

IL LAVORO SULLA **MOTIVAZIONE** PER USCIRE DALLA **CODIPENDENZA AFFETTIVA**

di Vincenzo Aucone, docente e counselor CIPA

“Avete sentito parlare della donna che baciò un rospo? Sperava che si sarebbe trasformato in un principe. Ma non fu così. Fu lei a trasformarsi in un rospo”. Melody Battie



La codipendenza affettiva, come tendenza ad occuparsi di qualcun altro al punto da trascurare se stessi, come relazione in cui ciascuno, consciamente o inconsciamente, appoggia o incoraggia nell'altro un'abitudine nociva, viene originariamente affrontata come problematica legata alla tossicodipendenza e all'alcol dipendenza. Oggi per dipendenza affettiva si intende anche una fenomenologia di minore gravità, ma molto estesa e legata a fattori sociali e culturali significativi. E' qui che il counseling trova terreno fertile, in quanto strumento che opera nell'ambito *dell'empowerment* e *della promozione del benessere*, trattando situazioni di disagio meno gravi che non richiedono una ristrutturazione profonda della personalità.

Il tema è quanto mai attuale, prima di tutto perché la dipendenza è una condizione mentale tipica del nostro tempo, in cui rappresenta una importante fonte di sicurezza sostitutiva rispetto alle certezze dei valori in crisi, e poi perché l'instabilità o la precarietà delle istituzioni relazionali tradizionali (coppia, famiglia) tende a selezionare stili di attaccamento ambivalenti o conflittuali, e a favorire la formazione di legami affettivi incostanti o deboli. I recenti cambiamenti sociali hanno infatti prodotto delle ricadute negative sui legami di intimità, sulla possibilità di costruire rapporti interpersonali solidi e di vivere pienamente il contatto con le esperienze, gli eventi quotidiani e la vicinanza affettiva nelle relazioni. Da qui la crescente crisi dell'identità sessuale e di coppia, che si accompagna al dilagare del fenomeno dei single. La dipendenza affettiva è favorita dall'innovazione tecnologica e dalla cultura moderna che, se da una parte producono sviluppo economico, autonomia personale e benessere materiale dall'altra, rappresentano anche una motivazione di stress, di vuoto, di noia e di tendenza all'immediata gratificazione del bisogno, generando comportamenti compulsivi e dipendenti.

Senza più riferimenti tradizionali l'uomo moderno sembra essere impossibilitato a cercare fuori da sé il sostegno di cui necessita. Così, anche la ricerca del benessere personale, della salute fisica e della tranquillità psichica si rivela spesso una tendenza finalizzata ad accentuare il proprio individualismo, e a produrre l'illusione, solo momentanea, di un miglioramento personale. In questo contesto il Counseling, che si occupa anche di codipendenza, può offrire un supporto ed un orientamento importanti, nel momento in cui si pone come strumento per agevolare l'auto-conoscenza e la crescita personale in senso anti-individualistico. Quindi, non solo come possibilità per la persona di autonomizzarsi imparando a farsi compagnia da sé – un passo indispensabile da compiere per chi vive una dipendenza relazionale -, ma anche come possibilità di sviluppare la propria conoscenza entrando in relazione di inter-dipendenza sana con l'altro e con la comunità. Ciò è possibile solo nella consapevolezza chiara del proprio essere al

mondo, nel riconoscimento degli avvenimenti che ci accadono come esperienza di vita comunitaria, nella riscoperta di quelle forze interiori il più delle volte sopite all'interno di un contesto spersonalizzante come il nostro.

