



ELABORATO FINALE DI 2°ANNO

LA DIPENDENZA AFFETTIVA: UNA PROSPETTIVA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Dott.ssa Viviana Rivano

Anno 2025

COS'E' LA DIPENDENZA AFFETTIVA?

LA DIPENDENZA AFFETTIVA È UNA FORMA DI
SOFFERENZA RELAZIONALE, CARATTERIZZATA DA:

- Bisogno costante di approvazione e presenza dell'altro
- Difficoltà a tollerare la solitudine e a mantenere relazioni equilibrate
- Relazione come principale fonte di sicurezza emotiva



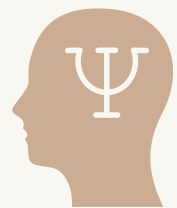
CARATTERISTICHE PRINCIPALI



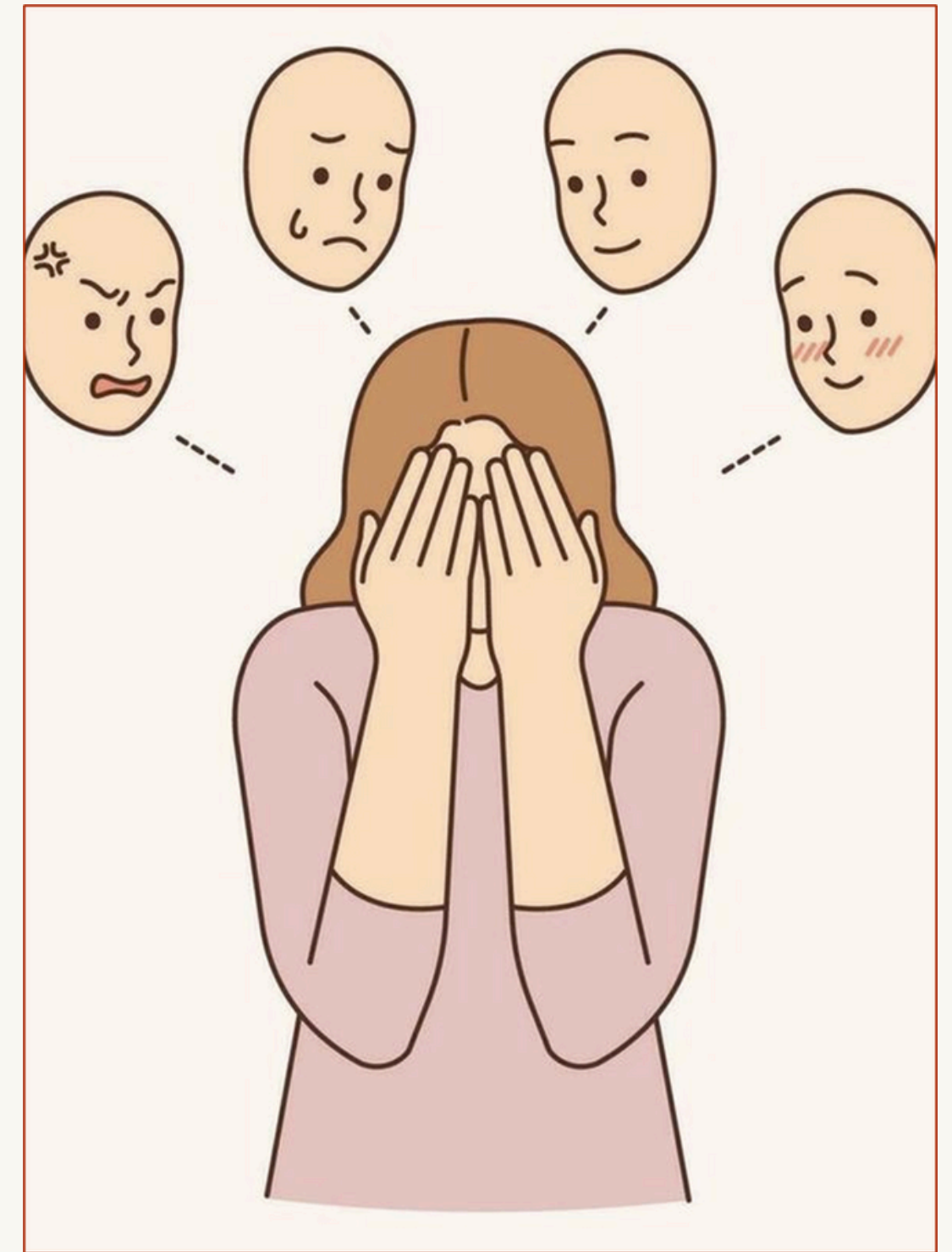
PENSIERI DISFUNZIONALI: «NON VALGO SE NON SONO AMATA»



