

MODUL 7 — PĂRȚI INTERIOARE: CAIET EXPERIENȚIAL DE FACILITATOR

NLP Practitioner București 2024

Scop. Caiet de lucru pentru facilitator/ghid care vrea să conducă singur sau în pereche cele trei exerciții majore din M7: (1) Drumul Bifurcat — decizii cu sprijinul subconștientului, (2) Lucrul cu o Parte Neproductivă, (3) Integrarea Părților Aflate în Conflict, plus identificarea și ieșirea din Triunghiul Dramatic Karpman.

Recomandare de utilizare. Citește integral o dată, apoi folosește pașii ca scenariu live. Limbajul indicat este **literal** — îl poți spune cuvânt cu cuvânt în primele 5-10 sesiuni de exersare, după care îți vei face propriile reformulări.

Atenție. Aceste exerciții pot atinge straturi emoționale profunde. NU folosi cu provocări de nivel 9-10 dacă nu ești în context terapeutic și nu ai abilități de gestionare a unei stări intense. Pentru exersare: **6-7-8 maxim**.

PARTEA I — FUNDAMENTE TEORETICE

1.1. Ce sunt părțile interioare?

Părțile interioare sunt subpersonalități psihologice cu propria hartă mentală — convingeri, valori, strategii, intenții, și uneori vârstă, nume sau formă vizuală. Conceptul provine din mai multe școli convergente:

- **Bandler & Grinder (NLP)** — exercițiul Six-Step Reframe (recadrarea în 6 pași), pe care M7 îl extinde și-l combină cu hipnoza.
- **Richard Schwartz (IFS — Internal Family Systems)** — multiplicitatea internă; există un Self central (resursă) și Părți (Manageri, Exilați, Pompieri/Salvatori).
- **Hal & Sidra Stone (Voice Dialogue)** — selvele dialoghează direct cu facilitatorul.
- **Carl Jung — arhetipuri și complexe** — formele de personalitate latente, aplicabil aici la copilul interior, salvatorul, agresorul.
- **Virginia Satir (familie ca sistem)** — fiecare comportament servește un scop pozitiv, chiar dacă strategia e disfuncțională.

1.2. Premisele de lucru — credo-ul facilitatorului

1. Toate părțile au intenții pozitive — fără excepție.
2. Comportamentul disfuncțional vine dintr-o strategie veche care a servit cândva.
3. Critica și refuzul părții întăresc comportamentul (ironia psihică).
4. Apropierea, ascultarea și oferirea de resurse transformă natural partea.

5. Clientul/exploratorul este expertul — facilitatorul doar deschide spațiu.

1.3. De ce funcționează aceste exerciții

La nivelul subconștientului nu există timp linear. "La nivel subconștient nu există viitor și trecut. Există doar prezent." (Horia, Z1B). De aceea:

- **Future pacing** funcționează ca explorare emoțională, nu ca predicție.
- **Recadrarea** funcționează pentru că partea răspunde la ofertă de resurse, nu la negociere logică.
- **Iertarea reciprocă** funcționează pentru că lucrăm într-un timp psihologic în care toate evenimentele sunt prezente simultan.

1.4. Cele 3 niveluri de lucru cu părțile (taxonomie internă a M7)

Nivel	Exercițiu	Provocare-tip	Scop
1	Drumul Bifurcat	Decizie blocată ("pe-de-o-parte/pe-de-altă-parte")	Feedback emoțional, nu decizie logică
2	Lucrul cu o Parte	Comportament neproductiv (fumat, întârziere, etc.)	Recadrare a comportamentului, intenția rămâne
3	Conflict de Părți	Anxietate fără motiv, autosabotaj, încordare cronică	Integrare prin descoperirea intențiilor comune

PARTEA II — DRUMUL BIFURCAT (decizii)

2.1. Când îl folosești

Clientul aduce o decizie care îl ține în neclaritate de luni sau ani. **Nivel 7-8 maxim** — dacă e 9-10 (divorț, mutare, schimbare radicală), recomandă psihoterapie individuală sau redirecționează spre context terapeutic. Modulul 7 a precizat clar: "scopul e exersarea, nu decizii de viață."

2.2. Setup — ce întrebă înainte

- "Pe de o parte... pe de altă parte... — îmi poți descrie conflictul în formula asta?"
- "De cât timp îl ai?"
- "Ce ar însemna pentru tine, hipotetic, dispariția acestui conflict? Ce beneficii ai avea?" (Răspunsuri tipice: liniște, claritate, împăcare cu orice alegi.)

2.3. Reguli de neclintit pentru ghid

- **Nu cunoști decizia.** Dacă o cunoști, îți declanșează harta proprie.
- **Limbaj 100% paralel.** Orice cuvânt folosești pe stânga, folosești și pe dreapta.
- **Nu insiști să afli decizia post-exercițiu.** Întrebări: "Cum a fost pe stânga? Ce a fost diferit pe dreapta?" — niciodată "Care ai ales-o?"

- **Lasă o săptămână înainte de decizie.** "Veți simți când e momentul. Și e perfect în regulă să reevaluați."

2.4. Procedura completă (script literal)

Pas 1 — Raport + clarificare.

"Mulțumesc că ai ales să lucrezi cu mine. Vreau să-mi spui pe scurt: la ce nivel între 0 (deloc) și 10 (maxim), simți acest conflict acum? Și de cât timp îl ai?"

Pas 2 — Inducție.

"Te rog să-ți găsești o poziție confortabilă. Foarte bine. Și să închizi ușor de tot ochii. Pentru câteva momente, doar observi cum respiri. Nu intervii, doar percepi. Foarte bine.

Și te asigur de pe acum, așa cum a fost la fiecare exercițiu pe care l-am ghidat eu vreodată, că sunt aici, că te susțin. Eu și vocea mea te vom însoți de la început până la final. Atât la dus, cât și la întors. Ești susținut, ești acompaniat."

Pas 3 — Elicitare drum bifurcat.

"Ce te invit acum, fără să-mi spui niciun detaliu cu privire la conflict, este să te gândești la cele două opțiuni. Iar acum te invit să-ți imaginezi că în fața ta apare un drum bifurcat. Indiferent că e un drum de țară, sau un drum asfaltat, sau o cărare de munte, observă acest drum bifurcat care se deschide în fața ta.

