

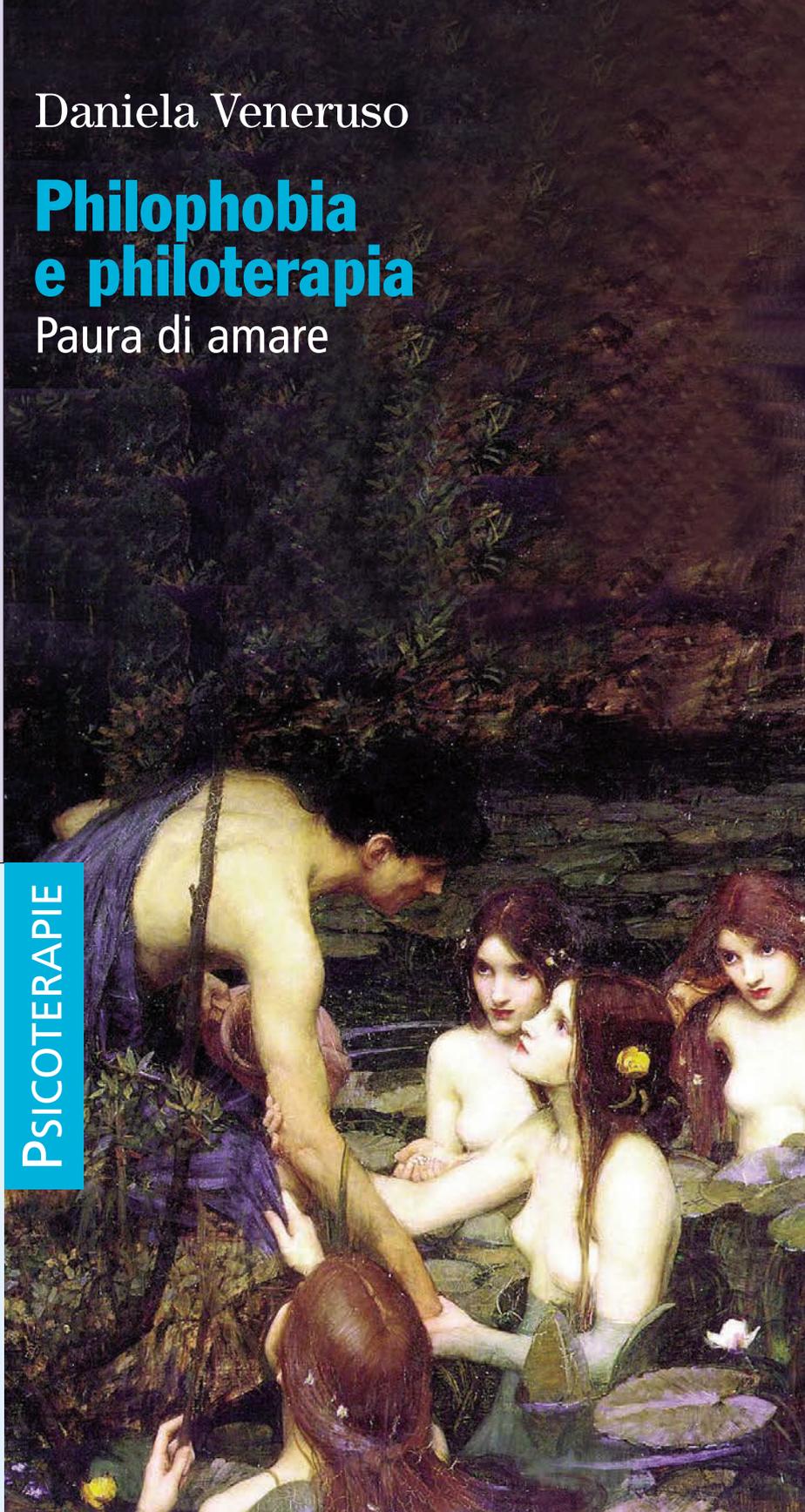
Daniela Veneruso

# Philophobia e filoterapia

Pausa di amare

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Daniela Veneruso

# **Philophobia e philoterapia**

Paura di amare

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

*In copertina: John William Waterhouse, Hylas and the Nymphs, 1986 (particolare)*

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

Ai miei genitori Francesco e Maria Rosaria,  
che mi hanno insegnato ad amare  
la bellezza della vita.



