



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

La Dipendenza Affettiva

Autrice Dott.ssa Serena Vicini

La dipendenza affettiva è una forma di dipendenza riconosciuta solo in tempi relativamente recenti; si differenzia dalle altre forme (quali tabagismo, alcolismo, tossicodipendenza) per il fatto che l'oggetto della dipendenza è una persona e non un comportamento o una sostanza. Nasce da una necessità estrema dell'altra persona, al punto da non essere capaci a vivere se non in sua presenza. In una relazione di questo tipo, il desiderio dell'altro viene confuso con il bisogno, arrivando ad annullare sé stessi e a perdere la propria autonomia. Nell'articolo (1), la dipendenza affettiva viene descritta come un vero e proprio "asservimento unilaterale", fonte di disagio e sofferenza psichica.

Secondo Ascher e Levounis (2015), Reynaud et al. (2010), Peabody (2005), Reynaud et al. (2010) e Tosone (2005), è possibile distinguere due principali forme di dipendenza affettiva: la dipendenza dall'attrazione, centrata sulla ricerca costante dell'intensità e dell'euforia tipica delle fasi iniziali dell'innamoramento (è presente un'esasperata componente di *sensation seeking*), e la dipendenza dall'attaccamento, in cui prevale il bisogno di stabilità e di protezione offerta dalla relazione. In entrambe le tipologie, la relazione diventa lo strumento per regolare emozioni dolorose e colmare un vuoto interiore, più che espressione di un autentico legame affettivo (5).

È stato osservato che questo tipo di dipendenza è maggiormente diffusa nel genere femminile, indipendentemente dall'età, poiché sono "di natura" più portate ad essere attente ai bisogni degli altri. Le donne con dipendenza affettiva tendono a ricercare costantemente attenzioni e conferme da parte dell'altro e cercano di colmare il proprio senso di disistima vivendo in funzione dell'altra persona. Nella popolazione generale, una rassegna della letteratura condotta da Sussman, Lisha e Griffiths, suggerisce una prevalenza compresa tra il 3% e il 6%; altri studi riportano percentuali più elevate, come l'11,9% rilevato da MacLaren e Best (2010) e il 25,9% dello studio di Cook, condotto su studenti universitari (5).

Negli uomini, la dipendenza affettiva tende a manifestarsi con modalità differenti. Diversi studi (2; 3) evidenziano come gli uomini affettivamente dipendenti mostrino un'elevata ansia relazionale e una marcata paura dell'abbandono, ma spesso queste emozioni vengono mascherate da comportamenti di controllo, gelosia o iper-protezione nei confronti del partner. A differenza delle donne, che esprimono la dipendenza in modo più esplicito attraverso la richiesta costante di rassicurazioni e attenzioni, gli uomini tendono a manifestare una dipendenza più "coperta", caratterizzata da una scarsa tolleranza alla solitudine e da una continua necessità di confermare il proprio valore personale attraverso la relazione (4).

In entrambi i casi, alla base della dipendenza affettiva si riscontrano una bassa autostima e una fragile individuazione del Sé; tuttavia, negli uomini essa appare più strettamente associata a modelli di attaccamento ansioso o preoccupato, nei quali coesistono desiderio di fusione emotiva e paura del rifiuto. Alcuni studi recenti (3) hanno inoltre rilevato che, nei soggetti maschili, la love addiction può associarsi a sintomi cognitivi soggettivi quali difficoltà di concentrazione, distraibilità e vissuti depressivi legati alla perdita o alla distanza del partner.

In sintesi, mentre le donne dipendenti affettive tendono a esprimere la loro dipendenza attraverso la cura e la sottomissione emotiva, gli uomini la manifestano più frequentemente mediante il controllo e la gelosia, che fungono da difese rispetto alla paura dell'abbandono. Entrambi i generi, tuttavia, condividono una struttura di base comune: una relazione centrata sull'altro, in cui l'identità personale dipende in larga misura dall'approvazione e dalla presenza della persona amata.



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

Secondo Giddens (1995) la dipendenza affettiva presenta due caratteristiche (1): la prima è la sensazione di “ebbrezza” prodotta dalla relazione col partner, percepita come elemento indispensabile per la felicità dell’individuo dipendente. La seconda è il suo configurarsi come una dipendenza “da dose”, in quanto il soggetto affettivamente dipendente cerca costantemente quantità sempre maggiori di tempo trascorso insieme al proprio partner e della sua presenza, senza la quale sperimenta senso di smarrimento e disagio. Qualora la dipendenza fosse reciproca, la coppia tenderà a escludersi progressivamente dal contesto sociale. L’autore, inoltre, osserva che, trattandosi di una dipendenza con un obiettivo socialmente accettabile, quale l’amore, essa risulta meno facilmente riconoscibile, sia da parte dell’individuo che dagli altri.

