



Review

Quando l'amore diventa tossico: "Non posso vivere né con Te, né senza di Te"

VIVIANA CATANIA

Dirigente Psicologo ASP Trapani, Docente SiPGI, Trapani, Italia

ABSTRACT

Che cos'è la dipendenza affettiva e quando possiamo parlare di amore tossico?

La dipendenza affettiva rientra tra le forme di dipendenza senza sostanza o *new addiction*, dove l'oggetto della dipendenza non è più la sostanza, ma un comportamento o un'attività illecita come ad esempio il gioco d'azzardo, la dipendenza da internet, la dipendenza affettiva, sessuale, lo shopping compulsivo.

La dipendenza sentimentale è la necessità estrema di carattere affettivo, che il soggetto prova nei confronti del proprio partner, diventando l'unica fonte di sostegno, di sicurezza per il soggetto dipendente. La necessità, l'insicurezza, la sottomissione, il bisogno dell'Altro, diventano gli elementi delle relazioni di dipendenza. Dipendere affettivamente significa amare troppo, amare male, confondere il desiderio con il bisogno costante e continuo dell'altro, rinunciando così alla propria autonomia, al proprio equilibrio e al proprio benessere personale.

La dipendenza affettiva colpisce soprattutto le donne, in quanto verosimilmente sono maggiormente attente ai bisogni degli altri e maggiormente disponibili ad esplorare la cornice relazionale.

Secondo gli ultimi dati pubblicati in letteratura, la prevalenza dell'amore patologico varia dal 3 al 10%, ma è probabilmente più elevata in alcune popolazioni (ad esempio, nel 25% degli studenti universitari).

In un rapporto di coppia si è alla ricerca di un sentimento sincero, di una base sicura nell'ottica di una condivisione, dove si struttura negli anni una relazione di interdipendenza.

La dipendenza affettiva, invece, rappresenta un asservimento unilaterale, che provoca disagio e sofferenza, alimentando un profondo stato di inquietudine e di insicurezza, generando, inoltre, un bisogno costante della presenza e della conferma dell'Altro.

Amare troppo significa annullarsi nell'altro, definirsi solo all'interno di un legame, che diventa vincolante e necessario per la sopravvivenza.

Il presente contributo costituisce una revisione narrativa della letteratura sulla dipendenza affettiva; verranno inoltre esplicitate le differenze presenti tra l'amore sano e patologico ed esaminate le motivazioni che inducono i soggetti a dipendere affettivamente.

Parole chiave

Amore patologico, Dipendenza, Fragilità emotiva.

Citation: Catania, V. Quando l'amore diventa tossico: "Non posso vivere né con Te, né senza di Te". *Phenomena Journal - Giornale Internazionale Di Psicopatologia, Neuroscienze E Psicoterapia*, 7(4), 133-138.

Editor in Chief: Raffaele Sperandeo, PhD, MD

Contatta l'Autore: Viviana Catania, MD;
e-mail: dott.vivianacatania@gmail.com

Ricevuto: 30 aprile 2025

Accettato: 17 ottobre 2025

Pubblicato: 19 dicembre 2025



Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0)

ABSTRACT in ENGLISH

What is emotional dependency, and when does love become toxic?

Emotional dependence is a form of substance-free addiction, or new addiction, where the object of the addiction is no longer the substance, but an illicit behavior or activity, such as gambling, internet addiction, emotional or sexual addiction, compulsive shopping, etc.

Emotional dependence is the extreme emotional need that a person feels for their partner, who becomes the dependent person's only source of support and security. Necessity, insecurity, submission, and the need for the other become the elements of a dependent relationship. Emotional dependence can be described as an excessive and maladaptive form of love, in which desire becomes an unceasing need for the other, leading to the loss of personal autonomy, emotional stability, and overall well-being.

Emotional dependence particularly affects women, as they are likely more attentive to the needs of others and more willing to explore the relational framework.

According to the latest data published in the literature, the prevalence of pathological love varies from 3 to 10% but is likely higher in specific populations (for example, in 25% of university students).

