

9 Femeia care salvează pe toată lumea se pierde pe ea

Triunghiul Victimă–Agresor–Salvator și auto-sabotajul

DE CE AJUTORUL POATE DEVENI O FORMĂ DE AUTO-ABANDON

Multe femei se definesc prin:

- a fi de folos
- a ajuta
- a rezolva
- a susține

La suprafață, pare altruism.

În profunzime, este adesea **o strategie de supraviețuire emoțională**.

👉 Dacă sunt utilă, sunt iubită.

👉 Dacă ajut, nu sunt abandonată.

Prețul?

Propria lor viață interioară.

TRIUNGHIIUL INVIZIBIL CARE TE ȚINE BLOCATĂ

Triunghiul Victimă – Agresor – Salvator este un tipar relațional profund inconștient.

Femeia nu stă într-un singur rol.

👉 Le joacă pe toate, alternativ.

▲ SALVATORUL

- rezolvă problemele altora
- se simte responsabilă pentru emoțiile celorlalți
- ignoră propriile nevoi

👉 Corpul este lăsat ultimul.

▲ VICTIMA

- se simte epuizată
- se simte neapreciată
- „nimeni nu mă vede”

👉 Mâncarea devine alinare.

▲ AGRESORUL (întors spre sine)

- autocritică
- vină
- pedeapsă prin mâncare sau restricție

👉 Auto-sabotaj pur.

CUM TE ȚINE TRIUNGHIUL ÎN MÂNCAT EMOȚIONAL

Ciclul arată așa:

1. Dai prea mult (Salvator)
2. Te golești (Victimă)
3. Te judeci (Agresor)
4. Mănânci ca să suporti (Reglare)

Și ciclul reîncepe.

👉 Mâncarea nu este problema.

👉 Este **pauza forțată** într-o viață fără limite.

DE CE FEMEILE CARE SALVEAZĂ NU SE POT OPRI DIN MÂNCAT

Pentru că:

- nu se pot opri din a da
- nu știu să ceară
- nu știu să primească

Mâncarea devine:

- singurul „nu mai pot”
 - singurul spațiu fără obligații
 - singura grijă primită
-

AUTO-SABOTAJUL NU ESTE URĂ DE SINE

Auto-sabotajul NU este:

- lipsă de dorință
- inconsecvență
- slăbiciune

Este:

👉 **conflict între cine ești și cine ai voie să fii.**

Dacă identitatea ta spune:

„Eu sunt cea care are grijă de toți”

corpul va sabota orice încercare de a te pune pe tine pe primul loc.

DE CE SLĂBITUL ACTIVEAZĂ FRICA

Pentru multe femei:

- slăbitul = vizibilitate
- vizibilitatea = pericol
- pericolul = pierdere de iubire

👉 Corpul se opune.

Nu pentru că nu vrea schimbare.

Ci pentru că vrea **siguranță relațională**.

CUM IEȘI DIN TRIUNGHI (NU PRIN LUPTĂ)

Nu ieși din triunghi prin:

✗ forțare

✗ explicații raționale

✗ promisiuni

Ieși prin:

✓ limite

✓ prezență în corp

✓ renunțarea la rol

✓ asumarea nevoilor

Când nu mai salvezi:

👉 nu mai trebuie să te pedepsești.

CE FACE RESTART DIFERIT AICI

În Restart:

- nu „reeducăm comportamente”
- nu forțăm limite

Lucrăm cu:

👉 siguranța de a nu mai fi necesară

👉 permisiunea de a primi

👉 schimbarea identității relaționale

Când o femeie nu mai trebuie să se piardă ca să fie iubită:

👉 corpul nu mai are de ce să țină.

👉 Nu te sabotezi pentru că nu vrei să reușești.

👉 Te sabotezi pentru că nu știi cine vei fi dacă reușești.