

**NINA  
PARASCHIVESCU**

*Devino*  
**Cea mai bună  
versiune a ta**

*Program de Life Coaching,  
NLP și dezvoltare personală.*



**PUTEREA ASCUNSĂ DIN MINTEA TA**

**MIND**



**Modul 1 - Încredere în tine și  
comunicare**

## **MODUL 1 - COMUNICARE ȘI ÎNCREDERE ÎN TINE**

**I. Cine ești și cine vrei să devii? Care este povestea pe care ți-o spui?**

**II. Ce este NLP;**

**III. Construirea raportului, sisteme de reprezentare (indicii de accesare) și exercițiu de acuitate senzorială**

**IV. Asociere și disociere. Pozițiile perceptuale, construirea celei de-a doua poziții**

**V. Conștient, subconștient și inconștient. Cercul excelenței**

**VI. Analiza tranzacțională.**

---

## I. CINE EȘTI ȘI CINE VREI SĂ DEVII? CARE ESTE POVESTEA PE CARE ȚI-O SPUI.

### **Exercițiu:**

Răspunde în câteva cuvinte la următoarele întrebări:

1. Cine sunt eu? (altceva decât nume, prenume, statut)
2. De ce m-am născut/de ce sunt aici pe pământ?
3. Ce este cel mai important pentru mine în viața aceasta?
4. Dacă azi ar fi ultima zi din viața mea care ar fi regretul meu cel mai mare?
5. Când eram copil cel mai tare mă durea...și cel mai mult mă bucura....
6. Legat de visurile mele mă sperie cel mai tare?
7. Care este persoana din cauza căreia am suferit cel mai mult în viața mea până acum?
8. Pe cine nu pot ierta sau îmi este greu să iert? Sau pot ierta dar nu pot uita. Există cineva la care mă gândesc cu o oarecare strângere de inimă? Asta cum mă face să mă simt? Ce nu-mi pot încă ierta total mie însumi?
9. Cum gândesc despre mine că sunt? Enumeră 3 caracteristici care îți plac și 3 care nu îți plac.
10. Ce-mi doresc cel mai mult dar nu cred că pot/ că merit sau că este posibil pentru mine?

---

## II. CE ESTE NLP.

### CE ESTE NLP (Programare Neuro-Lingvistică)

Să stabilim unele lucruri pentru început. Ce este NLP? Aceasta însă este o întrebare capcană. Nu poți delimita NLP printr-o singură definiție. Există numeroase explicații, fiecare ca o rază de lumină ce strălucește dintr-un unghi diferit și care proiectează prin umbră conturul subiectului.

NLP studiază calitatea și în general tot ce este excepțional cum fac indivizii remarcabili și organizațiile să aibă rezultate excepționale. Metodele pot fi predate și altora astfel încât și aceștia din urmă să obțină rezultate similare. Acest proces este numit modelare.

Pentru a modela NLP studiază felul în care ne structurăm experiența subiectivă - ce gândim despre valorile și credințele noastre și cum ne creăm stările emoționale - ca și felul în care ne construim lumea interioară pornind de la experiențe cărora le dăm un sens. Niciun eveniment nu are un înțeles în sine. Noi îi oferim o semnificație, iar diverse persoane pot da aceluiași eveniment interpretări diferite. Așadar, **NLP studiază experiența din interior.**

NLP a început prin a studia pe cei mai buni comunicatori și a ajuns la studiul sistematic al comunicării umane. A evoluat adăugând instrumente practice și metode generate prin modelarea atributelor unor persoane de excepție. Aceste instrumente sunt folosite pe scară internațională în sport, afaceri, formare, vânzări, justiție și educație. Cu toate acestea NLP este mai mult decât o simplă colecție de tehnici. Este și o metodă de gândire, o viziune bazată pe curiozitate, explorare și chiar amuzament.

**Numele de programare neurolingvistică vine de la cele 3 domenii pe care le reunește:**

N = neurologie. Mentea și cum gândești.

L = lingvistică. Cum utilizezi limbajul și cum te afectează acesta.

P = programare. Cum îți ordonezi acțiunile pentru a-ți atinge scopurile.

---

**Programarea neuro-lingvistică** (acronim în română: **PNL**, acronim internațional: **NLP**, după denumirea din engleză: *Neuro-linguistic programming*) este un ansamblu coordonat de cunoștințe și practici din domeniul psihologiei, creat de Richard Bandler și John Grinder în California, Statele Unite, în anii 1970. Creatorii săi pretind o conexiune dintre procesele neurologice (*neuro-*), limbă (*lingvistic*) și modele de comportament învățate prin experiență (*programare*), și că acestea pot fi modificate pentru a atinge țeluri specifice în viață.

**Programarea neuro-lingvistică**, abreviată **NLP**, a fost creată în jurul anului 1976 de Richard Bandler (matematician și student în terapia gestalt) și John Grinder (lingvist). Ei și-au propus să descopere structura excelenței umane. La început ei și-au îndreptat atenția asupra studierii amănunțite a magicienilor terapeuți a vremii, cum au fost Fritz Perls (terapia gestalt), Virginia Satir (terapia familiei) și Milton Erickson (hipnoterapie). Cei doi inițiatori și grupul de persoane care au contribuit la dezvoltarea sa ulterioară, au preluat și sintetizat o serie de concepte apărute anterior în cibernetică și teoria sistemelor, a căror reprezentanți au fost Gregory Bateson, Virginia Satir și Milton Erickson.

NLP poate fi definit ca „studiul structurii trăirilor subiective“, având ca obiect de studiu descoperirea (elicitarea) și modificarea structurilor („programelor“) care iau naștere din interacțiunea complexă dintre creier/sistem nervos („neuro“), limbaj („lingvistic“) și mediul înconjurător. Demersul lui Bandler și Grinder a fost îndreptat spre găsirea răspunsurilor la întrebarea **cum** anume funcționează oamenii și mai puțin la cea privitoare la **cauza** comportamentului uman. De aceea orientarea acestei metode este pe soluție și pe proces.

Iată câteva definiții ale NLP. Pune-le cap la cap și îți vei face o idee foarte bună despre acest domeniu.

- NLP se ocupă cu studiul experienței subiective;
- NLP este o strategie de învățare accelerată care se referă la detectarea și utilizarea modelelor din lumea înconjurătoare (John Grinder);
- NLP este de fapt epistemologia reîntoarcerii la ceea ce am pierdut - o stare de grație (John Grinder);

- NLP este orice are funcționalitate (Robert Dilts);
- NLP este o atitudine și o metodologie care lasă în urmă un șir de tehnici (Richard Bandler);
- NLP este influența limbajului asupra minții noastre și asupra comportamentului nostru ulterior;
- NLP este studiul sistematic al comunicării umane (Alix von UHDE)
- NLP este o metodă de modelare a excelenței în orice domeniu astfel încât aceasta să poată fi reprodusă oriunde.

La ce se referă NLP?

La experiențele tale de viață, cum cunoști lumea și persoanele din jurul tău, cum faci ceea ce faci, cum îți creezi propria realitate, cu momentele de fericire, dar și cu misterele ei profunde. Cum să vezi, să auzi și să simți mult mai multe lucruri din lumea înconjurătoare, cum să te cunoști mai bine și să-i înțelegi pe ceilalți mai clar. Te ajută să schimbi REZULTATELE.

Ce gândești despre valorile și credințele tale? Cum îți creezi stările emoționale? Cum îți construiești lumea interioară pornind de la experiențe cărora le dai un înțeles? Cum îți structurezi experiența subiectivă? Cum creezi realitatea exterioară?

Cu ce se ocupă NLP?

NLP duce la împlinire personală și la schimbare. Mai întâi o aplici în cazul tău, pentru a deveni persoana pe care o visezi, și vei constata că este un demers realizabil. De asemeni lucrezi asupra ta pentru a-i putea ajuta și pe ceilalți.

Călătorind cu avionul, știi că la începutul fiecărui zbor, după ce te-ai așezat și ți-ai legat centura de siguranță, te ia în primire personalul de la bord care trece în revistă toate instrucțiunile de siguranță. Majoritatea călătorilor se afundă în lectură pentru că au auzit de multe ori instrucțiunile și le-ar putea recita pe de rost. Un lucru esențial de reținut în legătură de instrucțiunile de siguranță - în cazul în care în care cabina se depresurizează, cad măștile de oxigen și trebuie să-ți pui masca pe față înainte să ajuți pe altcineva. De ce? Pentru că, dacă nu-ți pui masca, poți leșina și atunci nu mai poți face nimic - nici pentru tine, nici pentru altcineva.

---

Împlinirea personală este echivalentă gestului de a-ți pune masca pe față mai întâi. Cu cât știi mai multe despre tine, cu atât ești mai capabil să-i ajuți și pe ceilalți.

***NLP nu presupune să te preocupi de ceilalți și să-ți neglijezi propriile nevoi! Puneți masca mai întâi!***

Când îmbrățișezi schimbarea și împlinirea personală, trebuie să ai o dispoziție adecvată acestor scopuri, cu alte cuvinte trebuie să fii convins că vei reuși și trebuie să crezi în ceea ce vei face. Adecvarea presupune că ești hotărât să faci schimbarea, astfel încât să nu-ți sabotezi propriile acțiuni.

NLP-ul poate fi asemuit cu pălăria unui magician.

Te vei minuna de lucrurile extraordinare pe care le găsești înăuntrul tău.

Cunoașterea nu valorează nimic dacă nu o aplici unui scop și nu faci ceva concret cu ea.

Păienjenişul de experiențe care nu încetează să ne minuneze. Unele zile sunt extraordinare. Altele sunt îngrozitoare. Cum se întâmplă toate acestea?

NLP-ul îți răspunde la întrebările cum și de ce.

NLP-ul este o metodă de modelare a excelenței în orice domeniu astfel încât aceasta să poată fi reprodusă oriunde.

NLP are 6 principii de bază cunoscute sub numele de STĂLPPII NLP.

### **1. Tu - starea ta emoțională și nivelul competențelor tale.**

Tu ești cea mai importantă parte a din orice intervenție NLP și faci ca orice acțiune NLP să devină reală prin ceea ce realizezi. NLP poate fi utilizată bine sau rău. Succesul tău depinde de cât de ingenios și capabil ești. Adecvarea la obiectivele propuse garantează reușita. Adecvarea se produce când scopurile, părerile și valorile tale se aliniază cu acțiunile, dar și cu propriile tale cuvinte, *când faci ce spui, dar și spui ce faci.*

### **2. Presumpțiile, principiile NLP**

Sunt principii călăuzitoare, acele idei sau credințe despre care se presupune de la început că sunt adevărate și pe baza cărora se acționează ulterior.

### **3. Raportarea - calitatea relaționării.**

Raportarea este dată de calitatea relaționării și generează încredere reciprocă și înțelegere.

Raportarea are loc atunci când înțelegi și respecti felul în care alți oameni văd lumea. Este ca și cum ai vorbi aceeași limbă cu ei. Raporturile pot fi construite instantaneu și cele de durată dau naștere la încredere.

### **4. Rezultatul - să știi ce vrei.**

O calitate de bază în NLP este să știi clar ce vrei și să poți afla de la ceilalți ce vor. NLP se bazează pe o gândire construită pe rezultate în orice situație, așa încât acționezi întotdeauna cu un scop precis.

Gândirea în termeni de rezultate conține 3 elemente de bază:

- Să cunoști situația ta prezentă - unde ești acum
- Să știi clar situația pe care o dorești - unde vrei să fii
- Să pui la punct o strategie - cum să ajungi dintr-un punct în celălalt, folosind resursele pe care le ai sau creând altele noi.

### **5. Feedback - cum vei ști că primești ceea ce vrei?**

De îndată ce știi ce vrei, trebuie să fii atent la ce primești, astfel încât să știi ce ai de făcut în continuare. La ce ești atent? Feedback-ul tău este precis și adecvat? De cele mai multe ori asta înseamnă să fii foarte atent la simțurile tale - să vezi, să asculți și să simți. Simțurile tale sunt singura metodă prin care primești un feedback direct. Doar ele te ajută să înțelegi ce se întâmplă în jurul tău.

### **6. Flexibilitate - dacă ce faci nu dă rezultate, atunci fă altceva.**

Cu cât ai mai multe opțiuni - care țin de starea emoțională, stil comunicațional și perspectivă - cu atât rezultatele tale vor fi mai bune.

### **O povestioară care să îți arate mai clar ce anume înseamnă NLP:**

“Un băiețel a întrebat-o pe mama lui:

- Ce e aia NLP? Mama lui i-a zis: Am să-ți spun într-o clipă, dar mai întâi trebuie să faci ceva ca să înțelegi. Îl vezi pe bunicul acolo pe scaun?
- Da, răspunse băiatul.
- Du-te și întreabă-l cum îi mai e azi cu artrita.



---

Băiatul s-a dus la bunicul său.

- Bunicule, cum îți mai e azi cu artrita?
- Off, e cam rău, nepoate, răspuse bătrânul. E mereu mult mai rău când e umed afară. Azi de-abia dacă pot să-mi mișc degetele. Durerea i se citea pe față.

Băiatul s-a întors la mama lui.

- Spune că-i e rău, că îl doare. Acum o să-mi spui ce-i aia NLP?
- Imediat, promit, spuse mama. Acum du-te și întreabă-l pe bunicul tău care a fost cel mai amuzant cel lucru pe care l-ai făcut când erai foarte mic.

Copilul s-a dus din nou la bunicul său.

- Bunicule, începu el din nou. Care e cel mai amuzant lucru pe care l-am făcut eu când eram mic?

Fața bătrânului se luminează.

- Ooo, zâmbi el. Au fost multe lucruri amuzante. Țin minte că odată tu și prietenul tău vă jucați de-a Moș Crăciun și ați presărat pudră de talc peste tot prin baie și ziceați că e zăpadă. Ce-am mai râs! Dar n-a trebuit să fac eu curat după aceea, privi lung în depărtare cu un zâmbet larg pe față. Apoi altă dată te-am luat la plimbare. Era o zi minunată și cântai un cântecel pe care tocmai îl învățaseși. Cântai tare. A trecut un om și s-a uitat urât la tine. I se părea că prea ești zgomotos. M-a rugat să-ți spun să te potolești. Tu te-ai întors și i-ai spus “Dacă nu-ți place cum cânt poți să te duci și să-ți pui capul la fiert.” După care ai continuat și mai tare să cânti. Bătrânul chicoti. Băiatul s-a întors la mama lui.
- Ai auzit ce-a spus bunicul, întreabă el.
- Da, răspuse mama lui. I-ai schimbat starea cu doar câteva cuvinte. Asta e NLP.”

