

POLIAMORE E SISTEMI MOTIVAZIONALI: UNA LETTURA COGNITIVO-EVOLUZIONISTA DELL'ATTACCAMENTO DIFFUSO

Andrea Zanzarri¹, Luigi Guerisoli¹

¹ Associazione di Psicologia Cognitiva

Corrispondenza

Andrea Zanzarri

E-mail: andreazanzarri@gmail.com

Riassunto

Negli ultimi anni il poliamore ha acquisito crescente visibilità sociale e clinica, sollecitando una riflessione teorica sulle configurazioni relazionali non monogame. Il presente perspective paper propone una lettura del poliamore alla luce del modello cognitivo-evoluzionista dei Sistemi Motivazionali Interpersonali (SMI), ipotizzando che, in una parte dei casi, tale assetto relazionale possa svolgere una funzione regolativa rispetto a vulnerabilità del sistema di attaccamento. In particolare, si esplora l'ipotesi che soggetti con storie di attaccamento traumatico o disorganizzato possano organizzare relazioni affettive multiple come modalità implicita di distribuzione dell'investimento emotivo, riducendo l'intensità potenzialmente disorganizzante di un legame esclusivo.

Dopo aver distinto il poliamore da altre forme di non monogamia consensuale e discusso criticamente i principali dati empirici disponibili, ancora limitati e prevalentemente basati su strumenti self-report, il lavoro chiarisce che non esistono evidenze conclusive circa una maggiore prevalenza di attaccamento disorganizzato nelle persone poliamorose. L'ipotesi proposta non intende dunque patologizzare il fenomeno né ridurlo a esito necessario di specifici stili di attaccamento, ma suggerisce che, in presenza di determinate vulnerabilità e in contesti culturali che rendano praticabile tale scelta, il poliamore possa assumere una funzione adattiva e regolativa.

Attraverso una vignetta clinica esemplificativa, viene mostrato come la distribuzione del legame su più partner possa essere vissuta come fattore di contenimento dell'angoscia e della disregolazione affettiva. Infine, si discutono le possibili implicazioni degli altri sistemi motivazionali (accudimento, cooperazione, competizione), delineando il poliamore come configurazione complessa e multifattoriale. La proposta teorica invita i clinici a considerare le relazioni multiple non in chiave patologizzante, ma come possibili strategie organizzative del legame in soggetti con assetti motivazionali articolati, aprendo nuove prospettive di ricerca e intervento

Parole chiave: poliamore, relazioni affettive, cognitivism evoluzionista, sistemi motivazionali interpersonali

POLYAMORY AND MOTIVATIONAL SYSTEMS: A COGNITIVE-EVOLUTIONARY INTERPRETATION OF DISTRIBUTED ATTACHMENT

Abstract

In recent years, polyamory has gained increasing social and clinical visibility, prompting theoretical

DOI: 10.36131/COGNCL20260106

RICEVUTO IL 28 FEBBRAIO 2026, ACCETTATO IL 15 MAGGIO 2026

reflection on consensual non-monogamous relationship configurations. This perspective paper proposes an interpretation of polyamory through the lens of the cognitive-evolutionary model of Interpersonal Motivational Systems (IMS), suggesting that, in some cases, such relational arrangements may serve a regulatory function in the presence of attachment-related vulnerabilities. Specifically, we explore the hypothesis that individuals with histories of traumatic or disorganized attachment may organize their intimate lives around multiple affective bonds as an implicit strategy to distribute emotional investment, thereby reducing the potentially disorganizing intensity of an exclusive relationship.

After distinguishing polyamory from other forms of consensual non-monogamy and critically reviewing the currently available empirical data, still limited and largely based on self-report measures, the paper emphasizes that there is no conclusive evidence supporting a higher prevalence of disorganized attachment among polyamorous individuals. The proposed hypothesis therefore does not aim to pathologize the phenomenon nor to reduce it to a necessary outcome of specific attachment styles. Rather, it suggests that, in the presence of particular vulnerabilities and within cultural contexts that render such choices viable, polyamory may take on an adaptive and regulatory function.

Through an illustrative clinical vignette, we describe how distributing attachment bonds across multiple partners may be experienced as a way to buffer separation anxiety and affective dysregulation. Finally, we discuss the potential involvement of other interpersonal motivational systems (caregiving, cooperation, competition), framing polyamory as a complex and multifactorial relational configuration. This theoretical proposal invites clinicians to approach multiple-partner relationships not from a pathologizing stance, but as potentially meaningful organizational strategies of attachment in individuals with complex motivational structures, thereby opening new directions for research and clinical practice..

