



3° INCONTRO

Le Dipendenze Affettive





LE DIPENDENZE AFFETTIVE

con la Dott.ssa Lara Zucchini

INDICE

LE DIPENDENZE AFFETTIVE	2
INDICE	2
INTRODUZIONE	2
INIZIAMO	3
DIPENDENZA SANA O DIPENDENZA PATOLOGICA?	4
DIPENDENZA PATOLOGICA	6
LE FASI DELLA DIPENDENZA PATOLOGICA	10
UN'ESPERIENZA PERSONALE	15
PRENDERE CONSAPEVOLEZZA	15
USCIRE DA UNA RELAZIONE DI DIPENDENZA	16
DOMANDE E RISPOSTE	17



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |

INTRODUZIONE

— Oggi esploreremo il tema della **dipendenza affettiva**, un'esperienza con cui molti di noi si sono confrontati almeno una volta nella vita. Immagino che tutti, in un modo o nell'altro, si siano trovati ad affrontare questa situazione, spesso con



conseguenze negative anziché positive, poiché la dipendenza affettiva è un'esperienza impegnativa.

In questa sessione, cercheremo di comprendere insieme cos'è esattamente la dipendenza affettiva, poiché spesso se ne parla ma si sa poco a riguardo. Esploreremo **le cause di questa dipendenza, come ci influenza e quali sono le possibili vie d'uscita.**

INIZIAMO

Iniziamo con una riflessione su cosa significhi la dipendenza affettiva. Partiamo da un presupposto fondamentale: quante volte abbiamo provato una vicinanza così intensa con un'altra persona da temere di perderla, di non poter fare a meno di lei, o di sentirsi ansiosi quando questa persona si allontana, sia fisicamente che emotivamente?

Iniziamo con una riflessione su cosa significhi la dipendenza affettiva. Partiamo da un presupposto fondamentale: quante volte abbiamo provato una vicinanza così intensa con un'altra persona da temere di perderla, di non poter fare a meno di lei, o di sentirsi ansiosi quando questa persona si allontana, sia fisicamente che emotivamente?

È probabile che ognuno di noi abbia vissuto queste emozioni in relazione a qualcuno. Tuttavia, è importante sottolineare che provare tali emozioni non indica un difetto in noi stessi. Anzi, **è normale e naturale per tutti noi sperimentare una certa dipendenza all'interno delle relazioni.** Personalmente, non sono d'accordo con chi sostiene che la dipendenza affettiva sia un segno di debolezza o disfunzionalità. Al contrario, **ritengo che sia una parte essenziale di molte relazioni sane, poiché consente di creare un legame profondo e autentico in cui possiamo mostrare la nostra vulnerabilità all'altro.**



Se ci apriamo a una persona, condividendo non solo le nostre gioie ma anche le nostre paure e fragilità, ci permetteremo di essere amati incondizionatamente, il che porta a un legame autentico e profondo. Questo tipo di connessione reciproca è fondamentale per il sostegno emotivo e il senso di appartenenza, ma può anche rendere difficile immaginare la vita senza l'altro.

Possiamo affermare che **in ogni relazione sana è essenziale aprirsi alla vulnerabilità** e permettersi di sentirsi fragili di fronte all'altro. Credo che concederci di essere vulnerabili con la persona amata sia un passo fondamentale per instaurare una relazione basata sulla fiducia e sulla condivisione reciproca. Questo non significa solo condividere le nostre sfide, ma permetterci di mostrarci nella nostra interezza, senza timore né vergogna. **Non c'è amore più bello di quello che ci consente di essere autentici, di mostrare tutte le nostre sfaccettature senza paura di essere giudicati.** Questo tipo di apertura reciproca crea un legame profondo, che possiamo definire codipendenza. **In questo contesto, la dipendenza diventa naturale e salutare.**

DIPENDENZA SANA O DIPENDENZA PATOLOGICA?

