Roberto Cavaliere

SE NON MI AMO, NON TI AMO

Rompere
il circolo vizioso
della dipendenza
affettiva
(e non solo)

Le Comete 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 e.mail le segnalazioni delle novità.

Roberto Cavaliere

SE NON MI AMO NON TI AMO

Rompere il circolo vizioso della dipendenza affettiva (e non solo)

Le Comete FrancoAngeli

Un grazie ad Elena Guastaferro,
per la collaborazione prestata nella stesura del testo,
e ad Arianna Sabbatini,
per la collaborazione nella ricerca dell'immagine di copertina.

In copertina: Neck Tense Left Photo, © Stefan Redel, by Dreamstime.com

Copyright © 2017 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

Premessa pag. 9

1. La dipendenza affettiva » 11
Amare troppo » 11
1. Cos'è e come si riconosce una dipendenza affettiva » 15
2. Tipologie, testimonianze e spunti terapeutici » 23
2.1. Ossessione d'amore » 24
3. Dipendenti dalla relazione » 37
3.1. Codipendenza » 40
3.2. Dipendente affettivo narcisista o dipendente da un narcisista? » 55
3.3. Anaffettività che si incrocia con il narcisismo e l'ambivalenza » 62
3.4. L'attacco al legame » 64
4. Cos'è l'amore » 66
5. Conclusioni: io scelgo l'amore e scelgo me stessa » 67

2. Problematiche affettive e di coppia » 72
1. Le altre dipendenze affettive » 72
1.1. Dipendenza dai genitori o dai figli » 73

1.2. Dipendenza amicale pag. 85
1.3. Dipendenza da relazioni virtuali » 91
1.4. Dipendenze seriali: anoressia e bulimia sessuale » 94
1.5. Dipendenza e sessualità » 106
2. Problematiche di coppia » 108
2.1. Il bisogno d'amore: cosa cerchiamo? Perché ci si innamora? » 108
2.2. Il bisogno d'amore secondo Freud » 109
2.3. Sindrome di Penelope » 112
2.4. La prima delusione: bisogno di consapevolezza di sé e di conoscenza reciproca » 113
2.5. Differenze nella coppia, fusione e conoscenza reciproca: l'Io, il Tu e il Noi » 115
3. Cambiare per amore o cambiare il partner? » 118
3.1. Cambiare per amore » 118
3.2. Si può cambiare il partner? » 119
3.3. Consigli per intervenire sul Noi » 123
3.4. Il terzo nella coppia: terzo comodo e terzo incomodo » 133
3.5. L'amore e la differenza d'età » 136
3.6. Il turismo sessuale » 139
3.7. La gelosia » 140
3.8. L'amore che cura: transfert e controtransfert » 144

3. Terapia: un passo dopo l'altro » 149
1. Introduzione-test: in quale "capitolo" ci troviamo? » 149
2. Conoscere se stessi » 153
3. Accettazione » 156
4. Qual è il nostro obiettivo rispetto a questa situazione? » 159
5. Fase operativa » 161
5.1. Piccole azioni durante la prima fase aiutano » 161
5.2. Un passo dopo l'altro » 162
6. Una dipendenza affettiva si sana o si sospende soltanto? » 165

6.1. Analisi del test di questo capitolo pag. 165
7. Alcuni principi da tenere a mente » 166
7.1. I quattro principi della spiritualità indiana » 166
7.2. Attraversare » 168
8. Conclusioni » 170
8.1. Non posso amarti se non ti ami tu per prima » 172

Prologo: un suggerimento per un'autoterapia » 173

Bibliografia » 183

Premessa

> Amare è come una droga: all'inizio viene la sensazione di euforia, di totale abbandono. Poi il giorno dopo vuoi di più. Non hai ancora preso il vizio, ma la sensazione ti è piaciuta e credi di poterla tenere sotto controllo. Pensi alla persona amata per due minuti e te ne dimentichi per tre ore. Ma, a poco a poco, ti abitui a quella persona e cominci a dipendere da lei in ogni cosa. Allora la pensi per tre ore e te ne dimentichi per due minuti. Se quella persona non ti è vicina, provi le stesse sensazioni dei drogati ai quali manca la droga. A quel punto, come i drogati rubano e si umiliano per ottenere ciò di cui hanno bisogno, sei disposto a fare qualsiasi cosa per amore.
>
> Paulo Coelho, *Sulla sponda del fiume Piedra mi sono seduta e ho pianto*

Questo libro ha lo scopo di presentare il fenomeno della dipendenza affettiva nelle varie forme e tipologie in cui si presenta. Forme e tipologie che non sono mai nettamente marcate ma che sfumano l'una nell'altra, che variano nel tempo, che evolvono, in poche parole mutevoli come mutevole è l'amore.

