Të Kuptojmë Pritshmëritë dhe Supozimet

Një Udhëzues Praktik për Komunikim dhe Marrëdhënie më të Shëndetshme

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

Çfarë Janë Pritshmëritë?

Pritshmëritë janë idetë që kemi për mënyrën se si besojmë se një person tjetër duhet të sillet, të reagojë, të komunikojë ose të jetë i pranishëm në një marrëdhënie.

Të gjithë kemi pritshmëri.

Mund të presim që partneri të na kontaktojë.

Mund të presim që familja të na mbështesë.

Mund të presim që një mik të kujtojë diçka të rëndësishme.

Mund të presim që dikush ta kuptojë se jemi të mërzitur pa pasur nevojë t'ia shpjegojmë.

Të kesh pritshmëri nuk është domosdoshmërisht diçka e pashëndetshme.

Problemi shpesh fillon kur një pritshmëri ekziston në mendjen tonë, por nuk i është komunikuar asnjëherë personit tjetër.

Mund të mendojmë:

“Duhet ta dinë vetë.”

“Nuk duhet të kem nevojë t'ua kërkoj.”

“Po të kujdeseshin për mua, do ta bënin.”

Por një person tjetër nuk mund ta dijë gjithmonë se çfarë presim prej tij nëse nuk ia komunikojmë.

Ndonjëherë zhgënjehemi me njerëzit sepse nuk përmbushin pritshmëri që ata as nuk e dinin se ekzistonin.

Çfarë Janë Supozimet?

Supozimet ndodhin kur besojmë se diçka është e vërtetë pa i pasur të gjitha informacionet.

Kur mungon informacioni, mendja jonë natyrshëm përpiqet t'i plotësojë boshllëqet.

Për shembull:

Dikush nuk i përgjigjet mesazhit tuaj.

Fakti është:

“Nuk më është përgjigjur.”

Por mendja juaj mund të shtojë menjëherë:

“Po më injoron.”

“Është i zemëruar me mua.”

“Kam bërë diçka gabim.”

“Nuk i intereson.”

Këto mendime mund të duken shumë të vërteta në atë moment.

Por ato janë interpretime.

Nuk e dimë me të vërtetë se çfarë ka ndodhur derisa të kemi më shumë informacion.

Pse Kanë Rëndësi Pritshmëritë dhe Supozimet?

Pritshmëritë dhe supozimet mund të ndikojnë shumë më tepër sesa vetëm marrëdhëniet romantike.

Ato mund të ndikojnë në marrëdhëniet familjare, miqësitë, prindërimin, marrëdhëniet në punë dhe komunikimin e përditshëm.

Ato mund të ndikojnë në mënyrën se si:

- Interpretojmë sjelljen e një personi tjetër
- Reagojmë ndaj zhgënjimit
- Përballojmë pasigurinë
- Komunikojmë nevojat tona
- Reagojmë kur dikush nuk na përgjigjet
- Interpretojmë tonin e dikujt
- Përballojmë konfliktin
- Vendosim nëse dikush kujdeset për ne
- Reagojmë kur planet ndryshojnë
- Gjykohen qëllimet e një personi tjetër
- Shprehim frustrimin
- Vendosim kufij

Ndonjëherë këto modele janë të vështira për t'u dalluar sepse interpretimi ynë na duket si fakt.

Mund të mendojmë:

“E di pse e bëri.”

“E dinte shumë mirë se çfarë po bënte.”

“Duhet të më njohë aq mirë sa ta dijë.”

“E di që tani se çfarë do të thotë.”

Por të dish se çfarë ka ndodhur dhe të besosh se e di pse ka ndodhur janë dy gjëra të ndryshme.

Nga Vijnë Pritshmëritë Tona?

Pritshmëritë nuk krijohen pa arsye.

Shumë prej tyre zhvillohen nga përvojat tona.

Ato mund të vijnë nga:

- Marrëdhëniet familjare
- Pritshmëritë kulturore
- Përvojat e fëmijërisë
- Marrëdhëniet e mëparshme
- Zhgënjimet e së kaluarës
- Tradhtia
- Modelet e lidhjes emocionale
- Vlerat personale
- Idetë tona për respektin
- Idetë tona për dashurinë
- Rolet gjinore ose familjare
- Ajo që kemi parë duke u rritur

Për shembull, mund të jeni rritur në një familje ku telefonatat e përditshme konsideroheshin shenjë dashurie dhe afërsie.

Një person tjetër mund të jetë rritur në një familje ku njerëzit e donin shumë njëri-tjetrin, por rrallë telefonoheshin.

Kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se njëri kujdeset më shumë se tjetri.

