

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Roberto Cavaliere

QUANDO L'AMORE
DIVENTA
DIPENDENZA

Esercizi per superare
relazioni malsane

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Roberto Cavaliere

QUANDO L'AMORE
DIVENTA
DIPENDENZA

Esercizi per superare
relazioni malsane

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Introduzione	pag.	7
Attaccamento, passione o amore?	»	15
L'accettazione	»	23
Prendere il volo	»	31
Le ferite della dipendenza affettiva	»	33
Abbracciamo il bambino che è in noi	»	36
I diritti assertivi	»	39
Non voglio più	»	43
Colpevolizzarsi	»	46
Non sentirsi vittima	»	48

Cosa fare per stare meglio? Prendere le distanze	»	53
Non posso vivere né con te né senza di te, ma posso vivere con te e senza di te	»	56
Gestire e liberare la rabbia	»	59
Perdonare la dipendenza affettiva	»	65
La tabella di Persepoli	»	69
Conclusioni	»	73
Bibliografia e letture consigliate	»	76

INTRODUZIONE



Quando giustificiamo 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 problematica della dipendenza affettiva è recente: nasce negli anni Settanta sull'onda del successo del libro di Robin Norwood dal titolo *Donne che amano troppo*, da cui ho tratto la citazione iniziale.

Tale citazione è al femminile, come lo è il libro, perché scritto quasi 50 anni fa. Ma, nel corso del tempo, si è visto che tale dipendenza non è esclusiva del genere femminile: anche gli uomini ne sono vittime.

In realtà, questioni di dipendenza simili si possono rinvenire anche prima del testo di Norwood: lo psicanalista Fenichel, per esempio, nel libro *Trattato di psicanalisi delle nevrosi e psicosi* del 1945, aveva introdotto il concetto “amore-dipendenti” proprio per indicare quelle persone che necessitano dell'amore così come altri individui hanno bisogno di cibo o di droga.

Nella dipendenza affettiva, l'amore verso l'altro presenta diverse caratteristiche della dipendenza in generale; tuttavia, se ne differenzia sostanzialmente perché, sviluppandosi nei confronti di una persona, è più difficile da riconoscere e da contrastare.

Una premessa è d'obbligo: è normale che in una relazione, in particolare durante la fase dell'innamoramento, ci sia un certo grado di dipendenza, così come il desiderio di “fondersi con l'altro”, ma questo desiderio “fusionale”, con lo stabilizzarsi della relazione, dovrebbe tendere a scemare.

Nella dipendenza affettiva, invece, il desiderio fusionale perdura inalterato nel tempo e, anzi, la tendenza a “fondersi con l'altro” si mantiene costante.

Il dipendente dedica completamente tutto se stesso all'altro, al fine di perseguire esclusivamente il benessere del partner e non il proprio, come invece dovrebbe essere in una relazione "sana". I dipendenti affettivi vedono nell'amore la risoluzione dei propri problemi, che spesso hanno origini profonde (come i "vuoti affettivi" dell'infanzia). Il partner, quindi, che assume il ruolo di salvatore, diventa lo scopo dell'esistenza del dipendente affettivo e la sua assenza, anche temporanea, dà la sensazione al soggetto di non esistere (Dupont, 1998). Chi è affetto da dipendenza affettiva non riesce a cogliere e a beneficiare dell'amore nella sua profondità e nella sua intimità. A causa della paura dell'abbandono, della separazione o della solitudine, si tende a negare i propri desideri e i propri bisogni, ci si "maschera" replicando copioni passati, gli stessi che hanno ostacolato la propria crescita personale.

Pertanto, questo tipo di personalità dipendente sceglie spesso partner "problematici", portatori a loro volta di altri tipi di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo, ecc.). Ciò sempre al fine di negare i propri bisogni, perché l'altro ha necessità di essere aiutato. Ma è un aiuto "malato" in cui si diventa "co-dipendenti". Anzi, si rafforza sempre più la dipendenza dell'altro perché possa essere sempre "nostro" e, in questi casi, la persona non è assolutamente in grado di uscire da una relazione che essa stessa ammette essere senza speranza, insoddisfacente, umiliante e spesso autodistruttiva. Inoltre, questa situazione sviluppa una vera e propria sintomatologia come ansia generalizzata, depressione, insonnia, inappetenza, malinconia,

idee ossessive. Quasi sempre c'è incompatibilità, mancanza di rispetto, progetti di vita diversi se non opposti, bisogni e desideri che non possono essere condivisi, e i momenti di unione profonda e di soddisfazione reciproca sono rari.