In a relationship, one seeks sincere feelings and a secure foundation, building an interdependent relationship over the years. Emotional dependence, on the other hand, represents a unilateral subjugation that causes discomfort and suffering, fueling a profound state of anxiety and insecurity, and also generating a constant need for the presence and validation of the other.

To love too much means to vanish into the other, to define oneself only within a bond, which becomes binding and necessary for survival.

This is a narrative review of the existing literature on emotional dependence. It will also clarify the differences between healthy and pathological love and examine the motivations that lead individuals to emotional dependence.

Keywords

Pathological love, Dependence, Emotional fragility.

INTRODUZIONE

Il concetto di dipendenza affettiva viene ad aggiungersi, in tempi abbastanza recenti, alle già note forme di dipendenza quali la tossicodipendenza, l'alcolismo, il tabagismo, già sanzionate dalla società per i profondi risvolti negativi connessi.

Uno dei motivi per cui verosimilmente la società non ha preso coscienza dell'esistenza di tale disturbo, è che in passato, i rapporti tra uomo e donna sono stati fortemente condizionati da percorsi obbligati in cui il matrimonio e, in genere, il rapporto di coppia avevano lo scopo di adempiere determinate "funzioni sociali" all'interno di ruoli abbastanza rigidi dai quali non si poteva uscire senza incorrere in critiche e giudizi.

Oggi le aspettative nei confronti del rapporto di coppia sono andate modificandosi: l'abitudine e il senso del dovere sono stati sostituiti dalla ricerca dell'amore, di una base sicura, della felicità e dell'intimità.

La dipendenza sentimentale nasce quando si perde la capacità di vivere la relazione come un equilibrio dinamico tra separatezza e fusione.

Quando l'altro non è più libero di essere se stesso, ma viene costretto ad assume-

re un ruolo o una funzione, l'amore smette di essere fonte di arricchimento e diventa una compensazione: un modo per colmare vuoti, paure e bisogni. In questo modo, il rapporto non è più un incontro tra due anime, ma una forma di co-dipendenza, una reciproca limitazione.

La dipendenza sentimentale è la necessità estrema di carattere affettivo che il soggetto dipendente prova nei confronti del partner, che si manifesta con comportamenti di sottomissione, con pensieri di tipo ossessivo e con una perenne paura dell'abbandono [1].

La necessità è l'elemento caratteristico delle relazioni di dipendenza ed è proprio dall'osservazione di questi aspetti, che possiamo andare a creare una scala immaginaria, come scrive Blasco [1], nella quale possiamo inserire il desiderio, l'amore o qualunque altro sentimento positivo, che sottolinea la volontà nel tenere una relazione sana con il proprio partner, come valore medio e considerare invece il concetto di dipendenza o necessità estrema ad un gradino superiore della nostra scala immaginaria, che ci consente già di fare una prima distinzione tra l'amore cosiddetto "normale" e l'amore "patologico".

Quando si parla di dipendenza, di necessità estrema, si va al di là di ciò che dovrebbe

essere una sana relazione di coppia, (dove il partner viene visto come l'oggetto del proprio amore, su cui poter contare nei momenti di difficoltà), poiché entra in gioco l'elemento puramente patologico nel quale il soggetto dipendente non riesce a vivere se non in presenza dell'altro, sviluppando una scarsa o nulla capacità di saper prendere iniziative, decisioni, poiché vive incessantemente nel timore continuo di venire abbandonato.

Dipendere affettivamente vuol dire amare troppo, amare male, confondere il desiderio con il bisogno, rinunciando così alla propria autonomia, al proprio equilibrio e alla serenità interiore.

Annullamento di sé, sacrificio, ansia e insicurezza sono alcuni dei sintomi delle relazioni in cui uno dei partner è in balia dell'altro.

Scrivono Lia Inama, autrice del libro *Liberarsi dal troppo amore*: "Si ha dipendenza affettiva quando si è in balia di qualcuno di cui non si riesce a fare a meno e da cui non si sanno prendere le distanze" [2: p. 46].

Quando si dipende affettivamente, si mette in mano ad un'altra persona, che diventa essenziale, il proprio star bene e la conferma di meritare amore. Non c'è reciprocità: è un asservimento sbilanciato che crea disagio e sofferenza, fa sentire insicuri e fa vivere in questo senso di svalutazione [2].

