



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata – FISPPA

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

NON-MONOGAMIA CONSENSUALE E ATTACCAMENTO ADULTO: L'INFLUENZA DELLA STRUTTURA RELAZIONALE NELLE RELAZIONI TRA PARTNER ROMANTICI

Consensual non-monogamy and adult attachment:
the influence of relational structure on romantic partner relationships

Relatore:

Prof. Vincenzo Calvo

Laureanda: Martina Pernechele

Matricola: 2011851

Anno accademico 2022/2023

INDICE

1. PREMESSE TEORICHE.....	3
1.1 L’attaccamento nelle relazioni romantiche adulte	3
1.2 Stili di attaccamento adulto	4
1.2.1 Sicuro- Autonomo	5
1.2.2 Distanziante	6
1.2.3 Preoccupato	6
1.2.4 Non risolto	7
1.2.5 Inclassificabile.....	7
1.3 Non- monogamia consensuale.....	8
1.3.1 Alta esclusività emotiva e bassa esclusività sessuale	9
1.3.2 Bassa esclusività emotiva e alta esclusività sessuale	9
1.3.3 Bassa esclusività emotiva e bassa esclusività sessuale.....	9
2. TEORIA DELL’ATTACCAMENTO RIFORMULATA DAL PUNTO DI VISTA DELLA CNM	11
2.1 Differenze di attaccamento tra relazioni monogame e CNM	12
2.2 Differenze di attaccamento tra diversi tipi di relazioni CNM	15
2.3 Differenze di attaccamento all’interno della stessa relazione polecola.....	17
3. CONCLUSIONI E DISCUSSIONE	20
Bibliografia	22

1. PREMESSE TEORICHE

1.1 L'attaccamento nelle relazioni romantiche adulte

Hazan e Shaver (1987) furono i primi a studiare l'attaccamento fra partner. Nello specifico, sostenendo che l'amore romantico, se guardato attraverso le lenti della teoria dell'attaccamento, appare come un processo biologico e sociale, attraverso il quale si formano i legami affettivi tra partner adulti più o meno allo stesso modo in cui si formano i legami affettivi tra i neonati e i loro genitori. Nella loro ricerca Hazan e Shaver (1987) vogliono dimostrare come le relazioni romantiche siano anche relazioni di attaccamento, per fare ciò traducono le componenti chiave della teoria dell'attaccamento, sviluppata da Bowlby, Ainsworth et al. per spiegare lo sviluppo dei legami affettivi nell'infanzia, in termini appropriati all'amore romantico degli adulti. Questa traduzione si è incentrata sui tre principali stili di attaccamento nell'infanzia, ovvero sicuro, evitante e ansioso/ambivalente, e sulla nozione che la continuità dello stile di attaccamento è dovuta in parte ai modelli mentali del sé e della vita sociale. Teorizzati da Bowlby, questi modelli "di lavoro interni" consistono nell'insieme di schemi di rappresentazione interna che sono costituiti da immagini, emozioni, comportamenti connessi all'interazione tra il bambino e gli adulti significativi, che nel tempo diventano inconsapevoli e tendenzialmente stabili. L'ipotesi di Hazan e Shaver (1987) secondo cui le relazioni romantiche sono relazioni di attaccamento ha tre implicazioni fondamentali. Pertanto, vengono effettuate due indagini tramite questionario con lo scopo di verificare i seguenti punti:

(a) Si prevedono le stesse differenze individuali in età adulta delle relazioni madre-bambino. Infatti, i risultati hanno mostrato che la prevalenza relativa dei tre stili di attaccamento nell'età adulta era simile a quella dell'infanzia. In entrambi gli studi, circa il 56% dei soggetti si è classificato come sicuro, circa il 24% come evitante e circa il 20% come ansioso/ambivalente.

(b) Ci si aspetta che i tre tipi di adulti differiscano in modo prevedibile nel modo in cui vivono l'amore romantico, ciò significa che il funzionamento delle relazioni adulte deve essere simile a quello delle relazioni genitore-bambino. Infatti, in entrambi i questionari, gli intervistati con attaccamento sicuro hanno descritto le loro esperienze amorose come amichevoli, felici e fiduciose, mentre i soggetti evitanti hanno riferito di

temere la vicinanza e l'intimità e i soggetti ansiosi/ambivalenti hanno descritto l'amore come un'ossessione, un desiderio di reciprocità e di unione, alti e bassi emotivi, attrazione sessuale e gelosia estreme.

(c) Lo stile di attaccamento dovrebbe essere correlato in modo significativo ai modelli di lavoro mentali di sé e delle relazioni sociali e alle esperienze di relazione con i genitori durante l'infanzia. I risultati hanno supportato questa previsione, è emerso infatti che le persone con diversi stili di attaccamento hanno credenze diverse sull'amore romantico, la disponibilità e l'affidabilità dei partner amorosi e su quanto loro stesse siano meritevoli di amore.

Questo studio si concentra sulla continuità personale dello stile di attaccamento, ma è da sottolineare come le relazioni siano fenomeni complessi, con effetti causali che vanno oltre quelli prevedibili dalle sole variabili di personalità. Per esemplificare, una persona con attaccamento sicuro che cerca di costruire una relazione con una persona ansiosa/ambivalente potrebbe essere spinta a sentirsi e a comportarsi in modo evitante. Così come, una persona con attaccamento evitante potrebbe indurre un partner sicuro a sentirsi e a comportarsi in modo ansioso, e così via. (Hazan & Shaver, 1987). Quindi possiamo affermare che le relazioni romantiche adulte possono essere relazioni di attaccamento e che questo è determinato non solo, come dimostrato da Hazan e Shaver, dalle esperienze di attaccamento vissute nell'infanzia e giovinezza e dai modelli di lavoro mentali che ne scaturiscono, ma anche dalle attuali esperienze di attaccamento rilevanti. Andiamo di seguito a vedere come si caratterizzano i diversi stili di attaccamento adulto.

