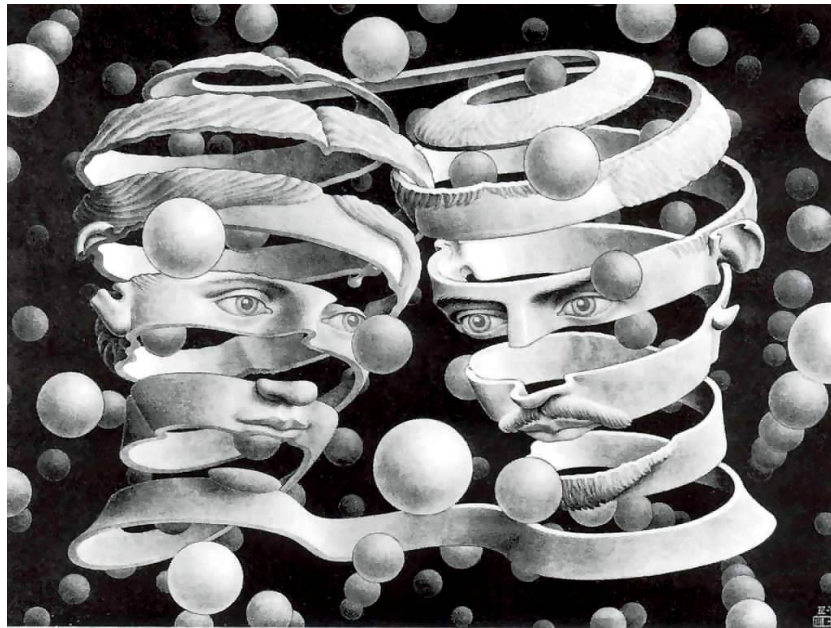


La dipendenza affettiva



“Due spirali confluiscono l'una nell'altra, rappresentando, a sinistra, la testa di una donna e a destra quella di un uomo. Questi, come un nastro senza fine, con le fronti congiunte, formano un' unità doppia.”

“Bond of union” (“Vincolo di unione”)
Maurits Cornelis Escher, 1956

Indice

Introduzione	
Cos'è la dipendenza affettiva e come si riconosce	pag. 1
Le possibili cause	pag. 3
Ansia da separazione e paura dell'abbandono	pag. 4
La dipendenza affettiva e altre forme di disagio psichico	pag. 5
Epidemiologia e tipologie	pag. 8
Conclusioni	pag. 10
Bibliografia e sitografia	pag. 12

Introduzione

“L'uomo è un animale sociale”, per natura tende all'aggregazione, all'individuazione, al riconoscimento di sé tramite i rapporti con i propri simili. Fin dall'antichità la ricerca del contatto e dello scambio relazionale è stata riconosciuta come una disposizione innata e di importanza vitale per l'individuo: essa costituisce sia un istinto primario, sia il risultato di esigenze personali ma a prescindere da una qualsiasi posizione teorica, rappresenta prima di tutto la *conditio sine qua non* per l'esplicazione della propria personalità. La socialità affonda le sue radici nella natura umana in ogni sua varia manifestazione ed è per questo che nel corso dei secoli ha destato un vivo interesse scientifico ed è ancora oggi oggetto di studi e approfondimenti di ordine filosofico, storico, antropologico, politico, linguistico e ovviamente psicologico. Non si può parlare infatti di socializzazione, di rapporti interpersonali, di relazioni senza includere le implicazioni di tali meccanismi quindi le dinamiche emotive, affettive, sentimentali.

Ognuno di noi è in qualche misura dipendente dagli altri: abbiamo bisogno di approvazione ed empatia, di conferme, validazione e ammirazione da parte dei nostri simili, per sostenerci e per regolare la nostra autostima. Lo psicologo britannico Henri Tajfel, nei suoi studi sulla psicologia di gruppo, ha dimostrato come il bisogno di un riconoscimento di sé e il mantenimento di una positiva identità sociale costituiscano risorse necessarie per il benessere psichico dell'individuo. Una totale e assoluta indipendenza affettivo-relazionale non è dunque possibile, tantomeno auspicabile.

Tuttavia, quando nello scambio relazionale si altera l'equilibrio tra il proprio confine e quello condiviso, tra la nostra e altrui identità, gli affetti possono trasformarsi, anziché in una profonda esperienza di arricchimento umano, in un vero strumento di prigionia e tortura. È questo il caso della dipendenza affettiva.

Cos'è la dipendenza affettiva e come si riconosce

Questa patologica forma d'amore è una condizione relazionale negativa caratterizzata da un'assenza cronica di reciprocità nella vita affettiva e nelle sue varie manifestazioni, in cui il soggetto dipendente diviene “donatore” a senso unico e vive il legame con l'altro non solo come riempimento dei propri vuoti affettivi ma come unico scopo della propria esistenza, sperimentando un profondo malessere piuttosto che serenità e appagamento. Ci si riferisce più comunemente al concetto di dipendenza affettiva come al legame sentimentale disfunzionale esistente in un rapporto di coppia, in una relazione amorosa, tuttavia esso riguarda di frequente anche rapporti tra genitori e figli, se non tra fratelli, tra amici ecc.

Pur non trattando nello specifico di dipendenza affettiva, si rimanda alla voce “*Disturbo dipendente di personalità*” del DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Di seguito i criteri necessari per la diagnosi:

Una situazione pervasiva ed eccessiva di necessità di essere accuditi, che determina comportamento sottomesso e dipendente e timore della separazione, che compare nella prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da cinque (o più) dei seguenti elementi:

1. *ha difficoltà a prendere le decisioni quotidiane senza richiedere una eccessiva quantità di consigli e rassicurazioni*
2. *ha bisogno che altri si assumano le responsabilità per la maggior parte dei settori della sua vita*
3. *ha difficoltà ad esprimere disaccordo verso gli altri per il timore di perdere supporto o approvazione.*
Nota: Non includere timori realistici di punizioni
4. *ha difficoltà ad iniziare progetti o a fare cose autonomamente (per una mancanza di fiducia nel proprio giudizio o nelle proprie capacità piuttosto che per mancanza di motivazione o di energia)*
5. *può giungere a qualsiasi cosa pur di ottenere accudimento e supporto da altri, fino al punto di offrirsi per compiti spiacevoli*
6. *si sente a disagio o indifeso quando è solo per timori esagerati di essere incapace di provvedere a se stesso*
7. *quando termina una relazione stretta, ricerca urgentemente un'altra relazione come fonte di accudimento e di supporto*
8. *si preoccupa in modo non realistico di essere lasciato a provvedere a se stesso.*

La dipendenza affettiva (o *love addiction*) rappresenta una particolare forma di disagio psicologico che può potenzialmente celarsi anche per l'intera vita di una persona, alimentando spesso altre gravi problematiche di tipo fisico e relazionale.

