

Erica Pugliese

Nella mente

dei dipendenti affettivi

Assessment
e trattamento

Prefazione di
Francesco Mancini



PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Erica Pugliese

Nella mente

dei dipendenti affettivi

Assessment
e trattamento

Prefazione di
Francesco Mancini

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788835162247** e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione

In copertina: *Strade colorate delle isole greche* © Freesurf69
by Dreamstime.com

Isbn: 9788835168454

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

*Questo libro serve per risvegliare tutti noi dall'idea inesatta
che costruire una relazione sana sia una abilità innata.
A comprendere che i nostri partner non sono nostri.
Non vanno controllati, gestiti, cambiati o salvati.
E che non devono controllarci, gestirci, cambiarci o salvarci.
Saper costruire una relazione sana è un'abilità
che si impara con il tempo, partendo da noi stessi.
Curando quelle ferite del nostro passato
che ci incatenano in rapporti infelici.
Riscrivendo il finale.*

Indice

Prefazione , di <i>Francesco Mancini</i>	pag.	13
Introduzione	»	15
Struttura del libro	»	19
Indicazioni per l'uso clinico	»	20
Ulteriori persone che ne possono beneficiare	»	21
Ringraziamenti	»	23
Nella mente dei dipendenti affettivi		
di <i>Erica Pugliese, Angelo Maria Saliani e Francesco Mancini</i>	»	27
Introduzione	»	27
<i>Le due Frida</i> : il conflitto nevrotico nella dipendenza affettiva patologica	»	30
Il ciclo della dipendenza affettiva patologica e della violenza nelle relazioni intime	»	36
I quattro dipendenti affettivi: il tipo Salvatore, Indegno, Vulnerabile e Misto	»	42
I cicli interpersonali nella dipendenza affettiva patologica	»	49
La valutazione clinica dei pazienti con dipendenza affettiva patologica in ottica cognitivo-comportamentale		
di <i>Erica Pugliese e Angelo Maria Saliani</i>	»	59
Introduzione	»	59
L'origine della dipendenza affettiva patologica	»	62
Il processo di assessment nei pazienti con dipendenza affettiva patologica e vittime di violenza nelle relazioni intime	»	65
La relazione terapeutica con il paziente dipendente affettivo	»	70
Il paziente è al sicuro?	»	74

Ricerca e valutazione clinica della dipendenza affettiva patologica: un approfondimento della scala PADS

di <i>Erica Pugliese e Allison Uvelli</i>	»	80
Strumenti di misura nella ricerca sulla dipendenza affettiva patologica	»	80
La Pathological Affective Dependence Scale (PADS): uno strumento di rilevazione della dipendenza affettiva patologica in ottica cognitivista	»	85
La versione definitiva della PADS: spiegazioni per l'utilizzo clinico e di ricerca	»	91
Conclusioni	»	93

Educare alle relazioni sane

di <i>Erica Pugliese e Angelo Maria Saliani</i>	»	94
Introduzione	»	94
La psico-educazione alle relazioni sane	»	98
I cinque segnali della dipendenza affettiva patologica	»	102
Gli scopi relazionali sani: Amore, Valore e Sicurezza	»	108
Lo scopo dell'Amore: sentirsi amati	»	109
Lo scopo del Valore: sentirsi importanti e visti	»	113
Lo scopo della Sicurezza: sentirsi protetti	»	117

Il trattamento della dipendenza affettiva patologica

di <i>Erica Pugliese e Angelo Maria Saliani</i>	»	125
Introduzione	»	125
La tecnica dell'Imagery Rescripting (ImRs) per il trauma	»	127
La tecnica dell'ImRs applicata alla dipendenza affettiva patologica e alla violenza nelle relazioni intime	»	132
I principi dell'ImRs applicata alla dipendenza affettiva patologica e alla violenza nelle relazioni intime	»	132
Procedura	»	134
La riscrittura del terapeuta	»	138
La riscrittura del paziente	»	140

Il lavoro sul passato: l'origine della dipendenza affettiva patologica

di <i>Erica Pugliese e Angelo Maria Saliani</i>	»	144
Introduzione	»	144
Il tipo Salvatore	»	144
Il tipo Indegno	»	152
Il tipo Vulnerabile	»	161

Il lavoro sul presente: la relazione di dipendenza affettiva patologica

di <i>Erica Pugliese e Angelo Maria Saliani</i>	»	171
Introduzione	»	171
Il tipo Salvatore	»	171
Il tipo Indegno	»	174
Il tipo Vulnerabile	»	177

Il lavoro sul futuro: la prevenzione e riduzione delle ricadute nella dipendenza affettiva patologica

di <i>Erica Pugliese e Angelo Maria Saliani</i>	»	181
Introduzione	»	181
Il tipo Salvatore	»	181
Il tipo Indegno	»	185
Il tipo Vulnerabile	»	187

Conclusioni	»	191
--------------------	---	-----

Appendice	»	195
Pathological Affective Dependence Scale – Tratto	»	195
Pathological Affective Dependence Scale – Stato	»	197

Bibliografia	»	199
---------------------	---	-----

*A Elia ed Emanuele,
luce e gioia nella mia vita*

Prefazione

di Francesco Mancini*

La dipendenza affettiva è un fenomeno complesso e pervasivo. Fino a poco tempo fa, questa condizione tipica delle relazioni disfunzionali era poco conosciuta e discussa. Oggi, invece, sempre più professionisti della salute mentale se ne occupano e molto spesso i pazienti cercano aiuto per affrontarla. Nonostante l'attenzione crescente, per molto tempo non vi è stata una definizione chiara, né si sapeva come valutarla o trattarla in modo efficace. Spesso invisibile, questa condizione, se non identificata e trattata per tempo, può avere conseguenze molto dannose.

