



Dipendenza affettiva: come spezzare la catena

Tra le cause traumi di abuso emotivo durante l'infanzia

Una condizione psicologica in cui amare diventa sofferenza ed ossessione in cui ci si sente incapaci

di Francesca Birello*

La dipendenza affettiva è una condizione psicologica in cui amare diventa sofferenza ed ossessione, in cui ci si sente incapaci di interrompere la relazione disfunzionale e fare a meno dell'altro. Quando il legame di coppia annerisce i propri bisogni e ci si lega all'altro soffocando l'individualità si parla di love addiction o dipendenza affettiva.

La dipendenza affettiva fa parte delle "New Addictions", nuove dipendenze di tipo comportamentale, tra cui si ritrovano la dipendenza da Internet, il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza da sesso, la dipendenza da sport, lo shopping compulsivo, la dipendenza da lavoro. So-

no processi che presentano le stesse caratteristiche della tossicodipendenza, ma non sono causati dall'azione di una sostanza.

Ad oggi la dipendenza affettiva non si ritrova nei manuali diagnostici, ma a partire dagli anni '70, è stata definita come un disturbo autonomo, che presenta aspetti comuni a tutte le tipolo-

gie di dipendenza e caratteristiche tipiche che riguardano l'innamoramento e la relazione sentimentale. Al contrario nella pratica clinica spesso incontriamo pazienti che non riescono a spezzare relazioni intime profondamente distruttive, che generano sofferenza e danneggiano la loro vita. Donne e uomini sprofondati da quel-

lo che credono essere il sentimento più nobile e che invece è il sintomo di una psicopatologia relazionale. Vorrei tranquillizzare chi legge anche dicendo che il desiderio di amare e di essere amati è un bisogno sano e fondamentale ed un certo grado di dipendenza dall'altro è parte integrante di ogni storia d'amore, specialmente nelle prime fasi

dell'innamoramento in cui le persone sperimentano diversi sintomi correlati alle dipendenze, sia da sostanze che comportamentali, tra cui euforia, astinenza, tolleranza, dipendenza fisica e psicologica, ricaduta. Trovarsi in una relazione stimola le aree cerebrali legate alla ricompensa, proprio come nelle droghe; allo stesso tempo, portare a termine una relazione può provocare ansia e depressione.

Dall'amore sano all'amore disfunzionale.

Solo quando la relazione diventa l'obiettivo principale e le caratteristiche dipendenti assumono la connotazione di necessità assolute, diventando rigide e pervasive, il rischio è la dipendenza affettiva patologica. Il passaggio da un innamoramento sa-

no ad un innamoramento disfunzionale avverrebbe per la variazione del desiderio in bisogno necessario e del piacere in sofferenza. Il segno principale di ogni forma di addiction è il craving, ovvero l'intenso desiderio della sostanza o della relazione dalla quale l'individuo dipende. In assenza di soddisfacimento, la persona sperimenta sofferenza. Da cosa ha origine? La letteratura scientifica ha dimostrato che fattori predisponenti possono essere presenza di traumi di abuso emotivo, negligenza emotiva durante l'infanzia, dinamiche familiari non risolte, ma può svilupparsi anche in chi, da adulto, ha sperimentato il trauma della manipolazione affettiva, dell'abbandono, tradimenti, maltrattamenti (sia fisici che psicologici). Questi fattori fanno sì che la persona perda fiducia in se stessa, ritenendo di valere solo se resta insieme a un'altra persona.

Si può guarire? Come risolvere? La scarsa autostima muove la persona che soffre di dipendenza affettiva a leggere la poca disponibilità dell'altro non come un'informazione sull'altro ("è un narciso egocentrico"), ma come informazione su di sé ("non mi ama perché io non vado bene"). Vedere l'altro per quello che è, così sarà possibile uscire dalla trappola e liberarsi della dipendenza creando relazioni più sane. Amare se stessi e

mettersi al centro della propria vita.

La cosa importante, una volta individuato il problema, è chiedere aiuto ad un esperto. Come accade per gli altri generi di dipendenza, anche uscire dalla dipendenza affettiva è un processo complesso e che può richiedere del tempo e del coraggio perché, nella maggior parte dei casi, comporta il chiudere la relazione disfunzionale e intraprendere la strada per passare dalla dipendenza all'indipendenza.

