

Dipendenze affettive

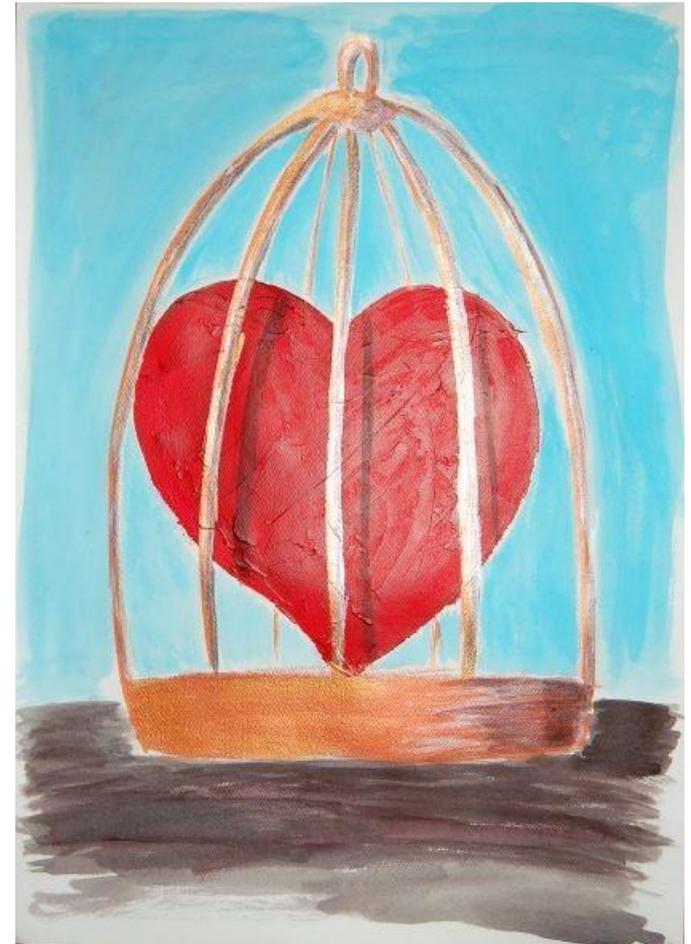
Umberta Telfener

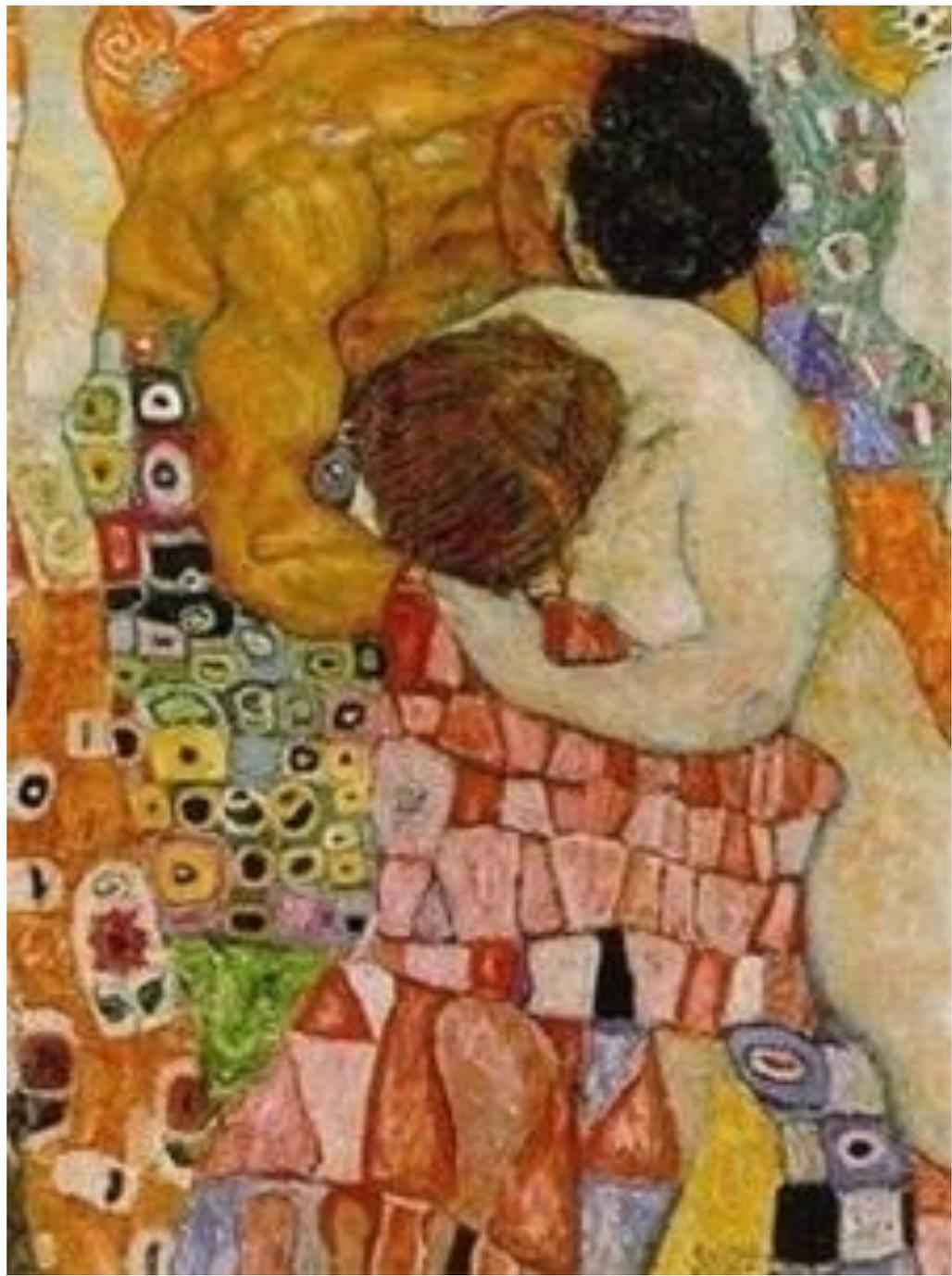
e

Lara Villani

utelfener@gmail.com

laravil76@gmail.com





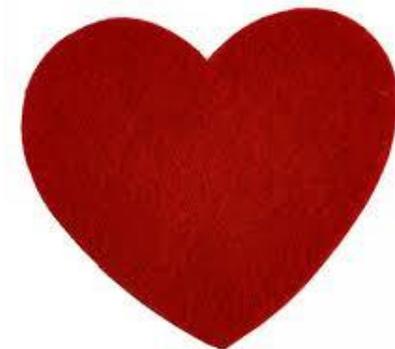


L'innamoramento



E' la proiezione della nostra immagine del maschile o del femminile su un altro, che corrisponde alle caratteristiche che sono coerenti con la nostra storia

Per incontrarsi occorre che ci sia un ritiro delle proiezioni x cui vediamo l'altro com'è, non come lo immaginiamo



La **DIPENDENZA** è una parte innata e sana di ogni essere umano, non qualcosa che superiamo crescendo e di cui dobbiamo vergognarci.

J.Bowlby 1988

Il desiderio di piacevolezza e supporto non vanno considerati infantili né un segnale immaturo di dipendenza. Sono una parte intrinseca della natura umana, contribuiscono alla salute e al benessere delle persone e andrebbero onorate.

Collins & Freeney 2004



Ci sono tante forme di dipendenza:

- Quella sana verso qualcuno cui vogliamo molto bene, che non ci porta a star male ma ad amare molto e ad aver bisogno dell'altro
- Quella reattiva di fronte a partner fuggiaschi e "pericolosi" che scatenano dentro di noi l'insicurezza della relazione
- Quella "ribelle" di chi diventa "contro-dipendente" per dimostrare di essere "libero"
- Quella "patologica" di non saper stare senza un altro che ci faccia da specchio
- Quella "molto patologica" in cui deleghiamo all'altro la nostra esistenza



Molte persone funzionano bene finché non si innamorano

Solo quando scatta l'attaccamento manifestano sintomi di dipendenza, mentre se incontrano "amori piccoli" riescono a vivere bene

Usualmente sono persone che sono state poco viste e poco amate da bambine e che emotivamente hanno una bassa stima di sé



- Padre che vi irretisce e vi preferisce alla madre
- Padre che è fuggiasco e non ha un rapporto con voi o vi ha “tradito”
- Madre rabbiosa e frustrata, depressa, che vi insegna che il maschile è delusivo
- Madre vittima, debole, sottomessa di un maschile non affettivo
- Genitori che hanno un rapporto squalificante