L'autrice prova a colmare questo vuoto nella letteratura fornendo risposte alle domande rimaste in sospeso su questa problematica. La dipendenza affettiva diventa di interesse clinico quando una persona dipende emotivamente da un'altra persona, spesso problematica o abusante, al punto di sacrificare la propria autonomia, benessere e vita stessa. L'abuso e la percezione di non essere in grado di separarsi implicano che la persona con dipendenza affettiva patologica oscilli come un pendolo tra il bisogno di separarsi e salvarsi e quello di mantenere la relazione a tutti i costi per salvare il partner. Questo doppio legame tra vittime e maltrattanti può perdurare a lungo e portare a conseguenze irreversibili come il femminicidio e l'omicidio-suicidio.

Il libro *Nella mente dei dipendenti affettivi* nasce dall'esperienza clinica e dalla passione per la ricerca dell'autrice, una psicoterapeuta cognitivo-comportamentale specializzata presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Roma (APC-SPC), con oltre dieci anni di esperienza nel trattamento della dipendenza affettiva patologica e della violenza di genere. Questo libro è il risultato del suo instancabile impegno per aiutare le persone sopravvissute alla violenza di genere a comprendere e superare le dinamiche distruttive delle relazioni di dipendenza affettiva patologica.

L'obiettivo del libro è formare professionisti del settore sanitario – psicologi, psicoterapeuti e psichiatri – offrendo loro una comprensione approfondita

* Francesco Mancini, psichiatra-psicoterapeuta, Direttore delle Scuole di Psicoterapia Cognitiva (APC-SPC), professore presso l'Università degli Studi Guglielmo Marconi.

dità della dipendenza affettiva, delle sue intersezioni con la violenza nelle relazioni intime, e delle metodologie di assessment e intervento più efficaci. Questo libro rappresenta allo stesso tempo una risorsa preziosa non solo per i professionisti della salute mentale, ma anche per chiunque si trovi a vivere (o abbia vissuto) una relazione sentimentale cronicamente disfunzionale e per chiunque sia interessato a comprendere il fenomeno della dipendenza affettiva patologica e delle diverse forme di violenza interpersonale. Le relazioni intime possono trasformarsi in trappole pericolose, ed è cruciale dotarsi di strumenti teorici e pratici per riconoscere e affrontare queste dinamiche disfunzionali. Attraverso una formazione adeguata e un intervento mirato, possiamo sperare di ridurre l'incidenza di relazioni violente e promuovere legami affettivi basati sul rispetto e la reciproca autonomia.

La struttura del libro è progettata per guidare il lettore attraverso un percorso di conoscenza e intervento. Il primo capitolo analizza le dinamiche psicologiche della dipendenza affettiva, esplorando le credenze, le emozioni e i comportamenti che caratterizzano questi individui.

Il secondo capitolo offre tecniche precise per l'assessment, evidenziando l'importanza di una diagnosi accurata.

Il terzo capitolo introduce la PADS (Pathological Affective Dependence Scale), uno strumento innovativo per misurare la dipendenza affettiva patologica.

I successivi capitoli sono dedicati alle strategie educative per promuovere relazioni sane e all'approccio terapeutico per trattare la dipendenza affettiva patologica. In particolare, il libro esplora il lavoro sul passato, presente e futuro del paziente, affrontando le origini della dipendenza, le relazioni attuali e la prevenzione delle ricadute, mediante l'esempio di casi clinici molto ben descritti.

L'importanza di questo libro risiede nella consapevolezza di una necessità irrevocabile di un intervento clinico del grave fenomeno della violenza nelle relazioni intime, un problema attuale e diffuso. L'autrice, attraverso la sua esperienza clinica e la sua attività di ricerca, ha sviluppato una competenza unica in questo campo, collaborando con rinomati esperti nazionali e internazionali e guidando progetti innovativi sia in Italia che all'estero.

Sono certo che questo volume rappresenti una risorsa preziosa nel lavoro quotidiano degli attuali e futuri terapeuti, fornendo gli strumenti necessari per aiutare le persone a liberarsi dalla morsa della dipendenza affettiva e a costruire relazioni più sane e gratificanti. Invito tutti i lettori a immergersi in queste pagine per acquisire una comprensione più profonda di una problematica così diffusa e, allo stesso tempo, fino a oggi poco conosciuta.

Introduzione

La voce di Diana si fa strada tra le lacrime. Il suo corpo, raccolto nella poltrona di fronte alla mia, sembra spezzarsi per il dolore e il senso di impotenza. Diana mi sta raccontando l'ultimo litigio avuto con il suo compagno, un susseguirsi di momenti in cui lui si mostra aggressivo verbalmente, poi indifferente come se lei fosse invisibile e in altri ancora le dichiara amore eterno, posto poi tornare a trattarla male. Mi domanda perché fa così, se c'è qualcosa in lei che non va e cosa può fare per risolvere questa situazione. Diana è esausta da questa battaglia incessante, stremata dalle umiliazioni e dal sentirsi un fantasma. Questo stato di cose va avanti da anni. Vorrebbe lasciarlo, ma le manca la forza. Quando lui la maltratta, prova rabbia, minaccia di lasciarlo, va via di casa. Ma l'idea della sua assenza e il timore della solitudine la terrorizzano. Solo l'immaginare una vita senza di lui la distrugge. Così torna, ancor più abbattuta e arrabbiata. Si sente in trappola, senza valore e priva di forze.

