
Stringimi forte

Sette passi per una vita
piena d'amore



Sue Johnson



PARTE PRIMA

UNA NUOVA LUCE
SULL'AMORE

L'AMORE: UNA VISIONE NUOVA E RIVOLUZIONARIA

“Viviamo al riparo l'uno dell'altro”
(*proverbio celtico*)

È possibile che la parola amore sia la più usata e la più potente nella lingua inglese. Scriviamo tomi e componiamo poesie sull'amore. Cantiamo l'amore e preghiamo per esso. Per causa sua combattiamo guerre (vedi Elena di Troia) e costruiamo monumenti (vedi il Taj Mahal). Ci eleviamo di fronte ad una dichiarazione d'amore – “Ti amo!” – e crolliamo quando l'amore si dissolve – “Non ti amo più!”. Continuiamo a pensarci e a parlarne – all'infinito.

Ma cos'è realmente l'amore?

Per secoli studiosi e professionisti hanno lottato con le definizioni e con la comprensione di ciò che è l'amore. Per alcuni osservatori distaccati l'amore è un'alleanza reciprocamente vantaggiosa basata sullo scambio di favori, una questione di tornaconto. Altri, riferendosi alla storia, considerano l'amore un romantico costume sociale creato dai menestrelli del tredicesimo secolo in Francia. I biologi e gli antropologi ritengono che esso sia una strategia per garantire la trasmissione dei geni e la cura della prole.

Ma per la maggior parte delle persone l'amore è stato e rimane un elusivo sentimento spirituale, che può essere descritto ma che sfugge ad ogni definizione. Nel 1700 Benjamin Franklin, uno studente brillante in molti ambiti, affermò che l'amore è “mutevole, inafferrabile, accidentale”. Più recentemente Marilyn Yalom, nel suo dotto libro sulla storia della moglie, ha ammesso la sconfitta e ha definito l'amore “una mistura tossica di sesso e sentimenti che nessuno è in grado di definire”.

La descrizione dell'amore, proposta da mia madre barista inglese, come “il divertimento di cinque minuti”, è altrettanto adatta, anche se più cinica.

Oggi, tuttavia, non possiamo più permetterci il lusso di definire l'amore come una forza misteriosa che va oltre la nostra comprensione. È divenuto troppo importante. Nel 21° secolo la relazione emotiva *fondamentale* nella vita della maggior parte delle persone è divenuta quella d'amore.

Una delle ragioni di ciò è che viviamo sempre più nell'isolamento sociale. Lo scrittore Robert Putnam nel suo libro "Bowling alone" (non ancora tradotto in italiano) sostiene che soffriamo di una pericolosa perdita di "capitale sociale". (Questo termine venne coniato nel 1916 da un riformatore scolastico della Virginia che aveva osservato l'aiuto, la compassione e la fratellanza che i vicini si offrono reciprocamente). Molti di noi non vivono più in comunità supportive, vicino alle proprie famiglie d'origine e agli amici d'infanzia. Lavoriamo sempre più ore, da pendolari compiamo distanze sempre maggiori e abbiamo sempre meno opportunità di sviluppare relazioni intime.

Sempre più spesso, le coppie che incontro nel mio lavoro vivono in una comunità composta da due persone. La maggior parte dei soggetti, in uno studio del 2006 della National Science Foundation, ha riportato che il numero delle persone con cui ci si confida sta diminuendo rapidamente e un numero crescente di individui ha affermato di non avere nessuno su cui fare affidamento. Come dice il poeta irlandese John O'Donohue "C'è un'enorme e opprimente solitudine che si sta posando come un gelido inverno su molti esseri umani".

Inevitabilmente, ora chiediamo al nostro partner una connessione emotiva e un senso di appartenenza che mia nonna poteva ricevere dal suo intero paese. A completare il quadro di ciò vi è la celebrazione dell'amore romantico promossa dalla nostra cultura popolare. I film, così come le soap opera e i drammi televisivi, ci saturano con immagini di amore romantico proposto come la parte migliore delle relazioni, mentre i giornali, le riviste e le notizie televisive riportano con fervore la ricerca senza fine di romanticismo e amore tra attori e celebrità. Non dovrebbe quindi sorprenderci che le persone recentemente osservate in un'indagine realizzata in America e in Canada si pongano come obiettivo principale quello di avere una relazione d'amore soddisfacente, considerata più importante del successo economico e di una carriera gratificante.

È quindi indispensabile comprendere cosa sia l'amore, come farlo funzionare e come renderlo duraturo. Fortunatamente, nelle passate due decadi, è emerso un eccitante e rivoluzionario nuovo modo di comprendere l'amore.

Ora sappiamo che l'amore rappresenta, in realtà, il vertice dell'evoluzione, il più avvincente meccanismo di sopravvivenza della specie umana. Non tanto perché ci induce ad accoppiarci e a riprodurci. Riusciamo ad accoppiarci anche senza amore! Piuttosto perché l'amore ci guida a legarci emotivamente a poche persone preziose che ci offrono un rifugio sicuro dalle tempeste della vita. L'amore è il nostro baluardo, designato a proteggerci emotivamente, così da consentirci di affrontare gli alti e bassi dell'esistenza.

Questa tendenza a legarci emotivamente agli altri – a trovare cioè qualcuno a

cui possiamo rivolgerci e a cui possiamo dire “Stringimi forte” – è fissata nei nostri geni e nel nostro corpo. Essa è fondamentale per la vita, la salute e la felicità allo stesso modo in cui lo è l’istinto a cercare cibo, protezione o sesso. Abbiamo bisogno di relazioni di attaccamento emotivo con poche persone insostituibili per essere in salute sia fisicamente, sia mentalmente – per sopravvivere.

Una nuova teoria dell’attaccamento

Per molto tempo sono circolate delle indicazioni per capire quale fosse il vero fine dell’amore.

Nel 1760 un vescovo spagnolo, scrivendo ad un superiore a Roma, notava che i bambini negli orfanotrofi, nonostante fossero protetti e nutriti, “morivano di tristezza”. Negli anni ’30 e ’40, nelle stanze degli ospedali americani gli orfani, privati solo del contatto fisico ed emotivo, morivano in massa. Anche gli psichiatri iniziarono a identificare i bambini fisicamente sani ma che apparivano apatici, insensibili e incapaci di relazionarsi agli altri. David Levy, riportando le sue osservazioni in un articolo del 1937 sull’*American Journal of Psychiatry*, imputava questo comportamento dei bambini alla “fame emotiva”. Negli anni ’40 lo psicoanalista americano Renè Spitz coniò il termine “ritardo della crescita” per quei bambini che venivano separati dai loro genitori ed erano colti da una sofferenza debilitante.

Ma fu grazie a John Bowlby, uno psichiatra inglese, che si comprese con esattezza cosa stava accadendo. Lasciate che sia sincera. Come psicologa e come essere umano, se dovessi dare un premio per il miglior corpus di idee che qualcuno abbia mai avuto, lo darei senza dubbio a John Bowlby, non a Freud o chiunque altro si sia occupato di studiare le persone. Egli ha colto il senso delle osservazioni e dei resoconti e li ha fusi in una coerente e magistrale teoria dell’attaccamento.

Nato nel 1907 Bowlby, figlio di un baronetto, venne allevato, secondo la moda dell’epoca tipica della classe elevata, da tate e da istitutrici. I suoi genitori gli concessero di sedersi a tavola con loro a cena all’età di 12 anni, e solo per il dolce. Venne mandato in collegio e successivamente frequentò il Trinity College a Cambridge. La vita di Bowlby si distaccò dalla tradizione quando si offrì di lavorare come volontario presso le innovative scuole residenziali per bambini emotivamente disadattati, che erano state avviate da visionari quali ad esempio A. S. Neill. Questi istituti erano centrati sull’offrire supporto emotivo piuttosto che una rigida disciplina.

Affascinato da queste esperienze, Bowlby iniziò a studiare medicina, scegliendo poi la specializzazione in psichiatria, che prevedeva 7 anni di psico-

analisi. Il suo analista, a quanto pare, lo considerava un paziente difficile. Influenzato da mentori come Ronald Fairbairn, che affermavano come Freud avesse sottostimato il bisogno che l'individuo ha delle altre persone, Bowlby si ribellò alla convinzione secondo la quale il nodo centrale dei problemi dei pazienti risiede nei loro conflitti interiori e nelle fantasie inconscie. Bowlby insisteva nell'affermare che i problemi fossero più esterni, radicati nelle relazioni reali con persone reali.

Lavorando con bambini disturbati presso la Child Guidance Clinics a Londra, egli iniziò a credere che le relazioni compromesse con i genitori lasciassero ai ragazzi pochi e inadeguati strumenti con i quali affrontare le emozioni e i bisogni fondamentali. Più tardi, nel 1938, iniziando a lavorare come clinico sotto la supervisione della famosa analista Melanie Klein, Bowlby fu incaricato di occuparsi di un giovane iperattivo che aveva una madre estremamente ansiosa. Non gli era concesso di parlare con la madre, dal momento che solo le proiezioni e le fantasie del ragazzo erano considerate di interesse. Ciò fece infuriare Bowlby. La sua esperienza lo spronò a formulare la sua idea, secondo la quale la qualità del legame con le persone amate e la deprivazione emotiva precoce rappresentano la chiave per lo sviluppo della personalità e per la modalità abituale con cui un individuo si lega agli altri.

Nel 1944 Bowlby pubblicò il suo primo scritto sulla terapia familiare, *Quarantaquattro giovani ladri*, in cui affermava che “dietro la maschera dell'indifferenza c'è una profonda sofferenza e dietro all'apparente insensibilità, c'è disperazione”. Bowlby osservò che i giovani ladri erano congelati nel seguente atteggiamento “Non sarò mai più ferito” e paralizzato nella disperazione e nella rabbia.

Al termine della seconda guerra mondiale l'Organizzazione Mondiale della Sanità chiese a Bowlby di compiere uno studio sui bambini europei che il conflitto aveva lasciato senza casa e reso orfani. Le sue scoperte confermarono la sua credenza in merito alla realtà della fame emotiva e la sua convinzione che un contatto amorevole sia importante quanto il nutrimento fisico. In accordo con i suoi studi e le sue osservazioni, Bowlby fu colpito dalle idee di Darwin su come la selezione naturale favorisca risposte che facilitano la sopravvivenza. Bowlby giunse alla conclusione che mantenere la vicinanza con le persone care è una brillante tecnica di sopravvivenza programmata dall'evoluzione.

La teoria di Bowlby era radicale e fu rumorosamente respinta. Infatti fu quasi cacciato dalla Società Psicanalitica Britannica. Era opinione comune che essere coccolati dalle madri o da altri membri della famiglia creasse bambini appiccicosi ed eccessivamente dipendenti, che diventavano poi adulti incompetenti. Per

crescere i bambini nella maniera corretta era necessario conservare un'asettica e razionale distanza. Questo atteggiamento oggettivo doveva essere mantenuto anche quando i bambini erano in difficoltà e fisicamente sofferenti. Ai tempi di Bowlby ai genitori non era concesso restare in ospedale accanto ai propri figli malati; essi dovevano lasciare i bambini sulla porta.

Nel 1951 Bowlby e un giovane assistente sociale, James Robertson, realizzarono un filmato intitolato *A Two-Year-Old Goes to Hospital* (Una bambina di due anni va in ospedale) in cui erano mostrati la protesta, il terrore e la disperazione di una bambina piccola nel momento in cui veniva lasciata sola in ospedale. Robertson mostrò il filmato ai membri della Royal Society of Medicine a Londra nella speranza che i medici capissero lo stress vissuto dai bambini in seguito alla separazione dalle persone care e il loro bisogno di vicinanza e di protezione. Il video venne accusato di rappresentare una frode e pressoché vietato. Ancora negli anni '60 in Gran Bretagna e in America ai genitori era concesso di fare visita ai figli ospedalizzati soltanto per un'ora alla settimana.

Bowlby doveva necessariamente trovare un modo alternativo per dimostrare al mondo ciò di cui era profondamente convinto. Una ricercatrice canadese, Mary Ainsworth, divenuta l'assistente di Bowlby gli mostrò come fare. Ella mise a punto un esperimento molto semplice che consentiva di esaminare i quattro comportamenti che lei e Bowlby consideravano basilari nell'attaccamento: noi monitoriamo e manteniamo la vicinanza emotiva e fisica con i nostri cari; ricerchiamo queste persone quando ci sentiamo insicuri, turbati, o depressi; sentiamo la mancanza di queste persone quando non le abbiamo accanto; contiamo sul fatto che queste persone ci saranno vicine quando andremo nel mondo e lo esploreremo.