EMOZIONI INTENSE: ANSIA, PAURA, VERGOGNA



COMPORTAMENTI: CONTROLLO, SOTTOMISSIONE, EVITAMENTO



OBIETTIVI



Evidenziare gli
interventi
terapeutici efficaci



Analizzare la
dipendenza affettiva
nei modelli cognitivo-
comportamentali



Approfondire i
meccanismi cognitivi,
emotivi e
comportamentali

MODELLI DI RIFERIMENTO

- Approccio CBT: pensieri, emozioni e comportamenti
- SCHEMA THERAPY: schemi maladattivi precoci (abbandono, dipendenza)
- TERZA ONDA: processi di regolazione emotiva e flessibilità psicologica





METODO



Revisione narrativa della
letteratura



PubMed
PsycINFO
Scopus
Google Scholar



Parole chiave +
operatori booleani
Periodo: Gen-Mar
2025 (ricerca
bibliografica)



Screening titoli/
abstract/ criteri



Analisi qualitativa





CRITERI DI INCLUSIONE ED ESCLUSIONE



Articoli pubblicati tra il 2015-2024

Studi peer-reviewed

Lingua: italiano o inglese

Focus: dipendenza affettiva o
costrutti correlati

Approcci: cognitivo-
comportamentale, Schema
Therapy o terza onda



Articoli non peer-reviewed

Studi non pertinenti al tema

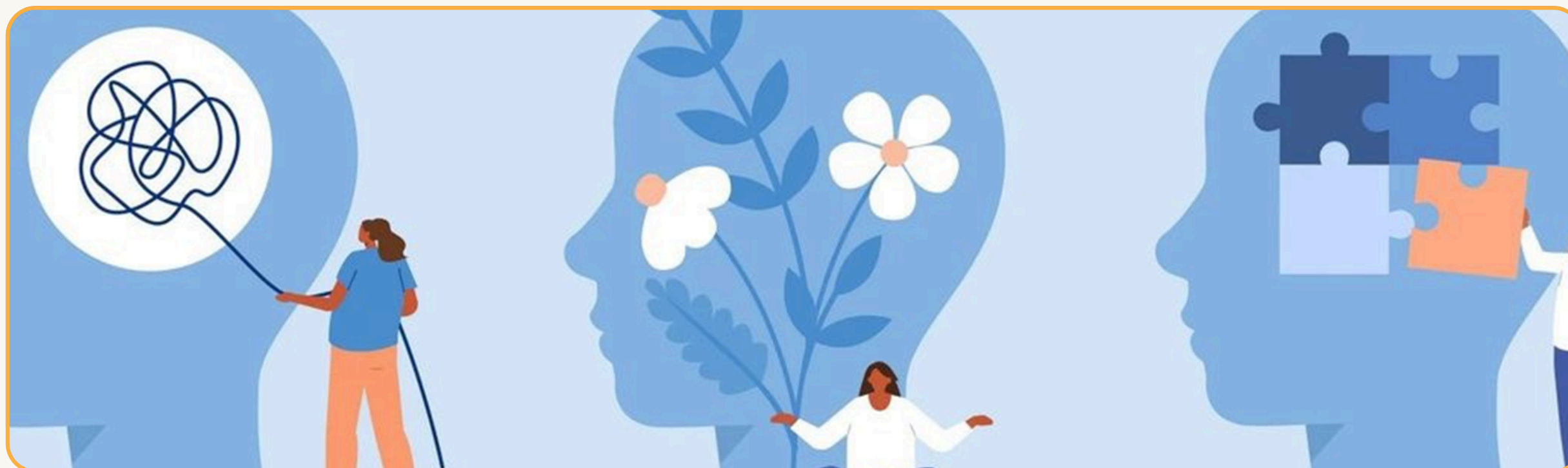
Studi psicoanalitici o basati
sull'attaccamento

