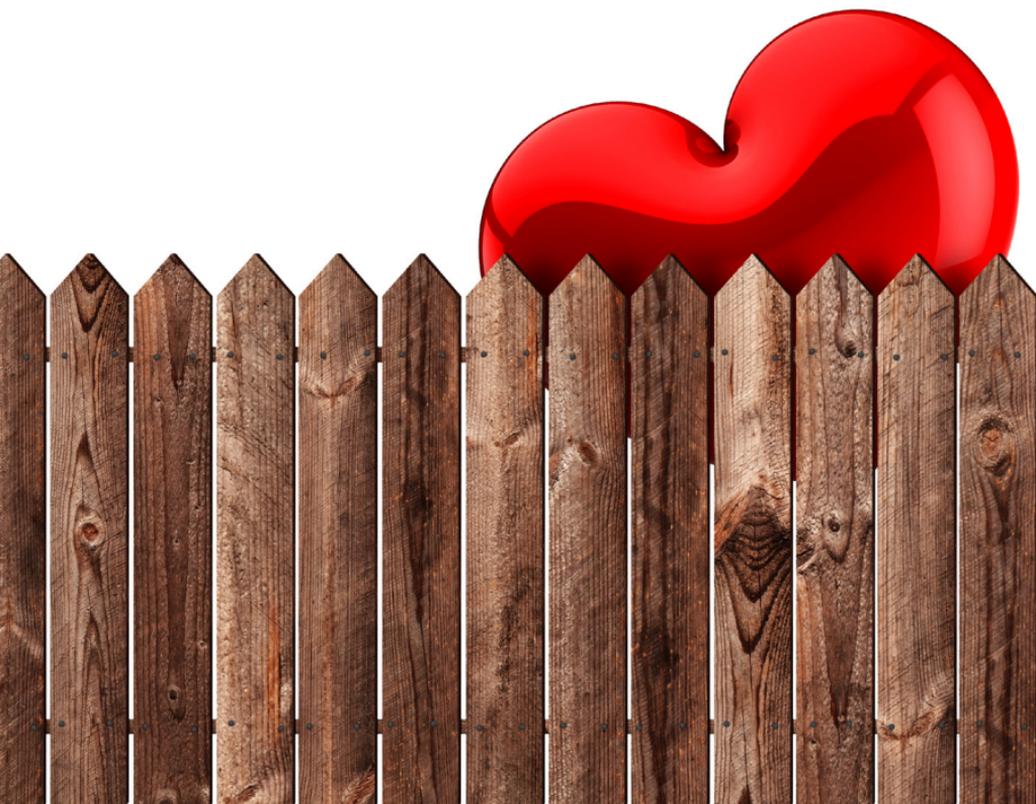


Diana Aliotti

Fin qui e non oltre

come uscire dalla dipendenza affettiva





Dedicato a mio marito
che mi sostiene col suo amore paziente.

Sei meraviglioso.

Indice

11	1 Introduzione
19	2 Cos'è la dipendenza affettiva?
25	3 La dipendenza affettiva è una ferita
35	4 La dipendenza affettiva è una spinta riparativa
43	5 La dipendenza affettiva è adrenalina
49	6 La dipendenza affettiva è un salvataggio
57	7 La dipendenza affettiva è confluenza
63	8 La dipendenza affettiva è esclusività
67	9 La dipendenza affettiva è un buco dell'anima
73	10 La dipendenza affettiva è un aggancio
81	11 La dipendenza affettiva è appartenenza
87	12 La dipendenza affettiva è una caccia
93	13 La dipendenza affettiva è un nutrimento
97	14 La dipendenza affettiva è una metamorfosi

- 103 **15 La dipendenza affettiva è un'invasione**
- 109 **16 La dipendenza affettiva è un'attesa**
- 115 **17 La dipendenza affettiva è un'elemosina**
- 123 **18 La dipendenza affettiva è una delega**
- 129 **19 La dipendenza affettiva è una svendita**
- 139 **20 La dipendenza affettiva è idolatria**
- 145 **21 La dipendenza affettiva è un miraggio**
- 155 **22 Caratteristiche del dipendente affettivo**
- 157 **23 Il percorso di guarigione**
- 165 **24 Il coraggio di distaccarsi**
- 173 **25 Il coraggio di non controllare**
- 179 **26 Il coraggio di viverci la propria vita**
- 185 **27 Il coraggio di essere assertivi**
- 193 **28 Il coraggio di chiudere**
- 201 **29 Il coraggio di disintossicarsi**
- 207 **30 Il coraggio di mettere le sbarre**
- 213 **31 Il coraggio di sentirsi**
- 221 **32 Il coraggio di elaborare il lutto**
- 229 **33 Il coraggio di piangere**
- 235 **34 Il coraggio di ascoltarsi e amarsi**
- 243 **35 Il coraggio di tracciare i limiti**
- 251 **36 Il coraggio di tante piccole cose**
- 257 **37 Il coraggio di lasciarsi toccare**
- 267 **38 Il coraggio di scrivere il tuo futuro**
- 275 **39 Ovunque tu andrai, Dio sarà lì**

CAPITOLO 1
introduzione



Mi sono prefissata l'obiettivo che, mentre mi siedo per scrivere questo libro, non userò solo la testa, userò anche la pancia.

