



Dipendenza Affettiva

Un tema attuale è la capacità delle persone di costituire delle buone relazioni affettive. Però è noto che tante persone non riescono a costruire relazioni sane, si sente parlare di dipendenza affettiva. A Cosa ci si riferisce?

All'inizio di una relazione, nella fase dell'innamoramento, si provano emozioni e sensazioni legate all'ebbrezza della vicinanza con il proprio partner. Quindi è normale la continua ricerca di "stare insieme", e si rimandano ad esempio, gli impegni che impediscono di trascorrere insieme il tempo. Poi, con il proseguire del tempo, la coppia si stabilizza, e nel rispetto reciproco, ognuno ritrova i propri spazi, in un equilibrio tra vita "individuale" e vita di "coppia".

Nella dipendenza affettiva invece, succede che uno dei due partner si dedica completamente alla ricerca esclusiva del benessere dell'altro, dimenticando se stesso, la propria individualità. Il partner assume il ruolo di un salvatore, egli diventa lo scopo della loro esistenza di coppia, l'assenza dell'altro, anche temporanea, dà la sensazione al soggetto dipendente di non esistere.

Alla radice di questa dipendenza c'è la paura dell'abbandono, della separazione, della solitudine e così, si tende a negare i propri bisogni e desideri.

Che cosa significa dipendenza affettiva in pratica?

Per ogni essere umano l'amore è l'espressione di un sentimento di attaccamento, esprime un bisogno affettivo.

Ma quando questo bisogno diventa ossessione, perché è legato alla paura di rimanere soli (ad esempio), l'amore, questa forma di attaccamento diventa una vera e propria dipendenza, si ha la sensazione di non poter farne a meno. Si prova una frustrazione, una sensazione simile a quella provata dai drogati quando hanno bisogno di una "dose", una specie di crisi di astinenza, che il partner combatte con la ricerca attiva e continua del compagno, lo stare sempre insieme appaga questa sensazione di astinenza, ma che ovviamente è deleteria per il sano proseguimento della vita di coppia.

Come si mostra l'amore dipendente?

È ossessivo, lascia pochi spazi personali.

È basato su continue richieste di devozione e di rinuncia da parte dell'amato

C'è paura del cambiamento, perciò si tende a soffocare ogni interesse personale in nome di un amore che occupa il primo posto nella propria vita.

Spesso questo tipo di personalità dipendente si sceglie partner "problematici", portatori a loro volta di altri tipi di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo. Il fine è di negare i propri bisogni, perché l'altro ha bisogno di essere aiutato. Ma è un aiuto "malato" in cui si diventa "codipendenti", anzi si rafforza la dipendenza dell'altro.



Si possono sviluppare altri problemi psicologici?

Può svilupparsi una vera e propria sintomatologia come ansia generalizzata, depressione, insonnia, inappetenza, malinconia, idee ossessive.

È più frequente negli uomini o nelle donne? Perché?

Nelle donne. Sembra che le donne reagiscono ai traumi e le mancanze affettive subito in modo diverso rispetto agli uomini.

In poche parole: l'uomo tende ad allontanare dalla mente il dolore subito, mentre la donna rivive ciò che ha subito, riproducendo le carenze o le violenze, nel tentativo illusorio di controllarle e di riscattarsi dal passato. Sono donne che vivono una continua ricerca di un amore che le gratifichi, si sentono inadeguate. Esse hanno difficoltà a prendere coscienza di loro stesse e del loro diritto al proprio benessere sono dipendenti di attenzioni, di richieste e di conferme.

Qual è la storia personale delle persone che sviluppano dipendenza affettiva?

Provenienza da una famiglia in cui i bisogni emotivi sono stati trascurati;
Cercare di ri-versare affetto e amore che non si ha ricevuto in passato.
Poca sicurezza personale, bassa autostima, dipendenza dagli altri.

Come si può superare il problema?

Come in tutte le dipendenze, è necessario ammettere che esiste un problema. Dopodiché si lavora sull'individuazione delle condotte patologiche della vita di coppia. In questo caso è molto utile il lavoro di gruppo, grazie al gruppo si possono fare confronti e mettere in discussione i comportamenti di dipendenza, nel gruppo si trova la forza, e quindi la motivazione e il sostegno per riuscire ad uscire da relazioni tossiche che sono le fondamenta della propria infelicità.

Libro consigliato

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

*Patrizia Marzola
Psicologa Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*