Ci sono diversi segnali che indicano una dipendenza sana all'interno di un rapporto romantico. Quando c'è desiderio reciproco, volontà di stare insieme, e gioia nell'esperienza condivisa, siamo inclini a provare una dipendenza emotiva. Tuttavia, **è importante distinguere tra una dipendenza naturale e una patologica.**

Nella dipendenza sana, pur sentendoci legati all'altro, siamo in grado di mantenere un senso di autonomia e di dedicarci anche ad altre aree della nostra vita. Il desiderio e il piacere di stare insieme non ci impediscono di essere felici anche quando siamo separati dalla persona amata.

Tuttavia, è cruciale riconoscere quando la dipendenza diventa dannosa per la nostra vita. Quando il desiderio si trasforma in sofferenza e la dipendenza diventa una fonte di ansia e disagio, è necessario essere consapevoli di queste dinamiche e agire di conseguenza. Riconoscere la differenza tra una dipendenza sana e una patologica



può essere un compito difficile, ma fondamentale per il benessere emotivo nelle relazioni.

Spesso ci troviamo a chiederci se siamo dipendenti dall'altra persona, ma **è importante ricordare che l'amore sano e la dipendenza emotiva possono coesistere, purché manteniamo un equilibrio tra autonomia e vicinanza nella relazione.**

“Trovo difficile immaginare di poter fare a meno del mio partner”. Analizziamo un esempio concreto dalla mia vita che può chiarire questo concetto. Quando sono con lui, mi sento incredibilmente bene e apprezzo molto i momenti che passiamo insieme, caratterizzati da una sensazione di sicurezza e comfort che non sempre trovo nelle altre relazioni, anche quelle amicali. Tuttavia, se lasciassi che la mia dipendenza diventasse eccessiva, potrei finire per preferire costantemente il tempo trascorso con lui rispetto alle mie amiche.

È importante notare che riconoscere il legame positivo che ho con il mio ragazzo è sano, ma è altrettanto cruciale essere consapevoli delle mie scelte e delle loro implicazioni sulla mia vita. **La dipendenza affettiva vera e propria, che va oltre il normale legame di supporto in una relazione, può portare a una mancanza di autonomia e a una dipendenza eccessiva dalla presenza dell'altro.**

È fondamentale quindi ascoltare le nostre emozioni e i nostri pensieri per comprendere come possiamo fare scelte diverse che arricchiscano la nostra vita. **La dipendenza affettiva radicata può portare a una sensazione di necessità costante di essere con il proprio partner, escludendo altre attività o relazioni significative.**

Questo tipo di dipendenza non è salutare e può danneggiare la nostra crescita personale. **È simile alla dipendenza da sostanze o da comportamenti compulsivi, come il gioco d'azzardo o lo shopping compulsivo.** Nella fase dell'innamoramento, caratterizzata da un'intensa scarica di dopamina, si può sperimentare una dipendenza malsana, desiderando di essere costantemente con l'altro.

Riconoscere questa dipendenza è fondamentale, poiché fa parte del processo di legame iniziale. **Tuttavia, è importante distinguere tra una dipendenza temporanea legata alla fase iniziale della relazione e una dipendenza più**



profonda e disfunzionale che può compromettere il nostro benessere emotivo e personale. Vivere una dipendenza affettiva eccessiva può essere estremamente destabilizzante, e solo chi l'ha vissuta può comprenderne appieno l'impatto sulla propria vita.

La dipendenza affettiva ha anche delle componenti fisiologiche rilevanti.

DIPENDENZA PATOLOGICA

Se **escludiamo la dipendenza associata alla fase dell'innamoramento**, che tende a diminuire quando la relazione evolve o si interrompe, **e la dipendenza naturale presente in ogni relazione sana**, possiamo concentrarci sulla dipendenza affettiva radicata, quella che richiede la nostra attenzione per essere superata. È importante notare che questa dipendenza non riguarda solo il partner romantico, ma può manifestarsi anche in altre relazioni nella nostra vita.

