

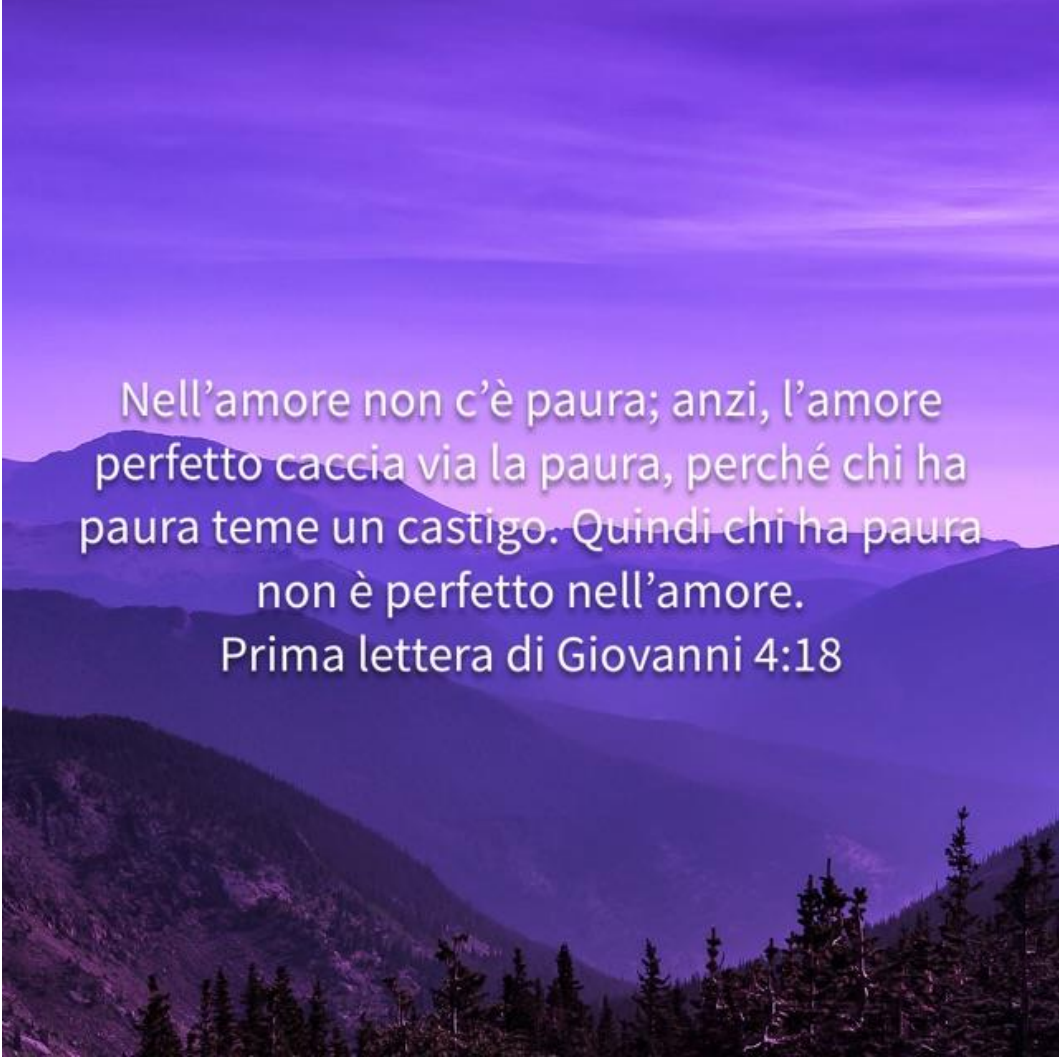


Per tutti c'è un limite

dipendenze relazionali in famiglia e non solo

8/10 APRILE 2016

Eurhotel, via Faenza 5, Miramare di Rimini



Nell'amore non c'è paura; anzi, l'amore perfetto caccia via la paura, perché chi ha paura teme un castigo. Quindi chi ha paura non è perfetto nell'amore.

