

**LBRIS**

We know  
books

Geneviève Krebs

**Capcanele  
dependenței afective**  
Șase etape către libertate și asertivitate

Traducere din limba franceză de  
Ana-Maria Grigoraș

philobio

## DÉPENDANCE AFFECTIVE

## SIX ÉTAPES POUR SE PRENDRE EN MAIN ET AGIR

Geneviève Krebs

© 2018, Éditions Eyrolles, Paris, France

## DEPENDENȚA AFECTIVĂ

## ȘASE ETAPE CĂTRE LIBERTATE ȘI ASERTIVITATE

Geneviève Krebs

ISBN: 978-606-9707-91-3

© 2024 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)**Editor: Bianca Biagini**

Traducător: Ana-Maria Grigoraș

Redactare: Dorina Oprea

Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

## Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

## KREBS, GENEVIÈVE

Capcanele dependenței afective – Șase etape către libertate și asertivitate /

Geneviève Krebs; trad. din lb. franceză de Ana-Maria Grigoraș. –

București: Philobia, 2024

ISBN 978-606-9707-91-3

I. Grigoraș, Ana-Maria (trad.)

159.9

## Cuprins

Cui se adresează această carte .....	7
Introducere .....	9

PARTEA ÎNTÂI  
Înțeleg dependența afectivă

## ETAPA ÎNTÂI

Observ roțițele din viața mea .....	17
<i>Ce este dependența afectivă?</i> .....	18
<i>Înțeleg că eu sunt soluția</i> .....	18
<i>Înțeleg felul în care este alimentată dependența afectivă</i> .....	20
<i>Îmi observ trecutul</i> .....	21
<i>Cred în schimbare</i> .....	21

## ETAPA A DOUA

Îmi schimb felul de a vedea și de a fi .....	23
<i>Mă privesc așa cum sunt</i> .....	24
<i>Încep un travaliu în profunzime</i> .....	27
<i>Îmi fac timp pentru mine</i> .....	28
<i>Sunt motivat</i> .....	28

## ETAPA A TREIA

Îmi pun credințele sub semnul întrebării .....	31
<i>Rămân vigilent în fața propriilor convingeri limitative</i> .....	33

Scap de convingerile mele limitative.....	35
Îmi opresc sabotorul.....	38
Pentru cei care încă se îndoiesc .....	39

## ETAPA A PATRA

<b>Experimentez situațiile de care îmi e frică.....</b>	<b>41</b>
Lupt împotriva resemnării.....	43
Învăț să mă iubesc .....	44
Învăț să mă exprim .....	46
Mă provoc să reușesc.....	46
Îmi accept situația .....	48

## ETAPA A CINCEA

<b>Observ felul în care evoluez.....</b>	<b>51</b>
Povestea lui Paul, prizonier în mod repetat în diferite bule pasionale.....	53
Povestea lui Laurence, prinsă în mrejele unui perverts .....	57
Mă observ în viața sentimentală și iau o decizie .....	59
Mă observ în viața profesională.....	61
Îmi observ anturajul .....	64

## ETAPA A ȘASEA

<b>Sunt asertiv, ca să fiu liber.....</b>	<b>65</b>
Ies din zona mea de confort .....	66
Îmi identific ultimele blocaje.....	68
Mă accept așa cum sunt .....	69
Rămân obiectiv .....	72
Îndrăznesc.....	73

## CONCLUZIE

<b>Importanța respectului de sine.....</b>	<b>75</b>
Acordă-ți șansa de a ieși din această situație .....	76
Perseverează pentru a gusta din bucuria reușitei .....	77
Față în față cu îndoielile .....	78

## PARTEA A DOUA

### Trec la acțiune

## ETAPA ÎNTÂI

<b>Mă întorc în trecut.....</b>	<b>83</b>
Exercițiul nr. 1. Reflectez asupra originii mele .....	84
Exercițiul nr. 2. Caut elementul declanșator .....	86
Exercițiul nr. 3. Îmi identific tiparele repetitive.....	87

## ETAPA A DOUA

<b>Îmi identific felul de a fi .....</b>	<b>95</b>
Exercițiul nr. 4. Îmi identific strategiile.....	96
Exercițiul nr. 5. Îmi evaluez încrederea în mine .....	97
Exercițiul nr. 6. Îmi evaluez încrederea în ceilalți .....	99
Exercițiul nr. 7. Îmi evaluez stima de sine .....	100
Exercițiul nr. 8. Identific cum tind să mă comport în viața sentimentală .....	106
Exercițiul nr. 9. Evaluez în ce stadiu este relația mea sentimentală actuală .....	107

