



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Dipendenza affettiva

di Sabrina Costantini

La parola “dipendenza” evoca immediatamente nel nostro immaginario, una sorta di voragine emotiva, una catena relazionale, che può investire tutta una sequela di oggetti e situazioni, dalle sostanze psicotrope quali alcool, cocaina, eroina, ecc., al cibo, a tutte quegli oggetti che definiscono le nuove dipendenze (Costantini, 7/07/07; 20/03/08; 28/11/07), quali TV, cellulare, internet, gioco d’azzardo, sesso, denaro, lavoro, ecc., alla relazione del bambino con l’adulto.

Ormai risulta evidente che, la dipendenza non è generata da una specifica sostanza, bensì da una specifica relazione fra l’individuo e il suo ambiente, in alcuni ambiti specifici o nella condotta più generale. Certamente esistono delle sostanze, attività o oggetti, che più facilmente rispetto ad altri predispongono alla dipendenza, a causa di alcune caratteristiche quali la capacità nell’immediato di procurare piacere, la capacità di procurare evasione, il senso di pienezza, ecc. Non mancano poi gli esempi che contrastano con questa caratteristica, vedi ad esempio la dipendenza del masochista/sadico, l’identificazione con l’aggressore, ecc., che richiamano una realtà di dolore, umiliazione e sofferenza.

In linea generale però, non è l’oggetto in sé, la causa di tale legame. Ciò è stato ulteriormente verificato attraverso la variabilità dell’oggetto e la relatività culturale. Si è visto infatti che, il contesto socio-culturale può influire a tal punto, da indirizzare verso l’uso, l’abuso, o la dipendenza. In ambiti e culture diverse infatti, le stesse sostanze possono assumere valori completamente difforni. Ad esempio, le dipendenze e patologie alimentari, quali anoressia e bulimia, sono tipiche d’individui caucasici istruiti, di sesso femminile, economicamente avvantaggiati e radicati nella cultura occidentale, dove il modello femminile è improntato a una figura filiforme, con curve modellate alla perfezione e volumi dimensionati quasi ossessivamente. Al contrario,



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

nelle nazioni dove la magrezza non è affatto considerata una virtù e un modello da imitare (come nei paesi africani), non si trova traccia di questo tipo di patologia (Gabbard, 1995).

Del resto anche le droghe, creano dipendenza solo nel nostro contesto. Infatti, vi sono vari esempi di culture ed epoche, in cui si assiste all'utilizzo di sostanze psicotrope, controllato e regolato nel tempo, nello spazio, con scopi ben specifici, quali l'uso sciamanico a scopo divinatorio o guaritore, l'uso cerimoniale, ecc. (Costantini, 28/11/07; Fain; Harrison; Zoja).

Ribadiamo quindi che, non è l'oggetto in sé a determinare una dipendenza, bensì il tipo di legame che l'individuo vi stabilisce: qualunque oggetto quindi, può diventare fonte di tale relazione.

La dipendenza, descrive il legame di sottomissione di un individuo, verso una persona, un gruppo, una sostanza o oggetto, il relativo comportamento adesivo, condiscendente, con il corrispondente stato emotivo di prostrazione e autosvalutazione. A livello di personalità, riscontriamo la mancanza d'autonomia e di capacità decisionale, conseguenti ad un'idea di sé sminuita, identificata con una visione d'individuo inetto, fragile, vittima bisognosa. Per cui, a livello di condotta la persona sarà sempre indecisa, si porrà mille dubbi in ogni piccola scelta, si appoggerà parzialmente o esclusivamente all'altro, ad oggetti e attività, per sentirsi al sicuro da errori, svalutando le proprie idee a favore di quelle altrui, il proprio sentire naturale a favore di un sentire alterato, la vita reale a favore di quella artificiale (indotta ad es. da internet, TV, ecc.).

Fra l'individuo e questi oggetti, si stabilisce una relazione di forte bisogno, legata al senso della propria identità, dell'immagine di sé, del proprio sentire, ad un livello tale che, in loro assenza si sperimenta un profondo vuoto e senso d'inadeguatezza.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Questo legame diventa di dipendenza, al pari di quello con una droga. Senza non si può vivere, niente ha un senso o valore, ci si sente spersi e smarriti. L'oggetto stesso diventerà motivo fondamentale, obiettivo di lavoro primario, significato di vita. Questi infatti, al pari delle sostanze psicotrope, conducono a sintomi di dipendenza fisica e psicologica, con i relativi fenomeni di tolleranza, astinenza e craving (Costantini, 16/04/08).

Un elemento distintivo del legame di dipendenza, consiste proprio nella perdita di controllo, non si può far a meno di quella data sostanza o oggetto, al di là della propria volontà ed intenzione. Gradualmente sarà dedicato sempre maggiore tempo alla ricerca o utilizzo di quel dato oggetto, come se costituisse interesse esclusivo, a discapito delle normali attività, relazioni sentimentali e sociali.

La dipendenza infatti, è prima di tutto "immobilità", il disperato tentativo di trovare una stampella alla nostra autonomia, che si irrigidisce in un movimento vano, che da vorticoso diventa pietrificato. Il percorso è sempre lo stesso, nello slancio verso l'indipendenza si cerca a tutti i costi di evitare il dolore del distacco, per poi ritrovarsi in una condizione di assoluta dipendenza, che produce ad un nuovo sentimento di angoscia (Pulvirenti, 2007, pp. 5-11).

La Dipendenza d'Amore o dipendenza emotiva, si riferisce al legame di sottomissione che l'individuo stabilisce con l'altro. In questo caso, è la relazione stessa a costituire l'oggetto di dipendenza, con tutto il vissuto sottostante.

Cos'è che crea questo tipo di legame? Il bisogno d'Amore! Si tratta di un bisogno smodato e smanioso, che si basa su una sostanziale carenza basilare, su una ferita fondamentale, la ferita dei non amati, come la definisce Schellembaum P. (1995).

Si tratta di una condizione che si stabilisce fin dall'infanzia, sulla base della natura stessa del legame. Il bambino, è naturalmente ed evolutivamente dipendente. Si tratta di una dipendenza dai bisogni primari, quali la soddisfazione di fame, sete,



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

freddo, protezione, ecc. Ma anche e soprattutto, si tratta della dipendenza dai bisogni emotivi (amore, accudimento, fiducia).

Il bambino, necessita della presenza adulta, per poter sopravvivere alle necessità del corpo e della psiche, per poter creare una propria individualità e identità, attraverso processi quali il rispecchiamento, la risonanza, l'empatia, l'identificazione proiettiva, ecc.

Il nutrimento emotivo, risulta fondamentale per lo sviluppo della consapevolezza, per la formazione della personalità e del senso di identità, per le funzioni sociali, per l'accettazione di frustrazione e realtà, per la costruzione della fiducia in sé e nell'altro: base fondamentale dello scambio e della relazione. L'emotività inoltre, rappresenta il ponte per lo sviluppo dell'intelligenza (Greenspan), costituisce un elemento fondamentale fin dai primi giorni di vita, in quanto schema, che attribuisce significato alle esperienze sensoriali, comportamentali, cognitive, ecc. Fornisce quindi un contenitore dotato di senso, entro cui inserire le esperienze interne, esterne e l'interazione fra esse.