Prima lettera di Giovanni 4:18

Si ama quando siamo disposti ad incontrare l'altro, quando abbiamo fiducia e crediamo nel cambiamento, quando non si è condizionati e si ha capacità di reggere e non si crea dipendenza, quando non si pretende di avere la soluzione per tutto volendo sempre di più, quando siamo disponibili a condividere, quanto siamo veri e autentici, ma anche quando emerge la verità senza illudere con falsità, quando impariamo a gestire la rabbia l'ira la prepotenza la superbia, allo stesso modo quando non siamo immobili e passibili di fronte ad ogni cosa. Quando non cerchiamo di convertire l'altro al nostro pensiero, quando non usiamo la violenza in nessuna forma sia fisica che verbale, quando nella relazione non cerchiamo di sedurre, o di adulare l'altro, o crediamo di detenere la verità assoluta, quando siamo liberi e non cerchiamo di scambiare la verità, quando non vi è ipocrisia, ma anche quando non si illude l'altro dell'amore che non ha, quando siamo in grado di stare con l'altro senza dare consigli, quando siamo in grado di creare armonia gioia, e siamo in grado di essere sempre noi stessi e soprattutto vi è rispetto e non vi è tradimento di nessun genere.

Dipendenza sana

La dipendenza sana, fondamento e matrice dell'identità, si costruisce a partire dai primissimi scambi tra madre e bambino. La prematurità del bambino costituisce un dato biologico imprescindibile per comprenderne lo sviluppo: la sua immaturità alla nascita lo costringono ad una prolungata dipendenza dalle persone che lo accudiscono – in primo luogo la madre – garanti della sua sopravvivenza fisica e psichica.

Dipendenza sana

Questa protratta dipendenza dall'oggetto di amore costituisce una condizione imprescindibile per lo sviluppo della capacità adulta di dipendere da se stesso, di autoregolarsi e di nutrirsi di sé, caratteristiche di un Sé integrato, capace di tollerare l'ambivalenza, inevitabile ingrediente di qualsiasi relazione affettiva significativa.

Dipendenza sana

Solo chi ha superato gli scogli dei conflitti di dipendenza e ha sviluppato un senso di sé integrato e coeso è capace di dipendere in modo sano dai propri oggetti d'amore, sentendosene arricchito più che minacciato. Paradossalmente, il contrario della dipendenza non è l'indipendenza, bensì la dipendenza matura.

Lo sviluppo della mente

E' infatti attraverso l'esperienza ripetuta di sentirsi pensato e contenuto nella mente della madre come un oggetto pensante che il bambino può sperimentare uno spazio interno in cui siano contenuti e rappresentati emozioni, fantasie corporee, angosce e pensieri.

Lo sviluppo della mente

La mente umana non si sviluppa solo attraverso un processo maturativo interno ma anche a partire dall'esterno, dalla mente di coloro che si prendono cura dell'infante, in primo luogo la madre. La capacità di pensare si sviluppa e si espande all'interno di una relazione affettiva, nell'incontro tra la sensorialità grezza del bambino (impressioni sensoriali ancora prive di qualità psichiche) e la capacità di rispecchiamento della madre, che -accogliendo questi aspetti confusi e dando loro un primo senso attraverso una funzione organizzante – opera un progressivo processo di alfabetizzazione delle prime proto-sensazioni e proto-emozioni del bambino, avviandole verso la mentalizzazione.

Dipendenza

Il concetto di dipendenza appare così fin dall'inizio dialetticamente connesso con quello di costruzione del sè, in quanto imprescindibilmente connesso con il delicato passaggio che conduce il bambino a riconoscere l'esistenza e l'alterità dell'oggetto. Quando le cose vanno bene, questo complesso processo esita nella distinzione di una sana capacità introiettiva, che rappresenta il fondamento della costituzione di un mondo interno sufficientemente stabile e coeso.

Dipendenza

Viceversa, i fallimenti di questo processo di sviluppo determinano quel senso di vuoto che costringe le persone più fragili a ricorrere alla dipendenza concreta da un oggetto esterno, proprio perché non si è costituito nel mondo interno un oggetto stabile da cui potere dipendere sanamente e da cui trarre fiducia in se stessi.

"Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre, si unirà alla sua donna e i due saranno una cosa sola"

Genesi 2:24

Cosa è una relazione

Cosa siamo senza delle relazioni?

La risposta più vera a questa domanda è che siamo soli. Mentre alcune persone stanno bene da sole, in realtà la maggior parte di noi vede nelle relazioni un sostegno alla propria vita sia in termini di scopo che di identità.

Ci aspettiamo che le relazioni ci diano forza, amore, incoraggiamento e conferme

" non è bene che l'uomo sia solo. Gli farò un aiuto, adatto a lui"

Genesi 2:18

Cosa è una relazione

Allora perché alcune relazioni creano un così grande dolore? Perché alcune relazioni ci portano alla disperazione, frustrazione e alla non soddisfazione dei nostri bisogni?

