



50 de întrebări terapeutice care pot salva o relație

50 de întrebări care deschid conversații
pe care nu le-ați avut încă

Alina Blăgoi
Psihoterapeut EFT



Introducere

Majoritatea relațiilor nu se destramă din lipsa iubirii.

Ele se răcesc din cauza conversațiilor care nu au avut loc și a emoțiilor care nu au fost exprimate. Din cauza întrebărilor importante pe care ne-am temut să le punem. Din cauza nevoilor pe care le-am ascuns, convinși că celălalt ar trebui să le ghicească.

Cercetările lui Dr. Sue Johnson — fondatoarea Terapiei Focalizate pe Emoții (EFT) — confirmă un lucru surprinzător: în spatele majorității conflictelor de cuplu nu se află incompatibilitate sau lipsa iubirii. Se află emoții primare neexprimate — frica de abandon, nevoia de a conta, dorința de siguranță. Aceste emoții, neexprimate direct, apar într-o formă deformată: ca reproșuri, ca retrageri, ca distanță.

"O relație vie nu se întretine prin gesturi mari. Se întretine prin conversații sincere, repetate și pline de curiozitate."

Acest workbook este o invitație la conversații diferite — conversații care pot aduce mai multă claritate, empatie și reconectare. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Există doar onestitate, curaj și dorința de a vă cunoaște mai bine.

Fiecare capitol conține întrebări terapeutice, spațiu pentru reflecție personală, exerciții practice și explicații bazate pe cercetările EFT. Puteți folosi acest ghid împreună sau individual — în ambele cazuri, el vă poate deschide noi uși în înțelegerea relației voastre.

Cum se folosește acest workbook

Acest ghid este conceput pentru a fi folosit, nu doar citit. Spațiile de scriere sunt intenționate: ele vă invită să încetiniți, să simțiți și să exprimați în cuvinte ceea ce trăiți — înainte de a împărtăși cu partenerul.

Recomandări practice:

- ✓ Discutați 3–5 întrebări o dată, nu mai mult — profunzimea contează mai mult decât cantitatea.
- ✓ Opriți telefoanele și eliminați orice distragere pe durata conversației.
- ✓ Ascultați fără să întrerupeți — lăsați-l pe celălalt să termine înainte de a răspunde.
- ✓ Evitați critica și defensivitatea — scopul este înțelegerea, nu câștigarea unui argument.
- ✓ Dacă o întrebare activează emoții intense, opriți-vă și recunoașteți acest lucru împreună.
- ✓ Puteți scrie răspunsurile individual mai întâi, apoi să le împărtășiți.
- ✓ Reveniți la capitolele care v-au atins cel mai mult — conversația nu se termină la prima parcurgere.

Cum să ascultați cu adevărat:

În EFT, Sue Johnson descrie ascultarea activă ca pe cel mai important act de iubire pe care îl poate face un partener. A asculta cu adevărat înseamnă să fii prezent în totalitate — să asculți nu doar cuvintele, ci emoția din spatele lor. Să nu pregătești răspunsul în timp ce celălalt vorbește. Înseamnă și să validezi experiența celuilalt chiar dacă nu ești de acord: „Are sens că te simți așa.” „Te aud.” „Îți mulțumesc că mi-ai spus.” Aceste trei fraze simple pot schimba complet direcția unei conversații.

Scopul oricărei conversații din acest workbook este înțelegerea reciprocă. Nu soluțiile, nu concluziile, nu deciziile - ci înțelegerea.



Alina Blagoi

Psihoterapeut de cuplu | Terapeut EFT | Psiholog clinician

Lucrez cu cupluri și cu persoane individuale care vor să înțeleagă mai bine cum iubesc, de ce suferă în relații și cum pot construi conexiuni mai sănătoase și mai autentice. În practica mea întâlnesc zilnic oameni inteligenți, cu inimă bună, care se iubesc — dar care nu știu cum să treacă dincolo de tiparele care îi separă.

Metoda principală pe care o folosesc este Terapia Focalizată pe Emoții (EFT), dezvoltată de Sue Johnson — una dintre cele mai bine validate științific abordări de terapie de cuplu.

