

L'amore, nelle sue diverse forme di attaccamento e nelle sue manifestazioni più positive e più sane, rappresenta una importante capacità e, al contempo, un naturale e profondo bisogno di ogni essere umano. Talvolta, tuttavia, la frustrazione o l'assenza di esperienze serene di questo sentimento umano, frequenti nell'attuale società ricca di rapporti instabili, possono generare un disconoscimento o una negazione di questo bisogno, che rappresenta invece un importante ingrediente di un sano sviluppo psicofisico e di una buona salute mentale e fisica nella vita adulta. Quando un rapporto affettivo diventa un "legame che stringe" o, ancor peggio, "dolorosa ossessione" in cui si altera stabilmente quel necessario equilibrio tra il "dare" e il "ricevere", l'amore può trasformarsi in un'abitudine a soffrire fino a divenire una vera e propria "dipendenza affettiva", un disagio psicologico che è in grado di vivere nascosto nell'ombra anche per l'intera vita di una persona, ponendosi tuttavia come la radice di un costante dolore e alimentando spesso altre gravi problematiche psicologiche, fisiche e relazionali.

### Mal d'amore, intossicazione d'amore e droga d'amore

Sebbene alcuni autori utilizzino i termini di "mal d'amore", "intossicazione d'amore" (o "intossicazione psicologica") e "droga d'amore" tutti come sinonimi della "dipendenza affettiva", in realtà vanno fatte alcune importanti distinzioni al fine di non patologizzare processi che possono essere transitori e perfino normali in alcune fasi della vita di relazione.

**"Mal d'amore"** è un termine generico che indica una sofferenza che può essere legata ad uno stato affettivo e di interesse verso un "oggetto d'amore" non disponibile o di cui non si conosce ancora la responsività o, infine, di cui non si conoscono alcune caratteristiche che sono alla base di fiducia, stabilità e serenità della vita affettiva. Di conseguenza è possibile che questo stato di malessere sia temporaneamente normale in seguito alla delusione del rifiuto e quindi alla notizia di una non reciprocità che si pone come una ferita narcisistica e come uno smacco all'autostima, ma esso può essere altrettanto consueto (ma non necessario) nella fase iniziale di una relazione, soprattutto in quella più accesa e più passionale dell'innamoramento, prima che il rapporto si stabilizzi intorno ad alcuni "punti sicuri".

Quando si parla invece di **"intossicazione d'amore"** si fa riferimento ad una tendenza psicologica e comportamentale che può coincidere con la dipendenza affettiva: una condizione relazionale negativa che è caratterizzata da una assenza cronica di reciprocità nella vita affettiva e nelle sue manifestazioni all'interno della coppia, che tende a stressare e a creare nei "donatori d'amore a senso unico" malessere psicologico o fisico piuttosto che benessere e serenità. Tale condizione, nella migliore delle ipotesi, potrebbe essere interrotta per ricercare un

nuovo stato di serenità. Qualora ciò risulti impossibile si è soliti parlare di “dipendenza affettiva” o anche di **“droga d’amore”**.

### Riconoscere la Love addiction

L’amore che può essere definito una “droga” è uno stato affettivo che in una coppia normale è destinato a portare alla distruzione della relazione. Ma esso si instaura in “coppie disfunzionali”, ossia in contesti relazionali-affettivi in cui in genere uno dei partner mostra segni di dipendenza verso l’altro e in cui si radica una tendenza ad alimentare questa forma di equilibrio paradossale della coppia fondato sul malessere. In alcuni casi la dipendenza è reciproca e ciò genera una costruzione a due del disagio che si radica in modo ancora più forte e che alimenta più facilmente le distorsioni cognitive che fanno pensare che alcuni comportamenti siano normali e dovuti all’altro.

A partire dalla prospettiva di Giddens a questo problema, possono essere distinte **tre principali caratteristiche**

della

**“love addiction”**

, che la connotano come una forma di “dipendenza”.