Și indiferent pe care parte, pe stânga sau pe dreapta, pune cele două alegeri, una pe stânga, una pe dreapta — astfel încât tu, și numai tu, să știi care e cea din stânga, care e cea din dreapta."

(Confirmă cu un semn din cap dacă a făcut.)

Pas 4 — Asigurarea cărării opuse.

"Te invit acum să privești ușor spre stânga și să asiguri cărarea din stânga că, deși pentru câteva momente te duci în dreapta, vei reveni în stânga și o vei explora și pe ea imediat."

Pas 5 — Future pacing pe prima cărare (1 lună).

"Iar acum, orientează-te mental și emoțional spre cea din dreapta. Observă cărarea care te așteaptă. Și când simți tu, în momentul potrivit, te invit să pășești pe cărarea din dreapta — ca și cum a trecut o lună de când ai decis să trăiești conform ei.

Doar observă unde ești după o lună de zile. Cum se simte, cum se vede. Doar ascultă fără să faci niciun fel de efort. Ce spun emoțiile tale, ce vezi, ce auzi, ce simți, fără să detaliezi. Doar dă-ți voie."

Pas 6 — 6 luni.

"Și te invit acum să mai faci un pas în față, peste 6 luni de zile. Au trecut 6 luni de zile din momentul în care ai luat decizia să mergi pe această variantă. Și dă-ți voie și vezi viața, ca și cum au trecut 6 luni. Vezi, simți, auzi, orice vine către tine, orice percepi. Poate persoane, poate imagini, poate sunete, poate emoții. Foarte bine. Doar observă, fără să judeci, fără să critici, fără să analizezi."

Pas 7 — 1 an.

"Pentru că te voi invita acum, în câteva momente, să faci încă un pas în față, să te duci peste un an de zile. Foarte bine. Și a trecut un an de zile, din momentul în care ai ales varianta din dreapta, și ai trăit un an de zile cu această decizie, cu această alegere, cu aceste consecințe. Te invit să privești în spate, metaforic, în ultimul an, și să observi cum ai trăit, cum te-ai simțit, ce ți-a adus."

Pas 8 — 5 ani.

"Și încă o dată, pentru ultima dată în această explorare pe partea din dreapta, te voi invita în 3 secunde să faci un pas în față și să mergi peste 5 ani. Foarte bine. 5 ani din momentul în care ai luat această decizie. Vezi ce vezi, ce auzi, ce simți, fără să judeci, doar observă. Cum se simte după 5 ani, de la momentul de atunci, în care ai ales să trăiești viața cu varianta din dreapta. Și poți să privești metaforic în spate. Foarte bine."

Pas 9 — Memorează + revii.

"Memorează această stare, acest punct. Aminti-ți aceste emoții. Și în ritmul tău, încet și blând, vei face un pas în spate. Și încă unul. Și încă unul. Până când revii ușor în momentul prezent, înapoi în fața bifurcației, cu alegerea din dreapta memorată emoțional."

Pas 10 — Repetă pe cealaltă cărare (identic, copy-paste, doar schimbă "dreapta" cu "stânga").

Pas 11 — Scoatere transă.

"Și încet și blând, în ritmul tău, devii ușor conștient de vocea mea, de direcția din care vine vocea mea către tine, de poziția corpului tău, de senzațiile picioarelor tale. Îți miști ușor vârfurile de la degete. Și deschizi ușor ochii. Foarte bine."

Pas 12 — Discuție post-exercițiu.

Întrebări permise:

- "Cum a fost?"
- "Cum a fost pe stânga? Ce a fost diferit?"

- "A fost ceva care ți-a atras atenția?"
- "Cum te simți acum?"

Întrebări **interzise**:

- x "Care ai ales-o?"
- x "Și ce decizi acum?"
- x "Pe care e mai bine?"

Disclaimer obligatoriu de final:

"Recomandarea mea fermă este să nu iei nicio decizie acum. Lasă măcar o săptămână să se așeze emoția. Pune pe hârtie ce-ți vine în minte, dar nu decide la nivel de gata."

2.5. Variante de adaptare

- **Decizii cu mize majore** (20-30 ani: căsătorie, copii) — extinde future pacing la 20 ani.
- **A treia opțiune apare spontan?** Lasă-l să o exploreze. "Nu zici stai, ai zis două, unde te duci? Explorezi și a treia."
- **Disconfort vizibil pe o cărare?** "Nu e nevoie de decizie acum, doar observă, fără să judeci, doar constatăi."

2.6. Capcane de evitat

- A da indicii prin tonalitate care opțiune crezi tu că e mai bună.
- A întrerupe disconfortul cu reasigurare ("dar e ok, nu te speria") — îl scoți din proces.
- A face exercițiul cu cineva foarte apropiat unde miza emoțională e mare pentru tine — nu poți fi neutru.
- A interpreta metafore pentru client. "Subconștientul lucrează metafori și simboluri. Nu știu ce înseamnă pentru tine, contează doar ce simți tu."

PARTEA III — LUCRUL CU O PARTE NEPRODUCTIVĂ

3.1. Când îl folosești

- Comportament repetitiv pe care clientul nu-l poate opri prin voință (sau costul opririi e mare).
- Tipologie: fumat, mâncat indisciplinat, întârziat cronic, autosabotaj, vorbit fără să gândești, etc.
- **Nivel 6-8 max.** Dacă e 9-10 (autovătămare severă, adicție grea), redirecționează spre psihiatrie/psihoterapie.

3.2. Setup — context cu clientul

Întrebări inițiale:

- "Despre ce comportament neproductiv vrei să lucrăm?"

- "De cât timp îl ai? La ce nivel îl resimți?"
- "Ce dezavantaje îți aduce?" (în bani, în sănătate, în relații, în timp)
- "Ce ai câștiga dacă l-ai schimba?"

Atenție de ghid: "Aici vorbești cu partea fără să știi. Întotdeauna, când subliniezi dezavantajele, partea aude. Și nu vorbești de fapt cu ea, dar bați șaua să priceapă iapa."

3.3. Procedura completă (script)

Pas 1 — Inducție.