Per “pancia” intendo quel posto dentro di noi che è profondo, dove risiedono le nostre viscere, i nostri sentimenti più vivi e qualche volta più contorti, quelli ai quali facciamo fatica a dare un nome. Perché è più facile dire “ho mal di testa” o addirittura “ho mal di cuore”, ma raramente ho sentito dire “ho mal di pancia” intendendo “ho mal di viscere”.

Eppure, se stai leggendo questo libro, e mi permetto di darti del tu proprio perché non voglio che ci sia un distacco fra me e te in queste pagine, vuol dire che questo “mal di viscere” forse lo hai già provato o lo stai provando e ne vuoi uscire. Non sei solo. Il “mal di viscere” l'hanno provato tante altre persone importanti.

Giobbe per gli eventi che lo hanno sopraffatto diceva: *«Le mie viscere bollono e non hanno riposo, sono venuti per me giorni d'afflizione»*. **Giobbe 30:27**

Il grande re Davide esclamava: *«Abbi pietà di me, o Signore, perché sono tribolato: l'occhio mio, l'anima mia, le mie viscere si consumano di dolore»*. **Salmo 31:9**

Il profeta Geremia gridava: *«Le mie viscere! Le mie viscere! Sento un gran dolore! Le pareti del mio cuore! Il mio cuore mi freme nel petto!»*. **Geremia 4:19**

E infine Gesù stesso, figlio di Dio, nel **Salmo 22:14** viene descritto sul calvario profeticamente così: *«Io sono come acqua che si sparge, e tutte le mie ossa sono slogate; il mio cuore è come la cera, si scioglie in mezzo alle mie viscere»*.

La pancia (le viscere) contengono anche tanti sentimenti positivi e ricchi di passione. Questo libro, quindi, desidera essere “da pancia a pancia”, anche se poi entrambi stiamo usando la testa sia per scriverlo sia per leggerlo :-). Ma la mia preghiera è che questo libro possa andare a sciogliere i nodi e che doni luce a posti profondi dove mano d'uomo,

neanche la tua, è riuscita ad arrivare, per portare liberazione ed equilibrio completo nella tua vita e nelle tue relazioni.

Il libro si chiama **FIN QUI E NON OLTRE**
Come uscire dalla dipendenza affettiva.

Questo titolo me l'ha ispirato un versetto della Bibbia nel libro di Giobbe quando Dio parla del mare e dice: *«Chi chiuse con porte il mare balzante fuori dal grembo materno, quando gli diedi le nubi come rivestimento e per fasce l'oscurità, quando gli tracciasti dei confini, gli misi sbarre e porte? Allora gli dissi: "Fin qui tu verrai, e non oltre; qui si fermerà l'orgoglio dei tuoi flutti"»*. **Giobbe 38:8-11**

In questa Scrittura sembra che il mare non conoscesse bene i suoi limiti e che l'orgoglio lo portasse a prorompere e a uscire dal luogo in cui Dio desiderava che stesse. Quindi, Dio ha fatto qualcosa per contenerlo. Dio gli ha fissato un limite! Dio gli ha tracciato un confine e gli ha detto: *«Fin qui e non oltre. Tu arriverai fin qui e non oltre perché Io ti ho fissato un limite e ho contenuto il tuo prorompere»*.

«Non tremerete dinanzi a me, che ho posto la sabbia come confine al mare, come barriera perenne che esso non varcherà? Le onde si agitano ma non prevalgono, rumoreggiano ma non l'oltrepassano». **Geremia 5:22**

«...quando stabiliva al mare i suoi limiti, sicché le acque non ne oltrepassassero la spiaggia...». **Proverbi 8:29**

Una notte di parecchi anni fa, leggevo questi versetti che mi colpirono particolarmente. Decisi di fare una preghiera: *«Dio, metti a me questi limiti! Aiutami a relazionarmi in modo sano ed equilibrato con le persone. Scrivi dentro me questi limiti, traccia i Tuoi confini e fammi capire dov'è questo FIN QUI E NON OLTRE».*

Questo era l'inizio di una consapevolezza, l'inizio di un cammino verso un cambiamento radicale dentro di me. Vi vorrei dire che dopo la preghiera ho aperto gli occhi e che, come d'incanto, tutto si era messo a posto nella mia vita... ma vi starei mentendo. Questa preghiera doveti farla ripetutamente e intensamente negli anni successivi. Pian piano, solo pian piano, vedevo Dio tracciare i Suoi confini nella mia vita, riga dopo riga, in tutte le mie relazioni: famiglia, amicizia, chiesa, lavoro.

