

M3

Arheologia tiparelor

Unde am învățat să nu primesc?

Corpul ține minte

Tiparele relaționale nu sunt doar în minte.

Sunt înscrise în mușchi, postură, ritm de respirație, reflexe de contact.

S-au format devreme — înainte de cuvinte, înainte de memorie conștientă.

De aceea nu dispar când le înțelegem logic.

Trebuie lucrate acolo unde s-au format: în corp și în relație.

Ce vă este mai greu să primiți?”

Ajutor?

Complimente?

Odihnă?

Atenție?

Bani?

Sprijin?

Structura de Nevoie (Bodynamic — 1 lună–1,5 ani)

Disperat (timpuriu)

Renunță la a cere pentru sine.
Expert în nevoile altora.
Nici nu mai verifică ce are nevoie.
Corpul se micșorează
Mult focus pe celălalt.

Exemple:

„Tu ce vrei?”

“Nu știu”.

„Dacă tu ești bine, sunt bine.”

Neîncrezător (târziu)

A cerut și a primit greșit sau nimic.
Cere indirect,
Testează,
Se retrage,
Se supără că trebuie să ceară.

Exemple:

„Lasă.”

„Nu contează.”

„Mă descurc.”

Acesta este prototipul Fawn: renunțul la nevoi ca să păstreze conexiunea.

De ce e greu să primesc?

Disperat (timpuriu)

nevoie ≠ dependență,
primirea activează vulnerabilitatea,
a da păstrează controlul.

A primi poate însemna:

să fiu văzută,
să depind,
să nu controlez,
să am nevoie,
să risc să fiu refuzată.

**Uneori oamenii care oferă foarte mult
sunt oameni cărora le este foarte greu să primească.**

Exercitiu: Ce simți când auzi și cât de familiar e?

„Poți să mă ajuți?”

„Mai stai puțin?”

„Faci tu?”

„E ok pentru tine?”

Cele trei stări interioare (AT)

COPIIUL

Simte, reacționează, are nevoi. Spontan sau adaptat.

Copilul adaptat în Fawn: «Mă fac mic/ă ca să fiu acceptată.»

În corp:

- mă micșorez,
- țin respirația,
- mă uit mult la reacția celuilalt,
- mă tensionează când apare dezacord.

În relații:

- spun „e ok” prea repede,
- mă adaptez înainte să verific ce vreau,
- mă simt responsabilă de atmosfera dintre noi.

Replici: „e ok”; „nu vreau să deranjez”

Cele trei stări interioare (AT)

PĂRINTELE

Regulile internalizate, vocile din trecut. Critic sau hrănitor.

Părintele critic în Fawn: «Nu deranja. Nu cere. Fii recunoscătoare.»

Părintele critic crede de multe ori că protejează. De multe ori vocea critică a apărut ca să prevenim:

- respingerea,
- conflictul,
- rușinea,
- pierderea conexiunii.

Replici clasice:

- „Nu exagera.”
- „Nu fi egoistă.”
- „Nu deranja.”
- „Lasă de la tine.”

Cele trei stări interioare (AT)

ADULTUL SĂNĂTOS

Prezent, ales, conștient. Poate observa celelalte două fără să fie controlat.

«*Observ că Copilul meu vrea să cedeze. Pot alege altfel acum.*»

Adultul sănătos nu este partea care nu se activează niciodată.

Este **partea** care poate **observa**:

„**ok... mă adaptez acum.**”

Și poate introduce puțin spațiu înainte de automatism.

Adultul = puțin mai multă conștiență și alegere.

În corp:

- mai mult spațiu,
- mai multă respirație,
- contact mai stabil,
- nu perfect calm,
- dar mai prezent.

Cum arată Fawn live

Spun:

„e ok” prea repede
mă adaptez înainte să verific ce vreau
cer indirect
mă simt vinovată când primesc
ofer înainte să cer
mă fac utilă minimalizez nevoia

„Nu ca să ne judecăm.
Ci ca să observăm organizarea.”

Punte spre exerciții

Astăzi lucrăm în două direcții:

Mai întâi — să recunoaștem în care stare suntem în momente cheie.
Adultul, Copilul sau Părintele?

Apoi — să simțim în corp dinamica de a primi și a cere.

Nu conceptual — experiențial.

Punte spre exerciții

Dacă apare:

rușine,

râs,

amorțeală,

agitație,

nevoia de a minimaliza,

nu înseamnă că faceți greșit.

Înseamnă că sistemul nervos organizează ceva important.