1.2 Stili di attaccamento adulto

Inizialmente il costrutto dell'attaccamento veniva studiato sui bambini e, sulla base delle loro osservazioni, Ainsworth e collaboratori (1978) hanno delineato tre tipi di attaccamento, chiamati sicuro, ansioso/ambivalente ed evitante. I bambini della categoria ansiosa/ambivalente mostrano spesso i comportamenti che Bowlby ha definito di "protesta", mentre i bambini evitanti mostrano spesso i comportamenti che lui ha definito di "distacco". Per applicare questo sistema a tre categorie allo studio

dell'attaccamento adulto e dell'amore romantico si sono sviluppati diversi modelli di classificazione. In questo articolo utilizzerò come riferimento le categorie di attaccamento individuate dal modello dell'Adult Attachment Interview.

Si tratta di “un'intervista strutturata, semi-clinica che si concentra sulle prime esperienze di attaccamento e i loro effetti. Ai soggetti vengono chiesti cinque aggettivi per descrivere il loro rapporto con ciascun genitore durante l'infanzia, e poi i ricordi che supportano la scelta di ciascun aggettivo. Viene chiesto se si sentivano più vicini a un genitore e perché; se si erano mai sentiti rifiutati durante l'infanzia; se i genitori erano stati minacciosi con loro in qualche modo; perché i genitori possono essersi comportati come si sono comportati durante l'infanzia; e come le esperienze vissute possono aver influenzato la formazione della loro personalità. Inoltre, viene chiesto loro se hanno avuto esperienze di perdita importanti” (George et al., 1996). Questa intervista individua cinque categorie di attaccamento adulto, approfondite di seguito, che possono presentarsi in modo maggiore, minore o diverso a seconda che gli individui coinvolti siano in una relazione monogama o non- monogama consensuale.

1.2.1 Sicuro- Autonomo

Per le persone con attaccamento sicuro, nei modelli mentali, gli altri sono rappresentati prevalentemente con buone intenzioni, affidabili e degni di fiducia (Hazan & Shaver, 1987). Inoltre, le persone attaccate in modo sicuro dovrebbero essere predisposte a fronteggiare più efficacemente gli aspetti negativi e critici nelle relazioni rispetto ai loro eventuali partner insicuri. Questo perché, secondo Bowlby (1973), dovrebbero essere più abili nel tradurre gli aspetti negativi in positivi, forse attraverso processi di attribuzione selettivi o distorti che permettono loro di percepire e interpretare abitualmente gli eventi stressanti in modo positivo e favorevole alle relazioni (Harvey, Wells & Alvarez, 1978). Recenti ricerche suggeriscono che le persone sicure tendono ad avere relazioni affettivamente più positive e ben regolate, rispetto a quelle evitanti e ansiose (Kobak & Sceery, 1988). Inoltre, all'interno delle relazioni sentimentali, lo stile sicuro tende a essere associato con stili d'amore più adattivi (Hendrick & Hendrick, 1989), nonché una maggiore autostima, una maggiore fiducia in se stessi e una minore ansia (Feeney & Noller, 1990). Infatti, negli individui sicuri troviamo un bilanciamento

tra autonomia e connessione emotiva verso il partner; questo può essere spiegato dal fatto che sperimentano la permanenza relazionale dell'oggetto ovvero la capacità di fidarsi e di mantenere un legame emotivo con le persone anche in caso di separazione fisica o emotiva (Fern, 2020). In età adulta, la permanenza relazionale dell'oggetto ci permette di credere che i nostri legami e le nostre relazioni con le persone dureranno anche se siamo lontani. Le persone con un attaccamento sicuro sono in grado di interiorizzare l'amore del partner, portandolo con sé anche quando sono fisicamente separate, emotivamente disconnesse o in conflitto (Fern, 2020).

1.2.2 Distanziante

Uno studio di Simpson (1990) ha riportato che le persone che possedevano uno stile di attaccamento distanziante erano coinvolte in relazioni romantiche caratterizzate da meno interdipendenza, fiducia, impegno e soddisfazione. Tuttavia, un esame più attento di questi effetti ha rivelato una tendenza interessante: le persone altamente distanzianti hanno riferito che la loro relazione romantica era meno interdipendente e impegnata rispetto alle persone altamente ansiose. Questo modello supporta le ricerche precedenti, che hanno dimostrato che le persone distanzianti tendono ad evitare un'eccessiva intimità e impegno nelle relazioni. Di conseguenza, le persone con questo stile di attaccamento tenderanno ad assumere una prospettiva eccessivamente autosufficiente, valorizzando la loro iper- indipendenza e spesso vedendo gli altri come deboli, bisognosi o troppo dipendenti. Anche se apparentemente possono presentare un'alta autostima, le persone con uno stile di attaccamento distanziante spesso tendono a proiettare tratti indesiderati sugli altri e a gonfiare il loro senso di sé per nascondere un'immagine di sé relativamente negativo (Fern, 2020). Le persone con questo stile di attaccamento hanno riportato livelli più bassi di soddisfazione nei rapporti, fiducia e impegno, oltre ad avere opinioni più negative sulla soddisfazione sessuale quando sposate (Birnbaum, 2007).

