

Maria Cristina Strocchi,
Sonny Raumer
e Tullio Segato

LIBERARSI DALLA
DIPENDENZA
AFFETTIVA

In 5 mosse

Maria Cristina Strocchi, Sonny Raumer e Tullio Segato

Liberarsi dalla dipendenza affettiva

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2017

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel febbraio 2017 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Crediti immagini: in copertina Giovanni Bevilacqua – The Boss; p. 10 Stone36/shutterstock.com; p. 2 abeadev/shutterstock.com.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-360-3

Indice

Introduzione	7
Come leggere questo libro	9

Prima parte - DEFINIZIONE DI DIPENDENZA AFFETTIVA

1. Definiamo cos'è la dipendenza affettiva	13
Dipendenza affettiva	17
2. Chi sono i due protagonisti della danza della dipendenza?	21
La "Vittima"	21
Il "Narcisista"	23
3. Quali sono le personalità più predisposte a diventare dominatrici e dominate?	27
4. La manipolazione affettiva e la violenza psicologica e fisica come effetti della dipendenza affettiva	35
Casi clinici	40
Altri casi	62
5. I livelli di gravità della dipendenza affettiva	89
La motivazione al cambiamento	90
La comorbilità	92
Le caratteristiche del partner	92
La condizione socio-economica	93

Seconda parte - LE 5 MOSSE PRATICHE

Primo passo - Come liberarsi dalla danza della manipolazione..... 97

I narcisisti	101
Gli psicopatici.....	102
La dipendenza affettiva avviene solo con persone violente, narcisiste o psicopatiche?	102

Secondo passo - Come chiudere la relazione con un manipolatore violento e come difendersi in caso di bisogno 105

Terzo passo - Esercizi pratici di autostima

(la griglia del benessere e i diritti affermativi).....	111
Indizi di bassa autostima	112
I diritti affermativi	119
I tre momenti della coppia	124
La griglia del benessere.....	125

Quarto passo - Esercizi pratici per accettare,

gestire e comunicare le proprie emozioni.....	127
La rabbia.....	128
Il rancore	130
Il perdono.....	131
L'ansia.....	132
La tristezza.....	135
La gelosia.....	139
L'invidia.....	142

Quinto passo - La modalità di comunicazione efficace

per esprimere bisogni, necessità, per mediare e per difendersi dalla prepotenza altrui	147
Le tecniche di comunicazione efficace.....	149
Conclusioni	154

Bibliografia.....	155
-------------------	-----

Gli autori	157
------------------	-----

Introduzione

Viviamo nell'epoca dell'incertezza, dei cambiamenti repentini sociali e personali, della società "liquida" perché in continuo divenire. Costantemente ci troviamo di fronte a situazioni nuove che non siamo stati educati a gestire perché abituati alle certezze o al controllo della propria vita con le classiche frasi: "accontentati di quello che hai", "non lasciare la strada vecchia per quella nuova", "sai quello che lasci ma non quello che trovi".

Ci troviamo quindi in conflitto tra due opposte tendenze: il bisogno di sicurezza, che ci spinge a ricercare il controllo delle situazioni, e il continuo cambiamento che la società ci impone.

A ciò si aggiungono le vecchie regole di rapporto fondato sulla sopportazione reciproca, sulla fedeltà, sul rimanere insieme per i figli, per i genitori, per la casa, per i soldi ma anche per la paura di rimettersi in gioco o di rimanere soli oppure per la spinta sociale al benessere personale, al sano egoismo, alla libertà, al voler essere più felici.

La nostra è una realtà schizofrenica, perché coesistono due culture opposte – quella del passato e quella del presente – che non siamo stati abituati a fronteggiare, non avendone gli strumenti.

Non a caso le dipendenze imperversano: da shopping, da

alcol, da droga, da lavoro, da sesso, da gioco e non ultima dall'affetto.

Anziché anestetizzarsi con tutto ciò, bisognerebbe imparare ad affrontare il dolore, attraversarlo con coraggio. Ma, per essere al passo con quello che la società ci impone (bellezza, giovinezza, felicità, competenza, successo...), sono sempre di più le persone che nascondono la testa sotto la sabbia, anziché riflettere su se stesse e sulla propria vita.

La dipendenza affettiva ha due protagonisti: il dominato e il dominante che, paradossalmente, sono entrambi incatenati nel gioco della violenza e della manipolazione.

Entrambi hanno sofferto nella loro infanzia, ma da adulti, pur avendo la stessa matrice, sviluppano modalità opposte.

Vi spieghiamo cosa accade.

