



Marie-Chantal Deetjens

DIRE BASTA ALLA  
**DIPENDENZA  
AFFETTIVA**

Imparare a credere in se stessi



**EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO**

Marie-Chantal Deetjens

DIRE BASTA  
ALLA  
DIPENDENZA  
AFFETTIVA

IMPARARE  
A CREDERE  
IN SE STESSI

# Indice

Prefazione .....	9
Introduzione .....	11

## **Prima parte: la dipendenza affettiva**

1. Definizione di dipendenza .....	17
2. Che cos'è la dipendenza affettiva? .....	19
3. Chi è il dipendente affettivo? .....	23
4. Di cosa si nutre la dipendenza affettiva? .....	27
5. In che modo si diventa dipendenti? .....	29
<i>Testimonianze di dipendenti affettivi</i> .....	29
<i>La mia iniziazione all'amore</i> .....	31
6. Il dipendente affettivo e l'amore .....	35
<i>In amore il dipendente affettivo è...</i> .....	35
<i>L'amore complica tutto</i> .....	39
7. Dalla gelosia alla dipendenza .....	45
8. Dalla gelosia all'autonomia .....	47
<i>Infrangere il silenzio</i> .....	50
9. Tollerare l'intollerabile infedeltà .....	53
10. Dalla dipendenza alla violenza .....	57
<i>Dare tutto, troppo in fretta</i> .....	58
<i>Dalla violenza a una nuova esistenza</i> .....	60
11. Il dipendente affettivo e l'amicizia .....	61
12. Genitori che amano troppo .....	65
13. Figli che non se ne vogliono più andare .....	69
14. Il dipendente affettivo al lavoro .....	71
<i>Conseguire la perfezione per ottenere l'approvazione altrui</i> .....	73
<i>Che cosa fa crollare il dipendente affettivo?</i> .....	75
<i>Dall'ergomania all'autonomia</i> .....	76
15. Quindici chiavi per sconfiggere la dipendenza affettiva .....	81

## Seconda parte: il percorso di guarigione

16. Che cos'è il percorso di guarigione? .....	87
17. Fare amicizia con la solitudine .....	93
<i>Una cura di solitudine</i> .....	94
<i>La paura della solitudine</i> .....	95
<i>Dopo una separazione</i> .....	97
<i>Solitudine senza isolamento</i> .....	98
<i>La solitudine che arricchisce</i> .....	99
18. Ricentrarsi su se stessi .....	101
<i>Reinquadarsi</i> .....	105
19. Costringersi a porsi delle domande .....	107
20. Affermarsi .....	111
21. Aumentare la propria autostima .....	115
22. Sbarazzarsi del senso di colpa .....	119
23. Sbarazzarsi della vergogna .....	123
<i>Come uscirne?</i> .....	126
24. Sbarazzarsi della paura dell'abbandono .....	127
25. Sviluppare la fiducia .....	133
26. Migliorare la conoscenza di sé .....	139
27. Imparare ad amarsi .....	145
<i>Imparare ad amare, imparare a donarsi</i> .....	146
<i>Diventare il miglior amico di se stesso</i> .....	147
<i>Prendersi del tempo per sé</i> .....	147
<i>Diventare più egoisti</i> .....	148
<i>Diventare più importanti per se stessi</i> .....	148
<i>Smettere di preoccuparsi di ciò che gli altri pensano</i> .....	149
28. Scoprire la propria vera bellezza .....	151
29. Diventare autonomi .....	155
<i>Prendere coscienza del proprio potere di trasformazione</i> .....	159
<i>Spingersi a compiere scelte e farsene carico</i> .....	159
<i>Rompere con i propri schemi</i> .....	160
30. Vivere il lutto delle perdite significative .....	161
<i>I lutti difficili</i> .....	161
<i>Le tappe del lutto</i> .....	163
<i>La vita dopo l'amore</i> .....	165

