

CAPITOLO PRIMO. La teoria dell'attaccamento

Sviluppo della teoria dell'attaccamento

La teoria dell'attaccamento esplora la natura, gli scopi e l'organizzazione dei legami affettivi e i processi attraverso cui tali legami si sviluppano. Essa si propone di chiarire l'influenza dei fattori ambientali sullo sviluppo infantile, ponendo particolare enfasi sull'importanza della vicinanza del bambino alle figure di riferimento. La teoria dell'attaccamento emerse in un periodo storico cruciale, a cavallo tra gli anni '50 e '60, in un contesto culturale particolarmente influenzato dai progressi dell'etologia e della cibernetica. Essa è frutto del lavoro di John Bowlby e della sua prolifica collaborazione, anche a distanza, con Mary Ainsworth¹. Secondo alcuni studiosi, la teoria dell'attaccamento deve essere riconsiderata come un quadro di riferimento sensibile alla cultura per comprendere meglio lo sviluppo dei bambini e adattarsi ai diversi valori culturali².

Nel 1959, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) incaricò Bowlby di redigere un rapporto sulla salute mentale dei bambini orfani³. Bowlby condusse un'indagine approfondita sugli effetti che la separazione dalla madre produce durante la prima infanzia sullo sviluppo successivo della personalità. Attraverso studi empirici, Bowlby dimostrò l'esistenza di una correlazione tra la privazione di cure materne adeguate e la sofferenza psichica che si manifesta in seguito.

La teoria dell'attaccamento risentì del contesto storico e delle influenze culturali dell'epoca. La psicoanalisi, in particolare, tendeva a enfatizzare il ruolo preponderante degli istinti derivanti dalla nutrizione e dalla sessualità infantile⁴. Bowlby, al contrario, considerava il legame psicologico del bambino con la figura di accudimento come un fenomeno a sé stante. Queste riflessioni e

¹ A. Krumwiede, *Attachment theory according to John Bowlby and Mary Ainsworth*, Grin Verlag, München 2014.

² Keller, H. (2013). *Attachment and Culture*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 175 - 194. <https://doi.org/10.1177/0022022112472253>.

³ Bowlby, J. (1952). *Maternal care and mental health*. *Archives of Disease in Childhood*, 27(132), 205–206. <https://doi.org/10.1136/adc.27.132.205>

⁴ Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*. <https://ci.nii.ac.jp/naid/10024579215>

affermazioni furono supportate da studi sull'etologia e la biologia evoluzionistica (come le ricerche di Lorenz ⁵ e Harlow ⁶) e dalle critiche alla psicoanalisi.

L'intervento critico di Bowlby evidenzia come la teoria psicoanalitica tendesse a sovrastimare i pericoli interni (le proiezioni) rispetto a quelli esterni, mentre lo scopo biologico dell'attaccamento è la protezione dai predatori e dai pericoli ambientali in generale. In altre parole, si sottolinea l'importanza del sistema di riferimento in cui il bambino nasce e la sua difficoltà nel difendersi dai predatori.

Bowlby critica anche la concezione psicoanalitica dello sviluppo⁷, che prevede fasi orali, anali, falliche e genitali che si susseguono linearmente. Egli propone invece un modello epigenetico⁸, in cui lo sviluppo è visto come un progresso attraverso diverse linee di sviluppo, con una costante interazione tra l'organismo e l'ambiente. Bowlby critica inoltre il concetto di scarica pulsionale della psicoanalisi e valorizza la motivazione, rifacendosi alla Teoria del Controllo di Miller, Galanter e Pribram⁹ e alla scienza cognitiva, che stava emergendo in quel periodo.

Gli studi etologici e di biologia evoluzionistica a cui Bowlby faceva riferimento sono principalmente legati a due autori: Lorenz ¹⁰ e Harlow¹¹.

Lorenz, attraverso i suoi studi sui piccoli delle oche, mise in luce come questi non seguissero la madre esclusivamente per il nutrimento, ma come il comportamento di "seguire" e i segnali di angoscia (come il pigolio e la ricerca affannosa della madre) fossero manifestazioni indipendenti dalla funzione nutritiva. Questo evidenziava l'importanza del legame affettivo al di là del nutrimento diretto. Gli studi di Lorenz si riferiscono all'*imprinting*, il processo

⁵ Lorenz, K. Z. (1970). *Studies in animal and human behaviour*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA04928367>

⁶ Harlow, H. F. (1958). *The nature of love*. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>

⁷ Freud, S. (1923). *The ego and the ID*.

⁸ Jones, N. B., & Bowlby, J. (1970). *Attachment and Loss. Vol. I. Attachment. Man*, 5(3), 523. <https://doi.org/10.2307/2798963>

⁹ Miller, G. A., Galanter, E., & Pribram, K. H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. In Henry Holt and Co eBooks. <https://doi.org/10.1037/10039-000>

¹⁰ Lorenz, K. Z. (1970). *Studies in animal and human behaviour*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA04928367>

¹¹ Harlow, H. F. (1958). *The nature of love*. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>

che indirizza il comportamento di attaccamento dei giovani uccelli verso una figura specifica, quando esposti ad essa durante il periodo sensibile del loro sviluppo.