Alla nascita però, il bambino non è in grado di direzionare, tanto meno comprendere, quanto avviene nel suo mondo esterno ed interno, necessitando appunto di figure genitoriali che lo conducano e sostengano in questo percorso. Gli adulti assolvono l'importante funzione di pre-digerire, comprendere, direzionare e reagire, permettendo quindi un modello di comprensibilità e gestibilità, fonte di rassicurazione ed apprendimento.

Risulta quindi evidente la disparità e l'asimmetria fra bambino ed adulto. Il bambino ha assolutamente bisogno dell'adulto per sopravvivere fisicamente ed emotivamente, per formare il senso di sé e della propria identità. Il bambino nutre naturalmente un bisogno ed una fiducia incondizionata, smisurata, che nel processo evolutivo va poi trasformandosi gradualmente in un rapporto più maturo, indipendente e realistico.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Ciò che crea la differenza è il modo in cui questi adulti e le circostanze occorrenti, gestiscono e assolvono il compito di accudimento e accompagnamento del piccolo, nella vita e nella crescita. La maggiore esperienza, capacità e potere dell'adulto infatti, dovrebbe essere veicolata da un'altrettanta attenzione al bambino stesso, ai suoi bisogni, alle sue naturali inclinazioni, alle sue ragioni (Bettelheim).

Un primo fondamentale fattore a favore di una crescita sana, risiede nel fatto che, la posizione di "superiorità" dell'adulto non dovrebbe esulare dal rispetto del bambino, in tutte le sue componenti: la condizione di "inferiorità", di necessità, la fiducia smisurata, le naturali inclinazioni, le idee ed i sentimenti.

Un secondo fattore, risiede nella capacità di osservare il naturale andamento interno dell'individuo. Come ha ben descritto Winnicott, per favorire la realizzazione del vero sé, è necessario che l'adulto sappia dosare vicinanza e assenza, in modo che la prima non si trasformi in intrusione e la seconda in abbandono. La vicinanza deve assumere la funzione di protezione, amore, rispetto, sostegno, aiuto e non di prevaricazione, sostituzione, svalutazione. L'assenza a sua volta, deve essere guidata dalle necessità del bambino stesso, che in alcuni momenti è caratterizzata da un tempo e uno spazio di tranquillità, necessari per ristabilire un equilibrio interno e trovare un senso a quanto accade. Si tratta di un momentaneo e rispettoso ritiro dell'adulto e non di abbandono, distanza emotiva, vendetta, rivendicazione, rifiuto, ecc.

Un terzo importante elemento è costituito dalla capacità d'autoriflessione e di meta comprensione, da parte dell'adulto. Questi proietta naturalmente i propri bisogni, aspettative, desideri, insoddisfazioni, sui bambini (figli, allievi, pazienti, ecc.). Ma se non si crea uno spazio di riflessione e consapevolezza (almeno parziale), circa il ruolo che questi fattori rivestono nella relazione coi piccoli e nel loro modo di educarli, si creerà una notevole confusione e sofferenza da entrambe le parti, nonché il mancato rispetto delle due condizioni sopraelencate.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

In questo caso infatti, non ci si trova di fronte a quello specifico bambino, ma a sé stessi da bambini, in relazione con le proprie figure di riferimento. Più l'infanzia sarà stata difficile, costellata di eventi traumatici e di relazioni morbose, più queste proiezioni saranno dannose, indifferenziate e pervasive.

Da quanto detto emerge che, lo stesso rapporto di dipendenza fra bambino e adulto, può condurre a risultati molto diversi. Se ci sarà rispetto, accettazione, ascolto delle sue fragilità e necessità, autosservazione e co-crescita, allora si otterrà un individuo sempre più sicuro di sé, autonomo, indipendente, fiducioso nelle proprie capacità e negli altri, sicuro della loro presenza e delle loro intenzioni. All'inverso la mancanza di queste componenti in toto o in parte, condurrà alla sopraffazione di una parte sull'altra, all'imposizione di regole e di un'educazione subita, alla svalutazione del bambino, delle sue risorse e della sua autonomia. Ne risulterà un individuo pieno d'insicurezze e rancori, incerto sulle proprie capacità e pertanto bisognoso di un appoggio e rassicurazione continua.

Il mancato rispetto del bambino, può veicolare messaggi diversi. Di fondo passa una non accettazione, trasmessa in ogni minimo sforzo per cambiarlo, imporgli le proprie idee, convinzioni, comportamenti e atteggiamenti. Il piccolo può attribuire questa non accettazione alla sua presunta non adeguatezza, "non sono abbastanza capace, non abbastanza intelligente, non intraprendente, ecc.", oppure alla presunta "cattiveria", "sono cattivo, faccio cose cattive, sporche, vietate, inadeguate, ecc.". Alla base, troviamo lo stesso sentimento di non amore. Non si è amati per ciò che si è, ma solo a condizione di "essere più bravi, più capaci, più intelligenti, educati, disponibili, acquiescenti, ecc.", diversi insomma. Pertanto, inconsapevolmente passa che i propri genitori non amano noi, ma ciò che vorrebbero che noi fossimo, magari ciò che loro avrebbero voluto essere.

Questi bambini perdono ben presto la capacità ed il diritto di gioire del semplice fatto di essere vivi, delle piccole cose, dei piccoli gesti di vicinanza, delle piccole grandi



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

sorprese che il mondo li circonda, del piacere di imparare, di sentirsi capaci e apprezzati nella loro presenza. All'inverso, saranno ben presto presi da profonda angoscia e instabilità, da un'insicurezza e da un tremito di costante paura, da continuo bisogno di controllare l'ambiente, di scrutare ogni minima espressione e gesto degli altri, per poterne trarre un punto di riferimento, una guida e rassicurazione. Il mondo non è più un ambiente curioso da esplorare, ma una fonte costante di pericolo e incertezza.

Da qui, nasce il bisogno costante e inesauribile d'appoggio e d'amore, una voragine che non si riempie mai. Qualsiasi espressione d'amore non sarà mai sufficiente, perché non andrà mai a riempire il vuoto originario e quel senso di accettazione incondizionata, necessaria proprio da parte delle figure di riferimento fondamentali.

Qualche anno dopo avremo un individuo, che ci appare un adulto nel suo aspetto esterno, in molte condotte e scelte, ma ancora un bambino nel mondo interno, nelle relazioni ed emozioni, espresse nel continuo confronto con gli altri, nell'adesione parziale o totale a modelli esterni, nel continuo aggrapparsi a modelli esterni, per essere al sicuro da "errori imperdonabili". Quest'individuo ha bisogno di sentirsi amato a tutti i costi e come tale cercherà di compiacere l'altro in qualunque modo, pur di sentirsi lontano da eventuali abbandoni o rifiuti.

In questo modo si crea una Dipendenza d'Amore, non si può fare a meno di perseguire in modo ossessivo, rassicurazione, attenzione e amore. Senza questi elementi, la propria identità sembra andare in pezzi, ci si sente individui inutili, inetti, incapaci, assolutamente tremolanti davanti ad ogni decisione o azione autonoma. Non si può fare a meno dell'altro, della sua accettazione e del suo presunto amore incondizionato.

