



FERRAMENTA PRÁTICA DE DISCERNIMENTO EMOCIONAL

Fato ou Medo?

Uma ferramenta para parar de reagir a histórias que sua cabeça criou no auge da insegurança.

Por Jessica Green

Venha para a realidade antes de conversar.

Ele demorou para responder. Você viu que ele ficou online. Ele curtiu uma foto. Ele virou a tela. E em poucos segundos sua cabeça já montou uma história inteira.

Talvez exista algo real para conversar. Mas antes de conversar, você precisa saber se está olhando para um fato, uma interpretação, um medo ou uma ferida.

Nem todo medo é intuição. E nem toda interpretação é prova.



O PROBLEMA

Às vezes você reage ao que sua cabeça contou.

Um fato pequeno pode virar uma história enorme quando encontra uma insegurança aberta.

Quando você reage à história como se fosse prova, a conversa já começa em guerra.

O objetivo desta ferramenta é separar realidade, interpretação e dor antes da sua próxima conversa.



AS 4 CAMADAS

Antes de acusar, separe as camadas.

1

Fato

O que aconteceu de forma objetiva.

2

Interpretação

O que sua cabeça concluiu.

3

Medo

Aquilo que você teme que seja verdade.

4

Ferida

A dor antiga ou insegurança que foi ativada.



CAMADA 1

Fato: o que aconteceu?

- O que aconteceu de forma objetiva?
- Se uma câmera tivesse gravado, o que ela mostraria?
- O que eu sei, e não apenas imagino?

Exemplo: ele demorou 40 minutos para responder.

Interpretação: o que minha cabeça concluiu?

- Que história eu montei?
- Eu tenho prova disso ou só uma sensação?
- Existe outra explicação possível?

Exemplo: “ele está me ignorando porque está falando com outra.”

A interpretação pode parecer verdade porque o seu corpo sente como se fosse.



CAMADA 3

Medo: do que eu fiquei com medo?

- Medo de ser traída?
- Medo de ser trocada?
- Medo de parecer boba?
- Medo de perder controle?
- Medo de não ser suficiente?

Exemplo: “tenho medo de estar sendo feita de boba de novo.”



CAMADA 4

Ferida: o que isso tocou em mim?

- Isso me lembra algo que já vivi?
- Essa reação é sobre o presente ou sobre algo antigo acordando?
- Que parte de mim se sentiu ameaçada?

Exemplo: “isso tocou na minha sensação de não ser suficiente.”

A tabela Fato ou Medo?

Camada	Minha resposta
O fato foi...	
A história que minha cabeça contou foi...	
O medo por baixo foi...	
A ferida que isso tocou foi...	
O que eu posso perguntar com clareza é...	

EXEMPLO

Ele demorou para responder.

Camada	Exemplo
Fato	Ele demorou 40 minutos.
História	Ele está com outra / não se importa comigo.
Medo	Ser ignorada, trocada ou enganada.
Conversa madura	“Quando você demorou, minha cabeça foi para um lugar ruim. Quero entender o que aconteceu sem transformar isso em acusação.”

EXEMPLO

Ele curtiu foto de outra mulher.

Camada	Exemplo
Fato	Ele curtiu uma foto.
História	Ele deseja ela / vai me trocar.
Medo	Não ser suficiente.
Conversa madura	“Isso tocou numa insegurança minha. Quero conversar sobre o que é respeito para nós nas redes sociais.”

EXEMPLO

Ele ficou estranho.

Camada	Exemplo
Fato	Ele falou menos ou mudou o tom.
História	Ele está cansando de mim.
Medo	Abandono.
Conversa madura	“Percebi você mais distante e isso me deixou insegura. Está acontecendo algo que precisamos conversar?”



COMUNICAÇÃO

Como conversar depois de separar as camadas.

“Eu percebi que minha cabeça foi para um lugar ruim, mas quero conversar com clareza.”

“O fato foi isso; a história que eu contei foi outra. Preciso entender melhor.”

“Isso tocou em uma insegurança minha, mas também quero falar sobre o que aconteceu.”

“Não quero te acusar. Quero separar o que é meu medo do que precisa ser conversado entre nós.”

O que não fazer quando ainda está confusa.

- × Não transforme interpretação em acusação.
- × Não chame medo de intuição sem observar.
- × Não procure provas só para alimentar uma história.
- × Não pergunte como se já tivesse condenado.
- × Não compare toda mulher com ameaça.

Clareza primeiro. Conversa depois.

Isso não quer dizer que está tudo na sua cabeça.

Esse guia não existe para te convencer de que tudo é invenção sua.

Às vezes existe comportamento real que precisa de limite, conversa e decisão.

A ferramenta ajuda justamente a chegar com clareza — não com desespero.

PRÓXIMO PASSO

A Nova Jornada: para tratar a raiz, não só a próxima interpretação.

Se você vive confundindo fato, medo e ferida, talvez isso seja parte de um ciclo mais profundo.

A Nova Jornada é o processo da Jessica Green para mulheres que querem reconstruir autoestima, segurança emocional, comunicação, limites e posicionamento dentro do relacionamento.

Conheça A Nova Jornada e dê o próximo passo para sair desse ciclo.



Antes de reagir, pergunte:

1. O que aconteceu?

2. O que minha cabeça contou?

3. Do que eu fiquei com medo?

4. Que ferida isso tocou?

5. O que eu preciso comunicar com clareza?

NOTA IMPORTANTE

Use com consciência.

Este material é educativo e prático. Não substitui terapia, acompanhamento psicológico ou orientação profissional.

Ele também não existe para te convencer de que “está tudo na sua cabeça”. Existem situações em que há desrespeito real, mentira, abuso, ameaça ou risco.

Se você está em uma relação com violência, ameaça, abuso, humilhação constante ou risco físico/emocional, procure apoio seguro, rede de proteção e ajuda especializada.