

MODUL 1 — UMBRA: Ghid de Aplicare

Pentru grup de sprijin NLP

1. Exercițiul Demascării — versiune adaptată (90-120 min)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie de introdus ÎNAINTE

Pregătește terenul timp de 20-30 de minute. Introduce în ordine:

- **Persona = mască.** „Știți ce înseamnă persona în greacă? Mască. Deci dezvoltarea personală = dezvoltarea măștii. Majoritatea cursurilor îmbunătățesc interfața, nu esența. Sunt oameni care fac dezvoltare personală și plâng singuri seara.”
- **Umbra = tot ce ai reprimat ca să fii iubit.** „Umbra conține tot ce ai ascuns, sufocat, legat sigilat. Nu doar furie și lăcomie — și curaj, și creativitate, și vulnerabilitate. Tot ce copilul a învățat să reprime ca să primească iubire.”
- **Iubirea condiționată creează umbra.** „Am înțeles că iubirea vine către mine când sunt cuminte. Și am ascuns o parte din mine ca să primesc ceva ce mi s-a spus că altfel nu pot.”
- **Nu suntem nici buni nici răi — suntem ȘI.** „Și lumină, și întuneric. Și înger, și demon. Și harnici, și leneși. Și lași, și curajoși.”
- **Nimic din tine nu e greșit.** Repet-o. E premisa fără de care exercițiul nu pornește.

2. Metaforele/poveștile de folosit

- **Mașina și șoferul:** „Personalitatea e vehiculul — ca o mașină cu care navighezi prin realitate. O mașină bună e importantă. Dar tu nu ești mașina. Tu ești cel care are o personalitate.”
- **Costumul frumos cu spatele rănit:** „Cu cât ești mai obsedat de lumină — de a te îmbunătăți — fără să te întorci să vezi ce ai în spate, cu atât mai fals. Ca un costum impecabil cu spatele rupt.”
- **Depresia cu mască de pozitivitate:** „Știți cum arată depresia? Când ești cu alții — zâmbetul. Când ești singur, nu mai porți mască.” Poți menționa Robin Williams — comediantul care a făcut să râdă miliarde, depresiv fiind, nimeni neștiind.
- **Măștile comune:** Umorele ca buffer („nevoia măștii spune: schimbăm subiectul, că mă faci să mă simt real”), Good Boy/Good Girl Syndrome, mironosița.

3. Întrebările de deschidere

Pune-le grupului, fără a cere răspuns verbal — doar reflecție internă:

- „Ce credeți că v-ar spune cineva care v-a văzut în cel mai rău moment al vostru? Dar cel mai vulnerabil?”
- „Când ați purtat ultima dată o mască pe care o știți ca mască — și ați continuat?”
- „Ce calitate etalați cel mai mult? Și ce e sub ea?”
- „Dacă v-aș spune că dezvoltarea personală pe care ați făcut-o până acum a fost despre mască, nu despre voi — ce simțiți?”

4. Cum construiești containerul de siguranță

- **Acordul de confidențialitate:** „Ce se spune aici rămâne aici. Fără excepții. Fără povestit acasă, fără referit la ce a spus colegul la cafea.”
- **Permisele de a nu participa:** „Nimeni nu e obligat să împărtășească ceva cu care nu e pregătit. Poți sta în exercițiu și să observi. Poți ieși dacă simți că e prea mult — dar nu te mai întorci în sesiune.”
- **Ce spui despre ce urmează:** „Urmează un exercițiu experiențial. Nu e periculos — dar nu e confortabil. Vom lucra în perechi. Va fi despre ce e sub mască. Nu trebuie să știți mai mult deocamdată.”
- **Contractul de „bobornac peste mască”:** „Îmi rezerv dreptul să semnalizez dacă văd masca revenind. Cine e de acord, rămâne. Cine nu — fără judecată, dar nu e sesiunea potrivită.”

5. Momentul de cumpănă — cum știi că grupul e pregătit

Semne că DA:

- Tăcerea se instalează natural după o metaforă sau o întrebare — nu tăcere jenantă, ci tăcere plină.
- Cineva spune ceva vulnerabil spontan (o recunoaștere, o mică dezvăluire).
- Umorele de apărare scade — nu mai sunt bancuri. Tonul devine mai grav fără a fi forțat.
- Contact vizual susținut în grup — nu mai privesc în podea sau în telefon.

Semne că NU:

- Glume excesive, tangente intelectuale, întrebări procedurale („dar exact cât durează?”).
- Cineva argumentează conceptele („dar nu toată lumea proiectează”).
- Tensiune interpersonală nerezolvată în grup.
- **Ce faci în schimb:** Mai mult timp pe cadrare. Adaugă încă o metaforă. Cere un exercițiu de centrare în corp (respirație, grounding). Întreabă: „Ce simțiți acum?” — și stai cu răspunsul. Nu forța.

