

Geneviève Krebs

**Autoterapie
pentru
dependența afectivă**

Traducere din limba franceză
de Ioana Medeș

Cuprins

Introducere	7
PARTEA I · Ce este dependența afectivă?	13
PARTEA a II-a · Lasă-te ghidat spre autonomia afectivă	23
ZIUA 1 · Autoevaluare: tiparele mele comportamentale	25
ZIUA 2 · Acceptă-ți și recunoaște-ți dependența afectivă!	30
ZIUA 3 · Care este situația mea? Să facem un bilanț!	32
ZIUA 4 · Să mergem mai departe: identifică-ți rănilor din copilărie!	36
ZIUA 5 · Identifică stilul de atașament trăit în copilărie!	40
ZIUA 6 · Identifică strategia de supraviețuire a copilului care ai fost! ...	45
ZIUA 7 · Recunoaște și acceptă că îi rănești pe cei din jur!	48
ZIUA 8 · Înțelege procesul de parcurs!	51
ZIUA 9 · Identifică tiparul parental și familial!	55
ZIUA 10 · Observă-ți gândurile și convingerile!	59
ZIUA 11 · Înțelege mecanismul distructiv al vinovăției!	63
ZIUA 12 · Ieși din autosabotaj!	69
ZIUA 13 · Asumă-ți responsabilitatea pentru copilul interior rănit!	73
ZIUA 14 · Stăpânește-ți părintele toxic interior!	77
ZIUA 15 · Activează-ți părintele interior reparator!	80
ZIUA 16 · Oferă locul principal adultului din tine!	87
ZIUA 17 · Fii autonom și responsabil!	91
ZIUA 18 · Eliberează-te de teama de judecată și de opinia celorlalți!	94
ZIUA 19 · Afirmă-te și revendică-ți locul!	97
ZIUA 20 · Schimbă-ți strategia de funcționare!	101
ZIUA 21 · Construiește-ți viața de adult!	105
ZIUA 22 · Salvează-ți relația de cuplu din tiparul tranzacțional „eu te repar pe tine, tu mă repara pe mine“!	109
ZIUA 23 · Construiește-ți relația de cuplu pe un model adult-adult!	113
ZIUA 24 · Protejează-te de violența conjugală!	116
ZIUA 25 · Ieși din violența domestică!	122
ZIUA 26 · Îmblânzește singurătatea!	125
ZIUA 27 · Fii conștient de propria valoare!	129
ZIUA 28 · Dezvăluie-ți autenticitatea!	133

ZIUA 29 · Înțelege care este mediul potrivit pentru tine!	137
ZIUA 30 · Construiește-ți o viață cât mai autonomă!	139
ZIUA 31 · Cunoaște-ți valorile!	143
ZIUA 32 · Redobândește-ți încrederea în tine!	147
ZIUA 33 · Învață să ai încredere!	151
ZIUA 34 · Renunță la ambivalență și perfecționism!	155
ZIUA 35 · Stăpânește-ți nevoia de a fugi de teamă să nu suferi!	160
ZIUA 36 · Acceptă faptul că influențezi și manipulezi!	164
ZIUA 37 · Renunță la nevoia de control!	168
ZIUA 38 · Înțelege ce înseamnă iubirea!	172
ZIUA 39 · Înțelege mai în profunzime ce este o relație fluidă!	177
ZIUA 40 · Înțelege aspectele care blochează libertatea în doi!	180
ZIUA 41 · Triunghiul infernal: o capcană pentru relație	185
ZIUA 42 · Părinții mei încă mă tratează ca pe un copil.	189
ZIUA 43 · Fii bun cu tine, dar nu excesiv de bun cu ceilalți!	193
ZIUA 44 · Scapă și de ultimele comportamente infantile	196
ZIUA 45 · Gestionează-ți punctele vulnerabile!	198
ZIUA 46 · Identifică-ți dependențele secundare!	201
ZIUA 47 · Evaluează-ți progresele și fii cât mai autonom!	204
ZIUA 48 · După primele rezultate: continuă să îți corectezi modul de a gândi!	209
ZIUA 49 · Învață să identifici nevoia din spatele unei emoții negative. ...	215
ZIUA 50 · Pune definitiv capăt comparației!	219
ZIUA 51 · Reevaluează-ți frica de a-l pierde pe cel de lângă tine!	223
ZIUA 52 · Refuză ceea ce este inacceptabil și impune limite!	227
ZIUA 53 · Scapă de sindromul impostorului!	233
ZIUA 54 · Acceptă schimbarea și faptul că nimic nu durează pentru totdeauna!	236
ZIUA 55 · Observă primele transformări!	239
ZIUA 56 · Nu te lăsa cuprins de descurajare!	241
ZIUA 57 · Organizează-te și avansează pe cont propriu!	247
ZIUA 58 · Conștientizează-ți noile competențe, capacități și talente! ...	251
ZIUA 59 · Exprimă cine ești și cine devii!	258
ZIUA 60 · Recunoștință și angajamentul de a continua	260
Concluzie	261

PARTEA I

•

Ce este dependența afectivă?

