

***Cosa c'è alla base del rapporto affettivo  
... amore o dipendenza?***

***Da cosa nascondono espressioni del tipo:  
ti amo,  
ti voglio bene,  
voglio stare con te tutta la vita, ecc?***

Non è che voglio minare quella poesia, quel romanticismo proprio ai rapporti amorosi, ma ritengo, che saperne di più aiuti sicuramente a far meglio funzionare una relazione o a subire meno la conseguenza di un eventuale fallimento.

Una specifica conoscenza offre sempre maggiore capacità di fronteggiamento delle difficoltà del quotidiano; così una relazione amorosa potrebbe funzionare sicuramente meglio, se ne conoscessimo i meccanismi che la regolano.

In primis viene da domandarci:

- cos'è che spinge il nostro comportamento verso una o un'altra persona?
- cosa c'è dietro l'innamoramento?
- cos'è che crea l'ostinazione a mantenere in piedi una relazione ormai dimostratasi fallimentare?

I punti cardine dietro a tali domande sono riconducibili al motore motivazionale fondato sul raggiungimento di determinati scopi di vita, e alla dipendenza che si crea in conseguenza all'ottenimento o meno di essi.

La più o meno presenza di dipendenza in un individuo, è dunque in relazione al suo sistema motivazionale, ove sono in gioco il raggiungimento dei propri scopi e le credenze che si hanno su di essi.

Nella psicologia clinica e sociale la dipendenza, generalmente, è vista come un aspetto costituente una relazione disfunzionale, un deficit dell'individuo adulto nel suo funzionamento interpersonale.

La rigidità della dimensione patologica che ha da sempre caratterizzato la relazione dipendente, sembra comunque che venga, in questi ultimi anni, confutata da diverse ricerche in ambito psicologico e sociale.

Recentemente, infatti, è venuto meno quello stretto legame tra dipendenza e patologia, è emerso, che la dipendenza non sia di per se stessa disfunzionale.

L'ottica nuova con la quale osservarla, sembra essere quella di non considerarla più una caratteristica della personalità patologica, bensì una condizione oggettiva e/o soggettiva di una persona rispetto ad un'altra o, in generale, a più persone.

La dipendenza reciproca e paritaria, che incita una scambievole fiducia, sembra costituire ingrediente fondamentale per una relazione appagante e profonda. Gli individui che credono nel valore dell'autonomia personale in modo che essa sia auspicata come una condizione essenziale per il proprio benessere, sembra che vivano più difficilmente una relazione affettiva appagante, soddisfacente e profonda e che non riescano a riporre facilmente fiducia nel partner.

Purtroppo, nella realtà accade più che frequentemente, che una dipendenza funzionale e paritaria, sprofondi in una asimmetrica, ove uno dei due componenti della relazione è più dipendente dell'altro.

Un eccesso di dipendenza in una relazione affettiva cos'è esattamente?

Una persona che si trovi in una condizione di dipendenza eccessiva da un'altra, significa, in termini puramente utilitaristici, che la persona è dipendente da un'altra, quando nel raggiungimento di alcuni dei suoi scopi di vita "considera" l'altra il mezzo per raggiungerli, ritenendo di non avere le risorse necessarie per ottenerli da sola o in altro modo.

Tale realtà è in relazione al numero degli scopi, ciò ovviamente inteso in senso lato, e alle credenze che si hanno su di essi. Che significa ciò?

Semplicemente che in una relazione d'amore come anche in una qualsiasi relazione, quanto più sono gli scopi che si raggiungono, o che si creda di raggiungere, per via dell'altra persona, tanto più si è dipendenti.

In una relazione asimmetrica la quantità di scopi o il valore ad essi assegnato è tra i due diverso, o anche che la persona più dipendente ritenga, rispetto all'altra, di riuscire a soddisfare, attraverso di essa, alcuni dei propri scopi mentre l'altra no.

Nella relazione affettiva gli scopi che si raggiungono attraverso l'altro, hanno una valenza particolarmente forte, poiché riguardano il raggiungimento dell'appagamento del bisogno d'attaccamento e d'amore in primo luogo, mentre in secondo luogo riguardano la progettualità, la famiglia, i figli, il fare delle cose assieme, ecc., ecc..

E' utile precisare che, mediante le relazioni in generale e in quella amorosa in particolare, noi raggiungiamo se stessi, di fatto l'altro è il "mezzo" attraverso il rimando del quale noi ci percepiamo, sentiamo il senso della vita. La reciprocità rappresenta una sorta di dinamismo dove ognuno, in un certo qual senso, s'alambicca per avere il maggior ritorno

d'apprezzabilità, di considerazione, insomma di conferma d'amabilità personale.

Riprendendo, nella relazione affettiva l'asimmetria è una condizione frequentemente presente, ed è proprio questa che crea il malessere di coppia e quindi la sua disfunzionalità.

