

# Rapporto genitori figli secondo una prospettiva relazionale - evolutivista:



## le basi dell'attaccamento

**Silvia Rinaldi**  
**Medico Specialista in Psicologia Clinica e**  
**Psicoterapia Cognitiva,**  
**Didatta SITCC**

**MONZA, 26 V 2015**

# La prima volta...



**E' INIZIO DI UNA STORIA AFFETTIVA,  
PRENDERSI CURA DI..., ESPLORAZIONE**

# L'abitudine del mangiare

**Per abitudini intendiamo: “un insieme di disposizioni ad agire in un determinato modo che è acquisito con la continua e regolare ripetizione degli atti stessi” (Zingarelli 2006).**

**Tali consuetudini comportamentali vengono da noi comunemente iniziate e mantenute nel quotidiano anche perché ci consentono di “sentirci a nostro agio” di organizzare le attività secondo un modello funzionale e personale a noi congeniale.**

**(Rezzonico G., Rinaldi S., 2002)**

# Essere motivati a...

**Etologia e teoria dell'attaccamento (Bowlby) hanno fornito notevoli contributi contestualmente alla molteplicità delle radici motivazionali dell'agire.**

**Un sistema motivazionale (SM) è**

**“un sistema comportamentale, cioè un insieme di comportamenti innati e di regole che li organizzano, identificati e mantenuti nel tempo in funzione di vantaggi evolutivi per l'individuo e per la specie, il cui scopo ultimo è il mantenimento e la salvaguardia del singolo individuo e/o della specie cui esso appartiene”**

# Essere motivati a...

## I SISTEMI MOTIVAZIONALI

motori del nostro comportamento sono:

### SM BIOLOGICI

#### 1.SM ALIMENTARE

#### 2.SM esplorativo

#### 3.SM di difesa: del territorio e personale

#### 4.SM predatorio e di fuga

### SM SOCIALI

#### 1.Sm agonistico rituale

#### 2.SM sessuale

#### 3.SM cooperativo

#### 4.SM DI ATTACCAMENTO/ ACCUDIMENTO

# **SM ALIMENTARE**

**Regolato da sensazioni fisiologiche di fame e sazietà ha la funzione di regolare l'assunzione di cibo da parte dell'individuo.**

**Coinvolto nella sopravvivenza dell'individuo stesso.**

**Instabile in anomalie del comportamento alimentare**

# **SM ATTACCAMENTO**

**E' un sistema biologico preordinato alla ricerca della vicinanza con le figure di protezione e accudimento, in grado di fornire aiuto o conforto.**

**è attivo dalla nascita con funzione adattativa;**

**Permette il benessere e in ultima analisi la sopravvivenza degli individui che sono in difficoltà (tutti i "cuccioli" per evidenti motivi biologici!)**

# SM ACCUDIMENTO



**Il sistema complementare all'attaccamento è quello dell'accudimento, cioè il sistema biologicamente preordinato a fornire cure e protezione a coloro che ne hanno bisogno.**

**Il continuo ripetersi (abitudine a...) delle interazioni di ATTACCAMENTO/ACCUDIMENTO comporta lo strutturarsi di una relazione particolarmente privilegiata e personalizzata, nella quale si selezionerà e stabilizzerà uno stile particolare nell'esprimere il comportamento dell'attaccamento**

**quando entrambi genitori sono coinvolti, nella cura e nel gioco dei figli, i bambini diversificano le relazioni significative e di intimità articolandone il registro emotivo e cognitivo. Sono bambini che hanno accesso a risorse cognitive e relazionali più ricche.....  
... sono bambini più felici, più sereni e si ammalano meno.**



