

## *La costruzione dei legami di attaccamento nel rapporto uomo-Dio*

Simone Bruno\*

**Q**uesto contributo intende indagare le radici affettive che sono alla base del rapporto uomo-Dio e del processo di strutturazione del comportamento religioso. Ciò per comprendere come, a partire dai primissimi anni di vita, nasce e si sviluppa la rappresentazione interna di Dio e del relativo legame con lui.

Prima di inoltrarci in tale percorso appare utile precisare le due traiettorie concettuali che lo guideranno. Innanzitutto il significato di fede. La tradizione cattolica la concepisce come il dono prezioso che Dio riversa senza misura sull'uomo per renderlo capace di rispondere all'Amore che Lui stesso gli manifesta. La fede, quindi, è una *esperienza di relazione*, all'interno della quale il credente si abbandona con fiducia ad un Altro diverso da sé (Dio). Per tale ragione (ed ecco la seconda traiettoria), la fede interpella e mette in movimento il tessuto socio-affettivo delle precedenti esperienze di fiducia e di affidamento che il credente ha avuto modo di costruire nella propria infanzia attraverso le cure e le attenzioni elargite dai genitori, così da potersi orientare al riconoscimento di un referente trascendente. In sostanza, la fede affonda le sue radici nelle esperienze del tutto umane delle relazioni primarie, nei momenti in cui si pongono le basi di quei legami che coinvolgono i bambini ed i loro genitori per tutta la vita.

### **Nascita dei legami affettivi**

L'«attaccamento» (secondo la prospettiva teorica di John Bowlby<sup>1</sup>) è il primo legame affettivo, intimo, emotivamente significativo e di lunga durata, che si stabilisce fin dalla nascita tra un bambino e una specifica figura di riferimento (madre/padre) che si prende cura di lui, lo protegge nelle difficoltà e lo sostiene nei tentativi di esplorazione dell'ambiente circostante. Questo primo e fondamentale legame garantisce al piccolo la sopravvivenza fisica e psicologica e il suo adattamento al contesto sociale d'appartenenza. Egli è predisposto biologicamente a sviluppare un attaccamento verso chi ricambia con intensità i suoi sentimenti.

---

\* Dottore in Psicologia della comunicazione, educatore professionale, Milano.

Alcuni fra i comportamenti che il bambino manifesta sin dai primi giorni di vita sono diretti ad attirare l'attenzione dei genitori (il pianto, il sorriso e i vocalizzi) e ad ottenere la loro vicinanza o prossimità fisica (ad esempio aggrappandosi alle braccia) affinché essi possano riconoscere, accogliere e soddisfare i suoi bisogni di nutrimento, ma soprattutto di protezione e affetto. I genitori, dal canto loro, sono predisposti a rispondere adeguatamente a tali sollecitazioni: i segnali del figlio catturano immediatamente il loro interesse e li spingono ad intervenire. Il bambino che entra in contatto con genitori sensibili ai suoi segnali e pronti a sintonizzarsi con le sue richieste sviluppa, nel corso del primo anno di vita, un attaccamento di tipo *sicuro*, a differenza di quel bambino che, interagendo con genitori poco sensibili e attenti ai suoi bisogni, sviluppa un legame di attaccamento di tipo *insicuro*. Sebbene quasi tutti i bambini costruiscano un legame di attaccamento verso le figure genitoriali (e ciò accade anche ai piccoli maltrattati o abusati), non tutti, però, lo stabiliscono nella dimensione della sicurezza: la qualità del legame dipenderà, infatti, dalla storia degli scambi interattivi tra genitore e bambino.