Key words: polyamory, affective relationships, cognitive - evolutionary psychotherapy, interpersonal motivational systems

Introduzione

Negli ultimi anni, le relazioni poliamorose stanno ricevendo crescente attenzione tanto in ambito sociale quanto clinico. Sebbene la letteratura psicologica tenda ancora a inquadrarle come fenomeni atipici o minoritari, la crescente visibilità di questi assetti relazionali offre l'opportunità di riconsiderare i modelli di costruzione dei legami e di organizzazione affettiva da prospettive teoriche più complesse. In questo contributo, si propone una lettura del poliamore alla luce del modello cognitivo-evoluzionista dei sistemi motivazionali interpersonali (SMI).

Che cos'è il poliamore

Il poliamore è una forma di relazione consensualmente non monogama in cui gli individui intrattengono più legami affettivi contemporaneamente, con la consapevolezza e il consenso di tutte le persone coinvolte (Sheff, 2014). A differenza di altre pratiche non monogame, come il "tradimento" (caratterizzato dalla presenza di una relazione monogama e dall'occultamento dei legami al di fuori di essa) o lo "scambismo" (centrato principalmente sull'aspetto sessuale, con una o più coppie coinvolte in incontri sessuali con altre coppie), il poliamore pone al centro la possibilità di coltivare più relazioni affettive significative. Le configurazioni poliamorose possono variare molto, con implicazioni variegata di diversi sistemi motivazionali interpersonali, tutt'ora in via di chiarimento e studio. Una osservazione che ci sentiamo di fare è che la natura terminologica del poliamore, stimola la curiosità di indagare questa che si presenta come una forma di relazione affettiva a tutti gli effetti.

Klesse (2014) ha evidenziato come il poliamore non vada semplicemente inteso come una

pratica sessuale alternativa, ma come un vero e proprio orientamento relazionale, spesso costruito in opposizione critica ai modelli affettivi tradizionali. Questa definizione descrittiva, apre molti punti interrogativi circa la natura di queste relazioni.

In letteratura sono comparsi i primi studi, seppur con importanti limiti metodologici, che coinvolgono report da parte di persone coinvolte in relazioni poliamorose. Balzarini et al. (2019) hanno messo a confronto su larga scala individui americani in relazioni monogame e poliamorose rilevando che i secondi mostrano livelli paragonabili di soddisfazione relazionale. Sul piano istituzionale, ad esempio, il governo della British Columbia in Canada ha legittimato il "plural marriage" (trame relazionali multiple e non occultate), come una forma legittima di famiglia (Goldfeder et al., 2013).

Sul piano clinico, la necessità di considerare questa realtà, così come le altre emergenti forme di relazione e di espressione di genere, è fondamentale. Evidenze suggeriscono come il sentirsi non compresi da parte dei pazienti su tali temi possa essere foriera di crisi relazionali terapeutiche fino al drop out (Graham, 2014; Pallotta et al., 2020).

Sembra altrettanto evidente che nonostante questi fenomeni possano essere di grande interesse per chi si occupa di costruzione e rottura dei legami, al momento vi sia una grande carenza di teorizzazioni e studi che si occupino in maniera sistematizzata delle determinanti psicologiche che contribuiscono alle scelte di queste persone.

L'obiettivo del presente lavoro, lungi dal volere essere esaustivo nella sua speculazione teorica, è quello di ipotizzare un possibile contributo di particolari assetti del sistema motivazionale dell'attaccamento nel determinare la scelta poliamorosa in almeno una parte delle persone che la perseguono. Parleremo anche delle possibili implicazioni degli altri sistemi motivazionali in gioco.

La cornice teorica: sistemi motivazionali e attaccamento disorganizzato

Secondo la teoria dei SMI (Liotti, 2001; Liotti & Monticelli, 2008), il comportamento umano si organizza intorno a sistemi motivazionali interpersonali innati distinti, quali l'attaccamento, l'accudimento, la cooperazione, la competizione (rango sociale) e la sessualità, ciascuno regolato da specifiche memorie procedurali e schemi relazionali interni. Tra questi, il sistema di attaccamento gioca un ruolo fondamentale nella regolazione affettiva e nella costruzione dell'identità personale, soprattutto in soggetti con storia di trauma relazionale precoce.