Perché alcune relazioni producono vicinanza mentre altre fatica e dolore? Quando diciamo che abbiamo fatto troppo è davvero troppo? Quando le aspettative degli altri su di noi sono eccessive? Quando lo sono le nostre sugli altri?

Le risposte a queste domande sono complesse perché le relazioni sono complesse

Cosa è una relazione

Le relazioni ci aiutano a stabilire legami con le altre persone e nello stesso tempo riguardano il legame che tu hai con te stesso.

In superficie le relazioni riguardano come noi stiamo con gli altri, ma alla base, le tue relazioni parlano di come tu stai con te stesso.

Le relazioni sono finestre dell'anima, riflettono i tuoi bisogni profondi e le tue convinzioni. Ogni relazione rivela quella che tu hai con te stesso.

Cosa è una dipendenza affettiva

Per alcune persone le relazioni diventano un'area di frustrazione e insoddisfazione. In questo caso non sembrano far stare meglio, ma rinnovare continuamente una sensazione di dolore.

Dentro questa tensione non posso vivere con e non posso vivere senza, nè con te nè senza di te, si esplica la relazione dipendente.

Cosa è una dipendenza affettiva

Una persona dipendente ha difficoltà ad amare, o credere in se stessa, ma ha bisogno continuamente della validazione relazionale per sentire di andare bene.

Se io cerco identità, sicurezza e significato alla mia vita attraverso le altre persone, stare con quelle persone diventa lo scopo principale della mia sopravvivenza.

Con questo presupposto diventa automatico subire tutto e vivere anche cose patologiche come "normali".

Perché la chiave delle relazioni sei tu

Hai mai avuto tanta paura di restare da solo? Preoccupato di essere abbandonato?

La paura di essere solo, abbandonato, rifiutato è familiare per chi trova conferme del proprio essere nelle relazioni dipendenti.

Aggrapparsi alle relazioni diventa un sintomo della dipendenza, ma la causa è la paura- paura di restare solo, paura di te stesso

Perché la chiave delle relazioni sei tu

Quando le persone hanno paura di se stesse, a volte attivano comportamenti che li aiutino a gestire la paura.

Possono usare alcool, droghe, shopping, cibo, gioco, internet per cercare di non stare mai soli con se stessi .

Alcune persone possono rivolgersi a famiglia, amici, colleghi...possono cioè sedare la propria paura attraverso le relazioni.

Perché la chiave delle relazioni sei tu

La grande paura alla base della relazione dipendente è la sensazione della persona di "non essere abbastanza" seguito immediatamente dal giudizio "quindi non sono amabile e sono sbagliato"

A questo punto comincia la ricerca di conferme dall'esterno, anche se nessuna conferma riesce in realtà a riempire quel senso di inadeguatezza.

Il concetto che noi abbiamo di noi stessi non può che influenzare le relazioni, in tutte le forme

Perché la chiave delle relazioni sei tu

Le relazioni costruite su bisogni dipendenti hanno fondamenta traballanti.

E cosa succede quando sentiamo che le fondamenta sono traballanti? Cominciamo a controllare e a costruire muri che permettano di chiudere l'altro dentro una scatola stretta e sicura. Mentre puntellare, confinare e legare funziona bene con gli edifici, questo metodo non funziona con le persone.

Perché la chiave delle relazioni sei tu

Le relazioni hanno bisogno di un luogo dove si possa continuamente cambiare e crescere. Ma la persona dipendente è spaventato dal fatto che la relazione possa cambiare e crescere, perché teme che così possa perdere l'altro

Perché la chiave delle relazioni sei tu

Le persone dipendenti spesso hanno le seguenti caratteristiche:

- hanno difficoltà a prendere le decisioni quotidiane senza consigli e rassicurazioni
- hanno bisogno degli altri per assumersi la responsabilità nella maggior parte delle aree della propria vita
- hanno difficoltà ad esprimere disaccordo per paura
- fanno fatica a prendere posizione e ad esporsi

Perché la chiave delle relazioni sei tu

- sono ansiose e stressate se rimangono sole (spesso passano da una relazione a un'altra)
- si sentono meglio a risolvere i problemi degli altri e mettono i bisogni degli altri davanti ai propri
- si sentono responsabili di ogni cosa succeda
- si preoccupa dei sentimenti degli altri, ma non dei propri
- considera i pensieri e le opinioni degli altri di un valore maggiore rispetto ai propri

Perché la chiave delle relazioni sei tu

- hanno costantemente bisogno di approvazione
- sono incapaci di difendere i propri confini
- Tentano di manipolare gli altri e le situazioni al fine di mantenere la relazione
- Hanno difficoltà ad accettare i cambiamenti o alcuni verità disturbanti su se stessi

Mettere i limiti

Ogni persona ha ragione a determinare i propri confini, i confini sono fondamentali per un sano senso di sè

Una persona dipendente fa fatica a mantenere i confini: il solo vero confine è stare dentro la relazione desiderata.