SONO COME TU MI VUOI

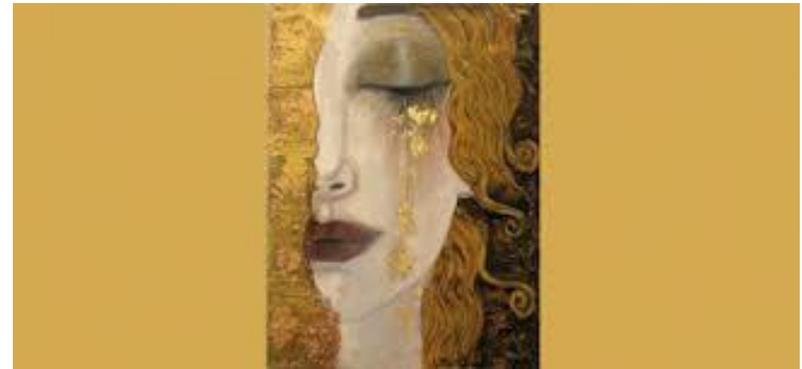


Diventa dipendente chi non
ha mai potuto
sperimentare un rapporto
di dipendenza da uno dei
genitori

Quali idee mantengono la dipendenza

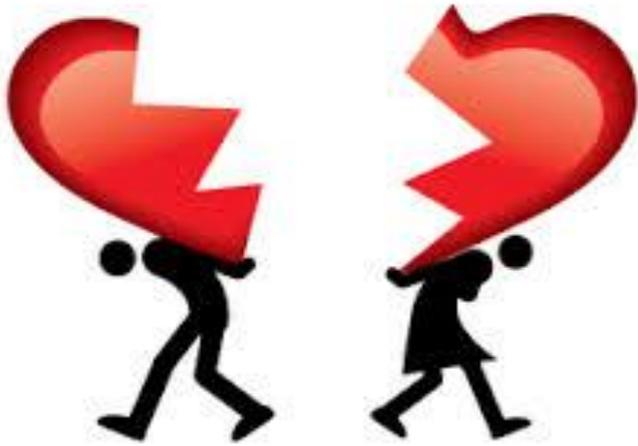
- E' meraviglioso/a, lo giustifico sempre
- Voglio essere voluta, è necessario che qualcuno mi voglia
- Senza un/a partner non valgo
- Merito poco, non sono amabile
- Ho bisogno di chiarezza, voglio tutto subito
- Gli/le delego la vita, tutta la mia stima
- Soffrire per amore è meglio del vuoto
- Soffrire per amore è un valore aggiunto
- Solo l'amore vale e risolve la vita
- La sfida mi fa sentire potente
-

CHISSA SE GLI/LE PIACCIO?



C'è una dipendenza “scomoda” che è l'inclinazione a delegare parti significative della propria personalità ad altri, in cambio di una garanzia affettiva e di una rassicurazione





C'è differenza tra un “mi manca, ne ho bisogno per essere felice, ma se fosse necessario ne posso fare a meno, dedicandomi a qualche altra cosa”, e “non so vivere senza, mi è indispensabile per sopravvivere, muoio se non c'è”.

La dipendenza può dare origine alla necessità di tenere il proprio partner perennemente sotto controllo.

Quando si è dipendenti da un'altra persona non la si può perdere e allora si finisce per avere paura anche della propria ombra

In questo modo si costruisce una strategia del sospetto e si soffre. Certo si diventa anche insopportabili