1.2.3 Preoccupato

Nello studio che Simpson conduce nel 1990, anche le persone che possedevano uno stile di attaccamento preoccupato hanno riferito di essere coinvolte in una relazione caratterizzata da meno interdipendenza, fiducia, impegno e soddisfazione. Tuttavia, a differenza delle persone distanzianti, le persone altamente preoccupate hanno riferito

che la loro relazione conteneva un po' meno fiducia. Anche questo modello corrobora le ricerche precedenti che hanno dimostrato che le persone preoccupate tendono ad essere estremamente ansiose rispetto a problemi legati alla prevedibilità, all'affidabilità e all'attendibilità del partner (Simpson, 1990). Per questo le persone con questo stile di attaccamento dimostrano un'attenzione e una preoccupazione maggiore per il livello di vicinanza con il partner nella loro relazione. Un fattore che definisce lo stile preoccupato è la strategia di attaccamento iper-attiva della persona che non solo amplifica le offerte di comportamenti di attaccamento, ma intensifica anche l'attenzione verso i partner. Per questo motivo, possono finire per monitorare costantemente il livello di disponibilità, interesse e reattività dei loro partner (Fern, 2020).

1.2.4 Non risolto

Questo stile di attaccamento è anche detto disorganizzato poiché queste persone posseggono sia la paura di intimità (stile distanziante) che la paura di abbandono (stile preoccupato), entrambe componenti di stili di attaccamento organizzati che consentono agli individui di selezionare strategie abbastanza prevedibili per gestire distress legato all'attaccamento e interagire con le loro figure di attaccamento (Paetzold et al., 2015). Quindi le persone con questo stile di attaccamento insicuro hanno le caratteristiche sia dello stile distanziante che preoccupato, il loro bisogno di connessione emotiva e vicinanza è attivo, ma a causa di esperienze precedenti spesso traumatiche in cui le figure di attaccamento hanno causato loro sofferenza, tendono allo stesso tempo a distanziarsi (Fern, 2020).

1.2.5 Inclassificabile

I soggetti definiti come tali, a seguito della somministrazione dell'AAI hanno mostrato elementi del discorso così complessi da non essere collocabili in nessuna delle categorie precedenti. Presentando spesso un'alternanza tra stati mentali incompatibili fra loro, senza presentarne uno organizzato in modo unitario (George et al., 1996).

1.3 Non- monogamia consensuale

La non- monogamia consensuale, anche indicata con l'acronimo CNM (Consensual Non-Monogamy), è un termine generico per indicare la pratica di avere simultaneamente più partner sessuali o romantici, dove tutte le persone coinvolte sono consapevoli e acconsentono alla struttura della relazione (Scoats & Campbell, 2022). Quanto detto distingue la CNM dall'infedeltà ed è il motivo per cui viene talvolta definita anche "non- monogamia etica" o "responsabile".

Sebbene non ci siano ricerche rappresentative che abbiano affrontato la questione della prevalenza di persone praticanti CNM nella popolazione, dai campioni che Conley e collaboratori (2013) hanno reclutato in generale (cioè i casi in cui il reclutamento non era mirato a individui CNM), sembra che circa il 4% dei partecipanti si identifichi come non- monogamo. Questa percentuale è paragonabile alla percentuale di individui lesbiche, gay e bisessuali stimata nella popolazione (Mosher, Chandra, & Jones, 2005). Anche l'interesse nella popolazione nell'avere una relazione non- monogama è alto: lo studio di Moors e collaboratori (2021), i cui partecipanti erano 3438 persone americane single, ha mostrato che circa 1 su 6 erano interessate a praticare il poliamore. Questi dati mostrano come la non- monogamia consensuale sia un fenomeno diffuso e quindi sicuramente da non ignorare.

A livello individuale la CNM viene praticata in una varietà di modi, producendo una grande quantità di configurazioni di relazione. Ogni stile diverso di non- monogamia consensuale avrà diversi gradi di apertura all'interazione sessuale e/o emotiva con gli altri, così come diversi tipi di accordi o regole relazionali (Fern, 2020). Nello specifico, è possibile distinguere i diversi tipi di configurazioni relazionali sulla base delle due dimensioni di esclusività emotiva ed esclusività sessuale. In questo caso le relazioni di tipo monogamo sono caratterizzate da un'alta esclusività emotiva e sessuale, le coppie monogame si considerano l'un l'altro come l'unico partner sessuale e partner affettivo primario. Di solito si ritiene che un partner tradisca se interagisce sessualmente con un'altra persona e/o se condivide emozioni profonde o romantiche con altri. Analizziamo di seguito le principali configurazioni di relazione considerate non- monogame.

1.3.1 Alta esclusività emotiva e bassa esclusività sessuale

In questa categoria troviamo lo scambismo, si tratta di coppie che praticano attività sessuale con altre coppie, individui o gruppi. L'obiettivo di questi incontri è principalmente sessuale piuttosto che romantico o emotivamente intimo e le coppie che si considerano scambiste tipicamente hanno rapporti sessuali con altri mentre sono insieme piuttosto che completamente separati l'uno dall'altro. Abbiamo poi le così dette relazioni aperte in cui uno o entrambi i partner hanno relazioni sessuali o sentimentali al di fuori della loro relazione principale. Le relazioni aperte tendono a concentrarsi maggiormente sul sesso e a limitare il grado di coinvolgimento emotivo con gli altri, al fine di mantenere la relazione diadica primaria come priorità assoluta (Fern, 2020).

1.3.2 Bassa esclusività emotiva e alta esclusività sessuale

In questa categoria rientrano quelle persone che sono sessualmente esclusive con un partner, ma che non sono emotivamente esclusive con quel partner in modi che una relazione monogama tradizionale caratterizzerebbe tipicamente come tradimento emotivo. Questi individui possono condividere vari gradi di romanticismo e intimità emotiva con altri in modi in cui il livello di coinvolgimento non rientra nella nozione convenzionale di amicizia. Inoltre, fanno parte di questo orientamento relazionale anche le persone poliamorose e asessuali che non provano attrazione sessuale e non hanno rapporti sessuali ma che provano però attrazione romantica (Fern, 2020).