EFT ajută partenerii să acceseze emoțiile primare din spatele conflictelor și să se reconecteze dintr-un loc de vulnerabilitate și curaj.

Psiholog clinician atestat - Colegiul Psihologilor din România

Psihoterapeut EFT (Emotionally Focused Therapy) – atestat de Colegiul Psihologilor din România

Formare în teoria atasamentului și trauma relațională

alinablagoi.ro | 0730 587 458

Întoarcerea la ceea ce vă unește

Sue Johnson, fondatoarea Terapiei Focalizate pe Emoții, descrie relația de cuplu ca pe un dans emoțional în care partenerii caută permanent răspuns la întrebarea fundamentală: „**Ești acolo pentru mine?**” Când această întrebare rămâne fără răspuns, distanța crește treptat — nu printr-un eveniment mare, ci prin acumularea tăcerilor mici și a momentelor trecute cu vederea. Întrebările din acest capitol reactivează memoria afectivă a relației: momentele, gesturile și sentimentele care au creat conexiunea la început și care pot fi readuse la suprafață printr-o conversație intenționată și prezentă.

Întrebarea 1

Când te-ai simțit cel mai aproape de mine în relația noastră?*Reflecția mea:*

Întrebarea 2

Ce moment din relația noastră îți amintește cel mai mult de ce ne-am îndrăgostit?*Reflecția mea:*

Întrebarea 3

Ce te face să te simți cu adevărat iubit/ă de mine?

Reflecția mea:

Întrebarea 4

Ce gest mic din partea mea îți aduce cel mai mult liniște și siguranța?

Reflecția mea:

Întrebarea 5

Ce parte din tine îți dorești să fie mai văzută și mai înțeleasă de mine?

Reflecția mea:

Ceea ce contează cu adevărat

În lucrarea sa *Hold Me Tight*, Sue Johnson explică fără echivoc că nevoile de atașament nu dispar odată cu vârsta adultă.

Nevoia de a ști că partenerul este disponibil, responsabil și că îți pasă de tine nu este o slăbiciune sau o dependență nesănătoasă. Este biologie. Este evoluție. Este ceea ce face posibilă apropierea autentică.

Când aceste nevoi rămân neexprimate, ele apar deformat: ca reproșuri, ca retrageri reci, ca tăceri prelungite sau ca certuri despre lucruri aparent mărunte.

Întrebările din acest capitol creează contextul pentru a numi direct ceea ce, până acum, rămânea ascuns sub suprafața comportamentelor.

Întrebarea 6

De ce ai nevoie cel mai mult de la mine în momentele cu adevărat dificile?

Reflecția mea:

Întrebarea 7

Ce te face să te simți cu adevărat în siguranța în relația noastră?

Reflecția mea:

Întrebarea 8

Ce îți lipsește uneori - ceva ce ai vrea să existe mai mult între noi?

Reflecția mea:

Întrebarea 9

Cum îți pot arata mai concret și mai frecvent că sunt de partea ta?

Reflecția mea:

Întrebarea 10

Ce ai vrea să înțeleg mai profund despre tine - ceva ce simt că încă nu am înțeles bine?

Reflecția mea:

Ce se ascunde cu adevărat în spatele certurilor

Sue Johnson a identificat tiparul cel mai frecvent și mai dureros din cuplurile aflate în dificultate: **ciclul protest–retragere**, cunoscut și ca **dansul urmăritor–evitant**.

Un partener simte deconectarea și începe să protesteze: critică, insistă, ridică tonul. Celălalt, copleșit de intensitatea emoțională, se retrage.

Retragerea amplifică anxietatea primului, care insistă mai tare, ceea ce adâncește retragerea celuiilalt.

Amândoi vor același lucru — **reconectare și siguranță** — dar o cer în moduri care produc exact efectul opus.

Întrebarea 11

Ce te rănește cel mai mult atunci când ne certăm - nu ce te enervează, ci ce te doare?

Reflecția mea:

Întrebarea 12

Ce simți în corpul tău și în interiorul tău atunci când te retragi din conflict?

Reflecția mea:

Întrebarea 13

Ce te face să te simți cel mai neînțeles/a în momentele de tensiune dintre noi?