6. Tranziția

„Am vorbit despre măști. Despre ce ascundem și de ce ascundem. Acum — și asta e cel mai dificil lucru pe care o să-l faceți azi — o să experimentați ce se întâmplă când dați masca jos. Nu în teorie. În practică. Cu cineva care face același lucru. Ridicați-vă.”

Fără pauză între „ridicați-vă” și începutul exercițiului. Nu lăsa spațiu pentru gândire — gândirea reactivează masca.

Exercițiul propriu-zis

1. **Centrare** (15 min): În picioare, ochi închiși. Muzică ambientală discretă. Ghidaj vocal calm, fără grabă. Întrebările interioare exact ca în script — nu simplifică, nu reformulează: „Care este masca mea? Ce calitate mimez? Ce durere ascund? Cum mint eu în fiecare zi?” Gestul metaforic: mâna pe față, simte bariera, dă-o jos.
2. **Plimbare și formare perechi** (5 min): Ochi deschiși, plimbare lentă, privire în ochi. Oprire naturală. Dacă grupul e mic (sub 8), fiecare se oprește în fața primei persoane cu care simte rezonanță.
3. **Împărtășire** (30-40 min): Propozițiile-cadru complete din scriptul original (ambele seturi). Nu scurta. Cel care ascultă răspunde cu formula de acceptare — exact cum e scriată. Apoi inversare.
4. **Debriefing** (20-30 min): Întrebare: „Cu ce ai intrat, cu ce ieși?” Nu interpretare, nu sfaturi, nu „ce ai învățat”. Doar constatare. Tăcerea e binevenită.

Cu câți oameni: 6-16. Sub 6 devine prea intim prea repede. Peste 16 pierzi containerul.

Ce să nu faci: Nu da servetele când cineva plânge — vine din salvatorul tău, nu din nevoia lor. Nu interveni cu „e ok”. Nu consola. Dacă cineva are hiperventilare sau tremur — stai lângă, prezent, fără a opri.

Opțional IFS: Dacă grupul e avansat, poți introduce cadrul IFS înainte de exercițiu: „Ce parte din tine a creat masca? Ce protejează ea? Ce parte rănită e sub mască?” Adâncește exercițiul, dar necesită familiaritate cu modelul.

2. Exercițiul Castaneda — versiune completă (75 min total)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie de introdus ÎNAINTE

Acest exercițiu vine logic DUPĂ Demascare (sau într-o altă sesiune). Pregătirea conceptuală:

- **Proiecția ca oglindă.** „Tot ce vedem la alții și ne deranjează este despre noi. Tot ce admirăm la alții — e al nostru, nerevendicat. Proiectorul nu decide ce proiectează.”
- **Mecanismul conversației ca filtru.** „Când vorbim, filtrăm. Umorele, cuvintele, tăcerile strategice — toate sunt filtre. Ce se întâmplă când elimini toate filtrele și rămâi doar cu privirea?”

- **Cele trei straturi ale privirii.** „Primele 10 minute sunt anxietate și mască. Următoarele 10 sunt disconfort și proiecție. Ultimele 10 sunt liniște și contact real. Dacă scurtezi, oamenii pleacă doar cu disconfortul.”

2. Metaforele de folosit

- **Proiectorul:** „Alți oameni sunt peretele nostru. Ce vedem pe ei era deja în noi — ca un proiector care pune pe perete ce era în calculator.”
- **Gelozia ca oglindă:** „Cei mai geloși oameni sunt unii care au cel mai înalt potențial să fie primii care calcă în afară. Sau cei care au făcut-o deja.”
- **Calmul exploziv:** „Unii din cei mai calmi oameni au furie enormă reprimată. Te vor certa pe tine că ridici tonul. Și când ei ridică tonul — te vaporizează.”

3. Întrebările de deschidere

- „Ați observat vreodată că un anumit tip de persoană vă scoate din minți? De fiecare dată, același tip? Ce credeți că spune asta despre voi?”
- „Când vă uitați la cineva mult timp în ochi, ce se întâmplă? De ce e inconfortabil?”
- „Ce credeți că ați vedea dacă ați privi pe cineva 30 de minute fără să vorbiți?”

4. Containerul de siguranță

- „Nu alegeți prieteni apropiați. Nu alegeți parteneri de cuplu. Alegeți pe cineva pe care îl cunoașteți dar cu care nu vă simțiți complet confortabili — acolo e lucrul.”
- „Nu e un concurs de rezistență. Dacă simți că trebuie să ieși, te ridici în liniște. Dar nu mai intri.”
- „Nu e nimic paranormal. Ce se întâmplă e că, eliminând filtrele, creierul procesează altfel. O să vedeți expresii pe care partenerul nu le face conștient. Sunt straturi de proiecție care se dau jos.”

5. Momentul de cumpănă

Pregătit: Grupul e serios, fără glume nervoase. Contactul vizual în sală e natural. Energia e calmă dar prezentă.