### **Le differenze individuali**

Si possono individuare le differenze tra i bambini in riferimento alla sicurezza del legame di attaccamento attraverso la *Strange Situation*, una procedura ideata da Mary Ainsworth<sup>ii</sup> (1978). Si tratta di una situazione osservativa strutturata che permette di identificare tre tipologie di attaccamento:

- ✓ **Attaccamento sicuro:** il bambino con *attaccamento sicuro* (B) considera la madre (o il padre) una base sicura, un «porto» sicuro, da cui potersi allontanare fiduciosamente per esplorare l'ambiente circostante: se si sente triste, avverte paura o piange, mostra con chiarezza al genitore il desiderio del contatto fisico, cerca attivamente in lui conforto e protezione. Una volta appagato, ritorna ad interessarsi ai giochi e all'esplorazione attiva. Questo bambino può contare, generalmente, su genitori sensibili alle sue richieste e pronti nel fornirgli l'aiuto necessario.
- ✓ **Attaccamento insicuro-evitante:** il bambino con *attaccamento insicuro-evitante* (A) è, invece, più concentrato sull'ambiente fisico e sugli oggetti che sulla presenza dell'adulto di riferimento. Il genitore non rappresenta una vera e propria base sicura per lui, e, per tale ragione, tende a non rifugiarsi in lui quando si sente spaventato o a disagio, ad evitare ogni forma di contatto fisico e a non manifestare apertamente le sue esigenze di rassicurazione. In sostanza, inibisce i propri bisogni psicologici di cura e protezione e presenta uno stile relazionale eccessivamente autonomo e indipendente. Con molta probabilità i suoi genitori si sono rivelati costantemente insensibili ai suoi bisogni o inclini a sminuire le loro espressioni di disagio.
- ✓ **Attaccamento insicuro-ambivalente:** Il bambino con *attaccamento insicuro-ambivalente* (C) tende, diversamente dal precedente, a focalizzarsi con maggiore intensità sulla relazione con l'adulto piuttosto che sull'ambiente. Infatti manifesta segni di ansia, timore e passività quando avverte una sensazione di pericolo e non è a diretto contatto con il genitore. Se quest'ultimo, però, tenta di consolarlo, il piccolo reagisce con sentimenti ambivalenti: alterna la ricerca di

contatto e vicinanza a comportamenti di rabbia, rifiuto e passività. Il genitore non rappresenta una base sicura poiché quando il bambino è spaventato o in difficoltà non riesce a trovare consolazione dalla sua presenza. Questa tipologia si riscontra, solitamente, nei bambini con genitori incostanti o ambigui nel rispondere alle loro richieste.

La sicurezza dell'attaccamento è, dunque, strettamente legata alla sensibilità dei genitori: se si mostrano responsivi e capaci di sintonizzarsi con le necessità affettive del loro figlio, non fanno altro che comunicargli interesse, cura e amore, aspetti che consentono al piccolo di sviluppare una profonda sensazione di fiducia nei loro confronti e di percepirla come fonte di sicurezza.

### **Le rappresentazioni interne della relazione**

Tra il primo e il secondo anno di vita, il bambino matura specifiche abilità cognitive che gli consentono di costruirsi una rappresentazione interna del mondo in forma simbolica. Allo stesso tempo diviene capace di elaborare un modello di sé, dei suoi genitori e delle sue relazioni con loro. Tali rappresentazioni, dette anche modelli operativi interni, sono esplicitamente legate alle esperienze vissute con i genitori, verso i quali il bambino ha sviluppato un attaccamento, e rispecchiano la storia e la qualità della relazione costruita con loro. Questi modelli governano i sentimenti verso se stessi e i propri genitori, e organizzano il comportamento nei loro confronti. Il bambino che riceve cure sensibili e appropriate interiorizza un modello operativo del genitore come persona amorevole, disponibile ed attenta ai suoi bisogni e, parallelamente, un modello di sé come degno e meritevole di cure.

Il bambino che interagisce con genitori adeguatamente protettivi e sensibili ai suoi bisogni riceverà, dal loro comportamento, un messaggio ben preciso: «Mi prendo cura di te, ti accolgo e ti proteggo perché ti voglio bene». Questo bambino, sentendosi protetto e al sicuro, costruirà, allora, una rappresentazione del genitore di questo tipo: «La mamma (o il papà) mi vuole bene, mi protegge e si prende cura di me quando ne ho bisogno». Parallelamente, tale esperienza relazionale consentirà al bambino di costruire una rappresentazione di se stesso nella relazione con l'adulto caratterizzata in tal modo: «Sono un bambino amabile, protetto e accudito dalla mamma (e dal papà) quando ne ho bisogno». Nel caso contrario, il bambino i cui bisogni sono stati costantemente disattesi o ignorati, o accolti in modo incostante ed inadeguato, interiorizzerà una rappresentazione del genitore come persona non disponibile o incapace di sostenerlo nei momenti di bisogno («La mamma (o il papà) non si occupa abbastanza di me perché sono un bambino difficile e faticoso») e, allo stesso tempo, si costruirà una rappresentazione di se stesso come persona incapace di comunicare al genitore le proprie necessità e poco degno di essere amato («Sono un bambino difficile e per questo la mamma (o il papà) non si occupa abbastanza di me»).

