UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia,
Psicologia Applicata (FISPPA)

Corso di laurea Magistrale in Psicologia
Clinico-Dinamica

Tesi di laurea Magistrale

L'impatto della capacità di amare sulla soddisfazione di coppia: il ruolo dell'attaccamento adulto

The impact of capacity to love on relationship satisfaction: the role of adult attachment

Relatore
Prof. Vincenzo Calvo
Correlatrice
Dott.ssa Chiara Masaro

Laureanda: Giorgia Pierantoni
Matricola: 2016619

Anno Accademico 2021/2022

Sommario

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA 1
Tesi di laurea Magistrale 1

Introduzione *5*

1 La relazione tra capacità di amare, attaccamento e soddisfazione di coppia *8*

1.1 L'amore **8**

1.2 Misurare la capacità di amare **13**

1.3 Le aree critiche dell'amore **13**

1.3.1 Interesse nei progetti di vita dell'altro 13
1.3.2 Fiducia 14
1.3.3 Umiltà e gratitudine 15
1.3.4 Ideale dell'Io comune 16
1.3.5 Permanenza della passione sessuale 18
1.3.6 Accettazione della perdita, lutto e gelosia 19

1.4 Relazioni amorose e attaccamento **21**

1.4.1 Le origini dell'attaccamento 21
1.4.2 L'attaccamento in età adulta 26

1.5 L'amore come attaccamento **29**

1.5.1 Le differenze tra amore e attaccamento 34
1.5.2 Il ruolo dell'attaccamento nello sviluppo dell'amore 35

1.6 L'attaccamento in relazione alla capacità di amare **37**

1.7 La soddisfazione di coppia **41**

1.7.1 Il ruolo dell'attaccamento nella soddisfazione di coppia 46
1.7.2 Soddisfazione di coppia in relazione alle aree critiche dell'amore 52

2 La Ricerca *56*

2.1 Obiettivi **56**

2.1.1 Il primo obiettivo 57
2.1.2 Il secondo obiettivo 60

2.2 Partecipanti **62**

2.3 Strumenti **66**

2.4 Procedura **71**

2.5 Metodi di analisi dei dati **72**

3 Risultati *75*

3.1 Risultati dell'analisi dati **75**

3.1.1 Statistiche descrittive e analisi correlazionale 75
3.1.2 Il modello di mediazione 77

4 Discussione *82*

4.1 La relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia e il ruolo dell'attaccamento adulto **82**

4.2 Il primo obiettivo **84**
4.2.1 Correlazioni tra capacità di amare, soddisfazione di coppia e dimensioni dell'attaccamento insicuro 84
4.2.2 L'effetto diretto della capacità di amare sulla soddisfazione di coppia 86
4.2.3 Il ruolo dell'attaccamento 87
4.3 Il secondo obiettivo **91**
4.3.1 Correlazioni tra i sintomi depressivi e le altre variabili 91
4.3.2 I sintomi depressivi: covariata nel modello di mediazione 92
Conclusioni ***95***
Bibliografia ***98***
Appendice ***110***

Introduzione

Le numerose opere di filosofi, artisti e letterati sottolineano il profondo interesse dell'essere umano verso il fenomeno dell'amore e, di conseguenza, verso le relazioni amorose, presenti in diverse culture ed epoche storiche.

Negli anni '80 del novecento tale interesse si è evoluto e ha coinvolto diverse ricerche e molti studi scientifici (Sternberg, 1986; Aron & Aron, 1986).

Kernberg, nel 2011, descrive sei aree dell'amore romantico definite "critiche", in quanto rappresentano degli aspetti che spesso risultano problematici all'interno delle relazioni amorose. A partire da tali aree, Kapusta e colleghi, nel 2018, sviluppano uno strumento in grado di misurare e valutare la disposizione di un individuo a instaurare e mantenere delle relazioni amorose significative.

Tale disposizione si sviluppa a partire dalle relazioni primarie degli individui con i propri caregiver, le quali, secondo la teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969, 1973, 1980, 1988), rappresentano le fondamenta a partire dalle quali si sviluppano i modelli operativi interni, i quali costituiscono le rappresentazioni che la persona presenta circa il sé e le altre persone. Queste rappresentazioni e le modalità con cui una persona è in grado di interagire con l'altro, secondo diversi studi (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990), tendono a rimanere stabili nel tempo, trasferendosi poi all'interno delle relazioni amorose. A partire da ciò è dunque possibile inferire che, le problematiche relazionali presentate da un individuo all'interno delle aree critiche amorose (Kernberg, 2011), possono predire lo stile di attaccamento di quest'ultimo.

Numerosi studi (Li & Chan, 2012; Madey & Rodgers, 2009; Hasim et al. 2021) hanno individuato una forte associazione tra lo stile di attaccamento presentato dall'individuo e

il livello di soddisfazione coniugale percepito da quest'ultimo. In particolar modo, l'attaccamento di tipo insicuro, ansioso ed evitante, rappresenta un'aggravante rispetto all'insoddisfazione personale (Li & Chan, 2012; Hasim et al., 2021).

Sulla base dell'interesse per il recente costrutto della capacità di amare e della teoria dell'attaccamento, il presente studio ha indagato la possibile relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia, analizzando il ruolo dell'attaccamento adulto all'interno di quest'ultima. Inoltre, data l'importante associazione riportata in letteratura tra soddisfazione di coppia e sintomi depressivi (Proulx et al., 2007), è stata analizzato come la presenza di quest'ultimi influenzasse la relazione tra capacità di amare e soddisfazione relazionale.

Il presente studio, contenente l'illustrazione della ricerca condotta, è stato strutturato come segue.

All'interno del primo capitolo è stato innanzitutto presentato, dopo un'introduzione al fenomeno dell'amore, il recente costrutto della capacità di amare. In particolare, sono state analizzate le aree critiche, relative alle relazioni amorose, teorizzate da Kernberg (2011) e lo strumento in grado di misurare la capacità di amare, sviluppato a partire da tali teorizzazioni (Kapusta et al., 2018). In seguito, è stata introdotta la teoria dell'attaccamento ed è stato riportato, a partire dalla letteratura, il legame di quest'ultima con le dinamiche amorose (Mikulincer & Shaver, 2005). In ultima istanza sono state esplicitate le associazioni presenti tra le dinamiche relazionali legate al costrutto della capacità di amare, l'attaccamento in età adulta e la soddisfazione di coppia.

Nel secondo capitolo sono stati esposti gli obiettivi della ricerca e sono stati descritti i partecipanti, gli strumenti, la procedura e i metodi di analisi dei dati che hanno permesso la realizzazione di tale disegno di ricerca.

Nel terzo capitolo del presente lavoro sono stati riportati i risultati ottenuti dalle analisi statistiche effettuate e nell'ultimo e quarto capitolo si è cercato di interpretare ed effettuare una discussione, a partire dalla letteratura presente, circa i significati e le possibili implicazioni dei risultati ottenuti.

1 La relazione tra capacità di amare, attaccamento e soddisfazione di coppia

1.1 L'amore

L'amore è un fenomeno che da sempre ha catturato l'interesse della maggior parte degli esseri umani. Basti pensare al numero di autori, filosofi e poeti che hanno offerto il proprio contributo nel cercare di darvi una definizione. È un fenomeno quasi universale che ha caratterizzato qualsiasi epoca storica e cultura. Esso è stato spesso oggetto di studi scientifici in quanto, che si voglia o no, rappresenta un aspetto che influenza la vita di ciascuno di noi (Vangelisti & Perlman, 2006; Fletcher et al. 2015; Kapusta et al. 2018).

L'amore romantico costituisce l'elemento che sta alla base di tutti i legami a lungo termine che possono essere poligami e, con maggior frequenza nell'essere umano, monogami. Il fatto di trovare l'amore, un compagno/a per la vita, rappresenta, assieme alla salute e al successo, uno dei principali obiettivi osservati nelle popolazioni dei paesi sviluppati, dell'Occidente e della maggior parte delle culture (Fletcher et al., 2015).

Secondo alcuni studi l'amore romantico e il legame di coppia sono dei fattori che hanno avuto un ruolo fondamentale nell'evoluzione cognitiva e sociale dell'essere umano (Fletcher et al., 2015; Isler & van Schaik, 2012). L'innamoramento funge da selezione dei propri simili con particolari caratteristiche funzionali all'accoppiamento, alla crescita e alla cura della prole (Vangelisti & Perlman, 2006). L'amore romantico rappresenta un adattamento che permette la creazione e il mantenimento di legami duraturi, i quali a loro volta, hanno permesso lo sviluppo sociale dell'uomo e, conseguentemente, quello cerebrale (Fletcher et al., 2015).

L'amore romantico porta inoltre benessere all'individuo. Secondo diversi studi, chi presenta un partner a lungo termine, mostra maggiore serenità e, di conseguenza, una migliore qualità di vita (Vangelisti & Perlman, 2006; Fletcher et al., 2015; Kapusta et al., 2018). Esso rappresenta uno dei fattori più importanti nel determinare il benessere dell'essere umano, in quanto può costituire una fonte di gioia, ma anche di dolore, portando talvolta a problematiche come depressione, omicidio, stalking e suicidio (Vangelisti & Perlman, 2006). Innamorarsi è dunque un aspetto positivo o negativo? Quando è corrisposto, l'innamoramento ha svariati effetti positivi sul sé. Porta ad un aumento dell'autostima, un maggiore senso di auto-efficacia e rinforza la propria identità (Vangelisti & Perlman, 2006). Nel momento in cui l'altro non risponde in ugual modo all'amore preservatogli, può provocare nell'individuo una disorganizzazione di pensiero, emozioni e comportamento (Vangelisti & Perlman, 2006). Alcuni studi hanno osservato che gli individui , in base al proprio stile di attaccamento, tendono ad essere corrisposti o meno in amore. I soggetti che maggiormente incappano in un rifiuto sono coloro che presentano un attaccamento insicuro ansioso-ambivalente, a seguire si osservano coloro che vengono definiti come insicuri-evitanti e, infine, troviamo i soggetti con un attaccamento sicuro (Vangelisti & Perlman, 2006).

Da un punto di vista non-scientifico le persone rappresentano l'amore, non tanto a partire da una definizione, ma confrontando la propria esperienza amorosa con specifiche caratteristiche considerate prototipiche, sviluppate a partire dalla proprio vissuto familiare (Vangelisti & Perlman, 2006).

Jhon Alan Lee (1973) si interessa all'amore romantico e teorizza l'esistenza di sei forme d'amore. Secondo l'autore l'amore è paragonabile alla scena di un film a colori, in quanto non è uguale per tutti, non è o bianco o nero, ma presenta numerose sfumature. Divide le forme in primarie (come i colori primari) e secondarie (formate a partire dalle

combinazioni d'unione delle primarie) (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988). Tra le primarie compaiono *Eros, Ludus e Storge.*

Eros è la forma d'amore all'interno della quale la persona si innamora dell'altra a causa di una forte e immediata attrazione fisica. L'innamorato erotico presenta una precisa tipologia di partner "ideale" dal punto di vista fisico, per il quale prova forte attrazione (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988). Nel momento in cui incontra una persona che corrisponde al proprio ideale, vive e prova, insieme a quest'ultima, un forte desiderio e intesa sessuale. Nonostante la forte componente passionale, l'innamorato erotico non è per nulla possessivo o eccessivamente geloso. Riporta un'infanzia felice, ricca di affetto e, solitamente, si considera soddisfatto della propria vita e del proprio lavoro (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

Ludus, è l'innamorato che non intende impegnarsi in una relazione. Non presenta una tipologia fisica di persona ideale, all'innamorato ludico piace infatti cambiare continuamente (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988). Il rapporto sessuale nell'amore ludico non ha nulla a che vedere con un profondo legame emotivo, ma viene agito esclusivamente per puro divertimento. L'innamorato ludico prova gelosia e si aspetta che il partner sia a sua volta geloso. Il prendere parte ad una relazione amorosa ha il solo scopo di soddisfare i propri bisogni e piaceri. L'infanzia viene descritta da coloro che presentano questa forma d'amore come un'infanzia nella media: né serena né traumatica (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

Storge, è la forma d'amore nella quale la persona si aspetta un risvolto lento, un innamoramento che "getta" le proprie fondamenta nell'amicizia, dalle quali poi si sviluppano impegno nella relazione e intesa sessuale (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988). Ciò che è importante in questa forma d'amore, è l'avere interessi in comune, il

condividere esperienze e il poter comunicare apertamente. L'infanzia, in questi casi, è descritta come serena e la vita come soddisfacente (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

Le forme secondarie d'amore sono rappresentate da: *Mania (follia d'amore), Pragma e Agape* (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

Mania (follia d'amore), è l'amore che presenta caratteristiche sia di Eros, che di Ludus. L'innamorato, in questo caso, presenta infatti la stessa passionalità e lo stesso interesse per l'aspetto fisico dell'innamorato erotico, ma anche l'incostanza e l'infedeltà dell'amore ludico (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988). Vi è dunque una marcata ambivalenza nei confronti del partner, che porta la persona a sviluppare gelosia, possessività e dipendenza. L'innamorato necessita di continue conferme d'amore da parte dell'altro, in quanto teme più di ogni altra cosa l'amare senza essere in ugual modo ricambiato. Qualsiasi rassicurazione lo porta a provare un sollievo che non dura a lungo, e ciò causa un costante risentimento verso l'altro. L'infanzia della persona folle in amore è un'infanzia triste e caratterizzata da profonda solitudine (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

Pragma, è l'amore che è caratterizzato da pragmatismo. È costituito dall'unione di Ludus e Storge (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988). Questo tipo di amanti cercano una persona definita "compatibile", che presenti delle specifiche caratteristiche sociali, famigliari e religiose. Essi nascondono però un lato manipolativo, tipico del Ludus, che genera la necessità della presenza dell'altro per soddisfare le proprie necessità. Nonostante ciò, si mostrano maggiormente inclini ad impegnarsi in una relazione rispetto agli amanti ludici (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

Agape, rappresenta l'amore che dà, e nulla chiede in cambio (Levy & Davis, 1988). È l'amore altruistico, professato dalla religione cristiana (Shaver et al., 1988). Esso è guidato maggiormente dalla ragione e poco dal cuore. In questo caso, amare rappresenta *il dovere,* secondo il quale non dovrebbe esservi alcun grado di egoismo. L'amore Agape è dato dall'incontro di Eros e Storge, nel quale l'individuo prova amore verso l'altro, ma non ne riserva per sé. L'amore-agape è quello che si riscontra in minor misura nella nostra società, in quanto quest'ultima presenta sempre più tratti individualistici. Nonostante ciò, secondo uno studio condotto da Davis e colleghi (1988), l'amore di tipo Agape caratterizza le persone sicure, che sono in grado di dare particolare importanza al partner e alla relazione (Levy & Davis, 1988; Shaver et al., 1988).

L'indagine dal punto di vista scientifico del fenomeno amoroso ha preso maggior piede negli anni ottanta del novecento (Kapusta et al., 2018).

Il primo autore che ha riportato una definizione unitaria di amore è Sternberg (1986), il quale sostiene che il fenomeno amoroso sia caratterizzato da tre componenti: *intimità, passione e impegno,* dove l'intimità rappresenta la vicinanza, il sentirsi legati reciprocamente; la passione costituisce la fonte che porta al romanticismo, l'attività sessuale e l'attrazione fisica; infine l'impegno costituisce la motivazione della coppia a voler mantenere il rapporto (Madey & Rodgers, 2009; Vangelisti & Perlman, 2006). Tale teoria triangolare ha portato a descrizioni fenotipiche del fenomeno in base alle diverse combinazioni delle componenti, ma non approfondisce in alcun modo aspetti eziologici e psicopatologici legati all'amore (Kapusta et al., 2018). Molto spesso, infatti, difficoltà relazionali all'interno della coppia possono essere un sintomo di psicopatologia nel singolo, in quanto, ad esempio, una persona che soffre di ansia o depressione mostra una minore qualità relazionale, o chi soffre di un disturbo di personalità mostra difficoltà nel mantenere una relazione intima con un'altra persona (Kapusta et al., 2018).

1.2 Misurare la capacità di amare

Kapusta e colleghi (2018) hanno sviluppato uno strumento (Capacity to Love Inventory – CTL-I) che valuti la capacità di amare del singolo. Quest'ultimo costrutto può essere molto utile anche da un punto di vista clinico, in quanto può contribuire all'individuazione e alla diagnosi di una psicopatologia nel momento in cui la persona presenti evidenti difficoltà a livello relazionale (Kapusta et al., 2018).

Nello sviluppare la scala che misurasse il costrutto della capacità di amare (CTL-I), Kapusta e colleghi hanno utilizzato come guida le concettualizzazioni psicoanalitiche di Kernberg (2011), il quale aveva individuato diverse aree critiche relative all'amore, spesso problematiche nel funzionamento di coppia (Kapusta et al., 2018). Tali aree sono: *Interesse nei progetti di vita dell'altro; Fiducia; Umiltà e Gratitudine; Ideale dell'Io comune; Permanenza della passione sessuale; Accettazione della perdita, gelosia e lutto* (Kernberg, 2011b) .

1.3 Le aree critiche dell'amore

1.3.1 Interesse nei progetti di vita dell'altro

La prima area critica riguarda l'interesse di una persona per la vita, per la crescita e per le emozioni del proprio partner. Il fatto di condividere con l'altro i propri valori, i propri interessi e le proprie emozioni, conferisce alla relazione maggiore intensità (Kernberg, 2011b). Ciò permette un processo di identificazione con l'altro, con i suoi interessi, e di provare piacere nel vederlo felice per il raggiungimento dei suoi obiettivi, permettendo al rapporto di coppia di raggiungere un buon livello di profondità (Kernberg, 2011b). Questi aspetti contribuiscono a conferire forza alla crescita di coppia.

Quando una persona, ad esempio, presenta un disturbo narcisistico di personalità, al contrario, risulta incapace di interessarsi all'altro, in particolare al suo mondo interno e alle sue emozioni rispetto alle esperienze condivise (Kernberg, 2011b).

1.3.2 Fiducia

La seconda area critica è rappresentata dalla fiducia. La fiducia all'interno della coppia pone le sue basi nel rapporto originario tra madre e bambino (Kernberg, 2011b). Il fatto che il caregiver si mostri disponibile nel momento del bisogno e nei momenti di difficoltà, genera nel bambino una fiducia di base, la quale fungerà da presupposto per tutte le relazioni future. In mancanza di tali fondamenta, la fiducia futura risulterà fragile (Kernberg, 2011b; Bowlby, 1973).

Nelle relazioni di coppia, si ha fiducia quando non si ha paura di essere sé stessi, non si teme di mostrare la parte positiva di sé, ma anche quella negativa. Si ha fiducia nel fatto che il partner capisca e sia paziente a fronte di fragilità e lacune (Kernberg, 2011b).

L'aprirsi all'altro deve essere reciproco, in modo che entrambi i membri della coppia possano crescere accettandosi a vicenda.

Anche nel momento in cui vi è un tradimento, o quando uno dei partner commette un errore, l'aver fiducia significa farsi forza e comunicare con il proprio compagno/a (Kernberg, 2011b). Nel riportare il proprio errore è fondamentale aver fiducia nel buon senso dell'altro e nella robustezza della relazione. L'amore maturo implica anche che vi sia perdono senza che lo si richieda, che vi sia la capacità di ricominciare nonostante i momenti difficili, a cui ogni relazione a lungo termine va incontro (Kernberg, 2011b).

Quando si ha fiducia nell'altro, nel momento in cui ci si sente feriti, non vi è la necessità di comunicare con il fine di generare in lui un senso di colpa. La coppia deve

essere consapevole che provare rabbia verso l'altro non determina necessariamente una problematica relazionale, ma è necessario mostrare fiducia nella solidità delle basi costruite assieme (Kernberg, 2011b). L'essere in grado di arrabbiarsi, di perdonare il proprio compagno/a e di non temere le avversità, sono caratteristiche tipiche di chi ha raggiunto la fase depressiva kleniana, in cui l'oggetto buono e l'oggetto cattivo coesistono e si fondono in un unico oggetto, portando l'individuo a vivere le esperienze relazionali in modo maturo e sereno (Kernberg, 2011a; Klein, 1969).

1.3.3 Umiltà e gratitudine

L'umiltà e la gratitudine rappresentano un'altra area caratteristica dell'amore maturo che spesso risulta intaccata all'interno delle relazioni di coppia. In una relazione è necessario mostrare e provare gratitudine per l'amore, per la presenza e per la possibilità di dipendere dall'altro. Ciò deve essere accompagnato dalla tolleranza dell'incertezza circa il futuro della relazione (Kernberg, 2011b). L'abbandonarsi all'amore e alle cure del partner deve avvenire a prescindere, per garantire un senso di serenità e sicurezza (Kernberg, 2011b).

Nel caso di disturbo narcisistico di personalità, ad esempio, l'individuo non tollera di dover dipendere da un'altra persona e non prova gratitudine, in quanto l'amore del partner funge esclusivamente da nutrimento e conferma per l'accrescimento del sé (Kernberg, 2011b). Nell'area della gratitudine per l'amore ricevuto è infatti doveroso compiere una distinzione tra dipendenza masochistica e dipendenza matura. In amore vi è dipendenza matura quando ci si preoccupa della felicità dell'altro poiché si è grati di essere amati e rispettati, e non quando vengono messi da parte i propri bisogni e il proprio benessere per il partner. Coloro che presentano una personalità narcisista provano timore nel mostrare gratitudine, in quanto non contemplano in alcun modo di dipendere da un'altra persona,

anche se in modo maturo (Kernberg, 2011b). Questo perché, da un punto di vista psicoanalitico, la componente aggressiva della relazione sovrasta quella libidica, portando la persona a temere inconsciamente l'aggressività dell'altro (Kernberg, 2011a). In una relazione caratterizzata da amore maturo, invece, vi è una tolleranza dell'ambivalenza e un'equa distribuzione della capacità di aiutare il proprio partner e di richiedere aiuto evitando così problematiche legate al potere e alla sua distribuzione all'interno della coppia (Kernberg, 2011b; Kernberg, 2011a).

1.3.4 Ideale dell'Io comune

Affinché una relazione possa effettivamente risultare duratura e resistere alle varie difficoltà che possono insorgere, è necessario che la coppia costruisca un ideale dell'Io comune, il quale costituisce un'altra area fondamentale dell'amore (Kernberg, 2011b). Quest'ultimo rappresenta la capacità di accettare l'inevitabilità dei conflitti e delle differenze che vi possono essere nelle abitudini, nella relazione con la famiglia d'origine e nelle aspettative relative alla sessualità (Kernberg, 2011b).