Reflecția mea:

Întrebarea 14

Cum ai vrea să arate o cearta sănătoasă între noi - cum ar începe și cum s-ar termina?

Reflecția mea:

Întrebarea 15

Ce aș putea face eu diferit în momentele de conflict care te-ar ajuta să te simți mai ascultat/ă?

Reflecția mea:

Curajul de a fi văzut/ă cu adevărat

În modelul EFT, schimbarea terapeutică profundă se produce prin ceea ce Sue Johnson numește **evenimente de schimbare majoră**: momente în care un partener exprimă vulnerabilitatea primară — frica, tristețea, nevoia — iar celălalt răspunde cu prezență și empatie autentice.

Aceste momente recalibrează sistemul nervos al ambilor parteneri: cel care s-a expus descoperă că vulnerabilitatea nu produce abandon, iar cel care a răspuns simte că poate fi o sursă de siguranță pentru celălalt.

Întrebările din acest capitol sunt o invitație către acele momente de deschidere curajoasă.

Întrebarea 16

Care este una dintre temerile tale cele mai profunde în această relație - ceva ce nu ai spus niciodată clar?

Reflecția mea:

Întrebarea 17

Ce parte vulnerabilă din tine îți este cel mai greu să o arăți în fața mea?

Reflecția mea:

Întrebarea 18

Ce te face să îți ridici ziduri emoționale - ce simți înainte să te închizi?

Reflecția mea:

Întrebarea 19

În ce momente simți că trebuie să te protejezi de mine, chiar dacă nu ar trebui să fie necesar?

Reflecția mea:

Întrebarea 20

Ce ar trebui să se schimbe între noi pentru că tu să te simți mai deschis/ă și mai în siguranță?

Reflecția mea:

Ceea ce merită văzut și celebrat

Sue Johnson subliniază în lucrările sale că **siguranța emoțională** nu se construiește doar în momentele de criză sau de reparare, ci și în cele de bucurie, apreciere și recunoștință.

Creierul uman este construit să dea atenție pericolelor — și, de aceea, în relații tindem să observăm mult mai ușor ce nu merge decât ce funcționează bine.

Practicarea deliberată a recunoștinței reciproce activează circuitele de atașament ale creierului și consolidează legătura dintre parteneri.

Nu este vorba despre complimente de suprafață, ci despre a numi cu claritate și cu inimă ce aduce celălalt în viața ta și cum te-a transformat prezența lui.

Întrebarea 21

Ce admiri cel mai mult la mine - o calitate pe care o apreciezi profund?

Reflecția mea:

Întrebarea 22

Ce îți place la modul în care iubesc - ce fac bine în relația noastră?

Reflecția mea:

Întrebarea 23

Ce moment din relația noastră îți aduce cel mai mult recunoștință când te gândești la el?

Reflecția mea:

Întrebarea 24

Ce ai învățat despre tine însuși datorită relației noastre?

Reflecția mea:

Întrebarea 25

Ce te face să te simți mândru/ă de noi ca și cuplu - ce am construit împreună?

Reflecția mea:

Visul și direcția comună

Sue Johnson vorbește despre relația de cuplu ca despre **o bază sigură** — un loc de unde partenerii pot explora lumea și la care se pot întoarce pentru a fi refăcuți emoțional.

O relație cu o bază sigură nu este una fără conflicte sau dificultăți. Este una în care ambii parteneri știu, la nivel profund, că celălalt este disponibil și că spațiul dintre ei este sigur.

Întrebările din acest capitol construiesc viziunea aceluia spațiu comun: cum ar arăta, ce ar conține și ce merită protejat cu grijă în următorii ani.

Întrebarea 26

Cum ai vrea să arate relația noastră peste 5 ani? Cum ne vezi pe noi atunci?

Reflecția mea:

Întrebarea 27

Ce vis ai pentru noi ca și cuplu - ceva ce ți-ai dori să construim sau să trăim împreună?

Reflecția mea:

Întrebarea 28

Ce ne-ar ajuta cel mai mult să creștem împreună și să rămânem conectați în timp?

Reflecția mea:

Întrebarea 29

Ce ai vrea să construim concret împreună în următorii 1-2 ani?

