

Dipendenza affettiva? No grazie. Scelgo l'Amore.

## Descrizione

*“L'inizio è sempre una forte spinta verso l'amore” (AV)*

La scorsa settimana ho ascoltato il podcast di Selvaggia Lucarelli #ProprioAMe, 6 storie di dipendenza affettiva. Ho ritrovato frasi, sentimenti, paure e timori di tutte le donne e uomini ascoltati, affetti da dipendenza affettiva, accolti in studio in questi anni di professione.

Tutti esprimono come l'inizio, in queste storie d'amore, sia bellissimo, travolgente, una vera favola. Il punto è che questo inizio, dura quel tanto per “agganciare” la preda. Quando la preda è agganciata, dipendente dall'altro, la storia cambia. Cominciano i piccoli rimproveri, le prime discussioni, le prime assenze e la vittima inizia a percepire il timore dell'abbandono.

### Campanelli di allarme per la Dipendenza Affettiva

La paura dell'abbandono tiene la relazione.

Il terrore di perdere l'altro fa perdonare qualsiasi azione ricevuta.

Il senso di vuoto che comincia a farsi spazio nella preda, la tiene agganciata con tutta sé stessa all'altro.

Questo sentire non ha nulla a che fare con il sentimento dell'amore.

A questo punto la relazione cambia.

L'altro rivela tutto sé stesso nella sua stessa dipendenza.

Diventa dominatore. Esige. Chiede. Colpevolizza e denigra.

*La vittima ha una percezione di sé svalutata, denigrata e danneggiata.*

*Inoltre molto spesso le vittime esprimono sentimenti di colpa: “se fossi stata/o più comprensiva/o, se fossi stata/o più presente non si sarebbe arrabbiato/a”.*

*Il senso di colpa nasce dal timore oscuro di aver fatto qualcosa di sbagliato*

Questi sentimenti sono di malessere, di disagio, di insicurezza, perché mettono in crisi la fiducia in sé stessi e soprattutto assumono il carattere di domande reiterate e ripetitive che occupano la mente ed i pensieri, determinando un senso di estraneità e di distanza emotiva dalle abituali attività e dagli affetti.

Le relazioni disfunzionali possono durare anni, tra girandole emotive dove gli alti dell'inizio rimangono solo un ricordo che la vittima cerca di rivivere in una spirale che la condanna ad una costante infelicità e sfiducia verso sé stessa.

Ciò che colpisce in questi racconti è come le persone riescano a stare in relazioni così infelici pensando che senza l'altro nulla sarà possibile. Seppur l'infelicità e la stanchezza siano forti, sembra che se l'altro se ne va, sarà davvero il vuoto. E così quando il dominatore abbozza la fine della relazione (per poi tornare sempre) la preda attiva richiami, ricerche, promesse di migliorare, cambiare purché l'altro torni.

### **Spostare lo sguardo su sé stessi**

Alla domanda "ma lei augurerebbe questa relazione a sua sorella, alla sua migliore amica?" la risposta è sempre "No! Ma io senza di lui/lei non so stare".

Allora, come racconta Selvaggia Lucarelli, è necessario **spostare lo sguardo: da lui/lei a sé stessi**.

Le vittime devono trovare la forza per guardarsi con gli occhi di una cara persona, scoprire che tutti attorno a loro chiedono di chiudere quella relazione che nulla ha di buono.

Significa imparare a volgere a sé stessi lo sguardo con passionevole e amorevole che dedicano all'altro.

Vuol dire investire il proprio tempo per fare felici sé stessi e non più l'altro.

Imparare che questo tipo di sofferenza non si chiama Amore ma Dipendenza Affettiva e come tale va curata.

È importante riconoscere le situazioni rischiose. Anche il più piccolo segnale di violenza (un urlo improvviso, un gesto spazientito che fa saltare il telefono dal tavolo, due domande di troppo del tipo "gelosia pericolosa") deve essere preso in considerazione ed interpretato come messaggio prezioso per considerare quella storia una storia non buona, che potenzialmente ci mette a rischio, e che quindi andrebbe chiusa.

L'amore non ha il potere di cambiare nessuno, non si deve cadere nella trappola che più si ama più l'altro ci vorrà bene e vorrà il nostro bene, l'amore ha Solo il potere di renderci più felici.

Non abbiate paura a chiedere aiuto, come da ogni dipendenza, anche per la dipendenza affettiva la guarigione è possibile.

---

**Scritto da:**

**Anna Visentin Psicologa Clinica e Forense, Psicoterapeuta**

**Per ricevere periodicamente le nostre news nella tua casella e-mail,  
[iscriviti alla newsletter Agoràpro.](#)**

**Categoria**

Senza categoria

agorapro.eu