

CAPITOLO I

Una vera e propria dipendenza

1.1 Il concetto di dipendenza

Il termine dipendenza deriva dal latino *dependere* cioè "pendere da" e viene definita dall'Enciclopedia Treccani ¹ come "condizione di incoercibile bisogno di un prodotto o di una sostanza, soprattutto farmaci, alcol, stupefacenti, riguardo ai quali si sia creata assuefazione e la cui mancanza provoca uno stato depressivo, di malessere e angoscia (d. psichica), e talora turbe fisiche più o meno violente, cioè nausea, dolori diffusi, contrazioni ecc. (d. fisica)".

Dalla definizione offertaci dalla Treccani possiamo notare come il concetto di dipendenza sia tradizionalmente connesso a qualche sostanza, ma osservando il DSM-5 (2013) ² si osserva che non esistono solo le summenzionate "drug addictions", bensì anche nuove tipologie di dipendenze denominate "new addictions" che consistono in dipendenze comportamentali la cui differenza è esclusivamente l'oggetto della dipendenza: anziché essere una sostanza è un comportamento.

Tra le dipendenze comportamentali figurano la dipendenza da gioco d'azzardo, la dipendenza da shopping, la dipendenza da sesso, la dipendenza da Internet, la dipendenza da lavoro (workaholism), la dipendenza da videogiochi, la dipendenza da esercizio fisico e la dipendenza affettiva.

Le dipendenze affettive non riguardano necessariamente solo le relazioni sentimentali, infatti possono riguardare anche gli amici e i familiari ³ (Catona, 2019). Qualunque o chiunque sia l'oggetto della dipendenza, assistiamo ad

¹ <https://www.treccani.it/vocabolario/dipendenza/>

² American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition, DSM-5. Arlington, VA. (Tr. it.: *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Quinta edizione, DSM-5. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014).

³ Catona F., (2019). *Le dipendenze affettive nascono quando non usi la tua libertà*. Web: <https://youtu.be/JRtDhpzLt5Q>

un'alterazione del comportamento che ci spinge a ricercarlo nonostante ciò ostacoli il proprio benessere psicofisico.

In ogni dipendenza non si governa se stessi, è qualcun altro o qualcos'altro che ci governa ⁴ (Scardovelli, 2015). Ciò che accade tecnicamente è una regolazione etero-diretta anziché auto-diretta relativa al proprio equilibrio interiore. Come spiega lo psicoterapeuta Massimo Giusti (2022) “ci sono alcuni aspetti in comune tra la dipendenza affettiva e quella da sostanze: riesco a funzionare bene ma non grazie alla mia auto-regolazione individuale ma tramite un oggetto esterno” ⁵. Chi soffre di una dipendenza affettiva, pertanto, non è emotivamente autonomo e non basta a sé stesso.

Ma quindi la soluzione sarebbe fare gli eremiti?

Questa domanda provocatoria ci spinge a considerare che ognuno di noi è in qualche misura dipendente dagli altri: abbiamo bisogno di approvazione ed empatia, di conferme, validazione e ammirazione da parte dei nostri simili, per sostenerci e per regolare la nostra autostima ⁶ (Scatena, 2016). Il bisogno di socialità è un bisogno umano universale, presente in ogni dipendenza sana che è rappresentata dal relazionarsi con l'altro mantenendo al contempo i propri spazi personali.

Quando si parla di dipendenza affettiva non intesa come qualcosa di patologico, ci si può riferire alla fisiologica dipendenza dell'infante dalle figure significative durante i suoi primi anni di vita, o alla dipendenza “sana” dell'adolescente dal un gruppo dei pari ⁷ (Strocchi et. al., 2017), o al concetto di interdipendenza sana tra adulti. D'altronde, Aristotele (IV sec. a. C.) col suo cosiddetto ottimismo antropologico è noto per aver affermato che l'uomo sia un “animale sociale” ⁸.