Considerata la sua unicità, il legame di attaccamento (sia sicuro che insicuro) fungerà anche da modello per le successive relazioni intime che il piccolo costruirà con altri partner durante l'avvicinarsi delle tappe evolutive. Questi modelli vengono influenzati da eventi che accadono durante il corso della vita, ma rimangono relativamente stabili e resistenti al cambiamento. Man mano che il bambino diventa un adolescente e poi un adulto, tali modelli interni di relazione vengono estrapolati dalla memoria e riproposti in altre esperienze relazionali: nei

confronti dei pari e degli amici, del partner della coppia, nei confronti del proprio figlio/a una volta divenuto genitore (trasmissione intergenerazionale dell'attaccamento) o, infine, nel rapporto di amicizia intensa e di amore con Dio.

### **L'evoluzione dell'attaccamento nei confronti di Dio**

La graduale formazione di un attaccamento verso Dio da parte del bambino è mediata da una relazione affettivamente gratificante, da un'esperienza di amore vissuto intensamente e costantemente nel rapporto con i genitori. Il bambino avvertirà la presenza di Dio e il conseguente bisogno di rivolgersi a Lui se avrà sperimentato nei genitori amore, accoglienza, fiducia ed accettazione incondizionata. Una madre ed un padre trasmetteranno, in modo affettivo, l'immagine misericordiosa di Dio al loro piccolo semplicemente guardandolo con tenero affetto, sorridendogli, parlandogli, tenendolo in braccio e facendolo sentire accettato e ben voluto.

*L'esperienza di fede, quindi, è preparata dalla profonda esperienza emotiva ed affettiva del sentirsi amati, accettati e accolti<sup>iii</sup>.* La percezione dei genitori come protettivi e sensibili, unita al racconto della presenza di un Padre buono e giusto che protegge, permette al bambino di elaborare la prima immagine di Dio. Nei primi anni di vita, infatti, Dio apparirà come un **Essere** capace di preoccuparsi di lui così come la mamma e il papà sono attenti ai suoi bisogni, e di costituire un punto fermo a cui rivolgersi, così come i suoi genitori rappresentano la guida stabile per la sua crescita. Diversamente, il legame affettivo verso Dio propenderà all'indifferenza e al conformismo.

Nella prima e seconda infanzia (dai 2 ai 10/11 anni circa) un bambino maturerà la sua rappresentazione di Dio e del legame con lui anche attraverso l'osservazione diretta del modo in cui gli adulti significativi che lo circondano (non solo i genitori ma anche i nonni, parroci, insegnanti, catechisti, educatori...) si rapportano, a loro volta, con la figura divina e con le altre persone. Nel caso in cui comunichino una genuina e sincera esperienza di fede (attraverso la preghiera, la celebrazione dell'Eucaristia, l'annuncio del vangelo e l'aiuto concreto alle persone in difficoltà) il bambino ne rimarrà colpito e tenderà ad imitarne il comportamento pur non comprendendo del tutto la spinta della fede e l'azione dello Spirito. Se, invece, l'esperienza dei genitori e degli altri adulti si rivelasse puramente esteriore, occasionale e superficiale il bambino potrebbe vivere la sua dimensione di fede con un marcato senso di indifferenza.