Ricordo un caso recente in cui ho notato una ragazza con gli stessi schemi di dipendenza emotiva in un'amicizia. Ciò che contraddistingue questa dipendenza è che, mentre nelle relazioni romantiche sane sperimentiamo piacere e gioia insieme alla dipendenza, nella dipendenza affettiva questi sentimenti sono spesso accompagnati da sofferenza. È un piacere condizionato, che non esiste senza una certa dose di sofferenza.

Questo differisce dalla passione e dal desiderio presenti nelle relazioni romantiche sane, dove il desiderio di essere vicini all'altro non diventa un bisogno insopprimibile.

DAL PUNTO DI VISTA NEUROSCIENTIFICO

Le ricerche tramite neuroimaging mostrano che **le stesse aree cerebrali attivate nelle dipendenze da sostanze e comportamentali sono coinvolte**



anche nella dipendenza affettiva. La dopamina, l'ormone del piacere e del desiderio sessuale, gioca un ruolo significativo in questo processo.

Dal punto di vista neuroscientifico, le ricerche tramite **NEUROIMAGING** mostrano che le stesse aree cerebrali attivate nelle dipendenze da sostanze e comportamentali sono coinvolte anche nella dipendenza affettiva. La dopamina, l'ormone del piacere e del desiderio sessuale, gioca un ruolo significativo in questo processo.

Quando siamo con il partner o ci sentiamo vicini a loro, sperimentiamo picchi di euforia e benessere. Tuttavia, **quando non siamo con loro, sperimentiamo un desiderio spasmodico, noto come CRAVING**, che può essere devastante.

Questo desiderio persistente è alimentato dalla sensazione di non poter mai essere completamente soddisfatti se non siamo in presenza dell'altro, o se non otteniamo la loro conferma o approvazione. È un ciclo che può diventare difficile da interrompere, ma è importante riconoscerlo e affrontarlo per preservare il nostro benessere emotivo e la nostra autonomia nelle relazioni.

CRAVING - SIGNIFICATO

Il craving può essere definito come la sensazione crescente di tensione che precede l'inizio dell'assunzione della sostanza o della messa in atto del comportamento di dipendenza.

Secondo la definizione del Dott. Mauro Cibin, Tra i maggiori esperti di Disturbi da Uso di Sostanze e di Doppia diagnosi in Italia (1993) il craving è un desiderio irrefrenabile di assumere una sostanza, **un desiderio che, se non soddisfatto, può provocare sofferenza fisica e**



psichica, accompagnata da astenia, anoressia, ansia, insonnia, irritabilità, aggressività, depressione o iperattività.

Dopo l'euforia e il Craving... Cosa succede?

Quando l'altra persona non è presente, **ho la tendenza irrimediabile a cercarla in modo impetuoso e costante**. Posso garantire che nelle relazioni di dipendenza, questo è esattamente ciò che accade. Ho osservato reazioni di dipendenza che mi hanno profondamente colpito. Ad esempio, una ragazza nel mio studio dipendeva emotivamente da un ragazzo, e anche due medici erano coinvolti in dinamiche simili. Questo dimostra che le relazioni tossiche non riguardano solo le persone che mancano di qualcosa o che sono ingenui, ma possono coinvolgere anche individui intelligenti e consapevoli. Tuttavia, in queste dinamiche relazionali, possono mancare gli strumenti per affrontare la situazione in modo razionale e per gestire il problema.

Ricordo una situazione in cui una dottoressa, che stava con un dottore, è arrivata nel mio studio ed è stata presa dal panico quando lui ha cominciato a chiamarla. Anche se sembrerebbe che le sue chiamate avrebbero dovrebbero rassicurarla, in realtà la situazione l'ha spaventata ulteriormente. Aveva paura di rispondere perché temeva di aver commesso un errore che avrebbe potuto far allontanare ulteriormente il medico. Questo esempio evidenzia **il bisogno non solo della presenza dell'altra persona, ma anche dell'approvazione da parte sua, che conferma il nostro valore e la validità della relazione**.

