

Gruppo Focus 12 Passi
Seminario : Le dipendenze e le relazioni d'amore – Dal deserto alla speranza
Milano, 1 Ottobre 2011

La dipendenza affettiva: coppie pro e contro

Dott.ssa Patrizia Scuderi – psicologa e psicoterapeuta

Da un punto di vista psicologico la dipendenza affettiva è un fenomeno complesso che riguarda vari ambiti sia individuali che collettivi. La dipendenza affettiva vera e propria si instaura gradualmente e tende a invadere ogni settore dell'esistenza e a prenderne il controllo. Si tratta di una particolare **modalità relazionale** in cui una persona affronta la vita rivolgendosi ad altri per avere affetto, aiuto, supporto invece di cercarli in se stesso.

Il dipendente affettivo può presentare una carenza di aggressività nell'istinto naturale di affermazione e di difesa di se stesso. In generale ha poca autostima, può essere insicuro e mancare di sufficiente fiducia nella vita. A causa dell'angoscia di abbandono questa persona può cercare di evitare le situazioni a rischio di perdita affettiva, quindi non può accedere ai propri desideri autentici e tende a favorire l'adesione e l'adattamento ai desideri altrui. La relazione che instaura con un partner è spesso connotata da scarsa flessibilità e paura del cambiamento: infatti l'autonomia e la libertà possono essere vissute come minacce alla stabilità della coppia. Ma se nella relazione c'è paura (anche inconsapevole) difficilmente ci possono essere anche amore e desiderio autentici.

Attualmente la dipendenza affettiva è diffusa anche perché può rappresentare una fonte di sicurezza sostitutiva (1) rispetto alla caduta delle certezze collettive, alla crisi dei valori tradizionali, alla precarietà della coppia, della famiglia e del lavoro. Zygmunt Baumann ha definito la società attuale una "società liquida" (2), dove i rapporti personali e lavorativi sono instabili, e certamente questo non può costituire un punto di riferimento saldo e rassicurante.

L'oggetto d'amore per il dipendente affettivo può diventare un pensiero fisso, un'ossessione, il perno attorno al quale ruotano le proprie scelte di vita.

Queste persone in genere vedono nell'amore l'unica possibilità di realizzarsi: l'altro rappresenta la soluzione quasi magica a problemi che molto spesso hanno le loro profonde radici in carenze affettive e in situazioni traumatiche che possono risalire anche ai primi anni di vita.

Il partner non è vissuto solamente come un individuo separato da sé col quale relazionarsi ma come lo strumento per ottenere qualcosa, come per esempio la soluzione dei propri problemi interiori, un senso di appagamento oppure un riscatto esistenziale da una situazione infelice.

Un certo grado di dipendenza dagli altri e dall'ambiente è necessario e assolutamente normale: l'essere umano (così come gli animali) dipende dall'ambiente per vivere, quindi in generale tutti ricerchiamo una certa stabilità.

Ma se la qualità della vita dipende dalla presenza e dall'amore di un'altra persona senza la quale crolla l'autostima e si perde il senso della propria esistenza allora non si tratta più di interdipendenza, ma di

dipendenza affettiva. Un conto è amare, quindi provare un profondo sentimento di affetto e di attaccamento per qualcuno, un altro conto è consegnarsi interamente ad un altro facendo di questa persona il centro e l'unico scopo della vita.

Ci possono essere molte cause complesse che possono concorrere all'eventuale sviluppo della dipendenza affettiva in età adulta, eccone qualche esempio:

Una condizione può essere ritrovata in un **vissuto precoce carico di ansia e di insicurezza** che può favorire nel bambino un'esperienza di attaccamento insicuro. Una volta diventato adulto può sentirsi incerto e pieno di sensi di colpa. Può sentirsi non amabile e non desiderabile a causa del disprezzo verso se stesso. Ha poca fiducia nelle proprie capacità mentre può nutrire un'eccessiva e irrealistica fiducia nelle capacità altrui. Non sopporta la separazione e il distacco, e la solitudine può essere vissuta come un segno di fallimento esistenziale.

Era questo il caso di Anna, una donna di 40 anni. Se il partner non ricambiava le richieste affettive nei suoi confronti, si scatenavano in lei crisi di ansia e di angoscia. Quando Anna si trovava in questa dimensione emotiva era convinta che la propria vita non aveva alcun valore se non fosse riuscita a stare per sempre con lui. Pensava che tutto quello che aveva costruito fino a quel momento, le amicizie, gli studi e un lavoro professionale di livello, era stato tutto inutile, senza senso. Ingigantiva ogni minimo accenno di critica fino a sentire di essere rifiutata e respinta senza appello. Anna soffriva di una profonda mancanza di autostima, tendeva a svalutarsi e aveva molti dubbi sul senso della propria vita.

Questo problema, che tentava di risolvere magicamente attraverso l'amore, derivava in gran parte da un vissuto di abbandono affettivo e di angoscia provato fin dall'infanzia: sua madre era una donna che soffriva di depressione e che richiedeva aiuto e sostegno alla figlia, mentre suo padre era quasi completamente indifferente ai bisogni affettivi altrui.