# Indice

<b>Introduzione</b> , di Stefano Callipo	pag.	9
<b>1. Paura d'amare</b>	»	11
La philophobia	»	14
Le origini della philophobia	»	17
Come si manifesta la philophobia	»	23
Il ghosting e le relazioni evitanti	»	27
L'orbiting	»	34
Aspetti socioculturali della philophobia	»	38
<b>2. Lezioni d'amore</b>	»	43
Il poliamore	»	55
Dialogo con l'amore	»	64
<b>3. Amore omosessuale</b>	»	73
Perché ci s'innamora di una persona dello stesso sesso	»	78
Philophobia e omophobia	»	82
<b>4. Amore social: come sono cambiate le relazioni online</b>	»	85
<b>5. La philoterapia</b>	»	91
Chi può richiedere una philoterapia	»	95
Le basi neuropsicologiche dell'amore	»	102

Sintomi dell'amore e sintomi della philophobia	»	107
La sindrome del cuore spezzato	»	108
<b>Conclusioni</b>	»	111
<b>Bibliografia</b>	»	115

## *Introduzione*

di Stefano Callipo \*

La parola “amore” costituisce una costante della vita dell’uomo, e quindi anche della nostra vita. Essere amati ed amare costituiscono i più ancestrali bisogni primari, la cui valenza è tale da condizionare la nostra esistenza, in qualsiasi momento evolutivo.

Una parola ricca di significati, tanto semplice quanto complessa nel suo essere. Basti pensare che nell’antica Grecia quando si parlava di amore, parola dalle mille sfaccettature, si utilizzavano diversi distinguo: *philia* (φιλία) era l’amore affettivo, simile a quello che lega gli amici; *anteros* (αντέρως) si riferiva all’amore tra due persone, dove vi è una reciprocità; *agape* (αγάπη) era un amore incondizionato, oblativo, simile a quello che si prova verso una religione; *eros* (έρως) era riferito all’amore sessuale o al forte desiderio di fare qualcosa; *thélema* (θέλημα) l’amore per ciò che si realizza, per ciò che si fa; con *storgé* (στοργή) ci si riferiva all’amore familiare e parentale; ed infine *himeros* (Ιμερος) rappresentava il forte desiderio fisico passionale.

Ancora oggi è difficile dare una definizione unica e specifica di amore, ma sappiamo che è capace di condizionare persino il nostro essere. Se da una parte ci dà la percezione di stare bene, ci permette di essere noi stessi, anche dell’aprirci all’altro, di farci fare ciò che desideriamo realmente, dall’altra, a volte, ci fa essere come noi non sempre vogliamo, condiziona le nostre relazioni, ci fa star male, può perfino farci ammalare. Sì, perché di amore ci si ammala.

Amare ed aver paura di amare. Due lati della stessa medaglia.

\* Presidente Osservatorio Violenza e Suicidio e/o Psicologo clinico, giuridico e psicoterapeuta.

Ci si può rendere conto di aver paura di amare, di non essere in grado di gestire le proprie emozioni, non soltanto quelle emotigene, fino ad alterare i nostri legami e le nostre salutotrope relazioni affettive. Ecco perché oggi si parla persino di “analfabetismo emotivo” dove, quasi al pari degli alessitimici, si ha difficoltà nel riconoscere e gestire le proprie emozioni – e la propria “intelligenza emotiva” nel senso *saloveyano* del termine – e sintonizzarsi su quelle degli altri.

Ma se è vero che di amore ci si ammala è altrettanto vero che con l’amore ci si cura. E qui si inizia ad entrare nel vivo del percorso, in cui l’autrice prende per mano il lettore e lo conduce sapientemente in un meraviglioso tragitto dove ci si arricchisce strada facendo, dando la possibilità di comprendere vari aspetti del nostro mondo emotivo a cui non diamo l’importanza giusta. Un libro che si può leggere tutto d’un fiato per poi essere consultato frequentemente, al fine di elicitarci in noi quel giusto stimolo che ci fa riflettere. L’amore è un potente bisogno di cui l’uomo ne è sempre stato consapevole, capace di farci esprimere bellissime parole, come quelle di Gaio Valerio Catullo in “Viviamo, mia Lesbia, ed amiamo”.