Quando manca questa approvazione, il sistema nervoso simpatico può reagire con sintomi come **tachicardia, sudorazione, sensazione di vuoto allo stomaco, ansia o persino momenti di depressione**. La dipendenza non riguarda solo il bisogno della persona amata in sé, ma il bisogno di conferma del proprio valore e della validità



della relazione. In altre parole, **il bisogno è di sentirsi validati e approvati dall'altra persona, il che alimenta il ciclo della dipendenza.**

Questo dimostra che il bisogno più profondo non è tanto di una relazione con la persona amata per quello che è, ma piuttosto del suo sostegno e della sua approvazione.

Il controllo che esercitiamo sull'altra persona in realtà è un tentativo di controllare la nostra stessa percezione di valore e autostima. All'interno della relazione, cerchiamo conferma del nostro valore e della nostra identità. **Questo bisogno di conferma deriva da nuclei di sofferenza interna, che ci spingono a rimanere in relazioni non amorevoli.**

Quando riusciamo a riconoscere questo schema, possiamo iniziare a distinguere tra ciò che veramente proviamo e le nostre reazioni condizionate. **Le sensazioni di vuoto, tachicardia, euforia o paura non sono necessariamente segni d'amore genuino, ma possono essere manifestazioni del circolo vizioso della dipendenza emotiva.**

Ricordo un ragazzo che si sentiva innamorato come mai prima, ma in realtà stava vivendo una situazione di rifiuto costante da parte della ragazza di cui era attratto. Nonostante ciò, continuava a cercarla con insistenza, inviandole messaggi e sperando in un cambiamento della situazione. Questo dimostra quanto sia complesso distinguere tra l'amore genuino e la dipendenza emotiva.

Spesso confondiamo le emozioni intense con l'amore vero, senza renderci conto che potrebbero derivare da una necessità di conferma e approvazione personale piuttosto che da un legame autentico e sano con l'altra persona.

Quando ci troviamo all'interno del circolo della dipendenza emotiva, tendiamo a credere che dobbiamo fare qualsiasi cosa per mantenere la persona amata vicino a noi. Anche se ci viene rifiutato, continuiamo a cercare modi per essere accanto a



loro, spingendoci fino a fare gesti estremi solo per sentirli vicini. **Questo ciclo di dipendenza assomiglia molto a una tossicodipendenza, passando attraverso diverse fasi riconoscibili.**

LE FASI DELLA DIPENDENZA PATOLOGICA

1 La prima fase è quella dell'euforia, in cui ci sentiamo super entusiasti e felici, specialmente quando riceviamo attenzioni dall'altra persona. In molte relazioni di dipendenza, questa fase è caratterizzata da un **"Love Bombing"**, in cui l'altra persona sembra essere la perfezione fatta persona. Ricordo un ragazzo che sembrava essere perfetto sotto ogni aspetto: studiava psicologia con me e mi faceva sentire speciale con piccoli gesti che sembravano troppo belli per essere veri.

Questo "Love Bombing" può essere così intenso da sembrare irrealistico, ma in realtà è una tattica per conquistare l'attenzione e l'approvazione dell'altra persona.

Tuttavia, dopo un po', questa fase di entusiasmo può finire improvvisamente, lasciandoci confusi e delusi. Nel mio caso, il ragazzo che sembrava così perfetto ha fatto sparire improvvisamente tutte le sue attenzioni e non l'ho più rivisto.

Questa è una delle caratteristiche del "love bombing": un rapido passaggio dalla sovrabbondanza di attenzioni al totale disinteresse.

Queste fasi di "love bombing" possono sembrare incredibili e straordinarie, ma in realtà sono solo parte di un ciclo manipolativo che si verifica nelle relazioni di dipendenza emotiva.

