

# MODUL 6 — Recadrare și Părți Interioare —

## CAIET FACILITATOR

---

**Pentru cine:** facilitator NLP, coach, terapeut, mentor, lider de grup. Material derivat din modulul 6 al practitionerului 2024 cu Horia Radu și Marius Mutu. Pentru lucru 1:1 sau în grupe mici.

**Structură:** 4 părți. **Partea 1** — Recadrarea (de sens și de context). **Partea 2** — Procesul cinematografic personalizat (rescriere de traumă). **Partea 3** — Sistemul Părților Interioare (calități + tipuri). **Partea 4** — Procese complete pas-cu-pas: elicitare, conflict, integrare.

**Avertisment etic.** "Nu intrați în exercițiile pe care eu le ghidez cu cineva. Nu sunt atent la voi, nu știu povestea voastră. Aplicând ce vorbesc cu el sau ea pe povestea voastră, ați putea să nu se potrivească." Acest workbook descrie procese — pentru cazuri grele lucrați cu un ghid pregătit.

---

## PARTEA 1 — Recadrarea (Reframing)

### 1.1 Premisa: Realitatea ≠ Reprezentarea

Noi nu trăim realitatea, trăim reprezentarea noastră mentală despre realitate. Sursa emoțiilor noastre = percepția, nu evenimentul. Pentru unii oameni divorțul e final de viață, pentru alții e renaștere. Aceeași situație, emoții complet diferite.

**Întrebarea-pivot:** "Ce reprezentare mentală ai tu acum despre situația X? Cum o vezi în mintea ta?"

### 1.2 Cercul de 360°

Imaginează situația/provocarea/persoana dificilă în centru. Tu poți sta pe oricare din 360 (în 3D — infinite) unghiuri pe circumferință și să o privești. Pe pilot automat stai pe **un singur unghi** — cel cu care te-ai obișnuit. Recadrarea = a deveni conștient că există și alte unghiuri și (opțional) a alege unul mai favorabil.

**Înțelegerea-șoc:** "Cu cât mai multe perspective ai prin care îți filtrezi viața, cu atât mai liber ești. Cu cât mai puține, cu atât mai rigid."

### 1.3 Recadrare ≠ Deziluzionare

Recadrare	Deziluzionare (auto-iluzionare)
Folosește ce există, dar pe care tu nu te concentrai	Inventează ceva ce nu există
Concret, palpabil	Vag, abstract, mistic
Verifică rezultat matematic	Promisiune fără temei
"Acum am timp să mă cunosc pe mine"	"O să-și dea seama ce a pierdut"

**Test de calibrare pentru facilitator:** dacă recadrarea ta nu se sprijină pe nimic concret deja existent în harta exploratorului, e auto-iluzionare. Întreabă-l mereu: "E asta adevărat în experiența ta?"

## 1.4 Calibrarea: când o recadrare a funcționat

Singurul test: **schimbă instant emoția.**

- Dacă emoția nu se mișcă sau se accentuează → recadrarea e inefficientă.
- Dacă emoția se diluează măcar puțin → ai prins ceva valid.

Atenție. Schimbarea emoției nu se face în voință. Nu e "calmează-te" (care de obicei produce efectul opus). E un click mental — "hmm, n-am privit așa până acum."

## 1.5 Cele 4 categorii de răspuns calibrare

Când în sală vine un explorator cu o limită ("e greu să fiu antreprenor"), poți răspunde în 4 moduri. **Doar unul e recadrare:**

#	Răspuns	Tip	Exemplu
1	Confirmă limita	Auto-iluzionare	"E bine că te simți confortabilă cu limitele tale."
2	Contraexemplu	Metamodel	"E mai bine să fii angajat."
3	Întrebare provocatoare	Avocatul diavolului	"Și ținând cont că ești bărbat, definiția masculinului e responsabilitate — tu poate ești băiețel."
4	<b>Schimbă unghiul de privire menținând conținutul</b>	<b>Recadrare</b>	"Da, e greu — DAR e mai bine să primești ordine? Să fii biciuit că trebuie să fii la serviciu? Să nu ai șanse să-ți crești venitul?"

## 1.6 Recadrare de SENS (conținut)

Schimbi ce înseamnă acel ceva.

### Tehnica.

1. Identifică conținutul (acțiunea, comportamentul, evenimentul).
2. Întreabă-te: "Ce altceva ar putea să însemne asta? Ce funcție utilă ar putea avea?"
3. Oferi sensul nou ca posibilitate, nu ca adevăr.

### Exemple-pivot:

- **Cuțit/violență:** bun sau rău? Depinde de cine, când, în ce scop.
- **Soțul alcoolic.** Sens vechi: "se distruge, ne distruge familia." Sens nou: "se amortește ca să nu fie violent în fața cicălelii." → terapie pe agresivitatea soției + atitudinea lui față de comunicare.
- **Anxietatea adolescenței să dovedească (Elena).** Sens vechi: "limita care mă

blochează." Sens nou: "fidelitate (loialitate) — orientată extern." Pivot: "Cum ar fi să fii fidelă ție însăși? Comportamentul de a opri nevoia de a dovedi e în sine dovadă de auto-apreciere."