Un'altra condizione che può contribuire all'instaurarsi della dipendenza affettiva è il ricercare nella nuova relazione **una compensazione e una guarigione al rapporto infelice tra i propri genitori**.

In questo caso si possono anche avere idee come "A me non succederà mai quello che è successo a mia madre/padre", "Farò tutto il contrario di mia madre/padre". Queste convinzioni possono portare a scelte e comportamenti che non sono in sintonia con i propri autentici desideri e le proprie naturali inclinazioni, che possono essere trascurate in favore dei bisogni altrui.

E' questo il caso di Enrico, un uomo di 55 anni. Era sposato con una donna, e si era convinto di doverla accudire e proteggere a tutti i costi. Si sentiva in dovere di farla felice, anche se questo voleva dire agire contro il proprio desiderio.

Enrico ha probabilmente costruito questa modalità relazionale come reazione inconscia al fatto che sua madre e suo padre erano perennemente in conflitto: il padre maltrattava la moglie che a sua volta cercava alleanza e protezione da suo figlio; gli raccontava tutte le umiliazioni che il marito le infliggeva facendo di lui il suo confidente e alleato. Enrico ha dovuto dimenticarsi di sé e dei suoi reali bisogni affettivi per adattarsi alle richieste improprie di sua madre cercando di aiutarla in tutti i modi invece di aiutare se stesso.

Un'altra condizione alla base della dipendenza affettiva si può avere nel caso di individui anagraficamente adulti ma che non hanno raggiunto una sufficiente maturità psicologica, e che quindi si pongono come dei **"bambini" che richiedono accudimento e sostegno.**

Queste persone vivono nel terrore di perdere la protezione e l'affetto altrui e possono agire allo scopo di essere confermati e apprezzati incondizionatamente.

In questo caso si può trovare a monte una situazione di figlio iperprotetto cresciuto in una famiglia che non lo ha responsabilizzato, tenendolo eccessivamente al riparo da delusioni e fatiche.

E' questo il caso di Fabio, un uomo di 35 anni. Durante una conversazione in cui si parlava della vita di coppia e dell'eventualità di dover affrontare un conflitto, disse "Quando io avrò una compagna sono sicuro che non litigheremo mai e che saremo sempre d'accordo su tutto!".

In generale la persona adulta dovrebbe essere in grado di accettare la condizione di solitudine e di responsabilità di fronte agli eventi della vita, mentre l'individuo immaturo tende a riversare nella relazione aspettative e richieste che non hanno nulla a che fare con il rapporto d'amore.

Un fattore che può giocare un ruolo nella costruzione di una dipendenza affettiva è costituito un complesso di **idee e immagini inconsce** che si forma nel tempo.

Dell'amore romantico se ne sente parlare fin dalla prima infanzia: viene minuziosamente descritto nelle fiabe, nei film e nei romanzi. Se ne parla frequentemente con i compagni di scuola, con i familiari, con gli amici. Parole e immagini che col tempo si sono "scolpite" nella mente e che raramente diventano oggetto di riflessione e di valutazione personale. Si danno per scontate e possono quindi essere pericolose.

Si può trattare di concetti, idee, convinzioni come :

- Lui/lei è la mia metà
- Staremo sempre insieme
- Se mi ama mi deve capire anche se non parlo
- Siamo una cosa sola
- Lui/lei sa cosa voglio e se mi ama non mi dirà di no
- Se lui/lei mi ama mi accetta sempre così come sono e mi desidera sempre
- La nostra storia è una fiaba bellissima
- E vissero per sempre felici e contenti

Questi sono alcuni esempi di idee di cui si può essere inconsapevolmente convinti.

In genere si arriva all'età adolescenziale e adulta già forniti di un bagaglio che contiene molte idee irrazionali preconcepite che riguardano anche la relazione di coppia. Anche per questo motivo sarebbe utile poter fornire alcuni elementi di educazione sentimentale e sessuale (3) che possano aiutare i giovani ad essere maggiormente consapevoli di sé e dell'altro quando arriveranno ad avere un rapporto sentimentale con un'altra persona.

Questo potrebbe essere d'aiuto anche per distinguere i comportamenti sani da quelli malsani, per avere maggior chiarezza su quali possono essere richieste e aspettative realistiche, quali possono essere gli atteggiamenti potenzialmente irrispettosi e lesivi dell'integrità personale, e come si possono affrontare in modo costruttivo i conflitti che inevitabilmente sorgeranno nel corso della vita di coppia.

Bibliografia:

- (1) Cesare Guerreschi "La dipendenza affettiva – Ma si può morire anche d'amore?" Franco Angeli, Milano 2011
- (2) Zygmunt Baumann "Vita liquida" Editori Laterza, Roma-Bari 2008
- (3) Marina Valcarengi "L'amore difficile – Relazioni al tempo dell'insicurezza" Pearson Paravia Bruno Mondadori Editore, Milano 2009