Decodorul emoțiilor™

Descoperă ce îți arată comportamentul lui

Un ghid pentru a observa tipare, a pune întrebări clare și a-ți alege următorul pas



Ghid practic

CUM FOLOSEȘTI GHIDUL

Observă înainte să concluzionezi

FAPT:	INTERPRETARE:
„A anulat întâlnirea de două ori.”	„Nu îi pasă de mine.”

Notează ce s-a întâmplat, când și dacă se repetă. Separă cuvintele rostite de sensul pe care îl presupui.

Întreabă-te:

- Ce am văzut sau auzit concret?
- Ce altă explicație este posibilă?
- Ce informație îmi lipsește?

Un tipar se vede în timp. O singură întâmplare nu oferă certitudine.

Scopul: claritate și o alegere potrivită pentru tine.



INIȚIATIVA

Cine face loc întâlnirii?

Urmărește pe parcursul câtorva săptămâni:

- Cine propune să vă vedeți?
- Cine revine după o conversație?
- Planurile devin concrete sau rămân vagi?

Privește reciprocitatea, nu scorul perfect. Ritmul poate varia; contează ce se repetă și cum vă simțiți amândoi.

FAPT: *„Am propus ultimele trei întâlniri.”*

ÎNTREBARE: *„Ți-ar plăcea să alegi tu următoarea dată?”*

Evită testele și retragerea calculată. Exprimă ce îți dorești, apoi observă răspunsul.

CONSECVENȚĂ

Vorbele și faptele în timp



1. PLAN →



2. SCHIMBAREA COMUNICATĂ →



3. URMĂRIREA ÎN PRACTICĂ

Compară promisiunile cu acțiunile repetate:

- Respectă planurile sau anunță când se schimbă?
- Revine după ce spune că va reveni?
- Comportamentul rămâne atent și în zilele obișnuite?

Nu cere perfecțiune. Caută predictibilitate, asumare și repararea unei greșeli.

FAPT: „A întârziat; a trimis un mesaj și a propus altă oră.”



Notează 2–3 exemple din contexte diferite. Un gest frumos contează; tiparul îți oferă mai mult context.

DISPONIBILITATE

Există loc real pentru relație?

Observă dacă există timp, atenție și inițiativă pentru a vă întâlni, nu doar mesaje când îi convine.



Întrebări utile:

- Planifică din timp?
- Poate vorbi deschis despre programul său?
- Există un ritm care funcționează pentru amândoi?

FAPT: „Ne vedem rar și planurile apar în aceeași zi.”

O perioadă aglomerată poate fi reală. Clarifică ce este posibil și decide dacă acel ritm îți este suficient.

SEMNALE AMBIGUE

Când mesajele se contrazic

„Îmi place de tine”, dar evită orice plan. Mesaje dese, urmate de tăcere. Gesturile pot avea mai multe explicații.



În loc să ghicești:

1. Scrie faptele observabile.
2. Notează două interpretări posibile.
3. Cere o clarificare directă.
4. Observă dacă răspunsul și acțiunile se potrivesc.

În pericol imediat: sună la 112.
Sprijin ANES, gratuit, 24/7: 0800 500 333.

RESPECT ȘI LIMITE

Un „nu” merită ascultat

Respectul se vede în felul în care răspunde la preferințele și limitele tale.



- Ascultă fără să te ironizeze?
- Acceptă un refuz fără presiune?
- Își asumă impactul când te rănește?

Poți spune: *„Nu mă simt confortabil cu asta. Te rog să te oprești.”*

O limită descrie ce accepți și ce vei face pentru a te proteja. **Nu trebuie negociată ca să fie validă.**

Dacă te simți în pericol, caută sprijinul unei persoane de încredere.

ÎNTREBĂRI CLARE

Curiozitate fără interogatoriu

Alege un moment liniștit. Spune ce ai observat și întreabă fără acuzații.



Ascultă răspunsul complet. Dacă rămâne vag, poți întreba o singură dată ce înseamnă concret.

Claritatea vine din dialog și din comportamentul de după, nu din formularea perfectă.

MATRICEA DECIZIEI

Ce știi și ce ai nevoie?



FAPTE OBSERVATE

Scrie 2–3 comportamente concrete:

_____

_____



NEVOIA MEA

Ce contează pentru mine?

_____



CLARIFICARE

Ce întrebare pot pune?

_____



URMĂTORUL PAS

- ☐ continui și observ
- ☐ cer o conversație
- ☐ iau distanță
- ☐ închei relația

Alege pasul care îți protejează valorile și starea de bine. Poți reveni asupra deciziei.

TREI SITUAȚII

Aplică metoda fără să ghicești

Situații ilustrative



ANA, 29, Iași

El anulează de două ori. Fapt: a anulat. Ana întreabă ce program îi este realist.



MARA, 34, Cluj

El scrie zilnic, dar nu propune întâlniri. Mara spune că își dorește să se vadă și întreabă dacă și el vrea.



ELENA, 31, Brașov

El respectă un refuz și propune altă variantă. Elena observă disponibilitatea și decide să continue.

În fiecare caz, răspunsul vine din dialog, tipar și alegerea proprie — nu din presupuneri.

JURNAL DE OBSERVAȚIE

Notează fără să supraveghezi



Folosește doar experiențele și conversațiile firești dintre voi. Nu verifica telefonul, locația sau conturile cuiva.

După 2–3 săptămâni, recitește notițele și caută tipare, nu dovezi pentru o concluzie deja aleasă.

GHID RAPID

Observă. Clarifică. Alege.

1. Separă faptul de interpretare.
2. Privește inițiativa, consecvența, disponibilitatea și respectul.
3. Cere clarificare cu o întrebare simplă.
4. Compară răspunsul cu acțiunile de după.
5. Decide ce este potrivit pentru tine.

Nu poți citi gânduri și nici obține certitudine instantanee. Poți aduna context, comunica direct și alege limite sănătoase.

LECTURI ORIENTATIVE

- McEwan & Horn (2016). „ILY & Can U Pick Up Some Milk". *Southern Communication Journal.*
- Guest & Chang (2024). „What to expect when you are texting". *Journal of Social Media in Society.*

Lecturi despre comunicare și așteptările privind mesajele în relații.