Nelle relazioni di dipendenza emotiva, spesso ci troviamo di fronte a persone che sembrano perfette per noi in quel momento. **Questo sentimento può essere particolarmente forte durante periodi di fragilità o difficoltà nella nostra vita**, quando siamo meno inclini a esercitare la nostra solita cautela. Questi sono i momenti in cui siamo più vulnerabili e inclini a innamorarci profondamente.

La fase iniziale di euforia, simile al "love bombing", è caratterizzata da una gioia travolgente ogni volta che l'altra persona ci conferma la sua presenza e vicinanza.



Questo stato di euforia non è transitorio, ma persiste ogni volta che riceviamo l'attenzione e l'affetto dell'altro.

LOVE BOMBING - SIGNIFICATO

Cominciamo dal termine stesso: la traduzione di love bombing significa letteralmente «bombardamento d'amore».

L'espressione è stata usata per la prima volta nel 1995, quindi quando i social e certi comportamenti malsani (il ghosting, lo zombieing e, ancora, il catfishing, il cushioning, il benching) erano ancora lontani. **Il termine Love bombing è stato coniato dalla psicologa Margaret Singer nel suo libro *Cults in our minds* del 1995**, in cui scrive che questo «termine descrive i modelli di comportamento usati da sette religiose, istituzioni, professionisti o semplici persone al fine di operare plagio, condizionamento e manipolazione».

Se questa definizione ti sembra forte, sappi che purtroppo la Singer non sbagliava. Come abbiamo accennato nell'introduzione **il love bombing è una vera e propria tecnica di manipolazione**, ed è un modo per sfruttare la fragilità e il bisogno d'amore dell'altra persona. La strategia del manipolatore in questo caso consiste nel riempire l'altra persona di vere e proprie manifestazioni amorose, questo magari in una fase della relazione in cui razionalmente non ci sono nemmeno le basi perché si sviluppi sul serio un sentimento tale.

Dare l'illusione di essere amati vuol dire abbattere con l'inganno le difese dell'altra persona, che a sua volta cederà proprio perché bisognosa di sentirsi amata. Non è detto che la vittima del love bombing debba essere una persona fragile e indifesa: chi manipola sa che tutti noi siamo sensibili (chi più chi meno) a questo tipo di lusinghe.



2 **Successivamente, entriamo nella fase del desiderio intenso**, in cui il desiderio di essere con l'altra persona diventa dominante. Questo desiderio è amplificato dalla mancanza di sicurezza che deriva dall'euforia precedente, creando un vuoto che cerchiamo di colmare con la presenza dell'altro.

Questa tendenza a cercare costantemente l'altra persona porta alla fase successiva, in cui diventiamo ossessionati dal ricercarla e dall'ottenere la sua approvazione. Questo comportamento è alimentato dalla paura di perdere l'altra persona e dal bisogno di conferma continua del nostro valore attraverso il suo amore e la sua presenza.

3 **Infine, entriamo nella fase della sofferenza**, in cui il nostro sistema nervoso reagisce all'assenza dell'altro con sintomi fisici come tachicardia e sudorazione. Questi sintomi sono il segnale evidente del nostro bisogno disperato di quella persona e della nostra dipendenza emotiva nei suoi confronti.

Il processo di dipendenza emotiva è sorprendentemente simile a quello delle dipendenze da sostanze o da comportamenti compulsivi, come il gioco d'azzardo o lo shopping compulsivo. In entrambi i casi, si attiva il sistema di ricompensa del cervello, che è basato sulla dopamina, l'ormone del piacere.

La fase di euforia che sperimentiamo quando siamo con la persona amata è analogo al momento di gratificazione che si prova quando si assume una sostanza o si compie un atto compulsivo.

Questo senso di euforia è innescato dalle conferme e dalle approvazioni dell'altro, che ci danno una sensazione di appagamento e piacere.