Le varie tipologie trattate, al fine di essere meglio esplicate, sono accompagnate dalla pubblicazione di testimonianze pervenute nel corso degli anni al sito www.maldamore.it, o nel corso della mia attività professionale. Testimonianze che sono state modificate nei dati personali dei protagonisti al fine di tutelarne maggiormente la privacy.

Segue una sezione del libro dedicata alle varie problematiche affettive e di coppia, non sempre intese in senso disfunzionale e/o patologico. In questa sezione vengono forniti anche suggerimenti per un buon rapporto di coppia.

Infine, la "sezione terapeutica" che delinea un possibile percorso terapeutico.

Finalità del libro è di aiutare a trasformare l'affermazione del poeta Ovidio "non posso vivere né con te, né senza di te" in "posso vivere con te e senza di te".

Il titolo del libro rappresenta un po' la "formula magica" per attuare questo "capovolgimento" delineando che non ci può essere amore per l'altro se prima non c'è amore per se stessi.

Buona lettura.

1

La dipendenza affettiva

Amare troppo

Donare il proprio cuore senza chiedere nulla in cambio è tipico di una come me.
Essere il mondo per qualcuno restando il niente per sé è tipico di una come me.
Imprimersi a fuoco nel cuore degli altri, senza spesso rimanere nel cuore degli altri è tipico di una come me.
Ascoltare più che parlare è tipico di una come me.
Fare tanto per gli altri e fare niente per sé è proprio di una come me.
Volere bene tanto e volersi bene niente è tipico di una come me.
Essere presente sempre nella vita degli altri e dedicarsi poco a sé è di una come me.
Far sognare gli altri e veder svanire i propri sogni è tipico di una come me.
Accarezzare il cuore degli altri e farsi graffiare il proprio è proprio di una come me.
Amare in silenzio e farsi urlare l'amore è tipico di una come me.
Ingoiare le lacrime ma farsi inondare da un temporale è di una come me.
Darsi sempre e totalmente farsi prendere e gettare tipico di una come me.
Entrare in punta dei piedi ma farsi calpestare è tipico di una come me.
Essere ciò che si è e accettare chi sembra quel che non è tipico di una come me.
Dire sempre la verità anche a chi da solo mezze verità è tipico di una come me.
Amare per sempre anche chi non ti ha amato per niente è proprio di una come me.
Continuare a credere anche quando ti stracciano l'anima è di una come me.
Dare sempre una risposta a chi non ascolta neanche la domanda è tipico di una come me.

> Essere una comparsa fra mille falsi protagonisti è di una come me.
> Eppure proprio di quelle come me tu hai bisogno per non sentire tutto il peso della tua inutilità...
>
> Mena Lamb, *www.pensierieparole.it*

Andare a letto, ogni sera, con un pensiero fisso, placare la stanchezza emotiva per qualche ora, più o meno dormire, svegliarsi al mattino, ancora stanchi, e trovare quel pensiero, ricaricato di forza e crudeltà, che saltella sul cuscino. Un altro giorno di "mal d'amore". Se fosse reciproco, potrebbe essere anche romantico. Ma, il più delle volte, non è così.

Dall'altra parte ci sono più spesso tiepidi "anche tu" ai "mi manchi", o gelidi silenzi. In ogni caso, non c'è mai la risposta calda, rassicurante e accogliente che si vorrebbe, di cui si avrebbe profondamente *bisogno*.

Dunque, di romantico non c'è molto. Ma le persone che "amano troppo", che dipendono dal proprio amore, da una relazione, dall'altro, non guardano a questo, non riescono proprio a vedere, se vogliamo dirla tutta, persi come sono in un polverone di tempesta emotiva. Come direbbe Verlaine, nella celebre poesia *Spleen*: "Se tu ti allontani, anche un poco, rinascono in me le bufere".

