

Legame di attaccamento

Di Sabina Moro

Oggi parliamo di legame di attaccamento con le figure significative. Vediamo insieme le varie tipologie di attaccamento e che influenza possono avere sullo sviluppo di una persona



Un legame sicuro è la protezione migliore contro la sensazione di impotenza e di non essere importanti.

Ogni bambino nasce con dei bisogni che stimolano risposte di attaccamento/accudimento da parte delle figure che si occupano di lui.

L'attaccamento (Bowlby) è:

- Un codice di sopravvivenza;
- È necessario per mantenere la vicinanza con il caregiver (figura di accudimento), soprattutto in situazioni stressanti;
- È finalizzato a ridurre l'attivazione fisiologica ed emotiva e a ripristinare la percezione di sicurezza che consente alla persona di esplorare la realtà che lo circonda;
- È alla base del nostro benessere.

Quattro stili di attaccamento:

1. Sicuro: Il bambino si sente al sicuro con la figura di accudimento, ha fiducia in lei e, nel caso in cui si verifichino delle situazioni avverse o di pericolo, sa che può avere un sostegno. Il bambino si sente libero di poter esplorare l'ambiente circostante, mantenendo un contatto oculare con il caregiver presente. Il genitore è attento ai segnali del bambino, disponibile, risponde ai suoi bisogni ed è pronto a proteggerlo. Il bambino sviluppa una credenza di sé come essere amabile, sopporta distacchi prolungati e crederà nelle proprie capacità.

2. Evitante: Il genitore non risponde ai bisogni del bambino. In alcune situazioni, lo rifiuterà senza offrire conforto, allontanandosi o mostrando reazioni di rabbia. Il bambino non si sente di avere un sostegno sicuro per l'esplorazione dell'ambiente circostante e per la gestione delle difficoltà. Sviluppa l'idea di dover fare affidamento esclusivamente su di sé, senza il sostegno degli altri, sia per la gestione dei problemi sia per la regolarizzazione emotiva. Il bambino maturerà la convinzione di non essere amabile, si comporterà evitando le relazioni in quanto spesso si aspetta un rifiuto e farà esclusivamente affidamento su se stesso.

3. Ansioso - Ambivalente:

Il genitore non è presente in modo costante nel rispondere ai bisogni del bambino che, non sarà sicuro della presenza del caregiver. L'esplorazione del mondo diventa quindi incerta, insicura e vissuta con ansia. Il bambino non vivrà in modo sereno il distacco con il caregiver. Questa relazione può essere anche caratterizzata da frequenti separazioni o allontanamenti. Il bambino sperimenterà la convinzione di non essere amabile e non svilupperà fiducia nelle proprie capacità. L'emozione prevalente è la colpa.

4. Disorganizzato: in questa categoria possiamo inserire i bambini che hanno avuto un legame di attaccamento caratterizzato spesso da maltrattamenti, abusi, violenze e deprivazione. Il bambino può apparire agitato, piangere in modo incontrollato anche se il genitore è vicino, sentirsi disorientato, non entrare in contatto visivo o esprimere in modo incongruente emozioni nei confronti del caregiver. Il bambino svilupperà bassa autostima, evitamento dell'intimità, paura del rifiuto, conflitto tra il desiderio e la paura, limitata espressività emotiva, dipendenza, ecc..

Riflettere sul proprio legame di attaccamento può essere importante per intraprendere un lavoro su di sé e per comprendere come il legame di attaccamento ha influenzato la messa in atto di comportamenti nella vita adulta.

Dott.ssa Sabina Moro
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 17/07/2022 - AGGIORNATO IL 25/11/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)