## 1.7 Recadrare de CONTEXT

Muți comportamentul/calitatea în alt context unde devine valoroasă.

**Premisa:** "Comportamentul e perfect, contextul nu e potrivit."

**Tehnica.**

1. Identifică comportamentul considerat defect/limitativ.
2. Întreabă-te: "Pentru ce alt scop, în ce alt context, ar fi acest comportament o calitate?"
3. Oferi exemplul de context cu valoare.

**Exemple-pivot:**

- **Copil violent/agresiv** → judo, lupte, înot, sport competitiv. Re-orientezi energia.
- **Horia adolescent** — întrerupea, contrazicea, urât rău cursant → calitate de trainer eficient. "Ce era defect în sala lui Marius, a devenit calitate în sala mea."
- **Femeie supraponderală** — în România judecată, în Germania devine model în reviste pentru oameni supraponderali.
- **Perfecționism** — defect (micromanagement unde nu e miză), calitate (atent la detalii unde e miză).
- **Introversie** — defect (timid), calitate (foarte bun observator).

## 1.8 Cele 3 căi de comunicare cu subconștientul (pre-recadrare)

Înainte ca recadrarea să prindă, exploratorul trebuie să fie într-o relație decentă cu subconștientul lui.

**Cale 1 — Consecvența.** Repetiția zilnică a unei acțiuni mici, asumate, până când subconștientul preia automatism. Exemple: investiții pasive lunare, meditație 1-5 minute/zi, scris în jurnal. Mesajul către subconștient: "asta e prioritar, am încredere în tine."

**Cale 2 — Recunoștința.** Nu mistic — psihologic. Stare emoțională de satisfacție/ liniște/împlinire = direcție pentru subconștient ("vrei și tu asta"). Exersează admirație fără invidie pentru oameni cu calitățile pe care le vrei: "Bravo lui, ce a putut face, cum a reușit."

**Cale 3 — Relaxarea.** În fața unei provocări, relaxarea îi spune subconștientului "aici e nevoie să intervii." Cu cât mai relaxat, cu atât mai mult creativitate, conexiuni, sincronități, stare de flux.

**Premisa 14 ("Fuck it!").** Acceptă din start worst-case scenario, inclusiv moartea. Moartea e garantată, e parte din contract — n-ai cum s-o scoți. Această acceptare paradoxal scade frica.

## 1.9 Antrenament al "mușchiului recadrării"

Întrebarea-cheie zilnică: "Din ce unghi nu am privit încă?"

**Antrenament magistratură.** Tragi un bilet cu o speță. O argumentezi pro 30 sec. Pauză 3 sec. O argumentezi contra 30 sec. "Cei care puteau face asta erau luați în calcul — înseamnă că poți să te desparti de propriile convingeri."

**Antrenament cu persoană-resursă.** Notezi o provocare. Închizi ochii. Te gândești la o persoană care s-ar descurca de minune cu provocarea ta. Te pui în poziția lui perceptuală. Răspunzi:

- Din ce unghi n-am privit încă?
- Din ce unghi mi-e ușor (automatizm)?
- Din ce unghi mi-e greu (neobișnuit)?
- Dacă ar fi un beneficiu cât de mic, care ar fi?
- Cum mă crește situația prin care trec acum?
- Oare în trecut am avut binecuvântări mascate?

## 1.10 Întrebări-ancoră de recadrare în coaching

Întrebarea	Pentru	Mecanism
"Care e beneficiul faptului că simți asta?"	Disconfort	Deschide unghiul beneficiului
"Din ce unghi nu am privit încă?"	Convingere rigidă	Activează căutare
"Cum altfel ar putea să fie interpretat?"	Conflict	Disociere
"Cui altcuiva i-ar mai folosi această experiență?"	Egoism	Sistemic
"Cine altcineva are un beneficiu pentru că eu am trecut prin asta?"	Egoism	Next level sistemic
"Cum ar fi să dovedești ție însăși, fără să mai dovedești altora?"	Validare externă	Recadrare de context
"Din ce alt unghi ai face asta dacă ai fi în locul lui X?"	Blocaj	Pozițional
"Decât să-ți fie frică acum, ce frică ai vrea să ai la finalul vieții?"	Frica	Future pacing al regretului
"Care sunt beneficiile NEEconomisirii / NEadormi / NESchimbării?"	Limită	Recadrare de inversiune

## 1.11 Cele 3 niveluri ale recadrării

**Nivel 1 — Personal.** Beneficiu pentru tine.

**Nivel 2 — Sistemic.** Cine pierde dacă eu câștig? / Cine câștigă pentru că eu trec prin asta?

**Nivel 3 — Generalizat.** Cum se schimbă harta mea pentru că am avut această perspectivă?

## 1.12 Limbaj dublu (recadrare în context de umor)

**Tehnica.** "Cum poate cineva să înțeleagă greșit intenționat ce am spus eu acum?" Tu ești atent constant la posibilitatea de mis-înțelegere intenționată — fie pentru a

recadra explicit (înainte ca celălalt să zică n-am înțeles), fie pentru a crea umor (răspunzi la altceva).