Il dato di fatto è che le situazioni di questo tipo sono prive di un equilibrio proprio, che possa cioè sostenersi da solo, senza uno sforzo continuo per puntellare o caricarsi sulle spalle parte del peso. In queste situazioni, ecco, non si guarda, o non si riesce a vedere cos'è che non va.

Ci si porta dietro un bagaglio di certezze incrollabili: non riuscire a dormire è il prezzo da pagare per provare l'amore; sacrificarsi per l'altro è una gioia dell'amore, e anche se a volte sembra incredibile, scopri che hai sempre un altro po' di energie a cui attingere; (*anche) oggi non può vedermi? Che lavoratore instancabile!; non si apre nonostante io mi sia aperto a lui/lei, deve aver sofferto davvero molto, povero caro!*; e così via… E così, una situazione, sostanzialmente *infelice*, diventa una prova d'amore, una storia difficile, *ma un giorno sarà diverso, alla fine ci sarà il classico "tutti vissero felici e contenti"*.

Chi soffre di mal d'amore parte sempre da un desiderio di sicurezza, di approvazione, di trovare un'identità con l'altro, di diventare finalmente *uno*…

Il sogno che muove ogni azione è di trovare, come nel mito di Platone, quella metà con cui ricomporre la propria unità, quella metà che sia identica a noi per certi versi, e complementare per altri, per colmare i propri vuoti. Questi vuoti fanno sentire insicuri e deboli, e per compensarli si è attratti da individui che sembrano autonomi, che appaiono forti, talvolta distanti o proprio evitanti. Si cercano figure protettive, a cui affidarsi, che guariscano le proprie ferite.

Nella fase dell'innamoramento, il dipendente affettivo cerca una vicinanza subitanea, immediata, idealizza il proprio sentimento, *è davvero questo il grande amore, non avevo mai provato nulla di così magico*, e idealizza l'altro, diventandone talvolta ossessionato, parlando sempre con lui o di lui, non riuscendo a starne lontano, e la distanza e la paura di perderlo possono portare un malessere fisico terribilmente concreto, anche veri e propri attacchi di panico.

Potremmo dire, giustamente, che questi atteggiamenti sono sempre presenti nell'innamoramento, ma il problema di queste relazioni è che rimangono proprio bloccate all'innamoramento, e la passione rende tutto irreale e sospeso per un tempo indefinito, impedendo una crescita serena sia della coppia, sia degli innamorati.

D'altra parte, l'ideale è arduo da eguagliare, per cui può capitare che l'idealista che ama troppo si lanci in molte storie tutte simili, con un innamoramento e un'idealizzazione fortissima, ma ne resti presto o tardi deluso, e vada oltre nella ricerca. Individua la perfezione, che poi si rivela inevitabilmente imperfetta, ed esce da ogni relazione sempre un po' più svuotato, disilluso, isolato. Oppure, spesso, per paura di essere abbandonati, si mostra solo ciò che si ritiene più amabile, non ci si lascia andare completamente, mantenendo sempre un nucleo intimo irraggiungibile, nel timore che se l'altro ne venisse a conoscenza si allontanerebbe. In fondo, ci si sente sempre un po' soli nel proprio animo, proprio perché rimane nascosto.

È come se si creasse un insieme di cose che, per una legge non scritta, non si possono mettere in discussione, un insieme di cose che non si guardano o non si riescono a vedere, un insieme di cose che non escono fuori e, alla fine, se qualcuno va a dire a un dipendente d'amore che, forse, si sta annullando in questa relazione, il più delle volte non è in grado neanche di capire

perché lo si vuole mettere in guardia, e da cosa. Totalmente estraniato. Quando riesce a riconoscere la realtà dei fatti, si sente spesso totalmente incapace di tollerare la paura della solitudine, il disagio e le difficoltà che il cambiamento richiederebbe. Per quanto dolorosa sia la relazione, lo è sempre meno del terrore di quello che aspetta dopo, ed è per questo che non si accetta di venire lasciati, anche se si sta male nel rapporto. Pur di evitare la rottura, allora, si può diventare manipolatori, accettando qualunque trattamento, qualunque compromesso, e provocando sensi di colpa e meccanismi di catene emotive che decisamente hanno poco a che fare con quel "vissero felici e contenti" cui si aspirava in principio. Questi meccanismi continuano ad alimentare la confusione, ad annebbiare i sensi, in particolar modo il senso e la consapevolezza di sé, e a bloccare o far regredire la nostra autostima.