# Oralità e vita di relazione



**BAMBINO**



**CIBO**



**MAMMA**

**INVESTIMENTO EMOTIVO ED AFFETTIVO,  
INTELLETTIVO**

**(significati, regole, "modalità per", "sapore di")**

# LE ABITUDINI ALIMENTARI E L'AMBIENTE FAMILIARE E SOCIALE

## I TEMPI DELLA CRESCITA PERSONALE E I TEMPI DEL CIBO: I SIGNIFICATI CHE CAMBIANO

- **INFANTE** : nascita di una relazione, nutrimento
- **BAMBINO**: percezione di accudimento, "curiosità" e esplorazione, "i gusti", "merce di scambio".
- **ADOLESCENTE**: immagine corporea, stare "con il gruppo", autonomia.
- **ADULTO**: socializzazione, "essere esperti", "il piacere della tavola".
- **ANZIANO**: relazione, nutrimento, autonomia.

# A tavola per: sentirsi in famiglia



**È**  
**STARE IN/FUORI CASA INSIEME**  
**... TUTTI I GIORNI/più volte al giorno**  
**IMPARARE**  
**UN MOMENTO DI SOSTA**  
**Spazio per CONDIVIDERE EMOZIONI, ESPERIENZE,**  
**CONOSCENZE CON LE PERSONE A NOI PIU' VICINE**

# ...per crescere insieme



**È  
AUTONOMIA  
STARE CON GLI ALTRI  
CONOSCERE NUOVE ABITUDINI  
REGOLE  
"RITMO COMUNE"**

# per conoscersi...



**È  
INTIMITÀ E EMOTIVITÀ  
PROGETTUALITÀ  
VICINANZA E APERTURA ALL'ALTRO  
DIVERTIMENTO  
COMPETENZA**

# ...per festeggiare...



**È  
CONDIVISIONE  
"DA RICORDARE"  
PER RITROVARSI INSIEME**

# ...per prendersi cura di...



**È  
RICONOSCIMENTO  
AFFETTO  
"STARE VICINI"**

# STARE A TAVOLA

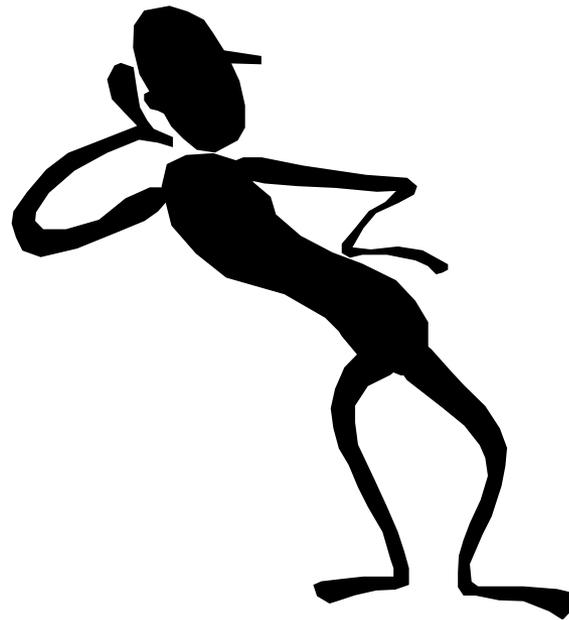


**È  
UN LUOGO PRIVILEGIATO  
UNA OPPORTUNITA' DI STARE  
UN CONTESTO EMOTIVO E RELAZIONALE NEL  
QUALE, OLTRE AL BENESSERE FISICO, CI  
PRENDIAMO CURA DEL NOSTRO "BEN STARE"  
EMOTIVO E PSICHICO**

# MA E' ANCHE... per non mangiare...



# CAMPANELLI D'ALLARME



**PER FAMILIARI, PARENTI, AMICI ... ED  
ALTRE "FIGURE SIGNIFICATIVE"  
per esempio, compagni e insegnanti**

# ANORESSIA NERVOSA

- **Rifiuto improvviso di alimenti consumati, senza problemi, fino ad allora.**
- **Tendenza a consumare i pasti isolandosi dal resto della famiglia. Uso di "rituali".**
- **Manifestazioni di ansia evidente, prima dei pasti.**
- **Atteggiamento di forte "bisogno" di cucinare cibo per gli altri, che non si mangerà.**
- **Fraasi che rivelano un abbassamento di autostima (insicurezza).**
- **Crisi nell'accettare cambi di programma (rigidità).**
- **Calo dell'accettazione e della cura del proprio corpo.**
- **Sensazioni di freddo, vertigini, svenimenti.**