### **Aplicații.**

- **Stand-up.** Crează cadru, construiește așteptări, vine cu punchline din direcția neașteptată.
  - **Flirt/Seducție.** Limbaj dublu nu poate fi acuzat legal — fiecare cuvânt e interpretabil.
  - **Auto-ironie.** "Adică eu sunt un ghid prost, am înțeles." — recadrare jucăușă a feedback-ului explorator.
- 

## **PARTEA 2 — Procesul Cinematografic Personalizat (rescriere de traumă)**

### **2.1 Pentru cine**

Procesul cinematografic e potrivit pentru:

- Trauma vechi (5+ ani) cu intensitate emoțională constantă.
- Episoade unice/cumulate care au lăsat răni vizibile în comportament.
- Fobii (folosit într-o variantă mai simplă).
- Rescriere de evenimente cu impact lung.

**Avertisment.** Pentru traume severe (abuz prelungit, PTSD complex, episoade clinice) lucrați doar cu psihoterapeut/psiholog licențiat, nu doar cu abilități NLP.

### **2.2 Variantele procesului**

- **Varianta de bază (anti-fobie).** Mai simplă, rapidă, direct cu film alb-negru.
- **Varianta personalizată (rescriere).** Cea de aici. Adaugă scaun magic, bula impenetrabilă, 2 mentori, alb-negru gradual, coborâre în film, eliciție de resurse cu baloane magice, future pacing.

### **2.3 Pași în detaliu (15+ momente)**

#### **Faza A — Setup de siguranță**

1. **Întreabă consimțământul** explicit pentru fiecare etapă. "Ai încredere în mine să te ghidez?" — semn cu capul.
2. **Scaunul magic.** "Imaginează-ți o sală de cinema doar a ta — singura, neutră. Așază-te pe locul cel mai în siguranță. Scaunul magic te îmbracă într-o aură (bulă de protecție impenetrabilă) — poate avea o culoare sau invizibilă."
3. **Cei 2 mentori.** "Invită 2 ființe (vii sau nu, reale sau imagine, mentori, ghizi, entități, personaje, Dumnezeu) în prezența cărora te simți extrem de protejată. Nu contează că sunt bărbați/femei. Așază-i în stânga și dreapta. Mulțumește-le."

#### **Faza B — Decolorare**

4. **Imagine statică.** "Pune pe ecranul alb o poză statică de la finalul acelei întâmplări — după ce totul s-a încheiat. Privește-o pe cea care erai atunci. Ești protejată de scaun, bulă, ghizi, vocea mea."

5. **Decolorare prin intenție.** "Prin simpla ta intenție sau prin magia ghidului din stânga/dreapta, observă cum se extrage culoarea — se spală ca și cum timpul a trecut peste ea. Devine alb-negru, îngălbenită, antică."

### **Faza C — Rewind în trepte**

6. **Rewind 1.** "În 3, 2, 1 acum — dă voie ca filmul să se miște invers, cu rapiditate. Totul se mișcă invers. Oprește filmul într-un moment dinainte ca totul să se fi întâmplat — un moment de perfectă siguranță. Lasă ecranul să devină alb."

7. **Rewind 2 (mai rapid).** "Lasă să apară din nou imaginea, mai șteasă, parcă cu ceață. Dă voie să se deruleze invers cu viteză dublă sau triplă. Oprește în momentul de siguranță. Lasă ecranul alb."

### **Faza D — Coborâre în film și reuniune**

8. **Coborâre.** "De pe scaunul de cinema — protejată de bulă, susținută de mentori — coboară scările. Direcționează-te spre ecran. Începi să fii atrasă magic spre el. Intră în acel moment de la finalul întâmplării."

9. **Întâlnire.** "Privește-o pe cea mică care erai atunci. Lasă-te văzută doar de ea. Așază-te lângă ea. Privește-o în ochi. Spune-i că nu e singură. Că ai venit cu armată — cunoaștere, experiență, abilități, mentori, soldați, bula impenetrabilă."

10. **Imersarea în suflet.** "Invitează-o în bula ta protectoare. Lasă-o să intre în sufletul tău, agățându-se de gâtul tău, de pieptul tău. Ține-o în brațe câteva momente până când bula o primește și pe ea — pentru că, nu-i așa, ea ești tu. Lasă-i să se imerseze în centrul sufletului tău, ca și cum s-ar întoarce acasă."

### **Faza E — Eliciție de resurse**

11. **Întreabă ce a lipsit.** "Ce resurse simți că ți-au lipsit atunci? Ce, dacă le-ai fi avut în orice formă/cantitate, ai fi simțit că totul e diferit, ai fi tras concluzii diferite?" Răspunsuri tipice: oameni (cineva specific — mama/tata/o figură), curaj de a spune nu, putere de a opri, prezență, voce, autoritate.

12. **Baloanele magice.** "Privește în mâna mentorului din stânga sau dreapta — ține 3 baloane colorate cu nume scrise pe ele [enumerează resursele identificate]. Ia primul balon. Du-l la buzele tale. Când îți voi spune, vei inspira toată resursa care e înăuntru. 3, 2, 1 acum — inspiră. Excelent! Și încă o dată — 3, 2, 1."

13. **Imersarea resursei.** "Lasă această resursă să se așeze în interiorul tău. Lasă-o să se integreze în fiecare celulă, în fiecare atom al ființei tale. Pe măsură ce se imersează, observă cum primești următorul balon..." Repeti pentru fiecare resursă.

