

LBRIS

We know
books

Amélia Lobbé

INDEPENDENȚA EMOȚIONALĂ

Libertatea de a fi tu însuți și
de a-ți alege drumul în viață

Traducere: Andreea Grigore



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOBBÉ, AMÉLIA

Independența emoțională: libertatea de a fi tu însuși și de a-ți alege drumul în viață /

Amélia Lobbé; trad.: Andreea Grigore, - București: Editura Niculescu, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-1134-0

I. Grigore, Andreea (trad.)

159,9

© Le Courier du Livre, 2023

Une marque du groupe Guy Trédaniel.

Rights arranged by Cristina Prepelita Chiarasini, Literary Agent.

Titlu original: *L'indépendance émotionnelle, Libre d'être soi et de choisir sa vie*, par Amélia Lobbé

© Editura NICULESCU, 2025

Bd. Regiei 6D, 060204 - București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la ARTPRINT

ISBN 978-606-38-1134-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte..... 9

Introducere.....13

Descoperirea independenței emoționale

Capitolul 1. Ce este independența emoțională?..... 19

Capitolul 2. Regulile de aur ale independenței emoționale.....24

Capitolul 3. Înțelegerea aprofundată a circuitului emoțional.....28

Capitolul 4. Conservarea resurselor proprii datorită
conceptului de „spaciousness”.....42**Reglarea emoțională în viața de zi cu zi**

Capitolul 1. Reglarea anticipată a emoțiilor.....51

Capitolul 2. Reglarea emoțiilor *a posteriori*.....63

Capitolul 3. Dansul și sănătatea mintală.....74

Capitolul 4. Ce facem în caz de detresă emoțională?.....82

Stima de sine, cheia independenței emoționale

Capitolul 1. Stima de sine, reflecția valorii noastre intrinsece.....93

Capitolul 2. Stimă de sine, stimă pentru sine.....95

Capitolul 3. Test pentru evaluarea stimei de sine.....99

Capitolul 4. Dependența afectivă..... 101

Capitolul 5. Deconstruirea mitului lui „Făt-Frumos”..... 106

Capitolul 6. Trebuie să ne iubim pe noi înșine pentru a-i putea iubi pe alții?	112
Capitolul 7. Rănila provocate de abandon.....	120
Capitolul 8. „People pleasing”.....	133
Capitolul 9. Tehnici pentru consolidarea stimei de sine.....	138
Capitolul 10. Consolidarea încrederii în sine.....	143

Neplăceri, instabilitate emoțională și hipersensibilitate

Capitolul 1. Cum facem față neplăcerilor din viața de zi cu zi.....	149
Capitolul 2. Toleranța la frustrare și controlul impulsurilor.....	168
Capitolul 3. Posibilitatea de a greși.....	173
Capitolul 4. Instabilitatea emoțională.....	176

Obstacolele din calea independenței emoționale

Capitolul 1. Gestionarea gândurilor intruzive.....	185
Capitolul 2. Transformarea credințelor limitative în gânduri motivaționale.....	188
Capitolul 3. Depășirea stării de dependență emoțională.....	191
Capitolul 4. Contracurarea distorsiunilor emoționale.....	193
Capitolul 5. Ce-ar fi dacă am înceta să ne mai comparăm cu ceilalți?.....	196
Capitolul 6. Reducerea nevoii de recunoaștere.....	200
Capitolul 7. Ieșirea din starea agentică.....	202

Construirea independenței emoționale pas cu pas

Capitolul 1. Independența emoțională, premisele unei bune sănătăți mintale.....	207
--	-----

Capitolul 2. Decizia de a se detașa emoțional de anumite situații.....	210
Capitolul 3. Decizia de a gândi de unul singur.....	212
Capitolul 4. Conservarea independenței emoționale într-un context nefavorabil.....	215
Capitolul 5. Acceptarea celorlalți exact așa cum sunt.....	219
Capitolul 6. Diversificarea surselor de bunăstare și de stimă de sine.....	220
Capitolul 7. Douăzeci și patru de ore pe drumul către independență emoțională.....	223

Libertatea de a fi cine ne dorim să fim

Capitolul 1. A fi liber înseamnă a te simți liber.....	229
Capitolul 2. Eliberarea de datorii emoționale.....	233
Capitolul 3. Dejucarea amenințării stereotipurilor.....	239
Capitolul 4. Să nu lăsăm păreriile celorlalți să ne definească.....	242
Capitolul 5. Alegerea de a te elibera de etichete.....	245
Capitolul 6. Să nu ne mai identificăm cu emoțiile noastre.....	250
Capitolul 7. Liberi să ne scriem propria poveste.....	252
Concluzie.....	258
Bibliografie.....	260
Mulțumiri.....	263

mi-am pus tot sufletul în ele! Am pornit de la ideea că toți trăim pe aceeași planetă și toți suntem foarte sensibili. Sper ca această carte să vă placă! Și, mai presus de toate, sper că vă va inspira să vă eliberați de constrângeri și să vă trăiți viața din plin. Nu există o vârstă anume pentru a începe. Vă doresc o lectură plăcută și un parcurs minunat pe calea independenței emoționale. Abia aștept să facem schimb de impresii!