Nell'età adolescenziale e giovanile, invece, il ragazzo e la ragazza cominceranno a percepire il loro attaccamento a Dio oltrepassando la dimensione imitativa tipica del mondo infantile (ciò in ragione delle profonde trasformazioni cognitive, emotive ed affettive che attraversano questa fase, caratterizzata dalla definizione dell'identità, dal graduale distacco dalle figure parentali e dal conseguente bisogno di indipendenza, dalla ricerca di rapporti forti, intimi e appaganti con gli amici del gruppo e con individui dell'altro sesso nonché dall'apertura al trascendente e al sacro). Un adolescente si rivolgerà a Dio (soprattutto durante esperienze di preghiera individuale e di gruppo) per esprimergli i propri turbamenti ma anche le proprie soddisfazioni, in quanto sicuro del suo ascolto, della sua comprensione e della sua fedeltà. Scoprirà che il Dio «cresciuto» nella sua interiorità è un Dio con il quale può dialogare e a cui confidare aspetti della propria vita che ad altre persone (soprattutto ai genitori, trovandosi a sperimentare i

primi conflitti con loro) non rivelerebbe, specialmente per quanto riguarda esperienze di particolare coinvolgimento emotivo.

Nell'età adulta, infine, un uomo o una donna vivranno la loro relazione con Dio come un rapporto personale e interattivo. *Egli* si rivela come una figura di attaccamento particolarmente adeguata, un referente sicuro in grado di dare solidità e garanzia alle loro decisioni di vita, ispirate al «come» Lui ha fatto in Gesù Cristo.

### **La qualità del legame con Dio**

Per configurarsi come legame di attaccamento a tutti gli effetti, la relazione intima tra un uomo o una donna e Dio deve presentare alcune caratteristiche specifiche.

In primo luogo, come abbiamo già osservato, il legame di attaccamento è caratterizzato dalla ricerca e dal mantenimento del contatto con la figura di riferimento: il credente si mantiene vicino a Dio attraverso la preghiera, dove il dialogo intenso e silenzioso lo pone in diretto contatto con la Sua persona. Come un bambino dirige il suo sguardo verso la mamma o il papà per comprendere se e in che modo comportarsi, così il credente si affida a Dio per poter discernere la sua volontà, per chiedere un sostegno in caso di bisogno o per trovare una guida da ascoltare e seguire.

In secondo luogo, le figure d'attaccamento garantiscono protezione e rifugio nelle situazioni difficili: Dio è, per eccellenza, il rifugio ideale nelle situazioni di difficoltà, una roccia e un'ancora di salvezza. Come i bambini ricercano, in caso di pericolo, la figura d'attaccamento, allo stesso modo i fedeli adulti sembrano rivolgersi a Dio quando sono coinvolti in situazioni altamente problematiche (ad esempio: una grave malattia, la perdita di una persona cara, stress di vario tipo o situazioni avverse...).

Infine, in merito alla componente di base sicura, ogni credente tende a percepire la divinità come figura sempre presente e disponibile, più forte e più saggia, quasi una base sicura ideale, che si può invocare per ricevere conforto ma anche forza e coraggio per affrontare quanto la vita offre.

Quali delle seguenti asserzioni descrive meglio il tuo modo di credere in Dio e la tua relazione con lui?

A (attaccamento sicuro). Dio è generalmente affettuoso e sensibile nei miei confronti; ho l'impressione che sappia sempre quando sostenermi e proteggermi e quando lasciarmi sbagliare. La relazione con Dio mi fa sempre sentire a mio agio, mi soddisfa e mi fa felice.

B (attaccamento insicuro-evitante). Dio è generalmente impersonale, distante e spesso mi sembra che abbia scarso interesse nei confronti delle questioni che mi riguardano e dei miei problemi. Sovente ho la sensazione che Lui non si curi molto di me o che io possa non piacergli.

C (attaccamento insicuro-ambivalente). Le reazioni di Dio nei miei confronti non sono costanti; a volte appare molto affettuoso e sensibile ai miei bisogni e a volte no. Sono sicuro che mi ama e che si prende cura di me, ma a volte me lo dimostra in modi per me del tutto incomprensibili<sup>iv</sup>.

