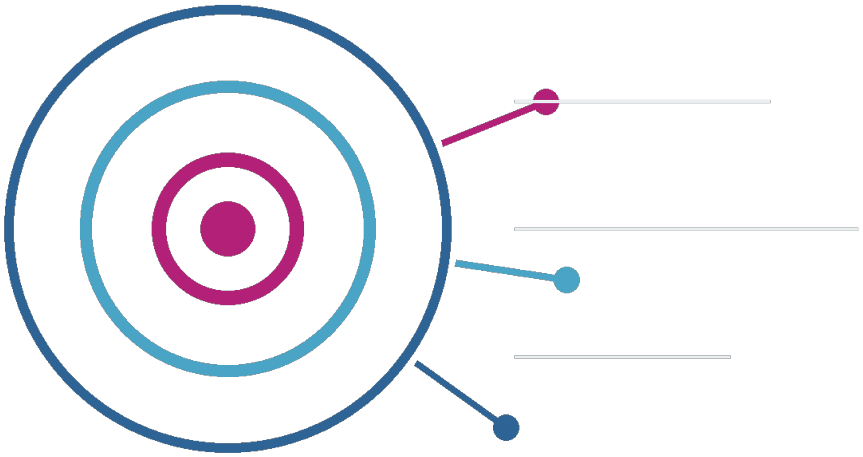
ACADEMIA SERENITY

RESURSE GRATUITE · 02

Ce ține de **MINE?**

Cercul controlului influenței și acceptării

Instrument practic pentru claritate și decizie



VALENTIN PESCARU

Concept și dezvoltare

© 2026 Valentin Pescaru

Despre această resursă

O situație dificilă devine mai clară când separi acțiunea de influență și limită

Uneori încercăm să rezolvăm o situație fără să separăm lucrurile care depind de noi de cele care depind și de altcineva sau nu mai pot fi schimbate.

Această resursă te ajută să lucrezi cu o singură situație concretă. Vei delimita ce poți face direct, unde poți încerca să influențezi și ce ai nevoie să recunoști drept limită.

Rezultatul urmărit este **claritatea răspunsului tău**, nu promisiunea că vei controla întregul rezultat.

ALEGE O SITUAȚIE

Actuală și suficient de precisă pentru a putea fi descrisă în una sau două propoziții.

ÎNTREBAREA DE LUCRU

Ce ține realmente de mine aici?

01

ALEGE

O situație și rezultatul pe care îl dorești.

02

AȘAZĂ

Fiecare element în zona potrivită.

03

DECIDE

Un pas direct, o cerere și o limită.

Folosește răspunsuri scurte și concrete. Dacă apar mai multe situații, alege una și revino separat la celelalte.

Aceasta este o resursă de reflecție și dialog. Nu este test psihologic, nu produce un scor și nu susține singură concluzii clinice sau diagnostice.

Când poate fi utilă

DECIZIE

Când mai multe variabile se amestecă și nu știi de unde să începi.

CONFLICT

Când răspunsul celuilalt a devenit centrul tuturor încercărilor tale.

AȘTEPTARE

Când rezultatul depinde de o persoană sau de o instituție.

ÎNGRIJORARE

Când mintea transformă scenarii posibile în sarcini permanente.

© 2026 Valentin Pescaru

ORIGINEA CADRULUI

De unde pornim

O distincție veche transformată într-un instrument modern de orientare

01

FILOSOFIA STOICĂ

Epictet separă lucrurile care depind de noi de cele care nu depind de noi.

02

STEPHEN R COVEY

Cercul preocupării și cercul influenței mută atenția spre ceea ce putem face.

03

APLICARE PRACTICĂ

Cele trei zone sunt folosite pentru a clarifica o situație și următorul răspuns posibil.

Ce păstrăm

Distincția dintre ceea ce putem decide direct, ceea ce putem doar influența și ceea ce nu se află în puterea noastră.

Ce adăugăm

O verificare a felului în care au fost așezate elementele în cercuri, întrebări despre costul și legitimitatea influenței și o trecere explicită de la analiză la acțiune.

RESURSA 01

Unde plasez controlul?

Construiește o hartă despre felul în care distribui puterea și responsabilitatea.

RESURSA 02

Ce ține de mine?

Aplică această înțelegere unei situații concrete și pregătește un răspuns.

Poți utiliza resursa de față și separat. Dacă ai parcurs primul material, vei observa o continuitate firească între autoobservare și decizie

UN SINGUR CAZ

Lucrăm cu o situație precisă, nu cu întreaga viață.

LIBERTATEA CELUILALT

Influența lasă loc pentru un răspuns diferit de cel dorit.