Tuttavia, questa euforia non è duratura, e dopo un po' inizia a svanire, lasciando spazio a un intenso desiderio di ricercare ancora quel piacere. Questo desiderio diventa sempre più irresistibile, portandoci a cercare disperatamente l'altro o a compiere azioni compulsive per provare ancora quella sensazione di piacere.



Questo ciclo di ricerca continua di gratificazione è tipico delle dipendenze emotive.

Anche se non sempre ci rendiamo conto di stare male, soprattutto nelle relazioni co-dipendenti dove entrambi i partner sono profondamente dipendenti l'uno dall'altro, **questa dipendenza può diventare una prigione emotiva da cui è difficile liberarsi.**

Anche nelle relazioni caratterizzate da maltrattamenti, il legame di dipendenza può diventare la principale fonte di sostegno emotivo, rendendo difficile per la vittima trovare la forza di uscirne. Questo è particolarmente vero nei casi in cui la persona maltrattata non ha altre fonti di sostegno o autostima al di fuori della relazione tossica.

È importante notare che anche la persona più incline all'evitamento ([vedi la lezione 2](#)) può manifestare segni di dipendenza, specialmente durante la fase del **love bombing** con un narcisista. Infatti, entrambi i partner possono essere coinvolti in dinamiche di dipendenza emotiva. Anche il narcisista, apparentemente distaccato, ha bisogno dell'altro per sentirsi importante. Questo può creare un circolo vizioso in cui entrambi i partner dipendono l'uno dall'altro, ma in modi diversi.

Per esempio, il narcisista potrebbe mostrare un atteggiamento distaccato per paura di essere ferito o abbandonato dall'altro. Questo atteggiamento può nascondere un profondo senso di indegnità e paura dell'amore, che il narcisista non riesce a riconoscere neanche in sé stesso.

D'altra parte, la persona che si trova in una relazione con un narcisista può finire per assumere il ruolo della vittima, cercando continuamente di prendersi cura del partner narcisista e di proteggerlo dalle sue debolezze. Questo comportamento può riflettere un bisogno di accudimento e un desiderio di essere indispensabili per l'altro.



È interessante notare che queste dinamiche possono ripetersi anche in altre relazioni, al di fuori di quelle romantiche. Ad esempio, durante le mie lezioni giornaliere, incontro spesso persone che vivono dinamiche simili con amici o familiari. **Questo dimostra quanto queste dinamiche siano comuni e quanto sia importante comprendere e affrontare la dipendenza emotiva in tutte le sue forme.**

Immagina questa situazione: una donna si preoccupa molto per un'amica, cercando costantemente di prendersi cura di lei e di assicurarsi che sia felice. Tuttavia, se percepisce anche solo il minimo segno di insoddisfazione da parte dell'amica, teme di perderla e di non essere considerata abbastanza buona come amica. Questo timore scatena un'ansia che si riflette nel suo sistema nervoso, causandole sensazioni di vuoto e agitazione.

Quando finalmente riceve una risposta dall'amica, prova un mix di sollievo e apprensione. Se l'amica conferma la sua preoccupazione e suggerisce che non si è comportata nel modo desiderato, questa donna cade in un vortice di auto-critica e insicurezza. Anche in questa situazione, il bisogno di conferma e approvazione è evidente.

Questo schema di dipendenza emotiva non è solo tipico delle relazioni romantiche, ma si ripete anche nelle amicizie.

La ricerca indica che le persone coinvolte in relazioni di dipendenza emotiva spesso presentano una bassa autostima e una scarsa percezione di sé come individui degni di amore e approvazione.

Inoltre, esiste il pericolo di finire in relazioni dannose quando si ha una dipendenza emotiva. Questo perché i nuclei di sofferenza personale possono portare a cercare



conferme esterne del proprio valore e della propria amabilità, anziché costruire un'autostima solida e indipendente.



