

DIPENDENZA AFFETTIVA

“Quando giustifichiamo i suoi malumori, il suo cattivo carattere, la sua indifferenza, o li consideriamo conseguenze di un’infanzia infelice e cerchiamo di diventare la sua terapeuta, stiamo amando troppo.

Quando non ci piacciono il suo carattere, il suo modo di pensare e il suo comportamento, ma ci adattiamo pensando che se noi saremo abbastanza attraenti e affettuosi lui vorrà cambiar per amor nostro, stiamo amando troppo.

Quando la relazione con lui mette a repentaglio il nostro benessere emotivo, e forse anche la nostra salute e la nostra sicurezza, stiamo decisamente amando troppo”

(Robin Norwood)

La dipendenza **affettiva** (DA) consiste in “un forte bisogno di legame nei confronti di un oggetto (una persona) da cui dipendere in maniera emotiva e concreta”, il che porta a sviluppare un **attaccamento totalizzante** e una **profonda paura alla separazione**.

Il tipico comportamento del dipendente affettivo è dedicarsi completamente all’altro, perseguendo esclusivamente l’altrui benessere, in una sorta di fusione emotiva che toglie ogni spazio di autenticità, autonomia e condivisione delle differenze, come dovrebbe essere in una relazione sana.

Si tratta in genere di donne di qualunque età, che vedono nell’amore la magica risoluzione di “vuoti affettivi” generati da figure genitoriali assenti e da un bisogno inappagato di cure da cui scaturisce l’adesione cieca alle esigenze dell’altro e una compiacenza, come strategia per “meritarsi” l’affetto negato.

“Io ti salverò” e “così facendo mi renderò amabile”: in sintesi questa è la convinzione profonda di chi soffre di questo disturbo. In realtà il dipendente affettivo è, lungi dall’essere in grado di sostenere una relazione sbilanciata e di essere la salvezza per qualcuno, non fa altro che condannare se stesso, impegnandosi oltremodo in una “missione di accudimento” che diventa scopo della propria esistenza (al punto che la temporanea assenza della persona amata dà la sensazione al soggetto di non esistere). I dipendenti affettivi ritengono che occupandosi sempre dell’altro la loro relazione diventi stabile e duratura, che “se si comporteranno bene” l’Altro li amerà a propria volta. Sono molto attenti a non ferire la persona amata, finendo però col ferire gravemente se stesso.

Pretendono che prima o poi riusciranno a farsi amare proprio da chi spesso proprio non vuole saperne di amare (ecco perché tipicamente si legano a persone anaffettive, narcisiste, manipolative).

I sintomi principali della dipendenza affettiva sono:

- Paura dell’abbandono, della separazione
- Paura della solitudine e della distanza
- Senso di colpa
- Senso di inferiorità nei confronti del partner
- Rancore e rabbia

- Coinvolgimento totale e vita sociale limitata
- Gelosia e possessività

Esiste anche il caso in cui la dipendenza affettiva lega due persone in un rapporto asfittico in cui ogni Altro esterno è visto come invasore: si parla in questi casi di **co-dipendenza, che lega una persona con dipendenza affettiva che incontra un'altra con la stessa patologia, unendosi in una relazione simbiotica** in cui l'idillio a due esclude il mondo esterno, oppure una **relazione conflittuale** in cui cercare di raggiungere reciprocamente un **controllo illusorio sulla vita dell'altro**.

CONSEGUENZE

E' facile intuire i disagi nella sfera privata e relazionale che questo modo di vivere comporta: le normali attività quotidiane sono trascurate, con impoverimento della vita sociale e degli spazi di autonomia su cui fonda la condivisione. Benché esistano spazi di consapevolezza rispetto al problema, la considerazione di essere dipendenti rafforza spesso il basso livello di autostima, spingendo ancora una volta a "scusarsi di aver pensato male" dell'altro, che accoglie e perdona, ben felice, talvolta, di possedere. **Esiste una stretta relazione tra la l'incapacità di accettare la separazione tipica della dipendenza affettiva e lo stalking: lo stalker infatti può essere un dipendente-persecutore che agisce il proprio stalking per esercitare un controllo per timore di essere lasciato o dopo la rottura di una relazione per recuperarla o vendicarsi.**

DIPENDENZA SESSUALE E DIPENDENZA AFFETTIVA

I due quadri psicopatologici condividono la paura del rifiuto del partner e un'estrema difficoltà nella gestione dell'aggressività; tuttavia, il dipendente affettivo si contraddistingue per comportamenti sottomessi, il dipendente da sesso, invece, attua un disinvestimento affettivo e un marcato controllo.

IL TRATTAMENTO

Un trattamento cognitivo-comportamentale efficace permette di superare tale dipendenza in due direzioni fondamentali:

- **La modificazione dei modelli di attaccamento insicuro**, mediante una relazione terapeutica di fiducia che contrasti gli effetti negativi delle esperienze negative precoci
- **L'innalzamento dei livelli di autostima, che permette di abbandonare l'ossessione del controllo affettivo**