Nepregătit: Glume despre exercițiu, întrebări de evitare, agitație fizică. **Ce faci:** „Observați ce tocmai s-a întâmplat? Neliniștea, glumele? Asta e masca. E exact ce face masca — acoperă frica și anxietatea de necunoscut. Vedeți-o. Apoi decidem dacă mergem mai departe.” De obicei, numirea mecanismului îl dezactivează suficient.

6. Tranziția

„Nu o să vă cer să vorbiți. Nu o să vă cer să împărtășiți. O să vă cer un singur lucru: să priviți. 30 de minute. Atât. Găsiți-vă partenerul.”

Exercițiul propriu-zis

- Perechi față-n-față, cât mai aproape, confortabil. Fără ochelari. Telefoane pe silențios. Lumină difuză.

- Privire într-un singur ochi. Nu vorbi. Nu te strâmba. Nu zâmbi. Clipește cât mai rar.
- 30 de minute complete. Nu scurta la 15 — nu funcționează.
- Nimeni nu iese/intră după ce începe.

Debriefing (15 min): „Ce v-a enervat?” — nu „ce ați simțit”. Provoacă exprimarea umbrei activate.

3. Sesiune tematică: Proiecția în practică (60 min)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie

- **Dubla proiecție:** proiectăm și lumină (ce admirăm) și întuneric (ce ne enervează). Sunt același mecanism.
- **Excepția de siguranță:** „Nu vorbim despre situații în care cineva te pune în pericol real. Aia e despre supraviețuire, nu despre proiecție.”
- **Testul proiecției:** „Cu cât mai mult comportamentul altcuiva declanșează în tine reacții emoționale, cu atât mai mult e despre tine.”

2. Metaforele de folosit

- **Violatorul și abuzul de sine:** „Ce este un violator dacă scoatem cuvântul de viol? Agresiv, abuzator, încalcă limite. De câte ori ne mințim pe noi, de câte ori ne promitem că nu mai facem ceva și facem? E tot un abuz — doar că îndreptat împotriva noastră.” (Metaforă provocatoare — folosește-o doar cu grupuri mature.)
- **Alcoolistul și disciplina:** „Societatea îl vede ca om fără voință. Câți dintre noi putem recunoaște că suntem lipsiți de disciplină și suntem lași în fața unei discipline despre care știm că ne-ar face bine?”
- **Cuvântul mai frumos:** „Proiecția spune: ba da, ești ca el — doar că ai găsit un cuvânt mai frumos.”

3. Întrebări de deschidere

- „Gândiți-vă la o persoană care vă scoate din minți în mod recurent. Nu una care vă pune în pericol — una care pur și simplu vă enervează. Ce anume vă deranjează?”
- „Acum gândiți-vă la cineva pe care îl admirați foarte mult. Ce calitate vă fascinează la el/ea?”
- „Ce-ar fi dacă ambele — ce vă enervează și ce vă fascinează — ar fi ale voastre?”

4. Container

- „Nu vom face terapie de grup. Vom face un exercițiu de onestitate. Nimeni nu e obligat să împărtășească — dar dacă o faci, e cu numele tău pe ea.”

- „Regulile sunt simple: nu sfatuiesc, nu interpretez, nu consolez. Doar ascult și reflectez.”

5. Momentul de cumpănă

Exercițiul ăsta e mai ușor de încadrat — e mai cognitiv decât somatic. Grupul e pregătit dacă a identificat persoanele (o fac toți, instantaneu). Dacă cineva spune „eu nu am pe nimeni care mă enervează” — e în negare, și asta e informația utilă.

6. Tranziția

„Bun. Aveți persoana. Acum vine partea dificilă: nu ce face el — ci unde faceți voi același lucru, cu alt cuvânt.”

Exercițiul propriu-zis

Cerc. Fiecare identifică o persoană care îl enervează/admiră curent. Apoi întrebarea: „Ce anume te deranjează/admiră? Unde faci tu asta, în alt context sau cu alt cuvânt?”

Debriefing: Grupul descoperă live cum judecata despre altcineva e propria umbră. Efectul e somatic — se ancorează prin experiența directă, nu prin concept.

Pentru cercetași adulți

1. Sesiunea „Masca de lider” (90 min)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie de introdus ÎNAINTE

Fără jargon NLP. Limbaj direct, de leadership practic:

- **Diferența între rol și persoană.** „Fiecare dintre noi are un rol pe care îl joacă ca lider. Dar rolul nu e persoana. Sunt lucruri pe care le faci ca lider pentru că așa ai învățat că trebuie să fie — nu pentru că așa ești tu.”
- **Energia măștii.** „Dacă te epuizezi fiind lider, ceva din leadership-ul tău e mască. Masca consumă energie. Resursa autentică — nu.”
- **Vulnerabilitatea ca putere.** „Un leader care are curajul să arate că este imperfect va inspira mai repede echipa decât dacă o arde perfect și fără cusur.” Nu ca slogan — ca practică observabilă.
- **Condiționarea leadershipului.** „Mulți dintre noi am preluat rolul de lider din responsabilitate excesivă, din salvatorism, din nevoia de a fi indispensabili — nu din alegere conștientă.”

