

Ce simt vs. ce spun

Fișă de lucru pentru momentele în care anxietatea blochează comunicarea

vreausfat.ro

Această fișă urmează structura modelului ABCD (din terapia cognitiv – comportamentală):

A = situația duce la **B = gânduri** care generează **C = emoții** care implică **D = consecințe**

și te ajută să faci diferența dintre ce simți cu adevărat și ce comunică (sau nu comunică) atunci când anxietatea este prezentă în relație.

O poți folosi individual, după o situație dificilă sau împreună cu partenerul/partenera.

PARTEA 1 (A) – Situația

Describe pe scurt ce s-a întâmplat (faptul în sine, fără interpretare):

Ex: Nu mi-a răspuns la mesaj timp de 3 ore.

PARTEA 2 (B) – Ce gânduri au apărut

Ce ți-a spus mintea? (scrie exact gândul, chiar dacă pare irațional)

Ex: "Nu îmi pasă de mine", "Am făcut ceva greșit", "O să mă părăsească"

PARTEA 3 (C) – Ce am simțit în interior

Ce emoții au apărut ca urmare a acestor gânduri? (poți bifa mai multe)

<input checked="" type="checkbox"/> Teamă	<input type="checkbox"/> Neliniște	<input type="checkbox"/> Tristețe	<input type="checkbox"/> Rușine
<input type="checkbox"/> Furie	<input type="checkbox"/> Singurătate	<input type="checkbox"/> Confuzie	<input type="checkbox"/> Vinovăție
<input type="checkbox"/> Respingere	<input type="checkbox"/> Îngrijorare	<input type="checkbox"/> Neputință	<input type="checkbox"/> Altceva: _____

Intensitate (0 = deloc, 10 = foarte intens): ____ /10

PARTEA 4 (D) – Care au fost consecințele

Ce ai făcut sau spus (sau ai evitat)? Ce s-a întâmplat cu tine sau ce s-a schimbat în relația dintre voi?

Ex: M-am retras și nu am spus nimic. / Am întrebat "Ești supărat(ă) pe mine?" și am simțit ușurare temporară, dar neliniștea a revenit.

PARTEA 5 – Reformularea: Ce aș fi putut spune

Acum, dacă privești în perspectivă, cu mai multă claritate: cum ai fi putut exprima totuși ceea ce simțeai cu adevărat?

Ex: "Simt o neliniște când nu primesc răspuns. Cel mai mult mă ajută să știu că ești bine."

■ Este important să începi cu ce simți tu și cum te face pe tine să te simți — fără să menționezi ce a făcut celălalt.

EXEMPLE — De la gând anxios la comunicare reală

A — Situație	B — Ce gândesc	C — Ce simt	D — Ce spun/fac	Reformulare
Nu mi-a răspuns la mesaj	"Nu îți pasă de mine"	Frică, neliniște	"Nu îți pasă de mine?"	"Simt o neliniște când nu primesc răspuns. Vreau să știu doar dacă ești ok..."
A anulat o întâlnire	"Nu sunt o prioritate"	Tristețe, abandon	Tăcere, retragere	"Mi-a fost greu când s-a anulat întâlnirea. Pot să îți spun despre asta?"
A spus ceva nepotrivit în grabă	"Sunt prea sensibil(ă)" / "Mă desconsideră"	Rușine, furie	Tăcere sau atac	"Cuvintele acelea m-au afectat. Putem vorbi?"

REFLECȚIE — Ce am învățat?

Ce ai învățat despre tine din această situație?

Ex: Observ că de câte ori simt că nu sunt o prioritate, mintea mea sare direct la cel mai rău scenariu.

Care gând ar fi mai aproape de realitate?

Ex: "Poate că e doar ocupat(ă). Nu am dovezi că nu îți pasă de mine."

Poți folosi această fișă ori de câte ori simți anxietate în relație.