Harlow condusse un esperimento significativo con cuccioli di scimmie Rhesus, presentando loro due "madri fantoccio": una in ferro che forniva nutrimento, ma priva di rivestimento, e un'altra ricoperta di pelliccia, ma senza funzione nutritiva. I cuccioli tendevano a cercare la vicinanza e il contatto fisico con la madre fantoccio rivestita di pelliccia, dimostrando la priorità del conforto e del contatto fisico rispetto al solo nutrimento.

Sulla base di queste ricerche, Bowlby ha delineato un sistema motivazionale dell'attaccamento, distinto dal nutrimento, fondato su obiettivi evolutivisti e di sviluppo. Egli ha enfatizzato come queste fasi sensibili si manifestino generalmente in età precoce. Lo sviluppo tempestivo dell'attaccamento a una figura di riferimento è cruciale, poiché una sua carenza iniziale può compromettere lo sviluppo successivo. L'opera di Bowlby è raccolta nella trilogia "Attaccamento e perdita" ¹² (3 volumi).

Dall'etologia, Bowlby ha tratto le tecniche di osservazione per studiare il comportamento animale, sottolineando l'esistenza, fin dalla nascita, di un sistema di schemi comportamentali innati, risultato della selezione naturale, che inducono l'individuo a cercare una figura di riferimento. Questo schema comportamentale è definito da Bowlby come "sistema dell'attaccamento".

La funzione biologica di questo sistema di attaccamento è di assicurare la sopravvivenza della specie, permettendo al cucciolo di adattarsi all'ambiente e di essere protetto dai predatori e dai pericoli. Questa protezione è fornita da chi si prende cura del piccolo, compito generalmente svolto dalla madre biologica.

¹² Bowlby, J. (1976): *Attaccamento e perdita, Vol. 1: L'attaccamento alla madre*, Boringhieri, Torino
Bowlby, J. (1978): *Attaccamento e perdita, Vol. 2: La separazione dalla madre*, Boringhieri, Torino.
Bowlby, J. (1983): *Attaccamento e perdita, Vol. 3: La perdita della madre*, Boringhieri, Torino

Oggi è appurato che l'attaccamento ai genitori ha implicazioni sullo sviluppo emotivo dei bambini¹³: i bambini con un attaccamento più sicuro sperimentano più affetti positivi e meno negativi, una migliore regolazione delle emozioni e un maggiore ricorso a strategie di adattamento basate sul supporto cognitivo e sociale.

La finalità del sistema di attaccamento è quindi quella di garantire la sopravvivenza del neonato e la difesa dai pericoli.

Il sistema di attaccamento è strutturato come un sistema di controllo omeostatico, volto a mantenere un equilibrio tra le condizioni esterne e interne di sicurezza. In situazioni di pericolo, il cucciolo cerca la protezione della madre, mentre in assenza di pericoli, è più incline all'esplorazione dell'ambiente.

Pertanto, un ambiente sicuro genera un senso di sicurezza nell'individuo, mentre la presenza di pericoli attiva il sistema di attaccamento, innescando una serie di segnali che inducono la madre a prendersi cura del piccolo. Questi segnali, come il pianto, l'aggrapparsi e il seguire, favoriscono il mantenimento del contatto e della vicinanza con la figura di accudimento, garantendo protezione e sicurezza.

La vicinanza con la madre, quindi, assicura la protezione del piccolo e, di conseguenza, la sua sopravvivenza.

Fin dalla nascita, il neonato è dotato di comportamenti di richiamo della madre, volti a garantire la vicinanza alla figura di attaccamento. Se questi comportamenti incontrano disponibilità, cure, calore emotivo, protezione e conforto, si instaura una corrispondenza, ovvero l'accudimento da parte della madre. L'obiettivo del bambino è quello di stabilire una base sicura di riferimento.

La funzione di base sicura si realizza attraverso il contatto visivo, la mimica, la gestualità e il sostegno fisico ed emotivo, elementi cruciali per la crescita

¹³ Cooke, J., Kochendorfer, L., Stuart-Parrigon, K., Koehn, A., & Kerns, K. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review.. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>.

dell'individuo e per la protezione da eventuali predatori. Il *caregiver* può essere sensibile, in sintonia con il bambino, capace di interpretarne i segnali e di reagire prontamente ai suoi richiami, oppure può essere poco sensibile, disattento ai segnali del bambino, tendente a trascurare o a rispondere in ritardo, quando il bambino ha già raggiunto livelli di richiamo elevati.

La qualità dell'attaccamento precoce influenza il modo in cui i bambini percepiscono se stessi e gli altri, influenzando la loro sicurezza e il loro approccio al mondo¹⁴.

