



Stili di attaccamento e musica: La relazione di coppia spiegata con le canzoni

INDICE:

1. Introduzione
2. Attaccamento e Amore
3. Attaccamento evitante
4. Attaccamento ambivalente
5. Attaccamento sicuro
6. La fine del rapporto e l'incastro perfetto
7. Conclusioni
8. Altre letture su HT

1. Introduzione

L'**amore** è quel sentimento di affetto che lega due persone in diverse fasi della vita.

Dopo un certo periodo di attrazione e corteggiamento in cui i due partner si piacciono, il loro legame andrà dalla fase dell'innamoramento a quella dell'amore.

La fase dell'innamoramento è idilliaca, dura circa 6/8 mesi. Di solito in questa fase non si vedono i difetti dell'altro; la maggior parte di quello che riguarda l'altra persona è ancora sconosciuta.

Nella fase dell'amore, invece, si iniziano a conoscere e a scoprire i limiti dell'altro e il rapporto trova la sua dimensione anche integrando le mancanze del partner in un'accettazione più stabile e più completa della relazione.

Lo **stile di attaccamento** è il modello di amore che noi "utilizziamo per amare l'altro", appreso nella nostra infanzia e riproposto nelle relazioni da adulti, attraverso l'utilizzo di MOI, **Modelli Operativi Interni** (Bowlby J., Attaccamento e perdita), costituiti per mezzo delle prime esperienze infantili con la figura di attaccamento e contenenti delle informazioni sulla nostra idea del mondo, dell'altro e di sé.

I numeri ci dicono che in Italia abbiamo circa un 45% di persone con attaccamento sano, un 20% con attaccamento evitante e un 30% circa con attaccamento ambivalente (Attili, Attaccamento e amore, 2004).

2. Attaccamento e Amore

Sul testo "Attaccamento e Amore" (Attili, 2004) c'è un questionario che permette di individuare lo stile prevalente delle persone in un contesto non clinico.

Mi è capitato di aprire con queste domande i miei seminari sulle **relazioni di coppia e sullo stile di attaccamento perché le persone**, senza fare troppo sforzo o rivelare troppo di sé in un contesto non protetto, possano capire di cosa si sta parlando rifacendosi alla propria storia personale. Ve lo riporto di seguito.

1. Cercate di individuare quali tra i tre "stili sentimentali" riportati di seguito corrisponde meglio al vostro e si avvicina di più a come vi sentite nelle relazioni intime:

A. Sto bene senza avere relazioni affettive troppo strette e coinvolgenti. Mi sento a disagio

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

quando mi lego a un altro. È molto importante per me sentirmi indipendente e autosufficiente. Preferisco non dipendere dagli altri e divento nervoso se qualcuno si mostra troppo attaccato a me. Accade spesso che i miei partner mi chiedano di mostrarmi più affettuoso di quanto non mi faccia sentire a mio agio.

B. Troppo facile stabilire relazioni intime; mi sento a mio agio a dipendere da un altro/a e a sentire che lui/lei dipende da me. Non mi accade frequentemente di temere di essere abbandonato o di pensare di non essere accettato dagli altri.

C. Vorrei instaurare relazioni sentimentali molto strette, ma spesso trovo che gli altri sono riluttanti a stabilire con me l'intimità che desidererei raggiungere. Sono spesso ansioso e penso che il mio partner non mi ami o che non voglia stare con me. Io vorrei fondermi completamente con un'altra persona e questo mio desiderio qualche volta fa scappare via gli altri. Sto male se non sono a stretto contatto con qualcuno e qualche volta temo che gli altri non mi stimino quanto io stimo loro.

In questo punto del test si va a sondare come la persona vive la relazione con l'altro. Rifacendoci allo stile di attaccamento evitante, ambivalente e sano, cambia la visione che si ha del rapporto con l'altra persona e le aspettative sul tipo di legame che si dovrebbe avere. La risposta A sottende a un attaccamento evitante che predilige relazioni distaccate, al fine di mantenere una propria autonomia.

La risposta B è il presupposto di una relazione sana in cui i ruoli di dipendenza e cura sono complementari e flessibili e vissuti in maniera naturale senza la paura di essere abbandonato. La risposta C, tipica invece dell'attaccamento ambivalente, presuppone un'esigenza di relazione molto intensa, a cui difficilmente l'altro può corrispondere. Il soggetto ambivalente non sentirà mai che il modo di amare dell'altro è adeguato a compensare il suo amore o è in grado di farlo sentire sufficientemente amato.