Il suo è il dolore di numerosi pazienti, con i quali, come con lei, ho lavorato negli ultimi dieci anni. Diana, infatti, è una delle tante persone incastrate in relazioni intime disfunzionali. Molte di loro chiedono aiuto solo dopo aver provato tutte le strategie possibili per non dovervi rinunciare. Alcune non arrivano purtroppo a chiedere aiuto, ma le loro storie le ritroviamo sulla cronaca nera, aggiungendosi al numero ancora troppo alto di vittime di violenza domestica.

Le relazioni intime, quando sane, sono una base fondamentale per il nostro benessere fisico e mentale. Ma, quando si trasformano nella nostra principale fonte di stress, frustrazione e malessere o se minacciano il senso di sicurezza o attentano addirittura alla nostra vita, i livelli di sofferenza sono altissimi, le conseguenze molto gravi. Soffriamo tremendamente e, nonostante l'unica via di uscita sia interrompere la relazione con quel partner abusante, pensiamo e sentiamo di non riuscirci, di perdere valore, amabilità e

senso di sicurezza senza quel partner. Vorremmo fare di tutto per salvare, aggiustare, guarire la persona che pensiamo di amare, o ancora vorremmo scappare, chiedere aiuto o essere risarciti per tutto il dolore che abbiamo provato, ma scegliamo di rimanere, sopportiamo, fermi, immobili. Quelle di Diana sono una eco delle parole che ho ascoltato in questi anni, delle storie delle persone che, come lei, vivono relazioni altamente disfunzionali.

Se hai mai avuto una relazione che ti rendeva infelice, scommetto che anche tu hai provato quel tipico sconforto di chi si trova in un vicolo cieco e pensa di non sapere come fare a ribaltare la situazione. Forse hai provato la sensazione di annegare, e non importa quanto ci hai provato, alla fine sei comunque tornato/a. Diana era esattamente in una situazione di stallo, ed era esausta di continuare a sbattere la testa contro un muro. Come lei, ogni partner in questo tipo di situazioni prova a far cambiare idea, aggiustare, migliorare, salvare il proprio partner pur di non rinunciare al legame con quella persona. Per molte persone, far funzionare la propria relazione è un lavoro vero e proprio a tempo pieno. Quando le nostre relazioni intime soffrono, noi soffriamo. Faremmo qualsiasi cosa pur di non rinunciare a quel legame. Io credo profondamente che, a prescindere dall'età, dal genere, dall'orientamento sessuale, dal livello socio-economico, ogni essere umano ha vissuto un momento nel quale la propria relazione intima ha tribolato e si è sentito in difficoltà come Diana. Abbiamo tutti attraversato una volta nella vita un momento simile. Per fortuna poi ci si è resi conto che le cose non possono continuare in quel modo, che meritiamo rispetto, cura e sicurezza nella nostra relazione intima. Ed è per questo che siamo andati via. Ci sono persone però che quando instaurano un legame con una persona problematica si sentono perse, come se avessero smarrito la bussola e, nonostante la sofferenza, il dolore, le umiliazioni indichino tutte di abbandonare la nave, si ritrovano aggrappate ad essa, senza esserne comandanti, in un loop senza scampo.

Questo libro affronta per la prima volta le caratteristiche psicologiche delle persone che si trovano a vivere relazioni intime dolorose senza saperne uscire. Donne e uomini che soffrono di una condizione oggi conosciuta come dipendenza affettiva patologica, uno dei più importanti fattori di rischio correlati al fenomeno della violenza nelle relazioni intime.

Come ho fatto con molte persone, ho aiutato Diana passo dopo passo a ritornare a stare bene partendo da se stessa. Dopo diversi incontri, Diana è stata capace di apprendere nuove strategie per trasformare il bisogno di cambiare l'altro in quello di connettersi con se stessa. Vedere i suoi progressi settimana dopo settimana è stato davvero confortante. Questa è stata la ragione per la quale mi sono così tanto appassionata al mio lavoro di psicoterapeuta specializzata in dipendenza affettiva patologica e violenza nelle relazioni intime. Essere testimone del cambiamento in loro, osservare una

nuova capacità di creare relazioni funzionali, vedere integrate le fragilità insieme alle parti sane, orientate finalmente alla soddisfazione dei propri bisogni di amore, cura e sicurezza, è stato il più grande regalo che potessi ricevere.

Ci sono stati dei momenti nei quali all'inizio del mio lavoro di psicoterapeuta ho avuto la sensazione di non sapere come fare, come aiutare queste persone in difficoltà e contemporaneamente mi rendevo conto che non avevo bene idea di che tipo di problema si trattasse e del perché fossero così ostinati questi pazienti a mantenere dei rapporti fonte di sofferenza anche quando pienamente consapevoli che per il loro bene era giusto andare via. Leggendo la letteratura anni fa ero confusa tra l'assenza di ricerche scientifiche sul tema e una definizione univoca della problematica. Di conseguenza mancavano interventi basati su modelli clinici ben definiti e basati su dati di ricerca. Mi colpiva inoltre il fatto che i pazienti in relazioni disfunzionali non necessariamente avevano un disturbo della personalità o altre problematiche all'origine della loro compromessa capacità di sviluppare e mantenere relazioni sane. Anzi molti di loro erano persone realizzate, piene di amici, e senza particolari problemi prima di essere entrati in quella relazione. Mi trovavo a osservare, che nel momento in cui si tiravano fuori dalla relazione disfunzionale, sembravano completamente "guariti" dalla dipendenza affettiva patologica ma che non appena creavano un nuovo legame – il più delle volte con partner che si rivelavano nel tempo abusanti – attivavano un funzionamento simile a quello riscontrato nei disturbi di personalità. Il partner abusante era come un grilletto capace di tirar fuori la dipendenza affettiva che si portavano dentro. E, una volta attivati, i pazienti incominciavano un iter interpersonale simile, ciclico, e senza fine. Il ciclo era così tanto prevedibile quanto tragico. Mi sentivo particolarmente in difficoltà e preoccupata soprattutto quando per i pazienti temevo il peggio. Avevo necessità di capire cosa accadeva nella loro mente, cosa li spingeva a ostinarsi a mantenere delle relazioni così oggettivamente infelici, da cosa derivasse questa ostinazione e con quale scopo continuavano a voler salvare partner terribilmente abusanti. Di cosa avevano paura? La letteratura scientifica non era in grado di rispondere a queste domande. A quel punto insieme ai colleghi Angelo Maria Saliani e Francesco Mancini abbiamo sviluppato un modello clinico sul funzionamento delle dipendenze affettive patologiche che spiegasse il motivo per il quale si instaurasse questo meccanismo morboso, identificando inoltre i profili psicologici tipici delle persone che soffrono per questa condizione. Con il solo mostrare ai pazienti il ciclo della dipendenza affettiva patologica, l'origine di questo problema e il risultato nel presente, ho iniziato a vedere i primi risultati. I pazienti si sentivano capiti, visti, e iniziavano a lavorare su di loro senza provare inutilmente a cambiare e a salvare gli altri.

