

Géraldyne Prévot-Gigant

SCAPĂ DE DEPENDENȚA AFECTIVĂ!

50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Mirela Barbă

50 EXERCICES POUR SORTIR
DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Géraldyne Prévot-Gigant

© 2011, 2015, 2020, Éditions Eyrolles, Paris, France

SCAPĂ DE DEPENDENȚA AFECTIVĂ!

50 DE EXERCIȚII PRACTICE

Géraldyne Prévot-Gigant

ISBN 978-606-9707-26-5

© 2021 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Mirela Barbă

Redactor: Anne-Marie Ovreiu

Corector: Oana Țăranu

DTP: Petronella Andrei

Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PRÉVOT-GIGANT, GÉRALDYNE

Scapă de dependența afectivă / Géraldyne Prévot-Gigant; trad. din limba franceză de Mirela Barbă. - București : Philobia, 2021
ISBN 978-606-9707-26-5

I. Barbă, Mirela (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere	6
I. Starea de fapt.....	9
Exercițiul nr. 1: Dependenți afectiv sau nu?	10
Exercițiul nr. 2: Corespundeți profilului?	12
Exercițiul nr. 3: Măsurați-vă gradul de dependență.....	14
Exercițiul nr. 4: O dependență poate ascunde o alta	17
Exercițiul nr. 5: Cum este partenerul?	19
Exercițiul nr. 6: Dependenți, da... dar în ce context?	21
Exercițiul nr. 7: Sunt echilibrate diferitele aspecte ale vieții voastre?	24
Exercițiul nr. 8: De ce să scăpați de dependența afectivă?	26
Exercițiul nr. 9: Stabiliți-vă obiectivul.....	28
2. Vindecarea rănilor trecutului	31
Exercițiul nr. 10: Mesajele distructive.....	32
Exercițiul nr. 11: Mesagerii buni	34
Exercițiul nr. 12: Părinții voștri au fost dependenți afectiv?	36
Exercițiul nr. 13: Supuși sentimentului de abandon	38
Exercițiul nr. 14: Ce înseamnă un cuplu autonom?	40
Exercițiul nr. 15: Ce reproduceți?	42
Exercițiul nr. 16: Ați tăiat cordonul ombilical?	47
Exercițiul nr. 17: Controlați stresul.....	48
Exercițiul nr. 18: Copilul interior	50

3. Regăsirea stimei de sine.....	53
Exercițiul nr. 19: Dați dovadă de autocompătămire	54
Exercițiul nr. 20: Ce cred apropiații despre voi	56
Exercițiul nr. 21: Redescoperiți-vă abilitățile	58
Exercițiul nr. 22: Împăcarea cu propriul sine	60
Exercițiul nr. 23: Redescoperirea interioară.....	62
Exercițiul nr. 24: Alegeți să vă fie bine!.....	64
Exercițiul nr. 25: Aveți spirit de salvator?	67
Exercițiul nr. 26: Dejucați capcanele spiritului de salvator	70
Exercițiul nr. 27: Triunghiul dramatic.....	73
Exercițiul nr. 28: „Triunghiul compasiunii“	75
Exercițiul nr. 29: Treceți de la modul pasiv la o atitudine pozitivă.....	77
Exercițiul nr. 30: Aveți inteligență emoțională?.....	79
4. Făt-Frumos nu există.....	83
Exercițiul nr. 31: Demitizați-vă viziunea asupra iubirii	84
Exercițiul nr. 32: Stabiliți ce tip de iubire preferați	86
Exercițiul nr. 33: Stabiliți ce tip de atașament preferați.....	89
Exercițiul nr. 34: Alegeți-vă partenerul(a) care vi se potrivește.....	92
Exercițiul nr. 35: Acceptați provocarea!.....	95
Exercițiul nr. 36: Încetați să mai căutați „părintele cel bun“	98
Exercițiul nr. 37: Când Făt-Frumos este fostul partener	99
Exercițiul nr. 38: Construiți pilonii independenței	101
5. Iubirea în libertate totală.....	105
Exercițiul nr. 39: Redobândirea libertății	106
Exercițiul nr. 40: Știința de a impune limite.....	109

