

Disturbo Dipendente di Personalità

Ti senti un tipo bisognoso, sottomesso e indifeso? Sei incapace di vivere autonomamente senza ricevere continue cure, approvazione da parte degli altri, rassicurazioni e supporto emotivo? Fatichi a prendere decisioni importanti?



Se hai un **disturbo dipendente di personalità** probabilmente preferisci delegare ad altri le tue responsabilità e non sai determinare chiaramente con chi stare, dove vivere, quale tipo di lavoro cercare, che abito indossare, cosa mangiare, dove e quando andare in vacanza, come spendere il denaro, come educare i figli.

Demandare agli altri le tue scelte ti impedisce di assumerti anche le responsabilità minime richieste dall'età e ti **permette di perpetuare atteggiamenti infantili** che creano dipendenza e senso di inadeguatezza. Ti senti **incapace di agire in modo autonomo**, ti senti **bisognoso e incompetente** ogni volta che le circostanze o le persone ti forzano ad agire. Per non creare troppe aspettative negli altri nascondi le tue capacità e tendi a delegare a loro i compiti che spetterebbero a te; ti limiti nelle possibilità di fare carriera sul lavoro perchè rifiuti ruoli che richiedono capacità decisionali e responsabilità.

In questo modo le tue potenzialità rimangono inesprese.

Se hai una personalità dipendente ti accontenti di una cerchia alquanto ristretta di relazioni sociali, ma eviti a tutti i costi di rimanere isolato perchè da solo ti sentiresti profondamente a disagio e in ansia; **limiti le relazioni sociali alle poche persone dalle quali maggiormente dipendi.**

Puoi rimanere letteralmente sconvolto dalla fine di una relazione importante; la tua prima reazione può essere quella di "attaccarti" immediatamente e indiscriminatamente a qualcun altro: qualsiasi porto è più sicuro del mare aperto quando c'è tempesta. Un atteggiamento simile porta a **scelte sbagliate in campo affettivo**, come legarsi a persone che approfittano di questa debolezza e sono riluttanti ad offrire sostegno o non ne danno affatto. **Ricevere critiche ha un enorme impatto sull'autostima** perchè non fai altro che confermare l'opinione già negativa che hai di te. Probabilmente sei passivo, sottomesso, schivo e **temi le 'separazioni' più di ogni altra cosa**; essere abbandonato dalla figura guida (genitore, compagno/a) è così atroce che non ti permetti di esprimere nessun dissenso nei suoi confronti, anche quando sei in netto disaccordo con i suoi consigli, nè ti senti libero di esprimere la rabbia quando vieni apertamente provocato. **Sei disposto a fare cose spiacevoli e degradanti, a sopportare violenze e soprusi pur di avere qualcuno che si prenda cura di te.**

Tra donne e uomini esiste una marcata differenza nelle modalità di manifestazione di questo disturbo: **le donne dipendenti** sono sottomesse per ottenere rassicurazioni e cure da parte degli altri; **gli uomini dipendenti**, invece, chiedono di più ed esprimono la loro dipendenza in modo anche aggressivo proprio verso le persone di cui hanno bisogno.

E' normale?

Caratteristiche di passività, sottomissione e docilità sono tenute in grande considerazione presso molte società. Dipendenza non sempre significa disturbo di personalità, almeno fino a quando non crea problemi alla persona in cerca di maggiore autonomia.

Nel caso della personalità dipendente è molto importante distinguere lo **"stato"** dal **"tratto"**: tutti in caso di malattia, durante i periodi di stress acuto accentuano le proprie caratteristiche di dipendenza per rispondere a un bisogno temporaneo, poi, quando la situazione si risolve, ogni cosa ritorna alla normalità. Al contrario, nel disturbo dipendente di personalità l'individuo demanda agli altri le proprie responsabilità per tutta la vita ed evita le situazioni in cui deve agire in modo autonomo; si affida agli altri sempre, non solo in momenti particolarmente difficili o stressanti.

Vediamo cosa si può fare

Il primo passo che devi compiere è renderti conto del tuo bisogno di essere accudito e sottomesso.

L'atteggiamento meno ambizioso in questo caso consiste nell'imparare a scegliere le persone con cui vivere e accettare l'aiuto che ti offrono solo nella misura in cui questo gratifichi prima di tutto loro. Spesso partner, insegnanti, medici, amici e mentori amano essere generosi e valutano se stessi in base a quanto riescono a dare agli altri; altre volte, invece, queste figure sono molto più centrate su se stesse che sugli altri e ti faranno pesare ogni minima concessione.

Impara a scegliere persone serene e mature, oblativo, che ti rispettano e rispondono ai tuoi bisogni e dimostragli gratitudine per ciò che fanno.

La scelta più ambiziosa consiste nel fare piccoli passi verso l'indipendenza: non lasciare sempre agli altri la responsabilità delle tue decisioni, ma prendine qualcuna autonomamente. **Comincia dalle piccole cose**, come la scelta dell'abito da indossare, del ristorante in cui mangiare o del film da vedere: ti renderai conto che la possibilità di sbagliare facendole è di gran lunga minore della possibilità di sbagliare evitando di farle. Poi affronterai con sorprendente facilità anche decisioni molto più importanti, per esempio quali corsi seguire, che lavoro scegliere, come chiedere un appuntamento galante. I primi passi nella conquista dell'autonomia sono i più difficili. A volte è necessaria una breve terapia familiare perchè i tuoi parenti potrebbero avere bisogno di adattarsi al tuo cambiamento man mano che diventi più autonomo.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

I disturbi di personalità Clarkin J.F., Lenzenweger M.F. (Eds.), Raffaello Cortina, Milano.

I disturbi di Personalità. Modelli e trattamento. Stati mentali, metarappresentazione, cicli interpersonali Dimaggio G.; Semerari A.; Laterza

I processi interpersonali nella terapia cognitiva Safran Jeremy D.; Segal Zindel V., Feltrinelli

Psicoterapia cognitiva del paziente grave. Metacognizione e relazione terapeutica Semerari A., Raffaello Cortina Editore, Milano.