L'altro diventa come una droga, serve per mantenere l'equilibrio minimo di sopravvivenza psicologica. La relazione quindi sarà impregnata non dall'Amore, come



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

si pensa o ci s'illude, ma da profondo bisogno e nello stesso tempo da un segreto risentimento. Si odia l'altro perché se ne ha bisogno. Si odia l'altro proprio perché si suppone che ci ami per la nostra acquiescenza, non per ciò che siamo. Si odia l'altro perché se ne continua ad avere bisogno, nonostante la consapevolezza di essere amati "a condizione di", esattamente come già successo nelle relazioni primarie. Si cerca un amore riempitivo, ma alla fine si riproduce la ripetizione di quanto già vissuto nel passato.

Il ruolo dell'altro poi, può assumere varie sfaccettature, in ogni caso è sempre collusivo con i bisogni e i disagi del dipendente. Il partner quindi, non potrà mai essere un reale rifornimento di amore, rispetto e attenzione, ma colluderà con i bisogni di dipendenza, passività e svalutazione. Gli stessi genitori, che cercano di piegare i figli secondo i propri modelli, alla fine amano e rispettano assai più, quelli che in realtà non si adeguano, mostrando una loro testarda autonomia. Confermando così la svalutazione ed il rifiuto dell'individuo acquiescente, che pur avendo fatto di tutto per essere amato, ancora una volta, non riceverà che disprezzo e desolazione.

Un esempio di questo meccanismo, lo ritroviamo nel film Vento di passioni. Un colonnello, amareggiato dalle politiche del governo nei confronti degli indiani, si ritira dall'esercito per liberarsi "dalla sua pazzia", vivere coi i suoi tre figli maschi e la moglie, in uno splendido scenario del Montana. Ben presto, la moglie lo abbandona e si ritroverà da solo a fare i conti con sé stesso e con i figli. Il primo di questi, Alfred, rappresenta la sua copia esatta di individuo corretto, retto, educato, fedele alla sua patria e al governo (farà carriera politica), innamorato di una donna che non lo ama e non lo amerà mai, esattamente come la madre Isabel nei confronti del padre. Il secondo figlio, Tristan, è esattamente l'opposto, ribelle, selvaggio, insensato, violento e fuorilegge (contrabbanderà alcool) e sposerà Isabel due, che però al contrario della madre, lo ama e lo aspetta fin dall'infanzia.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Ebbene, il padre ama e amerà sempre in modo incondizionato Tristan, che pure rappresenta quanto di diverso ha insegnato ai suoi figli. Il primogenito infatti, sembra quasi urtarlo, sino al rifiuto esplicito, dopo l'impegno politico. Gli nega qualsiasi scelta, insultandolo velatamente e svalutandolo nelle sue azioni, fino a maledirlo per l'amore nei confronti della promessa sposa di Tristan. Susan, prima di fidanzarsi con Tristan, è stata precedentemente la promessa sposa di Samuel, il terzogenito morto in guerra, questo però non comporta lo stesso disprezzo per Tristan.

Notiamo cioè un comportamento chiaramente disparitario, il capitano non riesce ad apprezzare ed amare il primo figlio, che pure rappresenta il suo esempio in persona, con la stessa intensità con cui ama il secondo, l'esatto opposto. Da una parte cerca di insegnare e promulgare dei valori, dall'altra però si riempie di stima e d'orgoglio verso il figlio che rispetta sé stesso e cresce secondo gli indirizzi della propria natura. Questo padre mostra chiaramente che da una parte vorrebbe spingere i figli a seguire il suo modello, dall'altra poi in realtà apprezza la loro spontaneità.

Due i motivi fondamentali di ciò, da una parte i ritorni di Tristan, gli fanno vivere un amore profondo e sincero, proprio perché provengono da un figlio ribelle che parte per poi tornare. Un figlio, che ama il padre per quello che è, nonostante le diversità. L'amore di Alfred invece è ambiguo, è intriso di rabbia e risentimento, nonché di gelosia e rivendicazione verso il fratello. Questi infatti, si è da sempre sforzato di essere amato, cercando di compiacere in ogni modo, con tanta fatica e scarso risultato. Dall'altra, questo modello paterno in realtà non è stato scelto liberamente, ma imposto a sua volta dal proprio padre, "la propria pazzia" appunto. Cioè il colonnello non esprime sé stesso negli insegnamenti promulgati, ma ripete un modello genitoriale impostogli, che non condivide e che riesce a rifiutare solo in tarda età. Per cui, il primogenito e anche il terzogenito, non fanno che rimandargli a specchio l'immagine di sé stesso, di figlio che tanto ha fatto, per adattarsi ai desideri del proprio padre. Alfred e Samuel, come del resto il padre, soffrono per una ferita di non



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

amore profonda. Samuel non sopravviverà alla guerra, Alfred invece dopo aver perso la donna che amava, si libererà di questa ferita, scegliendo un gesto finalmente autonomo, un gesto fuorilegge e fuori dalla legge "del padre-del padre".

Questo film è un chiaro esempio di quanto le scelte e le cecità dei genitori ricadano sui figli, fino al punto di passare un copione generazionale, che costringe la spontaneità e la libera espressione di sé stessi. In effetti Tristan, l'unico che ha vissuto rispettando fino in fondo sé stesso, è colui che vivrà più a lungo, vedrà morire tutti gli altri, avendo su di loro il medesimo effetto "dell'acqua che, incuneata nella roccia, gelando la schianterà".

Quest'uomo, non fa niente di diretto per nuocere agli altri, è semplicemente sé stesso ed è questa sua naturalità, contro cui si scontrano le persone che invece soffrono per "il mal d'amore", per il mal di sé stessi.

Lo stesso concetto esplicitato chiaramente, lo ritroviamo nel film Maria Montessori, una vita per i bambini, dove il padre dice chiaramente alla figlia, che nonostante abbia sempre seguito la strada indicatagli dal proprio padre, questi non è mai stato fiero di lui, come invece si sente lui nei confronti della propria figlia, che ha sempre agito contrariamente ai suoi insegnamenti.

Non a caso, Maria Montessori riuscirà a vedere ciò che gli altri non hanno mai visto, a credere in sé e negli altri come nessuno ha fatto fino ad allora. Per tutta la vita, non smetterà di cercare l'individualità, la naturalità e le risorse dei bambini di varia età, compreso di quelli reclusi nei manicomi, definiti deficienti, di quelli appartenenti ai ceti più svantaggiati, dei più difficili. I suoi genitori hanno creduto in lei e lei ha moltiplicato questa fiducia e quest'amore per tutto il mondo!

Il Principe delle maree all'inverso, costituisce un esempio eclatante di distruttività genitoriale, infatti sembra rappresentare l'espressione filmica di un manuale di psicopatologia familiare. Siamo di fronte ad un padre violento, concreto e per lo più



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

assente, sia fisicamente che emotivamente, madre frustrata, scissa, razionale, anaffettiva e manipolatrice. Il risultato: tre figli, il primo, Luke, morto per difendere la casa appartenente alla famiglia da sempre, la seconda, Savanna, dedita al suicidio fin da piccola, scrittrice di talento immersa in un mondo incantato fra la protezione e la denuncia della propria realtà familiare ed infine Tom, secondogenito gemello di Savanna, il più pauroso e meno intraprendente, arrabbiato, cinico, ritirato dalla vita ed in procinto di perdere moglie e figlie.