— **In sintesi**, è importante riconoscere e affrontare le proprie paure e insicurezze per evitare di cadere in dinamiche di dipendenza emotiva, sia nelle relazioni amorose che nelle amicizie. Solo così si può costruire una relazione sana e appagante con se stessi e con gli altri.

UN'ESPERIENZA PERSONALE

Vorrei condividere un'esperienza personale. In un momento difficile della mia vita, ho incontrato un ragazzo che, fortunatamente, aveva già gli strumenti necessari per capire cosa stava succedendo nella nostra relazione. Ricordo di aver avvertito dei segnali nel mio stomaco: era un continuo alternarsi di presenza e assenza da parte sua, e questo generava in me un senso di vuoto così intenso che mi faceva contorcermi nel letto, quasi fino a sentirne le viscere.

Fortunatamente, grazie al mio lavoro su me stessa e alla mia esperienza professionale, sono stata in grado di riconoscere questi segnali per quello che erano. Invece di attribuirli a uno strano destino, ho capito che indicavano un problema reale. Mi sono resa conto che quando lui era presente, quei segnali scomparivano, ma riapparivano quando si allontanava di nuovo, causandomi una devastazione emotiva.

PRENDERE CONSAPEVOLEZZA

Questo tipo di dinamica non si verifica solo nelle relazioni romantiche. Anzi, direi che avviene nel 100% dei casi in cui ci diamo agli altri, sia esso amore materno, amicizia o qualsiasi altra forma di affetto. Quando diamo, ci aspettiamo un feedback, una risposta che corrisponda al nostro dare. Quando questo



feedback manca, ci sentiamo persi, disorientati, e cerchiamo spiegazioni. È qui che si instaura il pericoloso circolo della dipendenza emotiva.

Invece di fermarci a riflettere sulle nostre sensazioni e chiederci se ci sia qualcosa che non va dentro di noi, cerchiamo disperatamente di comprendere perché l'altro non ci ha confermato o ricambiato. **Ci aggrappiamo a questa ricerca di senso e coerenza, anche se ciò ci trascina sempre più in profondità nel vortice tossico delle relazioni.**

In conclusione, è fondamentale imparare a riconoscere e affrontare le nostre insicurezze, anziché cercare costantemente conferme esterne del nostro valore. Solo così possiamo evitare di finire intrappolati in relazioni dannose e costruire legami sani e appaganti.

Il punto cruciale in tutte le relazioni di dipendenza è il bisogno di esaminare i nostri nuclei di sofferenza per uscirne. **È essenziale trattare queste relazioni come dipendenze da sostanze:** se percepiamo la sofferenza e riconosciamo la dipendenza, non possiamo cercare gratificazioni immediate. Ricerca il piacere ci riporterebbe solo nel vortice della relazione dalla quale non potremmo più uscire, poiché finiremmo per replicare gli stessi schemi.

Questo principio si applica anche alle relazioni lavorative, dove spesso cerchiamo costantemente conferme dagli altri.

L'obiettivo è imparare a fermarci e affrontare la sofferenza per prendercene cura da soli, anziché chiedere all'altro di farlo al nostro posto. **Dobbiamo considerare seriamente questa dipendenza come fosse una droga**, altrimenti finiremo per cercare l'effetto "metadone" nei nostri tentativi di colmare il vuoto emotivo. È fondamentale restare nel vuoto, permettendo alla nostra mente di purificarsi dalla dipendenza.

USCIRE DA UNA RELAZIONE DI DIPENDENZA

Uscire da una relazione di dipendenza comporta spesso un processo depressivo, dopo essere stati catapultati tra momenti di euforia e desiderio incessante. Questa



montagna russa emotiva ci fa sprofondare in una profonda disperazione quando non riusciamo più ad ottenere il rinforzo dopaminergico che ci sollevava. Tollerare questa fase di vuoto e disperazione diventa estremamente difficile, poiché la nostra mente si abitua alla ricerca del piacere immediato, come succede con qualsiasi droga.