"Te invit să-ți dai voie, ușor, să-ți găsești o poziție confortabilă. Foarte bine. Lăsând gluma la o parte, alege tu nivelul de libertate și atitudine cu care vom lucra de acum încolo.

Pentru că ce te voi ruga acum este doar să te relaxezi, așa cum știi deja că o faci foarte bine atunci când [comportamentul]. Dă-ți voie și relaxează-te, pur și simplu. Excelent."

(Notează: dacă comportamentul e fumat, "atunci când fumezi"; dacă e mâncat, "atunci când mănânci". Folosește comportamentul ca și ancoră de relaxare — paradoxal, dar eficient.)

"Poți să încerci de la tălpi, să urci pe glezne, foarte bine, genunchii, pulpele, trunchiul, mâinile — toate se relaxează din ce în ce mai mult, pe măsură ce știi și poate simți deja că nu degeaba ai ridicat mâna, că eu sunt aici să te sprijin, iar vocea mea te va sprijini și te va însoți de la început până la final. Foarte bine."

Pas 2 — Conectare cu costurile.

"Și te invit acum, pentru câteva momente, să te conectezi din nou cu povestea pe care mi-ai spus-o, cu acel comportament neproductiv pe care îl ai de [X timp] înapoi. Indiferent când a apărut și cum a apărut, doar gândește-te la el. Dă voie să-ți vină în minte, poate, costurile, neajunsurile, problemele, disconfortul care vin la pachet cu acest comportament. Foarte bine. Excelent."

Pas 3 — Întrebare-cheie: unde locuiește.

"Și ce te voi invita acum este să-ți pui o întrebare la care poate îți răspunzi deja: ce te face să faci acest comportament? Unde și când și cum decizi să-l inițiezi?"

Pentru că acum, într-un mod extrem de blând, curios, deschis, te voi ruga să te întreb tu și tot tu să observi unde vine răspunsul. Dacă ar fi ca o astfel de parte să fie cea care controlează, alimentează, susține acest comportament — unde în tine ar locui?"

Tu, parte din mine, indiferent cum te cheamă, cine ești, de unde vii — care alimenteze acest comportament și indiferent de motive — unde în mine, în corpul meu, locuiești?

Fără să faci un efort, primul răspuns intuitiv sau percepția pe care o ai."

(Statistic: 99% în corp, ordine: stomac → piept → cap. Rar: în spatele tău, lateral, sau în afara corpului. **Niciun răspuns nu e greșit.**)

Pas 4 — Întreabă dacă e dispusă să comunice.

"Mulțumește pentru acest răspuns intuitiv al părții. Și ce te invit acum este să o întrebi cu cuvintele tale sau folosind cuvintele mele:

Dacă tu, parte din mine, ai fi deschisă pentru câteva momente — și nu mai mult de atât — să comunici cu mine, să mă lași să te cunosc, să te observ, să te văd. Poate pentru prima dată, sau cine știe, după cât de mult timp.

Și fii atent doar la orice răspuns, orice percepție, orice fel de sentiment sau emoție."

Posibil refuz. Dacă se simte refuz: NU INSISTA.

"Mulțumesc te părții pentru acest răspuns. Și e perfect în regulă. Există vreun motiv sau vreun beneficiu pentru care ar refuza pentru un moment să comunice cu mine sau cu tine?"

(Răspuns tipic: protecție.)

"Mulțumesc pentru acest răspuns. Și acum: dacă ai asigurat-o de toată protecția ta, a mea și oricare resurse pe care iar putea să aibă nevoie ca să continue să-ți aducă orice fel de beneficiu — asigurată de toate acestea, ar fi oare dispusă să se așeze în palma ta?"

Pas 5 — Invitare în palmă.

"Și ce te invit acum, dragul meu, este să deschizi palma, ușor și blând, ca o invitație. Foarte bine. Pentru ca partea ta — responsabilă pentru acest comportament, care are nevoie de protecție și pe care de aici înainte din acest moment o asigură de toată protecția ta — să se așeze ușor și blând în palma ta, așa cum simte ea să se facă văzută, simțită, percepută. Poate sub formă de metaforă, imagine, percepție, emoție sau simbol.

Și indiferent cum alege să se manifeste, doar permite-i să facă asta cu curiozitate, doar fiind atent. Foarte bine."

(Așteaptă confirmarea — un semn cu capul sau un cuvânt.)

Pas 6 — Privește și descrie.

"Privește-o cu curiozitate, ca și cum ai cunoaște o persoană nouă pentru prima oară. O persoană la care ești atent la cum arată, cum se mișcă, cum vorbește, cum e îmbrăcată. Și pentru că stă în palma ta, poate cum cântărește. Este ușoară, grea, în mișcare sau nu? O imagine sau o percepție, o emoție sau un simbol? Poate fi chiar o formă geometrică.

Și doar privește-o. Și doar admiră-o. Fără să judeci, fără să critici. Atent, privind, curios, deschis și blând. Foarte bine.

Dacă ar fi s-o descrii în câteva cuvinte, ce mi-ai spune? Cum percepi, cum vezi, cum arată partea din mâna ta?"

Pas 7 — Întreabă intenția (cheia exercițiului).

"Mulțumesc părții tale pentru felul în care a ales să se arate. Și înainte să mergem mai departe, în forul tău interior, unde numai voi doi vă auziți și știți răspunsul, întreabă-ți partea care alimentează acest comportament:

Care este intenția ta pentru mine? Ce-ți dorești tu pentru mine, alimentând acest comportament?"

(Răspuns abstract — "apartenență", "iubire", "siguranță", "control" — e mai bun decât unul concret.)

"Mulțumește pentru răspuns. Și după ce ți-a dat acest răspuns, întreabă încă o dată: care este beneficiul, poate, și mai important decât această [răspuns], pe care îl vrea pentru tine? Ce altceva, mai nobil, își dorește pentru tine?"

(Repetă 3-5-7 niveluri până când răspunsul devine vag, abstract, "iubire", "magie", "lumină".)

Pas 8 — Întrebarea de schimbare (recadrare).

