

Molti autori psicoanalisti hanno trattato le relazioni affettive, dai pionieri come **Freud** (complesso edipico, pulsioni) e **Jung** (matrimonio, archetipi), passando per la **psicologia dell'Io** (Anna Freud, Jacobson), fino alla **svolta relazionale** con **Kernberg** (relazioni d'amore), **Mitchell** (modello relazionale), **Bowlby** (teoria dell'attaccamento), **Winnicott** (gioco, holding), **Klein** (relazioni oggettuali), **Stern** (interazioni precoci) e **Kristeva** (stranieri a se stessi).

Classici e fondatori

- **Sigmund Freud**: Ha posto le basi con i "Contributi alla psicologia della vita amorosa", il complesso di Edipo e la relazione tra pulsione e amore.
- **Carl Gustav Jung**: Ha esplorato il matrimonio come relazione psicologica e le dinamiche archetipiche.

Sviluppi e scuole successive

- **Melanie Klein**: Teoria dello sviluppo delle relazioni oggettuali e degli affetti.
- **Anna Freud**: Importanza dei meccanismi di difesa nelle relazioni.
- **Donald Winnicott**: Ruolo della madre ("holding"), gioco, ambiente facilitante.
- **Otto Kernberg**: Approfondisce le relazioni d'amore normali e patologiche, specialmente nelle personalità borderline.
- **Stephen Mitchell**: Esponente della "svolta relazionale", focalizzato sull'interazione reciproca.
- **John Bowlby**: Teoria dell'attaccamento, fondamentale per capire i legami precoci e la loro influenza adulta.

- **Daniel Stern**: Attenzione alle interazioni madre-bambino e al mondo interpersonale.
- **Julia Kristeva**: Concetti di "stranieri a se stessi", legati all'abiezione e all'affettività.
- **Jay R. Greenberg e Stephen Mitchell**: Hanno teorizzato il modello relazionale, focalizzandosi sull'intersoggettività.

Autori italiani e contemporanei

- **Paolo A. Rovatti**: Si occupa di abitare la distanza nelle relazioni.
- **Norsa e Zavattini**: Hanno studiato intimità e collusione.
- **Igor Vitale**: Approfondisce la dipendenza affettiva e l'attaccamento adulto.

Questi autori, pur con prospettive diverse, hanno esplorato come le prime esperienze, i conflitti interiori e le dinamiche interpersonali plasmino i nostri legami affettivi in età adulta.

Una **relazione affettiva** è un legame profondo tra due o più persone basato su sentimenti, emozioni, cura e sostegno reciproco, che va oltre il bisogno di nutrimento e sicurezza per evolversi in una connessione emotiva significativa, fondamentale per la crescita e il benessere psicologico, e che si manifesta attraverso amore, fiducia, rispetto e responsabilità.

Componenti chiave

- **Sentimenti ed Emozioni**: Include la gamma di emozioni positive (felicità, serenità) e negative (tristezza, rabbia) suscitate dall'altro.
- **Attaccamento**: Deriva dal bisogno innato di creare legami, studiato da Bowlby, che inizia nell'infanzia con la figura di accudimento (madre) e si sviluppa in età adulta.

- **Intimità e Condivisione**: Si basa sulla conoscenza profonda dell'altro, sulla condivisione di esperienze e sulla capacità di essere sé stessi.
- **Cura e Responsabilità**: Implica interesse attivo per la crescita dell'altro, premura e assunzione volontaria di responsabilità per il benessere reciproco.
- **Rispetto**: Vedere e accettare l'altra persona per chi è veramente, desiderandone la crescita individuale.

Tipi di relazioni affettive

- **Amicizia**: Basata su affetto, simpatia e attività condivise.
- **Amore romantico/di coppia**: Include amore, passione, intimità, fiducia e progetto comune.
- **Legami familiari**: Come quello genitore-figlio, fondamentale per lo sviluppo iniziale.

Distinzione importante

- **Relazione sana**: Caratterizzata da fiducia, supporto reciproco, compromesso e autonomia.
- **Dipendenza affettiva**: Quando il legame diventa disfunzionale, con un bisogno ossessivo dell'altro che compromette il benessere individuale e la stabilità della relazione.