L'esperimento fu chiamato Strange Situation; esso ha prodotto migliaia di studi scientifici e ha rivoluzionato la psicologia dell'età evolutiva. Uno sperimentatore invita una madre e suo figlio ad accomodarsi in una stanza non conosciuta. Dopo qualche minuto la madre lascia il bambino da solo con il ricercatore, che tenta di consolare il piccolo in caso di bisogno. Tre minuti dopo la madre rientra nella stanza. La separazione e la riunione vengono ripetute ancora una volta.

La maggior parte dei bambini si agita al momento della separazione: essi si dondolano, piangono, lanciano i giocattoli. Alcuni appaiono più resilienti dal punto di vista emotivo: sono in grado di calmarsi più rapidamente e di riaccostarsi tranquillamente alla madre al momento della riunione; riprendono rapidamente a giocare, controllando che la madre sia vicina. Sembrano sicuri che la mamma sarà a loro disposizione, se necessario. Altri bambini, meno resilienti,

sono ansiosi ed aggressivi o distaccati e distanti al momento della riunione con la madre. I bambini che sono in grado di calmarsi generalmente hanno madri più affettuose e responsive, le mamme dei bambini arrabbiati sono imprevedibili nei loro comportamenti, mentre quelle dei bambini distaccati sono fredde e sprezzanti. In questi semplici studi sulla connessione e sul distacco, Bowlby osservò l'amore in azione e incominciò a codificare alcuni modelli di attaccamento.

La teoria di Bowlby si diffuse sempre più negli anni successivi quando egli produsse una famosa trilogia sull'attaccamento, sulla separazione e sulla perdita. Harry Harlow, uno psicologo dell'Università del Wisconsin, prestò attenzione alla forza di ciò che egli chiamava "conforto da contatto fisico", divulgando i risultati delle sue ricerche compiute con cuccioli di scimmia che alla nascita venivano separati dalle proprie madri. Egli scoprì che i cuccioli erano così affamati di contatto fisico, che quando gli era permesso di scegliere tra una "madre" metallica che erogava cibo e una madre di peluche che non forniva cibo, essi sceglievano quasi sempre la bambola morbida. In generale gli esperimenti di Harlow mostrano la dannosità dell'isolamento precoce: giovani primati fisicamente sani che venivano separati dalle proprie madri durante il primo anno di vita diventavano adulti problematici. Le scimmie non sviluppavano la capacità di risolvere problemi o di comprendere i segnali sociali emessi dagli altri. Diventavano depresse, autodistruttive e incapaci di accoppiarsi.

La teoria dell'attaccamento, inizialmente ridicolizzata e disprezzata, alla fine ha rivoluzionato il modo con cui vengono allevati i figli nell'America del Nord. (Ora quando vado a dormire accanto a mio figlio convalescente in seguito ad un'appendicectomia, ringrazio John Bowlby). Attualmente è comunemente accettata l'idea che i bambini abbiano un assoluto bisogno di sicurezza, di costante vicinanza fisica ed emotiva, e che se ignoriamo ciò, lo facciamo a caro prezzo.

Gli adulti e l'amore

Bowlby morì nel 1990. Non visse abbastanza a lungo per vedere la seconda rivoluzione innescata dal suo lavoro: l'applicazione della teoria dell'attaccamento all'amore adulto. Lo stesso Bowlby aveva affermato che gli adulti hanno bisogno dell'attaccamento – egli studiò le vedove della seconda guerra mondiale e scoprì che manifestavano pattern simili a quelli dei bambini rimasti senza casa – e che questo bisogno è la forza che modella le relazioni adulte. Tuttavia le sue idee erano state nuovamente rifiutate. Nessuno si aspettava che fosse un inglese riservato appartenente alla classe conservatrice inglese più elevata a risolvere l'enigma

dell'amore romantico! Oltretutto pensavamo di sapere tutto quello che c'era da sapere sull'amore. L'amore è semplicemente una breve e mascherata infatuazione sessuale, l'istinto di base di Freud travestito. Oppure l'amore è inteso come una specie di bisogno immaturo di relazionarsi con gli altri. O ancora, l'amore è un atteggiamento morale – un sacrificio disinteressato che ha a che fare con il dare piuttosto che con l'avere bisogno o il ricevere.

Ancora più importante, il punto di vista dell'attaccamento sull'amore non era, e forse non lo è tuttora, compatibile con le norme sociali definite dalla nostra cultura e con le idee psicologiche sull'età adulta: essere maturi significa essere indipendenti e autosufficienti. Il concetto di guerriero invulnerabile che affronta la vita e il pericolo da solo è profondamente radicato nella nostra cultura. James Bond, icona dell'uomo coraggioso e insensibile, continua ad essere forte anche dopo quattro decenni. Gli psicologi usano termini come *indifferenziato*, *co-dipendente*, *simbiotico*, persino *fuso* per descrivere le persone che sembrano incapaci di essere autosufficienti o di imporsi sugli altri. Al contrario, Bowlby parlava di "dipendenza efficace" e del fatto che essere in grado, "dalla culla alla tomba", di rivolgersi agli altri per ricevere supporto emotivo, è un segno e una fonte di forza.

La ricerca sull'attaccamento adulto iniziò poco prima della morte di Bowlby. Gli psicologi sociali Phil Shaver e Cindy Hazan, all'Università di Denver, decisero di porre domande a uomini e donne sulle loro relazioni d'amore per vedere se mostravano le stesse risposte e i medesimi pattern delle madri e dei bambini. Essi realizzarono un test sull'amore che venne pubblicato sul giornale locale *Rocky Mountain News*. Nelle loro risposte, gli adulti affermavano di avere bisogno della vicinanza del partner, di voler essere rassicurati che il loro compagno fosse presente quando si sentivano angosciati, in difficoltà per la lontananza dal loro amato, e di sentirsi più sicuri di esplorare il mondo quando sapevano che il loro partner era presente. Essi indicavano inoltre modi diversi di gestire le relazioni con i partner. Quando si sentivano sicuri del loro compagno, erano meglio disposti nei suoi confronti e gli si connettevano più facilmente; quando si sentivano insicuri, diventavano ansiosi, arrabbiati e controllanti, oppure rifiutavano del tutto il contatto e rimanevano distanti. Ciò era proprio quello che Bowlby e Ainsworth avevano scoperto in merito alle mamme e ai bambini.

Hazan e Shaver portarono a termine alcuni studi formali che rinforzarono sia ciò che era stato scoperto con il test, sia le teorie di Bowlby. Il loro lavoro mise in moto una valanga di ricerche. Centinaia di studi ora validano le ipotesi di Bowlby sull'attaccamento adulto, che vengono citate in tutto il libro. La conclusione generale è la seguente: la percezione di un legame sicuro tra partner rappresenta

la chiave per avere relazioni d'amore soddisfacenti e un'enorme fonte di forza per le persone coinvolte in queste relazioni. Di seguito presentiamo le scoperte maggiormente significative:

- Quando ci sentiamo genericamente sicuri, cioè a nostro agio accanto agli altri e fiduciosi nel dipendere da coloro che amiamo, siamo più abili nel cercare supporto – e nel darlo. In uno studio realizzato dallo psicologo Jeff Simpson dell'Università del Minnesota, 83 coppie compilarono questionari relativi alle loro relazioni e poi si sedettero in una stanza. Alle donne era stato preannunciato che avrebbero partecipato ad un'attività che rende nervosa la maggior parte delle persone (l'attività non veniva specificata). Le donne che nel questionario si erano descritte come sicure della propria relazione, erano in grado di condividere la loro tensione con il partner in vista dell'attività da compiere e di chiedergli supporto. Le donne che invece tendevano a negare il loro bisogno di attaccamento ed evitavano la vicinanza con gli altri, si chiudevano in se stesse. Gli uomini rispondevano alla propria compagna in due modi: quando si definivano sicuri nella propria relazione, diventavano ancora più supportivi del solito, toccando la compagna, sorridendole e offrendole conforto; se al contrario esprimevano disagio nei confronti dei bisogni di attaccamento, diventavano notevolmente meno affettuosi quando la partner esprimeva le proprie necessità, minimizzandone la sofferenza, mostrando meno calore e riducendo il contatto fisico.
- Quando ci sentiamo legati in maniera sicura ai nostri partner, affrontiamo con maggiore facilità le sofferenze che inevitabilmente essi ci infliggono e siamo meno aggressivi quando ci sentiamo arrabbiati con loro. Mario Mikulincer dell'Università Bar-Ilan in Israele ha condotto una serie di studi in cui chiedeva ai partecipanti di definire il loro legame con il partner e di spiegare come affrontavano la rabbia quando insorgevano dei conflitti. La loro frequenza cardiaca veniva monitorata quando rispondevano descrivendo scenari di coppie in conflitto. Coloro che si sentivano vicini ai partner e potevano fare affidamento su di essi, rispondevano di sentirsi meno arrabbiati e attribuivano loro meno intenzioni malvagie. Si descrivevano come capaci di manifestare la rabbia in un modo più controllato ed esprimevano un maggior numero di obiettivi positivi, come quello di risolvere i problemi e di riconnettersi con il partner.
- Un legame sicuro con la persona amata rende più forti. In un gruppo di studi Mikulincer mostrò che quando ci sentiamo legati in maniera sicura agli altri capiamo meglio noi stessi e amiamo maggiormente le persone intorno a noi. Quando veniva proposta una lista di aggettivi con cui descriversi, le perso-

ne più sicure sceglievano quelli positivi. E quando le domande riguardavano i propri punti deboli, rispondevano prontamente che qualche loro ideale era venuto meno, ma che tuttavia si sentivano bene con se stessi. Mikulincer trovò inoltre, come anticipato da Bowlby, che gli adulti con un legame sicuro erano più curiosi e più aperti a nuove informazioni. Erano a proprio agio con l'ambiguità, dicendo di amare le domande a cui è possibile rispondere in modi diversi. In un compito, veniva descritto il comportamento di un individuo e ad essi veniva chiesto di valutarne i tratti sia positivi che negativi. I partecipanti con legami più sicuri assorbivano più facilmente le nuove informazioni sulla persona e rivedevano la propria valutazione. L'apertura a nuove esperienze e la flessibilità delle credenze sembrano essere facilitate quando ci sentiamo sicuri e maggiormente connessi agli altri. La curiosità deriva da un senso di sicurezza, la rigidità dallo stare attenti alle minacce.

- Più tendiamo la mano ai nostri partner, più siamo in grado di essere autonomi e indipendenti. Nonostante questa idea si scontri con il credo di autosufficienza della nostra cultura, la psicologa Brooke Feeney dell'Università Carnegie Mellon di Pittsburgh riscontrò esattamente quanto affermato sopra in uno studio compiuto osservando 280 coppie. Coloro che sentivano che i loro bisogni erano accettati dal partner erano più fiduciosi nel risolvere i problemi da soli e nel raggiungere con successo i propri obiettivi.

Un'abbondanza di prove

In tutti i campi la scienza afferma molto chiaramente che noi non siamo solo animali sociali, ma animali che hanno bisogno di un particolare tipo di legame stretto con gli altri e che tendiamo a negare ciò a nostro rischio e pericolo. In effetti molto tempo fa gli storici osservarono che nei campi di concentramento durante la seconda guerra mondiale ciò che garantiva la sopravvivenza era la coppia, non il singolo individuo. È risaputo da tempo che le persone sposate, sia donne sia uomini, vivono generalmente più a lungo dei loro coetanei che non sono accoppiati.

Avere legami stretti con gli altri è vitale per ciascun aspetto della nostra salute – mentale, emotiva e fisica. Louise Hawkley, del Centro di Neuroscienze Cognitive e Sociali dell'Università di Chicago, calcola che la solitudine innalza la pressione sanguigna fino a raddoppiare il rischio di infarto e di colpo apoplettico. Il sociologo James House dell'Università del Michigan afferma che l'isolamento emotivo rappresenta per la salute un rischio più pericoloso del fumo o della

pressione alta, e noi ora vi mettiamo in guardia in merito ad entrambi!!! Queste scoperte riflettono il detto popolare “La sofferenza è un dato di fatto, ma soffrire da soli è intollerabile”.