"Mulțumește părții tale pentru aceste intenții atât de nobile. Înainte să mergem mai departe, întreabă-o:

Ai fi dispusă, oare, să mă încurajezi, să mă susții și să continui să-ți dorești și să contribui la aceste intenții atât de nobile cum sunt [iubire/apartenență/etc] — însă prin alte comportamente care să mă asigure că obțin mai multă apartenență, mai multă iubire, la nivele mult mai profunde, complete și intense decât a reușit i-a vreodată până acum?

Ar fi oare dispusă să facă această schimbare pentru binele meu suprem de azi înainte?"

(Răspuns tipic: da. Dacă e nu, întreabă: "Ce ai avea nevoie ca să fii dispusă să faci asta?")

Pas 9 — Negocierea resurselor.

"Mulțumește părții tale, care își dorește această schimbare împreună cu tine. Te rog astăzi aici, parte din mine, să-mi spui ce resurse ai avea tu nevoie ca de azi înainte să mă ghidezi și mai eficient, și mai corect, doar că mai ecologic și mai sănătos pentru mine, alimentând comportamente sănătoase?"

(Răspuns: pace, asumare, iubire, blândețe, încredere.)

Pas 10 — Sacul magic (mâna OPUSĂ).

"Pentru că, dragul meu, în [stânga/dreapta — mâna opusă!] ta, vei putea accesa un sac magic în care sunt toate resursele din propriul tău subconștient, disponibile la orice moment.

Și te invit acum, cu mâna ta [stângă], cea opusă în care ține partea, să pui mâna în acest sac magic — foarte bine, încet și blând — și lasă să se așeze acolo atât de multă [resursă] pe cât poți tu să ridici și să primești.

Încet și blând, ghidează cu mâna ta [stângă] acest moment de resursă. Și poți să-l ghidezi ușor și blând spre partea din mâna [dreaptă] care așteaptă răbdătoare."

"Du-i atât de mult [pace/iubire/etc] pe cât poți. Excelent. Până când se inundă efectiv, ca și cum ar sta sub un izvor de [resursă] care vine din toate direcțiile — de sus, de jos, din stânga, din spate, din față. Dă-i voie să se inunde, să se spele, să se încarce, să se vindece, să se transforme cu atât de mult cât poate să ducă, și încă mai mult de atât."

Atenție: dacă folosești aceeași mână = ai scăpat partea. Minte logică se va activa și va scoate persoana din transă.

Pas 11 — Privește transformarea.

"Pe măsură ce primește această [resursă], cu blândețe și iubire din partea ta, privește-o în continuare. Și spune-mi, dacă se schimbă ceva, e excelent. Cum mă percepi acum? Poate la nivel de culoare, de greutate, de mișcare, de orice. Ce e diferit?"

Pas 12 — Iertare reciprocă (moment-cheie).

"Mulțumește părții tale pentru această evoluție. Și înainte să mergem mai departe, asigur-o astfel:

Îți mulțumesc, parte din mine, pentru intențiile tale atât de nobile.

Îmi pare rău dacă vreodată te-am rănit prin dialogul meu interior, prin emoțiile mele, prin atitudinea mea, poate prin cearta mea — pentru că n-am știut la rândul meu, în naivitatea mea, cât de nobile și de curate și de pure sunt intențiile tale.

Și te iert parte din mine, pentru că în naivitatea ta ai ajuns să încurajezi un comportament care pe mine nu m-a servit. Și chiar dacă m-a rănit, te iert.

Acum că știu cât de nobile au fost intențiile tale întotdeauna, pot, cu toată inima deschisă și toată prietenia pe care ți-o port, să te iert.

Te iert și îți mulțumesc că faci parte din viața mea."

Pas 13 — Generalizare la toate părțile.

"Și înainte să-i dai voie să se întoarcă acasă, privește-o pe această parte ca pe un reprezentant al tuturor părților tale, și înainte să-i dai voie să se întoarcă acasă, spune-i:

Iartă-mă, tu parte din mine. Iertați-mă voi, părții ale mele — pentru că la rândul meu, în naivitatea mea, nu am știut de existența voastră, nu am știut de intențiile voastre pozitive. Și în naivitatea mea am greșit, certându-vă, criticându-vă, crezând că-mi fac asta doar mie, omitând că fac asta unei întregi lumi interioare plină de voi.

Iertați-mă, partea interioară din mine. Pentru tonul meu, pentru lipsa mea de prietenie, pentru agresivitatea pe uneori — pentru că n-am știut mai mult, pentru că nu m-a învățat nimeni să mă iubesc. Pentru că de azi înainte știu că iubindu-mă pe mine, vă iubesc pe voi."

(Lasă spațiu pentru lacrimi. Nu interveni.)

Pas 14 — Acasă cu noile resurse.

"Permite acestei părți care astăzi a venit la această întâlnire atât de intimă să se retragă acolo unde e nevoie de ea, doar că de data asta duce acasă cu ea iertare, prietenie, admirație, iubire, pace.

Dă-i voie să se retragă ușor din palma ta și poți chiar să o ghidezi ușor de tot, până când ea se duce. Unde simți că ar avea nevoie să se ducă?"

(Răspuns tipic: în piept, în inimă, în centrul ființei.)

Pas 15 — Imbibarea (comandă post-hipnotică critică).

"Foarte frumos. Te invit să ghidezi această parte nouă din tine, transformată, evoluată, vindecată, ușor spre centrul ființei tale. Și dă-i voie să ducă acolo aceste resurse.

Dă voie tuturor acestor resurse. Deschide-te complet, ca toată această parte cu toate resursele ei să poată să pună în față, în spate, în stânga, în dreapta, sus sau jos, toate resursele pe care ea azi le-a primit. Inclusiv să umple golul cu aceste resurse — acel gol rămas liber pentru câteva momente de unde ea a ieșit anterior. Dă-i voie și umple și acel gol.

Și dă voie acestor resurse să facă parte din ce în ce mai mult din fiecare țesut, vapor, moleculă, a sufletului și al corpului tău, știind că acest proces va continua indiferent că vei fi conștient de el sau nu.

Așa cum cerneala imbibă apa, tot așa, sănătatea, bucuria, apartenența și iubirea, prietenia și liniștea vor face parte din tine, celulă cu celulă, din ce în ce mai mult, imbibându-se una pe alta de acum încolo. E excelent pentru tot restul vieții tale."