### **Faza F — Replay diferit**

14. **Slow-motion cu intervenție.** "Acum, cu aceste resurse adânc instalate, dă voie ca acel moment de siguranță să înceapă să se deruleze înainte. Doar că în slow-motion. Tu ai puterea să oprești, să grăbești sau să încetinești."

15. **Confruntarea.** "Privește-l pe cel care ți-a făcut rău, înainte să se apropie. Privește-l în ochi și — înainte să facă orice gest agresiv — spune-i, doar tu și el să auziți: STOP. Nu se poate. Oprește-te. Privește-l cum încremenește în timp — ca o stană de piatră, blocat, șocat. Privește-l plecând absent. Lasă să se deruleze înainte fără el."

## **Faza G — Future pacing**

16. **Lunile/anii viitori.** "Lasă să curgă natural. Trece prin săptămâni, luni, ani. Observă cum sunt diferiți. La ce convingeri ai renunțat. Ce nu mai porți cu tine. Du-te până în prezent. Apoi mai departe — un an, doi, cinci, zece, douăzeci. Cum trăiești diferit?"

17. **Întoarcere și ieșire.** "Întoarce-te în scaunul de cinema. Mulțumește mentorilor. Lasă-i să se întoarcă în lumină. Bula rămâne. Coboară treptele 3-2-1. Conștientizează degetele de la mâini, de la picioare, vocea mea, scaunul. În 3, 2, 1 deschizi ușor ochii."

## **2.4 Indicatori de siguranță și ajustare**

### **În timpul procesului, fii atent la:**

- Respirația. Dacă se accelerează → încetinește vocea, întoarce-te la scaunul de cinema cu bula.
- Lacrimile. OK, nu opresc procesul. Continui blând.
- Contracții musculare → invitează să se relaxeze.
- Refuzul de a continua → respectă, oprește, întoarce-te la scaunul de siguranță.

### **Reguli ne-negociabile:**

- Niciodată nu intri direct cu film. Mereu poză statică prima dată.
- Mereu rewind în trepte (cel puțin 2x). Permite mintii să accepte non-realitatea.
- Niciodată nu lași sala fără să faci ieșire completă cu numărătoare.
- Mereu lasă bula activată după ieșire — "oricând vei avea nevoie."

## **2.5 Re-traumatizarea — risc și prevenție**

**Risc:** abreacția = pacientul re-trăiește trauma fără filtru, intens emoțional, fără ieșire. Ajunge într-o stare mai rea decât la început.

### **Prevenție:**

- Construiește siguranța înainte de a deschide trauma (scaun, bulă, mentori, voce).
- Începe cu poză statică (nu film direct).
- Mereu cu acordul exploratorului.
- Dacă încep semnele abreacției → întoarce-te imediat la scaunul de siguranță, oprește filmul, ecran alb.
- Ai mereu o ieșire activabilă din transă rapid.

---

## **PARTEA 3 — Sistemul Părților Interioare**

### **3.1 Premisa metaforică**

"Așa cum avem părți anatomice (organe, celule) care colaborează pentru homeostazia biologică, avem și un sistem de părți psihologice care colaborează pentru homeostazia psihică."

**Disclaimer permanent.** Este o metaforă, nu un adevăr absolut. Funcționează pentru rezultate practice — de aia o folosim. Nu putem dovedi că părțile există efectiv.

### 3.2 Cele 12 calități ale părților

#### 1. **Mature sau imature.**

- Matură = vocea înțeleptului, fără răni emoționale, hartă flexibilă.
- Imatură = are răni, hartă rigidă, ne sabotează.

#### 2. **Locuiesc în subconștient.** Au acces la resursele subconștientului.

#### 3. **Au mai multă putere decât conștientul.** Pe pilot automat decid în pofida intențiilor noastre.

#### 4. **Nu-și fac update automat.** Rămân la vârsta din momentul nașterii.

#### 5. **Se nasc la momente de durere fără resurse.** Cele mai multe = din copilărie. "Nu am avut resurse atunci, s-a născut o parte care să se asigure că de acum încolo nu mai pățim asta."

#### 6. **TOATE au INTENȚIE POZITIVĂ pentru noi.** Inclusiv cele care sabotează. Pe asta se bazează terapia.

#### 7. **Au nume metaforice.** Nu nume umane (Gigi). Numele reflectă rolul: rebelul, înțeleptul, peticul, degețica.

#### 8. **Au formă metaforică.** Nu arată ca oameni. Pot fi: bilă de foc, sferă care schimbă culori, formă umană mică.

#### 9. **Comunici în transă.** Conversațional uneori, dar cu antrenament. Calea regală = transă.

#### 10. **Vor să fie iubite, văzute, auzite.** Nevoia primară.

#### 11. **Nu dorm.** Aud dialogul tău interior 24/7. Iau personal.

#### 12. **Cu cât le agrezezi → cu atât se ascund mai adânc.** Și au acces la mai multe resurse → te sabotează mai pregnant.

