

Part controladora



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te del fracàs, del dolor o d'una possible amenaça emocional. Ho fa intentant controlar el que fas, el que fan els altres i anticipant escenaris per evitar riscos. Creu que, si ho té tot sota control, res no podrà fer-te mal ni sorprendre't.

Si pren massa poder: confon seguretat amb previsió constant i et fa viure en alerta, no en calma.



Psicologia
Compassiva

Part exigent



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te del rebuig, del fracàs o de no ser prou "vàlida". Ho fa pressionant-te a fer més, millor i sense descans, com si el valor depengués sempre del rendiment. Creu que, si no afluixa, ningú podrà jutjar-te o abandonar-te.

Si pren massa poder: confon dignitat amb productivitat i transforma l'esforç en autoagressió.



Psicologia
Compassiva

Part complacent



Intenta protegir-te del conflicte, del rebuig o de perdre relacions importants. Ho fa prioritant les necessitats dels altres, adaptant-te i buscant harmonia externa per sentir-te segura. Creu que, si agrades i no incomodes, no hi haurà risc de perdre estima.

Si pren massa poder: et desconnecta de les teves necessitats i et fa sentir invisible fins i tot dins teu.



Part Liper autònoma



Psicología
Compassiva

Intenta protegir-te de la dependència, de la decepció o de ser una càrrega per als altres. Ho fa fent-ho tot sola, evitant demanar ajuda i mostrant autosuficiència constant. Creu que, si no depens de ningú, ningú no podrà fallar-te ni fer-te mal.

Si pren massa poder: transforma l'autonomia en muralla i impedeix rebre cura real, fins i tot quan la necessites.



Psicología
Compassiva

Part salvadora



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te de la culpa, de la vulnerabilitat o de sentir que podrien abandonar-te. Ho fa cuidant als altres, anticipant necessitats i posant el benestar extern per davant del propi. Creu que, si ajuda i sosté, serà indispensable i l'estimaran.

Si pren massa poder: confon amor amb utilitat i et fa donar més del que el teu cos i la teva ànima poden sostenir.



Psicologia
Compassiva

Part evitativa



Intenta protegir-te del dolor, de la vulnerabilitat o de tornar a sentir allò que et va fer mal. Ho fa posposant, distreient-te, desconnectant o evitant converses i accions importants. Creu que, si no hi entres, res no tornarà a fer-te mal.

Si pren massa poder: converteix l'alleujament momentani en estancament i t'allunya d'allò que realment necessites.



Part ansiosa



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te d'una possible pèrdua, indiferència o abandó. Ho fa buscant confirmació, insistint, sobrepensant i interpretant senyals per assegurar el vincle. Creu que, si vigila i s'esforça prou, no la deixaran sola.

Si pren massa poder: confon afecte amb control del vincle i impedeix descansar dins relacions segures.



Psicologia
Compassiva

Part culpable



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te de fer mal, de perdre estima o de ser vista com a "dolenta". Ho fa assumint responsabilitats que no sempre són teves, autoacusant-te i buscant reparar-ho tot. Creu que, si es fa càrrec de tot, la relació estarà segura.

Si pren massa poder: confon empatia amb submissió i et fa carregar pesos que no et corresponen.



Psicologia
Compassiva

Part ràbiosa



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te d'una injustícia, d'un límit trencat o d'un dolor interminable. Ho fa defensant-se fort, parlant dur o tallant de cop quan ja no pot sostenir més tensió. Creu que, si s'imposa, ningú no tornarà a fer-te mal.

Si pren massa poder: converteix el crit de límits en barreres i fa que la defensa sembli atac.



