

M4

Anatomia fricii

Dialogul cu frica — de la dușman la mesager

Frica de abandon ca programare biologică

Nu e slăbiciune. Nu e imaturitate. E biologie.

Ca mamifere, suntem programate să căutăm proximitatea grupului.
A fi respinsă sau abandonată = amenințare la supraviețuire.

De aceea reacția corporală este atât de intensă și de rapidă.
Apare înainte să gândim.

*Frica relațională nu întreabă dacă pericolul e real.
Întreabă dacă seamănă cu ceva periculos din trecut.*

Umbra de intuneric (Jung)

Umbra conține părțile din noi pe care am învățat să le ascundem ca să nu pierdem relația.

Umbra de intuneric conține:

- Forța pe care nu ne-am permis să o avem
- Bucuria pe care nu ne-am permis să o simțim complet
- Dorințele pe care nu ni le-am permis
- Calitățile pe care le-am ascuns ca să nu deranjăm

Le-am ascuns nu pentru că sunt rele.

Ci pentru că la un moment dat au costat prea mult.

Recuperarea identității înseamnă să ne întoarcem și la umbra de intuneric.

Umbră de întuneric (Jung)

Poate conține:

- furia
- nevoile
- vocea proprie
- limitele
- dorințele
- sexualitatea
- spontaneitatea
- tristețea
- puterea
- bucuria prea mare
- partea care spune „nu”

Nu le-am ascuns pentru că erau greșite.

Ci pentru că, la un moment dat,

au adus:

- tensiune,
- rușine,
- critică,
- retragere sau pierderea conexiunii.

Și atunci am învățat:

- să ne micșorăm
- să ne adaptăm
- să devenim „ușor de iubit”
- să simțim doar ce era acceptat

**Recuperarea identității înseamnă să ne
întoarcem și la aceste părți din noi.**

Structura de Autonomie (Bodydynamic — 8 luni–2,5 ani)

A doua mare întrebare relațională:

Pot fi eu însămi în relație cu tine fără să mă pierd?

Pot explora, pot avea impulsurile mele, fără să pierd conexiunea?

”Când autonomia nu s-a putut dezvolta în siguranță, pot apărea două poziții defensive principale.

Poziția timpurie — retragerea și dispariția impulsului

Apare atunci când impulsurile copilului:

- au fost ignorate
- controlate
- sau copleșite de adult.

În viața adultă poate apărea:

- retragerea fără explicații
- dificultatea de a spune ce vreau
- senzația că îmi dispar impulsurile lângă ceilalți
- dificultatea de a cere sau primi ajutor
- senzația că ajutorul vine cu control sau invadare
- tendința de a mă pierde în energia celuilalt
- oboseală sau drenare după contact social

Poziția târzie — controlul și evitarea dependenței

Apare atunci când copilul a simțit că trebuie să lupte pentru spațiul și libertatea lui.

În viața adultă poate apărea:

- nevoia de a controla prin explicații sau limbaj
- schimbarea rapidă a subiectului când apare vulnerabilitatea
- dificultatea de a rămâne într-un angajament profund
- frica de a fi controlată sau „înghițită”
- nevoia de a păstra mereu o ieșire
- apropiere urmată de retragere
- hiper-independență
- evitarea atașamentului profund

Autonomia sănătoasă nu înseamnă: „nu am nevoie de nimeni.”

Înseamnă: „pot rămâne eu însămi și în relație.”

Cameleonul relațional se naște aici — mă mulează după fiecare ca să nu fiu abandonată.

Cum se vede frica de pierdere a conexiunii în relații

Uneori:

- spun „e ok” când nu este
- mă adaptez rapid la energia celuilalt
- mă retrag înainte să fiu respinsă
- devin foarte atentă la ton, expresii, mesaje
- încerc să repar imediat tensiunea
- mă pierd în nevoile celuilalt
- evit conflictul cu orice preț
- devin rece sau distantă când apropierea devine prea multă
- analizez excesiv relația
- am nevoie de reasigurare constantă
- las mereu o „ușă deschisă”
- fug când apropierea devine prea reală

Frica relațională nu apare doar ca panică.

Uneori apare ca:

- adaptare
- control
- hiper-independență
- hiper-vigilență
- retragere
- dispariția propriului spațiu.

Punte spre exerciții

Astăzi nu eliminăm frica.

Învățăm să stăm cu ea fără să fim conduse de ea.

Și facem prima recunoaștere a ce am lăsat în urmă.

Nu distrugem nimic. Doar ne uităm.