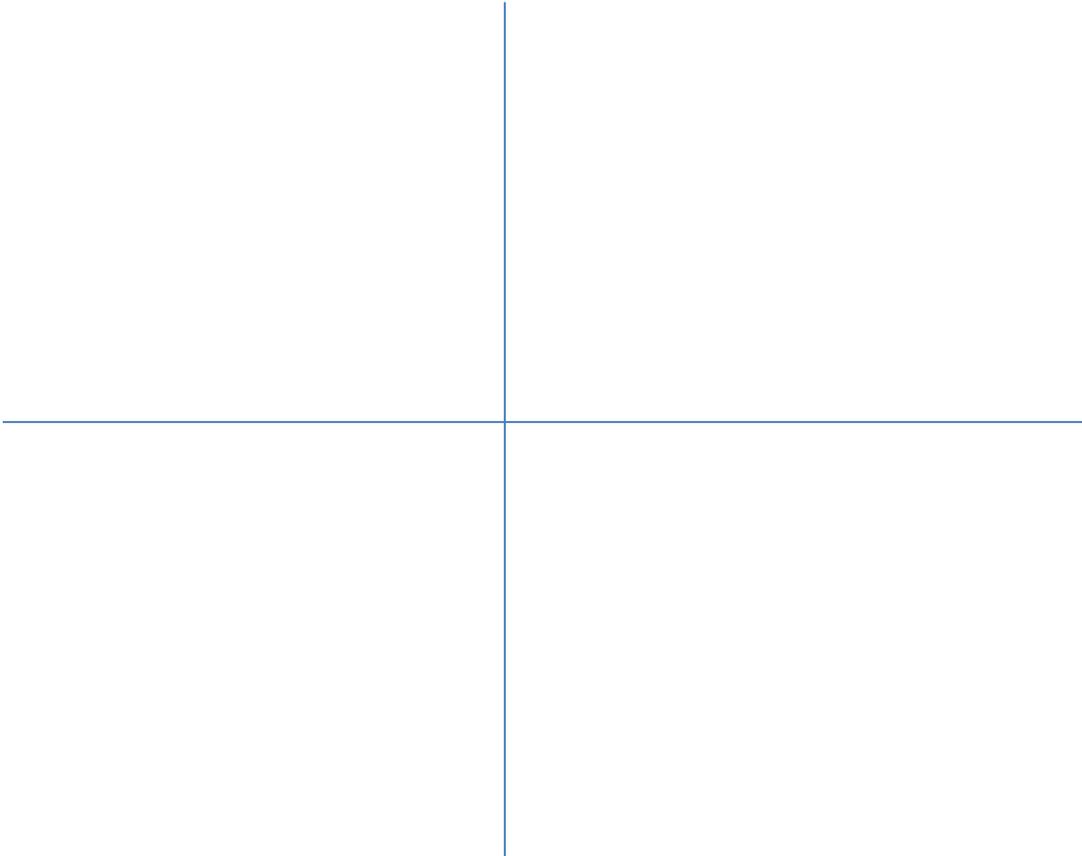


Differenziazione
Autonomia

Ostilità
Fuga

Benevolenza
Andare verso

Coinvolgimento
Controllo / Dipendenza



Rispetto all'evoluzione, alla
propria crescita, che senso ha
la dipendenza?

Cosa evita di guardare/fare/
/ottenere?

Processo di individuazione

E' quel processo che ci permette di diventare veramente chi si è. La capacità di attraversare le fasi della vita e di fare i conti col vivere

**Partner troppo accondiscendenti non ce lo permettono,
non ci spingono a cambiare
Ci mettono in una gabbia dorata**

Compiti verso l'autonomia

- Occuparsi della bambina interna, scriverle e cantarle una ninna nanna per rassicurarla
- Superare i limiti e i divieti sociali, culturali imposti
- Rivalutare il femminile, il calore, la propria forza
- Immaginare un dialogo tra voi e la bambina interna e scriverlo
- Fare amicizia con la propria impotenza
- Non temere le lacrime, è un contatto importante con la solitudine interna
- Ammettere la propria debolezza e programmare come superarla
- Ammettere e assumere responsabilità rispetto alla propria amabilità

AMATI.. SEI LA PERSONA
CON CUI PASSERAI TUTTA
LA VITA.



SCHULZ

I like Snoopy

Joy Passion Empowerment Freedom
Love Appreciation

Enthusiasm Eagerness Happiness
Positive Expectation Belief

Trust Optimism Hopefulness
Contentment

Boredom Pessimism Frustration
Irritation Impatience

Disappointment Doubt Worry Blame
Discouragement Sadness

Anger Rage Revenge Hatred

Jealousy Insecurity Guilt Unworthiness

Fear Grief Depression Despair
Powerlessness

Ferite differenti

Una ferita da abbandono produce un comportamento dipendente

Un tradimento e una disonestà producono un comportamento controllante

Un rifiuto produce un comportamento evitante

Quali sono i bisogni di attaccamento che abbiamo?