Alcuni, quindi, prima di lasciare una relazione infelice, tendono più o meno consapevolmente a intessere la trama di una nuova storia, per timore della solitudine, del vuoto e del suo silenzio, e di quello che in questo silenzio si potrebbe scoprire.

Ma per chi è all'interno di una dipendenza affettiva, tutto ciò avviene per lo più in maniera inconsapevole, e si continua a pensare che, per amore, si è pronti a superare ogni genere di prove, sofferenze, periodi difficili. Se talvolta un periodo difficile dura quanto tutta la storia, solo dopo che la relazione è finita ci si rende conto che questo dolore non è sano. Dopo un po' di tempo ci si aspetta che questo dolore si plachi, e che arrivi un qualche sollievo per la fine di tante traversie, e allora ci si inizia a domandare perché, invece, non arriva mai, come se fosse diventato parte di noi.

La prima risposta plausibile è che, evidentemente, quello era il "Grande Amore", un'occasione unica che è andata persa. Se però ogni relazione – o quasi – si ripete con gli stessi schemi e con lo stesso dolore, sembra strano, sembra uno scherzo del destino o di chi per esso. Si fa strada la sensazione di aver perso, con quella persona, il meglio di sé. E ci si inizia a mettere in discussione.

Il più delle volte la relazione ha già messo in discussione l'innamorato: quando l'altro lo accusava di essere asfissiante, ossessivo, di non comprendere le sue necessità. Oppure, indirettamente, con quegli atteggiamenti incomprensibili, con quei du-

ri silenzi dietro cui si sforzava di trovare delle cause, certo che dipendesse da un proprio comportamento.

L'insoddisfazione dell'innamorato genera una sorta di allucinazioni, comincia a domandarsi insistentemente: perché? Perché non mi ami? Perché mi hai abbandonato? Perché non mi dici che mi ami?

> Perché mi ami solo un po'? Come fai ad amare un po'? Che cosa vuol dire amare un po'? Io vivo nel regime del troppo o del non abbastanza; avido come sono di coincidenza, tutto ciò che non è totale mi sembra parsimonioso; quello che io cerco è occupare un luogo da cui non siano più percepibili le quantità, e da cui sia bandito il bilancio (Barthes, 2005, p. 154).

E da qui comincia l'allucinazione.

Si inizia a vedere, a credere, a percepire ciò che si desidera, stravolgendo l'interpretazione dei segnali, della comunicazione, delle azioni.

Si diventa capaci di giustificare completamente l'altro, e di colpevolizzarsi di tutto.

Se ci si mette in discussione su questa strada, naturalmente, non se ne esce più, ogni parte del proprio io verrà abbattuta senza via d'uscita, demolendo le basi dell'amore di sé e, di conseguenza, le possibilità di un amore sano e felice.

1. Cos'è e come si riconosce una dipendenza affettiva

Quando nella maggior parte delle nostre conversazioni con le amiche intime parliamo di lui, dei suoi problemi, di quello che pensa, dei suoi sentimenti, stiamo amando troppo.

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

Quando leggiamo un saggio divulgativo di psicoanalisi e sottolineiamo tutti i passaggi che potrebbero aiutare lui, 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 affettuose, lui vorrà cambiare 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.

> A dispetto di tutta la sofferenza e l'insoddisfazione che comporta, amare troppo è una esperienza tanto comune per molte donne che quasi siamo convinte che una relazione intima debba essere fatta così.
>
> Robin Norwood, *Donne che amano troppo*

Le dipendenze affettive sono state *scoperte* di recente. Nel 1945 (ed. it. 1951), lo psicanalista Fenichel ha introdotto il termine "amore dipendenti" per indicare quelle persone che necessitano dell'amore come altri dipendono dal cibo o dalla droga. Negli anni '70, per la prima volta, si è parlato di *Donne che amano troppo*, un libro della psicologa americana Robin Norwood, e la questione è stata affrontata da un gradino decisamente più vicino agli "amore dipendenti", dando loro degli strumenti per riconoscersi e comprendere la causa del proprio disagio. Ad oggi non è stata classificata come una patologia psichiatrica, ma sono diversi gli studiosi ed i terapeuti che lo considerano un disturbo psicologico a sé stante.

