

## ***QUADROS DE REFERÊNCIA DAS POSIÇÕES DAS CENAS DE CONTROLO***

As marcas devastadoras da dor precoce, o menosprezo, os maus tratos, a falta de atenção, o medo, o abandono e a culpa são a origem da nossa luta pelo controlo. Ao nosso instinto de sobrevivência juntam-se as necessidades psicológicas e espirituais de segurança, intimidade, bem-estar financeiro, de pertença, de reconhecimento e de controlo nas nossas vidas. Quando nos falta alguma coisa, toda a nossa energia se concentra em conseguir satisfazer essa necessidade. De acordo com o tipo de interações que tivemos em crianças com os nossos pais, adoptámos uma maneira de atrair energia na nossa direcção. É um esquema repetitivo e inconsciente, que surgiu na infância e funcionou “bem” com os membros da nossa família, que também tentavam extrair energia de nós, enquanto crianças. Ambas as partes adoptaram uma «cena» que aparentemente funcionou bem, e que, por tal, transportaram para a sua vida/relacionamentos adultos. As reacções à maneira como fomos criados podem tornar-se opções de vida, mas o facto é que a energia adquirida dessa maneira não dura muito, pois a verdadeira energia que buscamos provém de uma fonte universal.

Quando identificamos a nossa cena específica de controlo, começamos a libertar-nos desse comportamento limitativo e a conhecer o nosso verdadeiro eu.

### **CENAS AGRESSIVAS**

<b>Principais tipos de manipulação de energia</b>	<b>Modos de estar possíveis</b>	<b>Em relação aos outros</b>	<b>Comportamento exterior</b>	<b>Luta interior (inconsciente)</b>	<b>Fazem os outros sentirem</b>	<b>Cena correspondente</b>	<b>Transformações</b>
<b><i>Intimidador</i></b>	De início, atraem os outros criando uma aura de força.  Falam continuamente; dominam a cena.  Mandam/ameaçam  Egocêntricos Autoritários Inflexíveis Sarcásticos Violentos, física e Verbalmente	Conseguem que todos lhes prestem atenção falando alto, recorrendo à força física, às Ameaças e a explosões inesperadas.  Mantêm todas as pessoas ansiosas com medo de despoletarem comentários embaraçosos, ira e, em casos extremos, fúria.	Recusa, não ouvir  Ira  Conseguir-lo seja como for  Arrogância  Primeiro, eu  Controlo  Fúria  Violência	Medo de ser controlado Medo de não estar a receber o suficiente Alguém vai conseguir-lo primeiro Ninguém repara em mim Ninguém se preocupa Tenho de fazer isto sozinho Ninguém cuidou nunca de mim Morri.	Medo ou ansiedade     Ira   Desejo de vingança   Anulados	Coitado de Mim: «Olha para o que me estás a fazer; não me magoes, sou demasiado fraco.» - atitude servil e impotente  Intimidador: «Não me podes magoar. Eu riposto.»  Interrogador: «Não és tão forte como pareces. Qual é o teu ponto fraco?»  Distante: «Não me confrontarei contigo.»	Quando ligado à verdadeira fonte de energia, encontrará mais auto-estima ao usar as suas qualidades de liderança. Afirmativo, sem ser dominador, confiante, sem ser arrogante, tem mais oportunidade de apreciar os desafios e de conseguir a cooperação dos outros.

<b>Principais tipos de manipulação de energia</b>	<b>Modos de estar possíveis</b>	<b>Em relação aos outros</b>	<b>Comportamento exterior</b>	<b>Luta interior (inconsciente)</b>	<b>Fazem os outros sentirem</b>	<b>Cena correspondente</b>	<b>Transformações</b>
<i><b>Interrogador</b></i>	Hipervigilantes Cínicos Cépticos Sarcásticos Perfeccionistas Moralistas Manipuladores Críticos hostis	Destroem o espírito e a vontade, ao contestarem mentalmente todas as actividades e motivações. Procuram arranjar maneiras de fazerem os outros sentirem-se culpados. Atraem os outros, de início, pela sua perspicácia, pela sua lógica infalível, pelos factos e pelo intelecto.	Quem pensas que és?  Onde vais?  Porque não fizeste...?  Porque não fazes...?  Bem te disse.	Não foi reconhecido quando era criança.  As pessoas deixam-me e tenho medo.  Quero uma prova do teu amor  Vais deixar-me.  Precisas de mim. Preciso de ti.	Que estão a ser vigiados  Que estão a ser negados  Que estão errados	Distante: «Não sabes no que estou a pensar»  Distante: «És mais poderoso do que eu. Contas mais do que eu»  Mártir/Coitado de Mim: «Um dia verás o meu verdadeiro valor»	Transformado, canaliza a sua predilecção pelas perguntas em investigação, utilizando aptidões interpessoais, com uma base mais sólida, como professor conselheiro ou advogado.

