Të Kuptojmë Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë”

Një Udhëzues Praktik për Komunikim më të Shëndetshëm

Udhëzues Edukativ FALAS

Nga Maria Shkreli, LMHC

Shënim Edukativ

Ky udhëzues edukativ është krijuar vetëm për vetë-reflektim dhe qëllime informuese. Nuk është një mjet diagnostikues dhe nuk duhet të përdoret për të diagnostikuar ndonjë gjendje të shëndetit mendor. Plotësimi i këtij udhëzuesi nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Nëse vështirësitë në komunikim, konfliktet ose modelet në marrëdhënie po ndikojnë ndjeshëm në mirëqenien tuaj emocionale ose në jetën e përditshme, merrni parasysh të kërkoni mbështetje nga një profesionist i kualifikuar i shëndetit mendor.

Çfarë Janë Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë”?

Komunikimi mund të bëhet shumë shpejt i vështirë kur ndihemi të lënduar, të zemëruar, të frustruar, të injoruar ose të keqkuptuar.

Në ato momente, shumë prej nesh natyrshëm përqendrohen tek ajo që personi tjetër ka bërë gabim.

Mund të themi:

“Ti kurrë nuk më dëgjon.”

“Ty nuk të intereson.”

“Ti gjithmonë e bën çdo gjë vetëm për veten.”

“Ti nuk më respekton.”

“Ti e dije se kjo do të më mërziste.”

Problemi është se fjalitë që fillojnë me **“Ti”** mund të tingëllojnë shumë lehtë si akuza.

Kur personi tjetër ndihet i akuzuar, mund të mos dëgjojë më atë që në të vërtetë po përpiqemi t'i themi. Në vend të kësaj, fillon të mbrojë veten.

Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë” na japin një mënyrë tjetër për të komunikuar.

Në vend që të filloni me atë që personi tjetër ka bërë gabim, filloni duke shpjeguar **përvojën tuaj** dhe pastaj tregoni qartë **çfarë ndodhi, çfarë ju ndikoi ose çfarë ju nevojitet.**

Për shembull:

Në vend që të thoni:

“Ti kurrë nuk më dëgjon.”

Provoni:

“Ndihem i/e frustruar kur jam duke folur dhe tema ndryshon para se të kem mundësi ta përfundoj atë që dua të them. Ajo që më nevojitet është mundësia ta përfundoj mendimin tim.”

Problemi nuk është zhdukur.

Ju ende po e adresoni.

Por po e komunikoni pa e sulmuar menjëherë personin tjetër.

Pse Ndryshon Komunikimi Gjatë Konfliktit?

Shumica e njerëzve komunikojnë ndryshe kur emocionet bëhen të forta.

Kur jemi të qetë, mund të jemi në gjendje ta shpjegojmë veten qartë.

Kur jemi të zemëruar ose të lënduar, komunikimi mund të bëhet:

- Mbrojtës
- Akuzues
- Sarkastik
- Kritikues
- Përçmues
- Reaktiv
- Fajësues
- I përgjithësuar

Fjalë si:

“Gjithmonë.”

“Kurrë.”

“Çdo herë.”

“Ty nuk të intereson.”

“Ti mendon vetëm për veten.”

mund ta largojnë shumë shpejt bisedën nga problemi fillestar.

Tani, në vend që të flasim për atë që ndodhi, fillojmë të grindemi nëse akuza është e vërtetë apo jo.

Çfarë Është një Deklaratë “Unë”?

Një Deklaratë “Unë” përqendrohet në përvojën tuaj emocionale, në vend që të përcaktojë menjëherë sjelljen, karakterin ose qëllimet e personit tjetër.

Një Deklaratë e thjeshtë “Unë” mund të tingëllojë kështu:

“Ndihem i/e lënduar kur planet ndryshojnë dhe nuk e di se çfarë po ndodh.”

Në vend të:

“Ti, me sa duket, nuk e respekton fare kohën time.”

Ose:

“Ndihem i/e mbingarkuar kur më duhet të merrem me shumë gjëra njëkohësisht.”

Në vend të:

“Ti kurrë nuk më ndihmon.”

Një Deklaratë “Unë” ju lejon të shprehni përvojën tuaj pa supozuar se e dini qëllimin e personit tjetër.

Kujdes me “Më Duket Sikur Ti…”

Vetëm fakti që një fjali fillon me **“Unë”** ose **“Ndihem”** nuk do të thotë automatikisht se është një Deklaratë “Unë”.