Pochi potrebbero mai dire di dipendere "dall'amore", ammettendo semmai di dipendere da "un amore", uno in particolare, una persona specifica.

Raramente e faticosamente si acquisisce un livello di consapevolezza di sé che sia sufficiente a riconoscere in modo autonomo la propria dipendenza dall'amore, da un lato perché la confusione emotiva e il dolore che la accompagnano sono tali da non permettere di guardare in prospettiva le proprie relazioni amorose passate e presenti, dall'altro perché i sintomi di questa dipendenza non sono evidenti e noti come per le droghe riconosciute, quantomeno escludendo l'astinenza, che vedremo più avanti.

Inoltre, si tratta di un malessere abilmente difeso da una serie di strutture mentali che si formano durante la crescita di una persona, ed è per questo difficile riconoscerle come estranee o dannose per il proprio Io. In questo, l'approccio della Norwood è decisamente dalla parte del lettore, perché con parole dirette e le storie di alcuni pazienti che ha seguito come terapeuta, riesce a riproporre molte situazioni frequenti, aiutando a far emergere i sintomi della dipendenza.

La dipendenza affettiva è una dipendenza da una persona che si ama, talvolta anche in maniera conflittuale, che in alcuni casi crea un equilibrio sbilanciato nel rapporto a due, che però riesce a soddisfare i due innamorati, almeno fino all'entrata di

nuovi elementi sulla scena della coppia; in altri casi, invece, che sono una maggioranza al giorno d'oggi, lo squilibrio è tale da portare un profondo dolore, e la totale incapacità di uscire da una situazione che lentamente logora l'innamorato dipendente. Si parla di amare troppo perché essere dipendenti affettivi significa sacrificare l'amore di sé, dipendere dall'altro, dalle sue reazioni, e non poterne fare a meno anche se procura un male emotivo e talvolta fisico.

Ciò che smuove la conoscenza del proprio problema è proprio questo cane che si morde la coda. Così si arriva a una consapevolezza fondamentale: **non posso stare né con te né senza di te**. Non si può stare con l'altro per il dolore ed il forte disagio che si prova a causa delle umiliazioni, dei tradimenti, dei maltrattamenti e quant'altro che si subisce, per l'ansia che copre ogni istante della relazione, ma non si può stare senza, perché la sola idea di perdere la persona amata getta l'innamorato nell'angoscia più profonda.

La dipendenza affettiva colpisce in tutte le fasce d'età. Sono spesso donne, persone fragili, che si sentono inadeguate, e per questo alla continua ricerca di un amore che le gratifichi. Esse hanno difficoltà a prendere coscienza di se stesse e del proprio diritto al benessere e alla felicità, non hanno ancora imparato che amarsi è non amare troppo, che amarsi è poter stare in una relazione senza dipendere e senza elemosinare attenzioni e conferme dall'altro.

D'altra parte, nella fase più passionale di una relazione, nell'innamoramento, è normale che ci sia un certo grado di dipendenza, il desiderio di fondersi con l'altro e di annullarsi in un'unica entità d'amore. Solo che con l'assestamento della coppia questo desiderio fusionale dovrebbe stabilizzarsi e non annullare i singoli, ma portarli alla costruzione di una coppia che sia un *due*, un'entità composta dei singoli individui, così come, ad esempio, in una *famiglia* esistono tre, o quattro, o undici individui diversi, che cercano in tutta la loro crescita di mantenere la propria individualità, pur rimanendo famiglia. Quando si tratta di dipendenza affettiva, invece, il singolo si vuole fagocitare nella relazione, anche se non sempre l'altro lo desidera o ne è consapevole, e pretende poi lo stesso coinvolgimento da parte della persona amata.

Cercando di riconoscere le dipendenze affettive nei vari mo-

di in cui il bisogno di amore può tenere sotto scacco una persona, possiamo trovare alcune caratteristiche comuni a tutti.