*Viviamo, mia Lesbia, ed amiamo,  
e ogni mormorio perfido dei vecchi  
valga per noi la più vile moneta.  
Il giorno può morire e poi risorgere,  
ma quando muore il nostro breve giorno,  
una notte infinita dormiremo.  
Tu dammi mille baci, e quindi cento,  
poi dammene altri mille, e quindi cento,  
quindi mille continui, e quindi cento.  
E quando poi saranno mille e mille,  
nasconderemo il loro vero numero,  
che non getti il malocchio l’invidioso  
per un numero di baci così alto.*

Ricordandoci che ci si può educare ad un amore sano e salutotropo, come vera e propria profilassi all’analfabetismo emotivo, e il percorso intrapreso nel libro ci farà capire come.

## 1. Paura d'amare

*Amare è sempre paura d'amare.  
Che cosa sarebbe l'amore, senza un po' di paura.  
Le emozioni più forti sono quelle che un po' spaventano.  
shuttle\_river*

Quante volte possiamo dire di aver amato nella nostra vita, di aver provato quel sentimento profondo, quella sensazione di vivere per un attimo tutta l'eternità. Alcuni dicono di aver amato più di una volta, altri di non aver mai amato. Ma cos'è che fa la differenza, cosa davvero ci fa comprendere che quello è amore e che non è una semplice infatuazione? E soprattutto: tutti possono amare?

Cominciamo a dire che l'amore è un incontro che ti cambia la vita, un incontro in cui è necessario capire il valore dell'altro nella sua unicità per sentirsi speciali. Nessuno si è mai chiesto perché è importante amare, né il motivo dell'esistenza di questo sentimento, il che risiede forse nel fatto stesso che l'amore non chiede, non ha uno scopo, arriva e basta senza un fine, se non quello dell'amore stesso. Si può scegliere di voler bene a una persona, ma non si può scegliere di amare qualcuno. A oggi tutto questo sembra cambiare nonostante vivere nella realtà contemporanea sia indubbiamente più vantaggioso rispetto al passato, se non altro in termini di comodità. Gran parte del cambiamento lo dobbiamo all'arrivo inatteso sul mercato dei social, in un clima culturale di benessere già largamente diffuso.

L'innovazione tecnologica globale ha investito la sfera mentale, sociale e sentimentale, producendo nuove tipologie di rapporti che si riproducono in una cassa di risonanza affettiva multimediale. In questo clima generale si fa largo spazio anche la sempre più frequente crisi di coppia, poiché si assiste a un'alterazione del concetto storico dell'a-

more che sembra essere stato alterato e non più vissuto nella sua esclusiva unicità, ma anzi sostituito da un sentimento più leggero, una sorta di optional dei sentimenti di cui si può fare anche a meno. Il disinvestimento affettivo che popola il nostro tempo è spalleggiato da uno sconfinato interesse per la crescita personale, dallo smodato individualismo portato all'estremo e, infine, diventato un vero e proprio motto condiviso da tutti per guardare al futuro.

La relazione con l'altro ha perso oggi il suo smalto originario sullo sfondo di un nuovo filone culturale dell'amore cui poco importa se sei "single per scelta" o se vi è sempre maggiore difficoltà (sia per le donne sia per gli uomini) di avere relazioni stabili e durature nel tempo. L'unica cosa che importa è affermare se stessi attraverso lo sguardo ammirato degli altri, la sola cosa che sembra passare la dogana della nostra società è l'esteriorità dell'io.

La conseguenza, rispetto a questo scenario culturale, è che sempre più persone tendono a rifuggire dai rapporti amorosi "classici" favorendo relazioni meno impegnative, più superficiali, che assomigliano sempre di più a surrogati dell'amore. Il congelare le proprie emozioni sembra andare ormai di moda e si fa spazio tra i giovanissimi la tipologia di coppia aperta come una nuova possibilità di relazione amorosa. Tutto questo, allo scopo di soffrire meno e di sviluppare al massimo l'ego e l'egocentrismo, che sembrano essere l'unico incondizionato idolo dell'era moderna. Il concetto classico dello stare insieme ha subito quindi un'importante declinazione e l'amore ha assunto forme diverse e più libertine, accettate e condivise dalle ultime generazioni in nome della totale autonomia, della libertà e dell'individualismo. I limiti e le regole, che un tempo sigillavano un patto d'amore, sono stati oggi sostituiti da atteggiamenti molto più tolleranti, grazie anche all'aiuto dei social che permettono alle persone di affermare una propria identità attraverso foto, post e frasi a effetto, e di sognare lucidamente sulla possibilità che tutto sia sostituibile e a portata di mano. Compresi i sentimenti.