Schiva e inibita, la persona dipendente si sente indifesa, estremamente vulnerabile, incapace di prendere decisioni autonomamente, delega dalle più piccole alle più importanti scelte di vita, ha un comportamento sottomesso, un costante bisogno di conferme e rassicurazioni, si presta a comportamenti umilianti e degradanti pur di non perdere l'affetto del partner, non è in grado di condurre adeguatamente la propria esistenza senza qualcuno che si prenda cura di lei, vive nel terrore di essere abbandonata e non riesce a reagire in modo funzionale quando si trova ad affrontare il termine di una relazione. Una prima caratteristica della dipendenza affettiva è proprio la difficoltà a riconoscere i propri bisogni e la tendenza a subordinarli a quelli dell'altro. La relazione diviene spesso una forma di sofferenza: il benessere

emotivo, a volte anche la salute e la sicurezza, vengono messi a rischio per la gratificazione altrui; l'impegno dovuto al mantenimento del rapporto si trasforma in devozione e sacrificio incondizionati, il dispendio di energie è tale da precludere attività e interessi autodeterminati rivolti al proprio soddisfacimento e al raggiungimento di obiettivi personali. La seconda caratteristica è un atteggiamento negativo verso il Sè. Queste persone sono inclini a sperimentare profondi sensi di inadeguatezza e di colpa, strutturano una personalità fittizia, compiacente, arrendevole, esclusivamente volta all'accettazione, cercano di colmare le proprie mancanze e insicurezze mantenendo spasmodicamente una relazione il più possibile stabile e duratura anche se deleteria. Inoltre un elemento comune ad ogni rapporto dipendente è la paura del nuovo, la chiusura al cambiamento, un cieco mantenimento dello "status quo", aggrappandosi strenuamente ad una relazione dannosa e immutabile, che resta stagnante nelle sue dinamiche piuttosto che evolversi e adattarsi ai continui cambiamenti cui ogni rapporto di coppia, nel tempo, è chiamato. Le immancabili situazioni di delusione e risentimento sono vissute con terrore ed è così che, nell'angoscia di crinare e compromettere irrimediabilmente il rapporto, il circolo vizioso di sottomissione riparte, spesso amplificato.

La dipendenza affettiva può instaurarsi anche qualora non esista una relazione concreta: a volte l'amore è irrealizzabile o non corrisposto ed è proprio sulla base di tale impossibilità che fa leva il sentimento; il soggetto dipendente tende a vivere una condizione in cui l'affetto diviene tanto più intenso quanto più questo non viene ricambiato. Il più delle volte questo "fuoco fatuo" cesserebbe di esistere se non fosse rinforzato dal diniego. Tutto ciò ha poco a che fare con un autentico innamoramento, al contrario si tratta di un sentimento di natura ben più egoistica derivante dall'incapacità di convivere con ciò che di base è un insulto narcisistico, un'offesa al nostro ego: il rifiuto.

La distinzione tra un amore e una dipendenza affettiva è spesso incerta e nebulosa, può addirittura accadere che i due fenomeni si confondano. Esistono infatti dei confini estremamente sottili tra un sano rapporto di coppia ed una coppia dipendente. La giusta chiave di discriminazione sta nel grado di autonomia del singolo individuo e nella sua capacità di trovare un senso in sé stesso. Diversamente da quanto comunemente si crede, l'amore nasce dall'incontro di due unità, non di due metà. Solo chi si percepisce nella sua completezza può donarsi senza annullarsi, senza perdersi nell'altro. Chi è affetto da dipendenza affettiva, a causa della sua totale mancanza di autonomia, non riesce a vivere l'amore nella sua profondità e intimità. La paura dell'abbandono, della separazione, della solitudine generano un costante stato di tensione. La presenza dell'altro non è più una libera scelta ma è vissuta come una questione di vita o di morte: senza un compagno/a non si ha la percezione di esistere. I propri bisogni e i desideri individuali vengono negati e annullati in una relazione simbiotica.

“Se mai vi è capitato di essere ossessionati da una persona, forse vi è venuto il sospetto che alla radice della vostra ossessione non ci fosse l'amore, ma la paura; noi che amiamo in modo ossessivo siamo pieni di paura: paura di restare soli, paura di non essere degni di amore e di considerazione, paura di essere ignorati, o abbandonati, o annichiliti. Offriamo il nostro amore con la speranza assurda di essere protetti dalle nostre paure; invece le paure e le ossessioni si approfondiscono, finché offrire amore nella speranza di essere ricambiati diventa la costante di tutta la nostra vita. E, poiché la nostra strategia non funziona, riproviamo, amiamo ancora di più. Amiamo troppo.”

“Quando giustifichiamo i suoi malumori, il suo cattivo carattere, la sua indifferenza, o li consideriamo conseguenze di un'infanzia infelice e cerchiamo di diventare i suoi terapeuti, stiamo amando troppo. Quando non ci piacciono il suo modo di pensare e il suo comportamento, ma ci adattiamo pensando che se saremo abbastanza affettuosi, l'altro vorrà cambiare per amor nostro, stiamo amando troppo. Quando la relazione mette a repentaglio il nostro benessere emotivo, e forse anche la nostra salute e sicurezza, stiamo decisamente amando troppo.”

Robin Norwood

Le possibili cause

Le cause della dipendenza affettiva affondano verosimilmente le loro radici nel rapporto sperimentato dal bambino con i genitori (in particolare con la madre) durante l'infanzia. Per una piena comprensione dei meccanismi affettivi che si innescano in un rapporto dipendente, è qui necessaria una breve premessa riguardo la *teoria dell'attaccamento*. Con il termine "attaccamento" John Bowlby fa riferimento ad un concetto di "vicinanza", inteso sia in senso fisico che affettivo. Egli affermava che, al pari del bisogno biologico dell'alimentazione, il bisogno di essere amati è presente nell'individuo fin dalla nascita in maniera egualmente fondamentale: "l'attaccamento è parte integrante del comportamento umano dalla culla alla tomba".