Non importa solamente avere o meno nella propria vita legami stretti con gli altri, ma è fondamentale anche la qualità di queste relazioni. Rapporti negativi con gli altri minacciano la nostra salute. A Cleveland, i ricercatori della Case Western University posero agli uomini che avevano avuto problemi di angina e pressione alta la seguente domanda “Tua moglie mostra il suo amore per te?”. Quelli che risposero “No” soffrirono nei successivi cinque anni almeno del doppio di episodi di angina rispetto a coloro che risposero affermativamente. Anche il cuore delle donne ne risente. Sembra che le donne che considerano difficile il loro matrimonio e hanno regolarmente interazioni ostili con il compagno abbiano la pressione significativamente più elevata e più alti livelli di stress rispetto alle donne che vivono matrimoni felici. Un altro studio ha rilevato che le donne che hanno avuto un infarto rischiano tre volte di più di averne un altro se nel loro matrimonio regna la discordia.

Jim Coyne, uno psicologo dell’Università della Pennsylvania, afferma che, negli uomini e nelle donne che soffrono di insufficienza cardiaca congestizia, lo stato del matrimonio rappresenta un buon predittore di sopravvivenza dopo quattro anni al pari della gravità dei sintomi e del grado di deperimento fisico. I poeti che hanno fatto del cuore il simbolo dell’amore sorrirebbero di fronte alla conclusione alla quale sono giunti gli scienziati, secondo cui la forza del cuore non può essere separata dalla forza delle relazioni d’amore.

La sofferenza in una relazione influenza negativamente i nostri sistemi immunitario e ormonale e persino la nostra capacità di guarire. In un affascinante esperimento, la psicologa Janice Kiecolt-Glaser della Ohio State University osservò coppie di novelli sposi che litigavano, e prelevò poi, nelle ore successive alla discussione, campioni di sangue di entrambi. Scopri che più i membri della coppia erano bellicosi e sprezzanti, più era alto il livello degli ormoni dello stress e più risultava indebolito il sistema immunitario. Gli effetti persistevano per 24 ore. In uno studio ancora più stupefacente, la psicologa diede alle donne che si erano prestate volontarie una pompa vuota che produceva delle piccole vesciche sulla loro mano. Poi le fece litigare con il compagno. Scopri che più animata era la discussione, più lentamente guariva la ferita sulla mano.

La qualità delle nostre relazioni d’amore è un fattore che indica anche quanto siamo sani sia mentalmente che emotivamente. Nelle nostre società sempre più opulente assistiamo all’aumento di ansia e depressione. I litigi e il criticismo ostile da parte delle persone amate incrementa la mancanza di fiducia in sé stessi

e crea un senso di inettitudine, classiche cause di depressione. Abbiamo bisogno di essere validati dalle persone amate. I ricercatori sostengono che le difficoltà coniugali aumentano di dieci volte il rischio di sviluppare depressione!

Queste sono le cattive notizie – ma ce ne sono anche di buone.

Attualmente centinaia di studi mostrano che i legami d'amore positivi con gli altri ci proteggono dallo stress e ci aiutano ad affrontare meglio le sfide della vita e i traumi. Alcuni ricercatori israeliani riportano che le coppie con un attaccamento emotivo sicuro sono molto più capaci di affrontare i pericoli, come gli attacchi dei missili Scud, rispetto alle coppie meno affiatate. Le coppie più unite sono meno ansiose e presentano minori problemi fisici in seguito agli attacchi.

Il semplice gesto di stringere la mano del proprio partner può influenzarci profondamente, calmando letteralmente le cellule nervose presenti nel nostro cervello. In un esperimento condotto dallo psicologo Jim Coan dell'Università della Virginia si diceva ad alcune donne sottoposte ad una risonanza magnetica che avrebbero potuto ricevere o meno un piccolo shock elettrico a una caviglia. Questa informazione attivava i centri dello stress nel cervello di queste pazienti. Quando i compagni tenevano loro la mano, lo stress era minore. E quando le donne ricevevano lo shock elettrico, il dolore era meno intenso. Questo effetto era visibilmente più forte nelle relazioni felici e nelle coppie, definite dai ricercatori "Super coppie", che riportavano alti livelli di soddisfazione. Il contatto con il partner agisce veramente come un riduttore di shock, stress e dolore.

Le persone che amiamo, sostiene Coan, rappresentano i *regolatori nascosti* dei nostri processi fisici e delle nostre vite emotive. Quando l'amore non funziona, soffriamo. Secondo la psicologa Naomi Eisenberger dell'Università della California, l'espressione "sentimenti feriti" è assolutamente appropriata. I suoi studi di brain imaging mostrano che il rifiuto e l'esclusione attivano i medesimi circuiti nella stessa parte del cervello del dolore fisico ed in particolare il cingolo anteriore. Questa parte del cervello, infatti, si attiva ogni volta che siamo emotivamente separati da coloro a cui ci sentiamo più vicini. Quando ho letto questo studio, mi sono ricordata di quando sono rimasta scioccata da un'esperienza fisica di dolore. Dopo aver appreso della morte di mia madre, mi sono sentita devastata, come se fossi stata investita da un camion. Quando siamo accanto al nostro partner, lo abbracciamo o facciamo l'amore, siamo sommersi dagli "ormoni coccola" ossitocina e vasopressina. Sembra che questi ormoni attivino i centri della "ricompensa" nel cervello, inondandoci di calma e tranquillità derivanti da sostanze come la dopamina, e spegnendo gli ormoni dello stress come il cortisolo.

Abbiamo percorso una lunga strada per giungere alla comprensione di cosa sia l'amore e di quanto sia importante. Nel 1939 le donne collocavano l'amore al

5° posto nella lista dei fattori che influenzavano la scelta di un compagno. Dagli anni '90 in poi, questo elemento è al primo posto nella lista di uomini e di donne. Gli studenti di college affermano che ciò che più si aspettano da un matrimonio è la "sicurezza emotiva".

L'amore non è la glassa sulla torta della vita. È un bisogno primario, proprio come l'ossigeno o l'acqua. Una volta che capiamo e accettiamo ciò, possiamo arrivare più facilmente al cuore dei nostri problemi relazionali.

DOVE È ANDATO IL NOSTRO AMORE? PERDERE LA CONNESSIONE

“Non siamo mai così privi di difese come nel momento in cui amiamo”
(Freud)

“Il problema fondamentale è che Sally non sa nulla di soldi” dice Jay. “Lei è molto emotiva e ha difficoltà a fidarsi di me e a lasciare che sia io ad occuparmene”. Sally esplode: “Sì, giusto! Come al solito il problema sono io! Sei tu a capire tutto di soldi! Siamo semplicemente usciti e abbiamo comprato quella ridicola automobile che volevi. Quella di cui non abbiamo bisogno e che non possiamo permetterci. Tu fai solo quello che vuoi. La mia opinione non conta mai. Infatti, io non conto nulla per te. Punto”.

“Chris è un genitore crudele, rigido e insensibile” dice Jane. “I bambini hanno bisogno di qualcuno che si prenda cura di loro, lo sai. Hanno bisogno della tua attenzione, non solo delle tue regole!”. Chris gira la testa dall'altra parte; parla con calma della necessità di disciplina e accusa Jane di non sapere imporre dei limiti. Continuano a discutere. Infine Jane mette il viso tra le mani e mugugna “Io non so più chi sei. Sei diventato un estraneo”. Di nuovo Chris volta la testa.

Nat e Carrie sono seduti e mantengono un silenzio ostinato fino a che Carrie crolla e racconta tra i singhiozzi di quanto si sia sentita sconvolta e tradita dall'avventura extraconiugale di Nat. Lui, con aria frustrata, esprime le sue ragioni in merito. “Te l'ho detto e ridetto perché è successo. Ho vuotato il sacco. E, accidenti, è stato due anni fa! È accaduto nel passato! Non è forse giunto il momento di dimenticare questa cosa e di perdonarmi?”.

“Tu neanche sai cosa significhi essere pulito!” grida Carrie. Poi la sua voce diventa un sussurro. “A te non importa di me e della mia sofferenza. Tu vuoi soltanto che tutto torni come prima”. Carrie incomincia a piangere, Nat fissa il pavimento.

Chiedo ai membri di ciascuna coppia quale pensano sia il problema principale nella loro relazione e quale potrebbe essere la soluzione. Dopo aver scavato dentro se stessi, propongono delle idee. Sally dice che Jay è eccessivamente dispotico;

bisogna insegnarli a condividere l'autorità in maniera più equa. Chris pensa che lui e Jane abbiano personalità così diverse da non poter raggiungere un accordo su un comune stile genitoriale. Potrebbero risolvere i loro problemi seguendo un corso per genitori condotto da un "esperto". Nat è convinto che Carrie abbia una fissazione per il sesso. Forse dovrebbero intraprendere una terapia sessuale così da avere nuovamente una vita intima felice.

Queste coppie si stanno sforzando di dare un significato alla propria sofferenza, ma i loro tentativi stanno fallendo il bersaglio. Secondo molti terapeuti le loro spiegazioni rappresentano soltanto la punta dell'iceberg, la cima superficiale e concreta di un insieme sottostante di difficoltà. Quindi, qual è il "vero problema" che sta alla base di tutto?

Se chiedessi ai terapeuti, molti di essi mi risponderebbero che queste coppie sono intrappolate in lotte di potere distruttive o in corrosivi schemi di combattimento e che dovrebbero imparare a negoziare e a migliorare le proprie capacità comunicative. Ma anche questi specialisti non colgono il nocciolo della questione. Hanno lavorato al di sotto dell'iceberg rimanendo in superficie.

Dobbiamo immergerci più a fondo per scoprire qual è il problema fondamentale: queste coppie si sono disconnesse emotivamente; i partner non si sentono reciprocamente sicuri dal punto di vista emotivo. Quello che spesso sia le coppie sia i terapeuti fanno è di non vedere che le discussioni rappresentano realmente delle *proteste* di fronte al distacco emotivo. Sotto tutto questo dolore, i partner si chiedono reciprocamente: *Posso contare su di te? Posso dipendere da te? Sei al mio fianco? Ci sarai quando avrò bisogno di te, quando ti chiamerò? Ci tieni a me? Sono stimato e accettato da te? Hai bisogno di me? Ti fidi di me?*

La collera, le critiche, le richieste rappresentano realmente dei richiami rivolti al partner, per risvegliare i loro cuori, per ricollegarsi emotivamente al proprio compagno e ristabilire un senso di connessione sicura.

Un panico primario

La teoria dell'attaccamento ci insegna che la persona amata rappresenta il nostro rifugio nella vita. Quando quella persona non è emotivamente disponibile o responsiva, ci sentiamo al freddo, soli e indifesi. Siamo assaliti dalle emozioni – rabbia, tristezza, sofferenza e, soprattutto, paura. Ciò non deve sorprendere dal momento che la paura è il nostro sistema d'allarme innato, che si attiva quando la nostra sopravvivenza viene minacciata. Perdere la connessione con i nostri cari

mette a repentaglio il nostro senso di sicurezza. L'allarme scatta nell'amigdala, definita Paura Centrale, dal neuroscienziato Joseph LeDoux del Center for Neural Science di New York. Quest'area a forma di mandorla, che si trova nel mesencefalo, attiva una risposta automatica. Noi non pensiamo; sentiamo ed agiamo.

Tutti noi proviamo paura quando siamo in disaccordo o litighiamo con il nostro partner. Tuttavia per coloro che hanno legami sicuri, essa rappresenta un segnale passeggero. La paura diminuisce rapidamente e facilmente nel momento in cui ci rendiamo conto che non c'è una minaccia reale o che il nostro partner ci rassicurerà se glielo chiederemo. Tuttavia, per quelli di noi che hanno legami più deboli o logori, la paura può essere travolgente. Siamo invasi da ciò che il neuroscienziato Jaak Panksepp della Washington State University definisce "panico primario". Quindi generalmente facciamo una delle seguenti cose: o diventiamo esigenti e appiccicosi nello sforzo di ricevere conforto e rassicurazione dal partner, oppure ci ritiriamo e ci allontaniamo nel tentativo di calmare e proteggere noi stessi. Non importa quali sono le parole esatte che pronunciamo, ciò che diciamo davvero in queste situazioni è: "Accorgiti di me. Stai con me. Ho bisogno di te". Oppure "Non lascerò che tu mi faccia del male. Mi calmerò e cercherò di mantenere il controllo".

