

# 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

## Capcanele dependenței afective

la starea lui de rău se află doar în exterior. Un partener de viață, un prieten, un coleg de la serviciu, un copil și/sau o adicție pot face obiectul vampirismului său. Să se umple de o senzație de iubire, de atenție, de prezență sau faptul că se refugiază în mâncare, alcool, sex, țigări, sporturi extreme sau cumpărături compulsive... toate sunt comportamente care converg în același punct. Toate sunt bune din moment ce, în clipa de panică generată de sentimentul de gol și de lipsă, celălalt (exteriorul) vine să îi stopeze angoasa liniștindu-l, oferind, umplând și dovedind.

Din acest moment, se instalează un cerc vicios. Manipularea, supravegherea, sacrificiul, șarmul și alte stratageme sunt puse în practică pentru a pune capăt fricilor, angoaselor și panicii de vid. Dar exteriorul nu poate satisface ceea ce interiorul nu recunoaște. Astfel spus, degeaba celălalt îl va recunoaște, aprecia, iubi, încuraja sau liniști, căci în forul interior al dependentului afectiv, stima de sine, încrederea în sine, iubirea de sine și recunoașterea propriei valori sunt negate și puse sub semnul îndoielii în mod permanent.

Dependența afectivă este o stare care merge dincolo de frica de vid și de singurătate. Comportamentele induse sunt numeroase și distrugătoare atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

Vei regăsi în lucrarea de față o primă parte care te va ajuta să înțelegi mai bine roțițele dependenței afective și care te va poziționa în raport cu această trăsătură de personalitate, completată de a doua, care te va ajuta să începi să lucrezi cu tine ca să ieși din starea ta de dependență afectivă.

Dacă există un domeniu în care nimeni nu poate acționa în locul tău, acela este dependența afectivă. Să acționezi diferit înseamnă să experimentezi pentru a observa și resimți rezultatele. Treptat, riscând, dependentul poate să se liniștească pe sine, să

## Introducere

se detașeze de evenimente și de persoane și să înceapă să se iubească din nou.

Iubirea de sine este un sentiment plin și liniștitor, care îți permite să trăiești fericit chiar și când ești singur. Pornind de la un fundament definit de această stare de bine, este posibil să ai o relație și să contribui la dezvoltarea înfloritoare a cuplului, continuând să te simți liber și lăsându-l și pe celălalt să aibă libertatea lui și să evolueze așa cum își dorește.

Sunt conștientă de faptul că, pentru cei mai mulți dintre cititori, faptul că citesc aceste cuvinte din introducere înseamnă să stea față în față cu ceea ce îi înspăimântă. Cuvintele precum „detașare” și „libertate” sunt poate în continuare sinonime cu „pericol”, „abandon” și „separare”. Libertatea înseamnă deschidere către lume. Iar această deschidere către lume este definită de bogăția întâlnirilor și experiențelor trăite. Pentru tine, ele reprezintă „pericole”, pe când, într-o relație sănătoasă, iubirea și încrederea merg mână în mână cu fidelitatea și cu integritatea. Ce libertate să trăiești și să gândești astfel! Nu te afli încă în acest punct? Nenumăratele experiențe și exemple din viața ta te fac să crezi că această gândire nu e decât o utopie și o filosofie? De cine îți este frică? De tine sau de celălalt? De tine? Sau de acea parte a ta care te împinge să controlezi riscul de a pierde, riscul de a nu fi la înălțime, riscul privirii celorlalți, riscul comparațiilor? În timp ce citești această lucrare și investești trup și suflet, zi după zi, în munca de introspecție pe care ți-o propun în a doua parte, promite-mi să fii cât se poate de sincer și de onest în răspunsurile tale. Dacă a venit timpul să te distanțezi de neplăcerile aduse cu sine de dependența afectivă, a venit și timpul să îți examinezi gândurile, tiparele, fricile... și tot ceea ce te nemulțumește la tine.

Poate că da, nu ești singurul care e arătat cu degetul. Poate că în starea ta de rău te-ai lăsat manipulat de un manipulator per-

## Capcanele dependenței afective

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 vreme aproape de tine. Ia-o în mâini. Travaliul 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 răsufila ușurat.

## 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 identifice 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

## Capcanele dependenței afective

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

## Capcanele dependenței afective

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 ordinilor 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.