•



Cu toții suntem puțin dependenți afectiv, în sensul că toți ne-am confruntat cu frica de separare atunci când am părăsit pântecul mamei. Apoi, în jurul vârstei de opt luni, îți observi mâinile și picioarele, îți dai seama de individualitatea ta și, prin urmare, și de cea a mamei. În acel moment, se instalează frica de abandon. Aceasta este perioada în care bebelușul are multe coșmaruri și are nevoie de reasigurări frecvente prin prezența celor dragi. În funcție de context, frica de abandon se poate accentua, luând forma unei panici profunde sau, în cazul atașamentelor sigure, bebelușul evoluează încrezător.

Dependența emoțională își are rădăcinile încă din copilărie sau preadolescență, dezvoltându-se în lipsa iubirii, siguranței, recunoașterii, încurajării și sprijinului necesar pentru autonomie și maturitate emoțională. Aceasta apare tocmai în perioada în care copilul are cea mai mare nevoie să se simtă important pentru părinții săi, să fie în siguranță într-un mediu de încredere emoțională și să fie susținut în explorările și dezvoltarea sa personală. Când lipsa și vidul emoțional apar în această etapă a vieții, ele deschid calea îndoielii și vinovăției, ducând la convingerea că nu este suficient de bun pentru a fi iubit sau destul de capabil și inteligent pentru a reuși. Această stare devine o realitate personală, propriul SĂU adevăr și, indiferent de dovezile contrare care i se vor prezenta, dependentul afectiv nu va fi niciodată convins de valoarea sa... decât printr-o reconfigurare profundă.

Ca o prelungire a acestei copilării neglijate, lipsită de atenție, sentimente sau susținere, întregul sistem continuă să se ancoreze între adolescență și vârsta adultă pentru a consolida convingerea că nu este la înălțime, că nu este suficient de bun, sau în orice caz nu la fel de bun ca ceilalți, că nu este eficient, greu de iubit și prea puțin demn de considerație... Pe scurt, o persoană care simte că merită puțină atenție, deoarece se consideră prea puțin interesantă. Dependența emoțională rezultată se manifestă, într-unul sau mai multe domenii ale vieții, printr-o nevoie imensă de recunoaștere și afecțiune din partea celorlalți. Această tulburare psihologică poate provoca suferințe intense și, dacă nu este tratată, poate duce la depresie.

Vorbim de dependență emoțională atunci când iubirea și stima de sine ale unei persoane depind de unul sau mai mulți indivizi care trebuie să o reasigure constant cu privire la valoarea sa și la siguranța relației; atunci când judecata și aprobarea celorlalți sunt mai importante decât propria sa opinie; atunci când frica de abandon poate duce la lipsa limitelor și, prin urmare, la acceptarea unor comportamente inacceptabile ale celuilalt; atunci când relația este abordată doar prin prisma exclusivității, instalându-se teama și gelozia. Această tulburare poate fi resimțită în viața sentimentală, într-o relație de prietenie, în familie sau la locul de muncă.

Iată, pe larg, principalele caracteristici ale acestei tulburări:

LIPSA STIMEI DE SINE

Dacă dependentul afectiv reușește să realizeze că îi lipsește încrederea în sine, mai ales când vorbim de stimă și iubire de sine sau de conștientizare a propriei valori, privirea i se pierde în gol, ca și cum neantul ar fi singura explicație pentru niște concepte care nu înseamnă nimic pentru el și față de care nu simte nimic.

DEPENDENȚĂ DE POVEȘTILE DE IUBIRE

Un dependent afectiv se poate îndrăgosti, își poate declara iubirea și poate fi copleșit de „iubirea vieții sale“, în fiecare dimineață, față de prima persoană care apare și care îi acordă atenție. De fiecare dată are impresia că nu a mai iubit așa niciodată. Idealizează și își construiește fantezii despre relația perfectă, ignorând semnalele, acțiunile și sentimentele care îi arată că relația nu este viabilă. Atunci când se simte ascultat, iar celălalt îl complimentează, îi acordă atenție și timp, dependentul emoțional trăiește într-o certitudine iluzorie că este în siguranță, iubit, liniștit, pe deplin viu numai în prezența acelei persoane.