- La prima di esse è **il piacere connesso alla droga d’amore**, definito anche **ebbrezza**, ovvero la sensazione di euforia sperimentata in funzione delle reazioni manifestate dal partner rispetto ai propri comportamenti.

- La seconda caratteristica, **la tolleranza**, definita anche **dose**, consiste nel bisogno di aumentare la quantità di tempo da trascorrere in compagnia del partner, riducendo sempre di più il tempo autonomo proprio e dell’altro e i contatti con l’esterno della coppia, un comportamento che sembra alimentato dall’assenza della capacità di mantenere una “presenza interiorizzata” e quindi di rassicurarsi attraverso il pensiero dell’altro nella propria vita (Lerner, 1996). L’assenza della persona da cui si dipende porta pertanto ad uno stato di prostrazione e di disperazione che può essere interrotto solo dalla sua presenza tangibile.

- Infine, **l’incapacità a controllare il proprio comportamento**, connessa alla **perdita dell’io** ossi  
a della capacità critica relativa a sé, alla situazione e all’altro, una riduzione di lucidità che crea vergogna e rimorso e che in taluni momenti viene sostituita da una temporanea lucidità, cui segue un senso di prostrante sconfitta e una ricaduta, spesso più profonda che mai, nella dipendenza che fa sentire più imminenti di prima i propri bisogni legati all’altro.

## Dipendenza affettiva (Love Addiction)

Scritto da

---

L'**amore dipendente** , conseguentemente, si mostra con le seguenti caratteristiche:

- è ossessivo e tende a lasciare sempre minori spazi personali;
- è parassitario e basato su continue richieste di assoluta devozione e di rinuncia da parte dell'amato;
- è caratterizzato dalla stagnazione e dall'autoassorbimento, ossia da una tendenza a ripiegarsi su se stesso e a chiudersi alle esperienze esterne per paura del cambiamento e necessita di mantenere fermi alcuni punti certi, soffocando qualsiasi desiderio o interesse personale in nome di un amore che occupa il primo posto nella propria vita.

Nella dipendenza affettiva esistono **2 elementi distintivi della vita emotiva interiore** :

- un **bisogno di sicurezza** che fa da guida ad ogni comportamento;
- una **tendenza a disconoscere e a fare disconoscere all'altro i propri bisogni di ricevere amore** , un'attitudine che sembra radicata in un'infanzia in cui ci si è abituati a limitare le proprie aspettative in conseguenza a delle esperienze relazionali precoci inappaganti e frustranti.

Due **caratteristiche epidemiologiche** importanti della dipendenza affettiva sono:

- l'alta incidenza nella popolazione femminile, al punto da stimare che il fenomeno sia al 99% diffuso in questa fetta della popolazione (Miller, 1994) in molti paesi del mondo;
- la tendenza ad associarsi a disturbi post-traumatici da stress, per cui in genere questa forma di dipendenza si osserva in persone che hanno anche vissuto abusi o maltrattamenti, un aspetto che fa pensare che siano stati tali eventi a far sviluppare forme affettive dipendenti.

Più precisamente, il motivo per cui esiste una grande differenza nella tendenza della dipendenza affettiva a manifestarsi più nelle donne che negli uomini è l'esistenza di un diverso funzionamento psichico tra i due sessi e, in particolare, la presenza di una tendenza degli uomini a reagire diversamente ai traumi subiti rispetto alle donne. Più precisamente, tra gli uomini è più comune la tendenza ad allontanare dalla mente il dolore delle violenze, carenze o prevaricazioni subite attraverso meccanismi di identificazione con l'attore di queste mancanze o aggressioni, un funzionamento che comporta l'assunzione del ruolo precedentemente subito o la manifestazione del bisogno di una "dipendenza", che non è stata sperimentata positivamente nelle relazioni affettive, attraverso l'abuso di sostanze.

Nelle donne, invece, si tende generalmente a rivivere ciò che si è subito, riproducendo le carenze o le violenze, nel tentativo illusorio di controllarle e di riscattarsi dal passato (Miller D., 1994).