Sembrerebbe quindi che la dipendenza affettiva non sia un qualcosa di patologico in assoluto se non supera una certa soglia: la dipendenza affettiva

⁴ Scardovelli M., (2015). *Dipendenza affettiva*. Web: <https://youtu.be/ZiALAxq9uQc>

⁵ Giusti M., (2022). *Piccole ferite, grandi rinascite*. Mondadori. p. 72-73

⁶ Scatena S., (2016). *La dipendenza affettiva*. Web:

<https://stefanoscatena.it/wp-content/uploads/2020/11/Dipendenza-Affettiva-Stefano-Scatena.pdf>. p. 3

⁷ Strocchi et. al., (2017). *Liberarsi dalla dipendenza affettiva*. In *5 mosse*. Il punto d'incontro. p. 17

⁸ Aristotele, IV sec. a. C. *Politica*. Libro I, capitolo 2.

non è un fenomeno tutto-o-nulla, va inserita in un continuum dove oltre un certo grado si sfocia nel patologico ⁹ (Pedrazzi, 2023).

Ma allora come possiamo definire la dipendenza affettiva in senso patologico?

La dipendenza affettiva disfunzionale è definibile come uno stato patologico in cui la relazione di coppia è vissuta come condizione unica, indispensabile e necessaria per la propria esistenza ¹⁰ (Caccico, 2019). In generale, una dipendenza viene considerata patologica quando interferisce con la capacità di una persona di condurre una vita normale e soddisfacente.

Tuttavia la prima fase di una relazione sana, ossia l'innamoramento, è quella che viene più equiparata alla dipendenza ¹¹ (Antonelli, 2022) data la presenza dei "sintomi" tipici dell'addiction: astinenza, tolleranza, craving, aumento dell'energia, pensieri ossessivi verso il partner, labilità emotiva, massiccia attivazione dei circuiti cerebrali della ricompensa". Insomma una sorta di "sindrome dipendenziale" è ritenuta fisiologica all'inizio di una relazione: si sfocia nel patologico quando l'intensità, la durata e gli effetti di tale condizione provocano la prevalenza del malessere sul benessere. E' importante ricordare inoltre che, dopo un'importante fase iniziale di desiderio fusionale, ci deve essere un sacrosanto "distacco" che altro non è che la ricalibrazione di sé ai fini dell'individuazione: in parole povere bisogna imparare a "differenziarsi" dal partner, sebbene l'innamoramento tenda a dissolvere significativamente i confini dell'io.

"Io riscontro una voglia eccessiva del dipendente di restare appiccicato al partner" ¹² racconta lo psicoterapeuta di coppia Marco Giacobbi (2023): questo evidente squilibrio verso la vicinanza al partner implica la totale trascuratezza degli interessi individuali e di tutto ciò che esiste nella nostra vita al di là del partner.

La disfunzionalità di una relazione è evidente quando viene a mancare l'io a favore di un "noi" fusionale: le dinamiche simbiotiche, che implicano la

⁹ Pedrazzi A., (2023). *Intervista a @Psicologoinrete (Dr. Alessandro Pedrazzi) sulla dipendenza affettiva*. Web: https://youtu.be/clEn9MQ4iFc?list=PLEsXYV5woj6qWUw4l4mhIQ_CWIG3AkMS2

¹⁰ Caccico L., (2019). *Dipendenza affettiva*. Web: <https://www.ipsico.it/sintomi-cura/dipendenza-affettiva/>

¹¹ Antonelli P., (2022). *Le dipendenze affettive. Quando amare fa male*. Giunti. p. 40-41

¹² Giacobbi M., (2023). *Intervista a @dr.giacobbi_psicologo sulla dipendenza affettiva*. Web: https://youtu.be/NU5vnAfHqXM?list=PLEsXYV5woj6qWUw4l4mhIQ_CWIG3AkMS2

dipendenza affettiva, sono fonte di frustrazione in quanto provocano l'annullamento dell'autonomia individuale all'interno della coppia.

Nell'interdipendenza invece si richiama il concetto di autonomia: un pezzettino di noi viene messo nella relazione, non la totalità¹³ (Scapellato, 2022).