La madre Laila, promuove ai figli dei valori contrastanti, da una parte passa loro la creatività, l'amore per la natura, la passionalità, il coraggio, dall'altra l'ambizione, la risolutezza, l'unione collusiva, triangolante, simbiotica e mortifera. Odi profondamente la sua vita, il suo matrimonio e ciò che non ha, ma protegge a tutti i costi la facciata della famiglia, sostenendo un mutismo pieno di segreti drammatici e dolorosi.

Questa donna, attraverso continui doppi messaggi, triangolazione dei figli, negazione degli affetti, insegna loro a non sentire, a non esprimere le proprie emozioni, a far finta che tutto vada bene, insegna a proteggere il presunto "buon nome" della famiglia, ma non ad amare realmente la propria famiglia. Stabilisce un patto mortifero, non si può infrangere il silenzio, né le mura domestiche, oltre le quali non possono uscire i traumi ed i drammi subiti. In definitiva, gli insegna a fuggire dalla realtà, a non rispettare sé stessi ed i propri bisogni. Fa capire ben presto loro, che il suo amore ha un prezzo e se non lo si vuol perdere, non si possono infrangere i dettami imposti. Lei stessa, che sembra cercare una realtà di maggiore rispetto e soddisfazione, in realtà cerca e otterrà un nuovo matrimonio, con un uomo solo più agiato e appariscente economicamente, ma non per questo realmente rispettoso.

I tre figli ormai adulti, mostrano chiaramente una Dipendenza d'Amore molto forte e dannosa, Luke esalterà la propria appartenenza familiare, attraverso un eroismo portato all'estrema conseguenza, teso ad immolarsi per difendere la propria casa



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

materiale. Non morirà in Vietnam per la causa nazionale, ma per una guerra personale fra sé ed il governo. Ma in realtà, la guerra è con la madre che ha venduto l'isola al governo e che dopo aver sacrificato l'infanzia e la vita dei figli ad una causa fittizia, li tradisce per perseguire le proprie mire di ricchezza. Savanna, che vive sé stessa come una sopravvissuta dell'olocausto, trascorre la propria esistenza a combattere fra la vita e la morte, fra il silenzio e la rivelazione dei segreti familiari, scrivendo libri per bambini e poesie attraverso un nome inventato. Tom, si dibatte fra un presente ed un futuro ricco di amore e di figure amevoli (la famiglia e gli allievi) ed un ritiro totale dalla vita, un lento suicidio emotivo. Anche il rapporto con le figlie, seppur mascherato da ironico gioco, è contraddistinto da costante richiesta di amore adesivo e incondizionato, una sorta di bisogno narcisistico assai simile a quello materno.

Tutto questo rappresenta il risultato di tre figli umiliati nella dignità, raggirati e risucchiati fin dalla nascita.

La loro dipendenza si esprime proprio nella loro ribellione. Quella che nell'infanzia era stata un'adesione totale, ad un certo punto si trasforma in ribellione altrettanto totale, oggetto principale ed esclusivo della propria vita. Non c'è spazio per una propria esistenza, costruttiva e autonoma, ma solo per il passato e il legame conflittuale con la madre, tanto potente e presente. La dipendenza si esprime proprio nella misura in cui, non decidono ciò che sentono meglio per sé, ma ciò che aggrada o si oppone a Laila. E' ancora lei, la madre, il centro della loro vita.

Non a caso, è proprio Tom, il più debole e pauroso, meno intraprendente in questa ribellione, quello che sopravvive in modo più "banale" e "comune", eppure in modo più costruttivo alla famiglia, colui che infrangerà la cortina di silenzio e di morte, raccontando alla psichiatra della sorella, i segreti tanto celati e pericolosi. Questa cesura, lo proietterà nella vita a tal punto, da fargli amare due donne per la sua intera esistenza, la moglie e la psichiatra. Che è un po' come dire che riuscirà ad amare sia sua moglie, il suo presente ed il suo futuro, che sua madre ed il passato, con tutte le



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

sue imperfezioni e pietose mancanze. La psichiatra infatti lo ha riportato a casa, facendogli vivere la rabbia, il dolore, l'amore e l'accettazione, gli restituisce l'infanzia e la madre, svincolandolo dalla sua ferita di non amore, aprendogli così le porte del futuro.

La ferita in questo caso, nasce da un amore condizionato da divieti e leggi materne. Si ama a patto che vengano rispettati i criteri e che ci sia un'adesione incondizionata, a scapito dell'altro coniuge, del resto del mondo e della propria esistenza. Qui, non c'è ombra di una coppia genitoriale che sostiene e accompagna i figli, in modo più o meno corretto, ma c'è una madre che allontana i figli dal padre, che chiede loro di schierarsi dalla sua parte e di essere amata in modo totale, a loro spese. Non ci sono dei bambini con le loro esigenze, ma una coppia litigiosa e violenta, che fa dei figli "gli unici ostaggi, della propria guerra privata".

Non c'è rispetto per le loro aspirazioni, per i bisogni di vicinanza e di isolamento. Essi rappresentano solo dei soldati resi docili e obbedienti, che rispondono agli ordini impartiti, fino al punto da ingaggiare essi stessi, le loro guerre personali. Alla fine, i due coniugi risolvono le loro contese con una "semplice" separazione, i figli invece, che hanno assorbito tutto il copione familiare a detrimento della propria vita, rimangono tragicamente ostaggi di questo limbo fra la vita e la morte.

Il film Shine, descrive un altro tipo di copione, anche in questo caso, portato avanti ad ogni costo. David "la stella" è la storia autobiografica del pianista David Helfgott, il secondo di quattro figli, di una famiglia ebrea accampata in una baraccopoli australiana. Il padre, sceglie David, in quanto figlio maschio, quindi fonte diretta di identificazione, come suo allievo prediletto e come oggetto delle proprie mire di successo, in campo musicale. Riversa su lui, i propri sogni e progetti mancati, nonché l'angoscia e la responsabilità di sopravvissuto, rispetto alle sorelle, vittime dell'olocausto. Rende il figlio, il sopravvissuto e l'eletto, colui che dovrà glorificare l'intera famiglia, a prezzo della propria vita.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Quest'uomo tiene i figli e David in particolare, in una sudditanza emotiva, attraverso un incastro d'amore potente e mortifero. Solo lui lo può amare in modo così forte ed incondizionato, nessun altro! Ma se lui deciderà di lasciare la casa familiare non sarà più suo figlio e quindi nessuno lo amerà mai!

Anche in questo caso, il bambino con le sue esigenze, desideri, bisogni, spinte di autonomia e ribellione, non esiste, non viene visto, non c'è spazio per tutto ciò. Esiste solo come stella nascente, stella che per altro, non può rifulgere in tutto il suo naturale splendore nel firmamento della vita, ma deve essere confinata nei limiti angusti che il padre impone. David deve mostrare a tutto il mondo la grandezza della famiglia, ma non può andare oltre i "limiti" e il controllo paterno.