La dipendenza affettiva colpisce soprattutto il genere femminile in tutte le fasce d'età, poiché le donne da sempre sono più attente ai bisogni degli altri e più disponibili a esplorare il campo delle relazioni; sono donne fragili che hanno difficoltà a prendere coscienza di loro stesse e del loro diritto di essere felici, che non hanno ancora imparato che amarsi non significa "amare troppo" ma poter stare in una relazione senza dipendere e senza dover elemosinare continue attenzioni e conferme.

Nelle donne che amano troppo, o per meglio dire che amano male, prevale il bisogno di essere amate rispetto a quello di amare, insaziabili nelle richieste di conferma, cercano di colmare da fuori il senso di insicurezza che sentono dentro, vivendo in funzione dell'altro, cercando di controllarlo e assecondarlo in ogni modo pur di ottenere attenzione e amore.

Alla luce delle trasformazioni sociali e culturali attuali, può essere utile rileggere questi dati con uno sguardo più ampio. Le dinamiche della dipendenza affettiva, infatti, riguardano entrambi i generi, seppur con modalità differenti, e suggeriscono l'opportunità di adottare una lettura più fluida e meno rigidamente normativa dei ruoli affettivi [3].

Che cosa significa amare troppo? Quando si ama, non si è un po' tutti affettivo-dipendenti? Non abbiamo tutti bisogno di amore, di accettazione, di riconoscimento?

Di certo non si nega il batticuore legato ai primi momenti dell'innamoramento e anche dopo anni di relazione sana, il desiderio della sua presenza, ma in questi casi si parla di interdipendenza, di uno scambio alla pari tra persone libere, che investono nella relazione sentimenti e risorse diverse che rendono vivo e naturale il rapporto.

La dipendenza affettiva viceversa è un asservimento unilaterale, pesante, che crea disagio e sofferenza, che fa sentire insicuri, bisognosi di un legame a qualsiasi costo e fa avvertire in questo un senso di svalutazione.

Amare troppo significa annullarsi nell'altro, definirsi solo all'interno di una relazione, spesso malata, che diventa ragione di vita.

L'amore vero regala fiducia, offre presenza e stimolo, lascia responsabilità e spazi, perché l'altro affronti in prima persona le proprie difficoltà; solo in questo modo il rapporto potrà risultare libero e non costrittivo per entrambi.

Spesso si confonde l'amore con la voglia di fusione totale, ma l'amore sano è capace di rispettare l'autonomia e gli spazi dell'altro; non è la simbiosi, ma l'accettazione serena della diversità, che permette al sentimento d'amore di continuare ad arricchirsi.

Scrivono Di Maria: "se si riesce a vincere con consapevolezza il fantasma coattivo della simbiosi, il passo successivo diviene la ricerca di uno spazio emotivo (il Noi) che si pone essere 'nei' e 'tra' i due partner" [4: p. 11]. Solo in questo modo il rapporto di coppia diventando plurale (dalla simbiosi alla differenziazione) riesce a riempirsi di contenuti emotivi nuovi, stimolanti, proiettati nel futuro; in altre parole, un rapporto di coppia può nascere e non morire, ma crescere e svilupparsi se, e solo se, riesce a costituirsi paradossalmente di tre elementi: un IO, un TU e un Noi" [4].

Ma che cosa, dunque, spinge a mantenere in vita un legame patologico?

Una prima risposta "potrebbe essere un modo per quanto assurdo e disumano di aggrapparsi a qualcosa di conosciuto, sperimentato e provato, in un mondo che assiste ogni giorno di più al tramonto di ogni certezza. Un mondo che ci ha abituato a preferire certezze anche se imposte piuttosto che cercare di sperimentare nuove e migliori opportunità" [4: p. 11].

LE CARATTERISTICHE DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA

Il "mal d'amore" nel suo aspetto di dipendenza affettiva ha molti elementi in comune con le altre forme di dipendenza, distinguendosi unicamente per il legame ad una persona anziché ad una sostanza o ad un comportamento.

