

REÎNTREGIREA

Rămâi de partea ta în relații — Conținut PPT · Toate modulele

Structura modulelor

M1 — Sistemul nervos, reglarea și resursele

M2 — Unde mă întorc când devine greu

M3 — Arheologia tiparelor

M4 — Anatomia fricii

M5 — Furia sănătoasă

M6 — Granița întrupată

M7 — Vocea autentică

M8 — Vinovăția și rușinea

M9 — Separarea emoțională

M10 — Cine sunt eu?

M11 — Practica în relații

M12 — Autenticitatea sub presiune

M13 — Integrare și nouă poveste

M14 — Reîntregirea

M1

Sistemul nervos, reglarea, resursele

De ce corpul meu face asta?

Corpul nu ascultă de minte (de ce reacționez înainte să gândesc)

Componentele creierului



Supraviețuire, respirație,
reflexe automate.
Reacționează la pericol.


Procesează emoțiile și
memoria emoțională.
Amigdala recunoaște tipare
de pericol.



Sistemul limbic



Gândirea rațională. Se
maturizează complet la 25
de ani.

Made with  Napkin

Libet (neuroștiință): Deciziile se iau în corp cu 0,5 sec înainte de minte. Corpul acționează. Mintea explică după.

Sistemul nervos are trei etaje

ETAJUL 3 — Siguranță (Ventral Vagal)

Relaxată. Prezentă. Curioasă. Poți gândi clar, simți complet, te conectezi autentic.

Respirație liberă. Maxilar relaxat. «Pot fi eu acum.»

ETAJUL 2 — Alertă (Simpatic)

Inima bate mai tare. Mușchii se tensionează. Atenția se îngustează.

Ești pregătită: luptă, fugă — sau adaptare. «Ceva nu e în regulă.»

ETAJUL 1 — Colaps (Dorsal Vagal)

Amorțea. Greutate. Deconectare. Sistemul s-a oprit pentru a te proteja.

«Nu mai simt nimic.» / «Nu mai contează.» / «Nu mai am resurse.»

Corpul nu ascultă de minte (de ce reacționez înainte să gândesc)

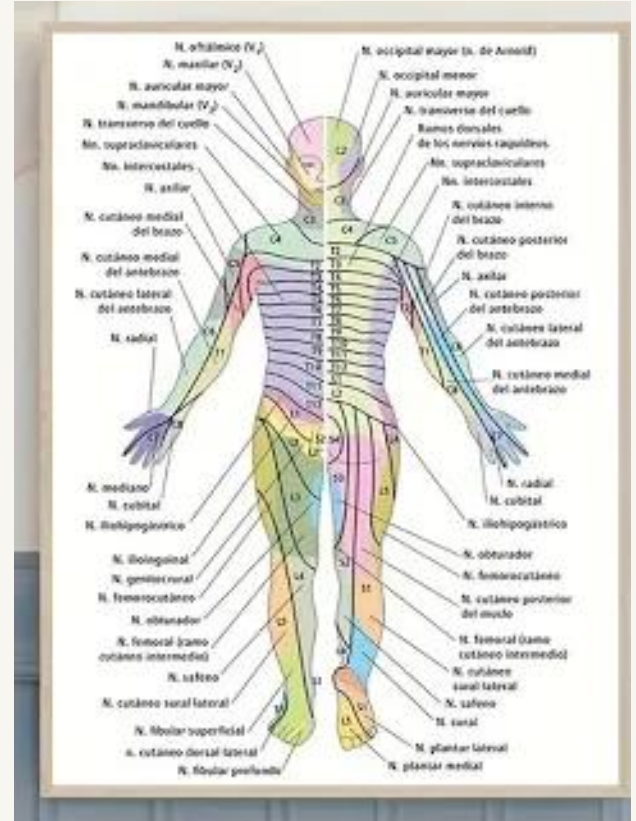
Sistemul nervos nu stă doar în creier.

El e distribuit în ***tot corpul*** — în ***intestine (al doilea creier)***, în ***inimă***, în ***piele***.

De aceea, când apare o reacție — tipăt, îngheț, fugă, supunere — corpul a răspuns deja.

Mintea explică după.

Reacțiile traumatice sunt somatice, nu cognitive. Corpul ține minte independent de minte.



Cele patru răspunsuri la pericol

FIGHT

Mă apăr
Mă opun
Mă înfurii
Tip, ma cert, ridic vocea

FLIGHT

Fug
Evit
Mă retrag

FREEZE

Înghet
Amorțesc
Mă blochez

FAWN

Mă adaptez
Fac pe plac
Devin invizibilă

Fawn este singurul **răspuns relațional** — încearcă să transforme relația cu pericolul, nu să scape de el.
„Vă recunoașteți în vreunul dintre ele?”

Fawn: cel mai sofisticat răspuns

Fawn apare când amenințarea vine de la cineva de care depindem sau pe care îl iubim.

«Devin ce ai nevoie să fiu. Îmi suspend nevoile. Mențin pacea.»

Cum arată în viața reală:

- Îți schimbi opinia înainte ca celălalt să termine propoziția
- Simți atmosfera camerei înainte să intre cineva
- Spui da când în interior e nu
- Te scuzi pentru că ai dreptate

E strategie de supraviețuire. Cândva a funcționat.

Prețul pe termen lung

Corpul

Tensiune cronică: maxilar, umeri, stomac
Oboseală care nu trece după odihnă
Somatizări fără explicație
Colaps,
Ingheț,
Muncești nonstop și dai 100% în toate rolurile

Emoțional

Vinovăție când te alegi pe tine sau
nevoile tale
Resentiment tăcut
Golire după interacțiuni
Frică de abandon,
Furie că ai tras singură
Epuizare emoțională

Identitar

«Nu mai știu ce vreau»
«Nu mai știu cine sunt»
«Simt că mă joc un rol»
« Te faci mica »

Trei straturi de simțire

INSTINCT — trunchiul cerebral

Imediat. Sub orice gând. Senzație pură în corp.

«Ceva nu e în regulă.» — înainte să știi de ce.

EMOȚIE DE BAZĂ — sistemul limbic

Furie. Frică. Tristețe. Bucurie. Rușine. Clară, simplă, adevărată.

Durează 90 de secunde dacă o lași să treacă.

SENTIMENT — cortexul frontal

Emoție + interpretare + poveste + justificare.

«Sunt tristă pentru că nu mă iubesc suficient și probabil de aceea atrag...»

Ce facem în acest program

Nu rezolvăm nimic rapid. Nu înlocuim un tipar cu altul.

Refacem accesul la:

- corpul care știe
- emoția care informează
- sinele care alege

Corpul vostru știe deja mai mult decât mintea. Astăzi îi dăm voie să vorbească.