L'attaccamento traumatico, altresì detto disorganizzato, è una forma di legame che nasce dall'interazione paradossale con un caregiver percepito contemporaneamente come fonte di protezione e di pericolo (Liotti, 1992; Main & Solomon, 1990). Questo esita in modelli operativi interni caotici, multipli e dissociati. L'attivazione del sistema motivazione dell'attaccamento in queste persone esita in stati di forte emotività negativa e franchi sintomi dissociativi. Si osserva in queste persone spesso una tendenza all'ipoattivazione del sistema di attaccamento, a finalità protettiva rispetto alla dimensione dissociativa associata. Le cosiddette strategie controllanti (punitiva, accudenti, sessuali), sono esempi di modalità di gestione del dilemma (Liotti & Farina 2011).

Come discusso da Paetzold, Rholes e Kohn (2015), in età adulta l'attaccamento disorganizzato si manifesta spesso con difficoltà nella regolazione affettiva e con dinamiche relazionali caotiche.

E' importante dire che per chi si occupa di attaccamento traumatico, c'è una tendenza recente sempre più rimarcata a considerarlo un aspetto dimensionale piuttosto che binario (Massullo, 2023).

Nel contesto terapeutico, Farina e Liotti (2005) hanno proposto il setting con due terapeuti (farmacologo e psicoterapeuta, ad esempio, o terapeuta individuale e terapeuta di gruppo) come strategia clinica utile a distribuire l'attivazione del sistema di attaccamento del paziente su due figure, riducendo così il rischio di dissociazione e di drop-out in pazienti con attaccamento traumatico. Tale impostazione ha mostrato effetti regolativi, favorendo una maggiore tollerabilità della relazione terapeutica.

Riteniamo che anche per il terapeuta questo abbia una funzione protettiva e facilitante, perché, complementariamente rispetto al paziente, si distribuisce il carico di situazioni cliniche complesse e, talvolta, allarmanti.

Il poliamore come strategia relazionale regolativa

L'ipotesi che vogliamo proporre è che alcune persone, in particolare quelle con storie di attaccamento traumatico (o in ottica dimensionale, in maniera direttamente proporzionale alla traumaticità e al potere disorganizzante della storia di attaccamento), possano organizzare le proprie relazioni affettive in forme multiple e distribuite — come nel caso del poliamore — nel tentativo implicito di ridurre l'intensità disorganizzante di una relazione esclusiva.

La lettura in questo senso prevede una premessa doverosa: che il sistema di attaccamento e quello della sessualità (inteso quello atto alla formazione stabile della coppia) funzionino in maniera integrata e sinergica, e che il comportamento osservabile in ambito relazionale tenga inevitabilmente conto dei modelli operativi interni del sistema di attaccamento, che informano sulla scelta del partner.

È importante discutere a proposito dei dati scientifici disponibili ad oggi circa il poliamore e gli stili di attaccamento. Non esiste nessuno studio prospettico su bambini sui quali era stato condotta la Strange Situation e valutato il comportamento relazionale poliamoroso da adulti. Non esiste nemmeno nessuno studio nel quale venga somministrata l'Adult Attachment Interview a soggetti poliamorosi. Abbiamo disponibili per lo più studi su campioni di persone online, reclutati tramite forum o community. Ad esempio, lo studio di Corey del 2023 (che segnala maggiore tendenza allo stile di attaccamento C nella campione studiato), utilizza come misura dell'attaccamento la ECR - S (experience in close relationships - short), uno strumento radicalmente diverso, atto a misurare le dimensioni di ansia ed evitamento, con item riferiti alle relazioni sentimentali attuali della persona. Per una più corposa dissertazione delle differenze concettuali tra metodologie self report e AAI si consiglia Shaver et al. 2004. Ribadiamo quindi che non ci sono dati che sostengano una particolare prevalenza di attaccamento disorganizzato in persone poliamorose.

Per chiarire un'altra volta la nostra ipotesi: se l'evidenza scientifica consolidasse l'ipotesi di assenza di differenze significative tra stili di attaccamento presenti in poliamorosi e non (cosa che, seppur in maniera metodologicamente fragile, fanno studi come quelli di Rogier et al. del 2024), questo non confuterebbe la nostra ipotesi. Non stiamo ipotizzando che *l'unica* via possibile verso il poliamore sia l'attaccamento disorganizzato. Argomenti come le scelte relazionali sono evidentemente connotati da processi di equifinalità e multifinalità. Quello che stiamo proponendo è che persone con attaccamento disorganizzato, esposte ad un contesto culturale dove la scelta poliamorosa sia in qualche misura possibile o accettabile, possano sceglierla per godere della protezione dalla disorganizzazione conferita da un attaccamento diffuso.