A questo punto il quesito che pone James Hillman sembra essere quanto mai attuale: "Come si può curare il singolo quando è la società tutta ad essere malata?"¹ Prendiamo le dipendenze affettive come esempio. Hillman ci suggerisce che nella terapia, ma questo può essere valido anche nel counseling, si dovrebbe parlare non solo delle proprie abitudini personali, ma anche di come queste vengono rappresentate a livello sociale, del business che se ne fa, della pubblicità, di come i media fanno apparire l'uomo e la donna insieme, dei modelli che quotidianamente ci influenzano. Ci sono alcuni casi, infatti, in cui il disagio personale del cliente proviene proprio dal non riconoscersi con alcuni modelli sociali che egli vive come coercitivi. In tal caso il compito del Counseling, dovrebbe essere anche quello di fare luce sulle modalità attraverso le quali la società influenza, mantiene e rinforza le nuove dipendenze; tra cui le dipendenze affettive.

Ritengo che sia essenziale partire da tale considerazione teorica per dare forma e struttura ad un *approccio integrato di counseling* al fenomeno della codipendenza affettiva. Esso potrebbe essere definito come un intervento pluridisciplinare che tenga conto degli *aspetti individuali* della persona (caratteristiche innate ed uniche), degli *aspetti relazionali* che si riferiscono al *carattere* della persona che si forma e si modifica nelle esperienze e nel rapporto con gli altri, degli *aspetti della personalità* o *maschera sociale* che riguardano l'orientamento dell'individuo nel sistema sociale e valoriale in cui vive, il suo rapporto con il mondo circostante e le influenze dello stesso sul suo agire.

Caratteristiche del codipendente

Melody Beattie, evidenzia come nei primi gruppi per donne codipendenti - che si svilupparono negli Stati Uniti a partire dagli anni 70 - era d'abitudine tra le partecipanti raccontare la seguente storiella: "Avete sentito parlare della donna che baciò un rospo? Sperava che si sarebbe trasformato in un principe. Ma non fu così. Fu lei a trasformarsi in un rospo".² La morale è che se non affrontiamo la codipendenza, è molto probabile che continueremo ad essere attratti dai rospi e a baciarli. Se l'affrontiamo non è detto che questa attrazione sparisca di colpo, ma almeno impareremo a non saltare nello stagno con loro. Innanzitutto nella codipendenza è necessario che l'altro sia un partner problematico (tossicodipendente, alcolista, giocatore d'azzardo, ecc ...) mentre nella dipendenza affettiva non c'è questa necessità. Melody Beattie, definisce il codipendente come colui che ha permesso al comportamento dell'altro di influenzarlo e che è condizionato dal desiderio di *controllare* quello stesso comportamento.

Robin Norwood³ nel suo libro *Donne che amano troppo* descrive questo tipo di dipendenza come, appunto, un eccesso di amore verso un'altra persona. L'autrice sostiene che quando amare diventa "amare troppo", la donna coinvolta non riesce più a lasciare il suo partner e il suo desiderio di amore, di struggimento, si trasforma non solo in completa dedizione, ma in pura ossessione, in una specie di droga. Ma la codipendenza non può più essere considerata un fenomeno esclusivamente femminile. I recenti cambiamenti socio-culturali dimostrano infatti che, a causa della crescente omologazione sessuale e dei ruoli sociali, sono anche gli uomini ad esserne colpiti in misura crescente. D'altronde la stessa Norwood afferma che ci sono uomini che coltivano questa condizione di dipendenza con il medesimo fervore di una qualsiasi donna, e i loro comportamenti derivano dallo stesso tipo di esperienze infantili e hanno le stesse dinamiche.

Solitamente il codipendente proviene da contesti familiari dove nell'infanzia si è trovato isolato o respinto o sovraccaricato di responsabilità non adatte ad un bambino, che lo hanno fatto crescere con una

¹ James Hillman, Michael Ventura. Cento anni di psicoterapia e il mondo va sempre peggio. Cortina Raffaello, 1998

² Melody Beattie, E liberati dagli altri. Come uscire dalla codipendenza e vivere finalmente la propria vita, Mondatori, Milano, 1987.