2. Metaforele/poveștile de folosit

- **Masca de oxigen din avion:** „Întâi tu, apoi copiii/echipa. Nu o poți pune altcuiva dacă tu nu respiri.”

- **Piedestaru ca cușcă:** „E o cușcă frumoasă — se deschide, nu e frică să ieși, dar tot acolo stai. Te admir, te pun pe piedestal, te aplaud. Dar nu te cunosc. Și tu nu te lași cunoscut.”
- **Tramvaiul în ploaie:** „Stai în stație de 30 de ani și plouă. Cineva zice: pleacă. Cum să plec? Am stat până acum! La fel cu masca — ai purtat-o 20 de ani, cum s-o dai jos?” Cost scufundat.
- **Robin Williams:** „Comediantul care a făcut să râdă miliarde. Depresiv. Nimeni nu știa. S-a sinucis. Câți din cei care l-au iubit ar fi vrut să știe că nu e bine, mai degrabă decât să nu-l mai aibă?”

3. Întrebările de deschidere

- „Care e diferența între liderul pe care îl arătați echipei și liderul care sunteți de fapt?”
- „Ce ascundeți ca să păstrați controlul? Ce ar fi dacă echipa ar vedea acel lucru?”
- „Când ați fost ultima oară vulnerabili în fața echipei? Ce s-a întâmplat?”
- „Ce v-ar spune despre voi un cercetaș care vă observă dar nu vorbește?”

Nu cere răspuns verbal la toate — primele două sunt pentru reflecție internă, ultimele două pot fi împărtășite dacă cineva vrea.

4. Containerul de siguranță

- „Suntem aici între adulți care conduc alți oameni. Ce discutăm nu pleacă din cerc.”
- „Nu e un exercițiu de terapie. E un exercițiu de leadership onest. Poți alege ce și cât împărtășești.”
- „Nu e vorba de a te dezbrăca emoțional. E vorba de a te întreba dacă costumul pe care-l porți e al tău sau al altcuiva.”
- „Poți să nu participi la partea de împărtășire. Observarea e și ea o formă de lucru.”

5. Momentul de cumpănă

Pregătit: Adulții se uită unii la alții și dau din cap. Cineva spune ceva de tipul „da, asta e real”. Tonul conversației devine mai lent, mai personal.

Nepregătit: Conversații despre logistică, despre echipament, despre activități. Intelectualizare: „interesant, dar la noi e diferit.” **Ce faci:** Mai multe povești personale. Povestește despre tine ca lider — un moment în care ai purtat mască și te-a costat. Cercetașii răspund la autenticitate trăită, nu la concepte.

6. Tranziția

„Am vorbit despre măști de lider. Acum o să facem un exercițiu simplu — în perechi. Nu e complicat. Dar nu e nici confortabil. Căutați-vă un partener — nu cel mai bun prieten, ci cineva cu care lucrați dar nu vă simțiți 100% confortabili.”

Exercițiul propriu-zis

Versiune simplificată a Demascării, cu propoziții adaptate:

- „Ca lider, vreau să par...”
- „Ca lider, mi-e frică să arăt că...”
- „Cea mai mare provocare pe care o ascund de echipă este...”
- „Dacă m-ar vedea echipa așa cum sunt de fapt, cred că...”

Cel care ascultă: „Te aud. Ce mi-ai spus te face un lider mai real, nu mai slab.”

Discuție în grup (30 min): „Ce ați descoperit? Ce e mască și ce e resursă reală?”

Aplicare (15 min): Fiecare alege un singur lucru pe care să-l „demasceze” în luna următoare — cu echipa, cu un coleg, cu un cercetaș. Nu tot. Un singur lucru, mic, controlabil.

Cu câți oameni: 8-20.

2. Sesiunea „Umbrele din tabără” (60 min)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie

- **Proiecția pe copii/tineri.** „Copilul dificil e adesea oglinda adultului. Când un cercetaș te scoate din minți, întrebarea nu e ce e greșit cu el — ci ce declanșează el în tine.”
- **Testul pericolului real.** „Comportamentul lui te pune în pericol? Dacă nu — e proiecție. Dacă da — e supraviețuire și necesită altă abordare.”
- **Cum se formează umbra la copii.** „Evaluarea bine/rău, folosită pe copii, le creează umbra. Nu-i învățăm să-și gestioneze comportamentele contextual — le punem eticheta binară.” Asta e relevant direct pentru cum conduci ca lider de cercetași.
- **Părintele care-și integrează umbra oprește ciclul.** „Ce nu integrezi tu, va integra copilul tău — sau nu, și va transmite mai departe.”