Ma vediamo come i social sono entrati nelle nostre vite al punto da condizionarle totalmente.

Innanzitutto, cominciamo con il dire che i mezzi multimediali in sé non rappresentano per nulla un regresso nelle relazioni sociali, anzi, sono uno straordinario canale di comunicazione dell'era moderna in grado, come mai prima d'ora, di darci un'idea reale e istantanea di ciò

che accade nel mondo. Al contrario, quello che rappresenta una preoccupazione, in questo caso soprattutto per la nostra psiche, è l'uso che se ne fa. Come in tutte le cose, non è la cosa in sé il problema, ma com'è utilizzata nel mondo.

L'umanità di oggi si è ammalata di capitalismo e di tecnologia al punto che l'uomo non si riconosce più in una persona umana dotata di sentimenti e passioni che lo guidano a prescindere dalla mente. L'affettività, oggi come oggi, rappresenta spesso un problema se non è perfettamente istruita allo stare in società in modo adeguato e controllato in conformità alla produttività sociale. Favorire il singolo e la crescita personale è il concetto attuale di base sociale e, se proprio vogliamo dirla tutta, anche in questo caso l'idea in sé non porterebbe a nulla di sbagliato se non fosse estremizzata, manipolata e portata ai limiti del suo peculiare significato. La società moderna ha prodotto una disumanizzazione dell'amore, inteso come un sentimento antico, che fa parte ormai di un'altra epoca, più romantica, perciò non s'incoraggiano i sentimenti e meno che mai i legami amorosi, che anzi tendono a essere superati e ricollocati socialmente. Anche il passaggio della donna sul mercato del lavoro ha favorito lo sviluppo di nuovi fenomeni sociali e tipologie di coppie amorose, molto più di quanto si possa immaginare. Molti uomini oggi si lamentano perché le donne non regalano più l'attesa, intesa come luogo dove poter sognare, fantasticare, idealizzare. Allo stesso tempo però non sono pazienti e intrattengono più relazioni, ad esempio in chat, allo scopo di non restare soli oppure di ammazzare il tempo. Tutto questo avviene nella normalità più aberrante e assoluta dei nostri tempi. Nessuno aspetta, ma tutti vorrebbero farlo. Il problema è che le persone hanno bisogno tanto oggi quanto ieri di una direzione, di un appoggio, di un sogno da inseguire per essere presenti a loro stessi nella loro vita. E tutto questo viene solo dalla direzione dell'amore. Chi meglio di un partner o di un genitore saprebbe darci le giuste direzioni nella vita? Nessuno. Ognuno di noi ha ormai dimenticato che è nato per scrivere un pezzo di storia e non importa quanto sia bella o brutta, di quanto sia perfetta. L'importante è che sia la sua. I nuovi rapporti di coppia spesso non sono più rapporti ma frenesie quotidiane e appassionate, in cui le persone si ritrovano, s'incontrano nei ritagli di tempo, si fanno compagnia e stanno insieme al solo e unico scopo di soddisfare esclusivamente ciò che è meglio per loro piuttosto che per un bisogno amoroso.

E poi ci si lamenta perché tutto finisce, come se fosse qualcosa d'inaspettato. La difficoltà della scrittura di questo libro sta proprio nel descrivere un concetto tanto complesso quanto l'amore e soprattutto di tradurlo in dei nuovi codici che possano rappresentare un nuovo punto di riferimento così come lo erano un tempo. A tal proposito, trovo molto utili e belle le parole dello studioso Massimo Recalcati, il quale definisce questo passaggio storico dell'amore con le seguenti parole:

“Il platonismo disperato di chi coltivava in segreto le sue passioni inibite di fronte a una realtà frustrante ha lasciato il posto a una disinibizione diffusa e alla moltiplicazione in piena libertà delle esperienze sessuali e amorose”<sup>1</sup>.

Non è vero che il primo amore non si scorda mai, a volte il primo amore si fa semplicemente attendere e tradurre l'amore in parole è ancora l'unico modo per preparare l'anima ad amare.

