

MANUALI E MONOGRAFIE DI PSICOLOGIA GIUNTI

A CURA DI RICCARDO BETTIGA

Paolo Antonelli

LE DIPENDENZE AFFETTIVE

QUANDO AMARE FA MALE

 **GIUNTI**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: giugno 2022



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

A chi ama e si ama, nonostante tutto

Indice

Prefazione.....	IX
Capitolo 1 Cos'è l'amore?.....	3
1.1 Teorie evoluzionistiche.....	6
1.2 Teorie psicologiche.....	16
Bibliografia	27
Capitolo 2 La dipendenza affettiva.....	33
2.1 Cos'è la dipendenza affettiva	35
2.2 Criteri.....	37
2.3 Tipologie.....	40
2.4 Dipendenza affettiva come dipendenza comportamentale.....	44
2.5 Altre ipotesi nosologiche	50
2.6 Prevalenza.....	52
2.7 Effetti sulla salute mentale.....	52
2.8 Comorbilità	54
2.9 Diagnosi differenziale	55
Bibliografia	59
Capitolo 3 Teorie eziologiche.....	63
3.1 L'ipotesi dell'attaccamento	70
3.2 L'ipotesi del trauma infantile e della disregolazione emotiva	72

3.3	Aspetti neurobiologici: il confronto con le dipendenze da sostanze.....	75
3.4	La narrow e la broad view: qual è il confine tra l'amore e la dipendenza?	81
3.5	L'influenza dei media	84
	Bibliografia	90
Capitolo 4	L'assessment	95
4.1	Strumenti di valutazione	95
4.2	Colloquio clinico	100
	Bibliografia	102
Capitolo 5	Il trattamento.....	105
5.1	Farmacoterapia.....	105
5.2	Terapia cognitivo-comportamentale.....	109
5.3	Schema Therapy.....	113
5.4	Terapia della Gestalt	115
5.5	Terapia psicodinamica	118
5.6	Terapia di gruppo.....	120
	Bibliografia	136
Capitolo 6	Casi clinici	143
6.1	Caso clinico 1: Sarah	143
6.2	Caso clinico 2: Jenny	151
	Bibliografia	160
Capitolo 7	Ricerche	163
7.1	L'ideazione suicidaria in un gruppo di dipendenti affettivi italiani.....	163
7.2	Dipendenza affettiva, dipendenza sessuale e supporto sociale percepito	171
7.3	Disregolazione emotiva e legami di attaccamento	188
	Bibliografia	201
Appendice	205

Prefazione

L'amore, nelle sue manifestazioni più sane, rappresenta un profondo bisogno umano e implica un'importante motivazione e un attaccamento funzionale verso gli altri. La presenza di esperienze positive di questo sentimento costituisce, per ciascuno di noi, un importante indice di buono sviluppo psicofisico e di una buona salute mentale e fisica nella vita adulta. L'amore sano infatti poggia su una bilanciata armonia tra un certo grado di autonomia e reciprocità. Tuttavia, quando in un rapporto affettivo l'amore si tramuta in abitudine a soffrire fino a diventare quella che viene definita una vera e propria "dipendenza affettiva" si pone come un dolore capace di portare gravi problematiche psicologiche, fisiche e relazionali. Si tratta dunque di una forma di amore malato e ossessivo, un pattern comportamentale contraddistinto da un interesse pervasivo ed eccessivo nei confronti di uno o più partner romantici che porta alla perdita di controllo, alla rinuncia di altri interessi e a conseguenze negative. In questa condizione, sempre più diffusa nel mondo contemporaneo, la relazione di coppia viene vissuta come una condizione indispensabile per la propria esistenza e questo rappresenta l'antitesi dell'amore verso sé. La sofferenza associata all'amore purtroppo è caposaldo di tutta una narrazione romantica che coinvolge film, libri e canzoni; in essi la donna in particolare, per retaggio culturale ancora diffuso, è colei che si realizza annullandosi nella cura dell'altro. A dispetto di tutto il dolore e l'insoddisfazione che ciò comporta, "amare troppo" è un'esperienza tanto comune per molte persone che si finisce per esser convinti che una relazione intima debba esser fatta così. Ma qualora, dunque, la relazione con la persona amata metta in pericolo il proprio benessere emotivo e la propria salute, si fa riferimento a un rapporto disfunzionale e deleterio.

Abbiamo scritto questo libro con l'intenzione di fornire una disamina quanto più approfondita, completa e dettagliata della dipendenza affettiva, basata su un'analisi esaustiva della letteratura scientifica finora esistente. Ci aspettiamo che alla fine il lettore abbia un'idea ben chiara

di cosa sia la dipendenza affettiva, di come viene concettualizzata e di come si manifesti; oltre che delle sue cause e dei modi per affrontarla.

Nel primo capitolo offriremo una panoramica introduttiva sulle principali teorie sull'amore, partendo da quelle antropologiche ed evoluzionistiche, che descrivono l'importanza che questo sentimento ha avuto nel corso della storia umana, e arrivando a quelle psicologiche, più incentrate sui vari modi in cui esso si manifesta.

