

# LA DIPENDENZA AFFETTIVA



*Dott.ssa Annalisa Barbier, PhD*

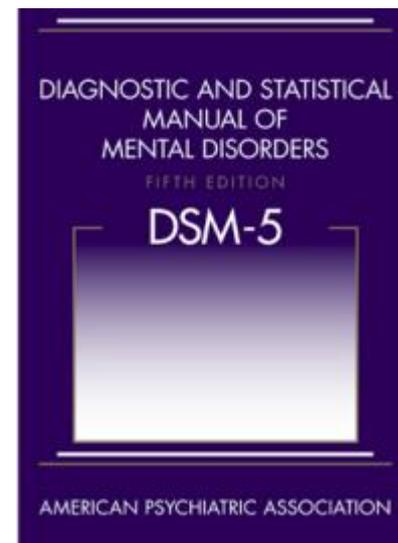
Psicologo, Dottore di Ricerca in Neuropsicologia

Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Socio Fondatore dell'Associazione «La Volpe Nascosta»

# RICONOSCIUTA DAL DSM-V?

Attualmente, la dipendenza affettiva, **NON È STATA CLASSIFICATA COME PATOLOGIA NEI VARI SISTEMI DIAGNOSTICI PSICHIATRICI**, come il DSM-V e si cerca di farla rientrare nei vari disturbi contemplati in essi, anche se ricerche svolte in questo campo la considerano come un disturbo autonomo.



«La dipendenza non crea amore...»

Anaïs Nin



# 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, ma hanno come oggetto un comportamento, un’attività lecita e socialmente accettata o una **PERSONA**, come nel caso della DA.

# 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 additions** o dipendenze comportamentali oltre alla DA sono:

- il **gioco d'azzardo patologico** (*pathological gambling*) (inserito nel DSM-V)
- 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.

# GOODMAN E IL CIRCUITO DEL PIACERE

Goodman ha individuato 4 CRITERI che indicano l'attivazione del circuito del piacere mediato dalla dopamina:

1. Ripetuti fallimenti nel tentativo di resistere ad un certo comportamento
2. Crescente senso di tensione che precede un certo comportamento
3. Piacere e sollievo nell'intraprendere il comportamento in questione
4. Senso di perdita di controllo durante l'attuazione del comportamento

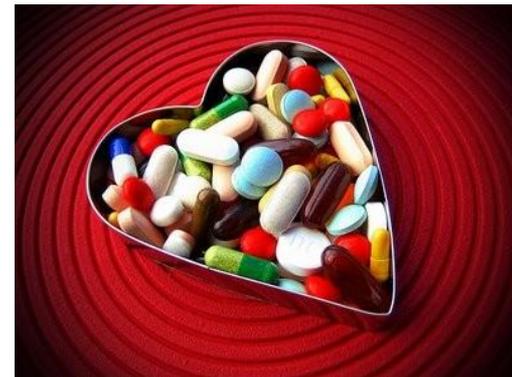
# UNA VERA E PROPRIA DIPENDENZA

## 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.

# PROFILO DEL DA

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

# PRESUPPOSTI PSICOLOGICI



- **PAURA OSSESSIVA** di perdere l'amato che si alimenta a dismisura (Cavalieri)
- **PAURA DI NON FARCELA DA SOLO E DELL'ABBANDONO**: Il soggetto DA ha paura della vita e necessita di qualcuno che lo sostenga/sostituisca
- **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 interiore e crescita.
- **BISOGNO 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**.

# 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...)

**TTRAVERSO COMPORAMENTI 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...

# 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**

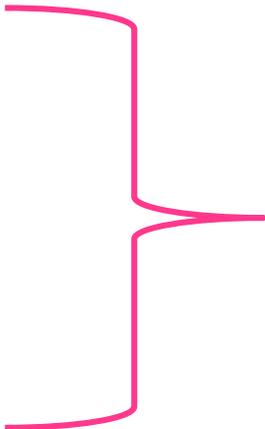
Si instaura una  
CIRCULARITA' di bisogni e  
significati I QUALI,  
RISTRUTTURANO IL  
VISSUTO INTERIORE DEL  
SOGGETTO E IN TAL MODO  
RESTRINGONO IL CAMPO  
DELLE POSSIBILI SCELTE  
ALTERNATIVE

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 AI PROPRI BISOGNI E DESIDERI ESSENZIALI, che non è possibile soddisfare altrimenti»

(Rigliano, 1998)

# SINTOMI DIPENDENZA AFFETTIVA

- 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
- Vergogna



Questi sintomi sono più legati alla paura di perdere il partner, alla sofferenza per le umiliazioni, alla vergogna per il proprio comportamento, al senso di solitudine

# AMBIVALENZA AFFETTIVA

È possibile individuare una chiara ambivalenza nei confronti dell'oggetto di dipendenza, riassumibile nella massima del poeta latino Ovidio:

«NON POSSO STARE NÉ CON TE, NÉ SENZA DI TE»

- Non posso stare con te per il dolore che provo in seguito alle umiliazioni, ai maltrattamenti, ai tradimenti eccetera
- Non posso stare senza di te perché la paura e l'angoscia che proverei legate al senso di vuoto e di abbandono sono letteralmente **INTOLLERABILI**.