Nella relazione con Dio, dunque, il modello operativo interno del legame dovrebbe essere il risultato del continuo scambio comunicativo e affettivo tra il fedele e la divinità. In tale esperienza, però, le interazioni con la figura di attaccamento non sono caratterizzate da concretezza e fisicità. A questo punto sorge un interrogativo preciso: in che modo l'individuo elabora i modelli operativi interni della relazione? Sinteticamente presentiamo le ipotesi formulate da due ricercatori americani (Kirkpatrick e Shaver) pionieri in questo campo di studi<sup>v</sup>:

- ✓ *Ipotesi della corrispondenza dei modelli mentali*: ci si può aspettare che l'individuo viva la relazione con Dio alla luce dei modelli operativi interni riferiti alle proprie figure genitoriali. Più specificamente, coloro che hanno sviluppato modelli mentali positivi o *sicuri* di sé e della figura d'attaccamento possono costruirsi un'immagine di Dio e della relazione con lui altrettanto sicura. Allo stesso modo, possiamo aspettarci che quanti hanno maturato una rappresentazione *evitante* nei confronti delle relazioni strette possano manifestare una forma determinata di agnosticismo o di ateismo, oppure una visione di Dio come remoto, distante e inaccessibile. Infine, un orientamento *ambivalente*, guiderà l'individuo verso una relazione con Dio profondamente emozionale, dispendiosa ed eccessivamente dipendente. Le previsioni suggerite dall'ipotesi della corrispondenza sono state ampiamente confermate in molte ricerche condotte sul campo (nella misurazione dell'attaccamento a Dio, messa a punto da Kirkpatrick e Shaver, gli intervistati sono invitati a definire la loro relazione con Dio o come sicura, o come evitante o come ambivalente). Risulta evidente, pertanto, che le differenze individuali esistenti nei legami d'attaccamento già costruiti possono riflettersi nel rapporto di fede tra Dio e l'uomo.
  
- ✓ *Ipotesi della compensazione*: secondo tale prospettiva gli individui potrebbero rivolgersi alla divinità come sostituto della figura di attaccamento. Proviamo a considerare in quali termini ciò potrebbe accadere. Innanzitutto notiamo come il sistema comportamentale dell'attaccamento sia programmato per monitorare costantemente gli stati interni e le condizioni esterne che potrebbero minacciare l'equilibrio tra il bisogno di sicurezza e quello di esplorazione. Ad esempio, nella mente di un bambino potrebbe prodursi una domanda simile: «La mia figura d'attaccamento è sufficientemente vicina e attenta alle mie necessità?». Una risposta negativa a tale domanda è in grado di attivare una serie di potenziali comportamenti d'attaccamento destinati a ripristinare livelli adeguati di prossimità. In determinate condizioni, però, l'individuo può prevedere, sulla scorta di precedenti esperienze o di episodi attuali, che gli sforzi per ottenere una tale vicinanza e una consolazione adeguata dalla figura primaria, con molta probabilità non avranno successo. È plausibile che in tali circostanze inizi la ricerca di una figura di attaccamento alternativa e più adeguata e, di conseguenza, che gli individui si rivolgano a Dio, quale figura di attaccamento sostitutiva. Diverse sono le situazioni in cui tale meccanismo di compensazione può verificarsi. Menzioniamo, in breve, le più significative. Di fronte ad eventi particolarmente stressanti, l'individuo può avvertire che il grado di pericolosità che ne consegue possa eccedere le capacità effettive della figura di attaccamento primaria di provvedervi in maniera adeguata. Chiari esempi sono le guerre (dove i soldati sembrano rivolgersi a Dio, come una potente ancora di salvezza, attraverso la preghiera), la perdita di persone significative o il divorzio (dove la

