



Dipendenza e co-dipendenza

# Amore? Ansia e separazione

Una persona è codipendente quando si fa condizionare in modo eccessivo dal comportamento di un altro (partner, genitore, amico, figlio...) ed allo stesso tempo cerca di controllarlo in modo altrettanto esagerato

Amore => libertà o attaccamento

Se amore = attaccamento => separazione = ansia

Ansia di cosa?

Di rimanere solo al mando: è quasi sempre irrealistico negli esseri umani (richiama al rischio del cucciolo)

Fraintendimento io narcisistico con io sociale → “se vuoi trovare te allora devi essere migliore degli altri” => conflitto fra identità e comunità => se voglio appartenere devo conformarmi ma se voglio essere devo individuarli

# Attaccamento e dipendenza

L'attaccamento ipertrofico genera dipendenza

La dipendenza è una maniera di stare al mondo: il comportamento additivo ne è la manifestazione comportamentale, e la coazione a ripetere ne rappresenta il motore.

Il nostro rapporto con l'insicurezza è costante tutta la vita → necessario costruire un ambiente rassicurante o fuori da sé o dentro di sé....



# Nevrosi e circolarità di un meccanismo

Dentro: meccanismi nevrotici → pensieri ossessivi, fantasie paranoiche, timori presupposti....

Fuori: espressioni nevrotiche → ricerca di conferme, di vicinanza, di accudimento tutte svincolate dalla persona!

Libertà?....

L'insicurezza è intrinsecamente legata al vuoto, al silenzio, alla perdita del controllo, alla morte => paura e dolore



# Il dolore dell'abbandono

5 possibilità di gestione nevrotica:

1. richiesta e colpevolizzazione

“voglio che tu stai qui!, ti voglio adesso!, io esigo che tu mi ami!, pretendo di essere amato!, se non mi ami ti odio!, mi fai schifo!”

E' un bambino che esige quando non ottiene spontaneamente ciò che vuole. Piuttosto che esprimere la frustrazione e il dolore entra nella pretesa. L'effetto sull'altro è intimidatorio, di panico, rabbia o chiusura.



## 2. manipolazione

“dal momento che l'onestà non funziona allora...”

manipoliamo con il denaro, con il sesso, con l'amore, con la paura, con la generosità...un bambino preso dal panico dell'abbandono è in grado di mettere in atto qualunque strategia per uscire dalla paura. E' una energia disonesta e calcolatrice che diventa inconscia portandoci a mettere in atto meccanismo automatici



### 3. vendetta

“adesso è così ma vetrai che poi te la faccio vedere io!, ora gioisci pure poi verrà anche il mio turno!, se te ne vai poi vedrai che capiterà!...”

quando qualcuno ci ferisce possiamo reagire in modo immediato oppure, quando siamo così scossi e umiliati possiamo non rispondere subito ma covare dietro la maschera l'attesa di restituire la ferita