La madre, anch'essa spaventata e succube del marito, risulta totalmente assente e ritirata da qualsiasi decisività.

Il ragazzo, ormai alle porte dell'età adulta, dopo aver perso l'opportunità di studiare musica in America, decide di ribellarsi, partendo per l'Inghilterra ed una nuova borsa di studio. In realtà, questa fuga non fa che preservare il dettame paterno, attraverso la realizzazione del copione assegnatogli: diventare una stella, suonando il Rack III.

Neanche quest'obiettivo, gli porterà l'amore e il perdono paterno. Arriverà alla pazzia: alla perdita di sé stesso, di ogni autonomia e dignità, all'attaccamento infantile e smanioso, ad ogni figura di riferimento minimamente affettuosa, con un'estremizzazione tale da renderlo stravagantemente ridicolo e bizzarro.

A David non era concesso vivere la propria vita, non aveva scelte, non aveva una propria vita ed un proprio futuro, solo un amore unico ed esclusivo, così confinato al punto di diventare morboso, condizionato dal rifiuto della sanità e della costruttività. Ha perseguito questo copione di vita, questa Dipendenza d'Amore fino all'estrema conseguenza, ha sacrificato tutto pur di essere amato e accettato dal padre! Un padre padrone, aggressivo e violento, incapace di provvedere in modo decoroso alla propria



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

famiglia, ma pur tanto superbo ed orgoglioso, lontano dalla concretezza e dalla realtà, al punto da distorcere la visione delle cose, per presentare vantaggiosamente il proprio mondo.

Dopo anni di vaneggiamento da un istituto ad un altro, da una casa ad un'altra, David recupererà faticosamente una parte di sé, riuscendo a sopravvivere al copione. Non accetterà più di fare da scudo alle proiezioni genitoriali, di magnificarlo per fargli meritare il ruolo di sopravvissuto. Non c'è più amore, né rancore nel suo cuore. Accetterà il non amore e l'assenza genitoriale, trovando nella musica un ruolo ripartivo e nell'amore di una donna, una propria condizione adulta. Il concerto, che lo vede nuovamente trionfare sulle scene, questa volta come un uomo libero, gli restituisce anche una madre, anch'essa dipendente d'amore, finalmente capace di gioire autonomamente per il successo del figlio.

Gli esempi citati fino ad adesso, ci permettono di vedere in itinere, il processo di formazione del legame di dipendenza, fin dai suoi esordi per poi condizionare l'intera vita adulta dell'individuo. Il film Holy Smoke (Fuoco sacro) invece, ci presenta il risultato finale, di un processo che possiamo solo desumere retrospettivamente. Si tratta un altro esempio di Dipendenza d'Amore, espressa in modo più sofisticato e più frequentemente incastrante.

Ruth, nel corso di un viaggio in India viene sedotta da un Sai Baba che la inizia alla conoscenza, all'illuminazione, facendole il dono del terzo occhio. Sua sposa per sempre, non torna a casa, cambia nome, abiti, sguardo, clima emotivo. Si ferma.

L'amica, in viaggio con lei si reca dai genitori, raccontando l'accaduto. Questi, fermandosi su dettagli di superficie, non capiscono cosa stia realmente accadendo alla figlia. Tutte le figure appartenenti al nucleo infatti, genitori, figlio, nuora, compagno del figlio, sono espressione evidente di concretezza, mostruosità e banalità.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

I genitori, la riportano in Australia con un inganno e la recludono in una casa isolata, insieme ad un de-programmatore che costa loro molti soldi: cow boy americano che si occupa di rivitalizzare gli umani, oggetto di condizionamento e perdita di consapevolezza, come accade in seguito all'esperienza all'interno di sette e condizioni simili.

L'obiettivo consiste nel liberare dal velo che offusca la consapevolezza, la lucidità e l'autonomia, senza portare la vittima verso la propria conoscenza, lasciando la libertà di scegliere in base al proprio sentito e ad una visione adulta. Disilludere da una fede cieca, per arrivare a fiducia e conoscenza.

Questi però, esattamente come il santone indiano, instaura una relazione perversa, fornendo una risposta onnipotente e totale, ad una richiesta totale, di chi è confuso e sofferente. Usa anche lui il fuoco, per illuminare nuovamente l'anima della giovane e aprirle la strada. Ma è un fuoco che in realtà offusca. Il fumo che si cela dietro l'apparente illuminazione, bagliore fornito da coloro che si propongono come sapienti, illuminati, salvatori, disperde la chiarezza delle cose e delle rappresentazioni interne.

Il de-programmatore infatti, cede ad una risposta onnipotente, ideale, in funzione del dolore, che non riesce a tollerare e ad una richiesta di accudimento, per lui difficilmente sostenibile. Cede all'atto, procurando rassicurazioni attraverso la passione di una notte. Per poi il mattino seguente, negare la propria responsabilità, la portata della risposta fornita alla giovane, ancora persa: "è stato uno sciocco errore, non succederà più, ritorneremo come prima!"

La situazione non è come prima e Ruth, facendosi forte dell'attrazione che la giovinezza, la lusinga, esercita sul suo narcisismo di macho non più giovane e desiderato, usa a sua volta una risposta perversa, di potere e supremazia. S'instaura così un gioco manipolatorio, un tira e molla, comandato talvolta dall'uno talvolta dall'altro.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Fino a quando la giovane, lo spezza a favore della ricerca di sé e di relazioni sane. Lo trucca e abbiglia da donna, mostrandogli in modo palese e innegabile la sua realtà: può amare solo sé, il rimando di sé, l'immagine nello specchio.

L'atto perverso viene in entrambi i casi veicolato dalla luce, luce magica, sacra, come unica risposta illuminante, unica soluzione, che accende il desiderio, come il fiammifero il fuoco, che in realtà non produce cambiamento, ma delirio, abbaglio di una verità assoluta e non umana. Sotto l'apparente gesto d'amore del genitore, viene alimentata l'immagine di adulto onnipotente, che produce ammirazione e amore illimitato da parte del piccolo. Un'immagine, che col crescere non si ammanta di concretezza, ma rimane immutatamente irrealistica.

Se guardiamo questa vicenda, si può notare chiaramente come le relazioni adulte della ragazza, non siano altro che la ripetizione delle relazioni infantili con i genitori, dove prevale il bisogno di amore totale, di accoglimento e guida. Il non amore in questo caso, conduce alla perdita totale di sé, della propria lucidità, della consapevolezza, della propria dignità ed integrità. L'unica forma di accudimento genitoriale infatti, consiste nella guida attraverso la menzogna e l'investimento economico.

Ed il tentativo di recuperare un amore perduto, conduce in qualunque posto, che lasci intravedere una promessa di illuminazione e amore. La ragazza cerca quella chiarezza e quel riconoscimento, impossibili in quel nucleo. Il padre infatti, possiede da sempre una famiglia alternativa e contemporanea con la segretaria, di cui tutti sanno e nessuno parla. La madre, vive come una cieca negando la più evidente realtà delle cose, affamata d'aria e d'amore, ma incapace di aprire e scambiare qualunque forma di umanità.