Pas 16 — Future pacing (1 lună / 6 luni / 1 an).

"Și ce te invit acum este să-ți dai voie să-ți imaginezi că a trecut o lună de zile de la acest moment, de când partea ta și-a făcut acest update de intenție, de resurse. Și fără să schimbi, fără să spui, fără să critici, doar observă cum te simți diferit, cum te porți, ce simți, cum dormi.

[Continuă cu 6 luni și 1 an. La 1 an: 'privește metaforic în spate. Cum ți-ai trăit viața diferit?']"

Pas 17 — Scoatere transă lentă.

"lați câteva momente să te bucuri de această stare. Înainte să devii conștient de direcția din care vine vocea mea către tine, de senzațiile spatelui tău, a scaunului, de senzațiile tălpilor mâinilor tale.

Excellent. Îți miști ușor vârful de la degete, de la mâini. E excelent, poți să respiri profund. Doar bucură-te de starea asta și de senzația asta. Și revii ușor în ritmul tău, în momentul prezent, ca după un somn odihnitor de toamnă călduță. Excelent. Încet, îți iei câteva momente, fără grabă."

Pas 18 — Discuție post-exercițiu.

Întrebări:

- "Cum a fost?"
- "Ce a fost diferit?"
- "Ce te-a impresionat cel mai mult?"
- "Ce duci cu tine de aici?"

Citate de validare: "Ce-mi place că anticipezi exercițiul următor." / "Mulțumesc pentru încredere."

3.4. Reguli de neclintit pentru ghid

- **NU întrerupi clientul în transă** — mai ales dacă plânge. Intenția "să-l îmbrățișez" îl scoate din stare.
- **NU te atașa de rezultat.** Anxietatea de performanță vine din nevoia ta de validare ca ghid, nu din nevoia lui de transformare.
- **NU întrebi "care e fata din spate"** sau alte aspecte personale care pot declanșa harta ta. Lucrezi cu ce iese.
- **Plictiseala = semnal că nu ești în raport.** "N-ai cum să te plictisești când ești primit în lumea interioară a unui om."
- **Refuzul părții = răspuns valid.** "Au dreptul. Vorbim altădată."
- **Mâna OPUSĂ pentru sacul magic** — neechivocă.

- **Părțile multiple — nu te speria.** Dacă apare a treia parte care zice "ce faceți voi aici, fără mine?" — negociază cu ea: "Ce ai vrea ca să fii ok cu schimbarea asta?"

3.5. Capcane comune

- A da clientului interpretări la metafora apărută (formă/culoare). Subconștientul lui știe ce înseamnă; tu nu.
- A folosi limbaj logic în transă — îl scoți din stare.
- A spune "stai liniștit" sau "nu te speria" când plânge — confirmă că plânsul e o problemă.
- A folosi umorul fără raport. Umorul în transă funcționează DOAR cu raport stabil și context potrivit.

PARTEA IV — INTEGRAREA PĂRȚILOR AFLATE ÎN CONFLICT

4.1. Când îl folosești

- Anxietate cronică fără motiv aparent.
- Insomnie din senin care durează zile.
- Autosabotaj recurent — știu ce trebuie să fac, fac contrarul.
- "Pe-de-o-parte/pe-de-altă-parte" persistent — clientul are 2+ direcții care se anulează reciproc.

4.2. Esența — ce urmărești

"Acest exercițiu nu e despre decizie. E despre conflict. Esența e ca, în final, să observi natural — nu indus, natural — că ambele părți vor în realitate același lucru."

Nu păcălești clientul să vadă că e tot una. Lași să iasă natural prin întrebări repetate de intenție.

4.3. Procedura completă (script condensat)

Pas 1 — Raport + clarificare conflict.

"Pe de o parte... pe de altă parte... — îmi confirmi că asta e cadrul? Nivel de intensitate? De cât timp?"

Pas 2 — Inducție (ca la exercițiul precedent).

Pas 3 — Gând bun ambelor părți.

"Te invit să te gândești pentru câteva momente la acest conflict, în care pe de o parte simți să [X] și observă ce simți, iar pe de altă parte simți să [Y] și observă ce simți. Foarte bine."

Și ce te invit acum, înainte să facem orice altceva mai departe, este să trimiți un gând în interiorul tău, în lumea ta interioară, acestor două părți, oriunde s-ar afla ele, cărora să le mulțumești pentru faptul că există acolo în tine. Doar trimite-ne un gând bun și spune-le: mulțumesc că existați, și că, indiferent de intenția voastră, îmi vreți binele. Și că, indiferent de conflictul dintre voi, ambele lucrați pentru mine. Și vă mulțumesc pentru asta. Foarte bine."

Pas 4 — Invitare în AMBELE palme.

"Și te invit acum să faci mai departe să deschizi cele două palme. Excelent. Și ca o invitație adresată lor, să le spui chiar și un gând în lumea ta interioară:

Dragi părți, vă rog și vă invit, ca pentru câteva momente și nu mai mult de atât, să-mi permiteți să vă susțin, să vă conțin, să vă cunosc, să vă văd, să vă admir și să vă așezați în palmele mele.

Excelent! Și indiferent în care parte a palmelor tale se așează care din ele, permite-le. Excelent, și dă-le voie ca oricare vrea să se așeze în stânga și oricare vrea să se așeze în dreapta. Foarte bine. Și când aceasta s-a întâmplat, te invit să-mi spui sau să-mi faci un semn ușor cu capul."

Pas 5 — Mulțumire + cu care comuniti primă.

"Mulțumește pentru disponibilitatea lor. Privește-le cu admirație. Și te invit să-mi spui — știind că te vei întoarce și la cealaltă în cel mai scurt timp — cu care parte ai vrea să comunici mai întâi? Cu cea din stânga sau cu cea din dreapta?"

Pas 6 — Asigură partea cealaltă.

"Te rog astfel să o asiguri pe cea din [opusă] că, deși pentru câteva momente te vei concentra pe cea din [aleasă], vei reveni în cel mai scurt timp și cu aceeași atenție și prietenie și la cealaltă. Și mulțumește-i pentru răbdare și pentru flexibilitate."

Pas 7 — Pattern de explorare a intenției — Partea 1.

