GHID PRACTIC

# Cum ieși din ciclul negativ

## *al certurilor repetate*

Exerciții de identificare a ciclului
și resurse de reconectare emoțională

**Alina Blăgoi**

Psihoterapeut EFT | Terapie de Cuplu și Familie

alinablagoi.ro

GHID PRACTIC

# Cum ieși din ciclul negativ al certurilor repetate

---

**Alina Blăgoi**
Psihoterapeut EFT | Terapie de Cuplu și Familie
alinablagoi.ro

# Despre acest ghid

Certurile repetate nu sunt dovada că relația ta este greșită sau că tu ori partenerul tău sunteți persoane dificile. Ele sunt, de cele mai multe ori, semnul că amândoi sunteți prinși într-un ciclu negativ — un tipar automat de reacții care se alimentează reciproc, fără ca niciunul să îl fi ales conștient.

Acest ghid îți oferă un cadru practic, ancorat în modelul Emotionally Focused Therapy (EFT) al Dr. Sue Johnson, pentru a:

- înțelege cum funcționează ciclul negativ în relația ta;
- identifica emoțiile primare ascunse sub reacțiile de suprafață;
- exersa instrumente concrete de reconectare emoțională.

### Cum să folosești acest ghid

Parcurge-l singur sau împreună cu partenerul tău, într-un moment de liniște — nu în mijlocul sau imediat după un conflict.

- Oprește-te la fiecare exercițiu și alocă-i timp real.
- Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Există doar ceea ce este adevărat pentru tine.

*Dacă observi că exercițiile declanșează emoții intense, consultă un psihoterapeut specializat în terapia relației.*

# Capitolul 1: Ce este ciclul negativ?

În terapia EFT, ciclul negativ reprezintă tiparul repetitiv de interacțiuni în care doi parteneri intră atunci când nevoia de atașament — de a fi văzut, auzit, dorit, important pentru celălalt — nu este satisfăcută.

Ciclul nu este o ceartă despre tema aparentă (bani, copii, timp, muncă). Este o ceartă despre conexiune. Sau mai exact, despre frica de a o pierde.

### Structura unui ciclu negativ tipic

Un partener simte o distanță sau o nemulțumire și acționează pentru a o rezolva.

Celălalt partener percepe acțiunea ca pe un atac sau o critică și se apără sau se retrage.

Primul partener, simțindu-se ignorat, devine mai insistent — ceea ce confirmă pentru celălalt că trebuie să se apere și mai mult.

Spirala continuă, fără ca niciunul să ajungă să fie cu adevărat auzit.

## Cele două roluri frecvente în ciclu

### Partenerul anxios (urmăritor)

Aduce nemulțumiri în mod critic sau insistent

Încearcă disperat să fie auzit și validat

Emoție de suprafață: furie, frustrare, critică

Emoție primară ascunsă: teama de abandon, de a nu conta, de singurătate

### Partenerul evitant (retras)

Răspunde cu explicații, minimizare sau tăcere

Încearcă să oprească conflictul prin distanțare

Emoție de suprafață: defensivitate, retragere, indiferență aparentă

Emoție primară ascunsă: rușine, teama de eșec, sentiment de neputință

### Important

Niciunul dintre parteneri nu este "problema". Problema este ciclul în care amândoi sunt prinși. Când reușim să vedem ciclul — nu pe celălalt — conflictul devine o oportunitate de reconectare.

# Capitolul 2: Identificarea ciclului tău

Înainte de a putea schimba un tipar, trebuie să îl poți numi. Exercițiile din acest capitol te vor ajuta să recunoști cum arată ciclul negativ specific relației tale.

## **Exercițiul 1:** Harta ciclului vostru

Gândește-te la o ceartă recentă, repetitivă — nu neapărat cea mai intensă, ci una care îți pare familiară.

**Care a fost tema aparentă a conflictului?**
*De exemplu: bani, timp împreună, treburi casnice, copii, telefon...*

**Ce ai făcut/spus tu în acel moment?**
*Ai ridicat vocea? Te-ai retras? Ai criticat? Ai tăcut?*

**Ce a făcut/spus partenerul tău?**

**Cum s-a terminat cearta? A existat vreo rezolvare reală?**

*Observă dacă scena îți pare familiară — dacă ai mai trecut prin ea în forme similare. Acesta este ciclul vostru.*

## **Exercițiul 2:** Sub suprafață — emoțiile primare

Reacțiile vizibile în ceartă (furie, tăcere, critică) sunt emoții secundare — ele protejează emoțiile primare, mai vulnerabile. Acest exercițiu te ajută să ajungi mai adânc.

**Când cearta a atins punctul cel mai intens, ce simțeai în corp?**
*Tensiune în piept? Nod în gât? Căldură? Gol?*

**Dacă ai pune un cuvânt acelei senzații, care ar fi el?**
*Frică? Rușine? Tristețe? Singurătate? Neputință?*

**Ce îți era teamă că se întâmplă în relație în acel moment?**
*"Că nu contez pentru el/ea." / "Că nu sunt suficient/ă." / "Că mă va abandona."*

*Emoția pe care ai identificat-o la ultimul punct este, cel mai probabil, emoția ta primară — cea care alimentează ciclul.*

## **Exercițiul 3:** Rolul tău în ciclu

Fără judecată față de tine, răspunde sincer la următoarele întrebări:

**Care este reacția ta automată atunci când simți că există distanță între tine și partener?**

- Devii mai insistent/ă, mai critic/ă?
- Te retragi, taci, te „închizi”?
- Alternezi între cele două?

