

Il Torchbearer (Portatore di Fiamma) – “Un giorno mi amerà”

Sembra sciocco che si possa essere dipendenti da un amore non corrisposto ma può essere a volte il risultato dell'essere cresciuti in un ambiente familiare in cui l'amore era condizionato o non consistente. Da bambino il portatore di fiamma può essersi trovato sempre a cercare di ottenere amore, ad implorare l'affetto di un genitore (o di qualche altra figura di riferimento), il quale non era disponibile o era abusivo (verbalmente, psicologicamente o fisicamente) oppure da bambino potrebbe essere stato testimone dell'amore non corrisposto tra i suoi genitori ed aver assorbito quell'energia. Se non si è trattato di un problema in ambiente familiare allora è possibile che sia intervenuto qualche altro trauma a compromettere l'autostima del Torchbearer (Portatore di Fiamma) e la sua capacità di sentirsi al sicuro nel ricevere amore. Può essere anche il risultato di un'improvvisa ed inaspettata separazione o un tradimento.

A livello esistenziale, il Torchbearer può aver sviluppato la convinzione di non essere degno d'amore e può essere attratto da situazioni amorose che sembrano tenerlo imprigionato in questa dinamica: amare qualcuno, ma non essere in grado di essere riamato.

Sebbene la persona si senta indegna d'amore ad un livello, spesso ad un altro livello sa di esserne degna, in tal modo può entrare in confusione e chiedersi perché rimane dipendente da una persona non disponibile. La relazione allora diviene basata su fantasia, idealizzazione, comportamento evitante, o diviene una relazione di odio-amore in cui il dipendente allo stesso tempo ama e disapprova l'oggetto della sua devozione.

Secondo l'esperta in Dipendenza Affettiva Susan Peabody, le principali categorie di Dipendenza Affettiva includono:

Dipendenti Affettivi Ossessivi : Sono ossessionati e non riescono a lasciare il partner anche quando è non disponibile o abusa di loro.

Dipendenti Affettivi Codipendenti: Hanno bisogno di compiacere il partner per avere senso di se'.

Dipendenti Affettivi Narcisisti: Approfittano del loro partner e possono agire in maniera egoistica o abusiva e sentirsi ugualmente ancora dipendenti dal partner ed essere incapaci di lasciarlo.

Dipendenti Affettivi Ambivalenti: Questa categoria include i Dipendenti Affettivi che vivono un amore non corrisposto (anche detti Torchbearer), i Sabotatori, i Seduttori Deprivanti, ed i Dipendenti dai Brevi Incontri. Lo scopo principale che si vuole ottenere attraverso questo tipo di Dipendenza Affettiva è l'evitare una vera, profonda intimità emotiva ed un vero legame. Questi Dipendenti Affettivi desiderano visceralmente l'amore ma allo stesso tempo hanno paura di avvicinarsi troppo.

I Dipendenti Affettivi da un amore non corrisposto fanno parte della categoria dei Dipendenti Affettivi Ambivalenti. Susan Peabody è stata la prima a creare la definizione "Dipendenza Affettiva Ambivalente". Il suo libro "Addiction to love – Overcoming Obsession and Dependency in Relationships" – "Dipendenza d'Amore – Come superare l'Ossessione e la Dipendenza dalle Relazioni" , è un libro fantastico per chiunque sia desideroso di imparare di più sulla Dipendenza Affettiva.

Essere un Dipendente Affettivo Ambivalente o Torchbearer significa che la persona desidera visceralmente amore, intimità, impegno ed amore incondizionato. Tuttavia, allo stesso tempo, la persona ha paura di avere una relazione profonda con un'altra persona. Questo tipo di Dipendenti Affettivi possono finire con l'allontanare da sé l'amore o con il rimanerne incatenati a distanza. A livello subcosciente, può sembrare più sicuro per queste persone amare qualcuno che non è completamente o fisicamente presente o che non vuole una relazione impegnativa. Scegliere un individuo che sia sposato , impegnato con qualcun altro, distante, non serio, un sabotatore, o un dipendente dal sesso può fungere da aiuto per evitare al Torchbearer una vera relazione. Alcuni Torchbearers finiscono con il diventare dipendenti da amici o colleghi , sperando che la relazione evolva in qualcosa di più.