Il bambino ha bisogno di affetto, gratificazione, attenzione, sostegno nelle difficoltà e sicurezza. Se il genitore non soddisfa i suoi bisogni perché in difficoltà, non sereno nella sua relazione di coppia, infelice o comunque inadatto al suo ruolo, il minore, non essendo in grado di fare una corretta analisi della situazione e considerata la sua dipendenza dalle figure genitoriali, se le sue necessità non vengono soddisfatte attribuisce la colpa a se stesso. Quindi pensa di non valere. Prova anche rabbia, che è pure dolore, e di questo si sente in colpa, perché per lui i genitori sono come delle divinità da cui dipende per vivere.

Un po' alla volta le sue convinzioni di base "di non valore e di colpa" si innestano nella parte inconscia, nell'emisfero destro del cervello, condizionando la sua adolescenza e la sua vita secondo tre modalità.

La prima è quella della **vittima** che, sentendosi inadeguata e in colpa, sceglierà partner che confermeranno le sue credenze, perciò potrà diventare dipendente dalle relazioni.

La seconda è quella dell'**evitamento** per cui, per non essere disapprovata o per non sentirsi colpevole, la persona cercherà di dedicarsi al lavoro e agli altri nella speranza di evitare il sentimento di inadeguatezza e di colpa, come pure di sentirsi amata.

La terza è la modalità usata dai **carnefici**: convinti di non valere, hanno bisogno di dominare gli altri, di possederli, di controllarli, di avere il potere su di loro per paura di essere abbandonati e rifiutati.

Diventare consapevoli di queste dinamiche è il primo passo per liberarsi dalle catene della dipendenza, in cui, ripeto, entrambe le parti sono intrappolate.

Come leggere questo libro

La prima parte descrive gli aspetti della dipendenza, dei protagonisti della stessa e delle dinamiche che li incatenano in una spirale di sofferenza e di insoddisfazione. Questo porta alla consapevolezza e all'accettazione della realtà senza giudizi e sensi di colpa.

La seconda parte spiega come uscire dalla prigione, con spiegazioni teoriche ma soprattutto pratiche, per fornire ai lettori gli strumenti per prendere in mano la loro vita e creare relazioni soddisfacenti, in primis con se stessi.

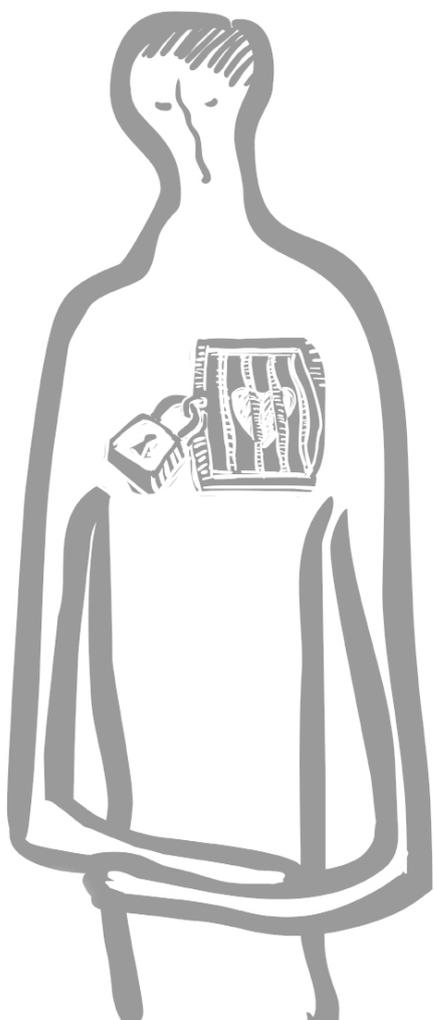
In definitiva, tutti noi meritiamo di essere felici.

Gli autori



Prima parte

**Definizione di
dipendenza
affettiva**



Capitolo 1

Definiamo cos'è la dipendenza affettiva

Prima di parlare di *dipendenza affettiva* è necessario innanzitutto soffermarsi sulla definizione di dipendenza. Spesso infatti si usa tale termine, nel linguaggio comune, per identificare quella categoria di persone che fa uso e abuso di sostanze stupefacenti, ignorando talora che esistono svariate forme di dipendenza non necessariamente correlate all'uso di droghe, sostanze psicotrope o alcoliche.

La dipendenza è definibile come un'alterazione del comportamento della persona, caratterizzata da bisogni intensi e spesso incontenibili nei confronti di sostanze, oggetti, situazioni o perfino altre persone. Questa alterazione del comportamento nasce da un'abitudinaria ricerca del piacere fisico e/o psicologico che con il tempo fa perdere all'individuo il controllo della situazione, portandolo a una condizione più grave, definibile patologia.