più usiamo una strategia e più ci sembra spontanea



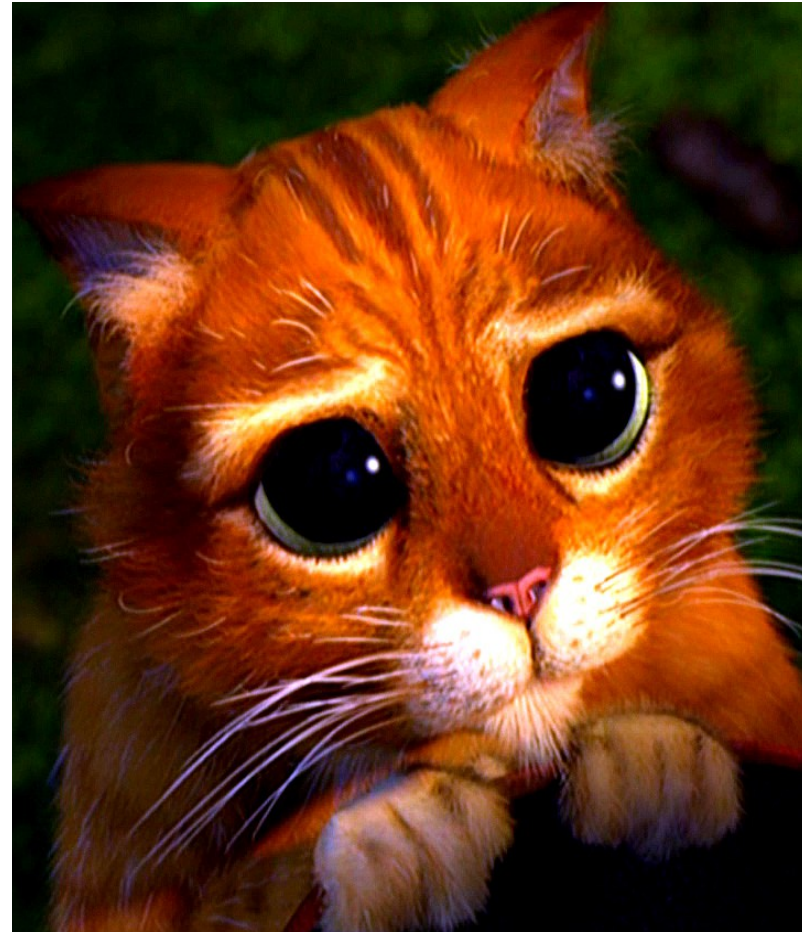
#### 4. implorazione

“non andare via subito, aspetta ancora un po', ti prego, stai con me ancora un'ora, mi hai detto che non hai impegni allora stai con me...”

Possiamo usare tutti gli strumenti che abbiamo per ottenere l'amore.

L'energia che mettiamo per elemosinare è umiliazione e autoannullamento

anticipiamo il rifiuto diventando mendicanti ed attiviamo un circolo di rifiuto e di allontanamento





## 5. rassegnazione

ci ritiriamo apparentemente sconfitti  
ma in verità coviamo sotto questo  
strato di tristezza una profonda  
rabbia verso il mondo e verso chi  
non ci ha accolto.

Ci ritiriamo nella caverna e ci  
sentiamo soli, ma la stessa  
solitudine di fatto da' tanta  
consistenza a sentimenti di rabbia e  
superiorità. Iniziano ad emergere il  
rifiuto per il mondo e un senso di  
rivalsa profondo e invalutabile, come  
un veleno che ci intossica se non  
viene espulso per intossicare l'altro



