

La Dipendenza affettiva

Una premessa è d'obbligo quando si parla di **dipendenza affettiva**: ognuno di noi è dipendente in qualche misura dagli altri, tutti noi abbiamo bisogno di approvazione, empatia, di conferme e ammirazione da parte degli altri, per sostenerci e per regolare la nostra autostima.

La vera indipendenza non è né possibile né auspicabile. Ma la dipendenza affettiva può raggiungere una forma così estrema da diventare patologica.

In questi casi la persona non è in grado di prendere delle decisioni da sola, ha un comportamento sottomesso verso gli altri, ha sempre bisogno di rassicurazioni e non è in grado di funzionare bene senza qualcun altro che si prenda cura di lei (G. O. Gabbard, 1995).

Le persone dipendenti sono schive e inibite, quando sono sole si sentono indifese: vivono nel terrore di essere abbandonate e sono letteralmente sconvolte quando qualche relazione stretta finisce.

Per farsi ben volere sono disposte a fare cose spiacevoli e degradanti e, pur di stare nell'orbita dell'altro, possono accettare situazioni per chiunque intollerabili (Lingiardi V., 2005).

- Cos'è la dipendenza affettiva?

La *dipendenza affettiva* è una condizione relazionale negativa che è caratterizzata da una assenza cronica di reciprocità nella vita affettiva e nelle sue manifestazioni all'interno della coppia, che tende a stressare e a creare nei "donatori d'amore a senso unico" malessere psicologico o fisico piuttosto che benessere e serenità.

Tale condizione, nella migliore delle ipotesi, potrebbe essere interrotta per ricercare un nuovo stato di serenità. Qualora ciò risulti impossibile si è soliti parlare di "dipendenza affettiva".

- Quali sono le caratteristiche delle persone con una dipendenza affettiva dal partner?

- Una prima caratteristica della *dipendenza affettiva* è la difficoltà a riconoscere i propri bisogni e la tendenza a subordinarli ai bisogni dell'altro.

L'amare l'altro diventa spesso una forma di sofferenza; il benessere emotivo, a volte anche la salute e la sicurezza, vengono messi a repentaglio per il benessere dell'altro.

Troppa energia vitale è impiegata nell'amare o nel ricevere amore e approvazione, poca ne rimane per attività autodeterminate, rivolte al raggiungimento di obiettivi precisi.

Le persone con difficoltà affettiva non riescono a prendersi cura di sé, a creare degli spazi per la propria crescita personale perché sempre prese, in quel momento, da qualche problema del partner che richiede la loro attenzione e la loro energia vitale.

- La seconda caratteristica è un atteggiamento negativo verso il Sé, per cui si ha un pensiero del tipo: "io sono cattivo, gli altri sono buoni, mi trattano male per colpa mia, devo cercare di accattivarmeli" (M. Selvini Palazzoni, S. Cirillo, M. Selvini, A. M. Sorrentino, 1998).

Queste persone soffrono di un profondo senso di inadeguatezza.

Sono convinte che per essere amate devono sempre essere diligenti, amabili, sacrificarsi per l'altro per poter ricevere il suo amore. Anche quando questo vuol dire farsi male.

- Un'altra caratteristica che accomuna tutti i rapporti dei dipendenti da amore è la paura di cambiare. Pieni di timore per ogni cambiamento, essi impediscono lo sviluppo delle capacità individuali e soffocano ogni desiderio e ogni interesse.

Chi soffre di dipendenza affettiva è ossessionato da bisogni irrealizzabili e da aspettative non realistiche.

Queste persone ritengono che occupandosi sempre dell'altro la loro relazione diventi stabile e duratura.

Ma, immancabilmente, le situazioni di delusione e risentimento che si possono verificare li precipitano nella paura che il rapporto non possa essere stabile e duraturo, ed il circolo vizioso riparte, a volte addirittura "amplificato". Non ci si rende conto che l'amore richiede onestà e integrità personale perché l'amore è un accrescimento reciproco, uno scambio reciproco tra persone che si amano.

Gli affetti che comportano paura e dipendenza, tipici della dipendenza affettiva, sono invece destinati a distruggere l'amore.

- Spesso, anche se non sempre e necessariamente, la persona amata è irraggiungibile per colui o colei che ne dipende.

Anzi, in questi casi si può affermare che la dipendenza affettiva si fonda sul rifiuto, anzi, se non ci fosse, paradossalmente, il presunto amore non durerebbe. Infatti, la dipendenza si alimenta dal rifiuto, dalla negazione di Sé, dal dolore implicito nelle difficoltà e cresce in proporzione inversa alla loro risolvibilità.

Quello che incatena nella dipendenza affettiva è l'ingiustificata, assurda, sconsiderata presunzione di farcela.

La presunzione di riuscire prima o poi a farsi amare da chi proprio non vuole saperne di amarci o di amarci nel modo in cui noi pretendiamo.

- Ma è proprio vero amore?

