

# “Attraverso TE annullo ME”: i legami dipendenti

15 giugno 2018 Categorie: Relazioni Tag: dipendenza affettiva, relazioni



Le relazioni umane si caratterizzano in diversi modi e possono cambiare nel tempo. Nella fase dell'innamoramento si instaura un "rapporto stretto" con il proprio partner che è quasi simbiotico che è nella fase fisiologica dello sviluppo del rapporto. Solo dopo un certo periodo di tempo, ciò può assumere una forma patologica di **dipendenza affettiva (DA)**. Infatti la distinzione tra "**amore intenso**" e "**amore malato**" risulta legata a diversi fattori: sociali, culturali, a stadi evolutivi e a condizioni di vita.

## ***Cos'è la dipendenza affettiva?***

La dipendenza affettiva (DA) può essere descritta come un **forte bisogno di legame nei confronti di un oggetto (una persona) da cui dipendere in maniera emotiva e concreta**. Per dipendenza affettiva si intende una problematica psicologica in cui il soggetto che ne è affetto vive in modo molto intenso e problematico le relazioni sentimentali o affettive, non riuscendo a mantenere una propria identità ed autonomia nella storia di coppia. Per tale ragione, tanto la relazione in sé, quanto la paura dell'abbandono, della separazione e della solitudine, generano un costante stato di tensione emotiva, se non un vero e proprio stato ansioso con conseguenze sul piano dell'umore, delle relazioni, dell'autostima, con frequente perdita della fiducia in se stessi e spesso anche negli altri.

Ciò a tal punto da sviluppare un **attaccamento totalizzante** e una **grande paura alla separazione**. La persona con dipendenza affettiva non si pone coscientemente in ascolto dei propri bisogni, ma il bisogno che esprime è quello di gratificare il suo bisogno di dipendenza. Dedica tutto se stessa/o al partner e ai bisogni dell'altro. Pertanto la relazione affettiva risulta assolutamente carente di equilibrio e reciprocità, è spesso a senso unico, un donare continuo.

Tuttavia anche il partner da cui si dipende manifesta un bisogno inconscio di mantenere tale equilibrio, instaurando, in modo più meno consapevole, un rapporto intensamente strumentale che può durare nel tempo fino a che una delle due parti non è più appagata da quella modalità relazionale. Spesso le persone che hanno questa "problematica" si descrivono come persone che "subiscono" il ritorno o le scelte del partner e non riescono a scegliere per sé. La presenza

dell'altra persona, il partner, non è più una libera scelta ma diventa bensì una necessità, senza la quale la propria esistenza sembra annullarsi e non avere più senso. I soggetti che soffrono di dipendenza affettiva possono così mettere in secondo piano, fino ad annullarli, i propri bisogni personali e desideri, "sacrificandoli" per l'altra persona e creando con l'altro una relazione simbiotica.

La dipendenza affettiva non necessariamente si manifesta all'interno di una relazione di coppia, può manifestarsi anche nei confronti di un genitore, di un altro familiare, di una figura amicale o di fronte ad una persona d'autorità. La relazione che caratterizza una dipendenza affettiva è una forma patologica di amore in cui il soggetto individua lo scopo della propria esistenza, ponendo in essa la soluzione dei problemi personali e il riempimento dei vuoti affettivi.

L'amore si trasforma in una ossessione che travolge e fa soffrire.

I principali sintomi della dipendenza affettiva sono:

- Paura di perdere l'amore, dell'abbandono, della separazione
- Paura della solitudine e della distanza
- Paura di mostrarsi per quello che si è
- Paura di amare l'altro per quello che è
- Senso di colpa
- Illusione del controllo
- Non essere Agente Attivo della propria vitae non prendere decisioni personali, gli altri la prendono per noi
- Atteggiamento compulsivo spesso a "riempire" (es. col cibo ecc.)
- Senso d'inferiorità nei confronti del partner
- Gelosia e possessività
- Rabbia

In colui che è affetto da dipendenza relazionale il partner assume spesso il ruolo di un "salvatore", di un "eroe", che diviene lo scopo unico dell'esistenza, e la cui assenza anche temporanea dà al soggetto la sensazione di "non esistere".

La scarsa autostima è il punto di partenza della dipendenza affettiva e solitamente è il retaggio di difficoltà vissute nell'infanzia: esperienze di abbandono, violenze fisiche e psichiche, maltrattamenti e soprusi emotivi lasciano un segno doloroso nella mente del bambino che, una volta raggiunta l'età adulta, collocherà la propria autostima all'esterno, nelle relazioni.