I dipendenti affettivi sono ossessionati da bisogni irrealizzabili e da aspettative non realistiche e 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 fanno precipitare nella paura che il rapporto non possa essere stabile e duraturo, e 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 corrisposto tra persone che si amano. Gli affetti che comportano paura e dipendenza, tipici della dipendenza affettiva, sono invece destinati a distruggere l'amore. Chi soffre di tale dipendenza è così attento a non ferire l'altro da non rendersi conto che in questo modo finisce col ferire gravemente se stesso.

Spesso, anche se non sempre e necessariamente, per vari motivi la persona amata è irraggiungibile per colui o colei che ne dipende. Anzi, in questi casi si può affermare che la dipendenza si fonda sul rifiuto e, paradossalmente, se non ci fosse, il presunto amore non durerebbe. Infatti, la dipendenza si alimenta dal rifiuto, dalla negazione di sé, dal dolore implicito che nasce dalla difficoltà e che cresce in proporzione inversa alla possibilità di superare tali dinamiche.

Il già citato psicanalista Fenichel è del parere che gli amore-dipendenti necessitano enormemente di essere amati, nonostante abbiano scarse capacità di amare. Essi elemosinano continuamente dal partner maggior amore ottenendo, però, il risultato opposto. Si legano a partner che considerano non adatti a loro ma, nonostante ciò li renda arrabbiati ed infelici, non riescono a liberarsi di quest'ultimi.

Secondo Giddens, uno dei primi e più autorevoli studiosi di questa forma di dipendenza, la dipendenza affettiva presenta alcune specifiche caratteristiche:

- l'“ebbrezza”: il soggetto affettivamente dipendente prova una sensazione di ebbrezza dalla relazione con il partner tale da essere indispensabile per stare bene;
- la “dose”: il soggetto affettivamente dipendente cerca “dosi” sempre maggiori di presenza e di tempo da spendere insieme al partner. La sua mancanza lo getta in uno stato di prostrazione. Il soggetto esiste solo quando c'è l'altro e non basta il suo pensiero a rassicurarlo perché ha bisogno di manifestazioni continue e concrete. L'aumento di questa “dose” non di rado esclude la coppia dal resto del mondo.

Se la dipendenza è reciproca, la coppia si alimenta di se stessa. L'altro è visto come un'evasione, come l'unica forma di gratificazione della vita. Le attività quotidiane sono trascurate. L'unica cosa che

davvero conta è il tempo trascorso con l'altro perché è la prova della propria esistenza: senza di lui non si esiste; diventa inimmaginabile pensare la propria vita senza l'altro. Tutto ciò rivela un basso grado di autostima, seguito da sentimenti di vergogna e di rimorso. In alcuni momenti si è "lucidi" su questo tipo di relazione e si intuisce che la dipendenza è dannosa e, per questo, è necessario farne a meno. Ma poi subentra la considerazione di essere dipendenti e viene così rafforzato il basso livello d'autostima che spinge ancora di più verso l'altro che accoglie e perdona, ben felice, a volte, di possedere. Ogni tentativo di riscatto dalla propria dipendenza, quindi, muore sul nascere.

A queste caratteristiche elaborate da Giddens, comuni a tutte le dipendenze, ne aggiungerei un'altra, specifica per quella affettiva e non presente nelle altre:

- la **paura**: paura ossessiva e fobica di perdere la persona amata, che si alimenta a dismisura ad ogni piccolo segnale negativo che si percepisce. A volte basta rimanere inaspettatamente soli o non ricevere una telefonata per avere paura di un abbandono definitivo.

Inoltre, nel soggetto affetto da tale tipo di dipendenza è possibile rintracciare una sorta di ambivalenza affettiva che è riassumibile nella massima del poeta latino Ovidio.