### **III. CONSTRUIREA RAPORTULUI. SISTEME DE REPRESENTARE, INDICII DE ACCESARE. EXERCİTIU DE ACUITATE SENZORIALĂ.**

#### **CONSTRUIREA RAPORTULUI**

*Cum te raportezi la ceilalți? Cum te raportezi la tine însuși? Dacă te-ai întâlni la o petrecere a-i dori să intri într-o conversație cu tine însuși?*

Ne creăm relațiile prin ceea ce facem și felul în care gândim. Pentru a exercita o oarecare influență în orice relație trebuie să ne raportăm la celălalt. Raportarea este dată de calitatea unei relații între două persoane, relație bazată pe influență reciprocă și respect. Nu este o calitate de tipul “totul sau nimic” pe care o posezi ori nu - există grade de raportare. O persoană nu se poate raporta la alta până nu construiește o relație solidă cu aceasta astfel încât ambele persoane să se poată raporta una la cealaltă. Raportul este firesc. Nu trebuie să facem niciun efort pentru a-l crea, mai degrabă trebuie să ne abținem de la a face lucruri care ar putea împiedica stabilirea raportului. NLP oferă competențele necesare pentru a construi o relație bazată pe respect și pe influență reciprocă prin inițierea și stabilirea de raporturi la diverse niveluri neurologice.

Raportul nu este o formă de manipulare. Oamenii care manipulează pot da impresia că stabilesc un raport, dar de fapt nu există niciun fel de raportare în relațiile lor pentru că nu se deschid influențelor din partea celorlalți și pentru că nu respectă pe ceilalți. Pentru a exercita o influență trebuie să fim dispuși să ne lăsăm la rândul nostru influențați așa încât atunci când construim un raport cu o altă persoană suntem în același timp dispuși să fim influențați de acea persoană.

Raportul nu este echivalent cu prietenia. În general a fi într-un raport oarecare cu o persoană este un lucru plăcut, dar poți construi un raport bazat pe respect reciproc care să nu devină o relație personală.

Raportul nu înseamnă înțelegere și nu provine neapărat dintr-o înțelegere sau un acord. Este posibil să fii de acord cu o persoană fără să ai automat un raport cu ea. Este de asemenea posibil să fii în dezacord cu o persoană, dar în același timp să ai un raport cu respectiva persoană. Raportul se poate construi rapid și la fel de rapid poate fi și anulat. Cu cât este inițiat mai repede cu atât sunt mai mari șansele să fie destrămat tot atât de repede.

Raportul ia naștere prin adoptarea celei de-a doua poziții perceptuale. Când adoptăm a doua poziție dorim să facem o încercare de a înțelege cealaltă persoană din punctul ei de vedere. În decursul acestui proces ne putem da seama că dacă am ști ce știe acea persoană, dacă am fi trecut prin experiențele prin care a trecut ea și dacă am vrea ce vrea ea, atunci poate că am acționa exact așa cum acționează ea deși din punctul nostru de vedere (prima poziție) comportamentul ei poate părea ciudat. Asta nu justifică întru totul conduita ei, dar o face mai ușor de înțeles.

**Relațiile satisfăcătoare sunt construite nu prin înțelegere, ci prin raportare. Cum inițiezi această raportare?** Interesându-te sincer de cealaltă persoană, fiind curios în legătură cu cine este de fapt respectiva persoană sau cum gândește. Dorind să vezi lumea din punctul ei de vedere.

### **Raportare și încredere.**

Încrederea este un concept abstract, dar fără el nu am putea trăi împreună, nu am putea face afaceri împreună și nu ne-am simți în siguranță. Ca și raportarea încrederea se construiește în cadrul unei relații. Totuși este posibil ca tu să ai încredere în cineva fără ca persoana respectivă să aibă încredere în tine la rândul său. Este ca un cadou pe care i-l oferi celuilalt.

Tot la fel ca raportarea încrederea nu este ceva ce tot ai ori nu. Și aici există grade. Termenul “încredere”, în engleză “trust” provine din vechiul cuvânt scandinav “traust” care înseamnă “puternic”. Aceeași rădăcină a dat și cuvântul “adevărat” în engleză “true”. Avem încredere

---

când suntem convinși că cineva va fi puternic - adică nu ne va dezamăgi, ne punem baza pe sprijinul acelei persoane - și avem încredere în ceea ce considerăm că este adevărat.

Alți oameni își pun încrederea în noi când apreciază că suntem puternic și că nu îi vom lăsa de izbeliște. O relație bazată pe încredere reciprocă poate avea loc doar între doi oameni puternici. În vreme ce raportul poate fi construit imediat, pentru încredere este nevoie de timp. Trebuie să testăm puterea celuilalt, oferindu-i treptat din ce în ce mai mult ca să vedem ce se întâmplă.

O relație care are la bază încrederea reciprocă este una dintre cele mai agreabile relații cu putință și aduce foarte multă satisfacție.

În timp ce raportarea este o investiție, încrederea este un risc și un dans delicat cu o altă persoană și are nevoie de timp pentru a se manifesta. Cât de bine trebuie să cunoști o persoană pentru a avea încredere în ea? Și dacă te va dezamăgi? Cât de puternică este respectiva persoană?

De obicei judecăm lucrurile privind în urmă. Dacă cineva ne dezamăgește am putea da vina pe noi înșine și am putea hotărî să nu ne mai asumăm un asemenea risc altă dată sau am putea da vina pe cealaltă persoană pentru că nu s-a ridicat la nivelul așteptărilor noastre.

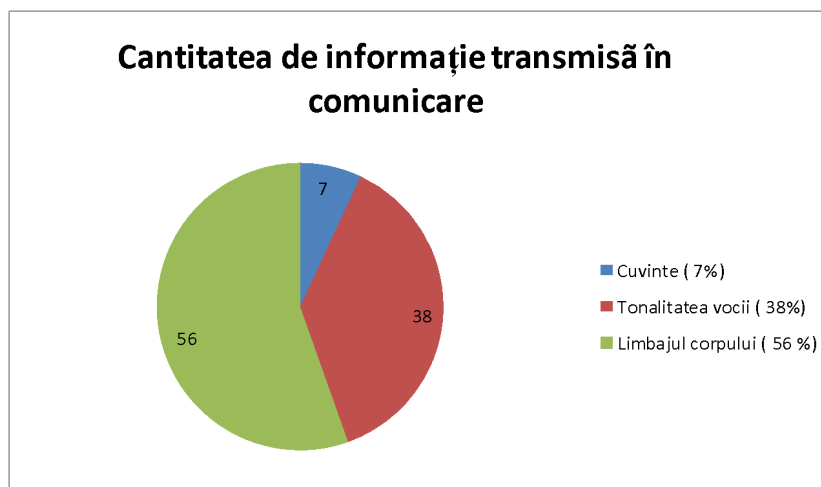
Oamenii au diferite praguri de încredere. Dacă ai un prag prea scăzut vei fi prea credul și foarte probabil vei fi adesea decepționat. Dacă dimpotrivă ai un prag prea ridicat cealaltă persoană va trebui să ofere foarte mult înainte de a-ți câștiga încrederea și devotamentul. Foarte puțini oameni vor fi capabili să facă față exigențelor impuse de pragul tău de încredere și acest lucru te poate izola din punct de vedere emoțional.

Printre alegerile cele mai dificile pe care trebuie să le faci în cadrul relațiilor personale se numără și următoarele: în cine să ai încredere, cum te decizi să te încrezi în cineva și cât de vulnerabil ești dispus să fii pentru a avea încredere în cineva?

## **Comunicarea**

Comunicarea implică cel puțin doi oameni. Nu poți comunica cu un manechin de ceară, ceea ce faci e fără sens, nu primești nici un răspuns. Când comunică cu o altă persoană îi percepi răspunsul, și reacționezi cu propriile tale gânduri și sentimente. Comportamentul tău în permanență e generat de răspunsurile tale interne, față de ceea ce vezi și auzi. Doar fiind atent la cealaltă persoană poți avea o idee despre ce să spui sau faci pe urmă. Partenerul tău răspunde comportamentului tău în același fel.

**Comunici prin cuvinte, tonul vocii și corp: posturi, gesturi, expresii.** Nu poți să nu comunică. Un mesaj e transmis chiar dacă nu spui nimic și stai nemișcat. Așadar, comunicarea implică un mesaj care trece de la o persoană la alta. Cum știi dacă mesajul pe care îl dai este mesajul pe care ei îl primesc? Ați avut probabil experiență când ați făcut o remarcă neutră cuiva, și ați fost uimiți apoi de cât de mult au citit în acea remarcă. Cum puteți fi siguri că ei înțeleg exact ceea ce voi ați intenționat să transmiteți?



**Relațiile** le creem prin ceea ce facem și felul în care gândim.

Pentru a exercita o oarecare influență în orice relație trebuie să te raportezi la celălalt.

**Raportarea** este dată de calitatea unei relații între două persoane, relație bazată pe influență reciprocă și respect.

**Definiție: Raportul** este legătura între două persoane; legătură care se construiește treptat, fiind bazată pe influența reciprocă și respect.

**Raportul** este firesc, nu trebuie să facem niciun efort pentru a-l crea.

**Raportul** nu este o formă de manipulare.

Oamenii care manipulează pot da impresia că stabilesc un raport, dar, de fapt, nu există nici un fel de raportare în relațiile lor, pentru că nu se deschid influențelor din partea celorlalți și pentru că nu îi respectă pe ceilalți.

**Pentru a exercita o influență și un raport cu o altă persoană, trebuie să fi dispus(ă) să te lași la rândul tău influențat(ă) de acea persoană.**

**Raportul** nu este echivalent cu prietenia. În general, a fi într-un raport oarecare cu o persoană este un lucru plăcut, dar poți construi un raport bazat pe respect reciproc care să nu devină o relație personală.

Este posibil să fii de acord cu o persoană fără să ai automat un raport cu ea. Este, de asemenea posibil să fii în dezacord cu o persoană, dar în același timp să ai un raport cu respectiva persoană.

Relațiile satisfăcătoare sunt construite prin raportare, nu prin înțelegere sau acorduri.

**Cum inițiezi această raportare?**

- Interesându-te sincer de acea persoană;
- Fiind curios în legătură cu cine este de fapt acea persoană, sau cum gândește;
- Dorind să vezi lumea din punctul ei de vedere.

Abilitățile de a construi și menține raportul vor facilita înțelegerea și vor ajuta la eliminarea neînțelegerilor și a conflictelor inutile în toate domeniile din viața de zi cu zi.

**Urmărește aici un video excelent și detaliat despre puterea raportului în relațiile interumane:** <https://youtu.be/IH7fOMHua38>

## **Procese utilizate în construirea raportului**

“Pacingul și leadingul constituie o idee de bază în NLP. Presupune o intenție pozitivă și e un mod puternic de a ne îndrepta spre o înțelegere și un rezultat comun.” – Joseph O’Connor și John Seymour.

## **PACING – cheia pentru a construi relația**

**Pacingul** este **procesul** de a urma, de a egala respirația, postura, mișcarea, tonul vocii și timpul unei persoane pentru a dezvolta un raport.

**Pacingul** este ca un dans în care fiecare partener răspunde la mișcările celuilalt prin propriile mișcări.

**Pacingul** se poate realiza pe respirație, comportament, fiziologie, conținut, cultural, muzical.

Când faci pacing, pe gesturile, expresiile faciale, dispoziția cuiva înseamnă să te conectezi la starea lui fizică prezentă. Făcând acest lucru, cealaltă persoană, observându-te, va găsi oglindită starea ei de a fi, modul ei de a trăi respectivul moment, iar toate acestea vor crește șansele ca ea să vadă în tine un interlocutor bun, potrivit, cineva apropiat de starea ei de a fi.

**Pacingul** se poate realiza prin:

- oglindire;
- acordare/potrivire;
- încrucișat.

**Pacing prin oglindire.** Atunci când oglindim o persoană, “devenim” imaginea ei în oglindă, avem o poziție opusă față de interlocutorul nostru atunci când stăm față în față. Dacă aceasta stă picior peste picior, cu piciorul drept peste piciorul stâng, noi vom sta picior peste picior punând piciorul stang peste dreptul. Îl vom oglindi stând picior peste picior, dar cu partea opusă față de a lui. Atunci când oglindim cuvintele, practic le oferim înapoi propriile cuvinte dar nu cu exactitate.

---

Atunci când oamenii devin asemănători înseamnă că se plac unii pe alții.

**Ce elemente putem să oglindim și la ce elemente ne putem acorda?**

Componența fiziologică a unei alte persoane, vocea, postura, gesturile, expresia feței, modul în care clipește, cuvintele folosite.

Exemplu de pacing prin oglindire: dacă interlocutorul își înclină capul spre dreapta, tu înclină-l spre stânga. Astfel îl vei oglindi, ca și cum ai sta exact în fața lui. Dacă își sprijină bărbia în mâna dreaptă, tu sprijină-ți bărbia în mâna stângă. Dreapta lui e stânga ta.

**Pacing prin acordare/potrivire** se referă la oglindirea unei părți a fiziologiei unei persoane exact cu aceeași parte a propriei fiziologii.

**Exemplu de pacing prin acordare/potrivire:** dacă interlocutorul stă picior peste picior având piciorul drept peste stângul, îți vei pune și tu piciorul drept peste stângul.

**Pacing încrucișat** se referă la oglindirea unei părți a fiziologiei unei persoane cu o altă parte a propriei fiziologii.

**Exemplu de pacing încrucișat:** dacă interlocutorul tău își mișcă piciorul, tu poți să îți miști brațul. Poți de asemenea să te acordezi la ritmul respirației unei persoane miscându-ți un deget în sus și-n jos, în același ritm în care respiră aceasta. Ai putea vorbi în ritmul respirației subiecților. Dacă persoana clipește, ai putea bate cu creionul în ritmul în care clipește.



---

## **EXERCİȚIU DE PACING**

Participanți: 3 persoane

Roluri: ghid, explorator, observator

Durată: Aproximativ 15 minute ( 5 min/persoană)

Desfășurare:

**Exploratorul** povestește ghidului o experiența plăcută din trecut.

**Ghidul** urmărește să-l susțină pe plan verbal pentru a se exprima în bune condiții. Pe plan nonverbal, ghidul va observa și va prelua reflectând unele elemente din conduita exploratorului. Este necesar a fi identificate acele aspecte care exprimă în mod esențial starea emoțională a exploratorului.

**ATENȚIE!** Nu este suficientă o simplă oglindire, ci realizarea unui contact participativ autentic la nivel emoțional între cei doi.

**Observatorul** urmărește comportamentul celor doi și notează ce anume a observat. Notează caracteristicile care au contribuit la realizarea pacing-ului (respirația, postura, mișcarea, expresiile faciale, tonul vocii, etc).

