

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

Principais tipos de manipulação de energia	Modos de estar possíveis	Em relação aos outros	Comportamento exterior	Luta interior (inconsciente)	Fazem os outros sentirem	Cena correspondente	Transformações
<i>Intimidador</i>	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.

Texto transcrito e adaptado por
Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)

Principais tipos de manipulação de energia	Modos de estar possíveis	Em relação aos outros	Comportamento exterior	Luta interior (inconsciente)	Fazem os outros sentirem	Cena correspondente	Transformações
<i>Interrogador</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

Principais tipos de manipulação de energia	Modos de estar possíveis	Em relação aos outros	Comportamento exterior	Luta interior (inconsciente)	Fazem os outros sentirem	Cena correspondente	Transformações
<i>Distante</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>

Principais tipos de manipulação de energia	Modos de estar possíveis	Em relação aos outros	Comportamento exterior	Luta interior (inconsciente)	Fazem os outros sentirem	Cena correspondente	Transformações
<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>