Non posso stare né con te, né senza di te.

Ovidio

“Non posso stare con te” per il dolore che si prova in seguito alle umiliazioni, ai maltrattamenti, ai tradimenti e a quant’altro si subisce. “Non posso stare senza di te” perché la paura e l’angoscia che si provano al solo pensiero di perdere la persona amata sono indicibili.

Riepilogando, i sintomi della dipendenza affettiva sono (l’elenco è lungi dall’essere esaustivo):

- **ossessione dell’altro;**
- **paura di perdere l’amore;**
- **paura dell’abbandono e della separazione;**
- **paura della solitudine e della distanza;**
- **paura di mostrarsi per quello che si è;**
- **senso di colpa;**
- **senso di inferiorità nei confronti del partner;**
- **rancore e rabbia;**
- **coinvolgimento totale e vita sociale limitata;**

- gelosia e possessività;
- vittimismo;
- bassa autostima.

L'obiettivo di questo quaderno d'esercizi è quello di aiutare ad uscire dalla dipendenza affettiva attraverso tre step di esercizi che rimandano alle tre fasi da me individuate:

1. prendere consapevolezza di essere dipendenti affettivamente;
2. accettare di essere dipendenti;
3. mettere in atto esercizi e tecniche per superare la dipendenza affettiva.

Gli esercizi presentati sono trasversali alle tre fasi. Vale a dire che molti di essi aiutano contemporaneamente a raggiungere la consapevolezza, l'accettazione, ma anche il superamento.

Questo libro, inoltre, riporterà una serie di citazioni che ritengo possano essere un utile spunto di riflessione sulle dinamiche di tale forma di dipendenza: perché riflettere è la prima e più importante forma d'esercizio.

ATTACCAMENTO, PASSIONE O AMORE?

In ogni relazione possiamo distinguere tre modalità diverse di vivere il sentimento d'amore nei confronti del partner. Possiamo sperimentare un attaccamento, una passione o una forma di amore vero e proprio.

Ciascuna di queste modalità dovrebbe essere sempre presente nella relazione, seppur in misura diversa a seconda del ciclo di vita e del momento in cui si trova la coppia. Tuttavia, bisogna prestare attenzione al fatto che la relazione non diventi un modo patologico di stare insieme con l'altro.

Ma cosa differenzia quindi i sentimenti di attaccamento, passione e amore?

La relazione nasce sull'onda di una passione iniziale, più o meno

forte, ma che rappresenta la scintilla del primo momento. La passione, che è quell'insieme di sensazioni forti, fisiche e psicologiche, tende ad alimentarsi delle differenze e dei contrasti. Al riguardo, più una passione incontra ostacoli più divampa e si mantiene nel tempo.

Successivamente, man mano che questa passione si stempera, tende a insediarsi il vero sentimento d'amore: un sentimento un po' più "noioso", perché più lineare e costante, ma in grado di dare alla coppia stabilità e durata nel tempo. A differenza della passione, infatti, l'amore si alimenta più dalle somiglianze e dall'assenza di contrasti che dagli scontri.

Infine, abbiamo l'attaccamento che è il comun denominatore della passione e dell'amore. Esso s'instaura già al nascere della passione e continua, con modalità diverse, quando subentra l'amore.

L'attaccamento, che può essere sano o patologico, indirizza (a sua volta in maniera sana o patologica) la relazione. In particolare, se è caratterizzato prevalentemente da componenti ossessive verso il partner o da paura e/o ansia da separazione, l'attaccamento assume una forma patologica che sfocia nella dipendenza affettiva.

In ogni caso, non bisogna cadere nell'errore di pensare che tutte e tre queste modalità siano presenti in egual misura nelle diverse fasi del rapporto (all'inizio, nel suo prosieguo, fino ad arrivare all'eventuale fine della relazione). Così non è.

Come possiamo vedere nel testo sottostante, la dipendenza affettiva potrebbe essere un sistema d'attaccamento patologico in azione.