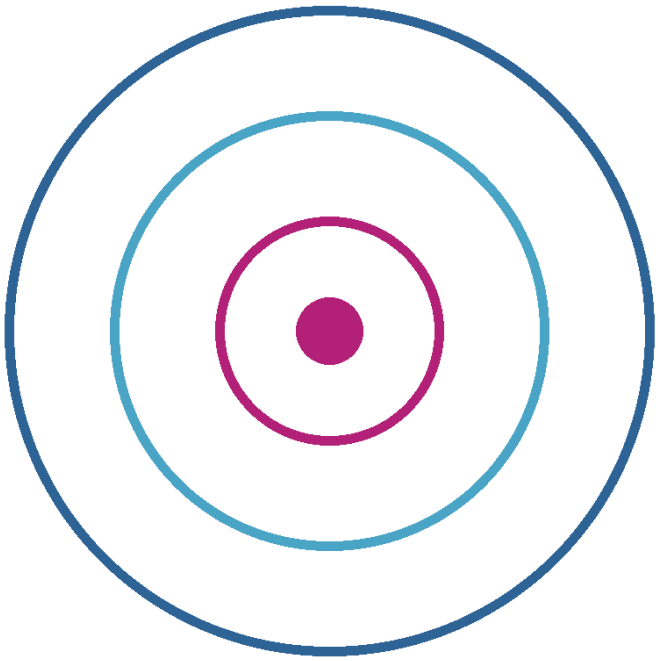
ACCEPTARE

Recunoașterea unei limite nu înseamnă aprobarea ei.

© 2026 Valentin Pescaru

Cele trei zone

Aceeași problemă poate conține simultan acțiuni, cereri și limite



Control direct

pot decide și executa

Influență

pot cere negocia facilita

În afara controlului

nu pot decide rezultatul

CONTROL DIRECT	INFLUENȚĂ	ÎN AFARA CONTROLULUI
Deciziile, acțiunile, cuvintele, limitele și efortul propriu.	Cereri, conversații, negociere, cooperare și folosirea sprijinului disponibil.	Trecutul, alegerile altora, întâmplarea și rezultatul final în ansamblul său.

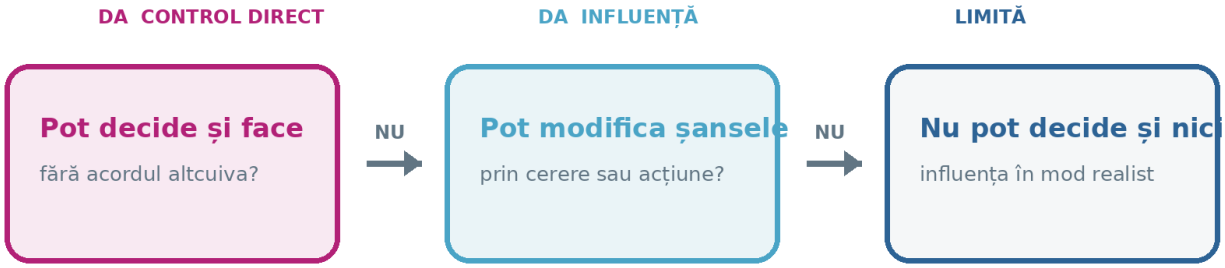
Influența nu este control de la distanță. Poți formula o cerere bună și celălalt poate spune nu. Poți pregăti atent o situație fără să poți garanta rezultatul.

În afara controlului nu înseamnă în afara preocupării. Poți fi afectat de un lucru pe care nu îl poți decide și poți alege totuși cum răspunzi.

© 2026 Valentin Pescaru

Cum alegi zona potrivită

Analizează fiecare element separat, nu întreaga situație dintr-o singură mișcare



Întrebarea continuă: ce răspuns al meu rămâne posibil?

O situație nu aparține unui singur cerc

Împarte situația în elemente. Apoi trece fiecare element prin traseu. O singură problemă va produce de obicei răspunsuri în toate cele trei zone.

CONTROL DIRECT	INFLUENȚĂ	LIMITĂ
Mă pregătesc pentru interviu și ajung la timp.	Pun întrebări și clarific oferta de colaborare.	Nu decid cine mai candidează sau alegerea finală.

Întrebarea utilă nu este «controlez situația?», ci «ce parte exactă pot decide, influența sau accepta?»

Același traseu în alte situații

CONVERSAȚIE DIFICILĂ
Aleg ce spun. Pot invita la dialog. Nu decid răspunsul celuilalt.

SĂNĂTATE
Solicit consultul și urmez recomandările. Nu garantez evoluția.

INSTITUȚIE
Trimit documentele și cer informații. Nu decid timpul de procesare.

© 2026 Valentin Pescaru

Patru confuzii frecvente

Clasificarea poate fi greșită chiar atunci când explicația pare convingătoare

01 INFLUENȚA DEVINE GARANȚIE

„Am explicat clar, deci celălalt trebuie să înțeleagă și să accepte.”