## ETAPELE TREI ȘI PATRU

<b>Îmi identific fricile, pentru a mă familiariza cu ele și pentru a face o schimbare.....</b>	<b>115</b>
Exercițiul nr. 10. Frica mea de a-l pierde pe celălalt .....	116
Exercițiul nr. 11. Frica mea de singurătate și de vid .....	118

<b>LIBRIS</b>   We know books	
Exercițiul nr. 12. Angoasele, fricile și spaimile mele .....	123
Exercițiul nr. 13. Gândurile care mă limitează .....	126
Exercițiul nr. 14. Îmi liniștesc copilul interior .....	130

## ETAPA A CINCEA

<b>Admit cine sunt, ca să evoluez .....</b>	<b>135</b>
Exercițiul nr. 15. Îmi admit dependența .....	135
Exercițiul nr. 16. Îmi controlez furia .....	136
Exercițiul nr. 17. Îmi iau angajamentul că mă schimb .....	137
Exercițiul nr. 18. Pun din nou accentul pe mine .....	140

## ETAPA A ȘASEA

<b>Cred în mine, sunt asertiv și mă respect, ca să fiu liber.....</b>	<b>143</b>
Exercițiul nr. 19. Avansez singur sau împreună cu partenerul meu?.....	143
Exercițiul nr. 20. Mă liniștesc vizavi de iubirea pe care celălalt mi-o poartă .....	148
Exercițiul nr. 21. Îmi iau viața în mâini .....	153
Exercițiul nr. 22. Răspund nevoilor mele .....	156
Exercițiul nr. 23. Am încredere în mine și în oamenii din jurul meu .....	159
Exercițiul nr. 24. Învăț să mă desprind de atașament .....	161
Exercițiul nr. 25. Îmi notez progresele .....	168

<b>CONCLUZIE.....</b>	<b>171</b>
De la voi la mine.....	171
Ai foarte mult de câștigat .....	174

<b>Despre autor.....</b>	<b>177</b>
--------------------------	------------

<b>Mulțumiri .....</b>	<b>179</b>
------------------------	------------

## Cui se adresează această carte

Celor cărora viața pare să le aducă în cale, în relațiile personale, aceleași tipare marcate de suferință.

Celor care întâlnesc mereu aceleași tipuri de persoane în viața de zi cu zi.

Celor pe care vidul și singurătatea îi înspăimântă și îi obligă să rămână în situații insuportabile.

Celor care sunt cuprinși de asemenea îndoieli, încât au ajuns în punctul în care nu mai știu de unde provine problema: de la ei sau de la ceilalți.

Tuturor celor care sunt gata să schimbe situația în care se află, dar nu știu cum să procedeze.

Celor care și-au pierdut încrederea în ei înșiși și în restul lumii.

Celor care cred că și-au pierdut respectul față de propria persoană.

Celor care se neagă pe sine, se sacrifică, manipulează pentru a obține atenția și prezența celuilalt sau pentru a se simți iubiți.

Celor pentru care dovezile și gesturile de iubire nu vor fi niciodată suficiente ca să îi liniștească.

Celor care cad fără încetare în aceleași capcane, care continuă, în ciuda consecințelor dificile, să se comporte în același fel, fiind conștienți de implicații, ca și cum ar fi ceva mai puternic decât ei, fără să țină cont de lecțiile date de viață și de trecerea anilor.

LIBRIS | We know books

Famiiliilor dezbinat de jocurile de putere și de manipulare.

Cuplurilor care nu știu decât să se joace cu atracția, șarmul, rupturile, presiunea, gelozia bolnavă și cu violența de orice fel.

Bărbaților și femeilor care trăiesc în frica violenței conjugale sau care își vindecă rănile, fără să găsească niciodată curajul de a pleca.

Celor care domină și care se lasă dominați.

Dependenților afectiv care aleg sau sunt aleși de manipulatori și/sau de perverși narcisici.

Celor care se autosabotează și care se autopedepsesc ca să își justifice vinovăția, starea de rău și senzația că nu pot fi iubiți.

Tuturor celor care sunt conștienți de acest cerc infernal și de blocajele noilor începuturi.

Celor care au un sentiment de lipsă atât de pregnant, încât devin incapabili să identifice și cea mai mică senzație de împlinire.

Celor cărora le este greu să își pună întrebări despre ei și să se recunoască așa cum sunt... Această carte vă este adresată!

