

# Cuori in trappola: la dipendenza affettiva



**di Antonio Dessì**

Psicologo iscritto all'Albo degli Psicologi della Sardegna, Sessuologo Clinico e Psicoterapeuta in formazione

*L'amore e l'affetto crescono nella reciprocità, ma se l'amore si nutre di rifiuto, lontananza e abusi, allora è dipendenza*

**D**alla posizione privilegiata di uno psicologo è possibile osservare tante di quelle manifestazioni affettive e di relazione che, ad uno sguardo superficiale potrebbero sembrare semplici relazioni di coppia con problemi, ma che con uno sguardo più attento e con la capacità di stare accanto alle emozioni, rivelano la loro sofferenza.

Parlo del un tema della dipendenza affettiva, una condizione relazionale negativa che è osservabile nell'assenza di reciprocità e nelle manife-

stazioni della relazione di coppia. Un incastro perverso che presto porta alla comparsa di un donatore d'amore a senso unico.

Esistono degli uomini e delle donne che possono essere definiti come manipolatori, in questo senso ciò che mi è stato sempre possibile osservare nel mio lavoro, e ancora meglio con le coppie con queste configurazioni, è la loro capacità di divenire burattinaio di un burattino. Maghi dell'illusione, ma anche del raggirio e dell'inganno, il narcisista

manipolatore ha sviluppato un'arte rispetto alla manipolazione, e proprio come un ragno, tesse la ragnatela in attesa della propria preda.

Spesso con tratti paranoidi, antisociali o borderline, i narcisisti non provano senso di colpa e si approfittano dell'amore altrui per scopi egoistici, tra i più frequenti quelli sessuali, ma anche di relazione. L'obiettivo è sempre quello di distruggere l'altro, anche se non tutti raggiungono un livello di consapevolezza di ciò. Ma lo fanno e basta. La manipolazione della vittima amorosa è spesso intervallata da momenti in cui Dottor Jekyll si trasforma in Mister Hyde, e tra un impasse amorosa e l'altra, controlla e si assicura che le catene della sua vittima siano ben posizionate.

Le vittime di questo processo si sentono svuotate, sfinite, confuse e spesso con sintomi legati ai disturbi dell'umore (distimia, labilità affettiva - avere il pianto facile, disforia - irritabilità pervasiva nelle proprie giornate, ecc.). L'uscita da queste trappole non è mai senza traumi, ed è lunga e tortuosa. Dal punto di vista della vittima d'amore, la dipendenza affettiva è una condizione che è possibile in una relazione di coppia vissuta come totalizzante ed indispensabile per la propria esistenza. In questo senso anche la modalità con cui si ricerca un partner è importante. Il bisogno ossessivo di avere qualcuno vicino è predittivo rispetto alla possibilità di ritrovare



una situazione di questo tipo.

Per la vittima d'amore, la relazione con il proprio amato diventa la linfa vitale di cui alimentarsi. Con l'andare del tempo l'oggetto d'amore diventerà più importante di sé stessi e si sperimenterà una sordità emotiva rispetto all'accogliere i propri bisogni. Gli sforzi tesi all'annullamento di se stessi hanno come obiettivo quello di non arrivare alla rottura della relazione.

Nella dinamica tra dipendente e co-dipendente affettivo, perché entrambi hanno un livello di dipendenza condivisa, il manipolatore affettivo spesso fa finta di amare e non prova sentimenti per la sua vittima d'amore ed ha una tendenza a maltrattare, su vari livelli, non solamente fisico ma anche psicologico. La sensazione è che l'altro diventi uno specchio, dove il manipolatore riflette la propria immagine interiore. Se è vero che il dipendente affettivo porta con sé traumi anche precoci nel proprio sviluppo, è altresì vero che anche il manipolatore spesso, nell'ottica del suo funzionamento compromesso e danneggiato, porta con sé altrettanti traumi. Il gioco perverso è quello di perpetuare il trauma traumatizzando. Pertanto la dipendenza affettiva si costruisce assieme, un duetto inconsapevole e doloroso, in un palcoscenico spesso fatto di dolore e solitudine irrisolti per entrambi.

