

## **FIDARSI E' BENE!**

*Come la mancanza di fiducia minaccia le nostre relazioni.*

La fiducia è il fondamento di tutte le relazioni umane, dagli incontri casuali alle amicizie, alle relazioni intime. Essa determina tutte le interazioni che abbiamo con gli altri. Nessuno riuscirebbe a guidare una macchina, a camminare lungo un marciapiede, a salire su di un treno o su un aereo, se non potesse, in qualche modo, fidarsi degli altri. Confidiamo nel fatto che gli altri guidatori rimarranno nelle loro corsie, che i conduttori ed i piloti saranno sobri e vigili. E confidiamo nella probabilità che chi ci circonda, faccia del proprio meglio per adempiere i propri obblighi verso il prossimo. In questa prospettiva si può dire che l'intera nostra cultura, civiltà, e comunità dipendano dalla fiducia. Tante persone hanno difficoltà a fidarsi: si pensi anche solo alla gelosia, spesso immotivata o alla sospettosità eccessiva. Per certe persone, i vantaggi della vicinanza e dell'intimità sono offuscati dalla possibilità di essere traditi e provare sofferenza. La capacità di fidarsi, infatti, non è presente in eguale misura nelle persone: alcuni sono in grado di provare fiducia più facilmente di altri. Le valutazioni iniziali sulla possibilità di fidarsi degli altri, avvengono automaticamente, al di fuori della nostra coscienza, e sulla base della nostra storia evolutiva. Anche nel contesto delle relazioni intime, le nostre risposte ed i nostri comportamenti sono il risultato di "modelli operativi interni" che non percepiamo consapevolmente, ma che ci guidano sulla base di tendenze comportamentali innate. La natura dell'attaccamento ai nostri "caregivers" nell'infanzia (di solito i genitori) determina quanto saremo "fiduciosi" da adulti, perché queste prime interazioni forniscono la traccia, lo schema, di come interpretiamo il mondo ed attraverso il quale determiniamo cosa aspettarci dalle persone. Un bambino che, nelle sue prime esperienze relazionali, abbia imparato che le persone che lo circondano sono affidabili e si prenderanno cura di lui in caso di necessità, si muoverà nel mondo con rappresentazioni mentali ed aspettative circa le relazioni molto diverse rispetto ad un bambino con un attaccamento cosiddetto "insicuro". Lo schema di attaccamento "sicuro", ha tre caratteristiche fondamentali: - Il presupposto che, se si ha bisogno di aiuto, sia possibile rivolgersi ad una persona di fiducia. - Il presupposto che, se si ha bisogno di supporto, gli altri saranno pronti e disponibili a fornircelo. - L'aspettativa che il supporto ricevuto ci darà aiuto, consolazione e sollievo. Queste assunzioni fanno sì che si rinforzino la capacità di provare fiducia e l'attitudine a contare sugli altri. Al contrario, l'ansia presente nelle aspettative dei bambini esposti ad una madre o ad un caregiver che sia stato incoerente (certe volte fonte di conforto ma, altre volte, assente o esplicitamente respingente) è strettamente legata a preoccupazioni, in età adulta, relative all'incertezza che il loro partner sarà disponibile in un momento di bisogno. Non si fideranno del fatto che l'altro sarà presente, e saranno preoccupati dall'ipotesi di dovervi fare affidamento. Le persone con questo genere di aspettative, o che siano state trascurate, respinte o addirittura abusate, hanno la credenza di non potersi basare sull'aiuto di nessuno, e faranno ciò che potranno per restare autonome. È importante avere chiaro che queste rappresentazioni mentali non sono funzioni coscienti. La presenza di fiducia o la sua assenza, non viene determinata attraverso processi di pensiero consci, ma viene elaborata secondo un copione mentale, che non sappiamo neanche di seguire, a meno che non abbiamo fatto una psicoterapia o siamo

giunti ad una profonda comprensione di come le nostre esperienze infantili ci hanno segnati. Una serie di esperimenti (Harriet S. Waters e Everett Waters) sono stati sorprendentemente chiari nelle loro conclusioni su come questi "script" o rappresentazioni mentali lavorino. Ai partecipanti è stata data una lista di parole



come traccia ed è stato chiesto loro di scrivere una storia usando tali parole. Un set di campioni di parole era relativo alla mattina tipo di un bambino: mamma, bambino, gioco, coperta, abbraccio, sorriso, storia, finta, orsacchiotto, ha perso, ha trovato, e schiacciare un pisolino. I soggetti con attaccamento "sicuro" raccontavano storie, in genere, piene di interazioni madre-bambino, in cui il bambino era descritto come felice e soddisfatto. Erano presenti abbracci e sorrisi, l'orsacchiotto, momentaneamente perso, veniva poi ritrovato. Non è stata la stessa cosa per i soggetti con attaccamento "insicuro", che tendevano a descrivere una madre nervosa, che si distrae e perde l'orsacchiotto, o che guarda il bambino giocare con la sua coperta da solo nella culla e decide di raccontargli una storia, ma cambia idea ed il bambino si addormenta da solo. In questo ultimo racconto, le parole "abbraccio" e "sorriso" non sono state mai utilizzate dai partecipanti. Gli esperimenti utilizzavano anche domande relative ad adulti in situazioni critiche, come ad esempio, un incidente d'auto, ed anche in tal caso, è risultato che le narrazioni fossero coerenti, come nell'esperimento precedente, allo stile di attaccamento, sicuro o meno. In conclusione le persone con attaccamento sicuro sono più sensibili ed in grado di individuare comportamenti di cura e sono più precisi nelle percezioni dei loro partner; sono anche più veloci nel comprendere e perdonare quando qualcuno li delude in qualche modo. Poiché le nostre rappresentazioni mentali sono automatiche e non coscienti, possiamo combattere il loro effetto sul modo in cui interpretiamo gli eventi e le azioni altrui portandole ad uno stato di consapevolezza. Se si hanno difficoltà nel fidarsi delle persone, può essere utile mettere a fuoco ciò che si sta mettendo in gioco ed agendo nella relazione. Stiamo interpretando le parole ed i comportamenti del partner correttamente, o tendiamo a fraintendere i segnali ed i comportamenti che indicano la sua disponibilità? Stiamo rispondendo al copione del nostro modello di attaccamento interiorizzato, secondo le nostre aspettative, o a ciò che sta realmente succedendo nell'interazione attuale? È il nostro schema abituale a non permetterci di fidarci, o la persona che abbiamo scelto di frequentare? L'altro è prevedibile? Possiamo contare su di lui/lei? E, se non è possibile, perché? È comprensibile che le persone che hanno sperimentato in prima persona, la delusione ed il dolore di un tradimento, possano fare fatica a fidarsi. Ma essere ancora aperti alla possibilità di fidarsi, sarebbe più facile se i nostri schemi interattivi dell'infanzia fossero "smascherati", resi visibili e comprensibili, ed infine abbandonati.

D.ssa Camilla Cristina Scalco