Un altro autore, Blasco (2005), ha identificato ulteriori caratteristiche della dipendenza affettiva, suddividendole in tre principali aree tematiche. La prima riguarda la relazione di coppia ed è caratterizzata da un bisogno eccessivo dell’altro, dal desiderio di esclusività all’interno del rapporto (inteso come la dedizione del soggetto dipendente a soddisfare qualsiasi bisogno del partner), dalla tendenza a porre la coppia come priorità assoluta, dall’idealizzazione dell’altro, dalla sottomissione e dalla subordinazione al partner, da una storia di relazioni di coppia tormentate e disequilibrate, dalla paura della rottura del legame - ciò che Bowlby, 1993, definisce “ansia da separazione” - e dall’assunzione del sistema di credenze della coppia. Quest’ultimo consiste nella convinzione della grandiosità e superiorità del partner rispetto al soggetto dipendente, il quale tende a sentirsi colpevole di ogni evento negativo all’interno della relazione.

La seconda area tematica concerne il contesto interpersonale e include il desiderio di occupare una posizione esclusiva rispetto agli altri legami del partner (amicali o familiari), l’eccessiva esigenza di piacere, la quale si manifesta tramite la messa in mostra delle proprie caratteristiche fisiche e caratteriali - legata alla paura di perdere il partner - e infine la presenza di un deficit delle capacità sociali. Quest’ultimo si manifesta spesso in una ridotta empatia e capacità di ascolto, dovute alla focalizzazione prevalente sui propri vissuti di sofferenza.

L’ultima area tematica identificata da Blasco riguarda l’autostima e lo stato emotivo; essa include aspetti quali una bassa autostima, la paura e l’intolleranza alla solitudine – con la convinzione di poter esistere solo attraverso la “luce riflessa” del partner -, un tono dell’umore tendenzialmente negativo e la presenza di frequenti comorbidità psicologiche, quali ansia, preoccupazione o nervosismo, legate al timore costante dell’abbandono.

Nel medesimo articolo (1), la dipendenza affettiva viene inoltre ricondotta a una forma di immaturità psico-affettiva, originata dalle prime relazioni con il nucleo familiare d’appartenenza, in particolare con la figura materna, nei primissimi mesi di vita.

Secondo l’ipotesi eziopatogenetica basata sulla teoria dell’attaccamento (5), tale forma di dipendenza può essere favorita dallo sviluppo di uno stile di attaccamento insicuro-ambivalente o resistente durante l’infanzia, che presenta numerose analogie con le manifestazioni tipiche della dipendenza affettiva (Borgioni, 2015). I soggetti con questo stile di attaccamento tendono a vivere la relazione in modo ansioso, ossessivo e geloso, con un intenso timore dell’abbandono e la convinzione di non essere degni di amore (Hazan e Shaver, 1987). Tale configurazione si svilupperebbe in presenza di caregiver presenti ma in modo intermittente, ponendosi talvolta come fonte di affetto e altre volte non responsivi o addirittura abusanti. Da adulti, tali individui ripropongono con i partner le stesse dinamiche vissute con i genitori, riproducendo stili relazionali caratterizzati da sofferenza, angoscia e paura di essere abbandonati.

Diversi studi supportano questa connessione tra attaccamento e dipendenza affettiva: Feeney e Noller (1990) evidenziano come gli individui con attaccamento insicuro-ambivalente mostrino maggiori livelli di



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

dipendenza emotiva, idealizzazione del partner e instabilità relazionale; Fricker e Moore (2002) rilevano la presenza di bassa autostima, ansia, gelosia e atteggiamenti possessivi, fattori che, se estremizzati, favorirebbero l'insorgenza della dipendenza affettiva. La difficoltà di riconoscere e regolare i propri stati mentali, spesso dovuta alla mancanza di rispecchiamento emotivo da parte del caregiver (Fonagy e Target, 2005), compromette la capacità di mentalizzazione e predispone a una regolazione affettiva disfunzionale (Cacioppo, Gori e Guccione, 2017). In tale ottica, l'oggetto della dipendenza diventa un regolatore esterno degli stati emotivi negativi che il soggetto non è in grado di gestire autonomamente (Stavola, Mazzocato, Brambilla e Fiore, 2015).