Un'efficace approccio psicoterapeutico è l'EMDR, che si presenta come un valido strumento nel campo del trattamento delle dipendenze perché mette in risalto il ruolo dei macro e micro traumi che hanno un valore patogeno. I pazienti sviluppano la capacità di auto-regolazione, di consapevolezza della propria storia, di empatia soprattutto nelle relazioni affettive. Il valore aggiunto che abbiamo oggi è di poter lavorare direttamente sul ricordo di eventi e aspetti legati alla dipendenza e risolverli attraverso l'elaborazione tipica che avviene nelle sedute di EMDR. La rielaborazione del ricordo di queste esperienze traumatiche e della storia della dipendenza con l'EMDR non solo toglie dei fattori di rischio ma diventa un fattore di protezione per ulteriori eventi di vita che possono presentarsi.

*Psicologa-Psicoterapeuta
www.illumincino.it
www.drssabirello-psicologofirenze.it



Francesca Birello



Come una droga

Alla fine di una relazione, le persone hanno sintomi simili all'astinenza

L'innamoramento e la tossicodipendenza hanno molte somiglianze, sia gli innamorati che i tossicodipendenti sperimentano.

- Forte euforia quando vedono il partner, affine all'euforia che caratterizza l'uso di una droga.

- Craving, ovvero desiderio irrefrenabile per il partner (o anche per la droga e le sostanze stupefacenti).

- Attitudine a cercare sempre più la vicinanza con il partner (fenomeno simile al meccanismo che spinge i tossicodipendenti ad aumentare gradualmente la quantità di droga assunta per ottenere l'effetto desiderato).

- Quando termina una relazione, le persone innamorate hanno dei sintomi da astinenza che sono simili a quelli che si riscontrano nella sindrome da astinenza dei tossicodipendenti (depressione,

ansia, insonnia o ipersonnia, irritabilità, perdita dell'appetito o abbuffate) che, esattamente come avviene nella tossicodipendenza, portano alla ricaduta; come accade ad esempio nella dipendenza affettiva avere una ricaduta vuol dire cercare nuovamente il partner nonostante sia stato infedele, violento ecc. (Liebowitz, 1983; Hatfield & Sprecher, 1986; Meloy & Fisher, 2005).

In poche parole, proprio come avviene nella dipendenza da sostanze, anche nella dipendenza affettiva, con il trascorrere del tempo, tutto inevitabilmente gira intorno al partner, spesso la persona dipendente si isola, smette di frequentare persone, evita gli hobby, il rendimento lavorativo cala, perché la persona ha la mente continuamente occupata dai suoi problemi sentimentali e impiega molto tempo a rimuginare per cercare di ri-

solverli, nel tentativo di proteggersi dal temuto abbandono.

Solitamente le persone con dipendenza affettiva sono consapevoli degli effetti annientanti che il partner ha nella loro vita, ma esattamente come i tossicodipendenti, non riescono a chiudere la relazione, anche in casi più estremi, con partner violenti fisicamente, ripetuti tradimenti, i dipendenti tendono a giustificare, non chiedono aiuto pur di proteggere e non perdere la relazione "che cura", ma che in realtà distrugge.

Cosa continua a spingermi così verso l'altro? Chi soffre di dipendenza affettiva si sente inadeguato e non degno di amore e vive costantemente con il terrore di essere abbandonato dall'altro.

La paura dell'abbandono porta a continue richieste di rassicurazioni, controlli, comportamenti compiacen-

ti di estrema disponibilità e accudimento, mettendo in secondo piano i propri bisogni, ma in cui i bisogni dell'altro sono centrali.

Questo porta a circondarsi di personalità egocentriche e anaffettive, che finiscono per confermare in chi soffre di dipendenza affettiva la paura di non poter essere degni di amore, di non valere.

Il risultato è un aumento della sottomissione un continuo colpevolizzarsi per l'andamento insoddisfacente della relazione. Può anche capitare che la rabbia verso la non considerazione del partner spinga a chiudere la relazione, ma i sintomi del craving, dell'astinenza portano a perdonare e giustificare l'altro, rientrando così nel circolo vizioso di una relazione tossica, nella convinzione che sia la cura alla sofferenza, al vuoto.