31. Sbarazzarsi dei discorsi disfattisti .....	169
<i>Non ho scelta</i> .....	169
<i>Ho appena sprecato la mia opportunità</i> .....	169
<i>Bisogna...</i> .....	170
<i>Dire sì quando è no</i> .....	170
<i>Ehm...</i> .....	171
<i>Qualche formula da mettere in pratica</i> .....	171
32. Rispettare il proprio intimo .....	173
33. Sviluppare la propria intelligenza emotiva .....	175
<i>A cosa serve l'intelligenza emotiva?</i> .....	176
<i>Essere all'ascolto delle proprie emozioni</i> .....	177
34. Prendersi il tempo di adattarsi al cambiamento .....	179
<i>Non sconvolgere tutto nello stesso tempo</i> .....	179
<i>Fissare obiettivi realistici</i> .....	180
<i>Non opporre resistenza al cambiamento</i> .....	180
<i>Smettere di voler controllare tutto</i> .....	181
<i>Sviluppare un modo tutto personale di accostarsi alla vita</i> .....	181
35. Sessanta passi verso la guarigione .....	183
Conclusione .....	185
Bibliografia .....	187



## Definizione di dipendenza

*Sintomi della dipendenza affettiva: difficoltà ad attribuirsi il giusto valore, a stabilire confini efficaci, a riconoscere la propria identità, a riconoscere e a soddisfare i propri bisogni e desideri, ad avere un comportamento e delle reazioni moderati.*<sup>1</sup>

Generalmente parlando, il concetto di dipendenza implica un rapporto di alienazione, di subordinazione di un oggetto a un altro, di un essere a un altro, di un essere a una cosa. In caso di dipendenza, siamo piuttosto lontani dalla libertà e agli antipodi dell'autonomia. In senso lato, dipendenza significa tendenza ad assoggettarsi a qualcosa di esterno da noi, che arriva a prendere il controllo della nostra vita.

Questo ci precipita in una relazione malsana, in una forma d'im-

potenza verso l'oggetto della nostra dipendenza. A controllarci è quest'oggetto; ne siamo dipendenti. Che sia di tipo chimico o affettivo, la dipendenza esprime una carenza, un vuoto da colmare, uno squilibrio penoso e implica una dolorosa disassuefazione.

Siamo noi ad accordare a quest'oggetto il potere che assume sulla nostra vita; talvolta arriviamo al punto da sviluppare un rapporto nocivo con tale oggetto, come testimonia Craig Nakken nel libro *The Ad-*

---

<sup>1</sup> ACSM (Association Canadienne pour la Santé Mentale) Bas-du-Fleuve. "La dépendance affective", *Virage*, Vol. 2, n° 2, inverno 1996.

*dictive Personality*: " [La dipendenza è] un legame patologico d'amore e di fiducia che l'individuo instaura con una certa sostanza o una certa attività".<sup>2</sup> Questo pericoloso legame con l'oggetto della dipendenza è traditore e rischia di raggiungere picchi incresciosi per l'individuo che ne soffre.

La dipendenza è una discesa verso un paradiso artificiale, nel quale sprofonda un essere vulnerabile che cerca al di fuori quello che non trova dentro di sé. A brevissimo termine, l'oggetto della dipendenza è inebriante; si tratta di una fuga tra le più gradevoli, allo scopo di evitare un vuoto interiore senza fondo, un dolore emotivo onnipresente. Secondo le parole di Craig Nakken, "l'ebbrezza della sazietà affascina dunque coloro che cercano di anestetizzare i tormenti o le angosce".<sup>3</sup>

Purtroppo per il dipendente, il rimedio è peggiore del male che cerca di fuggire. La sua "droga", sia questa l'alcol, un essere a cui si aggrappa alla follia, il gioco, il lavoro, il sesso o altro, non è sufficientemente durevole e permanente da offrirgli una fuga perpetua; la realtà si ripresenta di corsa, la sofferenza lo se-

gue come la peste.

Questo insaziabile desiderio di esistere per e attraverso un oggetto o un essere diverso da sé conduce solamente a un liberticidio e a una perdita sempre maggiore della propria vera autonomia. Gli effetti collaterali divengono veri e propri problemi che si sommano all'angoscia e il circolo vizioso perdura fino alla prossima astinenza forzata o fino all'inevitabile soluzione: il percorso di guarigione.

Di fatto, malgrado le ferite o le paure che tenta di fuggire, una persona che soffre di dipendenza affettiva vuole la stessa cosa che vogliono tutti: un po' di felicità, di piacere, di pace, così come lo descrive molto bene Craig Nakken: "Anche ogni manifestazione di dipendenza deriva da un solo e unico processo: la futile e incontrollata ricerca della felicità, di una realizzazione di sé, di una pace interiore attraverso un rapporto con un oggetto o un evento".<sup>4</sup>

Il problema è che la dipendenza rappresenta una scorciatoia verso un benessere più o meno transitorio. Non aiuta a sentirsi meglio, bensì a sentirsi meno male per l'istante di una fuga.