"Le coccole, i giochi, l'intimità del poppare attraverso le quali il bambino impara la piacevolezza del corpo di sua madre, i rituali dell'essere lavati e vestiti con i quali il bambino impara il valore di se stesso, attraverso l'orgoglio e la tenerezza della madre verso le sue piccole membra, queste sono le cose che mancano."

La relazione madre-figlio viene pertanto considerata di primaria importanza dal momento che rappresenta la pietra d'angolo su cui poggerà l'intera struttura psico-affettiva del bambino e sul cui modello sarà improntata ogni futura relazione. La costruzione di quelli che in psicologia sono denominati *M.O.I. (Modelli Operativi Interni)* sarà dunque esito delle prime esperienze vissute con la figura d'attaccamento. Il modello di Sé del bambino sarà quello di un individuo degno di amare e essere amato, pronto ad aiutare ed essere aiutato se ha vissuto esperienze precoci con una figura allevante pronta ad offrire sostegno e conforto. Se la madre è stata invece rifiutante, il modello mentale del Sé, sarà quello di un individuo non degno di essere amato e confortato e la figura di attaccamento sarà concepita come qualcuno da cui non aspettarsi niente. Tali aspettative saranno poi estese a tutte le figure affettive che si incontreranno nell'arco di vita e influenzeranno i comportamenti indirizzati ad esse. A questo riguardo la teoria dell'attaccamento di Bowlby rappresenta una delle elaborazioni più significative:

Già nel primo anno di vita il bambino può presentare un particolare stile di attaccamento:

- 1) Lo stile di attaccamento sicuro: è caratterizzato da un relazione solida e improntata sulla fiducia. Il bambino in possesso di tale attaccamento è in grado di esplorare, conoscere e fare esperienza del mondo con sicurezza. In caso vivesse una situazione di disagio o di difficoltà verrebbe prontamente confortato e rinforzato dalla madre. Ciò contribuisce a far crescere una considerazione di sé coerente e unitaria, capace di tollerare i distacchi senza timore di essere abbandonato, con fiducia nella proprie e altrui capacità, in cui le emozioni vengono validate da una figura genitoriale disponibile e affidabile.
- 2) Lo stile di attaccamento ansioso-ambivalente: è tipico di chi invece vive con incertezza la disponibilità della madre a rispondere ad un'eventuale richiesta d'aiuto. Questo schema è incentivato da una figura che risponde ai bisogni del bambino solo in alcune occasioni e in maniera imprevedibile, non validandone le emozioni se non addirittura fornendo minacce di abbandono come mezzo coercitivo. Per questo motivo l'esplorazione del mondo è esitante, connotata da ansia e angoscia da separazione. Il bambino tenderà a crescere insicuro, incapace di vivere i distacchi prolungati, con sentimenti di sfiducia e di colpa, incline a scaricare aggressivamente e in modo impulsivo la rabbia accumulata. Maturerà un'idea di sé negativa, di un essere indegno, non meritevole delle attenzioni e dell'affetto degli altri.
- 3) Lo stile di attaccamento insicuro-evitante: è proprio dei bambini che possiedono una madre insensibile ai loro segnali, che scoraggia e rifiuta le richieste di conforto e rassicurazione così come il contatto fisico. I figli imparano a non far trapelare le loro emozioni, si mostrano anaffettivi, distaccati ed evitanti, affrontano ogni nuova esperienza facendo esclusivo affidamento su loro stessi, senza l'amore ed il sostegno dei genitori o di altri, ricercando l'autosufficienza anche sul piano emotivo. Crescendo si convinceranno di non poter ricevere affetto e tenderanno a vivere con profonda insicurezza e un'apparente esclusiva fiducia in sé stessi, evitando ogni forma di relazione stretta per convinzione di sperimentare il rifiuto o il prevedibile distacco. La considerazione di sé sarà quella di un individuo affidabile e positivo al contrario degli altri, ciò porterà a sperimentare predominanti sentimenti di tristezza e dolore.
- 4) Lo stile di attaccamento disorganizzato e disorientato: è caratteristico dei bambini che hanno subito gravi carenze affettive, trascurati e/o maltrattati fisicamente oppure allevati da figure genitoriali con gravi disagi psichici. Presenta modalità comportamentali imprevedibili ed estremamente variabili, disfunzionali e spesso francamente patologiche, quali lo stupore, il disorientamento, il freezing, l'evitamento dello sguardo, le stereotipie motorie.

Sulla base del modello teorico appena esposto, le persone dipendenti hanno probabilmente vissuto in tenera età esperienze di deprivazione affettiva, maturando una concezione di sé tale da reputarsi non degne di essere amate o da credere che i loro bisogni non siano importanti. La crescita copre la ferita, ma la lascia insanata. Attraverso l'identificazione con il partner le persone dipendenti cercano di salvare loro stesse colmando le proprie lacune affettive. Nella vita di coppia si ripropongono, più o meno inconsapevolmente, dinamiche e ruoli simili a quelli vissuti durante

l'infanzia, dando vita ad un complesso circolo vizioso in cui si replicano antichi copioni, gli stessi che hanno compromesso la crescita personale; risulterà dunque particolarmente arduo sanare quell'esperienza traumatica e ricostruire un nuovo e funzionale sistema affettivo-relazionale.

Se è venuto meno un adeguato rispecchiamento degli stati emotivi del bambino, se si è verificata una cattiva sincronizzazione tra le sue risposte e quelle del genitore, si strutturerà un'immagine negativa di sé che, come in una sorta di profezia che si auto-adempie, tenderà a confermarsi nelle relazioni successive. Questa è la base affettiva su cui possono evolversi e circolarmente riproporsi relazioni problematiche come le continue delusioni amorose, le scelte di partner inadatti, la tendenza ad isolarsi o la difficoltà ad aprirsi e comunicare le proprie emozioni.

Modelli distorti di amore di cui facciamo precocemente esperienza, sono anch'essi fondanti per il nostro sviluppo affettivo-relazionale e possono giungere a farci considerare come "adeguate", o quanto meno accettabili, anche varie forme di abuso.

Ansia da separazione e paura dell'abbandono

La paura dell'abbandono accompagna l'intero arco di vita di ogni individuo: tutti temiamo di restare soli, di separarci dai genitori, dagli amici, dalle persone che amiamo. Ma da dove origina questa paura e fino a che punto può considerarsi "normale"?