Exercițiul nr. 41: Prejudecățile despre autonomie.....	110
Exercițiul nr. 42: Cheile către libertate.....	111
Exercițiul nr. 43: Gata cu autosabotajul	113
Exercițiul nr. 44: Clarificați lucrurile	116
Exercițiul nr. 45: Cele 10 porunci împotriva recăderii.....	119
Exercițiul nr. 46: Stă în propriul condei!	121
Exercițiul nr. 47: Care este planul de acțiune pentru a vă elibera?..	122
Exercițiul nr. 48: Dedicăți-vă propriului Eu	124
Exercițiul nr. 49: O relație liniștită.....	125
Exercițiul nr. 50: Fluturele talisman	127
Concluzie.....	131
Pentru a continua	132



CAPITOLUL I

STAREA DE FAPT

*„Iubirea imatură spune: te iubesc pentru că am nevoie de tine.
Iubirea matură spune și ea: am nevoie de tine pentru că te iubesc.”*

Erich Fromm

S-ar putea spune despre dvs. că sunteți o persoană moderată sau excesivă? Iubirea este pentru dvs. sinonimă cu starea de bine sau cu suferința? Sunteți mulțumit(ă) de relațiile dvs. amoroase, amicale sau familiale? Acest prim capitol vă va permite să descoperiți dacă sunteți cu adevărat afectat(ă) de dependența afectivă și să evaluați gradul de atașament față de ceilalți.

Veți mai învăța și cum să vă cunoașteți mai bine.

Nu vă fie frică să pătrundeți în miezul problemei, chiar dacă acesta este, uneori, tulburător și inconfortabil. Aveți încredere în propria capacitate de vindecare și în propria creativitate. Simplul gest de a ține această carte în mâini înseamnă că vă doriți cu adevărat să scăpați de probleme.



Comentariu

Toate cele douăsprezece comportamente propuse în primul tabel caracterizează dependentul afectiv. Dar mai sunt multe altele... Să reținem, în această etapă, că dependentul afectiv are o doză de respect de sine extrem de scăzută, fapt ce îl împiedică mai mereu să iasă din cercul problemelor sale. Dacă dovadă de atât de puțină încredere în sine încât trăiește prin ceilalți și așteaptă ca aceștia să îi confirme propria valoare. Dacă vă regăsiți în aceste douăsprezece caracterizări, este posibil să suferiți de dependență afectivă. Pentru a confirma diagnosticul, treceți la exercițiul următor...



★ Exercițiul nr. 2: Corespundeți profilului?

Acest exercițiu vă va permite să descoperiți dacă aveți profilul unui dependent afectiv. Fiți cât se poate de sinceri când oferiți răspunsurile!

Citiți aceste caracterizări și bifați ce vi se potrivește în căsuțele DA sau NU:

Caracteristică	Da	Nu
Sunteți emotiv(ă).		
Ați avut o copilărie dificilă.		
Sunteți melancolic(ă).		

Caracteristică	Da	Nu
Sunteți altruist(ă).		
Sunteți timid(ă).		
Ați trecut, în copilărie sau adolescență, printr-o perioadă de doliu care v-a marcat.		
Nu vă iubiți prea mult.		
Detestați conflictele.		
Sunteți generos(oasă).		
Vă învinovați cu ușurință.		
Sunteți adesea anxios(oasă).		
Vă îndoiiți că ați putea fi iubit(ă).		
Vă atașați repede.		
Vă dedicați în totalitate propriilor sentimente.		
Vă gestionați prost emoțiile.		
Simțiți adesea un gol în suflet.		
Vă simțiți inutil(ă).		
Vă simțiți fragil(ă).		
Părinții dvs. au avut anumite dependențe (alcool, droguri etc.).		
Ați fost victimă sau ați asistat la acte de violență în familie.		
Vă adaptați excesiv la nevoile celorlalți.		
Aveți diferite fobii.		
În situații stresante, aveți nevoie de încurajări.		
Aveți comportamente autodistructive (droguri, alcool, automutilare, situații de risc).		
Total		



Comentariu

Dacă ați acumulat douăsprezece răspunsuri de DA, aveți profilul unui dependent afectiv. Nu vă îngrijorați, căci nu este o boală incurabilă, ci, mai degrabă, o predispoziție. Acest exercițiu demonstrează că sunteți persoane sensibile, rănite de trecut, persoane neliniștite și anxioase. Dar, înainte de toate, acest exercițiu arată că nu vă iubiți deloc. Nu știți să vă evaluați corect propria valoare. În fața celorlalți treceți drept persoane puternice și joviale, dar, în realitate, cărați cu voi povara unor răni sufletești adânci și sunteți copleșiți de sentimentul de gol sufletețesc pe care încercați să-l umpleți, mai cu seamă prin prezența celorlalți. Din nefericire, nu ține de ei să vă ofere ceea ce vă lipsește... Al doilea capitol vă va ajuta să înțelegeți cum puteți ține piept acestui gol sufletețesc fără ajutorul celorlalți.