Talvolta, inoltre, a contribuire alla maggiore dipendenza dei due componenti della coppia si presentano le condizioni più disparate. La maggiore dipendenza è funzione delle alternative disponibili, vale a dire la possibilità di avere le stesse gratificazioni al di della relazione in questione, cioè sia se esiste la possibilità di poter fare riferimento ad altre persone differenti dal partner, sia alla possibilità di sentirsi facilmente in grado in futuro di poter soddisfare gli scopi dipendenti dall'altro, anche se nel presente ci si trova in una reale condizione di dipendenza.

Pare comunque chiaro, che la condizione di dipendenza di una relazione affettiva è fortemente favorita poiché, oltre ad essere in gioco gli appagamenti offerti dal partner riguardo a eventuali bisogni materiali, è in ballo la propria amabilità, la conferma, come già detto, di essere desiderabili dall'altro.

In una così complessa panoramica, risulta, quindi, facile comprendere come spesso sia difficile trovare il partner idoneo, che soddisfi la condizione necessaria, affinché si pongano i presupposti utili al soddisfacimento dei propri scopi. Per ottenere questo è condizione essenziale che si riesca a "convincere" l'altro a orientare il suo comportamento in modo che soddisfi le nostre mire, a tal fine c'è bisogno d'una capacità seduttiva (che costituisce, di fatto, una sorta di potere sull'altro) per superare la resistenza da questi presentata. Da qui tutte le manfrine che usualmente si presentano durante la fase di conquista e le successive gelosie e possessivismi caratteristici delle storie d'amore... un tutto utile a soddisfare il bisogno più che fondamentale di conferma di sé da parte dell'altro.

Di fatto le condizioni di cui sopra risultano non facilmente realizzabili, perciò è facile capire come il rischio di non trovare alternative favorisca la dipendenza dall'altro e il mantenimento di relazioni fallimentari!

Mettendo sempre da parte la visuale romantica dei rapporti amorosi, la caratteristica spesso ossessiva che segna l'ostinazione di una relazione affettiva in difficoltà, è dovuta agli scopi raggiunti o

potenzialmente raggiunti dal dipendente attraverso il partner, che cerca di mantenere il più possibile reale la possibilità che l'altro continui a soddisfare le sue esigenze.

Sì, sembra un paradosso, ma la realtà pare essere proprio questa.

L'individuo che si trova nella posizione sfavorevole di una relazione asimmetrica, ritiene erroneamente che il partner debba necessariamente soddisfare le sue esigenze, anche se questi abbia comunicato, in diversi modi, di non essere più disponibile, ma il dipendente, offuscato dalla proprie credenze sostenute dal bisogno impellente di soddisfare i propri scopi, si trova spesso a non recepire i messaggi verbali e non verbali dell'altro, questo attraverso l'uso di diversi meccanismi difensivi (illusione, inganno, negazione, ecc.).

E' tipico, infatti, avere a che fare con espressioni del tipo: prima o poi cambierà, sicuramente è solo un momento transitorio, ecc. La realtà purtroppo il più delle volte è ben altra, la condizione d'asimmetria e lo svantaggio detenuto dal partner dipendente, fa sicché questi stia nel posizione tipica di rincorrere chi fugge, consolidando così la logica della complementarietà ruoli: se ne esiste uno di ruolo deve necessariamente esistere l'altro

In sintesi, l'asimmetria in una relazione affettiva dipende dalla differente importanza tra i due della coppia, attribuita agli scopi raggiunti attraverso l'altra persona. Inoltre, il dipendente ritiene o ha realmente meno alternative alla sua relazione rispetto al partner, e poco potere sull'altro nell'indurlo a soddisfare i propri scopi. Da tale punto consegue, che quanto più è presente dell'insicurezza che il partner soddisfi i propri obiettivi (mancanza di potere – affettivo, denaro, carisma, ecc.) tanto più si è dipendente da questi.

Inoltre va fatto presente che fino a quando si riterrà che il partner prima o poi soddisferà le nostre aspettative (es. mio marito prima o poi cambierà come detto) si è portati a mantenere il ruolo di sottomissione e di particolare disponibilità verso i sui bisogni, con l'obiettivo illusorio di vincere le sue resistenze e sperare nell'eventuale soddisfacimento dei propri (ecco qui di nuovo venire palesemente alla luce la complementarietà dei ruoli).

Quando si è in condizione di dipendenza, ci si trova ad essere facilmente influenzabili dal proprio partner, poiché quest'ultimo è nella posizione di favorire

oppure ostacolare il nostro benessere. Vediamo che l'asimmetria relativa alla dipendenza non è altro che un'asimmetria di potere all'interno della coppia, dove chi detiene il potere maggiore può facilmente cadere nell'approfittamento o addirittura nello "sfruttamento" del proprio partner, anche se quasi sempre inconsapevolmente.

In conclusione, doverosamente aggiungo, dopo avere tecnicizzato togliendo il sipario poetico ai rapporti amorosi, che l'amore ovviamente può esistere, ma è purtroppo molto difficile contrastare la coazione costituita dal bisogno di conferma di sé!

Dott. Maurizio MAZZANI  
Psicologo/Psicoterapeuta  
Studio Roma, Bracciano e Pomigliano  
D'Arco

Tel. 0338/3412941 - 06/99805503