1.3.3 Bassa esclusività emotiva e bassa esclusività sessuale

In questa categoria troviamo il poliamore: la pratica di avere multipli partner, in cui tutti i soggetti coinvolti sono consapevoli e consenzienti dei partner che contemporaneamente hanno più relazioni romantiche e sessuali. Le persone che praticano il poliamore possono differire nel grado in cui implementano la gerarchia nelle loro diverse relazioni. Possiamo avere infatti poliamore gerarchico e poliamore non gerarchico. Con il primo si intende un sottoinsieme del poliamore dove esiste un sistema di classificazione tra relazioni romantiche/sexuali e alcune relazioni sono considerate più importanti di altre. Tipicamente le persone in una relazione primaria tra

loro stabiliscono regole per tutte le relazioni successive, che potrebbero includere restrizioni su alcune attività ricreative o sociali, limiti su determinati atti sessuali o su quanto possano diventare forti le altre relazioni. Invece, per poliamore non gerarchico si intende la pratica di avere molteplici relazioni simultanee senza imporre gerarchie. Ciò significa che non esiste un sistema di classificazione e nessuna persona ha un'influenza maggiore o più privilegi perché vive insieme o è stata insieme più a lungo con il partner. Abbiamo infine le persone che si identificano come anarchici relazionali. Queste cercano di andare contro le gerarchie sociali che stabiliscono che le relazioni sessuali e romantiche sono prioritarie su tutte le altre forme di amore, quindi queste persone fanno meno distinzioni tra l'importanza o il valore dei loro partner rispetto ad amici o altre persone nella loro vita, e non riservano intimità o romanticismo solo per le persone con cui hanno rapporti sessuali (Fern, 2020).

2. TEORIA DELL'ATTACAMENTO RIFORMULATA DAL PUNTO DI VISTA DELLA CNM

Dobbiamo innanzitutto riconoscere che l'attaccamento romantico degli adulti è ancora esaminato all'interno di un costrutto monogamo. Infatti, sebbene "la teoria dell'attaccamento sia attualmente uno dei principali quadri teorici per la comprensione del funzionamento interpersonale, delle relazioni, del benessere e dello sviluppo della personalità" (Fraley, 2019), è sempre stata sviluppata attraverso una struttura diadica, escludendo gli individui che praticano il poliamore e altri tipi di non- monogamie consensuali. A conferma di questo, possiamo guardare agli studiosi di attaccamento che si concentrano quasi esclusivamente sulle relazioni monogame e spesso scambiano i termini "attaccamento adulto" e "amore" con "legame di coppia". L'uso di questi termini come sinonimi riflette una concettualizzazione più ampia dell'attaccamento che equipara l'esclusività sessuale e romantica all'amore, suggerendo che le relazioni diadiche romantiche siano quelle più naturali e più sane.

Un ulteriore esempio dell'esclusione della non- monogamia consensuale dal discorso sull'attaccamento tra partner è quello di Hazan e Shaver (1987). Essi partono dal presupposto che la relazione primaria nell'infanzia sia limitata a due persone, madre e figlio, e allo stesso modo sostengono che i legami romantici importanti consistano in un legame limitato a due persone, senza lasciare spazio a relazioni romantiche multiple. Di conseguenza, come visto in precedenza, quando qualcuno in una relazione monogama sviluppa una relazione emotiva con una persona che non è il suo partner attuale, questo viene spesso visto come infedeltà.

Tuttavia, più recentemente è stato riconosciuto che i bambini possono formare un legame di attaccamento con più caregivers, come i padri, i nonni o operatori della scuola dell'infanzia (Howes & Spieker, 2008). Sulla base di queste osservazioni, dato che i bambini formano questo legame con più persone, anche gli adulti allora possono fare parte di multiple relazioni in cui l'attaccamento è saliente. Pertanto, è necessario ri-concettualizzare la teoria dell'attaccamento considerando l'esistenza di relazioni romantiche multiple, poiché la comprensione dell'attaccamento nelle relazioni con più partner può fornire nuovi spunti per esplorare le complessità di queste, indipendentemente dal numero di partner (Moors et al., 2015).

Vedremo in particolare come i diversi stili di attaccamento adulto possono presentarsi in modo maggiore, minore o diverso a seconda che gli individui coinvolti siano in una relazione monogama o non- monogama consensuale. Di seguito, parlando di CNM farò particolare riferimento al poliamore poiché, essendo questo un tipo di non-monogamia che enfatizza l'intimità emotiva con più partner, c'è un maggiore potenziale di legami di attaccamento tra le persone che lo praticano. Al contrario per esempio di relazioni scambiste e/ o aperte, dove il legame emotivo è spesso limitato alla coppia principale (Katz & Katz, 2022). Andremo poi a vedere se sono presenti differenze nei pattern di attaccamento all'interno delle diverse strutture CNM e, infine, come all'interno della stessa relazione CNM una persona possa avere diversi stili di attaccamento per ogni partner.

2.1 Differenze di attaccamento tra relazioni monogame e CNM

Vari studi hanno individuato certe dimensioni in cui relazioni monogame e CNM differiscono, queste dimensioni potrebbero favorire uno stile di attaccamento rispetto ad altri a seconda che gli individui coinvolti siano in una relazione monogama o non- monogama consensuale.