Gli intossicati d'amore non sono capaci di prendere decisioni da soli, sono insolitamente sottomessi, hanno sempre bisogno di rassicurazioni e non sono in grado di vivere in modo soddisfacente a meno che qualcun altro non si prenda cura di loro.

L'amore per i soggetti affetti da tale dipendenza è ossessivo, inibito, manca di vera intimità, è parassitario, richiede l'assoluta devozione del partner, e risulta manipolativo e iperpossessivo.

Per Giddens [5], "la dipendenza è un modo di agire strutturato che viene praticato in maniera coatta e la cui eventuale rinuncia genera un'ansietà incontrollabile; anche se le dipendenze danno sollievo all'individuo perché alleviano l'ansia del momento, si tratta pur sempre di un effetto transitorio e di breve durata perché il meccanismo si innesca in modo continuativo e circolare".

Sempre secondo quest'autore la dipendenza presenta alcune caratteristiche specifiche:

- 1) "l'ebbrezza" (il soggetto affettivamente dipendente prova una sensazione di ebbrezza dalla relazione con il proprio partner, che gli è indispensabile per la propria felicità);
- 2) "la dose" (il soggetto affettivamente cerca "dosi" sempre maggiori di presenza e di tempo da spendere insieme al partner; la sua mancanza lo getterebbe in uno stato di smarrimento; il soggetto esiste solo quando c'è l'altro e non basta il suo pensiero a rassicurarlo; ha bisogno di manifestazioni continue e tangibili). L'aumento della dose di questa presenza non di rado esclude la coppia dal resto del mondo al punto che se la dipenden-

za è reciproca, entrambi i partner si alimentano di loro stessi.

L'unica cosa importante è il tempo trascorso con l'altro, perché attesta l'esistenza e la presenza del partner. Quando l'altro non c'è, il soggetto dipendente sente di non esistere, di non riuscire a pensare ad una vita senza di lui e questo spinge di conseguenza ad essere sempre più legati l'uno all'altro.

Una osservazione di Giddens sulla quale vale la pena riflettere è che "le dipendenze che hanno come oggetto degli obiettivi socialmente accettabili (lavoro, amore) sono meno facilmente riconoscibili come tali, sia da parte dell'individuo stesso che dagli altri". Ogni dipendenza sostiene il sociologo, è una reazione difensiva ed una fuga, un riconoscimento della mancanza di autonomia che getta un'ombra sulle effettive capacità dell'io.

Blasco [1] ha individuato le caratteristiche della dipendenza affettiva all'interno di tre aree tematiche, quali l'area della relazione di coppia, l'area della relazione legata all'ambiente interpersonale e infine l'area dell'autostima e dello stato d'animo.

Nell'area della relazione di coppia, otto sono gli elementi che contraddistinguono un legame di dipendenza:

- La necessità eccessiva dell'altro, che si manifesta con il desiderio di un contatto continuo con il partner;
- Il desiderio d'esclusività all'interno della relazione¹;
- La priorità della coppia sopra qualsiasi altra cosa;
- L'idealizzazione dell'oggetto amato;
- Relazioni basate sulla sottomissione e subordinazione al proprio partner;
- La storia di relazioni di coppia non equilibrate²;
- La paura per la rottura del rapporto³;
- L'assunzione del sistema di credenze della coppia⁴.

L'area legata al contesto interpersonale comprende tre elementi quali:

¹Per esclusività, Blasco intende la dedizione che i soggetti dipendenti hanno nel soddisfare qualsiasi bisogno ed esigenza del proprio partner, dedicando in tal modo tutto o gran parte del loro tempo alla relazione.

²La vita sentimentale del soggetto dipendente è quasi sempre una successione di relazioni di coppia tormentate e disequilibrate, che hanno origine nella adolescenza o all'inizio dell'età adulta.

³La paura della rottura corrisponde "all'ansia di separazione" di Bowlby, il soggetto dipendente vive la relazione con un perenne timore di essere abbandonato, che Blasco considera l'assillo principale delle persone affette da dipendenza affettiva.

⁴Il soggetto affetto da dipendenza affettiva crede nella grandiosità e superiorità del partner, considerandosi di conseguenza un essere inferiore, si sente colpevole di tutto ciò che avviene di negativo all'interno del rapporto, a tal punto da considerare tali elementi come veri e propri capisaldi del rapporto amoroso.

