

LA DIPENDENZA AFFETTIVA



Dott.ssa Annalisa Barbier, PhD

Psicologo - Indirizzo Clinico e di Comunità

Dottore di Ricerca in Neuropsicologia

Specializzando Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

Socio Fondatore dell'Associazione «La Volpe Nascosta»

LA DIPENDENZA

Soffrire di una dipendenza significa essere assoggettati a qualcosa di esterno che arriva a prendere il controllo della nostra vita.

La **Dipendenza Affettiva** (DA), fa parte delle cosiddette “*New Addictions*”, cioè quelle forme di dipendenza dette **DIPENDENZE COMPORTAMENTALI**, poiché non includono alcuna sostanza chimica quale alcol o altra sostanza di abuso.

L'oggetto di queste dipendenze è un **comportamento**, una **persona** nel caso della DA, o **un'attività lecita e socialmente accettata**.



LE NEW ADDICTIONS

Condizioni patologiche caratterizzate da:

Ossessività
Impulsività
Compulsività

(Caretti e La Barbera)

La caratteristica di queste forme di dipendenza è che esse rappresentano

Il versante patologico di attività comunemente praticate dalle persone nella loro vita quotidiana.

Alcune **new addictions** o dipendenze comportamentali oltre alla DA sono:

- il **gioco d'azzardo patologico** (pathological gambling)
- la **dipendenza da internet**
- la **dipendenza da lavoro** (work addiction o workaholic)
- lo **shopping compulsivo** (compulsive buying)
- la **dipendenza da attività fisica** (exercise addiction)
- la **dipendenza dal sesso** (sex addiction)

COSA E' LA DIPENDENZA AFFETTIVA?



La DA è una modalità insana di vivere la relazione, in cui la persona dipendente tipicamente:

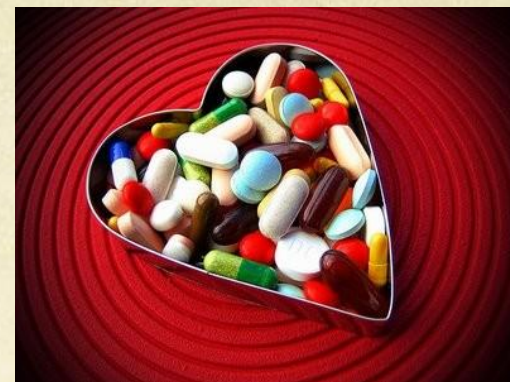
- Nega i propri bisogni
- Rinuncia al proprio spazio vitale pur di non perdere il partner
- Considera il partner unica e sola fonte di gratificazione e fondamentale fonte di “amore” e cura.

Si tratta di una forma di amore **ossessivo, simbiotico, fusionale e stagnante** che viene vissuto alla stregua di una droga, e per il quale si sacrificano qualsiasi spinta evolutiva di cambiamento e qualsiasi altra fonte di gratificazione.

UNA VERA E PROPRIA DIPENDENZA

1. L'EBBREZZA

ovvero la sensazione di euforia sperimentata in seguito alle reazioni del partner rispetto ai propri comportamenti, alla sua presenza accanto.



2. LA TOLLERANZA:

anche definita “dose“, che consiste nel bisogno di aumentare la quantità di tempo da trascorrere in compagnia del partner, riducendo sempre di più il tempo autonomo proprio e dell'altro e i contatti con l'esterno della coppia. Un comportamento alimentato dalla incapacità di mantenere la “presenza interiorizzata” rassicurante dell'altro. L'assenza della persona da cui si dipende porta ad uno stato di prostrazione e disperazione che può essere consolato solo dalla sua presenza concreta e materiale.

3. INCAPACITÀ DI CONTROLLARE IL PROPRIO COMPORTAMENTO:

associata alla perdita della capacità critica relativa a sé, alla situazione e all'altro che, nel lungo termine, crea vergogna e rimorso. A volte il senso di vergogna e indegnità vengono sostituiti da una temporanea lucidità, cui fanno però seguito un senso di prostrante sconfitta e la ricaduta ancor più profonda nel circolo vizioso della dipendenza.