La prima dimensione considerata è quella dell'indipendenza: le persone monogame tendono a porre maggiore enfasi sul sacrificio dei bisogni individuali per il bene di una particolare relazione, mentre le relazioni CNM tendono a porre maggiore enfasi sull'autorealizzazione e l'autonomia individuale (Conley et al., 2017), questo aspetto potrebbe favorire le persone con attaccamento distanziante. Si è visto infatti che gli individui distanzianti hanno atteggiamenti positivi verso la non- monogamia consensuale: Moors e collaboratori (2015) partono dal presupposto che l'attaccamento distanziante è caratterizzato da tentativi di creare una distanza psicologica dal partner romantico e di sopprimere il disagio legato alla separazione. Di conseguenza ipotizzano che, dato che gli individui distanzianti tendono a minimizzare le espressioni di intimità, cosa che presumibilmente è molto impegnativa nelle relazioni monogame, potrebbero vedere positivamente le relazioni CNM. Cioè, gli individui distanzianti potrebbero preferire le relazioni CNM perché queste permettono loro di diluire la vicinanza emotiva con un partner, investendo meno su più partner. Inoltre, gli individui altamente

distanzianti hanno atteggiamenti più positivi nei confronti del sesso occasionale (Gentzler & Kerns, 2004) e, sebbene il sesso occasionale non sia una caratteristica distintiva delle relazioni non- monogame, l'accordo all'interno di una relazione di avere rapporti sessuali con altre persone può rendere questa configurazione relazionale più desiderata. Pertanto, gli individui con attaccamento distanziante potrebbero avere atteggiamenti più positivi nei confronti della CNM ed essere più disposti a impegnarsi in queste relazioni. Coerentemente con l'ipotesi di Moors e collaboratori (2015), lo studio ha rivelato che gli individui distanzianti hanno atteggiamenti positivi verso la CNM e riferiscono una maggiore disponibilità a impegnarsi in varie forme di CNM, va sicuramente sottolineato che si tratta di intenzione comportamentale e non di comportamento effettivo.

La seconda dimensione in cui relazioni monogame e CNM differiscono riguarda le norme, la monogamia tradizionale infatti incorpora molte norme sociali. L'adesione a queste norme può essere rassicurante per i partecipanti, promuovere la stabilità della relazione e ridurre i conflitti all'interno della stessa (Conley et al., 2017), questo aspetto potrebbe rendere desiderabile questa struttura relazionale a persone con attaccamento preoccupato. Si è visto infatti come questi individui possano essere meno propensi a impegnarsi in relazioni CNM: secondo Moors e collaboratori (2015) un attaccamento insicuro può giocare un ruolo nell'atteggiamento e nel desiderio nei confronti della non-monogamia. In particolare, un attaccamento preoccupato è caratterizzato da una fissazione sulla disponibilità del proprio partner romantico e da un'estrema gelosia romantica. Gli individui preoccupati tendono a nutrire un'ansia ossessiva nei confronti dell'amore e a temere che il proprio partner venga "rubato" da qualcun altro; inoltre, danno priorità ai bisogni sessuali e sentimentali degli altri rispetto ai propri. Pertanto, pensare a relazioni non- monogame può esacerbare le preoccupazioni degli individui preoccupati circa la disponibilità del partner e aumentare la paura di perderlo. Quindi, gli individui con attaccamento preoccupato possono avere meno probabilità di avere atteggiamenti positivi nei confronti della CNM e essere meno disposti a impegnarsi in questo tipo di relazioni. Come ipotizzato, lo studio di Moors e collaboratori (2015) mostra che i soggetti più preoccupati avevano atteggiamenti negativi nei confronti della CNM; tuttavia, l'ansia non era correlata alla volontà di impegnarsi nella CNM. Secondo gli autori questi si spiega dal fatto che le persone preoccupate immaginano sia le

implicazioni negative che quelle positive delle relazioni non- monogame. Per esempio, potrebbero vedere la CNM come un'opportunità di ottenere affetto da più partner, ma anche come una minaccia maggiore di abbandono da parte di questi ultimi.

Una terza dimensione in cui relazioni monogame e CNM differiscono è quella del confronto. Con questo si intende che i partner delle relazioni non-monogame hanno costantemente l'opportunità di misurare le loro relazioni rispetto ad altre alternative e, come suggeriscono Conley e collaboratori (2017), questo potrebbe avere dei benefici per la relazione. Consideriamo A e B, due partner poliamorosi: se B esplora numerose altre relazioni ma continua a desiderare una relazione con A, allora A si sentirà probabilmente gratificato e soddisfatto. Questo significa che le persone praticanti CNM hanno mezzi alternativi alla monogamia per sviluppare la sicurezza nella relazione.

Tuttavia, nella loro scoping review Katz e Graham (2020) trovano che sia le ricerche teoriche che quelle empiriche indicano che le persone monogame sono percepite in modo più positivo rispetto agli individui praticanti non- monogamia. In particolare per quanto riguarda il commitment, che all'interno di CNM è visto come inferiore; tuttavia, il commitment può essere espresso in modi che sono ugualmente validi e portano gli individui a sentirsi soddisfatti dalle loro relazioni, anche se sono diversi dai principi socialmente normati che definiscono il commitment in termini di esclusività sessuale ed emotiva.

Come per il commitment, c'è la convinzione che i legami di attaccamento siano sicuri solo tra due persone, spiega Ferrer (2018), e qualsiasi trasgressione da questa norma è vista come attaccamento insicuro. Nello studio di Conley e collaboratori (2017) è emerso che su una misura della qualità della relazione percepita, un'ipotetica coppia CNM è stata percepita come avente un livello medio di qualità della relazione di 2,86 su una scala a 6 punti, in contrasto con una media di 4,82 per un'ipotetica coppia monogama. Pertanto, la percezione non è semplicemente che le relazioni CNM siano insolite o poco familiari; esse sono percepite come disfunzionali.