Për shembull:

“Më duket sikur ty nuk të intereson për mua.”

“Më duket sikur je egoist.”

“Më duket sikur po më injoron me qëllim.”

“Më duket sikur nuk më respekton.”

Këto mund të tingëllojnë si Deklarata “Unë” sepse fillojnë me mënyrën se si ndihemi.

Por ajo që vjen më pas është ende një interpretim ose akuzë ndaj personit tjetër.

Krahasoni:

“Më duket sikur ty nuk të intereson për mua.”

me:

“Ndihem i/e lënduar dhe i/e larguar kur kalojnë disa ditë pa biseduar vërtet me njëri-tjetrin.”

Fjalia e dytë përshkruan përvojën tuaj emocionale dhe identifikon atë që po ndodh.

Kjo është shumë më e lehtë për personin tjetër ta dëgjojë dhe t'i përgjigjet.

Çfarë Është një Deklaratë "Çfarë"?

Një Deklaratë "Çfarë" ju ndihmon të identifikoni **çfarë po ndodh në të vërtetë** ose **çfarë ju nevojitet**, pa sulmuar karakterin e personit tjetër.

Për shembull:

Në vend të:

"Je shumë i/e pakujdesshëm/me."

Provoni:

"Ajo që është e vështirë për mua është kur planet ndryshojnë dhe unë e marr vesh në momentin e fundit."

Në vend të:

"Ty nuk të intereson asgjë që them."

Provoni:

"Ajo që më nevojitet është të di se mund të flasim për diçka të rëndësishme pa u kthyer menjëherë në grindje."

Në vend të:

"Po më kontrollon."

Provoni:

"Ajo me të cilën nuk ndihem mirë është kur më duket se duhet të jap shpjegim për çdo vendim që marr."

Qëllimi nuk është që komunikimi juaj të tingëllojë i përsosur.

Qëllimi është të bëheni më të qartë dhe më konkretë.

Pse Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë” Funksionojnë së Bashku?

Një Deklaratë “Unë” shpjegon **përvojën tuaj.**

Një Deklaratë “Çfarë” identifikon **problemin ose nevojën.**

Së bashku mund të tingëllojnë kështu:

“Ndihem i/e mbingarkuar kur shumë përgjegjësi më mbeten mua. Ajo që më nevojitet është të flasim se si mund t'i ndajmë këto përgjegjësi.”

Ose:

“Ndihem i/e lënduar kur më ndërpresin gjatë bisedave të vështira. Ajo që më nevojitet është mundësia ta përfundoj atë që po them para se të përgjigjesh.”

Ose:

“Ndihem në ankth kur planet ndryshojnë dhe nuk dëgjoj prej teje. Ajo që do të më ndihmonte është një mesazh i shkurtër për të më treguar se çfarë po ndodh.”

Nuk po e shmangni problemin.

Në fakt, po bëheni më të drejtpërdrejtë për të.

Dallimi Mes Fajësimit dhe Komunikimit

Shikoni këtë shembull:

Fajësim

“Ti kurrë nuk ndihmon në shtëpi. Je dembel/e dhe mua më duhet t'i bëj të gjitha.”

Personi tjetër mund të përgjigjet menjëherë:

“Kjo nuk është e vërtetë. Unë i lava enët dje.”

Tani po grindeni nëse personi është dembel apo jo.

Problemi fillestar—si po ndahen përgjegjësitë—është humbur.

Tani provoni:

Deklaratë “Unë” dhe “Çfarë”

“Ndihem i/e mbingarkuar kur shumica e përgjegjësive të shtëpisë më mbeten mua. Ajo që më nevojitet është të shohim së bashku çfarë duhet bërë dhe t'i ndajmë përgjegjësitë më drejt.”

Tani problemi i vërtetë është shumë më i qartë.

Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë” Nuk Kanë për Qëllim Shmangien e Përgjegjësisë

Komunikimi i shëndetshëm nuk do të thotë se duhet ta zbusni çdo sjellje të personit tjetër.

Gjithashtu nuk do të thotë se duhet të injoroni sjelljen mosrespektuese ose të dëmshme.

Mund të jeni ende të drejtpërdrejtë.

Për shembull:

“Nuk ndihem mirë kur më flitet në atë mënyrë. Nëse vazhdon të bërtasësh, do ta ndërpres këtë bisedë dhe do t'i kthehemi kur të mund të flasim më qetë.”

Kjo është e qartë.

Nuk është pasive.

Dhe nuk e justifikon sjelljen.

Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë” nuk janë për të shmangur bisedat e vështira.

Janë për t'i komunikuar gjërat e vështira më qartë.

Gabime të Zakonshme në Komunikim

Disa mënyra komunikimi mund ta përkeqësojnë konfliktin shumë shpejt.

Leximi i Mendjes

“E bëre sepse doje të më lëndoje.”

Mund të besoni se e kuptoni qëllimin e dikujt, por nëse personi nuk jua ka thënë, ju ende po bëni një interpretim.

Sulmet ndaj Karakterit

“Je egoist.”

“Je dembel.”

“Është e pamundur të merresh me ty.”

Tani biseda është për atë se çfarë lloj personi është dikush, jo për atë që ndodhi.

“Gjithmonë” dhe “Kurrë”

“Ti gjithmonë e bën këtë.”

“Ti kurrë nuk më dëgjon.”

Deklaratat absolute shpesh bëjnë që personi tjetër të fillojë menjëherë të kërkojë një shembull që vërteton të kundërtën.

Sjellja e Gjithçkaje në një Bisedë

Një mosmarrëveshje për diçka që ndodhi sot papritmas përfshin pesë vjet probleme të pazgjidhura.

Të Flasësh në Emër të Personit Tjetër

“Ty nuk të intereson.”

“Ti nuk e do këtë marrëdhënie.”

“Ti mendon se jam budalla/budallaqe.”

Në vend të kësaj, komunikoni atë që po përjetoni ju dhe lejoni personin tjetër të flasë për veten.

Si t'i Kthejmë Deklaratat “Ti” në Deklarata “Unë” dhe “Çfarë”

Në vend të:

“Ti kurrë nuk më dëgjon.”

Provoni:

“Ndihem i/e shpërfillur kur më ndërpresin. Ajo që më nevojitet është mundësia ta përfundoj atë që po them.”

Në vend të:

“Ty nuk të intereson për mua.”

Provoni:

“Ndihem i/e larguar kur nuk kalojmë shumë kohë së bashku. Ajo që do të doja është të gjenim më shumë kohë me qëllim për njëri-tjetrin.”

Në vend të:

“Ti gjithmonë më kritikon.”

Provoni:

“Ndihem i/e dekurajuar kur bisedat tona përqendrohen kryesisht tek ajo që po bëj gabim. Ajo që më nevojitet është të mund të flasim për shqetësimet pa u ndier i/e sulmuar.”

Në vend të:

“Ti kurrë nuk ndihmon.”

Provoni:

“Ndihem i/e mbingarkuar me gjithçka që po merrem. Ajo që më nevojitet është më shumë ndihmë me disa nga këto përgjegjësi.”

Në vend të:

“Ti nuk i respekton kufijtë e mi.”

Provoni:

“Ndihem i/e frustruar kur kam thënë jo dhe më kërkohet vazhdimisht ta ndryshoj përgjigjen. Ajo që më nevojitet është që vendimi im të respektohet.”

Vetë-Vlerësimi për Komunikimin me Deklaratat “Unë” dhe “Çfarë”

Udhëzime

Vlerësoni çdo pohim bazuar në atë se sa saktë përshkruan mënyrën se si komunikoni zakonisht, veçanërisht kur jeni të mërzitur, të lënduar, të frustruar ose në konflikt.

0 = Asnjëherë

1 = Rrallë

2 = Ndonjëherë

3 = Shpesh

4 = Gjithmonë

1. Kur jam i/e mërzitur, mund ta shpjegoj atë që ndiej pa e fajësuar menjëherë personin tjetër. _____
2. Mund ta përshkruaj atë që ndodhi pa sulmuar karakterin e dikujt. _____
3. Mund t'i tregoj dikujt çfarë më nevojitet në vend që të pres që ta kuptojë vetë. _____
4. Gjatë konfliktit, përpiqem të shmang fjalët si “gjithmonë” dhe “kurrë”. _____
5. Mund ta identifikoj emocionin që po ndiej në vend që të them vetëm: “Më duket sikur ti...” _____
6. Përpiqem ta ndaj atë që ndodhi nga ajo që mendoj se personi tjetër kishte për qëllim. _____
7. Mund ta shpreh zhgënjimin pa e fyer, kritikuar ose etiketuar personin tjetër. _____
8. Mund ta shpjegoj qartë se cila sjellje ose situatë po më shqetëson. _____
9. Mund të kërkoj një ndryshim pa kërkuar që personi tjetër të pajtohet me gjithçka që them. _____
10. Kur jam emocionalisht i/e mërzitur, mund të ngadalësohem aq sa të mendoj se si dua të komunikoj. _____
11. Mund ta shpreh një kufi pa e sulmuar personin tjetër. _____
12. Mund të qëndroj te problemi i tanishëm pa sjellë në bisedë disa konflikte të së kaluarës. _____