Alla luce di questo quadro non stupisce che questo tipo di personalità dipendente scelga partner "problematici", portatori a loro volta di altri tipi di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo, ecc.) oppure partner con tratti narcisistici. Ciò sempre al fine di negare i propri bisogni, perché l'altro ha bisogno di essere aiutato. Ma è un aiuto "malato" in cui si diventa "co-dipendenti", anzi si rafforza la dipendenza dell'altro, perché possa essere sempre "nostro": l'altro ha bisogno più di noi!!!

**Il partner del dipendente avvilisce le debolezze di questa persona**, sul piano del fisico, del carattere, della bellezza, dell'intelligenza, operando un **costante confronto con un ipotetico altro sempre migliore**. Alla lunga questo atteggiamento determina **nel dipendente una maggiore insicurezza che porterà a reazioni di gelosia, di paura, "sicuramente sceglierà chi è meglio di me"**.

Il principale impedimento nella risoluzione delle dipendenze affettive è l'ammissione di avere un problema. La difficoltà nell'individuazione del problema risiede anche nella "speranza" di un cambiamento "spontaneo" delle dinamiche di coppia, in un contesto relazionale in cui si sono consolidati dei copioni da cui è difficile uscire.

L'inizio del cambiamento corrisponde, generalmente, al momento in cui si sperimentano i sentimenti di perdita e disperazione che rappresentano la possibilità di annullare le illusioni che hanno nutrito a lungo il rapporto patologico. È questo il momento in cui si è più disposti a chiedere aiuto e ad iniziare un percorso psicologico di cambiamento, finalizzato alla consapevolezza e alla costruzione di legami sentimentali più appaganti e quindi più stabili e "sani".

Spesso quando abbiamo trovato un equilibrio, qualunque esso sia, vogliamo mantenerlo e ci rende ansiosi pensare che qualcosa possa cambiare ( lasciare una sicurezza per andare dove?). La paura della perdita può anche apparire in situazioni che potremmo classificare "negative" perché non apportano nulla o addirittura ci danneggiano. Questo è dovuto a tre fattori:

1. la nostra tendenza ad afferrarci all'equilibrio raggiunto;
2. la nostra resistenza al cambiamento;
3. il timore dell'incertezza che implica il nuovo.

Queste sono le principali ragioni per le quali spesso ci aggrappiamo a relazioni interpersonali che ci danneggiano, al di là della storia che possiamo avere in comune e dei legami emotivi che ancora persistono.

## **Quando l'unica ragione che mantiene il legame è il passato**

La vita è un percorso, lungo il quale incontriamo molte persone. Con alcuni stabiliremo relazioni più strette basate su legami emotivi profondi. Tuttavia, le esperienze vissute e il passare del tempo possono indebolire questi legami, al punto che la relazione perde il suo significato.

In questi casi, non dovremmo temere di perdere le persone con cui non abbiamo praticamente punti in comune, persone che hanno smesso di ascoltarci anche se ci sentono. Infatti, in quei casi ciò a cui ci aggrappiamo è solo il ricordo, non la persona in sé, perché non ci sono punti di contatto probabilmente reali, non c'è una prospettiva per il futuro, né un legame emotivo soddisfacente.

A volte siamo refrattari a rompere il legame semplicemente perché non vogliamo accettare che siamo cambiati, o che l'altra persona è cambiata, al punto che non c'è più nulla che ci unisce. Ma dentro di noi percepiamo la scarsa qualità di quel vincolo, il vuoto emotivo che rimane perché non ci sono più attenzione e affetto. Bisogna imparare a "salvarsi da soli" senza aspettare che sia l'altro a colmare i nostri vuoti, poichè questo come abbiamo visto potrebbe essere molto pericoloso. Per questo è importante recuperare il nostro "bambino interiore" per curare le mancanze che abbiamo dentro e che possiamo risolvere e colmare solo noi.

*"Per essere felici bisogna eliminare due cose: il timore di un male futuro e il ricordo di un male passato. Questo non ci riguarda più, quello non ci riguarda ancora." (Seneca)*

---

Ghezzi N., (2010). *"L'Amore Passionale. Anticamera del dolore o speranza di felicità?"* FrancoAngeli, le comete, Milano.

Noordwood R., (2013) *"Donne che amano troppo"*, Feltrinelli.