Alcuni dati empirici preliminari possono essere letti in quest'ottica: Perrotta (2021) riporta un'alta prevalenza di configurazioni poliamorose in soggetti con disturbo borderline di personalità

(dove è ben noto vi sia un'alta prevalenza di attaccamento D si veda la review di Lorenzini e Fonagy del 2013 a titolo esemplificativo).

Vignetta clinica: il caso di Roberta

Roberta (20 anni) si presenta a consultazione psichiatrica su invio della psicoterapeuta, con la quale è in trattamento da tre mesi. Il rinvio avviene in un clima di disaccordo, descritto da entrambe come espressione di un'alleanza terapeutica ancora precaria. Alla prima valutazione emerge una storia di abusi sessuali da parte del nonno materno, da lei raccontati alla madre senza essere creduta. L'adolescenza di Roberta è segnata da forti instabilità relazionali e da una prima esperienza sentimentale terminata bruscamente con accuse di eccessiva dipendenza.

Nel contesto di una deflessione del tono dell'umore e una difficoltà nell'elaborazione del lutto, Roberta intraprende la psicoterapia. Alla valutazione psichiatrica soddisfa i criteri per episodio depressivo maggiore e bulimia nervosa. Viene avviata terapia con fluoxetina, poi aumentata fino a 60 mg. Nel corso del trattamento, in linea con le intuizioni di Liotti, si rende utile un assetto a due curanti: in momenti critici dell'alleanza con uno dei due, la presenza dell'altro si rivela protettiva, evitando drop-out.

Contemporaneamente, Roberta inizia una relazione non monogama con più partner, da lei definita "non gerarchica". Frequenta due ragazzi e una ragazza, dichiarando: "ricevo da ognuno qualcosa di diverso". Riferisce che, rispetto alla precedente relazione monogama, è come se "avessi solo 1/3 dello spazio mentale per rimanerci male, senza però sacrificare le cose belle". Quando uno dei partner decide di interrompere la relazione per iniziare una monogama, Roberta descrive la situazione con una metafora fisica: "adesso è come se invece che distribuire il peso su 3 metri quadri, lo distribuisco su 2. La pressione sale ed aumenta il rischio di rottura".

Questa vignetta clinica esemplifica il vantaggio di questi assetti relazionali; l'abbassamento della paura.

Discussione e implicazioni cliniche

L'esperienza di Roberta è un mero esempio di come la distribuzione dell'investimento affettivo su più figure possa agire da meccanismo regolativo in soggetti con vulnerabilità relazionali. O quantomeno, possa essere vissuta in questo modo da chi la vive. Il poliamore, in tali casi, non sembra configurarsi come fuga dall'intimità, ma come tentativo evolutivo di costruire legami che non sovraccarichino un unico referente. Queste persone preferiscono tale assetto all'infedeltà o la coppia aperta. Nel contesto di questi assetti vi è una figura amorosa principale di riferimento, e altre persone entrano in gioco solamente per avventure spesso a carattere meramente sessuale e occasionale, che siano nascosti al partner o meno.

La proposta di una lettura cognitivo-evoluzionista del poliamore, dunque, apre nuovi scenari nella comprensione delle configurazioni relazionali contemporanee, suggerendo implicazioni rilevanti per la pratica clinica. Essa invita i terapeuti ad osservare la funzione dei legami multipli non con occhi patologizzanti, ma come possibili strategie adattive in soggetti con assetti complessi del sistema motivazionale di attaccamento.

Oltre l'attaccamento disorganizzato e gli altri Sistemi Motivazionali Interpersonali

Come abbiamo sottolineato in precedenza, è irragionevole pensare che la scelta relazionale

poliamorosa sia ad appannaggio esclusivo di persone con attaccamento disorganizzato. Quali altri bisogni e funzioni può assolvere l'assetto poliamoroso? Le possibilità ci sembrano potenzialmente molte. Da una parte quelle che fanno più riferimento agli aspetti appetibili del poliamore (variegare e diversificare l'intimità sessuale e relazionale, in un'atmosfera accettante e giocosa), a costo di sacrificare la relazionalità più classica, monogama. Un modo di conciliare la vita relazionale con la continua esplorazione.

