

## Dipendenti Affettivi ed Evitanti

Articolo di Susan Peabody

Sono un'educatrice, dunque spetta ad altri personalizzare i miei contributi postando i loro sentimenti riguardo agli argomenti proposti. Io vi incoraggio a rimanere nella soluzione, il che significa parlare del Recupero tanto quanto parlate del problema.

Io sono una dipendente affettiva in recupero. Quando ho iniziato il mio cammino verso la salute mentale, nel 1982, c'erano solo due espressioni che potevano descrivere la mia condizione: "codipendenza" e "amare troppo". Oggi invece disponiamo di molti termini ed userò questo mio primo intervento per descrivervi.

### Dipendenza Affettiva e Amore Evitante

Quando si parla di amore malato e relazioni malate, ci sono due tipi di persone: quelli che amano troppo (I Dipendenti Affettivi) e quelli che amano troppo poco (Gli Evitanti). Se oscillate tra i due tipi siete dei Dipendenti Affettivi Ambivalenti.

### Dipendenti Affettivi

I Dipendenti Affettivi sono ossessionati da una persona e non riescono a lasciarla anche se il loro Poa (Person of Addiction) è non disponibile o tossico per loro. Con ciò intendo che il Poa :

- Abbia paura di impegnarsi;
- Non sappia comunicare;
- Sia non amorevole/distante;
- Sia abusivo, eserciti il controllo e sia dittatoriale (narcisista)
- Sia dipendente da qualcosa al di fuori della relazione (hobbies, droghe, alcol, sesso, un'altra persona, il gioco, lo shopping, etc)....

I Dipendenti Affettivi che rimangono in ossessione per anni sono chiamati Torchbearers (Portatori di Fiamma). Un tempo questo si chiamava "amore non corrisposto". Questo tipo di Dipendenza Affettiva, più di ogni altro, si nutre di fantasie ed illusioni. I Torchbearers – Portatori di Fiamma spesso credono che il loro amore sia corrisposto mentre non lo è (erotomania).

Se il dipendente affettivo non è più innamorato ma rimane nella relazione per avere compagnia, si tratta di Dipendente dalla Relazione. Se è anche Codipendente, si tratta di Codipendente Dipendente dalla Relazione. Di solito questo tipo di Dipendenti Affettivi sono infelici e la relazione condiziona la loro salute, il loro spirito ed il loro benessere emotivo, ma non riescono ad andare avanti, a cambiare strada. Anche se il loro partner li picchia e sono in pericolo, i CDR non riescono a lasciare il partner. Hanno paura di stare da soli. Hanno paura di cambiare. Non vogliono ferire o abbandonare il partner. Io descrivo questo tipo di relazione come "Ti odio, non lasciarmi".

Persone che hanno matrimoni di lunga durata possono essere Codipendenti Dipendenti dalla Relazione. Vorrebbero disperatamente andare avanti e cambiare strada ma sono incapaci di affrontare le loro paure.

Spesso sovrappongono le relazioni. Trovano un'altra persona prima di lasciare il partner, così da non dover sperimentare il periodo di separazione e ritiro in solitudine (e quindi l'ansia da separazione).

Se non c'è già qualcun altro, dopo pochi giorni dalla separazione sono già in una nuova relazione disfunzionale. Non imparano mai che l'autostima fiorisce nella solitudine. Sono autentici Dipendenti Affettivi, ma è dalla relazione che sono dipendenti.

## Gli Evitanti

Gli evitanti soffrono a causa di una forma di incesto (evidente, velato o emotivo) nell'infanzia. Si innamorano ma rifiutano la relazione quando diventa troppo seria. Per incesto intendo: evidente (molestia sessuale e violenza sessuale), velato (energia sessuale senza contatto fisico);

ed emotivo (essere stati forzati ad essere una sorta di surrogato del partner del genitore). Vi consiglio di approfondire. Suggesto il libro "La Sindrome dell'Incesto Emotivo" di Patricia Love oppure "Il coraggio di guarire" di Laura Davis.

## Ci sono diverse categorie di Evitanti

I Sabotatori sono Evitanti che distruggono la relazione quando inizia a diventare seria o in qualsiasi momento affiora la loro paura dell'intimità. Ciò può accadere in qualsiasi momento (prima del primo appuntamento, dopo il primo appuntamento, dopo aver avuto il primo rapporto sessuale, dopo che si presenta il fattore "impegno"), in qualsiasi momento. Di solito è più facile che siano gli uomini ad essere Sabotatori piuttosto che le donne. Ma non ci sono statistiche su questo.

I Seduttori Deprivanti giocano tra "caldo" e "freddo". Si presentano sempre per avere compagnia o sesso. Quando cominciano ad annoiarsi o ad aver paura, iniziano a privare il partner di compagnia, sesso, affetto, tutto ciò che provoca in loro ansia. Se abbandonano la relazione soltanto una volta sono Sabotatori, se continuano a ripetere il modello di comportamento "disponibile/non disponibile" all'interno della stessa relazione, sono Seduttori Deprivanti. Questi ultimi offrono più intimità ogni volta che tornano dal partner. Promettono di impegnarsi, di andare a vivere insieme, di sposarsi, avere figli, etc... Ma difficilmente mantengono la promessa di cambiare.