Të Kuptojmë Rezultatin Tuaj

Rezultati Total: _____ /48

Ndryshe nga disa prej vetë-vlerësimeve të tjera, **një rezultat më i lartë në këtë vetë-vlerësim tregon përdorim më të fortë të aftësive të shëndetshme dhe të drejtpërdrejta të komunikimit.**

Ky rezultat nuk është një gjykim nëse jeni komunikues "i mirë" apo "i keq".

Mënyra se si komunikojmë shpesh ndryshon në varësi të marrëdhënies, situatës dhe intensitetit të emocioneve.

Përgjigjet individuale mund të jenë më të dobishme se vetëm rezultati total.

Shikoni me kujdes pohimet ku keni marrë më pak pikë.

Ato mund t'ju tregojnë se cilat aftësi komunikimi do t'ju ndihmonte më shumë të praktikonit.

0–12

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se komunikimi i ndjenjave dhe nevojave gjatë konfliktit mund të jetë i vështirë për ju.

Mund të keni më shumë gjasa të fajësoni, të reagoni emocionalisht, të prisni që të tjerët ta kuptojnë vetë çfarë ju nevojitet ose ta keni të vështirë të komunikoni qartë kur emocionet janë të forta.

Filloni me hapa të vegjël.

Nuk keni nevojë të ndryshoni gjithçka menjëherë.

Praktikoni të identifikoni:

Çfarë po ndiej?

Çfarë ndodhi në të vërtetë?

Çfarë më nevojitet?

13–24

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se përdorni disa aftësi të shëndetshme komunikimi, por ato mund të bëhen më të vështira për t'u përdorur kur emocionet janë të forta.

Mund të komunikoni qartë kur jeni të qetë, por të bëheni më reaktivë gjatë konfliktit, zhgënjimit ose lëndimit.

Shikoni pyetjet ku keni marrë më pak pikë.

Ato janë vende të mira për të filluar praktikën.

25–36

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se në përgjithësi keni një bazë të mirë për komunikim të drejtpërdrejtë dhe me respekt.

Mund të përdorni tashmë Deklarata “Unë”, të komunikoni nevojat tuaja ose të shmangni disa modele të zakonshme fajësimi.

Megjithatë, mund të ketë persona ose situata të caktuara ku mënyrat e vjetra të komunikimit rikthehen.

Kushtojini vëmendje se ku ndodh kjo.

37–48

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se shpesh përdorni komunikim të drejtpërdrejtë dhe me vetëdije emocionale.

Mund të ndiheni relativisht rehat duke identifikuar ndjenjat, duke komunikuar nevojat, duke qëndruar te problemi dhe duke e ndarë sjelljen e personit tjetër nga supozimet për qëllimet e tij.

Vazhdoni t'i praktikoni këto aftësi, veçanërisht gjatë bisedave emocionalisht të forta.

Edhe njerëzit që komunikojnë shumë mirë mund të bëhen reaktivë kur diçka i prek personalisht.

Shikoni Përtej Numrit

Rezultati total ju jep një pamje të përgjithshme të aftësive tuaja të komunikimit.

Por shikoni më nga afër përgjigjet individuale.

Nëse pikët më të ulëta lidhen me:

Identifikimin e emocioneve, mund t'ju ndihmojë të ngadalësoheni dhe ta pyesni veten se çfarë po ndieni në të vërtetë para se të filloni bisedën.

Nëse pikët më të ulëta lidhen me:

Të kërkuarit e asaj që ju nevojitet, mund të prisni që të tjerët të kuptojnë diçka që ju nuk e keni komunikuar qartë.

Nëse pikët më të ulëta lidhen me:

Fajësimin, etiketimet, "gjithmonë" ose "kurrë", frustrimi emocional mund të jetë duke marrë kontrollin e bisedës.

Nëse pikët më të ulëta lidhen me:

Supozimin e qëllimeve, mund t'ju ndihmojë të bëni pyetje para se të vendosni pse dikush është sjellë në një mënyrë të caktuar.

Nëse pikët më të ulëta lidhen me:

Qëndrimin te problemi i tanishëm, konfliktet e pazgjidhura nga e kaluara mund të jenë duke hyrë në bisedat e sotme.