Per la psicanalisi la prima esperienza di separazione avviene al momento della nascita, quando ci si separa dalla "fusalità" corporea con la madre, per cui ogni successivo rapporto amoroso rappresenterà il tentativo di riparare all'originario traumatico distacco. Sarà proprio la figura materna che, durante il processo evolutivo, dovrà porre riparo e condurre il proprio figlio verso un maturo svincolo dalle figure genitoriali. Se questo processo non avviene o si verifica in modo ambivalente, ogni futuro allontanamento sarà vissuto come estremamente doloroso.

Ciò che si cela dietro la paura dell'abbandono, non è soltanto la paura della solitudine, ma anche qualcosa di più profondo: la paura di non esistere. Quando ci sentiamo amati da qualcuno, abbiamo anche la conferma della nostra esistenza: sperimentiamo l'affetto, l'accettazione, la considerazione di noi, la sensazione di "esserci". Nel momento in cui questo amore viene a mancare, ecco che ci attanaglia un grave senso di smarrimento e proviamo un profondo senso di vuoto. Una volta innamorati tendiamo a sopravvalutare l'altro, a idealizzarlo facendolo sembrare perfetto e proiettando su di lui/lei ogni qualità desiderabile; così al termine del rapporto ci ritroviamo "piccoli" e di poco valore, ci sembra di non esistere.

Ciò che è più difficile da realizzare, è che il distacco in realtà rappresenta un essenziale momento di crescita. Quando lasciamo passare il tempo necessario perché la ferita si rimargini ci accorgiamo che la separazione è stata una ricchezza, ci ha fatto riflettere, ci ha offerto delle opportunità, ci ha fornito motivazione e stimoli necessari a vivere nuove esperienze.

Ci sono casi poi, in cui la paura della separazione e dell'abbandono sono così forti da far desiderare di non volere più provare amore per il solo terrore di rivivere quei momenti. Davanti all'idea di essere abbandonati e di trovarsi incapaci di governare le emozioni, la paura è tale da farci evitare ogni possibile relazione affettiva come forma di prevenzione. Ci sono soggetti che, per non patire la frustrazione e il dolore di essere lasciati e sentirsi abbandonati, preferiscono interrompere per primi la relazione, anche se questa non presenta particolari problematiche. Provocando loro stessi il distacco hanno la sensazione di poterlo governare meglio.

Roland Barthes affermava che la paura della perdita è come fosse una perdita già avvenuta poiché non permette alla coppia di vivere il "qui ed ora" del loro rapporto, ma la proietta in un passato abbandonico e in un futuro simile.

A differenza del DSM-IV-TR in cui il *Disturbo d'ansia da Separazione* era annoverato tra i disturbi in età evolutiva, nel DSM-V questo viene classificato tra le patologie adulte, includendolo nei restanti *Disturbi d'ansia* secondo i seguenti criteri:

A. Da un punto di vista evolutivo, paura o ansia inadeguata ed eccessiva relativa alla separazione da coloro ai quali l'individuo è attaccato, come evidenziato da almeno tre dei seguenti:

1. Malessere eccessivo ricorrente quando si anticipa o vive la separazione da casa o dalle principali figure di attaccamento
2. Persistente ed eccessiva preoccupazione di perdere le principali figure di attaccamento o in caso di possibile rischio per loro (malattia, infortuni, calamità o morte)
3. Persistente ed eccessiva preoccupazione di sperimentare un evento avverso (perdite, essere rapiti, avere un incidente, ammalarsi) che causa la separazione da una grande figura di attaccamento
4. Persistente riluttanza o rifiuto uscire, allontanarsi da casa, a scuola, al lavoro o altrove per la paura della separazione

5. Paura persistente ed eccessiva di stare soli o senza le principali figure di attaccamento a casa o in altri ambienti
6. Persistente riluttanza o rifiuto di dormire lontano da casa o di andare a dormire senza essere vicino ad un'importante figura di attaccamento
7. Incubi ripetuti che implicano il tema della separazione
8. Ripetute lamentele di sintomi fisici (mal di testa, dolori di stomaco, nausea, vomito) quando si verifica o si prevede la separazione dalle principali figure di attaccamento

B. La paura, l'ansia o l'evitamento sono persistenti, per un periodo di almeno 4 settimane nei bambini e adolescenti e in genere 6 mesi o più negli adulti

C. Il disturbo causa disagio clinicamente significativo o menomazione nel funzionamento sociale, scolastico, lavorativo o di altre aree importanti del funzionamento

D. Il disturbo non è meglio spiegato da un altro disturbo mentale, come il rifiuto di uscire di casa a causa di un'eccessiva resistenza al cambiamento nel Disturbo dello Spettro Autistico; deliri o allucinazioni relativi la separazione nei disturbi psicotici; rifiuto di uscire senza un compagno fidato nell'Agorafobia; preoccupazioni per la cattiva salute o altro danno degli altri significativi nel Disturbo d'Ansia Generalizzato.

La posizione paradossale che caratterizza la dipendenza affettiva è dettata da una condizione di ambivalenza riassumibile nel verso del poeta latino Ovidio:

"Non posso stare nè con tè, nè senza di tè."

- “non posso stare con te” (per il dolore dovuto a umiliazioni, maltrattamenti, tradimenti)
- “nè senza di te” (per l'angoscia derivante dalla sensazione di solitudine e abbandono)

La dipendenza affettiva e altre forme di disagio psichico

È bene specificare che in qualsiasi relazione, in particolare durante la fase dell'innamoramento, è presente un certo grado di dipendenza; con lo stabilizzarsi del rapporto poi questa tende a scemare gradualmente. Nella dipendenza affettiva invece, il desiderio fusionale perdura, irrimediabilmente inalterato nel tempo. Su ispirazione di modelli relazionali inadeguati, spesso questo tipo di personalità sceglie partner “difficili”, portatori a loro volta di altri tipi di problematiche o di altre forme di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo, ecc...), ciò al fine di negare i propri bisogni in funzione dell'aiuto dell'altro. In alcuni casi, si instaura così un rapporto di **codipendenza**, ovvero una relazione disfunzionale di tipo simbiotico in cui non uno ma entrambi i membri della coppia vivono il rapporto come unica fonte di sopravvivenza in una reciproca e complementare compensazione delle proprie carenze. Se uno dei due decide di “evolvere” da questa condizione, l'altro si sente inevitabilmente tradito e abbandonato.