Urmează o etapă de feedback și analiză în care exploratorul comunică trăirile experimentate pe parcursul dialogului. Un rol important în această etapă revine observatorului, care va ajuta la stabilirea relației dintre tipul de contact prezent între ghid și explorator pe de o parte, și emoțiile și ușurința în exprimare a exploratorului pe de altă parte.

Se schimbă rolurile.

---

## **EXERCİȚIU DE PACING ÎNCRUCIȘAT**

### **Participanți: 2 persoane**

Roluri: ghid, explorator

Durată: Aproximativ 10 minute/persoană

Exercițiul presupune în esență reflectarea unei componente a conduitei nonverbale a unei persoane cu ajutorul unei alte componente sau cu o altă parte a corpului. De exemplu, respirația partenerului poate fi reflectată la nivelul vocii, ritmul vorbirii cu ajutorul mișcărilor din mână sau al atingerilor, etc. Indiferent de modalitățile utilizate, etapa de pacing poate fi urmată de una de leading. Evident, pot fi construite numeroase variante sau alternative ale acestui exercițiu.

### **Desfășurare**

Exploratorul și ghidul stau cu scaunele așezate lateral unul față de celălalt (unghi de 45 de grade). Ghidul își va plasa mâna pe umărul exploratorului și în primă fază va încerca să surprindă patternul respirator al acestuia. În cea de-a doua etapă va puncta acest ritm cu apăsări foarte ușoare pe umărul ghidului. În etapa de leading, ghidul (după câteva minute de pacing) va modifica ritmul apăsărilor încercând să determine pe explorator să urmeze acest ritm la nivel respirator.

**ATENȚIE!** Exploratorul se va lăsa ghidat numai dacă prezența ghidului este securizantă și dacă experiența propusă prin leading este una pozitivă și favorabilă. Va fi mult mai ușor să ghidăm pe cineva către o stare de relaxare decât către una de teamă.

Exercițiul este urmat de o etapă de feedback în care cei doi analizează efectele și dificultățile apărute.

---

## **EXERCITIU DE OGLINDIRE**

Mulajul corporal.

1. “A” stă cu fața spre “B”, iar “C” stă așezat sau în picioare, în spatele câmpului vizual a lui “B”.
2. “C” se așează într-o postură neobișnuită, având întipărită pe față o expresie neobișnuită. Nu exagerați, pentru că “C” trebuie să rămână în aceeași poziție timp de câteva minute.
3. “A” îl dirijează pe “B”, pentru ca acesta să abordeze aceeași postură și aceeași expresie facială ca și “C”. Astfel “A” îi oferă lui “B” directivele senzoriale adecvate.
4. “A” utilizează numai gesturi și interjecții pentru a-l modela pe “B”.

### **LEADINGUL ( îndrumarea)**

**Leadingul** se realizează în momentul în care interlocutorul tău adoptă (reproduce și el) gesturile făcute de tine. La un nivel mai profund **leadingul** înseamnă preluarea de idei și de convingeri de la celalalt în urma construirii unui raport corect.

### **RAPORTUL - DE LA CONȚINUT LA FORMĂ**

Unul din aspectele raportului care îl face atât de practic în utilizare este faptul că pentru a-l realiza nu este necesar să te implicii în conținutul trăirii altora, este de ajuns să te oprești la forma acestuia. Când faci pacing cu cineva care se simte trist nu este nevoie să găsești motivul tristeții sale, este de ajuns să faci pacing cu modul în care el își experimentează tristețea.

Deseori oamenii cred că pentru a construi o relație cu o persoană tristă este necesar să știi totul despre motivele tristeții sale, apoi să începi să comentezi pe larg acele cauze și să te complaci în discursuri despre tristețe și fericire. O asemenea atitudine nu este baza construirii raportului, mai ales dacă cealaltă persoană nu este dornică să vorbească despre problemele sale.

### **RUPEREA RAPORTULUI**

Raportul este rupt făcând ceva diferit de o altă persoană.

De exemplu:

- respirând într-un ritm diferit,
- vorbind mai repede sau mai rar decât cealaltă persoană.

Raportul poate fi rupt conștient sau inconștient.

---

## Sisteme de reprezentare

NLP se bazează pe felul în care ne folosim de simțuri. Suntem atenți la lumea din jurul nostru și adunăm informații prin intermediul celor 5 simțuri:

<b>V</b>	Vizual	Vederea
<b>A</b>	Auditiv	Auzul
<b>K</b>	Kinestezic	Pipăitul
<b>O</b>	Olfactiv	Mirosul
<b>G</b>	Gustativ	Gustul

Când studiezi NLP devii conștient de mișcarea ochilor, lucru căruia nu i-ai dat vreo importanță până acum, deși fenomenul a existat dintotdeauna. Ce alte lucruri s-ar putea afla atât de aproape de tine, în jurul tău, pe care nu le-ai observat încă deși ele nu sunt deloc de înlăturat?

*Dacă faci mereu ce ai făcut până acum, vei obține mereu numai ce ai obținut până acum. Dar lucrurile pe care le-ai putea obține sunt tot timpul cu mult mai multe sau mai semnificative.*

### Sisteme de reprezentare

La fel cum percepem lumea exterioară prin văz, auz, gust, miros și pipăit, tot așa reproducem aceleași senzații în mintea noastră, re-prezentându-ne lumea în interiorul nostru cu ajutorul simțurilor. Putem să ne amintim experiențe trecute reale sau să ne imaginăm experiențe viitoare posibile, dar și imposibile. Poți să te vezi mental cum alergi după autobuz (o imagine vizuală rememorată) sau poți să te vezi cum mergi pe canalele de pe planeta Marte purtând costumul lui Moș Crăciun (o imagine vizuală inventată). Tu îți poți reprezenta ambele situații. Recurgem la

---

sistemele noastre de reprezentare în tot ce facem - amintiri, planuri, fantezii, rezolvări de probleme. Mai jos sunt analizate principalele sisteme.

### **Sistemul vizual**

Cu ajutorul acestui sistem elaborezi imagini mentale, vizualizezi, visezi cu ochii deschiși, ai fantezii, îți imaginezi orice lucru.

### **Sistemul auditiv**

Folosești sistemul auditiv când asculți mental o melodie, când vorbești cu tine însuși sau când îți amintești vocea altor oameni.

### **Sistemul olfactiv**

Cuprinde mirosurile și parfumurile pe care le memorezi sau pe care ți le amintești.

### **Sistemul gustativ**

Este alcătuit din gusturile pe care ți le amintești sau pe care le crezi mental.

### **Sistemul kinestezic**

Acest sistem cuprinde toate senzațiile interioare și exterioare pe care le percepi în legătură cu simțul pipăitului precum și felul în care ești conștient de corpul tău. Include și simțul echilibrului, emoțiile. Câteodată sistemele olfactiv și gustativ sunt incluse și ele în sistemul kinestezic.

### **Semnale de accesare | Indicii de accesare**

Sistemul de reprezentare pe care un om îl folosește se evidențiază prin limbajul corporal în postura pe care o adoptă, în ritmul respirației, tonul vocii sau mișcarea ochilor. Acestea sunt denumite semnale de accesare - sunt asociate cu accesarea anumitor sisteme de reprezentare și acestea din urmă devin mai ușor de accesat.

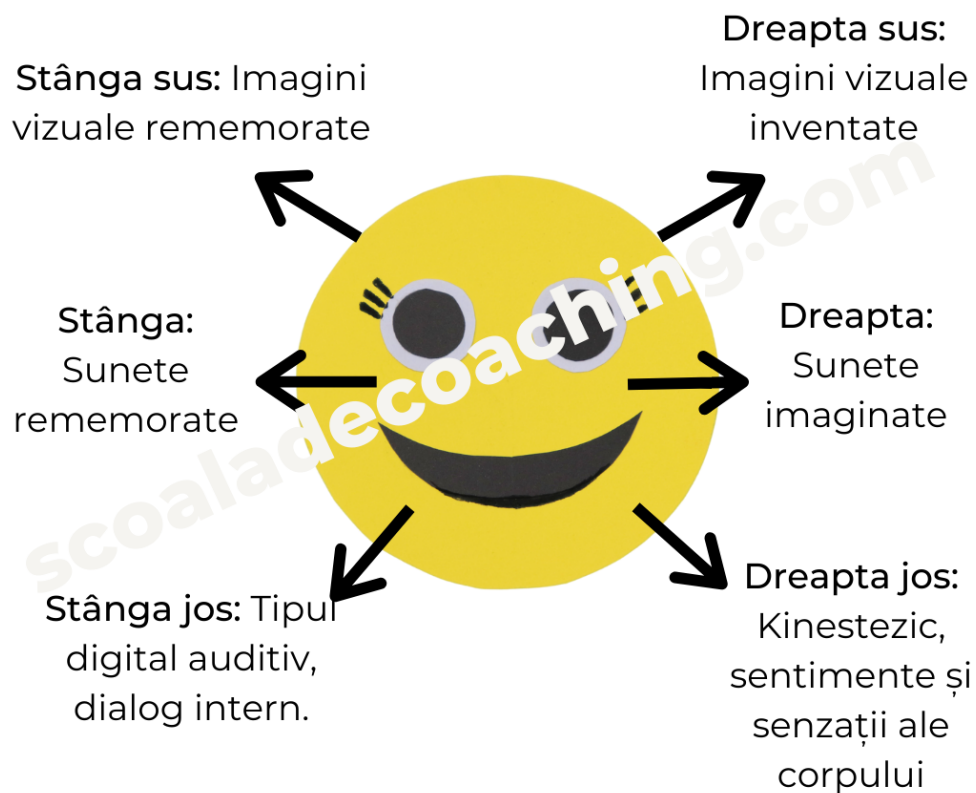
Cuvintele legate de simțuri și care sunt asociate cu diverse sisteme de reprezentare sunt cunoscute drept “**PREDICATE**” în literatura de specialitate NLP.

Tip de gândire	Vizual	Auditiv	Kinestezi	Digital
<b>Mișcarea ochilor</b>	Nu se concentrează pe un anumit punct. Se uită mai degrabă în sus, la dreapta sau la stânga.	Privește drept în față.	Privește în jos, înspre dreapta adeseori.	Privește spre stânga jos - semnul de accesare a dialogului intern.
<b>Tonul vocii și tempo-ul</b>	Vorbește în general repede, tonul este ușor mai ridicat, pronunță cuvintele foarte clar.	Are un ton melodios, cu rezonanță, ritmul vorbirii este mediu. Ritmicitate subliminală a vocii.	Tonalitate joasă, profundă. Vocea calmă ritmul lent. Adesea pauze în vorbire.	Tonul vocii este monoton, discurs întretăiat. Invocă fapte, statistici, argumente logice.
<b>Respirația</b>	Respirație rapidă, superficială, din piept.	Respirație omogenă, are loc în partea mediană a cavității pectorale.	Respirație profundă din abdomen.	Respirație mărunță din capul pieptului.
<b>Posturi și gesturi</b>	Se observă mai multă tensiune și încordare în corp, gâtul ușor alungit. Ectomorf, corp mai subțire.	Constituție medie, mezomorfic. Corpul poate avea mișcări ritmice. Capul poate fi plecat ușor lateral în procesul de reflecție adoptă poziția “conversație la telefon”.	Umeri rotunzi, capul ușor aplecat, mușchii relaxați, gesturile se concentrează în zona mijlocului și a abdomenului.	Postură dreaptă, mâinile încrucișate.

*\*Indicii de accesare din tabel sunt orientativi, generali și nu sunt valabili în toate cazurile.*



## Semnale de accesare ale globilor oculari



**Important!** Nu presupune niciodată că în cazul unei persoane cunoști semnalele de accesare legate de mișcările ochilor - verifică întotdeauna înainte. Cea mai ușoară metodă de verificare a acestor semnale este de a pune o întrebare referitoare la starea emoțională. Într-un context banal poți întreba persoana cum se simte. Dacă interlocutorul tău se va uita în dreapta jos, aceasta înseamnă că deține un model standard de accesare a sistemului de reprezentare. Dacă, în schimb, privește în jos, dar înspre stânga, înseamnă că poate avea **inversat modelul de accesare**. Cu alte cuvinte, centrul memoriei va fi la dreapta și centrul construit/imaginat va fi la stânga (inversat).

---

**Atenție!** Nu căuta să clasifici oamenii în categorii de tipul auditiv, vizual, kinestezic. Sistemul de reprezentare nu reprezintă identitatea unui om, ci doar preferințe și capacități dezvoltate cu ajutorul cărora poți comunica mai ușor cu persoana respectivă.

### **Ce faci când nu există semnale de accesare vizibile?**

Ești sigur? Poate că persoana vorbește despre teme și subiecte atât de cunoscute ei încât nu mai este nevoie de semnale de accesare. Pentru a putea surprinde limpede aceste semnale, adresează-i întrebări care să-i dea de gândit.

### **Întrebări pentru identificarea semnalelor de accesare**

Privește interlocutorul înainte ca acesta să răspundă pentru că în momentul în care răspunde deja procesul de reflecție asupra întrebării a luat sfârșit la fel și semnalul de accesare.

Ce culoare are ușa ta de la intrare? (V)

Cum este să muști dintr-o portocală succulentă? (G)

Poți să asculți mental melodia ta preferată? Ascultă acum. (A)

Cum te simți atunci când ești fericit? (K)

Imaginează-ți un elefant roz. (V)

Cum este să te uzi până la piele când mergi pe stradă și te prinde ploaia? (K)

Ce-ți spui când lucrurile nu merg bine? (A)

Cum miroase scorțișoara? (O)

### **Sistemul predominant de reprezentare**

Îți poți da seama de sistemul predominant de reprezentare al unei persoane prin observarea semnalelor de accesare legate de mișcărilor globilor oculari și prin observarea predicatelor pe care le folosește.

De exemplu vei întreba persoana despre ultima ei vacanță. S-ar putea să acceseze instant sistemul vizual (decă sistemul ei predominant este cel vizual) după care s-ar putea să înceapă să-ți povestească despre cât de bine s-a simțit folosind multe predicate kinestezice (dezvăluind că sistemul ei preferat este cel kinestezic).

## Translatarea și suprapunerea sistemelor de reprezentare

Când oamenii au nevoie să se înțeleagă între ei, ei vor păstra sensul, dar vor schimba forma. Astfel dacă vei comunica unui om kinestezic în limbaj vizual acesta s-ar putea să nu te înțeleagă sau mesajul tău să nu ajungă la el în cel mai potrivit mod. De aceea în special în negocieri, în discuții persuasive, în vânzare și în orice tip de comunicare în care îți dorești calitate, înțelegere și mesajul tău să fie perceput corect, vei vorbi pe limba interlocutorului tău.