Repetă schimbând formularea (NU monoton).

"Privește-o pe cea din [aleasă] și mulțumește-i. Și întreabă-o:
Care este intenția ta pentru mine? Ce-ți dorești tu pentru mine?"

(Răspuns: ex. "creștere" / "siguranță".)

"Mulțumește pentru răspuns. Întreabă-o: dacă această intenție ar fi împlinită, ce altceva mai nobil, mai frumos, mai pur, mai curat îți dorește pentru tine?"

(Răspuns: ex. "evoluție" / "plasă de siguranță".)

"Mulțumește pentru acest răspuns. Întreabă încă o dată: dacă și această intenție ar fi împlinită, ce altceva mai înalt, mai mult, mai intens, ar dori pentru tine?"

(Continuă 5-10 niveluri. Notează fiecare răspuns. Răspunsurile vor deveni progresiv mai abstracte: creștere → evoluție → împlinire → menire → iubire → magie.)

Stop când:

- Răspunsul devine "nu mai e nimic" / "atât e tot".
- Răspunsurile se repetă (iubire, pace, prietenie).
- Ai 5-10 răspunsuri și e clar că suntem în zona abstractă.

Pas 8 — Trecerea la a doua parte.

"Mulțumește acestei părți pentru intențiile ei atât de nobile. Și asigur-o că, deși pentru câteva momente te întorci la partea din [cealaltă], vei reveni la ea. Și pentru câteva momente, întoarce-ți privirea și atenția către cea din [cealaltă]."

Pas 9 — Pattern identic — Partea 2.

"Mulțumește-i că este aici, că a așteptat răbdătoare. Și întreabă-o: care este intenția ta pentru mine? Ce-ți dorești pentru mine?"

(Continuă identic. Notează.)

Pas 10 — Recunoaște intențiile comune.

Comparați listele. Cauți cuvinte similare sau categorii comune (iubire, acceptare, pace, siguranță, plinătate). Când le găsești:

"Și poate că poți observa deja, nu-i așa, cum, în fapt, ambele părți, în spatele tuturor intențiilor lor pe care le au pentru tine, ambele își doresc pentru tine ca tu să fii [X] și [Y].

Și privindu-le acum pe ambele, atât pe cea din stânga cât și pe cea din dreapta, observând similitudinea în intențiile lor, te invit să le admiri pe amândouă."

Pas 11 — Asociere în prima parte (poziție perceptuală).

"Te voi ruga să decizi în ce palmă vrei să te asociezi pentru câteva momente. Doar când voi spune eu, în 3, 2, 1, vei decide. Cu care vrei să începi?"

(Răspuns: stânga sau dreapta.)

"Voi număra de la 3 la 1 și când voi spune 1, pentru câteva momente îți vei lăsa conștiința și unghiul și puterea de asociere să se ducă în palma ta [aleasă]. Și să te transformi, să devii pentru câteva momente partea ta din palma ta [aleasă], cu harta ei, cu intențiile ei, cu viziunea ei. În 3, 2, 1, acum.

Așează-te în palma [X] a [client]. Dă-ți voie și devin-o ea pentru câteva momente, această parte, cu harta ta, cu intențiile tale pentru [client], cu nevoile tale, cu

experiențele tale, cu emoțiile tale. Și acolo țin perfect în siguranță în palma [X] a [client]."

Pas 12 — Privește exploratorul (limbaj de disociere).

"Privește-o pe ea și admiră-o pentru câteva momente, pentru flexibilitatea ei, pentru maturitatea de a observa acest conflict, pentru iubirea ei de a vă conține pe amândouă, și disponibilitatea de a comunica cu voi.

Privește-o pe [client], de acolo din palma [X] a ei, și admiră-o pentru câteva momente, așa cum o prietenă dragă admiră o altă prietenă, ca un coechipier, foarte bine, cu același scop."

Pas 13 — Privește partea cealaltă, împrumută o resursă.

"Și pentru câteva momente te invit să privești către palma [cealaltă], la cealaltă parte, care te privește înapoi. Tu fiind în palma [X], privește-o pe cea din palma [cealaltă]. Și doar pentru câteva momente, chiar dacă până astăzi ați fost în conflict — dacă ar fi să te întrebi, dragă parte din palma [X]: ce admiri și ce ai putea să folosești ca și calitate, ca și resursă în intențiile tale, preluând sau împrumutând, modelând sau admirând de la partea din palma [cealaltă] a [client], ce ai lua de la ea?

Ce mi-ai răspunde?"

(Răspuns ex.: hotărâre, perseverență, voință, libertate.)

"[Resurse], ce frumos! Privește pe această parte din palma [cealaltă], de acolo de unde ești tu, din palma [X], și admiră-o pentru hotărârea ei, pentru perseverența ei. Și dă-ți voie să te încarci cu această [resursă] pe care această parte din palma [cealaltă] astăzi, prin puterea ta de admirație, ți le oferă.

Chiar dacă până astăzi ați fost în conflict, ea îți oferă astăzi în dar prin puterea admirației tale [resursa]. Și îți mulțumesc pentru modul în care o admiri și o apreciezi. Foarte bine."

Pas 14 — Reasociere în explorator.

"Iar acum, că te-ai încărcat și ai primit aceste resurse de la partea din palma [cealaltă], privești-o încă o dată pe [client], care vă ține în palmă pe amândouă, atât de ocrotitor, de sincer și de frumos și de prietenesc. Excelent.

Pentru că în câteva momente, când voi număra de la 3 la 1, vei redeveni, te vei reîntoarce și te vei reasocia cu [client], cu harta ei, cu convingerile ei, cu sufletul ei, cu toate părțile ei. 3, 2, 1.

Foarte bine. Te-ai reasociat în corpul [client]. Privește cele două părți din palma ta. Doar că de data asta observă pe cea din palma [X] dacă s-a modificat în vreun

fel, dacă s-a transformat. Acum că a primit aceste resurse de la palma [cealaltă], admiră-o, privește-o, mulțumește-i pentru flexibilitate și deschidere."

Pas 15 — Repetă cu cealaltă parte (asociere → admiră → împrumută → reasociere).

(Identic cu Pas 11-14, doar pe partea cealaltă.)