Tuttavia, nello studio di Moors e collaboratori (2015) sull'attaccamento e sulla sua previsione dello stile relazionale si è scoperto che gli individui che praticano non-monogamia consensuale hanno addirittura maggiori probabilità di avere uno stile di attaccamento sicuro. Un dei motivi potrebbe essere, come trovato da Conley e collaboratori (2017), che la gelosia è più bassa e la fiducia è più alta in quei soggetti

coinvolti in relazioni non- monogame. I partecipanti, 1507 individui in relazioni monogame e 617 individui in relazioni CNM, sono stati sottoposti a diverse scale misuranti il funzionamento relazionale. Non sono emerse differenze tra i due gruppi sulle scale di soddisfazione globale, commitment e amore appassionato; la CNM quindi non sembra precludere la soddisfazione generale nella relazione. Tuttavia, gli individui monogami hanno ottenuto un punteggio sostanzialmente più alto sulla dimensione della gelosia anticipata. Il fatto che gli individui non- monogami hanno ottenuto un punteggio inferiore su questa misura di gelosia suggerisce che per coloro che scelgono le relazioni CNM, la gelosia può essere controllata e gestita almeno in modo efficace come avviene nelle relazioni monogame, se non di più. La seconda misura della gelosia si concentrava sui comportamenti gelosi; le medie suggeriscono che né le persone CNM né le persone monogame mettevano in atto frequentemente in questi comportamenti, ma gli individui monogami riportavano comportamenti più gelosi degli individui non monogami. Per quanto riguarda infine la dimensione della fiducia, questa era significativamente più alta nei rapporti non- monogami che nei rapporti monogami. E' ancora da dimostrare però se sia la fiducia a favorire le relazioni CNM o se siano invece le dinamiche della non-monogamia consensuale ad aumentare la fiducia.

2.2 Differenze di attaccamento tra diversi tipi di relazioni CNM

Dopo aver analizzato le differenze per quanto riguarda l'attaccamento tra relazioni monogame e non- monogame consensuali, spostiamo il focus su queste ultime andando a vedere se sono presenti differenze nei pattern di attaccamento all'interno delle diverse strutture CNM.

Una prima differenza è quella osservata da Conley e collaboratori (2017) nel loro studio. Emerge infatti una maggiore presenza di attaccamento sicuro nelle persone poliamorose, che nello specifico avevano riportato maggiore soddisfazione, commitment, fiducia nei partner e avevano livelli minori di gelosia rispetto al persone in relazioni aperte e scambiste. Questo secondo gli autori potrebbe essere spiegato dal fatto che nelle relazioni poliamorose ci sia la possibilità di avere intimità emotiva e fisica con più persone, potrebbe infatti essere più difficile essere soddisfatti in una relazione con un partner mentre si cerca sopprime il legame emotivo con altri partner

sessuali, come previsto nelle relazioni aperte e scambiste. Un'altra possibile spiegazione è che le persone poliamorose utilizzino strategie di comunicazione più efficaci nel mantenere relazioni diadiche positive.

Di non minore importanza sono le diverse configurazioni relazionali poliamorose, analizzate nel capitolo primo, che possono essere divise in gerarchiche, che privilegiano un partner primario, e non gerarchiche che non prevedono relazioni prioritarie rispetto ad altre. Balzarini e collaboratori (2019) hanno esaminato per primi le relazioni gerarchiche e non gerarchiche, con un'attenzione particolare alla qualità delle relazioni con due partner. Nei due campioni, i partecipanti in relazioni gerarchiche hanno dichiarato di essere più soddisfatti dei loro partner primari rispetto a quelli secondari. Tuttavia, i partecipanti in relazioni non gerarchiche, ovvero con più partner primari o nessun partner primario, non hanno evidenziato alcuna differenza nella soddisfazione relazionale tra i loro partner. In uno studio più recente Flicker e collaboratori (2021) ipotizzano che la priorità di una relazione rispetto a un'altra avrebbe probabilmente compromesso sia la soddisfazione relazionale sia la sicurezza di attaccamento nelle relazioni non prioritarie (secondarie, terziarie, etc.). I risultati sono in linea con lo studio di Balzarini (2019) tuttavia, confrontando la soddisfazione relazionale e la sicurezza di attaccamento tra individui in configurazioni gerarchiche e non gerarchiche, hanno trovato che gli individui in relazioni gerarchiche hanno riportato una minore soddisfazione complessiva della relazione e sicurezza di attaccamento rispetto agli individui in relazioni non gerarchiche. Più precisamente, sebbene non siano state riscontrate differenze significative tra i partner di persone in relazioni non gerarchiche e quelli primari di persone in relazioni gerarchiche, i partecipanti hanno riferito una minore soddisfazione relazionale e sicurezza di attaccamento con i partner secondari e terziari rispetto ai partner non gerarchici e primari. Concentrandoci in particolare sull'attaccamento i partecipanti in relazioni con strutture non gerarchiche avevano un'ansia di attaccamento e un evitamento più bassi, con bassa variabilità tra i vari partner; mentre i partecipanti in relazioni con struttura gerarchica avevano riportato un'ansia di attaccamento e un evitamento significativamente più alti, con alta variabilità tra partner. Più precisamente, in linea con i risultati di Balzarini (2019), l'ansia di attaccamento e l'evitamento sono più bassi verso i partner primari rispetto a quelli secondari e terziari.

Questi risultati possono essere spiegati attraverso l'ipotesi di Fraley (2019): egli sostiene che la scelta di impegnarsi in varie forme di CNM può essere guidata, in parte, da cosiddette motivazioni di attaccamento distinte, quindi anche la decisione di impegnarsi in forme gerarchiche o non gerarchiche di poliamore può riflettere diverse strategie di attaccamento sottostanti e, quindi, un attaccamento sicuro può differire tra gli individui coinvolti in queste due strutture relazionali. Gli individui che scelgono di impegnarsi in forme gerarchiche di poliamore possono avere livelli più elevati di attaccamento preoccupato, per esempio, e desiderano la sicurezza che l'averne (e l'essere) un partner primario può fornire.

2.3 Differenze di attaccamento all'interno della stessa relazione policola

Il termine policola nasce dall'unione dell'espressione "molecola poliamorosa", viene utilizzato per indicare insieme di persone che vivono relazioni collegate tra di loro, per esemplificare una policola potrebbe essere composta da A che sta con B che sta con C che sta con D. La policola comprende non solo le relazioni romantiche tra partner ma anche le relazioni con il metamore, ovvero il partner di un tuo partner.