³ Robin Norwood, Donne che amano troppo, Feltrinelli, 1985.

tendenza alla dedizione e al sacrificio di sé; oppure si è trovato in un disordine difficile che lo ha indotto a sviluppare un bisogno di controllare la gente intorno a sé. Da ciò ne consegue che una persona con il bisogno di accudire o di controllare, riuscirà a realizzarlo solo con un partner che le consente, se non addirittura incoraggia, questo tipo di comportamento. In tal senso si può parlare di una vera e propria *profezia che si auto adempie*. Se un bambino è stato trascurato o abbandonato dal genitore, tenderà da grande a trovare un partner che lo trascuri e lo abbandoni, quasi per trovare giustificazione all'abbandono subito attraverso la ripetizione di un copione in cui in modo illusorio tenta di essere protagonista. Se un bambino ha vissuto un'esperienza negativa farà in modo che questa appaia e riappaia nei suoi giochi, finché non avrà in un certo senso l'impressione di avere finalmente superato quell'esperienza.

Il counseling motivazionale

"Non ho diritto di voler cambiare qualcuno, se prima io stesso non sono pronto a essere cambiato"
Martin Buber

In Italia non esiste ancora una letteratura specifica sul Counseling nella codipendenza, anche se ci sono molti Counselor che se ne occupano già da tempo. Si tratta prevalentemente di operatori sociali (educatori, psicologi, assistenti sociali, sociologi, ecc ...) con una formazione in Counseling che agiscono all'interno di strutture socio-sanitarie specializzate nel trattamento delle dipendenze patologiche. La loro attività si svolge in sinergia con altri professionisti del settore (psichiatri, psicoterapeuti, medici, ecc ...) ed è finalizzata soprattutto al rafforzamento della *motivazione* del cliente che si rivolge al servizio. In tal senso l'intervento di counseling non si sostituisce a quello psicoterapeutico, ma si integra con quest'ultimo.

Nell'ambito del Counseling, ciò che la persona codipendente porta nel setting non è tanto la dinamica profonda complessiva (sulla quale sarà opportuno indagare da un punto di vista psicoterapeutico) ma le risposte comportamentali e l'espressione del suo vissuto emotivo: *"Gli ho mandato dei messaggi per fargli sapere che sto male e che sono disperata. Ma lui non mi ha nemmeno risposto. Perché fa così? Perché non mi telefona almeno per sapere qualcosa?"*. La finalità di tale processo non è tanto quello di rispondere al *"perché"* di certi comportamenti di codipendenza, ma quella di verificare il *"come"* del loro manifestarsi. Il Counseling ha in tal senso una funzione prevalentemente socio-educativa: si propone cioè di attivare le risorse interiori del cliente al fine di fargli superare le proprie difficoltà tramite la presa di coscienza delle proprie potenzialità e di trovare nuove possibilità e soluzioni.

Attraverso la relazione con il Counselor, la persona può riconoscere il proprio diritto ad essere ascoltata ed accettata e quindi imparare a sua volta ad ascoltarsi e ad accettarsi. Per poter affrontare la condizione di codipendenza ed uscirne è necessario raggiungere la consapevolezza di ciò che sta accadendo. Il lavoro nel *qui ed ora* permette dunque al cliente di avviare un *processo di consapevolezza* di sé, di comprendere i comportamenti di dipendenza affettiva che mette in atto, di identificare le paure e i sentimenti associati a tali comportamenti, di identificare e chiarire i propri bisogni emozionali e sociali, di comunicare in modo positivo ed efficace, di sviluppare la capacità di chiarire i propri confini, di accrescere la propria autostima e di assumersi le proprie responsabilità.

Attraverso una maggiore consapevolezza il cliente sarà stimolato al *cambiamento*; potrà rendersi conto che è possibile non stare più così male, che è possibile operare un distacco che permetta di amare l'altro senza necessariamente sprofondare in stati emotivi negativi. Distacco emotivo non significa abbandonare chi amiamo o non amarlo più. Vuol dire invece poter amare e prendersi cura di una persona allontanandosi dal dolore che l'eccessivo coinvolgimento crea. E vuol dire anche rendersi conto che ognuno è responsabile di se stesso.