Alcuni studiosi estremizzano la codipendenza arrivando a definirla una vera e propria patologia psicologica, cronica e progressiva. In questi casi i soggetti hanno letteralmente bisogno di legarsi ad altri individui dipendenti per poter provare un'insana forma di benessere secondo cui, potersi porre nel ruolo di “salvatore” dell'altro, restituisce un senso al Sé, uno scopo, un'identità, una ragione di vita, vincolando a doppio filo questo rapporto malato. La conseguenza spesso è il raggiungimento di una grave debolezza dell'Io, una vulnerabilità e che sopravvive grazie alla tendenza progressiva a nutrire l'autostima in modo vicario, attraverso il controllo delle funzioni psichiche del partner dipendente. La dipendenza costringe a rinunciare a tutti i propri bisogni e desideri, disconoscendoli e negandoli, fino a portare alla strutturazione di un “falso Sé”, una “falsa esistenza”, una realtà fatta di scelte che non rispondono alle proprie e che dà vita ad una condizione denominata “malattia del Sé perduto” (Whitfield, 1997).

Per poter superare una simile condizione è necessario innanzitutto riconoscere consapevolmente l'esistenza dei propri bisogni insoddisfatti che causano i comportamenti errati, così da poter cambiare il modo di relazionarsi con gli altri e di vivere gli affetti. Senza un aiuto competente e focalizzato, il soggetto dipendente non è in grado di uscire da una relazione che egli stesso ammette essere insoddisfacente, umiliante e spesso autodistruttiva. Sviluppa inoltre una vera e propria sintomatologia come:

- Paura di perdere l'amore
- Paura dell'abbandono, della separazione

- Paura della solitudine e della distanza
- Paura di mostrarsi per quello che si è
- Senso di colpa
- Senso d'inferiorità nei confronti del partner
- Rancore e Rabbia
- Coinvolgimento totale e vita sociale limitata
- Gelosia e possessività
- Ansia generalizzata
- Depressione
- Insonnia
- Inappetenza
- Malinconia
- Idee ossessive

Chi soffre di dipendenza affettiva è così attento a non ferire l'altro, da non rendersi conto che in questo modo finisce col ferire gravemente sé stesso. È interessante come la psichiatra Marta Selvini Palazzoli utilizza a questo riguardo il termine greco Hybris (letteralmente “arroganza”) nell'accezione di “presunzione d'amore”, ovvero quel sentimento che imprigiona nella dipendenza affettiva, l'ingiustificata e irrealistica presunzione di salvare un rapporto malato, l'utopica convinzione di riuscire prima o poi a farsi amare nel modo in cui noi speriamo o pretendiamo.

“È per noi sul filo dell'Hybris [...] che ciascun membro della nostra coppia sceglie un partner difficile. È proprio con questo che ciascuno vuole ripetere la sfida, che ciascuno pretende di riuscire. Osserviamo come le posizioni dei due nella relazione sono sostanzialmente identiche, simmetriche. Ciascuno anela spasmodicamente a conquistare il controllo della definizione della relazione. Ma ciascuno risperimenta, al minimo tentativo, il fallimento temuto. [...] Usiamo il vocabolo greco originale, in quanto non riducibile al termine “orgoglio”. Giacché Hybris è ben più dell'orgoglio, che è anche sano. Hybris è invece la supponenza, la tracotanza, la tensione simmetrica esasperata al punto da non arrendersi di fronte all'evidenza e alla stessa imminenza di morte.”

Un altro importante concetto relativo alla dipendenza affettiva, quello di **Limerence** (in italiano **ultrattaccamento**), è stato elaborato dalla psicologa Dorothy Tennov in seguito ad uno studio scientifico sull'amore romantico. Nel 1977 il termine “limerence” è stato coniato e pubblicato in *“Love and Limerence: The Experience of Being in Love”*.

Con questa parola la Tennov descrive l'espressione finale, quasi morbosa dell'amore romantico: la febbrile e irrazionale bramosia di essere ricambiati. Nello specifico la limerence rappresenta uno stato cognitivo ed emozionale caratterizzato da intenso desiderio per un'altra persona (*limerent object*) e, come mostrano recenti ricerche sulla neurochimica, uno stato mentale simile a un disturbo ossessivo-compulsivo. Gli individui con ultrattaccamento sono costantemente attratti da partner sbagliati, soffrono amori non corrisposti e sono incapaci di imparare dalle loro esperienze; ne derivano gravi sensazioni d'angoscia e di inutilità. In questi casi, a differenza di chi prova un'attrazione sessuale, il contatto fisico con l'oggetto amato non è essenziale né sufficiente. Inoltre lo stato iniziale dell'innamoramento definito *New Relationship Energy*, si avvantaggia di una comunicazione aperta e di una consapevole mutualità di sentimenti, al contrario la limerence è in primo luogo un'ossessione, comprendente pensieri involontari e intrusivi, dunque è caratterizzata da incertezza e ansietà.

Come già detto, ad oggi la dipendenza affettiva non è classificata come patologia nei sistemi diagnostici psichiatrici, tuttavia alcune ricerche condotte in questo ambito, come quelle ad opera di Anthony Giddens, considerano questa forma un disturbo autonomo con caratteristiche specifiche e manifestazioni simili alle altre dipendenze:

- Il piacere connesso alla droga d'amore, definito anche **ebbrezza**, ovvero la sensazione di euforia sperimentata in funzione delle reazioni del partner ai propri comportamenti.
- La tolleranza, definita anche **dose**, consiste nel bisogno di aumentare la quantità di tempo da trascorrere in compagnia del partner, riducendo sempre di più gli spazi da trascorrere autonomamente e i contatti con l'esterno della coppia. Un comportamento che sembra alimentato dalla mancata capacità di mantenere una

“presenza interiorizzata” dunque di provare rassicurazione attraverso il pensiero dell’altro (Lerner, 1996). L’assenza della persona da cui si dipende porta ad uno stato di prostrazione e di disperazione che può essere interrotto solo dalla sua presenza tangibile.

- L’incapacità di controllare il proprio comportamento, connessa alla perdita delle capacità critiche rispetto a sé, alla situazione e all’altro.

Inoltre sono presenti: bassa autostima, sentimenti di vergogna e di rimorso, paura ossessiva e fobia di perdere la persona amata.