Una delle maggiori studiose di questo tipo di problematica è stata Robin Norwood (1985), conosciuta ad un grande pubblico di lettori proprio per via di diverse opere su questo tema, tra cui la più nota dal titolo “Donne che amano troppo”. Nel suo libro l’autrice sottolinea le caratteristiche familiari, emozionali e le modalità tipiche di pensiero delle donne co-dipendenti.

Tra **le peculiarità della storia personale e familiare** condivise da chi è coinvolto in un problema di “love addiction” ci sono:

- la provenienza da una famiglia in cui sono stati trascurati, soprattutto nell’età evolutiva, i bisogni emotivi della persona;
- una storia familiare caratterizzata da carenze di affetto autentico che tendono ad essere compensate attraverso una identificazione con il partner, un tentativo di salvare lui/lei che in realtà coincide con un tentativo interiore di salvare se stessi;
- una tendenza a ri-attribuirsi nella propria vita di coppia, più o meno inconsapevolmente, un ruolo simile a quello vissuto con i genitori che si è tentato a lungo di cambiare affettivamente, in modo da poter riprovare a ottenere un cambiamento nelle risposte affettive pressoché inesistenti ricevute nella propria vita;
- l’assenza nell’infanzia della possibilità di sperimentare una sensazione di sicurezza che genera, nel contesto della co-dipendenza, un bisogno di controllare in modo ossessivo la relazione e il partner, che viene nascosto dietro un’apparente tendenza all’aiuto dell’altro.

È importante sottolineare che tutte le persone dipendenti affettivamente possono condividere, realmente o attraverso il proprio vissuto psicologico, tali realtà personali e familiari. Ciò che conta, infatti, è **la percezione affettiva e il vissuto emotivo soggettivo** conservato nella propria infanzia, anche se qualche volta questo non coincide con la presenza oggettiva di carenze e violenze e quindi con le attenzioni ricordate dai genitori delle persone che manifestano sintomi e conseguenze della dipendenza affettiva.

**I pensieri e i vissuti emotivi** nella “dipendenza dall’amore” sono principalmente connotati da:

- tendenza a sottovalutare la fatica connessa a ciò che serve ad aiutare la persona amata al punto da raggiungere, senza percepirlo in tempo, livelli elevati di stress psicofisico;

## Dipendenza affettiva (Love Addiction)

Scritto da

---

- terrore dell'abbandono che porta a fare cose anche precedentemente impensabili pur di evitare la fine della relazione;
- tendenza ad assumersi abitualmente la responsabilità e le colpe della vita di coppia;
- autostima estremamente bassa e una conseguente convinzione profonda di non meritare la felicità;
- tendenza a nutrirsi di fantasie legate a come potrebbe essere il proprio rapporto di coppia se il partner cambiasse, piuttosto che a basarsi su pensieri legati al rapporto attuale e reale;
- propensione a provare attrazione verso persone con problemi e contemporaneo disinteresse e apatia verso persone gentili, equilibrate, degne di fiducia, che invece suscitano noia.

## La Co-dipendenza

Una particolare forma di "dipendenza affettiva" è quella che è stata definita "co-dipendenza" e che è stata inizialmente osservata nei contesti relazionali legati alla vita di coppia di alcolisti o tossicodipendenti. Tale problematica coincide con una condizione multidimensionale che comprende varie forme di sofferenza o annullamento di sé, associati alla focalizzazione delle proprie attenzioni ed energie sui bisogni e comportamenti di un partner dipendente da sostanze o da attività. Il motivo per cui questa forma di dipendenza affettiva è stata inizialmente osservata, paradossalmente non riguardava il benessere di chi ne fosse affetto, bensì l'osservazione della capacità che la co-dipendenza ha di mantenere nello stato patologico quello che viene definito il "paziente designato", ossia colui che sembra, ma non è, l'unico paziente bisognoso di aiuto in quanto affetto da tossicodipendenza, alcolismo o da altre forme di dipendenza (Norwood R.; 1985).

