

## Ghid pentru o pauză constructivă

*Recunoaște când emoțiile pot să preia controlul. Unele semn pot fi:*

- Tipi sau ridici tonul în timp ce vorbești
- Ai gânduri automate neplăcute
- Trântești uși;e și arunci cu lucruri
- Nu poți să asculți ce îți spune partenerul
- Folosești insulte sau alte cuvinte care rănesc
- Mușchii devin tensionați și stomacul îți este deranjat

*Recunoaște ceea ce simți față de partener, fără a-l învinui*

*Împarte responsabilitatea. Fie unul sau ambii parteneri poate cere o pauză constructivă*

*Dezvoltă un plan. Asigurați-va că ați clarificat următoarele:*

- Cine părăsește încăperea? Amândoi? Cel care cere pauză?
- Cât durează pauză?
- Când și unde va reintalniți?

Folosește pauza constructivă pentru a-ți relua controlul asupra emoțiilor. Tehnici care pot fi folosite:

- Meditație sau tehnici de relaxare
- Exercițiu fizic moderat
- Ieși la o plimbare (nu uită să clarifici cu partenerul când te vei întoarce)
- Scrie o scrisoare pentru a "ventila" emoțiile (scrisoare pe care o arunci)
- Organizează-ți gândurile astfel încât să pară mai puțin copleșitoare
- Decide cum vei interacționa cu partenerul într-un mod mai productiv la încheierea pauzei

În timpul pauzei nu ar trebui să incluzi:

- Reluarea argumentului anterior în mintea ta și învinovățirea partenerului
- Să faci lucruri care pot duce la rănirea ta sau a celorlalți (consum de alcool, să conduci când ești supărat)

*După ce pauză constructivă s-a încheiat, ar trebui să te întorci la partener și să încercați să discutați problema din nou.*

*Dacă nu reușiți să discutați problema fără că unul din voi să își iasă din control atunci:*

- Mai luați o pauză constructivă / sugerați un alt timp (de ex ziua următoare) pentru a discuta problema

*Preluat din Helping Couples Get Past the Affair: A Clinician's Guide, Pag 80*