~ PARTEA 1 ~

Descoperirea independenței emoționale

CAPITOLUL 1

**Ce este
independența emoțională?**

Independența emoțională reprezintă libertatea noastră de a gândi și de a simți, fără a fi influențați de factori externi sau interni. Este un ideal către care putem tinde. Reprezintă, de asemenea, roadele unei evoluții. Independența emoțională este, totodată, convingerea că valoarea noastră ca oameni și bunăstarea noastră mentală nu depind neapărat de factori externi, precum acțiunile și prejudecățile altora, sau de factori interni, precum credințele noastre limitative, dorința de a fi plăcuți de toată lumea, de a obține recunoștință sau nevoia de a fi validați. Independența emoțională implică abilitatea de a gândi pe cont propriu și de a ne construi viața așa cum ne dorim. Aceasta ne determină, de asemenea, să ne detașăm de idealurile noastre de perfecțiune și să apreciem mai mult ceea ce suntem și ceea ce avem, fără să ne mai gândim la cine am fi putut fi și la ceea ce nu avem. Este o formă de autonomie care ne permite să nu le cerem altora ceea ce aceștia nu ne pot oferi și de a accepta că marea majoritate a oamenilor au obiceiuri diferite și funcționează diferit față de noi. Asta este ceea ce conferă echilibru relațiilor dintre noi.

Independența emoțională merge mână în mână cu stima de sine. Când o dezvoltăm pe una, o dezvoltăm și pe cealaltă și te bazezi pe una pentru a o dezvolta pe cealaltă. Este simplu: atunci când avem o stimă de sine stabilă și solidă și suntem conștienți de valoarea noastră intrinsecă, simțim mai puțin nevoia de a căuta în mod constant validarea, atenția sau recunoștința celorlalți pentru a ne simți bine. Avem o stare de calm care ne ajută să ne trăim viața și să facem față provocărilor care apar. De asemenea, în mod automat, atunci când ne dezvoltăm independența emoțională, știm că avem o valoare intrinsecă. Avem mai puțină nevoie ca ceilalți să ne valideze existența și alegerile. Învățăm să ne detașăm mai mult de părerile celorlalți și să ne eliberăm de constrângerile impuse.

Independența emoțională presupune, de asemenea, capacitatea de a ne îndrepta după o încercare sau un eșec pentru a ne regăsi echilibrul emoțional-pe care îl numesc „homeostazia noastră emoțională”. Aceasta înseamnă că avem dreptul să ieșim dintr-o depresie, dintr-o tulburare anxioasă, să trăim în armonie cu un handicap, vizibil sau invizibil, să ne vindecăm de o traumă, să ne eliberăm de o dependență sau, pur și simplu, să ne recăpătăm calmul după un episod de stres. Avem dreptul să fim într-o stare neutră sau să ne simțim bine, chiar dacă „nu totul este perfect” sau chiar dacă cei din jur sunt stresați. Independența emoțională este legată de libertatea de a ne asuma diferențele dintre noi și de a rămâne noi înșine, adaptându-ne totodată la context.

Independența emoțională implică, totodată, capacitatea de a ne gestiona emoțiile, de a ne păstra serenitatea și pacea interioară și de a continua să ne simțim bine cu noi înșine, chiar și atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă sau atunci când mediul în care trăim nu este unul liniștit. Independența noastră

emoțională este uneori afectată de filtrele gândirii noastre care ne fac să percepem realitatea într-un mod distorsionat și aruncă un văl asupra trăirilor noastre. Identificarea distorsiunilor cognitive și contracararea acestora, pentru a vedea lucrurile așa cum sunt ele în realitate, reprezintă un adevărat proces care poate fi realizat pe cont propriu sau cu ajutorul unui psiholog în cadrul unui demers terapeutic. Independența emoțională reprezintă, totodată, capacitatea noastră de a lua decizii raționale, care să nu fie influențate doar de ceea ce simțim sau de ceea ce simt alții față de noi.

Putem dobândi independența emoțională prin diverse modalități, în special prin cunoașterea tehnicilor de autoreglare emoțională, pe care te invit să le practici zilnic! Acestea ne permit să ne acceptăm trăirile și să jonglăm cu emoțiile noastre, asemenea unor dansatori: cu flexibilitate și dexteritate!