La dipendenza affettiva patologica può togliere il fiato, riempirci di ansia, farci pensare che salvare la relazione sia più importante di salvare noi stessi. Un cocktail di ansia, depressione, angoscia e paura che non sarebbe mai stato possibile senza incontrare un partner abusante. Questo tipo di relazioni risucchiano il sangue non solo a livello energetico, ma anche finanziario, psicologico, ed emotivo. Hanno un impatto a 360 gradi e se non si interviene possono rovinare la vita di persone o intere famiglie. Quando ho iniziato a studiare le relazioni, mi sono domandata io stessa quali fossero le caratteristiche di una relazione sana. Nessuno mi aveva mai insegnato come costruire una relazione funzionale e nessuno mi aveva mai preparato ad affrontare con metodi efficaci, come essere umano ma anche come professionista, relazioni problematiche come queste. Sembra normale pensare che quando le cose non vanno bene basta separarsi. Nessuno ci prepara alla devastazione che segue anche la migliore delle separazioni, il dolore fisico ed emotivo che ci attraversa, la paura di non farcela, la sensazione di aver perso la voglia di vivere, o quanto impreparati siamo a livello emotivo quando iniziamo una relazione intima. Siamo lasciati soli nel mare in tempesta delle relazioni intime – peraltro senza salvagente, mappa e spesso senza saper nuotare!

La terapia sulla dipendenza affettiva patologica aiuta a capire come mai le persone che ne soffrono si autodistruggono in questi legami, che cosa cercano di risolvere attraverso quel partner e come costruire in futuro relazioni sane. All'inizio dei miei studi, come persona che ha vissuto relazioni intime molto dolorose, non ero in grado io stessa di capire cosa mi tratteneva dentro quelle relazioni, del perché non riuscivo ad andare via e continuavo a farmi massacrare dal partner. Ricordo specificatamente di aver un giorno scritto sul mio diario personale che da quel momento non sarei più rimasta immobile a guardare. Nessuno mi avrebbe più fatto così male. Non avrei più nascosto i lividi, come se fossero una colpa dalla quale mi sarei dovuta difendere nel tribunale della mia mente. Da quel momento mi sarei mossa, avrei rotto il silenzio, avrei studiato, capito, studiato ancora, capito ancora e aiutato chi come me vive o ha vissuto relazioni di questo tipo. Da quel giorno non ho mai smesso di approfondire questo tema, scrivere su di esso, aiutare chi ne soffriva come me. Come professionista, basandomi sulle storie di vita dei miei pazienti e sulla letteratura, grazie alla loro fiducia e alla mia passione, ho sviluppato insieme ad altri colleghi un modello clinico delle dipendenze affettive patologiche, una scala per diagnosticare questo problema e finalmente un intervento in grado di aiutare le persone a guarire da questa condizione e a permettersi di vivere relazioni sane, dei quali vi parlerò in questo libro. In conclusione, desidero sottolineare che questo libro è stato scritto in prima persona, ma ha beneficiato enormemente della preziosa collaborazione dei miei colleghi Angelo Maria Saliani, Allison Uvelli e Francesco Mancini,

ognuno dei quali ha contribuito ai diversi capitoli scritti. La loro competenza e dedizione hanno arricchito in modo significativo il lavoro complessivo.

Struttura del libro

Il libro è strutturato in 8 capitoli.

Capitolo 1. Questo capitolo offre una descrizione della teoria della dipendenza affettiva patologica sviluppata da Pugliese e collaboratori. Attraverso uno zoom sulla mente delle persone affette da questa condizione e utilizzando gli strumenti del cognitivismo, si guiderà il terapeuta alla comprensione del funzionamento relazionale patologico. Si esaminerà ciò che spinge una vittima di abuso relazionale a rimanere in una relazione disfunzionale, perché non riesce ad andarsene anche quando potrebbe farlo, perché continua a tornare dal suo abusante e quale tipo di connessione ciclica si instaura tra loro. Si procederà con una prima analisi dei cicli interpersonali nella dipendenza affettiva patologica.

Capitolo 2. In questo capitolo saranno forniti gli strumenti per effettuare una valutazione clinica del paziente affetto da dipendenza affettiva patologica e valutare la sua condizione di sicurezza, che potrebbe essere compromessa.

Capitolo 3. Verrà presentata la validazione della scala sulla dipendenza affettiva patologica (PADS), proposta per la prima volta in italiano.

Capitolo 4. Questo capitolo si concentrerà sull'educazione alle relazioni sane con uno scopo preventivo. Verrà illustrata la differenza tra ciò che è amore e ciò che non lo è, con le illustrazioni della dott.ssa Elena Bilotta (Fondatrice del progetto "Disegni per la Salute Mentale").