Reflecția mea:

Întrebarea 30

Ce îți dorești să nu pierdem niciodată în relația noastră - ceva ce este prețios acum?

Reflecția mea:

Cum ne întoarcem unul la celălalt

Unul dintre principiile centrale ale EFT, așa cum îl descrie Sue Johnson în *Insula Iubirii*, este acesta: **nu absența rupturilor face o relație sănătoasă, ci capacitatea de a le repara.**

Cuplurile cu atașament sigur nu sunt cele care nu se ceartă. Sunt cele care, după un conflict, știu să se întoarcă unul la celălalt: să recunoască rana, să ofere confort și să restabilească conexiunea.

Această capacitate de reparare se poate învăța și se poate exercita prin intenție, practică și curaj emoțional. Întrebările din acest capitol sunt primul pas concret în acea direcție.

Întrebarea 31

Ce crezi ca ne-ar ajuta cel mai mult să ne înțelegem mai bine în momentele dificile?

Reflecția mea:

Întrebarea 32

Ce schimbare în modul în care comunicăm ar face cea mai mare diferență pentru tine?

Reflecția mea:

Întrebarea 33

Ce obicei sau ritual de relație ai vrea să construim împreună pentru a rămâne conectați?

Reflecția mea:

Întrebarea 34

Ce ar face relația noastră să se simtă mai liniștită și mai sigură emoțional?

Reflecția mea:

Întrebarea 35

Ce pas mic, concret, am putea face chiar de astăzi pentru a ne apropia un pic mai mult?

Reflecția mea:

Ce aduc eu în spațiul dintre noi

Sue Johnson descrie tiparele de atașament ca pe niște programe interne care rulează aproape automat în relațiile noastre intime.

Cel cu atașament anxios va auzi în orice tăcere a partenerului un semn de abandon. Cel cu atașament evitant va simți în orice apropiere emoțională o amenințare la adresa autonomiei sale.

Aceste reacții nu sunt despre partenerul de azi. Sunt ecouri ale unor relații mai vechi, ale unor experiențe timpurii care au format harta noastră internă despre iubire și siguranță.

Recunoașterea acestor tipare în propria reacție — cu curiozitate, nu cu judecată — este primul pas spre a nu mai fi condus/ă de ele fără să știi.

Întrebarea 36

Ce parte din comportamentul meu îți declanșează cele mai intense reacții emoționale?

Reflecția mea:

Întrebarea 37

Ce parte din tine simți că nu a fost încă cu adevărat înțeleasă sau văzută de mine?

Reflecția mea:

Întrebarea 38

Ce experiență din copilăria ta sau din relații anterioare crezi că îți influențează modul în care reacționezi acum?

Reflecția mea:

Întrebarea 39

Ce ai vrea să înveți despre iubire - despre tine însuși ca partener - în această relație?

Reflecția mea:

Întrebarea 40

Ce ai vrea să vindeci în tine însuși prin și în această relație?

Reflecția mea:

Exerciții practice

Capitolul de conflict - mergând mai adânc

Sue Johnson explică faptul că în spatele oricărei certuri există o emoție primă - un strat mai profund de tristețe, frică sau singurătate, ascuns sub reacția de suprafață. Exercițiile de mai jos vă ajută să accesați acel strat.

Exercițiu: Harta conflictului

Gândiți-vă la ultimul conflict important din relația voastră.

Fiecare partener răspunde individual la întrebările de mai jos, apoi împărtășiți răspunsurile.

Ce emoție am simțit prima dată?

Frică

Furie

Tristețe

Respingere

Singurătate

Rușine

Neputință

Alta: _____

Describe pe scurt ce s-a întâmplat și cum te-ai simțit:

Sub reacția mea de suprafață, mă simțeam de fapt:

Ce aveam nevoie de la partenerul meu în acel moment:

Exercițiu: Dialogul vulnerabil

Acest exercițiu vă invită să transformați o reacție de suprafață într-o exprimare vulnerabilă. Citiți structura de mai jos și completați fiecare parte individual, apoi citiți-vă unul altuia.