Pas 16 — Reasociere finală + observă transformarea.

"Și redevia [client], și privești cele două părți, care până azi au fost în conflict. Observă-le pe ambele cum se comportă, cum se transformă poate, cum te văd diferit, poate cum se privesc ele pe ele diferit. Foarte bine.

Și poți să-mi spui, dacă vrei, ce observi, ce percepi, ce s-a schimbat."

(Răspuns tipic: "amândouă luminoase", "se salută una pe cealaltă".)

Pas 17 — Apropierea spontană.

"Ce frumos! Excelent! Foarte bine! Și privește-le cu această admirație și bucurie, de a se revedea ca vechi prietene, ce de fapt sunt în intenția lor.

Și adu-ți aminte că, deși până astăzi au fost în conflict, ceea ce le unește și le-a unit din totdeauna, chiar dacă n-au știut, este intenția lor comună pentru tine, ca tu să simți [X], [Y], [Z].

Și ele n-au știut până astăzi că au această intenție comună pentru tine. Și dă-le voie, poate, să se apropie."

ATENȚIE — moment-cheie. "Cine a sesizat că, înainte să-i zic eu, [client] a început să-și apropie mâinile? Fără să-i zic eu. Atunci am știut că e momentul etapei următoare." — Horia, Z2A.

"Excelent, ghidează-le împreună, să se apropie, și observă ce se întâmplă pe măsură ce se apropie din ce în ce mai mult, unindu-se împreună într-o parte nouă, mai puternică, mai frumoasă, plină de resursele ambelor, cu intențiile comune ale ambelor — să simți magie, iubire, acceptare, voieșie, veselie, siguranță. Foarte bine."

Pas 18 — Privește noua parte.

"Și pe măsură ce această nouă parte se naște, combinând resursele și intențiile și puterea ambelor părți, dă-i voie să existe în palma ta și sprijină-o pentru câteva momente. Excelent!

Privind această nouă parte din tine, care își dorește atât de multe lucruri frumoase și care astăzi e cu atât mai puternică și mai bogată și mai plină de resurse decât ar fi fost vreodată două părți separate. E excelent.

Și dacă vrei, pentru câteva secunde, să o privești admirativ pe această nouă parte și să-mi spui ce observi, ce vezi, ce simți."

(Răspuns tipic: "s-au contopit, au devenit o sferă luminoasă, un întreg.")

Pas 19 — Acasă în centrul ființei.

"Și încet și blând, ghidează această nouă parte către centrul ființei tale. Excelent. În pieptul tău, foarte bine. Și dă voie ca această nouă parte să se așeze în ființa ta acolo unde ai nevoie mai mare de ea și unde ea știe mai bine să se ducă, să se așeze, să ducă toate resursele, toate intențiile comune, toată puterea, toată forța, toată protecția, toată iubirea pe care i-ale și-o dorește pentru tine de azi înainte.

Lasă să se imbibe fiecare celulă a corpului tău cu această intenție de iubire, magie, prietenie, voioșie, bucurie, siguranță. Excelent.

Cu această nouă parte de azi înainte va continua să te îmbogățească, să te ocrotească, să te ghideze pe pilotul automat, indiferent că vei fi conștientă de ea sau nu. Ea va fi prezentă, te va ghida, te va inspira, te va proteja. Foarte bine."

Pas 20 — Future pacing (bonus, dacă ai timp).

(1 lună / 6 luni / 1 an / 5 ani — opțional pentru integrarea părților, mai relevant la decizii.)

Pas 21 — Scoatere transă (5→1, ca la primul exercițiu).

4.4. Discuție post-exercițiu

Întrebări:

- "Cum a fost?"
- "Ce-ai observat la cele două părți?"
- "S-a schimbat ceva pe parcurs?"
- "Cum se simte intensitatea conflictului acum?" (de la 0-10)

Atenție: "Acest exercițiu nu e despre decizie, e despre conflict. Nu întreb 'și acum ce faci'."

Disclaimer obligatoriu:

"Nu lua nicio decizie imediat după un astfel de exercițiu intens. Lasă să se așeze, o săptămână, două, trei. Vei simți când e momentul și vei avea resurse să iei orice fel de decizie."

4.5. Variante de complicare

- **A treia parte care se opune contopirii.** Foarte rar (Horia n-a întâlnit în 11 ani). Dacă apare: negociezi cu ea separat — "Ce ai nevoie ca să fii ok cu fuziunea celorlalte două?"
- **Părți care nu vor să comunice.** Asigurări de protecție. Refuzul = răspuns valid.

- **Pe parcurs apar mai multe părți, nu doar 2.** Mergi cu ce iese. Lucrezi cu cele care comunică.
-

PARTEA V — TRIUNGHIUL DRAMATIC (Karpman, AT)

5.1. Definiție și structură

Stephen Karpman (1968), bazat pe Eric Berne (Analiza Tranzacțională, Games People Play).

Trei roluri în dinamică patologică:

- **VICTIMA** — "Săracul de mine"; se plânge, refuză soluții.
- **AGRESORUL** — "Așa-ți trebuie"; agresează (psihic/fizic).
- **SALVATORUL** — "Lasă, te ajut eu"; salvează necerut.

Premisa centrală: ești SIMULTAN în minim 2 roluri. Cel mai des — în toate 3.

5.2. Identificare în client

Victimă: "La mine nu funcționează, la mine e mai dificil, nu înțelegi cum e să fii în locul meu."

Agresor: atac frontal, pasiv-agresivitate, sarcasm, șantaj emoțional.

Salvator: dă sfaturi necerute. "Eu doar voiam să te ajut..."

5.3. Cum lucrezi cu fiecare rol

Cu Victima:

- NU o salva. "Cele mai bune lucruri pe care le poți face e să nu o salvezi."
- Confirmă atenția și taie cordonul: "Te-am ascultat. Schimb subiect."
- **Avocatul diavolului** (cu raport): exagerare confirmare "Bă, ești vai mama ta. Cum te ridici dimineață?" — victima reacționează, intră în agresor.
- Furia > depresia. Furia e combustibil.

Cu Agresorul:

- În interior, e o victimă mascată / un copil rănit.
- Setezi limite ferme, blânde. Nu te scuzi.
- Modelarea > durerea: "Înveți prin durere sau prin modelare. Modelarea = te uiți la alții ce fac bine, înainte să te doară."

