

DIPENDENZA AFFETTIVA

SONO DIPENDENTE DAL MIO PARTNER?

Ti senti come se la tua relazione fosse a un punto morto? Tu e il tuo partner siete bloccati nello stesso ciclo di discussioni ogni notte? Ti senti "stressato" o preoccupato che la tua relazione possa finire da un momento all'altro?

La dipendenza affettiva fa parte delle "nuove dipendenze", che non necessariamente si alimentano con l'uso di una particolare sostanza, ma nonostante ciò, seguono il solito ciclo di una tossicodipendenza.

In particolar modo, questa forma di dipendenza può risultare da fantasie romantiche sulla propria storia d'amore, che alleviano la paura della solitudine e del rifiuto, promettendoti la "felicità eterna", oppure dall'esperienza di un legame di attaccamento con il tuo partner, che placa la paura, consapevole o inconsapevole, di essere abbandonati e illude di eliminare la solitudine e le carenze nella propria autostima.

A volte questa forma relazionale patologica si associa ad uno stile di personalità dipendente, in cui si fa fatica a prendere decisioni da soli, poiché non si ha fiducia nelle proprie capacità, si ha il bisogno che il nostro partner si assumi le responsabilità al posto nostro, si fa fatica a esprimere disaccordi o opinioni contrastanti con quelle del partner e conseguentemente proviamo emozioni, come ansia e disperazione di perdere l'unico nostro punto di riferimento che ci mantiene stabili.

Questa tipologia di dipendenza, alle volte, può porre le basi per relazioni connotate da violenze, maltrattamenti, ed atti persecutori.

AIUTO IN CASO DI DIPENDENZA AFFETTIVA

Essere inseriti in una relazione caratterizzata da dipendenza affettiva, può comportare gravi rischi per il nostro benessere. Infatti la relazione può essere vissuta come fonte di insoddisfazione e frustrazione ma, per quanto portare avanti questo legame sembri difficile, il pensiero di rimanerne privi è di gran lunga peggiore. Pertanto sperimentiamo una tensione tra il "non poter vivere con" e il "non poter vivere senza": il senso della propria stabilità personale dipenderà dalla propria relazione affettiva, conferendo al partner il potere di decidere il nostro valore sulla base della sua approvazione o disapprovazione.

In questi casi, il percorso psicologico è indispensabile per aiutarti a comprendere l'origine della dipendenza e dei vissuti interiori legati al senso di insicurezza e inferiorità, ad apprendere le strategie per gestire i momenti di fragilità emotiva, e a individuare nuovi riferimenti per definire se stessi. Talvolta, la dipendenza affettiva può accompagnarsi a problemi emotivi legati all'ansia o alla depressione, il cui comportamento di dipendenza, ossia di ricerca morbosa dell'altro, diventa l'unica modalità di controllo e gestione della propria emotività, specie nei momenti più fragili, contribuendo in tal modo a mantenere la dipendenza.

Qui, avrai la possibilità di modificare i propri comportamenti disfunzionali per migliorare la tua esistenza e individuare nuove fonti di benessere.

Viene inoltre offerta la possibilità di un sostegno psicologico di coppia per comprendere l'impatto che questa dipendenza ha avuto sul vostro rapporto.