Già nelle prime fasi della relazione, dunque, cominciate a ricevere segnali contrastanti: lui (o lei) chiama, ma quando ne ha voglia; mostra interesse per voi, ma vi fa capire che si sta ancora guardando intorno. Insomma, vi tiene sulle spine. Ogni volta che vi arrivano questi messaggi contraddittori, il vostro sistema di attaccamento si mette in moto e cominciate ad essere in ansia per la relazione.

Poi, però, arriva un complimento o un gesto romantico che vi fa battere il cuore a mille e allora vi dite che, dopo tutto, è ancora interessato/a a voi: siete al settimo cielo. Purtroppo questa sensazione di beatitudine non è destinata a durare. In breve tempo i messaggi positivi ritornano a mescolarsi a quelli ambigui e di nuovo vi ritrovate in balia di un turbine di emozioni. A questo punto vivete col fiato sospeso, anticipando col pensiero quel piccolo gesto, quella parola che vi rassicurerà.

Dopo aver vissuto per un po' questa situazione, cominciate a fare una cosa molto interessante: cominciate a scambiare l'ansia, le preoccupazioni, l'ossessione e quei brevissimi momenti di gioia per amore. Ciò che state facendo in realtà è confondere la passione con un sistema di attaccamento in azione.

Amir Levine e Rachel Heller, *Dimmi come ami e ti dirò chi sei*

Detto ciò, il primo “passaggio terapeutico” consiste nel maturare la consapevolezza di star vivendo una relazione caratterizzata dalla dipendenza affettiva.

Potrebbe sembrare ovvio, ma non lo è.

Chi sta leggendo questo quaderno d'esercizi potrebbe rispondere che, se è arrivato fin qui, è perché ha già preso consapevolezza di essere dipendente, ma non è per forza così: potrebbe non averne una consapevolezza piena ed è probabile che spera sempre che possa trattarsi ancora di amore, seppur solo in parte.

Non dimentichiamo che la parte dipendente tende ad opporre resistenza a tutto il percorso terapeutico. Resistenza che si manifesta anche col mettere in dubbio il fatto stesso di essere dipendenti.

Quindi: come facciamo a riconoscere se nella relazione mettiamo in atto solo i meccanismi, tipici della dipendenza affettiva, di attaccamento e di passione finì a loro stessi? Come facciamo a capire se, invece, il nostro sentimento è quello di un amore “sano”, profondo e duraturo?

Per rispondere a queste ultime due domande, dobbiamo tener conto che “le parole che vengono associate alla dipendenza includono termini come ossessivo, eccessivo, distruttivo, compulsivo, abituale, attaccato e dipendente. E se ci pensi, alcune di queste parole sono usate anche per parlare d'amore” (Schaeffer, 1987). A sottolineare, appunto, come possa essere sottile il confine tra amore e dipendenza.

Di seguito un breve test che ci aiuterà a capire se siamo vittime della dipendenza affettiva.

Esercizio. Siamo vittime della dipendenza affettiva?



Attraverso questo esercizio cerchiamo di capire se soffriamo o meno di dipendenza affettiva: quali di queste affermazioni sono vere per noi?

- ✓ Il partner è un pensiero più o meno costante nella mia quotidianità
- ✓ Ho necessità di stare sempre più tempo con il partner
- ✓ Tendo ad avere un forte calo dell'umore quando la relazione non va bene
- ✓ Solo il partner dà senso e gioia alla mia vita
- ✓ Sono costantemente attento che il partner mi desideri e mi ami
- ✓ Il mio partner è il migliore che potessi trovare
- ✓ Avverto un profondo affetto per l'altro
- ✓ Voglio che il mio partner conosca tutto di me: dalla mia vita passata ai miei pensieri, speranze, paure...
- ✓ Solo la relazione con lui/lei mi riempie e mi completa
- ✓ Come lo comprendo e lo conosco io, non lo comprende e non lo conosce nessun altro
- ✓ Sarei disposto a sacrificare me stesso per aiutare il partner se ne avesse bisogno
- ✓ Mi prenderei sempre cura del partner
- ✓ È la persona con cui desidero stare maggiormente
- ✓ Renderlo felice rende felice anche me
- ✓ Spesso il pensiero dell'altro è ossessivo