Il sistema dell'attaccamento può essere compreso appieno se lo si mette in relazione con altri sistemi comportamentali innati:

- Il sistema esplorativo: questo sistema spinge l'individuo a esplorare l'ambiente circostante, mosso da una sorta di desiderio di conoscenza. Questa esplorazione, seppur comporti il rischio di allontanarsi dalla madre, è fondamentale per la conoscenza dell'ambiente.
- Il sistema della paura: questo sistema permette all'individuo di riconoscere la presenza di eventuali minacce e di interrompere l'esplorazione.
- Il sistema sociale: questo sistema spinge l'individuo a interagire con figure specifiche che possono garantire protezione, accudimento e sostegno.
- Il sistema dell'accudimento: questo sistema, complementare all'attaccamento, è generalmente fornito dalla figura che si prende cura del bambino (madre, *caregiver*).

Il comportamento di attaccamento mira a ottenere o mantenere la vicinanza a un individuo specifico e preferito. È fondamentale sottolineare l'aspetto della preferenza: il bambino, fin dai primi momenti di vita, tende a scegliere una figura con cui interagire in modo più costante. La costanza, probabilmente, è uno degli elementi che evidenziano questa preferenza, portando alla definizione di una

¹⁴ Erickson, M., Sroufe, L., & Egeland, B. (1985). The relationship between quality of attachment and behavior problems in preschool in a high-risk sample.. Monographs of the Society for Research in Child Development, 50 1-2, 147-66 . <https://doi.org/10.2307/3333831>.

figura di riferimento principale. Questo comportamento si attiva in caso di separazione o minaccia di separazione dalla figura di attaccamento e si attenua o scompare quando si ristabilisce la vicinanza. Esempi di questo comportamento includono richiami vocali, pianto e movimenti motori, che Bowlby definisce come comportamenti di attaccamento.

Le caratteristiche distintive del sistema di attaccamento includono:

- Specificità: il legame di attaccamento è diretto verso uno o pochi individui specifici, evidenziando la selettività di questo legame.
- Durata: il legame di attaccamento persiste per tutto il ciclo di vita, con una formazione più consistente nei primi tre anni e un continuo sviluppo basato sulle esperienze successive.
- Ontogenesi: il legame si sviluppa principalmente nei primi nove mesi di vita, ma può essere attivato fino al terzo anno.
- Apprendimento: il legame di attaccamento può formarsi anche in presenza di punizioni ripetute, poiché il bisogno di protezione prevale.
- Organizzazione: il sistema di attaccamento si attiva e disattiva in risposta a stimoli come la minaccia di separazione o la separazione effettiva dalla figura di accudimento.
- Funzione biologica: il legame di attaccamento ha una funzione biologica fondamentale, ovvero la sopravvivenza della specie e la protezione dai predatori.

E' fondamentale comprendere la complessità di tale sistema, considerando che un attaccamento sicuro agisce come fattore protettivo contro i disturbi della salute mentale, promuovendo resilienza e relazioni stabili¹⁵. L'attaccamento insicuro, tuttavia, è collegato a una maggiore vulnerabilità a problemi di salute mentale, come ansia¹⁶ e depressione.

¹⁵ Wilkinson, R., & Walford, W. (2001). Attachment and personality in the psychological health of adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 473-484.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00151-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00151-3).

¹⁶ Lam, L., Rai, A., & Lam, M. (2019). Attachment problems in childhood and the development of anxiety in adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Mental Health & Prevention*. <https://doi.org/10.1016/J.MHP.2019.02.002>.

Sviluppo del sistema di attaccamento

Lo sviluppo dell'attaccamento è un processo graduale che richiede diversi mesi per raggiungere la maturazione. Nel corso della vita, l'individuo continuerà a sviluppare la propria modalità di legarsi alle figure di riferimento.

Secondo la teoria dell'attaccamento, le prime esperienze relazionali del bambino con i suoi *caregiver* plasmano profondamente il suo modo di relazionarsi agli altri e di regolare le proprie emozioni¹⁷. Le prime esperienze di attaccamento modellano inoltre i modelli interni di sé e degli altri, influenzando il benessere psicologico¹⁸.

A partire dai sei mesi, si manifesta una triade fondamentale che indica l'attivazione del sistema di attaccamento:

- ricerca di vicinanza da parte del bambino;
- effetto base sicura;
- protesta alla separazione.

Le quattro fasi dello sviluppo del sistema di attaccamento sono:

- Fase dell'orientamento (0-3 mesi): in questa fase, il neonato mostra comportamenti di orientamento verso gli stimoli umani, ma non ha ancora sviluppato un legame specifico con una figura di attaccamento.
- Fase dei *pattern* di riconoscimento (3-6 mesi): il bambino inizia a distinguere le figure familiari da quelle non familiari e a mostrare preferenza per le prime.
- Fase dell'attaccamento orientato allo scopo della vicinanza (6 mesi-3 anni): il bambino sviluppa un legame specifico con una figura di

¹⁷ Schiller, M. (1994). MATERNAL INTERACTION STYLE, THE FAMILY AND ATTACHMENT OUTCOMES. <https://doi.org/10.23860/diss-schiller-maria-1994>

¹⁸ Ginalska, K., & Cichopek, A. (2024). Exploring links between attachment and mental health. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*. <https://doi.org/10.34766/fer.v59i3.1299>.