A parte quello tutti i limiti sono fluidi e negoziabili, pronti ad essere modificati per mantenere il legame con l'altro.

Mettere i limiti

Questo atteggiamento crea vulnerabilità. Dentro una relazione sana la vulnerabilità è bassa perché non tutti i limiti personali sono negoziabili.

Il rischio è che l'altro possa sfruttare la vulnerabilità. È questo non succede solo nelle relazioni uomo/ donna ma anche tra genitori e figli, o tra familiari o amici.

Il circolo della dipendenza

Fase di ricerca

Se una persona non si sente al sicuro da sola farà di tutto per cercare di instaurare una relazione.

Mentre la ricerca si attiva su diverse persone, è importante notare che non si attiva su un modo diverso di stare in relazione.

Fase di ricerca

Le persone dipendenti tendono a sostituire relazioni non sane e insoddisfacenti con altre uguali, pensando che il problema sia nelle persone e non nei meccanismi. Spesso può succedere che questo tipo di persone cerchino persone con dipendenze attive.

Non si allontanano da relazioni danneggiate perché loro stessi pensano di essere danneggiati

Fase dell'attrazione

Se la persona dipendente fuori dalla relazione è sopraffatta dallo stress, possiamo pensare che nel momento in cui la trova faccia di tutto per assecondare e piacere all'altro, senza in realtà tenere conto dei propri bisogni.

Le relazioni non possono provvedere ad ogni nostro bisogno. E non sempre i bisogni di amore, accettazione e perdono possono e devono essere proiettati sugli altri.

Possiamo provvedere a tali bisogni da noi stessi, con l'aiuto di Dio

Fase del sollievo

Il sollievo dall'ansia e dal panico si esprime nel momento in cui inizia una relazione.

Trovare una nuova relazione è come tornare a respirare, un po' come la fase luna di miele nel matrimonio. Dove tutto sembra potersi essere risolto ed andare ben

Fase dell'ansia

Inevitabilmente lentamente inizia la frattura. La frattura si attiva quando l'altro non agisce in accordo con le aspettative prestabilite. Le fondamenta della relazione iniziano a traballare e producendo ansia e paura.

Una persona non dipendente può reggere anche dei momenti in cui la relazione attraversa delle difficoltà fondando le proprie sicurezze su un senso di accettazione del se indipendente.

Fase dell'ansia

L'ansia fa sì che cominciano a esplodere i dubbi, dubbi su di sé, sull'altro e sulla relazione.

Ma la paura di tornare in un mondo di insicurezza può portare alla reazione della negazione

Fase della negazione

Come la nebbia della fantasia evapora o si torna a guardare la realtà che è fatta dei propri limiti e di quelli dell'altro oppure si rifugge ancora più potentemente nella fantasia.

Nella fase di negazione la propria insoddisfazione può essere spostata su sintomi fisici o su reazioni psicologiche di fuga (difficoltà a concentrarsi, distrazioni etc..)

La facciata è "va tutto bene"

Fase di escalation

Per la persona dipendente la relazione è tutto e per mantenerla è disponibile a mettere in gioco tutto il resto: altre relazioni, soldi, tempo, obiettivi e preferenze personali.

Ma quando non è più possibile negare arriva la disperazione e un'escalation di comportamenti volti a tornare alla fase va tutto bene.

Può alternare in questa fase momenti accomodanti a momenti richiedenti

Fase dello spostamento

In questa fase pur di mantenere la relazione possiamo vedere l'alternanza di momenti aggressivi e di momenti " faccio tutto quello che vuoi".

È in questa fase che probabilmente cade la maschera e si rivelano tutti i bisogni sottostanti che talvolta prima sono stati mistificati.

In questa fase esplodono anche comportamenti molto aggressivi tipo stalking

Fase del ritiro

Quando una relazione finisce o si trasforma la persona dipendente sperimenta un grande senso di perdita e di dolore e può attraversare un periodo depressivo.

Poiché il ritiro attiva un circuito neuro chimico potrebbe anche succedere che in questa fase si sia a rischio di dipendenza da farmaci o da altre sostanze.