Il finale vede Ruth, in India con la madre, ad occuparsi di progetti concreti, con un ragazzo reale e concreto. Sia lei che il de-programmatore però, conservano dentro, in



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

un angolo di sé, quell'incastro irresistibile e mortifero, che appartiene loro come il dna, come una cicatrice indelebile: l'incastro copionale del non amore, che mantiene un'attrattiva tanto forte quanto pericolosa.

Un ultimo interessante esempio, ci viene fornito dal *The believer*. Un film che presenta da vicino la vita di un giovane skinhead, violento, appartenente ad una banda che picchia, aggredisce e distrugge tutto ciò che rappresenta la debolezza e la minoranza, in particolare, la minoranza ebraica.

Danny, è letteralmente disturbato dagli individui remissivi, timorosi e accondiscendenti, al punto da fargli subire la propria forza e supremazia, in ogni forma. Nello stesso tempo è ossessionato e tormentato dalla storia biblica di Isacco, che viene offerto dal proprio padre, come agnello sacrificale, in risposta alla richiesta di Dio. Nella sua mente, inscena continuamente situazioni analoghe, con dei finali ribaltati, dove la vittima non subisce ma si ribella.

Da bambino ha vissuto uno stato di impotenza e svalutazione schiacciante, continua. Cresciuto in una condizione in cui non si sentiva minimamente protetto neanche dal padre che, per obbedire al volere del proprio padre, in questo caso ultraterreno, avrebbe sacrificato la vita del suo unico figlio. Danny si è trovato in totale balia degli eventi dell'umano e del sovraumano, al punto di decidere di voler assumere il potere ed il controllo della propria vita, con la legge della forza e della supremazia. Non a caso il film s'intitola "il credente". Proprio grazie al suo credo, al legame profondo e pressante con la sua religione, perde la lucidità e la stabilità emotiva, sufficiente a direzionare le proprie abilità, in altri ambiti di vita.

Attraverso sprazzi del passato ed il rispetto per il testo sacro ebraico, che i compagni tentano di distruggere, si comprende la sua origine ebraica. Non solo è un ebreo, ma è stato un devoto e diligente allievo. Ha amato tanto i testi sacri, li ha tanto discussi e contrastati con i suoi insegnanti. Questo grande amore e dedizione infatti, si scontrava



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

inspiegabilmente con una visione remissiva della vita, con un atteggiamento sacrificale, con un padre che rinuncia al suo amore.

Evidentemente il ragazzo, ha combattuto tutta la sua vita per farsi amare e accettare, per ciò che era e non in quanto figlio di Dio, privo di scelte e autonomia. E non riuscendo in questo suo intento, ha deciso di combattere questo sistema di non amore, cercando ancora una volta di farsi vedere nella propria forza ed individualità, seppur questa volta, votata alla violenza e distruzione. Non di meno, in un bisogno ancora infantile di dipendenza, si appoggerà ad una coppia adulta, come punto di riferimento e guida. In questo contesto, incontrerà e s'innamorerà della loro figlia, anch'essa ebrea antisemita, che recita la parte dell'intollerante, nascondendo la propria origine.

Questo film poco conosciuto, mostra in modo acuto il rifiuto della posizione di vittima, il bisogno smisurato di amore e accettazione incondizionato, protratto fino al punto di fare di sé una vera e propria vittima del proprio sadismo e del proprio odio, frutto dell'amore frustrato, del risentimento, che nasce dalla disperazione e dalla ferita profonda. Anche in questo caso, non c'è scelta e autonomia, ma una vita vissuta in "funzione-opposizione di". Un altro sistema, al di fuori di sé, si pone al centro della propria decisione e del proprio desiderio.

Queste citazioni, vogliono rappresentare in modo descrittivo e leggero, la realtà di non amore, esplicita a vari livelli, nella vita delle persone. Attraverso essi, abbiamo visto un processo interpersonale e intrapersonale assai complesso, che ci mostra il legame di sudditanza dalle relazioni, dal successo, dalla vittoria, dai governi, dalle religioni, dalle ideologie, dalle idee, ecc. Tutte sfaccettature della Dipendenza d'Amore, di un bisogno profondo, illimitato, ancestrale, antico e infantile di amore, di un amore totale, simbiotico, riparativo di una frattura primitiva.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Il rifiuto o l'incapacità d'amore incondizionato da parte dei genitori già da un'età precoce, ha prodotto nell'inconscio una "sinapsi emotiva", una sorta di tracciato, un binario di non amore, che verrà percorso e ripercorso molte volte, nella vita successiva. Tanto forte e unilaterale sarà il sentimento di amore condizionato, tanto più ostinato e disperato lo sforzo di essere accettati e amati a qualsiasi costo, anche a costo della propria sanità e integrità. Pur di sentirsi visto ed amato per ciò che è, l'individuo è disposto a perdere anche la vita stessa!

Come vediamo bene, si tratta di una vera e propria dipendenza a tutti gli effetti. L'oggetto del proprio bisogno diventa esclusivo interesse, principale elemento di attenzione, energia e tempo, trasformandosi in una vera e propria ossessione. Da adulti si cerca di ottenere assolutamente, qualcosa che è mancato nell'infanzia e che era legittimo proprio in quella fase e non in altre. Si rincorre una chimera, a costo di perdere ciò che di effettivo e concreto è presente nella vita attuale.

Questo tipo di dipendenza è assai dannosa, non meno di altre forme più clamorosamente distruttive, come l'alcool o la droga. In tutte le sue manifestazioni infatti, conduce ad un ritiro dalla realtà, a favore di una dimensione interna anacronistica e distruttiva. La persona è incapace effettivamente di amare e non riesce ad accettare l'amore adulto e costruttivo, predestinandosi in copioni lesivi.

L'incapacità di amare deriva proprio dalla ferita di non amore, dal rifiuto della propria individualità, che ha prodotto uno stato di bisogno cronico, che impedisce una reale sperimentazione e uno scambio.

L'altro non esiste, esiste solo il proprio bisogno frustrato, il risentimento e la pretesa. Non a caso, in tutti gli esempi citati, i personaggi dipendenti mostrano un attaccamento adesivo, un bisogno e un sottostante risentimento. Quel risentimento che nasce dall'umiliazione, dalla perdita, dal rifiuto, dall'abbandono della propria dignità, a favore dei desideri altrui. La pretesa ed il risentimento nascono proprio



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

dall'odio per sé stessi, per la propria incapacità di opporsi, di rispettare la propria dignità, per l'incapacità di camminare con le proprie gambe, sostenendo "io sono"!

E come abbiamo visto, questo tipo di copione, porta alla perdita della coscienza, dell'autonomia e alla morte, allo stesso modo delle sostanze psicotrope. Direi che in questo caso è ancora peggio, perché si tratta di qualcosa di apparentemente innocuo, di un'esigenza naturale e umana, quindi legittima. Si tratta di una dipendenza nascosta e subdola, infatti non così immediatamente riconoscibile e accettabile, come nelle altre forme.