Ata thjesht mund të kenë pritshmëri të ndryshme për mënyrën se si shprehet kujdesi.

Nëse këto pritshmëri nuk diskutohen, të dy personat mund të përfundojnë duke u ndier të keqkuptuar.

Kur Pritshmëritë Kthehen në Rregulla të Pathëna

Ndonjëherë një pritshmëri gradualisht kthehet në një rregull në mendjen tonë.

Ne nuk ia themi domosdoshmërisht personit tjetër këtë rregull.

Por presim që ai ta ndjekë.

Për shembull:

"Nëse më do, duhet të më telefonosh."

"Familja duhet të jetë gjithmonë pranë njëri-tjetrit."

"Një partner i mirë duhet ta kuptojë kur diçka nuk shkon."

"Nëse unë do ta bëja për ty, edhe ti duhet ta bësh për mua."

Këto bindje mund të na duken plotësisht të arsyeshme sepse lidhen me vlerat dhe përvojat tona.

Por një person tjetër mund ta kuptojë situatën krejt ndryshe.

Kjo nuk do të thotë automatikisht se njëri ka të drejtë dhe tjetri gabim.

Mund të thotë thjesht se pritshmëria duhet komunikuar.

Si Mund të Krijojnë Konflikt Supozimet?

Supozimet mund të bëhen veçanërisht të fuqishme kur përfshihen emocionet.

Imagjinoni që dikush që ju intereson sillet ndryshe nga zakonisht.

Ju e vini re ndryshimin.

Pastaj mendja juaj përpiqet ta shpjegojë.

Diçka ndodh → Ju krijoni një shpjegim → Ju reagoni ndaj atij shpjegimi

Vështirësia është se mund të fillojmë të reagojmë ndaj interpretimit tonë përpara se të dimë nëse është i saktë.

Kjo mund të krijojë një cikël:

Diçka ndodh

↓

Unë bëj një supozim

↓

Përjetoj një reagim emocional

↓

Reagoj bazuar në supozimin tim

↓

Personi tjetër reagon ndaj reagimit tim

↓

Krijohet konflikt

Problemi fillestar mund të ketë qenë relativisht i vogël.

Kuptimi që i dhamë ne e bëri shumë më të madh.

Vetë-Vlerësimi për Pritshmëritë dhe Supozimet

Udhëzime

Vlerësoni çdo pohim bazuar në atë se sa saktë përshkruan përvojat tuaja të zakonshme në marrëdhënie.

Përpiquni të përgjigjeni bazuar në atë që bëni në të vërtetë, veçanërisht kur ndiheni të zhgënjyer, të pasigurt, të lënduar, të injoruar ose të keqkuptuar.

0 = Asnjëherë

1 = Rrallë

2 = Ndonjëherë

3 = Shpesh

4 = Gjithmonë

1. Zhgënjehem kur dikush nuk reagon ose nuk sillet ashtu siç prisja. _____
2. Ndonjëherë pres që njerëzit e afërt ta dinë se çfarë kam nevojë pa qenë nevoja t'ua shpjegoj. _____
3. Kur sjellja e dikujt ndryshon, përpiqem të kuptoj vetë se çfarë do të thotë para se ta pyes drejtpërdrejt. _____
4. Kam menduar: "Nëse do të kujdesej vërtet për mua, do ta dinte se çfarë kam nevojë." _____
5. Ndonjëherë reagoj emocionalisht ndaj asaj që mendoj se dikush donte të thoshte, në vend të asaj që tha në të vërtetë. _____
6. Kur dikush nuk i përgjigjet një mesazhi ose telefonate, mund të supozoj se diçka nuk shkon. _____
7. Frustrohem kur më duhet të kërkoj diçka që besoj se personi tjetër duhet ta dijë vetë se duhet ta bëjë. _____
8. Ndonjëherë vendos vetë pse dikush është sjellë në një mënyrë të caktuar pa e pyetur. _____
9. Përvojat e së kaluarës ndikojnë në atë që pres nga njerëzit në marrëdhëniet e mia të tanishme. _____
10. Kur ndihem i/e lënduar, ndonjëherë supozoj se i kuptoj qëllimet e personit tjetër para se të kontrolloj nëse interpretimi im është i saktë. _____
11. Pres gjëra të caktuara nga familja, partneri ose miqtë sepse besoj se kështu "duhet" të sillen njerëzit. _____
12. Ndonjëherë mërzitem për një pritshmëri që nuk e kam komunikuar kurrë qartë. _____

Të Kuptojmë Rezultatin Tuaj

Rezultati Total: _____ /48

Ky vetë-vlerësim është krijuar për t'ju ndihmuar të dalloni modelet që lidhen me pritshmëritë dhe supozimet.