Qëllimi nuk është komunikimi i përsosur.

Qëllimi është të dalloni se ku ndryshon mënyra juaj e komunikimit kur emocionet bëhen më të forta.

Praktikë: Krijoni Deklaratën Tuaj "Unë" dhe "Çfarë"

Mendoni për një situatë të fundit ku jeni ndier të mërzitur ose të frustruar.

Çfarë ndodhi?

Qëndroni vetëm te situata që ndodhi në të vërtetë.

Çfarë ndjeva?

Përpiquni ta identifikoni emocionin.

Çfarë kisha dëshirë të thosha në atë moment?

A përfshinte ajo fjali fajësim, supozime, "gjithmonë", "kurrë" ose sulm ndaj karakterit?

Çfarë kam nevojë që personi tjetër të kuptojë?

Tani provoni:

"Ndihem _____ kur _____."

"Ajo që më nevojitet / Ajo që do të më ndihmonte është _____."

Reflektim

Merrni disa minuta për të menduar rreth asaj që vutë re.

Çfarë ndodh me mënyrën se si komunikoj kur zemërohem ose lëndohem?

A i shpjegoj ndjenjat e mia, apo zakonisht filloj duke shpjeguar atë që personi tjetër ka bërë gabim?

Sa shpesh pres që njerëzit e afërt ta dinë se çfarë më nevojitet pa ua thënë?

A përdor ndonjëherë "Më duket sikur ti..." kur në të vërtetë po bëj një akuzë ose supozim?

Cilat fjalë përdor më shpesh kur jam i/e frustruar—"gjithmonë", "kurrë", "duhet" ose "ty nuk të intereson"?

Cila është një Deklaratë "Ti" që e përdor shpesh dhe që mund të praktikoj ta kthej në një Deklaratë "Unë" dhe "Çfarë"?

Mendime Përfundimtare

Përdorimi i Deklaratave “Unë” dhe “Çfarë” nuk do të thotë se çdo bisedë papritmas do të bëhet e lehtë.

Personi tjetër mund të mos pajtohet me ju.

Mund të bëhet mbrojtës.

Mund të mos e kuptojë këndvështrimin tuaj.

Dhe ndonjëherë mund të komunikoni qartë dhe me respekt, por përsëri të mos merrni përgjigjen që shpresonit.

Komunikimi i shëndetshëm nuk na jep kontroll mbi reagimin e personit tjetër.

Na jep më shumë kontroll mbi **mënyrën se si ne e komunikojmë përvojën tonë.**

Në vend të:

“Ti kurrë nuk më dëgjon.”

mund të identifikoni se çfarë po ndodh në të vërtetë.

Në vend të:

“Ty nuk të intereson.”

mund të komunikoni atë që po ju bën të ndiheni të larguar.

Në vend të:

“Duhet ta dije.”

mund të tregoni qartë se çfarë ju nevojitet.

Dhe në vend që të përpiqeni të provoni kush ka të drejtë dhe kush e ka gabim, mund të filloni duke pyetur:

“Çfarë po përpiqem në të vërtetë të komunikoj?”

“Çfarë po ndiej?”

“Çfarë ndodhi?”

“Çfarë më nevojitet?”

Qëllimi nuk është të tingëlloni perfekt.

Nuk është të mësoni përmendësh një formulë.

Dhe nuk është të shmangni konfliktin.

Qëllimi është të komunikoni në një mënyrë që i jep personit tjetër një mundësi më të mirë për të dëgjuar atë që në të vërtetë po përpiqeni të thoni.

Ndonjëherë, vetëm ndryshimi i fjalëve të para të një bisede të vështirë mund ta ndryshojë drejtimin e gjithë bisedës.

Vazhdoni të Mësoni

Vazhdoni të eksploroni udhëzuesit edukativë dhe vetë-vlerësimet falas të disponueshme në **Albanian Mental Wellness Hub**.

Këto materiale janë krijuar për t'ju ndihmuar të kuptoni më mirë komunikimin, modelet në marrëdhënie, kufijtë, lidhjen emocionale, empatinë, pritshmëritë, supozimet, reagimet emocionale dhe fusha të tjera të zhvillimit personal.

Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar të kuptoni më mirë mënyrën se si komunikoni gjatë momenteve të vështira dhe se si Deklaratat "Unë" dhe "Çfarë" mund t'ju ndihmojnë t'i shprehni më qartë ndjenjat, nevojat dhe kufijtë tuaj.

Maria Shkreli, LMHC