



STUDIO COUNSELING

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

La dipendenza affettiva

La dipendenza affettiva è una condizione psicologica caratterizzata da un bisogno eccessivo e costante di affetto, approvazione e rassicurazione da parte degli altri, spesso a discapito del proprio benessere. Le persone che vivono questa realtà tendono a sacrificare la propria felicità e indipendenza emotiva per mantenere la relazione, sviluppando una dipendenza emotiva che si manifesta attraverso l'incapacità di stabilire confini sani all'interno dei legami affettivi. In molti casi, la dipendenza affettiva viene inserita tra le "nuove dipendenze comportamentali" (New Addiction), al pari di altre forme di dipendenza come quella da Internet, gioco d'azzardo, sesso, sport o shopping compulsivo (Young, 1998). Queste dipendenze condividono la caratteristica comune di una progressiva perdita di controllo, con un impatto significativo sulla vita socio-relazionale e professionale dell'individuo (McAddo et al., 2017).

Le origini della dipendenza affettiva sono complesse e multifattoriali. Secondo la psicologia evolutiva, le esperienze precoci di attaccamento sono determinanti nella formazione di un'identità emotiva sana. In particolare, le esperienze di abbandono o negligenza emotiva durante l'infanzia possono compromettere la capacità dell'individuo di sviluppare un senso di sicurezza e autonomia affettiva. La teoria dell'attaccamento di Bowlby (1969) evidenzia come l'instaurarsi di legami sicuri nei primi anni di vita sia fondamentale per lo sviluppo di una sana indipendenza emotiva e sociale.

Altri fattori psicologici, come una bassa autostima, ansia generalizzata e tratti depressivi, possono contribuire a perpetuare la dipendenza affettiva, spingendo l'individuo a cercare costantemente approvazione e affetto da figure esterne. Gli studi neurobiologici hanno inoltre dimostrato che la dipendenza affettiva presenta caratteristiche simili a quella da sostanze o gioco d'azzardo patologico. In particolare, la ricerca con neuroimaging ha evidenziato che le stesse aree cerebrali coinvolte nella gestione delle dipendenze da sostanze sono attivate anche nelle persone che sperimentano la dipendenza affettiva, suggerendo una base neurologica condivisa tra i vari tipi di dipendenza (Fisher et al., 2010).

Riconoscere di avere una dipendenza affettiva è il primo passo verso il cambiamento, ma affrontarla richiede tempo, impegno, oltre che un valido supporto psicologico. In generale la psicoterapia è finalizzata a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, a costruire un'autostima più solida e ad acquisire la capacità di stabilire confini sani con le persone intorno a noi.



STUDIO COUNSELING

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

La dipendenza affettiva è un disturbo relazionale che può gravemente compromettere la qualità della vita di chi ne soffre. Tuttavia, con il giusto supporto psicoterapeutico e un impegno costante, è possibile sviluppare un senso di autostima sano e imparare a instaurare relazioni affettive equilibrate. Il riconoscimento precoce di questa problematica, così come l'adozione di strategie terapeutiche adeguate, è fondamentale per prevenire l'instaurarsi di una dipendenza cronica e migliorare la qualità della vita affettiva e sociale.

Se pensi di soffrire di dipendenza affettiva o conosci qualcuno che potrebbe essere in difficoltà, non esitare a cercare l'aiuto di un professionista. Puoi contattare Studio Counseling attraverso la pagina contatti per fissare un primo incontro, per fissare un incontro con il Dott. Adelmo Fiocchi, Psicologo e Psicoterapeuta di comprovata esperienza nel campo delle dipendenze.



STUDIO COUNSELING

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

Fonti Bibliografiche

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I: Attachment. Hogarth Press.
2. Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2010). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 41-47.
3. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. Three Rivers Press.
4. Beck, A. T. (2011). Cognitive Therapy of Personality Disorders. The Guilford Press.
5. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte Press.
6. Schmidt, N. (2007). Interpersonal Dependence and Its Role in Psychopathology: A Critical Review. *Journal of Personality Disorders*, 21(6), 569-584.
7. McAddo, A., & Thompson, M. (2017). The Neurobiology of Behavioral Addictions: New Insights and Clinical Implications. *Journal of Behavioral Science and Neurobiology*, 22(3), 123-130.
8. Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31-45.
9. Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 11(17), 3829-3834.
10. Caretti V., La Barbera D. (2010). Addiction. Aspetti biologici e di ricerca. Raffaello Cortina Editore.
11. Caselli G., Ruggero G.M., Sassaroli S. (2017). Rimuginio. Teoria e terapia del pensiero ripetitivo. Raffaello Cortina Editore.
12. Dimaggio G., Montano A., Popolo R., Salvatore G. (2013). Terapia metacognitiva interpersonale dei disturbi di personalità. Raffaello Cortina Editore.
13. Gerra G., Leonardi C., Cortese E., Zaimovic A., Dell'Agnello G., Manfredini M., Somaini L., Petracca F., Caretti V., Raggi M.A., Donnini C. (2009). Childhood neglect and parental care perception in cocaine addicts: Relation with psychiatric symptoms and biological correlates. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 33 601–610.
14. Kabat-Zinn J. (1990). Vivere momento per momento. Tea Edizioni.
15. Norwood R. (2016). Donne che amano troppo. Feltrinelli, sessantaseiesima edizione.
16. Reynaud M., Karila L., Blecha L., Benyamina A. (2010). Is Love Passion an Addictive Disorder? The *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36:261–267.