Con molti dei Torchbearers che ho incontrato, trovo che ci sia di solito una scusa per continuare ad inseguire la persona che amano. Tuttavia c'è sempre anche una scusa per non rivelare mai alla persona amata i loro veri sentimenti. E' anche possibile che se l'oggetto dell'infatuazione ricambia l'amore o esprime il desiderio di impegnarsi con il dipendente affettivo, questi possa non desiderarlo più. Una scusa frequente che ho sentito è questa : " Per ottenere ciò che volevo o chiedevo ho dovuto aspettare troppo, dunque non ho più fiducia in quella persona , così non voglio più una relazione". Una volta

che l'oggetto d'amore si arrende, si crea di nuovo l'ansia da separazione. Perché avviene questo? E' stata infranta un'illusione e la persona che era stata resa un idolo è divenuta più umana e meno difficile da conquistare , quindi meno appetibile per l'ego.

Il Torchbearer corre il rischio, anche se ottiene l'oggetto del suo desiderio , di non ottenere la vicinanza e l'intimità che desidera, a meno che non cambi la ragione per cui in primis è diventato dipendente. A volte la dipendenza semplicemente cambia. Un dipendente affettivo può trasformarsi da Portatore di Fiamma a Seduttore Deprivante. Può iniziare a diventare un dipendente affettivo codipendente una volta che l'amore non corrisposto cominci a diventare reale.

Come fai a sapere se sei Dipendente dall'Amore non corrisposto (Torchbearer) ?

Quali sono i sintomi? I sintomi elencati di seguito non sono completi ma sono quelli che tipicamente vedo nei clienti (generalmente donne):

Vai in ossessione o ti trovi attratto esclusivamente da persone non disponibili in qualche modo o che sono sposati, non sono seri, che si definiscono "solo amici" o ti hanno lasciato?

Hai paura della comunicazione o di fargli conoscere il tuo interesse per loro, i tuoi sentimenti o di fargli domande importanti per paura di essere rifiutato o per mantenere attiva la tua fantasia ossessiva? O ti capita di comunicare ma non sei capace di accettare una mancanza di risposta o una risposta che non prevede impegno senza sperare che se aspetterai abbastanza arriverà il giorno in cui sarai pienamente accolto e desiderato?

Soffri in silenzio mentre prolunghi l'adorazione verso qualcuno che in realtà neanche lo sa? Alcuni Portatori di Fiamma inseguono il loro oggetto d'amore apertamente ed ardentemente, ma altri possono far durare la fiamma per persone a cui non si avvicinano neanche e a cui non si riveleranno in alcun modo.

Ti aspetti che il tuo oggetto d'amore sappia ed interpreti i tuoi sentimenti e bisogni anche se non c'è stata alcuna comunicazione effettiva? Vivi la tua relazione a livello mentale, attraverso "segni" o sentimenti empatici che l'altra persona potrebbe pensare a te anche se tra te e lei non c'è alcun contatto?

Ti trovi sempre a sperare e ad aspettare che l'altro ti riveli un interesse per te? Non riesci mai a sentirti davvero "vicino" in modo reale alla persona per cui "porti la fiamma"?

Vivi sempre la relazione nella tua testa?

Ti fai continuamente molte domande, interrogandoti su quali possano essere i sentimenti e le intenzioni (o potenziali future intenzioni) dell'altra persona, senza mai concretizzare nulla per testare se le tue fantasie sono vere?

Hai altre dipendenze come alcol, sesso, gioco, etc..?

Senti di non poter lasciare la persona che ami anche se non ti fa sentire amato. Ti senti impotente a terminare la relazione?

Le energie che spendi per questa relazione stanno avendo un effetto più negativo che positivo su di te spiritualmente, economicamente o in altri campi ? In definitiva, stai perdendo più di quanto stai guadagnando?