Capitolo 5. Si affronterà finalmente il trattamento della dipendenza affettiva patologica, argomento che verrà approfondito anche nei capitoli successivi.

Capitolo 6. Si approfondirà il trattamento della dipendenza affettiva patologica, con particolare attenzione al passato e all'origine della dipendenza affettiva, nonché alla dipendenza affettiva come tratto.

Capitolo 7. Si analizzerà il trattamento della dipendenza affettiva patologica nel presente, concentrandosi sul lavoro sulla dipendenza affettiva di stato.

Capitolo 8. Si concluderà con la prevenzione e la riduzione delle ricadute, focalizzandosi sul futuro e sulla possibilità concreta di costruire relazioni sane, non più alimentate dalla sofferenza.

Indicazioni per l'uso clinico

Questo libro è destinato principalmente a professionisti del settore della salute mentale, inclusi medici e psicologi, che si trovano ad affrontare pazienti complessi intrappolati in relazioni infelici da cui non riescono a liberarsi, anche quando la loro vita o quella dei loro cari è a rischio.

La comprensione della condizione clinica di dipendenza affettiva patologica e di come questa si rifletta nelle relazioni intime sono informazioni essenziali per intervenire in modo efficace nella pratica clinica. Le motivazioni che spingono le persone dipendenti affettive a rimanere invischiate in relazioni asfittiche, fonte di sofferenza e pericolo, è generalmente radicata in esperienze precoci, con figure di riferimento disfunzionali, e si sviluppano in seguito alla frustrazione di scopi relazionali fondamentali.

Le prime sedute avranno lo scopo di comprendere prima di tutto se il paziente è al sicuro. Solo dopo essersi sincerati sulla sua sicurezza o collaborato per il suo raggiungimento, il terapeuta aiuta i pazienti a scoprire l'insieme di credenze se/altro, gli scopi frustrati e gli anti-scopi sviluppati che impediscono la separazione dal partner abusante o eventualmente la creazione di relazioni sane. Il terapeuta dovrà riformularli come tentativi un tempo funzionali a garantire la sopravvivenza o ottenere l'accettazione da parte dei propri genitori o di altre figure di riferimento.

Se il tuo paziente non è a suo agio con l'idea che la relazione che sta vivendo non è sana, che andrebbe eventualmente interrotta o con il presupposto di base che per poter guarire dalla dipendenza affettiva patologica è necessario partire da se stessi (invece di provare a cambiare/salvare gli altri), dare un nome alla sua insoddisfazione, mostrare la ciclicità con la quale ricorrono le dinamiche interpersonali in base alle varie parti del sé attive, come possibile risultato di un adattamento a traumi relazionali o a comportamenti inadeguati nella loro storia di attaccamento, può generare un maggiore desiderio da parte sua di lavorare su se stesso/a mettendo finalmente da parte il bisogno morboso di cambiare gli altri, migliorarli, guarirli, o salvarli. Con alcuni pazienti, particolarmente resistenti e che tendono ad attribuire il

malfunzionamento relazionale esclusivamente alla particolare personalità degli altri, potrebbe essere utile leggere alcune parti di questo libro insieme, valutare le loro reazioni e, si spera, aiutarli a concentrare l'attenzione sulle motivazioni che li hanno spinti a rimanere intrappolati nella relazione patologica. Questo tipo di pazienti potrebbe avere bisogno di rassicurazioni e supporto per comprendere che, soffrire di dipendenza affettiva patologica, non è un difetto tantomeno una colpa. E soprattutto non li responsabilizza di eventuali violenze e abusi subiti. Il lavoro sui traumi relazionali, sulle parti del sé e dell'altro, e sui conflitti interni che li forzano a mantenere la relazione è fondamentale per la guarigione. Infine, un setting sicuro come quello terapeutico è nodale nella risoluzione di esperienze traumatiche precoci, rispetto all'idea patologica, e profondamente rischiosa, di provare a risolvere i propri traumi rimanendo nella relazione con un partner abusante, violento o manipolatore. Poiché quest'ultimi, prima o poi, *non* cambieranno.

Ulteriori persone che ne possono beneficiare

Persone insoddisfatte delle loro relazioni o che continuano a scegliere il partner sbagliato potrebbero trovare utile leggere questo libro per comprendere come alcune esperienze relazionali precoci vissute possano aver influito sul modo con il quale vivono le relazioni attuali. Coloro che sono profondamente arrabbiati per come si comportano i partner, potrebbero comprendere come mai hanno la tendenza pervasiva a sviluppare e mantenere legami dolorosi, ai quali però non riescono a rinunciare – malgrado le ripercussioni sulla salute mentale e fisica – apprendere la funzione adattativa di questa attitudine, e attraverso questa comprensione, iniziare a coltivare degli atteggiamenti più sani verso se stessi e verso gli altri. Le persone che vengono maltrattate, abusate, manipolate o controllate dai partner, potrebbero iniziare a capire di essere in una relazione caratterizzata da dipendenza affettiva patologica, e di vivere un ciclo ricorsivo di violenza, o riconoscersi nella descrizione di uno dei tipici dipendenti affettivi.

La lettura di questo libro e la comprensione di essere in una dinamica di dipendenza affettiva patologica e di avere le caratteristiche di una persona dipendente affettiva è il primo passo per guarire dal proprio passato e iniziare a pensare che è possibile instaurare relazioni soddisfacenti partendo da loro stesse, senza più sentire il bisogno di cambiare, guarire o salvare i partner. Dall'altro lato, coloro che invece vivono relazioni sufficientemente buone, dalle quali ricavano gioia, sicurezza, cura, o valore, potrebbero trovare utile leggere questo libro per approfondire e validare la loro capacità di costruire relazioni umane soddisfacenti. Persone che non hanno ancora avuto una

relazione intima potrebbero considerare la lettura di questo libro una nuova via di esplorazione del loro futuro rapporto con gli altri.