2. Metaforele de folosit

- **Dragonul din How to Train Your Dragon:** „Nu omori dragonul — îl îmblânzești, îl faci aliat. Copilul dificil e dragonul tău — nu-l reprima, înțelege-l.”
- **Tabăra ca microsistem de proiecții:** „Tabăra e o mini-societate unde totul e amplificat. Umbrele adulților se văd mai clar în reflexia copiilor. Copilul care „nu ascultă” e oglinda ta unde nu ascuți tu.”
- **Iza și copiii:** „O mamă din curs a realizat că fetița ei venea furioasă de la școală nu pentru motivul aparent. Când mama a dat spațiu furiei, copilul s-a deschis. Ce ar fi dacă ai face asta cu cercetașul care te enervează?”

3. Întrebări de deschidere

- „Gândiți-vă la un cercetaș care vă scoate din minți. Nu cel mai dificil — cel care vă activează cel mai mult emoțional.”
- „Ce anume face? Fiți specifici.”
- „Când vedeți acel comportament, ce simțiți? Nu ce gândiți — ce simțiți în corp?”

4. Container

- „Vorbim despre noi, nu despre copii. Copiii sunt oglinzile — noi suntem materialul de lucru.”
- „Nimic din ce spunem aici nu ajunge la cercetași sau la alți adulți din organizație.”
- „Nu e vorba de a fi lider mai bun — e vorba de a fi lider mai onest cu sine.”

5. Momentul de cumpănă

Pregătit: Adulții identifică rapid un cercetaș — toți au unul. Și-l numesc cu un zâmbet amar. Semn bun.

Nepregătit: Defensivitate: „Dar el chiar e dificil! Nu e doar despre mine!” **Ce faci:** Validează: „Da, există comportamente obiectiv provocatoare. Nu negăm asta. Dar hai să vedem ce ne spune reacția noastră — nu comportamentul lui, ci intensitatea reacției noastre.”

6. Tranziția

„Aveți persoana. Aveți comportamentul. Acum vine întrebarea incomodă: unde faceți voi același lucru?”

Exercițiul propriu-zis

Fiecare adult listează un cercetaș care „îl scoate din minți”. Apoi: „Comportamentul lui te pune în pericol real? Dacă nu — unde faci tu asta, în alt context?” Exemplu: „Mă enervează că nu ascultă” → „Unde nu ascult eu? Unde ignor feedback-ul pe care nu vreau să-l aud?”

Debriefing în cerc: Fiecare împărtășește descoperirea. Nu sfaturi, nu soluții — doar recunoaștere.

Pentru întâlniri CNV

1. Sesiunea „Umbra nevoilor” (90 min)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie de introdus ÎNAINTE

Limbaj CNV, dar cu stratul de umbră adăugat:

- **Nevoi reprimare, nu doar neîmplinite.** „CNV ne învață să identificăm nevoi. Dar unele nevoi nu sunt accesibile conștient — sunt în umbră. Nu doar 'ce nevoie am?' ci 'ce nevoie nu-mi permit să am?'"
- **Nevoile „urâte” sunt nevoi reale.** „Nevoia de putere. Nevoia de control. Nevoia de admirație. Nevoia de dominanță. Nevoia de a câștiga. Toate sunt nevoi umane pe care cultura CNV tinde să le ocolească."
- **Interesul propriu nu e patologic.** „Nu mereu le vrei binele, nu mereu ești altruist — de foarte multe ori ești pe interes. Asta nu e o acuzație. E o constatare. Interesul propriu e uman, nu patologic."
- **Rezistența ca indicator.** „Dacă simți rezistență la o nevoie — dacă te contractezi când o numești — acolo e umbra."

2. Metaforele/poveștile de folosit

- **Lumina și umbra fizică:** „Nu ai cum să ai o sursă de lumină proiectată spre un obiect fără ca în spate să se proiecteze o umbră. Cu cât mai mult ești obsedat de lumină — de a exprima frumos nevoi acceptabile — fără să te întorci să vezi ce ai în spate, cu atât mai fals."
- **Altruismul ca mască:** „Cunosc mulți oameni care au donat la fundații de caritate care sunt cei mai haini. Dar au făcut-o pentru un articol de presă." La fel, există expresie CNV „corectă” care maschează nevoi nerecunoscute.
- **Autenticitatea performativă:** „Ce este mai la modă în era noastră este atitudinea de a arăta că sunt autentic. O nouă mască peste mască. Performanța vulnerabilității — nu pentru vindecare, ci pentru admirație." Asta se aplică și la practica CNV.

