

*Simona Lauri*



# Le trappole della dipendenza affettiva

*Conoscerle e liberarsene  
per amare serenamente*

Dario Flaccovio Editore



**12**

*Collana diretta da*  
Emilio Gerboni

Simona Lauri  
*Le trappole della dipendenza affettiva*  
ISBN 9788857909738

© 2019 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686

[www.darioflaccovio.it](http://www.darioflaccovio.it)  
[www.webintesta.it](http://www.webintesta.it)  
[magazine.darioflaccovio.it](http://magazine.darioflaccovio.it)  
[darioflaccovioeventi.it](http://darioflaccovioeventi.it)

Prima edizione: novembre 2019

Stampa: Officine grafiche (soc. coop.), Palermo novembre 2019

Simona Lauri

# Le trappole della dipendenza affettiva

*Conoscerle e liberarsene per amare serenamente*

Dario Flaccovio Editore

## *Prefazione*

di Davide Algeri

Le relazioni oggi rappresentano qualcosa di particolarmente complesso. Si tende a stare con l'altro più per un "bisogno" di trovare qualcuno che ci aiuti a riempire un vuoto e per paura di restare da soli, che per la scelta consapevole di una persona che ci fa stare bene. È proprio questo morboso bisogno dell'altro, il bisogno di ricevere attenzioni o di prendersi cura di qualcuno, che ci porta spesso a fare confusione tra dipendenza e amore e che si situa alla base delle relazioni di dipendenza affettiva o relazionale.

C'è però un prezzo da pagare: abbandonare tutto per il partner. Abbandonare i propri spazi personali, gli amici, gli interessi. L'altro diventa più importante del resto e l'unico vero motivo di vita.

La relazione malata che ne deriva fa sì che anche il solo pensiero di lasciarsi generi terrore, portando la coppia a stare insieme a tutti i costi, anche quando la relazione non ha più nulla di buono da offrire. Nelle coppie mature, invece, è proprio la consapevolezza che questo può accadere che mantiene la relazione viva e spinge la coppia a darsi da fare per stare bene insieme.

Le relazioni disfunzionali, però, finiscono col tempo per esaurirsi. Lo riscontro quotidianamente nella mia pratica clinica. Sono relazioni disequilibrate, che si fondano su un legame simbiotico e immaturo, dove uno dei due dà e l'altro prende, innescando un meccanismo che genera molta sofferenza. È così che alla gioia di stare insieme si sostituisce il dolore causato dal non essere felici insieme.

### **Prima di stare bene con qualcuno, dobbiamo imparare a stare bene con noi stessi.**

È necessario raggiungere una propria autonomia personale e affettiva per costruire una relazione sana e consapevole, perché solo in questo modo riusciremo a evitare di cercare qualcuno per riempire una mancanza o gratificare un desiderio, ma sceglieremo il nostro partner per il valore aggiunto che rappresenta e che può apportare alla nostra vita.

Immaginiamo la nostra esistenza come una corsa. Prima impariamo a correre da soli e poi, dopo esserci allenati tanto da potere procedere in modo sicuro, iniziamo a correre con qualcuno che è al nostro stesso livello. Ricordiamoci però che se questa “corsa a due” finisce, noi dobbiamo essere in grado di continuare a correre da soli.

Questo manuale si basa su un accurato lavoro di ricerca e analisi di diverse fonti e ha lo scopo di fare luce su quelle che sono le caratteristiche e le dinamiche di una relazione di dipendenza affettiva.

Il linguaggio utilizzato è semplice e divulgativo, ma al tempo stesso preciso, nell'intento di fornire al lettore un quadro completo dei comportamenti, delle emozioni e dei pensieri che sottostanno a questo tipo di relazione. Affrontare un processo di consapevolezza su di essi è un passo fondamentale per riuscire a uscire da una relazione disfunzionale.

Lo sappiamo tutti però: la teoria da sola non basta, serve anche la pratica, una pratica da adottare in modo costante nella vita di tutti i giorni. È proprio per questo che l'autrice del saggio ha puntato a raccogliere una serie di strumenti e strategie per affrontare in modo concreto la fine di una storia disfunzionale.

Una lettura piacevole, questa di Simona Lauri, e al tempo stesso una guida utile che fornisce ottimi spunti da cui partire e direzioni valide per iniziare a vivere la relazione in modo consapevole e maturo, evitando di perdere la propria centratura.

Buona lettura!