Articoli divulgativi, blog, opinioni

CARATTERISTICHE DEGLI STUDI INCLUSI

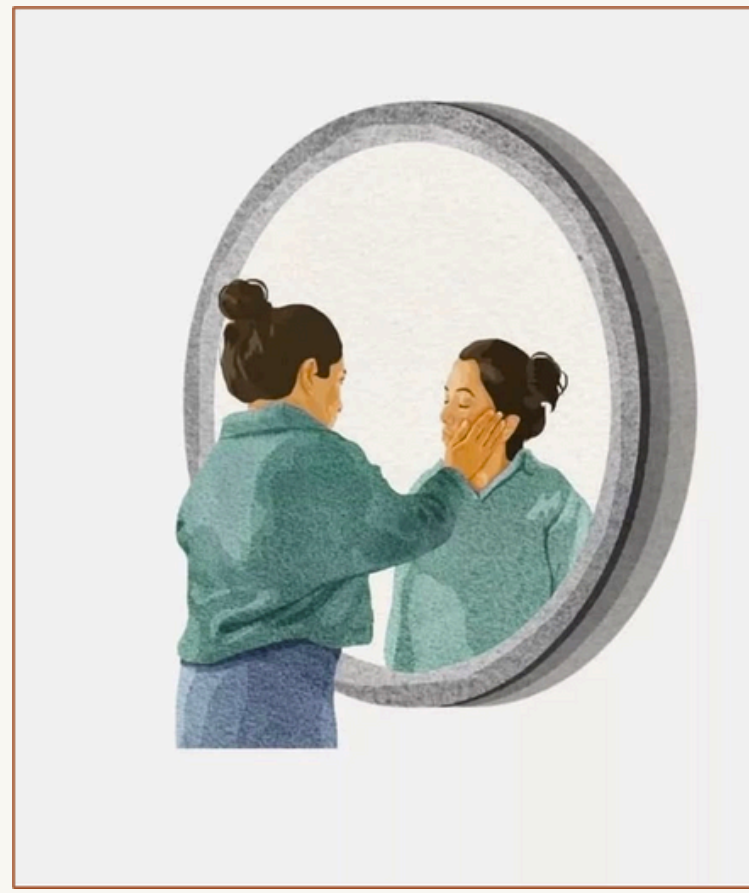


Autore/i (anno)	Obiettivo dello studio	Metodo/ Campione	Risultati principali
Pugliese, Saliani & Mancini (2019)	Analizzare schemi maladattivi precoci e regolazione emotiva	Revisione teorica	Schemi di abbandono e dipendenza/incompetenza risultano centrali
Sirvent-Ruiz et al. (2022)	Validazione dell’Affective Dependence Scale (ADS-9)	Studio quantitativo su campione spagnolo	Due dimensioni principali: <i>Sottomissione</i> e <i>Craving</i>
Gori, Topino & Craparo (2023)	Inquadrare la dipendenza affettiva come <i>new addiction</i>	Revisione teorica	Evidenziati parallelismi con le dipendenze comportamentali
Özal et al. (2023)	Analizzare i trattamenti disponibili	<i>Scoping review</i>	CBT, Schema Therapy e terza onda efficaci ma non ancora standardizzate
Martínez-Garcia et al. (2024)	Relazione con tratti narcisistici	Studio empirico	Dipendenza affettiva associata a relazioni patologiche (modello di <i>Echo</i> e <i>Narciso</i>)



RISULTATI E DISCUSSIONE

- La dipendenza affettiva è una «new addiction» (Gori, Topino & Craparo, 2023)
- Origine: schemi maldattivi precoci + bisogni di sicurezza emotiva
- Trattamento: interventi integrati cognitivi, esperienziali e relazionali
- Relazione terapeutica come spazio di fiducia e consapevolezza



CONCLUSIONI

La dipendenza affettiva nasce dal bisogno di sentirsi amati e dalla paura della solitudine

Comprenderla in chiave cognitivo-comportamentale significa:

- Lavorare su schemi precoci
- Restituire valore al sé
- Costruire relazioni fondate sulla libertà e non sul bisogno

