

CLAUDIA PALERMO – Amore o dipendenza? Dalle dipendenze alimentari a quelle affettive

Giovedì 5 maggio ore 20.30

Sala Consiliare Quartiere Porto, via dello Scalo 21, Bologna

e

Giovedì 26 maggio ore 20.30

Sala Auditorium del centro polifunzionale “R. Bacchelli”, via Galeazza 2, Casteldebole, Bologna

Cosa sono e come nascono i **disturbi del comportamento alimentare?**

Cosa hanno in comune le **dipendenze alimentari e quelle affettive?**

Breve introduzione sugli **stili di attaccamento: relazione tra madre e figlio.**

Il **seno materno** come primo oggetto di attaccamento: fonte di cibo e di relazione.

1 Differenza tra desiderio e bisogno.

2 Dipendenza sana e dipendenza patologica

Differenza tra attaccamento e dipendenza: la **giusta distanza.**

Quando la dipendenza serve a colmare solitudine, angoscia e diventa una condizione di sopravvivenza annulla ogni forma di **libertà.**

Quando ciò avviene non contraddistingue più una relazione d'amore.

3 le varie forme di dipendenza che sviluppiamo sin dalla nascita: come si trasformano nel corso della nostra vita?

I copioni: la ripetizione dei propri schemi di attaccamento e la scelta tra le varie forme di dipendenza (più o meno sane o adattative)

4 In ogni relazione ognuno ha il suo ruolo: la coppia non è la somma di due persone ma un sistema omeostatico.

Es.: non esiste persecutore senza perseguitato, un attivo senza un passivo, un protettore senza un protetto.

5 La dipendenza affettiva: definizione.

È **sana** quando è transitoria ed accompagna il superamento di fasi di crisi o cambiamento.

È **patologica** quando è un atteggiamento continuativo e ripetitivo, quando manca di flessibilità, di reciprocità e quando comporta una condizione di malessere.

6 Due stili relazionali principali: dipendente ed evitante

• **dipendente:** è assuefatto dal bisogno

Sintomi che caratterizzano la personalità dipendente:

1. Difficoltà a sperimentare autostima e amore per se stessi.
2. Difficoltà a definire i confini con gli altri, difficoltà a proteggere se stessi.
3. Difficoltà nel riconoscere l'altro per quello che è.
4. Difficoltà a riconoscere i bisogni dell'adulto, e nel prendersi cura di sé stessi.
5. Difficoltà nell'esprimere e sperimentare la propria realtà.
6. Paura di perdere l'amore.
7. Paura dell'abbandono, della separazione.
8. Paura della solitudine e della distanza.
9. Paura di mostrarsi per quello che si è.

10. Gelosia e ossessività.

11. Senso d'inferiorità nei confronti del partner.

• **evitante o contro dipendente:** é assuefatto dall'evitamento.

Teme di essere sopraffatto, evita l'intimità, non riesce a stabilire contatti emozionali durevoli.

Madri invasive, troppo presenti o che richiedono continue rassicurazioni sono spesso alla base della personalità evitante o contro dipendente.

L' evitante ha spesso ricevuto forme di amore invischiato e controllante, basato sul desiderio di possesso.

Ha una tale **paura dell'amore** che si costruisce rigide convinzioni per coprire il terrore di diventare dipendente e di perdere il controllo, vive in condizioni costantemente difensive.

Reagisce alle proprie paure piuttosto che conoscerle ed affrontarle.

Sintomi: egoismo e bisogno compulsivo di spazio e libertà.

Le **relazioni codipendenti** non sono basate su un amore sano: **spesso il dipendente è attratto dall'evitante.**

Durante le separazioni si esprime una profonda sofferenza poiché tali relazioni soddisfacevano un compenso riparatorio.

lo stile dipendente e quello evitante sono **modalità di relazione sane** quando si oscilla, nel corso della vita, dall'una all'altra **ma diventano patologiche** quando sono condizioni statiche, croniche.

Come uscire da modalità di relazione disfunzionali o patologiche?

Sarebbe importante **acquisire consapevolezza** dei propri modelli di dipendenza o di evitamento e dei **propri schemi** "pulendo lo specchio" del rapporto con il proprio partner o con gli altri **evitando la ripetizione automatica ed inconsapevole dei propri copioni.** Come? Ad es. attraverso un percorso di **psicoterapia individuale o di gruppo.**

Per informazioni e prenotazione: 340 3363194

