

## COSA E' LA DIPENDENZA AFFETTIVA?

Conoscete la favola “La Bella e la Bestia” in cui l’amore ridona alla bestia le originarie fattezze principesche, dopo di che gli innamorati convolano a giuste nozze e vivranno felici e contenti?E’ una bellissima metafora di quanto l’amore possa essere una grande forza trasformativa che fa ritrovare la propria bellezza interna mettendo in luce risorse e potenzialità. Belle, tuttavia, è così saggia da legarsi in un vincolo indissolubile solo dopo aver verificato che effettivamente l’incantesimo è stato sciolto e che la vita con il suo amato non sarà un inferno. Purtroppo molte persone non sono altrettanto sagge e confondono la dedizione, necessaria perché una relazione affettiva sia duratura, con la passiva sopportazione di abusi e angherie. Quante volte sentiamo dire “Mi maltratta,ma mi ama,devo stargli vicino,il mio amore lo cambierà,dopo saremo felici”. E’quanto accade alle persone che soffrono di *dipendenza affettiva*, per lo più donne, che insistono in legami d’amore autodistruttivi pur di non perdere l’illusione di avere un punto di riferimento. Tutti cerchiamo sicurezze affettive su cui fondare l’autostima, ma per alcuni il bisogno d’amore è così disperato che pur di poter dire “qualcuno mi ama”, sono disposti anche a pagare un prezzo altissimo. Si tratta di persone che nella loro infanzia hanno subito esperienze che le hanno rese fragili, insicure, bisognose di continue conferme, incapaci di riconoscere ed esprimere i propri bisogni,incapaci di vera autonomia. Pur di neutralizzare il senso di vuoto affettivo,inadeguatezza e impotenza che sentono dentro di sé, accettano relazioni d’amore confuse e ambigue dove il sano progetto comune (che passa anche attraverso sane discussioni!)viene sostituito da piccoli e grandi ricatti emotivi, abusi fisici e psichici, insoddisfazione o vera sofferenza. Tale dipendenza si manifesta soprattutto nella relazione con il partner, ma può manifestarsi anche verso altre persone emotivamente importanti alle quali si elemosina un gesto d’amore (che non arriva)e verso le quali si nutre un amore iperpossessivo e soffocante. Infatti queste relazioni, anziché essere improntate alla realizzazione di un progetto comune che promuova la crescita individuale, sono finalizzate esclusivamente alla conferma ossessiva di un riferimento, non importa se malsano e distruttivo. Come ogni dipendenza anche quella affettiva dà ebbrezza, è dose-dipendente (cioè si ha un bisogno crescente della vicinanza con la persona amata e la sua assenza dà prostrazione), è esclusiva (si tende ad evitare ogni altra frequentazione), riduce progressivamente la capacità di pensiero autonomo. I drogati d’amore soffocano ogni desiderio e interesse, se non quello di restare con la persona amata (di cui peraltro si lamentano)perché ogni cambiamento è percepito come pericoloso. Pensano che dedicandosi totalmente all’amato, anche a costo di annullare le proprie aspirazioni, lo legheranno a sé in modo totale e per sempre. E’ normale aspirare a relazioni durature e la sfida degli affetti, in particolare l’amore di coppia, sta proprio nel riuscire ad attraversare le vicissitudini della vita modulando dinamicamente la relazione che, per poter durare, deve continuamente cambiare e adattarsi alle trasformazioni personali e ambientali. I drogati d’amore, invece, vorrebbero una relazione sempre uguale a se stessa, pietrificata in una perfezione più fantasticata che vissuta. Tendono a legarsi a persone a loro volta problematiche di cui si prendono cura nell’illusione di poterle guarire con la propria dedizione. Anzi, i problemi del partner sono il vero collante affettivo perché permettono di attribuire a lui il disagio evitando di interrogarsi sul proprio. Se però il partner risolve i propri problemi accade un paradosso:il drogato d’amore si disorienta e cade in una profonda depressione perchè, perdendo il suo doppio ruolo di vittima e di soccorritore, si sente più che mai svuotato, inutile, inadeguato. Si

autodefiniscono persone che “amano troppo” e sono pervasi da sentimenti di eroismo. In realtà amano male e non si rendono conto che danneggiano sé e il partner. Infatti l’amore è libertà, condivisione e apertura all’esperienza, non controllo, chiusura, recriminazione! I drogati d’amore vivono nell’attesa che l’amato cambi, anzi fanno dell’attesa del miracolo lo scopo del legame. Intanto lasciano sfiorire la vita fra litigi e maltrattamenti rifiutando di accettare che l’amore fa sì miracoli, ma non quando si tratta di alcolismo, tossicodipendenza, attacchi d’ira e comportamenti violenti o abusanti che richiedono ben altri interventi. Spesso sono donne che passano la vita in attesa di un gesto di tenerezza da parte di un uomo che chiaramente non ha alcun serio interesse per loro e dal quale si lasciano maltrattare perché è comunque un modo per ricevere attenzioni. Come uscire da questa palude di sofferenza? Innanzi tutto modificando il proprio modo di pensare. Anziché dire “io starei bene se solo lui...” dire “cosa posso fare per stare bene a prescindere da lui”? Anziché dire “mi sono innamorata dell’uomo sbagliato” chiedersi “come mai mi sono legata ad un uomo che mi fa stare così male?” E’ importante valorizzare i propri desideri e bisogni, divenire consapevoli che il diritto a realizzare le proprie aspirazioni non solo non danneggia nessuno, ma fa del bene anche al partner perché introduce nella relazione dinamismo e ricchezza. Come per tutte le dipendenze non è facile farcela da soli: importante è riconoscere il problema e non scambiarlo per bontà. E rivolgersi a chi lo sa affrontare nel modo corretto.

*Adelaide Baldo*  
(medico psicoterapeuta)

*Pubblicato su “Giornale di Brescia”  
Pagina “Medicina e Salute”*