### Translatarea sistemelor de reprezentare

General/Digital	Vizual	Auditiv	Kinestezic
Nu înțeleg. Nu percep.	Nu văd niciun sens în asta.	Asta îmi sună de parcă mi-ai vorbi în chinezește.	Chestia asta nu are nici cap, nici coadă.
Nu știu. Nu-mi dau seama.	Nu mi-e clar încă.	Nu pot să mă pronunț dacă este corect.	Nu știu de unde să apuc chestia asta.
Înțeleg. Are sens.	Văd cam pe unde bați. Acum am o imagine de ansamblu.	Asta îmi sună oarecum familiar.	Simt că așa este. M-am prins unde vrei să ajungi.
Cred. Conform cu...	Punctul meu de vedere este că...	Ceva îmi spune că...	Simt că este adevărat.
Sunt dezorientat.	Toată chestia asta e o harababură. E prea încâlcită treaba.	Nu sună cum trebuie. Sună de-a dreptul nebunește.	Nu pot să mă prind care-i noima în treaba asta. Nu merge. Nu se potrivește cu nimic.

### Predicate și expresii vizuale

A privi, imagine, obiectiv, imaginație, scenă, a vizualiza, perspectivă, a străluci, a clarifica, a prevedea, a observa, vedere de ansamblu, a releva, a arăta, a vedea, viziune, prim plan, cețos, etc.

---

Acum văd ce vrei să spui.

Analizez cu atenție ideea.

Dau ochii cu el.

Arată-mi ce vrei să spui.

Mai târziu vei privi în urmă și vei râde de situația asta.

### **Predicate și sisteme auditive**

A spune, accent, ton, a rezona, sunet, monoton, a întreba, a discuta, a striga, a suspina, a păcăni, a rămâne fără cuvinte, a foșni, tăcut, ritm, a chema, văicări, dialog, ecou, etc.

Suntem pe aceeași lungime de undă.

Vreau să trăiesc în armonie.

Îmi sună de parcă îmi vorbești în chinezește.

Se face că nu aude nimic din ce spun.

Îmi sună cunoscut.

A reușit să treacă totul sub tăcere.

### **Predicate și sisteme kinestezice**

Atingere, a mânui, echilibru, a sparge, rece, a pipăi, tare, fierbinte, presiune, aspru, a bate cu degetul în ceva, a împinge, înțepenit, concret, tandru, a ține, a suferi, neted, etc.

Am să țin legătura cu tine.

Are limba atât de ascuțită.

Simt durerea asta în capul pieptului.

E o tensiune între ei doi acum.

E un om cald.

Presiunea de la jobul anterior era de nesuportat.

### **Predicate și expresii olfactive**

Ceva miroase suspect, care-ți mută nasul din loc, afumat, proaspăt, cu miros de..etc

Ceva miroase suspect în afacerea asta.

E ceva putred care nu-mi miroase a bine.

Îi miroase imediat nasul când e vorba de bani.

### **Predicate și expresii gustative**

Acru, amar, condimentat, îți lasă gura apă, gust de... , succulent, etc.

Chestia asta l-a scârbit.

E un copil tare dulce.

A făcut un comentariu acid.

Ce glumă nesărată!

### **Predicate și expresii digitale**

A decide, a gândi, a-și aminti, a medita, a înțelege, a evalua, a presupune, a învăța, rezultat, obiectiv, conștient, resursă, program, a schimba, lucru, teorie, idee, secvență, memorie, trecut, viitor, competență, consecință, etc.

## **ACUITATEA SENZORIALĂ**

**Acuitatea senzorială** se referă la abilitatea de a observa, de a monitoriza și de a acorda un sens indicilor primiți din exterior, de la ceilalți oameni.

### **Cum îți poți dezvolta acuitatea senzorială ?**

Acuitatea senzorială o poți dezvolta privind și ascultând cu atenție, 15 minute/zi, timp de 1-2 săptămâni, persoanele cu care intri în contact (membrii familiei, colegi de lucru, etc.).

### **Ce anume cauți să observi:**

- Respirația
- Schimbările de culoare

- Mișcările musculare minore
- Schimbările de formă ale buzei inferioare
- Tonul/sunetul vocii

Pe măsură ce îți vei observa mai bine pe oameni, îți vei dezvolta acuitatea senzorială astfel încât să vezi cum anume răspund aceștia la diversele moduri de comunicare.

**Câteva exemple:** Dacă, în timp ce vorbești cu o persoană, respirația acesteia se modifică, mușchii din jurul ochilor, culoarea feței, etc. se modifică, aceștia sunt indicii clare ale faptului că persoana respectivă și-a schimbat starea interioară.

Odată ce ai învățat cum răspund oamenii la anumiți stimuli, poți să îți modifici modul de a comunica pentru a obține răspunsurile pe care ți le dorești.

Pe măsură ce înveți **să calibrezi** aceste schimbări, vei obține răspunsuri la întrebările tale, înainte de a obține un răspuns verbal efectiv.

### Ce înseamnă calibrarea?

A **calibra** o persoană înseamnă să poți recunoaște anumite stări ale ei prin intermediul semnalelor non-verbale.



## Exercițiu de acuitate senzorială

- Formați grupuri de câte 3 persoane. Fiecare persoană povestește două experiențe: una adevărată și una falsă, într-un interval de 5 minute/persoană. Celelalte două persoane notează caracteristicile pe care le observă la povestitor.
- Aceleași grupuri de câte 3 persoane. Fiecare persoană povestește trei experiențe într-un interval de 7 minute. Două experiențe vor fi, de fapt, două povestiri adevărate, pozitive. A treia povestire va fi inventată, dar va fi ceva ce v-ați fi dorit să vi se întâmple.

Povestirea neadevărată poate fi spusă, în orice moment al relațiilor. Ceilalți doi vor spune care anume este povestirea inventată și de ce anume cred acest lucru.

---

## **IV. ASOCIERE ȘI DISOCIERE. POZIȚII PERCEPTUALE. CONSTRUIREA CELEI DE-A DOUA POZIȚII**

### **ASOCIERE ȘI DISOCIERE**

**Asocierea și disocierea este o distincție esențială pentru toate stările emoționale.**

**Ești asociat** când simți că ești în interiorul corpului tău și vezi diverse imagini prin proprii tăi ochi.

**Ești disociat** când te vezi ca și cum ai fi în afara corpului tău (te vezi pe tine într-o anumită situație).

Asocierea și disocierea sunt feluri diferite de a experimenta o situație.

Una este să trăiești un eveniment fiind asociat și alta este să trăiești un eveniment fiind disociat.

#### **Ești asociat când:**

- Ești aici și acum.
- Ești absorbit de ceea ce faci în momentul prezent.
- Nu îți dai seama de trecerea timpului.
- Ești în interiorul propriului corp și privești ceva cu ochii tăi.
- Simți toate senzațiile din corpul tău.
- Simți toate senzațiile care însoțesc o experiență.

#### **Ești disociat când:**

Mai degrabă te gândești la un lucru decât îl trăiești,

- Te simți detașat de ceea ce faci.
- Ești absent, indiferent, nu te implici.
- Te vezi în imaginația ta.



- Nu vezi lucrurile prin proprii tăi ochi.
- Ești conștient de trecerea timpului.
- Te distanțezi de senzațiile propriului tău corp.
- Ai senzații despre o anumită experiență.

ASOCIAT	DISOCIAT
A fi prezent A trece printr-o experiență A fi în toiul evenimentelor A fi în pas cu lucrurile/lumea A fi prins într-o activitate A fi purtat de val A fi în strânsă legătură cu...	A nu se implica în... A rămâne impasibil, indiferent la ceva A rămâne pe margine A fi absent A nu urmări firul evenimentelor A nu fi tu însuși A pierde legătura cu

#### **Asocierea este utilă:**

- Te bucuri de o experiență plăcută.
- Te bucuri de o amintire frumoasă.
- Exersezi o aptitudine.
- Te concentrezi.

#### **Disocierea este utilă:**

- Te distanțezi de situații neplăcute.
- Când vrei să pui distanță între tine și o amintire.
- Înveți din experiențele trecute.
- Îți dai seama de trecerea timpului.
- Poți să dai o altă perspectivă lucrurilor.

Sunt zile când te simți prezent, te concentrezi ușor, conștientizezi tot ce se întâmplă în corpul tău. Sunt însă și zile când ești absent, cazi pe gânduri și devii mai degrabă un observator al vieții care trece parcă pe lângă tine.

Când ești disociat ai pierdut contactul direct cu trupul tău. Îți păstrezi în continuare sentimentele și senzațiile, dar ele vor fi reacții *despre* ceea ce vezi - ceea ce nu este la fel cu senzațiile pe care le percepi din interiorul experienței.

**Recomandare.** Gândește-te la amintirile plăcute prin metoda asociată pentru a te bucura cât mai mult de ele și a-ți crea stări plăcute. Folosește metoda disociată când îți apar în minte amintiri neplăcute pentru a te feri de dispoziția proastă pe care o provoacă aceste gânduri.

### **Exercițiu:**

Imaginează-ți că te ridici deasupra în cameră și plutești până aproape de tavan, cu tot cu corpul tău..., privești în cameră, ce senzație ai? (asociere)

Imaginează-ți că ieși din corpul tău și te ridici din scaun, și plutești deasupra în camera până aproape de tavan. Corpul tău rămâne pe scaun..., privești în cameră, îți privești corpul din diferite unghiuri, ce senzație ai? (disociere)

Din această poziție, pe scaun, imaginează-ți că faci trei pași înapoi și te vezi pe tine/te privești pe scaun (asociere – disociere).

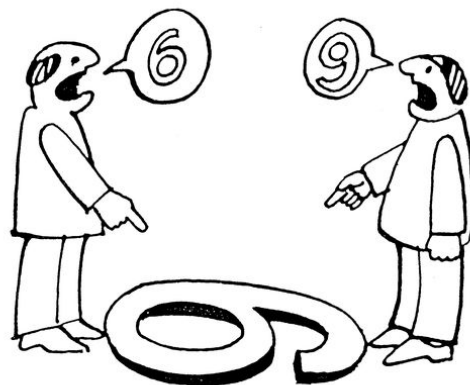
Cu ochii închiși, vizualizează în fața ta 2 jumătăți de lămâie proaspăt tăiată scoasă din frigider, rece, aromată, galbenă. Privește-o observă-i stropii de suc acri cum se preling ușor în palma ta.

## Poziții perceptuale

Unul din primele lucruri pe care le aflăm despre lumea înconjurătoare este că nu toți oamenii împărtășesc punctul nostru de vedere. Pentru a înțelege o situație pe de-a întregul trebuie să ai diferite perspective asupra ei, la fel ca atunci când privești un obiect din diverse unghiuri ca să vezi lățimea, lungimea sau înălțimea lui.

Un singur punct de vedere îți dezvăluie o singură dimensiune, o singură perspectivă care este adevărată *doar* aceluia unghi, dar este o imagine incompletă a aceluia obiect.

În nicio situație nu există perspectiva corectă. Toate perspectivele sunt corecte din acea parte din care privești.



**Prima poziție perceptuală** este propria ta realitate, viziunea ta asupra oricărei situații.

- Prin ochii tăi, din propriul tău punct de vedere.

**A doua poziție perceptuală** presupune un salt creativ al imaginației tale astfel încât să poți înțelege lumea din perspectiva altcuiva și să gândești în felul în care acea persoană gândește. Această poziție are la bază empatia și construirea raportului. Îți oferă capacitatea de a evalua sentimentele celorlalți.

- Prin celălalt, prin ochii unei alte persoane, doar din punctul ei de vedere.

---

În cadrul celei de-a doua poziții perceptuale se disting 2 subtipuri:

1. **O poziție emoțională** care presupune înțelegerea emoțiilor celuilalt. Nu vrei să rănești pe nimeni pentru că îți dai seama ce durere le-ar putea provoca acest lucru oamenilor.
2. **O poziție intelectuală** care reprezintă capacitatea ta de a înțelege cum gândesc ceilalți oameni, tipurile de păreri pe care le au, ideile și obiectivele care îi preocupă.

**Cea de-a treia poziție perceptuală** presupune un pas dincolo de perspectiva ta, dar și a altei persoane pentru a ajunge la o viziune detașată. Este poziția observatorului. Aici poți observa legătura dintre cele două puncte de vedere.

- Observator extern, din orice altă poziție, complet disociat.

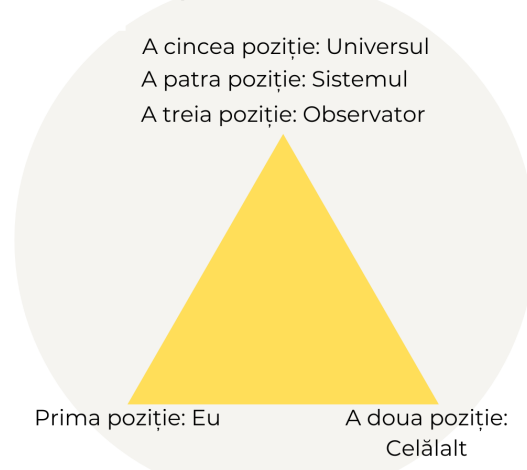
**Cea de-a patra poziție perceptuală** răspunde la întrebarea “Ce ar servi cel mai bine intereselor sistemului?” sau “Dacă luăm în considerare scopurile noastre comune...”

- Din perspectiva sistemului, asociat din perspectiva sistemului ca ansamblu.

**Cea de-a cincea poziție perceptuală este poziția Universului (metapозиție)** sau cum se vede situația respectivă din perspectiva Universului. Cum se vede la nivel macro, cât de mult contează sau ce schimbări produce la nivel macro experiența la care faci referire. Această perspectivă presupune să poți adopta poziții perceptuale multiple și să le poți schimba rapid între ele. În felul acesta conștiința ta este mult mai flexibilă și nu te blochezi într-o singură perspectivă indiferent care ar fi ea.

- Din perspectiva Universului.

## Pozițiile perceptuale



Pozițiile perceptuale sunt esențiale în NLP. În orice împrejurare ai nevoie să știi care este perspectiva ta și să înțelegi și perspectiva celeilalte persoane fără să fii neapărat de acord cu ea. Negocierea nu este posibilă dacă nu înțelegi cele două perspective diferite.

### **Atenție!**

O persoană blocată în prima poziție perceptuală devine egoistă.

O persoană blocată în a doua poziție perceptuală devine salvatoare și ultra-protectoare.

O persoană blocată în cea de-a treia poziție perceptuală devine rece și insensibilă.



## EXERCITIU - CONSTRUIREA CELEI DE A 2-A POZIȚII

### PERCEPTUALE

SCOP: Observarea unei situații din altă perspectivă.