INTERVENTI TERAPEUTICI E IMPLICAZIONI CLINICHE

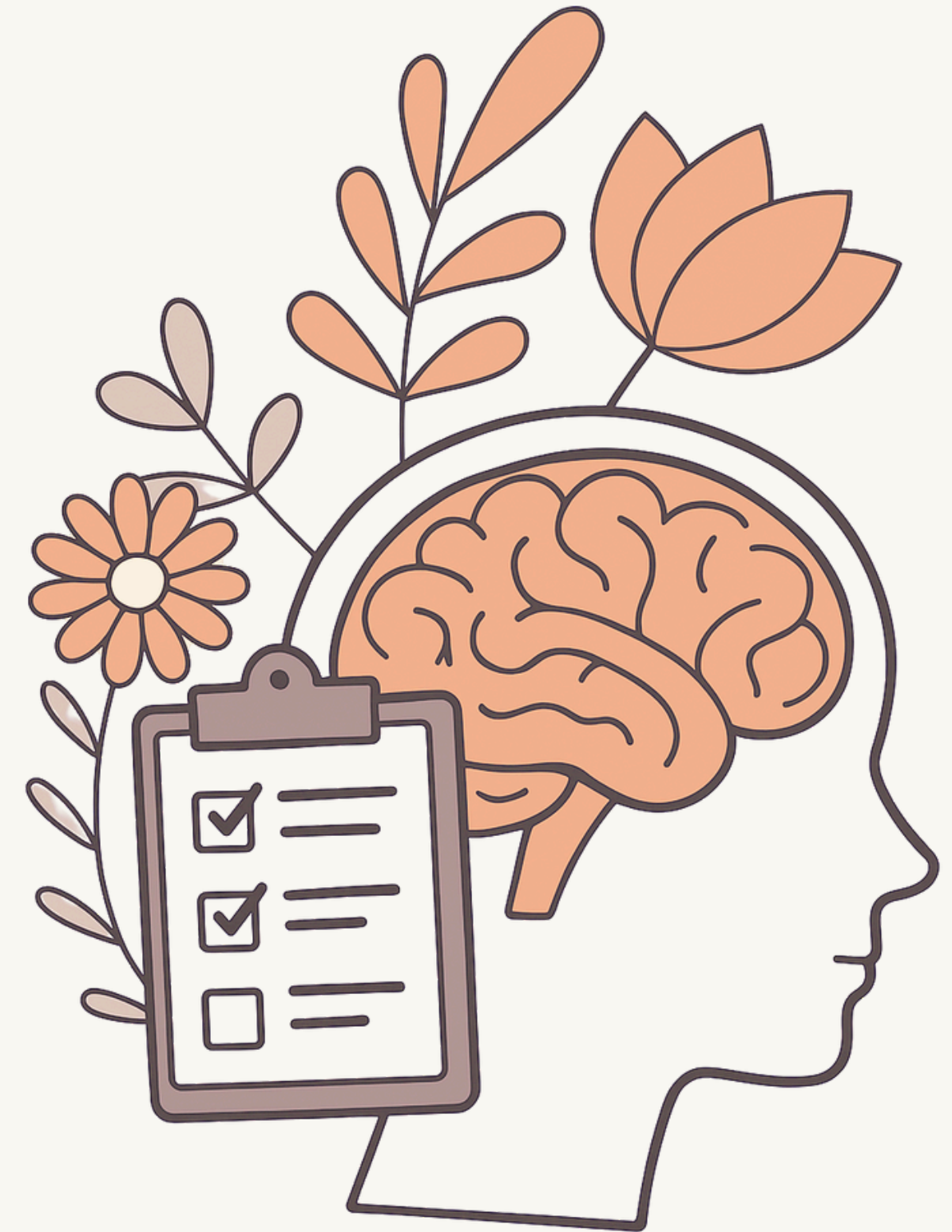
- **Ristrutturazione cognitiva:** modificare credenze rigide e favorire una migliore regolazione emotiva
- **Schema Therapy:** lavorare sugli schemi di abbandono e dipendenza, promuovendo l'autonomia relazionale
- **Terza Onda (ACT, CFT, Mindfulness):** aumentare la flessibilità psicologica e la tolleranza emotiva, riducendo comportamenti disfunzionali





LIMITI E PROSPETTIVE FUTURE

1. Mancanza di criteri diagnostici condivisi
2. Carenza di protocolli standardizzati
3. Necessità di studi empirici longitudinali
4. Maggiore attenzione a contesti culturali e di genere



*«Con pazienza
Cresci
Guarisci
E risplendi»*



Grazie per l'attenzione

BIBLIOGRAFIA

- Bunn, H. (2018). Social inequalities and addiction. *Addiction Research & Theory*, 26(4), 285–292.
- Gori, A., Topino, E., & Craparo, G. (2023). Emotional dependence: Theoretical framework and treatment perspectives. *Clinical Neuropsychiatry*.
- Martínez-García, M., García-Sancho, E., & Fernández-Berrocal, P. (2024). Emotional dependence and narcissism in couple relationships: Echo and Narcissus syndrome. *Behavioral Sciences*.
- Ng, F. Y. (2005). Love addiction and relationship dependency: A psychological overview. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.
- Özal, M. E., Koçak, O., Cankurtaran, E. S., & Evren, C. (2023). “I can’t do without you”: Treatment perspectives for affective dependence – A scoping review. *Journal of Clinical Medicine*.
- Pugliese, E., Salianni, A., & Mancini, F. (2019). La dipendenza affettiva: Schemi maladattivi precoci e regolazione emotiva. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*.
- Sirvent-Ruiz, C., Villa-Moral-Jiménez, M., Herrero, J., Miranda-Rovés, A., & Rodríguez-Díaz, F. J. (2022). Concept of affective dependence and validation of the Affective Dependence Scale (ADS-9). *Psychology Research and Behavior Management*.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2010). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner’s Guide*. New York: Guilford Press.
- Yu, L., Wang, X., & Chen, J. (2022). Emotional dependence, attachment anxiety and gender differences in romantic relationships. *Frontiers in Psychology*