— **Il mio consiglio è** quello di agire nonostante non si provi piacere nel mangiarsi un buon gelato, fare un bagno caldo o fare una passeggiata. Continuare ad agire nonostante tutto, nonostante l'apatia, nonostante l'umore a terra. Ma, attenzione, non cercare di ricercare la stessa sostanza che ci dava piacere in passato. Questo è l'unico modo per uscire da ogni forma di dipendenza. È difficile, sì, ma siamo assolutamente capaci di farlo. Ognuno di noi ha la capacità di tollerare il dolore, anche quando è profondo e complesso.

Arriva un momento in cui ci ritroviamo disposti ad ascoltarci profondamente, a comprendere i nostri bisogni che prima ignoravamo mentre eravamo concentrati sugli altri. In quel momento, possiamo rendersi conto che non ci sentiamo degni di amore, e iniziamo a prendere cura di noi stessi. Questi sono i passi fondamentali per evitare di cadere in nuove dipendenze. Se non affrontiamo queste questioni, rischiamo di finire da una dipendenza all'altra.

Il vero cambiamento avviene quando ci prendiamo cura della nostra dipendenza e affrontiamo le radici del nostro senso di mancanza di valore e di paura di non farcela da soli. Questo processo di auto-cura ci aiuta a esplorare i nostri nuclei di sofferenza e a superarli.

DOMANDE E RISPOSTE

DOMANDA: Come guarire noi stessi dalla paura di dipendere dall'altro?

RISPOSTA: Credo che sia una paura normale, ma possiamo garantire a noi stessi che ci prenderemo cura di noi per costruire una dipendenza con l'altro dove sia possibile esporre fragilità e vulnerabilità, e essere comunque accettati. Dobbiamo assicurarci che non dipenderemo in modo malsano da un'altra persona, cercando



invece la conferma del nostro valore e della nostra autonomia. Questo ci aiuterà a evitare una dipendenza affettiva tossica e a sviluppare una dipendenza sana dall'amore romantico.

DOMANDA: Mi è capitato durante la malattia di mio papà, che poi è venuto a mancare, che questa persona dopo la prima fase continuava a sparire. È certo che io sia rimasta attaccata e faccio fatica a venirne fuori davvero. Nonostante credo nella consapevolezza e nella psicoterapia, lo schema familiare funzionale sicuramente non aiuta. Poi, il silenzio. Più empatica l'altro, più narciso. Anche io sento la fatica di uscirne, dipende dal fatto di non avere davvero altro che mi prende. Ci sono cose che mi interessano, ma si mettono in campo svogliatezza causata da parte mia. L'esperienza Emozionale correttiva può aiutarmi?

RISPOSTA: L'esperienza emozionale correttiva può aiutare, ma devi creartela. Non puoi farlo solo con il pensiero o la cognizione, devi agire. Anche se non ti senti coinvolta, devi fare qualcosa e aspettare di sentire qualcosa senza smettere di fare. Scegli le azioni che mi sono utili, anche se non mi sento coinvolta. Magari qualcosa mi aiuterà ad allontanarmi.

DOMANDA: Quindi un rapporto con un dipendente Affettivo non è Amore?

RISPOSTA: No, non lo è, non è amore.

DOMANDA: Si può guarire dall'essere dipendenti stando comunque nella relazione?

RISPOSTA: La dipendenza affettiva è un problema serio. Non si può guarire stando comunque nella relazione. Non si può comparare a guarire dalla dipendenza da cocaina continuando a farmi di cocaina. Non si può guarire se la persona amata rimane una sostanza per noi. Dev'essere una vera trasformazione.

Qualsiasi cosa approfondiamo, siamo qui per voi. Grazie a tutti per essere stati insieme con Lara. Ci vediamo alla prossima lezione. Ciao a tutti!