Questo libro non mira a sostituire il trattamento fornito da professionisti, né è concepito come un elenco di suggerimenti medici o psicologici. Ogni consiglio offerto senza affrontare la profonda complessità dell'esperienza individuale della dipendenza affettiva patologica e della violenza nelle relazioni intime non può garantire una guarigione completa. Questa richiede l'intervento terapeutico di un professionista, che lavora sulle radici storiche delle vulnerabilità legate a questa condizione e sulla condizione attuale di dipendenza affettiva patologica con delle tecniche specifiche, in linea con i risultati di ricerca pubblicati e con l'osservazione clinica.

Ringraziamenti

Penso di aver scritto e riscritto nella mia mente questi ringraziamenti innumerevoli volte perché questo libro non è solo il frutto di studio, ricerche e lavoro clinico ma è prima di tutto la creatura di una serie di braccia, che di concerto si sono strette a me e che lo hanno reso possibile, supportandomi in questo progetto che nasce molti anni fa.

Desidero esprimere la mia gratitudine a Angelo Saliani, che ha collaborato alla supervisione di questo lavoro, per essere stato al mio fianco in questi anni sostenendo i miei progetti. Angelo è stato il mio trainer e continua ad essere una guida straordinaria ancora oggi. Le sue intuizioni e riflessioni non smettono mai di stupirmi e arricchirmi.

Vorrei ringraziare il Prof. Francesco Mancini, per aver dimostrato interesse in un argomento poco trattato, e per aver riconosciuto la sua importanza per la psicoterapia. La problematica della dipendenza affettiva patologica nella violenza nelle relazioni non può essere trascurata al giorno d'oggi, ed è fondamentale approfondire questo argomento e formare i professionisti del futuro affinché siano in grado di lavorare con pazienti che presentano queste caratteristiche.

Grazie a Allison Uvelli, una collega straordinaria e preparata, che ha collaborato nel progetto per la validazione della scala PADS per le dipendenze affettive patologiche, con la quale spero di proseguire a lavorare anche nei prossimi lavori.

Sono grata al Prof. Arnould Arntz e al Dr. Arnold van Emmerick per avermi offerto l'opportunità di proseguire le mie ricerche anche nei Paesi Bassi e, di conseguenza, di continuare a contribuire da qui alla lotta contro la violenza nelle relazioni intime. Il trattamento delle dipendenze affettive patologiche è il risultato di un lungo periodo di discussioni e incontri con loro, che sono stati fondamentali per lo sviluppo di questo lavoro.

Un sentito grazie alla mia editrice, Ilaria Angeli, a Maria Rosaria e Francesca per il prezioso supporto offerto nella stesura di questo primo libro. La loro professionalità e dedizione hanno arricchito il mio percorso di scrittura.

Desidero ringraziare K., B. e A., delle quali mantengo riserbo. Occupate un posto speciale in questo lungo percorso, che parte con voi.

Ringrazio Anita Parena per aver creduto che avessi dentro una forza che in quel momento non avevo idea di avere e per avermi fatto pensare che ce l'avrei fatta tutte le volte che ero certa di non farcela.

Sono profondamente grata a Marta, amica e mente straordinaria, il cui confronto su questi temi ha piantato il seme di questo lavoro.

Ringrazio Sara e Delia per avermi accolta e per essere ancora oggi un porto sicuro.

Ringrazio Mena, Sara, Delia e Marco per aver creduto nel progetto di Millemé e per la vostra amicizia.

Ringrazio Mena ed Ester, per avermi accompagnata con delicatezza e senza giudizi in questi anni.

Ringrazio Francesca per avermi regalato le parole di cui avevo bisogno.

Ringrazio Nicolas per il posto sicuro e per non avermi fatto troppe domande, perché al momento del nostro incontro ancora non avevo risposte.

Ringrazio Antonia e Milena per esserci ancora da una vita.

Ringrazio di cuore Egle Gagliardi, una donna e una professionista straordinaria, per aver saputo accogliere le mie vulnerabilità e per avermi guidata nel delicato percorso di guarigione delle mie ferite. La sua accoglienza, la sua competenza e il suo sostegno mi hanno permesso non solo di superare le mie difficoltà, ma anche di riscoprire l'amore e la fiducia in me stessa e di riconciliarmi pienamente con il mio corpo.

Ringrazio i miei genitori, Lella e Gregorio, e i miei due fratelli Leonardo e Graziano, per aver creduto in questo progetto, non avermi mai fatto arrendere e avermi permesso di pensare che comunque ce l'avrei fatta anche quando alla fine non ce l'ho fatta. E allora andava bene anche così.

Ringrazio mio marito Fadi, per essermi al fianco in questo bellissimo viaggio insieme e per aver capito che non perdo mai il nord, per essere un marito e un padre non convenzionale. Non posso dimenticare di ringraziarti anche per il caffè che mi porti religiosamente ogni mattina a letto: senza quella tazza di caffè, questo libro non avrebbe mai visto la luce.

Ringrazio i miei bambini, Elia ed Emanuele, per le risa durante la scrittura di questo libro. Per avermi interrotto mille volte per giocare a nascondino o per leggere un libro insieme. Siete le persone alle quali mentre scrivo ho dedicato ogni piccolo pensiero. Perché la speranza è che riusciate a costruire relazioni sane e se doveste trovarvi a non stare bene, sapere nel corpo che potete andare via. Chiunque in qualche modo non vi doni amore, valore e sicurezza non è degno della vostra presenza. Mi auguro che diventiate degli adulti che non conoscono la violenza come rimedio al conflitto. Per il resto fate quello che volete, siate chi vogliate, amate chi desiderate.