La **co-dipendenza**, in realtà, ha in comune con le altre dipendenze affettive quella tendenza a rinunciare a tutti i propri bisogni e desideri, disconoscendoli e negandoli, fino a portare nel partner di alcuni dipendenti, alla strutturazione di un "falso Sé" e quindi di una "falsa vita", una realtà fatta di scelte che non rispondono ai propri bisogni interiori e che corrisponde ad una condizione denominata "malattia del Sé perduto" (Whitfield, 1997). La conseguenza di tutto ciò spesso è il raggiungimento di una **debolezza dell'io** nella persona che manifesta co-dipendenza, un io che diviene vulnerabile e che sopravvive attraverso la tendenza progressiva a cercare di dimostrare la sua forza e a nutrire l'autostima in modo vicario, cioè attraverso il controllo delle funzioni psichiche del partner dipendente.

Al fine di individuare i **tratti distintivi del disturbo co-dipendente** di personalità si può fare riferimento ai quattro criteri di Cermak (1986) che possono essere riassunti come segue:

## Dipendenza affettiva (Love Addiction)

Scritto da

---

1. Tendenza ad investire continuamente la propria autostima nel controllo di sé e degli altri, benché vengano sperimentate conseguenze negative;
2. Propensione ad assumersi responsabilità altrui o di situazioni non controllabili, pur di soddisfare i bisogni del partner, fino a disconoscere i propri;
3. Presenza di stati d'ansia e mancata percezione dei confini tra sé e l'altro;
4. Abituale coinvolgimento in relazioni con persone con disturbi di personalità, dipendenze, disturbi del controllo degli impulsi o co-dipendenti.

È importante completare il quadro sintomatologico della co-dipendenza, sottolineando che alle precedenti caratteristiche possono associarsi alcuni dei seguenti **sintomi secondari**:

- depressione;
- comportamenti ossessivi e fissazione del pensiero;
- abuso di sostanze o di alimenti (in particolare di dolci);
- abusi fisici o sessuali nella propria storia attuale o passata;
- tendenza a non chiedere aiuto e a non riconoscere per lungo tempo il problema;
- insonnia.

### Dalle catene al legame interiore

Il principale problema nella risoluzione delle dipendenze affettive è certamente **l'ammissione di avere un problema**.

Esistono, infatti dei confini estremamente sottili tra ciò che in una coppia è normale e ciò che, nell'abitudine cronica, diviene dipendenza. La difficoltà nell'individuazione del problema risiede anche nei modelli di amore che, come si è detto, una persona affettivamente dipendente conserva nella propria memoria e che fanno ritenere determinati abusi e sacrifici di sé come "normali" in nome dell'amore.

Spesso, paradossalmente, è la "speranza" che fa sopravvivere il problema e che tende a cronicizzarlo: la speranza in un cambiamento impossibile, soprattutto in un contesto relazionale in cui si sono consolidati, e persino pietrificati, dei ruoli e dei copioni da cui è, più o meno, impossibile uscire. Così, paradossalmente, l'inizio del cambiamento arriva quando si raggiunge il fondo e si sperimenta la disperazione, che rappresenta la possibilità di sotterrare le illusioni che hanno nutrito a lungo il rapporto patologico.

## Dipendenza affettiva (Love Addiction)

Scritto da

---

Ci si può avvalere del supporto psicologico individuale, a volte può essere necessaria una psicoterapia, ma ciò che è certamente utile per velocizzare e stabilizzare i miglioramenti è il confronto in gruppo tra persone che vivono lo stesso problema perché ciò consente di prendere un impegno con gli altri, davanti agli altri e di cominciare a riconoscere le distorsioni della realtà, grazie alle somiglianze della propria vita con la vita altrui che consentono di vincere le difese che non permettono di vedere la verità sulla propria storia personale. Gli altri del gruppo diventano importanti specchi e insieme, si possono ritrovare la voglia, le motivazioni e le possibilità per uscire da relazioni tossiche e spesso anche molto pericolose che, in alcuni casi, sono le fondamenta della propria infelicità.