Independența emoțională reprezintă, de asemenea, capacitatea de a menține un echilibru între evenimente și modul în care reacționăm la acestea. Acest lucru implică o anumită flexibilitate, deoarece emoțiile trebuie să circule, mai ales emoțiile neplăcute! Chiar dacă acestea sunt inevitabile și ne transmit un mesaj, nu este niciodată bine să rămânem blocați prea mult timp într-o stare de furie, gelozie, anxietate sau frică și să fim prizonierii acestor stări. Avem dreptul să ne dezvoltăm independența emoțională și să ne regăsim echilibrul și homeostazia emoțională.

Independența emoțională presupune, totodată, să ne asumăm partea noastră de responsabilitate în ceea ce ni se întâmplă, dacă avem o parte de responsabilitate, deoarece nu întotdeauna este cazul! Nu controlăm totul. Nu avem putere asupra tuturor evenimentelor. De exemplu, nu putem controla comportamentul celorlalți. Nu suntem niciodată responsabili pentru

faptul că am fost agresați. Cu toate acestea, se poate întâmpla ca o serie de situații similare să se repete în viața noastră. Acest lucru poate fi un rezultat al întâmplării sau al ghinionului. Însă, este posibil să avem și noi o parte de responsabilitate în aceste situații repetitive. Atunci când dăm vina pe ceilalți, pe destin sau pe ghinion pentru toate aceste situații care par să se repete, pentru modul în care interpretăm lucrurile și pentru felul în care reacționăm, recunosc că este convenabil pe moment... Există un beneficiu imediat, pentru că ne eliberăm de griji și de responsabilități. Însă, pe termen lung, acest lucru este problematic, deoarece nu ne asumăm responsabilitatea, nu suntem sinceri cu noi, nu facem o introspecție autentică, nu ne oferim șansa de a crește, de a evolua și de a învăța și devenim, în cele din urmă, foarte fragili și dependenți de exterior. Creăm o datorie pe care va trebui să o plătim într-o zi, deoarece factura vine întotdeauna la final! Există riscul să ne angajăm în situații similare, să intrăm într-un cerc vicios și să repetăm mereu același greșeli.

Cu toate acestea, să ne asumăm partea noastră de responsabilitate într-o situație nu înseamnă neapărat „să ne asumăm responsabilitatea pentru tot”. De altfel, în numeroase cazuri, nici măcar nu suntem responsabili pentru ceea ce a provocat o situație insuportabilă! Un copil nu este niciodată responsabil pentru faptul că este agresat sau hărțuit. Din păcate, uneori se petrec evenimente întâmplătoare, groaznice, inevitabile sau accidente care nu depind de noi. Sunt luate decizii asupra cărora nu avem niciun control. Apăr situații în care nu am avut niciun rol. Nu controlăm totul. Cu toate acestea, chiar și într-o situație de necontrolat, putem să ne afirmăm dreptul la independență emoțională și putem să ne asumăm responsabilitatea pentru sănătatea noastră mintală. Suntem responsabili de modul în

care vom gestiona aceste situații și de felul în care vom decide să ne remontăm. Cum reacționăm? Cerem ajutor? Căutăm sfatul unei persoane înțelepte? Încercăm să găsim soluții? Ne străduim să activăm un proces de vindecare?

Asumarea unei părți din responsabilitate într-o situație necesită o anumită doză de curaj. Nu este întotdeauna ușor să fim sinceri cu noi înșine și cu ceilalți. Este un drum periculos. Atunci când alegem această cale, beneficiul nu este neapărat imediat; uneori este amânat și apare abia după ce ne-am distanțat, când nu mai suntem în disonanță cognitivă, când comportamentul nostru este în armonie cu valorile noastre și ne-am regăsit pacea interioară.

CAPITOLUL 2

Regulile de aur ale independenței emoționale

Pe parcursul acestei lucrări, vom descoperi că independența emoțională poate avea mai multe fațete. Din păcate, nu există o formulă magică pentru a o obține. De asemenea, nu există doar o singură cale de a o dobândi. Am decis să abordez subiectul direct, să nu aștept până la sfârșitul cărții pentru a vă dezvălui câteva tehnici și să împărtășesc cu voi încă de la început multiple abordări care vă pot ajuta să dobândiți independență emoțională într-un mod durabil, pentru a deveni spirite libere. Apoi, în capitolele următoare, voi explora în detaliu aceste abordări și vă voi oferi informații suplimentare. Putem integra ușor aceste noi obiceiuri în mentalitatea noastră și le putem implementa în viața de zi cu zi!

Sfatul 1: Să nu mai absorbim emoțiile altora, pentru simplul fapt că nu ne aparțin și nu ar trebui să ni le apropiem. Putem să simțim empatie și compasiune față de cineva, dar fără să-i preluăm emoțiile și să ni le însușim.

