

Antonella Lebruto,
Giulia Calamai
e Laura Caccico

**Quaderno di esercizi
per vincere**

LA DIPENDENZA AFFETTIVA



Erickson

Alcune persone sono talmente terrorizzate dall'idea che la loro relazione sentimentale possa finire che spendono infinite energie mentali, emotive e comportamentali per mantenerla in vita anche se è per loro causa di sofferenza, sacrificando interessi, attività, vita sociale e minacciando il proprio benessere. Quando l'oggetto d'amore diventa un'ossessione e la sua ricerca diventa compulsiva, siamo di fronte a un meccanismo uguale a quello della dipendenza da sostanze. Questo libro propone un percorso di auto-aiuto in 13 step: grazie ai consigli di psicoterapeute specializzate e ai numerosi esercizi, imparerai a riconoscere i sintomi della Dipendenza affettiva, regolare le tue emozioni, lavorare sui tuoi comportamenti e i tuoi pensieri. Per liberarti dalla catena della dipendenza e imparare a vivere relazioni sane e costruttive.

“**Soffrire di Dipendenza affettiva vuol dire avere un eccessivo e ossessivo bisogno di una relazione, anche se ci fa soffrire.**”

Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.



Indice

Presentazione (a cura di G. Melli)	7
Introduzione	8
PRIMA SEZIONE - Definire la Dipendenza affettiva	
Capitolo 1 - Che cos'è la Dipendenza affettiva?	12
Capitolo 2 - Dalla fase impulsiva alla fase compulsiva	17
Capitolo 3 - Gli ingredienti della Dipendenza affettiva	22
SECONDA SEZIONE - Esercizi per affrontare la Dipendenza affettiva	
Step 1 - Conoscere la tua motivazione al cambiamento	30
Step 2 - Identificare i tuoi pensieri	41
Step 3 - Conoscere le tue emozioni e le tue credenze emotive	46
Step 4 - Identificare gli evitamenti e i tuoi fattori di mantenimento	57
Step 5 - Valutare e descrivere la tua Dipendenza affettiva	65
Step 6 - Lavorare sui tuoi pensieri	76
Step 7 - Regolare e accettare le emozioni intense e spiacevoli	85
Step 8 - Cavalcare l'onda del tuo <i>craving</i>	94
Step 9 - Affrontare i tuoi stimoli <i>trigger</i> e le tue decisioni apparentemente irrilevanti	102
Step 10 - Lavorare sui tuoi comportamenti e sulle loro conseguenze	108
Step 11 - Soddisfare i tuoi bisogni psicologici ed esprimerli assertivamente	119
Step 12 - Modificare il modo in cui ti relazioni ai tuoi pensieri	127
Step 13 - Prevenire le ricadute	134
Conclusioni	141
Per approfondire	143

Che cos'è la Dipendenza affettiva?

La Dipendenza affettiva (DA) è una problematica relazionale il cui fulcro si può riassumere con il timore della perdita del legame. Chi ne soffre considera il/la partner indispensabile e la relazione irrinunciabile, anche se genera dolore e insoddisfazione.

Alcune persone sono talmente terrorizzate dall'idea che la loro relazione sentimentale possa finire che spendono ingenti energie cognitive, emotive e comportamentali per mantenerla in vita anche se è per loro causa di sofferenza, sacrificando interessi, attività, vita sociale e minacciando il proprio benessere. Spesso ciò si traduce in un abbassamento del tono dell'umore e in un'emotività percepita come insostenibile che spinge a ricercare compulsivamente l'oggetto d'amore.

Siamo quindi di fronte a un meccanismo simile a una dipendenza, al pari di quella per le sostanze e/o per i comportamenti eccitanti, ma disfunzionali e dannosi, come il gioco d'azzardo. Sia una sostanza chimica sia un'esperienza emotiva possono infatti essere così gratificanti da instaurare una dipendenza e portare a conseguenze devastanti.