### 3.3 Tipuri: universale (arhetipuri) vs personale

#### **UNIVERSALE — 12 arhetipuri (toți le avem)**



Arhetip	Esența	Variante mature/imature
<b>Copilul interior</b>	Candoare, naivitate, jucăușenie	Maturat: jucăuș creativ. Imatur: tantrum, neibit
<b>Rebelul</b>	"Nu vreau / fac altfel / încalc reguli"	Maturat: contestă etic. Imatur: contestă orice fără temei
<b>Înțeleptul</b>	Bun simț, conștiință, common sense	Maturat: ascultat. Imatur: ignorat constant
<b>Vindecătorul</b>	Capacitatea de auto-vindecare (psih + fizic)	Maturat: oferă vindecare la alții. Imatur: caută probleme să rezolve (salvator)
<b>Războinicul / Amazoana / Xena</b>	Confruntă, se apără, dispus la violență	Maturat: protejează. Imatur: răzbunare, agresor preventiv
<b>Salvatorul</b>	Vindecătorul activist	Maturat: contribuție. Imatur: validare prin a-i face pe alții dependenți

(Restul de 6 arhetipuri sunt discutate la Master.)

**PERSONALE / INDIVIDUALE.** Născute din viața ta specifică. Doar tu le ai. Cele mai multe contribuie la auto-sabotaj.

### 3.4 Mecanismul auto-sabotajului

**Diagnoza:** "De ce fac X în pofida intențiilor mele?"

**Răspuns:** O parte din tine cu strategie veche și acces la resurse decide.

**Pași de descifrare:**

1. Identifică comportamentul de sabotaj (nu produce rezultatul dorit, deși spui că vrei).
2. Întreabă-te: "Ce s-a întâmplat în trecut când am avut nevoie de o resursă similară și nu am avut-o?"
3. "Ce concluzie a tras o parte din mine atunci?"
4. "Care e strategia ei pentru a mă feri de o repetare?"
5. "E încă utilă această strategie, sau s-a învechit?"

**Cazuri-tipic:**

- **Bani.** Părinte cert pe bani → "banii sunt răi, aduc conflict" → la prosperitate o parte declanșează compulsie de cheltuit, ca să rămâi sigur (sărac, departe de conflict).
- **Cuplu.** Părăsire în adolescență → "sabotează relația înainte să te rănească ei" → distantă emoțională, sabotaj la apropiere.
- **Reușită.** Mediul familial îi pedepsea pe cei care reușeau → "nu reuși prea mult că rămâi singur" → întârziere la examene, febră înainte interviului, pierderea vocii.
- **Webinar Horia 24h.** "Dormi, ești epuizat." I-a murit bateria.

### 3.5 Comunicarea cu părțile

**Trei principii de bază:**

1. **Recunoaște-le existența.** "Mulțumesc." Atât.
2. **Negociază upgrade pe strategie, nu pe intenție.** Intenția e deja în favoarea

ta.

3. **Oferă-le resurse.** Părțile maturizate prin a primi ceva nou.

**Tehnica de bază — auto-aplicabilă (după o reușită):**

3-5 sec, singur. Mâna pe piept/stomac. Ochii închiși. "Nu știu cine ești și cum te cheamă, dar m-am simțit ghidat de tine acum și îți mulțumesc." **Atitudine, nu cuvinte.** Observă diferența zilele/săptămânile următoare.

### 3.6 Dialogul interior ca agresiune

"Părțile noastre nu dorm. Aud constant dialogul tău interior."

**Test pentru explorator:** "Cum îți vorbești tu ție când ai greșit ceva?" Răspuns frecvent: "Băi, ești prost? Iar ai dat-o-n bară. Cum poți să fii atât de neatent?"

**Recadrare:** Dialogul interior dur = agresiune zilnică. Părțile se ascund mai adânc, au acces la mai multe resurse, te sabotează mai pregnant.

**Antrenament:** "De câte ori îți dai seama că-ți vorbești dur, oprește-te. Fă o pauză. Spune: și totuși, am încercat ce am putut. Și mulțumesc părții care a încercat să mă servească."

### 3.7 Maturizarea părților prin experiențe externe

Părțile pot fi maturizate **fără proces terapeutic explicit** prin:

1. **Partener de cuplu securizant.** Care te conține când prinzi bulgarii. Nu trebuie să fie el complet vindecat — doar învățat să iubească echilibrat măcar uneori.
2. **Părinte care iubește necondiționat.** Pentru copii.
3. **Mentor / duhovnic / psihoterapeut** — care te privește admirativ când te vulnerabilizezi.
4. **Mediu de grup.** Curs, cerc de bărbați, mastermind. Vulnerabilizarea publică în context safe = creștere.
5. **Auto-conectare conștientă.** Strategia "umărul stâng/drept", recunoaștință internă, jurnalul oglină.

### 3.8 Conflictul de părți

**Diagnoza:** Senzația de sfâșiere internă. "Pe de o parte... pe de altă parte..."

**Mecanismul:** Două (sau mai multe) părți cu intenție pozitivă comună, dar strategii diferite. Una zice "stai aici, e sigur." Alta zice "pleacă, riscă, crește." Conflictul = ambele trag în direcție opusă.

**Cazuri-tipic:**

- Vreau să schimb jobul, dar mi-e frică să nu pierd siguranța.
- Vreau să închei relația, dar nu pot să-l/o las.
- Vreau să mă apuc de antreprenoriat, dar n-am curaj.
- Vreau să spun nu, dar nu pot să-i dezamăgesc.