L'importante per un dipendente affettivo è riconoscere la propria impotenza nell'aver gli strumenti per gestire questi vissuti ed apprendere a prendersi cura di sé, abbandonando quella relazione che ha un sapore di antichi dolori, di vecchi traumi. E in più, quella relazione non è il posto più opportuno per poterli osservare e comprendere. Il rischio è la dannazione, l'infelicità.

In generale la prima fase che porta ad una relazione di questo tipo è la seduzione. Spesso donne o uomini dipendenti restano affascinati dal potere seduttivo del potenziale partner manipolatore. Persone brillanti, seduttive, capaci di risolvere

problemi ma solo perché manipolative, affermate professionalmente, spesso estremamente pragmatiche e razionali, e sempre e comunque la sensazione che quella persona sia giusta, che in qualche modo colmerà mancanze e vuoti, anche inconsapevolmente. Il luccicore di questa mossa relazionale spinge il dipendente affettivo a ricercare una

relazione, spesso anche con un vissuto proiettivo legato a quantità protezione e felicità si potrebbe avere nello stare con una persona così. L'altro, il manipolatore, è tendenzialmente attratto da persone che può sottomettere, perché spesso ha vissuto questo, e se spesso è vera l'ipotesi della riattualizzazione del trauma traumatizzando, è comprensibile il ribaltamento dei ruoli e quanto quella realtà per il manipolatore diventi uno specchio su cui proiettare anche i propri dolori. Facendoli vivere alla vittima d'amore e tentando così di distruggerli.

Esistono delle aree di vulnerabilità che spesso i dipendenti mettono in gioco subito, e queste fungono da gancio di traino per la relazione. Le aree che possiamo considerare di vulnerabilità sono a servizio della relazione. Se questo non succedesse, e spesso ad una via, non potrebbe instaurarsi una relazione di dipendenza, proprio perché nella manipolazione affettiva queste aree vengono stimulate e rese come punti su cui innescare un processo di sottomissione: se il gancio è forte l'altro sarà più sottomesso ed allo stesso tempo avrà il terrore ed esperirà sofferenza all'idea di sganciarsi. Questo porta, se non adeguatamente gestito, ad un braccio di ferro relazionale, dove spesso dall'azione di può arrivare anche alla violenza fisica.

E come si può evincere, l'idillio d'amore non è altro che un massacro d'amore. Sul piano della di-

namica relazionale spesso il manipolatore sente l'esigenza di avvilire la sua preda. La tormenta sul piano del suo aspetto fisico, sul piano della sua intelligenza, punteggia aspetti del suo carattere che non sarebbero compatibili con il suo, e spesso la confronta con un ipotetico altro che potrebbe andare

meglio. Tutto questo ha ovviamente degli effetti

sistemici, nel senso che, il dipendente affettivo inizia ad avere reazioni di insicurezza, di terrore, si può sentire sotto esame continuo ed in generale camminare nelle sabbie mobili, e a questo può affiancare reazioni di rabi-

bia, a volte esplosioni, comportamenti legati al sentimento di gelosia. Questo succede spesso perché queste azioni provocano degli effetti e la creazione di un circolo vizioso che si nutre di ansia continua proporzionale al grado in cui si tenta di controllare l'altro e la relazione. Pedinamenti, controllare il cellulare, essere sospettosi non sono infrequenti. In questo senso interrogarsi sulla qualità della propria relazione, anche quando apparentemente potrebbe sembrare "perfetta", risulta essere il primo passo per poter scoprire configurazioni rigide e limitanti come quelle della dipendenza affettiva. Tutto ciò rappresenta sicuramente il primo passo per poter cambiare.

**Il manipolatore affettivo spesso fa finta di amare e non prova sentimenti per la sua vittima d'amore ed ha una tendenza a maltrattare, su vari livelli, non solamente fisico ma anche psicologico.**