Emozioni primarie: paura, ferita, solitudine,
tristezza, dolore

(sono più immediate e basiche, parte della
nostra identità)

Emozioni secondarie: rabbia, gelosia,
risentimento, frustrazione

(sono più reattive)



IL TRADIMENTO.

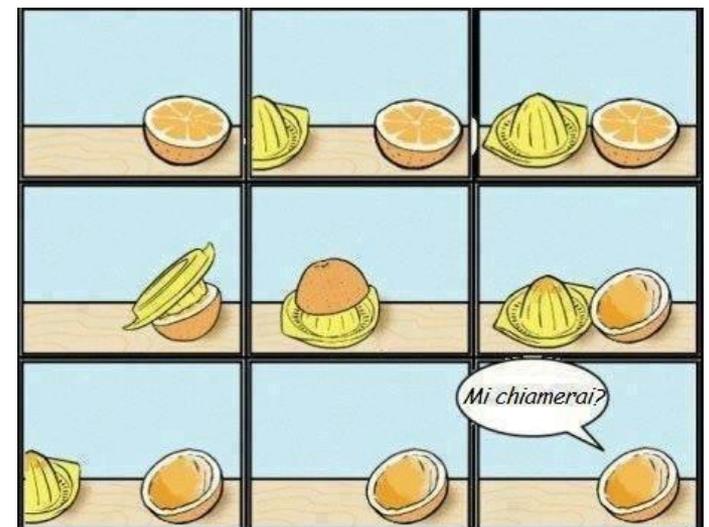
Se una donna o un uomo sono
psicologicamente autonomi possono sentirsi
offesi, feriti incavolati ma non inesistenti,
inutili, privi di senso.

Magari barcollano ma restano
in piedi



GELOSIA RETROSPETTIVA

SI PUO' VIVERE LA RELAZIONE SOLO SE IL PASSATO NON ESISTE PIU', NON TENENDO CONTO CHE NOI SIAMO FATTI DEL NOSTRO PASSATO E CHE QUINDI L'AMORE PER UNA PERSONA NON PUO' FARNE A MENO. UNA DELLE DICHIARAZIONI PIU' EMOZIONANTI CHE RICORDO, UN PO' DI ANNI FA, E' STATA <<SONO INNAMORATO ANCHE DEL TUO PASSATO>>.



Come si va oltre?

- Il cambiamento può verificarsi nella psiche, un cambiamento di posizione che porta soluzioni che superano la storia fin qui vissuta.
- Si tratta di ricercare sempre un nuovo ordine, un'emergenza, una riorganizzazione
- Deve mutare l'immagine che la donna ha del maschile poi conseguentemente di sé
- Ogni donna dovrebbe trasformare la bimba debole interna

Uomini accondiscendenti

- Uomini troppo accondiscendenti rischiano di limitare la libertà della donna e di scatenare in lei il conflitto tra libertà e bisogno di sicurezza
- Ma è vero che ci innamoriamo degli stronzi?
Perché?

Uomini forti

- L'imprinting con un padre fuggiasco, assente fa innamorare di vagabondi, uomini che reprimono i sentimenti, che rimuovono le emozioni, che cercano l'autonomia a scapito della relazione con la donna
- Un uomo forte non c'è e quindi possiamo idealizzarlo: ci fosse sarebbe fantastico

Donne auto-lesive

- Donne con un patriarca forte arrivano a svalutare la loro femminilità e diventano le peggiori nemiche di se stesse
- Molte donne non mostrano la loro forza e valutano più l'altro che se stesse

Tipologie di donne

- Amazzoni, solitarie, prendono gli uomini ma si fanno lasciare, devono restare indipendenti
- Artemide/Diana, immune all'innamoramento. Inconscia si manifesta in distruttività e non porta alla negoziazione con gli uomini

Incontro tra uomini e donne

- Perché ci sia un incontro devono ritirarsi le proiezioni per cui ciascuno dei due vede l'altro come è e non come ha bisogno di immaginarlo

Donne con problemi con gli uomini

- lo cosciente è stato sottomesso dall'ombra e la timoniera nascosta ha preso in mano le fila dell'azione, provocando un comportamento irragionevole.

Donne deboli con uomini forti

Ruolo di vittima

Ruolo di combattente

La fuga

Tutte e tre le precedenti strategie per combattere