Hai un passato, nell'infanzia, in cui sei stato ferito o sei stato ossessionato dalla mancanza d'amore, attenzione o approvazione di un genitore o di una figura importante della tua vita?

Per quelli con manifestazioni meno intense di questa dipendenza: Sei confuso dal perché sembri attratto o attrarre persone non disponibili o che non vogliono una relazione al 100% ?

Ti senti annoiato con persone che sono interessate a te o non appena inizia ad instaurarsi una relazione? Hai l'impressione che delle persone che sono premurose ed amorevoli con te non potresti mai "innamorarti"?

Se hai un interesse per qualcuno per cui provi un forte desiderio ma hai paura di contattarlo in qualsiasi modo reale ed onesto per paura del rifiuto, potresti essere un Torchbearer cioè un dipendente dall'amore non corrisposto . Potresti essere questo tipo di dipendente se hai una sotterranea convinzione che esprimere i tuoi desideri e bisogni non è appropriato.

Ho parlato con molti clienti che sono totalmente coinvolti con questo tipo di persone, a volte anche sessualmente. Ma, di solito, sanno ad un certo livello che ci sono alcune cose che non possono chiedere/osare perchè la relazione è casuale sebbene loro vorrebbero qualcosa di più. Sebbene il "desiderare in modo viscerale" non è sempre richiesto, questo articolo è scritto soprattutto per il dipendente da amore non corrisposto, il Torchbearer.

Ecco un esempio di un tipo di dipendente affettivo non comunicativo che ha una certa relazione ed interazione con l'oggetto del suo interesse:

Ad una donna comincia a piacere un uomo attraente. Si incontrano ed iniziano a flirtare, l'uomo sembra interessato alla donna. C'è uno scambio di informazioni e poi segnali diversi che definiscono la relazione. La donna comincia ad avere un'ossessione ed a fantasticare sull'aver una relazione con l'uomo. Tuttavia, l'uomo non prende un'iniziativa chiara e la donna finisce con contattarlo ripetutamente per far andare avanti l'interazione tra loro. La donna agisce occasionalmente perché vuole per prima cosa che l'uomo manifesti il suo interesse. La donna riesce ad ottenere alcuni segni di affetto e indicazioni di interesse, ma tutto ad uno stadio superficiale e lei è sempre insicura. Questo va avanti per un po' di tempo, a volte per mesi, e lei inizia a chiedersi :” Quest'uomo vuole davvero una relazione con me o sono solo un interesse occasionale o solo un'amica”?

Nonostante avverta un senso di insicurezza ed inquietudine, la donna non rischierà mai di chiedere per saperlo. La donna comincia a chiedere consiglio ad amici che le dicono di lasciar perdere l'uomo, ma lei persiste nella speranza che lui la inviterà ad un vero appuntamento o si impegnerà o mostrerà che le vuole bene.

L'uomo semplicemente non ha alcuna intenzione di avere una relazione seria. Comunque, lei comincia a fantasticare che forse lui ha paura, non sa comunicare oppure è insicuro. Lei fantastica che lui comincerà ad essere più aperto o a volere qualcosa di più se solo lei riuscirà a resistere e non comprometterà lo status quo.

Lei si chiede anche: “Forse dovrei dire qualcosa o compiere un gesto”, ma qualcosa dentro le dice che non è sicuro dire a questa persona come si sente perché non sono sulla stessa lunghezza d'onda, così lei continua a “portare la fiamma” per lui. La donna scopre che lui ha iniziato ad interessarsi ad un'altra , così si sente delusa e tradita. Ma finora non ha mai avuto nessuna chiara indicazione che tra lei e l'uomo ci fosse una “relazione”.

Nei casi peggiori di dipendenza affettiva da amore non corrisposto , ho visto il cliente dipendente da psychics usare casters da incantesimi per fare incantesimi per far diventare la persona che amano più disponibile oppure

chiedere terapie per la persona da cui dipendono sperando che guarendo il loro amato sarebbe cambiata la situazione.