Esistono poi personalità che riescono a imporsi rigidamente sulle altre (soprattutto se dipendenti) e sembrano letteralmente prosciugare le energie di chi è loro accanto. Con modalità apertamente aggressive e intimidatorie oppure seduttive e adulatorie, questi soggetti sono detti **manipolatori affettivi** (anche detti *narcisisti maligni*). Alla base di questi profili c’è spesso un disagio dell’Io confinante con patologie come il disturbo narcisistico e disturbo borderline di personalità. Le caratteristiche che accomunano questi individui sono una percezione di Sé come “grandioso”, una radicale mancanza di empatia e un puro egoismo. La modalità affettiva del manipolatore può definirsi “predatoria”: quando individua e cattura la sua vittima diventa possessivo e inizia a governarne ogni azione; esige, critica, pretende e per quanto l’altro si prodighi mai nulla è all’altezza delle sue aspettative, niente soddisfa le sue costanti e sempre maggiori richieste. Si tratta di un tipo di relazione fortemente sbilanciata ma l’esercizio del controllo è così efficace che il processo di coercizione crea una forte forma di dipendenza e un intenso coinvolgimento. Il manipolatore agisce in modo sottile, il più delle volte rende inconsapevoli le sue “prede” utilizzando fini strategie e celandosi dietro alcune delle sue più comuni maschere: il bugiardo patologico, la finta vittima, il mentore, il parassita, il dipendente, l’altruista, il salvatore.

Questi individui non provano senso di colpa poiché tutto è finalizzato a soddisfare il proprio ego. Manipolano la vittima amorosa con falsa tenerezza e dopo averla conquistata si “nutrono” avidamente del loro affetto. L’uso costante di critiche, insinuazioni, sarcasmo, ha come scopo finale quello di distruggere l’autostima dell’altro. I manipolatori godono dell’umiliazione altrui, non si mettono in discussione, non accettano alcuna critica e fanno strumento di diverse strategie per ottenere i loro scopi:

1. *il ricatto affettivo e le minacce*: l’affettività diventa una merce di scambio, il ricatto è sottile, a volte impercettibile, ma nel tempo si realizza di essere imprigionati in una modalità di relazione che non offre libertà di scelta poiché ogni gesto viene valutato e misurato in funzione del vantaggio personale.
2. *la colpevolizzazione*: la causa di ogni problema viene costantemente attribuita all’altro, sottoponendolo a minacce di vario tipo che confluiscono spesso nell’interruzione della relazione.
3. *le bugie e le lusinghe*: complimenti e apprezzamenti sono spesso utilizzati per trarne profitto; in questi casi la comunicazione avviene con gentilezza ma non con affetto.
4. *la denigrazione*: è un processo continuo e minuzioso, mirato a offendere e denigrare il partner, a minarne l’autostima attraverso la restituzione di una immagine negativa di sé che con il tempo finirà per fare propria.
5. *l’invadenza*: consiste in una puntuale intromissione nelle decisioni e nelle scelte di vita dell’altro assumendone il controllo, senza curarsi del suo punto di vista o della sua volontà.
6. *le spalle al muro*: è la tecnica che chiude il dialogo mettendo in evidenza le contraddizioni dei ragionamenti manipolandoli in modo tale da descrivere l’altro come una persona incoerente e dalle idee poco chiare.
7. *la dipendenza indotta*: comprende la dipendenza sia affettiva che materiale, entrambe hanno come obiettivo quello di minare l’autonomia e l’indipendenza del partner mettendone in luce fragilità, debolezze e gli errori commessi.

E’ importante sottolineare il fatto che, nonostante alcune caratteristiche tipiche, la personalità dipendente non è esclusivamente sottomessa e arrendevole. L’immaturità affettiva propria di chi soffre di dipendenza, non per forza è sinonimo di inoffensività o vittimismo: nel tentativo disperato di non perdere il partner, i comportamenti che mette in atto un soggetto dipendente possono, se portati all’estremo, diventare veri atti di molestia similmente a quanto si verifica nello **stalking**. Ovviamente risulterebbe improprio associare totalmente i due fenomeni, se non altro per la perseguibilità giuridica di quest’ultimo, tuttavia possono presentarsi come legati da alcune caratteristiche comuni e talvolta manifestarsi l’uno come evoluzione dell’altro. Vi sono diverse analogie tra il profilo psicologico dello stalker e quello del soggetto affetto da dipendenza affettiva: si è in presenza, il più delle volte, di una personalità debole che per paura dell’abbandono si lega ossessivamente a qualcuno. Facendo riferimento alla teoria di Bowlby, nello stalker è presente un modello di attaccamento insicuro per cui si palesa un smisurato bisogno d’affetto a causa di disturbi relazionali legati ad eventi traumatici; l’altro diventa così indispensabile per la propria esistenza.

Il termine “stalking” deriva dal linguaggio venatorio della caccia e letteralmente significa “fare la posta”, “braccare”. Il suo significato si è poi ampiamente esteso in materia giuridica e psicologica riferendosi al comportamento persecutorio, intenzionale, malevolo e persistente del seguire o molestare un'altra persona.

Secondo gli studiosi il fenomeno dello stalking necessita della presenza di tre elementi:

- un soggetto, detto stalker, che investe di un'intensa fissazione ideo – affettiva una determinata persona.
- una sequenza comportamentale ossessiva di atti di sorveglianza, di controllo, di comunicazione, di ricerca di contatto ecc
- una persona individuata dallo stalker, detta stalking victim, la quale percepisce come ansiogeni, minacciosi e a più livelli violanti tali comportamenti.

Gli atti tipici del fenomeno dello stalking comprendono: telefonate, sms, pedinamenti, lettere, appostamenti, violazioni di domicilio, visite sul luogo di lavoro, minacce di violenza, violenza fisica e sessuale di diversa entità fino ad arrivare a gesti estremi quali tentato omicidio ed omicidio. La maggioranza degli stalkers sono di sesso maschile e solitamente agiscono nei confronti di compagne che hanno interrotto o sono intenzionate a interrompere la relazione. Ciò può avvenire nel tentativo di recuperare il rapporto, al fine di vendicarsi dei torti subiti, per causa di una dipendenza affettiva, per il desiderio di esercitare un controllo sulla vittima.

Il livello di stalking messo in atto, e i correlati aspetti violenti variano in base al grado di intimità precedentemente esistito nella relazione, una maggiore intimità presenta un maggiore rischio di violenza. Molti studiosi infatti ritengono che il fenomeno non possa essere studiato tenendo conto esclusivamente del profilo del molestatore, ma sia necessario indagare le dinamiche nella relazione di coppia in quanto variabili fondamentali rispetto all'evoluzione nelle varie manifestazioni dello stalking.