Analizziamo ora come l'attaccamento si manifesta e i suoi possibili effetti sui diversi partner di una policola. Innanzitutto cerchiamo di capire se individui coinvolti in relazioni poliamorose abbiano un simile stile di attaccamento con ognuno dei loro partner. A favore di questa ipotesi c'è lo studio di Brumbaugh & Fraley (2007) che, a partire dall'evidenza che lo stile di attaccamento individuale è coerente tra i partner di relazioni monogame sequenziali (ad esempio, un ex partner e il partner attuale), suggeriscono che lo stile di attaccamento verso i diversi partner di una policola potrebbe essere simile. Tuttavia, le persone hanno diversi modelli di lavoro interni spesso specifici per ogni relazione di attaccamento (Moors et al., 2019); ad esempio, Fraley e collaboratori (2011) hanno trovato solo una piccola o moderata sovrapposizione negli stili di attaccamento che gli individui hanno per le loro madri, padri, partner romantici e migliori amici. Questo rende plausibile che la relazione di attaccamento con ogni partner di una policola possa non essere altamente correlata. Nello specifico, Moors e collaboratori (2019) esaminano la misura in cui lo stile di attaccamento di una persona con un partner romantico è legato al suo stile di

attaccamento con un altro partner romantico simultaneo. La ricerca coinvolge 589 persone poliamorose con almeno due partner romantici, risulta che in media i partecipanti riportano bassi livelli di evitamento e ansia verso entrambi i loro partner. Quindi, i partecipanti poliamorosi sembrano orientarsi in modo simile e, in modo sicuro, verso entrambi i loro partner romantici. In particolare, questi risultati suggeriscono che le persone coinvolte nel poliamore mostrano un attaccamento relativamente sicuro in entrambe le loro relazioni concomitanti e livelli inferiori alla media per evitamento e ansia, questo risultato in particolare conferma la precedente ricerca di Moors e collaboratori (2015) che mette in comparazione monogamia e CNM. Inoltre, i legami di attaccamento delle persone in relazioni poliamorose erano più sicuri con il partner indicato come "partner 1" che con il partner secondario (sebbene entrambe le relazioni siano considerate sicure). In generale, le persone hanno indicato di aver avuto una relazione con il partner 1 per un periodo di tempo più lungo rispetto al partner 2. Pertanto, non è particolarmente sorprendente che le persone abbiano indicato una maggiore sicurezza dell'attaccamento con il partner 1 (rispetto al partner 2), poiché i legami di attaccamento tendono a diventare più sicuri nel corso del tempo in una relazione (Moors et al., 2019).

Vediamo ora il grado in cui il legame di attaccamento con un certo partner influenza la qualità delle relazioni con altri partner simultanei; per esempio, se una persona mostra insicurezza con un partner, le caratteristiche di questo legame di attaccamento influenzeranno in modo negativo anche le altre relazioni? Moors e collaboratori (2019) propongono tre possibili modelli con cui le multiple relazioni CNM di una polecola possono interagire tra di loro e influenzarsi. Il primo è detto additivo: se una persona ha bassi livelli di evitamento e ansia (indicatori di un attaccamento sicuro) in una relazione, questo potrebbe influenzare positivamente la qualità di un'altra relazione. Allo stesso modo, se una persona è altamente distanziante o preoccupata in una relazione, questo potrebbe far diminuire la qualità di un'altra relazione (modello del contrasto). Infine, il terzo modello è detto di compensazione: dove per esempio una relazione con legame di attaccamento sicuro potrebbe compensare un'altra relazione dove è invece presente un legame di attaccamento insicuro. Nel testare questi modelli, Mitchell e collaboratori (2014) non hanno trovato supporto per nessuno dei tre (effetti additivi, di contrasto o di compensazione dei partner) tra le persone praticanti CNM.

Infatti, nel loro studio Moors e collaboratori (2019) trovano che, per tutte e cinque le misure del funzionamento relazionale, l'evitamento e l'ansia associati a un partner non hanno avuto effetti trasversali. Pertanto, la relazione di attaccamento con un partner non influenza la relazione con un altro partner.

Questi risultati forniscono una certa chiarezza al dibattito in corso sul fatto che lo sviluppo di una nuova relazione di attaccamento indebolisca le altre relazioni. Nel caso del poliamore, sembra che le persone possano avere contemporaneamente un attaccamento sicuro con (almeno) due partner romantici senza influenzare la qualità delle relazioni tra i partner. Come un bambino può essere sicuro con un genitore e contemporaneamente insicuro con un altro genitore, così gli adulti poliamorosi possono avere diversi e indipendenti stili di attaccamento verso i propri partner (Fern, 2020)

3. CONCLUSIONI E DISCUSSIONE

Questo elaborato si è posto l'obiettivo di indagare come la non-monogamia consensuale possa influenzare gli stili di attaccamento adulti, e come questi ultimi possano indirizzare le persone verso stili relazionali diversi. Attraverso una ricerca bibliografica sono stati analizzati gli studi presenti al momento su questo argomento, i cui risultati, esposti precedentemente, hanno portato alla luce degli aspetti ricorrenti e coerenti rispetto all'argomento. Nello specifico è emerso che gli individui con attaccamento distanziante sono tendenzialmente più propensi ad entrare in relazioni non-monogame consensuali, si crede, per una questione di indipendenza, infatti le relazioni CNM tendono a porre maggiore enfasi sull'autorealizzazione e l'autonomia individuale. Invece gli individui con attaccamento preoccupato sono tendenzialmente meno disposti a entrare in relazioni non-monogame consensuali, in questo caso per una questione di norme, queste ultime sono più presenti nella monogamia e questo potrebbe rassicurare i soggetti con attaccamento preoccupato. Basti pensare alla sicurezza che può dare un impegno a lungo termine come il matrimonio oppure l'esclusività emotiva e sessuale. Infine, un altro risultato coerente tra gli studi analizzati è che, per quanto riguarda le persone in relazioni non-monogame consensuali, l'attaccamento verso i diversi partner può essere simile, ma questo non implica che l'attaccamento verso un partner influenzi la relazione con un altro partner.