### *La philophobia*

La “philophobia” è una fobia specifica che riguarda non solo la paura di amare ma anche di essere amati. Pur non essendo considerata ancora una vera e propria patologia, i soggetti che ne soffrono sono sempre più in aumento e sono reticenti a sperimentare emozioni o situazioni d'intimità che scaturiscono dal legame con l'altro. Le persone affette da philophobia soffrono molto di non poter vivere una relazione in modo sereno ma, nonostante tutto, non riescono a farlo.

Allo stato attuale, sempre più persone ne sono affette: si calcola che circa il 10% della popolazione in questo momento è philophobic. Le cause possono essere individuate nella famiglia così come nella società. La philophobia non è solo una paura d'amare, come indica l'etimologia del termine, dal greco “φίλος” (amore) e “φοβία” (fobia), ma è soprattutto una paura di instaurare relazioni con alla base un innamoramento reale e di conseguenza l'angoscia di un legame amoroso duraturo.

È proprio il legame stesso a essere vissuto, dall'individuo che ne

<sup>1</sup> Recalcati M. (2014), *Non è più come prima*, Cortina, Milano.

soffre, come minaccioso per la sua vita. La philophobia rientra nella categoria delle fobie, in altre parole, paure irrazionali e persistenti di fronte a specifiche situazioni, a tipologie di animali, cose, oggetti, attività o qualunque altra cosa su cui la mente ha polarizzato un pensiero fobico.

La sintomatologia che si presenta a livello fisiologico in tutti i tipi di fobie è quella tipica dell'ansia per cui i pazienti che ne soffrono possono presentare sintomi quali:

- tachicardia;
- sudorazione eccessiva;
- vertigini;
- nausea;
- disturbi gastrici;
- diarrea;
- senso di soffocamento;
- paura ingiustificata anche se riconosciuta dal soggetto.

Alcuni comportamenti delle persone affette da philophobia possono essere accompagnati da questi sintomi sopraindicati che portano spesso i soggetti philophobici a condotte evitanti, sfuggenti, a fare richieste di maggiore autonomia rispetto al rapporto di coppia e a riferire continuamente sensazioni al partner d'insicurezza e di senso di oppressione. Questo tipo di comportamento non compare in tutti i casi: ci sono persone affette da una specie di "philophobia latente" che gli permette di vivere relazioni all'apparenza amorose e mostrare i sintomi e i comportamenti philophobici solo in seguito, quando incontrano una persona che li colpisce davvero a livello emotivo. Il philophobico ha paura dell'amore ma è comunque alla ricerca continua di una vicinanza affettiva a un partner per ottenere una stabilità emotiva così come fanno gli altri.

Chi soffre di philophobia si distingue dall'anaffettivo o dal narcisista proprio in quest'aspetto di bisogno e di sofferenza, che è a sua volta causata dall'incapacità di amare, che è sentita e vissuta dal soggetto philophobico come un limite al punto da indurlo a scappare dalla relazione amorosa e a rintanarsi nel suo mondo fatto di solitudine e dolore provocato spesso dalla perdita.

Il philophobic può arrivare, a differenza del narcisista, a situazioni di ansia con una paura sconsiderata e irragionevole della situazione temuta. La causa è data dal timore di affidarsi e dalla paura della sofferenza che può dare una situazione amorosa. In questo senso il philophobic fa sentire il partner non amato e isolato, alternando momenti di vicinanza e distacco proprio come gli è stato insegnato dalla sua figura di attaccamento. Le relazioni frustranti e traumatiche passate del soggetto philophobic lo portano infatti a sviluppare la paura di ciò che può accadere in una relazione d'amore. Le esperienze traumatizzanti provocano un disturbo di tipo fobico ogni volta che una persona prova a mettersi in relazione amorosa o affettiva con lui. Trattandosi di un disturbo di tipo fobico, parliamo di una paura anormale ingiustificata di innamorarsi e può manifestarsi anche in soggetti che soffrono di altre fobie o di ansia.

Nel caso del narcisista, invece, le dinamiche sottostanti sono differenti. I genitori di un bambino che in futuro diventerà un narcisista non sono stati in grado di dare il sostegno emotivo adeguato e indispensabile a contenere i bisogni di rispecchiamento e idealizzazione. In poche parole, questi bambini sono stati privati della loro vita emotiva sviluppando così precocemente rabbia e umiliazione in una psiche ancora fragile e in formazione. Nell'adulto narcisista, tutto questo è paralizzato su questa precoce ferita considerata insopportabile e umiliante.