# COMPORAMENTI ESTERNI 1

- **RICERCA COMPULSIVA DI APPROVAZIONE E RICONOSCIMENTO** per sentirsi amato e amabile
- **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
- **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
- **ORIENTATO AL PIACERE IMMEDIATO** in quanto evitamento della sofferenza
- **SCARSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE** e relativa ricerca del compenso immediato, dell'antidolorifico emotivo. Non sa affrontare la sofferenza come elemento di conoscenza interiore e crescita.
- **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

# COMPORAMENTI ESTERNI 2

- Esercita **COSTANTE CONTROLLO SULL'ALTRO**: attraverso silenzi, curiosità morbosa, sfoghi di rabbia o pianto, esasperata disponibilità, bugie ecc.
- **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**
- **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).
- **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**.
- Illusione dell'**HAPPY ENDING**
- **PRETESA del CAMBIAMENTO** dell'altro
- **PRETESA DI RIVALSA SULL'ALTRO**

# IL RAPPORTO CON I GENITORI

I genitori hanno **lasciato insoddisfatti i bisogni infantili** costringendo i bambini ad adattarsi **imparando a limitare i loro bisogni**.

Questo processo di limitazione può portare al formarsi di pensieri del tipo: **“I miei bisogni non hanno importanza”** o **“non sono degno di essere AMATO”**.

Da adulti, questi "bambini non amati" **dipendono dagli altri per quanto concerne il proprio benessere psico-fisico e la soluzione dei loro problemi**. Vivono nella paura di essere rifiutati, scappano dal dolore, non hanno fiducia nelle loro capacità e si giudicano persone non degne d'amore.

# DA E RAPPORTO CON IL PADRE

Le ragazze che hanno un **rapporto conflittuale con il proprio padre** e non hanno vissuto una esperienza di sostegno ed accudimento da parte sua, **hanno maggiori probabilità di coinvolgersi in relazioni affettive patologiche.**

Un'insana relazione vissuta all'interno della famiglia sembra influenzare lo sviluppo delle scelte affettive femminili inducendo queste donne a orientarsi verso devianti, problematici ed indisponibili.

(Werner e Silbereisen).

Donne che hanno vissuto **una relazione affettiva deviante con il proprio padre, fatta di abusi sessuali e psicologici**, risultano più fragili rispetto a quelle che invece hanno avuto con lui una relazione serena ed appagante (Miller, 1994; Werner et al., 2003).

La fragilità di queste donne sembrerebbe portarle a ripetere relazioni affettive in cui elemosinano attenzioni e continue conferme da parte del proprio partner.

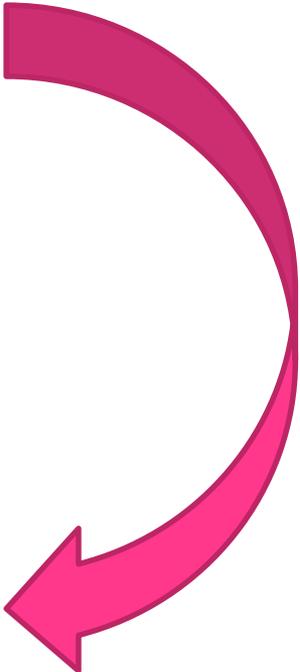
# CARATTERISTICHE DEL PARTNER

Proprio a causa delle caratteristiche del disturbo di Dipendenza affettiva, i soggetti colpiti scelgono spesso

- **Partner problematici**, portatori a loro volta di altri tipi di dipendenza (droghe, alcol, gioco d'azzardo...). Ciò al fine di negare i propri bisogni in nome del bisogno dell'altro di essere aiutato. Ma è un aiuto "malato" in cui si diventa "codipendenti", anzi si rafforza la dipendenza dell'altro, perché possa essere sempre "nostro".
- **Partner irraggiungibili** emotivamente o con i quali non è possibile realizzare un rapporto sano e completo. Per colui o colei che ne dipende. Anzi, in questi casi si può affermare che **la dipendenza si fonda sul rifiuto**, che se non ci fosse, paradossalmente il presunto amore non durerebbe.