Queste strategie per affrontare la paura di perdere i legami con le persone a noi care sono inconse e funzionano, perlomeno all'inizio. Ma più i partner in difficoltà utilizzano queste strategie, più creano dei circoli viziosi di insicurezza che li allontanano sempre di più l'uno dall'altra. Più aumentano le interazioni in cui i partner non si sentono sicuri, più entrambi diventano diffidenti, e ciascuno dei due finisce per pensare il peggio dell'altro e della propria relazione.

Se amiamo i nostri partner, perché non siamo in grado di ascoltare le reciproche richieste di attenzione e di connessione e di rispondere con premura? Perché per la maggior parte del tempo non siamo sintonizzati con il nostro partner. Siamo distratti o intrappolati nei nostri impegni. Non sappiamo parlare il linguaggio dell'attaccamento, non comunichiamo con chiarezza le nostre necessità o quanto il nostro partner sia importante per noi. Spesso parliamo timidamente perché ci sentiamo ambivalenti rispetto ai nostri bisogni. Oppure inviamo richieste di vicinanza caratterizzate da paura e frustrazione perché non ci sentiamo a nostro agio e sicuri nelle nostre relazioni. Finiamo per pretendere piuttosto che chiedere; questo spesso porta a lotte di potere piuttosto che ad abbracci. Alcuni di noi tentano di minimizzare il desiderio naturale di sentirsi emotivamente vicini agli altri e si concentrano su azioni che permettono di esprimere i bisogni in maniera limitata. L'azione più comune è quella di concentrarci sul sesso. I messaggi

mascherati e distorti ci impediscono di mostrare i nostri veri bisogni, rendendo oltretutto difficoltosa la risposta da parte del nostro partner.

I Dialoghi Demone

Più a lungo i partner si sentono disconnessi e lontani, più le loro interazioni diventano negative. I ricercatori hanno identificato numerosi modelli dannosi, che possono essere definiti con diversi nomi. I tre che considero i principali li chiamo Dialoghi Demone. Si tratta del “Trova il cattivo”, la “Polka di protesta” e “Immobilizza e scappa”. Li troverai descritti in dettaglio nella Conversazione 1.

Di gran lunga il predominante tra i tre è la “Polka di protesta”. In questo dialogo, un partner diventa critico e aggressivo, l'altro diffidente e distaccato. Lo psicologo John Gottman della Washington University a Seattle trova che le coppie che si trovano impantanate in questo modello durante i primi anni di matrimonio, hanno più dell'80% di possibilità di divorziare entro i successivi quattro o cinque anni.

Diamo uno sguardo ad una coppia. Carol e Jim litigano da molto tempo per il fatto che Jim si presenta sempre in ritardo agli appuntamenti. Durante una seduta nel mio studio, Carol ha da ridire sull'ultima infrazione di Jim: non è arrivato in tempo per il film serale che avevano programmato di vedere. “Come mai sei sempre in ritardo?” lo provoca lei. “Non ti importa che abbiamo un appuntamento, che io ti aspetto, che ogni volta mi deludi?”. Jim reagisce con freddezza: “Sono rimasto bloccato. Ma se hai intenzione di ricominciare a scocciarmi, forse dovremmo semplicemente andare a casa e scordarci del nostro appuntamento”. Carol reagisce elencando tutte le altre volte in cui Jim è arrivato in ritardo a qualche appuntamento. Jim incomincia a contestare questo elenco, poi si interrompe e si ritira in un silenzio glaciale.

In questo conflitto senza fine Jim e Carol sono intrappolati nel contenuto delle loro discussioni. Quando Jim ha fatto tardi l'ultima volta? Era la settimana o il mese scorso? Essi si arenano sulle due strade senza uscita del “cosa è realmente accaduto” – su chi propone la storia più “corretta” e su chi “ha torto”. Sono convinti che il problema debba essere o l'inaffidabilità di lui o il fatto che lei sia assillante.

In verità non è importante capire su cosa stanno litigando. In un'altra seduta nel mio studio Carol e Jim iniziano a bisticciare per il fatto che lui è riluttante a parlare della loro relazione. “Parlare di questi argomenti ci fa semplicemente

litigare” dichiara Jim. “A cosa serve? Continuiamo a girarci intorno. Sta diventando frustrante. E poi, alla fine, il problema sono sempre i miei difetti. Ti sento più vicina quando facciamo l’amore”. Carol scuote la testa “Non mi interessa fare sesso con te se neppure ci parliamo!”.

Cosa è successo qui? La tecnica “attacca e ritirati” utilizzata da Carol e Jim per affrontare il problema del “ritardo” ha portato a due ulteriori comportamenti problematici: “non parliamo” e “non facciamo sesso”. Sono intrappolati in un circolo terribile, le loro risposte generano risposte ed emozioni ancora più negative l’uno nell’altra. Più Carol accusa Jim, più lui si tira indietro. E più lui si tira indietro, più l’attacco di Carol diventa convulso e tagliente.

Alla fine ciò che importa non è il contenuto delle discussioni. Quando le coppie arrivano a questo punto, l’intera relazione risulta caratterizzata da risentimento, circospezione e distacco. I partner vedranno ciascuna divergenza, ciascun disaccordo attraverso un filtro negativo. Ascolteranno parole innocue e le percepiranno come minacce. Vedranno un’azione ambigua e immagineranno il peggio. Saranno consumati da paure e dubbi catastrofici, staranno costantemente in guardia e sulla difensiva. Anche se volessero avvicinarsi, non sarebbero in grado di farlo. L’esperienza di Jim è riassunta in maniera perfetta nel titolo di una canzone di Notorious Cherry Bombs “è difficile di notte baciare le labbra che ti hanno morso il sedere tutto il giorno”.

A volte i partner riescono a vedere degli scorci dei “Dialoghi Demone” in cui sono intrappolati – Jim mi dice di sapere che sentirà quanto ha deluso Carol prima ancora che lei inizi a parlare e di avere innalzato un muro che lo protegga dall’incendio - ma il pattern è divenuto così automatico e inevitabile che ora è difficile fermarlo. Molte coppie, tuttavia, non sono consapevoli dello schema che si ripercuote all’interno della loro relazione.

Arrabbiati e frustrati, i partner cercano disperatamente una spiegazione. Decidono che il loro compagno è insensibile o crudele. Finiscono per accusare se stessi. “Forse c’è qualcosa di terribilmente sbagliato in me” mi dice Carol. “È come diceva mia madre, è difficile amare una come me”. Essi concludono che nessuno è meritevole di fiducia e che l’amore è una bugia.

L’idea che queste spirali di richiesta-allontanamento abbiano totalmente a che fare con il panico dell’attaccamento è tuttora rivoluzionaria per molti psicologi e counselors. Alla maggior parte dei colleghi giunti da me per la formazione ho insegnato a vedere il conflitto e le lotte di potere delle coppie come il problema principale delle relazioni. Essi si sono quindi concentrati su come insegnare alle coppie le capacità di negoziare e di comunicare per gestire meglio

i conflitti. Tutto questo però ha a che fare con i sintomi, non con la malattia. È come dire alle coppie intrappolate in una danza infinita di frustrazione e distacco che dovrebbero modificare i passi quando invece quello che dovrebbero fare è cambiare la musica. “Smettila di dirmi cosa devo fare” ordina Jim. Carol riflette un nanosecondo prima di ribattere con rabbia “Quando faccio così, tu comunque non fai nulla e noi non andiamo da nessuna parte!”.

Possiamo mettere insieme molte tecniche con cui occuparci dei diversi aspetti della sofferenza di una coppia, ma fino a che non comprendiamo i principi base che organizzano le relazioni, non possiamo davvero capire i problemi d'amore né offrire alle coppie un aiuto durevole. Lo schema attacco-ritirata non è soltanto una cattiva abitudine, ma riflette anche una più profonda realtà di fondo: molte coppie sono emotivamente affamate. Stanno perdendo la fonte del loro sostentamento emotivo. Si sentono deprivate. E si affannano per riacquistare quel nutrimento.

Fino a che non ci occupiamo del fondamentale bisogno di connessione e della paura di perderla, le tecniche standard, come imparare il problem solving o le abilità comunicative, esaminare le sofferenze infantili, o prendersi delle pause, sono sbagliate e inefficaci. I membri di coppie felici non parlano tra loro in modo più “competente” o “caratterizzato da maggiore insight” rispetto a coppie non felici, ha mostrato Gottman. Non sempre sono in grado di ascoltarsi reciprocamente in modo empatico o di comprendere come il loro passato può avere creato delle aspettative problematiche. Nel mio studio vedo numerosi soggetti in difficoltà che sono sorprendentemente eloquenti e mostrano insight impeccabili in merito ai loro comportamenti, ma non sono in grado di comunicare in maniera coerente con il partner quando si abbatte su di loro uno tsunami emotivo. Sally, una mia paziente, mi dice “Sono abbastanza brava a parlare, lo sai. Ho molti amici. Sono assertiva e sono una buona ascoltatrice. Ma quando io e mio marito entriamo in quei lunghi silenzi, cercare di ricordare i punti fondamentali del corso di training matrimoniale è come cercare di leggere le istruzioni su come aprire il paracadute mentre sei in caduta libera”.

I rimedi standard non si occupano delle aspirazioni o delle minacce che riguardano una sicura connessione emotiva. Non dicono alle coppie come riconnettersi o come mantenere la connessione. Le tecniche che vengono loro insegnate possono interrompere le discussioni, ma ad un prezzo altissimo. Spesso esse aumentano la distanza tra partner, rinforzano la paura di essere respinti e abbandonati, proprio nel momento in cui le coppie hanno invece bisogno di riaffermare il proprio legame.

Momenti chiave di attaccamento e di distacco

La visione dell'amore dal punto di vista dell'attaccamento ci permette di comprendere quali sono gli schemi di interazione dannosi. Essa ci guida a capire quali sono i momenti che danneggiano o che creano una relazione. A volte i pazienti mi dicono "Le cose andavano così bene. Abbiamo passato quattro giorni grandiosi. Sembrava fossimo amici. Ma dopo si è verificato quell'incidente e tutto è andato al diavolo. Non capisco".

Gli scambi drammatici tra partner possono svilupparsi molto rapidamente ed essere così caotici ed accesi che non riusciamo a capire cosa sta succedendo e come possiamo reagire. Ma se osserviamo le cose al rallentatore, possiamo vedere quali sono i momenti critici e quali le possibilità di cui disponiamo. I bisogni di attaccamento e le forti emozioni che accompagnano questi momenti spesso compaiono all'improvviso. Essi fanno sì che la conversazione non verta più su questioni banali, ma sul problema della sicurezza e della sopravvivenza. L'affermazione "Johnny guarda troppa televisione" tutt'a un tratto si trasforma in "Non ce la faccio più a tollerare i capricci di nostro figlio. Sono una madre da quattro soldi. Ma tu ora non mi stai ascoltando. Lo so, tu devi pensare a lavorare, e questo è ciò che conta, giusto? Non i miei sentimenti. Io sono completamente sola".

Se fondamentalmente ci sentiamo sicuri e connessi al nostro partner, questo momento chiave è come una breve brezza fresca in un giorno di sole. Se non siamo molto sicuri del nostro legame, si genera una spirale negativa di insicurezza che raffredda la relazione. Bowlby ci ha offerto una guida generale per i momenti in cui il nostro allarme di attaccamento si spegne. Questo accade quando ci sentiamo improvvisamente insicuri o vulnerabili nel mondo o quando avvertiamo un cambiamento negativo nel modo in cui percepiamo il nostro legame con la persona amata, quando sentiamo una minaccia o un pericolo nella nostra relazione. Le minacce possono venire dal mondo esterno o da quello interno. Possono essere reali o immaginarie. È la nostra percezione che conta, non la realtà.

