



# *Dipendenze affettive*

a cura di

*Jolanda De Respinis*

COUNSELOR RELAZIONALE ESISTENZIALE



# Il porto di attracco



Dipendenza affettiva  
Bulimia (dipendenza da cibo)  
Droga  
Alcool  
Tabacco  
Famarci  
Shopping compulsivo  
Sessualità compulsiva  
Texting - Sexting  
Gioco d'azzardo  
Internet  
Televisione  
Lavoro  
Sport



COLMARE IL VUOTO ESISTENZIALE



# **Crescere per uscire dalla dipendenza**

dal bambino all'adulto



# Amore materno



La più grande espressione  
dell'amore umano

Il più sacro dei vincoli affettivi

# **L'amore materno sano**

Amore non possessivo  
che predispone i figli  
alla capacità di amare e  
alla conquista della propria autonomia

# Attaccamento e dipendenza

Attaccamento sicuro



Personalità sicura

Attaccamento ambivalente



Personalità ambivalente

Attaccamento evitante



Personalità evitante





Maggiore libertà sessuale

Crescente intolleranza  
verso vincoli e obblighi

Assenza di impegno  
nel recupero del rapporto



CRISI NELLA RELAZIONE



# Scelta del partner

Non è mai casuale!

Avviene sulla modalità di relazione  
bambino - adulto

o

genitore - genitore

# Tipi di relazione

Amore simbiotico come *“essere uno”*

Amore come *“avere cura dell'altro”*

Amore come *“possesso totale”*

Amore come *“auto affermazione antagonista”*

Amore come *“unione nella distinzione”*



## **Amore completo e maturo**



Impegno



Intimità



Passione

# 8 tipi di relazione affettiva

1. Assenza d'amore
2. Simpatia (intimità)
3. Infatuazione (passione)
4. Amore vuoto o sterile (impegno)
5. Amore romantico (intimità e passione)
6. Amore fatuo (passione e impegno)
7. Sodalizio d'amore (intimità e impegno)
8. Amore completo e maturo  
(impegno, intimità e passione)