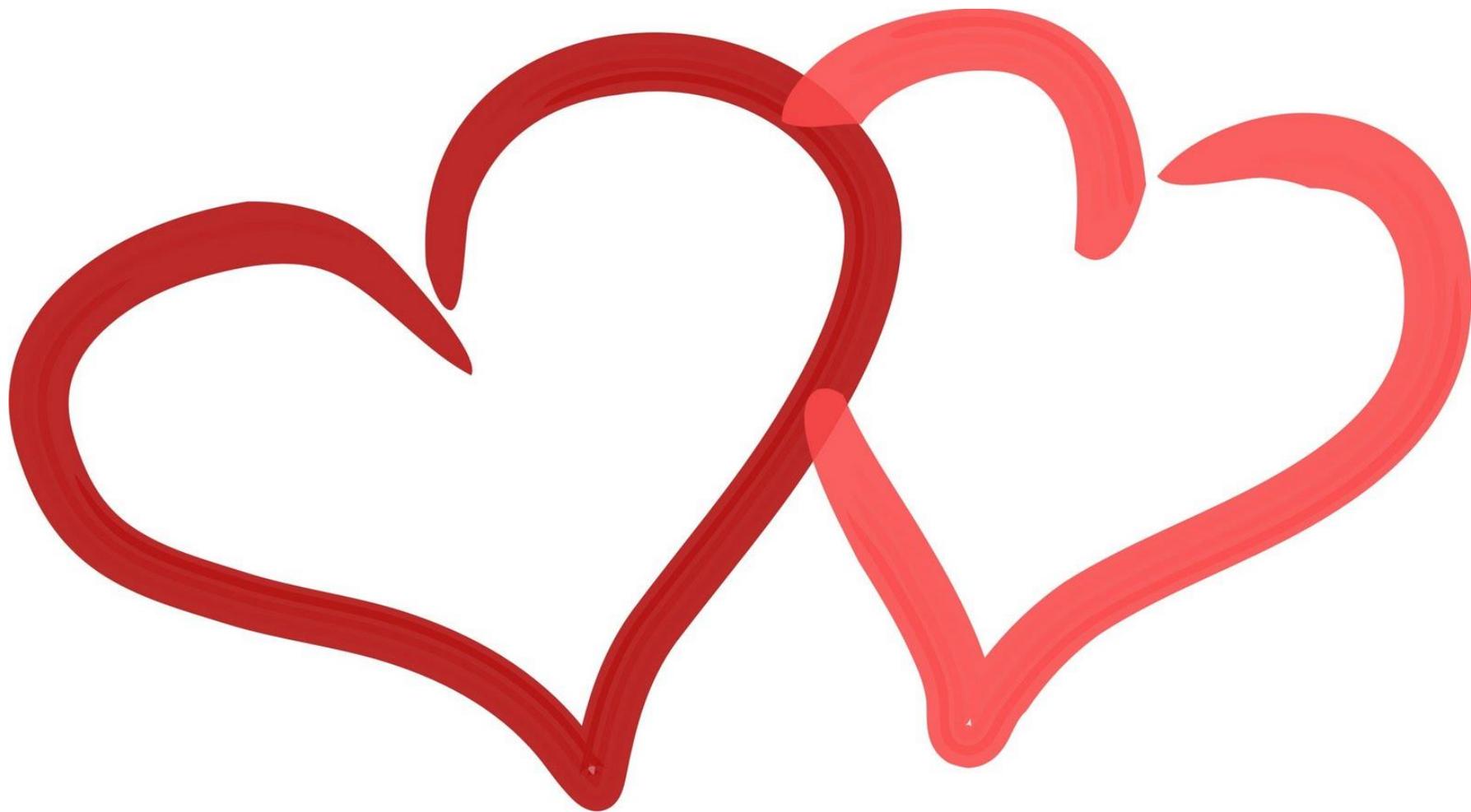
**«OGNI DIPENDENZA QUINDI SI  
CONFIGURA COME UNA FUGA, COME  
IL RICONOSCIMENTO DI UNA  
MANCANZA DI AUTONOMIA, CHE  
GETTA UN'OMBRA SULLE CAPACITA'  
DELL'IO»  
(C. Guerreschi, 2011)**



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.

# 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



Grazie per l'attenzione!



# 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 eccessiva 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**.

Criteri diagnostici **DSM-V** (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

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

# 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

*«Ciò che l'essere umano desidera, al di là delle infinite domande, è di essere riconosciuto come soggetto di un desiderio 'sano'»*

D. Saulle