Aron e Aron (1986), hanno sviluppato il modello di espansione del sé all'interno della relazione amorosa. Tale modello sostiene che in ciascun individuo vi è l'obiettivo di espandere il proprio sé in termini di desideri e obiettivi. Per raggiungerlo l'individuo deve includere l'altro nel proprio sé, così da integrare anche le sue risorse, prospettive e identità come se fossero un'estensione delle proprie (Vangelisti & Perlman, 2006).

Un compito che si presenta in amore è dunque quello di dover accettare le discrepanze reciproche e cercare di adattarvisi e costruire un sistema valoriale, di desideri e aspettative comuni ad entrambi i partner. Risulta necessario, inoltre, tollerare l'indipendenza dell'altro, il fatto che nonostante vi siano molti miti che narrano di "mele divise a metà", di individui che si completano a vicenda, nella realtà dell'amore maturo, ciascun membro

della coppia è un individuo unico e autonomo, con il proprio mondo interno, con le proprie esperienze e con la propria storia (Kernberg, 2011b). Per questo, a volte, l'altro può sembrare distante, inaccessibile, in quanto presenta un bagaglio esperienziale e pensieri diversi, determinando una normale ambivalenza all'interno della coppia, la quale rappresenta una minaccia e allo stesso tempo una risorsa per la relazione (Kernberg, 2011b).

Secondo diverse teorie psicoanalitiche originarie, all'interno delle relazioni romantiche avviene una proiezione dell'ideale dell'Io sul partner, nel tentativo di "riportare in vita" la condizione di narcisismo "perfetto" esperito nella prima infanzia (Garza-Guerrero, 2000). La relazione amorosa risulterebbe, dunque, uno sforzo con fine la ripetizione della perfezione che caratterizza il legame primario infantile (Garza-Guerrero, 2000). Ciò potrebbe comportare una dissoluzione del confine tra il sé e l'oggetto, tornando ad una condizione simbiotica caratteristica degli albori della relazione madre-figlio, ove il bambino riceve la continua presenza e costanti conferme da parte del caregiver, con obiettivo l'irrobustimento del sé (Garza-Guerrero, 2000). Se così fosse, l'identità di ciascun membro della coppia risulterebbe poco definita e, anzi, i partner cadrebbero nell'illusione di generare una unità perfetta (Garza-Guerrero, 2000).

Nell'amore maturo vi è, al contrario, un'accettazione del confine tra sé e oggetto, e di conseguenza della diversità e unicità dell'altro. Da un punto di vista psicoanalitico, secondo Kernberg, nella relazione dovrebbero coesistere pulsione libidica e pulsione aggressiva, dunque una tolleranza dell'ambivalenza esperita senza cadere nell'idealizzazione priva di un sano sadismo (Garza-Guerrero, 2000).

I partner di una coppia amorosa dovrebbero apprezzare il fatto che la relazione vada incontro a continue trasformazioni a cui è necessario adattarsi, scendere a compromessi,

al fine di generare un ideale dell'Io comune (Garza-Guerrero, 2000). In una relazione è fondamentale, dunque, condividere momenti di quotidianità e osservare ciò che rende felice l'altro, così da scoprire che è possibile non dare per scontata la sua presenza e compartecipare alla sua realtà (Kernberg, 2011b).

1.3.5 Permanenza della passione sessuale

Spesso viene considerato un luogo comune il fatto che, in una relazione amorosa, il desiderio sessuale lasci spazio con il tempo ad una maggiore intensità emotiva. Kernberg (2011) sostiene, invece, che la passione sessuale sia un aspetto costante nei legami caratterizzati da amore maturo. Quando questo aspetto viene a mancare nel tempo, secondo l'autore, è sintomo di conflitti inconsci legati ad un disturbo di personalità (Kernberg, 2011b).

Secondo altri autori, come Huesmann (1980) e Sternberg (1986), d'altro canto, l'amore passionale va incontro ad un calo dopo circa due anni, per lasciare il posto ad un amore complementare, in cui vi sono maggiori aspetti di affinità, intimità e complicità nel rapporto con il partner (Vangelisti & Perlman, 2006). Secondo la teoria dell'espansione del sé di Aron & Aron (1986), la passione e il desiderio sessuale raggiungono il proprio picco massimo nel momento iniziale, durante il quale la coppia espande rapidamente il proprio sé, integrando l'altro, per poi rallentare e lasciare spazio ad una maggiore intimità tra i coniugi (Vangelisti & Perlman, 2006). Nonostante l'esistenza di queste teorie, non è ancora stato dimostrato scientificamente che la passione all'interno di una coppia debba inevitabilmente precipitare (Vangelisti & Perlman, 2006).

È bene tener presente, inoltre, che tra amore passionale e desiderio sessuale c'è una netta differenza. Infatti, il desiderio sessuale costituisce una componente importante

dell'amore passionale, ma non ne spiega l'intero funzionamento. Esse sono distinguibili empiricamente: le aree cerebrali coinvolte sono diverse.

Secondo Kernberg (2011), l'attrazione per il partner e il desiderio di avere rapporti sessuali dovrebbe perdurare nel tempo anche a fronte di cambiamenti fisici dovuti all'età o a malattie. Questo perché anche i cambiamenti fisici fanno parte delle trasformazioni a cui le relazioni vanno incontro e a cui la coppia deve far fronte attraverso la fiducia nelle proprie risorse (Kernberg, 2011b).

Da un punto di vista più specifico, il conflitto inconscio coinvolto nella permanenza della passione sessuale è quello tra amore e aggressività che caratterizzano il super-Io (Kernberg, 2011b). Quando due persone provano un amore sincero e maturo, mostrano una tolleranza verso i cambiamenti fisici dell'altro, proprio perché vi è la predominanza dell'amore sull'aggressività (Kernberg, 2011b). Nel momento in cui vi è una deflessione del desiderio sessuale significa che è in corso una proiezione inconscia dell'aggressività sul corpo dell'altro (Kernberg, 2011b; Kernberg, 2011a).

1.3.6 Accettazione della perdita, lutto e gelosia

Un altro aspetto importante nelle relazioni è l'accettazione della libertà del partner. L'amore non deve risultare coercitivo o limitante, in quanto le persone non possono essere costrette ad amare (Kernberg, 2011b). Se l'altro non è in grado di amare secondo le aspettative, è necessario accettarlo e andare incontro ad un normale processo di lutto. Il fatto che in una relazione una persona possa ferire, trascurare e che la coppia incappi in difficoltà, fanno parte dell'andamento normativo dell'amore, caratterizzato da continue esplorazioni e aggiustamenti (Kernberg, 2011b).

La gelosia è un'emozione che insorge grazie al raggiungimento della fase edipica (Freud, 1905), è presente anche in caso di amore maturo, fungendo da protezione per la

relazione, ma se eccessiva può rappresentare la manifestazione di un senso di colpa, da ricondurre al complesso edipico, circa la possibilità di condurre una vita sessuale soddisfacente (Kernberg, 2011b).

Anche se difficile, è necessario portare avanti la relazione di coppia nonostante l'incertezza relativa alla durata del rapporto. Da un punto di vista psicologico può risultare gravoso, ma fa parte degli aspetti ostici dell'amore che devono essere affrontati in modo congiunto da parte della coppia (Kernberg, 2011b). In una relazione sana vi è la capacità di vivere serenamente, dare amore e godersi l'amore dell'altro, nonostante l'incertezza per il futuro.

Nel momento in cui un legame amoroso si "rompe" è consueto affrontare un periodo di lutto per la perdita dell'oggetto amato, ma nel momento in cui insorgono sentimenti di rabbia eccessiva e desiderio di vendetta, ci si trova di fronte ad un disturbo di personalità che non permette di accogliere l'esperienza di perdita al fine di apprendere ad affrontare le relazioni future (Kernberg, 2011b). La perdita di una persona amata dovrebbe, con il tempo, portare ad una maggiore capacità di amare, ad un rafforzamento dei propri valori, senza sentimenti di colpa e profonde insicurezze (Kernberg, 2011b). Nel momento in cui una persona inizia a svalutarsi profondamente dopo la fine di un rapporto, potrebbe presentare una personalità masochista; se prova sentimenti di vendetta potrebbe mostrare una personalità paranoide, e se invece si trattasse di personalità narcisista, potrebbero sorgere sentimenti di umiliazione (Kernberg, 2011b).

Secondo il modello di espansione del sé (Lewandowski et al., 2005) gli effetti negativi che la perdita del partner porta al concetto di sé, sono direttamente proporzionali all'espansione del sé avvenuta grazie alla relazione che causa sofferenza (Vangelisti & Perlman, 2006).

In alcuni casi, i periodi di separazione possono inoltre risultare uno spunto di riflessione circa le dinamiche che risultano problematiche all'interno di una coppia. Se, successivamente ad una separazione di riflessione, le abitudini patologiche rimangono invariate, è bene accettare la separazione e procedere con la propria vita (Kernberg, 2011b).

1.4 Relazioni amorose e attaccamento

Sono presenti diversi studi che evidenziano il legame tra lo stile di attaccamento e le dinamiche relazionali in età adulta, in particolare all'interno delle relazioni amorose (Hazan & Shaver, 1987; Levy & Davis, 1988; Fraley & Davis, 1997; Simpson & Rholes, 2017). Tale legame pone le proprie basi su una visione evoluzionistica, che considera l'attaccamento come un fenomeno che si sviluppa lungo tutta la vita e assume varie forme a seconda del tipo di legame instaurato (Shaver et al., 1988; Hazan & Shaver, 1987). Il legame di attaccamento tra madre e bambino costituisce, dunque, il modello di legame per le relazioni che si instaurano in adolescenza ed età adulta (Shaver et al., 1988; Hazan & Shaver, 1987; Fraley & Davis, 1997).

1.4.1 Le origini dell'attaccamento

L'attaccamento rappresenta un sistema complesso costituito di comportamenti, cognizioni ed emozioni che caratterizza la relazione tra due individui (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Jhon Bowlby rappresenta il fautore della teoria dell'attaccamento (1969), il quale sosteneva che *"il comportamento di attaccamento caratterizza gli esseri umani dalla culla alla tomba"*. Nello sviluppare tale teoria, ha ricevuto un fondamentale contributo da Mary Salter Ainsworth. Bowlby (1969), ha "gettato" le fondamenta della teoria

definendone i principi e rivoluzionando la concezione di legame madre-bambino che fino ad allora vigeva tra gli studiosi. Si è inoltre interessato all'osservazione delle dinamiche che andavano sviluppandosi qualora tale legame venisse spezzato a causa di deprivazione, separazione o lutto (Ainsworth, 1979).

Il contributo di Mary Ainsworth è stato quello di sottoporre i principi di tale teoria a prove empiriche e quello di favorirne l'ampliamento (Ainsworth, 1979). Ainsworth ha inoltre coniato diversi termini, utili alla valutazione del legame diadico madre-figlio. Tra questi vi sono: "rifugio sicuro", attribuito alla madre nel suo compito di essere disponibile ad accogliere il bambino in caso di pericolo o difficoltà; "base sicura", costituita dalla madre in quanto "rampa di lancio" da cui partire per l'esplorazione dell'ambiente (Ainsworth, 1979). L'ultimo termine, "sensibilità materna", rappresenta la capacità della madre di cogliere i segnali del proprio bambino, la quale risulta un fattore pregnante nella determinazione della tipologia di attaccamento sviluppata dall'infante (Ainsworth, 1979).

Bowlby e Ainsworth inizialmente conducevano carriere separate (Ainsworth, 1979). All'inizio del proprio percorso, Bowlby, ha svolto un servizio di volontariato presso un centro per ragazzi con problematiche a livello di adattamento. Tale esperienza risulta significativa, avvicinandolo all'identificazione dell'importanza delle esperienze all'interno delle relazioni primarie, per quanto riguarda lo sviluppo dell'individuo, e portandolo a specializzarsi in psichiatria infantile (Ainsworth, 1979).

L'autore si è distanziato da ciò che erano le ideologie di Klein, la maggior esponente dell'epoca, in quanto sosteneva che alla base dei disturbi emotivi vi fossero le esperienze familiari, e non un conflitto inconscio tra pulsione libidica e pulsione aggressiva (Klein, 1969; Ainsworth, 1979). Infatti, secondo Bowlby, la professione dello psicoanalista è parallela a quella dell'agricoltore: è necessario sottoporre ad analisi le proprietà del

terreno (le caratteristiche dell'ambiente familiare), la natura dell'organismo (l'individuo) e l'interazione tra loro. Fondamentale è dunque "tendere la mano" ai genitori in primis, per poter effettivamente aiutare il bambino (Ainsworth, 1979).

Mary Ainsworth si è inizialmente avvicinata alla "secure theory", fondata da William Blatz. Secondo tale teoria i bambini devono primariamente sviluppare una "dipendenza sicura" verso i propri genitori, per poi poter maturare, esplorare l'ambiente e portare a termine i vari compiti evolutivi (Ainsworth, 1979).

L'autrice si unirà alla ricerca di Bowlby intorno alla seconda metà degli anni '50 del novecento, rimanendo particolarmente colpita dalle video-registrazioni che ritraevano bambini ospedalizzati e istituzionalizzati, raccolte da Robertson (Ainsworth, 1979). Tali raccolte risulteranno molto importanti per l'avanzamento della teoria dell'attaccamento.

Di fondamentale rilevanza per lo sviluppo della teoria dell'attaccamento, le osservazioni che Bowlby ha effettuato relativamente alla separazione tra madre e bambino. Bowlby ha osservato che maggior parte dei bambini, quando separati dal caregiver primario, mettono in atto una serie di comportamenti standardizzati (Hazan & Shaver, 1987). Similmente ai primati, il bambino, alla separazione dalla madre, protesta, piange e rifiuta chi si offre di aiutarlo. Successivamente cade in uno stato di disperazione accompagnata da tristezza e rassegnazione. In ultima istanza il bambino mostra un atteggiamento di distacco, provando ad ignorare la madre al suo ritorno (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1969, 1973). Ciò che porta Bowlby a pensare che tali comportamenti possano non essere casuali, e che possano avere un ruolo fondamentale per la sopravvivenza e la crescita della prole, è il fatto che siano osservabili anche nei primati (Simpson & Rholes, 2017; Hazan & Shaver, 1987). Infatti, secondo la teoria di Bowlby, il sistema di attaccamento, viene attivato dall'individuo nel momento in cui si sente minacciato da

situazioni che gli causano stress, ansia e paura (Simpson & Rholes, 2017a). L'attivazione del sistema di attaccamento, secondo un punto di vista evoluzionistico, è funzionale alla sopravvivenza della prole, grazie al mantenimento della vicinanza con i caregivers (coloro che si prendono cura dell'infante). Da un punto di vista psicologico, invece, la funzionalità dell'attivazione del sistema di attaccamento, e quindi il mantenimento della vicinanza con il caregiver, sarebbe quella di permettere al bambino di concentrarsi e portare a termine importanti compiti evolutivi. Nel momento in cui il bambino non si sente più in pericolo e vi è una riduzione delle emozioni negative, il sistema di attaccamento viene disattivato (Simpson & Rholes, 2017a).

Si evince, dunque, che l'insieme di emozioni e comportamenti caratteristico del sistema di attaccamento, sembra essere finalizzato a preservare la salute e il benessere dell'infante garantendone la vicinanza con il proprio caregiver (Hazan & Shaver, 1987). Man mano che il bambino cresce, sviluppa una serie di strategie e comportamenti sempre più maturi per attirare l'attenzione dei propri caregivers, e garantirsi la loro vicinanza (Hazan & Shaver, 1987).

Più recentemente i ricercatori hanno associato l'attivazione del sistema di attaccamento, non tanto alla ricerca di sicurezza e prossimità, ma alla spinta verso una "sensazione di sicurezza" (Collins & Read, 1990). Questo perché, quando il bambino percepisce questo senso di sicurezza, dovuto alla presenza del caregiver, si sente rilassato, sereno, e maggiormente propenso ad intraprendere l'esplorazione dell'ambiente che lo circonda, ampliando le proprie conoscenze sociali rispetto ai soli genitori. Il caregiver primario rappresenta dunque la "base sicura" da cui "decollare" alla scoperta del mondo circostante.

Bowlby (1973) ha riassunto la teoria dell'attaccamento in tre proposizioni e le ha riportate nel secondo volume della sua trilogia: *a) quando un individuo è consapevole della disponibilità della propria figura di attaccamento, sarà meno soggetto a paura intensa o cronica rispetto ad un individuo che non presenta tale consapevolezza.*

b) La consapevolezza della disponibilità o della mancanza della figura di attaccamento viene costruita gradualmente durante gli anni di sviluppo (prima infanzia, fanciullezza e adolescenza) e qualsiasi sia l'aspettativa generata in quegli anni, persisterà invariata per il resto della vita.

c) Ciò che gli individui esperiscono nel presente è il riflesso preciso delle aspettative generate durante il periodo dello sviluppo (Bowlby, 1973).

Nei casi in cui il genitore mostri insufficiente precisione o puntualità nella risposta al pianto del bambino, o quando si mostri invadente e preoccupato, il bambino tenderà ad essere reticente nell'esplorare (anche in presenza di un genitore), mostrerà maggior ansia e paura, e piangerà spesso (Hazan & Shaver, 1987). In caso la madre fosse poco affettuosa e limitata nel rivolgere contatto fisico al figlio, il bambino mostrerà resistenza nel ricercare la vicinanza del caregiver (Hazan & Shaver, 1987). La qualità della relazione primaria dipende, quindi, maggiormente dal tipo di responsività e disponibilità presentate dal caregiver, e da quest'ultima dipende, successivamente, lo sviluppo della personalità dell'infante (Collins & Read, 1990).

L'individuo è in grado di generare, durante il suo sviluppo, delle rappresentazioni mentali, che possono essere positive o negative, circa i successi o i fallimenti nell'ottenere vicinanza e conforto adeguati da parte dei genitori, poi da amici e partner (Simpson & Rholes, 2017a). Si tratta dei "modelli operativi interni", i quali sono scomponibili in due fattori: a) una rappresentazione degli "altri-significativi" (ad esempio genitori, amici

stretti e partner) e la loro disponibilità e puntualità nell'impartire la propria vicinanza e sostegno; b) una rappresentazione di sé e della propria capacità di ottenere la vicinanza e supporto altrui (Simpson & Rholes, 2017a). Si può dunque inferire come i modelli operativi interni vengano a costituirsi gradualmente nel corso dello sviluppo e caratterizzino l'intera vita dell'individuo.

1.4.2 L'attaccamento in età adulta

Come è stato evidenziato nel paragrafo precedente, è evidente che i modelli operativi interni sviluppati dagli individui durante l'infanzia, ricoprano un ruolo influente anche nella vita adulta, in particolare all'interno delle relazioni amorose. L'attaccamento, un sistema di comportamenti, emozioni e cognizioni (Bowlby, 1969; 1973; 1980; 1988), funge da modello per tutte le relazioni interpersonali rilevanti dell'individuo.

Il primo ad evidenziare il perdurare del sistema di attaccamento anche in età adulta è Bowlby. Ainsworth sostiene che, nell'età adulta, amici stretti e partner facciano le veci dei caregiver, infatti, molti aspetti legati al rapporto infante-genitore caratterizzano anche le relazioni interpersonali in età adulta (Bartholomew, 1990). Esattamente come avviene nel rapporto tra caregiver e bambino, anche nell'adulto si osserva l'attivazione del sistema di attaccamento, l'espressione di emozioni negative e la messa in atto di comportamenti di protesta nel momento in cui ci si trova in situazioni di stress o difficoltà, lontani dalla figura di attaccamento (Bartholomew, 1990). Per lo stesso motivo si provano emozioni positive e una sensazione di sicurezza quando ci si trova in presenza dell'altro-significativo (Bartholomew, 1990).

Main e colleghi (1985), hanno introdotto uno strumento per la determinazione dello stile di attaccamento in età adulta: Adult Attachment Interview (AAI). Tale intervista permette di classificare lo stile di attaccamento di una persona adulta, assegnandole, in

base al contenuto, uno fra tre stili, paralleli agli stili discriminati da Ainsworth (1978) (Bartholomew, 1990).

Gli individui adulti che rientrano nel sottotipo "sicuro", riescono a descrivere dettagliatamente e coerentemente la relazione con i propri genitori, con ricordi positivi e una buona valorizzazione delle proprie relazioni interpersonali (Bartholomew, 1990).

Vi sono, poi, coloro che rientrano nel sottotipo "preoccupato" (sovrapponibile al sottotipo insicuro ansioso-ambivalente di Ainsworth, 1978), i quali descrivono il rapporto con i propri genitori come caratterizzato da una continua oscillazione tra un buon livello di vicinanza e una difficoltà a ottenere la loro sincera attenzione (Bartholomew, 1990).

Sono presenti, infine, i soggetti che presentano un attaccamento di tipo "distanziante" (corrispondente al sottotipo insicuro evitante di Ainsworth, 1978), i quali presentano la tendenza svalutare il rapporto con i propri genitori e a sminuirne l'impatto sul loro funzionamento attuale (Bartholomew, 1990). Questa intervista presenta però un limite, in quanto si focalizza sulle rappresentazioni relative all'infanzia per la classificazione dell'attaccamento adulto. Ci si aspetta, nel determinare l'attaccamento adulto attuale, una maggior considerazione delle relazioni amicali ed amorose (Bartholomew, 1990).

Bartholomew (1990) ha introdotto un nuovo modello utile alla classificazione dell'attaccamento. Tale modello si basa sui modelli operativi interni introdotti da Bowlby (1973, 1980, 1982). Come esposto in precedenza, ciascuno di noi sviluppa, a partire dal legame con i propri caregiver, delle rappresentazioni relative al sé e delle rappresentazioni relative all'altro nel rapporto con il sé, che possono essere positive, ma anche negative (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew, 1990) . La classificazione coniata da Bartholomew (1990) è basata proprio sulla combinazione di questi modelli operativi interni. Egli inoltre introduce due tipologie distinte di attaccamento insicuro evitante

nell'adulto: timoroso e distaccato (Bartholomew, 1990); questo perché vi sono persone che evitano volontariamente qualsiasi forma di relazione di attaccamento verso l'altro, in quanto non pensano di averne bisogno (distaccato), mentre vi sono altri individui che sono consapevoli dei propri bisogni di attaccamento, ma provano timore nell'entrare in intimità con l'altro (timoroso) (Bartholomew, 1990). Ciascuno dei quattro sottotipi di attaccamento (Sicuro, Ambivalente, Evitante-Timoroso e Evitante-Distaccato) rappresenta un prototipo. Questo vuol dire che quando una persona rientra in un solo sottotipo, significa che maggiormente, in maniera approssimativa, si avvicina a quel determinato modo di generare un legame. Un individuo può inoltre rientrare in due sottotipi, poiché potrebbe assegnare un valore neutro ad una rappresentazione relativa al sé o all'altro (Bartholomew, 1990).