★ Exercițiul nr. 3: Măsurați-vă gradul de dependență

În lumina exercițiilor anterioare, știți deja că sunteți dependenți afectiv. Cu ajutorul acestui exercițiu, puteți verifica intensitatea cu care se manifestă dependența în cazul vostru.

Răspundeți prin DA sau NU la enunțurile de mai jos.

Situații	Da	Nu
Nu plecați niciodată singur(ă) în vacanță.		
Vă planificați și anticipați weekendurile în așa fel încât să fiți mereu ocupat(ă).		
Vă este teamă adesea că veți fi respins(ă) sau abandonat(ă).		
Sunteți neliniștit(ă) când nu primiți vești imediat de la partenerul de viață.		
Cereți în permanență dovezi de afecțiune din partea partenerului de viață.		
Doriți să aveți aprobarea persoanelor importante pentru dvs.		
Verificați în mod constant dacă apropiații continuă să vă iubească.		
Nu suportați ieșirile în trei, căci vă simțiți mereu în plus.		
Anticipați nevoile celorlalți.		
Dacă un amic contramandea o întâlnire, credeți, în mod sistematic, că acesta nu vrea să vă vadă.		
Dacă nu vă aflați pe lista de invitați la o petrecere, vă simțiți profund rănit(ă).		
Nu suportați singurătatea.		
Vă învinovați pentru că aveți atâta nevoie de iubire.		
Partenerul vă face să suferiți, dar nu reușiți să vă imaginați viața fără el.		
Criticile sunt pentru voi de netolerat.		
Sunteți extrem de gelos(oasă).		
La locul de muncă, faceți întotdeauna mai mult decât trebuie.		

Situații	Da	Nu
Vă angajați în relații sexuale și vă atașați repede de persoane pe care le cunoașteți foarte puțin.		
Pentru a nu fi abandonat(ă), continuați o relație distructivă, care vă îndepărtează de persoanele apropiate.		
De frica vidului emoțional, vă implicați în relații consecutive sau în mai multe povești de amor în același timp.		
Vă atașați mereu de persoane indisponibile.		
Vă idolatrizați partenerul atât de mult, încât îi atribuiți puteri pe care nu le are.		
Total		

Dacă ați acumulat mai mult de 11 de DA, dependența afectivă vă cauzează multă suferință. Totul reprezintă motiv de angoasă. Nu sunteți deloc fericiți. Această lucrare vă poate ajuta să fiți ceva mai obiectivi. În această etapă, dependența voastră afectivă este ca o boală: așadar, trebuie să luați legătura cu un specialist care ar putea să vă susțină și să vă ajute să scăpați de probleme. Între timp, urmați etapele propuse și învățați mai multe despre voi înșivă și despre felul în care vă puteți dobândi libertatea.

Dacă nu ați acumulat niciun DA, este posibil să vă numărați printre așa-numiții „îndrăgostiți în carapace”. Vă aflați la polul opus dependenței afective și nimic nu contează mai mult pentru voi decât propria voastră libertate.

Comentariu



Dacă ați acumulat cel puțin 3 de DA, sunteți destul de dependent afectiv, însă, deocamdată, acest aspect nu are un impact major asupra voastră. Mai aveți timp să faceți introspecții și să vă regăsiți echilibrul emoțional. Nu lăsați să se instaleze această predispoziție.

Dacă ați acumulat între 7 și 11 de DA, dependența afectivă este principalul obstacol în viața voastră. Acest necaz a apărut, în mod cert, de destulă vreme în viața voastră și nu a făcut altceva decât să ia amploare. Tot ce ține de aspectele relaționale și afective vă creează probleme. Vă temeți în permanență că nu veți fi pe placul celorlalți, că le veți pierde dragostea.



★ Exercițiul nr. 4: O dependență poate ascunde o alta

Sunteți dependent afectiv... Dar mai suferiți și de o altă dependență?

Răspundeți prin DA sau prin NU, în funcție de comportamentele adictive pe care le aveți sau nu dintre cele enumerate mai jos.

Comportamente adictive	Da	Nu
Fumați.		
Faceți sport în fiecare zi.		