## *Introduzione*

### **Il dipendente affettivo tra eterna luna di miele e negazione**

*Possiamo cercare di fuggire alla nostra innata solitudine, ma il confronto con essa è continuo. Una relazione ci può nutrire, ma non può diventare il sostituto dell'identità personale.*

*Nathaniel Branden*

Quando siamo presi da qualcuno, capita a tutti noi di “fissarci” su di lui agli inizi della relazione; desideriamo conoscerlo meglio, conoscere il suo passato e i suoi interessi. La maggior parte delle persone, però, è consapevole anche del fatto che le relazioni romantiche sane si evolvono nel tempo e che l’entusiasmo iniziale può cedere il posto ad altre emozioni, che non sviliscono affatto il rapporto, ma anzi lo rendono ancora più intimo.

La fase caratterizzata da grande romanticismo e attenzioni esclusive nei confronti del partner è dunque solo una delle tante che scandiscono un rapporto. Una fase assolutamente normale e temporanea.

Nella coppia “sana”, col tempo, i partner creano lo spazio del noi con una leggera sovrapposizione degli elementi individuali, mantenendo allo stesso tempo ognuno il proprio spazio individuale (Di Vaio, Ercoli, 2015).

Chi è vittima della dipendenza affettiva, invece, cerca di estendere all’infinito l’ondata emotiva di questa prima fase e quando essa viene meno sperimenta una profonda sensazione di ansia e paura di abbandono.

Come qualsiasi altro tipo di dipendenza, la dipendenza affettiva non viene riconosciuta da chi la sperimenta. Il *love addicted* non solo negherà di avere un problema, ma faticherà persino ad ammettere che il suo comportamento gli sta causando una serie di effetti collaterali: isolamento emotivo, problemi al lavoro o a scuola, problemi finanziari, fisici e/o emotivi, perdita di interesse nelle attività in precedenza considerate piacevoli, come socializzare con gli amici, coltivare hobby e fare attività fisica.

Piuttosto che individuare nelle sue modalità relazionali disfunzionali il denominatore comune dei suoi fallimenti relazionali, il *love addicted* crederà in maniera del tutto distruttiva di non meritare di essere amato, oppure accuserà il partner o il destino della propria situazione fallimentare.

Ma che cos’è la dipendenza affettiva e quali sono le cause che la innescano? Quali sono le dinamiche relazionali tipiche di un *love addicted*?

Nella prima parte del libro cercherò di rispondere a queste e a molte altre domande, nel tentativo di inquadrare al meglio questo particolare tipo di dipendenza e le sue peculiari caratteristiche.

Nella seconda parte, invece, presenterò, all’interno di un percorso suddiviso in *step*, una serie di esercizi, strumenti e strategie utili per iniziare a prendere consapevolezza della propria dipendenza affettiva e comprendere che per uscire dalla trappola è necessario cambiare

il proprio bagaglio di comportamenti, pensieri e atteggiamenti disfunzionali.

È infatti soltanto attraverso un processo di **presa di consapevolezza** di quella che in terapia con dipendenti affettivi chiamo talvolta “scomoda verità” e attraverso un percorso di azioni quotidiane concrete che è possibile uscire dalla trappola della dipendenza affettiva.

Divenire consapevoli delle caratteristiche e delle dinamiche disfunzionali tipiche di un *love addicted* è un passo difficile da compiere, ma è la sola via per riacquistare una nuova libertà. La persona dipendente spende tutto il tempo e tutte le energie per il partner, cercando di aggrapparsi alla relazione, che deve essere costantemente protetta, perché “se finisce tutto... sono finito anche io”.

Per uscire dalla trappola della *love addiction* è importante riconoscersi come persone degne di amore e di rispetto, al di là del partner, al di là del rapporto di coppia. Per farlo,

**occorre recuperare le proprie risorse interiori  
e il coraggio di cambiare,**

caratteristiche che tutti, nessuno escluso, possediamo.

È con questo scopo che ho deciso di scrivere questo libro.

Mi auguro con tutto il cuore che possa essere utile non solo a chi vive in prima persona la dipendenza affettiva, ma anche a chi conosce qualcuno – un amico o un parente – che combatte ogni giorno con questo tipo di problema.

Spero, infine, che possa essere un utile ausilio anche per tutti i professionisti che, all’interno del proprio percorso, stanno aiutando un dipendente affettivo a tornare a credere che è possibile cambiare e riprendere possesso della propria vita.