I neuro trasmettitori sono la dopamina che attiva eccitazione, la serotonina che produce calma e serenità e la norepinefrina che attiva la reazione attacco fuga

Le cause

Le cause

L'abuso emotivo danneggia le fondamenta di una persona sostituendo la sicurezza in se stessi e l'auto stima con una grande confusione riguardo il proprio valore' senso di giustizia, misericordia e amore. Il danno è pervasivo e riguarda tutte e tre le aree, corpo anima e spirito.

L'abuso emotivo è un pattern di comportamenti che coinvolge parole, azioni, o non azioni (trascuratezza) che sono indirizzate a danneggiare il senso di sè di una persona.

Le cause

L'abuso emotivo non è amore anche se talvolta si traveste da amore e giustifica e motiva gli atteggiamenti come indirizzati al bene dell'altro.

È proprio questa mistificazione che crea una grande confusione soprattutto nei bambini

Se l'abuso emotivo è opposto all'amore allora come cristiani sappiamo che:

Chi ama è paziente, pieno di bontà. Chi ama non invidia, non si vanta, non si gonfia di orgoglio. Chi ama non è altezzoso, non fa niente d'indecoroso, non cerca il proprio interesse, non si irrita, né si ricorda dei torti che subisce. Chi ama soffre per le ingiustizie, ma gioisce quando la verità viene a galla. Chi ama è pronto a scusare ogni cosa, a credere in ogni cosa, a sperare in ogni cosa, a sopportare ogni cosa.

Ora se pensiamo che l'abuso emotivo è l'antitesi dell'amore:

- L'abuso emotivo è sempre impaziente, mai soddisfatto o accettante
- L'abuso emotivo usa la gelosia per creare sentimenti negativi
- Si vanta per elevare se stesso e abbassare gli altri
- Esagera i successi per non riconoscere il valore degli altri

-
- Onora sempre e solo se stesso
 - La rabbia è alla base delle parole e delle azioni
 - Fa sempre sentire gli altri sbagliati e non si confronta mai coi propri fallimenti
 - Cerca ogni opportunità per abbattere e combattere le opinioni, le prospettive e i punti di vista anche mistificando la verità

-
- Cerca sempre di dimostrare di avere ragione
 - Si basa sul sospetto e sulla sfiducia rispetto agli altri
 - L'abuso emotivo non porta speranza, giudica ed abbatte gli altri

L'apostolo Giovanni definisce l'amore nel modo più omnicomprensivo....

DIO È AMORE

Dio è la rappresentazione, il simbolo, il significato dell'amore. Attraverso l'amore Egli crea un luogo di pace, di accettazione e di comprensione, invitandoci, attraverso Cristo, a condividere con Lui questo spazio e a goderne.

"Lasciate che i piccoli bambini vengano a me e non glielo vietate, perché il regno dei cieli appartiene a loro" Matteo

19:14

I bambini reagiscono agli abusi emotivi in molti modi.

Alcuni li superano, alcuni si ribellano, alcuni credono tutto.

Tutti credono a qualcosa e ne sono danneggiati.

Questo danneggiamento può creare il terreno per una modalità dipendente da adulto.

Una persona dipendente cerca negli altri approvazione, validazione, sicurezza, sollievo, e significato, proprio perché spesso non li ha avuti da piccolo

Nell'attaccamento sicuro, la sicurezza dell'accessibilità materna rende il bambino tranquillo nello spingersi a esplorare le novità. Le persone con attaccamento sicuro sono ragionevolmente sicure delle proprie capacità di risolvere i problemi e per questo tendono a testare le proprie ipotesi per eliminare quelle errate.

Lo stile è quindi quello della ricerca attiva: la persona cerca di ottenere nuove informazioni e quindi di sottoporre costantemente alla prova le proprie ipotesi. L'atteggiamento è tipicamente esplorativo.

Si può ipotizzare che questo tipo di attaccamento generi un introietto nel bambino:

«sono una persona capace e attiva, l'ambiente è accogliente».

I bambini con attaccamento ansioso, avendo sperimentato l'imprevedibilità della figura di attaccamento, tentano di mantenere con lei una vicinanza strettissima, rinunciando a qualsiasi movimento esplorativo autonomo.

A livello cognitivo, per evitare l'imprevedibilità, si muovono soltanto nel conosciuto, da cui sia bandita ogni novità.