1. Selectează o persoană X pe care dorești să o înțelegi mai bine sau pe care dorești să o modelezi.

2. Stabilește pe sol 2 poziții și marchează-le cu 2 bilețele:

- una pentru tine însuți/însăși

- alta pentru persoana pe care dorești să o înțelegi

3. Începe așezându-te în poziția EU [tu însuți/însăși]. Din această poziție îndreaptă-ți atenția spre tine și observă mediul în care te manifesti, ce comportamente folosești, care sunt abilitățile tale, ce credințe și valori ai, care este misiunea ta, care este viziunea ta asupra existenței și lumii în general.

4. Ieși din poziție – **Break State.**

5. Intră în poziția „celălalt” asociindu-te complet în „papucii” celuilalt. Vorbește la timpul prezent. Când simți că te-ai asociat deplin pune-ți următoarele întrebări:

a. Unde și când te manifesti? Cine sunt persoanele din jurul tău?

b. Ce comportamente și acțiuni folosești acolo?

c. Ce abilități și capacități ai nevoie pentru a acționa în acest mediu?

d. Ce convingeri și valori sunt importante pentru tine în aceste împrejurări?

e. Care este percepția despre misiunea ta și despre tine însuți?

f. Cine și ce altceva este mai important pentru scopul și misiunea ta? Pentru cine sau pentru ce acționezi și ești?

6. Ieși din poziție – **Break State.**

7. Pășește în poziția EU și devino tu așa cum știi că ești cu comportamentele și abilitățile tale, valorile și convingerile tale, misiunea și viziunea ta asupra existenței și lumii în general.

---

## V. CONȘTIENT, SUBCONȘTIENT ȘI INCONȘTIENT. CERCUL EXCELENȚEI

### Structura metafizică a minții: conștientul, subconștientul și inconștientul.

*”Chiar în acest moment subconștientul tău lucrează fie pentru tine, fie împotriva ta. Prin intermediul conștientului, el simte și înregistrează toate experiențele fizice, intelectuale, mentale și emoționale și stochează informațiile pentru a le folosi ulterior. Totalitatea acestor experiențe determină nivelul de conștiință la care te afli în prezent” – dr. Robert Anthony, Secretul succesului – Încrederea totală în tine*

Psihologia modernă clasifică părțile creierului uman în trei mari categorii, respectiv **conștientul**, **subconștientul** și **inconștientul**. Termenul de ”**subconștient**” a apărut în psihologie în secolul al XIX-lea și desemnează toate acele fenomene și însușiri psihice ce nu persistă permanent în sfera conștiinței dar care, în funcție de împrejurări, pot trece pragul conștiinței. Spre deosebire de inconștient, care este partea cea mai inaccesibilă a minții noastre, subconștientul se află în relații de compatibilitate cu conștiința.

”**Subconștientul**” poate fi întâlnit în literatura de specialitate și sub denumirea ”**preconștient**”, termen propus de către Freud (părintele psihanalizei). Freud precizează faptul că **subconștientul** (preconștientul) apare în conflictul dintre **conștient** (conștiință) și **inconștient** (ceea ce nu ne este accesibil), situându-se mai aproape de conștiință (de conștient), participând la refularea pulsionilor inconștiente. Acestea sunt filtrate prin subconștient și numai unele dintre ele ajung în conștient.

Pentru a înțelege mai bine termenul de subconștient, trebuie să lămurim mai întâi ce înseamnă conștientul. **Conștientul** este asemuit de cele mai multe ori cu ”EU-ul” nostru, adică este cel prin intermediul căruia conștientizăm realitatea înconjurătoare, acționăm pe baza cunoașterii legilor naturii, ale vieții sociale și ne realizăm scopurile propuse. Spre deosebire de

”Conștient”, ”**Inconștientul**” (supra-Eul) desemnează toate acele informații și trăiri psihice care ne sunt inaccesibile, intrucat sunt stocate în memorie.

Subconștientul este cel care se situează între cele două sfere ale creierului, respectiv între conștient și inconștient. Exemplificând, pentru a înțelege mai bine subconștientul, să presupunem că cineva se află la job și este concentrat pe ceea ce are de făcut, spre exemplu scrie ceva la calculator. În același timp, într-un alt spațiu al biroului, un alt coleg ascultă muzică la calculator. Deși persoana care lucrează la calculator și este atentă asupra muncii sale, nu acordă atenție zgomotului produs de celălalt calculator, unde rulează o melodie, atunci când se termină melodia respectivă, își va da imediat seama de acest lucru. În această situație, subconștientul este acela care a perceput zgomotul produs de melodia respectivă, iar conștientul este acela care era concentrat pe îndeplinirea sarcinii de serviciu.

### **Ce este conștientul?**

**Conștientul** este acela care se ocupă de latura rațională, analitică și logică a minții noastre. Ne folosim de **conștient** pentru toate activitățile zilnice care cer rațiune, memorie și acțiune. Utilizăm conștiința de fiecare dată când mâncăm, când ne gândim la ceva, când lucrăm, când analizăm o situație, când citim, când vorbim, sau când luăm decizii. Felul în care gândim depinde de partea conștientă a creierului nostru și este direct responsabil de performanțele sau de eșecurile noastre în diferitele domenii de activitate ale vieții, de fericirea sau de nefericirea noastră. **Conștientul** este utilizat de fiecare dată când trebuie să gândim, să ne folosim rațiunea și reprezintă voința noastră. Tot conștientul este acela care ne impune **limite psihice și mentale** (de cele mai multe ori inutile), este acela care poate suferi **blocaje psihologice**, din cauza cărora putem întâmpina greutăți, neîmpliniri, putem suferi depresii.

Atunci când conștientul este activ, creierul uman funcționează la o frecvență de **14 – 28 Hertzi (cicli/secundă)**, iar acestea se numesc unde beta.

### **Ce este subconștientul?**

Subconștientul este latura divină din noi; este Dumnezeu din noi, este intuiția, este însăși viața, este cel care face ca lucrurile să se întâmple. Subconștientul face legătura între conștient (rațiune) și inconștient (memorie) și de asemenea este cel care face legătura între conștient



---

(rațiune) și inconștientul colectiv (oceanul infinit de gânduri din jurul nostru, lumea extrasenzorială), sau altfel spus dintre OM și Divinitate, cu ajutorul **intuitiei**.

Subconștientul este acela care pune în practică gândurile care provin de la conștient și în funcție de forța acestora, subconștientul încearcă să le materializeze, adică să le ducă la îndeplinire; indiferent dacă este un gând bun sau unul rău, indiferent dacă acel gând este o dorință de a noastră sau doar un gând scăpat de sub control (un gând negativ, o obsesie etc).

De reținut este faptul că subconștientul nu diferențiază emoția sau sentimentul pozitiv de cel negativ și de asemenea nu face distincția între bine sau rău, **el este neutru și nu gândește**. Doar conștientul nostru este acela care distinge între bine și rău, între o emoție pozitivă și una negativă.

Subconștientul gestionează și toate acțiunile sau reacțiile automate pe care le facem în mod spontan, fără a ne gândi la ele, cum ar fi condusul mașinii, înotul, sau orice altă acțiune pe care o facem în mod automat, în timp ce, poate, ne gândim la altceva. Acțiunile pe care le facem în mod automat nu necesită o mare putere de concentrare, motiv pentru care creierul funcționează pe o frecvență mai joasă.

Putem accesa subconștientul atunci când ne reducem frecvența undelor pe care funcționează creierul, respectiv atunci când creierul atinge undele "alfa", cuprinse **între 7-14 Hertzi (cicli/secundă)**.

Conform explicațiilor din DEX, conștientul reprezintă persoana care își da seama de realitatea înconjurătoare, care are conștiința, realizează scopuri dinainte stabilite și acționează pe baza cunoașterii legilor obiective ale vieții sociale și își da seama de consecințele sociale ale acțiunilor sale. Pe de altă parte, persoana inconștientă este definită ca fiind persoana care nu-si da seama de ceea ce face, nu are o atitudine conștientă față de realitatea înconjurătoare sau care este exclusă de participarea conștiinței sau a voinței în cadrul activităților sale.

DEX-ul prezintă subconștientul ca fiind o sferă a fenomenelor psihice care se desfășoară în afara conștiinței și care au putut fi anterior conștiente sau ar putea deveni conștiente ulterior.

De foarte multe ori ni se întâmpla să auzim de subconștient însă, și să nu-l putem înțelege. Să presupunem că o persoană se afla la birou și a primit de la șef o sarcină ce trebuie rezolvată. Persoana respectivă începe să lucreze, dar într-un colț al biroului există și un radio deschis. Deși persoana este concentrată asupra sarcinii primite, nu acordă atenție zgomotului produs, însă dacă radioul este oprit își da seama imediat de acest fapt.

În acest caz, în mod cert, putem afirma că zgomotul creat de radio a fost perceput subconștient, fără să se acorde o atenție deosebită. Când atenția a fost orientată spre sarcina primită de la șef, iar sunetele emise de radio nu au avut parte de aceeași atenție, acestea nu au fost receptate conștient de către persoana respectivă, ci subconștient. Exemplul dat poate fi substituit de oricare altul de aceeași natură și care are loc în aceleași împrejurări.

**Alcătuirea subconștientului.** Subconștientul este alcătuit dintr-un total de informații stocate în memorie ce pot fi oricând reamintite, deși acestea sunt plasate într-un spațiu mai profund, la nivelul conștiinței. Cu ajutorul subconștientului pot fi reamintite diverse deprinderi, informații sau priceperi, fără ca acestea să folosească neapărat omului în momentul reamintirii. Din acest punct de vedere, subconștientul formează sau readuce la lumină informații ce nu sunt necesare pentru moment. De cele mai multe ori, informațiile pot fi readuse în prim plan atunci când noi avem nevoie de acestea și pot fi prelucrate devenind în totalitate reale și actuale în același timp.

Cei mai mulți psihologi consideră faptul că limita între conștiință și inconștient o reprezintă chiar subconștientul, capabil în permanență să actualizeze informațiile și deprinderile necesare desfășurării activității de zi cu zi. De obicei, omul se folosește fără să-și dea seama de subconștient pentru a se integra corespunzător în societate. În acest caz, rolul jucat de subconștient este asemănător cu o bandă magnetică pe care se înregistrează ceea ce gândește.

### **Rolul subconștientului**

Pentru ca omul să-și poată controla emoțiile, să poată distinge binele de rău, să învingă prin forțe proprii ideile negative sau să evite jignirea, hărțuirea unor persoane, acesta se folosește de subconștient. Devine clar faptul că o persoană negativă ce mereu privește cu ură, cu dispreț sau răutate, deține un subconștient încărcat negativ. Poate fi eliberat în timp, însă voința de care

---

trebuie să dispună omul trebuie sa fie imensă. Deprinderile negative se pot “*pierde*” în timp cu condiția ca niciunul dintre negativisme să-și mai găsească locul în viața personală.

### **Unde este localizat subconștientul?**

Subconștientul este localizat în creierul reptilian și în sistemul limbic (ambele formează creierul vechi). Creierul reptilian, sau trunchiul cerebral, este cea mai veche parte a creierului nostru și e localizat la baza craniului. El este partea noastră comună cu animalele. Principala lui grijă e instinctul de protejare. Se întreabă mereu: “oare e sigur să fac asta?”. De aici și impulsul ca în fiecare situație să vedem inițial lucrurile care nu ar putea funcționa. Asta e o chestie destul de puternică, ce pe mulți oameni îi împiedică să își urmeze niște visuri sau să își asume riscuri.

Sistemul limbic este casa emoțiilor noastre. Atunci când sistemul limbic intră în acțiune, oprește neocortexul, creierul nou, cel responsabil cu logica, luarea deciziilor, făcând planurilor. De asta atunci când ai o izbucnire emoțională, cum ar fi gelozia, nu mai gândești limpede. Nu ai cum. Efectiv, partea creierului tău responsabilă cu gândirea nu poate ține piept părții responsabile cu emoțiile. Și atunci știi ce se întâmplă: partea responsabilă cu emoțiile câștigă.

Neocortexul (creierul nou), partea cea mai mare și mai nouă a creierului nostru. El e responsabil cu logica, luarea deciziilor, realizarea planurilor. El anticipează, răspunde, organizează informații și da naștere ideilor. El e casa minții noastre conștiente. În general, la el te referi când vorbești despre tine. Deși creierul nou este cea mai mare parte a creierului, el are și cea mai mică putere. Pentru că atunci când intră în scenă instincte din creierul reptilian sau emoții din sistemul limbic (subconștientul), e neputincios. Dacă te îndrăgostesti de un coleg de serviciu, de obicei sentimentul asta e mai puternic decât gândul care-ți spune: “da, dar am o familie, copii”. Sau dacă instinctul de supraviețuire s-a activat într-un moment critic, nu mai gândești, ci doar acționezi.

Foarte interesant e că aceste două minți ale noastre, conștientă și subconștientă, funcționează după reguli diferite.

Una din diferențele esențiale este modul în care percep mediul înconjurător. Creierul nou se bazează pe percepția directă a fenomenelor exterioare. Poți face diferența ușor între 3 oameni din viața ta. Știi o mulțime de lucruri despre fiecare și poți să faci o mulțime de diferențe între ei. Știi care e coleg, prieten, vecin.

Însă creierul vechi nu funcționează la fel. El împarte toți oamenii cu care intră în contact în 6 categorii de bază. Se pare că singurul lucru de care îți pasă e dacă o anumită persoană:

- te poate îngriji (persoanele acelea langa care ne simțim ca acasă)
- poate fi îngrijită (cei care ne trezesc instinctele materne/paterne)
- poți face sex cu ea
- poți fugi de ea
- te poți supune ei (te domina?)
- o poți ataca.

Și doar atât. De asta, dacă pe iubitul tau îl cheama Andrei și tu i-ai spus din greșeală Mihai, numele fostului iubit, probabil că n-a urmat o conversație foarte plăcută. Însă poate fi o greșeală onestă. Nu înseamnă că încă te mai gândești la fostul. Ci că în creierul tău vechi, cei doi bărbați sunt băgați în aceeași categorie. El, probabil nici nu face diferența dintre cei doi.

Cel mai bine se vede asta în vise (unul din puținele moduri în care subconștientul comunică cu noi). Când o amică se transformă în mama și apoi în iubita ta. Din perspectiva creierului vechi, toate trei sunt în categoria “cineva care mă poate îngriji”.

O altă diferență esențială între cele două creiere e modul în care percep timpul.

Da, la nivel conștient există trecut, prezent și viitor. Știi că ceva care s-a întâmplat acum 9 ani nu ar trebui să mai aibă mare impact asupra ta și că șeful vorbește cu persoana ta din momentul asta, despre ceva din prezent.