2. Cercate ora di scegliere tra le modalità elencate di seguito quello che corrisponde al vostro modo di reagire quando avete un problema fisico e emotivo:

- A.** Se sto male sento che devo nascondere quello che provo e non dipendere dagli altri.
- B.** Se sto male sento che posso esprimere quello che provo.
- C.** Se sto male devo esagerare la mia sensazione di sconforto per chiedere aiuto e il soddisfacimento dei miei bisogni.

In questa parte il questionario sonda il modo di esprimere i propri sentimenti. Come vedremo meglio nell'articolo, l'evitante tenderà a tenere nascosto quello che prova (risposta A), l'ambivalente tenderà a drammatizzare il proprio vissuto (risposta C), mentre l'individuo sano sarà in grado di mostrare in maniera adeguata i suoi sentimenti (risposta B).

3. Immaginate ora il seguente scenario: un bambino di quattro/cinque anni viene accompagnato dalla mamma a casa della zia e viene lasciato lì, poiché i genitori devono partire per il week-end. Provate a fare delle ipotesi su cosa prova questo bambino durante l'assenza dei genitori e sul modo di affrontare la separazione da essi:

- A.** Non prova niente, al limite è contento, perché può fare finalmente quello che vuole. Dopo la partenza dei genitori, si metterà a giocare con i suoi giocattoli e se ne starà per conto suo.
- B.** Si sente triste perché vorrebbe stare con i suoi genitori, gli dispiace che vadano via. Però poi si riprende e cerca degli amichetti con cui giocare.

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

C. Si arrabbia moltissimo, piange, non vuole che la madre lo lasci lì. Pensa che i genitori non gli vogliano più bene. Ha paura perché a casa della zia possono entrare i ladri e rapirlo. Quando la madre va via, chiede alla zia di richiamare i genitori e se ne starà ad aspettarli, tutto immusonito.

In questo punto del test, invece, si indaga lo stile di attaccamento prevalente nell'infanzia, periodo in cui il bambino inizia a sviluppare, sulla base delle sue esperienze, le idee di sé, del mondo e dell'altro, che poi si andranno a strutturare nei Modelli Operativi Interni. Anche qui riemerge la falsa autonomia dell'evitante che ha difficoltà di esprimere il proprio vissuto per paura di essere deriso (risposta A); l'ambivalente, invece, metterà in atto una modalità di drammatizzazione delle sue emozioni e cercherà di far sentire l'altro in colpa per averlo abbandonato (risposta C). Infine la persona sana manifesta una reazione appropriata, ma, sapendo che i genitori tornano, può distrarsi con altro (risposta B).

La maggioranza di risposte A indica uno stile di attaccamento **evitante**, B **sicuro** e C **ambivalente**.

In ambito formativo, oltre all'utilizzo di questo semplice test, utilizzo anche le canzoni per spiegare i vari stili di attaccamento o per far emergere stati emotivi su cui poter lavorare. Andiamoli a conoscere meglio attraverso le parole delle canzoni scelte ad hoc!

Teorema

*"Prendi una donna dille che l'ami
Scrivile canzoni d'amore
Mandale rose e poesie
Dalle anche spremute di cuore
Falla sempre sentire importante
Dalle il meglio del meglio che hai
Cerca di essere un tenero amante
Sii sempre presente, risolvi i guai"*

In questa prima strofa della canzone "Teorema" (Ferradini M., 1981) si delinea la forma comune del corteggiamento tra uomo e donna, in cui la donna viene amata e messa al centro della relazione. Questo tipo di attenzioni, se ricambiato da entrambi i partner, è la base dell'**amore "sano"**.

Ho scelto questa canzone, tuttavia, per sottolineare un altro tipo di amore. Un amore in cui uno dei due partner è evitante ed evita quindi di dimostrare all'altro, alla donna in questo caso, cosa prova.

3. Attaccamento evitante

*"E sta sicuro che ti lascerà
Chi meno ama è il più forte, si sa"*

Il partner con **attaccamento evitante**, crescendo, è stato abituato a fare da solo; la sua infanzia è stata caratterizzata da un rapporto di autonomia rispetto alle figure di accudimento.