Anthony Giddens: «The transformation of intimacy: sexuality, love and eroticism» (1992)

PERCHE' LA DIPENDENZA?

Tra soggetto e oggetto della DA si instaura un'interazione in cui è l'esito del comportamento stesso cioè la

**GRATIFICAZIONE IMMEDIATA, SOLLIEVO DALLA SOFFERENZA,
PIACERE**

che creando un particolare significato per il soggetto

**SENSO DI PIENEZZA E RADICAMENTO, SENSAZIONE DI AMABILITA E
VALORE**

rinforzerà il comportamento stesso di dipendenza.

CIO' CHE IL SOGGETTO OTTIENE
ATTRAVERSO IL CONTATTO CON L'OGGETTO
DELLA DIPENDENZA (l'altro) E' UNA SORTA DI
RISTRUTTURAZIONE DEL SE' E DELLA
PERCEZIONE DI SE' CHE RISULTA PIU'
POSITIVA E FUNZIONALE QUINDI VERRÀ
CERCATA ANCORA

Si instaura una CIRCULARITA'
di bisogni e significati I QUALI,
RISTRUTTURANO IL
VISSUTO INTERIORE DEL
SOGGETTO E IN TAL MODO
RESTRINGONO IL CAMPO
DELLE POSSIBILI SCELTE
ALTERNATIVE

E' la «convinzione individuale, in seguito ad un'esperienza soggettivamente interpretata, di avere trovato in un posto e SOLO IN QUEL POSTO LA RISPOSTA FONDAMENTALE A PROPRI BISOGNI E DESIDERI ESSENZIALI: che non è possibile soddisfare altrimenti»

(Rigliano, 1998)

LE CARATTERISTICHE IN COMUNE

Nonostante la diversità di età, alcuni specifici elementi accomunano tutte queste donne:

- si tratta di **donne fragili**
- bisognose di **conferme**
- con una **scarsa autostima**
- terrorizzate dal fantasma **dell'abbandono**
- tendenti alla **iperresponsabilizzazione**
- **provenienti senza eccezione da famiglie problematiche** (abusi sessuali, maltrattamenti fisici o psicologici, storia di alcolismo, bulimia o altre dipendenze nei genitori) nelle quali sono cresciute sviluppando un profondo e radicato vissuto di inadeguatezza ed indegnità personale

COMORBILITA'

La DA si accompagna frequentemente ad altre condizioni di sofferenza psicologica:

- **Disturbo Post-Traumatico da Stress** (Albano T., Gulimanoska L.)

conseguente ad abusi sessuali con manifestazioni quali incubi notturni, attacchi di panico, sintomi dissociativi, perdita di concentrazione e vuoti di memoria, distimia;

- **Altre forme di dipendenza:** ad esempio quella da cibo, sesso, gioco d'azzardo, sostanze o attività fisica;
- **Disturbo Ossessivo Compulsivo**
- **Disturbo Distimico**
- **Disturbi d'ansia**

Oppure si può manifestare nell'ambito di disturbi della personalità quali il Disturbo Dipendente Di Personalità o Disturbo Narcisistico Di Personalità. Più raramente si presenta in comorbilità con i disturbi di personalità del cluster B Istrionico E Borderline, con il Disturbo Paranoide Di Personalità, con il Disturbo Bipolare e in associazione alla Depressione Maggiore (Albano T., Gulimanoska L.)

DISTURBO DIPENDENTE DI PERSONALITA'

Una necessità **PERVASIVA** ed **ECESSIVA** di essere accuditi, che porta ad un atteggiamento sottomesso e adesivo, guidato dal **TIMORE DELL'ABBANDONO** e della **SEPARAZIONE**.