Ora che abbiamo introdotto il concetto di dipendenza e inquadrato la dipendenza affettiva in un quadro preciso, analizzeremo nel prossimo sottocapitolo svariati aspetti che contraddistinguono la dipendenza affettiva.

1.2 Il confine tra amore e dipendenza affettiva

Nell'amore prevale il desiderio di stare con qualcuno, la gioia di starci insieme. Invece, ciò che prevale nel soggetto affettivo-dipendente non è il desiderio dell'altro quanto il bisogno¹⁴ (Borgioni, 2023).

A questo punto sorge spontaneo chiedersi: e come faccio a capire se dentro me prevale il desiderio dell'altro oppure il bisogno dell'altro?

Sia il bisogno che il desiderio si riferiscono sempre a uno stato carenziale, ma il bisogno è riferito sempre ad un vuoto che abbiamo dentro noi stessi mentre il desiderio è riferito ad un vuoto che c'è fuori di noi. Quindi mentre il bisogno risponde ad una logica omeostatica ("deve essere riempito questo vuoto"), il desiderio che si riferisce ad un vuoto tra noi e l'altro implica la nostra capacità di sopportare tale distanza e quindi si riferisce ad una logica non omeostatica bensì dinamica e creativa¹⁵ (Borgioni, 2023).

La differenza tra bisogno e desiderio dell'altro è indispensabile per capire la maturità o meno di un amore: il bisogno prevale nell'amore immaturo, mentre il desiderio prevale nell'amore maturo. La distinzione è importante anche per capire il confine tra dipendenza affettiva patologica e amore: nella dipendenza

¹³ Scapellato G., (2022). *Intervista al dr. Gabriele Scapellato sulla dipendenza affettiva*. Web: <https://youtu.be/sV-sDMwxdN0>

¹⁴ Borgioni M., (2023). *Intervista al Dr. Massimo Borgioni sulla dipendenza affettiva (@massimoborgioni7733)*. Web: https://youtu.be/ERGV-aovkAk?list=PLEsXYV5woj6qWUw4l4mhlQ_CWIG3AkMS2

¹⁵ Borgioni M., (2023). *Conferenza del dr. Massimo Borgioni sulla dipendenza affettiva*. Web: <https://youtu.be/0W48EiTJmg>

affettiva è molto più forte il bisogno dell'altro rispetto al sentimento di amore, è proprio qualcosa di profondo e primitivo senza cui non si vive¹⁶ (Mazza, 2022).

Il problema è che se siamo dipendenti affettivi, spesso pur di cercare disperatamente di appagare i nostri bisogni rimaniamo in relazioni disfunzionali. Come spiega lo psicoterapeuta Massimo Giusti (2022) “la dipendenza affettiva è una forma di dipendenza comportamentale in ambito relazionale, in cui una persona dipende da un'altra, mettendosi in secondo piano e non riuscendo a farne a meno anche se la relazione le fa male”¹⁷.

Considerando che nella vita di coppia sia normale avere intimità emotiva e condividere diversi momenti e aspetti della propria vita, dov'è il confine tra sana interdipendenza e dipendenza affettiva disfunzionale?

L'interdipendenza è una questione di modulazione delle distanze, che non è mai statica ¹⁸ (Quaglietta, 2022) infatti nell'intersoggettività ottimale c'è una sana alternanza tra individuazione e condivisione, a differenza della dipendenza affettiva in cui viene a mancare totalmente l'individuazione.

D'altronde, le relazioni tossiche sono quelle che non permettono l'individuazione. Tecnicamente le relazioni tossiche le chiamiamo “disfunzionali” in quanto creano disagi significativi a chi le vive.

Individuarsi all'interno di una relazione significa trovare sè stessi e realizzarsi come individui che esistono indipendentemente dall'altro - ciò naturalmente non significa affatto essere anaffettivi o distaccati emotivamente. La coppia, il suo spazio, i suoi confini e la sua identità sono il risultato di un continuo oscillare tra rotture e riparazioni, tra presenza e assenza ¹⁹ (Scapellato, 2022).