- il desiderio del soggetto dipendente di ricoprire un ruolo di esclusività rispetto agli altri (familiari, amici);
- l'esigenza di voler piacere, che si manifesta nel mettere in mostra le proprie caratteristiche fisiche e caratterologici per paura di perdere il partner;
- la presenza di un deficit delle capacità sociali (i soggetti dipendenti sono spesso egoisti e poco empatici, mostrando una bassa o nulla capacità di ascolto nei rapporti interpersonali, in quanto concentrati esclusivamente sui loro problemi).

L'area dell'autostima e dello stato d'animo rivela come nei soggetti affetti da dipendenza sentimentale vi sia:

- Bassa autostima;
- Paura e intolleranza alla solitudine (i soggetti con mal d'amore si sentono prigionieri di sé stessi, poiché non riescono ad amarsi per quello che sono e credono di riuscire a vivere solo della luce riflessa del proprio partner;
- Stato d'animo negativo e comorbidità frequenti (i soggetti affetti da dipendenza affettiva sono sempre ansiosi, preoccupati e nervosi perché vivono con il timore di essere abbandonati dal proprio partner).

I MOTIVI CHE INDUCONO ALLA DIPENDENZA SENTIMENTALE

La dipendenza affettiva trova spesso la sua origine in bisogni infantili inappagati: i bambini i cui bisogni d'amore rimangono non considerati possono adattarsi imparando a limitare le loro aspettative, iniziando a credere che i loro bisogni non siano importanti e degni di essere amati e di ricevere attenzione dalle persone care.

Dal momento che nello sviluppo della loro crescita personale sono stati ostacolati nella vita, le persone con problemi di dipendenza sentimentale associano sé stessi all'identità del proprio partner.

Il bisogno di riconoscimento, cioè della reazione positiva degli altri, rientra nella normalità psicologica; se infatti l'accettazione o l'approvazione altrui manca o è negativa, si vive una frustrazione, perché il sentirsi criticati o, peggio ancora, ignorati significa non essere riconosciuti e rispettati nella propria individualità.

Per l'adulto dipendente il consenso altrui è una necessità, una specie di droga di cui

non può fare a meno; tale bisogno diventa decisamente patologico quando il soggetto rinuncia a pensare e a fare da solo e basa la sua autostima esclusivamente sull'opinione degli altri.

La persona dipendente è colui che ha bisogno necessariamente dell'appoggio altrui per colmare un profondo vuoto interiore, che ha le radici nell'età evolutiva. Il suo desiderio d'amore è infatti inversamente proporzionale al suo livello d'autostima; meno il soggetto si stima, più dubita di sé stesso e più ha bisogno degli altri a cui spesso si affida con ingenuità.

Le conseguenze di una dipendenza psicologica sono il restare per tutta la vita legati ad un rapporto amoroso, per riuscire a colmare quel vuoto nevrotico, vivendo una dipendenza penosa e aggrappandosi alla persona amata, la cui presenza è vitale come quella materna.

Il soggetto dipendente vive quindi in un costante stato d'allarme sia per la paura di venire abbandonato sia perché, non riuscendo mai a soddisfare completamente i suoi bisogni affettivi, rimane perennemente "affamato" [6].

Numerosi studi mostrano come le cause di tali caratteristiche nei soggetti affetti da dipendenza siano da attribuire al nucleo familiare d'appartenenza; non di rado, infatti, queste persone hanno alle spalle famiglie problematiche; talvolta genitori con disturbi specifici di dipendenza da alcol o da droghe; nessuno di loro ha avuto un ambiente familiare "sufficientemente buono", né figure parentali che hanno potuto fungere da modello affidabile e valido [7].

Molto spesso persone con problemi di dipendenza hanno avuto genitori distanzianti e rigidamente superegoici che non hanno dato ai pazienti la possibilità di "esserci" nella propria individualità. La specifica patologia a volte sembra il tentativo disperato di cercare di individuarsi e di essere finalmente riconosciuti, anche se in negativo. In questo modo paradossale, il disprezzo del genitore sembra acquisire un significato e permette di mantenere inalterate, tramite la patologia, alcune parti "sane" di sé, anche se fragili e bisognose.