Desidero ringraziare sinceramente tutti i miei pazienti, i quali negli ultimi dieci anni, mi hanno onorata con la loro fiducia, mostrandomi le loro vulnerabilità. Le loro storie mi hanno insegnato che esiste una epidemia di relazioni infelici e dolorose che parte da lontano e porta il suo conto nel presente. Il loro impegno in terapia mi ha fatto capire che possiamo farcela insieme a costruire relazioni sane.

Ringrazio infine me stessa, per non aver mai smesso di chiedermi “perché” fino a quando non ho trovato la risposta.

Nella mente dei dipendenti affettivi

di Erica Pugliese, Angelo Maria Saliani* e Francesco Mancini

*È difficile trovare l'amore allora cerco
di imparare a farne a meno.
Allora mi dico che non credo all'anima gemella
perché so che la sua non sarei io,
perché lui l'ha già identificata in un'altra
e non sono io quella.
Non fa niente, io tanto lo amo lo stesso.
Io vado avanti lo stesso.
Mi alzo e mi butto a ballare da sola e con gli altri,
guardo ma mi vede appena.
Mi ubriaco di altro, mi ubriaco e poi vomito.
Faccio continue prove di amore e fedeltà
che a nessuno interessano.
E pensavo che lui poverino non riusciva ad amare.
E così con tutto questo impegno
non sentivo il vuoto immenso, il burrone,
il pozzo buio senza fine.
Non lo sentivo perché quando corri,
la tua mente è altrove.
Non vede, non sente il dolore e l'abisso.
Non sente il fantasma della solitudine.
(Dedicato a D.)*

Quod nutrit me destruit
Friedrich Nietzsche

Introduzione

Il primo capitolo è un'introduzione alla condizione di dipendenza affettiva patologica, intesa come fattore di rischio per lo sviluppo e il mantenimento di relazioni intime disfunzionali e/o violente. Le Nazioni Unite hanno definito la violenza nelle relazioni intime (Intimate Partner Violence, IPV) un tipo di comportamento che viene agito da partner o ex-partner nel contesto di una relazione intima. Questo tipo di comportamenti causano danni fisici, sessuali e/o psicologici all'altro/a partner. L'IPV è stata associata a un aumentato rischio sia per gli uomini che per le donne (Coker *et al.*, 2002) di conseguenze negative sulla salute nel lungo termine (Karakurt *et al.*, 2017;

* Angelo Maria Saliani è psicologo, psicoterapeuta e didatta SITCC, Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Roma (APC-SPC).

Whiting *et al.*, 2017), sintomi depressivi, uso di sostanze, malattie croniche, disturbi mentali cronici, problemi di regolazione emotiva, ansia, disturbo da stress post-traumatico, ideazione suicidaria e omicidio/femminicidio (Potter *et al.*, 2021; Oram *et al.*, 2022), oltre a problemi nella salute fisica, sessuale e riproduttiva (Bacchus *et al.*, 2018; Zancan & Habigzang, 2018; WHO, 2021). Tra le condotte tipiche rientrano l'aggressione fisica, la coercizione sessuale, l'abuso psicologico e i comportamenti di controllo. L'IPV è una problematica pervasiva di salute pubblica che colpisce milioni di persone in tutto il mondo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2021) circa una donna su tre ha vissuto almeno un episodio di violenza fisica o sessuale nella sua vita, spesso con conseguenze devastanti per la salute mentale e fisica. Dall'ultima indagine Istat, il luogo dove più di frequente si verificano questo tipo di violenze è nella casa della vittima (82%). Esistono diverse forme di IPV, per esempio quelle seguenti.

1. Violenza fisica: comporta l'uso di forza fisica per ferire o causare lesioni al partner, come schiaffi, calci, pugni, soffocamento o l'uso di armi.
2. Violenza sessuale: coinvolge coercizione o forza fisica per compiere atti sessuali contro la volontà del partner, compresa la violenza sessuale fisica o psicologica, lo stupro e l'aggressione sessuale.
3. Violenza psicologica: comprende comportamenti volti a minacciare, umiliare, intimidire o controllare il partner, come l'isolamento, l'umiliazione pubblica, l'intimidazione verbale, l'abusivo controllo finanziario o la manipolazione emotiva.
4. Violenza verbale: comporta l'utilizzo di linguaggio offensivo, umiliante o denigratorio per ferire emotivamente il partner, compresi insulti, minacce o commenti discriminatori.
5. Violenza emotiva: include comportamenti che mirano a manipolare, controllare o danneggiare emotivamente il partner, come l'isolamento sociale, l'umiliazione pubblica, la negazione di amore e affetto, la manipolazione dei sentimenti o la minaccia di abbandono.
6. Violenza economica: implica il controllo o l'abusivo utilizzo delle risorse finanziarie del partner per limitarne l'indipendenza economica, ad esempio vietando l'accesso ai soldi, costringendo il partner a fornire denaro o limitando l'opportunità di lavoro.
7. Violenza digitale: coinvolge l'utilizzo di tecnologie digitali per perpetrare abusi, come il controllo dei social media, il monitoraggio delle comunicazioni, il cyberstalking o la diffusione non consensuale di immagini intime.

Alcune forme di IPV sono ampiamente riconosciute, come la violenza sessuale o fisica. Altre, come la violenza psicologica, emotiva e verbale, a causa

della loro natura subdola e della frequente associazione con manipolazioni, continuano a incontrare difficoltà nel ricevere pieno riconoscimento sotto l'ampio concetto di violenze psicosociali. Questo fenomeno è particolarmente evidente tra le vittime stesse e, in parte, anche tra i professionisti della salute mentale. Il mancato riconoscimento rapido di tali forme di violenza può comportare rischi significativi, come evidenziato da Perdighe *et al.* (2022).