Abbiamo visto quanti esempi di ribellione, di apparente forza, autonomia e adultità, possono sviare e nascondere quest'ossessione, inducendoci in inganno. Molto spesso l'adesione totale all'altro, si esprime genericamente attraverso una compiacenza, ottenuta con la partecipazione a modelli di pensiero, di atteggiamento, di comportamento, di look, ecc. Ci si sforza di far parte di quella cerchia di persone ritenute adeguate, normali, vincenti, al punto di vivere con mille stampelle etero imposte. Si creano mille "legami" su face book, illudendosi che questo sia prova dell'essere amati, ci si rende sempre disponibili per essere indispensabili e quindi sicuramente non rifiutati, si cerca un "ruolo di potere" per poter controllare gli altri e non subirne le scelte, si porta sempre con sé il cellulare per essere sicuri di avere sempre gli altri a disposizione, ecc. Perdendo sempre più di vista, il reale bisogno sottostante e quindi la possibilità di trovarvi un cambiamento sano e costruttivo.

Tutti questi personaggi che abbiamo citato, hanno in comune l'incapacità di relazionarsi con l'altro alla pari, di vederlo per ciò che realmente è, a favore di una relazione ancora asimmetrica, esattamente come quella avuta nell'infanzia. Ci si aspetta sempre, che l'altro prenda la situazione in mano, prenda decisioni, ci ami, ci trascini, ci coinvolga, ci protegga, ecc. Si riscontra quindi, una distanza dalla realtà, la persona ormai adulta non si comporta affatto come tale, in base a quello che c'è nella sua vita nel qui e ora, ma continua a vivere come se nel presente esistente ancora



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

quel là e allora. Vive in un mondo alternativo, che potrebbe essere assimilato a quello indotto dalle sostanze o a quello illusorio di internet, dei videogiochi, ecc., perdendo la possibilità di vedere realmente chi ha davanti, sé stesso e le opportunità che lo circondano.

Il limite ed il non amore non è fuori, ma dentro di lui, in questo mondo dell'infanzia trasposto in un altro spazio e in un altro luogo. Queste persone hanno avuto un impatto traumatico proprio con l'amore: con ciò che dovrebbe rappresentare la forza propulsiva e lo strumento fondamentale, per la formazione della propria identità, della fiducia in sé e dello stile relazionale. E' come se si costruisse una casa su di un terreno fragile e paludoso, questa non avrà mai consistenza e stabilità! Esattamente ciò che vivono queste persone, prese dalla continua ricerca di un appiglio esterno, di una stabilità esterna a loro. Qualsiasi cosa, pur di sentire di far parte, di essere approdati in un porto sicuro, di essere finalmente visti e amati!

Abbiamo già ricordato che un maternage sufficientemente buono, deve comprendere un processo equilibrato di presenza e assenza. A ben vedere, tutti i film citati presentano un chiaro esempio di abuso in un senso o/e nell'altro. Molto spesso sono presenti entrambe gli abusi, realizzati per i bisogni, per le ferite e voragini narcisistiche dei genitori. Il padre di David ad esempio, eccede nella presenza, nella pressione e direttività, fino ad essere intrusivo e violento in qualsiasi scelta, per poi passare al versante totalmente opposto e abbandonare il figlio, in momenti di effettivo bisogno emotivo. Parimenti i genitori di Ruth, desiderano gestire la vita della figlia, tenendola vicina a sé, ma quando questo si verifica, sono assolutamente incapaci di un livello che vada oltre quello dell'intrusione concreta e materiale.

Notiamo inoltre che, spesso il genitore altamente presente e intrusivo, è accompagnato da un coniuge assente, o perché lui stesso succube e spaventato (la madre di David) o semplicemente perché non coinvolto emotivamente (es. la madre di Tristan).



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Da adulti, questi bambini tenderanno a trovare partner che saranno la riedizione delle figure familiari, o comunque proietteranno così potentemente questa realtà interna, da impedire altre possibili risorse relazionali. Ruth ad esempio, da adulta trova degli uomini altrettanto fumosi e inconsistenti del padre, Alfred, esattamente come il padre, amerà ad ogni condizione una donna che non può amarlo, il nostro Danny non può che trovare soluzione alla sua angoscia, attraverso la supremazia e la violenza, quanto subito nell'infanzia, in nome di un credo.

Essendo rimasti "fissati" in quella fase e in quella dinamica, non riescono a vedere alternative, c'è una sorta di ossessione e nel contempo di fobia, per l'amore: si rincorre da sempre qualcosa di cui si ha tanto bisogno, ma che si teme fortemente, perché fonte di grande sofferenza e dipendenza. Quindi, non si è capaci né di dare né di accogliere il vero amore.

Alla fine, ciò che il Dipendente d'Amore cerca, non è una relazione d'amore che prevede scambio e crescita, ma una persona a cui aggrapparsi prepotentemente, che riempia quei vuoti e quelle instabilità senza fine. La sua è una pretesa, gli spetta perché gli è stato negato da bambino, gli spetta perché ne ha bisogno, ne ha diritto perché cede tutto sé stesso all'altro, deve esserci per un senso di giustizia, deve essere così e basta!

La ferita fondamentale può avvenire in varie fasi dell'infanzia e può assumere connotazioni diverse, quanto più sarà precoce quanto più intaccherà il diritto all'esistenza dell'individuo e la consapevolezza del "io sono", separato dall'altro, con un'identità ben precisa e rispettosa. Nelle fasi evolutive successive, la mancanza intaccherà, non tanto il diritto all'esistenza del bambino, ma la sua identità, la fiducia, le sue capacità, il diritto ad essere amato per ciò che è, espresse in "io sono così", "io vado bene così", "sono amato per quello che sono".



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

In linea generale, la ferita del non amato s'identifica per lo più in una precisa modalità, con uno specifico messaggio, che ha inizio entro i primi due anni di vita e si protrae negli anni successivi. Potremmo dire che ricalca la personalità orale, come descritta da Lowen (1978, 1983), ovvero un individuo che è stato abbandonato nel primo anno e mezzo di vita, in senso reale con la morte o l'allontanamento (di solito della madre), o simbolico, attraverso il ritiro emotivo, la disponibilità e la cura. Il bambino improvvisamente abbandonato, senza terra sotto i piedi, con le spalle scoperte, avrà minato il senso della sua fiducia in sé e nella disponibilità degli altri.

Si sente cronicamente afflitto, da un dolore smisurato e impalpabile, da un sentire che lo inonda e lo sovrasta. E, nonostante ne abbia un bisogno smisurato, non può fidarsi e affidarsi. All'esterno si mostrerà eccessivamente indipendente e adulto per compiacenza, all'interno vivrà un bisogno smisurato di amore e accudimento, che gli farà coltivare segretamente, lamentosità e rivendicazione. La compensazione fra esterno ed interno, l'acquietamento dell'angoscia negata, avviene attraverso la dedizione sfrenata a forme di oralità secondaria e sublimata, che può manifestarsi nella dipendenza da sostanze, dal cibo, da oggetti (cellulari, auto, abiti, moda, ecc.), da attività (lavoro, shopping, sesso), da persone, in una dipendenza emotiva, ecc.