totale indisponibilità della figura d'attaccamento da parte del soggetto predispone a percepire la relazione con Dio come un'alternativa davvero attraente) e il delicato passaggio dall'età adolescenziale a quella adulta (dove lo stato di elevata vulnerabilità può spingere i giovani a trovare in Dio una figura di attaccamento sostitutiva per poter meglio affrontare la transizione tra figure di attaccamento significative, di solito dai genitori ai coetanei). Non a caso un numero consistente di studi ha dimostrato che proprio tali situazioni favorirebbero un aumento rilevante dei casi di conversione religiosa. Infine, una situazione che potrebbe sollecitare gli individui a rivolgersi a Dio come figura sostitutiva o compensativa è l'aver sperimentato, durante l'infanzia, relazioni insoddisfacenti con i propri genitori. Molti ricercatori hanno dimostrato che i bambini che non riescono a stabilire legami sicuri nei confronti dei genitori cercano figure di attaccamento alternative, inclusi insegnanti, educatori, fratelli più grandi, altri parenti o altre persone più forti e più sagge che, in modo attendibile, mostrino di essere accessibili e sensibili. Sembra ragionevole assumere che Dio possa rivestire questo ruolo per molte persone con storie di attaccamento insicuro. In pratica è come se Dio fosse in grado di fornire il tipo di relazione d'attaccamento sicuro che un credente non ha mai avuto con i genitori o con altri adulti significativi. Diversi studi, infatti, suggeriscono che le conversioni religiose improvvisate durante l'età adulta tendono ad essere associate con storie infantili caratterizzate da relazioni familiari e genitoriali problematiche.

Entrambe le ipotesi hanno ricevuto conferme da una grande mole di studi che hanno ripetutamente messo in evidenza lo stretto rapporto esistente tra le relazioni d'attaccamento strutturate nell'infanzia e le modalità attraverso le quali i credenti (e anche i non credenti) percepivano la loro corrente relazione con Dio. Resta, comunque, ancora molto lavoro da fare soprattutto in merito alla individuazione di metodi e strumenti sempre più affidabili, capaci di valutare con maggiore accuratezza e attendibilità le differenze individuali nella creazione del legame con la divinità.

## **Conclusioni**

In ultima analisi, pur con le dovute precauzioni, si può ritenere che il rapporto con Dio sarà tanto più forte ed intimo se e in quanto rispecchierà la sicurezza e l'armonia della relazione costruita con i genitori e con le altre figure significative durante l'infanzia.

Cosa può accadere, allora, per chi, nell'infanzia non ha avuto modo di sperimentare un legame basato sulla fiducia? Proprio perché c'è relazione ma non stretta causalità fra passato e presente, l'attaccamento successivo ad altre figure significative può destrutturare il modello insicuro già interiorizzato e dirigerlo verso la sicurezza, come lo può permettere il rivolgersi a Dio Padre quale figura sostitutiva di attaccamento, capace di colmare le lacune affettive legate al distanziamento o all'ambivalenza dei genitori. Una nuova relazione d'amore, che sa mantenersi nel tempo, che si fonda sull'accoglienza, sulla reciprocità, sulla sicurezza e sull'assenza di giudizio potrà mettere in discussione quanto costruito in passato, modificarlo e avviarlo ad una trasformazione.

---

<sup>i</sup> J. Bowlby, *Una base sicura*, Raffaello Cortina, Milano 1988. Sulle teorie dell'attaccamento cf. A. Simonelli - V. Calvo, *L'attaccamento: teoria e metodi di valutazione*, Carocci Editore, Roma 2002; R. Cassibba, *Attaccamenti multipli*, Edizioni Unicopli, Milano 2003.

<sup>ii</sup> M.D.S. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Waters, S. Wall (1978), *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*, Erlbaum, Hillsdale 1978. La procedura è detta Strange Situation Procedure (SSP) e in italiano è tradotta «situazione insolita» oppure «situazione dell'estraneo».

<sup>iii</sup> cf anche M. Diana, *Dio e il bambino. Psicologia e educazione religiosa*, Elledici: Leumann, Torino 2007; R. Roveran, *Attaccamento e relazione tra uomo e Dio*, in «Famiglia Oggi», 4 (2007), pp. 42-47; S. Bruno, *Le radici affettive del rapporto con Dio: un possibile percorso di educazione alla fede*, in «Vita pastorale», 4 (2008), pp. 34-37.

<sup>iv</sup> Da L.A. Kirkpatrick - P.R. Shaver, *An attachment theoretical approach to romantic love and religious belief*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 18 (1992), pp. 266-275 (p.270).

<sup>v</sup> *L.cit.* Cf anche L.A. Kirkpatrick, *Attachment and Religious Representations and Behavior*, in J. Cassidy - P. R. Shaver (a cura di), *Handbook of attachment. Theory, Research and Clinical Applications*, The Guilford Press, New York 1999, pp. 803-822.