
Una dipendenza che fa bene

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Spesso si ha il timore che impegnarsi in una relazione coincida col perdere i propri spazi e tempi. Impariamo che esiste un'altra dimensione nello stare insieme a qualcuno, che ha il nome di interdipendenza

La paura di perdere l'indipendenza acquisita rischia di essere fonte di malessere per gli aspiranti partner che desiderano e al contempo temono le relazioni profonde. Questa paura può rappresentare **un ostacolo per la relazione ed è esperienza frequente tra molti single adulti che sentono di aver trovato un loro equilibrio**. La percezione che essi hanno è che per via della relazione dovranno rinunciare all'impostazione che hanno dato alla loro vita e della quale sono felici. Amici, lavoro, hobby, tempo libero, possibilità di decidere come organizzarsi. In una relazione si sceglie e si programma almeno in due. Ma è veramente indipendenza quella che hanno raggiunto? O può nascondere tracce di una fase precedente di cui non si parla così tanto? Vediamo come avviene lo sviluppo che va dalla dipendenza all'indipendenza e se oltre questa ci può essere ancora dell'altro. Dall'infanzia fino all'età adulta si snodano alcune fasi: la **dipendenza** in cui si ha bisogno di qualcun altro per la soddisfazione dei propri bisogni, è spesso seguita dalla **contro dipendenza**, la cui risoluzione permette di raggiungere l'indipendenza. Nella contro dipendenza la persona ha bisogno di mettere alla prova le sue capacità, la tenuta di un legame, la disponibilità dell'altro ad essergli al fianco indipendentemente dalle sue scelte e dai suoi risultati. Vuole dimostrare a sé stesso, oltre che agli altri, che sa fare da solo, che non ha bisogno di aiuto ma al contempo è ancora emotivamente molto bisognoso di supporto e conferme. Questa fase ha un'alta ambivalenza e dalla sua risoluzione dipende la possibilità di avanzare alla fase successiva dell'**indipendenza**. Nell'indipendenza la persona si pensa come autonoma, può far fronte ai suoi bisogni materiali, è capace di accogliersi e sostenersi empaticamente, si dà gratificazioni e permessi per ciò che ritiene giusto, sa gestire i suoi limiti e confini, può chiedere aiuto sia perché ne necessita sia perché ha piacere di condividere qualcosa con l'altro. L'antico bisogno di dimostrare qualcosa per mostrarsi responsabile è svanito. Solo a questo punto è possibile una relazione che possa contemplare un partner in cui l'interazione è a un pari livello e in cui i due non dipendono dal reciproco soddisfacimento dei bisogni ma tuttavia hanno piacere di essere l'uno al fianco dell'altro, anche nel momento di bisogno, ma non solo. Questa condizione è detta dell'**interdipendenza**. Essa implica la capacità di stare insieme senza confondersi con l'altro e allo stesso tempo contemplandolo nel proprio mondo interno. Nella relazione intima ci si sente mutuamente legati all'altro, si è consapevoli che le proprie decisioni hanno ricadute sull'altro e si è in grado di assumerle tenendo conto dei propri e degli altrui bisogni. Questo coinvolgimento indiretto dell'altro è una responsabilità in più che non può essere gestita né autonomamente né indipendentemente dall'altro. Si rende perciò necessario sviluppare un altro tipo di dialogo e di mutuo riconoscimento tra i partner, di modo di assumere le decisioni. Ciò che può spaventare è il timore di perdere i vantaggi acquisiti attraverso l'indipendenza e l'autonomia, la paura di affrontare gli aspetti emotivi dell'indipendenza e non da ultimo la preoccupazione che l'interdipendenza possa far riattivare alcuni meccanismi della dipendenza, con la quale condivide alcuni aspetti ma non certamente il background emotivo interno. Questo timore, se non adeguatamente ascoltato, compreso ed elaborato, rischia di far sedimentare degli equivoci che, poiché ritenuti veri, restano un ostacolo per la costruzione di una relazione. Essi possono ad esempio nascondere retaggi della fase della contro dipendenza non ancora risolti. **La relazione intima oscilla per sua natura tra appartenenza e indipendenza**. Tanto l'appartenenza, quanto l'interdipendenza hanno qualcosa in comune con l'antica e temuta dipendenza, seppure sono cosa ben diversa da essa. È molto rassicurante pensare che ogni fase si acquisisce gradualmente e che si tratta di

processi che avanzano mano a mano che le circostanze, dentro e fuori della persona, maturano. Niente è assodato in partenza, o ha una data preimpostata. Viceversa per ciascun grado di crescita personale raggiunto si generano in sé nuovi bisogni e nuovi progetti che accendono la miccia per il passaggio a una nuova fase.