Psicologia
Compassiva

Part preocupada



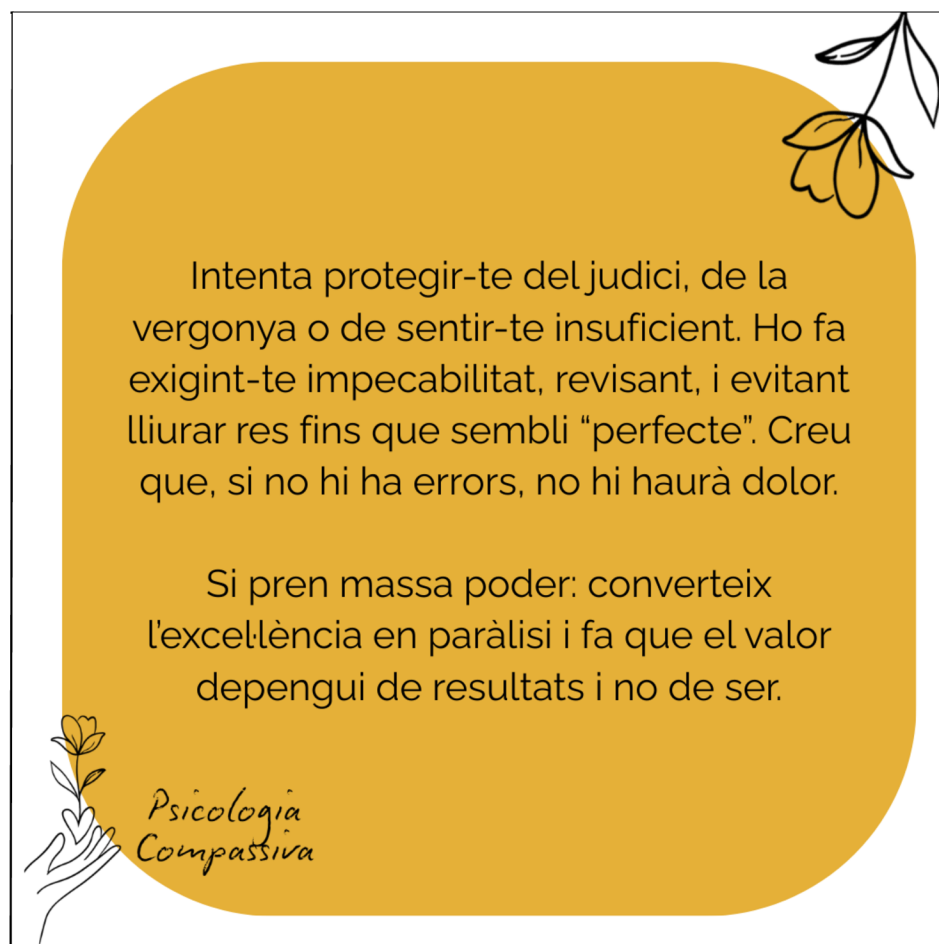
Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te d'errors, sorpreses doloroses o possibles amenaces. Ho fa anticipant riscos, pensant sense parar i intentant tenir-ho tot previst. Creu que, si s'avança a qualsevol perill, estaràs segura.

Si pren massa poder: confon hipervigilància amb cura i t'installa en alerta constant.



Psicologia
Compassiva



Part poruga



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te de l'exposició emocional, del conflicte i del judici. Ho fa frenant iniciatives, buscant refugi, demanant permís o evitant decisions difícils. Creu que, si no es mou, no s'equivocarà ni la feriran.

Si pren massa poder: confon prudència amb immobilitat i impedeix avançar cap al que necessites.



Psicologia
Compassiva

Part impulsiva



Psicologia
Compassiva

Intenta protegir-te de l'angoixa, de l'excés de tensió o d'un dolor que ja no pots sostenir. Ho fa actuant de pressa, trencant límits, parlant sense filtrar o buscant alleujament immediat. Creu que, si reacciona ràpid, evitarà col·lapsar-se.

Si pren massa poder: substitueix l'autoprotecció per autoagressió i pot fer mal a vincles que vols cuidar.



Psicologia
Compassiva