«Quando la vedo sono euforico, mi sento al settimo cielo. Il problema è quando non mi risponde ai messaggi o ha altro da fare, lì mi prende lo sconforto, la tristezza e mi sento frustrato. Così inizio a fare di tutto per ottenere la sua attenzione, la chiamo, le mando messaggi spinto da un bisogno irrefrenabile».



Definisco un possibile piano d'azione

Il mio piano d'azione

- Ti piace l'idea di cambiare il tuo modo di stare in relazione. Da dove preferiresti iniziare?

- Se stessimo pensando a un piano d'azione per un'altra persona con Dipendenza affettiva, quali consigli le daresti?

- Quando hai dovuto affrontare dei cambiamenti difficili, in passato, cosa ti è stato d'aiuto? C'è qualcosa di quella esperienza che può esserti utile in questo caso?

- Ci sono delle occasioni (anche se poche) in cui ti senti meno in ansia per la relazione? Cosa fai o pensi in questi casi, a differenza di quando sei in ansia?

(continua)



Riconosco i fattori di mantenimento

Di seguito trovi una lista di esempi di fattori di mantenimento tipici della Dipendenza affettiva: dopo averli letti, prova a riconoscerli, segnando con una X a quali delle categorie presentate fanno riferimento.

EVITAMENTO

Strategia comportamentale messa in atto per riuscire a gestire al meglio le emozioni. Lo scopo è sottrarsi dall'esporsi a situazioni, persone, eventi temuti per evitare di affrontare l'emozione negativa che ne deriva (nella Dipendenza affettiva spesso si evita la paura dell'abbandono, ad esempio). Sebbene l'evitamento fornisca un momentaneo sollievo, non fa altro che confermare ripetutamente la necessità di evitare.

RIMUGINIO

Più fastidioso e orientato a prefigurare pericoli futuri rispetto alla ruminazione (vd. sotto). Chi rimugina ha paura e teme sempre che possa avverarsi il peggio, non riesce a valutare possibili alternative per gestire la situazione temuta e pensa che il rimuginare possa portare alla soluzione del problema.

RUMINAZIONE

Maggiormente duratura e orientata ad analizzare e comprendere le cause del proprio malessere rispetto al rimuginio. È definita come un processo cognitivo caratterizzato da uno stile di pensiero disfunzionale e maladattivo che si focalizza principalmente sugli stati emotivi negativi interni e sulle loro conseguenze negative.

RASSICURAZIONE

Caratterizzata dalla continua ricerca di conferme sul proprio partner o sulla relazione consultando amici, familiari, terapisti o anche sensitivi, oltre che dalla ricerca della passione e dell'intimità sessuale come conferma della relazione.

Fornisce un sollievo temporaneo dai pensieri ossessivi (riducendo l'ansia, o la paura abbandonica), tuttavia la sua messa in atto favorisce proprio il mantenimento del problema.

(continua)



Identifico le distorsioni cognitive

Per ciascuna affermazione che segue, prova a individuare la relativa distorsione cognitiva.

Affermazione	Distorsione cognitiva
1. Non dovrei dare dispiacere al mio fidanzato.	_____
2. Non mi ha salutata perché ce l'ha con me.	_____
3. Anche lui mi ha lasciata, tutte le mie storie non sono state che fallimenti.	_____
4. Mi sentivo che sarebbe andata così.	_____
5. Se si comporta così significa che non gli importa di te.	_____
6. Se non è venuto all'appuntamento è perché non mi ama più.	_____
7. O mi chiede di sposarmi entro la fine dell'anno o non mi ama.	_____
8. Non troverò mai il mio uomo ideale.	_____
9. Mi ha aggredito perché gli ho risposto male.	_____
10. Ha detto che non mi ama: non mi ama nessuno.	_____
11. Se ci tiene a me, deve cambiare.	_____
12. Luca è un egoista.	_____

(continua)