

## Gyakorlat: „Hangosítsd ki a háttérzenét” (sématerápia + asszertív kommunikáció)

**Cél:** Felismerni és kimondani az elrejtett vádakat, hogy azok nyílt, vállalható kommunikációvá alakuljanak.

### **Lépések:**

Válassz ki egy közelmúltbeli vitás helyzetet, amely után „benned maradt valami”.

Írd le:

- Mit mondtál szó szerint?
- Mit éreztél valójában, amit nem mondtál ki?
- Mi volt a *rejtett* üzenet (pl. „Megint nem figyelsz rám”, „Te nem teszel annyit, mint én”)?)

Fogalmazd újra az eredeti mondatot asszertív, vállalható módon, például így:

- Eredeti: „Jó, hát persze, hogy megint nem jutott eszedbe...”
- Átalakított: „Csalódott vagyok, mert számomra fontos lett volna, hogy eszedbe jusson.”

Páros gyakorlatként is működik: a partner meghallgatja az újrafogalmazást, és válaszolhat arra, amit valóban hallani kellett volna.

**Hatás:** A sématerápiás belső séma-üzenetek (pl. elhagyatottság, elégtelenség) tudatosításával és újramondásával csökken a rejtett vádak kifejtetlen feszültsége