Cosa puoi fare se ti rivedi in questa descrizione ?

Spesso vedo due temi principali ricorrere in queste relazioni: Paura di vera comunicazione (o paura di accettare una comunicazione o della sua mancanza) e Paura della vulnerabilità e del rifiuto. Molto spesso raccomando anche ai Portatori di Fiamma di imparare come mettere confini intorno a se' e come rispettare i confini degli altri. Se il Torchbearer (Portatore di Fiamma) continua ad aspettare un "segno" o una dimostrazione dall'oggetto d'amore, con la paura di dover rinunciare, imparare a comunicare lo aiuterà a smettere di fantasticare sulla relazione ed a renderla più reale. Infine può diventare capace di chiudere la relazione (vedi closure) se i suoi desideri non sono corrisposti.

Saper chiudere una relazione non è sempre una cosa facile per un dipendente affettivo. E' una cosa spesso considerata come un tremendo rifiuto. Molti dipendenti affettivi non corrisposti, impauriti vogliono evitare a tutti i costi di essere feriti. Però, a questo prezzo, questi dipendenti affettivi evitano la vera intimità e le vere relazioni.

La maggior parte dei miei clienti per cui ricorre l'amore non corrisposto hanno il chakra della gola chiuso. Loro possono essere cresciuti con l'idea, o aver appreso attraverso qualche esperienza, che esprimere i loro sentimenti o bisogni è un peso per gli altri, un segno di debolezza, inferiorità o qualcosa di cui aver paura.

I Dipendenti Affettivi Codipendenti hanno paura di causare qualsiasi tipo di confronto o rifiuto per loro stessi. Tuttavia, l'unica via d'uscita è "attraverso". La croce è che questa dinamica è usata per evitare di essere feriti o rifiutati di nuovo e questo perpetua il ciclo dell'evitare il vero impegno, la vera intimità ed il vero legame.

1. Primo passo: Comunicazione con te stesso

Nel primo passo il Torchbearer deve chiedersi cosa veramente vuole da una relazione. Deve chiedersi qual è la sua visione di come vuole essere

amato o ricevere l'impegno dell'altro. Questo passo può essere uno dei più difficili. Il dipendente affettivo non corrisposto può essere così abituato ad evitare il confronto che se gli viene chiesto cosa vuole o quali sono i suoi bisogni suona strano. I Torchbearers si chiedono: "Come faccio a far sì che una persona che non mi ama cominci ad amarmi? Come posso rendermi migliore? Più amabile?"

Semplicemente abbandonare un amore non corrisposto può non risolvere il problema. Può solo trasferire la dipendenza affettiva da una situazione in cui il dipendente insegue l'oggetto dell'amore non corrisposto a quella del soffrire in silenzio la perdita dell'amore. Possono rimanere immobili e chiedersi se forse quella persona sente ancora la loro mancanza o pensa a loro e questo dà loro la speranza della riconciliazione.

2. Secondo Passo – Comunicazione con la persona per cui hai interesse

Se è possibile una comunicazione per chiedere closure, questo è il secondo passo. Raccomando di chiederla in modi diretti e non di cercare dei "segni". Stabilisci cosa vuoi dall'amore e dalla relazione e domanda alla persona che ti interessa se sente che sarà mai capace di dartelo. Rischia di sentire la verità e rischia il rifiuto. Questo aiuta ad interrompere la fantasia ed, anche se può essere incredibilmente doloroso, è il passo successivo verso la vera intimità e l'attrarre la giusta relazione, sconfiggendo tutte le paure che ne impediscono la realizzazione. L'idea dominante della dipendenza affettiva è che senza amore si è niente. Se una persona riesce a rischiare di perdere l'amore e continuare a vedersi come un essere completo, allora può iniziare ad avere una relazione con il senso di sé, con un'identità definita a cui un altro può essere complementare, piuttosto che sentire di aver bisogno che qualcun altro la completi.