E' una forma subdola di disturbo, perché facilmente negata e nascosta. Inoltre, l'individuo orale, così preso dal suo sforzarsi ad essere capace, adulto e indipendente, tendenzialmente suscita tenerezza, consensi e affiliazione, al punto da essere difficilmente assimilato ad un individuo disturbato. Nonostante sia contraddistinto da un bisogno divorante e accalappiante, al primo impatto e spesso per molto tempo, mantiene questa facciata d'indipendenza e autonomia. Vedi i figli del colonnello, che sembrano uomini adulti che prendono le loro decisioni autonome, oppure Ruth che ha l'ardire di vivere in un paese così diverso ed essenziale.

Spesso, l'incastro preferenziale si verifica con la personalità narcisista, un altro non amato a livello più distruttivo e profondo. Il narcisista (1985) infatti, risulta



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

assolutamente incapace di un contatto profondo con l'altro e ancor prima, con sé stesso. Predilige l'immagine a discapito dell'essere, la prestazione a discapito del sentire. Confondendo queste due realtà, risulta incapace di trattare sé e l'altro come individuo con delle proprie esigenze, bisogni, emozioni, con un corpo vibrante. Essendo un bambino a cui è stato sottratto ogni diritto al sé più profondo, è diventato un adulto che tende a dominare, a tenere tutto sotto controllo, per evitare umiliazioni e privazioni ulteriori.

Il Dipendente d'Amore andrà a nozze con questo tipo di persona, che prendendo l'iniziativa e il controllo, lo farà sentire rassicurato e protetto. Illudendosi di sentirsi amato per ciò che è, gratificherà il suo narcisismo in ogni minima forma, fino alla disillusione e frustrazione più totale, di scoprire una realtà molto più strumentale e copionale. Neanche questa volta può essere amato per ciò che è, ma solo per ciò che rappresenta, per ciò che fa, per la funzione rivestita. Ed il gioco ricomincia da capo, con lamentele e rivendicazioni.

Di fronte a tutto ciò, ci si chiede se esista reale possibilità di cura e guarigione. Direi che come tutte le forme di dipendenza, il percorso è lungo e articolato in varie fasi e tipi di intervento, che dipendono dall'individualità della persona stessa, dalla precocità della ferita, dal grado di negazione del disturbo, dalle esperienze favorevoli dell'infanzia, ecc.

Gabbard (2003) ha evidenziato che, la possibilità di relazionalità e quindi di recupero terapeutico, dipende dalla natura e dalla gravità delle esperienze infantili. Il transfert negativo può infatti andare da livelli analizzabili a livelli particolarmente nefasti, inanalizzabili e incurabili. In pratica, in base al grado di deprivazione e rifiuto subito, si otterrà una corrispondente capacità di amare in modo sano o di odiare in modo deprivante.



Costantini, S. – Dipendenza affettiva

Perché possa esserci possibilità di cura, è necessario che l'individuo sia disposto a rinunciare alla pretesa, al rammarico e alla richiesta nei confronti dell'altro, per prendere in prima persona la co-responsabilità di quanto accade. Si deve privilegiare costruzione e riunificazione, rispetto a distruzione e divisione, amore rispetto ad odio e vedetta.

Il cambiamento e la crescita in queste persone è un processo assai complesso, prima di tutto perché molte di queste non riconoscono il problema, nascondendo la propria sofferenza dietro una serie di cose facilmente manipolabili e oggetti preferenziali di proiezioni. In secondo luogo, si sentono incapaci da una parte e in credito dall'altra, per cui si sforzeranno in ogni modo, di non assumere la responsabilità di sé e del cambiamento, continuando a lamentarsi e ad attribuire agli altri la colpa delle proprie disgrazie. Fino a che non compiranno questo passo, dolore ed inevitabile, indipendentemente da quanto è successo nell'infanzia, non ci sarà possibilità, di entrare realmente in contatto con i propri bisogni e con la capacità di soddisfarli autonomamente, senza essere infinitamente legate alle figure che sono state deputate a farlo.

Si tratta in altri termini, di far prevalere l'amore verso sé, rispetto all'odio e alla rivendicazione verso i genitori. Di rinunciare al "piacere" sadico e masochista insieme, di fare la vittima, a discapito di sé stessi, a favore di un lavoro costruttivo e faticoso.

A chi rivolgersi

Reti di professionisti sul territorio

<http://www.retenuovedipendenze.it>, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.



Costantini, S. – *Dipendenza affettiva*

Numeri utili

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail info@vertici.com

Bibliografia

Bettelheim, B. (1977) *Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe*, Milano, Saggi Feltrinelli

Bettelheim, B. (1987) *Un genitore quasi perfetto*, Milano, Feltrinelli

Fain, M. (1983) *Approccio metapsicologico al tossicomane*, in: Bergeret, J.; Fain, M.; Bandelier, M. (a cura di) *Lo psicoanalista in ascolto del tossicomane*, Borla, Roma

Gabbard, G.O. (2003) *Amore e odio nel setting analitico*, Roma, Astrolabio-Ubaldini

Gabbard, G.O. (1995) *Psichiatria psicodinamica*, Milano, Raffaello Cortina Editore

Greenspan, S.I. (1997) *L'intelligenza del cuore. Le emozioni e lo sviluppo della mente*, Milano, Oscar Mondatori

Lowen, A. (1978) *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli

Lowen, A. (1983) *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli

Lowen, A. (1985) *Il narcisismo. L'identità rinnegata*, Milano, Feltrinelli

Harrison, G. (1989) *Il culto della droga*, Padova, Cleup Editrice



Costantini, S. – *Dipendenza affettiva*

Pulvirenti, L. (2007) *Il cervello dipendente. La dipendenza non è una debolezza ma una malattia*, Milano, Adriano Salani Editore

Schellembaum, P. (1995) *La ferita dei non amati*, Demetra

Zoja, L. (1985) *Nascere non basta. Iniziazione e tossicodipendenza*, Milano, Raffaello Cortina Editore

Winnicott, D.W. (1968) *La famiglia e il suo sviluppo*, Roma, Astrolabio-Ubaldini

Web

Costantini, S. *Dipendenze e falsi bisogni*, 28/11/07, www.retenuovedipendenze.it

Costantini, S. *Cellulare e oralità secondaria*, 20/03/08, www.retenuovedipendenze.it

Costantini, S. *Cellulare e solitudine*, 07/07/08, www.nienteansia.it

Costantini, S. *Internet quale realtà?* 16/04/08, www.retenuovedipendenze.it

Filmografia

Barbra Streisand, *Il principe delle maree*, USA, 1991

Edward Zwick, *Vento di passioni*, USA, 1994

Gianluca Maria Tavarelli, *Maria Montessori. Una vita per i bambini*, Italia, 2006

Jane Campion, *Smoke*, USA, 2000



Costantini, S. – *Dipendenza affettiva*

Peter Hoffman, *The Believer*, USA, 2001

Scott Hicks, *Shine*, Australia, 1996

Sabrina Costantini, *Psicologo Psicoterapeuta, socio Mo.P.I., aderente alla "Rete Nuove Dipendenze" di cui è anche membro del gruppo di lavoro sui minori.*