## Introducere

Dependența afectivă își are originea într-o lipsă de iubire, de siguranță, de recunoaștere, de încurajare și de acompaniament spre autonomie și spre maturitatea afectivă, în timpul copilăriei sau preadolescenței, adică chiar în etapele în care copilul are nevoie să se simtă important pentru părinții lui, pus la adăpost și încurajat prin încredere și afecțiune. Dacă absența și vidul se instalează în această perioadă a vieții, înseamnă că e posibil să lași locul îndoielii, vinovăției sau convingerii că nu ești suficient de bun pentru a fi iubit. Această stare devine un adevăr, adevărul TĂU... și puțin mai contează apoi dovezile care vin să îți arate exact contrariul.

O persoană dependentă afectiv trăiește într-un sentiment de lipsă și de gol interior care o angoasează în permanență. Este incapabilă să trăiască împlinită și fericită fiind singură. Gradul de dependență depinde de capacitatea ei de a suporta singurătatea. Dacă ești îngrozit de fiecare dată când treci printr-o perioadă în care se instalează vidul (despărțire, o deplasare care te îndepărtează de membrii familiei, separare temporară de partenerul tău etc.), atunci pune-ți întrebarea: ce din mine m-ar putea duce cu gândul la o stare de dependență afectivă?

În loc să caute în el ceea ce ar putea veni să umple această lipsă și să îl liniștească, dependentul afectiv crede că răspunsul

vers al cărui tipar este la fel sau chiar mai distrugător, iar din această cauză suferi profund. Începând de-acum, spune-ți că, dacă acest pervers manipulator te-a ales și și-a permis să te trateze așa cum a făcut-o, înseamnă că în tine există un teren, ca o falie, o sensibilitate care invită acest gen de profil să te joace pe degete și să te pună la pământ. Este timpul să te eliberezi din capcană.

Ești pregătit pentru frumoasa aventură la finalul căreia te vei elibera în sfârșit de tiparul tău de dependent afectiv? Da? Atunci, începe să lucrezi cu tine și să parcurgi cartea de față. Păstrează-o o vreme aproape de tine. Ia-o în mâini. Trăvăliul va fi dureros și mai mult sau mai puțin lung, dar rezultatele vor apărea. Va veni la un moment dat și ziua, poate că în câteva luni sau într-un an, doi... în ritmul tău, în care te vei detașa suficient pentru a putea afirma: „Gata, mă simt mai bine cu mine însumi. Mă apreciez. Iubesc persoana care am devenit.” Iar în acea zi vei râsufla ușurat.

“Dacă ești capabil să fii fericit atunci când ești singur, înseamnă că ai învățat secretul fericirii!”

– Osho

**LBRIS**

We know  
books

Partea întâi

**Înțeleg dependența afectivă**

## ETAPA ÎNTÂI

**Observ rotațiile din viața mea**

“Orice dependență se naște dintr-un refuz inconștient de a face față propriei suferințe și de a o trăi.”

– Eckhart Tolle

Să înțelegi că nu devii dependent afectiv din întâmplare este primul pas către o îmbunătățire. Să înțelegi că viața presupune mai multe experiențe asemănătoare ce provoacă suferință și frustrare, astfel încât tu să îți identifici tiparele după care funcționezi, înseamnă să conștientizezi că nu ești blestemat (așa cum mai aud uneori de la anumite persoane). Ideea este însă că, dacă nu schimbi nimic în comportamentul tău, atunci rezultatele vor fi tot aceleași.

Să îți înțelegi trecutul, percepțiile, felul în care iei decizii, fricile sau convingerile înseamnă să înțelegi mai bine ceea ce încerci să provoci. Să înțelegi că nu există doar răi și buni în relațiile toxice, ci și persoane aflate în suferință care acționează într-o manieră mai mult sau mai puțin periculoasă. Să înțelegi că dependența afectivă este un sentiment puternic de lipsă care așteaptă să fie satisfăcută, că adesea o asemenea lipsă este una interioară și că răspunsul la această lipsă este în principiu căutat în

exterior de către un dependent afectiv, în condițiile în care cheia se află în interior. Noi suntem răspunsul. Nimeni altcineva!