### 3.9 Recadrarea oamenilor dificili — concept de Z2

**Premisa:** "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva. Cu cât mai mulți oameni dificili în viața mea, cu atât mai mult înseamnă că nu am integrat ceva în mine."

**Mecanismul iritării:**

1. Tu ai un standard de așteptare la celălalt.
2. El nu se ridică la standard (în limita resurselor lui).
3. Tu compari mintal standardul cu realitatea.
4. Apare frustrarea — comparare.
5. Apare aroganța — "e a lui problema" (când în realitate eu n-am resurse să gestionez asta).

**Re-framing pentru tine:**

- "E o invitație la evoluție. Aici e o resursă pe care nu o am suficient."
- "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva."
- "Oamenii dificili sunt în realitate oameni răniți. Au răni emoționale care ies la suprafață când au nevoie să fie iubiți cel mai mult."

**Atitudinea jucăușă (Horia):** "Oare azi cum o să mă provoace? Din ce unghi mi-o dă, la care nu m-am gândit?" Devine fascinant.

**Compasiunea ca pilot automat:** "Ce te doare pe tine când ești dificil? Ce-ți lipsește?" — mecanism de oglindire psihologică (mirroring). Compasiunea e consecință, nu decizie.

---

## PARTEA 4 — Procese complete pas-cu-pas

### 4.1 Procesul de Elicitare a unei Părți (varianta pozitivă)

**Indicații:** Pentru recunoașterea unei calități/abilități/comportament de care exploratorul e mândru. Stabilește pattern de comunicare. Exercițiu de bază înainte de a lucra cu părți rănite.

**Durată:** 15-25 minute.

**Pași:**

**1. Setup (2 min)**

- Raport — cum te cheamă, cum te identifici.
- Elicitie rezultat: "Spune-mi un comportament, calitate sau rezultat de care ești foarte mândru. Nu trebuie să-mi spui despre ce — îmi e suficient să zici că l-ai găsit."
- "De cât timp e în viața ta?" (4-6 ani / 10 ani / 30 ani — calibrează vechimea părții).
- "Cât de recunoscător ești că există această calitate?"

**2. Inducție hipnotică non-directivă (1-2 min)**

- "Te rog să închizi ușor de tot ochii, când vrei tu sau când te simți pregătit, acum sau peste câteva momente."
- "Observă-ți respirația pentru câteva momente — fără să intervii sau să o modifice. Doar o conștiți."

- "Pe măsură ce îți observ respirația, poți să-ți propui să te relaxezi din ce în ce mai mult. Cu fiecare respirație de acum încolo te va relaxa."
- "Poți să-ți găsești o poziție confortabilă și poți să o modifice pe tot parcursul exercițiului. Scopul e să fii din ce în ce mai relaxat."

Notă pentru facilitator: Pacing leading non-verbal — observă cum se mișcă exploratorul (foiala, respirația, schimbarea poziției) și încorporează ce face deja în comenzile tale. Minte conștientă spune "e safe — asta ne cunoaște."

### **3. Lansare gând "Mulțumesc" (1 min)**

- "Înainte să mergem mai departe, te invit să transmiți un gând în interiorul tău, pe care doar tu și părțile tale să-l auziți. Acest gând e un simplu MULȚUMESC."
- "Adresat acelei părți care de [X] ani de zile te ghidează, te susține, te veghează — să obții acest rezultat de care tu ești atât de mândru."

### **4. Localizare în corp (2 min)**

- "Observă unde în interiorul tău se află această parte care a auzit gândul tău. Unde a primit acest mulțumesc?"
- Dacă nu știe: "Dacă te-aș întreba, oare unde ar locui această parte, ce mi-ai răspunde?"
- Dacă încă nu știe: "Dacă ar fi să presupui, fără să știi că-i corect sau nu, unde ar putea să fie?"

### **5. Atingere conștientă (1 min)**

- "Pune mâna stângă sau dreaptă, care simți că e mai confortabilă, în zona unde simți că locuiește. Pentru câteva momente, observă cum este să o atingi conștient pentru prima oară. Spune încă o dată: mulțumesc."

### **6. Invitația în palmă (2 min)**

- "Deschide ușor de tot palma în jurul pieptului [sau alt loc indicat]. Ca o invitație pentru această parte interioară să iasă pentru câteva momente la lumină. Doar tu o vezi, doar tu o cunoști, e perfectă siguranță în fiecare moment."
- "Dă-i voie să se așeze în palmă ta. Foarte bine."
- Confirmare: "Spune-mi sau fă un semn cu capul când s-a așezat."

### **7. Observă forma/culoare/nume (3 min)**

- "Înainte să-mi spui și mie, doar observă cum arată acest vechi prieten al tău. Cum se vede, cum îl percepi. Poate ce formă are, poate ce culoare."
- "Și când simți tu, spune-mi și mie."
- Răspunsuri tipice: petic, bilă de foc, sferă cu culori, formă umană mică.
- "Și dacă ai întreba această parte cum se cheamă, ce ți-ar răspunde? Primul răspuns intuitiv e ăl bun."
- "Cu cât mai logic e răspunsul, cu atât mai puțin ești în transă."