Nel secondo capitolo sarà introdotto e affrontato nel dettaglio il concetto di dipendenza affettiva. In particolare, vedremo come viene definita e concettualizzata e il modo in cui potrebbe essere inserita nel novero delle dipendenze comportamentali, una categoria nosologica tutt'ora discussa. Verrà fatto riferimento quindi alla sua concettualizzazione, ai pattern disfunzionali che la contraddistinguono e alla sua fenomenologia.

Particolare attenzione viene data alle proposte legate ai criteri diagnostici, in mancanza di un'ufficializzazione nei vari manuali e in riferimento alle possibili tassonomie. Inoltre, vengono date informazioni sulla sua prevalenza, le ripercussioni negative sulla vita degli individui che ne soffrono, la comorbilità e la diagnosi differenziale.

Nel terzo capitolo verranno discusse le varie ipotesi eziologiche presenti in letteratura. Nell'instaurarsi di una dipendenza possono concorrere numerose determinanti biologiche, psicologiche e sociali. Vedremo come l'alterazione di determinati processi neuronali e aree cerebrali possono aiutare a comprendere molte delle manifestazioni della dipendenza affettiva e la accomunino tanto all'amore "sano" quanto alle varie forme di dipendenza. Discuteremo anche il ruolo dell'attaccamento e delle esperienze infantili. Nel caso della dipendenza affettiva, la storia familiare di coloro che ne soffrono può aver gettato le basi di dinamiche relazionali disfunzionali che implicano l'interiorizzazione di un particolare modello d'amore disadattivo. Ci siamo infatti soffermati sull'influenza delle esperienze infantili dolorose e degli stili di attaccamento nello sviluppo e nel mantenimento della dipendenza affettiva. Allo stesso modo è importante prendere in considerazione anche l'influenza che la cultura esercita sulla concezione di cosa significhi "amare", nel bene o nel male.

Nel quarto capitolo vedremo quali strumenti esistono al momento per effettuare l'assessment della dipendenza affettiva, anche allo scopo di inquadrare in modo specifico la condizione di sofferenza derivata dalla dipendenza affettiva. Questo, in modo tale da poter strutturare programmi di intervento mirati e idonei. A tal proposito, con il quinto capitolo si fa riferimento a quelle che sono le proposte di trattamento finora raccolte, spaziando da quelle farmaceutiche fino a quelle dei sin-

goli orientamenti psicoterapeutici. Descriveremo anche alcune proposte degli autori circa un potenziale protocollo di gruppo a orientamento cognitivo-comportamentale, nonché di un laboratorio esperienziale da proporre in contesti non psicoterapeutici.

Nel sesto capitolo vedremo due casi clinici di dipendenza affettiva, così da mettere in pratica quanto appreso nei capitoli precedenti. Ci cimenteremo infatti nella concettualizzazione di questi casi e nella discussione di aspetti diagnostici, per poi arrivare a discutere come eventuali percorsi terapeutici potrebbero essere impostati, e su quali aspetti dovrebbero focalizzarsi.

Infine, nel settimo capitolo vedremo tre ricerche empiriche da noi condotte nel campo della dipendenza affettiva. La letteratura accademica su questa problematica già di per sé non è particolarmente ampia e per la maggior parte si mantiene sul livello della teoria, che raramente viene messa alla prova. Si ravvisa infatti una gravissima mancanza di studi scientifici sulla dipendenza affettiva, un grave ostacolo che deve essere superato se si vuole veramente comprendere questa problematica per affrontarla in maniera appropriata. È per questa ragione che ci siamo posti l'obiettivo di contribuire a colmare tale lacuna. Al momento abbiamo svolto tre ricerche. Il primo è uno studio qualitativo preliminare finalizzato a esplorare l'esperienza di chi soffre di dipendenza affettiva, oltre che il rapporto con comportamenti autolesionistici e suicidari che purtroppo possono conseguire alla sofferenza che essa induce. La seconda ricerca indaga il rapporto tra dipendenza affettiva e dipendenza sessuale, due condizioni che, senza chiare ragioni, molto spesso vengono accorpate e discusse come se fossero parte di una stessa problematica, nonostante le importanti differenze tra di esse. Abbiamo anche indagato l'influenza su entrambe esercitata dal supporto sociale percepito. Infine, il terzo studio indaga il rapporto tra attaccamento, disregolazione emotiva e dipendenza affettiva. In molti hanno parlato di come le esperienze infantili con le proprie figure di attaccamento possano essere alla base della dipendenza affettiva, dato come influenzano il modo in cui la persona si rapporta in età adulta alle altre persone, soprattutto nelle relazioni romantiche. Le esperienze con i propri caregiver influenzano anche la consapevolezza e la capacità di regolare le proprie emozioni, due competenze che a loro volta sembrano influenzare la dipendenza affettiva. L'obiettivo di questo studio è quindi quello di analizzare il rapporto tra tutte queste variabili e di proporre un potenziale modello causale.

La dipendenza affettiva può causare enorme sofferenza nella vita di chi ne soffre e il processo che porta alla sua guarigione è difficile e complesso. Comprendere questa condizione, le sue cause e i meccanismi ad

essa sottostanti, rappresenta un presupposto fondamentale per progettare percorsi terapeutici efficaci. Il valore di questo testo è proprio questo: ci auguriamo pertanto che queste pagine possano dare un contributo in direzione di un possibile maggior riconoscimento diagnostico e di una più chiara applicazione clinica.