## Ce este dependența afectivă?

Dependența este o suferință care provine dintr-o rană care a provocat o teamă incontrollabilă de vid, de respingere și de abandon. Un declanșator care te-a făcut să te simți ca și când nu ai fi demn de iubire, că nu ești suficient de bun și mai ales care te menține într-o stare de nesiguranță permanentă și de lipsă de stimă de sine. O situație care cu timpul, cu experiențele și cu eșecurile trăite te-a înfundat și mai mult, făcându-te să-ți pierzi încrederea în tine și în ceilalți. Aceste stări de spirit determină dependentul afectiv să dezvolte comportamente obsesive și să acționeze fără măsură, acceptând inacceptabilul și investindu-se în relația cu celălalt ca în relația cu un salvator, doar pentru a fugi de acest sentiment de vid care nu poate fi alinat nicicum.

## Înțeleg că eu sunt soluția

Atât timp cât dependentul afectiv nu a înțeles că răspunsul la starea lui de rău este în el, va continua să îl caute în exterior. Și odată ce crede că l-a identificat în exterior, prin intermediul unui partener, al unui prieten, unei activități sportive, mâncării, sexului, alcoolului etc., este convins că persoana, metoda sau obiectul la care a recurs devine indispensabil în viața lui dacă vrea să supraviețuiască și ajunge să fie dependent de acesta.

În dependența afectivă, miza este găsirea unei persoane capabile să umple golul resimțit cu atâta cruzime. Pentru a fi iubit sau apreciat, dependentul afectiv este gata de orice. El se întrea-

bă în permanență cum să fie și cum să procedeze pentru ca ceea ce face să provoace plăcere, să fie remarcat sau apreciat și să primească în schimb atenție, tandrețe, recunoștință sau iubire. Doar că această manieră de a acționa este cronofagă, iar rezultatul obținut nu vine să satisfacă nevoia decât pentru o vreme... după care o ia de la capăt, pentru a avea întotdeauna mai mult și mai mult.

### Din viața de zi cu zi

Mathilde, una dintre pacientele mele, se plângea de un pregnant sentiment de singurătate, pe care îl resimțea chiar și când trăia în cuplu și avea copii. Avea în permanență o senzație de gol, care o făcea să sufere și pe care nu o mai suporta. Pentru ca ea să înceteze, flirta în fiecare zi, zburând din floare în floare asemenea unui fluture, doar pentru a umple cu ceva clipa prezentă și pentru senzația că există și că trăiește momente prețioase, în care să aibă iluzia că ea este actrița din rolul principal. Cel mai probabil avea nevoie de timp să își dea seama că, chiar dacă ar fi divorțat sau și-ar fi schimbat de o sută de ori partenerii, starea ei interioară i s-ar fi părut mereu la fel de goală și de dureroasă.

Iubirea și dependența nu au nimic în comun și nu se întâlnesc niciodată împreună. Dacă, fără să conștientizezi, te-ai implicat într-o relație pentru a umple senzația sau teama că îți lipsește ceva, poate că ți-ai dat seama destul de repede că partenerul nu va fi niciodată la înălțime ca să acopere golul pe care tu îl resimți. Pune-ți întrebarea cu maximă onestitate. Indiferent cât de mult s-ar strădui să răspundă nevoilor tale, nu va reuși. Este absolut necesar să devii conștient de faptul că, în calitate de dependent afectiv, pui în mâinile celuilalt capacitatea de a te simți fericit sau nu. Ce mare responsabilitate cade pe umerii lui! Și cât de păgubit rămâi! Așadar, va trebui să faci tot posibilul să nu îți pierzi partenerul, pentru că altfel există riscul să îți pierzi doza

de energie, gura de aer, speranța zilei de mâine, echilibrul tău și bucuria de a trăi. Astfel, celălalt va deveni obiectul suferinței tale. Și, între noi fie vorba, asta nu e deloc iubire. Nu-i așa?

## Înțeleg felul în care este alimentată dependența afectivă

Dependența este motivată de fricile și angoasele tale și nu de iubire, în cazul unei relații amoroase, chiar dacă în sintagma „dependență afectivă” se regăsește și ideea de afecțiune. Aici „afecțiunea” nu are nimic de-a face cu sentimentul amoros, ci este „afecțiune” în sensul de „îmbolnăvire” sau de „stare de rău”, cauzată de o frică incontrollabilă.

Distanțează-te puțin și întreabă-te dacă intenția profundă a începerii relației tale a fost realmente motivată de iubire sau dacă nu cumva ți-era frică de singurătate și aveai un sentiment de gol și de neîmplinire.

Uneori, într-o relație, anumite circumstanțe sau evenimente ne fac să resimțim suferință. Pentru a vedea dacă aceasta este cauzată de dependență sau de alte temeri, testul este unul simplu. Dacă în cuplul tău există iubire, atunci vei ști să depășești perioadele mai grele, și relația va rezista în timp. Dacă suferința este cauzată de faptul că celălalt nu mai reușește să îți umple vidul, atunci relația se va încheia repede sau va intra într-un vârtej de separări și de împăcări. Despărțirea definitivă este inevitabilă, iar prețul plătit este adesea unul foarte mare.