Structura unei exprimări vulnerabile (după modelul EFT al Sue Johnson):

1. Când se întâmplă [comportamentul concret]...
2. Eu simt [emoția primară - frică, tristețe, singurătate].....
3. Și mă tem că [credința sau povestea din spatele emoției]...
4. Ceea ce am nevoie de la tine este [nevoia concretă]...

Scrisoarea ta vulnerabilă completă:

Răspunsul empatic al partenerului (după ce a ascultat):

Nivelul conexiunii emoționale

Răspundeți fiecare la întrebările de mai jos independent, apoi comparați scorul.

Citiți fiecare afirmație și încercuiți varianta care descrie cel mai bine situația voastră actuală. Numărul din paranteză reprezintă scorul. La final, adunați scorurile. Scor maxim: 21 de puncte.

1. Ne petrecem timp de calitate împreună, fără telefoane sau distrageri, cel puțin o dată pe săptămâna.

- Niciodată (0)
 Uneori (1)
 Adesea (2)
 Întotdeauna (3)

2. Mă simt în siguranță să îmi exprim emoțiile și vulnerabilitățile în fața partenerului meu.

- Deloc (0)
 Rareori (1)
 De cele mai multe ori (2)
 Mereu (3)

3. Când ne certăm, reușim să ne întoarcem unul la celălalt și să reparăm relația în timp rezonabil.

- Aproape niciodată (0)
 Uneori (1)
 De regula (2)
 Întotdeauna (3)

4. Simt că partenerul meu mă înțelege cu adevărat - nu doar ceea ce spun, ci și ceea ce simt.

- Deloc (0)
 Rar (1)
 De cele mai multe ori (2)
 Da, mă simt profund înțelesă (3)

5. Împărtășim vise și planuri comune pentru viitorul nostru.

- Nu avem un viitor comun discutat (0)
 Rareori vorbim despre asta (1)
 Uneori (2)
 Da, avem o viziune comună (3)

6. Simt ca pot conta pe partenerul meu în momentele cu adevărat dificile.

- Nu mă pot baza pe el/ea (0)
 Uneori (1)
 De cele mai multe ori (2)
 Întotdeauna (3)

7. Ne exprimăm aprecierea și recunoștință unul față de celălalt în mod regulat.

- Nu ne exprimăm aprecierea (0)
 Rar (1)
 Din când în când (2)
 Frecvent și sincer (3)

Scorul meu total: _____ / 21

Scorul partenerului _____ / 21

Interpretarea scorului

0–7 puncte | Distanța semnificativă

Scorul sugerează o distanță emoțională importantă în relație. Conversațiile reale despre emoții și nevoi lipsesc sau sunt evitate. Este un moment potrivit să solicitați sprijin terapeutic — un terapeut EFT vă poate ajuta să reconstruiți siguranța emoțională împreună.

8–13 puncte | Reconectare în progres

Există o bază emoțională în relație, dar și zone semnificative în care conexiunea s-a erodat.

Conversațiile intenționate — precum cele din acest workbook — pot aduce o schimbare reală. Terapia de cuplu ar putea accelera și adânci acest proces.

14–18 puncte | Conexiune bună, spațiu de creștere

Relația voastră are o fundație solidă de siguranță emoțională. Există totuși zone în care puteți aprofunda conexiunea și intimitatea. Continuați conversațiile intenționate — ele sunt combustibilul oricărei relații vii.

19–21 puncte | Conexiune profundă

Relația voastră se caracterizează prin siguranță emoțională și intimitate autentică. Continuați să investiți în aceste conversații și în ritualurile de reconectare. O relație vie se întreține prin alegere zilnică, nu prin inerție.

Ce am observat despre noi doi citind aceste interpretări:

Exerciții practice

Ritualuri de reconectare pentru cupluri

Sue Johnson subliniază în lucrarea sa că siguranța emoțională se construiește nu prin conversații mari și dramatice, ci prin momente mici, repetate și intenționate. Următoarele ritualuri sunt simple, dar — practicate regulat — pot schimba fundamental calitatea conexiunii dintre voi.

Exercițiu: Ritualul de reconectare de 10 minute

Frecvența recomandată: zilnic sau de 4–5 ori pe săptămână.

