

## **Exercitiu 2 – frica – in perechi**

### **1. Centrare corporală (1 min)**

„Ambele:

- simțiți picioarele pe podea
- respirația
- centrul corpului în abdomenul inferior.”

„Observați:

cum este corpul vostru acum,  
în prezența celeilalte persoane.”

---

### **2. Activarea spațiului și a granițelor (2 min)**

„Ridicați ușor brațele în lateral,  
ca și cum ați crea puțin mai mult spațiu în jurul vostru.”

„Nu rigid.

Doar observați:

cum este să ocupați spațiu în prezența cuiva.”

Pauză.

**Observați:**

- apare tensiune?
  - rușine?
  - micșorare?
  - nevoia să coborâți repede brațele?
  - apare mai mult spațiu?
  - apare impulsul să vă retrageți?
  - apare impulsul să controlați sau să explicați?
- 

### **3. Cererea ajutorului (5 min)**

A privește spre B și spune simplu:

„Am nevoie de ajutorul tău.”

În timp ce:

- rămâne cu brațele ușor deschise
- respiră
- și observă corpul.

B răspunde simplu:

„Te aud.

Sunt aici.

Vreau să te ajut.”

Apoi:

pauză 20–30 secunde.

Fără explicații.

Fără conversație.

Fără analiză.

---

### **4. Observarea experienței și a impulsului (4 min)**

**A observă:**

- cum este să ceară

- cum este să primească
- ce se întâmplă în corp
- ce se întâmplă cu impulsul în contact

**Observă:**

- impulsul dispare?
  - apare retragerea?
  - apare gol?
  - apare nevoia să te adaptezi?
  - apare nevoia să explici?
  - apare nevoia să controlezi?
  - apare impulsul să pleci?
  - apare impulsul să te faci mică?
  - poți rămâne prezentă?
- 

**B observă:**

- cum este să i se ceară ajutorul
- ce apare în corp când răspunde
- ce impuls apare în relație

**Observă:**

- apare presiune?
  - apare responsabilizare?
  - apare nevoia să salvezi?
  - apare retragere?
  - apare disconfort?
  - apare nevoia să faci „corect”?
  - apare control?
  - apare apropiere?
  - poți rămâne prezentă fără să preiei?
- 

„Nu încercați să schimbați nimic.

Doar observați organizarea sistemului vostru nervos în contact.”

---

**5. Schimb de roluri**

A devine B.

B devine A.

Reluați exercițiul de la început.

---

**La final (2–3 min)**

Împărtășiți foarte scurt:

- ce v-a surprins
- ce s-a întâmplat cu impulsul vostru în contact
- ce a fost cel mai dificil:
  - a cere,
  - a primi
  - sau a rămâne prezente.