Nel modello proposto da Bartholomew, gli individui che mostrano un attaccamento sicuro mostrano rappresentazioni positive sia relative al sé, sia relative all'altro, quindi una buona autostima e assenza di problematiche relazionali, grazie alle esperienze positive vissute nelle relazioni precoci (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew, 1990). I soggetti che presentano un attaccamento insicuro-ambivalente caratterizzato da ansia, presentano delle rappresentazioni negative del sé, in quanto non sono consapevoli del proprio valore, e delle rappresentazioni positive relative altro, del quale sono sempre alla ricerca di approvazione (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew, 1990) . Infine vi sono le due tipologie di attaccamento evitante: i timorosi tendono a sviluppare modelli negativi sia relativi al sé sia all'altro, in quanto vivono l'altro come "inaccessibile" e sé stessi come non meritevoli di amore; i distaccati tendono invece a presentare modelli negativi dell'altro e positivi del sé, poiché deattivano volontariamente il sistema di attaccamento (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew, 1990).

Brennan, Clark e Shaver (1988) hanno proposto un modello maggiormente innovativo per determinare lo stile di attaccamento. Secondo gli autori è necessario collocare l'attaccamento di un individuo lungo un continuum che va da un estremo che è costituito dall'ansietà, sino all'estremo opposto, l'evitamento. Attraverso un'analisi statistica Ansietà ed Evitamento, risultano essere le dimensioni fondamentali dell'attaccamento, a partire dalle quali è possibile effettuare una classificazione.

1.5 L'amore come attaccamento

I teorici dell'attaccamento adulto hanno identificato dei parallelismi sorprendenti tra la relazione romantica adulta e il coinvolgimento tra infante e caregiver primario. Di frequente i partner amorosi esibiscono comportamenti riconducibili al sistema comportamentale dell'attaccamento tra bambino e caregiver (Wonderly, 2019; Hazan & Shaver, 1987). Tipicamente gli adulti ricercano la presenza dei propri partner e obiettano qualora vi sia una separazione prolungata da quest'ultimi. I teorici dell'attaccamento in età adulta suggeriscono che i nostri partner amorosi rappresentano le nostre "basi sicure" e i nostri "rifugi sicuri" (Wonderly, 2019; Hazan & Shaver, 1987) . Quando i nostri partner sono vicini, ci sentiamo più competenti e sicuri nell'affrontare i problemi e nell'avventurarci in nuove situazioni. Cerchiamo di frequente conforto e supporto dai nostri compagni/e, in particolare quando ci sentiamo ansiosi o minacciati (Wonderly, 2019).

Esistono altre similitudini tra le relazioni romantiche e quelle tra bambino e caregiver. Non appena interagiamo con il nostro amato, le nostre emozioni si fanno più controllate e i modelli operativi interni relativi al sé e all'altro vanno incontro ad un maggiore sviluppo. Come avviene nel fenomeno di attaccamento infantile, così anche in presenza del partner, quando vi sono situazioni stressanti, decrescono la pressione sanguigna, la

frequenza cardiaca, e la resistenza elettrica cutanea (Wonderly, 2019). Alcuni studi dimostrano come il semplice stare in presenza del proprio compagno/a, può promuovere un atteggiamento positivo e sollievo dallo sconforto (Mikulincer & Shaver, 2016; Sroufe et al., 2000; Wonderly, 2019).

Modelli operativi interni positivi che portano il sé ad essere percepito come meritevole d'amore, capace e di valore, e gli altri altrettanto accudenti e affidabili, sono possibili grazie ad una relazione sana con le figure di attaccamento adulte. Tale sicurezza all'interno delle relazioni ha un impatto notevole sulla capacità di auto-calmante della persona (Wonderly, 2019; Bowlby, 1973).

Il fatto che attaccamento e amore comportino comportamenti, emozioni e modi di comunicare simili, li rende due fenomeni molto affini. Vi sono, non a caso, alcuni autori che li considerano entrambi delle forme d'amore (Wonderly, 2019; Hazan & Shaver, 1987).

Shaver, Hazan e Bradshaw (1988) hanno messo a confronto le caratteristiche comuni tra attaccamento e amore romantico in età adulta:

Attaccamento	**Amore romantico**
L'instaurarsi del legame di attaccamento e la sua qualità dipendono dalla sensibilità e dalla capacità di risposta dell'oggetto di attaccamento.	I sentimenti d'amore sono legati ad un intenso desiderio di conquistare l'interesse dell'oggetto d'amore (reale o immaginario) e di essere da lui ricambiati.
L'oggetto di attaccamento rappresenta una base di sicurezza; il bambino si sente	Il sentirsi ricambiati in maniera reale o

capace di esplorare e manifesta sicurezza.	immaginaria suscita sentimenti di fiducia, di sicurezza psicologica e fisica ecc.
Quando l'oggetto di attaccamento è presente il bambino è più felice, la soglia della sua angoscia è più alta, è meno spaventato degli estranei ecc.	Quando l'oggetto d'amore ricambia i sentimenti dell'innamorato, questo si sente più felice, nutre sentimenti più positivi rispetto alla vita in generale, è più espansivo e ben disposto verso gli altri.
Quando l'oggetto di attaccamento non è presente, non è pronto a rispondere ecc., il bambino è ansioso, preoccupato, incapace di esplorare liberamente.	Quando l'oggetto d'amore manifesta disinteresse o rifiuto, l'innamorato è ansioso, preoccupato, incapace di concentrarsi ecc.
I comportamenti di attaccamento includono: vicinanza e ricerca di contatto, abbracciare, toccare, accarezzare, baciare, cullare, sorridere, piangere, seguire, aggrapparsi ecc.	L'amore romantico si manifesta nel desiderio di stare con l'oggetto d'amore, abbracciarlo, toccarlo, accarezzarlo, baciarlo, fare l'amore con lui, sorridere, ridere, aggrapparsi; angoscia di separazione ecc.
Il bambino cerca il contatto fisico con l'oggetto di attaccamento quando ha paura, è spaventato, malato, si sente minacciato.	L'innamorato sente il desiderio di stare fra le braccia dell'amato e di ricevere conforto quando è spaventato, angosciato, malato o si sente minacciato ecc.
Angoscia di separazione o perdita: pianto, richiamo all'oggetto di attaccamento, ricerca dell'oggetto di attaccamento, tristezza e svogliatezza se riunirsi a lui sembra	Angoscia di separazione e perdita: pianto, richiami all'oggetto d'amore tentativi di cercarlo, tristezza e svogliatezza se riunirsi a lui sembra impossibile.

impossibile.	
Dopo aver ritrovato l'oggetto di attaccamento il bambino sorride, lo saluta con vocalizzi positivi o con gridolini, salti di gioia, movimenti oscillatori, richiesta di essere preso in braccio ecc.	Quando ci si riunisce all'oggetto d'amore o quando l'oggetto ricambia l'amore in caso di dubbio, l'innamorato prova un sentimento di estasi, abbraccia l'oggetto d'amore ecc.
Il bambino spartisce con l'oggetto di attaccamento giocattoli, scoperte ecc.	Agli innamorati piace condividere le stesse esperienze, farsi regali ecc. e immaginare le reazioni dell'amato di fronte a qualcosa che gli procura soddisfazione.
Il bambino e il suo oggetto di attaccamento spesso intrattengono lunghi contatti con gli occhi; il bambino sembra affascinato dalle fattezze dell'oggetto di attaccamento e prova gusto a toccarlo.	Gli innamorati spesso si perdono in sguardi prolungati, sono affascinati dalle fattezze dell'amato e provano gusto a toccarlo: naso, orecchie, capelli ecc.
Il bambino sembra tutt'uno con l'oggetto di attaccamento e, durante lo sviluppo, manifesta ambivalenza fra fusione e autonomia.	Talvolta l'innamorato si sente tutt'uno con l'oggetto d'amore e l'equilibrio fra fusione e autonomia spesso è motivo di preoccupazione.
Benché il bambino possa attaccarsi a più di una persona alla volta, esiste in genere un	Benché molti adulti sentano di poter fare l'amore con più di una persona - e lo

solo rapporto significativo (una "gerarchia di attaccamenti").	facciano in realtà - l'amore intenso viene in genere vissuto con un solo compagno (compagna) alla volta.
Le separazioni, la mancata risposta della madre ecc., entro un certo limite, provocano un aumento dell'intensità dei comportamenti di attaccamento del bambino (vicinanza, ricerca, aggrappamento ecc.).	Le avversità (disapprovazione sociale, separazioni ecc.), entro un certo limite, provocano un aumento dell'intensità dei sentimenti degli innamorati e del loro reciproco coinvolgimento.
Il bambino tuba, "canta", bamboleggia ecc. La madre parla un linguaggio che è un miscuglio di linguaggio e di "madrese" Molto spazio alla comunicazione non verbale.	Gli innamorati "tubano", parlano un linguaggio infantile, usano toni di dolcezza materna ecc. e gran parte della loro comunicazione è non verbale.
La madre sensibile avverte i bisogni del bambino. Forte empatia.	L'innamorato si sente capito e accettato in maniera quasi magica. Forte empatia.
Il bambino vive l'oggetto di attaccamento come potente, benevolo, onnisciente ecc. Negli stadi precoci dello sviluppo l'oggetto di attaccamento buono" è scisso dall'oggetto di attaccamento cattivo".	All'inizio l'innamorato ignora o nega le qualità negative dell'oggetto d'amore che percepisce come potente, "speciale", il migliore, un miracolo ecc.
Quando il rapporto non funziona il bambino è ansioso, incomincia a prestare un'eccessiva attenzione ai segnali di approvazione e di disapprovazione dell'oggetto attaccamento.	Prima che un rapporto d'amore si consolidi, l'innamorato è ipersensibile a qualunque segnale che gli confermi o meno di essere ricambiato dall'oggetto d'amore, e i suoi sentimenti (estasi o disperazione) dipendono in gran parte da questi segnali.

Il bambino dà segni di immensa gioia di fronte all'approvazione, all'applauso e all'attenzione da parte dell'oggetto di attaccamento.	Almeno all'inizio del rapporto, la più grande felicità proviene all'innamorato dall'approvazione e dall'attenzione che riceve dall'oggetto d'amore.

Figura 1. *Confronto fra le caratteristiche dell'attaccamento e quelle dell'amore romantico (Shaver et al., 1988/2002)*

1.5.1 Le differenze tra amore e attaccamento

È importante, però, osservare anche le differenze che caratterizzano attaccamento ed amore. A differenza dell'attaccamento, il quale rappresenta una relazione prevalentemente unidirezionale, in amore, vi è la capacità di prendersi cura l'uno dell'altro e di preoccuparsi della valorizzazione del proprio partner (Wonderly, 2019). Inoltre, l'adulto, sebbene provi frustrazione quando si trova lontano dal partner amoroso, è in grado di tollerare separazioni prolungate, senza sentire il bisogno di piangere o ricercare disperatamente la figura d'attaccamento.

L'amore fonda le proprie basi sulla reciprocità. Colui che ricopre un ruolo di base e rifugio sicuro per il/la proprio compagno/a, trova a sua volta, nella figura del proprio partner, una figura di attaccamento (Wonderly, 2019). Fondamentale è denotare la presenza di rapporti sessuali nella relazione amorosa, che, al contrario, risulterebbero una probabile fonte di problematiche evolutive se agiti all'interno della relazione d'attaccamento primaria (Shaffer & Sroufe, 2005).

Nelle relazioni d'amore vi è il naturale desiderio di impegnarsi nel mantenere il legame con l'altro, di condividere valori e di valorizzare il rapporto. Nonostante il bambino risulti

legato al proprio caregiver per via dell'attaccamento, non può occuparsi dell'adulto nel senso di prendersene cura, come avviene all'interno di un rapporto d'amore. Ciò porta a pensare che in amore sia presente l'attaccamento tra i partner, ma che, al contrario, all'interno della relazione primaria infante-caregiver l'amore non possa essere esperito interamente (Wonderly, 2019; Ainsworth, 1978).

Senza dubbio la vicinanza del partner amoroso porta allo sviluppo di un senso di sicurezza e di protezione, ma, essendo l'indipendenza e l'autodeterminazione caratteristiche fondamentali per un individuo adulto, non è possibile attribuire alla funzione di rifugio sicuro un ruolo primario in amore, come invece lo è il profondo coinvolgimento ed impegno per la crescita ed il mantenersi del rapporto. Il mero attaccamento al partner, dunque, non basta per poter parlare d'amore (Wonderly, 2019; Mikulincer & Goodman, 2006).

1.5.2 Il ruolo dell'attaccamento nello sviluppo dell'amore

Nonostante le evidenti differenze che caratterizzano amore e attaccamento, è importante non dimenticare il ruolo fondativo che quest'ultimo ricopre nei confronti delle relazioni amorose.

Come è stato esposto in precedenza, la presenza di un legame di attaccamento tra partner non è un fattore sufficiente per la definizione di amore. Il fatto, però, che una persona esperisca gioia e maggior motivazione per affrontare le sfide giornaliere quando vi è il/la proprio/a compagno/a, è evidente. L'altro può permetterci di approfondire il rapporto con noi stessi nello sviluppo della nostra identità e nel raggiungimento dei nostri obiettivi (Wonderly, 2019; Aron & Aron, 1986). La vicinanza e il sostegno dell'altro rappresenta, quindi, nutrimento per le nostre vite. Non solo sentiamo il bisogno che il

nostro partner sia presente, ma necessitiamo di percepire che anche lui ha bisogno di noi per affrontare la propria vita con positività (Wonderly, 2019).

Il bisogno di un-altro-significativo per vivere la quotidianità con serenità lo abbiamo ereditato dal rapporto originario con il nostro caregiver primario, il quale, con cura, affetto e puntualità, ci ha permesso di sentirci al sicuro.

Hazan e Shaver (1987) hanno condotto uno studio per indagare il legame tra attaccamento e amore romantico, in particolare ipotizzavano che l'amore fosse un legame affettivo che fonda le sue basi nella relazione tra bambino e caregiver.

Da questo studio hanno inferito che i tre stili di attaccamento (sicuro, insicuro ansioso-ambivalente ed insicuro evitante), classificati da Ainsworth (1978) , rimangono costanti anche in età adulta (Hazan & Shaver, 1987; Simpson, 1990; Collins & Read, 1990). Inoltre, le persone che rientravano in un certo stile di attaccamento presentavano la medesima costellazione di emozioni, per ciascuno dei tre. Per esempio, i partner con attaccamento sicuro presentavano felicità, fiducia e amicizia, quando invece gli insicuri ambivalenti presentavano delle oscillazioni tra emozioni positive ed emozioni negative, gelosia e preoccupazioni ossessive per il partner (Hazan & Shaver, 1987). Gli individui mostrano inoltre, in base al proprio stile di attaccamento, un certo tipo di modelli operativi interni relativi alle relazioni con gli altri significativi e al sé; presentano dunque delle precise aspettative rispetto alla capacità di ottenere la vicinanza e il conforto altrui, e rispetto alla volontà altrui nel mostrarsi vicini (Bowlby, 1973, 1980, 1982; Hazan & Shaver, 1987). I soggetti riportano un parallelismo tra il proprio stile di attaccamento e la propria relazione passata con i genitori.

Coloro che presentano uno stile insicuro sono più portati a provare solitudine rispetto ai soggetti sicuri, in particolar modo coloro che mostrano ambivalenza. Gli "evitanti"

tendono invece a non sentirsi soli, in quanto abituati a mantenere una costante distanza emotiva dagli altri (Hazan & Shaver, 1987; Simpson, 1990).

Non si deve mai, nonostante le evidenze presentate dagli studi sull'attaccamento, cadere nell'errore di etichettare le persone e le relazioni in base allo stile di attaccamento o alle emozioni ad esso relato, in quanto non bisogna dimenticare la complessità e l'unicità delle relazioni e dei singoli individui (Hazan & Shaver, 1987). La teoria dell'attaccamento deve essere un mezzo che aiuti ad orientarsi in tale complessità.

1.6 L'attaccamento in relazione alla capacità di amare

Come riportato in precedenza, Kernberg (2011) ha individuato delle aree critiche relative alle relazioni di coppia, che possono essere valutate tramite il Capacity to Love Inventory (2018) sviluppato da Kapusta e colleghi.

È possibile notare come l'attaccamento possa effettivamente ricoprire un ruolo rilevante nelle dinamiche emotive e comportamentali del rapporto di coppia all'interno di tali aree.

Come riportato in precedenza, è evidente come la sola presenza del partner possa generare un senso di sicurezza negli individui. Il fatto che vi sia qualcuno pronto a dare sostegno e vicinanza, genera nelle persone una maggior fiducia in sé stessi e un maggior senso di auto-efficacia anche nella regolazione delle emozioni a fronte di situazioni minacciose, portandole a mettere in atto delle strategie funzionali (Wonderly, 2019; Mikulincer & Shaver, 2005). Quando un individuo presenta un attaccamento di tipo insicuro, invece, tenderà a utilizzare delle strategie disfunzionali per combattere lo stress, adattarsi all'ambiente e regolare le proprie emozioni (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990).

Nel caso delle persone che mostrano un attaccamento ansioso-ambivalente, vi è la messa in atto di strategie iper-attivanti (Mikulincer & Shaver, 2005; Mikulincer & Shaver, 2008). Questo perché tali individui si percepiscono come poco competenti e indifesi, il che li porta a ricercare assiduamente la protezione e la vicinanza del proprio partner. Essi generalmente percepiscono una quantità maggiore di segnali che conducono ad una situazione minacciosa rispetto agli individui meno ansiosi, e tendono a provare un maggior numero di emozioni negative che portano alla ruminazione. Quest'ultima, a sua volta, mantiene attivi i segnali di pericolo all'interno della memoria di lavoro, causando così una costante attivazione del sistema di attaccamento (Mikulincer & Shaver, 2005; Mikulincer & Shaver, 2008). Questo circolo vizioso porta la persona a vivere l'altro come inaccessibile e distante.

Vi sono poi gli individui che negano l'utilità della vicinanza dell'altro al fine di ridurre le emozioni negative e lo stress. Essi scelgono di utilizzare delle strategie deattivanti, per evitare di provare delusione a fronte dell'inaccessibilità della figura di attaccamento (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990; Mikulincer & Shaver, 2008). Questi individui tendono a non dipendere dall'altro e negano di aver bisogno di supporto. I segnali di situazioni minacciose vengono svalutati, le emozioni negative e il senso di colpa soppressi. Tali persone rappresentano coloro che mostrano un attaccamento di tipo evitante (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990; Mikulincer & Shaver, 2008).

Il fatto che un individuo presenti un determinato tipo di attaccamento, influenza anche il modo in cui reagisce alle dinamiche relazionali che possono insorgere all'interno del rapporto di coppia.

Come è stato visto in precedenza, un'area fondamentale caratteristica delle relazioni di coppia è quella della fiducia. In una condizione di amore maturo entrambi i partner

dovrebbero tenere sempre in considerazione le buone intenzioni dell'altro, anche a fronte di errori (Kernberg, 2011b).

Mikulincer e Shaver, nel 2005, hanno indagato come gli individui con diverse tipologie di attaccamento reagiscono ai comportamenti negativi del proprio partner. Ciò che è emerso dimostra che, a fronte di comportamenti del partner che minacciano gli obiettivi personali e di coppia, l'individuo tende ad esprimere con maggior frequenza la rabbia. È importante tener presente che esistono tipologie di rabbia disfunzionali, ma anche funzionali alla sopravvivenza della coppia (Mikulincer & Shaver, 2005).

Quando la rabbia viene manifestata in modo funzionale, è espressa in modo contenuto, non eccessivamente ostile. Il fine è quello di preservare la serenità di coppia scoraggiando comportamenti percepiti come inadeguati, senza il desiderio di annientare l'altro. Questo accade quando un individuo presenta un attaccamento sicuro (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990). Quest'ultimo ha fiducia nelle buone intenzioni dell'altro e considera i suoi comportamenti negativi come reversibili e temporanei.

Coloro che invece mostrano un attaccamento di tipo evitante, tendono a sopprimere la rabbia, in quanto quest'ultima richiede una buona capacità di investimento emotivo nel rapporto di coppia, la quale non è presente in questo sottotipo di attaccamento. Essi, non considerano necessario arrabbiarsi a fronte di un comportamento che potrebbe minare la relazione, poiché tendono a sottovalutare i segnali di minaccia (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990). La rabbia soppressa potrebbe però, in questi casi, manifestarsi in modo inconscio e sottile, portando la persona a provare risentimento e ostilità nei confronti del proprio partner. In tali circostanze è difficile per l'individuo perdonare l'altro, arrivando a provare un desiderio di vendetta (Mikulincer & Shaver, 2005).

Gli individui ansiosi/ambivalenti, invece, a fronte di un errore del partner, tendono ad intensificare le emozioni negative provate e a ruminare, arrivando ad esprimere la propria rabbia in maniera esplosiva ed intensa. Il risentimento provato verso l'altro viene in seguito spostato verso il sé, generando nella persona un forte senso di inadeguatezza e di impotenza (Mikulincer & Shaver, 2005).

La capacità, dunque, di aver fiducia nell'altro e nelle sue buone intenzioni, anche nel momento in cui il suo comportamento può risultare una minaccia per la relazione, dipende in gran parte dalla tipologia di attaccamento, e quindi dalle esperienze relazionali pregresse dell'individuo.

Anche la gratitudine è una qualità che dipende dalla tipologia di attaccamento presente, e quindi dai modelli relazionali che una persona presenta.

Quando il partner mette in atto un comportamento positivo, la persona con attaccamento sicuro prova felicità e gratitudine. Ciò significa pensare che l'altro sia una persona altruista che crede nella relazione (Mikulincer & Shaver, 2005; Kernberg, 2011).

Gli individui evitanti, esprimono meno gioia e amore di fronte a una dimostrazione del partner, non credendo alle sue buone intenzioni e non volendo sviluppare una dipendenza nei suoi confronti. I comportamenti positivi sono dimostrazione di vicinanza e sostegno, elementi poco affini alle strategie di attaccamento di questi individui (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990).

