LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Giornata contro la violenza sulle donne: Le dipendenze affettive

Marco Tajè · Saturday, November 24th, 2018

In occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, indetta per domenica 25 novembre, pubblichiamo con piacere un testo del dr. Francesco Fisichella, psicologo psicoterapeuta, sul tema degli aspetti psicologici.

LE DIPENDENZE AFFETTIVE

Il 25 novembre è stato scelto nel 1999 come “Giornata internazionale per l’eliminazione della violenza contro le donne” dall’Assemblea Generale della Nazioni Unite.

Tale articolo non vuole di certo essere esaustivo di fronte ad una tematica di questa complessità ma sicuramente un aspetto fondamentale riguarda la prevenzione di fronte a tragedie annunciate, spesso precedute da minacce denunciate dalle vittime stesse.

Purtroppo però molte donne aspettano molti mesi, anche anni prima che trovano la forza ed il coraggio di dire basta. Ma perché e cosa tiene legate queste donne al proprio uomo, pur essendo maltrattate, percosse, vittime di stalking?

La psicologia ci è certamente di aiuto e identifica nella “dipendenza affettiva” una delle dinamiche negative fondamentali, oltre che ovviamente un sentimento di paura verso il partner.

Possiamo definire la dipendenza affettiva come una forma patologica di amore caratterizzata da una costante assenza di reciprocità all’interno della relazione di coppia in cui la persona dipendente (99% dei casi donna) arriva a negare i propri bisogni e a rinunciare al proprio spazio vitale pur di non perdere il partner, considerandolo unica e sola fonte di gratificazione nonché fondamentale fonte di “amore e cura”

Siamo quindi in presenza di una relazione completamente sbilanciata, dove l’amore, inteso come cura, rispetto, condivisione, libertà e parità tra i sessi non esiste più.

Il forte bisogno d’amore e di conferme ha tutte le caratteristiche delle classiche dipendenze, tanto da dividerne alcuni aspetti fondamentali come ;

– la sensazione di piacere, che il dipendente prova quando è con il partner, e che gli è quindi indispensabile per stare bene.

– la tolleranza di fronte a tradimenti o anche violenze da parte del partner perché senza di lui si sentirebbero completamente perse.

-la ricerca di tempo sempre maggiore da dedicare al partner, riducendo sempre di più la propria autonomia e le relazioni con gli altri;

– l’assenza del partner (per lavoro ad esempio) getta il dipendente in uno stato di allarme.

Ma quali sono le principali cause all’origine della dipendenza affettiva?

Le cause vanno ricercate in particolari dinamiche esistenziali che hanno portato la persona dipendente a costruirsi un’immagine di Sé come di persona inadeguata, quasi indegna di essere amata, dove il “termometro” della propria autostima è nella capacità di sacrificarsi per la persona amata.

Sono persone che riescono a tollerare tradimenti o anche violenze da parte del partner perché senza di lui si sentirebbero completamente perse. Teniamo anche presente che molte donne, dipendenti affettive, hanno subito abusi sessuali, maltrattamenti fisici ed emotivi durante l’infanzia che non sono da sole riuscite ad elaborare.

Siamo in presenza di una profonda negazione di sé, scarsa autostima, sensi di colpa e rabbia, una paura radicata di poter perdere l’amore e di subire l’abbandono. Un dipendente affettivo ha paura della separazione, della solitudine, della distanza e perciò è disposto “a sopportare di tutto”. Non c’è in queste persone una presenza protettiva interiorizzata (Lerner, 1996) e i propri bisogni vengono negati.

Purtroppo la sfortuna di queste donne è di incontrare uomini che all’inizio si mostrano come quasi “perfetti” premurosi, attenti, e sensibili ai loro bisogni e che le fanno sentire finalmente amate.

Ben presto però tali uomini rivelano la matrice patologica della loro personalità che ribalta completamente le dinamiche della relazione: una sovrastruttura ideologica di matrice patriarcale, possessiva, violenta, manipolatrice, che ha lo scopo di perpetuarne il controllo, la subordinazione e di annientarne l’identità della donna attraverso l’assoggettamento fisico, sessuale e psicologico, fino alla schiavitù o alla morte nei casi più drammatici.

L’indicazione a tutte le donne è che se stanno vivendo una relazione dove si manifestano dinamiche simili a quelle descritte di non sottovalutarle ma di farsi aiutare, rompendo quel muro di omertà e paura: una psicoterapia volta a far ritrovare l’autostima, amor proprio e una Indipendenza psicologica ed affettiva è assai efficace; nei casi più estremi rivolgersi a centri antiviolenza, anti stalking e le relative denunce alle forze dell’ordine.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta – Legnano

www.francescofisichella.com

fisichellafranco@libero.it

This entry was posted on Saturday, November 24th, 2018 at 11:04 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

response, or [trackback](#) from your own site.