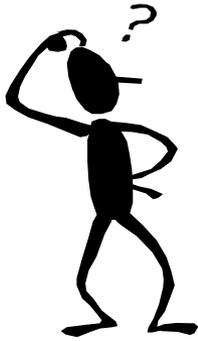
# Può esserci:

- **Calo delle ambizioni verso l'abbigliamento, con tendenza a scegliere maglioni ampi e pantaloni al posto della gonna.**
- **Atteggiamenti via via più rigidi verso gli amici**
- **Calo di peso e frasi che rivelano una distorsione dell'immagine corporea.**
- **Uso di lassativi**
- **Vomito autoindotto**
- **Iperattività**



# BULIMIA NERVOSA

- **Tendenza a saltare i pasti.**
- **La quantità di cibo aumenta e viene consumata molto in fretta.**
- **Oscillazioni di peso**
- **Segnali di vomito**
- **Raccolta di cibo, conservato in posti "segreti"**
- **Cambio di idee repentino, rispetto al fatto di uscire con amici.**
- **Desiderio di ottenere diete da iniziare subito e poi smettere con altrettanta facilità.**



## COSA FARE:

"AVVISAGLIE"

"ASCOLTO"

ICONTRO CON SPECIALISTA  
O , MEGLIO , CON UNA EQUIPE DI SPECIALISTI

DARE UN NOME AL PROBLEMA

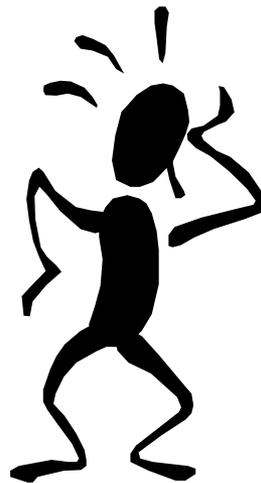
FORMULAZIONE DI UN PROGETTO TERAPEUTICO INSIEME ALLA PERSONA E  
CON LA COLLABORAZIONE DEGLI ALTRI IMPORTANTI "INTORNO"

# L'EQUIPÈ TERAPEUTICA

MEDICO  
NUTRIZIONISTA

INFERMIERE  
PROFESSIONALE

PSICOLOGO



MEDICO PSICOLOGO  
PSICHIATRA

INTERNISTA

DIETISTA

FISIOTERAPISTA

# STRUMENTI UTILIZZATI

## • **APPROCCIO NUTRIZIONALE**

- **Anamnesi alimentare e ponderale,**
- **Schema alimentare (“piramide” degli alimenti ansiogeni),**
- **Diario di “auto-osservazione”,**
- **Pasti “attivi”,**
- **Gruppi interattivi**
- **Colloqui individuali nutrizionista-dietista**

## • **APPROCCIO PSICOLOGICO PSICH.**

- **Valutazione psicometrica e colloquio psicodiagnostica**
- **Terapia individuale (idee, cognizioni, comportamenti disfunzionali)**
- **Terapia di gruppo a tema specifico (assertività, motivazione al cambiamento)**
- **Terapia “cognitivo-esperienziale”**
- **Terapia familiare**
- **Terapia farmacologica**

# **NON E' POSSIBILE RICONOSCERE, COMUNICARE E SCIogliere LE NOSTRE EMOZIONI PIU' DIROMPENTI AL DI FUORI DELLA RELAZIONE**



**Abbiamo bisogno di un'altra mente e di un  
altro cuore che accolga, comprenda e  
condivida empaticamente con noi i  
sentimenti che stiamo provando, e ci aiuti a  
renderceli semanticamente intelligibili**

**GRAZIE DELL'ATTENZIONE!**