Pașii:

1. **Așezați-vă față în față**, fără telefoane sau alte distrageri.
2. **Un partener vorbește 5 minute** despre cum s-a simțit astăzi — nu despre ce a făcut, ci despre ce a simțit. Celălalt ascultă fără să întrerupă.
3. **Partenerul care a ascultat răspunde cu:**
„Te aud și îți mulțumesc că ai împărtășit asta.”
Apoi, dacă dorește, împărtășește la rândul său.
4. **Încheiați cu un gest fizic de conexiune:** o îmbrățișare de minimum 20 de secunde.

Cum vă simțiți după ce practicați acest ritual? Notați observațiile:

Exercițiu: Aprecierea de 3 minute

Frecvența recomandată: de 3 ori pe săptămână.

Pașii:

1. Fiecare partener numește, pe rând, un lucru specific pe care îl apreciază la celălalt - nu o calitate generală, ci ceva concret din ultima săptămână.

2. Cel care primește aprecierea o primește fără a o minimiza sau a devia „**nu spune: «nu e mare lucru» sau «tu faci mai mult».**”Spune doar: Mulțumesc, asta înseamnă mult pentru mine.

3. Practicați chiar și în zilele în care nu vă vine natural - mai ales atunci.

Ce apreciere am vrea să ne facem mai des unul altuia:

Un lucru pe care îl apreciez la tine și nu ți l-am spus destul:

*Apreciera exprimată nu este un gest mic.
Este confirmarea ca celălalt contează. Este
un act de iubire matur și conștient.*

Exercițiu: Semnalul de siguranță

Unul dintre instrumentele practice din EFT este crearea unui **semnal convenit între parteneri** — un cuvânt sau un gest care comunică: *simt că ne îndepărtăm și vreau să ne întoarcem unul la celălalt.*

Pașii:

1. **Stabiliți împreună** un cuvânt sau un gest simplu care să însemne: *am nevoie de reconectare acum.*
2. **Când unul dintre voi folosește semnalul**, celălalt se angajează să răspundă cu prezență — nu cu soluții sau explicații, ci cu simpla întrebare: **„Ce ai nevoie acum de la mine?”**
3. **Semnalul nu se folosește ca armă sau ca manipulare**, ci ca o punte sinceră către celălalt.

Semnalul nostru de siguranță va fi:

Planul nostru de relație

O secțiune completabilă împreună - angajamentele voastre comune

Completați această secțiune împreună, după ce ați parcurs workbook-ul. Nu este un contract. Este o invitație la intenție comună — un spațiu în care puteți articula, în cuvinte proprii, ce doriți să construiți împreună.

Lucruri pe care vrem să le îmbunătățim în relația noastră:

Obiceiuri sau ritualuri de relație pe care vrem să le construim împreună:

Lucruri pe care vrem să le protejăm și să nu le pierdem:

O promisiune pe care ne-o facem unul altuia pentru următoarea lună:

Cum vom ști că suntem pe drumul cel bun? Ce semne ne vor spune ca lucrurile se îmbunătățesc?



Relațiile nu se schimbă prin gesturi spectaculoase.

Ele se transforma prin conversații sincere, repetate și pline de curiozitate.

Sper că măcar una dintre întrebările din acest ghid a deschis o ușă pe care nu o știați că o aveți.

*Cu căldură, **Alina Blăgoi***

Lucrezi deja la relația ta.

Dacă simți că aveți nevoie de sprijin ghidat, terapia de cuplu poate accelera reconectarea.

0730 587 458

alinablagoi.ro | Cabinet si online

Alina Blăgoi

Psihoterapeut de cuplu | Terapeut EFT | Psiholog clinician

Lucrez cu cupluri și cu persoane individuale care vor să înțeleagă mai bine cum iubesc și cum pot construi relații bazate pe siguranță emoțională.

Metoda principală pe care o folosesc este **Terapia Focalizată pe Emoții (EFT)**, dezvoltată de Sue Johnson — una dintre cele mai validate științific abordări de terapie de cuplu, cu îmbunătățiri în aproximativ **70–75% dintre cuplurile** care parcurg procesul terapeutic.

Psiholog clinician atestat

Psihoterapeut EFT atestat

Teoria atașamentului și trauma