

## Dipendenza Relazionale

In generale, tutti tendiamo a cercare una relazione per il piacere di stare con qualcuno. Tutti noi abbiamo bisogno di approvazione, empatia, di conferme e ammirazione da parte degli altri, per sostenerci e per regolare la nostra autostima.

In alcuni casi, però pur di stare con qualcuno, rischiamo di perdere noi stessi e cadere in quella che viene chiamata *dipendenza affettiva* o *love addiction*.

Anche se questa non viene considerata come una vera e propria dipendenza, essa può raggiungere una forma così estrema da diventare patologica e presentare caratteristiche simili alla dipendenza da uso di sostanze, tanto che la persona non può fare a meno dell'altro.

Chi manifesta dipendenza affettiva di solito ha difficoltà nell'identificare in modo consapevole i propri bisogni ed obiettivi se non in presenza di una figura di supporto o di un contesto che svolga questa funzione.

In questi casi la persona non è in grado di prendere delle decisioni da sola, ha un comportamento sottomesso verso gli altri, ha sempre bisogno di rassicurazioni e non è in grado di funzionare bene senza qualcun altro che si prenda cura di lei (Gabbard, 1995), inoltre vive nel terrore di essere abbandonata, per questo ricerca un riconoscimento da parte dell'altro.

Un esempio molto attuale di love addiction si potrebbe riscontrare nell'atteggiamento di una donna che subisce violenze domestiche (che esse siano fisiche o psicologiche). Pensiamo a tutte quelle donne, che nonostante subiscano abusi da parte del compagno, non reagiscono a tali comportamenti inaccettabili o di violenza (ad es., denunciando), sempre per la paura di perdere l'amore dell'altro. Alla base, sembra esserci, dunque, un'incapacità di smettere di vedere la persona amata anche quando si è consapevoli che è distruttiva per se stessi.

Quali sono le caratteristiche della dipendenza affettiva?

Una prima caratteristica è la *difficoltà a riconoscere i propri bisogni* e la tendenza a subordinarli ai bisogni dell'altro. Le persone con difficoltà affettiva non riescono a prendersi cura di sé, a creare degli spazi per la propria crescita personale perché sempre prese, in quel momento, da qualche problema del partner che richiede la loro attenzione e la loro energia vitale.

Un'altra caratteristica della dipendenza relazionale è *l'assenza totale di confini con il partner*, ovvero fondere la nostra identità con quella dell'altro (tale meccanismo si rileva attraverso sulla richiesta di devozione da parte del partner e si mostra con l'evidenza di generazione di stato di allarme e panico davanti alla minima contrarietà).

Un'altra caratteristica della dipendenza relazionale è un *atteggiamento negativo verso il Sé*, quindi di un profondo senso di inadeguatezza e bassa autostima, senso di inferiorità.

Infine, altra caratteristica della dipendenza relazionale è la *chiusura in sé stessi per la paura di cambiare*. Il timore per ogni cambiamento impedisce lo sviluppo delle capacità individuali e soffoca ogni desiderio e ogni interesse.

Queste caratteristiche, spesso, sono già presenti all'interno delle famiglie di origine. Secondo alcuni studi si tratta di famiglie in cui i bisogni emotivi non vengono riconosciuti e il bisogno di affetto e amore vengono trascurati, o famiglie in cui vi è la presenza di violenza tra i genitori e/o tra genitori e figli e quindi presenza costante di litigi e tensioni. O ancora, famiglie in cui vi è abuso di alcol o di altre droghe. Si tratta di caratteristiche che, insieme a quelle proprie della persona, potremmo considerare come fattori di rischio.

In conclusione, non è facile definire ciò che è sano da ciò che non lo è. Spesso i problemi non sono i comportamenti di per sé, ma il significato che si dà a questi. Facciamo un esempio prendendo spunto dal film. Il nostro partner può chiederci di indossare o comprare un determinato vestito. Possiamo decidere di indossarlo per diversi motivi: perchè piace anche a noi o perchè ci fa piacere accontentare il nostro partner oppure perchè l'opinione del partner è l'unica che conta e di conseguenza non ascoltiamo i nostri desideri. Ciò ci porta a considerare che sia facile cadere nella love addiction, soprattutto quando i comportamenti all'interno di una relazione non sono accettati e convalidati, ma vengono imposti e subiti.