Quando una persona dedica completamente se stessa all'altro e al suo benessere, anche a discapito del proprio, delle proprie esigenze e della propria crescita personale, non ci troviamo in una relazione "sana". Questa abnegazione può dipendere da vari fattori e modelli affettivi del passato, ma l'aspetto comune è che chi ama troppo, soprattutto le donne, vede nell'amore una soluzione ai propri "vuoti affettivi" dell'infanzia, alla propria necessità di essere amati, al bisogno di distrarsi da altri dolori; si vuole conquistare questo amore in base alle capacità che si possono dimostrare, alle doti che bisogna avere per essere più amabili, in base al rendersi necessari per l'altro: si tratta di una sorta di meriti su cui si cerca di basare la propria autostima. La persona amata viene idealizzata, diventando da un lato la salvezza, perché viene incaricata di amare e di colmare i vuoti affettivi, e dall'altro ragione di vita, perché su di essa e sulla relazione viene ricostruito un modello di vita e di valori, di sé, dell'amore, della famiglia, delle amicizie, del lavoro. Tutto il resto diventa secondario rispetto alla relazione, e ne riflette momenti buoni e momenti cattivi.

L'assenza, anche temporanea, della persona amata mette quindi il dipendente affettivo nel più profondo sconforto, dandogli la sensazione di non esistere (DuPont, 1998), che niente abbia un senso, che la vita sia inutile. Perciò questa dipendenza si lega a un'ansia da separazione generalizzata e a un terrore dell'abbandono.

Sia per evitare la separazione, sia per sentirsi utili e valorizzati, ci si rende indispensabili, e questo è tanto più automatico con dei partner "problematici", da cui si viene attratti con forza letteralmente magnetica. Questi partner possono avere a loro volta altri tipi di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo…) o problemi affettivi, difficoltà a legarsi emotivamente, traumi alle spalle… tutto ciò che permetta di dire "io lo/la salverò, con il mio amore e le mie capacità posso risolvere i suoi problemi".

E pur di evitare qualsiasi separazione, si tende a negare le proprie esigenze, ma anche la propria profondità e intimità, i propri sentimenti e le proprie paure, mascherandole per rendersi sempre amabili, sempre accoglienti, sempre perfetti, così da non essere mai rifiutati. I risultati, purtroppo, sono spesso dei copio-

ni dell'infanzia che vengono riproposti con gli stessi difetti e gli stessi esiti dolorosi.

Per lo stesso motivo, si nutre una costante e profonda paura di cambiare, per non rischiare di mettere in discussione la stabilità del proprio rapporto: si cerca allora di impedire la crescita personale e dell'altro, soffocando ogni nuovo desiderio o interesse. Occupandosi dell'altro si spera di ottenere una stabilità nella relazione, anche se questa si basa su un faticoso equilibrio che, a ben guardare, non rende felici.

Ma, immancabilmente, le situazioni di delusione e risentimento che si possono verificare fanno precipitare nella paura, ed il circolo vizioso riparte, a volte addirittura amplificato, "devo fare di più". Non ci si rende conto che si è così attenti a non ferire l'altro, da finire col ferire inavvertitamente se stessi. Non si riesce a comprendere che l'amore richiede onestà e integrità personale perché l'amore non può essere che un accrescimento reciproco, uno scambio reciproco tra persone che si amano. Sentimenti come la paura e lo spirito di sacrificio e di autoannullamento, tipici della dipendenza affettiva, sono invece destinati a distruggerlo.

Da un'altra origine viene invece l'energia dell'amore dipendente per una persona irraggiungibile, che probabilmente non ha bisogno dell'innamorato, ma anzi ha un carattere forte, talvolta evitante (Mellody, 1992). Il fatto che l'altro non abbia bisogno di nessuno, viene interpretato come un segno di una vita sofferta, e di un bisogno rimosso. In alcuni di questi casi, poi, si può anche affermare che la dipendenza si fonda proprio sul rifiuto, e che paradossalmente, se questo non ci fosse, l'amore non durerebbe: il rifiuto e la negazione di sé, con il dolore che ne consegue alimentano l'attrazione per l'altro. Si tratta generalmente del rieditare un modello infantile di rifiuto da parte dei genitori, o di un modello di attaccamento che ha insegnato alla persona ad essere tenuta a distanza: queste persone, profondamente bisognose d'amore, possono presumere che dietro un atteggiamento indifferente o cattivo si celi un profondo amore, così come avevano bisogno di credere nell'infanzia, o comunque sentirsi a proprio agio nell'essere rifiutati, in una situazione quasi "familiare", anche in condizioni di offese e di insulti alla propria dignità, continuando a sentirsene attratti.

Ci sono alcune possibilità in questi casi.