Per inquadrare la dipendenza sana, fondata su desiderio e fiducia, bisogna saper distinguere love passion e love addiction: la love passion è riconducibile ad un bisogno universale, di socialità, condiviso da tutti gli esseri umani e riguarda un attaccamento sano verso gli altri, una relazione dove non c'è rigidità. Nella love addiction c'è invece una dipendenza disfunzionale anziché

¹⁶ Mazza F., (2022). *Intervista Dr. @FabioMazzaPsicoterapeuta sulla DIPENDENZA AFFETTIVA*. Web: https://youtu.be/shTQu5UOkf4?list=PLEsXYV5woj6qWUw4l4mhIQ_CWIG3AkMS2

¹⁷ Giusti M., (2022). *Intervista @lapsicologiapositiva sulla DIPENDENZA AFFETTIVA*. Web: https://youtu.be/3Cgei8hufuQ?list=PLEsXYV5woj6qWUw4l4mhIQ_CWIG3AkMS2

¹⁸ Quaglietta A., (2022). *Intervista al Dr. @AntonioQuaglietta sulla dipendenza affettiva*. Web: https://youtu.be/umsyJCcqXG0?list=PLEsXYV5woj6qWUw4l4mhIQ_CWIG3AkMS2

¹⁹ Scapellato G., (2022). *Rito e cooperazione. Dove i partner incontrano la coppia*. Salute 33. pp. 15

un'interdipendenza perché si fonda su un bisogno ossessivo. Spesso come suggerisce Campinoti (2023) si rivela utile chiedere al paziente: “ma tu, quella persona l’hai realmente scelta o pensi che quella relazione avesse come obiettivo quello di soddisfare un tuo bisogno?”²⁰.

Siamo dipendenti affettivi quando instauriamo una relazione prevalentemente sulla base di un bisogno ossessivo da soddisfare o sulla paura di restare soli. Un minimo timore della solitudine è naturale e fisiologico, dal momento che ancestralmente l’isolamento è associato a minori probabilità di sopravvivenza, dunque la paura di stare da soli diventa disfunzionale quando genera un disagio significativo nell’individuo che la sperimenta. D’altronde, come afferma Campinoti (2023) “è giusto non voler morire con nessuno accanto, ma non è giusto voler morire con accanto chiunque”²¹. Il dipendente affettivo ha una paura senz’altro eccessiva della solitudine, inoltre non sceglie realmente in modo consapevole il partner anche se ha la percezione di averlo fatto: sono i suoi schemi relazionali che lo portano a scegliere inconsciamente partner che li confermino. Investendo tutto il proprio tempo e tutte le proprie energie emotive sull’altro è come se il legame col partner si trasformasse nell’unica forma di benessere e gratificazione possibile per l’individuo, quindi il partner viene ricoperto di aspettative irrealistiche e ogni suo allontanamento ci fa di conseguenza sentire in pericolo.

Ma quando si instaura una dipendenza comportamentale? Riprendendo la teoria di Miller delle emozioni-stato, Cardini (2023) spiega che avviene quando attraverso quel comportamento io provo un’emozione legata ai miei bisogni di sopravvivenza²².

1.3 La teoria dell’attaccamento

²⁰ Campinoti V., (2023). Masterclass: strategie e strumenti per lavorare con la dipendenza affettiva, presentato al workshop *Workshop dipendenza affettiva*. Roma, 10 marzo 2023.

²¹ ibidem

²² Cardini F., (2023). *Intervista alla dott.ssa Francesca Cardini sulla dipendenza affettiva*. Web: https://youtu.be/uDE3mEzLbdI?list=PLEsXYV5woj6qWUw4I4mhlQ_CWIG3AkMS2

Una delle teorie a mio avviso più affascinanti e importanti della psicologia è la famosa teoria dell'attaccamento. John Bowlby (1969), il padre di questa teorizzazione, affermava che "l'attaccamento è parte integrante del comportamento umano dalla culla alla tomba"²³.