## *1. Conoscere per cambiare*

### **1.1. Dipendenza affettiva: cosa è e come si manifesta**

Si definisce con l'espressione "dipendenza patologica" una forma morbosa determinata dall'uso distorto di una sostanza, di un oggetto o di un comportamento; una specifica esperienza caratterizzata da un sentimento di incoercibilità e dal bisogno coatto di essere ripetuta con modalità compulsive (Caretti, 2005).

Solitamente, inoltre, si sviluppa una dipendenza per proteggersi da sentimenti ed emozioni che vengono avvertiti come dolorosi in modo intollerabile.

Nella maggior parte dei casi, una dipendenza crea conseguenze nocive che, almeno in una fase iniziale, vengono ignorate. Soltanto quando gli effetti diventano ingestibili, la persona (o chi le sta intorno) decide di fare qualcosa per superarla.

Quando si parla di "dipendenza dall'amore", abbiamo a che fare con due importanti aspetti: le fantasie romantiche che aiutano a placare la paura della solitudine e del rifiuto e l'esperienza di attaccamento,

o legame simbiotico, che attenua la paura – più o meno inconsapevole – dell'abbandono e della solitudine (Peabody, 2005).

Tutti gli esseri umani hanno la necessità di stare in relazione con gli altri e questa condizione diventa essenziale per la propria vita e per la propria sopravvivenza psichica e non solo. Alla nascita i neonati sono completamente dipendenti dalle figure genitoriali per la loro sopravvivenza e per il bisogno di protezione: la relazione, in questi termini, è un bisogno primario dell'essere umano.

### **Chi soffre di love addiction trascorre molto tempo a pensare alla persona amata,**

a fare cose per lei, a porla al di sopra di tutto e di tutti (compreso se stesso/a), a focalizzare tutta la propria attenzione in maniera ossessiva sulla vita del partner. E spesso tutto questo avviene in modo inconsapevole, senza che il love addicted se ne renda conto. Riprendendo le parole di Coelho (2013):

«Amare è come una droga: all'inizio viene la sensazione di euforia, di totale abbandono. Poi il giorno dopo vuoi di più. Non hai ancora preso il vizio, ma la sensazione ti è piaciuta e credi di poterla tenere sotto controllo. Pensi alla persona amata per due minuti e te ne dimentichi per tre ore. Ma, a poco a poco, ti abitui a quella persona e cominci a dipendere da lei in ogni cosa. Allora la pensi per tre ore e te ne dimentichi per due minuti. Se quella persona non ti è vicina, provi le stesse sensazioni dei drogati ai quali manca la droga. A quel punto, come i drogati rubano e si umiliano per ottenere ciò di cui hanno bisogno, sei disposto a fare qualsiasi cosa per amore».

Questo comportamento si traduce in una completa trascuratezza di sé e in un abbandono totale degli aspetti importanti della propria vita e del proprio personale benessere.

Ecco qui di seguito alcuni **sintomi tipici della dipendenza affettiva**:

- scambiare l'intensità sessuale e/o il romanticismo per amore maturo e genuino
- sentirsi disperati e soli quando non si vive una relazione di coppia
- rinunciare a impegni importanti (con la famiglia, il lavoro o altro) per cercare un nuovo partner
- spendere tutte le proprie energie mentali e fisiche per mantenere l'intensità sessuale/romantica all'interno della relazione
- fingere interesse per attività che non si considerano piacevoli solo per compiacere il partner o fare nuovi incontri
- usare la relazione come modalità esclusiva per fuggire dallo stress e da altri tipi di disagio emotivo
- essere intrappolati nel costante desiderio di vivere un rapporto di coppia da favola
- cercare sempre di compiacere l'altro in ogni modo e temere comunque che il partner possa essere infelice
- essere incapaci di vivere e mantenere un rapporto duraturo in tutte le sue manifestazioni. Una volta passato l'entusiasmo iniziale, ansia e angoscia di abbandono prendono il sopravvento
- quando non si è in coppia, compensare compulsivamente il vuoto che si avverte con fantasie o un'attività sessuale sfrenata per riempire la propria solitudine
- scegliere partner che sono emotivamente non disponibili e/o che maltrattano, verbalmente o fisicamente
- rinunciare a interessi, credenze o amicizie importanti per avere più tempo da passare col partner e compiacerlo
- utilizzare il sesso, la seduzione e la manipolazione emotiva (senso di colpa/vergogna) per "agganciare" o tenere legato a sé il partner



**Acquistalo**