

DIPENDENTE AFFETTIVO

Nel descrivere lo stile di personalità del dipendente affettivo, ci riferiamo in maniera particolare all'individuo che ancora non è giunto a una autentica maturità, perché in questo modo i tratti caratteristici risultano essere molto più evidenti e comprensibili; quando infatti il dipendente affettivo raggiunge l'adulità, ha una capacità di gestire la sua affettività in maniera così adeguata che alcune caratteristiche tipiche di questo stile di personalità addirittura possono scomparire e il riconoscimento di questo tratto di personalità come prevalente richiede occhio e orecchio molto attenti... e una dose di competenza sicuramente superiore che per gli altri stili.

Il dipendente affettivo non del tutto maturo è il tipico "bambinone", sempre "attaccato alle gonne della mamma", il Peter Pan, il calimero di turno.

È persona che, da sola, sembra incapace di funzionare, perché ha sempre bisogno di qualcuno al suo fianco: è come sempre alla ricerca di un partner, inteso non dal punto di vista sessuale, bensì affettivo. Si percepisce come "mancante" e manifesta questo nella fatica a scegliere da solo, andando così alla continua ricerca di un punto di appoggio.

Fa molta fatica a stare da solo, perché la solitudine lo porta a entrare in diretto contatto con il nucleo centrale della sua insaziabile fame di affetto.

Avendo centrale il conflitto dipendenza vs autonomia, fatica a diventare adulto e a prendersi responsabilità; è piuttosto persona che "cerca nido".

Nelle relazioni cerca sempre conferme che l'altro gli vuole bene; ovviamente è persona che non ama il cambiamento, perché la perdita genera ansia separazione: ogni allontanamento è un lutto! Per questo bisogno grande di affetto sviluppa atteggiamenti compiacenti, fino al punto di essere disposto a lasciarsi maltrattare.

Tende a dipendere da una persona in particolare, a "fare coppia" (dal punto di vista affettivo, non sessuale).

È in genere persona che non critica, perché tende a idealizzare; se qualcosa, nella relazione non va, si autocolpevolizza. Se però riceve una forte delusione dalla persona prima idealizzata, allora la svaluta pesantemente (mette in atto una sorta di scissione: prima tutta positiva, ora tutta negativa). Questo atteggiamento rivela un tentativo di evitare la fatica del vivere, con i suoi limiti, le sue contraddizioni, ecc.

Se non trova la persona da cui dipendere, cerca di vivere senza farsi troppi problemi, senza andare in profondità nelle relazioni, senza riflettere troppo: scappa dalla fatica di costruire relazioni significative rapportandosi sempre in modo giocoso.

La dipendenza può essere da più persone, ma se un terzo si inserisce nella relazione tra lui e la persona da cui dipende può arrivare a manifestare tratti depressivi: è una sorta di aggressività passiva, motivata da un "vissuto di abbandono".

È persona, ovviamente, molto sensibile alla critica e al rifiuto.

È però molto empatica.

Usa come canali compensatori il cibo, il fumo e l'alcool; non ama particolarmente i viaggi e lo studio.

Se il dipendente affettivo giunge a vera maturità, è persona capace, in maniera davvero eccelsa, di

affetto e di amicizia, lontana da ogni simbiosi o fusionalità, ma assolutamente fedele e calda.

Strumenti che lo aiutano nel cammino maturativo sono:

1) ampliamento degli interessi, puntando non tanto sul risultato (cioè sulla prestazione), ma sul fatto che sono belli e importanti in sé.

2) stimolarlo, con domande, a esprimere la sua opinione, perché teme o di non essere “capace di pensare” o che la sua opinione lo porti a essere giudicato e/o emarginato (in gruppo, all’inizio il suo silenzio va però rispettato...)

3) vicinanza non direttiva, perché di suo ha già forte il bisogno di sottomissione; anche le troppe regole sono controproducenti, perché il dipendente affettivo le percepisce più importanti per l’altro di lui.

Lo **stile di personalità passivo aggressivo** è da molti autori considerato come una variante del dipendente affettivo, una sorta di “forma ostile” di dipendenza. E’ molto difficile trovarlo come stile prevalente di personalità, molto più spesso è presente come tratto. Centrale è, naturalmente, sempre il conflitto autonomia vs dipendenza. La relazione viene sempre mantenuta (aspetto passivo, ricerca di affetto), anche quando è dolorosa, ma il partner della relazione viene continuamente aggredito, quasi a volerlo punire. E’ una relazione amore/odio. Le modalità di espressione della aggressività sono molteplici:

- * ostruzionismo (ad es i costanti ritardi)
- * cocciutaggine
- * continuo rimando (“sì, te lo faccio...”... ma chissà quando!)
- * resistenza a richieste legittime
- * inefficienza voluta
- * perdita di tempo
- * tergiversare
- * tenere il broncio
- * dimenticanze volontarie
- * fraintendimenti
- * ironia / sarcasmo
- * lasciare l’altro nel dubbio
- * lamentele
- * indifferenza
- * cattivo umore
- * non collaborazione
- * tecniche di evitamento
- * polemica
- * mutismo

Tutte queste modalità sono consapevoli e volute.

Ovviamente maggiore è la presenza di questi comportamenti minore è il grado di maturità della persona.

L’aiuto che può essere offerto è innanzitutto quello di non entrare in queste dinamiche, non

prestarsi al gioco; in seconda battuta puntare alla verbalizzazione, chiedendo esplicitamente alla persona cosa prova, cercando di comprendere con lei cosa sta dietro queste modalità comportamentali (aiutarla, sostanzialmente, a conoscersi), perché possa esprimersi in maniera più adeguata. Fondamentale è far vivere a questa persona una modalità relazionale diversa, perché questa possa poi diventare prototipo di relazioni nuove.