Cu Salvatorul (cel mai pervers):

- Conștientizare: "Sub masca de erou, fură lecții și fură curajul celuilalt."
- Auto-întrebare: "De ce dau sfaturi necerute? Validare? Lene de a face eu?"
- "Taci dracu'le. Fă ce știi că ar trebui să faci alții. Lasă rezultatele să vorbească."

5.4. Cum ieși din triunghi (strategia personală a lui Horia)

1. Acceptă că ești în el. "Victima nu va accepta niciodată că este o victimă."
2. Auto-întrebare zilnică: "Oare acum sunt o victimă?"

3. Scrie pe hârtie toate soluțiile pe care le știi la propriile probleme și pe care nu le-ai aplicat. "Când ai 15-20 scrise, deja fierbi de ciudă."
4. Alege furia ca substitut pentru depresie — direcționabilă.
5. "Mișcă-ți curul."

5.5. Triunghiul în cuplu

- Foarte prezent. "El e victimă, ea e agresor, sau invers, sau unul e salvatorul celuilalt."
- **Fură atracția sexuală.** Salvatorul în cuplu se pune pe poziție de superioritate → celălalt devine inferior → atracția scade. La un moment dat unul caută egal sau mai înalt.
- "Mai e o variantă: să-l vezi atât pe celălalt și să nu mai ai energie pentru tine în cuplu."

5.6. Triunghiul cu părintele (parenting)

- **Disciplina cu blândețe.** Consecințe ≠ pedepse.
- "Ce atitudine a mea le va servi lor mai mult pe termen lung?"
- "Iubirea necondiționată greșit înțeleasă produce oameni dificili."
- Părinte-copil: facem TU EȘTI PEDEPSIT? — copilul răspunde "Nu sunt pedepsit. Asta e doar consecință."

5.7. Triunghiul în profesie

- Răspunsul lui Horia către Marius (manager): "În profesie nu se aplică în totalitate. Ești plătit să dai răspunsuri din specialitate."
- DACĂ echipa nu vrea să primească sfatul → leadership = comunicare. "Întotdeauna responsabilitatea mea e că n-am comunicat corect."
- Dă sfaturi necerute → recadrează în întrebări. Devii coach.

PARTEA VI — INSTRUMENTE TRANSVERSALE

6.1. Mantra de modul

CONTRAZICEȚI TIPARUL.

Tiparul tău de reacție mental și emoțional este cel care te-a adus în viața în care ești. Bun sau rău. Contrazicerea tiparului uneori = oprirea / contestarea obiceiului. "Și contrazicerea asta vine cu efort. Trage o ciuc la mașină."

6.2. Decid emoția — Priming

30 secunde dimineața. Decizi ce vrei să simți. Filmu mental 3D asociat. Rulează ziua. Test: o săptămână.

6.3. Beletristică pentru vocabular

30 min/zi, ideal seara înainte de somn. Două efecte: (1) somn profund, (2) vocabular. După 6 luni vorbiți după mine.

6.4. Iertarea de sine ca atitudine

Compasiune — exersată, nu afirmată. "Atât am putut. Atât ai putut. N-am știut mai mult." În fiecare moment iei cea mai bună decizie pe care poți s-o iei. Dacă ai fi putut alta, ai fi luat-o.

6.5. Manifestare ≠ Materializare

"Nu există manifestare. Există materializare prin comportament diferit."

Formula NLP: **Rezultat ← Comportament ← Emoție ← Reprezentare ← Stimul.**

6.6. Întrebări > Comenzi

Mintea NU poate să nu răspundă la întrebări. Folosește "Cum?", "Care?", "Ce zici?". Niciodată "De ce?" — bagă în defensivă.

PARTEA VII — CONTRAINDICAȚII ȘI LIMITE

7.1. Când NU folosești aceste exerciții

- **Nivele 9-10** — context terapeutic individual, nu workshop.
- **Tulburări psihiatrice active** — psihoză, episod depresiv major sever, ideație suicidală activă. Redirecționează spre medic.
- **Adicții severe** — substanțe în pattern de dependență. Hipnoza poate fi adjuvant, dar nu primar.
- **Trauma severă recentă** (luni de zile) — abia după stabilizare cu psihoterapeut.

7.2. Limita ghidului

"Eu nu fac terapie. N-am voie nici legal să fac asta. Anumite discuții pe care le avem sunt terapeutice. Recomandarea mea fermă este când vrei să mergi mai în adâncime, dute în contexte specifice — grup terapeutic sau individual."

Cu un cursant: "E foarte valoros că-ți pui întrebarea asta — și mai valoros ar fi să-ți-o pui susținută de un psihoterapeut."

7.3. Etica facilitatorului

- Nu interpreta metafore pentru client.
- Nu da soluții — pune întrebări.
- Nu te lega de propria hartă (convingeri religioase, spirituale).
- Respectă procesul fiecărui coleg — în sală, mucleți când lucrează cineva în față.
- Ești invitat în lumea cuiva — atitudine sacră, nu utilitară.

PARTEA VIII — CHEIA INTEGRĂRII (cum studiezi singur)

1. **Citește integral acest caiet o dată.**
2. **Lucrează cu un partener** — alternativ ghid și explorator. Minim 3 sesiuni pe fiecare exercițiu.
3. **Vino la Mastermind / la M8** cu întrebări concrete despre ce ai observat.
4. **Antrenează beletristica** pentru limbaj hipnotic.
5. **Țineți evidența pe hârtie** pentru părțile cu care ai lucrat (intențiile descoperite).
6. **Renunță la nevoia de a fi perfect.** "Eu știu pașii și hi-ratez unori."

ÎNCHIDERE — citatul-pilon

"Cele mai bună lucruri pe care le poți face din iubire și prietenie unui om care e în mod de victimizare e să nu-l salvezi. Să nu-l salvezi. Pentru că salvându-l, îi furi lecția. Inconjurați-vă de oameni care vă vor spune adevărul, chiar dacă nu vreți să-l auziți, nu de oameni care vă vor spune politicos o minciună."

"Ce este un războinic dacă nu este odihnit?"