Spesso il rapporto genitori-figli era condizionato dalla performance da bravo bambino piuttosto che dalla relazione affettiva.

Il partner evitante ha la convinzione che esprimere il proprio amore e i propri sentimenti lo metta in una posizione down, che lo faccia sentire in pericolo perché dalla sua infanzia ha imparato che non sempre l'amore o il bisogno di affetto vengono ricambiati. I suoi genitori, infatti, tendevano a

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

sminuirlo nel momento in cui mostrava sentimenti negativi ed ora la paura di essere umiliato tende a ripresentarsi in età adulta.

Per questa ragione l'evitante evita di mostrare al partner ciò che prova.

"Chi meno ama è il più forte, si sa"

Il partner evitante difficilmente riesce a esprimere il suo amore per un'altra persona e pertanto usa la difesa "chi meno ama è più forte, si sa".

Il bambino evitante ha imparato che si doveva adattare alle richieste genitoriali per sopravvivere, e quindi si mostrerà falsamente autonomo e non bisognoso del conforto perché non può permettersi di essere rifiutato proprio quando è più vulnerabile; ha imparato, inoltre, a non mostrare i vissuti negativi per paura di essere deriso e non accolto; questo modello sarà riproposto nella relazione da adulto.

La sua strategia di trattare male il partner o distanziarlo nasce proprio da quanto ha imparato nell'infanzia.

Alla luce di questa convinzione che ha condizionato i suoi gesti, il nostro cavaliere mantiene la sua posizione up, senza mai scendere da cavallo, a distanza.

"Prendi una donna trattala male

Lascia che ti aspetti per ore

Non farti vivo e quando la chiami

Fallo come fosse un favore

Fa sentire che è poco importante

Dosa bene amore e crudeltà

Cerca di essere un tenero amante

Ma fuori dal letto nessuna pietà

E allora sì vedrai che t'amerà

Chi è meno amato più amore ti dà

E allora sì vedrai che t'amerà

Chi meno ama è il più forte, si sa"

L'evitante dosa bene "amore e crudeltà" mantenendo dal partner una "giusta" distanza che fa sentire l'altro sempre in bilico tra l'essere amato e l'essere lasciato, proprio come si è sentito lui da bambino.

In questo regime di sudditanza essere amati diventa un'impresa eroica e difficile, in cui la donna (nel caso della canzone, ma potrebbe anche essere un uomo) deve meritare l'amore del cavaliere, che procede nella sua conquista a colpi di spada e non di rosa.

4. Attaccamento ambivalente

La relazione con un partner ambivalente è l'equivalente della giostra "montagne russe". Il partner ambivalente è molto umorale, richiedente, alla continua ricerca di attenzioni.

Questo atteggiamento si alterna a momenti in cui prova ad allontanare il partner perché legge in lui il pericolo di essere abbandonato. Questi sali e scendi sono dovuti al fatto che, se da una parte l'ambivalente chiede di essere amato in maniera totalizzante, dall'altro, molto spesso, non sente di meritare quell'amore e si chiede come il partner non lo abbandoni e quindi può abbandonarlo a sua volta.

La sua insicurezza muove le fila di un continuo teatrino in cui l'altro è continuamente sotto esame e, siccome nessuno può soddisfare tutte le richieste, arriverà necessariamente un momento in cui il nostro eroe si sentirà abbandonato... ed ecco il giro della morte, tipico delle montagne russe!

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Questo tipo di rapporto è descritto nella canzone "**Bella stronza**" (Masini M., 1995) in cui un uomo viene lasciato da una lei ambivalente:

*"Bella stronza
 Che hai distrutto tutti i sogni
 Della donna che ho tradito
 Che mi hai fatto fare a pugni
 Con il mio migliore amico
 E ora mentre vado a fondo
 Tu mi dici sorridendo ne ho abbastanza
 Bella stronza
 Che ti fai vedere in giro
 Per alberghi e ristoranti
 Con il culo sul ferrari
 Di quell'essere arrogante
 Non lo sai che i miliardari
 Anche ai loro sentimenti danno un prezzo
 Il disprezzo
 Perché **forse io ti ho dato troppo amore**
 Bella stronza che sorridi di rancore
 Ma se Dio ti ha fatto bella
 Come il cielo e come il mare
 A che cosa ti ribelli
Di chi ti vuoi vendicare"*

Il caregiver del bambino con attaccamento ambivalente è solitamente una persona poco affidabile, le cui risposte affettive sono saltuarie, inconsistenti e spesso opposte. Pertanto è difficile per il bambino capire come comportarsi e il suo valore dipende molto dallo stato emotivo dell'altro, che è altalenante.