## CENAS PASSIVAS

<b>Principais tipos de manipulação de energia</b>	<b>Modos de estar possíveis</b>	<b>Em relação aos outros</b>	<b>Comportamento exterior</b>	<b>Luta interior (inconsciente)</b>	<b>Fazem os outros sentirem</b>	<b>Cena correspondente</b>	<b>Transformações</b>
<i><b>Distante</b></i>	<p>Desinteressados Indisponíveis Não cooperativos Condescendentes Rejeitantes Teimosos Subservientes</p> <p>De início, atraem pela sua fachada misteriosa ou de pessoas difíceis.</p> <p>Hábeis em utilizar o desprendimento como defesa.</p> <p>Não se apercebem de que a sua distância pode ser a causa de não terem o que querem ou da sua estagnação ou confusão</p>	<p>Fechados no seu mundo interior de lutas, medos/dúvidas.</p> <p>Frequentemente solitários, mantêm a distância com medo de que os outros lhes imponham a sua vontade ou contestem as suas decisões.</p> <p>Consideram que o seu principal problema é a falta de qualquer coisa.</p> <p>Não pedem ajuda.</p>	<p>Não estou disposto a ...</p> <p>Preciso de mais (dinheiro, educação, tempo)</p> <p>Não sei, não tenho a certeza, talvez</p> <p>Depois digo-lhe</p>	<p>Não sei se consigo sobreviver.</p> <p>Não confio em mim, tenho medo.</p> <p>Ficarei num beco sem saída e não saberei agir.</p> <p>Não sei o que sinto.</p>			<p>Liberto da necessidade de se manter estranho, tem acesso a recursos interiores intuitivos para levar sabedoria e criatividade para a actividade principal da sua vida, por exemplo, serem padres, terapeutas ou artistas.</p>

<b>Principais tipos de manipulação de energia</b>	<b>Modos de estar possíveis</b>	<b>Em relação aos outros</b>	<b>Comportamento exterior</b>	<b>Luta interior (inconsciente)</b>	<b>Fazem os outros sentirem</b>	<b>Cena correspondente</b>	<b>Transformações</b>
<i>Coitado de mim</i>	<p>Pessimistas Muito condescendentes. Deixam que façam deles objectos, para se sentirem explorados e vítimas</p> <p>Seduzem, inicialmente, pela sua vulnerabilidade e necessidade de ajuda</p> <p>Têm pouca capacidade de estabelecer fronteiras e limites</p> <p>Tentam convencer, defender, dar desculpas, explicar repetidamente, tentar resolver os problemas dos outros</p>	<p>Nunca sentem que têm força suficiente para se confrontar com o mundo de uma forma activa, por isso, despertam compaixão.</p> <p>Atraem atenção com expressões faciais preocupadas, suspirando, tremendo, chorando, olhando fixamente para longe e contando repetidas vezes cenas e crises pungentes. As suas palavras preferidas são «sim, mas».</p>	<p>Estou cansado</p> <p>Que querem, sou assim</p> <p>Estou a fazer os possíveis</p> <p>Estou bem</p> <p>Deixa que eu faça</p> <p>Não te preocupes comigo</p>	<p>Faço de mais, ninguém me vê</p> <p>Não conheço outra maneira de obter energia</p> <p>Se eu mudar, deixas de me amar</p> <p>Não te importas verdadeiramente comigo</p> <p>Precisas de mim, preciso de ti</p> <p>Preciso que me reconheçam</p>	Culpa	<p>Intimidador: «Queres controlar-me» Interrogador: «És tão egocêntrico»</p>	<p>Depois de ter recebido o amor e a atenção de que carecia e experimentado uma verdadeira unidade, é capaz de se manter ligado à sua fonte interior e tornar-se um reformador compassivo, um trabalhador social ou um terapeuta.</p>