VERIFICARE

Ai putut influența conversația, nu și decizia celuilalt.

02 RĂSPUNSUL DEVINE CONTROL RETROACTIV

„Pot face ceva acum, deci ar fi trebuit să previn tot ce s-a întâmplat.”

VERIFICARE

Puterea prezentă nu dovedește că trecutul a fost controlabil.

03 PREOCUPAREA DEVINE OBLIGAȚIE

„Dacă îmi pasă, sunt responsabil să rezolv situația în întregime.”

VERIFICARE

Grija poate orienta o acțiune fără să creeze putere totală.

04 LIMITA DEVINE ÎNFRÂNGERE

„Dacă nu controlez rezultatul, atunci nu mai are rost să fac nimic.”

VERIFICARE

O limită recunoscută poate face acțiunea mai precisă.

Un element își poate schimba locul când apar informații noi. Cercurile sunt o hartă de lucru, nu un verdict definitive

Refă harta dacă observi că

01

Acțiunea ta este formulată prin «celălalt trebuie să».

02

Încercarea nu mai are o limită de timp sau de cost.

03

Ai pus ceva în exterior, dar continui să îl tratezi ca sarcină.

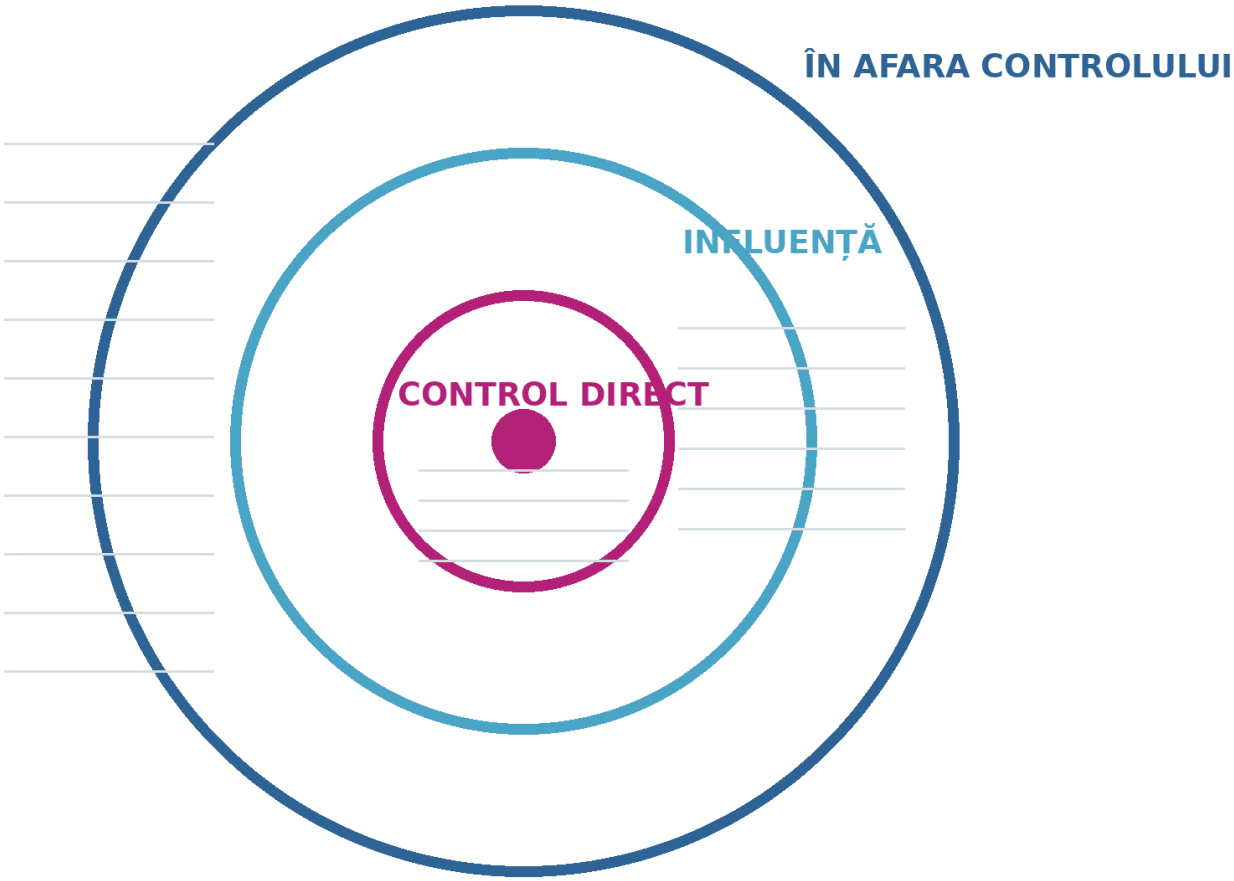
© 2026 Valentin Pescaru

FIȘĂ PRACTICĂ

Cercul situației mele

Scrie formulări scurte și mută elementele dacă verificarea îți schimbă perspectiva

SITUAȚIA PE CARE O ANALIZEZ	REZULTATUL PE CARE ÎL DORESC
.....	.....
.....	.....