La persona ambivalente ripropone questa altalena vissuta nell'infanzia e porta il partner a stare sulle montagne russe, in un up and down di sentimenti dove tutto può cambiare in pochi minuti. Avendo avuto un genitore incostante e umorale tendenzialmente gli ambivalenti instaureranno relazioni poco amevoli e funzionali, tenderanno a fuggire da storie in cui l'altro ti "da troppo amore", perché non sono capaci di gestire situazioni in cui sono amati.

La loro esperienza personale li porta a pensare che prima o poi questo sentimento lascerà il posto all'abbandono.

Nel rapporto con l'ambivalente a una fase di idealizzazione può far seguito una fase di svalutazione, che può essere spiegata dalla paura che l'altro si allontani. Giocando di anticipo, il soggetto ambivalente svaluta il partner proprio quando si mostra disponibile e innamorato, come lo è il *lui* della canzone:

*"Ti ricordi
 Quando con i primi soldi
 Ti ho comprato quella spilla
 Che ti illuminava il viso
 E ti chiamavo la mia stella...
 Quegli attacchi all'improvviso
 Che avevamo noi di sesso e tenerezza
 ...Bella stronza, sì
 Perché forse io ti ho dato troppo amore*

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Bella stronza che sorridi di rancore"

La "bella stronza" sorride di rancore perché non riesce a fidarsi dell'amore dell'altro e ha imparato da piccola che quell'amore ha un prezzo, cambia velocemente, non è affidabile e prima o poi la farà nuovamente sentire sola e non degna di essere amata.

Nell'infanzia doveva esagerare le sue emozioni negative per avere una risposta che di solito era intrusiva, coercitiva e ipercontrollante. Da qui emerge la profonda rabbia verso chi si prende cura di lei.

Nella canzone questo vissuto si manifesta attraverso il rancore e la rabbia distruttiva che la porta anche a chiamare la polizia.

*"Bella stronza
Che hai chiamato la volante quella notte
E volevi farmi mettere in manette"*

Per non stare al gioco, il nostro malcapitato "sano" deve lasciare andare il partner perché in alternativa dovrebbe contenere forzatamente il movimento altalenante dell'ambivalente fino a farsi male, fino a fargli male, fino a "un lunghissimo minuto di violenza".

*"Ma di questo nostro amore
Così tenero e pulito
Non mi resterebbe altro che
Un lunghissimo minuto di violenza
E allora ti saluto, bella stronza"*

5. Attaccamento sicuro

Il bambino con attaccamento sicuro ha fatto esperienza di un genitore presente, disponibile, e pertanto ha sviluppato un'idea del mondo come sicuro, dell'altro affidabile e di sé degno di essere amato.

Pertanto da adulto cercherà di amare il partner allo stesso modo.

Ho scelto la canzone "**La cura**" (Battiatto F., 1996), che mi sembrava la dichiarazione d'amore perfetta di una persona con attaccamento sano. Il soggetto vorrebbe proteggere il compagno dai fallimenti che può incontrare nella vita, dalle malattie e dalle ferite.

*"Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore
Dalle ossessioni delle tue manie
Supererò le correnti gravitazionali
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare
E guarirai da tutte le malattie
Perché sei un essere speciale
Ed io avrò cura di te"*

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Il bambino con attaccamento sicuro ha fatto esperienza nella sua infanzia di una figura di attaccamento primaria che era disponibile e responsiva nei suoi riguardi.

Nell'infanzia i suoi genitori c'erano per lui, quindi nella costruzione dei suoi MOI il bambino avrà una rappresentazione dell'altro positiva e degna d'amore.

Chi ha un attaccamento sano ha imparato ad amare senza barriere, senza paura di esprimere i propri sentimenti o di prendersi cura dell'altro e fare in modo che l'altro possa prendersi cura di lui, in maniera flessibile.