---

Însă, subconștientul nu are timp. La el totul e prezent. Trecutul și viitorul nu există.

Cel mai bine se vede asta când e vorba despre momente dificile. Atunci când ți se întâmplă ceva relativ minor, însă ceea ce experimentezi are alte proporții.

Șeful te-a criticat în ședința de azi-dimineață. Creierul nou nu ia criticile șefului prea personal. Ascultă, analizează, vede cum ar putea să-l ajute în realizarea obiectivelor viitoare. Însă creierul vechi se simte ca în clasa a 3-a, atunci când învățătoarea i-a făcut observație în fața întregii clase. Esti paralizat pe scaun, roșu la față și simți un mare pumn în stomac. Te simți ca un copil neștiutor și incapabil.

Sau când iubitul tău ajunge cu 40 de minute mai târziu acasă. Simți golul acela. Te simți ca o fetiță mică, părăsită și neiubită. Și când ajunge, ești îmbufnată, supărată și în cel mai bun caz nu mai vorbești cu el toata seara. În cel mai rău, se iscă o adevărată ceartă.

Asta pentru ca vechiul creier nu face diferența între acum și momentul cand mama te-a lăsat o zi întreaga cu o bona nouă. Chiar dacă sunt momente pe care nu ți le amintești, ele sunt bine stocate în memoria creierului vechi. Și pentru el toate durerile sunt prezente. Are un sertar pe care scrie “durere”, și care, de fiecare data cand se intampla ceva care poate fi interpretat ca fiind dureros, sertarul e deschis și cam tot ce e acolo e din nou experimentat. E din nou prezent.

Sunt lucruri care te-au rănit profund acum 20 de ani și durerea acelor momente încă e traita. E nevoie doar de un mic imbold. Si asta poate fi faptul ca seful te-a criticat sau ca iubitul a intarziat. Ceea ce se întâmplă de fapt este că retrăiești în prezent trecutul. Experiența cu șeful sau cu iubitul este doar factorul declanșator al deschiderii sertarului “durere”, nu durerea în sine.

### **Cele mai puternice 3 tehnici la care răspunde subconștientul**

Subconștientul este stabil și eficient doar în măsura în care primește informații clare și de calitate. El nu ne va îndeplini țelurile și dorințele automat: trebuie să îi spunem *exact* ce ne dorim și să îi cerem explicit acel ceva. El va alerta mintea conștientă să identifice oportunitățile,

---

oamenii și circumstanțele de care avem nevoie pentru a ne îndeplini dorința. Altfel, subconștientul va lucra împotriva ta.

Deci, practic, cum dialogăm eficient cu subconștientul? Prin trei canale de comunicare, spune dr. Robert Anthony:

### **1. Verbalizarea**

Nimic nou sub soare: cuvintele au forță – creatoare sau distructivă – extraordinară. Subconștientul le acceptă, ca tot ce primește de la noi, fără a le pune la îndoială. Pozitive sau negative, prin ele îl programăm. Și ne programăm viața: afirmațiile pozitive o consolidează, cele negative o distrug.

”Nu-mi place meseria pe care o am”. ”Niciodată nu voi avea bani”. ”Nu mă pot lăsa de fumat”, etc. Atâtea verbalizări care încep cu ”nu” – tot atâtea comenzi negative pe care îi impunem subconștientului să le execute! Și ne mai mirăm de ceea ce urmează: boală, sărăcie, limitări, eșec...

Soluția? Să ne supraveghem monologul interior, să ne programăm mintea cu ajutorul unor afirmații pozitive, pe care le repetăm până când subconștientul le acceptă drept realitate. Plus consecvență: să nu-l zăpăcim cu un du-te-vino de afirmări/infirmary (una ne spunem nouă înșine – de exemplu, ”Mă simt minunat!” – și alta îi spunem, în clipa următoare, celui care ne întreabă în ce ape ne mai scaldăm – ”Mă simt îngrozitor!”).

### **2. Sentiment și emoție**

Repetiția (verbală) devine mult mai eficientă dacă este însoțită de emoție. Cuvinte pozitive + emoții pozitive = prosperitate, sănătate, succes. Cuvinte negative + emoții negative = boală, sărăcie, limitări, eșec.

*”Dacă vorbiți cu voce tare sau ascultați muzică în timp ce folosiți repetiția pentru a imprima o idee în subconștientul vostru, intensitatea vibrațiilor va crește și veți*

---

*reuși să imprimați informațiile mult mai repede. Mai multe studii psihologice au arătat că imprimarea în subconștient se produce cu 85% mai repede când apelăm la muzică sau la înregistrări vocale.” - dr. Robert Anthony.*

### **3. Reprezentarea mentală (vizualizarea)**

Subconștientul răspunde la reprezentări și imagini de pe ecranul nostru mental. Pe lângă cuvinte și emoții, mai avem, așadar, de supravegheat și programat și filmul care rulează pe acest ecran și în care deținem perpetuu rolul principal. Putem avea tot ceea ce reușim să vizualizăm – ne garantează autorul -, fiindcă imaginile mentale ne determină comportamentul, stilul de viață, ne creează noua realitate.

*”Dacă reușiți să vă vedeți dorința DEJA ÎNDEPLINITĂ, acest lucru va deveni o profecție privind propria împlinire. Ceea ce gândiți și vă reprezentați mental astăzi determină ceea ce veți experimenta în viitor.” - dr. Robert Anthony.*

Subconștientul poate fi programat și reprogramat. Dacă-i așa, de ce să nu vizualizăm tot ceea ce ne dorim? Tehnica nu pare rezervată inițiaților, orice ”diletant” poate vizualiza, prin concentrare, culori, locuri și oameni, peisaje și conjuncturi în care i-ar plăcea să fie. Iar ca să fie, este musai ca el însuși să se plaseze în centrul acelor imagini.

Și mai simplu: cumpărăm un album, scriem cu majuscule, pe coperta lui „Planul destinului meu” sau “Albumul meu” și începem să îl umplem cu imagini colorate ale locurilor unde vrem să ajungem, ale lucrurilor pe care vrem să le facem. Ne uităm la acele imagini în fiecare zi și le lăsăm să se imprime în subconștient. În scurt timp, vom stăpâni tehnica vizualizării și dorința noastră va deveni realitate.

Atât timp cât vom continua să ne reprezentăm mental lucrurile pe care ni le dorim, subconștientul nostru va uita greșelile, va schimba cursul, se va corecta și ne va conduce direct la țintă. Și va face totul în mod automat! Exact ca o torpilă programată să detecteze un obiectiv.

### **Conștientul întinde capcane.**

În timp ce îți reprezintă mental lucrul pe care ți-l dorești, conștientul tău fiind limitat poate să conspire împotriva ta folosindu-se de intelect: mintea conștientă se pune de-a curmezișul, cârcotește: ”Visezi la cai verzi pe pereți, este cu desăvârșire imposibil să obții...” succesul, sănătatea, seninătatea, dragostea pe care le proiectăm, cu sârg, la nivel mental.

Soluția? Să nu te lași intimidat. Să nu iei de bună ce îți spune conștientul – informațiile pe care le transmite el se limitează la cele cinci simțuri. Sistemul infailibil de ghidare este subconștientul.

### **Atracția magnetică, dimensiunea conștiinței superioare.**

Dr. Anthony recomandă un exercițiu practic prin care să atragi magnetic ceea ce îți dorești. Visezi cu ochii deschiși la un automobil ”ultimul răcnet”? Motor, acțiune: mergi la un dealer și ia câteva broșuri. Studiezi fotografiile. Bate la pas expoziții auto și studiază în detaliu mașina dorită. Vizualizează și imaginează-ți cum faci o cursă de probă. Începe să te comporti ca și cum automobilul este deja al tău. Acționează ca și cum tocmai ți s-a spus că a fost expediat și îți va fi livrat în curând. Cumpără-ți o pereche de mănuși pentru conducători auto, o eșarfă sau un breloc auto asortate cu noul tău automobil. Și mulțumește, pentru a confirma că bolidul pe patru roți este deja un vis împlinit.

*”Mulțumiți anticipat pentru orice lucru pe care vreți să-l aduceți în viața voastră. S-ar putea să vi se pară ciudat dacă nu înțelegeți principiul. Mulțumind însă anticipat, confirmați că lucrul pe care vi-l doriți a pornit deja către voi. Din momentul în care acceptați acest lucru, condițiile vor începe să se schimbe, întrucât tindeți către o dimensiune a conștiinței superioară celei cu care ați operat până atunci. Veți fi într-o stare de atracție magnetică.” - dr. Robert Anthony.*



---

## Ce este Inconștientul?

**Inconștientul și subconștientul sunt două fenomene diferite. Inconștientul este un proces care se petrece automat și care nu este disponibil pentru introspecție. Subconștientul, prin contrast, este o parte a procesului conștiinței noastre care este disponibil pentru introspecție și care poate fi accesat, dar de care nu suntem conștienți în activitatea noastră obișnuită de zi cu zi.**

Spre deosebire de conștient, **Inconștientul** (supra-eul) este acela care înregistrează, în permanență, toate informațiile și gândurile din jurul nostru, tot ceea ce învățăm pe parcursul vieții și de asemenea emoțiile, senzațiile, imaginile, sunetele și gusturile, toate acestea fiind apoi arhivate mental; sub acest aspect inconștientul funcționează ca ”memorie”. Aceste procese mentale presupun miliarde de operații ce au loc într-un timp foarte scurt; spre exemplu o persoană în vârstă de treizeci de ani acumulează în jur de trei trilioane de informații (gânduri), ce sunt depozitate în **inconștient (memorie)**.

Inconștientul nostru funcționează ca un ”hard disk” (de calculator) pe care sunt stocate informații ce pot fi oricând reamintite, adică aduse în sfera conștiinței. Prin intermediul inconștientului pot fi reamintite diverse informații sau deprinderi, fără ca acestea să ne fie utile neapărat în momentul reamintirii. Tot ceea ce învățăm pe tot parcursul vieții se imprimă în inconștient (prin intermediul subconștientului), iar atunci când aveam nevoie de o informație accesăm inconștientul pentru a o aduce în sfera conștiinței, unde o prelucrăm sau o transmitem, verbal, mai departe.

De asemenea, inconștientul este acela care asigură și controlul tuturor funcțiilor biologice ale organismului nostru, cum ar fi respirația, digestia, ingestia hranei, bătăile inimii.

Inconștientul poate fi accesat doar atunci când suntem într-o stare de profundă relaxare, iar acest lucru se întâmplă foarte rar, întrucât frecvența creierului este extrem de redusă, de doar **4-7 Hertzi (cicli/secundă) – specifice undelor Theta**, iar acest lucru se întâmplă de obicei atunci când dormim sau suntem într-o stare de meditație extrem de profundă.

---

Trebuie să reținem faptul că **subconștientul și inconștientul** sunt responsabile pentru cel puțin 90% din gândurile, emoțiile și acțiunile noastre din fiecare zi. De cele mai multe ori, mintea noastră se comportă ca un “**pilot automat**” care ne conduce viața, întrucât mintea conștientă (conștientul) o folosim în mai puțin de 10% din acțiunile zilnice.

Acum știm cum funcționează subconștientul și cât de important este rolul său, motiv pentru care trebuie să ne asigurăm în permanență că-l alimentăm doar cu gânduri și sugestii pozitive, întrucât tot ceea ce transmitem în subconștient, voluntar sau involuntar, acesta încearcă să materializeze, iar mai devreme sau mai târziu vom trăi, sub formă de experiențe, tot ceea ce am transmis în trecut în mod constant în subconștient.

**Ca o concluzie** putem reține câteva idei esențiale:

- Inconștientul nu doarme niciodată, el este acela care ne dirijează acțiunile, ne ghidează intuiția, ne ajută să memorăm anumite fapte și întâmplări ale vieții. De asemenea, inconștientul este responsabil de funcționarea optimă a organismului nostru, respectiv controlează bătăile inimii, circulația sângelui, digestia, asigură eliminarea reziduurilor. Este responsabil de sănătatea noastră; atunci când suntem bolnavi, inconștientul este acela care face tot posibilul să redevenim sănătoși. Datorită forței sale uriașe, inconștientul este capabil să controleze toate procesele vitale, funcțiile corpului.
- Subconștientul se află într-o permanentă legătură cu divinitatea, cu tot ceea ce se află în spațiul înconjurător, cu întregul univers. Este latura transcendentă a noastră, este Dumnezeu din noi.
- Subconștientul deține deja, în profunzimile sale latente, soluțiile perfecte la toate problemele care ne frământă și ne poate îndeplini direct proporțional cu intensitatea încrederii, orice dorință. Cel mai bun mod de convingere este, de exemplu, să-i sugerezi ferm înainte de a adormi: ”Vreau să mă trezesc la ora 5 dimineața” și vei constata că te vei trezi exact la ora dorită.
- Nu întrebuința niciodată formulări de tipul: “nu am mijloace” sau “îmi este imposibil” sau “niciodată n-am pot”, întrucât îți vei sabota singur reușitele.

- Constientul este și paznicul căii de acces spre subconștient și inconștient. În mod normal, prima lui funcție ar trebui să fie aceea de a ocroti inconștientul, astfel încât în el să nu ajungă să se imprime idei false, convingeri greșite sau gânduri negative. De aceea este bine să obișnuiești constientul să producă doar gânduri pozitive.

### **Metode de control al gândurilor**

Omul devine ceea ce el gândește; cum îi sunt gândurile, așa îi va fi și viața. Principala luptă a omului în viață este cea cu propriile gânduri. Cine va reuși să-și stăpânească propria minte, printr-un bun control al gândurilor, va fi cu adevărat fericit. Multă lume se întreabă, pe bună dreptate, cum să facem acest lucru.

Există mai multe metode de control al gândurilor. Printre cele mai eficiente metode de control al gândurilor se numără:

#### **1. Controlul gândurilor prin concentrare**

Una dintre cele mai bune **metode de control al gândurilor** este să practicăm în mod constant exerciții de concentrare. În general, mintea noastră este dezorganizată, chiar haotică uneori, motiv pentru care mii de gânduri rulează cu repeziciune în mintea noastră, puține dintre acestea rămânând în minte pentru mai mult timp și asta din cauza capacității noastre reduse de concentrare. Acesta este și principalul motiv pentru care gândurile, de cele mai multe ori inconștiente (Subconștientul), ne conduc în mare măsură viața.