Un'altra ipotesi è questa scelta possa essere operata per protezione nelle relazioni di vicinanza. In alcuni casi sembra ragionevole pensare quindi ad un evitamento di una intimità esclusiva e monogama, spauracchio di esiti di solitudine/rifiuto.

Un altro tema di rilievo e curiosità sono gli schemi interpersonali a partenza da altri SMI. Ad esempio, cosa possiamo immaginare circa le implicazioni per il sistema di accudimento? Ci sembra che un assetto di questo tipo possa essere appetibile anche per chi abbia schemi interpersonali di accudimento con una immagine nucleare di sé come scarsamente capace di fornirlo, vista la possibilità di non essere l'unica figura di attaccamento per i partner. Questo aprirebbe scenari cooperativi con i co-partner, anche con quelli con i quali non si è in diretta interazione. E a proposito di questi, c'è da domandarsi come, quanto e quando entrino in gioco dinamiche agonistiche. In definitiva, il poliamore rappresenta una nuova frontiera di studio per tutti coloro che si occupano di costruzione e rottura dei legami. Le risposte attualmente sono poche, le domande, invece, abbondano.

Bibliografia

- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Holmes, B. M., Campbell, L., Lehmler, J. J., & Harman, J. (2019). Demographic comparison of American individuals in polyamorous and monogamous relationships. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 681–694. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1474333>
- Corey, N. (2023). *Attachment styles and the impact of extradyadic behaviors in polyamorous relationships* (Doctoral dissertation). Antioch University. <https://aura.antioch.edu/etds/988/>
- Farina, B., & Liotti, G. (2005). Two therapists for one patient: The attachment theory as a framework for co-therapies in borderline patients treatments. *Clinical Neuropsychiatry*, 2(5), 260–269.
- Goldfeder, M., & Sheff, E. (2013). Children of polyamorous families: A first empirical look. *Journal of Law & Social Deviance*, 5, 150–243.
- Graham, N. (2014). Polyamory: A call for increased mental health professional awareness. *Archives of Sexual Behavior*, 43(6), 1031–1034. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0321-3>
- Klesse, C. (2014). Polyamory: Intimate practice, identity or sexual orientation? *Sexualities*, 17(1–2), 81–99. <https://doi.org/10.1177/1363460713511096>
- Liotti, G. (2001). *Le opere della coscienza: Psicopatologia e psicoterapia nella prospettiva cognitivo-evoluzionista*. Raffaello Cortina Editore.
- Liotti, G., & Monticelli, F. (2008). *I sistemi motivazionali nel dialogo clinico: Guida all'uso dell'intervista centrata sui sistemi motivazionali interpersonali (ISM)*. Raffaello Cortina Editore.
- Liotti, G., & Farina, B. (2011). *Sviluppi traumatici: Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Raffaello Cortina Editore.
- Lorenzini, N., & Fonagy, P. (2013). Attachment and personality disorders: A short review. *Focus*, 11(2), 155–166. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.11.2.155>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.
- Massullo, C., De Rossi, E., Carbone, G. A., Imperatori, C., Ardito, R. B., Adenzato, M., & Farina, B. (2023). Child maltreatment, abuse, and neglect: An umbrella review of their prevalence and definitions.

- Clinical Neuropsychiatry*, 20(2), 72–85. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230201>
- Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146–156. <https://doi.org/10.1037/gpr0000030>
- Pallotta-Chiarolli, M. (2020). Mental health for sexual and gender minority polyamorous and consensually non-monogamous individuals. In B. D. King & A. E. Pachankis (Eds.), *The Oxford handbook of sexual and gender minority mental health* (pp. 369–379). Oxford University Press.
- Perrotta, G. (2021). Clinical evidence in troilism (polygamy and polyamory): Definition, psychological profiles and clinical implications. *International Journal of Sexual and Reproductive Health Care*, 4(1), 73–79.
- Rogier, G., Cisario, G., Juris, L., & Velotti, P. (2024). Attachment style, emotion dysregulation and sexual satisfaction among polyamorous and non-polyamorous individuals. *Sexuality & Culture*, 28(1), 354–369. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10120-z>
- Shaver, P. R., & Fraley, R. C. (2004). *Self-report measures of adult attachment*. Adult Attachment Lab.
- Sheff, E. (2014). *The polyamorists next door: Inside multiple-partner relationships and families*. Rowman & Littlefield.