Tale quadro compare nella prima età adulta e si manifesta in diversi contesti di vita (professionale, familiare e sentimentale). Le persone affette mostrano una ricerca ossessiva di certezze, rassicurazioni e conforto dagli altri e spesso appaiono depressi.

Criteria diagnostici **DSM-IV TR** (5 o più dei seguenti)

- **difficoltà a prendere le decisioni quotidiane** senza richiedere un'eccessiva quantità di consigli e rassicurazioni
- **bisogno che altri si assumano la responsabilità** per la maggior parte dei settori della sua vita
- **difficoltà ad esprimere disaccordo** verso gli altri per il timore di perdere supporto o approvazione (nota per il clinico: non vanno inclusi timori realistici di punizioni)
- **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 od energia)
- Può giungere a qualsiasi cosa **pur di ottenere accudimento e supporto da altri**, fino al punto di offrirsi per compiti spiacevoli
- **Si sente a disagio e indifeso quando è solo** per timori esagerati di essere incapace a provvedere a se stesso
- Quando termina una relazione stretta **ricerca urgentemente un'altra relazione** come fonte di accudimento e di supporto
- Si preoccupa in modo **non realistico di essere lasciato** a provvedere a se stesso.

DA E DISTURBO DIPENDENTE DI PERSONALITÀ

1. Nel **DISTURBO DIPENDENTE DI PERSONALITÀ PREVALE IL BISOGNO DI PROTEZIONE ACCUDIMENTO** il tono emotivo e affettivo assume una valenza **MENO EVIDENTE ED IMPORTANTE NELLA RELAZIONE DI DIPENDENZA**: cioè manca un autentico sentimento, che invece deve essere presente, sebbene in forma «ESASPERATA" nella dipendenza affettiva.
2. Il soggetto affetto da disturbo dipendente tende ad **ACCETTARE PASSIVAMENTE la gestione da parte di altri della sua vita**. Il soggetto DA raramente lo permette oppure lo lascia fare solamente alla persona da cui dipende.
3. Il soggetto con DPD **SOSTITUISCE UNA FIGURA DI DIPENDENZA SUBITO CON UN'ALTRA** con la quale stabilisce il nuovo legame di dipendenza mentre il soggetto con DA **TENDE A FISSARSI SULLA RELAZIONE PRECEDENTE** e fa di tutto per recuperarla

CO-DIPENDENZA

Il costrutto teorico della codipendenza non ha ancora trovato un consenso unanime nella letteratura scientifica; tuttavia, è possibile identificarne le caratteristiche psicopatologiche fondamentali.

I criteri proposti da Cermak nel 1986 per il Disturbo Codipendente di Personalità.

- » **CONTROLLO DI SÉ E DEGLI ALTRI** nonostante l'evenienza di serie conseguenze negative (sicurezza e controllo solo attraverso la «cura» dell'altro);
- » Il senso di **AUTOSTIMA DERIVA DAL SENTIRE CHE SI RIESCE A CONTROLLARE E "GUARIRE" L'ALTRO**;
- » **ASSUNZIONE DI RESPONSABILITÀ PER L'ALTRO**, anche quando non richiesta;
- » **DISINTERESSE PER I PROPRI BISOGNI**, priorità alle esigenze dell'Altro;
- » **DISTORSIONI DEL CONFINE DI SÉ** con tendenza alla fusione e alla simbiosi in situazioni d'intimità e di separazione;
- » **COINVOLGIMENTO IN RELAZIONI CON SOGGETTI AFFETTI DA DISTURBI** DI personalità, dipendenza da sostanze, altra dipendenza o disturbi del controllo degli impulsi.