Alla luce di questi dati appare evidente come lo strumento ritenuto privilegiato da diversi autori per la cura di questa patologia sia il setting di gruppo, poiché grazie ai suoi fattori attivi, come la risonanza, il rispecchiamento (il mirroring), la condivisione della sofferenza, il soggetto dipendente si senta finalmente contenuto, protetto e pronto ai cambiamenti.

Il gruppo, quindi, si propone non soltanto come uno spazio mentale per rifondare la relazione, ma soprattutto come spazio di attraversamento e di superamento — "uno spazio senza" della matrice familiare e della cultura di coppia [4].

Rispetto agli interventi clinici degni di nota, sono i trattamenti integrati che lavorano non soltanto sulla consapevolezza corporea, sulla presenza nel momento presente e sulla regolazione delle emozioni, ma sono più efficaci rispetto agli approcci puramente cognitivi [8].

Negli ultimi anni, diverse ricerche hanno sottolineato l'importanza della regolazione affettiva e dell'attaccamento disorganizzato nei disturbi di dipendenza affettiva. Uno studio significativo di Musetti et al [9] ha evidenziato come la dipendenza affettiva sia correlata a stili di attaccamento ansioso, difficoltà di mentalizzazione e disregolazione emotiva.

Appare evidente, quindi, come la qualità degli attaccamenti primari dell'individuo nell'infanzia sia strettamente collegata ai modelli interpersonali, che intercorrono nel corso del ciclo vitale.

CONCLUSIONI

La dipendenza sentimentale è in qualche modo uguale alle altre forme di dipendenza, ma si contraddistingue dalle altre per il legame che il soggetto dipendente instaura con l'Oggetto in riferimento (Oggetto inteso come droga, cibo, giochi d'azzardo, comportamenti sentimentali).

Questa dipendenza si lega ad un'immaturità psico-affettiva, le cui cause vanno cercate nel rapporto del soggetto con la figura materna nei primissimi anni della sua vita.

È possibile definire la dipendenza affettiva come un rapporto in cui non si può fare a meno dell'altro e in cui vi è spesso la posizione di un altro dominante; le persone di-

pendenti vivono con la paura perenne di non essere amati e vedono l'altro come unico mezzo per il raggiungimento della propria serenità.

Il dipendente sentimentale è colui il quale mette in mano ad un'altra persona il proprio star bene, la propria serenità e felicità; da qui scaturisce l'impossibilità del distacco dall'altro che diventa anche qui figura essenziale per la propria sopravvivenza [2].

CONFLICT OF INTEREST

L'autrice dichiara di non avere conflitti di interesse con il presente articolo.

BIBLIOGRAFIA

1. Blasco, J. C. (2005). Dependencia emocional: características y tratamiento (Vol. 260). Alianza Editorial.
2. Inama, L. (2002). Liberarsi dal troppo amore. Per le donne che vogliono uscire da una dipendenza affettiva, Erickson, Trento.
3. Norwood, R. (2020). *Women who love too much: When you keep wishing and hoping he'll change*. New York, NY: Penguin Books.
4. Di Maria, F., Lo Verso, G., & Lavanco, G. (1993). *Il visibile e l'invisibile*. Milano: Guerini Studio.
5. Giddens, A. (1995). *La trasformazione dell'intimità: Sessualità, amore ed erotismo nelle società moderne* (A. Pieretti, Trad.). Bologna: Il Mulino.
6. Bowlby, J. (1993). *Attaccamento e perdita. Vol. 2: La separazione dalla madre* (S. Vezoli, Trad.). Torino: Bollati Boringhieri.
7. Dacquino, G. (2004). *Che cos'è l'amore: L'affetto e la sessualità nel rapporto di coppia*. Milano: Mondadori.
8. Corbella, S. (2003). *Storie e luoghi del gruppo*. Raffaello Cortina.
9. Musetti, A., Corsano, P., Boursier, V., & Schimmenti, A. (2022). *Addictive behaviors and attachment: A systematic review*. *Addictive Behaviors Reports*, 16, 100466.