Nell'ambito del *counseling integrato ad approccio relazionale*, il counselor utilizzerà una combinazione di modelli e di tecniche costruiti appositamente e basati su precise competenze, tra cui le *tecniche motivazionali* per stimolare un cambiamento nel cliente. Il Counseling motivazionale adotta una serie di metodologie per la promozione dei cambiamenti di comportamento in maniera *"empatica, rispettosa e*

centrata sulla persona".⁴ L'effetto auspicato nel colloquio di motivazione è quello di far scattare la decisione e l'impegno a cambiare, strategia rivelatasi utile soprattutto in problematiche legate all'uso di alcol, droghe e altre dipendenze, tra cui quelle affettive. E' proprio in questi casi infatti che emerge il bisogno da parte del cliente di essere guidato e *diretto* nel cambiamento. Non a caso il colloquio motivazionale è definito come un *metodo direttivo centrato sul cliente*, per aumentare la motivazione intrinseca al cambiamento attraverso l'esplorazione e la risoluzione dell'ambivalenza. La domanda corretta da cui parte il counselor non è "*perché questa non è una persona motivata?*", ma piuttosto "*Per che cosa è motivata questa persona?*". La direttività di tale approccio è data in particolare dalle tecniche cognitivo-comportamentali utilizzate dal counselor per aggirare e utilizzare le resistenze del cliente e per aumentare la frattura interiore al fine di ridurre l'ambivalenza (*voglio/non voglio*) e agevolare la scelta al cambiamento.

Il Counseling motivazionale è volto ad aiutare le persone a riconoscere i loro problemi attuali o potenziali legati alla persistenza di un comportamento disfunzionale e a mettere in atto strategie necessarie per modificare questo comportamento. Esso si rivela perciò di particolare utilità con le persone codipendenti riluttanti al cambiamento o che assumono una *posizione ambigua* a questo riguardo. Solitamente, i codipendenti vorrebbero stare meglio ma non vogliono interrompere la relazione di dipendenza con il partner. Il Counselor cerca di creare un'atmosfera positiva che faciliti il cambiamento. L'obiettivo è quello di aumentare la *motivazione intrinseca* del cliente, per far sì che le persone trovino da sé, e non dall'esterno, le abilità e le risorse per realizzare il cambiamento. I principi guida del Counseling motivazionale nella codipendenza secondo il modello proposto da Miller W. e Rollinick S.⁵ sono i seguenti:

"Esprimere empatia" Occorre fare in modo che il cliente senta che il Counselor sta cercando di capirlo, il che può avvenire anche con uno sguardo o con un gesto. Poi occorre osservare la *discrepanza*, cioè la differenza tra quello che il cliente dice e come agisce; come nel caso in cui ha bisogno di aiuto ma poi agisce in maniera che fa capire che non vuole questo aiuto. Si può far *empatizzare* questa discrepanza dicendo al cliente: "*Mi sembra che ciò che dici non corrisponde con il tuo agire. Ti va di riflettere su questo?*", cioè, dici questo e poi ti comporti in modo completamente diverso.

"Evitare le lotte verbali" Evitare di discutere partendo dal presupposto che il codipendente ha paura di mettere in discussione il proprio partner. Di fronte a un Counselor oppositivo è probabile che il cliente, non sentendosi compreso, scapperà via.