COMPORAMENTO DEL DIPENDENTE AFFETTIVO

- **PAURA OSSESSIVA E FOBICA** di perdere l'amato che si alimenta a dismisura (Cavalieri)
- Bisogno **COMPULSIVO** di approvazione e riconoscimento **PER SENTIRSI AMATO E AMABILE**
- **SOGGIOGATO DALLA PAURA**: Il soggetto DA ha sostanzialmente paura della vita e necessita di qualcuno che lo sostenga/sostituisca
- **PAURA DELL'ABBANDONO**: vive nella paura di non farcela da solo, e nel conseguente timore di essere lasciato solo a cavarsela nella vita.
- **SENSAZIONE DI VUOTO INTERIORE** che cerca di colmare con la presenza costante dell'altro. Ciò rende impossibile il contatto con il sé profondo e la nascita di una vera intimità
- **RICERCA DELL'ESALTAZIONE EMOTIVA**: nell'altalena emotiva il soggetto DA trova la distrazione dal senso di vuoto e di terrore interiore. Le forti emozioni (tumulti familiari, relazioni tribolate, rotture e riavvicinamenti, passioni e dolore ecc.) rappresentano una sorta di droga che distrae e rende ebbri.
- **COMPORAMENTI MANIPOLATORIO E BUGIARDO**: non contando sulle proprie capacità, tende a corrompere l'altro affinché faccia ciò di cui ha bisogno, attraverso **MINACCE, CALUNNIE, BUGIE E COMPIACENZA**

COMPORAMENTO DEL DIPENDENTE AFFETTIVO 2

- ESERCITA **COSTANTE CONTROLLO SULL'ALTRO**: attraverso silenzi, curiosità morbosa, sfoghi di rabbia o pianto, esasperata disponibilità, bugie ecc. **MANIPOLA** per ottenere
- **Cerca felicità e gratificazione DALL'ESTERNO** e non sa sperimentare la gioia interiore, legata alla sensazione di essere capaci, solidi, coerenti con se stessi e ben radicati nel mondo
- **ORIENTATO AL PIACERE IMMEDIATO** in quanto **EVITAMENTO DELLA SOFFERENZA**
- **E' REATTIVO E DIPENDE DAGLI EVENTI** esterni, invece di guidarli ed essere proattivo
- **E' PASSIVO** ed invidioso e non agisce per migliorarsi. Piuttosto si arrabbia e si deprime se non ottiene ciò di cui ha bisogno
- **SCARSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE** e relativa ricerca del compenso immediato, dell'antidolorifico emotivo
- **INTRAPPOLATO IN UN NARCISISMO PRIMARIO** in cui tende ad evitare ogni fatica per raggiungere i suoi obiettivi.
- Ricerca **COPULSIVAMENTE IL PIACERE**: soluzioni immediate; *acting out* e disregolazione emotiva;
- **NON SA GESTIRE CON EQUILIBRIO LE RESPONSABILITÀ**: delega all'altro la sua felicità o si fa carico di compiti che non gli spettano (il salvatore, l'onnipotente). Non sa affrontare la sofferenza come elemento di conoscenza interiore e crescita.

IL DIPENDENTE AFFETTIVO VUOLE

EVITARE LA SOFFERENZA DELLA NON AMABILITA', DEL SENSO DI VUOTO INTERIORE E DI NON CAPACITA' attraverso L'UNIONE FUSIONALE/SOSTITUTIVA CON L'ALTRO

RICERCA DELL'UNIONE E DELLA PRESENZA DELL'ALTRO, che diventa una specie di oggetto di piacere immediato



PER EVITARE IL DOLORE legato al senso di vuoto interiore, insicurezza, non amabilità/incapacità (vicinanza dell'altro come sedativa del dolore e delle preoccupazioni...)

ATTRAVERSO COMPORTAMENTI DI: ricerca/tolleranza emozioni forti, delega responsabilità, pretese, controllo, manipolazione, sottomissione, sospensione giudizio critico, richieste eccessive, paura del giudizio, eccessiva cura dell'altro, misconoscimento propri bisogni profondi, l'altro al primo posto ecc...

