ONLY HUMAN · SPAȚIU DE REFLECȚIE

Ce îmi spune furia?

Un caiet de lucru pentru momentele în care simți că paharul se umple.



Furia nu spune toată povestea.
În paginile acestea poți privi cu mai multă curiozitate ce s-a întâmplat, ce ai simțit în corp și ce nevoie sau limită încearcă să-ți atragă atenția.

Înăuntru găsești

Un ghid scurt · exerciții pentru declanșatori și semnalele corpului · întrebări despre nevoi și limite · o pagină pentru pauză și un plan personal de revenire.

Ia doar cât îți este de folos. Poți scrie, desena sau doar să te gândești la întrebări.
Nu există răspunsuri corecte.

Loredana Vrabiescu · Only Human

Cum îl poți folosi

Alege un moment în care ai puțin spațiu pentru tine. Poți lucra cu o situație recentă; nu este nevoie să intri în cea mai dureroasă amintire.

1

Începe cu ce s-a întâmplat
Descrie pe scurt momentul. Încearcă să separi faptele de presupunerile despre intențiile celorlalți.

2

Observă, fără să te cerți
Furia poate veni împreună cu tensiune, teamă, tristețe, neputință sau oboseală. Nu trebuie să o alungi ca să poți asculta ce se petrece în tine.

3

Caută nevoia sau limita
Întreabă-te ce ți-a lipsit, ce a fost prea mult sau ce ai fi avut nevoie să poți spune.

4

Alege un pas mic
Poate fi să iei o pauză, să ceri ajutor sau să formulezi o cerere clară. Scopul este să ai mai multă alegere în felul în care răspunzi.

Un gând de păstrat
A înțelege furia nu înseamnă să aprobi orice reacție. Poți recunoaște ce simți și, în același timp, poți alege să te porți cu grijă față de tine și de ceilalți.

Dacă exercițiul devine prea intens, oprește-te și revino doar când te simți pregătit(ă). Poți cere sprijinul unei persoane de încredere sau al unui specialist.

01 · Momentul care a aprins scânteia

Alege o întâmplare pe care o poți privi acum fără să te copleșească. Notează doar cât îți este confortabil.

Privește scena ca pe o fotografie: ce se vede și ce se aude, fără să ghicești încă ce au intenționat ceilalți?

Ce s-a întâmplat, concret?

Ce am observat sau auzit? Ce știu sigur?

Ce mi-am spus în gând în acel moment?

Ce se întâmplase înainte? Eram obosit(ă), grăbit(ă), îngrijorat(ă) sau încărcat(ă) de altceva?

Poți desena scena sau nota doar câteva cuvinte-cheie.

02 · Cum mi-a vorbit corpul

Uneori corpul observă tensiunea înainte să ne dăm seama cât de furioși suntem.

Unde am simțit furia sau tensiunea?

Ce s-a schimbat în corpul meu? (respirație, maxilar, umeri, mâini, căldură, stomac…)

Intensitatea furiei, de la 0 la 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce semn mi-ar putea arăta data viitoare că tensiunea începe să crească?

Nu trebuie să ajungi la zero ca să iei o pauză. O schimbare mică în corp poate fi un semnal suficient.

03 · Ce se află sub furie?

Furia poate apărea când o nevoie importantă rămâne neauzită sau când o limită este depășită. Explorează fără să te forțezi să găsești imediat un răspuns.



Ce mi-a fost greu în acel moment?

Ce aș fi avut nevoie să primesc, să spun sau să pot face?

Ce limită ar fi importantă pentru mine aici?

Dacă furia ar putea formula o propoziție, poate ar spune…

Ce altă emoție ar putea fi prezentă, chiar și puțin?

Poți avea o nevoie reală chiar dacă nu toate presupunerile tale despre situație sunt sigure. Le poți explora pe amândouă, cu răbdare.

04 · O pauză care îmi dă de ales

Când simți că reacția crește, nu este nevoie să rezolvi totul pe loc. Alege un pas simplu care te ajută să nu continui discuția în vârful tensiunii.

Un semn că am nevoie de pauză este…

Ce pot face în următoarele câteva minute ca să mă simt mai prezent(ă)?

Ce pot spune celuilalt?

„Sunt prea încărcat(ă) ca să vorbesc bine acum. Am nevoie de o pauză și aș vrea să revenim la discuție la _____.”

Ce m-ar putea ajuta să revin la conversație, dacă este sigur și potrivit să o fac?

Dacă am spus sau făcut ceva ce regret, ce aș vrea să repar?

Uneori, cel mai bun pas este să amân discuția și să caut sprijin.

05 · Ce iau cu mine

Nu trebuie să schimbi totul dintr-odată. Notează o idee sau un pas mic pe care ai vrea să-l încerci când apare un moment asemănător.

Acum înțeleg că furia mea poate semnala…

Data viitoare, aș vrea să observ…

Un lucru pe care îl pot cere sau spune este…

O persoană sau o resursă la care pot apela…

Încheiere
Faptul că te oprești să te întrebi ce se întâmplă în tine contează. Poți reveni la aceste pagini când ai nevoie; nu trebuie să le completezi perfect sau dintr-o singură dată.

Material de reflecție și dezvoltare personală. Nu înlocuiește psihoterapia sau ajutorul medical atunci când acestea sunt necesare.