

# Dipendenze affettive e sessuali

## Come far fronte agli Amori 4.0

a cura di:  
**dr.ssa Amalia Prunotto**  
Psicologa e Psicoterapeuta [www.amaliaprunotto.com](http://www.amaliaprunotto.com)



Solitamente parlando di dipendenze si pensa quasi ed esclusivamente a dipendenze da sostanze, come le tossicodipendenze o la dipendenza dall'alcol.

Ma negli ultimi anni lo spettro si è ampliato a dismisura tanto da affiancare alle più note dipendenze, le cosiddette **new addictions**: nuovi problemi comportamentali che costituiscono un insieme eterogeneo di disturbi,

caratterizzati anch'essi dalla progressiva perdita di controllo di sé e dalla compromissione della vita dell'individuo a vari livelli. Per far fronte a queste problematiche emergenti, è nato ad inizio del 2018 il progetto nazionale "**Amori 4.0**" una rete di professionisti in tutta Italia che da anni lavorano sul tema delle relazioni del Terzo Millennio, per costruire solidi raccordi di

esperienze di diverse realtà, con il fine di studio, ricerca ed intervento. Psicologi e psicoterapeuti, in sinergia tra loro, mettono infatti sotto la lente di ingrandimento argomenti di grande attualità quali narcisismo, amori liquidi, ghosting, poliamoria, amori via chat e sex addiction. Tutte le nuove forme d'amore che si vivono oggi tra internet e social network.

Quando il sesso su internet diventa una dipendenza. Diagnosi e clinica

Autrice

Giuliana Attanasio

116 pagine

Editore: Eus

Ediz. Umanistiche Sc.

(30 gennaio 2016)

ISBN-10: 8899164657

ISBN-13: 978-8899164652



La cybersexual addiction è la dipendenza da queste attività sessuali virtuali e rientra nelle categorie della dipendenza da internet. Kimberly S. Young, docente di Psicologia presso l'Università di Pittsburgh e direttrice del Center for Online Addiction, ha tracciato un profilo del cybersexual addicted: "Il soggetto si dedica in modo sempre più compulsivo all'uso di internet per trovare un partner o materiale erotico, fino a considerare l'eccitazione che ne deriva come forma primaria di gratificazione sessuale, e fino a ridurre l'investimento sul partner reale. Inoltre il disagio scaturito dalla dipendenza porta il soggetto a nascondere le proprie relazioni virtuali agli altri, provando sentimenti di colpa o vergogna."

### Le dipendenze affettive o relazionali

È all'interno delle nuove dipendenze che si inserisce la dipendenza affettiva o relazionale: anche se sembra impensabile che una relazione con un partner possa diventare come una droga, si parla di **love addiction** ed accade più frequentemente di quanto si pensi.

La dipendenza affettiva riguarda direttamente la relazione interpersonale.

Nelle coppie disfunzionali si scopre un'unione quasi perfetta tra i partner, fondata però su tutto ciò che di più lontano può esserci dall'amore: dolore, aggressività, sopruso, violenza, manipolazione.

Eppure sono relazioni capaci di resistere nel tempo prima della loro inevitabile conclusione. Chi sceglie di stare con una persona dipendente d'affetto, ha infatti spesso a sua volta il bisogno di essere accudito e di avere una relazione di tipo figlio-madre anziché alla pari, per dinamiche e problematiche familiari irrisolte. Oppure, al contrario, può trovarsi ad esercitare un ruolo di persona sfuggente, irraggiungibile o rifiutante per sentirsi così al centro dell'attenzione e compensare anche lui dei vuoti affettivi mai colmati.

### Le dipendenze sessuali

La dipendenza sessuale è una condizione in cui un individuo non può gestire il proprio comportamento sessuale. I pensieri sessuali persistenti influenzano la sua capacità di lavorare, mantenere relazioni e adempiere alle proprie attività quotidiane. La **sexual addiction** si può tradurre come dipendenza sessuale, ipersessualità o comportamento sessuale compulsivo.

Una persona con dipendenza sessuale è dunque ossessionata dal sesso o ha un desiderio sessuale troppo intenso: i suoi pensieri sono dominati dall'attività sessuale, al punto che questo influenza altre attività e interazioni. Se questi impulsi diventano incontrollabili, la persona può avere difficoltà a relazionarsi in moltissime situazioni sociali.