Ma cosa cercava di spiegare Bowlby con questa concettualizzazione? Attraverso il suo approccio che integrava visioni sistemiche, etologiche ed evoluzioniste cercava di spiegare come si formi la personalità di un individuo durante i primi anni di vita, attraverso lo studio del cosiddetto "stile di attaccamento" che si forma i primi 8 mesi di vita fino a completarsi intorno ai due anni.

Questa teoria si riferisce ad un sistema di attaccamento, "sistema" perchè vede al suo interno diverse componenti in reciproca e dinamica interazione tra loro.

Il sistema di attaccamento comprende tre ambiti: comportamento, processi cognitivi ed emozione²⁴ (Carli et. al., 2009).

Il comportamento di attaccamento è adattivo, cioè funzionale alla sopravvivenza, in quanto serve ad aumentare la sicurezza percepita. Maslow (1943) poneva la sicurezza appena un gradino sopra i bisogni fisiologici nella famosa piramide dei bisogni²⁵.

La condotta di attaccamento è particolarmente evidente già dall'infanzia e si palesa con la ricerca di contatto e vicinanza con qualcuno per noi affettivamente importante, in gergo "l'altro significativo" - che nell'infanzia è chi si prende di cura di noi o "caregiver".

Gli stili di attaccamento vengono quasi totalmente determinati dalla qualità del rapporto col caregiver e sono classificati come segue:

- attaccamento sicuro;
- attaccamento insicuro evitante
- attaccamento insicuro ansioso/ambivalente;
- attaccamento disorganizzato.

²³ Bowlby J., (1969). *Attaccamento e perdita: Vol.1: Attaccamento*.

²⁴ Carli et. al., (2009). *Psicologia delle relazioni di coppia*. il Mulino. pp. 28-29

²⁵ Maslow A., (1943). *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review

Lo stile di attaccamento sicuro è caratterizzato dalla fiducia nella disponibilità e la sensibilità delle figure significative, e per la capacità di esplorare il mondo in modo indipendente ma anche di chiedere supporto quando necessario.

Lo stile di attaccamento insicuro evitante si caratterizza per una tendenza a evitare la vicinanza emotiva e la dipendenza dagli adulti significativi, e per una scarsa capacità di chiedere supporto quando necessario.

Lo stile di attaccamento insicuro ansioso/ambivalente (anche detto preoccupato) si caratterizza per una tendenza a cercare molta vicinanza emotiva dagli adulti significativi ma anche a mostrare frustrazione e rabbia verso di loro quando si prendono i propri spazi, e per una scarsa capacità di esplorare il mondo in modo indipendente.

Lo stile di attaccamento disorganizzato è caratterizzato da una mancanza di una strategia di attaccamento coerente e per la presenza di comportamenti disorganizzati e spesso contraddittori.

Lo stile di attaccamento correlato maggiormente con il rischio di dipendenza affettiva è senz'altro quello insicuro ambivalente, mentre lo stile di attaccamento tipico di chi ha un'organizzazione fortemente narcisistica della personalità è quello insicuro evitante, e ancora in chi ha un disturbo borderline di personalità riscontriamo uno stile tendenzialmente disorganizzato, che si esplica con una tipica confusione e instabilità sul piano psico-affettivo e comportamentale.

Gli schemi relazionali tipici di uno stile di attaccamento sono, seppur con grandi difficoltà, modificabili durante il corso della vita attraverso relazioni stabili e affidabili che abbiano "funzione riparativa" e attraverso percorsi di psicoterapia.

La conferma della possibilità di tale cambiamento ci viene dal fatto che il cervello è plastico, quindi le sue connessioni sinaptiche si riorganizzano dinamicamente durante tutto il corso della vita. D'altronde, Erikson (1968) l'ha sempre detto che lo sviluppo dell'individuo è life-span cioè dura tutto l'arco della vita ²⁶.

Una difficoltà particolarmente diffusa tra i dipendenti affettivi, perchè non viene appresa nell'ambiente intrafamiliare, è quella di mettere sani confini: nelle relazioni fanno fatica a fissare delle regole e a porre dei limiti agli altri

²⁶ Erikson E., (1968). *Identity: Youth and Crisis*.