L'equilibrio interno (l'equilibrio dell'anima) è una conquista, non una concessione. Tutti dobbiamo lavorarci: io lo sto ancora facendo e ho il coraggio di ammetterlo. Questo libro, infatti, non intende darvi tutte le soluzioni, ma solo rendere accessibili e visibili a voi le cose che ho imparato e gli strumenti che ho usato lungo il mio percorso. Su questo cammino ci sono ancora e ci tengo a sottolineare che non mi sto mettendo in cattedra: quel che ho ricevuto dai miei studi e dall'esperienza, lo desidero trasmettere da cuore a cuore.

Nota bene: nel libro userò indifferentemente il maschile e il femminile, il singolare e il plurale quindi, quando uso il maschile voi saprete che mi rivolgo anche al mondo femminile e viceversa. La stessa cosa dicasi per i pronomi personali singolari e plurali.

La dipendenza affettiva può manifestarsi nell'amore, nelle amicizie e nel lavoro. In questo libro descriverò soprattutto quella inerente ai rapporti amorosi, ma sono solo esempi, le aree sono perfettamente intercambiabili.

Partiamo!

CAPITOLO 2

Cos'è la dipendenza affettiva



Cos'è la dipendenza affettiva?

Ti rivolgo alcune domande per farti riflettere un po'.

Sei in pace con te stesso?

Cerchi la gioia al di fuori di te o dentro di te?

Se la persona che ami è infelice come vivi la situazione?

I problemi dell'altro ti causano pesi e preoccupazioni?

Cerchi di risolvere le problematiche di altri per renderli felici?

Fai fatica a dire di no?

Cerchi la contentezza dell'amato al di sopra della tua?

Se c'è qualcuno nel bisogno senti la necessità di aiutarli?

Persone bisognose spesso si trovano attratte da te?

Le tue priorità sono basate sul bene che puoi fare all'amato?

Ti sei mai sentito usato e poi scartato?

La ferita di rifiuto e di abbandono ti caratterizzano?

Come sono i tuoi confini emotivi, forti o deboli?

Sei in contatto con i tuoi sentimenti o li reprimi per non sentire dolore?

Cerchi situazioni adrenaliniche per aiutarti a non fermarti e pensare troppo?

Resti attaccato ad una relazione anche quando non sta andando bene?

Credi sempre che in un futuro le cose cambieranno per miracolo nella tua relazione che non sta andando bene?

I desideri, i bisogni e i sogni della persona amata sono una priorità per te?

Ti agganzi a chiunque ti dia un po' di affetto?

Tollererai certi tipi di abuso verbale o fisico nella relazione?

Accetti critiche o commenti svalutativi della tua persona pur di tenere la persona amata?

Hai una comunicazione emotiva onesta e aperta?

Ti senti felice perché la tua relazione di oggi sta andando bene e saresti devastato se si interrompesse?

La dipendenza affettiva ha mille piccoli significati e risvolti. Non potremo entrare in tutti ma faremo una panoramica generale. La dipendenza affettiva riguarda l'attaccamento che hai verso l'affetto e l'accettazione di persone importanti per te. Si appoggia primariamente su cose mancanti dentro di te che vai a prendere nell'altro per colmare il tuo stesso senso di vuoto. È infatti dalla carenza affettiva che si produce la dipendenza affettiva. Se non ci fosse la carenza non ci sarebbe la dipendenza.

Non ci si dovrebbe concentrare su quanto l'altro può darti in termini di affetto, gioia e amore, ma quanto sono mancanti nel tuo cuore queste cose.

La carenza affettiva parte dal realizzare ciò che non hai. La dipendenza affettiva manifesta **da chi** e **come** hai scelto di riempire quella carenza. E uso la parola “scelto” perché si inizia a uscire dalla dipendenza affettiva prendendosi le proprie responsabilità e non delegandole a terzi.

Questa prossima sezione del libro rapporterà la dipendenza affettiva a vari elementi per farti capire le sue innumerevoli sfaccettature. Non li ho scritti con un ordine particolare perché sono tutti ingredienti diversi dello stesso condimento.