Pentru a putea practica concentrarea este necesar, mai întâi, să ”golim” mintea de gânduri și totodată să calmăm emoțiile care le însoțesc. La început este bine să ne concentrăm asupra unei forme concrete, spre exemplu asupra unei flori, a unui tablou care ne place, a imaginii unui sfânt, sau chiar asupra flăcării unei lumânări. Atunci când constatăm că nu ne putem menține concentrarea pe imaginea asupra căreia ne-am propus să ne focalizăm atenția, din cauza unor gânduri ce nu au legătură cu obiectul concentrării (fapt care se va întâmpla destul de frecvent mai ales la început), va trebui să încercăm, pe cât posibil să rămânem indiferenți. Astfel, aceste

gânduri irelevante vor dispărea de la sine. Dacă vom încerca să ne opunem, sau chiar mai rău, să dezvoltăm acele gânduri, ele vor persista, iar puterea lor de rezistență va crește. Astfel, o mare cantitate de energie (din planul voinței) va fi atunci irosită în lupta împotriva lor. Practica concentrării necesită așadar determinare, răbdare, voință și constanță.

Practica concentrării are rolul de a stopa modificările minții. Ea urmărește să mențină mintea focalizată asupra unei forme sau a unui obiect o perioadă cât mai lungă de timp. De aceea, alegând imaginea preferată, priviți-o ferm și fără să clipiți o perioadă cât mai lungă de timp (cel puțin 5 minute). După ce mintea s-a calmat în mare măsură, fixați-vă privirea asupra unui singur punct, apoi închideți ochii și vizualizați mental întreaga imagine (minim 5 minute). Rezultatele unei bune puteri de concentrare sunt incomensurabile.

Practicând constant concentrarea veți putea cu ușurință să folosiți, apoi, ”**Metoda lui Napoleon**”. Marele împărat Napoleon obișnuia să își controleze gândurile printr-o puternică concentrare doar pe ceea ce avea de făcut la un anumit moment: *“Atunci când vreau să mă gândesc la lucruri plăcute, închid toate sertarele minții mele ce conțin lucruri neplăcute. Dacă vreau să lucrez, mă concentrez doar la ceea ce am de făcut și nu permit nici unui alt gând să pătrundă în minte, iar dacă vreau să dorm, atunci închid toate sertarele minții mele!”*.

## 2. Controlul gândurilor prin non-cooperare

Printre alte **metode de control al gândurilor** se numără și ”Controlul gândurilor prin non-cooperare”, ce presupune să nu cooperezi cu mintea ta atunci când este asaltată de gânduri nedorite și astfel ea va trece treptat sub controlul voinței. Iată cum trebuie să procedăm: Dacă mintea (subconștientul) ne spune: *“Vreau să mănânc ciocolată”*, noi (conștientul) îi vom răspunde: *“Nu voi coopera cu tine acum; prin urmare, nu voi mânca ciocolată că este nesănătoasă, ci voi mânca doar un măr”*. Aceasta este metoda de a nu coopera cu mintea și presupune a ne opune simțurilor. Procedând astfel, mintea va slăbi treptat și va deveni servitorul vostru supus. Vom deveni astfel stăpânul propriei noastre minți și în acest caz nu vom mai fi conduși de vechile obiceiuri (inconștiente), ci vom decide, în mod conștient, ceea ce vrem cu adevărat să facem la un moment dat, devenind, practic, stăpânul propriei noastre vieți.

---

Cel mai bun scop pentru a folosi aceasta metodă este atunci când dorim să controlăm ceea ce mâncăm, când dorim să ținem un anumit regim alimentar sau să ținem post. Cu toții știm cât este de greu să ne controlăm poftele culinare. Este foarte important să ne controlăm gândurile atunci când apare dorința (pofța) de a mânca ceva ce nu dorim (nu se află în meniul pe care-l ținem sau nu este de post). Atunci când apare un astfel de gând, este bine să nu cooperăm cu el, să nu-l dezvoltăm adică să încercăm să nu ne gândim la acel lucru (aliment). Pentru a nu lăsa mintea liberă, întrucât o minte goală va fi imediat invadată de alte gânduri care ne vor asedia tot cu alimente gustoase dar pe care ni le-am interzis, este bine să facem ceva ce ne solicita atenția (concentrarea) sau chiar să ne gândim intens la alimentele care ne sunt permise.

Cel care a atins autocontrolul și se poate mișca printre obiectele simțurilor complet detașat, eliberat de plăcere sau neplăcere - realizează starea de pace lăuntrică. O asemenea persoană va dobândi o voință puternică de care vor asculta simultan simțurile și mintea și va ști să aleagă exact acel obiect de care are strictă necesitate pentru a putea răspunde nevoilor reale ale corpului său.

### **3. Controlul gândurilor printr-o atitudine pozitivă (autosugestionare pozitivă)**

Este foarte important să nu permitem gândurilor negative (nedorite) să pătrundă în minte. Acest lucru se poate face printr-o atitudine pozitivă și încrezătoare a minții. Aplicând această metodă veți deveni mai receptivi la influențele pozitive din macrocosmos care vă vor ajuta să intrați într-o perfectă armonie cu natura. Folosiți în acest sens sugestii pozitive care vor deveni treptat un obicei, adică vor fi întipărite în subconștient. Astfel, toate influențele malefice, de vibrație joasă, atât din lumea vizibilă cât și din cea invizibilă vor fi oprite de mentalul nostru conștient, înainte ca acestea să pătrundă în subconștient, în timp ce influențele pozitive vor pătrunde în mod constant în mintea noastră, creându-ne, în permanență, o stare de mulțumire și de bună dispoziție.

Este foarte important ca în vocabularul nostru mental să nu existe expresii, precum: ”nu pot, imposibil, dificil, etc”. Trebuie să ne autosugestionăm, în permanență, cu formule pozitive și benefice, precum: ”Totul este posibil, pot face acest lucru”. Adoptând o asemenea atitudine nimic nu vi se va mai părea dificil. Voința vă va deveni din ce în ce mai puternică și vă va

---

aduce reușite în tot ceea ce veți întreprinde și mai ales în încercarea voastră de a vă cuceri propria minte.

### **Cele mai bune remedii împotriva gândurilor nedorite**

Atunci când o persoană nu are o ocupație care să-i solicite atenția sau concentrarea, ci se află într-o reverie pasivă, gândurile negative, malefice vor pătrunde cu ușurință în minte. Acesta este primul pas în ”comiterea păcatului”, căci acțiunile mentale sunt de fapt ”viitoarele acțiuni reale”.

De aceea este foarte important să ne păstrăm, în permanență, mintea ocupată și astfel gândurile nedorite nu vor mai putea intra. O minte leneșă (pasivă) este locuința preferată a ”diavolului” (gândurilor negative). Supravegheați-vă mintea în fiecare clipă. Cea mai bună metodă este să fiți mereu angrenați într-o anumită activitate fizică, ori intelectuală: de la gătit, curățenie, meditație, lectură și până la activități sportive. Evitați pe cât posibil bârfa și vorbăria inutilă și umpleți-vă mintea numai cu gânduri pozitive, creative.

---

## **EXERCITIUL „CERCUL EXCELENȚEI”**

după Robert Dilts

Termeni folosiți:

Breakstate = pauză de 2-3 secunde cu focalizarea atenției pe ceva diferit

1. Gândește-te la o situație **Z** bine precizată/delimitată și identifică ce **starea resursă** ai nevoie pentru a rezolva acea situație **Z** așa cum îți dorești (de exemplu: încredere în sine, calm, inspirație, dinamism ....)

2. Dacă vei adăuga această nouă **stare resursă** în situația **Z** ori într-un anumit gen de situații **Z** vei obține rezultatul dorit?

3. Acum lasă amintirile să te poarte către un moment specific în care ai trăit cu maximă intensitate **starea resursă**.

4. **Imaginează-ți că în fața ta, pe sol, se află desenat un cerc** (poate fi ales și un pătrat, hexagon, stea) ori selectează alt semn vizual, auditiv sau kinestezic, **pe care dorești să-l asociezi cu starea resursa .....**

5. Când ești pregătit și știi când ai trăit acea **stare resursă**, pășește în față, în interiorul cercului (sau al formei alese) și trăiește /retrăiește experiența aleasă, intrând pe deplin în moment...și în starea resursă, asociindu-te pe deplin. Vezi prin proprii tăi ochi ...ce e în jurul tău... (oameni, imagini, obiecte), ascultă prin propriile urechi...(sunete, voci)... Sesizează ce îți spui în interior trăind această **stare resursă**...Care e poziția corpului, Cum simți în tine...resursa...unde se simte mai mult...Simte senzațiile...observă felul în care respiri, etc.

(Suntem atenți ca exploratorul să vorbească la timpul prezent – el trăind experiența chiar acum)

6. Crește intensitatea cu care experimentezi starea-resursă dându-i voie să se manifeste în toată ființa ta și în jurul tău.

- 
7. Acum pășește în spate, în afara cercului... ”te scuturi” de această stare..... (**break-state**).
8. Acum pășește din nou în față, în interiorul cercului și simte, trăiește **starea resursă** intrând pe deplin în moment...simte senzațiile..., observă felul în care respiri etc., și crește, amplifică intensitatea cu care experimentezi **starea resursă**, dându-i voie să se manifeste în toată ființa ta și în jurul tău. Observă **cât de repede** poți reaccesa starea.
9. Ieși din “cerc” și “scutură-te” de stare (**break-state**)
10. Testează „cercul excelenței” pășind din nou în el și observă cât de repede și de intens se simte și se amplifică **starea resursă** ..... (**break-state**)  
(Dacă este necesar repetă pașii de la **3 la 8** până când vei reuși să accesezi starea cu ușurință și claritate).
11. Imaginează-te în împrejurarea **Z** și simultan pășește în „cercul excelenței”. Observă **CUM** se modifică experiența. Cum te simți acum? Ce îți spui acum în interior? .... Când ești mulțumit/ă, ieși din „cercul excelenței”. **Break-state**.
12. *Future pacing*: Transmite această resursă în viitor și permite-i ca de fiecare dată când te vei afla în împrejurarea **Z** să trăiești **noua experiență**.
13. *Verificarea ecologiei*. Dacă te-ai afla acum sau în viitorul apropiat în împrejurarea **Z**, cum trăiești această **nouă experiență** având la îndemână **starea resursă**?



---

## VI. ANALIZA TRANZACȚIONALĂ.

### **Cele trei stări ale Eului: copil, părinte, adult.**

Modelul lui Eric Berne, inițiatorul Analizei Tranzacționale (O tranzacție reprezintă orice mesaj transmis de către o persoană către altă persoană), descrie personalitatea umană și relațiile interpersonale din perspectiva celor trei stări ale eului: Eul Copil, Eul Părinte și Eul Adult.

#### **Ce reprezintă aceste stări ale eului?**

O stare a eului se referă la un set de comportamente, gânduri și raționamente, emoții și sentimente, asociate și activate de o situație de viață. În fiecare dintre noi, există aceste stări de la o vârstă foarte timpurie și până la una înaintată.

#### **Eul Copil**

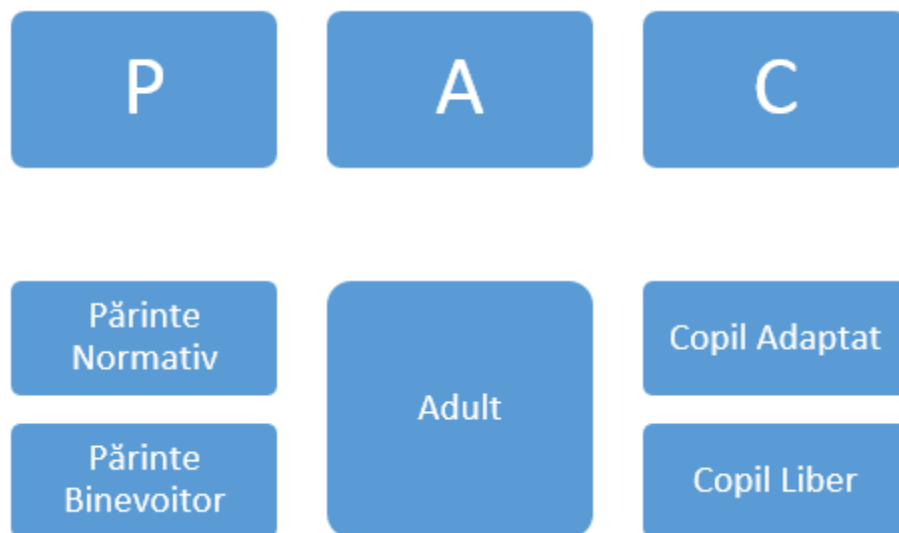
Eul Copil se referă la sentimente, atitudini sau comportamente impregnate de experiențele pozitive sau negative din copilărie. „*Copilăria este ca o oglindă care reflectează în viața de mai târziu primele imagini*” (S. Smiles). Astfel, Eul Copil însumează emoțiile, satisfacțiile, plăcerile și neplăcerile, regretele, anxietățile și temerile, furia. Este starea prin care se exprimă spontan trebuințele și dorințele noastre, emoțiile și sentimentele. Vreau, îmi place – sunt cuvintele care definesc Eul Copil. El reprezintă totodată și resursa de creativitate, intuiție, spontaneitate. Eul Copil este cel care se bucură, se întristează, râde, plânge, respinge, are fantezii, poate fi egocentric, manipulator. El este sursa energiei și a entuziasmului. „*Un copil poate să învețe oricând un adult trei lucruri: cum să fie mulțumit fără motiv, cum să nu stea locului niciodată și cum să ceară cu insistență ceea ce își dorește*” (P. Coehlo).

Copilul se raportează la o figură parentală și poate fi de două tipuri: **Copil Liber** sau **Copil Adaptat**. Copilul Liber este cel caracterizat de emoție, impuls, creativitate, lipsa limitelor, explorare, în timp ce Copilul Adaptat se manifestă în legătură cu niște reguli și norme, pe care fie le respectă dintr-o poziție de ascultare și supunere (**Copilul Adaptat / Submisiv**), fie le respinge și acționează invers față de limitele care i se impun (**Copilul Rebel**).

### Eul Părinte

Eul Părinte înseamnă trăiri, idei și comportamente preluate de la părinți sau alte figuri parentale semnificative pentru noi în copilărie. Cuprinde cerințele, valorile, regulile, normele, opiniile, judecățile pe care o persoană le-a interiorizat în copilăria sa. Părintele din noi este acea parte care dictează reguli conform cărora își dorește să trăim. Multe din aceste reguli sunt aceleași pe care părinții noștri ni le-au impus în timpul copilăriei. Eul Părinte poate fi definit sintetic prin cuvântul **trebuie**.