**«OGNI DIPENDENZA QUINDI SI
CONFIGURA COME UNA FUGA, COME IL
RICONOSCIMENTO DI UNA MANCANZA
DI AUTONOMIA, CHE GETTA
UN'OMBRA SULLE CAPACITA' DELL'IO»
(C. Guerreschi, 2011)**

In questo modo il soggetto dipendente, nel ripetere compulsivamente lo schema di evitamento della sofferenza non fa che confermare la propria incapacità, la propria assenza di valore a se stesso.

DA E SCHEMI COGNITIVI

Una recente ricerca su quelli che potrebbero essere i fattori predisponenti nello sviluppo di una DA (M. Stavola, 2015) evidenzia come due dei fattori correlati siano la presenza di

- PRECEDENTE TRAUMA DA **ABUSO O DEPRIVAZIONE EMOTIVA**
- **STILE DI ATTACCAMENTO PREOCCUPATO/TIMOROSO:** figura di attaccamento imprevedibile, frequenti minacce di abbandono usate come ricatto. Il soggetto cerca di mantenere un **contatto strettissimo**, rinunciando a qualsiasi tentativo di esplorare l'ambiente circostante muovendosi soltanto nel noto, da cui sia bandita ogni novità.
- **VISSUTO DI:** Insicurezza, convinzione di non essere amabile, incapacità di sopportare distacchi prolungati, ansia di abbandono, sfiducia nelle proprie capacità e fiducia nelle capacità degli altri.
SE? negativo e inaffidabile, l'altro positivo e affidabile.

L'emozione predominante è la **COLPA**.

DEVO RENDERMI AMABILE



SCHEMI COGNITIVI

- **GLI SCHEMI COGNITIVI** «sono pattern di funzionamento sostanzialmente stabili, modi individuali di 'costruire' la realtà che fanno parte della persona, modi di conoscere e di 'essere-nel-mondo' che costituiscono il motivo conduttore del comportamento e delle interazioni sociali del singolo [...] sono strutturati gerarchicamente: ai livelli sovra-ordinati troviamo gli SCHEMI RELATIVI AL SE', ai livelli sotto-ordinati gli schemi che regolano le relazioni con il mondo. I primi condizionano e limitano le funzioni dei secondi.» (C. Guerreschi)
- Questi schemi del sé sono **primari e si formano precocemente durante la fase di attaccamento**, rappresentando quindi un aspetto di fondamentale importanza nel modo in cui l'individuo percepirà se stesso, il proprio valore intrinseco e la propria capacità di essere amato.

SCHEMA COGNITIVO:

SE' NEGATIVO, DIPENDENTE, NON INTEGRATO E INSTABILE

SCHEMA DISFUNZIONALE

Uno **SCHEMA DISFUNZIONALE** (J. Young, J. Klosko) è un «*tema generale e pervasivo che comprende memorie, emozioni, pensieri, sensazioni somatiche e riguarda sé e gli altri*» (F. Serrani)

Influenza il modo in cui percepiamo e attribuiamo significato agli eventi, ai ricordi, il modo in cui diamo attenzione ad alcuni aspetti piuttosto che ad altri. Esso inoltre organizza le nostre aspettative su come i nostri bisogni saranno soddisfatti o meno.

Lo schema SI SVILUPPA A SEGUITO DI ESPERIENZE NOCIVE vissute nell'infanzia e/o nell'adolescenza e nell'età adulta viene INNESCATO DA EVENTI PERCEPITI SIMILI ALLE SITUAZIONI DA CUI ORIGINA.

Gli schemi disfunzionali possono compromettere in modo significativo la qualità di vita delle persone e sono percepiti da chi li incarna come verità indiscutibili e, poiché tendono a ripetere se stessi e a produrre conseguenze che li confermino, a volte diventano vere e proprie trappole.