Quando, invece, una persona presenta un attaccamento ansioso/ambivalente, tende a non accontentarsi della dimostrazione amorosa manifestata dal partner, chiedendo ulteriori conferme e rassicurazioni. Ciò accade perché questi individui, a causa della loro debole autostima, temono di non essere meritevoli d'amore (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990).

Quando il proprio partner si mostra felice, raggiunge i propri obiettivi o riscuote un successo, nell'amore maturo la persona dovrebbe esprimere orgoglio, felicità e sentirsi a sua volte parte di tale successo, alimentando la propria autostima e il proprio senso di autoefficacia (Mikulincer & Shaver, 2005; Kernberg, 2011b). Mikulincer e Shaver (2005), nel loro studio, hanno individuato una dinamica molto simile nei soggetti con attaccamento sicuro.

In coloro che mostrano ansietà, il successo e la felicità del partner rappresentano una minaccia, poiché temono che, a causa del loro scarso valore, l'altro possa allontanarsi e ricercare un/a compagno/a migliore.

La persona evitante, d'altro canto, non essendo profondamente legato da un punto di vista emotivo, e non investendo sulla felicità e sugli obiettivi del proprio partner, si mostra indifferente alle vittorie di quest'ultimo. Queste persone temono inoltre che il successo dell'altro-significativo possa generare un'asimmetria all'interno del rapporto, che porterebbe alla svalutazione del proprio sé (Mikulincer & Shaver, 2005).

Le reazioni degli individui con attaccamento insicuro denotano uno scarso o insufficiente interesse nei progetti di vita dell'altro, area fondamentale che caratterizza l'amore maturo.

Si può notare, quindi, che l'attaccamento, il sistema comportamentale, le reazioni ed emozioni ad esso relati, possano in qualche modo impattare sulle dinamiche relazionali all'interno delle aree critiche dell'amore individuate da Kernberg (2011).

1.7 La soddisfazione di coppia

Un aspetto fondamentale che caratterizza le relazioni di coppia è la soddisfazione.

Il senso di soddisfazione che viene percepito dall'individuo all'interno di una relazione, è strettamente legato al suo benessere personale. Secondo diversi studi, condotti da Beach (1986, 1998) e da Whisman (2001), l'essere insoddisfatti all'interno della propria relazione amorosa implica una maggiore probabilità di sviluppare dei sintomi depressivi. Tale probabilità cresce con il passare del tempo, fino ad arrivare al rischio di sviluppare un vero e proprio disturbo depressivo (Proulx et al., 2007).

Una relazione soddisfacente porta, al contrario, al benessere personale, il quale non è necessariamente legato a fattori emozionali, cognitivi e comportamentali, ma semplicemente comporta un senso di felicità e soddisfazione nella vita in generale e un senso di autoefficacia, autostima e salute fisica. Quest'ultima è fortemente legata alla salute psichica (Proulx et al., 2007).

Ciò che lega, nel tempo, l'insoddisfazione ai sintomi depressivi, è il fatto che l'individuo venga privato delle risorse garantite da una sana relazione amorosa (Proulx et al., 2007). Tale aspetto potrebbe essere spiegato anche attraverso la teoria dell'espansione del sé, poiché, all'inizio di un rapporto, l'individuo arricchisce il proprio sé attraverso la conoscenza dell'altro, accogliendo i suoi valori e i suoi obiettivi, facendoli propri. Una volta che il sé ha raggiunto lo spessore massimo, vi è una frenata in tale espansione, che continua ad esservi, in quanto l'altro costituisce una continua scoperta (Aron & Aron, 1986). Se ad un certo punto la persona non percepisce più tale arricchimento, e dunque soddisfazione, nella relazione con l'altro, ella si sentirà privata di una parte di sé, provando tristezza e lutto per quelle parti che erano diventate risorse per il superamento dei compiti quotidiani. Ciò può portare, a lungo andare, ad un profondo sentimento di impotenza nei confronti della vita.

Dal punto di vista della teoria dell'attaccamento, l'insufficiente percezione di sicurezza, di vicinanza e di disponibilità del partner, può portare a percepire una minore coesione, intimità, che generano nell'individuo un malcontento. È stato esposto infatti in precedenza, che l'altro costituisce una fondamentale fonte di supporto e, soprattutto, che rappresenta l'origine di un senso di sicurezza di cui l'essere umano necessità sin dai primi istanti di vita (Wonderly, 2019). La percezione della vicinanza del proprio partner porta a numerosi benefici per il singolo, tra cui benessere psichico e fisico.

Lo studio effettuato da Proulx e colleghi (2007) ha identificato delle variabili moderatrici per quanto riguarda la relazione tra benessere personale e soddisfazione di coppia. È emerso, analizzando la variabile genere, che le donne sono maggiormente sensibili ai cambiamenti giornalieri per quanto riguarda la qualità percepita relativa alla propria relazione amorosa, mentre non vi è alcuna differenza, tra uomini e donne, nella percezione della soddisfazione nel corso degli anni (Proulx et al., 2007). Coerentemente, anche Li e Chan (2012), nel loro studio, hanno individuato delle lievi differenze tra uomini e donne, osservando una maggiore sensibilità nelle donne riguardante la percezione di soddisfazione nel rapporto con il proprio partner. Questo probabilmente è dovuto al fatto che, per questioni socio-culturali, le donne esprimono e differenziano in modo più accurato le proprie emozioni, e presentano dei ricordi maggiormente vividi relativi alla relazione rispetto agli uomini (Li & Chan, 2012). Esse presentano inoltre maggior empatia e le loro emozioni negative hanno un maggior impatto sulla relazione (Li & Chan, 2012).

Secondo quanto osservato da Prolux e colleghi, l'impatto della soddisfazione di coppia sul benessere personale è maggiore quando questa presenta una valenza negativa, rispetto a quando risulta positiva: la persona percepisce maggiormente il proprio malessere legato

all'insoddisfazione, rispetto alla serenità e alla gioia legata ad una relazione soddisfacente (Proulx et al., 2007).

Inoltre, negli studi più recenti, è emerso che la soddisfazione di coppia agisce con maggiore effetto sul benessere personale rispetto al passato (Proulx et al., 2007). Questo perché vi è sempre maggiore sensibilità verso il concetto di amore, complicità, armonia e aspettative sempre più esigenti nei confronti delle relazioni amorose (Proulx et al., 2007).

La soddisfazione relativa alla propria relazione amorosa è un elemento che suscita riflessione e attenzione nella maggior parte delle persone. Essendo la soddisfazione di coppia d'impatto per il benessere personale dell'individuo, risulta interessante indagare come le persone la valutino soggettivamente. Anche se quest'ultima costituisce un costrutto che diversi studi e ricerche hanno osservato e misurato, ogni persona la valuta in modo diverso, poiché ciascuno di noi presenta una propria idea di soddisfazione di coppia e un proprio modo di percepirla (Gable & Poore, 2008).

Secondo lo studio condotto da Gable e Poore (2008), a seconda del "peso" che una persona attribuisce ai sentimenti, pensieri e sensazioni positivi o negativi riguardanti la propria relazione amorosa, vi è un diverso modo di valutare la soddisfazione di coppia. Come riportato in precedenza, secondo alcuni studi (Proulx et al., 2007), gli affetti e pensieri negativi hanno un maggiore impatto sulla soddisfazione rispetto a quelli positivi. Diversamente, Gable e Poore sostengono che ciascuna persona può presentare degli obiettivi di approccio, relativi alla relazione, o degli obiettivi di prevenzione. Gli individui che presentano la prima tipologia di obiettivi sono maggiormente inclini a considerare importanti i pensieri e gli affetti positivi legati al proprio rapporto, mentre coloro che mostrano obiettivi di prevenzione attribuiscono maggior "peso" ai pensieri e ai sentimenti

negativi nel valutare la propria soddisfazione di coppia (Gable & Poore, 2008). È bene, dunque, indagare la soddisfazione di coppia da un punto di vista oggettivo per poter confrontare diversi studi, ampliare le ricerche e per poter intervenire clinicamente al fine di aiutare le coppie in difficoltà, ma è altrettanto necessario ricordare la natura soggettiva di questo costrutto.

Per comprendere meglio la qualità della relazione amorosa da un punto di vista oggettivo, è importante considerare tre aspetti fondamentali che la caratterizzano: la cognizione, l'emozione e il comportamento (Li & Chan, 2012). È utile distinguere tali indicatori in a) quelli che presentano una valenza positiva e b) quelli che presentano una valenza negativa. In questo modo è possibile discriminare le coppie ambivalenti, che presentano indicatori elevati sia "positivi" che "negativi" da quelle indifferenti, che invece presentano un basso livello di indicatori "positivi" e un alto livello di indicatori "negativi" (Li & Chan, 2012).

Gli indicatori cognitivi positivi vengono suddivisi ulteriormente in due sottogruppi: *soddisfazione generale*, la quale rappresenta una valutazione soggettiva della relazione amorosa, e *connessione*, che invece indica quanto i due partner sono legati o coinvolti (Li & Chan, 2012). La connessione presente tra i membri della coppia è influenzata, oltre che dalla soddisfazione, anche dal coinvolgimento dei partner e da altri fattori. Gli indicatori cognitivi negativi, invece, sono rappresentati da pensieri negativi riguardanti l'insoddisfazione, pensieri distruttivi, aspettative irrealistiche disattese e attribuzioni negative, i quali si osservano maggiormente in soggetti con bassi livelli di salute mentale (Li & Chan, 2012).

Per quanto riguarda le emozioni, vi sono indicatori positivi e negativi, i quali rappresentano le emozioni positive e negative vissute dalla persona all'interno della propria relazione (Li & Chan, 2012).

In una coppia vi sono poi i comportamenti positivi, ad esempio le dimostrazioni di sostegno, vicinanza e disponibilità del partner, e quelli negativi, caratterizzati da frequenti litigi, indifferenza, possessività e controllo (Li & Chan, 2012). Gli indicatori comportamentali positivi sono solitamente caratterizzati da *Supporto* e *Interazioni costruttive*, alla presenza dei quali, entrambi i partner sono motivati a trovare una soluzione pacifica al conflitto e a perseguire una relazione serena ed equilibrata. Gli indicatori comportamentali negativi, invece, presentano spesso *Conflitto* e *Interazioni distruttive*, con manifestazioni disfunzionali di rabbia e la perdita di vista dell'obiettivo primario: il mantenimento e la protezione della relazione (Li & Chan, 2012).

1.7.1 Il ruolo dell'attaccamento nella soddisfazione di coppia

Diversi studi hanno trovato dei legami importanti tra soddisfazione di coppia e attaccamento (Lowyck et al., 2008; Madey & Rodgers, 2009; Li & Chan, 2012; Mohd Hasim et al., 2021; Collins & Read, 1990; Feeney et al., 1998). In particolare, vi è l'attribuzione di un diverso grado di soddisfazione a partire dallo stile di attaccamento romantico dell'individuo.

Risultano particolarmente determinanti i modelli operativi interni presentati dall'individuo. Infatti, come riportato in precedenza, Bowlby teorizza che vi siano delle cognizioni che contengono aspettative e credenze circa se stessi e gli altri, che vengono generate nel rapporto con i propri caregiver primari durante la prima infanzia (Collins & Read, 1990). Esse sono destinate a perdurare e caratterizzare le relazioni interpersonali in età adulta. Le persone che presentano un attaccamento di tipo sicuro mostrano con facilità

vicinanza all'altro e sono in grado di dipendere da quest'ultimo. Presentano una fiducia nelle altre persone, nel loro "buon cuore" e nel loro altruismo. Sono inoltre dotate di una buona autostima e senso di autoefficacia (Collins & Read, 1990). Al polo opposto troviamo gli individui che presentano un attaccamento di tipo insicuro ansioso-ambivalente. Quest'ultimi possiedono credenze ed aspettative negative sia rispetto al sé che rispetto alle altre persone. Essi si percepiscono come persone inferiori, non degne d'amore e sostegno, di conseguenza l'altro viene percepito come un "essere superiore", difficile da decifrare, che può abbandonare e tradire da un momento all'altro. Questo scatena in tali individui una profonda gelosia che spesso sfocia in possessività, alimentata dall'ansia di fondo (Collins & Read, 1990; Simpson, 1990; Mikulincer & Shaver, 2005). Queste diverse cognizioni dipendono, secondo la teoria dell'attaccamento, soprattutto dalla vicinanza e dall'affetto percepiti dall'individuo da parte dei propri genitori durante l'infanzia. Coloro che hanno percepito i propri genitori come vicini e calorosi, mostrano poi, in età adulta, maggiori capacità di entrare e rimanere in relazione con l'altro, mentre coloro che nel passato hanno percepito i propri genitori come assenti, freddi o scostanti, sono caratterizzati da una visione negativa di sé e dell'altro (Collins & Read, 1990; Simpson, 1990; Mikulincer & Shaver, 2005). Questi modelli cognitivi influenzeranno poi il modo di rapportarsi agli altri, le aspettative circa il proprio partner ideale e le modalità con cui si percepisce la propria soddisfazione di coppia.

Collins e Read (1990) osservano che la scelta del partner è influenzata in parte dalla similitudine di pensieri e sentimenti relativi alla vicinanza, alla dipendenza dall'altro e all'intimità, e in parte alla complementarietà rispetto alle proprie caratteristiche di attaccamento. Per esempio, una persona che presenta un attaccamento di tipo ansioso-ambivalente, non ricercherà un partner che condivida le sue ansie abbandoniche, ma volgerà il suo interesse verso una persona che non gradisce un'eccessiva vicinanza e non

esprime con chiarezza i propri sentimenti (Collins & Read, 1990). Questo, secondo Weiss (1982), dimostra che gli individui ricercano partner che presentano un attaccamento a cui sono preparati a rispondere. Nel loro studio, Collins e Read (1990), hanno dimostrato che la qualità del rapporto con il genitore di sesso opposto, sta alla base delle aspettative relative alla relazione eterosessuale con il proprio partner. Questo tipo di congruenza costituisce una dimostrazione della continuità dei modelli operativi interni nel tempo, dall'infanzia sino all'età adulta. In questo studio è stato analizzato il ruolo di specifiche caratteristiche relative all'attaccamento nella valutazione della soddisfazione di coppia. Esse si sono dimostrate diverse per donne e uomini (Collins & Read, 1990): le donne riportano maggiore soddisfazione quando gli uomini mostrano una propensione alla vicinanza e all'intimità, mentre gli uomini riferiscono minore soddisfazione quando oppressi dall'ansietà e dalla gelosia della propria compagna (Collins & Read, 1990). Queste osservazioni evidenziano gli stereotipi che da lungo tempo investono uomini e donne. Ciò può dipendere dall'influenza e dalle richieste esercitate dalla società: alle donne viene trasmessa l'importanza delle emozioni e della prossimità, mentre agli uomini viene implicitamente imposta la rilevanza dell'indipendenza e della libertà (Collins & Read, 1990).

Come è stato osservato in precedenza, individui caratterizzati da diverse tipologie di attaccamento mostrano diverse reazioni in situazioni relazionali differenti. Mikulincer e Shaver (2002, 2003, 2005) hanno effettuato una distinzione tra le strategie comportamentali messe in atto in presenza di un attaccamento insicuro evitante e quelle attivate in presenza di un attaccamento insicuro ansioso-ambivalente. Quando si osserva quest'ultimo, l'individuo mette in atto strategie iper-attivanti, continuando a ricercare la vicinanza dell'altro e provando emozioni profondamente negative in caso di fallimento (Li & Chan, 2012; Mikulincer & Shaver, 2005). Gli individui con attaccamento evitante,

invece, sottovalutano l'importanza della vicinanza dell'altro, dell'intimità e della condivisione delle emozioni, dando priorità alla propria indipendenza. Tali strategie generano dinamiche disfunzionali, le quali, a loro volta, possono avere un impatto sulla soddisfazione di coppia (Li & Chan, 2012; Mikulincer & Shaver, 2005). È possibile, infatti, osservare un legame tra gli indicatori relativi alla soddisfazione di coppia e le diverse tipologie di attaccamento (Li & Chan, 2012).

Li e Chan (2012) hanno dimostrato che l'attaccamento di tipo insicuro evitante è negativamente associato agli indicatori positivi della soddisfazione di coppia, in particolar modo alla connessione, al supporto generale e alla soddisfazione generale (Li & Chan, 2012). Per quanto riguarda l'attaccamento ansioso, esso risulta positivamente associato agli indicatori negativi della qualità relazionale (Li & Chan, 2012). Nonostante presentino indicatori negativi relativi alla soddisfazione ed emozioni negative intense dovuti ad una profonda insicurezza, gli individui con attaccamento ansioso-ambivalente provano anche forti emozioni positive e mostrano indicatori altrettanto positivi (Li & Chan, 2012). Ciò li porta ad essere in grado di esperire un certo livello di felicità e soddisfazione all'interno della propria relazione. Al contrario, le persone classificate come facenti parte del sottotipo evitante, si rifiutano di provare forti emozioni, siano esse negative o positive, e mantengono una certa distanza dall'altro, tale che non permetta loro di fare esperienze relazionali positive (Li & Chan, 2012). Ciò causa in questi individui un'incapacità nel provare soddisfazione all'interno delle proprie relazioni amorose. Nonostante queste differenze, entrambe le tipologie di attaccamento presentano delle strategie disfunzionali che possono intaccare la soddisfazione di coppia esperita (Li & Chan, 2012). Mentre l'attaccamento ansioso porta ad un aumento e ad un inasprimento dei conflitti, a causa delle strategie iper-attivanti, l'attaccamento evitante, attraverso la deattivazione, non permette di ottenere il necessario sostegno generale da parte del

partner (Li & Chan, 2012). In opposizione, l'attaccamento di tipo sicuro porta ad un maggior livello di soddisfazione coniugale, in quanto l'individuo è in grado di gestire le dinamiche relazionali in modo equilibrato, dando fiducia e ricevendo sostegno dal proprio partner (Li & Chan, 2012). Queste evidenze sono state osservate anche in culture collettiviste.

Hasim e colleghi nel 2021 hanno effettuato uno studio che indaga la soddisfazione di coppia in relazione alla tipologia di attaccamento. In particolare, hanno raccolto un campione di coppie sposate, all'interno di culture che presentano una profonda propensione per la vicinanza e la serenità nel rapporto con l'altro. Diversamente, le culture occidentali, a cui la maggior parte degli studi fa riferimento, sono maggiormente proiettate verso il singolo e idolatrano l'individualismo (Mohd Hasim et al., 2021). A partire da ciò volevano verificare se una cultura diversa potesse portare ad una differenza per quanto riguarda la prevalenza della tipologia di attaccamento e ad una diversità a livello di soddisfazione relazionale (Mohd Hasim et al., 2021).

Secondo il punto di vista degli autori è fondamentale indagare come le persone tipicamente interagiscono con il proprio compagno/a al fine di ottenere una relazione soddisfacente, ipotizzando che diverse tipologie di attaccamento portino a diversi modi di interagire (Hasim et al., 2021). Essi fanno riferimento al modello di classificazione dell'attaccamento introdotto Bartholomew (1990; Bartholomew & Horowitz, 1991), in cui vi è la distinzione tra stile sicuro (con modelli cognitivi positivi di sé e dell'altro) , stile preoccupato (modello cognitivo negativo di sé e modello cognitivo positivo dell'altro) , stile distaccato (modello cognitivo positivo di sé e modello cognitivo negativo dell'altro) e stile timoroso (modello cognitivo negativo di sé e modello cognitivo negativo dell'altro) (Huang et al., 2020; Bartholomew & Howoritz, 1991). Dai risultati è emersa, all'interno della popolazione malesiana, una prevalenza di attaccamento sicuro, seguito

da distaccato, timoroso e in ultima istanza dall'attaccamento di tipo preoccupato (Mohd Hasim et al., 2021). Le interazioni in caso di attaccamento sicuro sono caratterizzate da strategie funzionali di comunicazione durante i conflitti, da un equilibrio tra dipendenza e autonomia dal proprio partner e aspettative realistiche circa l'andamento della relazione (Mohd Hasim et al., 2021).

Le interazioni nel caso di individui con attaccamento distaccato sono caratterizzate da incapacità di sentirsi a proprio agio nell'esperire la vicinanza dell'altro, dall'incapacità di avere fiducia nel proprio partner e dal timore per l'intimità. In particolar modo le persone con questo tipo di attaccamento preferiscono non incappare in conflitti o discussioni per mantenere un certo distacco dall'altro (Mohd Hasim et al., 2021).

La combinazione dell'attaccamento distaccato e attaccamento preoccupato porta al sottotipo timoroso, il quale presenta la brama di vicinanza e supporto dell'altro, ma allo stesso tempo il timore di perdere il proprio partner una volta raggiunta una profonda intimità, portandolo a mantenere una certa "distanza" (Mohd Hasim et al., 2021).

Il minor numero di partecipanti allo studio di Hasim e colleghi (2021) ha riportato uno stile di attaccamento preoccupato, i quali esperiscono emozioni estreme, sia in positivo che in negativo. Temendo l'abbandono del proprio partner assumono comportamenti disfunzionali e talvolta aggressivi per poter mantenere la sua vicinanza (Mohd Hasim et al., 2021; Mikulincer & Shaver, 2005).

La soddisfazione di coppia, coerentemente con altri studi presenti in letteratura (Li & Chan, 2012; Madey & Rodgers, 2009), risulta essere maggiore nelle persone con attaccamento sicuro, seguito dall'attaccamento preoccupato, date le forti emozioni anche di valenza positiva, per poi arrivare all'attaccamento timoroso, e infine l'attaccamento distaccato, caratterizzato dal minor grado di soddisfazione (Mohd Hasim et al., 2021). Il

segreto dell'attaccamento sicuro sta nella capacità di entrare in relazione con l'altro con modalità equilibrate e nell'avere credenze positive rispetto al proprio partner e rispetto alla propria relazione (Mohd Hasim et al., 2021). Nel caso di attaccamento insicuro, vi è una sfiducia di base nell'altro che non permette di "aprirsi" e di godersi gli aspetti positivi che l'interazione con l'altro può far emergere (Mohd Hasim et al., 2021). Nel caso della popolazione della Malesia, ciò che ha influenzato le prevalenze dei diversi stili di attaccamento sono le credenze culturali circa il rapporto con l'altro (Mohd Hasim et al., 2021). Tipicamente nelle popolazioni caratterizzate da una cultura collettivista, vi è la necessità di mantenere una relazione serena e priva di incomprensioni, portando l'individuo a mettere in secondo piano i propri bisogni a favore di quelli altrui, accettando un atteggiamento socialmente reticente (Huang et al., 2020; Mohd Hasim et al., 2021). In questo tipo di cultura viene messa in primo piano la pace tra coniugi e in secondo piano l'opinione personale, potenziale portatrice di conflitti dannosi (Mohd Hasim et al., 2021).