I Dipendenti dall'Idillio sono degli Evitanti che sono dipendenti simultaneamente da più partners. Diversamente dai dipendenti dal sesso, che cercano di evitare il legame, i Dipendenti dall'Idillio si legano ad ognuno dei loro partner, in diversi gradi, anche se le loro relazioni romantiche sono vissute a breve termine. Per Romantico intendo "limerence" (desiderio delirante, amore ossessivo), non amore (passione sessuale e pseudo intimità emotiva, cft. Dorothy Tennov). I Dipendenti dall'Idillio sono spesso confusi con i dipendenti dal sesso. Tiger Woods era un Dipendente dall'Idillio. I Dipendenti dall'Idillio uomini venivano chiamati "donnaioli". Ci sono molti appellativi usati per le donne ma sono troppo degradanti per ripeterli qui.

Passare dall'essere ossessionati per il partner ed essere evitanti è molto comune. I Dipendenti Affettivi di lunga data, dopo anni di ossessione su una persona o su un'altra,

possono trasformarsi in Evitanti. E ancora più sorprendente è l' Evitante che all'improvviso s'innamora e diventa Dipendente.

### Dipendenti Affettivi Ambivalenti

Coloro che oscillano tra Dipendenza Affettiva ed essere Evitanti sono chiamati Dipendenti Affettivi Ambivalenti. La maggior parte dei Dipendenti Affettivi e degli Evitanti sono prima o poi ambivalenti. Desiderano ardentemente l'amore , ma allo stesso tempo ne hanno paura.

Il tipo più famoso di Dipendente Affettivo Ambivalente è il Narcisista. In superficie il Narcisista appare essere un Evitante. E' solitamente freddo, distaccato, autonomo, egocentrico, dominante e/o impaurito dall'impegnarsi. Tuttavia se il Narcisista viene lasciato può tramutarsi in Dipendente Affettivo perché non tollera e non sa gestire l' essere rifiutato. Diventa manipolativo, aggressivo e anche violento per protrarre la relazione (O.J. Simpson era un Evitante, Dipendente dall'Idillio, trasformatosi in Dipendente Affettivo).

Nota dell'Autore: Ho frequentato l'ambiente del Recupero da Dipendenza Affettiva come Terapeuta ex Dipendente e sono pronta ad affermare con certezza che la maggior parte dei Dipendenti Affettivi e degli Evitanti sono assolutamente Dipendenti Affettivi Ambivalenti, specialmente se portano a compimento il percorso di Recupero.

### Il Dipendente Affettivo Ambivalente in Recupero

E' un modello di comportamento comune per i Dipendenti Affettivi quello di essere ossessionati da una persona quando questa non è disponibile e poi diventare Ambivalenti quando incontrano una persona equilibrata.

Questo si verifica molto frequentemente in Recupero. Per approfondire questo argomento leggete "Finally getting it right" – "Riuscirci finalmente" di Harville Hendrix.

### Le Radici del Problema

Io ho scritto il libro "Addiction to Love" – "Dipendenza dall' Amore" ma il miglior libro che tratta del rapporto tra le relazioni disfunzionali e la nostra infanzia è il libro di Howard Alpern "How to break your addiction to a person" – "Come interrompere la tua dipendenza da una persona". Sia Halpern che io siamo d'accordo sul fatto che la Dipendenza Affettiva e l'essere Evitanti derivano dalle ferite emotive della nostra infanzia. Generalmente le ferite da abbandono portano a diventare ossessivi (dipendenti), e le ferite da incesto portano ad un comportamento evitante.

Il Dipendente Affettivo Ambivalente di solito ha entrambe le ferite.

### Riassunto:

Il Dipendente Affettivo

Il Torchbearer – Portatore di Fiamma

Il Dipendente dalla Relazione

Il Codipendente Dipendente dalla Relazione

L'Evitante

Il Sabotatore

Il Seduttore Privante

Il Dipendente dall'Idillio

Passaggio da un tipo all'altro di Dipendenza

Il Dipendente Affettivo Ambivalente

## Il Dipendente Affettivo Ambivalente in Recupero Le Radici del Problema

### Conclusione

Come Goldilocks, siamo tutti in cerca della relazione “giusta”. Dunque, sia che ami troppo, troppo poco o semplicemente sei confuso, conserva le informazioni che hai appreso in questo articolo e crea un programma di Recupero adatto alla tua situazione. Trova chi sappia aiutarti e CAMBIA.

Ricorda che c'è speranza. Non sei solo ed esiste un domani più luminoso.

Per maggiori informazioni consulta il mio libro “Addiction to love” ed il mio libro “The Art of Changing”.

**Susan Peabody**

Traduzione di Elisabetta Vatielli