I fattori che contribuiscono a tutte queste forme di IPV sono infatti complessi e multi sfaccettati, inclusi quelli individuali, relazionali, sociali e culturali. Il supporto sociale è risultato un fattore importante per mediare, ammortizzare e migliorare le conseguenze dei sopravvissuti alla violenza e migliorare gli esiti in termini di salute mentale (Herman, 2005; Liang *et al.*, 2005). Al contrario, l'isolamento sociale e la mancanza di supporto sono stati collegati a gravi implicazioni sulla salute per i sopravvissuti alla violenza e a una forma di vittimizzazione secondaria (Herman, 2005). Liang *et al.* (2005) hanno discusso dell'importanza che la percezione dell'abuso da parte dei sopravvissuti alla IPV ha sulla loro decisione di chiedere aiuto e supporto. Hanno menzionato come fattori culturali, inclusi lo stigma e la vergogna legati alla divulgazione dell'IPV, la percezione dell'abuso come un problema personale e la consapevolezza delle risorse disponibili, influiscano in modo determinante sui tipi di aiuti e appoggi utilizzati, specialmente per i sopravvissuti alla IPV con un background migratorio o di basso status socio-economico. Secondo gli autori, i sopravvissuti alla IPV che percepiscono l'abuso come un problema personale erano più inclini a utilizzare strategie placative e di evitamento prima di cercare supporto esterno. Di fianco agli studi sociali e culturali, un crescente corpo di ricerche ha identificato nella dipendenza affettiva patologica uno dei principali antecedenti psicologici dell'IPV (Pugliese *et al.*, 2023a; Pugliese *et al.*, 2023b; Pugliese, 2023; Pugliese *et al.*, 2024). Questo capitolo, che introduce una definizione univoca del costrutto basata per la prima volta sulla letteratura scientifica e dati di ricerca, ha lo scopo di esplorare le caratteristiche di questa condizione prendendo in prestito gli strumenti del cognitivismo clinico. Dato che gli scopi della persona con dipendenza affettiva sembrano riguardare più il dominio dei bisogni irrinunciabili che dei desideri, si prova a chiarire di cosa ha emotivamente bisogno un dipendente affettivo in una relazione (scopi), cosa teme in caso di separazione (anti-scopi), cosa pensa di sé e degli altri (credenze automatiche negative su di sé e sugli altri) e quali sono le dimensioni psicologiche che "costringono" le persone in tali relazioni, in un ciclo ricorsivo, carico di sofferenza, e terribilmente pericoloso (conflitti interni). Questo capitolo spiega come alla base della condizione patologica di dipendenza affettiva vi sia una oscillazione, ripetitiva e apparentemente senza via d'uscita, tra i due poli di un conflitto tra stati mentali, ognuno guidato da scopi relazionali diversi. La

persona si muoverà all'interno della sua mente come lungo un pendolo di un orologio, barcollando tra lo scopo di voler chiudere la relazione e lo scopo di mantenerla, in una dinamica a più stadi definita "ciclo della dipendenza affettiva patologica". Alla fine del capitolo, sono presentati e descritti i quattro profili psicologici di dipendente affettivo tipico, originati nella persona in risposta ad ambienti non sicuri, instabili, poco supportivi o violenti, ai quali l'individuo non poteva ribellarsi o dai quali non poteva fuggire. Si sottolinea come le persone dipendenti affettive tendano a non provare interesse per relazioni sane, ma si leghino per lo più a partner abusanti, svalutanti, anaffettivi, emotivamente non disponibili, violenti o manipolativi e da cui sembrano non sapersi separare.

Si introduce come questa situazione potrebbe essersi originata in seguito a esperienze relazionali precoci durante le quali bisogni di base, di attaccamento e morali con le figure di riferimento sono stati frustrati. La mancata soddisfazione di questi scopi fondamentali potrebbe aver generato dei vuoti relazionali, sintetizzati in schemi, che la persona dipendente affettiva cerca di colmare nelle relazioni attuali. Queste ultime avrebbero lo scopo di risarcirli, fornire un finale diverso da quello doloroso al quale si sono abituate. Solo attraverso questa comprensione è possibile iniziare a coltivare un atteggiamento più sano nei confronti di se stessi e degli altri, guarire il passato traumatico uscendo finalmente da relazioni violente senza più sentire il bisogno di rientrarci o cercarne altre similmente problematiche. La persona con dipendenza affettiva potrebbe infine diventare per se stessa quel genitore o figura di riferimento che non ha mai avuto, scoprendo un nuovo modo di vivere le relazioni.

Le due Frida: il conflitto nevrotico nella dipendenza affettiva patologica

Se dovessi scegliere un'immagine che descriva la mente di una persona che soffre di dipendenza affettiva patologica prenderei in prestito il quadro di Frida Kahlo: *Le dos Frida*. In questo doppio auto-ritratto, l'artista messicana celebre per aver rappresentato il suo animo ribelle e anticonformista imprigionato in un corpo segnato da malattia e dolore, offre un'iconica rappresentazione della scissione interna della mente di chi vive un legame apparentemente irrinunciabile. L'opera, realizzata nel 1939, si riferisce infatti alla lunga e tormentosa relazione avuta con il collega Diego Riviera, un legame come definito da lei stessa, tanto forte quanto distruttivo. L'artista, in una delle tante lettere che raccontano la sua vita, scrisse: "ho subito due gravi incidenti nella mia vita, il primo è stato quando un tram mi ha investita, il