### **8. Întrebări de intenție (2 min)**

- "Care este intenția ei pentru tine?"
- "Ce-și dorește ea pentru tine, te ghidează de atât de mult timp?"
- Răspunsuri tipice: să fiu iubit / să fiu în siguranță / să nu mai sufăr.
- "Mulțumește-i pentru această intenție."

### 9. Elicție de resurse (3 min) — opțional

- "Are nevoie de orice fel de resursă să-și facă treaba și mai bine, mai frumos, mai complet?"
- Răspunsuri tipice: încredere / curaj / blândețe / odihnă.

### 10. Privire iubitoare → încărcare cu resursă (2 min)

- "Privește această parte cu atât de multă încredere ca pe un copil în care vezi numai potențial, numai valoare, numai resurse."
- "Începe să se încarce cu încredere de la tine. Cum răspunde?"
- Răspunsuri tipice: am mai crescut / e relaxat / zâmbește.

### 11. Asigurare de revenire (1 min)

- "Acum că v-ați cunoscut sau v-ați revăzut, asigur-o că ori de câte ori va avea nevoie va fi nevoie să se facă auzită — Hei, dă-mi puțin curaj, să continui să te servesc."

### 12. Conducerea acasă (1 min) — CRUCIAL

- "Condu-l ușor cu palma înapoi în pieptul tău [sau locul de unde a venit]. Exact în același loc. Cu tot cu resursele pe care i le-ai oferit."
- **Atenționare facilitator:** Subconștientul nu suportă vidul. Dacă lași vidul în locul de unde a plecat, va fi umplut cu altceva (poate țigară, poate un comportament neproductiv).
- "Lasă fiecare bucățică din sufletul tău să se îmbogățească prin faptul că această parte cooperează cu toate celelalte părți."

### 13. Ieșire 5-4-3-2-1 (2 min)

- "Conștientizează poziția corpului, mâinile, picioarele, sunetul vocii mele. În câteva momente vei reveni complet."
- "5 — revii ușor. 4 — din ce în ce mai conștient. 3 — începi să-ți miști degetele. 2 — gâtul, umerii. 1 — deschizi ușor ochii."

## 4.2 Procesul de Conflict de Părți → Integrare

**Indicații:** Pentru senzația de sfâșiere internă, ambivalență cronică, decizii blocate.

**Durată:** 30-45 minute.

#### Pași condensați:

1. **Elicție conflict.** "Pe de o parte simți... Pe de altă parte simți..." Identifică cele două voci/intenții.
2. **Inducție** + "Mulțumesc" lansat pentru fiecare parte separat.
3. **Localizează** fiecare parte în corp (poate fi pe mâna stângă vs dreaptă).
4. **Invitația în palme.** Deschide ambele palme. Ambele părți se așază în palme.
5. **Observă** formele, numele, intențiile fiecăreia.
6. **Întrebări de scop comun.** "Aveți voi două un scop comun?" Răspuns frecvent: "Să-l protejăm pe fraier."
7. **Negociere admirativă.** "Tu ce ai? — Și vreau și eu. — Tu ce ai? — Și vreau și eu." Părțile încep să se admire reciproc.

8. **Recunoașterea intenției pozitive a fiecăreia.** Mulțumire individuală.
9. **Resursa nouă pentru ambele.** "Cu ce resursă comună ar putea fiecare să-și facă treaba mai bine, fără să se conflicteze?"
10. **Integrarea.** "Așezi cele două palme una peste alta. Lasă să se transforme într-o singură parte mai puternică, mai matură, mai frumoasă decât oricare dintre cele două."
11. **Conducere acasă** — partea integrată într-un loc nou (sau în centrul pieptului).
12. **Ieșire** standard.

### 4.3 Procesul de Negociere cu o Parte Sabotantă

**Indicații:** Pentru auto-sabotaj cronic — bani, cuplu, sănătate, succes profesional.

**Durată:** 30-45 minute.

**Pași condensați:**

1. **Identifică comportamentul de sabotaj.** "Ce faci în pofida intențiilor tale conștiente?"
2. **Inducție** + cadrul de siguranță.
3. **Elicite în transă** — invită partea responsabilă de comportament. Atenție: poate refuza inițial. Cere iertare: "Îmi pare rău că nu te-am ascultat, că te-am jignit atâția ani. N-am știut cât de mult bine îmi vrei. Te rog iartă-mă și sunt aici oricând."
4. **Mulțumește** pentru intenția pozitivă (chiar dacă nu o cunoști încă).
5. **Întreabă intenția pozitivă.** "Care e intenția ta pentru mine? Ce încerci să faci pentru mine prin acest comportament?"
6. **Validează intenția.** "Înțeleg. Apreciez. Mulțumesc."
7. **Educă partea despre realitate.** "Acea durere/situație din trecut nu se mai repetă. Eu am crescut acum, am alte resurse, alte abilități. Strategia ta din [vârsta de naștere a părții] nu mai e necesară în forma asta."
8. **Negociază upgrade pe strategie.** "Ai accepta să-ți păstrezi intenția (X), dar să încercăm o strategie diferită care să nu mă mai saboteze?"
9. **Co-creează strategia nouă.** "Care ar fi strategia care încă îți respectă intenția, dar îmi permite să [obiectivul actual]?"
10. **Resurse necesare pentru noua strategie.** "Ce ai nevoie să fii încrezătoare că noua strategie va merge?"
11. **Conducere acasă** + future pacing pe noul comportament.
12. **Ieșire.**