Alcuni aspetti della relazione tra attaccamento e non-monogamia consensuale sono risultati non ancora chiari, poiché i risultati delle diverse ricerche non erano coerenti tra loro. In particolare è emerso che, nonostante le relazioni CNM siano percepite di qualità minore rispetto a quelle monogame, gli individui non-monogami hanno maggiori probabilità di avere un attaccamento sicuro nelle loro relazioni. L'aspetto da chiarificare è la causa di questo risultato e la direzionalità della relazione: sono aspetti della non-monogamia consensuale a favorire un attaccamento sicuro o viceversa è questo che favorisce il funzionamento di una relazione non-monogama consensuale? Simili risultati sono emersi per quanto riguarda il poliamore, questo dovrebbe favorire maggiormente un attaccamento sicuro rispetto ad altre configurazioni relazionali non-monogame come coppie aperte o scambismo. In particolare, le relazioni poliamorose non gerarchiche dovrebbero essere più positivamente correlate con un attaccamento sicuro rispetto a quelle gerarchiche.

Per quanto riguarda questi ultimi aspetti, che risultano ancora non sufficientemente chiari, sarebbe auspicabile un'analisi più approfondita in eventuali studi futuri. Oltretutto, questi dovrebbero comprendere tra gli obiettivi il superamento di certi limiti incontrati fin'ora negli studi presi sotto analisi. Il principale di questi limiti nasce dallo stigma associato alla non- monogamia consensuale, ciò influenza in primo luogo i partecipanti CNM, che hanno lo stesso pregiudizio dei partecipanti monogami a favore di relazioni monogame (Conley, Moors, et al., 2013). Questo porta al rischio che i partecipanti non- monogami forniscano delle rappresentazioni più negative dei propri rapporti personali. Lo stigma incide anche sugli strumenti di misura stessi che in molti casi si basano su una prospettiva monogama, rendendo complessa la misurazione di certi aspetti della non- monogamia.

Per concludere è importante sottolineare come le relazioni non- monogame consensuali siano diffuse ed esistano, indipendentemente dal fatto che abbiano più o meno successo delle relazioni monogame o dalla qualità relativa rispetto a quest'ultime. È fondamentale quindi che ogni psicologo riceva una formazione adeguata e sia aggiornato rispetto a tutti i tipi di configurazione relazionale, poiché la comprensione dell'attaccamento nelle relazioni con più partner può fornire prospettive e strumenti per esplorare le complessità di queste, indipendentemente che siano monogame o non-monogame.

Bibliografia

Hazan, C, & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,511-524.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Strange Situation Procedure (SSP). Database record, *APA PsycTests*.

George, C., Kaplan, N. & Main, M. (1996). Adult Attachment Interview. Unpublished manuscript, *Department of Psychology, University of California, Berkeley (third edition)*.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. *New York: Basic Books*

Harvey, J. H., Wells, G. L, & Alvarez, M. D. (1978). Attribution in the context of conflict and separation in close relationships. In J. H

Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59,135-146

Hendrick, C, & Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 281-291.

Fern, J. (2020). Polysecure: Attachment, trauma and consensual nonmonogamy. *Thorntree Press LLC*.

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

Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 21-35.

Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146-156.

Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about Consensual Non-monogamy?. *Current Opinion in Psychology*, 101468.

Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1-30.

Moors AC, Gesselman AN, Garcia JR. (2021). Desire, Familiarity, and engagement in polyamory: results from a National sample of single adults in the United States. *Front Psychol*, 12, 619640.

Mosher, W. D., Chandra, A., & Jones, J. (2005). Sexual behavior and selected health measures: men and women 15-44 years of age, United States, 2002 (No. 362). *US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics*.

Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 401–422.

Howes, C., & Spieker, S. (2008). Attachment relationships in the context of multiple caregivers. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 317–332). *The Guilford Press*.

Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, *32*(2), 222–240.

Katz, M., & Katz, E. (2022). Reconceptualizing attachment theory through the lens of polyamory. *Sexuality & Culture*, *26*(2), 792-809.

Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: Theories, methods, and new directions. *Perspectives on Psychological Science*, *12*(2), 205–232.

Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, *11*, 249–265.

Katz, M. I. L., & Graham, J. R. (2020). Building competence in practice with the polyamorous community: A scoping review. *Social Work*, *65*(2), 188–196.

Ferrer, J. N. (2018). Mononormativity, polypride, and the mono-poly wars. *Sexuality and Culture*, *22*, 817–836.

Balzarini, R.N., Dharma, C., Kohut, T. et al. (2019). Comparing Relationship Quality Across Different Types of Romantic Partners in Polyamorous and Monogamous Relationships. *Arch Sex Behav*, *48*, 1749–1767.

Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. (2021). A closer look at relationship structures: relationship satisfaction and attachment among people

who practice hierarchical and non-hierarchical polyamory. *Archives of sexual behavior*, 50(4), 1401-1417.

Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2007). Transference of attachment patterns: How important relationships influence feelings toward novel people. *Personal Relationships*, 14(4), 513–530

Moors, A. C., Ryan, W., & Chopik, W. J. (2019). Multiple loves: The effects of attachment with multiple concurrent romantic partners on relational functioning. *Personality and Individual Differences*, 147, 102-110.

Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625.

Mitchell, M. E., Bartholomew, K., & Cobb, R. J. (2014). Need fulfillment in polyamorous relationships. *The Journal of Sex Research*, 51(3), 329–339.