**Cum crezi că partenerul tău percepe această reacție?**

**Ce crezi că simte partenerul în momentul în care reacționezi astfel?**

*Înțelegerea modului în care reacția ta îl afectează pe celălalt este primul pas spre întreruperea ciclului.*

# Capitolul 3: Resurse de reconectare emoțională

Odată ce ai identificat ciclul, poți începe să îl întrerupi. Reconectarea emoțională nu înseamnă să nu mai aveți conflicte. Înseamnă să schimbați natura lor — de la luptă la dialog vulnerabil.

## **Exercițiul 4:** Pauza reglată — cum ieși din spirală

Atunci când simți că ciclul se activează, cel mai eficient lucru pe care îl poți face este să îi dai un nume și să iei o pauză conștientă.

Cum funcționează:

- Recunoaște în interior: "Suntem din nou în ciclu."
- Spune partenerului, calm: "Observ că suntem în ciclul nostru. Am nevoie de 20 de minute să mă liniștesc, după care vreau să continuăm."
- Folosește pauza să te reglezi emoțional— respirație, mers, muzică.
- Revino la discuție după ce sistemul nervos s-a calmat.

*Important: pauza nu este o evitare. Este o alegere conștientă de a te întoarce dintr-un loc mai echilibrat.*

## **Exercițiul 5:** Mesajul vulnerabil — vocea din spatele reacției

Acest exercițiu se practică în afara certului, într-un moment de liniște, față în față cu partenerul.

Structura mesajului vulnerabil (după modelul EFT):

**"Atunci când se întâmplă [situație specifică]..."**
*De exemplu: "Atunci când nu îmi răspunzi seara la mesaje..."*

**"...eu fac/spun [reacția de suprafață]..."**
*"...eu devin critic/ă sau insistent/ă..."*

**"...pentru că în interior simt [emoția primară]..."**
*"...pentru că în interior simt singurătate și mă tem că nu sunt importantă pentru tine."*

**"Ceea ce am cu adevărat nevoie în acel moment este [nevoia de atașament]..."**
*"...să știu că sunt văzută, că contez."*

*Partenerul care ascultă nu răspunde imediat. Mai întâi repetă cu propriile cuvinte ce a auzit.*

## **Exercițiul 6:** Ritualul de reconectare zilnică

Relațiile sigure nu se construiesc în momentele de criză. Se construiesc în momentele mici, cotidiene, de prezență și atenție.

Propune-ți, împreună cu partenerul, să integrați zilnic cel puțin unul din gesturile de mai jos:

- 6 secunde de îmbrățișare la întoarcerea acasă (suficiente pentru a activa ocitocina)
- O întrebare sinceră: "Cum ești cu adevărat azi?" — urmată de ascultare reală
- Un mesaj de apreciere specifică: nu "ești minunat/ă", ci "am observat că ai... și asta a contat pentru mine"
- 10 minute de contact vizual și conversație fără telefoane

*Consistența acestor momente mici construiește, în timp, sentimentul de siguranță — terenul pe care conflictele se rezolvă mai ușor.*

# Capitolul 4: Când ai nevoie de suport profesional

Acest ghid este un punct de start, nu un substitut pentru terapia de cuplu. Există situații în care sprijinul unui psihoterapeut specializat nu este un lux, ci o necesitate.

## Consideră terapia de cuplu dacă:

- Ciclul negativ se repetă cu mare intensitate și nu reușiți să îl întrerupeți singuri
- Există teme de infidelitate, pierdere sau traumă în relație
- Comunicarea dintre voi s-a deteriorat până la punctul în care conversațiile devin sistematic dureroase
- Unul sau ambii parteneri au în spate experiențe de atașament dificil (anxietate sau evitare marcată)
- Simțiți că v-ați îndepărtat emoțional și nu mai știți cum să vă regăsiți

### Despre terapia EFT de cuplu

Emotionally Focused Therapy (EFT) este una dintre cele mai bine documentate forme de terapie de cuplu, cu o rată de succes de peste 70% în studiile clinice.

EFT lucrează direct cu ciclurile negative și cu nevoile de atașament, ajutând partenerii să se reconecteze la un nivel profund, emoțional.

*Alina Blăgoi — alinablagoi.ro | terapiedecuplusidefamilie.ro*

# Un cuvânt de final

Faptul că ești aici, că ai parcurs aceste pagini, spune deja ceva important despre tine: că îți pasă de relația ta și că ești dispus/ă să te uiți cu onestitate la propriul rol în dinamica ei.

Schimbarea nu vine dintr-un gest mare. Vine din acumularea de momente mici în care alegi să răspunzi altfel — mai puțin din frică și mai mult din prezență.

Ciclul negativ s-a construit în timp. Și în timp poate fi transformat.

**Alina Blăgoi**
Psihoterapeut EFT | Terapie de Cuplu și Familie
psihoterapiedecuplusifamilie.ro
alinablagoi.ro