3. Întrebări de deschidere

- „Care sunt nevoile pe care vi le permiteți în grup? Conexiune, empatie, înțelegere — da?"
- „Și care sunt nevoile pe care NU vi le permiteți? Nevoia de a fi admirat? De a controla? De a câștiga?"
- „Când vedeți pe cineva care își manifestă nevoia de control și vă deranjează — ce spune asta despre nevoia voastră de control pe care nu v-o permiteți?"
- „Ce-ar fi dacă limbajul CNV ar include și nevoile din umbră — nu doar cele acceptabile social?"

4. Container

- „Aici nu reformulăm în limbaj CNV corect. Aici ascultăm și reflectăm: 'Te aud. E o nevoie umană.' Atât."
- „Nu vom judeca nevoile — nici ale noastre, nici ale celorlalți. Nimic din tine nu e greșit — inclusiv nevoile pe care le consideri urâte."
- „Poți alege cât de adânc mergi. Dacă scrii doar o nevoie reprimată și nu vrei să o împărtășești — e suficient."

5. Momentul de cumpănă

Pregătit: Cineva numește o nevoie „inacceptabilă” și grupul nu corectează. Tăcerea e acceptantă, nu critică.

Nepregătit: Grupul reformulează compulsiv — „dar asta e de fapt nevoia de...” Nu. E nevoia de control. Punct. Numește-o direct. **Ce faci:** „Observați ce tocmai s-a întâmplat? Am reformulat ca să fie mai frumoasă. Asta e exact mecanismul. Hai să o lăsăm urâtă și să vedem ce se întâmplă.”

6. Tranziția

„O să scrieți. Întâi nevoile pe care vi le permiteți — aia e ușor. Apoi nevoile pe care NU vi le permiteți. Aia e lucrul.”

Exercițiul propriu-zis

1. **Exercițiu individual** (15 min): Scrie pe hârtie nevoile permise, apoi nevoile reprimite — nevoia de a fi admirat, de a controla, de a câștiga, de a fi lăsat în pace, de a domina.
2. **Împărtășire în perechi** (20 min): „O nevoie pe care nu mi-o permit este... și cred că o reprim pentru că...” Cel care ascultă nu reformulează — doar: „Te aud. E o nevoie umană.”
3. **Conectarea la proiecție** (20 min): „La cine judec nevoia asta? Când văd pe cineva care își manifestă nevoia de control/admirație/dominanță și mă deranjează — ce spune asta despre nevoia mea reprimată?”
4. **Discuție** (20 min): Cum arată limbajul CNV când integrezi și nevoile din umbră?

2. Sesiunea „Vină vs. Responsabilitate” (60 min)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu)

1. Conceptele-cheie

- **Guilt vs. shame.** „Guilt: am făcut ceva rău. E funcțional — duce la reparare. Shame: SUNT rău. E disfuncțional — duce la paralizie sau agresivitate.”
- **Vina deghizată în responsabilitate.** „Practicanții CNV cad frecvent în capcana asta. Spun 'îmi asum responsabilitatea' dar simt shame. Nu-i aceeași chestie.”
- **Persoana care a luat decizia nu mai există.** „Biochimic, biologic — pielea s-a schimbat, celulele s-au schimbat. De ce judecăm o persoană care a murit, cu mintea și experiența de azi?”
- **Lipsa vinei NU e lipsa responsabilității.** „A nu te încărca cu vină nu înseamnă că ești egoist. Pușcăria e plină de oameni care nu simt nici vină, nici responsabilitate.”

2. Metaforele de folosit

- **Testul empatiei:** „Gândiți-vă la cineva drag care poate nu mai este. L-ați judeca cu aceeași duritate cu care vă judecați pe voi? Nu? Atunci de ce vă permiteți asta față de versiunile voastre anterioare?”
- **Auto-flagelarea retroactivă:** „Cu mintea și resursele de atunci, ai fi luat altă decizie? Dacă nu — nu e responsabilitate, e auto-flagelare retroactivă.”

3. Întrebări de deschidere

- „Există vreo decizie din trecut pe care 'v-ați asumat-o' dar care încă vă apasă?”
- „Când spuneți 'îmi asum responsabilitatea', ce simțiți? Eliberare sau greutate? Dacă greutate — nu e responsabilitate, e vină.”
- „Ce-ar fi dacă ați putea să vă uitați la acea decizie cu compasiunea cu care v-ați uita la un prieten drag?”

4. Container

- „Nu vom rezolva situațiile din trecut. Vom schimba modul în care ne raportăm la ele.”
- „Nu e vorba de a da drumul la responsabilitate — e vorba de a da drumul la shame.”

5. Momentul de cumpănă

Pregătit: Cineva numește o situație specifică cu emoție în voce — nu abstract, ci concret.

Nepregătit: Discuție intelectuală despre concepte. **Ce faci:** „Oprește-te din concept. Dă-mi un exemplu. O decizie. Un moment. Ce simți ACUM când te gândești?”

6. Tranziția

„Fiecare identificați o situație în care v-ați 'asumat responsabilitatea' dar vă simțiți încărcăți. O singură situație. Concretă.”