ANGOASA PRINCIPALĂ: PIERDEREA CELUIALT

După ce relația este consolidată, persoana dependentă emoțional începe să dezvolte o nouă sursă de neliniște: „Și dacă aș pierde vreodată această persoană atât de prețioasă pentru mine?“. În acest punct, dependentul emoțional se hrănește cu nevoia de a controla, de a stăpâni și influența. Recurge la strategii, trucuri și manipulări pentru a se asigura că totul este în ordine

și sub control, că nimic și nimeni nu va amenința relația sa, considerată esențială și vitală pentru el. Ideea de a pierde ceea ce îi oferă această relație îi produce o panică profundă.

UN PUTERNIC SENTIMENT DE INFERIORITATE

Prins în chinul fricii de abandon, dependentul afectiv este conectat la sentimentele sale de inferioritate, de respingere, de izolare, de gol interior. Se simte neimportant, mizerabil, un nimic, incapabil, respins, atât de prins în această apreciere de sine negativă, încât poate avea gânduri negre. La ce bun să trăiască, din moment ce este un nimic, nu are nicio valoare și nimeni nu îl va regreta. Nu realizează că percepția sa nu reflectă realitatea. Nu are nicio idee despre valoarea sa, întrucât, în copilărie, nu a fost obișnuit să își aprecieze punctele forte și abilitățile, fiind evidențiate numai lipsurile, greșelile, eșecurile, defectele, reproșurile.

ATAȘAMENTUL FAȚĂ DE O PERSOANĂ CARE OFERĂ SIGURANȚĂ

Ca adult, în viața personală, amicală, familială sau profesională, dependentul afectiv consideră că singura sa soluție este să se atașeze de o persoană sau de un grup de persoane care, în mod inconștient, simbolizează părințele sau părinții iubitori, protectori și încurajatori pe care nu i-a avut. Este convins că răspunsul la nevoile sale nu poate veni decât din exterior. Așadar, este indispensabil pentru el să rămână aproape de acest stâlp de susținere. Folosește orice stratagemă: face tot posibilul să fie plăcut, arătându-i celui-lalt că este amabil, serviabil, serios și implicat.

GÂNDURI OBSESIVE

Bântuit de frica de abandon, gândurile dependentului emoțional se repetă în mod obsesiv: unde este? Cu cine? Ce face? Se gândește la mine? Sunt oare suficient de bun pentru el? Aceste gânduri se transformă adesea în temeri și riscuri imaginare de a-l pierde pe celălalt. Dependentul afectiv își creează adesea scenarii și suferă enorm din cauza lor. Este capabil să intre în stări de panică și transă doar prin prisma percepțiilor sale eronate și a fricilor sale fantasmate.

Singura modalitate prin care își poate liniști angoasele legate de abandon și trădare este să le împărtășească. Astfel, își „expune“ viața în fața celor din jur, căutând sfaturi, dorind să fie ascultat și, mai ales, căutând să primească reasigurări. Stă lipit de telefon, trimite SMS-uri, lasă mesaje și intră în panică atunci când nu primește niciun răspuns. Chiar și la locul de muncă, poate părăsi biroul în mijlocul zilei, invocând o stare de rău, o suferință care ar trebui interpretată mai degrabă ca o nevoie incontrollabilă de a evita, pentru a recăpăta controlul, a se liniști sau a acționa.

COMPORTEMENTE INFANTILE ȘI EXCESIVE

Dependentul emoțional se străduiește mereu să facă mai mult (suprainvestire voluntară), chiar dacă nimeni nu îi cere. Anticipează nevoile celui de la care așteaptă să primească siguranță și recunoaștere, cel asupra căruia și-a proiectat dependența. Este dispus să facă orice pentru a fi plăcut, apreciat, remarcat, iubit și protejat. Intră în panică la cel mai mic semn de tăcere, imaginându-și imediat tot ce e mai rău. Printr-o sensibilitate excesivă, poate începe să plângă la cea mai mică remarcă sau nemulțumire, ori să reacționeze cu furie, victimizându-se. Este impulsiv în fața unui refuz sau opoziții, interpretând răspunsul drept un atac personal. Tinde să se simtă persecutat, adesea simțindu-se acuzat sau vizat. Oscilează între a se descuraja rapid și a exagera în eforturile sale. Observă mult, supraveghează, controlează pentru a se liniști.