---

<sup>2</sup> Craig Nakken, *The Addictive Personality: Understanding the Addictive Process and Compulsive Behavior*, Hazelden, 1996 (ed. it.: *Personalità viziose: comprendere il processo di dipendenza e riprendere il controllo di sé*, Milano, Tecniche Nuove, 1999, trad. M. Galliazzo).

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Ibid.



## Che cos'è la dipendenza affettiva?

Tra tutte le forme di dipendenza, quella meno tangibile è certamente la dipendenza affettiva. L'oggetto della dipendenza non è un oggetto in senso letterale, è una relazione. Chiaramente, la dipendenza affettiva può assumere varie forme e manifestarsi in svariati tipi di relazione. Può trattarsi di dipendenza parentale, amorosa o sessuale. La ritroviamo persino nei rapporti d'amicizia, al lavoro o nell'ambito di una terapia. A prescindere dall'oggetto della dipendenza, quest'ultima è caratterizzata da determinate costanti, come la subordinazione dell'uno nei confronti dell'altro. Si tratta quindi di rapporti malsani e non egualitari.

Nel linguaggio popolare la si definisce malattia delle emozioni. A essere chiamato in causa è l'amore, talvolta mascherato da affetto, da

desiderio di riconoscimento sul lavoro o da amicizia simbiotica. Sì, si tratta dell'amore, di un'insaziabile mancanza d'amore, di un insostenibile timore di perdere un rapporto che non si rimpiazza semplicemente schioccando le dita. Questo bisogno d'amore è eccessivo, compulsivo, insaziabile, e trascina la persona alle prese con la dipendenza affettiva in un circolo vizioso che l'allontana da se stessa, senza per questo avvicinarla a un concreto e sano rapporto egualitario.

Secondo il dizionario francese *Le Grand Larousse*, la dipendenza affettiva "designa un bisogno generale ed eccessivo di essere accuditi, bisogno che porta a un comportamento sottomesso e a un'angoscia di separazione". Questa dismisura, quest'impotenza e questa perdita totale del-

la propria autonomia emotiva caratterizzano la dipendenza affettiva, un male che genera sofferenza, perdite dolorose e tristi conseguenze nella vita della persona che ne soffre. Per di più, la dipendenza affettiva implica anche, in certi casi, la gelosia e il controllo o addirittura la violenza.

Le conseguenze della dipendenza affettiva sono in particolare una minor autostima e fiducia in se stessi, o persino la solitudine e il rifiuto. La dipendenza affettiva è l'antitesi dell'amore verso di sé. Il dipendente affettivo non ha imparato a sviluppare né l'amor proprio né l'autostima. Vuole essere amato a ogni costo, senza sapere cosa significhi amare se stessi. Tenta di essere amato da qualcun altro. Sogna un amore che colmi l'immenso vuoto che lo pervade, anche se, in fondo, non crede di meritare di essere amato per quello che è. Così lo descrive la dottoressa Nathalie Campeau: "I dipendenti affettivi hanno l'impressione di essere incompleti o vuoti".<sup>5</sup> Nel suo libro *Changez! Et devenez la personne que vous devriez être*, Milton Cameron si sofferma sul medesimo argomento: "Convinto di non meritare di essere amato, [il dipendente affettivo] vive

costantemente nella paura di non piacere, teme la solitudine come la peste, accetta di fare qualunque cosa per l'altro e questo anche se la richiesta va contro i suoi valori e il suo codice morale".<sup>6</sup> Questo complesso d'inferiorità e questa paura del vuoto lo conducono ad asservirsi, talvolta a tollerare l'intollerabile, per conservare quel poco d'amore che è riuscito a strappare. Giacché fa fatica a porre dei limiti, nutre una paura viscerale di essere abbandonato e conosce poco il suo valore personale, diventa un essere esposto all'abuso.