Peter, che è sposato con Linda da sei anni, ultimamente sente di essere meno importante per la sua donna. Lei ha un nuovo lavoro e loro fanno l'amore sempre meno frequentemente. Ad una festa, un amico commenta che mentre Linda è radiosa, sembra che Peter stia perdendo i capelli. Quando Peter guarda Linda conversare piacevolmente con un uomo sorprendentemente affascinante – un uomo con molti capelli – il suo stomaco si stringe. Peter è in grado di calmarsi sapendo di essere prezioso per sua moglie e che lei si rivolgerà a lui e sarà al suo

fianco se lui ne avrà bisogno? Peter potrebbe richiamare alla mente un momento in cui questo si è verificato e usare questa immagine per placare la sua ansia.

Cosa succede, però, se Peter non è in grado di calmarsi? Potrebbe arrabbiarsi, andare dalla moglie e farle un'osservazione tagliente in merito al fatto che lei sta flirtando? O ancora, potrebbe riuscire a diminuire la sua preoccupazione, dicendo a se stesso che non gli importa nulla e andando a prendere un altro drink, o anche sei? Ciascuno di questi modi di affrontare la paura – l'attacco o la ritirata – allontanerà Linda ancora di più. Lei si sentirà meno unita al proprio compagno e lo troverà meno attraente. E questo, alla fine, accrescerà il panico di Peter.

Un secondo momento chiave si verifica non appena è passata la minaccia immediata. I partner hanno la possibilità di riconnettersi, a meno che si manifestino le loro strategie negative di coping. Più tardi alla festa Linda trova Peter. Lui è in grado di aiutare Linda, lasciando che lei veda la sofferenza e la paura che ha provato quando l'ha vista parlare così intimamente con quell'uomo? Peter è in grado di manifestare queste emozioni in modo che lei possa rassicurarlo? Oppure lui accuserà Linda di aver "fatto la prostituta" e le chiederà di andare immediatamente a casa a fare l'amore, oppure rimarrà in silenzio e si chiuderà in se stesso?

Un terzo momento chiave si verifica quando riusciamo a sintonizzarci sulle nostre emozioni d'attaccamento e quando, chiedendo connessione o rassicurazione, il nostro amato ci risponde. Poniamo che Peter sia in grado di prendere Linda in disparte, fare un respiro profondo, e dirle di aver sofferto mentre la guardava parlare con quell'uomo attraente. O che sia in grado soltanto di andare alle sue spalle ed esprimere il suo disappunto assumendo un'aria preoccupata. Supponiamo che Linda reagisca positivamente. Anche se lui non può smettere di manifestare i propri sentimenti, lei sente che qualcosa non funziona e offre a Peter la sua mano. Poi gli chiede se va tutto bene. In questo modo lei si dimostra disponibile e responsiva. Ma Peter lo vede? Ha fiducia? Capisce ciò che sta accadendo, si sente rassicurato, si avvicina e continua ad avere fiducia? O al contrario seguita ad essere circospetto e allontana Linda, così da evitare di sentirsi tanto vulnerabile? Arriva perfino ad attaccarla per verificare se davvero lei tiene a lui?

Alla fine, quando Peter e Linda tornano alla loro quotidiana modalità di connessione, lui è fiducioso del fatto che lei ci sarà sempre come un rifugio sicuro nei momenti di fatica e di dubbio? O ancora si sentirà insicuro? Cercherà di controllare Linda e di ricevere da lei continue risposte che gli assicurino che lei lo ama? O minimizzerà il bisogno che ha di lei, concentrandosi maggiormente su compiti e giochi che possano distrarlo?

Questo dramma si è focalizzato su Peter, ma se lo scenario fosse stato centrato su Linda, avrebbe rivelato che lei ha gli stessi bisogni e le stesse paure in merito all'attaccamento. In effetti uomini e donne sono simili, *tutti* noi condividiamo queste sensibilità. Possiamo esprimerle in maniera differente. Quando una relazione è in caduta libera, solitamente gli uomini dicono di sentirsi rifiutati, inadeguati e fallimentari; le donne dicono di sentirsi abbandonate e non connesse al partner. Sembra che le donne manifestino un'ulteriore reazione che emerge quando sono in difficoltà. I ricercatori la chiamano "tendenza a prendersi cura degli altri e a fare amicizia". Forse a causa dei maggiori livelli nel sangue di ossitocina, l'ormone delle coccole, le donne aiutano di più gli altri quando percepiscono una mancanza di connessione.

Quando un matrimonio fallisce, non è a causa dei conflitti crescenti. Secondo un importante studio realizzato da Ted Huston dell'Università del Texas questo avviene a causa della diminuzione di affetto e responsività emotiva. In effetti la diminuzione della responsività emotiva, più del grado di conflittualità, è il migliore predittore di quanto un matrimonio sarà solido in un periodo di cinque anni. La fine dei matrimoni comincia con una crescente assenza di intime interazioni responsive. La conflittualità arriva successivamente.

Come amanti, stiamo finemente in equilibrio su una corda. Quando incominciano a soffiare i venti del dubbio e della paura, se andiamo in panico e ci aggrappiamo l'uno all'altra o se ci muoviamo inaspettatamente e cerchiamo di proteggerci, la corda oscilla di più e il nostro equilibrio diventa persino più precario. Per stare sulla corda, dobbiamo regolare le nostre mosse in base a quelle dell'altro e rispondere reciprocamente alle emozioni. Se siamo connessi, allora ci teniamo reciprocamente in equilibrio. Siamo in equilibrio emotivo.

RESPONSIVITÀ EMOTIVA LA CHIAVE PER UNA VITA PIENA D'AMORE

“Il cuore di un uomo appassisce se non riceve risposta da un altro cuore”
(*Pearl S. Buck*)

Tim e Sarah sono seduti nel mio ufficio. Tim non è sicuro del motivo per cui si trova qui. Tutto quello che sa, dice, è che lui e Sarah hanno avuto un'orribile discussione. Lei lo ha accusato di averla ignorata durante una festa e sta minacciando di prendere la loro figlia e di andare a vivere con la sorella. Lui non capisce. Il loro matrimonio va bene. Sarah si sta semplicemente dimostrando “troppo immatura” e “si aspetta troppo”. Lei non capisce quanto lui sia sotto pressione al lavoro e che lui non può sempre ricordarsi del lato “rose e fiori” del matrimonio. Tim si gira sulla sedia e guarda fuori dalla finestra con una faccia che vorrebbe dire “Cosa puoi fare con una donna così?”.

Le proteste di Tim risvegliano Sarah da uno stato disperato di trance. Con tono acido afferma che Tim non è così furbo come crede di essere. Gli dice che è un buono a nulla incapace di comunicare. Ma la tristezza la travolge e mormora, con una voce che difficilmente riesco a sentire, che Tim è una “pietra” che si volta dall'altra parte quando lei è “agonizzante”. Non avrebbe mai dovuto sposarlo. Sospira.

Come sono arrivati a questo punto? Sarah, una donna minuta con i capelli scuri, e Tim, un uomo elegantemente curato, sono sposati da tre anni. Sono stati colleghi di lavoro di successo e felici compagni di gioco, bene accoppiati per abilità ed energia. Hanno una casa nuova e una figlia di 18 mesi, per la quale Sarah ha deciso di stare a casa dal lavoro. E ora litigano tutto il tempo.

“Tutto ciò che mi sento dire è che arrivo a casa troppo tardi e che lavoro troppo” dice Tim esasperato. “Ma io lavoro per noi, lo sai”. Sarah bisbiglia che non c'è alcun “noi”. “Tu dici di non conoscermi più” continua Tim. “Bene, l'amore adulto ha a che fare proprio con questo. Si tratta di fare compromessi e di essere amici”.

Sarah si morde il labbro e risponde “Non ti sei neppure preso del tempo dal lavoro per stare con me quando ho avuto l’aborto spontaneo. Con te è sempre questione di patti e di compromessi...” Lei scuote la testa. “Mi sento così disperata quando non riesco a comunicare con te. Non mi sono mai sentita tanto isolata, nemmeno quando vivevo sola”.

Il messaggio di Sarah è urgente, ma Tim non lo coglie. Lui pensa che lei sia “troppo emotiva”. Ma è proprio questo il punto. Non siamo mai più emotivi di quando è minacciata la nostra primaria relazione d’attaccamento. Sarah ha disperatamente bisogno di riconnettersi a Tim. Tim è disperatamente spaventato dalla possibilità di aver perso quell’intimità con Sarah – la connessione è vitale anche per lui. Ma il suo bisogno di connessione viene mascherato dalle chiacchiere sul compromesso e la crescita. Tim cerca di respingere le lamentele di Sarah per tenere tutto “calmo e secondo i piani”. Possono ricominciare a “sentirsi” l’un l’altra dal punto di vista emotivo? Possono sintonizzarsi di nuovo? Come posso aiutarli?

L’origine della EFT

Gradualmente ho iniziato a comprendere in che modo aiutare coppie come quella di Sarah e Tim. Sapevo che ascoltare e sviluppare le emozioni chiave era essenziale per ottenere un cambiamento con le persone che venivano da me per il counseling. Quindi, quando ho iniziato a lavorare con coppie in difficoltà nei caldi pomeriggi estivi a Vancouver, in Canada, nei primi anni ’80, ho riconosciuto le medesime emozioni e come sembrava che queste creassero la musica per la danza tra partner. Ma sembrava che le mie sedute oscillassero tra il caos emotivo e il silenzio. Molto presto la mattina andavo nella biblioteca universitaria per cercare una direzione, una mappa che mi aiutasse a comprendere i drammi che venivano recitati nel mio ufficio. Il materiale che trovavo affermava per lo più che l’amore è insignificante o impossibile da comprendere e inoltre che le emozioni forti sono evidentemente pericolose ed è meglio lasciarle in pace. Molti libri suggerivano di offrire un insight alle coppie, ad esempio su come tendiamo a ripetere con i nostri partner le relazioni che avevamo con i nostri genitori; ma questo non cambiava molto le cose. I miei tentativi di far sì che le coppie mettessero in pratica le abilità comunicative suscitavano commenti su come questi esercizi non raggiungessero il cuore della questione. Non capivano.

Decisi che avevano ragione – io stessa non capivo. Ma ero affascinata, così affascinata che mi sedetti a guardare per ore e ore le sedute videoregistrate. De-

cisi che avrei guardato fino a che non avessi capito cosa non funzionava in questi drammi d'amore. Magari fino a che io stessa avessi compreso l'amore! Alla fine comincio a formarsi un'immagine.

Mi ricordai che niente avvicina le persone più di un nemico comune. Ho capito che avrei potuto aiutare le coppie facendo sì che vedessero non se stessi, ma i loro schemi di interazione negativi – i loro Dialoghi Demone – come il nemico. Ho incominciato a riepilogare gli scambi delle coppie nelle mie sedute, aiutando i partner a vedere le spirali in cui erano intrappolati piuttosto che a concentrarsi soltanto sull'ultima risposta del compagno e sulla propria reazione. Se paragoniamo il tutto al tennis, è come imparare a guardare l'intera partita piuttosto che solo il servizio o la volée sull'ultima palla che va dall'altra parte della rete. I pazienti incominciarono a vedere l'intero dialogo e a capire che esso stava ferendo entrambi. Ma perché questi schemi erano così forti? Perché erano così inoppugnabili e dolorosi? Anche quando entrambi i partner riconoscevano la loro natura tossica, questi dialoghi continuavano a ripetersi. Sembrava che i partner fossero ostacolati dalle loro emozioni, anche quando comprendevano i propri schemi e come questi li intrappolassero. Perché queste emozioni erano così potenti?

Mi sedevo e osservavo coppie come quella composta da Jamie e Hugh. Più Jamie si arrabbiava e più criticava Hugh, più lui diventava silenzioso. Dopo qualche domanda cortese, lui mi ha detto che sotto il suo silenzio si sentiva “sconfitto” e “triste”. La tristezza ci porta a rallentare e ad addolorarci, quindi Hugh ha iniziato ad addolorarsi per il suo matrimonio. Naturalmente più lui si ritirava in se stesso, più Jamie chiedeva di essere coinvolta. Le proteste arrabbiate di Jamie aumentavano il senso di sconfitta silenziosa di Hugh e il silenzio di Hugh aumentava le richieste arrabbiate di Jamie. In un circolo vizioso. Entrambi erano bloccati.

Quando abbiamo rallentato il “volteggio” di queste danze circolari, sono apparse emozioni più attenuate come la tristezza, la paura, l'imbarazzo e la vergogna. Parlare di queste emozioni, forse per la prima volta, e vedere come questi schemi intrappolassero entrambi, ha aiutato Jamie e Hugh a sentirsi reciprocamente l'uno più sicuro dell'altra. Jamie non è più apparsa così pericolosa nel momento in cui è stata in grado di dire a Hugh quanto si fosse sentita sola. Nessuno doveva essere il cattivo in questa situazione.