# La co-dipendenza come “soluzione”

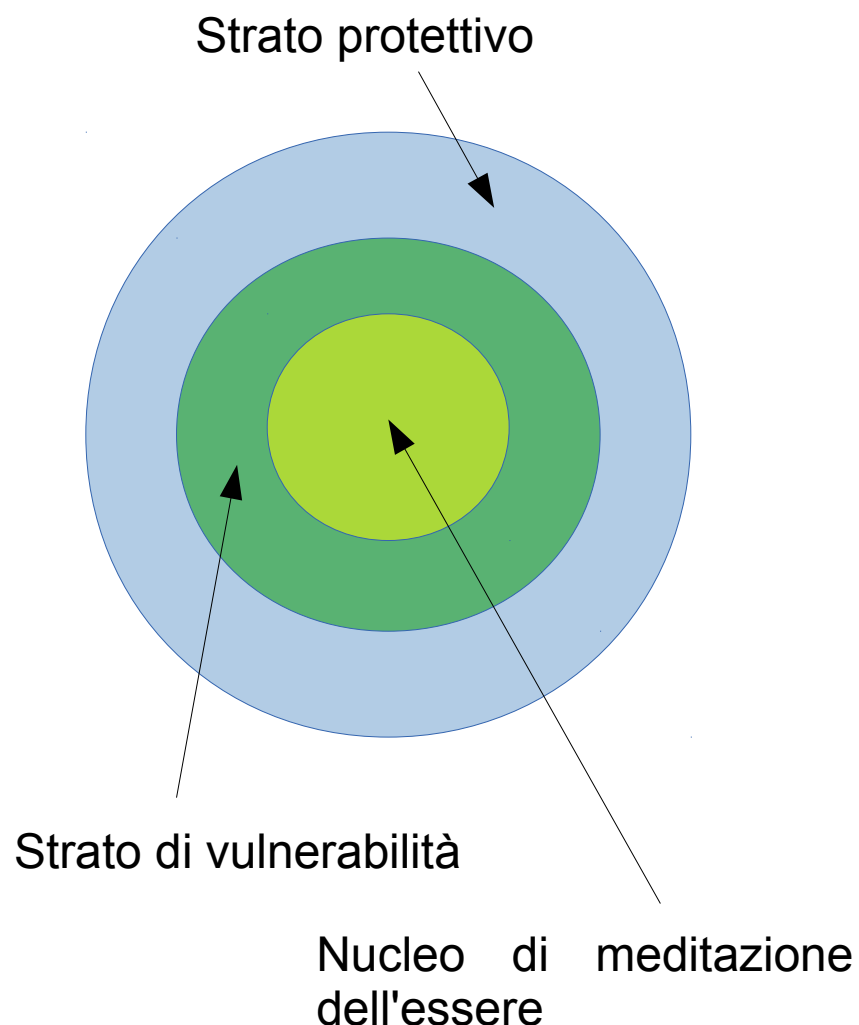
L'amore è impossibile da trovare e da sostenere finché non ci siamo confrontati con le nostre paure e abbiamo incominciato a lavorarci

il sogno d'amore: la co-dipendenza

1. ci aggrappiamo alla convinzione che troveremo qualcuno che ci libererà dalla paura e dal dolore

2. ci convinciamo che possiamo farcela da soli sotto la spinta della rabbia

3. proiettiamo all'esterno la responsabilità della paura e del dolore che viviamo



# Accogliere il suono della solitudine per incontrare la libertà

Incontrare la propria tristezza e la solitudine è un buon punto di partenza per evitare di costruire dipendenza patogene

...ma quando siamo aperti al mondo siamo anche aperti alle delusioni

...e non c'è modo di evitare il dolore della tristezza

2 strategia: anti-dipendenza e dipendenza:

L'antidipendente fugge per evitare la dipendenza ma con questo atteggiamento limita la possibilità di incontro con l'altro → sostanze

Il dipendente entra nella relazione a gamba tesa con tutto sé stesso per evitare di incontrare il dolore della solitudine

## Antidipendente

- Comportamento: allontanare, evitare la vicinanza, fuggire, up, verticalità, decostruzione rapporti, disinteresse x l'altro
- Falsi dei: meditazione, solitudine, libertà, vita bucolica, circoli chiusi
- Paure: essere inglobato, pressato, sopraffatto, essere oggetto di aspettative

## Dipendente

- Comportamento: attaccarsi, mendicare l'amore, chiedere sempre vicinanza, palesare aspettative, costruire relazioni superficiali
- Falsi dei: intimità, vicinanza, condivisione amorosa, condivisione totalizzante
- Paura: abbandono, solitudine, separazione

# La scelta: il potere del viandante

Nel conflitto fra sé e il mondo...

A portare il mondo dentro come il viandante che cammina nel mondo con il mondo dentro il sacco che porta sulle spalle

Chi anche solo in una certa misura è giunto alla libertà della ragione, non può non sentirsi sulla terra niente altro che un viandante per quanto non un viaggiatore diretto a una meta finale: perché questa non esiste. Ben vorrà invece guardare e tener gli occhi ben aperti, per rendersi conto di come veramente procedano le cose nel mondo; perciò non potrà legare il suo cuore troppo saldamente ad alcuna cosa particolare: deve esserci in lui stesso qualcosa di errante, che trovi la sua gioia nel mutamento e nella transitorietà.

Nietzsche