Lo stile cognitivo corrispondente è quello dell'evitamento:
queste persone tentano

di evitare le invalidazioni, non mettendo alla prova le proprie
ipotesi

Ipotizziamo che questo tipo di attaccamento generi un
introietto nel bambino:

«devo farmi accettare dall'ambiente».

Le persone con un attaccamento insicuro non si credono degne e capaci di amore. Credono che il solo modo di ricevere amore sia di manipolare gli altri attraverso il proprio comportamento.

Cercano vicinanza attraverso la manipolazione delle circostanze

Cercano la fusione con l'altro

Sono convinti di non essere degni delle attenzioni e quindi sono terrorizzati dal l'abbandono

Come abbiamo detto finora il cuore della relazione dipendente è credere che tu, per te stesso, non sei abbastanza.

Abbiamo capito che la strategia di usare gli altri o di usare le relazioni per raggiungere la pienezza non funzionano.

Le persone cambiano, le persone lasciano, le persone rifiutano.

Certamente Dio ha detto che non è buono che l'uomo sia solo, ma siamo stati creati per delle relazioni basate sull'amore e non sulla paura

Se la paura e la disperazione sono il focus della relazione allora in realtà quella è una relazione basata solo sui tuoi bisogni e l'altro può avere solo il significato di mettere fine alla paura, alla solitudine e al senso di abbandono.

Talvolta anche la relazione con Dio ne può essere influenzata in tanti modi. Vedendo solo il timore è non l'amore, oppure non sentendosi mai degni dell'amore di Dio, pensando di dover sempre conquistare il suo amore, o vedendolo solo in base ai nostri bisogni

La paura ti dice che:

- devi evitare di esporti
- non hai identità
- sei destinato ad essere abbandonato
- verrai rifiutato

Dio ti dice che:

- sei conosciuto, che Lui sa ogni cosa di te Sl 139
- sei suo figlio 1Gv 3:1
- non ti lascerà mai Ebrei 13:5
- sei stato accettato

La paura ti dice che:

- sei debole
- non sei al sicuro
- le persone ti lasceranno
- non puoi perdere il controllo

Dio ti dice che:

- sei prezioso I Cor 1:27; Mt 5:1-11
- sei al sicuro Salmi 18:2; 62:8; 46:7; 84:11;
- non ti lascerà mai Ebrei 13:5
- lo ho il controllo

Crescere vuol dire iniziare un percorso lungo, talvolta difficile, dove da bambini feriti e immaturi diventiamo adulti responsabili e solidi.

Non è detto che questo possa succedere in poco tempo. Non sempre questo cambiamento corrisponde al momento della conversione.

Ma Dio ha premesso di accompagnarti in un percorso di crescita e di cambiamento

È Dio che mette il limite

In genesi 1:27-28 viene dato all'uomo il dominio sulle cose

In genesi 2: 15 l'uomo diventa un custode

Il custode non è il proprietario, nulla che sia altro da lui può essere ridotto ad un oggetto. Dio inizia ad insegnare all'uomo l'alterità. C'è un uno che è diverso da te.

Ma devi imparare a lasciare il dominio sulle cose

Il grande limite

Il serpente usa la menzogna in due modi:

Se ho un limite ho perso tutta la libertà

La vera libertà sta nel conoscere e nello sperimentare tutto.

L'umanità passa da uno stadio infantile onnipotente ad uno stadio adolescenziale senza limiti e senza responsabilità.

Quindi la parola che possiamo contrapporre a limite non è libertà, ma responsabilità.

Il limite appartiene a Dio

ANche la,libertà appartiene a Dio.

"Io sono il Signore Dio tuo che ti ha fatto uscire dall'Egitto,
dove tu eri schiavo" esodo 20:2

" I'm the Lord your God, Who has brought you out of the land
of Egypt, out of the HOUSE OF BONDAGE"

E prima di entrare nelle promesse di Dio e di partire per il viaggio è importante fermarsi come fece Mose in Esodo 33.

Mosè disse al SIGNORE: «Vedi, tu mi dici: "Fa' salire questo popolo!" Però non mi fai conoscere chi manderai con. Eppure hai detto: "Io ti conosco personalmente e anche hai trovato grazia agli occhi miei". Or dunque, se ho trovato grazia agli occhi tuoi, ti prego, fammi conoscere le tue vie, affinché io ti conosca e possa trovare grazia agli occhi tuoi. Considera che questa nazione è popolo tuo». Il SIGNORE rispose: «La mia presenza andrà con te e io ti darò riposo». Mosè gli disse: «Se la tua presenza non viene con me, non farci partire di qui.