Essi iniziarono a conversare in maniera diversa e il loro incolparsi a vicenda e prendere le distanze l'uno dall'altra comincio a diminuire. Condividendo le loro emozioni meno forti, iniziarono a vedersi l'un l'altro in maniera differente. Jamie ha ammesso “Non ho mai considerato l'immagine nella sua interezza. Sapevo solo che lui non mi era vicino. Non lo vedevo per nulla premuroso. Ora capisco che lui

stava cercando di schivare i miei proiettili e di calmarmi. Io colpisco quando divento disperata e non riesco a ottenere alcuna reazione in nessun altro modo”.

Ora nella mia professione stavo andando da qualche parte. I membri delle coppie erano più carini l'uno con l'altra. Il dramma delle emozioni dolorose non sembrava tanto opprimente. Gli schemi negativi si instauravano ogni volta che uno dei due partner cercava di avvicinarsi all'altro ma non riusciva a stabilire un sicuro contatto emotivo. Quello era il momento in cui iniziavano i Dialoghi Demone. Una volta che i due amanti capivano di essere entrambi vittime di questo dialogo ed erano in grado di mostrare maggiormente se stessi e di rischiare, condividendo le emozioni più profonde, era allora che i conflitti diminuivano e i due si sentivano più vicini. In questo modo tutto era a posto. O no?

Le mie coppie hanno risposto di no. Jamie mi ha detto “Siamo più gentili l'uno con l'altra e litighiamo meno. Ma in un certo senso niente è realmente cambiato. Se smettiamo di venire qui, tutto ricomincerà di nuovo. So che succederà”. Anche altre persone mi hanno detto la stessa cosa. Qual era il problema? Rivedendo i filmati, ho capito che le emozioni più profonde come la tristezza e il puro “terrore”, così come un paziente l'ha definito, non erano mai state realmente affrontate. Le mie coppie si stavano ancora guardando alle spalle.

Emozione deriva dal termine latino *emovere*, cioè “muovere da”. Noi diciamo di essere “mossi” dalle nostre emozioni e di sentirci “mossi” quando le persone che amiamo ci mostrano i loro sentimenti più profondi. Per potersi riconnettere, i partner dovevano lasciare che le loro emozioni li spingessero verso nuove modalità di risposta reciproca. I miei pazienti dovevano imparare ad assumersi rischi, a mostrare il loro lato più tenero, che avevano imparato a nascondere nei Dialoghi Demone. Ho notato che, più i soggetti introversi erano capaci di confessare le proprie paure di perdita e di solitudine, più erano in grado di comunicare anche i loro desideri di cura e di connessione. Questa rivelazione ha fatto sì che i loro compagni rispondessero con maggior tenerezza e condividessero i propri bisogni e le proprie paure. È come se i due partner improvvisamente stessero l'uno di fronte all'altra, nudi ma forti, e si aiutassero reciprocamente.

I momenti come questi erano incredibili e drammatici. Hanno cambiato tutto e hanno dato origine ad una nuova spirale positiva d'amore e connessione. Le coppie mi hanno riferito che questi momenti hanno cambiato le loro vite. Non solo sono stati in grado di uscire dai Dialoghi Demone, ma hanno imparato a muoversi in un nuovo tipo di responsività amorevole, di sicurezza e vicinanza. Sono riusciti a creare un nuovo racconto e un nuovo progetto, in un'atmosfera di semplice cooperazione, attraverso cui prendersi cura della propria relazione e

salvaguardare la loro nuova vicinanza. Ma ancora non capivo esattamente perché questi momenti fossero così potenti!

Ero così affascinata da questa serie di scoperte da convincere il mio relatore di tesi, Les Greenberg, a realizzare il primo studio per testare questo approccio e chiamarlo EFT, ovvero Terapia focalizzata sulle emozioni. Volevamo mettere in evidenza il modo in cui certi segnali emotivi erano in grado di cambiare la connessione tra partner. Il primo studio ha confermato tutte le mie speranze in merito al fatto che questa modalità di lavoro con le relazioni non solo aiutava le persone ad uscire dagli schemi negativi, ma sembrava creare anche un nuovo senso di connessione amorevole.

Durante i successivi 15 anni, io e i miei colleghi abbiamo condotto sempre più studi sulla EFT, rilevando che essa ha aiutato più dell'85% delle coppie che si sono rivolte a noi a compiere significativi cambiamenti nelle loro relazioni. Questi miglioramenti sembravano duraturi, anche nelle coppie che affrontavano terribili eventi stressanti, come avere un figlio seriamente e cronicamente malato. Abbiamo scoperto che la EFT funzionava con gli autisti di camion come con gli avvocati, con omosessuali, eterosessuali, con coppie di culture diverse, con coppie in cui le donne descrivevano i loro compagni come "incapaci di esprimere le emozioni" e gli uomini definivano le loro partner "arrabbiate" e "impossibili". Al contrario di altri approcci di terapia di coppia, il livello di sofferenza dei partner quando entravano in terapia non sembrava fare molta differenza in termini di quanto erano felici alla fine. Perché? Lo volevo scoprire, ma prima c'erano altri puzzle da risolvere.

Con cosa aveva a che fare questo dramma emotivo? Perché i Dialoghi Demone erano così comuni e potenti? Perché quei momenti di connessione trasformavano le relazioni? Sembrava fossi riuscita a trovare un percorso attraverso una terra sconosciuta, ma senza avere una mappa o capire dove mi trovassi. Ho osservato partner prossimi al divorzio innamorarsi di nuovo e ho perfino scoperto come incoraggiare e dirigere ciò. Ma le risposte alle domande precedenti mi sfuggivano.

I piccoli momenti finiscono per definire la nostra vita; questo vale sia per le coppie nelle relazioni d'amore sia per i terapeuti e i ricercatori che, come me, procedono a fatica. Mentre rispondeva alla domanda di un collega "Se le relazioni non sono patti, accordi che hanno a che fare con profitti e perdite – allora, cosa sono?" Ho sentito me stessa rispondere "Oh, sono legami emotivi... Tu non puoi ragionare o negoziare per amore. L'amore è una reazione emotiva". E improvvisamente la mia mente è andata altrove.

Sono tornata indietro e mi sono messa a riguardare le mie cassette, prestan-

do particolare attenzione ai bisogni e alle paure di cui le persone parlavano. Ho osservato quei momenti drammatici che trasformavano le relazioni. Guardavo i legami emotivi! Ora avevo capito. Osservavo la responsività emotiva che John Bowlby diceva essere il fondamento dell'amare e dell'essere amati. Come poteva essermi sfuggito tutto questo? Era perché mi era stato insegnato che questo tipo di legame finiva con l'infanzia. Ma questa era la danza dell'amore adulto. Sono tornata di corsa a casa a scrivere e a introdurre questa mia scoperta nel lavoro con le coppie.

La teoria dell'attaccamento ha risposto alle tre domande che mi avevano tormentata. Molto semplicemente, mi ha detto che:

1. Le emozioni forti che emergevano nelle mie sedute di coppia erano tutto tranne che irrazionali. Avevano perfettamente senso. I partner agivano come se stessero combattendo per la loro stessa vita in terapia semplicemente perché stavano facendo proprio quello. L'isolamento e la possibile perdita di connessione amorevole sono codificati dal cervello umano in una reazione di panico primordiale. Il bisogno di stabilire un legame emotivo con poche persone amate si è rinforzato attraverso milioni di anni di evoluzione. I partner in difficoltà possono utilizzare parole diverse ma pongono tutti le stesse domande di base. "Ci sei per me? Ti importa di me? Verrai da me quando avrò bisogno di te e ti chiamerò?" L'amore è il migliore meccanismo di sopravvivenza che esista e sentirsi improvvisamente esclusi dal partner e disconnessi, è terrificante. Dobbiamo riconnetterci, dobbiamo parlare dei nostri bisogni, in modo tale che il nostro partner ci risponda. Questo bisogno di connessione emotiva con le persone a noi più vicine è la priorità emotiva, più importante anche del bisogno di cibo o di sesso. Il dramma dell'amore riguarda questa "fame" di una sicura connessione emotiva, un imperativo di sopravvivenza di cui facciamo esperienza dalla culla alla tomba. La connessione amorevole è l'unica sicurezza che la natura ci abbia mai offerto.
2. Queste emozioni e i bisogni di attaccamento rappresentavano la trama dietro le interazioni negative come i Dialoghi Demone. Ora ho capito perché questi schemi erano così inoppugnabili e duraturi. Quando la connessione sicura sembra persa, i partner entrano nella modalità "combatti o fuggi". O accusano e diventano aggressivi nel richiedere una risposta, qualsiasi risposta, oppure si chiudono in sé e cercano di fregarsene. Entrambi sono terrorizzati, ma affrontano la situazione in maniera diversa. Il problema è che, una volta iniziato, questo circolo accusa-distanza conferma tutte le loro paure e accresce il loro senso di isolamento. Sono gli editti emotivi vecchi come il mondo a regolare

questa danza, che non viene modificata dalle abilità razionali. In questi dialoghi ciò che emerge è una disperata richiesta di attaccamento, una *protesta contro il distacco emotivo*. Essa può essere placata solo da un partner disposto ad avvicinarsi emotivamente per abbracciare e rassicurare. Niente altro funzionerà. Se questa riconnessione non si verifica, lo scontro continua. Un partner cercherà freneticamente di ottenere una risposta emotiva dall'altro. Quest'ultimo, sentendo di aver fallito in amore, si parizzerà. L'immobilità di fronte al pericolo è un modo innato di affrontare la percezione di impotenza.

3. I momenti chiave di cambiamento nella EFT sono quelli in cui il legame è saldo. In questi momenti di sicura armonia e connessione, entrambi i partner possono udire la richiesta di attaccamento del compagno e rispondere con premura, creando un legame che può resistere alle diversità, alle ferite e alla prova del tempo. Questi momenti modellano una connessione sicura e questo cambia tutto. Essi forniscono una rassicurante risposta alla domanda "Ci sei per me?". Una volta che i partner sanno come comunicare i propri bisogni e avvicinarsi l'uno all'altra, ogni prova che affrontano insieme rende il loro amore semplicemente più forte. Non sorprende che questi momenti siano in grado di creare una nuova danza di connessione fiduciosa per le coppie nella EFT e di rendere gli individui più forti. Se sai che il tuo compagno è presente e ci sarà quando lo chiamerai, hai anche maggiore fiducia nel tuo valore e nelle tue capacità. E il mondo appare meno spaventoso quando hai qualcuno su cui puoi contare e sai di non essere solo.

Con il primo studio della EFT, sapevo di aver trovato un percorso per guidare le coppie ad uscire dall'angoscia disperata per raggiungere una connessione più felice. Dopo aver capito che tutti i problemi e i drammi giravano intorno ai legami di attaccamento, ho realizzato di aver scoperto anche una mappa chiara per l'amore e ho potuto pianificare sistematicamente i passi da compiere per raggiungere una speciale connessione amorevole.

Subito dopo le mie sedute con le coppie cambiarono. Mentre osservavo i partner chiedere e poi ritirarsi, vedevo in azione le idee di Bowlby sull'angoscia di separazione. Alcuni soggetti urlavano sempre più forte per attirare l'attenzione del compagno, altri invece sussurravano sempre più piano, per non turbare la "quiete". Ho sentito partner intrappolati nei Dialoghi Demone utilizzare il linguaggio dell'attaccamento. Il bisogno disperato di una risposta emotiva, che culmina nell'incolpare l'altro, e l'enorme paura del rifiuto e della perdita, che culmina con una ritirata – erano l'impalcatura che reggeva i conflitti senza fine tra i partner. Ora era più facile entrare in sintonia con le emozioni del proprio compagno. Quando ho

espresso le mie riflessioni ai membri delle coppie con cui lavoravo, collocando le loro emozioni, i loro bisogni e i conflitti senza fine nella cornice dell'attaccamento, mi hanno risposto che questo per loro era appropriato. Mi hanno detto di essere in grado ora di comprendere i loro bisogni inespressi, così come le loro paure irrazionali, e di sapersi connettere con i loro compagni in un modo nuovo. Mi hanno detto che è stato un sollievo capire che non c'era nulla di sbagliato o di "immaturo" in merito a questi bisogni e a queste paure. Non dovevano né nasconderli né negarli. Ora possiamo perfezionare il modo in cui la EFT lavora con le coppie – non solo ci stiamo avvicinando, ma abbiamo anche una mappa che ci può condurre direttamente alla base. Possiamo andare dritti al cuore del problema.