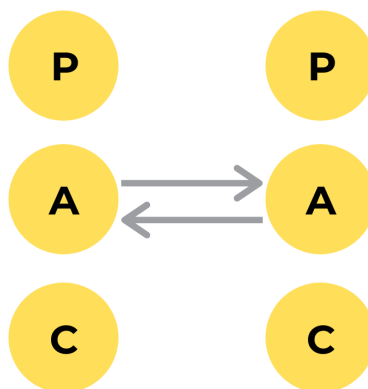
Părintele este partea din noi care are grijă de ceilalți și de propriul Copil interior, evaluează și face referire la valori și standarde morale, având două laturi. **Părintele Hrănit** sau **Binevoitor** este cel care încurajează, ajută, oferă suport și mângâiere, protejează, în timp ce **Părintele Critic sau Normativ** este cel care stabilește limite și reguli.



## Eul Adult

Eul Adult este caracterizat de un set autonom de sentimente autentice, atitudini și comportamente adecvate situației prezente. Eul Adult caracterizează comportamentul realist, logic și rațional. Este cel care pune întrebări, care menține atitudinea noastră de curiozitate și interogare asupra lumii; poate fi definit sintetic prin cuvintele: cine, când, cum, ce și, mai ales, pot. Eul Adult este cel care se informează, compară, evaluează, analizează, învață, reflectează, înțelege, comunică, ia decizii, rezolvă probleme, negociază. El facilitează eficiența și reușita în atingerea scopurilor propuse. Starea eului de Adult este cea în care gândim și acționăm într-un mod calculat, logic, în contact și acord cu situația.

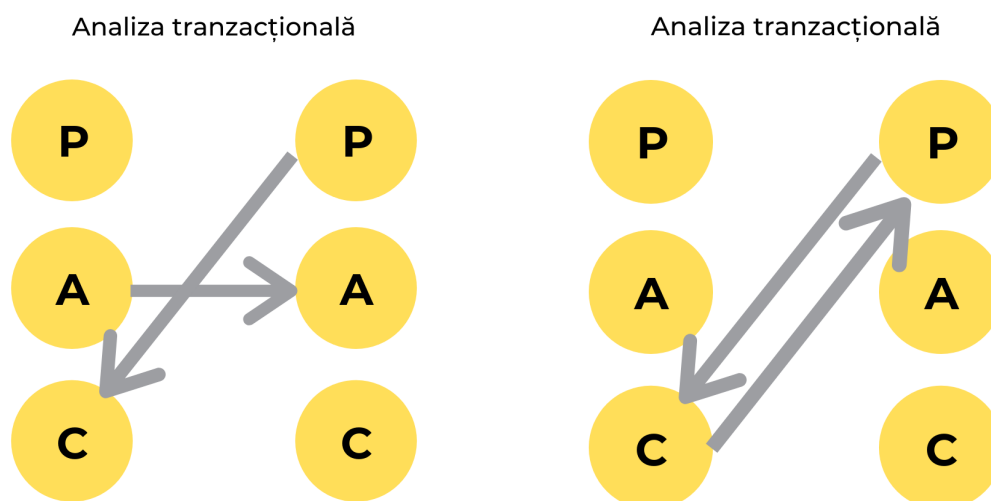
### Analiza tranzacțională



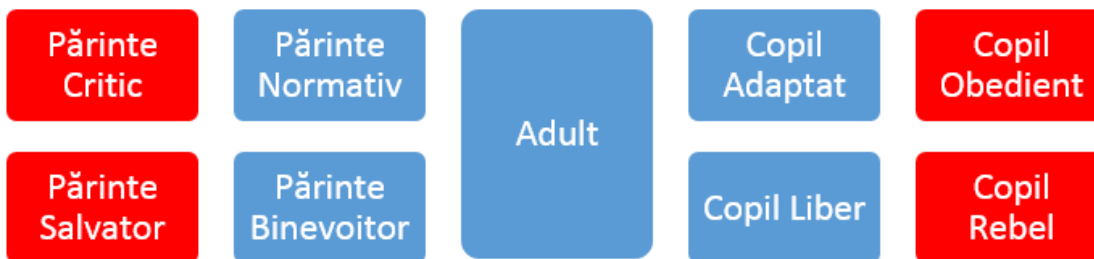
Adultul nu este divizat așa cum sunt celelalte stări ale eului pentru că răspunsul adecvat la situație este util în orice circumstanțe, aceasta fiind prin definiție starea eului optimă. În analiza tranzacțională, există și conceptul de ”Adult integrat” – cu alte cuvinte, atunci când ne aflăm în această ipostază avem la dispoziție resursele tuturor stărilor eului, pe care putem să le folosim într-un mod potrivit contextului. De exemplu, am putea decide să ne folosim caracteristici și resurse pozitive din Părintele Critic atunci când stabilim niște granițe sănătoase într-o relație personală sau profesională, însă fiind în Adult vom face acest lucru într-un mod matur, după ce

ne-am trecut emoțiile prin filtrul gândirii și am luat o decizie luând în considerare toate informațiile pe care le avem la dispoziție.

Ne putem întreba oricând apare un blocaj în comunicare în ce stare a eului suntem atunci când vorbim, în ce stare a eului este persoana sau grupul cu care vorbim și dacă nu cumva a apărut o tranzație încrucișată, altfel spus dacă nu cumva îi răspundem celuilalt dintr-o altă stare a eului decât cea care a fost vizată. Iar dacă ne dăm seama că acest lucru s-a întâmplat, ne putem lua un moment de reflecție în care să analizăm cum s-a ajuns în situația respectivă: a fost oare o tranzație ulterioară căreia i-am răspuns sau ni s-a răspuns la nivelul social în loc de cel psihologic?



Suntem oare înclinați să criticăm ca un părinte când ni se cere o informație din starea de Adult sau poate oferim o explicație logică unei persoane care caută doar suportul moral al unei figuri parentale grijulii? Dăm cumva un răspuns pe care ni l-ar fi dat mama sau tata în copilărie, în locul unei replici mai potrivite în contextul actual? Putem folosi modelul stărilor eului pentru a înțelege intențiile și dinamica care apar în comunicare și pentru a ne acorda mai bine cu celălalt în prezent.



- **Părintele Normativ** este sensibil la referințe către regulamente și legi. Se declară mulțumit atunci când interlocutorul se “adaptează”, urmând regulile în cauză.
- **Părintele Critic**, în schimb, nu se mulțumește cu atât, vrea ca interlocutorul lui să se simtă mizerabil, să “plătească” pentru greșeala de a fi încălcat respectivele reglementări.
- **Părintele Binevoitor** are grijă de ceilalți, cultivând în ei independența. Este mulțumit când ceilalți le este bine.
- **Părintele Salvator**, din contră, ia asupra lui sarcinile tuturor celor pe care îi are în “grijă”. În cele din urmă eșuează din cauza volumului prea mare de muncă, victimizându-se cu această ocazie. Este fericit când ceilalți “nu pot fără el”.
- **Adultul** tranzacționează fapte, informații seci. Dacă unui Adult îi spui că un anumit articol este scump, el te va întreba: “Scump în comparație cu ce?”.
- **Copilul Adaptat** este cel care se oprește la semafor și care nu atinge întrerupătorul cu mâinile ude (deși nu mai există de mult acele instalații electrice de care străbunicul lui se temea). Este satisfăcut când există predictibilitate în actul de adaptare: acum fac “ce trebuie”, apoi mă lași în pace. Se supune, dar nu se lasă călcat în picioare.
- **Copilul Obedient**, din contră, este un Copil Adaptat care se supra-adaptează. Este satisfăcut atunci când găsește un Părinte Critic care să-l oprime.
- **Copilul Liber** râde tare, merge cu viteză (tricycle sau mașină decapotabilă, nu contează), iar dacă nu ar fi Copilul Adaptat care să-l determine să-și pună pantalonii pe el atunci când iese afară, le-ar face o surpriză celor de pe stradă. Tranzacționează sentimente exprimate liber, dragoste cu sclipici, dar la fel de bine și supărare cu farfurii zburătoare (nu extraterestre, ci pământene, existente în dulapul cu veselă).

- **Copilul Rebel** se comportă așa cum îi zice numele: se revoltă și este furios, fiind în manifestări aproape identic cu Părintele Critic, deosebirea fiind că el se apără, în timp ce Părintele Critic atacă. Este mulțumit atunci când reușește să îndepărteze amenințarea care l-a determinat să își facă simțită prezența.

### **Întrebări utile:**

1. Cât timp petreci în fiecare dintre aceste ipostaze ale eului?
2. Care îți este mai familiară?
3. Există anumite stări ale eului care ți se par străine de firea ta?

O persoană echilibrată petrece în mod ideal timp de calitate în toate cele cinci stări ale eului din modelul funcțional al analizei tranzacționale. Acesta este de fapt Adultul care poate jongla între ce stare își dorește sau este nevoie în situația respectivă de viață.

## **Copilul interior**

Mulți dintre noi am ignorat copilul interior atât de mult timp încât nici nu mai suntem siguri că avem unul în interior. Ne-am îndepărtat și deconectat atât de mult de propriile noastre sentimente încât nu mai simțim emoțiile anumitor părți din noi. Nu putem începe procesul de re-parenting al copilului nostru interior până când nu acceptăm că avem un copil și până când nu dezvoltăm ideea despre cine este acest copil. La începutul descoperirii copilului tău interior este important să ai intenția de a-l cunoaște pe acest copil și să deosebești vocea adultului de vocea copilului. Lucrul acesta poate lua timp.

### **Chestionar pentru identificarea copilului interior rănit**

Întrebările din această secțiune îți vor da o viziune de ansamblu asupra copilului tău interior - dacă acesta este rănit sau nu.

Răspunde cu “da” sau “nu” la fiecare din următoarele afirmații.

### **Identitate**

1. Experimentez anxietate și frică oricând mă gândesc să fac ceva nou.
2. Sunt un “people pleaser” (caut mereu să le fac pe plac oamenilor neglijându-mi propriile nevoi) și nu am o identitate proprie.
3. Sunt rebel/ă. Mă simt viu când sunt în conflict.
4. În cele mai profunde locuri din eul meu secret simt că este ceva greșit cu mine.
5. Sunt strângător; îmi este greu să dau drumul lucrurilor.
6. Mă simt inadecvat ca bărbat/femeie.
7. Sunt confuz în legătură cu sexualitatea mea.
8. Mă simt vinovat când mă apăr și mai degrabă aș renunța în favoarea celorlalți.
9. Am dificultăți în a începe lucruri.
10. Am dificultăți în a termina lucruri.
11. Rareori am o părere proprie.
12. Mă critic în mod continuu pentru că sunt inadecvat.
13. Mă consider un păcătos îngrozitor și mi-e frică de faptul că voi merge în iad.
14. Sunt rigid și perfecționist.
15. Simt că niciodată nu mă ridic la nivelul standardelor. Niciodată nu fac ceva bine.
16. Simt că nu știu cu adevărat ceea ce vreau.
17. Mă motivează să fiu super achiever (caut performanța tot timpul).
18. Cred că nu contez cu adevărat cu excepția momentelor când sunt sexual. Mi-e frică de faptul că voi fi refuzat sau abandonat dacă nu sunt un iubit/ă bun/ă.
19. Viața mea este goală. Mă simt deprimat de multe ori.
20. Nu știu cu adevărat cine sunt. Nu sunt sigur care sunt valorile mele sau ce cred despre lucruri.

### **Nevoi de bază**

1. Sunt deconectat de nevoile propriului meu corp. Nu știu când sunt obosit, când mi-e foame sau când sunt excitat.
2. Nu îmi place să fiu atins.

3. Deseori fac sex când nu vreau de fapt să fac.
4. Am o tulburare de alimentație.
5. Sunt complexat de sexul oral.
6. Rareori știu ce simt.
7. Mi-e rușine când mă enervez.
8. Rareori mă enervez, dar când o fac, mă înfurii.
9. Mi-e teamă de furia/mânia altor oameni și aș face aproape orice ca să o controlez.
10. Mi-e rușine când plâng.
11. Mi-e rușine când mă simt speriat.
12. Aproape niciodată nu exprim emoțiile neplăcute.
13. Sunt obsedat de sexul anal.
14. Sunt obsedat de sexul sado-masochist.
15. Mi-e rușine de funcțiile corpului meu.
16. Am o tulburare de somn.
17. Petrec exagerat de mult timp uitându-mă la pornografie.
18. M-am expus sexual într-un mod care încalcă drepturile celorlalți.
19. Mă simt sexual atras de copii și mi-e teamă că s-ar putea să acționez.
20. Cred că mâncarea și/sau sexul sunt cea mai mare nevoie a mea.

## **Social**

1. Practic nu am încredere în nimeni, nici măcar în mine.
2. Am fost sau sunt căsătorit/ă cu un dependent.
3. Sunt obsesiv și vreau să dețin controlul în relațiile mele.
4. Sunt dependent.
5. Sunt izolat de oameni și mi-e teamă de ei, în special de figurile autoritare.
6. Urăsc să fiu singur și aș face aproape orice pentru a evita asta.
7. Mă surprind făcând ceea ce alții se așteaptă de la mine să fac.
8. Evit conflictul cu orice preț.
9. Rareori spun “nu” sugestiilor celorlalți și simt că sugestiile celorlalți sunt aproape un ordin căruia să mă supun.



- 
10. Am un simț al răspunderii ultra dezvoltat. Este mai ușor pentru mine să fiu îngrijorat în legătură cu altcineva decât de mine însumi.
  11. Deseori nu spun “nu” în mod direct și apoi refuz să fac ceea ce alții îmi cer să fac într-o varietate manipulative, într-un mod indirect și pe o cale pasivă?
  12. Nu știu cum să soluționez conflictele cu ceilalți. Fie înving oponentul meu, fie mă retrag.
  13. Rareori cer lămuriri în legătură cu afirmații pe care nu le înțeleg.
  14. Deseori presupun ce vor să spună ceilalți și răspund pe baza presupunerilor mele.
  15. Niciodată nu m-am simțit apropiat de unul sau de ambii mei părinți.
  16. Confund iubirea cu mila și tind să iubesc oamenii de care îmi este milă.
  17. Mă ridiculizez pe mine și pe ceilalți dacă fac o greșeală.
  18. Cedez cu ușurință și mă conformez grupului.
  19. Sunt un competitiv neînfricat și un slab pierzător.
  20. Frica mea cea mai profundă este frica de a fi abandonat și aș face orice să țin de o relație.

Dacă ai răspuns cu “da” la zece sau mai multe din aceste întrebări ai nevoie să faci muncă serioasă de vindecare a copilului interior. Acest curs te va ajuta să parcurgi acest proces.

Ca un preludiv în descoperirea copilului interior este deseori de ajutor să te introduci, să te prezinți copilului tău interior exact așa cum ai proceda dacă ai adopta un copil.