INCAPACITATEA DE A LUA SINGUR DECIZII

Convingerea că nu este suficient de bun și teama de a nu dezamăgi îl fac pe dependentul emoțional să fie anxios la ideea de a da greș. În mod direct sau indirect, își lasă deciziile în mâinile celuiilalt. Direct, supunându-se față de ceea ce crede și dorește celălalt; indirect, prin adaptarea la criteriile imaginare cu privire la ce i-ar plăcea sau displăcea celuiilalt, estimând în același timp riscul de abandon. În acest sens, dependentul emoțional poate deveni un adept al clarviziunii pentru a se asigura că ia decizia corectă. Din cauza nesiguranței permanente, această practică se poate transforma într-un devărat comportament adictiv.

SENTIMENTE DE INJUSTIȚIE, VINOVĂȚIE ȘI RUȘINE

Dependentul emoțional simte că se sacrifică mult pentru celălalt, fără a primi ceea ce merită cu adevărat. Atunci când se erijează în salvator sau oferă ajutor, nu o face niciodată dezinteresat, întrucât, în mod conștient sau inconștient, el este într-o stare de așteptare. Dacă nu primește nimic în schimb, se simte devastat. Este profund dezamăgit atunci când eforturile sale nu sunt remarcate. Mai mult, dacă i se face o observație sau o propunere de îmbunătățire, o respinge, apărându-se prin tot ceea ce a făcut și consideră că este bine. Afișează în mod regulat o dispoziție de melancolie, de tristețe asociată sau nu cu plânsul. Cedează atunci când este pus într-o situație inconfortabilă sau se simte vizat de o remarcă sau o privire a celor din jur. Se simte furios și frustrat, exprimându-și foarte puțin emoțiile... până în ziua în care cedează complet și se victimizează. Are sentimente de vinovăție și se simte responsabil pentru orice. Îi este rușine că este așa cum este și că nu corespunde propriilor așteptări sau ale celorlalți. Sistemul său este atât de complex, încât tinde să se izoleze sau să se lase cu ușurință izolat de persoane rău intenționate și manipulative. Este convins că toată lumea profită de el și abuzează de bunătatea sa.

AR FACE ORICE PENTRU IUBIRE ȘI SIGURANȚĂ

Dependentul emoțional sufocă, hărțuiește, devine insistent, revendică, explorează și, mai ales, caută constant reasigurare. Intră în panică la ideea unei discuții aprinse, evită conflictul și, mai presus de toate, nu tolerează indiferența, nici momentele de solitudine pentru a-și recăpăta calmul. Toate acestea sunt o reamintire a abandonului și a terorii cauzate de singurătate și gol interior. Pentru el, să fie exclus, singur, ignorat, este ca și cum ar muri puțin câte puțin. De aceea, se va strădui și mai mult să satisfacă cerințele care îi sunt adresate, va face tot posibilul să găsească soluții anticipând nevoile, se va dedica până la sacrificiu ca toți ceilalți să-i rămână alături și totul să redevină calm și normal.

UITĂ DE SINE ȘI SE EXPUNE PERICOLULUI

Din dorința de a mulțumi pe toată lumea, dependentul emoțional uită de propriile nevoi și dorințe. Atrage cu mare ușurință persoane distructive care îl abuzează și îl manipulează. Pentru a-și găsi locul într-un grup, le

acceptă orice celor pe care îi consideră mai buni și mai puternici decât el, tolerând lipsa de respect și chiar abuzul, doar pentru a nu fi exclus. Astfel, devine complice la propria suferință, pentru că nu știe să stabilească limite... și să se afirme.

ACCEPTĂ LUCRURI INACCEPTABILE

Teama de conflict îl copleșește. Pentru dependentul emoțional, o conversație sinceră nu este doar un schimb de opinii, ci o amenințare iminentă, o catastrofă ce anunță separarea și abandonul. Fără să-și dorească neapărat asta, ignorându-și nevoile și fugind cu orice preț de temerile sale, ajunge treptat să cadă sub influența psihologică a celor din jur. Astfel, relația devine instabilă, una care lasă loc instalării treptate a violenței. Se închide și mai mult în lumea lui, chiar și atunci când realizează că ar avea nevoie de ajutor din afară. Cu toate acestea, nu mai știe cum să iasă, copleșit de rușine, de ceea ce nu poate dezvălui. Cine l-ar înțelege? Cine ar vrea să-l creadă? Deseori, dependentul emoțional are convingerea că el este cel vinovat pentru situație, pentru că el nu este suficient de bun. Vinovăția sa devine toxică. Iar anii trec...