Exercițiul propriu-zis

Fiecare identifică o situație. Apoi testul: „Persoana care a luat decizia atunci mai există azi? Cu mintea și resursele de atunci, ai fi luat altă decizie?” Dacă nu — nu e responsabilitate, e auto-flagelare retroactivă.

Împărtășire în perechi. Debriefing: „Ce ați descoperit despre diferența dintre vină și responsabilitate — în corp, nu în concept?”

Pentru self-coaching

1. Protocol zilnic: Auto-observarea umbrei (5 min/zi)

Secvența de cadrare (imersiune pre-exercițiu — cum te pregătești singur)

Ce citești/ascuți ÎNAINTE de a începe practica

Prima dată când faci asta, citește sau reamintește-ți aceste idei. Nu trebuie de fiecare dată — dar la început, construiește-ți singur fundamentul:

- **Premisa de bază:** „Nimic din mine nu e greșit. Absolut nimic.” Repetă-o. Dacă simți rezistență, observă rezistența — e informație, nu obstacol.
- **Atitudinea:** Curiozitate, nu judecată. „Sunt un cercetător care studiază un subiect fascinant. Subiectul sunt eu.” Nu e introspecție ca auto-îmbunătățire — e introspecție ca auto-cunoaștere.
- **Diferența:** „Autocunoașterea performativă produce postări pe social media. Autocunoașterea autentică produce liniște.”
- **Regula de bază:** Nu te judeca. „Interesant. Deci am nevoie să par competent acum. Ce e sub asta?”

Cum te centrezi singur

Seara, 5 minute. Stai. Respiră. Întreabă-te:

- „Când am purtat mască azi?”
- „Când am fost real?”
- „Ce am arătat care nu e al meu? Ce am ascuns care e?”

Nu ai nevoie de jurnal — deși ajută.

Întrebările de practică zilnică

În orice interacțiune socială, observă-te:

- Ce încerc eu să par acum?
- Ce ascund?
- Ce beneficiu am din comportamentul ăsta?
- Ce simt când fac asta?

Dacă descoperi o parte: „Bine că m-am regăsit cu o parte din mine.” Nu „de ce sunt așa.”

2. Protocol săptămânal: Detectarea umbrei prin proiecție (15 min)

Secvența de cadrare

Pregătire

Reamintește-ți principiul înainte de exercițiu:

- „Tot ce vedem la alții și ne deranjează este despre noi, doar că îi dăm alt nume.”
- „Proiecția spune: ba da, ești ca el — doar că ai găsit un cuvânt mai frumos.”

- „Excepție: dacă comportamentul te pune în pericol real — aia e supraviețuire, nu proiecție."

Citește una din metafore ca deschidere:

- Agresivitatea — infractorul e agresiv cu alții, tu ești agresiv cu tine (standarde imposibile, autocritică).

- Alcoolistul — „om fără voință"? Câți putem recunoaște că suntem lași în fața unei discipline care ne-ar face bine?

- „Îl judec că e egoist" → „Unde sunt eu egoist dar îi zic 'am standarde'?"

Exercițiul

Listează 3 persoane care te-au enervat săptămâna asta. Pentru fiecare:

1. Ce anume te-a deranjat? Fii specific.

2. Test: „Mă pune în pericol real?" Dacă nu, continuă.

3. „Unde fac eu asta? Cu ce alt cuvânt numesc eu același lucru la mine?"

3. Protocol lunar: Etapele integrării — auto-diagnoză (30 min)

Secvența de cadrare

Pregătire

Citește etapele înainte — nu ca teorie, ci ca hartă. Unde ești tu acum cu trăsătura aleasă?

- **Negare:** „Eu n-am defecte. Alții au probleme." Cea mai lungă etapă.
- **Proiecție:** „Toți sunt așa, eu nu." Subconștientul pune umbra în față constant.
- **Recunoaștere:** „Văd în tine ce am în mine — dar nu-mi convine." Purgatoriu.
- **Acceptare:** „Accept că sunt și eu arrogant — și aroganții nu mă mai agață." „Când accept myself just as I am, then I can change."
- **Transmutare:** „Folosesc acea parte din mine într-un context în favoarea mea." Dragonul devine aliat.

Două efecte ale acceptării, ca motivație:

1. Nu te mai enervează oamenii în direcțiile unde ai integrat umbra.

2. Oamenii care te provocau vor dispărea din viața ta — „pur și simplu pleacă."

Și reamintește-ți: „Nu am schimbat-o. Știu că sunt arrogant uneori. Dar m-am dus mai departe: în ce context ar fi potrivit să vin cu umbra mea și să fiu și plătit pentru asta?"