"Aggirare e utilizzare le resistenze" Cercare di combattere la "resistenza"; nel senso che il Counselor deve accettare incondizionatamente la persona del cliente, i suoi comportamenti, per far sì che la relazione di Counseling continui. La resistenza dunque non va contrastata direttamente, nuovi punti di vista del counselor vengono presentati e non imposti. Il cliente è la fonte primaria in cui trovare risposte e soluzioni e attraverso l'ascolto il counselor dovrà essere in grado di cogliere quei segnali che indicano di rispondere in modo differente. Come affermano Miller e Rollnick "*la resistenza è infatti un fenomeno interpersonale, ed è proprio il modo in cui il counselor risponde che determina se la resistenza aumenta o diminuisce*". All'interno di un processo di counseling il cambiamento non riguarda solo il cliente ma anche il counselor. Non si può dunque supportare il cambiamento dell'altro, se non siamo disponibili a cambiare noi stessi.

"Aumentare la frattura interiore" E' la frattura interiore a determinare l'importanza che si attribuisce a un cambiamento; se non c'è frattura interiore non c'è motivazione. La frattura interiore indica ciò che si sta facendo (stato attuale) e come si vorrebbe andassero le cose (stato desiderato, obiettivi e valori). Solitamente la frattura interiore può essere stimolata attraverso l'esplorazione dei costi e del disagio che il comportamento attuale comporta, e dei vantaggi percepiti di un eventuale cambiamento comportamentale. Tale raffronto permette al cliente di focalizzarsi soprattutto sull'importanza da lui attribuita al cambiamento così da ridurre l'ambivalenza.

⁴ Mammana G. Solomon J., Il Colloquio di motivazione, Salute e Prevenzione - La Rassegna Italiana sulle tossicodipendenze Editore Franco Angeli, n. 25 - Milano, 2000, pag 32.

⁵ Miller W. e Rollinick S., Il colloquio di motivazione. Tecniche di Counseling per problemi di alcol ed altre dipendenze, Erickson, Trento, 1994.

“Sostenere l'auto-efficienza” Il Counselor farà capire al cliente di poter far qualcosa insieme, che gli darà il suo aiuto e, quindi, potrà sostenere il potenziale positivo che è già nella stessa persona. Questa è la serie delle fasi del cambiamento che parte da uno stadio di *precontemplazione*, prima ancora che il cliente arrivi a chiedere aiuto, la fase in cui il cliente contempla che deve fare qualcosa, in cui forse sta pensando che ha bisogno di un aiuto, in cui dice “*Si, devo fare qualcosa*”, per poi passare alla fase del cambiamento. Quest'ultima precede la fase dell'azione vera e propria che può essere permanente o produrre una ricaduta. Queste modalità sono descritte nel modello di J. Prochaska e C. Di Clemente⁶ che si chiama “*Le sei fasi del cambiamento*”, particolarmente utile nell'inquadramento di come avviene il cambiamento. Da tale modello deriva la suddivisione in sei stadi della ruota del cambiamento: *pre-contemplazione, contemplazione, determinazione, azione, mantenimento e conclusione/ricaduta*.

Il Counseling motivazionale, oltre ad offrire l'*ascolto empatico*, è basato sulla focalizzazione delle modalità di rapporto messe in atto nel “*qui ed ora*” e sull'offerta di un *feedback fenomenologico*. Il comportamento nel qui ed ora fornisce importanti informazioni, utili ad arricchire i contenuti espressivi verbalmente e non. Permette inoltre di confrontare il “*come si racconta*” con il “*come si rapporta*” la persona e, dalla maggiore o minore convergenza di tali ambiti, è possibile addentrarsi nelle sue contraddizioni e mancanza di consapevolezza. Per mettere a frutto la ricchezza di informazioni ottenuta, il Counseling motivazionale, si avvale di momenti in cui viene restituito un feedback, mirato a far leva su momenti di “*insight*” che favoriscano la scelta di nuove strategie e soluzioni di problemi, rispetto a quelle utilizzate precedentemente.

Vincenzo Aucone, docente e counselor CIPA

⁶ J. Proshaska C. Di Clemente, The transteoretical approach, in Norcross e M.A. Golfried, Handbook of psychotherapy integration, Basic Books, New York, 1992.