

Dipendenza affettiva: è possibile uscirne?

A colloquio con lo Psicologo Fabrizio Gaoni

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 21 FEBBRAIO 2019– E vissero felici e contenti. Oppure vissero infelici, dipendenti, e alla costante ricerca di fantasie romantiche per alleviare un profondo senso di vuoto e inadeguatezza. È il caso di alcuni individui che restano ancorati ad un idilliaco oggetto d’amore, senza il quale non riuscirebbero a vivere. E se la persona della quale si innamorano è un narcisista, o peggio ancora un sadico, come spesso accade, il mix può diventare pericoloso per l’equilibrio psicologico e il rapporto vivrebbe nella diade padrone-sottomesso.

Per capire cosa sia una **dipendenza affettiva**, quali caratteristiche psicologiche presenta il soggetto dipendente, da che tipo di partner solitamente è attratto, e i suggerimenti per uscirne, ne abbiamo parlato con lo [Psicologo Fabrizio Gaoni](#).

Dottor Gaoni, cos’è una dipendenza e quali sono le caratteristiche di quella affettiva?

“Premetto che nel DSM 5 la dipendenza affettiva non compare a causa di insufficienti dati sperimentali: tuttavia tra le persone c’è un vero e proprio boom di interesse per l’argomento – e diverse volte chi si rivolge ad uno psicologo lo fa proprio perché sta vivendo un’esperienza di questo tipo.

Con dipendenza si intende la ricerca esagerata e patologica di una sostanza, di un oggetto o di una persona: diviene una necessità e si perde il controllo su questa necessità. Nel caso della dipendenza affettiva, questa condizione si verifica nei confronti di un partner affettivo”.

Quali sono le caratteristiche psicologiche che creano un rischio di dipendenza affettiva?

“Le persone a rischio dipendenza affettiva hanno una bassa autostima, in base alla quale tendono a trascurare i loro bisogni e le loro emozioni, e hanno difficoltà a mettere dei confini tra sé e gli altri. Le loro relazioni sentimentali tendono alla fusione, alla simbiosi”.

Esiste una forma di dipendenza sana presente in ogni essere umano? In cosa si differenzia dalla dipendenza affettiva?

“La risposta alla prima domanda è sì. A me piace utilizzare il termine proposto da alcuni studiosi di ‘inter-dipendenza’: tutti noi esseri umani siamo inter-dipendenti, nel senso che per crescere prima e per vivere poi la nostra esistenza adulta abbiamo comunque bisogno di interazioni e di sostegno da parte di altri esseri umani. Un esempio è questa intervista, Luigi: entrambi abbiamo bisogno dell’altro per realizzarla. Eppure non siamo dipendenti! (ride, ndr). Si cade nella dipendenza vera e propria, quella affettiva, quando si sacrificano i propri bisogni e la propria individualità sull’altare del rapporto col partner”.

All’interno di una relazione, esistono varie tappe attraverso le quali si giunge alla dipendenza affettiva o è possibile riscontrarla già durante le prime fasi dell’innamoramento?

“Domanda non semplice. Io credo fin dall’inizio. Tuttavia è possibile che la dipendenza diventi evidente solo in un secondo momento, visto che nell’innamoramento iniziale tutti noi tendiamo ad avere un rapporto in parte simbiotico e alcuni atteggiamenti dipendenti”.

Quali sono comportamenti tipici di un soggetto dipendente dal punto di vista affettivo?

“Tendono a negare i difetti del partner, sono disposti anche a gesti umilianti pur di tenerlo legato a sé, hanno difficoltà a dirgli dei no, pensano al partner in modo ossessivo, non curano attività nel tempo libero al di fuori dello stare con il partner. E infine sono incapaci di interrompere la relazione anche quando è diventata palesemente insoddisfacente o proprio non sana”.

Perché, solitamente, un soggetto con dipendenza affettiva è attratto da individui narcisisti o da persone con problemi psicologici?

“Il narcisista attrae il soggetto dipendente perché a differenza sua appare molto sicuro e indipendente, quindi ha l’aspettativa che vivendo una relazione col narcisista si sentirà sicuro.

La persona con problemi psicologici, invece, può essere vista come qualcuno di cui prendersi cura (a cui fare simbolicamente da ‘mamma’ o da ‘papà’) e la fantasia è che in questo modo anche i propri bisogni emotivi saranno soddisfatti. Ricordiamoci che chi cade nella dipendenza affettiva tende a non avere confini chiari tra sé e gli altri. Inoltre, è possibile che il problema psicologico della persona in questione sia proprio la dipendenza affettiva, e quindi si costruirebbe un rapporto tra due persone affettivamente dipendenti, il tipo di rapporto più difficile da sciogliere in assoluto”.

Le conseguenze?

“La prima conseguenza è il confermare la propria scarsa autostima. La seconda conseguenza, quando la relazione si interrompe, può essere un’estrema disperazione che può sfociare in depressione. In questo caso diviene urgente rivolgersi ad uno psicologo e ricevere da lui un sostegno”.

Il disturbo dipendente di personalità, diversamente dalla dipendenza affettiva, è incluso nel DSM 5. Quali sono le differenze?

“Il disturbo dipendente di personalità fa parte del cluster C, ossia del gruppo di disturbi di personalità in cui il tratto centrale è la paura, in questo caso paura di separazione e di abbandono. E’ più grave rispetto alla dipendenza affettiva perché non riguarda solo il modo di relazionarsi verso un partner affettivo bensì è un modo di vivere le relazioni in generale. La persona dipendente di personalità si trova in difficoltà in tutte quelle situazioni in cui è necessario prendere decisioni, assumersi responsabilità, fare cose autonomamente, esprimere disaccordo”.

Quale lavoro andrebbe fatto per poter riconoscere il problema e per uscire da una situazione di dipendenza affettiva?

“Solitamente la persona con dipendenza affettiva si rivolge allo psicologo solo quando la relazione sentimentale è terminata o è fortemente in crisi: ossia quando comincia a sperimentare l’abbandono. Ritengo che siano necessari tre punti. Il primo è un rapporto di profonda fiducia con lo psicologo, in quanto inizialmente la persona avrà bisogno di ‘dipendere’ in parte dallo psicologo – non si può uscire dalla dipendenza ‘da zero a cento’. Il secondo punto è rileggere la storia infantile della persona per capire dove sia nata la tendenza a dipendere e quale utilità abbia avuto in passato: è il punto fondamentale. Solo dopo averlo realizzato si potrà passare alla terza ed ultima fase, ossia trovare dei modi nuovi e più funzionali di stare in una relazione sentimentale, di soddisfare i propri bisogni emotivi e di fare esperienza di sé come persona autonoma, capace, adulta”.

Si ringrazia il Dottor **Fabrizio Gaoni**

Luigi Cacciatori

Credit immagine di copertina: **Alessandra Angelini**

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/dipendenza-affettiva-e-possibile-uscirne-colloquio-con-lo-psicologo-fabrizio-gaoni/112054>