



Uscito di recente negli Usa, il libro "Attached" è una sorta di guida alle relazioni amorose realizzata da due studiosi che hanno messo insieme decine di ricerche sulla "teoria dell'attaccamento". Dai tre profili-base del partner - ansioso, evitante o sicuro - dipende la stabilità di un rapporto. E alcuni sono incompatibili
di ADELE SARNO

È un vero e proprio manuale d'amore perché promette di dare i consigli adatti per trovare la persona giusta e perché la storia vada avanti solida. La specialità del libro - uscito a gennaio negli Usa con il titolo "Attached. The New Science of Adult Attachment and How it Can Help You Find, and Keep, Love" - è però che l'autore non è un qualche "esperto" da rotocalco, ma due signori scienziati - Amir Levine, psichiatra e neuroscienziato, e Rachel Heller, psicologa alla

Columbia University - che esplorano le relazioni tra adulti e sostengono che sia l'esatta comprensione del ruolo che si assume in un rapporto ad aiutare a trovare e a sostenere l'amore.

"C'è troppa disinformazione - scrivono Levine ed Heller - , la gente vive di falsi miti, si nutre di convinzioni che non sono vere, e troppo spesso le storie d'amore diventano una perdita di tempo. In letteratura scientifica esistono moltissimi lavori sulle relazioni e su quella che oggi si chiama 'scienza dell'attaccamento adulto'. Noi abbiamo semplificato ciò che stato detto e lo offriamo ai lettori". I rapporti d'amore, in sostanza, secondo Levine ed Heller, non sono altro che relazioni vissute in maniera diversa in base alle esperienze affettive e sessuali pregresse dei due partner.

Gli ansiosi - Quanto al tipo di attaccamento, il libro divide i partner in tre categorie: ansioso, sicuro, evitante. Gli ansiosi (circa il 21% delle persone) vogliono una relazione intima, vivono preoccupandosi della qualità del proprio rapporto e della capacità del proprio partner di continuare ad amare. Hanno perlopiù un carattere indeciso, scarsa autostima, paure e insicurezza rispetto alle proprie scelte.

Gli 'evitanti' - circa il 25% delle persone - sono distaccati, esprimono autostima in forma narcisistica e forte disagio sociale, per cui equiparano l'intimità con altri a una perdita di indipendenza e per questo cercano costantemente di ridurre la vicinanza. È come se, di volta in volta, "negoziassero" la propria presenza in un rapporto.

I sicuri - il 54% delle persone - invece godono di una forte autonomia, della capacità di gestire e di affermare la propria autostima; questo tipo di soggetto vive a proprio agio con l'intimità ed è spesso coinvolto in relazioni. Il 4% infine è costituito da persone che incrociano i vari profili.

Una volta compreso a quale gruppo si appartiene ([un test aiuta a farlo](#)) bisogna interpretare i segnali di fumo, scrivono gli autori, comprendere cioè se l'altro ha uno stile di attaccamento evitante, ansioso o sicuro. "È come cercare un posto di lavoro - dicono Levine ed Heller - : bisogna fare le domande giuste, non vaghe e indirette, per capire se quell'occupazione è la più adatta al proprio profilo professionale. Non c'è niente di male". La domanda da porsi a questo punto è: "Il mio benessere può essere una priorità per questa persona?". E la risposta è nei comportamenti. Per capire se il partner è 'evitante', ad esempio, basta stare attenti a come usa le parole: il plurale per un'azione presente e il singolare per un progetto futuro. Oppure si può guardare al passato ed alle difficoltà che ha avuto per mantenere una relazione stabile e

duratura.

Attenzione, però, la diversità non è necessariamente un ostacolo. Se c'è chiarezza al primo appuntamento, o se si cerca durante il rapporto, Amir Levine e Rachel Heller sono convinti: "È possibile cambiare l'altro. Ma i tempi generalmente non coincidono con quelli desiderati. Una persona su quattro infatti muta il proprio stile di attaccamento nell'arco quattro anni". Perché questo succeda il rapporto deve avere l'effetto di un terremoto sulle convinzioni d'amore dell'uno o dell'altro. "Se sei un tipo 'sicuro' e stai con una persona 'ansiosa' - dicono gli autori di "Attached" - si ha una buona possibilità di cambiare l'altro. Al contrario, è molto difficile che un 'ansioso' muti il carattere di un 'evitante' o viceversa". Insomma una relazione è come un passo a due, perché duri bisogna ballare insieme, e assicurarsi che l'altro abbia intenzione di impegnarsi a farlo.

"E se le cose vanno - scrivono gli autori - ne beneficia anche la salute. Il circuito di 'attaccamento' parte dal cervello, per cui è legato al nostro sistema nervoso autonomo, quello che governa il respiro, il sonno, la fame, la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna. Insomma una relazione serena coincide con il benessere fisico". Viceversa, sono numerose le ricerche che dimostrano che la fine di una storia lascia delle ferite nel cervello e causano un dolore reale, paragonabile a quello di una frattura. E a chi chiede agli studiosi di sintetizzare il proprio lavoro in una frase, Levine ed Heller rispondono con un consiglio sia per single che per le coppie. La domanda giusta da porsi all'inizio di un rapporto, o quando le cose non vanno, non è "Mi piace davvero?". Ma: "Ha la stoffa adatta a me?".

[Fonte](#)