

LE MODALITÀ ATTRAVERSO CUI SI
ESPRIME LA DIPENDENZA AFFETTIVA
ADULTA SONO LE SEGUENTI:

Ossessione dell'altro/a
Paura di perdere l'amore
Paura dell'abbandono, della separazione
Paura della solitudine e della distanza
Paura di mostrarsi per quello
che si è
Senso di colpa
Senso d'inferiorità nei confronti del partner
Rancore e Rabbia
Coinvolgimento totale e vita sociale limitata
Gelosia e possessività
Insicurezza profonda
Fame di conferma
Vergogna o paura nell'ammettere di essere fra-
gili

A volte possono manifestarsi contemporaneamente:

Depressione
Disturbi dell'alimentazione
Disturbi d'ansia
Abuso di sostanze
Sintomi riconducibili ad uno stato
psicofisico di stress ("non ne posso più..", e
simili...)

SERVIZI

Sportello di ascolto e di orientamento

volto ad informare ed indirizzare le persone ai servizi proposti dal Centro di Psicopsintesi Clinica e dal Centro di Psicopsintesi di Firenze, ritenuti più adatti al problema presentato.

Colloqui diagnostici

Psicoterapia individuale e di gruppo

Gruppi tematici

Sensibilizzazione sul tema attraverso conferenze, pubblicazioni, interventi nelle scuole.

CENTRO DI PSICOSINTESI CLINICA



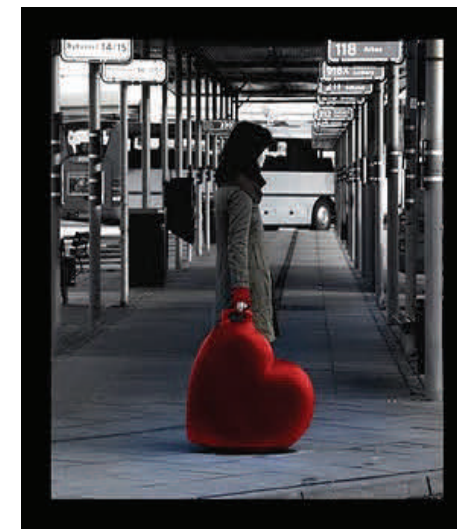
Per **informazioni e appuntamenti** chiamare, dal lunedì al venerdì, specificando il motivo della richiesta, al numero **055 570140**

SIPT Società Italiana di Psicopsintesi Terapeutica
Via S.Domenico, 14
50133 Firenze

<http://centropsicosintesiclinica.wordpress.com>
www.scuolapsicosintesi.com



AMORI LIBERI



AMORI LIBERI

CENTRO DI PSICOSINTESI CLINICA
FIRENZE

AMORI LIBERI

COS'È LA DIPENDENZA AFFETTIVA?

La dipendenza affettiva è una modalità relazionale difensiva che si attiva in età adulta all'interno delle relazioni affettive significative prevalentemente di coppia. L'individuo che mette in atto tale modalità vive la convinzione pur essendo adulto/a di non poter stare senza la presenza della "persona amata". Esiste nella vita di ogni individuo un momento in cui tale dipendere dall'altro/a è sano e funzionale allo sviluppo psicofisico, ovvero nell'infanzia ; il perdurare di tale modalità dopo l'età adolescenziale è invece indicativo dell'incapacità dell'individuo di vivere autonomamente e di tollerare vissuti emotivi dolorosi. Diversamente dal rapporto di dipendenza della bambino/bambina nei confronti del genitore, il soggetto adulto "dipendente affettivo" non è appagato e felice, poiché ha la percezione e l'illusione che la sua felicità dipenda dal comportamento dell'altro/a nei suoi confronti.

"IN QUANTE E QUALI DELLE SEGUENTI AFFERMAZIONI TI RICONOSCI?":

- *Ogni volta che il / la mio/a partner non è con me mi sento solo/a*
- *Mi percepisco come una persona completamente altruista, votata al bene delle altre persone*
- *Ho bisogno di conferme continue dell'amore del /della mio/a partner*
- *Ogni frase che lui/lei mi dice l'analizzo cercando i segnali che mi vuole bene*
- *Sono imbarazzato/a quando ricevo riconoscimenti, lodi o regali*
- *Quando il /la mio/a partner vuole fare cose senza di me io soffro molto*
- *Considero più importante l'approvazione di altri/altre che quella che posso darmi da me, rispetto ai miei pensieri, sentimenti e comportamenti*
- *Non mi percepisco come una persona adeguata, amabile o di valore*
- *Accetto compromessi rispetto ai miei valori e alla mia integrità per evitare il rifiuto e la rabbia da parte di altri/altre*
- *Divento punitivo/a e colpevolizzante se il /la mio/a partner vuole stare del tempo o fare cose da solo/a*
- *Spingo la lealtà all'estremo, restando in situazioni pericolose troppo a lungo*
- *Se il /la mio/a partner non mi cerca, telefona, scrive come al solito ho dei malesseri fisici (ansia, angoscia, tremori, palpitazioni) e inizio a pensare che mi lascerà*
- *Rinuncio ai miei interessi e ai miei hobby per fare ciò che vogliono altri/altre*
- *Senza di lui/lei la mia vita non ha senso*
- *Ho bisogno di avere sempre sotto controllo il /la mio/a partner per sentirmi tranquillo/a*
- *Cerco di convincere altri/altre su cosa "dovrebbero" pensare e come dovrebbero sentirsi "veramente"*
- *Mi aspetto, voglio e pretendo che lui/lei si prenda cura di me*
- *Credo che se lui/lei mi amasse veramente non si comporterebbe così*
- *Sono alla continua ricerca di rassicurazioni sul mio aspetto fisico e sul mio valore*
- *Ricerco di essere capito/a da il /la mio/a partner e se non accade mi sento abbandonato/a e non sostenuto/a*
- *Ho bisogno di sentirmi necessario/a per entrare in relazione con le altre persone*
- *Soffro perché il /la mio/a partner non riconosce tutti i sacrifici che faccio per lui/lei*