Epidemiologia e tipologie

Studi condotti hanno rilevato un'alta incidenza (circa il 99%) di dipendenza affettiva nella popolazione femminile, in molti paesi del mondo (Miller, 1994). Vi è inoltre la tendenza ad associarsi a disturbi post-traumatici da stress, per cui in genere questa forma di dipendenza si osserva in individui che hanno subito abusi o maltrattamenti. In particolare, le ragazze che hanno vissuto un rapporto conflittuale con il proprio padre e che non hanno ricevuto un adeguato sostegno emotivo da parte sua, hanno maggiori probabilità di coinvolgersi in relazioni affettive patologiche. Una traumatica o conflittuale relazione uomo-donna vissuta in seno alla famiglia sembrerebbe influenzare lo sviluppo delle scelte affettive femminili, inducendo le donne che hanno vissuto quest'esperienza negativa con il proprio padre, alla scelta di partners devianti (Werner e Silbereisen). L'assenza di un rapporto di stima e di scambio amorevole con la figura paterna determina dunque una difficile identificazione e un'immaturità affettivo-relazionale. Il motivo per cui esiste una significativa differenza nell'incidenza del fenomeno tra la popolazione maschile e quella femminile, risiede nel diverso funzionamento psichico tra i due sessi, in particolare, la presenza di un'attitudine maschile a reagire diversamente ai traumi subiti rispetto alle donne. Più precisamente, tra gli uomini sembrerebbe maggiormente comune la tendenza a superare il dolore delle violenze subite attraverso meccanismi di identificazione con l'attore di questi abusi; un funzionamento interno che comporta una sostituzione del ruolo, riscattando da quello di “vittima”. Nelle donne invece, si tende generalmente a rivivere il trauma, sperimentando nuovamente e intimamente le prevaricazioni subite nel tentativo illusorio di controllarle e potersene liberare. Ciò aggrava ulteriormente la ferita psico-affettiva.

La dipendenza affettiva può manifestarsi in molte forme: alcuni soggetti si innamorano follemente di persone non disponibili, altri diventano ossessivi, altri divengono dipendenti dagli effetti delle sensazioni d'euforia tipiche del corteggiamento, altri sono co-dipendenti, altri narcisisti, altri fanno strumento del sesso per gestire i sentimenti, altri sono sessualmente anoressici, altri ancora non riescono ad abbandonare una relazione insostenibile anche se sono infelici, depressi, soli, trascurati o addirittura in pericolo.

Ciò che tutti hanno in comune è che sono impotenti di fronte ai loro pensieri, sentimenti e comportamenti distorti per quel che riguarda l'amore, le fantasie e le relazioni.

Nella fattispecie si possono distinguere le seguenti categorie:

Dipendente Affettivo Ossessivo

Gli OLA (Obsessed Love Addicts) non riescono a tollerare il distacco e si ostinano in maniera irragionevole e spasmodica a voler mantenere la relazione col proprio partner anche nel caso in cui questo sia: non disponibile (a livello affettivo o sessuale), non amorevole, distante, abusivo, indagatore e dittatoriale, egoista, dipendente da altro al di fuori

della relazione.

Dipendente Affettivo Codipendente

I CLA (Codependent Love Addicts) sono i più ampiamente riconosciuti e rappresentano un profilo particolarmente comune. Soffrono di scarsa autostima e a causa della loro profonda insicurezza nutrono il bisogno vitale che qualcuno resti loro vicino. Manifestano un comportamento co-dipendente, includendo: essere eccessivamente permissivi, fornire aiuto e cure, accettare abbandono ed abusi, esercitare un controllo passivo – aggressivo. In generale, i CLA faranno di tutto per “prendersi cura” dei loro partner nella speranza di non essere lasciati o di essere un giorno ricambiati.

Dipendenti dalla Relazione

I RA (Relationship Addicts), a differenza delle altre tipologie, non sono più sentimentalmente legati ai loro partners ma sono incapaci di lasciarli andare, di rinunciare alla relazione. Solitamente sono così infelici che il mantenimento del rapporto mina la loro salute e il loro benessere emotivo ma hanno il terrore di rimanere soli e temono fortemente il cambiamento.

Dipendenti Affettivi Narcisisti

I NLA (Narcissistic Love Addicts) utilizzano il dominio e la seduzione per controllare i propri partners. A differenza dei codipendenti, disposti a tollerare un notevole disagio, i narcisisti non accondiscendono a nulla che possa interferire con la loro felicità. Sono totalmente assorbiti da loro stessi, piuttosto che essere ossessionati dalla relazione appaiono distaccati ed indifferenti ma la loro maschera di grandiosità cela una bassa autostima. Raramente ci si può accorgere che i NLA siano effettivamente dipendenti finché il partner non cerca di lasciarli, allora entreranno in uno stato di panico ed useranno qualsiasi mezzo a loro disposizione per protrarre la relazione, incluso l'uso della violenza.

Dipendenti Affettivi Ambivalenti

Gli ALA (Ambivalent Love Addicts) soffrono di un disturbo di personalità evitante, pertanto vivono una combinazione di tendenze affettive contrapposte e dolorosamente conflittuali. Non hanno particolari problemi ad accettare il distacco ma pur bramando disperatamente l'amore, sono allo stesso tempo terrorizzati dall'intimità.

Questi ultimi sono a loro volta suddivisibili in:

I ***Torchbearers*** (“portatori di fiamma”) sono ALA ossessionati dal desiderio di affetto da parte di persone non disponibili. Questo tipo di dipendenza si nutre di fantasie ed illusioni e vive nella sofferenza di amori impossibili o non corrisposti.

I ***Sabotatori*** sono ALA che minano o distruggono direttamente le relazioni quando queste cominciano a diventare troppo assorbenti e impegnative o venga percepita la paura dell'intimità. Ciò può accadere in qualunque momento della storia di coppia: prima o dopo il primo appuntamento, dopo il rapporto sessuale, dinanzi alla richiesta di una frequentazione più assidua o di una relazione più seria.

I ***Seduttori Rifiutanti*** sono ALA che ricercano un partner esclusivamente quando desiderano compagnia o un rapporto sessuale per poi distaccarsi non appena si sentano minacciati da una qualsiasi fonte d'ansia. Si dicono *Seduttori* se in questi casi interrompono le relazioni, se invece continuano a ripetere il modello disponibile/non disponibile si dicono *Seduttori Rifiutanti*.

I ***Dipendenti Romantici*** sono ALA che dipendono da più partners. A differenza dei dipendenti dal sesso, i quali cercano di evitare del tutto il legame, i Dipendenti romantici si legano, in grado diverso, ad ognuno dei loro partners, seppur tramite rapporti non duraturi e coesistenti. Ricercano intensità nella passione erotica e nell'intimità emozionale ma evitano l'impegno su un piano più profondo.