### 4.4 Procesul scurt — "Umărul stâng/drept"

**Indicații:** Auto-aplicabil zilnic, după o reușită sau înaintea unei provocări.

**Durată:** 30 sec - 5 min.

**Pași:**

1. Spațiu privat (toaletă, mașină, baie).

2. Închide ochii. Pune mâna pe piept sau stomac.
3. Formulează în interior: "Nu știu cine ești și cum te cheamă, dar m-am simțit ghidat de tine acum și îți mulțumesc."
4. Observă unde îți simți răspunsul.
5. Atât. Atitudine, nu cuvinte.

#### **Aplicații:**

- După o reușită → recunoștință.
- Înaintea unei provocări → ancorare.
- În mijlocul unui conflict → centrare.
- Înainte de adormire → integrare zi.

### **4.5 Procesul scaunului gol (mentor)**

**Indicații:** Când exploratorul are blocaj decizional, dar identifică un mentor/figură de autoritate care l-ar putea ghida.

**Durată:** 15-25 minute.

#### **Pași:**

1. Două scaune față în față. Exploratorul pe scaunul lui, în provocare.
2. Eliciție mentor. "Cine e o persoană (cunoscută sau nu, vie sau nu, reală sau imaginară) care s-ar descurca de minune cu provocarea ta?"
3. "Pune mentorul pe scaunul gol. Așază-l acolo în mintea ta. Privește-l."
4. Pune întrebarea către scaunul gol: "Mentore, ce-mi recomanzi?"
5. **Pivot.** "Ridică-te de pe scaunul tău și treci pe scaunul mentorului. Acum tu ești el. Cum se simte? Cum stă pe scaun? Cum respiră?"
6. "Privește scaunul gol — acolo unde tu erai, în provocarea ta. Răspunde din ochii lui la întrebarea pe care tocmai ai pus-o."
7. Lasă răspunsul să iasă natural. Nu interveni.
8. "Întoarce-te pe scaunul tău. Primește acest mesaj. Cum se simte?"

---

## **ANEXE FACILITATOR**

### **A. Întrebări de calibrare a recadrării**

Înainte de a oferi o recadrare, întreabă-te:

- Folosesc ceva ce există deja în harta lui, sau inventez?
- E concretă sau vagă?
- Dacă o testează, va găsi sprijin sau dezamăgire?
- Schimbă instant emoția sau e doar logică?

### **B. Reguli de transă pentru facilitator**

- **Tonul** — blând, cadentat, ca o poveste cu smurfi.
- **Ritmul** — încet, fără grabă.
- **Intenția** — sută la sută cu exploratorul. Nu te gândești la ce mănânci, ce tren iei.

- **Permisivitatea** — "poți să-ți propui, când vrei tu, dacă simți tu, în ritmul tău." Nu directiv.
- **Pacing leading** — încorporează ce face exploratorul deja.
- **Ieșirea** — niciodată nu lași sala fără ieșire completă cu numărătoare.

### C. Semne că exploratorul e în transă

- Respirația încetinește, devine regulată.
- Mișcările involuntare ale degetelor (răspuns somatic).
- Lacrimi care apar fără efort.
- Răspunsuri lente, ușor monotone.
- Pleoape ușor tremurânde (REM ușor).
- Pierderea poziționării spațiale ("nu mai știu unde sunt").

### D. Greșeli comune ale facilitatorului

1. **Devii directiv.** "Trebuie să simți... vei simți..." — declanșează rezistență.
2. **Întrerupi prea mult.** Lași doar fragment de timp pentru explorator să simtă.
3. **Ești în propria poveste.** Pierzi conexiunea cu el.
4. **Forțezi rezultatul.** "Hai, simți recunoștința, hai."
5. **Nu cere acordul.** Treci la etape grele fără confirmare.
6. **Nu conduci partea acasă în EXACT același loc.**
7. **Nu faci ieșire completă.** Lași exploratorul ușor disociat.
8. **Vorbești prea repede / prea direct.** Pierzi cadența.

### E. Self-check pentru facilitator

După fiecare sesiune, întreabă-te:

- M-am pierdut în propria poveste?
- Am respectat ritmul exploratorului?
- Am cerut acordul pentru fiecare etapă cu miză?
- A schimbat ceva instant emoția lui?
- A plecat cu ceva concret (resursă, recadrare, înțelegere)?
- Am făcut ieșirea curată?

---

## ÎNCHEIERE

"Cu cât mai mult exersezi conectarea cu părțile tale interioare, cu atât mai puțin ai nevoie să le agresezi prin dialog interior dur. Cu cât mai mult le mulțumești, cu atât mai mult vor să iasă la lumină. Cu cât mai mult le iubești, cu atât mai mult ele te iubesc — pentru că, nu-i așa, ele sunt tu."

**Mantra Master:** "Eu sunt aici să te servesc pe tine. Asta e iubirea reală — atât între tine și părțile tale, cât și între tine și ceilalți."