Il partner è un essere umano degno di amore, un essere speciale e il nostro lui gli fornisce una base sicura.

Questo caratterizza un rapporto funzionale.

*"Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza...
...Ti salverò da ogni malinconia
Perché sei un essere speciale
Ed io avrò cura di te
Io sì che avrò cura di te"*

L'amore di una persona con attaccamento sano è un dono che nutre.

I due partner si accompagnano alla vecchiaia insieme in questo viaggio "nelle buona e nella cattiva sorte".

6. La fine del rapporto e l'incastro perfetto

A volte l'amore finisce, e anche il modo in cui finisce una storia e ci si lascia dice qualcosa dello stile di attaccamento della persona.

Ho scelto la canzone "Ti vorrei sollevare" (di Elisa, 2008) perché anche in un momento triste come la fine di un rapporto, si può chiudere una storia in maniera civile, consapevoli che si è dato e si è avuto qualcosa dall'altro.

"Ti vorrei sollevare da questo dolore", recita la canzone, ma non sempre è possibile perché quando una storia finisce a volte i tempi tra i due partner non collimano. C'è sempre qualcuno che si disinnamora prima "Ti ho visto cambiare, Tu non sai più sentire", mentre l'altro è ancora agganciato.

*"Mi hai lasciato senza parole
Come una primavera
E questo è un raggio di luce
Ti vorrei sollevare
Ti vorrei ritrovare
Vorrei viaggiare su ali di carta con te
Sapere inventare
Sentire il vento che soffia
E non nasconderti se ci fa spostare"*

Il compagno dice che è finita mentre lei vorrebbe ripartire, ricostruire, viaggiare ed inventare un nuovo modo di stare insieme più leggero e spensierato.

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

*"Quando persi sotto tante stelle
Ci chiediamo cosa siamo venuti a fare
Cos'è l'amore?"*

***Stringiamoci più forte ancora
Teniamoci vicino al cuore"***

All'inizio dell'articolo ho posto la domanda su cosa sia l'amore e questa è la risposta che ci dà la canzone: "stringersi forte vicino al cuore".

Quando un rapporto finisce la persona con attaccamento sano, per quanto può manifestare il proprio dolore, ha una base sicura da cui ripartire. Sa che può farcela! In questa storia lei non avrebbe lasciato lui, ma il rapporto si porta avanti in due, pertanto lei può solo accettare con tristezza la fine di questo legame, anche se avrebbe voluto altro.

La chiave della fine di un rapporto con un partner che ha un attaccamento sano è il rispetto e la fiducia della decisione dell'altro. Non ci sono giochetti da fare, semplicemente, pur manifestando il proprio dolore, si accetta la fine della storia.

Riprendendo il testo delle canzoni precedenti, possiamo vedere che il finale della storia d'amore dell'evitante e dell'ambivalente è stato completamente diverso.

L'Evitante rimane ferito, solo, sentendosi sbagliato e non all'altezza.

*"Parli da uomo ferito
Pezzo di pane, lei se ne è andata
E tu non hai resistito"*

Il partner ambivalente, invece, tende a manifestare il proprio amore in modo molto intenso, chiedendo all'altro tante conferme. Queste richieste incessanti non possono sempre essere corrisposte e, pertanto, a un certo punto **l'ambivalente mette in dubbio che l'altro lo ami e inizia ad aver paura di essere abbandonato**. Decide di lasciare prima di essere lasciato.

A questo punto l'altro può solo rincorrere il partner ambivalente.

La storia termina con un'escalation negativa, con un abbandono, una chiusura brusca per evitare "un lunghissimo minuto di violenza".

L'ambivalente ha così confermato la visione di sé non degno di amore, che viene sempre abbandonato, e dell'altro come inaffidabile (proprio come era il caregiver nell'infanzia).

Il modo dell'evitante di trattare il partner si incastra perfettamente con le aspettative dell'ambivalente rispetto a sé e all'altro:

*"Prendi una donna trattala male
Lascia che ti aspetti per ore
Non farti vivo e quando la chiami
Fallo come fosse un favore
Fa sentire che è poco importante
Dosa bene amore e crudeltà"*

Questa modalità "di amare" è umiliante, ma mantiene attivo il circolo tipico

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

dell'ambivalente che ha una visione del mondo e dell'altro come inaffidabile e di sé come non degno d'amore.