Folosește verbe pentru zona centrală, formulează cereri în zona influenței și numește fapte sau alegeri ale altora în zona exterioară.

Ce observ după ce am așezat lucrurile

.....
.....
.....
.....
.....
.....

© 2026 Valentin Pescaru

FIȘĂ DE VERIFICARE

Sunt lucrurile în cercul potrivit

Verifică realismul costul și limita fiecărei încercări

CONTROL DIRECT

- ☐ Acțiunea începe cu un verb clar?
- ☐ O pot începe fără acordul altcuiva?
- ☐ Îmi revine legitim să o fac?
- ☐ Pot descrie când și cum o voi face?

INFLUENȚĂ

- ☐ Am formulat o cerere concretă?
- ☐ Celălalt poate spune nu?
- ☐ Costul încercării este proporționat?
- ☐ Încerc să influențez sau să constrâng?

ÎN AFARA CONTROLULUI

- ☐ Este imposibil sau doar dificil?
- ☐ Îmi lipsește o informație importantă?
- ☐ Încerc să obțin o certitudine imposibilă?
- ☐ Ce răspuns al meu rămâne posibil?

Elemente pe care le mut după verificare

ELEMENTUL	DIN CE ZONĂ ÎN CE ZONĂ
.....	.....
.....	.....

Dacă nu poți decide locul unui element, notează ce informație lipsește în loc să îl forțezi într-un cerc

ELEMENTUL PE CARE NU ÎL POT CLASIFICA

.....
.....
.....
.....

INFORMAȚIA DE CARE AM NEVOIE

.....
.....
.....
.....

© 2026 Valentin Pescaru

Planul meu minimal

Încheie analiza cu un pas, o cerere și o limită recunoscută

ACȚIONEZ Un lucru pe care îl voi face direct	SOLICIT O cerere concretă adresată cuiva	MĂ ADAPTEZ O limită pe care nu o mai tratez drept controlabilă
CE VOI FACE ..... **CÂND ÎNCEP** ..... **CARE ESTE LIMITA EFORTULUI MEU**	**CUI MĂ ADRESEZ** ..... **CE SOLICIT EXACT** ..... **CE FAC DACĂ RĂSPUNSUL ESTE NU**	**CE NU POT DECIDE** ..... **CE EFECT ARE ASUPRA MEA** ..... **CUM ALEG SĂ RĂSPUND** .....

Verificarea costului

TIMPUL PE CARE ÎL ALOC	ENERGIA PE CARE O ALOC	SEMNUL CĂ MĂ OPRESC
....	....	....

Un plan realist include și condiția în care încercarea se încheie. Influența repetată fără limită poate deveni epuizare sau control relational

După primul pas

CE S-A ÎNTÂMPLAT	CE AM AFLAT	CE REAȘEZ ÎN CERCURI
....	....	....

© 2026 Valentin Pescaru

Decizia mea de lucru

Formulează concluzia fără să transformi incertitudinea într-o promisiune

01 **În această situație pot decide direct**

.....

02 **Voi încerca să influențez prin**

.....

03 **Nu depinde de mine**

.....

04 **Dacă rezultatul nu este cel dorit voi**

.....

05 **Primul meu pas va avea loc până la**

.....

Ideea finală Claritatea nu vine din a controla totul ci din a răspunde potrivit fiecărei zone.

Limite

Resursa susține reflecția individuală sau dialogul cu un psiholog. Nu este instrument psihometric, nu produce diagnostic și nu înlocuiește evaluarea clinică.

Origine și dezvoltare

Distincția dintre ceea ce depinde și ceea ce nu depinde de noi are rădăcini stoice. Cadrul modern al cercului preocupării și cercului influenței, precum și diferențierea problemelor aflate sub control direct, indirect sau în afara controlului au fost popularizate de Stephen R. Covey.

Structura de verificare, întrebările clinice și fișele de lucru din această resursă reprezintă adaptarea și dezvoltarea practică realizată de Valentin Pescaru.

Surse de bază: Epictet, Manualul, secțiunea 1. Covey, S. R. (1989), The 7 Habits of Highly Effective People, Free Press.

Produs destinat utilizării individuale. Este interzisă distribuirea, publicarea, revânzarea sau modificarea materialului fără acordul scris al autorului.