La dipendenza può essere di tipo fisico e/o di tipo psichico. Nella dipendenza fisica assistiamo a modificazioni fisiologiche nell'organismo della persona e nel funzionamento del sistema cerebrale: le sostanze stupefacenti, ad esempio,

possono indurre le modificazioni fisiologiche maggiori e più gravi, sia nella fase dell'abuso che in quella dell'astinenza. Eroina, cocaina, ecstasy, alcol e derivati sono (sia nell'immaginario collettivo che nella clinica) le sostanze che più di altre possono portare a conseguenze fisiche e comportamentali particolarmente gravi.

Esistono però anche sostanze che all'apparenza sembrano indurre effetti fisici minori. Ad esempio, nella società moderna è ormai accertato che una buona fetta della popolazione fuma sigarette; essendo però ormai il "fumatore" culturalmente accettato, si tende in modo quasi automatico a sottovalutare il potere di modificazione nel corpo che apportano la nicotina e le migliaia di sostanze contenute assieme a essa nel tabacco da sigaretta. In questo caso gli effetti negativi a breve termine possono essere relativamente lievi ma, a lungo termine, la ricerca scientifica ci ha dimostrato come un fumatore abbia probabilità maggiori rispetto a una persona che non fuma di incorrere in patologie tumorali o problematiche cardiache e polmonari anche di grave entità. Esistono quindi dipendenze da "oggetti" che solo all'apparenza sembrano creare minori conseguenze negative.

Se la dipendenza fisica è superabile con relativa facilità (esistono farmaci agonisti che riducono progressivamente i sintomi astinenziali diminuendo la voglia di ricorrere alla sostanza usata abitualmente), diverso è invece il caso della dipendenza psichica: la stessa agisce infatti in modo incisivo e pervasivo sul modo di pensare della persona e conseguentemente sui suoi comportamenti. Se la distinzione tra dipendenza fisica e psichica può essere fatta su un piano clinico, nella realtà dei fatti le due forme interagiscono in modo molto stretto l'una con l'altra, creando di fatto una situazione di elevata complessità nel trattamento e nella ri-

abilitazione terapeutica di chi soffre di tale patologia.

Anche situazioni o condizioni che non abbiano necessariamente a che fare con le sostanze possono indurre delle modificazioni fisiologiche nell'organismo: pensiamo ad esempio al gioco d'azzardo, alla dipendenza da internet, a quella sessuale o dal lavoro, condizioni che comportano, anche se a un livello minore e differente, dei cambiamenti fisiologici indotti da un nuovo modo di pensare.

Tutte queste forme di dipendenza hanno degli aspetti comuni, al di là che l'oggetto della problematica sia una sostanza, una situazione, una persona:

- Abbiamo la presenza di una sindrome di astinenza (altrimenti detta crisi d'astinenza) e cioè una condizione più o meno grave che si manifesta quando viene sospeso l'utilizzo di ciò che provoca la dipendenza. La persona, quando smette l'uso della sostanza o abbandona l'oggetto della dipendenza, dopo qualche ora o qualche giorno può diventare insonne, avere sensazioni di nausea o vomito (tali sensazioni possono poi concretizzarsi in episodi effettivi di vomito), presentare allucinazioni (specie dopo l'uso di sostanze o alcol), stati ansiosi, difficoltà nel riposo notturno, tremori. Tutte queste condizioni creano solitamente elevato stress, tale da incidere in modo negativo e significativo nell'area lavorativa, sociale, relazionale.
- Abbiamo poi una condizione di tolleranza o assuefazione: la persona sente il bisogno di aumentare progressivamente la "dose" (sostanza o situazione che sia) per ottenere lo stesso effetto provato precedentemente.
- Abbiamo una continua ricerca delle sostanze (situazione o persona), che si manifesta con il *craving*, una modificazio-



ne del pensiero su base impulsiva che indirizza l'individuo unicamente verso l'oggetto del desiderio.

- Assistiamo a una compromissione sempre più grave dei contesti di vita maggiormente significativi, quali quello lavorativo, familiare, sociale/amicale. La persona mette in atto comportamenti che sono volti a mantenere in vita la dipendenza a discapito delle relazioni, anche quelle più significative, andando incontro a un vuoto relazionale e a condizioni di solitudine particolarmente invalidanti.

Ma cos'è che distingue la dipendenza affettiva dalle altre forme di dipendenza? Risposta: l'oggetto del desiderio, che in questo caso è rappresentato da una persona in carne e ossa, il partner della nostra relazione amorosa, il fidanzato/a, il compagno/a, il marito o la moglie.