A parti invertite l'ambivalente che ti dice "ne ho abbastanza", che a volte chiede amore e a volte allontana prima che lo faccia l'altro, tiene l'evitante legato a sé e mantiene la relazione, in un costante sali e scendi tra scenate di gelosia e strategie per mettere distanza.

Pertanto nella relazione tra evitante e ambivalente, i modelli di attaccamento utilizzati sono speculari e funzionali a mantenere la relazione e confermano l'idea che hanno di sé e dell'altro.

Questo incastro "perfetto" può durare a lungo.

7. Conclusioni

Queste modalità relazionali, se analizzate con consapevolezza e lucidità in un contesto terapeutico, possono svelare come funzioniamo e quali dinamiche mettiamo in gioco nella relazione con l'altro.

A questo punto vorrei rendere partecipi i colleghi di quello che è emerso dalla mia riflessione rispetto al poter utilizzare le canzoni in terapia.

Come per i bambini che amano ascoltare sempre la stessa storia per un periodo di tempo eccessivo per noi adulti, così noi possiamo provare una risonanza emotiva rispetto a una canzone in un certo periodo.

Sarà capitato a tutti, almeno una volta nella vita, di canticchiare un motivetto nella testa o aver voglia di ascoltare sempre la stessa canzone.

Pertanto, la risonanza emotiva che un testo ha per il paziente può fornire informazioni preziose su quello che la persona vive in quel momento.

Nel **contesto terapeutico**, come si lavora sui sogni, possiamo usare il vissuto emotivo rispetto a delle canzoni significative per la persona, senza che quest'ultima alzi delle difese. Vediamo in che modo.

Un giorno un paziente viene da me in terapia e mi dice che qualche giorno prima al supermercato, ascoltando la canzone "**Un Senso**" di Vasco Rossi (2004), si era commosso.

*"Voglio trovare un senso a questa sera
Anche se questa sera un senso non ce l'ha
Voglio trovare un senso a questa vita
Anche se questa vita un senso non ce l'ha
Voglio trovare un senso a questa storia
Anche se questa storia un senso non ce l'ha
Voglio trovare un senso a questa voglia
Anche se questa voglia un senso non ce l'ha
Sai che cosa penso
Che se non ha un senso
Domani arriverà
Domani arriverà lo stesso
Senti che bel vento
Non basta mai il tempo*

**Claudia Nissi**
Psicologo PsicoterapeutaArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Domani è un altro giorno, arriverà"

Le parole di questa canzone in terapia possono avere lo stesso valore del materiale onirico, in quanto la risonanza emotiva di una canzone nella vita del paziente in un certo momento ha lo stesso impatto e peso degli elementi onirici riportati nel sogno.

A quel punto ci abbiamo lavorato come si fa per i sogni, conducendo il colloquio clinico per far emergere le emozioni sottostanti.

Come si è sentito mentre ascoltava questa canzone? Qual è l'emozione prevalente? Quali parole le sono rimaste più impresse? Che significato hanno per lei? In questo momento della sua vita? Quand'è che si sente così? Può rintracciare eventi passati significativi in cui si è sentito in questo modo?

Partendo da un evento che il paziente riporta senza difesa perché sta parlando di qualcosa che l'ha emozionato (non direttamente legato a un episodio della sua vita ma a una canzone), è possibile rintracciare altri eventi significativi.

L'emozione prevalente, sia essa tristezza, smarrimento o impotenza, percepita dal paziente nel sentire le parole della canzone, emerge con facilità.

Pensiamo, invece, a quante volte sia difficile per il paziente esprimere come si è sentito in una situazione vissuta da protagonista.

Pertanto, nel contesto terapeutico tutto quello che ci porta il paziente che ha un'importanza e una risonanza emotiva per lui in una determinata fase di vita può essere accolto come materiale su cui lavorare.

8. Altre letture su HT

- Monica Vivona, "[Attaccamento e configurazione del Sé](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 32, 2008
- Redazione, "[John Bowlby](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 146, 2018
- Luisa Fossati, "[La colpa è tua! L'intervento Psicologico quando c'è un conflitto](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 160, 2019