Il dipendente corre un grosso rischio di tollerare comportamenti sempre più intrusivi, addirittura iniqui. Alimenta così una forma di violazione nei suoi confronti, della quale è complice. La sua libertà di essere viene delegata a qualcun altro. È sotto la tutela dell'altro, a volte a dispetto di quest'ultimo. Uno degli aspetti importanti legati alla dipendenza affettiva, che permette di definirla accuratamente, riguarda il potere che l'altro può avere sul dipendente: è il potere che il dipendente gli accorda. La realtà vissuta infatti è una proiezione della sua realtà interiore: "La

---

5 Dott. Nathalie Campeau, in Yolande Vigeant, *Un homme ça ne pleure pas!*, p. 229.

6 Milton Cameron, *Changez! Et devenez la personne que vous devriez être*, Outremont, Éditions Quebecor, 2005, p. 97.

vera invasione non proviene dall'esterno, bensì da dentro di noi".<sup>7</sup> Quando si parla di dipendenza affettiva, la sofferenza e la soluzione si trovano dentro di sé, in un universo poco frequentato dal dipendente affettivo, il quale si conosce poco e si interessa poco a se stesso, troppo occupato a ricercare fuori ciò che crede di non poter trovare dentro. La pericolosità della dipendenza affettiva è appunto il fatto che essa induce la persona a negare la propria identità. L'individuo pone la responsabilità della propria vita nelle mani di terzi e questo lo rende dipendente, spettatore della propria esistenza.

Il dipendente affettivo non si sbarazza solo della propria responsabilità d'essere, ma anche della responsabilità relativa alle scelte di vita. Concede agli altri la sua libertà di scegliere e delega loro la sua ricerca della felicità. L'atteggiamento di sottomissione del dipendente affettivo è un altro aspetto di questa dipendenza descritta da Milton Cameron: "Questo atteggiamento di sottomissione è estremamente malsano per il dipendente e quasi sempre pesante da sostenere per la persona che lo genera, di solito suo malgrado".<sup>8</sup>

Mentre il dipendente affettivo attende passivamente la felicità da fuori, delusioni e disillusioni si susseguono tutte uguali.

Il dipendente prende se stesso in ostaggio in relazioni inappaganti e diventa sempre meno orientato alla felicità, sempre meno soddisfatto della sua vita. Si offre al miglior o peggior offerente; di fatto, ha fame d'amore, si lascia trainare dal primo che passa, impotente e patetico di fronte alla propria esistenza, sempre con lo stesso vuoto, sempre con la stessa sofferenza.

La dipendenza affettiva è questa. Non è il fatto di amare troppo, di essere troppo gentili o troppo premurosi. È soffrire perché non si sa come amare il nostro essere sofferente, carente di amor proprio.

Il dipendente non sa chi è, non ha avuto la possibilità di andare incontro a se stesso, di amare la persona che più lo merita. Non si conosce, non conosce né i suoi talenti né i suoi bisogni, non conosce il suo valore, la sua grandezza, i suoi limiti, tutto ciò che ha da dire, il piacere che trarrebbe dal rivelarsi, tutta la ricchezza sopita in lui, il suo fascino, la sua bellezza, i suoi gusti o le sue preferenze, poiché nega se stesso.

---

7 Guylaine Champagne, in Colette Portelance, *La liberté dans la relation affective*, p. 138.

8 Milton Cameron, op. cit., p. 97.

so. Ha tuttavia una vaga idea di quanto grande sia il suo cuore; se potesse per un istante concedersi un po' di tutto ciò che dà agli altri a pie-  
ne mani...

Benché la dipendenza affettiva eserciti un impatto molto negativo sulla vita di chi ne soffre, c'è un modo per affrancarsi progressivamente dal dominio di questo problema: il percorso di guarigione. Questo percorso, in inglese ben espresso dal termine *recovery*, è un processo che conduce la persona a liberarsi dalla morsa della propria dipendenza e a ritrovare un certo equilibrio personale.

È tutto tranne che una guarigione spontanea. Si tratta di un lungo cammino nel corso del quale la persona riprende il potere sulla propria vita, fatto che la porta a cambiare percezioni errate e a modificare com-

portamenti autodistruttivi allo scopo di sviluppare atteggiamenti che le saranno di beneficio.

Dopo una matura riflessione sugli aspetti della vita che lo fanno soffrire e lo intrappolano in un circolo vizioso, il dipendente acquisisce le abilità necessarie a compiere scelte che lo aiuteranno a guarire. È un ritorno alle origini, un'inversione di rotta con cui si incammina verso la realizzazione personale.