Nonostante le naturali diversità presenti tra culture, l'attaccamento e, di conseguenza, la soddisfazione di coppia non risultano culturalmente determinati, ma, con questo studio si conferma una profonda relazione tra i due costrutti (Mohd Hasim et al., 2021).

1.7.2 Soddisfazione di coppia in relazione alle aree critiche dell'amore

Madey e Rodgers, nel 2009, hanno indagato il ruolo di mediazione della Teoria triangolare amorosa di Sternberg all'interno della relazione tra attaccamento e soddisfazione di coppia. I risultati emersi risultano coerenti con quelli degli studi precedentemente riportati. Le varie tipologie di attaccamento portano a diversi livelli di intimità, impegno nella relazione e passione, portando a loro volta a diversi gradi di soddisfazione coniugale (Madey & Rodgers, 2009a). In particolare, intimità e impegno relazionale rappresentano i costrutti che maggiormente sono influenzati dallo stile di

attaccamento e influenzano la soddisfazione (Madey & Rodgers, 2009a). L'attaccamento di tipo sicuro è quello che genera livelli più alti di intimità e di impegno all'interno della coppia, ai quali conseguono un grado maggiore di soddisfazione relazionale (Madey & Rodgers, 2009a). L'individuo "sicuro", infatti, non teme di entrare in profondo contatto con il mondo interno dell'altro ed è particolarmente motivato a preservare la qualità e la longevità del proprio legame con il partner senza temere di essere abbandonato o rifiutato. La passione risulta essere un costrutto meno stabile, che fluttua maggiormente nelle relazioni amorose, poiché dipende in gran parte dall'attivazione psicofisiologica (Madey & Rodgers, 2009a).

È evidente, dunque, come la soddisfazione coniugale dipenda in maniera importante dal funzionamento dell'individuo in particolari aree critiche relative all'amore. Tra le aree ritenute fondamentali da Kernberg (2011), emerge la fiducia. Come riportato in precedenza, spesso in concomitanza ad un attaccamento di tipo insicuro vi è la mancanza di fiducia nelle buone intenzioni dell'altro e nel suo desiderio di voler preservare la relazione. Ciò è osservabile soprattutto nei momenti in cui il partner commette degli errori (Mikulincer & Shaver, 2005; Kernberg, 2011b). In particolare, si è visto come l'individuo con un attaccamento di tipo ansioso reagisca eccessivamente in modo ostile a ciò che viene percepito come una minaccia per la relazione, arrivando ad esprimere la propria rabbia attraverso modalità disfunzionali (Mikulincer & Shaver, 2005). Coloro che presentano invece un attaccamento di tipo evitante, tendono a non esprimere in alcun modo il proprio disagio e a distanziarsi, per poi provare una forma sottile di rabbia ed ostilità che circondano e minano il rapporto (Mikulincer & Shaver, 2005). Ciò ha un impatto considerevole anche sulla soddisfazione di coppia in quanto tale sfiducia porta all'incremento di indicatori negativi come, ad esempio, attribuzioni negative e pensieri negativi riguardanti la relazione (Li & Chan, 2012).

Allo stesso modo, la gratitudine gioca un ruolo fondamentale nelle relazioni amorose (Kernberg, 2011b). In presenza di un amore maturo, quando l'altro attua comportamenti positivi è bene provare gratitudine e riconoscere l'impegno e l'interesse che egli ha posto sulla relazione (Kernberg, 2011b). Come è stato osservato, coloro che presentano un attaccamento evitante preferiscono non provare gratitudine, in quanto temono di perdere la propria indipendenza, mentre gli individui ansiosi tendono a non accontentarsi, a richiedere continue conferme d'amore poiché temono che l'altro possa abbandonarli da un momento all'altro (Mikulincer & Shaver, 2005). Mentre quest'ultimi sono in parte in grado di accogliere il gesto positivo dell'altro, riuscendo così a percepire uno spiraglio di soddisfazione, coloro che sono classificati come evitanti, risultano i più insoddisfatti, poiché si distanziano completamente dalle dimostrazioni altrui al fine di non rimanere delusi (Li & Chan, 2012).

Quando il proprio partner raggiunge un obiettivo l'individuo sicuro, che presenta una relazione amorosa matura, gioisce e prova orgoglio, fa della vittoria del partner una propria vittoria. Questo perché anche mostrare interesse per i progetti di vita dell'altro costituisce un'area dell'amore maturo (Kernberg, 2011b). Gli individui con stile di attaccamento ansioso-ambivalente temono che un accrescimento personale dell'altro possa portarlo verso una persona migliore e quindi temono di essere abbandonati perché inferiori e immeritevoli d'affetto (Mikulincer & Shaver, 2005). Anche quest'area gioca un ruolo importante nella soddisfazione coniugale, poiché la partecipazione attiva alla vita dell'altro può portare a maggiore connessione tra i partner (Kernberg, 2011b). A ciò si collega l'area dell'Ideale dell'Io comune. Quest'ultima prevede che in amore vi sia la creazione di un sistema valoriale comune tra partner, che porti ad un compromesso tra le visioni dell'uno e le visioni dell'altro. Quest'area richiede di accettare il fatto che l'altro sia una persona a sé, con il proprio mondo interno e i propri ideali (Kernberg, 2011b).

Questi aspetti possono allarmare un individuo con attaccamento ansioso, il quale ricerca continuamente la totale fusione con l'altro e l'immediata accessibilità al suo mondo interno. Tali pretese può intaccare la soddisfazione percepita, in quanto portano all'infrangersi di aspettative irrealistiche (Li & Chan, 2012).

Vi è infine l'area della permanenza della passione sessuale, che secondo Kernberg (2011) è un aspetto fondamentale che caratterizza l'amore maturo e duraturo. Uno studio condotto nel 2022 da Mallory, ha sottolineato l'importanza di una buona comunicazione sessuale al fine di garantire e mantenere una buona soddisfazione sessuale e relazionale. In particolare, una sufficiente comunicazione sessuale porta ad una buona soddisfazione sessuale, la quale, a sua volta, esercita un'importante influenza sulla soddisfazione coniugale (Mallory, 2022).

Risulta evidente, dunque, a partire da questa panoramica sulla letteratura, il forte legame che caratterizza i costrutti della capacità di amare, dell'attaccamento e della soddisfazione di coppia. Seguendo quella che rappresenta l'ipotesi di questa ricerca, la nostra capacità di amare, sviluppata a partire dai modelli relazionali primari, influenza l'attaccamento adulto, spesso caratterizzato da una continuità con quello sviluppato in età infantile, che a sua volta ha un impatto sulla soddisfazione relazionale.

2 La Ricerca

2.1 Obiettivi

Questo lavoro fonda le sue basi su una sezione di ricerca che si è interessata alle relazioni di coppia, partendo dal contesto teorico della Teoria dell'attaccamento, della Soddisfazione di coppia e sulla volontà di approfondire il nuovo costrutto della Capacità di amare.

La presente ricerca parte dal presupposto che il modo con cui una persona entra in relazione con l'altro, e quindi il modo con cui esprime le proprie emozioni e dimostra il proprio amore, vengono generati a partire da specifici modelli relazionali che vengono plasmati nella prima infanzia, a partire dalla relazione con i caregiver (Bowlby, 1973).

La capacità di amare il proprio partner, e quindi il modo in cui un individuo reagisce ai comportamenti dell'altro e con cui affronta le dinamiche relazionali, esercita un impatto sulla soddisfazione di coppia percepita. Tale impatto può inoltre accentuarsi o affievolirsi a seconda dello stile di attaccamento presentato dall'individuo. Questo perché persone con diverse tipologie di attaccamento presentano diverse strategie di regolazione emotiva e differenti strategie per reagire ai comportamenti dell'altro, che possono risultare, ad esempio, iper-attivanti o deattivanti, nel caso dell'attaccamento insicuro ansioso e insicuro evitante rispettivamente (Mikulincer & Shaver, 2005).

Dunque, la capacità di amare è composta da aree specifiche relative all'amore (Kapusta et al., 2018), rappresentate da diversi costrutti che sono sviluppati a partire dalle relazioni primarie del soggetto durante l'infanzia. I modelli relazionali, le aspettative relative alle relazioni e le reazioni ai comportamenti altrui, generati nella prima infanzia, tendono a mantenersi stabili nel tempo, andando a determinare l'attaccamento adulto (Bowlby, 1973).

Il modo con cui una persona è in grado di amare l'altro, e quindi di reagire ai suoi comportamenti positivi, alle sue vittorie e ai suoi errori, permette di predire lo stile di attaccamento che quest'ultimo presenta in età adulta (Kapusta et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2005, 2008), il quale a sua volta predice la soddisfazione relazionale dell'individuo (Simpson, 1990).

L'obiettivo principale di questo lavoro è stato, quindi, quello di indagare la relazione presente tra la capacità di amare e la soddisfazione di coppia di un individuo, analizzando il ruolo dell'attaccamento insicuro ansioso e insicuro evitante all'interno di tale relazione.

Data l'associazione significativa, riportata in letteratura (Proulx et al., 2007), tra soddisfazione di coppia e sintomi depressivi, il presente lavoro si è posto come secondo obiettivo quello di indagare l'impatto della capacità di amare sulla soddisfazione di coppia in presenza di sintomi depressivi. Tali indagini sono state svolte in un campione di 187 soggetti maggiorenni aventi una relazione stabile da almeno due anni.

2.1.1 Il primo obiettivo

Dato il recente sviluppo del costrutto della capacità di amare, a partire dallo studio effettuato da Kapusta e colleghi nel 2018, si è deciso di indagare la relazione di quest'ultimo con la soddisfazione di coppia, analizzando il ruolo dell'attaccamento all'interno di tale relazione.

Kapusta e colleghi (2018), nel determinare il costrutto della capacità di amare e lo strumento in grado di misurarlo, hanno ipotizzato una forte associazione di quest'ultimo con la soddisfazione di coppia, invitando gli studi futuri ad indagare il ruolo dell'attaccamento all'interno di tale associazione, alla luce delle evidenze riportate da Mikulincer e Shaver (2005, 2008) e da Hazan e Shaver (1987). Quest'ultimi, infatti,

ipotizzavano che l'amore romantico fosse una forma di attaccamento, il quale determinava, in base alla tipologia presentata, diverse strategie di regolazione (es. iper-attivanti e deattivanti), all'interno delle relazioni, che portavano a loro volta ad un certo grado di soddisfazione relazionale.

Al fine di indagare il ruolo dell'attaccamento insicuro, sia nella dimensione dell'ansietà sia in quella relativa all'evitamento, (misurato con ECR-R di Fraley et al., 2000) nella relazione tra capacità di amare (misurata con CTL-I da Kapusta et al., 2018) e soddisfazione di coppia (misurata con DAS da Spanier, 1976), è stato utilizzato il modello di mediazione (Baron & Kenny, 1986).

Abbiamo dunque ipotizzato che la capacità di amare di un individuo eserciti un'influenza sulla soddisfazione di coppia di quest'ultimo e che tale influenza sia mediata dalle dimensioni dell'attaccamento insicuro (ansietà ed evitamento).

Per testare l'ipotesi di cui sopra è stato creato un modello di mediazione riportato nella figura 2.1.

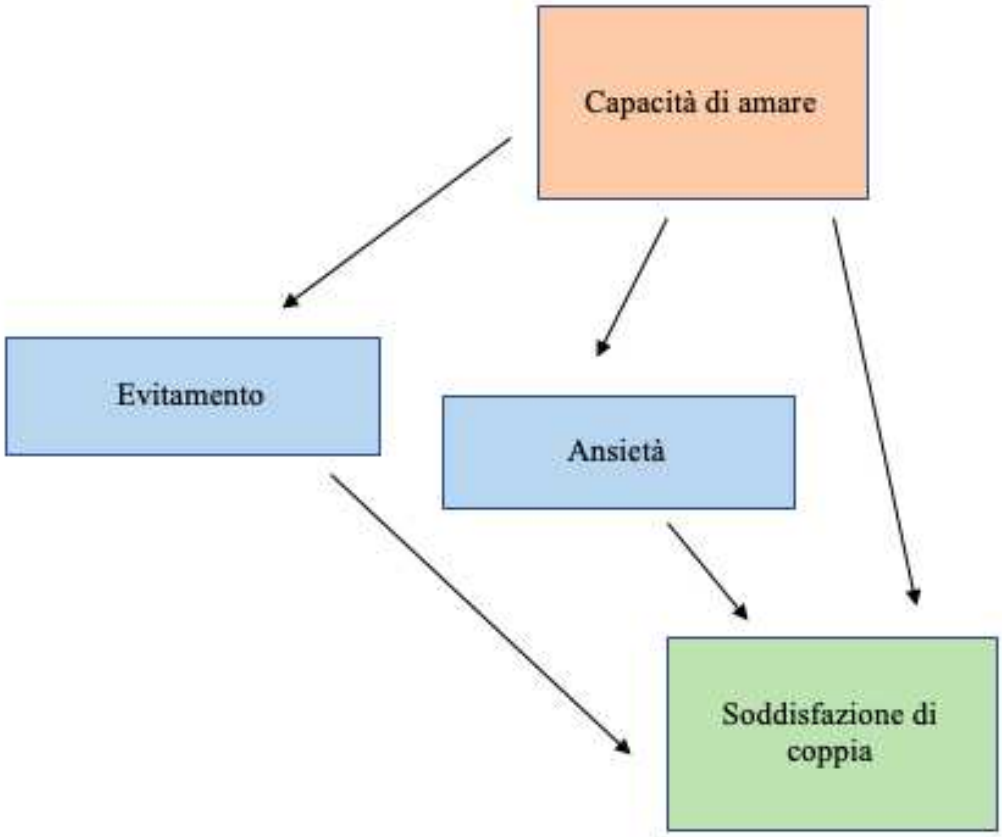

Figura 2.1: Modello teorico di mediazione che collega la Capacità di amare e le dimensioni dell'Attaccamento insicuro alla Soddisfazione di coppia. In figura, la Capacità di amare rappresenta la Variabile Indipendente (VI), L'Ansietà e l'Evitamento, dimensioni dell'Attaccamento insicuro, rappresentano la variabile Mediatrice (M1) e la Soddisfazione di coppia, la Variabile Dipendente (VD). Le frecce rappresentano l'effetto che la variabile di partenza esercita sulla variabile di destinazione dello stesso.

2.1.2 Il secondo obiettivo

Il secondo obiettivo del presente lavoro è stato quello di indagare la relazione tra Capacità di amare e Soddisfazione di coppia in presenza di sintomi depressivi, aggiungendo quest'ultimi come covariata in un modello di mediazione equivalente a quello precedentemente presentato.

Tale obiettivo è stato sviluppato a partire dalle evidenze teoriche che vedono la soddisfazione di coppia associata ai sintomi depressivi (Proulx et al., 2007). A partire dallo studio effettuato da Proulx e colleghi (2007) si evince, infatti, che la soddisfazione di coppia abbia un impatto sul benessere personale dell'individuo. Qualora, dunque, una persona si sentisse insoddisfatta della propria relazione amorosa potrebbe, a lungo andare, sviluppare dei sintomi depressivi (Proulx et al., 2007). Data l'importante associazione, è stato indagato l'effetto dei sintomi depressivi (misurati con PHQ-9 da Spitzer et al., 1999) sulla soddisfazione di coppia, al netto della relazione di quest'ultima (VD) con la Capacità di amare (VI), mediata dalle dimensioni dell'attaccamento insicuro. Abbiamo dunque ipotizzato che i sintomi depressivi avessero un effetto significativo sulla soddisfazione di coppia e che tale effetto impattasse sulla relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia, mediata dall'attaccamento insicuro.

Al fine di testare l'ipotesi di cui sopra, è stato utilizzato un modello di mediazione (Baron & Kenny, 1986), in cui, a differenza del modello riportato in figura 2.1, vengono aggiunti i sintomi depressivi nel ruolo di covariata. Esso è riportato nella figura 2.2.

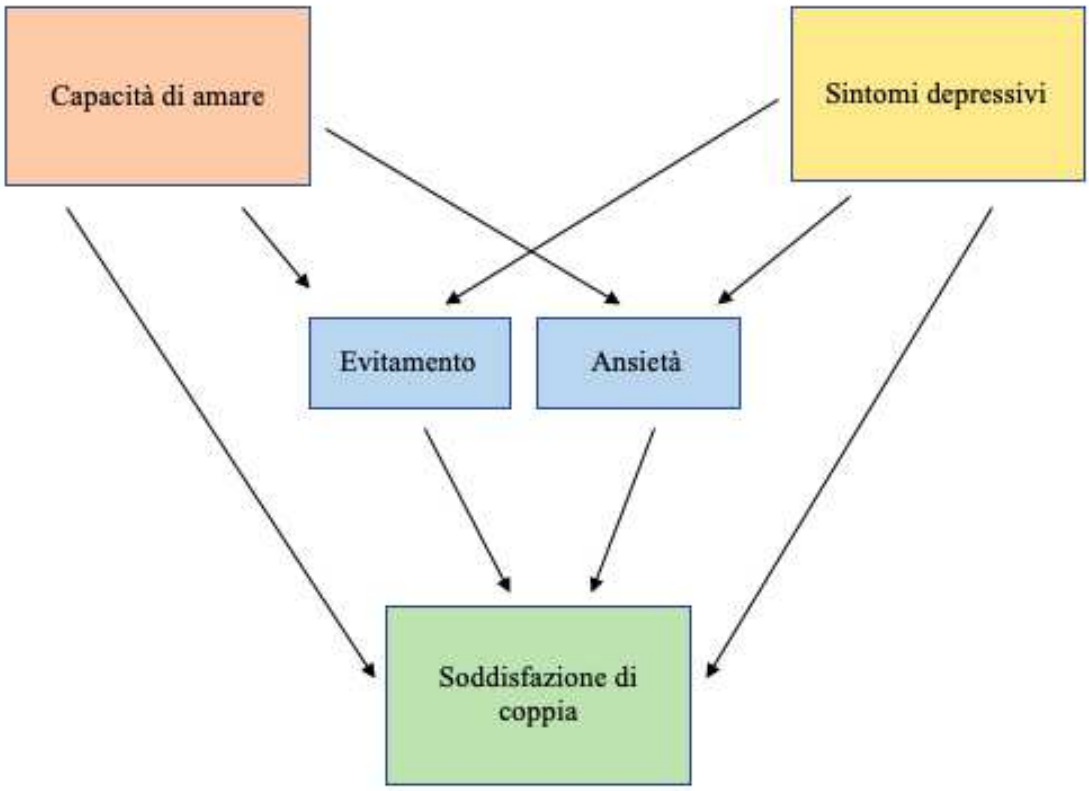

Figura 2.2: Modello teorico di mediazione che collega Capacità di amare, e Sintomi depressivi, con mediazione da parte delle dimensioni dell'attaccamento (ansietà ed evitamento), alla Soddisfazione di coppia. In figura, la Capacità di amare rappresenta la Variabile indipendente (VI), i sintomi depressivi la Covariata, le dimensioni

dell'attaccamento la Variabile Mediatrice (M1) e, infine, la Soddisfazione di coppia rappresenta la Variabile Dipendente (VD). Le frecce indicano l'effetto della variabile di partenza sulla variabile di destinazione dello stesso.

2.2 Partecipanti

Hanno partecipato allo studio 187 soggetti, di cui 109 donne e 78 uomini, tutti maggiorenni. Il reclutamento dei soggetti è stato effettuato dagli sperimentatori mediante conoscenze personali, passaparola in aule studio e biblioteche, in sede didattica presso l'ateneo della facoltà di Psicologia o di altre facoltà, o mediante invito telematico e annunci pubblicati e divulgati mediante social network (Facebook, Instagram). Il criterio d'inclusione nel campione stabilito prevedeva che i partecipanti presentassero una relazione stabile con il proprio partner da almeno due anni. Al momento della compilazione, 92 persone hanno affermato di vivere assieme al proprio partner (49.2%), 89 persone non convivevano e 6 persone non hanno indicato alcuna risposta. 57 soggetti (30.5%) hanno affermato di essere sposati.

Tabella 1: Stato Civile

Stato civile	Frequenza	Percentuale
Nubile/celibe	93	49.8%
Convivente	36	19.3%
Divorziato/a	1	0.5%
Sposato/a	57	30.5%

Tra i 187 partecipanti 130 (69.5%) affermavano di non avere figli dalla relazione corrente, mentre 57 (30.5%) hanno riportato di averne. Solamente tre persone (1.6%) hanno affermato di avere figli nati da una relazione precedente.

Per quanto concerne i titoli di studio conseguiti e il grado di istruzione, due persone (1.1%) hanno conseguito un titolo di studio post-lauream; 14 persone (7.5%) hanno conseguito la laurea magistrale e 59 soggetti (31.6%) hanno riportato il conseguimento della laurea triennale. 77 persone del campione (41.2%) hanno conseguito il diploma della scuola secondaria di secondo grado; 4 (2.1%) hanno riportato un livello di istruzione professionale e 27 (14.4%) un diploma di scuola secondaria di primo grado. Due persone (1.1%) hanno portato a termine esclusivamente la scuola primaria e due soggetti (1.1%) hanno omesso il proprio livello d'istruzione.

Per quanto riguarda l'occupazione, 123 soggetti (65.8%) hanno dichiarato di essere lavoratori, 8 (4.3%) hanno riferito di essere disoccupati e 9 soggetti (4.8%) hanno riportato di essere casalingo/a. 35 persone hanno affermato il proprio status di studente/essa (18.7%) e 6 hanno dichiarato di essere studenti-lavoratori (3.1%). Una persona stava svolgendo una specializzazione (0.5%), un'altra si è dichiarata tirocinante (0.5%) e 4 soggetti hanno riferito di essere pensionati (2.1%).