BISOGNI EMOTIVI	SCHEMI DISFUNZIONALI	IPOTESI DI PENSIERI TIPICI
ATTACCAMENTO SICURO	<ol style="list-style-type: none"> 1. ABBANDONO 2. SFIDUCIA/ABUSO 3. DEPRIVAZIONE EMOTIVA 4. INADEGUATEZZA 5. ESCLUSIONE SOCIALE 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi abbandonerà/Resterò da solo 2. L'altro è pericoloso/non mi posso fidare 3. L'amore non mi basta mai/nessuno mi ama come vorrei/mi sento comunque solo 4. Non sono abbastanza.../all'altezza/sono un «bluff» 5. Non mi accetteranno/sono diverso dagli altri
AUTONOMIA, COMPETENZA E SENSO DI IDENTITÀ	<ol style="list-style-type: none"> 1. DIPENDENZA/INCOMPETENZA 2. VULNERABILITÀ 3. ECCESSIVO COINVOLGIMENTO 4. FALLIMENTO 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondo pericoloso/non sono capace da solo 2. Mi ammalero'/mi succederà qualcosa di terribile 3. Non so chi sono davvero 4. Fallirò/non riuscirò
LIMITI REALISTICI E AUTO-CONTROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. PRETESE 2. AUTODISCIPLINA INSUFFICIENTE 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sono speciale/tutto mi è dovuto/sono superiore agli altri 2. Se non mi va non devo farlo/non devo faticare/lo farò solo se mi andrà/devo ottenere subito ciò che desidero
LIBERTÀ DI ESPRIMERE I PROPRI BISOGNI ED EMOZIONI	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOTTOMISSIONE 2. SACRIFICIO DI SÉ 3. RICERCA DI APPROVAZIONE 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Devo fare ciò che si aspettano da me 2. L'altro viene prima di me/valgo se mi occupo dell'altro 3. Devo piacere a tutti/non devo creare problemi
SPONTANEITÀ E GIOCO	<ol style="list-style-type: none"> 1. NEGATIVITÀ 2. INIBIZIONE EMOTIVA 3. STANDARD SEVERI 4. TENDENZA A ESSERE PUNITIVI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Andrà male/ci sono pericoli nascosti/può succedere qualcosa di terribile 2. Non devo esprimere le mie emozioni/non devo perdere il controllo/esprimere emozioni no va bene è da deboli 3. Devo fare sempre bene/sbagliare significa fallimento totale/ non devo sbagliare/devo sempre fare il massimo 4. Chi sbaglia merita una punizione/nessuna pietà per chi sbaglia

"Il soggetto riceve il senso della sua domanda dalla risposta che gli perviene...Ciò che l'essere umano desidera, al di là delle infinite domande, è di essere riconosciuto come soggetto di un desiderio 'sano' "

D. Saulle

USCIRE DALLA DIPENDENZA AFFETTIVA

- PRENDERE COSCIENZA DEI SINTOMI
- RICONOSCERE DI AVERE UN PROBLEMA
- RICHIEDERE UN AIUTO MIRATO: PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI CHE CONOSCANO LA TEMATICA
- SUPPORTO DELLA RETE SOCIALE: AMICI, FAMIGLIA
- GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO
- GRUPPI DI SOSTEGNO PSICOLOGICO
- INFORMARSI ATTRAVERSO LIBRI E FORUM AFFIDABILI E SERI

VERSO LA LIBERTÀ

- **PRENDERSI CURA DI SE'**
- Rinunciare a controllare
- Non chiamare per un giorno
- Usare l'umorismo
- Cercare il sostegno e la compagnia di amici
- Ricontattare vecchi amici
- Diventare più egoisti
- Chiedersi cosa ci renderebbe felici
- Stilare obiettivi
- Riaprire la porta a vecchi e nuovi affetti
- Iniziare **PICCOLE ROTTURE DELLO SCHEMA SOLITO**
- Accogliersi
- Centrarsi
- Riconoscere ed avere cura dei propri bisogni profondi
- Prendere le distanze dalla relazione insana
- Assumersi la responsabilità delle proprie azioni e delle conseguenze
- Non pretendere dall'altro
- Lasciar passare tempo prima di reagire e metter in atto comportamenti compulsivi