Il percorso di guarigione è la traversata del nostro deserto interiore. Impariamo ad amarci meglio, ad amarci di più, ad accettarci come siamo veramente, a lasciare la presa su certi aspetti della nostra realtà e a riprendere in mano le redini del nostro destino. Tratteremo questo percorso nella seconda parte del libro.





## Chi è il dipendente affettivo?

C'è un buon modo per avere un'idea di cosa sia la dipendenza affettiva: osservarne le manifestazioni nella vita della persona che ne soffre. Ecco quindi qualche caratteristica che permette di abbozzare un ritratto tipo del dipendente affettivo.

Ne esistono varie tipologie: ognuno ha un percorso unico e tortuoso che lo ha condotto a portarsi dietro questo immenso mal d'amore. La dipendenza affettiva assumerà in particolare le tonalità della sua personalità, del suo temperamento, delle sue debolezze, delle ferite passate e della sua vulnerabilità.

Un dipendente affettivo potrà facilmente riconoscersi in una o più di queste caratteristiche. Esiste tuttavia una costante propria di ogni dipendente: la persona cerca al di fuori

di sé l'amor proprio che non è riuscita a sviluppare.

- *Ha sete d'amore*

Il dipendente affettivo è come un secchio bucatto: neppure l'amore di tutta la terra riuscirebbe a soddisfarlo.

- *È sotto la tutela di qualcun altro*

Lascia nelle mani del primo venuto tutta la responsabilità della sua vita, della sua felicità e della sua personale realizzazione.

- *È un fedele discepolo*

Il dipendente rappresenta la preda perfetta quando si tratta di condividere ideali settari o di votarsi a un guru, pur nelle migliori intenzioni. Ammalciato da un coniuge o da un leader carismatico,

è pronto a ogni rinuncia e s'impegna con zelo.

- *È l'impiegato modello, pronto a tutto per essere apprezzato*  
La dipendenza dal lavoro, nei confronti dei superiori e dei colleghi, occupa più spazio ed energia del lavoro stesso. Il dipendente affettivo si percepisce come un oggetto. Ha la tendenza a dire: "Mi hanno fatto questo, mi hanno trasferito". Parla con orgoglio del fatto di essere alle dipendenze sia delle persone in ufficio sia di chi gli sta vicino.
- *Si aggrappa*  
Il dipendente affettivo si aggrappa; non vuole che lo si lasci o che lo si abbandoni. Mesi dopo una rottura, continua a sperare, a richiamare l'ex, ad aspettare che ritorni. È soggetto alla passione e s'innamora del primo venuto.
- *Vive per procura*  
Piuttosto che fare uno sforzo per cambiare se stesso, è attratto da ciò che gli piacerebbe essere. Non ha progetti che gli stanno veramente a cuore, non ha sogni, non ha ambizioni. Vive solo attraverso gli altri. È continuamente seduto davanti a uno schermo sul quale vede la vita scorrere davanti

a lui; è passivo e rassegnato.

- *Ignora chi è*  
Si conosce poco, i suoi interessi ricalcano quelli di chi gli sta vicino. Gli piace dire a chi assomiglia. Fa le cose tanto per fare. Non è consapevole del suo valore.
- *È appassionato*  
Facilmente preda di grandi slanci di passione, il dipendente affettivo ha l'impressione di esistere quando fluttua sopra le nuvole. Vive alla velocità della luce. Lo conosce bene, il colpo di fulmine. Si crea un'immagine idealizzata della sua conquista, elevandola al cielo per meglio venerarla. Vede solo un lato della medaglia, quello più lucido, quello più scintillante. Ha la memoria corta. Molte volte la bolla di passione gli è scoppiata davanti agli occhi. "Questa volta è quella buona!", crede.
- *Aspetta*  
Sta sempre sperando, aspettando. È in un'interminabile fila d'attesa.
- *È sottomesso*  
È un essere sottomesso all'estremo. Quando si tratta di disprezzo o di violenza, la sua soglia di tol-

leranza è molto elevata. È incapace di porre dei limiti, perché ha paura: paura di perdere l'essere amato, di essere gettato tra i rifiuti.

- *Non si ama*

Ha una visione negativa di se stesso.

Non si interessa a ciò che è. Quello che succede dentro di lui e quello che vive lo lasciano del tutto indifferente. A forza di allontanarsi da se stesso, diventa superficiale suo malgrado: un contenitore senza contenuto, una maschera.