La paura dell'intimità (riuscire a conoscere qualcuno a livello profondo), l'impegno, la comunicazione, il rifiuto, i confini, ed il confronto devono essere challenged. I Dipendenti Affettivi possono anche essere visti come eterne vittime, abituate al trauma. Dunque anche guarire il bisogno di sentirsi vittime è la chiave.

Prendersi l'impegno di imparare a stabilire dei confini intorno a sé, rischiare il confronto e di essere respinti, comunicare i propri desideri e bisogni (ed ascoltare quelli dell'altro – questa può essere la vera paura -), può sembrare un carico eccessivo da gestire. Ma è l'unica via di uscita. Si devono mettere in pratica tutte queste cose e lavorare sulle questioni irrisolte risalenti all'infanzia, che hanno attivato molte di queste paure e dinamiche di comportamento.

3. Terzo Passo - Accettare ciò che viene comunicato dall'altro in risposta o anche una mancanza di risposta

A volte il Dipendente Affettivo a questo punto può aver chiarito i propri desideri e sentimenti con la persona amata ma continuare a ricevere segnali di diverso genere. La persona amata può essere ambivalente, avvicinarsi a lui o aver paura di essere sincera e di dare la closure di cui il Dipendente Affettivo ha bisogno. A volte può mancare una risposta , per esempio, viene inviata una e mail dal dipendente e l'altra persona evita di mandare una risposta. In questi casi è bene fissare un limite entro il quale decidete di aspettare di avere ciò che avete chiesto o di cui avete bisogno ed attenetevi a questo limite.

Per coloro i quali esprimono sempre chiaramente cosa vogliono dalla relazione ma stanno ancora aspettando di riceverlo o si sentono inascoltati, la lezione può essere di sapere quando è arrivato il momento di smettere di chiedere , realizzando che non sarete ascoltati o tenuti in considerazione. Fate delle affermazioni a voi stessi, più che potete, che potete e volete trovare qualcuno che può incontrare i vostri desideri e ciò che volete.

4. Quarto Passo – Cambiare e Challenging le proprie Vedute sull'Amore
Raccomando anche di modificare il modo in cui una persona vede l'amore. C'è qualcosa di egoistico nel persistere verso l'altro. Il Dipendente Affettivo è concentrato sulla paura e sull'auto protezione invece che nell'amore e nella generosità e genuino interesse verso un'altra persona, i suoi bisogni e sentimenti. Molti Dipendenti Affettivi in realtà ingannano se stessi pensando che la propria co-dipendenza sia la prova che essi amano più di chiunque altro. Invece l'amore consiste

nell'esporsi al rischio del rifiuto e nell'offrire un luogo sicuro ed aperto a qualcun altro, dove possa estendere ed esprimere se stesso.

L'amore non è manipolativo, desideroso di cambiare le persone o le situazioni né si aspetta che persone o situazioni cambino da sé.

L'amore non significa neanche essere un martire. Se non sei capace di correre il rischio di conoscere un altro o di permettergli di comunicarti i suoi desideri e sentimenti o non sei in grado di accettarlo né di ascoltarlo quando avete un'opinione diversa, come puoi aspettarti che qualcuno voglia preoccuparsi dei tuoi bisogni e desideri?

Non tutti i Dipendenti Affettivi non corrisposti hanno paura di definire ciò che vogliono, ciò di cui hanno bisogno ed i loro limiti. Ma spesso ciò che può accadere è che il Torcbearer stabilisca continuamente bisogni e limiti ma non ascolti le risposte inviate dall'altro. Continua a sperare che l'amato cambierà, maturerà, o outgrow his detached stance.

Alcuni Strumenti di Auto-Aiuto per guarire

Si rivelano molto utili, per agevolare il Recupero dalla Dipendenza Affettiva, i trattamenti che aiutano a modificare i modelli di pensiero. La psicoterapia professionale, il counseling, il coaching, terapie alternative, tra le quali la Emotional Freedom Technique (EFT) che può essere facile da apprendere anche da dimostrazioni pratiche su siti web e YouTube.