Conclusioni

Che la relazione di coppia corra il rischio di trasformarsi in una dipendenza affettiva è ormai un'evidenza ampiamente documentata dalla psicologia e comunque ben nota da secoli. Scrittori e artisti di ogni luogo e di ogni epoca hanno rappresentato la sofferenza amorosa e le sue conseguenze distruttive nelle loro opere e spesso con la propria biografia. La mitologia greca, l'arte, la letteratura romantica, la cinematografia sono ricche di amori tragici e impossibili.

In psicologia, l'analisi e la terapia della dipendenza amorosa si sono concentrate principalmente sul passato dell'individuo e sulla sua storia affettiva personale, in particolar modo per quei casi in cui sussiste effettivamente un background di esperienze familiari traumatiche e di figure genitoriali inadeguate. Nonostante i modelli teorici sopracitati rappresentino ad oggi dei riferimenti tra i più significativi e accreditati dalla comunità scientifica, recentemente diversi approcci lasciano spazio ad altre interpretazioni del disagio. Sono infatti numerosi gli individui che pur partendo da un passato effettivamente doloroso sviluppano in età adulta relazioni equilibrate e soddisfacenti. Molti altri invece provengono da famiglie "normali" e non hanno avuto sostanziali difficoltà di natura relazionale o affettiva sino all'esordio della relazione amorosa patologica. L'ipotesi del "trauma originario" dunque non è l'univoca e inamovibile esegesi delle cause di una dipendenza affettiva. Ciò porta a ritenere che il disturbo non sia, in una logica causale, il frutto di difficoltà passate ma una sindrome del "qui ed ora", fondata sul presente; una dinamica problematica che vede coinvolti due individui che, più o meno consapevolmente, la co-costruiscono in una catena di azioni e reazioni disfunzionali. In questi casi, ciò che mina la stabilità e l'equilibrio affettivo della coppia è il suo sistema di aspettative, di credenze e di valori. Spesso la rappresentazione che gli individui hanno di loro stessi e dell'amore stride talmente con la realtà della loro interazione da costituire un conflitto che trova espressione (e un vano tentativo di soluzione) nella dipendenza.

"Non siamo mai così privi di difese come nel momento in cui amiamo" rifletteva Freud.

Nell'amore affiorano le parti più fragili di noi, siamo estremamente vulnerabili, alla ricerca disperata di un riconoscimento, di un amore incondizionato, quello che forse non abbiamo mai provato. Troppo spesso nelle relazioni, tentiamo di saldare oggi un conto affettivamente troppo caro che affonda le sue radici altrove, magari perché qualcuno non ci ha amato abbastanza, ci ha rifiutato o denigrato. Ognuno di noi, in entità o modi diversi, ha conosciuto la sua parte di dolore, di abbandono, di svalutazione. Sperimentare la frustrazione fa parte della condizione umana e rappresenta un compito evolutivo indispensabile all'adattamento. A volte ci aggrappiamo ad una storia alimentandoci del rifiuto, negando noi stessi, imprigionati nell'assurda credenza di farci amare da chi non ci vuole, non può o non è in grado, da chi ha difficoltà o problemi, eppure ci leghiamo a lui ugualmente credendo di salvarlo e così facendo salvarci. Altre volte saltiamo da una relazione all'altra senza vivere mai un autentico rapporto sentimentale. Diventiamo drogati di relazioni tossiche, dipendenti da un amore autodistruttivo. Come sostiene Keshavjee Shafique: *"La saggezza è lasciar crescere ciò che nasce, gustare ciò che è maturo e lasciar perdere ciò che è morto."*

È necessario guardarsi dentro e dare il giusto nome a ciò che si sente, al bisogno che si prova, comprendere le motivazioni che ci spingono, i dubbi che ci offuscano, le ferite che ci bruciano. Sono proprio i legami a definire chi siamo. Solo attraverso le relazioni più intense, ci strutturiamo, cresciamo, possiamo comprendere e dare un senso a noi stessi. È una grande sfida riverberare sull'altro positività e non le proprie mancanze e i propri bisogni. Quando si ricerca l'amore di qualcuno solo perché non si è capaci di amare noi stessi, trapela la necessità, la paura, la pretesa ed è ciò che infine pone termine alla relazione, mettendo in fuga l'altro. Si diventa gravosi, apprensivi, seriosi, arrendevoli o eccessivamente gentili. Come in una profezia che si auto-avvera, è proprio la paura di restare soli che ci fa restare soli.

Una relazione è un continuo divenire, e come in ogni sistema, il tutto e le parti mutano costantemente nel loro processo di evoluzione. Per il sano equilibrio di ogni individuo così come di ogni rapporto, sono fondamentali le capacità di critica e auto-critica, la volontà di mettersi in discussione ma soprattutto la flessibilità e le capacità di adattamento. Se in alcuni periodi ha prevalso il bisogno di fusione, in altri può rivelarsi più importante la capacità di fornire nuovi stimoli, la presenza concreta oppure il gioco e la leggerezza. In ogni caso l'autenticità. Ogni forma di scambio fra le persone è tanto più interessante e profonda quanto più è libera da pretese, aspettative o bisogni mal risposti.

La felicità di ciascuno non dipende da altri. Altri possono esserne parte, ma non possono crearla né distruggerla.

*"Amatevi l'un l'altro ma non fatene una prigione d'amore:
piuttosto, vi sia un moto di mare tra le rive delle vostre anime.
Riempitevi l'un l'altro le coppe, ma non bevete da un'unica coppa.
Datevi sostentamento reciproco, ma non mangiate dello stesso pane.
Cantate e danzate insieme e state allegri, ma ognuno di voi sia solo,
come sole sono le corde del liuto, benché vibrino della stessa musica.
Datevi il cuore, ma l'uno non sia rifugio all'altro,
poiché soltanto la mano della vita può contenere i vostri cuori.
E siate uniti, ma non troppo vicini: poiché le colonne del tempio si ergono distanti,
e la quercia e il cipresso non crescono l'uno all'ombra dell'altro".*

(tratto da "Il matrimonio" nel "Il profeta" di K. Gibran)

Bibliografia e sitografia

Paradosso e Controparadosso Selvini Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G. Editore Raffaello Cortina

Donne che amano troppo, Robin Norwood, Feltrinelli

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

<http://www.dipendenzaaffettiva.org>

<http://www.toninocantelmi.it/userfiles/articolo-scientifici/DIPENDENZA-AFFETTIVA.pdf>