Exercițiul

Alege o trăsătură care te deranjează la alții. Localizează-te pe hartă:

Unde sunt?	Semnalul	Ce fac
Negare	„Nu sunt eu așa"	Observă că tocmai ai negat. E ok. Stai cu asta.
Proiecție	„Toți sunt așa, eu nu"	Întreabă: „Unde sunt eu asta?"
Recunoaștere	„Da, sunt și eu, dar nu-mi place"	Stai cu disconfortul. Nu încerca să rezolvi.
Acceptare	„Sunt și eu așa. E ok."	Observă cum scade presiunea.
Transmutare	„Cum folosesc asta?"	Caută contextul în care devine resursă.

4. Exercițiul oglinzii — versiune solo (10-30 min)

Secvența de cadrare

Pregătire

Citește ÎNAINTE:

- „Când privești suficient de mult și de constant, fără filtrele conversației, ale umorului, ale măștii sociale — încep să se vadă lucruri." Același principiu ca la Castaneda, dar singur.
- „Primele minute vor fi inconfortabile — vei vrea să faci grimase, să râzi, să pleci. E masca."
- „La un moment dat, imaginea din oglindă va părea că se schimbă. Vei vedea expresii pe care nu le faci conștient. Sunt straturi de proiecție care se dau jos. Ce rămâne e mai aproape de tine."

Pregătirea spațiului: Lumină difuză, liniște, telefon pe silențios. Asta nu e un exercițiu casual.

Reguli de siguranță:

- Nu face asta zilnic. O dată pe săptămână, maximum.
- Începe cu 10 minute. Crește treptat la 20, apoi 30.
- Dacă ai traume nerezolvate active — fă-l în prezența cuiva (terapeut, prieten de încredere) sau amână până ai sprijin terapeutic.
- „Nimic din ceea ce este prea mult nu mai e bine."

Exercițiul

Stai în fața oglinzii. Te privești într-un singur ochi. Nu vorbești. Nu zâmbești. Stai. Rămâi.

5. Protocol de auto-investigare profundă (când ești pregătit)

Secvența de cadrare

Pregătire

Asta nu e exercițiu zilnic. E pentru momente în care simți că e ceva de descoperit — o reacție care nu se potolește, o judecată care revine, un disconfort persistent.

Citește întrebările, apoi scrie răspunsurile. Nimeni nu va citi ce scrii.

Întrebările (de la Horia, Ziua 2):

1. Ce ți-e frică să faci?
2. Ce ți-e rușine să spui?
3. Ce judeci la alții?
4. Cum ești tu atunci când nu te vede nimeni și n-ai vrea să te cunoască nimeni așa cum ești?
5. Cum ești tu pe interior în relație cu alții?
6. Descrie-te sincer. Nu cine ai vrea să fii — cine ești.

„Și o să vezi că nu mereu le vrei binele, nu mereu ești altruist — de foarte multe ori ești pe interes.” E normal. E uman. Nu patologic.

Conexiuni cross-modul

M1 (Umbra) → M2-M3 (Arhetipuri): Umbra e prerequisitul arhetipurilor. Nu poți lucra cu arhetipul Războinicului dacă furia e în umbră. Nu poți accesa arhetipul Amantului dacă sexualitatea e reprimată. Nu poți activa Magicianul dacă nu ai trecut prin etapele integrării. M1 pregătește terenul — recunoașterea părților. M2-M3 dau structura — arhetipurile sunt forme de organizare a părților.

M1 (Umbra) → M4-M5 (Core Transformation): Core Transformation merge pe linie ancestrală — umbra moștenită, transgenerațională. Paradigma transpersonală din Ziua 2 (Diana și vârsta umbrei) deschide această poartă: umbra poate fi moștenită. Ce nu integrezi tu, va integra copilul tău — sau nu, și va transmite mai departe.

M1 (Umbra) → Călătoria Eroului (fir narativ al întregului Master): Călătoria Eroului cere trecerea prin bârlog — confruntarea cu dragonul. M1 e intrarea în bârlog. Dragonul nu e ucis, e îmblânzit. La finalul masterului, plicul sigilat confirmă distanța parcursă.

Umbra și practica cu clienții: „Clientul meu este expert în problema lui” înseamnă: nu proiecta propria umbră pe client. „Orice reacție emoțională puternică față de un client e despre tine” — dacă un client te irită, te plictisește, te provoacă admirație excesivă, asta e umbra ta, nu problema lui. Integrarea umbrei facilitatorului e prerequisitul unui lucru curat cu clientul.

Umbra și sistemul: Saltul de la Practitioner la Master — de la mine la sistem — nu funcționează dacă umbra e activă. Cine are umbra neintegrată va proiecta pe sistem: va vrea să salveze (mască de salvator), va vrea să repare (mască de competență), va vrea să controleze (umbra de putere nerecunoscută). Integrarea umbrei e condiția de intrare în influența responsabilă.

Ghid de aplicare generat pe baza caietului de facilitator, Modulul 1 (UMBRA), Master NLP Practitioner 2025-2026.