Il narcisista, inoltre, si sente in colpa di essere arrabbiato e di non esserci stato per i genitori: ecco, da qui la depressione che si nasconde dietro al disturbo.

L'anaffettivo è una persona che ha una spiccata incapacità, più o meno patologica, di provare emozioni. Si manifesta in persone che sono state esposte in età infantile o adolescenziale a traumi o stress reiterati che hanno provocato un congelamento della loro affettività a difesa del proprio Io.

L'anaffettività è un'incapacità a provare empatia o affetto che può manifestarsi in vari disturbi della personalità, ma caratterizza in prevalenza gli stati psicotici.

Nelle psicosi il soggetto è incapace di mostrare sentimenti ed emozioni agli altri ad opera di un distacco difensivo organizzato allo scopo di non sentire dolore e di non soffrire più grazie al distacco emotivo.

L'anaffettività è una forma estrema di incapacità nel sentire l'altro:

per questo è propria delle personalità psicotiche che di solito sono accompagnate da un esame di realtà alterato.

L'iniziale richiesta d'affetto del philophobic è la prova del suo bisogno dell'altro ed è percepibile all'esterno. Per questo motivo, il philophobic riesce a intraprendere una relazione: la sua richiesta è sincera e proprio per questo poi soffre.

Gli effetti della fobia si materializzano, infatti, solo più tardi, quando, come si può facilmente immaginare, il rapporto comincia a solidificarsi. Da questo momento in poi è attuato da parte del soggetto philofobico un allontanamento tipico della fobia in cui, nel caso specifico, il pericolo è individuato nel rapporto amoroso e nella possibilità di poter provare un sentimento d'amore nei confronti di un'altra persona.

La paura origina dal pensiero che tutto ciò che fino a quel momento era controllato e tenuto a distanza diventa troppo vicino e insostenibile per il philophobic, al punto da doversi ritirare dal rapporto vissuto e sentito come uno spazio opprimente e senza via d'uscita.

Molte persone affette da philophobia scappano senza preavviso dal partner, lasciandolo in preda a milioni di domande sulle possibili cause dell'improvvisa e ingiustificata rottura. Alcuni philofobici possono sviluppare una forma chiamata "anoressia sentimentale", uno stato psichico in cui il soggetto che ne soffre "ipercontrolla" i propri sentimenti esasperando il bisogno d'indipendenza e invincibilità di fronte all'amore. Proprio come accade nel disturbo dell'anoressia nervosa, anche qui il controllo è l'aspetto caratterizzante.

L'amore è vissuto infelicemente dal philophobic proprio perché è visto come qualcosa d'incontrollabile, imprevedibile, ignoto... come qualcosa che lo spaventa senza riuscire a trovare in realtà una motivazione concreta e sufficiente a giustificare anche a se stesso tale comportamento. Il philophobic in realtà ignora che la sua paura ha origini molto più antiche di quanto lui stesso possa immaginare.

### *Le origini della philophobia*

Dopo una storia finita male, quasi tutti siamo portati a pensare che l'amore non faccia proprio al caso nostro, che non vogliamo più saperne e che a lungo non saremo più disposti ad amare. Questo stato mentale, tipico di un lutto amoroso, termina improvvisamente quando

incontriamo del tutto inaspettatamente un'altra persona che ci fa provare le stesse emozioni che ci avevano dato gioia, e quindi la sensazione di sentirci innamorati. L'amore è per questo paragonabile a una sorta d'incantesimo, non prevedibile o controllabile che, nonostante il suo accento di dolore sull'anima, riesce sempre a riflettere nell'amato l'immagine perfetta di noi stessi. Per questo l'amore è destinato solo a chi sa osservare, ascoltare e, soprattutto, aspettare. Penso che tutta l'arte d'amare si possa racchiudere nell'aspettare: che sia un momento, una persona o un incontro, si tratta sempre e solo di saper aspettare. Per amare davvero è necessario conoscersi profondamente, sperimentare i propri bisogni, attraversare le proprie insicurezze e conoscerne le cause.