Accanto all'ipotesi psicologica e relazionale, la prospettiva neurobiologica offre un ulteriore livello esplicativo. I meccanismi che mediano il comportamento amoroso e sessuale risultano infatti sovrapponibili a quelli implicati nella dipendenza da sostanze, coinvolgendo i sistemi dopaminergico e ossitocinergico, insieme ad altri neurotrasmettitori come GABA, glutammato, noradrenalina, serotonina, oppioidi e cannabinoidi (Reynaud et al., 2010). Le ricerche di Fowler et al. (2007) e Volkow et al. (2007) mostrano che tanto nelle dipendenze da sostanze quanto nella dipendenza affettiva si osserva un'iper-attivazione delle medesime aree cerebrali — l'area tegmentale ventrale, dello striato ventrale, del cingolato anteriore, della corteccia orbitofrontale e prefrontale — implicate nei processi di piacere, motivazione e ricompensa.

Per quanto riguarda le ipotesi di trattamento (5) della dipendenza in questione, la letteratura evidenzia l'esistenza di una questione teorica ed etica preliminare: se e quando sia legittimo intervenire su una condizione che può sovrapporsi all'esperienza dell'innamoramento. A questo proposito, Earp e colleghi distinguono tra una *narrow view*, che considera la dipendenza affettiva come una condizione patologica associata a vulnerabilità preesistenti o a un'iperattivazione del sistema della ricompensa, e una *broad view*, secondo cui l'amore rientra in uno spettro di comportamenti dipendenti non patologici. Ne consegue che l'indicazione al trattamento non dipende tanto dall'adozione di una specifica cornice teorica, quanto dal livello di sofferenza, disfunzionalità e rischio associato alla relazione.

Dal punto di vista degli interventi, sono stati proposti diversi approcci. Il trattamento farmacologico, basato sull'uso di antidepressivi, stabilizzanti dell'umore o antipsicotici, trova una giustificazione teorica nelle ipotesi neurobiologiche e nelle analogie con altri disturbi, ma risulta ad oggi scarsamente supportato da evidenze empiriche. La psicoterapia cognitivo-comportamentale appare invece orientata a intervenire sui principali fattori di mantenimento della dipendenza affettiva, attraverso la modifica delle distorsioni cognitive, il potenziamento dell'autostima e dell'assertività, il controllo degli impulsi e la prevenzione delle ricadute.

Altri modelli pongono l'accento sulle origini relazionali del disturbo. L'approccio psicodinamico interpreta la dipendenza affettiva come espressione di problematiche di attaccamento precoci; sebbene la letteratura suggerisca che questo tipo di psicoterapia possa essere particolarmente indicata per la dipendenza affettiva, alcuni autori (Griffin-Shelley, 2009) evidenziano delle possibili criticità legate alle dinamiche transferali e controtransferali prodotte dalle difficoltà di attaccamento dei pazienti. In una prospettiva affine ma più focalizzata sull'esperienza relazionale nel qui-e-ora, la terapia della Gestalt mira a ristabilire i confini del Sé, promuovere l'autoregolazione e offrire un'esperienza correttiva di attaccamento sicuro all'interno della relazione terapeutica.



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

Infine vengono proposti gli interventi di tipo gruppale: la psicoterapia di gruppo e i gruppi di auto mutuo aiuto sembrano favorire la riduzione dello stigma, il confronto tra pari e lo sviluppo di modalità relazionali più funzionali. In particolare, alcuni autori (Lorena et al., 2008) hanno evidenziato l'efficacia dello psicodramma, ovvero una terapia in gruppo che esplora le emozioni e i vissuti attraverso la drammatizzazione teatrale e l'utilizzo di tecniche specifiche come il *role playing*.

Bibliografia:

- 1) Catania, V. (2006). La dipendenza affettiva. *Psicologia Di Comunità*, 1.
- 2) Mangialavori, A. (2020). *Dipendenza affettiva: esplorazione differenziata per uomini e donne*. LIRPA International Journal, 4, 45–60.
- 3) Marazziti, D., Baroni, S., Mucci, F., & Dell'Oso, L. (2024). *Psychological and cognitive complaints in individuals with love addiction*. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100659.
- 4) BMC Psychology. (2025). *A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence*. *BMC Psychology*, 13(2), 605.
- 5) Antonelli, P., Fortunati, M., Giunti, D., & Salvatori, G. (2021). La dipendenza affettiva oggi: concettualizzazione, valutazione e trattamento. *Rivista Di Sessuologia Clinica*, XXVII(1), 45–65.
<https://doi.org/10.3280/RSC2021-001003>