Dacă te simți prins în capcana ordinelor interne care îți spun: „Rămâi acolo, ea are nevoie de tine”, „Ce ar spune ceilalți dacă aș pleca?” sau „Nu m-aș descurca singur”, atunci întreabă-te la modul serios dacă e vorba despre iubire adevărată sau despre dependență.

### Referitor la iubire...

Știi să faci diferența între iubire, pasiune, prietenie amoroasă, atracție fizică, tandrețe și dependență? Amuză-te scriind definiția pe care o ai în minte vizavi de fiecare termen în parte. Ai ajuns la vreo concluzie? Ai o idee mai clară asupra tipului de iubire pe care îl cauți și ce anume ar putea ea să îți aducă?

## Îmi observ trecutul

Suferința este semnul vizibil, fizic și psihologic al unei stări inconștiente. Când accepți să lucrezi asupra originii acestui sentiment de lipsă și de vid, au loc conștientizările, și durerea se îndepărtează. Spunem că persoana se disociază.

Înțelegerea este cuvântul-cheie pentru o transformare, fiind o etapă a durerii, indispensabilă în modificarea unui sistem comportamental. Dacă vrei ca problemele din viața ta să se rezolve, trebuie să analizezi ce anume a provocat situația.

Nu mai da vina pe nimeni și schimbă-ți sistemul de gândire și comportamentul. Faptul că știi că ai creat o situație înseamnă și că știi că este posibil să o deprogramezi și să creezi în loc alta, care va avea efecte diferite. Odată ce ai înțeles acest lucru, nimic nu va mai fi ca înainte. Dacă este cazul, apelează la ajutor de specialitate.

## Cred în schimbare

Încă mai ai șanse, pentru că poți face schimbări astfel încât să ieși din dependența afectivă. Am auzit de zeci de ori persoane ce

au trăit eșecuri sentimentale repetate, care mi-au spus resemnate că vremea lor a trecut, că situația este așa cum este și că ele trebuie să accepte faptul că perioada fericirii și serenității a apus. Că și-au jucat cartea, dar că nu au știut să profite de experiențe și oportunități, așa că pentru ele totul este pierdut! Și nu vorbesc neapărat despre niște persoane în vârstă. Putem fi resemnați la 20 de ani, descurajați la 30 de ani și total lipsiți de speranță indiferent de vârstă.

O persoană cu istoric îndelungat de dependență afectivă poate să trăiască o relație serenă și înfloritoare cu partenerul ei de viață. Celălalt nu mai este acolo ca să îți umple un gol și ca să îți aducă fericirea. Fericirea este aici, insuflată de tine. Celălalt poate contribui la ea acționând astfel încât el însuși să fie fericit și liber.

Următoarele capitole sunt gata să te ajute să începi această schimbare grea. A doua parte a lucrării, prin intermediul exercițiilor de introspecție, îți va permite să aprofundezi teoria acumulată și, prin întrebările puse la dispoziție pe care să ți le adresezi ție însuși, să avansezi către o formă de eliberare.

## ETAPA A DOUA

### Îmi schimb felul de a vedea și de a fi

“Spuneți-vă că aveți un anumit lucru și îl veți avea. Purtați-vă ca și cum îl aveți și va fi al vostru!”

– Richard Bach

Iubirea de sine este esențială, drept pentru care nu e niciodată prea târziu să începi să te privești cu bunătate. În momentul în care iubirea de sine se instalează, începi să simți în tine o energie diferită, ca o ușurare, o renunțare la control, o stare de bine însoțită de dezinvoltură. Persoana în cauză știe atunci să se destindă, are mai puține așteptări și își poate îndeplini singură nevoile. Da, dar cum să faci asta?

Există momente în care poți să îți plângi de milă, să îți deplângi situația, trecutul, traumele, lipsurile și frustrările. Așa cum există momente în care trebuie neapărat să acționezi, să testezi alte modalități de a te comporta și să ieși din pasivitate, ca să te îndrepti către ceea ce îți dorești pentru tine. Nostalgia unui alt timp sau spațiu unde aveai senzația că trăiești mai bine te desprinde de prezent fie ca să te rețină în negativitatea trecutului, fie ca să aștepti un viitor mai bun, fără să îl construiești, de