Bisogna sempre ricordare che il modo migliore per rispondere alle domande è porsele. Molte persone soffrono proprio perché rifuggono i loro profondi e personali interrogativi cercandoli poi negli altri e nei rapporti di coppia. In molti casi sarebbe molto più utile risolvere alcune dinamiche individuali per ripartire in modo migliore.

Amare significa innanzitutto farlo nel modo giusto e più adatto a ognuno di noi, nel pieno rispetto dei nostri desideri e di quelli di chi ci sta accanto. Ritornando alla philophobia, possiamo affermare che il processo naturale dell'amore, composto prima da una fase dell'innamoramento e poi dalla relazione, nel caso specifico non avviene in modo lineare e le cause non sono da ricercarsi solo nella fine di una relazione passata, quanto piuttosto nelle prime interazioni d'amore: quelle con i genitori. Ma in che modo ci si può ammalare di philophobia? E soprattutto, si può affrontare? Si può guarire dalla paura d'amare?

Come accennato in precedenza, una delle cause principali della philophobia è da individuarsi nei rapporti familiari, ma vediamo in che modo e, soprattutto, come possiamo evitarlo. Amare e sentirsi amati è un desiderio universale, innato e primordiale dell'essere umano cui nessuno vorrebbe mai rinunciare. Eppure vi sono casi in cui questo non avviene. Il nostro modo di amare risale al nostro primo legame affettivo in assoluto, quello materno. Il bambino vive nella fase iniziale della sua vita un rapporto definito dagli psicoanalisti "simbiotico" con la madre. Tale fase è essenziale e addirittura funzionale al bambino per il suo sviluppo futuro. Madre e bambino vivono in uno stato simbiotico per i primi tre anni di vita del piccolo, in cui nessun

altro è ben accetto in una relazione caratterizzata da un'affettività unica e irripetibile, da un legame che durerà per tutta la vita.

Fino al primo anno di vita, il bambino resta in totale simbiosi con la madre; a due anni comincia a sperimentare anche il mondo esterno, sempre in sua presenza; a tre (momento che coincide anche con l'inizio dell'Edipo e che dura fino ai cinque anni) comincia a entrare nella relazione simbiotica madre-figlio anche la figura paterna, che deve essere adeguatamente triangolata e introdotta dalla madre.

Durante i primi tre anni di vita il bambino sviluppa secondo Bowlby uno tra i quattro stili di attaccamento individuati nella Strange situation che lo accompagnerà per il resto della sua vita.

Lo stile di attaccamento, come si può bene immaginare, dipende non solo dal bambino e dalle sue peculiarità caratteriali, ma anche dai comportamenti della mamma nei confronti del figlio. Per questo è necessario che la madre sia attenta ai bisogni affettivi del figlio fin dai primissimi anni di vita e, in seguito, che anche il papà riesca a dargli sicurezza emotiva. L'attaccamento sicuro tra bambino e caregiver è assicurato in primis dalla sintonizzazione emotiva proprio del caregiver.

Lo psicologo Edward Tronick, considerato a livello internazionale uno dei maggiori studiosi del legame affettivo durante le fasi dello sviluppo, ha dimostrato, assieme al suo gruppo di ricercatori, che bambini e genitori che sono sincronizzati a livello fisico lo sono anche a livello emotivo<sup>2</sup>. Ascoltare il bambino su un piano affettivo fin dai primissimi anni di vita e dare un esempio pulito del legame affettivo inteso come valore e fattore di crescita di vita interiore contribuiscono senz'altro in modo indicativo a strutturazioni sane dell'Io. È importante ricordare che la sicurezza emotiva compone una personalità sana e non viceversa. Anche nel caso in cui i genitori vanno incontro a una separazione questo può essere possibile e attuabile. Tutto deriva dalla consapevolezza dei genitori di essere veri e propri modelli educativi per i loro figli e soprattutto dei veicoli affettivi. I genitori sono importanti canali affettivi, utili e indispensabili ai figli per impedire lo sviluppo futuro di una patologia dell'affettività.

Ai bambini non è dato scegliere a chi legarsi, possiedono soltanto

<sup>2</sup> Tronick E.Z. (1989), "Emotions and emotional communication in infants", in *American Psychologist*, 44(2), p. 112. Vedi anche Tronick E.Z. (2007), *Regolazione emotiva. Nello sviluppo e nel processo terapeutico*, Cortina, Milano.