Nel corso degli anni, grazie al fatto che sono stati compiuti innumerevoli studi scientifici sull'attaccamento adulto che hanno confermato ciò che avevo imparato nel condurre e osservare migliaia di sedute di terapia di coppia, è divenuto sempre più chiaro quali siano le conversazioni chiave che promuovono un legame emotivo e una sicura connessione. Nei nostri studi abbiamo mostrato che quando esse si verificano, le coppie superano l'angoscia e costruiscono un legame più forte. Questo libro ha lo scopo di condividere queste conversazioni con te, in modo che tu possa usarle nella tua relazione. Finora questo processo è stato supervisionato da professionisti formati nella EFT. Ma esso è così prezioso e richiesto, che ho semplificato il processo in modo che tu possa usarlo facilmente per cambiare e crescere nella tua relazione.

A.R.I.

Alla base della EFT troviamo sette conversazioni che hanno lo scopo di promuovere quello speciale tipo di responsività emotiva che rappresenta la chiave per un amore di coppia duraturo. Questa responsività emotiva ha tre componenti principali:

- *Accessibilità: Sono in grado di raggiungerli?*
Questo significa essere aperto nei confronti del partner anche quando hai dubbi e ti senti insicuro. Spesso significa essere desideroso di lottare per dare un significato alle tue emozioni così che esse non siano così opprimenti. Puoi quindi ridurre il distacco emotivo e sintonizzarti sulle richieste di attaccamento del tuo partner.
- *Responsività: Posso contare sul fatto che mi risponderai emotivamente?*
Questo significa sintonizzarsi con il partner e mostrare che le emozioni di

entrambi, specialmente i bisogni e le paure relativi all'attaccamento, hanno un impatto su di te. Significa accettare e dare priorità ai segnali emotivi che il tuo partner comunica e inviargli chiari segnali di conforto e cura quando lui ne ha bisogno. Una responsività sensibile ci tocca sempre emotivamente e ci calma ad un livello fisico.

- *Impegno: Sono sicuro che mi stimerai e mi starai vicino?*

Il dizionario propone varie definizioni del termine *impegnato*: assorto, affascinato, attratto, incantato, promesso, coinvolto. In questo contesto con il termine "impegno emotivo" ci si riferisce a quel particolare tipo di attenzione che riserviamo solo alla persona amata. Fissiamo i partner più a lungo, li tocchiamo di più. Per i partner spesso questo significa essere emotivamente presenti.

Un modo semplice per ricordare queste tre componenti è quello di pensare all'acronimo A.R.I. e alla frase "Ci sei, sei qui con me?".

Le sette conversazioni della EFT

Torniamo alla storia di Sarah e Tim e vediamo come funziona la EFT. Possiamo osservare le prime quattro conversazioni che hanno trasformato la loro relazione. Questo ti aiuterà a capire i cambiamenti che Sarah e Tim hanno fatto e ad usare la seconda parte di questo libro per riprodurre questi cambiamenti nella tua relazione. Come Sarah e Tim, puoi imparare a non cadere più nella fame emotiva e nella distanza che affligge molte relazioni. Ma, ancora più di questo, puoi imparare la raffinata logica dell'amore e le conversazioni che la costruiscono.

Nella prima conversazione, "Riconoscere i Dialoghi Demone", incoraggio i membri della coppia ad identificare la danza dannosa in cui entrano, a capire quando inizia e come le mosse del partner inaspriscono i conflitti. Una volta che essi diventano consapevoli dei propri passi, chiedo loro di andare oltre i reciproci commenti negativi e di capire cosa si stanno realmente dicendo. Gli attacchi e le richieste di Sarah sono una disperata protesta contro l'erosione del suo legame con Tim; lo stare sulla difensiva di Tim e la sua fredda razionalità sono l'espressione della paura di deludere Sarah e di perderla. Più Tim cerca di ridurre le preoccupazioni di Sarah, più lei si sente sola e si arrabbia. Dopo un po', tutto ciò che rimane sono le accuse e i comportamenti difensivi.

Ora però Tim e Sarah sono in grado di avere una nuova conversazione positiva, che gli dia potere sul Dialogo Demone detto Polka di Protesta. Sarah è in grado di dire: "So che divento pesante e ostile. Mi sento così delusa. Quindi ti aggredisco per

far sì che tu lo veda. Che tu veda cosa sta succedendo e per farti tornare da me. Ma questo ti spinge ad allontanarti e a giustificare te stesso. Penso di sembrare piuttosto pericolosa quando ti sono intorno, e quindi tu ti ritiri ulteriormente in te stesso. E io mi arrabbio ancora di più. Siamo bloccati. Non ho mai notato tutto questo prima". Tim è in grado di vedere quanto il suo allontanarsi renda Sarah ancora più richiedente. Essi incominciano a riconoscere lo schema e smettono di accusarsi l'un l'altra. Ora sono pronti per la seconda conversazione.

In "Trova i punti sensibili", Tim e Sarah iniziano a capire le loro reazioni e quelle del partner e comprendono che il dramma ha a che fare con la sicurezza del loro attaccamento emotivo. Ciascuno incomincia a guardare oltre le reazioni immediate, come la rabbia di Sarah e il freddo distacco di Tim. Cominciamo ad immergerci nella corrente più profonda dei sentimenti più miti, che sono connessi con i bisogni e le paure dell'attaccamento. Tim si gira verso Sarah, che appare più calma e molto attenta e dice "Hai ragione. L'altra sera, sul momento, non ho percepito la tua sofferenza. In quelle situazioni riesco a vedere solo la tua rabbia. Ho rovinato tutto un'altra volta. Sento di aver fallito di nuovo. Non riesco mai a fare la cosa giusta". Si copre la faccia con le mani. Poi sospira e continua "Penso che sto semplicemente cercando di mettere un coperchio su tutto. Per interrompere la lotta e le modalità con cui ho nuovamente rovinato ogni cosa. Ma pensi che non sappia che ti sto perdendo?". Abbassa il capo. Sarah si sporge in avanti e appoggia la mano sul braccio di Tim. Il fatto non è che a lui non importi nulla di Sarah o che non abbia bisogno di lei; semplicemente non è in grado di affrontare la paura di perderla.

Sarah e Tim iniziano a comprendere che nessuno può danzare con il proprio partner senza toccarne i punti sensibili. Dobbiamo sapere quali sono questi punti sensibili ed essere in grado di parlarne al partner, così da farlo avvicinare a noi. Sarah e Tim ora sanno riconoscere i segnali di pericolo e le sensibilità a certi eventi che accendono le paure relative all'attaccamento. Sarah dice a Tim "Io mi arrabbio quando sei in ritardo. Questo mi ricorda mio padre. Dopo averci abbandonati, ha sempre chiamato dicendo che mi amava e quando sarebbe passato a prendermi, ma non è mai arrivato. Speravo di essere importante per lui, ma mi sono resa conto di essere una pazza a pensare una cosa del genere. Quello che accade tra noi mi fa sentire allo stesso modo". Parlare a Tim della sua delusione e delle sue necessità, piuttosto che della rabbia nei suoi confronti, fa sì che Tim veda una nuova parte di Sarah e cosa c'è in gioco. Ora lui ascolta di più, e insieme iniziano a connettersi ad un livello emotivo più profondo.

In una terza conversazione, "Ripercorri un momento difficile" Tim e Sarah rimettono in scena il periodo in cui erano bloccati nel circolo vizioso di richiesta-

ritiro, specificando i passi che ognuno ha fatto e le emozioni provate. Ora riescono a controllare la situazione creata dalla loro danza. A cosa assomiglia?

SARAH: Eravamo così coinvolti in quella cosa della polka. Prima di rendermene conto, ho sentito me stessa minacciare di andarmene. Ma questa volta, una parte della mia testa diceva “Cosa sto facendo? Cosa stiamo facendo?”. Eravamo di nuovo intrappolati. Ora capisco che questo bisogno che lui mi risponda fa parte dell’amare qualcuno. Non mi devo sentire male per questo. Mi scaldo solo a parlarne. Mi stavo spaventando. Sembrava che lui si stesse tirando indietro sulla promessa che saremmo andati via insieme per il weekend, e io ho perso le staffe. Poi ho realizzato “Aspetta un minuto. Ci siamo di nuovo. Rallentiamo un po’”. A quel punto lui aveva lasciato la stanza. [Lei si gira verso Tim]. Quindi ti ho cercato e ti ho detto “Siamo di nuovo intrappolati nella polka. Mi sento delusa, come se tu non volessi mantenere la tua promessa”. [Lei sorride].

TIM: Hai ragione. Mi ero già chiuso in me stesso. Ci avevo rinunciato. Ma da qualche parte nella mia mente mi sono ricordato delle nostre chiacchierate. Quindi, quando sei venuta da me e mi hai trovato, mi sono sentito sollevato. Ti ho potuto dire che volevo trascorrere il fine settimana con te. Ci è sembrato di essere in grado di abbandonare quel tipo di danza e di poterci abbracciare e calmare vicendevolmente. Mi ha aiutato ricordare che mi dicevi che avevi paura che ti avrei delusa e che non mi sarei preso del tempo per fare quel viaggio con te. Semplicemente non ho sentito che mi stavi dicendo rabbiosamente che sono una grande delusione per te.

SARAH: Non mi ero mai accorta che la mia rabbia ti facesse questo effetto. Pensavo che neppure te ne accorgessi. E questo mi faceva disperare e impazzire. Non riuscivo a far sì che tu mi rispondessi. Non mi ha aiutato neppure il fatto che tu e la tua famiglia mi abbiate fatto capire che dovevo crescere e affrontare le cose autonomamente. Mi sono sentita ancora più sola.

TIM: [Si avvicina a lei] Lo so. Ma non capivo. Saremmo rimasti intrappolati in questa cosa – tu a sentirti ferita e sola e io a sentirmi un idiota. Non riuscivo a capire cosa non funzionava tra noi e, più evitavo e sdrammatizzavo, più le cose andavano peggio. Sue dice che ciò accade spesso. Penso che noi non ci siamo mai parlati molto delle nostre necessità emotive e di ciò di cui abbiamo bisogno l’uno dall’altra.

SARAH: La danza in cui siamo intrappolati è il problema, anche se tu a volte, per quanto riguarda la vicinanza, sei fuori di testa. [Lei sorride. Lui inclina la testa per comprovare il suo punto di vista e ricambia il sorriso].

Tim e Sarah ora sono in grado di fare ciò che fanno le coppie con un attaccamento sicuro. Possono riconoscere e accettare reciprocamente le richieste di

attaccamento. Hanno una base sicura che gli consente di iniziare una nuova conversazione che intensifichi il loro legame emotivo.

Queste prime tre conversazioni riducono la tensione nella relazione e preparano la coppia per i dialoghi successivi, che costruiscono e rafforzano il legame.

La quarta conversazione, “Stringimi Forte”, è quella che trasforma le relazioni. È lo scambio che fa sì che i partner diventino più accessibili, emotivamente responsivi e profondamente impegnati l’uno con l’altra. Le ultime tre conversazioni “Perdonare le offese”, “Unirsi attraverso il sesso e il contatto fisico” e “Mantieni vivo il tuo amore”, poggiano tutte sul fondamento dell’intima connessione che si è creata in questo dialogo. Una volta che i partner sanno come affrontare la quarta conversazione, essi possiedono un rimedio per gli alti e bassi dell’amore e un modo per uscire dalle trappole del distacco emotivo.

“Stringimi Forte” è una conversazione difficile ma entusiasmante. Il legame qui forgiato è qualcosa di cui i membri di molte coppie non hanno mai fatto esperienza, anche durante l’infatuazione iniziale, quando i loro corpi erano invasi dagli ormoni della passione. Si tratta di un legame simile alla connessione gioiosa tra genitore e figlio, ma è più complesso, reciproco e di natura sessuale. Non appena questa conversazione si evolve, i soggetti vedono se stessi e i compagni in maniera diversa; scoprono di provare emozioni inconsuete e di rispondere in modi nuovi. Sono in grado di assumersi più rischi e ricercare maggiore intimità.