Depășirea dependenței emoționale începe, în primul rând, prin înțelegerea mecanismului acestui tip de tulburare și prin recunoașterea cu toată sinceritatea a faptului că există o problemă. De aici, în funcție de nivelul la care trăiește această dependență, persoana în cauză se poate autoeduca sau poate apela la ajutorul unui specialist. Lucrarea de față este concepută pentru a te sprijini în călătoria ta personală. Lasă-te ghidat și susținut pe parcursul celor 60 de zile care urmează.

TEST:

Sunt oare dependent afectiv?

Etapa preliminară de evaluare înainte de autoanaliza din prima zi.

	DA	NU
Am o teamă profundă de respingere, de separare, de abandon.		
În cazul unei dispute, am senzația că relația se va termina.		
Am tendința să mă compar cu ceilalți și să mă devalorizez.		
Singurătatea și sentimentul de gol îmi creează disconfort.		
Am tendința să procrastinez sau să caut perfecțiunea.		
Mă implic peste măsură pentru binele celuiilalt.		
Pun nevoile celuiilalt pe primul loc, neglijându-le pe ale mele.		
Nu știu să stabilesc limite.		
Am tolerat situații pe care nu ar fi trebuit să le accept.		
Caut deseori validare din partea celor din jur.		
Îmi este dificil să mă hotărâsc, iar când iau o decizie, ezit să o pun în practică.		
Mi-e teamă de conflict.		
Nu reușesc să mă impun și să exprim ceea ce gândesc. Uneori am tendința să acționez ca un copil.		
Mă victimizez atunci când este în avantajul meu.		
Intervin ca un salvator pentru celălalt, chiar dacă nu mi s-a cerut ajutorul.		
În fața unei nedreptăți, reacționez acuzându-l pe celălalt.		
Mă tem de schimbare, pentru că implică incertitudine și provocări noi.		
Mă implic în relații într-un mod foarte intens, uneori sufocant.		

	DA	NU
Mi-e teamă atunci când celălalt se distanțează.		
Am tendința de a mă subestima și de a crede că nu prezint interes pentru ceilalți.		
Nimeni nu m-a învățat să fiu responsabil.		
Nu-mi cunosc valoarea: stima mea de sine este scăzută, chiar inexistentă.		
Îmi este greu să duc lucrurile până la capăt.		
Noțiunea de libertate în cuplu mă sperie.		
Simt nevoia de a avea totul sub control.		
Trebuie să admit că, uneori, recurg la manipulare și influențare.		
Pentru mine, este totul sau nimic.		

Câte răspunsuri de „Da“ ai bifat la aceste afirmații?

Continuă autoevaluarea din prima zi a celei de-a doua părți a acestei cărți, un ghid esențial pentru înțelegerea și analiza tiparelor tale comportamentale.

PARTEA A II-A

•

**Lasă-te ghidat
spre autonomia
afectivă**

•



Autoevaluare: tiparele mele comportamentale

Înțelegerea modului în care funcționez

.....

Starea de spirit necesară astăzi

☀ Ai curajul să fii sincer cu tine: acceptă-ți felul de a fi și modul în care acționezi, chiar și atunci când te încercă sentimentul de rușine.

Reflexe de evitat astăzi

☀ Să dai vina pe ceilalți. Să te victimizezi.

Înțelegerea temei de astăzi

La locul de muncă, în viața personală sau socială, dependentul emoțional trăiește într-o continuă stare de nesiguranță. Experiențele sale de viață îl fac să nu aibă încredere în sine. Nu poate accepta ideea că ar putea avea vreo competență și cu atât mai puțin să își recunoască propria valoare. Soluția la nevoile sale pare să depindă exclusiv de ceilalți, deoarece este convins că este incapabil, nepotrivit și, în comparație cu alții, mai puțin demn de apreciere sau iubire.

Ca orice ființă umană, dependentul emoțional are nevoie de recunoaștere, considerație și atenție. Diferența constă în faptul că, pentru el, această căutare devine o preocupare constantă. Temerile sale sunt copleșitoare, declanșând stări intense de anxietate și chiar atacuri de panică. Abandonul, respingerea, eșecul, modul în care este privit de ceilalți și rușinea sunt principalele temeri dintre multe altele pe care le întreține. Acestea sunt cele care controlează gândurile și comportamentele sale. În experiența mea de peste 20 de ani de consiliere a persoanelor afectate de această tulburare, am identificat trei tipuri principale de comportamente guvernate de dependența emoțională:

- cel care fuge, dintr-o teamă imensă de a nu suferi din nou;
- cel care se dedică și se adaptează excesiv, pentru că nu se consideră suficient de bun;