Tabella 2: Titolo di studio

Istruzione	Frequenza	Percentuale
Primaria	2	1.1%
Licenza media	27	14.4%
Titolo professionale	4	2.1%
Diploma superiore	77	41.2%
Laurea triennale	59	31.6%
Laurea magistrale	14	7.5%
Post-laurea	2	1.1%
Nessuna risposta	2	1.1%

Tabella 3: Stato occupazionale

Stato occupazionale	Frequenza	Percentuale
Occupato/a	123	65.8%
Disoccupato/a	8	4.3%
Casalingo/a	9	4.8%
Pensionato/a	4	2.1%
Studente/essa	35	18.7%
Studente-lavoratore	6	3.1%
Specializzando	1	0.5%
Tirocinante	1	0.5%

2.3 Strumenti

Il protocollo per il presente studio è stato compilato online da ogni singolo partecipante. Vi era una scheda di rilevazione di variabili sociodemografiche, utile a raccogliere le informazioni dei partecipanti al fine di completare il profilo di ciascun soggetto. Le informazioni richieste sono state il genere, la data di nascita, la situazione sentimentale attuale, informazioni circa il livello d'istruzione e allo stato occupazionale. In secondo luogo, il protocollo prevedeva una batteria di questionari self-report, la quale comprendeva gli strumenti seguenti: la *"Dyadic Adjustment Scale"* (DAS; Spanier, 1976; vers.it. Gentili et al., 2002) per la valutazione della soddisfazione di coppia, la versione italiana del questionario *"The Experience in Close Relationship-Revised"* (ECR-R; Fraley, Waller, & Brennan, 2000; tr.it. Calvo, 2008) per la valutazione dell'attaccamento adulto all'interno delle relazioni sentimentali, il *"Capacity to Love Inventory"* (CTL-I; Kapusta et al., 2018; tr.it. Margherita et al., 2018) per la valutazione della capacità di amare del soggetto, il *"Patient Health Questionnaire-9"* (PHQ-9; Kroenke, Spitzer, & Williams, 2002; tr.it. Mazzotti, Fassone, Picardi, Sagoni, Ramieri, Lega, Camaioni, Abeni & Pasquini, 2003) per la valutazione del disagio psicologico individuale.

Capacity to Love Inventory (CTL-I; Kapusta et al., 2018; tr.it. Margherita et al., 2018): Costituisce uno strumento per la valutazione della disposizione individuale ad instaurare e mantenere delle relazioni amorose. È un questionario self-report che presenta 41 item suddivisi in 6 sottoscale: Interesse nei progetti di vita dell'altro (7 item), nella quale si indaga la capacità dell'individuo di interessarsi alla vita del proprio partner e di condividere e gioire dei suoi successi (es. item 2. *Condivido i progetti di vita con il mio partner*); Fiducia (9 item), in cui viene valutata la fiducia nel partner e la possibilità di aprirsi emotivamente a lui/lei (es. item 10. *Posso esprimere apertamente al mio partner sentimenti e bisogni personali*); Umiltà e gratitudine (7 item), nella quale si indaga la

disposizione individuale a provare gratitudine per l'amore ricevuto e a dipendere in modo sano dall'altro (es. item 18. *Sono grato per l'amore ricevuto*); Ideale dell'Io comune (8 item), sottoscala in cui viene valutata la capacità di condividere valori, di scendere a compromessi e di accettare l'individualità del proprio partner (es. item 26. *Ho rispetto per la personalità e i valori del mio partner*); Permanenza della passione sessuale (2 item), la quale valuta la passione sessuale in un rapporto amoroso a lungo termine (es. item 33. *Col passare del tempo diminuisce il desiderio sessuale*); Accettazione della perdita, gelosia e lutto (8 item), nella quale si indaga la capacità dell'individuo ad accettare un'eventuale fine della relazione e a mantenere un sé intatto anche a fronte di una perdita del partner (es. item 36. *Provo desideri di vendetta se il mio partner mi lascia*) (Margherita et al., 2018). Ad ogni affermazione corrispondente a ciascun item viene chiesto di rispondere su una scala Likert a 4 punti che va da 1= Fortemente in disaccordo a 4 = Fortemente d'accordo. La misura complessiva della Capacità di amare individuale è data dal punteggio ottenuto nella scala completa (Margherita et al., 2018).

Nello studio tedesco, condotto da Kapusta e colleghi (2018), il valore dell'alpha di Cronbach, per quanto riguarda il punteggio totale della CTL-I e le sue sottoscale, si colloca all'interno di un range che va da .67 a .90, dimostrando la validità del costrutto. Per quanto riguarda la versione italiana utilizzata in questo studio, tradotta e validata da Margherita e colleghi (2018), il valore dell'alpha di Cronbach per l'intera scala corrisponde a .94. Anche nel presente studio lo strumento ha mostrato un'ottima consistenza interna, con un alpha di Cronbach dal valore di .91.

The Experience in Close Relationship-Revised (ECR-R; Fraley, Waller, & Brennan, 2000; tr.it. Calvo, 2008): È un questionario self-report che ha l'utilità di valutare ed indagare l'esperienza all'interno delle relazioni romantiche dei soggetti, facendo riferimento al sistema motivazionale che sta alla base del legame tra adulti coinvolti in

una relazione intima emotivo-affettiva, chiamato attaccamento adulto (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991). Vengono misurate e valutate le due dimensioni che caratterizzano l'attaccamento adulto, ansietà ed evitamento, le quali si riferiscono alle modalità con cui l'individuo può rappresentare sé stesso e sé stesso in relazione all'altro (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991).

Questo strumento presenta due sottoscale, riferite alle due dimensioni dell'attaccamento, ciascuna di 18 item, che insieme compongono 36 item. Gli item pari costituiscono la dimensione dell'Ansietà (es. item: 2. *Ho paura di perdere l'amore del mio partner*; 4. *Spesso temo che il mio partner non voglia più stare con me*), mentre gli item dispari compongono la dimensione dell'Evitamento (es. item: 1. *Preferisco non mostrare al partner come mi sento dentro*; 3. *Mi sento a mio agio nel condividere con il partner i miei pensieri e sentimenti più personali*). Ad ogni affermazione, che caratterizza l'item, viene richiesto di rispondere su una scala Likert con punteggio che va da 1 (fortemente in disaccordo) a 7 (completamente in accordo), in accordo con il proprio grado di assenso o dissenso rispetto all'affermazione in questione. Per quanto concerne la dimensione di Ansietà, essa poggia le sue basi su un'autorappresentazione del soggetto come non meritevole d'amore, con modalità di relazionarsi fondate sul bisogno e la ricerca dell'altro e con una percezione di sé come individuo manchevole. I principali costrutti che caratterizzano questa dimensione sono l'abbandono, la preoccupazione per la relazione e la paura. Per quanto riguarda, invece, la dimensione d'Evitamento, il soggetto prova disagio nel dipendere dal proprio partner e nell'intimità e vicinanza; la rappresentazione di sé dell'individuo evitante è una rappresentazione di una persona indipendente, autosufficiente, che evita di relazionarsi entrando in intimità affettiva con l'altro o ricercando vicinanza. Le componenti dello strumento appaiono coerenti con le linee teoriche su cui poggia. Punteggi alti in entrambe le sottoscale (Cut-off Ansietà:

punteggio > 53; Cut-off Evitamento: punteggio > 39), posizionano il soggetto all'interno di uno stile di attaccamento insicuro; diversamente punteggi bassi in entrambe le sottoscale indicano un attaccamento sicuro del soggetto. Lo stile di attaccamento dell'individuo, in base a questi attachment orientations, verrebbe posizionato all'interno di una delle categorie seguenti: Attaccamento sicuro, il quale presenta bassi livelli di ansietà ed evitamento; attaccamento Evitante distanziante (o evitante tout court) con basso livello di ansietà ed alto di evitamento; stile di attaccamento Ansioso, con alta ansietà e basso evitamento e per finire lo stile di attaccamento Evitante timoroso (o timoroso tout court), che presenta alti tratti sia di ansietà che di evitamento.

Per il presente studio è stata utilizzata la versione italiana dell'ECR-R, tradotta e validata da Calvo (2008) su un campione italiano di soggetti. Per quanto riguarda la consistenza interna, il valore dell'α di Cronbach relativo alla sottoscala dell'Ansietà è di .88, mentre per quanto concerne la sottoscala dell'evitamento l'α di Cronbach mostra un valore di .89. In tale versione è stata conservata l'alternanza di item pari, inerenti alla sottoscala dell'Ansietà, e gli item dispari, relativi a quella dell'Evitamento (Calvo, 2008). Anche in questo studio la scala ha mostrato una buona consistenza interna con un α di Cronbach di .88 per la sottoscala dell'Ansietà e un α di Cronbach di .89 per la sottoscala dell'Evitamento.

Dyadic Adjustment Scale (DAS, Spanier, 1976): Rappresenta un questionario per valutare l'adjustment di coppia. 32 sono gli item che lo costituiscono e si riferiscono a situazioni che possono verificarsi all'interno di una relazione amorosa; gli item sono suddivisi in 4 sottoscale: Consenso diadico (13 item), in cui si indaga il grado di accordo che i partner presentano circa temi legati alle amicizie, all'organizzazione del tempo e alla gestione dell'economia; Soddisfazione relazionale generale (10 item), nella quale si

valuta la percezione della felicità o dell'infelicità legata al rapporto di coppia, il piacere dello stare insieme e la frequenza dei litigi; Coesione diadica (5 item): la quale indaga la qualità del tempo trascorso in attività piacevoli comuni o nel perseguire obiettivi condivisi; Espressione affettiva (4 item), valuta la sessualità ed il grado di espressione delle emozioni. La misura complessiva dell'adattamento diadico è dato da alti punteggi ottenuti nella scala completa. Lo strumento presenta, per la somma delle sottoscale DAS, una consistenza interna ottima, con un coefficiente α di Cronbach di .96

Nel presente studio è stata utilizzata la versione italiana tradotta da Gentili e colleghi (2002) della DAS. Tale versione risulta ridotta rispetto all'originale (DAS-10), comprendendo la sottoscala della Soddisfazione relazionale (10 item) (es. item 3. *In generale, pensi che le cose tra te e il tuo partner stiano andando bene?*; es. item 4. *Hai fiducia nel tuo/a compagno/a?*). Le affermazioni corrispondenti ai primi sette item sono state valutate su una scala Likert a 6 punti (0 = Mai; 5 = Tutte le volte), l'affermazione corrispondente all'ottavo item è stata valutata su una scala Likert a 5 punti (0 = Mai; 4 = Ogni giorno). Nel nono item veniva richiesto di selezionare una risposta lungo un continuum, la quale avrebbe rappresentato il grado di felicità esperita in quel momento nella relazione corrente. Il decimo e ultimo item chiedeva di scegliere una tra sei possibili risposte.

Nel presente studio lo strumento ha mostrato un'ottima consistenza interna, con un α di Cronbach di .81.

Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9; Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001; tr.it. Mazzotti e colleghi, 2003). Questo strumento è stato ideato per valutare sintomi o disturbi depressivi nell'individuo o per monitorare coloro che già presentano una diagnosi. Il questionario presenta un punteggio che si pone in un range tra 0 e 27. Con un punteggio

compreso tra 5 e 9, l'individuo presenta una depressione sottosoglia; il punteggio di 10 è la soglia a partire dalla quale la sensibilità dello strumento è in grado di individuare sintomi depressivi di rilevanza clinica (Gilbody et al., 2007); Il livello di gravità della depressione presentata dall'individuo dipende dal range in cui il suo punteggio si colloca (MacArthur & MacArthur, 2009).

All'interno del presente studio lo strumento è stato utile nell'individuare sintomi depressivi dell'individuo all'interno della coppia in relazione alla soddisfazione relazionale percepita. Non ha dunque alcuno scopo diagnostico o clinico.

La versione italiana utilizzata in questo studio, validata da Mazzotti, Fassone, Picardi, Sagoni, Ramieri, Lega, Camaioni, Abeni e Pasquini (2003), è ridotta e costituita da 9 item, nei quali è richiesto di rispondere ad un'affermazione su una scala Likert a 4 punti che va da 0 = mai a 3 = quasi ogni giorno. Le risposte devono essere date in riferimento alle due settimane precedenti al momento della compilazione (es. item 3: *Soffrire d'insonnia o dormire troppo*; es. item 1: *Scarso interesse o piacere nel fare le cose*). I nove sintomi depressivi indagati riprendono i criteri presentati nel DSM-IV e ripresi anche nel DSM-5. L'alpha di Cronbach nel presente studio presenta un valore di .80.

2.4 Procedura

Ai partecipanti è stato chiesto di compilare un protocollo della durata di circa 20 minuti, sviluppato attraverso la piattaforma di Google "*Moduli*", dal titolo: "*Relazioni familiari e adattamento di coppia: fattori individuali e relazionali*". I soggetti partecipanti hanno compilato il protocollo in forma completamente anonima, in accordo con i diritti relativi al trattamento dei dati personali, in linea con le vigenti leggi D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016 sulla protezione dei dati, garantendo l'utilizzo dei dati raccolti unicamente per scopi scientifici, nei limiti, nelle finalità e nella durata precisate dalle

leggi vigenti. I partecipanti sono stati informati della possibilità di ritirarsi liberamente dallo studio in qualsiasi momento. All'inizio del questionario online è stata presentata una descrizione esplicativa degli obiettivi dello studio e dei requisiti necessari: essere in una relazione stabile della durata di almeno due anni ed essere maggiorenni. Una volta accettata la partecipazione, il primo modulo presentato richiedeva al partecipante alcune informazioni demografiche ai fini della ricerca: sesso, età, titolo di studio, attuale occupazione, durata della relazione, stato civile, se i partner convivessero o meno, la durata dell'eventuale convivenza, la presenza di figli con il partner attuale, la presenza di figli con partner precedenti. Successivamente, previa introduzione di spiegazione, venivano proposti gli strumenti specifici relativi allo studio. La durata complessiva della compilazione è stata di circa 25 minuti e alla fine del modulo è stata riservato uno spazio per eventuali commenti personali. Sono stati eliminati dalla raccolta dati coloro che hanno dato un numero insufficiente di risposte ai fini della ricerca, e coloro che non avevano raggiunto la maggiore età in quanto costituiva uno dei criteri per la partecipazione. La ricerca è stata approvata dal Comitato Etico dell'Università degli Studi di Padova.

2.5 Metodi di analisi dei dati

Ai fini dell'analisi dei dati è stato utilizzata la versione più recente del software SPSS Statistics.

In primo luogo, è stata effettuata l'indagine delle caratteristiche socio-demografiche del campione di soggetti che hanno partecipato alla presente ricerca, svolgendo delle tabelle di frequenza e le relative percentuali. Le variabili socio-demografiche non numeriche indagate sono: lo stato civile, la presenza o l'assenza di convivenza con il partner attuale, la presenza o l'assenza di figli con il partner attuale e la presenza o l'assenza di figli con partner precedenti, il titolo di studio e lo stato occupazionale al momento della compilazione.

Successivamente, sulla base delle risposte fornite dai partecipanti agli item dei questionari, è stato calcolato il coefficiente dell'Alpha di Cronbach. Ciò è stato svolto per ciascuno strumento utilizzato e per ogni sottoscala, al fine di valutare la consistenza interna e il grado di affidabilità dell'impiego degli strumenti proposti in questa ricerca. Proseguendo, sono state indagate le statistiche descrittive delle variabili oggetto di studio (Capacità di amare, Attaccamento adulto, Soddisfazione di coppia e Sintomi depressivi) calcolando la media (M), la deviazione standard (DS), il minimo (Min) e il massimo (Max).

Si è infine proceduto con la verifica dei modelli di mediazione a partire dalle ipotesi poste a priori nella presente ricerca. A tal fine, come prima cosa, sono state valutate le correlazioni tra le variabili, rilevate tramite il calcolo del coefficiente di correlazione bivariata di Bravis-Pearson (r), il quale rappresenta la misura dell'intensità (data dal valore assoluto di r, che va da 0 a 1) e della direzione della relazione lineari tra due variabili (segno positivo o segno negativo), andando considerare significative le correlazioni aventi $p < .05$. Successivamente, tramite il software SPSS, è stato attuato il processo di analisi di due regressioni lineari multiple, per la verifica dei modelli di mediazione ipotizzati. Una variabile è definita "mediatrice" quando rispetta le seguenti condizioni: a) le variazioni a livello di variabile indipendente (VI), generano, delle variazioni significative a livello del presunto mediatore; b) variazioni nella variabile mediatrice (M1) causano delle variazioni a livello di variabile dipendente (VD); c) quando le condizioni *a* e *b* vengono rispettate, viene valutata la relazione tra variabile indipendente e variabile dipendente (Baron & Kenny, 1986). La più grande dimostrazione di mediazione si osserva quando, rispettate le condizioni *a* e *b*, la relazione tra VI e VD è pari a 0, evidenziando un singolo mediatore dominante (Baron & Kenny, 1986). Quando, invece, la condizione *c* non è pari a 0, significa che si è in presenza di più fattori di

mediazione (Baron & Kenny, 1986). A partire da tali analisi, è stata indagata la significatività dei coefficienti β tra le variabili di studio comprese nei modelli ed è stato effettuato il calcolo dei coefficienti di determinazione R^2.

3 Risultati

3.1 Risultati dell'analisi dei dati

3.1.1 Statistiche descrittive e analisi correlazionale

L'analisi dei dati è stata svolta grazie all'utilizzo del software statistico SPSS (Statistical Package for Social Science). In primo luogo, sono state calcolate le statistiche descrittive del campione di riferimento, presentato in precedenza, per poi proseguire con un'analisi correlazionale bivariata sui dati ricavati attraverso l'indice *r di Pearson*.

Di seguito, in tabella 3.1, sono riportate le statistiche descrittive relative alle variabili di studio, le quali sono state la Capacità di amare, misurata tramite il punteggio totale del questionario self-report CTL-I (Kapusta et al., 2018), le dimensioni relative all'Attaccamento adulto di un individuo (Ansietà ed Evitamento), misurate tramite il questionario self-report ECR-R (Fraley et al., 2000), la Soddisfazione di coppia, misurata tramite il punteggio totale del questionario self-report DAS (Spanier, 1976) e i Sintomi depressivi, misurati tramite il questionario self-report PHQ-9 (Kroenke et al., 2002).

Tabella 3.1: Statistiche descrittive delle variabili di studio

	N	**Minimo**	**Massimo**	**Media**	**Deviazione standard**
Ansietà	187	19	119	54.42	20.048
Evitamento	187	18	101	38.41	16.172
CTL-I	187	58	158	137.13	14.912

DAS	187	12	50	37.16	7.090
PHQ-9	187	0	27	7.38	4.809
N. validi	187				

Nell'analisi correlazionale è stata indagata l'associazione tra la Capacità di amare, le dimensioni dell'Ansietà e dell'Evitamento, i Sintomi depressivi e la Soddisfazione di coppia nel soggetto, come esplicitato nella tabella 3.2:

La matrice delle correlazioni è stata costruita su un campione costituito da 187 soggetti e a partire da essa si evince una correlazione positiva significativa tra la dimensione dell'ansietà dell'attaccamento adulto e quella dell'evitamento con $r = .46$; $p < .01$. È possibile notare, inoltre, una correlazione significativa della Soddisfazione di coppia (punteggio totale DAS) con la dimensione dell'Ansietà dell'attaccamento con $r = -.39$; $p < .01$, con la dimensione dell'Evitamento dell'Attaccamento ($r = -.54$; $p < .0$), con i Sintomi depressivi ($r = -.30$; $p < .01$) e con la Capacità di amare (punteggio totale CTL-I) ($r = .65$, $p < .01$). È stato inoltre rilevato che la Capacità di amare ha evidenziato delle correlazioni significative con la dimensione di ansietà dell'attaccamento ($r = -.45$; $p < .01$), con la dimensione di evitamento dell'attaccamento ($r = -.72$; $p < .01$) e con i Sintomi depressivi ($r = -.26$; $p < .01$).

Infine, i Sintomi depressivi hanno mostrato una correlazione positiva significativa sia con la dimensione relativa all'ansietà dell'attaccamento ($r = .48$; $p < .01$), sia con la dimensione di evitamento dell'attaccamento ($r = .15$; $p < .05$).

Tabella 3.2: Matrice di correlazioni bivariate tra Capacità di amare, dimensioni dell'Attaccamento, Soddisfazione di coppia e Sintomi depressivi, variabili oggetto di studio

r di Pearson	Soddisfazione di coppia	Ansietà	Evitamento	Sintomi depressivi	Capacità di amare
Soddisfazione di coppia	-				
Ansietà	-.39**	-			
Evitamento	-.54**	.46**	-		
Sintomi depressivi	-.30**	.48**	.15*	-	
Capacità di amare	.65**	-.45**	-.72**	-.26**	-

** Significatività con $p < .01$; Soddisfazione di coppia: livello di Soddisfazione di coppia nei soggetti; Ansietà: livelli di ansietà dei soggetti; Evitamento: livelli di evitamento dei soggetti; Capacità di amare: livello di capacità di amare nei soggetti; Sintomi depressivi: livello di sintomi depressivi nei soggetti.

3.1.2 Il modello di mediazione

Per confermare l'ipotesi di ricerca sono state impostate delle analisi di regressione lineare multiple attraverso il modello di mediazione. In primo luogo, sono state indagate

le correlazioni tra le variabili oggetto di studio. I risultati sono proposti di seguito e portano ad una conferma dell'ipotesi di mediazione.

Le frecce unidirezionali visibili nella rappresentazione grafica del modello costituiscono il *path* che esplicita l'effetto tra la variabile dalla quale parte la freccia in relazione alla variabile di destinazione di quest'ultima.

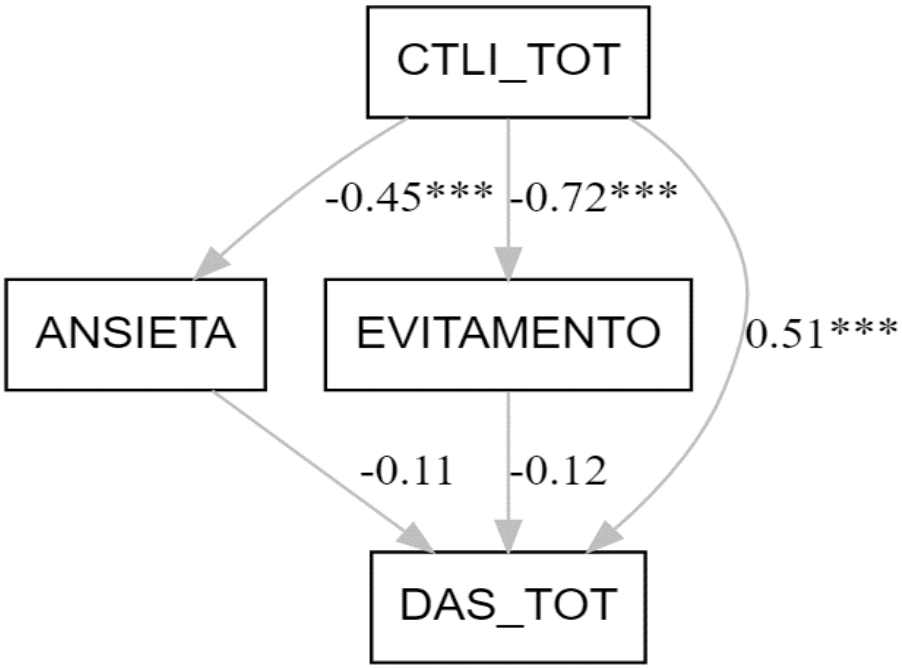

Figura 3.1: *Risultati dell'analisi del modello di mediazione con significatività * p<.05; ** p < .01; *** p < .001 per la verifica di un effetto di mediazione dell'attaccamento insicuro adulto nella relazione tra Capacità di amare e Soddisfazione di coppia.*

Al fine di valutare l'effetto della Capacità di amare sulla Soddisfazione di coppia attraverso le dimensioni dell'attaccamento adulto, è stato analizzato un modello di mediazione. In tale modello, la Capacità di amare è stata valutata come variabile indipendente (VI), la Soddisfazione di coppia come variabile dipendente (VD), e le dimensioni dell'attaccamento (ansietà ed evitamento) come mediatrici (M1).