Sfatul 2: Să nu lăsăm un străin să ne strice ziua, căci acest lucru nu are niciun rost!

Sfatul 3: Să hotărâm că nu mai avem nevoie ca ceilalți să vadă lucrurile exact așa cum le vedem noi și că nu suntem obligați să-i convingem. Nu suntem într-o misiune divină. Ceilalți au dreptul să gândească ce vor, nu avem control asupra gândurilor lor, iar acest aspect nu ar trebui să ne preocupe mai mult decât este necesar.

Sfatul 4: Să acceptăm faptul că unii oameni nu ne apreciază și că acest lucru nu este ceva grav. Nu putem fi pe placul tuturor și nu putem avea afinități cu toată lumea, iar acesta este un lucru firesc.

Sfatul 5: Să încetăm să oferim altora puterea de a ne tulbura pacea interioară și de a ne reduce stima de sine. Desigur, nu putem întotdeauna să fugim de o situație problematică, să demisionăm, să ne mutăm, să ne schimbăm activitățile sau regiunea în care locuim. Totuși, avem întotdeauna dreptul de a ne detașa emoțional de o situație dificilă. De exemplu, chiar dacă am înțeles că nu putem avea încredere în colegi, antrenor sau profesor, putem continua să mergem la muncă, la sală sau la cursuri, evitând totodată să ne implicăm afectiv și emoțional.

Sfatul 6: Să ne folosim timpul liber pentru a-l petrece, de preferință, alături de oameni respectuoși și care sunt cu adevărat prietenoși cu noi, în loc să alergăm după oameni care nu doresc compania noastră sau care ne folosesc pentru a-și satisface interesele.

Sfatul 7: Să nu ne mai implicăm niciodată în dezbateri sterile pe rețelele sociale, deoarece acest lucru provoacă anxietate extremă! Astfel, vom reuși să ne consolidăm pacea interioară.

Sfatul 8: Să alegem să facem o prioritate din integritatea noastră fizică și psihologică, mai degrabă decât dorințele și voința altora.

Sfatul 9: Să întocmim o listă cu valorile noastre, respectiv principiile noastre fundamentale în viață, principiile pe care avem nevoie să le respectăm pentru a fi în armonie cu noi înșine și pentru a ne simți în echilibru. Aceasta este o formă de independență emoțională.

Sfatul 10: Să fim convinși, odată pentru totdeauna, că valoarea noastră nu este determinată de factori externi, cum ar fi părerile altora, numărul de abonați pe rețelele sociale, un titlu prestigios, o profesie, o „mașină mare”, statutul marital, dacă avem copii sau nu, un partener cu un anumit statut social, titulatura unui post sau denumirea unei funcții, cifra de pe cântar sau mărimea hainelor... Pentru că valoarea noastră este intrinsecă. Asta înseamnă că purtăm această valoare în noi. Ne-am născut cu ea. Aceasta este esența stimei de sine.

Sfatul 11: Să hotărâm că starea noastră de spirit și moralul nostru nu depind de aprecierea șefilor noștri – pentru că nu mai suntem în școala generală –, de părerea prietenilor sau a părinților noștri, odată ce suntem adulți, de un accident, de starea de spirit a partenerului nostru sau de oricine altcineva! Avem dreptul să fim într-o stare de spirit neutră sau de bună dispoziție, chiar dacă colegul de muncă sau partenerul nostru este mâhnit.

Sfatul 12: Să acceptăm schimbarea și să creștem pragul de toleranță la frustrare. Există multe lucruri pe care nu le putem controla, cum ar fi comportamentele, voința, gândurile, gusturile, deciziile și consimțământul altora. În schimb, ne putem stabili propriile noastre limite.

Sfatul 13: Când ziua noastră nu se desfășoară exact așa cum ne-am fi dorit, să nu dăm vina în mod automat pe alții, indiferent de ce au făcut pentru a ne deranja sau pentru a ne

întrista, fie intenționat, fie nu. Mai bine, să încercăm să privim dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare și să găsim o soluție pentru a rezolva situația. Să ne asumăm responsabilitatea pentru pacea noastră interioară, care ne va mulțumi.

Sfatul 14: Să acceptăm cu adevărat faptul că majoritatea oamenilor nu au aceeași personalitate ca noi. Nu suntem obligați nici să semănăm în toate aspectele, nici să ne confruntăm! Punctul nostru de vedere poate coexista cu al lor. Putem ajunge la niște compromisuri, mai ales dacă este vorba de partenerul nostru de viață!

Sfatul 15: Să ne asumăm responsabilitatea pentru sănătatea noastră mintală și, dacă este necesar, să nu ezităm să apelăm la un psiholog pentru terapie, pentru a ne exprima îngrijorările și a începe să ne vindecăm rănilor.