# **Amore autentico**

Nell'amore autentico  
c'è libertà e non c'è sofferenza

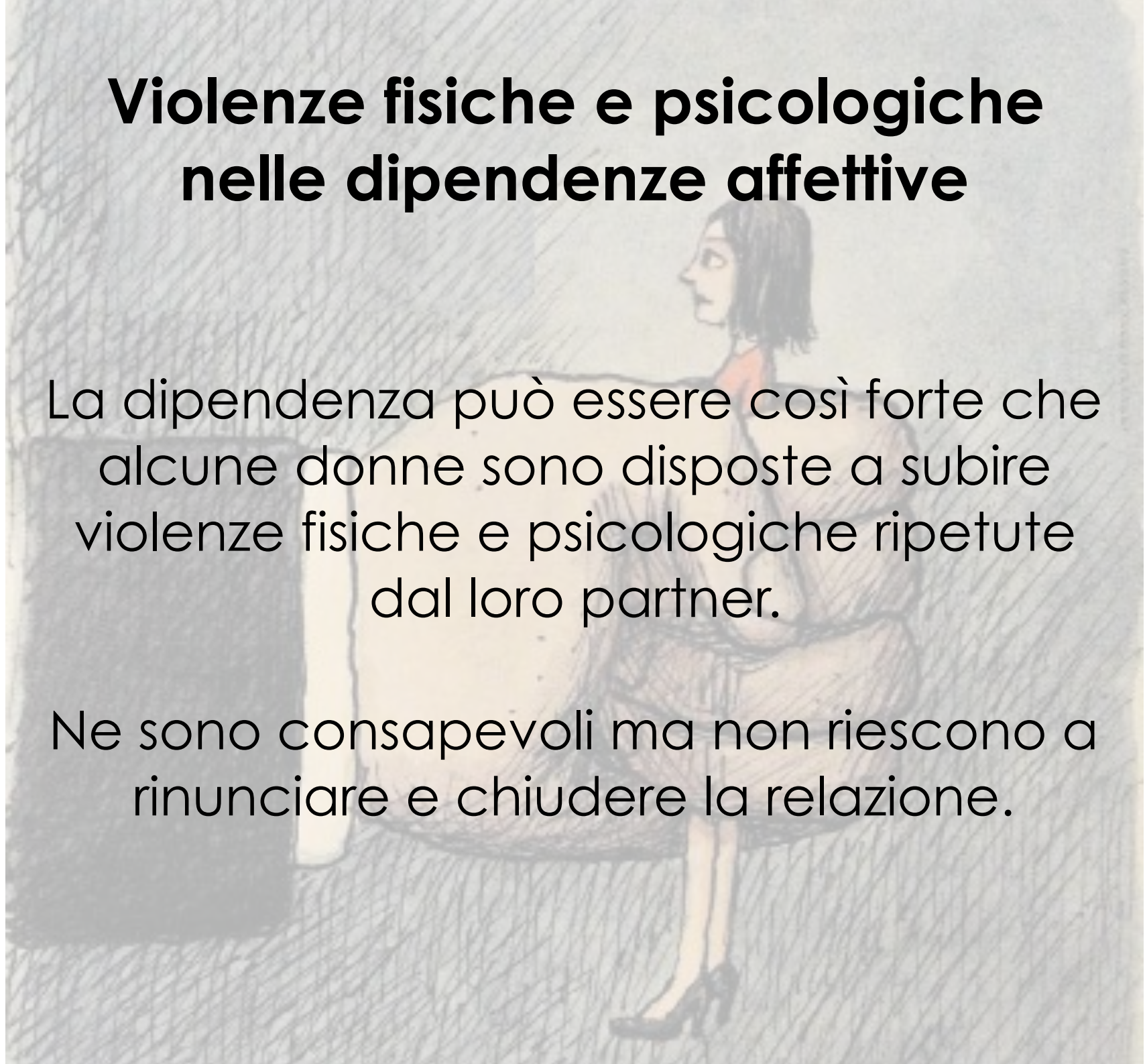
# **Dipendenza affettiva**

Nella dipendenza affettiva  
non c'è libertà e c'è sofferenza

# **Violenze fisiche e psicologiche nelle dipendenze affettive**

La dipendenza può essere così forte che alcune donne sono disposte a subire violenze fisiche e psicologiche ripetute dal loro partner.

Ne sono consapevoli ma non riescono a rinunciare e chiudere la relazione.



# **Sintomatologia della dipendenza affettiva**

ansia generalizzata

depressione

insonnia

inappetenza

malinconia

idee ossessive

# **Profilo del dipendente affettivo**

Difficoltà a riconoscere i propri bisogni e  
la tendenza a subordinarli ai bisogni  
dell'altro

Convinzione che per essere amati si  
deve essere diligenti, amabili e  
sacrificarsi

Paura di cambiare



# Co - dipendenze

Relazioni distorte e dipendenti  
tra un partner x (il co-dipendente) e  
un partner y (partner che ha una  
dipendenza, sia essa di qualsiasi natura)

# **Stato di dipendenza**

Ho bisogno dell'altro



# **Stato di individuazione**

Sono insieme all'altro

# **Chiedere aiuto...**

Psicoterapia

Counseling

Auto Mutuo Aiuto

Accettare e riconoscere le ricadute

# Storia dei porcospini





“L'ansia di relazioni è il desiderio più  
potente dell'essere umano,  
la forza di base che tiene  
insieme la specie.”

E. Fromm

Ognuno di noi è munito di risorse  
che ci consentono di allontanarci  
da ciò che ci fa stare male.

“Qualunque cosa distrugga la libertà  
non è amore.

Deve trattarsi di altro,  
perché amore e libertà  
vanno a braccetto,  
sono due ali dello stesso gabbiano.”

Osho

Rapporto libero

**Grazie di esistere, ti amo**

Rapporto dipendente

**Grazie di amarmi, io esisto**



**GRAZIE**

*Jolanda De Respinis*

[www.counselingdivita.it](http://www.counselingdivita.it)  
[www.facebook.com/counselingdivita.it](https://www.facebook.com/counselingdivita.it)



# Risultati del questionario

**Da 0 a 16:** non sei un dipendente affettivo

**Da 17 a 32:** attenzione! Sei a rischio

**Da 33 a 48:** sei un dipendente affettivo e dovresti prendere in considerazione l'idea di farti aiutare

**Da 49 a 64:** hai bisogno di aiuto