È possibile osservare a partire dai risultati, che la Capacità di amare ha un effetto diretto significativo sulla variabile *outcome* della Soddisfazione di coppia. Ciò permette di confermare l'ipotesi di predittività della Capacità di amare sulla Soddisfazione di coppia.

Inoltre, la rappresentazione grafica mostra una non significatività delle singole dimensioni dell'attaccamento (ansietà ed evitamento) nel ruolo di mediatrici, ma dai risultati si evince la mediazione da parte dell'attaccamento insicuro, costituito dall'unione delle due dimensioni (β = .13; p < .05). In particolare, all'interno di tale unione, l'attaccamento evitante risulta la dimensione che maggiormente concorre al costituirsi di tale significatività, osservabile a partire dall'analisi correlazionale che la vede associata negativamente (r = -.72; p < .01) in modo più forte alla Capacità di amare rispetto alla dimensione di ansietà (r = -.45; p < .01).

La Capacità d'amare all'interno del modello risulta dunque esercitare un effetto indiretto sulla soddisfazione di coppia, mediato dall'attaccamento insicuro. Tanto più la capacità di amare risulta elevata nei soggetti, tanto meno lo saranno i livelli di evitamento, e lo stesso accade, in grado minore, nella relazione tra capacità di amare e la dimensione di ansietà dell'attaccamento. L'unione degli effetti relativi alle dimensioni dell'attaccamento, esercita a sua volta un impatto sulla Soddisfazione di coppia.

Inoltre, a partire dai risultati, è importante riportare l'effetto diretto significativo della Capacità di amare sulla Soddisfazione di coppia con β = .51; p < .001.

Infine, il modello di mediazione presentato mostra un coefficiente di determinazione R^2 con un valore del 44%.

In un secondo modello di mediazione è stata indagata la relazione tra Capacità di amare e Soddisfazione di coppia, analizzando il ruolo dell'attaccamento adulto e ponendo come covariata i Sintomi depressivi.

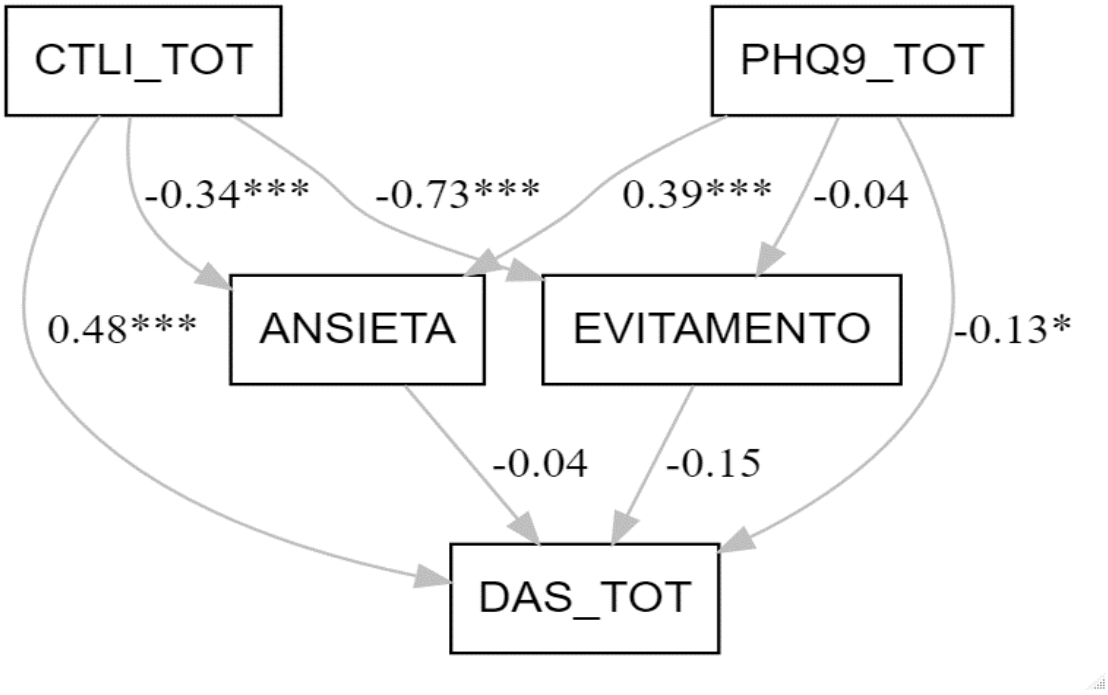

Figura 3.2: *Risultati dell'analisi del modello di mediazione con significatività * p<.05; ** p < .01; *** p < .001 per la verifica di un effetto di mediazione dell'attaccamento insicuro adulto nella relazione tra Capacità di amare e Soddisfazione di coppia con covariata i Sintomi depressivi.*

Quest'ultimi, nel modello finale, hanno apportato un rafforzamento all'evidente impatto diretto ed indiretto della Capacità di amare sulla Soddisfazione di coppia, andando quindi a riconfermare l'ipotesi riportata e confermata nel primo modello.

In questo secondo modello l'effetto diretto della Capacità di amare sulla Soddisfazione di coppia rimane significativo, con $\beta = .48$; $p < .001$.

La Capacità di amare mantiene inoltre il proprio effetto indiretto sulla Soddisfazione di coppia, mediato dall'attaccamento insicuro costituito dall'unione degli effetti delle singole dimensioni dell'attaccamento (ansia ed evitamento). Tale effetto indiretto, mediato dall'attaccamento insicuro, rimane significativo e ha un valore di β = .12; p < .05.

I Sintomi depressivi esercitano un effetto significativo sulla Soddisfazione di coppia (β = -.13; p < .05), ma, come precedentemente riportato, confermano la significatività dell'effetto diretto e indiretto della Capacità di amare sulla Soddisfazione di coppia.

In questo secondo modello si osserva un coefficiente di determinazione R^2del 45%.

4 Discussione

4.1 La relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia e il ruolo dell'attaccamento adulto

A partire dallo sviluppo del costrutto della capacità di amare e dello strumento per misurarlo (CTL-I), e sulla base delle evidenze relative alla teoria dell'attaccamento, il presente studio ha in primo luogo analizzato la relazione presente tra capacità di amare e soddisfazione di coppia, indagando il ruolo dell'attaccamento all'interno di quest'ultima.

È stata indagata, all'interno di un campione non clinico di soggetti maggiorenni aventi una relazione stabile da almeno due anni, la relazione tra Capacità di amare (costrutto formato a sua volta da specifiche aree: Interesse per i progetti di vita dell'altro; Fiducia; Umiltà e gratitudine; Ideale dell'Io comune; Permanenza della passione sessuale; Accettazione della perdita, lutto e gelosia) (Kapusta et al., 2018) e Soddisfazione di coppia (caratterizzata da indicatori positivi e negativi), analizzando il ruolo delle dimensioni di attaccamento insicuro, ansioso ed evitante.

Le aree che costituiscono la Capacità di amare rappresentano dei potenziali ostacoli a cui l'individuo può andare incontro nell'ambito del funzionamento relazionale romantico (Kernberg, 2011; Kapusta et al., 2018). La capacità della persona nel fare fronte a tali criticità si può evincere dal modo in cui quest'ultima reagisce agli errori del proprio partner, alle vittorie di quest'ultimo e da come vengono affrontati i periodi di difficoltà coniugale (Mikulincer & Shaver, 2005).

Tali modi di reagire, di affrontare i momenti ostili e le aspettative rispetto alle relazioni amorose, secondo quanto teorizzato da Bowlby (1973), vengono formati in età infantile a partire dal legame primario con i propri caregiver. Vi è dunque lo sviluppo dei modelli

operativi interni (MOI), i quali costituiscono le rappresentazioni che il soggetto ha di sé e degli altri. Tali rappresentazioni vengono mantenute per l'intera durata della vita della persona e ne influenzeranno le modalità di interazione con l'altro (Simpson & Rholes, 2017; Bowlby, 1973).

Secondo Hazan e Shaver (1987), l'individuo tende a mantenere costante anche lo stile di attaccamento, il quale risulta particolarmente relato ai modelli operativi interni. Considerando quanto si evince dalla letteratura, il modo in cui una persona entra in relazione con l'altro, all'interno di un rapporto amoroso, il tipo di aspettative relazionali presentate da quest'ultima, e la tipologia di strategie attuate per far fronte ai conflitti, permettono di predire lo stile di attaccamento di un individuo e la soddisfazione che quest'ultimo percepisce rispetto alla propria relazione (Mikulincer & Shaver, 2005, 2008).

Lo stile di attaccamento determina la tipologia di strategie messe in atto per far fronte a situazioni relazionali stressanti e per regolare le proprie emozioni (Mikulincer & Shaver, 2005). In particolare, l'attaccamento insicuro ansioso determina delle strategie iper-attivanti e l'attaccamento evitante delle strategie deattivanti (Mikulincer & Shaver, 2005). I soggetti che presentano uno stile di attaccamento ansioso-ambivalente, generalmente ricercano in modo continuo la vicinanza del proprio partner, percependosi come indifesi e presentando una percezione amplificata dei segnali di minaccia o pericolo (Mikulincer & Shaver, 2005). Coloro che, invece, vengono classificati come "evitanti", tendono a sottovalutare l'utilità della vicinanza dell'altro in situazioni minacciose e a sopprimere le emozioni negative (Mikulincer & Shaver, 2005).

A livello relazionale, queste strategie possono avere un impatto sulla soddisfazione di coppia. Quest'ultima è caratterizzata da indicatori, relativi a cognizioni, emozioni e

comportamenti, che possono risultare positivi o negativi (Li & Chan, 2012). Essi indicano, ad esempio, connessione o pensieri negativi e aspettative disattese; emozioni positive o negative; supporto relazionale o conflitto.

Dallo studio condotto da Li e Chan (2012), è emerso che l'attaccamento insicuro evitante risulta associato negativamente agli indicatori positivi della soddisfazione di coppia, mentre l'attaccamento insicuro ansioso-ambivalente risulta positivamente associato agli indicatori negativi della soddisfazione relazionale. Nonostante le persone con quest'ultimo tipo di attaccamento provino profonde emozioni negative e spesso inneschino conflitti, presentano anche la capacità di esperire emozioni positive e connessione all'interno delle relazioni amorose. Ciò li porta ad essere maggiormente soddisfatti della qualità dei propri legami amorosi (Li & Chan, 2012).

Hasim e colleghi (2021) hanno confermato, attraverso il loro studio sulla popolazione collettivista della Malesia, l'associazione presente tra lo stile di attaccamento e la soddisfazione relazionale percepita.

Questi risultati ed evidenze sopra-riportate hanno motivato gli obiettivi del presente studio, ove si ipotizza che vi sia un'associazione tra Capacità di amare e Soddisfazione di coppia, mediata dall'attaccamento insicuro.

4.2 Il primo obiettivo

4.2.1 Correlazioni tra capacità di amare, soddisfazione di coppia e dimensioni dell'attaccamento insicuro

A partire dalle correlazioni, è possibile osservare un legame significativo tra la capacità di amare, le dimensioni dell'attaccamento adulto, ansietà ed evitamento, e la soddisfazione di coppia.

La capacità di amare è un costrutto che è a sua volta costituito da diverse aree (Kapusta et al., 2018). Tali aree rappresentano la capacità di un individuo di entrare in relazione con il proprio partner e di instaurare e mantenere una relazione amorosa. La disposizione di una persona ad aprirsi all'altro, ad entrare in intimità e la modalità con cui la persona costruisce un legame amoroso, dipendono, secondo la teoria dell'attaccamento, in gran parte dai modelli relazionali che sono stati costruiti all'interno della relazione primaria con i propri caregiver (Bowlby, 1973). Tali modelli vengono definiti nella teoria dell'attaccamento "modelli operativi interni", i quali comprendono una rappresentazione di sé e una rappresentazione degli altri, e vengono mantenuti sino all'età adulta (Bowlby, 1973). Grazie alla coerenza, osservata in diversi studi (Hazan & Shaver, 1987; Bowlby, 1973), che tende a caratterizzare la vita relazionale degli individui, è possibile prevedere, a partire dalla capacità della persona di interagire, costruire una relazione amorosa e di far fronte alla difficoltà di coppia, lo stile di attaccamento presentato da quest'ultima. Tale previsione è possibile grazie a quanto riportato da diversi studi presenti in letteratura (Mikulincer & Shaver, 2008; Mikulincer & Shaver, 2005; Hazan & Shaver, 1987; Simpson & Rholes, 2017)

Vari studi (Madey & Rodgers, 2009; Hasim et al., 2021; Li & Chan, 2012) hanno dimostrato come diversi stili di attaccamento portano ad un livello differente di soddisfazione coniugale percepita.

Secondo quanto emerso recentemente da diversi lavori di ricerca , l'attaccamento sicuro è lo stile che porta al maggior grado di soddisfazione relazionale, in quanto gli individui sicuri presentano credenze positive relative al proprio partner e alla propria relazione e sanno entrare in relazione con l'altro attraverso modalità equilibrate (Li & Chan, 2012, Hasim et al., 2021). Al contrario coloro che presentano un attaccamento di

tipo insicuro, ansioso o evitante, faticano ad aver fiducia e a dare sostegno al proprio partner, provando così un maggior scontento (Li & Chan, 2012; Hasim et al., 2021).

4.2.2 L'effetto diretto della capacità di amare sulla soddisfazione di coppia

Il costrutto della capacità di amare è piuttosto recente (Kapusta et al., 2018), e proprio per questo vi sono ancora pochi studi che ne indagano la relazione con altri costrutti. Il presente studio ha ipotizzato una possibile relazione tra la capacità di amare e la soddisfazione di coppia, non indagata in letteratura:

Attraverso la verifica del modello di mediazione è possibile osservare un riscontro coincidente con i risultati attesi. Si osserva, infatti, un effetto diretto della capacità di amare sulla soddisfazione di coppia: a punteggi elevati nella capacità di amare corrisponde un alto livello di soddisfazione coniugale.

Secondo quanto teorizzato da Kernberg (2011), la capacità di un individuo di provare interesse per la vita dell'altro, per le sue conquiste e per i suoi valori, gli permette di identificarsi in lui, di fare proprie le vittorie di quest'ultimo e di provare piacere per il suo successo (Kernberg, 2011b). A partire dagli studi effettuati da Mikulincer e Shaver (2005, 2008) e da Li e Chan (2012), è possibile inferire che le persone con tale capacità percepiscano una maggiore soddisfazione coniugale.

Allo stesso modo, Kernberg (2011) stabilisce che provare fiducia nel proprio partner anche a fronte di errori e di comportamenti negativi, permette all'individuo di mantenersi motivato al mantenimento della relazione amorosa e, grazie a quanto si evince dalla letteratura disponibile, si inferisce che tale fiducia permette il perdurare della soddisfazione relazionale (Kernberg, 2011b; Mikulincer & Shaver, 2005).

Ancora, da quanto espresso in letteratura la capacità di provare gratitudine per l'amore ricevuto appare fondamentale poiché concede all'individuo la libertà di dipendere, in modo maturo, da un'altra persona e di trarne benessere (Kernberg, 2011b).

Kernberg (2011) sostiene che all'interno di una relazione amorosa matura e soddisfacente, i partner costruiscano un sistema di aspettative, valori e desideri comune, al prezzo di dover accettare il confine tra sé e l'altro, tollerando l'incompleta accessibilità al mondo interno del proprio partner (Kernberg, 2011b).

Secondo l'autore (Kernberg, 2011a), nell'amore maturo è di fondamentale importanza la costante presenza di passione sessuale. Questo perché entrambi i partner dovrebbero accettare i cambiamenti fisici dell'altro dovuti a una malattia o alla vecchiaia, permettendo all'amore di predominare sull'aggressività (Kernberg, 2011a). Mallory (2022) sostiene che una buona comunicazione sessuale porti ad una vita sessuale soddisfacente e, di conseguenza, comporti alti livelli di soddisfazione relazionale.

La letteratura disponibile permette di stabilire che per essere soddisfatti della propria relazione è necessario, inoltre, tollerare la possibilità della fine di quest'ultima. L'accettazione della perdita è un tassello importante nella vita coniugale, in quanto ciascun membro della coppia è un individuo a sé con i propri obiettivi e valori, che non può essere alienato a seguito della perdita del partner (Kernberg, 2011b; Mikulincer & Shaver, 2008; Kernberg, 1995).

4.2.3 Il ruolo dell'attaccamento

Il presente lavoro si è proposto di indagare il ruolo dell'attaccamento insicuro all'interno della relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia, analizzata nel paragrafo precedente.

È stato ipotizzato che le dimensioni dell'attaccamento insicuro, ansietà ed evitamento, nel ruolo di mediatrici, fungessero da elemento necessario per esplicitare la modalità con cui la capacità di amare influisce positivamente sulla soddisfazione di coppia. Ciò è giustificato, riprendendo quanto osservato da Mikulincer e Shaver (2005), dalle diverse strategie utilizzate da individui con differenti stili di attaccamento, per entrare in relazione con l'altro e per far fronte alle difficoltà coniugali.

Gli individui che presentano un attaccamento insicuro di tipo ansioso-evitante, secondo Mikulincer e Shaver (2005), faticano ad accettare gli errori e i comportamenti negativi del partner, in quanto presentano una iper-attivazione dei segnali di minaccia, percependo ogni errore come un'inevitabile evidenza della fine della relazione. Risultano dunque restii a provare fiducia nell'altro e nelle sue buone intenzioni poiché, considerandosi immeritevoli d'amore, temono il suo abbandono (Mikulincer & Shaver, 2005). Gli individui ansiosi, inoltre, esprimono, secondo gli autori, la propria rabbia attraverso delle modalità disfunzionali, generando senso di colpa nell'altro (Mikulincer & Shaver, 2005).

Essi non sono in grado di gioire dei successi del partner in quanto temono che quest'ultimo possa scegliere di lasciarli al fine di poter trovare una persona migliore di loro e maggiormente degna d'amore (Mikulincer & Shaver, 2005). Da quanto viene riportato in letteratura, a fronte di dimostrazioni e comportamenti positivi del partner, gli individui ansiosi non appaiono mai "sazi", richiedendo continuamente conferme e gesti d'amore (Mikulincer & Shaver, 2008; Mikulincer & Shaver, 2005). Questo tipo di strategie, che portano ad un'iper-attivazione del sistema di attaccamento, causano, molto probabilmente, un'insoddisfazione relazionale che fatica ad essere colmata (Mikulincer & Shaver, 2005).

Ciò nonostante, le persone con attaccamento ansioso-ambivalente, secondo i risultati ottenuti in diversi studi, sono in grado di esperire emozioni positive e, per certi versi, di ricevere e dare sostegno all'altro (Mikulincer & Shaver, 2005; Li & Chan, 2012; Hasim et al., 2021).

Diversamente, a partire dallo studio svolto da Mikulincer e Shaver (2005), emerge che coloro che mostrano un attaccamento di tipo insicuro evitante, utilizzano strategie di deattivazione, sottovalutando del tutto l'importanza della vicinanza e del sostegno dell'altro. Bartholomew e colleghi (1990, 1991) distinguono due tipologie di attaccamento evitante: i timorosi, che tendono a sviluppare delle rappresentazioni negative sia relative al sé (immeritevole d'amore) sia relative all'altro (inaccessibile), e i distaccati, i quali, invece, presentano rappresentazioni negative relative all'altro, ma positive relative al sé, deattivando il sistema di attaccamento. Secondo quanto riportato in letteratura, coloro che presentano quest'ultime tipologie di attaccamento mostrano tipicamente una forma sottile di rabbia nei confronti del proprio partner che mina la relazione in varie aree, come la fiducia, la gratitudine, e soprattutto non permette a questi individui di entrare in intimità e di condividere valori e desideri con l'altro (Mikulincer & Shaver, 2005). A partire dalle osservazioni effettuate in vari studi (Li & Chan, 2012; Hasim et al., 2021; Madey & Rodgers, 2009), si evince che tali caratteristiche portino questi individui ad esperire livelli più bassi di soddisfazione coniugale rispetto alle persone con altre tipologie di attaccamento.

I risultati ottenuti tramite la verifica del modello confermano il ruolo di mediazione dell'attaccamento insicuro, ma non delle singole dimensioni di ansietà ed evitamento. La mediazione è infatti svolta dall'unione dell'ansietà e dell'evitamento che va a comporre l'attaccamento insicuro. Questi risultati potrebbero essere dovuti al fatto che i partecipanti allo studio, come qualsiasi essere umano, rappresentano degli individui unici e complessi,

facenti parte di relazioni amorose altrettanto uniche e multi-sfaccettate (Hazan & Shaver, 1987). Non è realisticamente possibile, infatti, secondo Hazan & Shaver (1987), che un individuo presenti caratteristiche relative ad un unico stile di attaccamento e che possa ricalcare un prototipo, classificandolo come perfettamente ansioso o perfettamente evitante. È necessario, infatti, secondo Simpson e Rholes (2017), porre attenzione nel produrre classificazioni, in quanto lo stile di attaccamento può subire delle trasformazioni, e trarre in inganno, per via delle caratteristiche della specifica relazione in cui la persona si trova coinvolta in un determinato momento della propria vita (Collins & Read, 1990; Simpson & Rholes, 2017). Ad esempio, una persona con attaccamento sano potrebbe apparire ansiosa a causa dello stile evitante del proprio partner (Simpson, 1990; Simpson & Rholes, 2017; Collins & Read, 1990).