La dott.ssa Norwood nel suo libro "Donne che amano troppo" risponde con molta chiarezza a questa domanda:

"Se mai vi è capitato di essere ossessionate da un uomo, forse vi è venuto il sospetto che alla radice della vostra ossessione non ci fosse l'amore, ma la paura; noi che amiamo in modo ossessivo siamo piene di paura: paura di restare sole, paura di non essere degne di amore e di

considerazione, paura di essere ignorate, o abbandonate, o annichilite. Offriamo il nostro amore con la speranza assurda che l'uomo della nostra ossessione ci protegga dalle nostre paure; invece le paure e le ossessioni si approfondiscono, finché offrire amore nella speranza di essere ricambiate diventa la costante di tutta la nostra vita. E, poiché la nostra strategia non funziona, riproviamo, amiamo ancora di più. Amiamo troppo.”

L'amore dipendente, conseguentemente, si mostra con le seguenti caratteristiche:

- è ossessivo e tende a lasciare sempre minori spazi personali
- è basato su continue richieste di assoluta devozione e di rinuncia da parte dell'amato
- è caratterizzato da una tendenza a ripiegarsi su se stesso e a chiudersi alle esperienze esterne per paura del cambiamento e per la necessità di mantenere fermi alcuni punti certi, soffocando qualsiasi desiderio o interesse personale in nome di un amore che occupa il primo posto nella propria vita

Due caratteristiche epidemiologiche importanti della dipendenza affettiva sono:

- l'alta incidenza nella popolazione femminile, al punto da stimare che il fenomeno sia al 99% diffuso in questa fetta della popolazione (Miller, 1994) in molti paesi del mondo
- la tendenza ad associarsi a **disturbi post-traumatici da stress**, per cui in genere questa forma di dipendenza si osserva in persone che hanno anche vissuto abusi o maltrattamenti, un aspetto che fa pensare che siano stati tali eventi a far sviluppare forme affettive dipendenti

Alcune caratteristiche delle famiglie in cui sono cresciute le persone con una dipendenza affettiva (Norwood, 1985):

- Famiglie in cui i bisogni emotivi non vengono riconosciuti. Il bisogno di affetto e amore vengono trascurati, ma cosa più invalidante, vengono ignorate le percezioni e i sentimenti dell'individuo fin dall'infanzia, che di conseguenza tende ad adattare le sue percezioni a quello che gli viene detto dalle sue figure di riferimento. Gli esiti sono la perdita della fiducia in sé stessi e nelle proprie percezioni, che da adulti comporta l'incapacità a discernere tra le situazioni e/o le persone che possono arrecare danno.
- Presenza di violenza tra i genitori e/o tra genitori e figli.
- Comportamento sessuale scorretto da parte di un genitore verso una bambina o un bambino, che può andare dalla seduttività fino all'**abuso** sessuale.
- Presenza costante di litigi e tensioni.
- Lunghi periodi di tempo in cui i genitori rifiutano di parlarsi tra loro.
- Un genitore incapace di avere rapporti normali con altri membri della famiglia e che li evita di proposito, dando loro la colpa del suo isolamento.
- Abuso di alcol o di altre droghe.
- Genitori in competizione tra loro o con i loro figli.
- Comportamenti compulsivi, bisogno irresistibile di continuare a mangiare, lavorare, pulire, giocare d'azzardo, spendere, ecc. Questi comportamenti coatti sono come droghe,

processi patologici progressivi; tra i molti effetti dannosi, distruggono e impediscono contatti sinceri e intimità nella famiglia.

- Genitori che hanno atteggiamenti o valori conflittuali o manifestano comportamenti contraddittori l'uno in competizione con l'altra per ottenere la complicità dei bambini.
- Estrema severità in fatto di denaro, religione, lavoro, uso del tempo, manifestazioni di affetto, sesso, politica ecc.. Una qualsiasi di queste ossessioni può precludere i contatti e l'intimità, perché non si dà importanza ai rapporti, ma all'obbedienza alle regole.

Le famiglie disturbate possono avere problemi diversi, ma tutte hanno in comune un effetto sui figli: sono tutti bambini in qualche modo sminuiti nella loro capacità di comprendere i sentimenti propri e altrui e di mettersi in relazione con gli altri.

COSA FARE PER LA DIPENDENZA AFFETTIVA

1. Il primo passo verso il superamento del problema è riconoscere di avere un problema.
2. Cercare l'aiuto di uno psicologo
3. Considerare la propria salute e il proprio benessere una priorità su tutto il resto.

A cura di **dott.ssa Simonetta Castrica**

Bibliografia:

Gabbard G. O. (1995), Psichiatria psicodinamica, Raffaello Cortina Editore, Milano. –

Lingiardi V. (2005), Personalità dipendente e dipendenza relazionale. In "Le dipendenze patologiche" a cura di Caretti V. e La Barbera D., Raffaello Cortina Editore, Milano. –

Miller D., 1994, Donne che si fanno male, Feltrinelli, Milano. –

Norwood R. (1985), Donne che amano troppo, Feltrinelli Editore, Milano. –

Selvini Palazzoli M., Cirillo S., Selvini M., Sorrentino A. M., (1998), Ragazze anoressiche e bulimiche, Raffaello Cortina Editore, Milano.