Vediamo come si svolge questa conversazione in una coppia come quella composta da Tim e Sarah, nel momento in cui tutto si assesta.

Tim ora è in grado di dire a sua moglie che quando si sente incapace di accontentarla, gli sembra di impazzire. E quindi finisce per chiudersi in se stesso; ora però non vuole più comportarsi in questo modo. Aggiunge “Io non so come si faccia a stare “vicini”. Non sono neppure sicuro di sapere che cosa voglia dire. Non sono in grado di farlo, eccetto chiedere a Sarah se vuole fare sesso”.

Le risposte di attaccamento sono innate e quando chiedo a Tim come mostra a sua figlia quanto la ama, il suo viso si illumina. “Oh, le parlo e la abbraccio, soprattutto la sera prima di dormire” dice. “Così come lei mi sorride quando io torno a casa, io ho delle piccole frasi che dico per farle sapere che sono felice di vederla. Le piace quando le bacio la guancia e le dico che lei sarà sempre il mio tesoro. Gioco con lei, in quei momenti tutta la mia attenzione è per lei”. Poi i suoi occhi si spalancano; capisce cosa sto per dire. “Oh, quindi quando ti senti sicuro, sei bravo ad esprimere amore e vicinanza. Infatti sai benissimo come sintonizzarti con la persona che ami. Sai come rispondere con tenerezza e come stabilire una connessione”. Tim sorride, esitante ma speranzoso. A questo punto parliamo di ciò che gli

impedisce di essere responsivo e tenero con sua moglie. Lui si gira verso Sarah e le dice che spesso è troppo nervoso e impaurito per sintonizzarsi con lei.

Questo è un momento significativo nella relazione di Tim e Sarah. Lui fa una breve pausa, poi riprende “So di averti trascurata” confessa. “So di averti delusa. Ero così impegnato a farmi valere al lavoro – e con te. Poi, il fatto che ti arrabbi con me, nonostante tutti i miei sforzi, mi uccide. Non posso sopportarlo, quindi mi chiudo in me stesso. Ma voglio che rimaniamo insieme. Ho bisogno di te. Vorrei che tu mi dessi una possibilità, che la smettessi di guardare tutti i miei sbagli; vorrei sentire che tu sei davvero importante per me. Voglio che stiamo insieme. Non sempre so come fare”. Gli occhi di Sarah si spalancano e le sue sopracciglia si corrugano come se piangesse.

Tim è diventato accessibile. Può parlare con sua moglie del suo bisogno di attaccamento e delle sue vulnerabilità. Ora è emotivamente agganciato. È questo ciò che conta, non quello che lui dice. All’inizio Sarah non sa come rapportarsi a questo estraneo. Può fidarsi di lui? In breve tempo lui ha cambiato la musica nella relazione, passando da una polka a un tango, una danza di intensa intesa. Lei allora scivola in un commento ostile: “E quando non saprai come fare, hai detto, scapperai al lavoro, dove sei un esperto, giusto?”.

Gradualmente, mentre Tim continua a esprimere i suoi bisogni, Sarah rivede “l’uomo di cui mi sono innamorata, l’uomo che ho sempre voluto”. È proprio in quel momento che Sarah si avvicina ad una nuova danza, e le è possibile addolcire la sua posizione ostile. Può parlare a Tim della sua paura di essere abbandonata e del suo bisogno di rassicurazione. Io la incoraggio a chiedere specificamente ciò di cui ha bisogno per sentirsi sicura. “É un rischio, è come se mi buttassi da una grande altezza nella speranza che tu mi prenda” lei dice, esitante. “Ho sviluppato troppa sfiducia”. “Chiedimi” lui sussurra “sono qui”. Lei risponde “Ho bisogno che tu mi rassicuri. Ho bisogno della tua attenzione. Di sapere che io vengo prima di tutto, anche se solo per qualche momento. Ho bisogno che tu veda e che risponda se soffro, se sono spaventata. Mi puoi abbracciare?”. Lui si alza e la abbraccia.

So, per aver osservato migliaia di coppie, che questi sono i momenti chiave che portano una relazione da una base incerta ad una base solida, che aiutano le coppie a vivere una vita d’amore. In questi momenti Tim e Sarah creano la fiducia, quella connessione sicura che tutti cerchiamo.

RAPPRESENTA E METTI IN PRATICA

Il questionario e gli esercizi posti sotto ti aiuteranno ad iniziare a vedere la tua relazione attraverso la lente dell’attaccamento.

Il questionario A.R.I.

Questo questionario rappresenta una grande possibilità di iniziare ad applicare le competenze presentate in questo libro alla tua relazione. Leggi ciascuna affermazione e cerchia V per *vero* e F per *falso*. Per calcolare il punteggio, attribuisce un punto a ciascuna risposta “vera”. Puoi completare il questionario e riflettere autonomamente sulla tua relazione. Oppure tu e il tuo partner potete completare il questionario e successivamente discutere le vostre risposte insieme nel modo descritto al termine del test.

Dal tuo punto di vista, il tuo partner è per te accessibile?

1. Riesco facilmente ad avere l'attenzione del mio compagno. **V F**
2. È facile per me connettermi emotivamente con il mio compagno. **V F**
3. Il mio partner mi dimostra che io vengo prima di lui/lei. **V F**
4. Non mi sento né solo né escluso in questa relazione. **V F**
5. Posso condividere i miei sentimenti più profondi con il mio partner. Lui/lei mi ascolterà. **V F**

Dal tuo punto di vista, il tuo partner è responsivo?

1. Se avrò bisogno di connessione e conforto, lui/lei ci sarà. **V F**
2. Il mio partner risponde ai segnali che gli invio per dirgli che ho bisogno che lui/lei mi stia vicino. **V F**
3. So che posso fare affidamento sul mio partner quando sono ansioso o insicuro. **V F**
4. Anche se discutiamo o siamo in disaccordo, so di essere importante per il mio partner e so che troveremo un modo per andare d'accordo. **V F**
5. Se ho bisogno di rassicurazione in merito a quanto sono importante per il mio partner, posso chiedergliela. **V F**

Tu e il partner siete emotivamente uniti l'uno all'altra?

1. Mi sento a mio agio quando sono vicino al mio partner e mi affido a lui. **V F**
2. Posso fidarmi del mio partner più o meno per qualsiasi cosa. **V F**
3. Mi sento fiducioso, anche quando siamo separati, del fatto che siamo connessi l'uno all'altra. **V F**
4. So che al mio partner interessano le mie gioie, i miei dolori e le mie paure. **V F**
5. Mi sento sufficientemente sicuro di assumermi rischi emotivi con il mio partner. **V F**

Se hai totalizzato 7 o più, sei sulla buona strada per un legame sicuro e puoi usare questo libro per migliorarlo. Se hai totalizzato un punteggio inferiore a 7, questo è il momento di focalizzarti sull'uso delle conversazioni presentate in questo libro per rafforzare il tuo legame con il partner.

Comprendere la relazione che unisce te e il tuo partner e condividere come tu lo consideri, è il primo passo per essere in grado di creare la connessione che entrambi volete e di cui avete bisogno. La percezione che il tuo partner ha di quanto tu sia accessibile, responsivo e impegnato corrisponde alla visione che hai di te stesso e di quanto è sicura la tua relazione? Cerca di ricordare che il tuo partner sta parlando di come si sente sicuro e connesso nella vostra relazione, non se tu sia o meno un partner perfetto o imperfetto. Potete alternarvi nel parlare della domanda/risposta che vi sembra essere la più positiva e importante. Sarebbe meglio che ognuno di voi lo facesse per cinque minuti.

Ora, se ti senti a tuo agio, cerca di considerare la domanda/risposta che sembra far emergere le emozioni per te più difficili. Cerca di farlo con lo scopo di aiutare il tuo partner a sintonizzarsi sui tuoi sentimenti. Lui/lei non sarà in grado di fare questo se sei intrappolato nella negatività, quindi cerca di evitare critiche o accuse. Anche in questo caso, è meglio che ognuno parli per cinque minuti.

Esplorare la tua connessione emotiva

Forse ti senti più a tuo agio nel riflettere su questioni generali piuttosto che nell'utilizzare il questionario. Puoi semplicemente riflettere sulle domande che troverai sotto o ancora, potresti voler scrivere le tue risposte su un diario per approfondirne l'esplorazione. Ad un certo punto potresti anche voler condividere e discutere le tue risposte con il partner.

- La storia di Tim e Sarah ha senso per te? Ti suona familiare? Quale parte ti è sembrata importante, e come l'hai capito?
- Quali messaggi sull'amore e sul matrimonio hai ricevuto dai tuoi genitori? Dalla tua comunità? L'essere in grado di ricercare e fidarti degli altri è stato visto come una forza e una risorsa?
- Prima della tua relazione attuale, hai vissuto un rapporto sicuro e amorevole con qualcuno di cui ti fidavi, a cui ti sentivi vicino e a cui potevi rivolgerti in caso di necessità? Hai idea di come questo rapporto sia rappresentato nella tua testa, sia un modello che ti aiuta a creare la tua relazione attuale? Pensa

ad un momento piacevole o emblematico che rappresenta questa relazione e condividerlo con il partner.

- Le tue relazioni passate ti hanno insegnato che le persone amate sono inaffidabili e che devi stare attento e lottare per essere considerato e per ricevere delle risposte? Oppure hai imparato che dipendere dagli altri è pericoloso e che è meglio tenersi a distanza, così da non avere bisogno degli altri ed evitare la vicinanza? Queste strategie di base spesso si attivano quando sentiamo che il nostro partner è distante o disconnesso. Quale strategia hai utilizzato nelle tue precedenti relazioni, con i tuoi genitori, quando le cose si mettevano male?
- Puoi ricordare un periodo in cui avevi bisogno di sapere che una persona amata era con te? Se non era presente, come ti sei sentito e cosa hai imparato da ciò? Come l'hai affrontato? Questo ha avuto un impatto sulla tua relazione attuale?
- Se per te è difficile rivolgerti agli altri e fidarti di loro, lasciare che ti si avvicinino quando hai davvero bisogno, come fai quando la vita diventa troppo difficile da affrontare o quando ti senti solo?
- Specifica due cose concrete e precise che in una relazione con te un partner sicuro, accessibile, responsivo e impegnato dovrebbe fare normalmente e come queste cose ti farebbero sentire.
- Nella tua relazione attuale puoi avanzare richieste al partner, lasciare che lui o lei veda quando hai bisogno della sua vicinanza e del suo conforto? Forse pensi che ciò sia un segno di debolezza o che per te sia troppo rischioso farlo. Valuta la tua difficoltà nel fare questo su una scala da 1 a 10. Un punteggio alto significa che questo per te è davvero difficile. Condividi ciò con il tuo partner.
- Quando nella tua relazione attuale ti senti disconnesso o solo, è probabile che tu divenga molto emotivo o ansioso e spinga il tuo partner a risponderti? Oppure tendi a ritirarti in te stesso e cerchi di accantonare il tuo bisogno di connessione? Puoi pensare ad un periodo in cui questo è avvenuto?
- Pensa ad un periodo nella tua relazione in cui domande come "Ci sei per me?" sono sempre rimaste senza risposta e ciò ti ha portato a discutere con il partner per una questione banale. Condividi ciò con il partner.
- Puoi pensare ad un momento di unione nella tua relazione in cui uno di voi ha cercato il partner e quest'ultimo ha risposto in un modo che ha fatto sentire entrambi emotivamente connessi e sicuri l'uno dell'altra? Parlane con il tuo partner.

Ora che hai capito con cosa hanno a che fare l'amore e la creazione di una dipendenza positiva, le conversazioni presentate nel prossimo capitolo, che sono in grado di trasformare la coppia, ti mostreranno come creare questo tipo di legame con il tuo partner. Le prime quattro conversazioni ti insegnano come limitare le spirali negative che lasciano te e il partner disconnessi e come sintonizzarvi reciprocamente in modo da costruire una durevole responsabilità emotiva. Le successive due conversazioni dimostrano come puoi promuovere un legame emotivo tramite il perdono delle offese e l'intimità sessuale. La conversazione conclusiva mostra come prenderti cura della tua relazione su basi quotidiane.