Come sostenuto da Hazan e Shaver (1987), la teoria dell'attaccamento deve fungere esclusivamente da mezzo tramite cui orientarsi nella complessità dell'essere umano e delle relazioni interpersonali.

A partire dalle correlazioni bivariate è possibile osservare che il maggior contributo nel ruolo di mediazione dell'attaccamento insicuro è dato dalla dimensione dell'evitamento. Ciò è visibile poiché l'associazione negativa tra capacità di amare e attaccamento evitante presenta un valore assoluto maggiore rispetto a quello dell'associazione negativa tra capacità di amare e la dimensione di ansietà. Tale risultato appare coerente con quanto osservato nello studio di Li e Chan (2012).

È possibile giustificare tale differenza, a partire dalla letteratura, in quanto la persona evitante, mostrando sfiducia e, deattivando completamente il sistema di attaccamento, non permette al proprio partner di dare sostegno, non concede a sé stesso e all'altro di condividere valori, obiettivi e successi, arrivando così a provare profonda sfiducia

(Mikulincer & Shaver, 2005). Queste strategie di regolazione causano nella persona una profonda insoddisfazione (Li & Chan, 2012). Diversamente, come riportato in precedenza, l'individuo ansioso-ambivalente appare in grado di provare sia emozioni profondamente negative, sia emozioni profondamente positive (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990). Inoltre, a differenza dell'individuo evitante, la persona con attaccamento ansioso, quando gratificata con dimostrazioni e quando sicura della disponibilità del partner, mostra, secondo quanto emerge dallo studio di Mikulincer e Shaver (2005), la capacità di esperire un certo grado di soddisfazione coniugale.

4.3 Il secondo obiettivo

Il secondo obiettivo del presente lavoro consisteva nell'indagare la relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia in presenza di sintomi depressivi. Quest'ultimi hanno dunque assunto il ruolo di covariata nel modello di mediazione.

Tale obiettivo è giustificato dalla forte associazione presente tra soddisfazione di coppia e sintomi depressivi ampiamente riportata in letteratura. Proulx e colleghi (2009), nel loro studio, hanno osservato che un'insoddisfazione coniugale può gravare sul benessere della persona, tanto da provocare l'insorgenza di sintomi depressivi e addirittura depressione, nei casi in cui il malessere si protrae per lungo tempo.

Nel presente studio si è ipotizzato che i sintomi depressivi avessero un effetto significativo sulla soddisfazione di coppia, causando una diminuzione dell'effetto diretto ed indiretto della capacità di amare su quest'ultima.

4.3.1 Correlazioni tra i sintomi depressivi e le altre variabili

Sin dalle correlazioni bivariate è possibile osservare, in linea con l'ipotesi, l'associazione negativa significativa tra i sintomi depressivi e la soddisfazione di coppia.

Maggiore è il livello di sintomi depressivi presentati dall'individuo, minore risulta il grado di soddisfazione di quest'ultimo.

I sintomi depressivi mostrano un'associazione significativa negativa anche con la capacità di amare, e un'associazione significativa positiva con entrambe le dimensioni di attaccamento, in particolar modo con l'ansietà. Quest'ultimo dato è probabilmente dovuto al fatto che, secondo quanto riportato in vari studi, le persone con attaccamento ansioso-ambivalente presentano un'importante mole di emozioni negative, le quali possono andare ad intaccare il tono dell'umore della persona e quindi il suo benessere (Simpson, 1990; Mikulincer & Shaver, 2005).

4.3.2 I sintomi depressivi: covariata nel modello di mediazione

Come espresso nel paragrafo precedente, il secondo obiettivo di questa ricerca era quello di porre i sintomi depressivi nel ruolo di covariata e analizzare le variazioni all'interno della relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia, e quindi osservare l'impatto dei sintomi depressivi sull'effetto diretto ed indiretto della capacità di amare sulla soddisfazione coniugale.

È stata valutata l'ipotesi, riportata al paragrafo 4.3, attraverso l'utilizzo di un modello di mediazione.

La verifica del modello ha confermato in parte i risultati attesi. Infatti, i sintomi depressivi hanno mostrato di avere un effetto negativo significativo sulla soddisfazione di coppia, ma d'altra parte non hanno avuto grandi ripercussioni sull'effetto diretto, osservato nel modello precedente, della capacità di amare esercitato sulla soddisfazione relazionale. Quest'ultimo infatti, seppur lievemente placato, rimane particolarmente significativo.

Allo stesso modo, anche l'effetto indiretto della capacità di amare sulla soddisfazione di coppia, mediato dall'attaccamento insicuro, rimane quasi invariato.

Tali risultati potrebbero essere dovuti al fatto che, da un punto di vista statistico, l'effetto della capacità di amare è in grado di contenere e "spiegare" in sé anche l'effetto dei sintomi depressivi sulla soddisfazione coniugale.

Sintomi depressivi e capacità di amare risultano infatti significativamente associati, con valenza negativa, già a partire dalle correlazioni.

Probabilmente coloro che presentano dei sintomi depressivi, coerentemente con quanto teorizzato da Kernberg (2011), all'interno del campione preso in considerazione, rientrano tra gli individui che non sono in grado di avere fiducia nell'altro e nelle sue buone intenzioni, e tra coloro che non sono in grado di provare gratitudine per l'amore ricevuto. Inoltre, è probabile che, come si evince dalla letteratura, le persone con sintomi depressivi all'interno del presente campione, appartengano all'insieme di persone che faticano a condividere sogni, obiettivi e valori con l'altro, e che non accettano, per quanto ipotetica o distante, la possibilità della fine del proprio rapporto amoroso (Kernberg, 2011b).

A partire dall'osservazione delle correlazioni, come riportato in precedenza, è possibile inferire che questi individui presentino, riprendendo la letteratura, probabilmente, uno stile maggiormente ansioso di attaccamento, poiché le emozioni negative e la profonda svalutazione di sé presentate, potrebbero intaccare in modo significativo il loro tono dell'umore e, di conseguenza, la loro soddisfazione relazionale percepita (Mikulincer & Shaver, 2005; Simpson, 1990).

Inoltre, come è già stato riportato, e in accordo con le ipotesi, i sintomi depressivi confermano il loro effetto significativo sulla soddisfazione di coppia. Ciò rinforza

l'associazione osservata da Proulx e colleghi (2009), tra sintomi depressivi e soddisfazione relazionale. Quest'ultimi avevano riportato che il grado di soddisfazione di coppia esperita dalla persona è in grado di predire il livello di benessere di quest'ultima (Proulx et al., 2007). All'interno del presente studio, invece, è stato osservato che la presenza di sintomi depressivi è in grado di predire il livello di soddisfazione relazionale percepita.

È doveroso sottolineare che i modelli utilizzati in questo lavoro di ricerca non presentano alcuna ambizione a voler fornire spiegazioni in termini causali di quale variabile determini l'altra, ma propongono esclusivamente dei modelli interpretativi del fenomeno in questione.

Conclusioni

In conclusione, la nostra ricerca ci ha consentito di esplorare la capacità di amare, recente costrutto di stampo psicodinamico, le sue relazioni con il costrutto della soddisfazione di coppia e con le dimensioni dell'attaccamento insicuro, ottenendo dei risultati che sembrano confermare quanto ipotizzato teoricamente, a partire dall'analisi della letteratura che riguarda le relazioni amorose, attaccamento adulto e soddisfazione di coppia.

In sintesi, il presente studio ci ha permesso di osservare come la capacità di amare abbia un effetto diretto sulla soddisfazione di coppia, e indiretto, mediato dall'attaccamento insicuro. Per quanto riguarda il ruolo di mediatore, era stata ipotizzata una mediazione da parte delle singole dimensioni dell'attaccamento (ansietà ed evitamento), ma i risultati hanno diversamente evidenziato che a ricoprire tale ruolo è l'unione delle due dimensioni.

Per quanto concerne i sintomi depressivi, coerentemente con le ipotesi avanzate, essi mostrano un effetto diretto negativo sulla soddisfazione di coppia, ma differentemente da quanto atteso, non impattano in modo significativo sull'effetto diretto ed indiretto della capacità di amare sulla soddisfazione relazionale.

È opportuno riportare le limitazioni che hanno caratterizzato il presente lavoro e che hanno portato ai risultati ottenuti.

In primis, è importante esplicitare che il campione raccolto per la presente ricerca è un campione non clinico. Questo aspetto ha portato ad un leggero discostamento dei risultati rispetto alle ipotesi. In particolare, con un campione non clinico è difficile reperire persone che presentino uno stile di attaccamento insicuro che maggiormente si avvicina al prototipo evitante o ansioso; allo stesso modo, in persone che non appartengono ad un campione clinico, è più complicato rilevare sintomi depressivi che possano effettivamente avere un certo impatto all'interno di un modello.

Il campione di questa ricerca è stato reclutato online e per questo motivo i partecipanti risultano eterogenei. Questo non li rende rappresentativi delle coppie italiane in generale e non rende generalizzabili, se non con prudenza e in modo parziale, i risultati ottenuti dal presente studio.

Gli studi futuri dovrebbero reclutare campioni maggiormente omogenei per specifiche caratteristiche, come campioni clinici o campioni di persone che hanno divorziato.

Il presente lavoro, inoltre, come esplicitato precedentemente, ha fatto luce su un nuovo costrutto, sul quale ancora è necessario effettuare ulteriori studi.

Gli studi futuri dovrebbero dunque porre maggior enfasi sul costrutto della capacità di amare, ricercare altri possibili mediatori nella relazione di quest'ultimo con la soddisfazione di coppia, e concentrarsi sulle relazioni della capacità di amare con altri costrutti rilevanti nell'ambito delle relazioni amorose. Utile potrebbe essere approfondire anche la relazione dei costrutti individuati nelle sottoscale del CTL-I con altri aspetti legati alla relazione di coppia.

Come suggerito da Kapusta e colleghi (2018), è necessario approfondire ulteriormente, reclutando eventualmente campioni maggiormente omogenei, la relazione

tra la capacità di amare e l'attaccamento adulto, dato il ruolo significativo di quest'ultimo all'interno delle relazioni amorose (Hazan & Shaver, 1987).

Potrebbe inoltre risultare interessante indagare il ruolo delle differenze di genere nella relazione tra capacità di amare e soddisfazione di coppia, data la loro significatività nelle relazioni di coppia osservata in letteratura (Li & Chan, 2012).

Dovrebbero infine essere condotti degli studi diadici, per valutare come la capacità di amare eserciti un impatto sulla soddisfazione coniugale di entrambi i partner.

Il presente studio sottolinea l'importanza, anche da un punto di vista clinico, dell'individuazione di particolari aree che spiegano le difficoltà di un individuo ad instaurare e/o a mantenere delle relazioni amorose significative, al fine di migliorare la sua soddisfazione relazionale percepita.

Bibliografia

Ainsworth, M.S. (1979). *Infant-mother attachment*. American psychologist, 34(10), 932.

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns pf attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Aron, A., & Aron, E.N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers.

Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-Cognitive Conceptualization of Attachment Working Models: Availability and Accessibility Effects. Journal of Personality and Social Psychology, 71, 94-109.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). *The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations*.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, *7*(2), 147–178.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment Styles Among \bung Adults: A Test of a Four-Category Model*. 19.

Beach, S. R., Fincham, F. D., & Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical psychology review*, 18(6), 635-661.

Beach, S. R., & O'Leary K. D. (1986). The treatment of depression occurring in the context of marital discord. *Behavior Therapy*, 17(1), 43-49.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, *62*(4), 964–980.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. I: Attachment and loss. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss, Vol. II: Separation, anxiety and anger. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss, Vol. III: Loss sadness and depression. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). A secure base: parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*(3), 267–283.

Bretherton, I. (1992). *The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. Developmental psychology, 1992, 28(5), 759.

Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, *15*(1), 141–154.

Calvo, V. (2008). *IL QUESTIONARIO ECR-R: ASPETTI DI VALIDAZIONE DELLA VERSIONE ITALIANA DELLO STRUMENTO*. 6.

Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (s.d.). *Depression, Working Models of Others, and Relationship Functioning*. 15.

Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving, and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, *3*(3), 257–278.

Chappell, K. D., & Davis, K. E. (1998). Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis. *Personal Relationships*, *5*(3), 327–342.

Collins, N. (1996). Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior. *Journal of personality and social psychology*, *71*, 810–832.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 1053–1073.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). *Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples*. Journal of personality and social psychology, 58(4), 644.

Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(2), 397–410.

Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, *1*(4), 333–348.

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355–377). The Guilford Press.

Feeney, J. A. (2003). The systemic nature of couple relationships: An attachment perspective. In *Attachment and family systems: Conceptual, empirical, and therapeutic relatedness* (pp. 139–163). Brunner-Routledge.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). *Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships*. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 281-291.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment Style and Verbal Descriptions of Romantic Partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*(2), 187–215.

Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In *Attachment processes in adulthood* (pp. 269–308). Jessica Kingsley Publishers.

Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (1996). *Emotion, Attachment, and Satisfaction in Close Relationships*. In Handbook of communication and emotion (pp. 473-505). Academic Press.

Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Bradbury, T. N. (1989). Marital distress, depression, and attributions: Is the marital distress-attribution association an artifact of depression? Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57, 768-771.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation. *Journal of Marriage and Family*, *49*(4), 797–809.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-Bonding, Romantic Love, and Evolution: The Curious Case of *Homo sapiens*. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(1), 20–36.

Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults'close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, *4*(2), 131–144.

Fraley, R. C., Davis, K. E., & Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In *Attachment theory and close relationships* (pp. 249–279). The Guilford Press.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, *4*(2), 132–154.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. Journal of Personality and Social Psychology, 78, 350-365.

Gable, S. L., & Poore, J. (2008). Which Thoughts Count? Algorithms for Evaluating Satisfaction in Relationships. *Psychological Science*, *19*(10), 1030–1036.

Gallo, L. C., & Smith, T. W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, *18*(2), 263–289.

Garza-Guerrero, Cé. (2000). Idealization and Mourning in Love Relationships: Normal and Pathological Spectra. *The Psychoanalytic Quarterly*, *69*(1), 121–150.

Gentili, P., Contreras, L., Cassaniti, M., & D'Arista, F. (2002). La Dyadic Adjustment Scale: Una misura dell'adattamento di coppia. [A measurement of dyadic adjustment: The Dyadic Adjustment Scale.]. *Minerva Psichiatrica*, *43*, 107–116.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. Journal of personality and social psychology, 52(3), 511.

Huang, C.-Y., Sirikantraporn, S., Pichayayothin, N. B., & Turner-Cobb, J. M. (2020). Parental Attachment, Adult-Child Romantic Attachment, and Marital Satisfaction: An Examination of Cultural Context in Taiwanese and Thai Heterosexual Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(3), 692.

Huesmann, L. (1980). Toward a predictive model of romantic behavior. In K. Pope (Ed.), *On love and loving* (pp.152-171). San Francisco: Jossey-Bass.

Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, *24*(4), 535–555.

Kapusta, N. D., Jankowski, K. S., Wolf, V., Chéron-Le Guludec, M., Lopatka, M., Hammerer, C., Schnieder, A., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., & Blüml, V. (2018). Measuring the Capacity to Love: Development of the CTL-Inventory. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1115.

Kernberg, O. F. (2011a). The Sexual Couple: A Psychoanalytic Exploration. *The Psychoanalytic Review*, *98*(2), 217–245.

Kernberg, O. F. (2011b). Limitations to the capacity to love. *The International Journal of Psychoanalysis*, *92*(6), 1501–1515.

Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 502–512.

Klein, M., & Gairinger, L.Z. (1969). *La psicoanalisi dei bambini*. G. Martinelli.

Klein, M., Tolentino, L.Z., & Saraval, A. (1969). *Invidia e gratitudine* (p.13). Firenze: Martinelli.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 16(9), 606-613.

Kurdek, L. A. (1992). Dimensionality of the Dyadic Adjustment Scale: Evidence from heterosexual and homosexual couples. *Journal of Family Psychology*, *6*(1), 22–35.

Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and Attachment Styles Compared: Their Relations to Each Other and to Various Relationship Characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, *5*(4), 439–471.

Li, T., & Chan, D. K.-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *Eur. J. Soc. Psychol.*, 14.

Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenaere, K., & Corveleyn, J. (2008). The role of romantic attachment and self-criticism and dependency for the relationship satisfaction of community adults: Mental representations, relationship satisfaction. *Journal of Family Therapy*, *30*(1), 78–95.

Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2008). *Attachment Disorganization: Genetic factors, parenting contexts and developmental transformations from infancy to adulthood*.

Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). *The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on Relationship Satisfaction*. *7*(2), 11.

Main, M. (1990). Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and the Concept of Conditional Strategies. *Human Development*, *33*(1), 48–61.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 50, 66-104

Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, *36*(3), 358–371.

Margherita, G., Gargiulo, A., Troisi, G., Tessitore, F., & Kapusta, N. D. (2018). Italian Validation of the Capacity to Love Inventory: Preliminary Results. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1434.

Mazzotti, E., Fassone, G., Picardi, A., Sagoni, E., Ramieri, L., Lega, I., Camaioni, D., Abeni, D., & Pasquini, P. (2003). Il Patient Health Questionnaire (PHQ) per lo screening dei disturbi psichiatrici: Uno studio di validazione nei confronti della

Intervista Clinica Strutturata per il DSM-IV asse I (SCID-I). *Official Journal of the Italian Society of Psychopathology*.

Mikulincer M., & Erev I. (1991), Attachment Styles and the Structure of Romantic Love, *British Journal of Social Psychology*, vol. 30, pp. 273-91.

Mikulincer, M. (1997). *Adult Attachment Style and Information Processing: Individual Differences in Curiosity and Cognitive Closure*. Journal of personality and social psychology, 72(5), 1217.

Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional anger. *Journal of personality and social psychology*, *74*, 513–524.

Mikulincer, M., & Horesh N. (1999) Adult attachment style and perception of others: The role of projective mechanisms. Journal of personality and social psychology, 76(6), 1022.

Mikulincer, M., & Goodman, G. S. (2006). *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Horesh, N. (1999). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(6), 1022–1034.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, *12*(2), 149–168.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Commentary on “Is There a Drive to Love?” *Neuropsychoanalysis*, *10*(2), 154–165.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2 ed.). New York. Guilford Press.

Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P.A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systematic model and its implications for family dynamics. Family Process, 41, 405-434.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

Mohd Hasim, M. J., Hashim, N. H., & Mustafa, H. (2021). Married life: Measuring adult romantic attachment and satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*.

Naud, C., Lussier, Y., Sabourin, S., Normandin, L., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2013). How attachment and excessive self-sacrificing depressive dynamics are related to couple relationship satisfaction over time. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *2*(1), 14–33.

Pearson, J. L., Cohn, D. A., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (1994). Earned- and continuous-security in adult attachment: Relation to depressive symptomatology and parenting style. *Development and Psychopathology*, *6*(2), 359–373.

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. Journal of personality and social psychology, 73(6), 1409.

Pietromonaco, P. R., & Carnelley, K. B. (1994). Gender and working models of attachment: Consequences for perceptions of self and romantic relationships. *Personal Relationships*, *1*(1), 63–82.

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, *69*(3), 576–593.

Raffagnino, R., & Penzo, I. (2015). La Couple's Affectivity Scale (CAS): Un inventario multidimensionale per la misurazione dell'affettività nella relazione di coppia = Couple's Affectivity Scale (CAS): A multidimensional instrument for measuring affectivity in a couple's relationship. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, *21*(2), 189–223.

Rholes, W. S., Simpson, J. A., Tran, S., Martin, A. M., & Friedman, M. (2007). Attachment and Information Seeking in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*(3), 422–438.

Ruvolo, A. P., & Fabin, L. A. (1999). Two of a kind: Perceptions of own and partner's attachment characteristics. *Personal Relationships*, *6*(1), 57–79.

Ruvolo, A. P., & Veroff, J. (1997). For Better or for Worse: Real-Ideal Discrepancies and the Marital Well-Being of Newlyweds. *Journal of Social and Personal Relationships*, *14*(2), 223–242.

Scabini, E., Iafrate, R., Psicologia dei legami familiari, Bologna, Il Mulino, 2003.

Selcuk, E., Zayas, V., & Hazan, C. (2010). Beyond Satisfaction: The Role of Attachment in Marital Functioning. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(4), 258–279.

Shaffer, A., & Sroufe, L. A. (2005). The Developmental and Adaptational Implications of Generational Boundary Dissolution: Findings from a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of Emotional Abuse*, *5*(2–3), 67–84.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. Attachment & human development, 4(2), 133-161.

Shaver, P.R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. Sternberg & M. Barnes (Eds.), The psychology of love. New Haven, CT: Yale University Press.

Sroufe, L. A., S. Duggal, N. Weinfield, and C. Carlson (2000) “Relationships, Development and Psycho- pathology,” in A. J. Sameroff, M. Lewis, and S. Milller (eds.) *Handbook of Developmental Psychology* (2nd ed.), New York: Springer, 75–92.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(5), 971–980.

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 19–24.

Simpson, A., & Rholes, W. S. (2012). Adult attachment, stress, and romantic relationships, Advances in Experimental Social Psychology, vol. 45.

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, *38*(1), 15–28.

Spitz, R. A. (1946). Hospitalism. *The Psychoanalytic Study of the Child*, *2*(1), 113–117.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93, 119-135*.

Sümer, N., & Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, *11*(3), 355–371.

Tran, S., Simpson, J. A. (2009). Prorelationship maintenance behaviors: the joint roles of attachment and commitment: *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), 685.

Van Rosmalen, L., Van der Veer, R., & Van der Horst, F. (2015). AINSWORTH’S STRANGE SITUATION PROCEDURE: THE ORIGIN OF AN INSTRUMENT: AINSWORTH’S STRANGE SITUATION PROCEDURE. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, *51*(3), 261–284.

Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (A c. Di). (2006). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press.

Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 171-184). New York: Basic Books.

Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3–24). American Psychological Association.

Whisman, M. A. (2001). *Marital Adjustment and Outcome Following Treatments for Depression*. 5.

Wonderly, M. (2019). Early Relationships, Pathologies of Attachment, and the Capacity to Love 1. In A. M. Martin (A c. Di), *The Routledge Handbook of Love in Philosophy* (1ª ed., pp. 23–34). Routledge.

You, H. S., & Malley-Morrison, K. (2000). Young adult attachment styles and intimate relationships with close friends: A cross-cultural study for Koreans and Caucasian Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 528-534.