Një rezultat më i lartë nuk do të thotë se pritshmëritë tuaja janë të paarsyeshme ose se interpretimet tuaja janë gjithmonë të gabuara.

Përgjigjet tuaja individuale mund të jenë më të dobishme sesa vetëm rezultati total.

Shikoni pohimet ku keni marrë pikët më të larta. Ato mund t'ju tregojnë se ku pritshmëritë e pathëna ose supozimet kanë më shumë gjasa të ndikojnë në marrëdhëniet tuaja.

0–12

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se pritshmëritë e pathëna dhe supozimet në përgjithësi kanë ndikim të kufizuar në marrëdhëniet tuaja.

Mund të ndiheni relativisht rehat duke komunikuar atë që ju nevojitet, duke bërë pyetje dhe duke lënë hapësirë për shpjegime para se të arrini në përfundime.

Kjo nuk do të thotë se nuk bëni kurrë supozime ose nuk përjetoni zhgënjim.

Të gjithë e bëjmë këtë herë pas here.

Vazhdoni të forconi komunikimin e drejtpërdrejtë, kureshtjen dhe ndërgjegjësimin për dallimin midis asaj që dini dhe asaj që mendoni se mund të jetë duke ndodhur.

13–24

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se pritshmëritë dhe supozimet mund të shfaqen në marrëdhënie ose situata të caktuara.

Mund t'i vini re më shumë këto modele kur ndiheni të zhgënjyer, të pasigurt, të injoruar, të refuzuar ose emocionalisht të cenueshëm.

Shikoni pyetjet ku keni marrë pikët më të larta.

Ato situata mund t'ju ndihmojnë të kuptoni se kur keni më shumë gjasa të prisni që personi tjetër ta dijë se çfarë ju nevojitet ose të interpretoni sjelljen e tij pa i pasur të gjitha informacionet.

25–36

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se pritshmëritë dhe supozimet mund të kenë një ndikim të rëndësishëm në disa prej marrëdhënieve tuaja.

Mund ta gjeni veten duke u frustruar kur të tjerët nuk reagojnë ashtu siç prisnit ose duke u përpjekur të kuptoni vetë se çfarë do të thotë sjellja e tyre pa i pyetur drejtpërdrejt.

Gjithashtu mund të vini re se përvojat e së kaluarës ndikojnë në mënyrën se si interpretoni situatat e tanishme.

Ndërgjegjësimi për këto modele mund t'ju ndihmojë të ngadalësoni reagimin, të komunikoni më qartë dhe t'i përgjigjeni asaj që po ndodh në të vërtetë, në vend që të reagoni automatikisht ndaj asaj që keni frikë ose supozoni se po ndodh.

37–48

Përgjigjet tuaja sugjerojnë se pritshmëritë e pathëna dhe supozimet mund të jenë duke ndikuar ndjeshëm në komunikimin ose marrëdhëniet tuaja.

Mund të prisni shpesh që të tjerët t'i kuptojnë nevojat tuaja pa komunikim të drejtpërdrejtë ose mund t'i jepni kuptim sjelljes së dikujt pa pasur informacion të mjaftueshëm.

Kjo mund të kontribuojë në keqkuptime, zhgënjim, pakënaqësi, ankth ose konflikt.

Nëse këto modele vazhdojnë të krijojnë shqetësim të konsiderueshëm ose të ndërhyjnë në marrëdhëniet tuaja, merrni parasysh të flisni me një profesionist të kualifikuar të shëndetit mendor për mbështetje të mëtejshme.

Shikoni Përtej Numrit

Rezultati total mund t'ju ndihmojë të kuptoni se sa shpesh mund të shfaqen pritshmëritë dhe supozimet.

Por numri nuk tregon të gjithë historinë.

Shikoni përsëri përgjigjet tuaja.

Nëse pikët tuaja më të larta lidhen me:

Besimin se njerëzit duhet ta dinë se çfarë ju nevojitet, frustrimin kur duhet t'ua kërkoni ose pritjen e sjelljeve të caktuara sepse kështu mendoni se njerëzit "duhet" të sillen, mund të keni më shumë pritshmëri të pathëna në marrëdhëniet tuaja.

Nëse pikët tuaja më të larta lidhen me:

Përpjekjen për të kuptuar vetë se çfarë do të thotë sjellja e dikujt, reagimin ndaj asaj që mendoni se personi kishte për qëllim ose vendosjen vetë pse dikush bëri diçka pa e pyetur, supozimet mund të kenë një rol më të madh.

Nëse vini re:

Si pritshmëri të forta, ashtu edhe supozime të shpeshta, ndonjëherë mund të përjetoni një cikël ku një pritshmëri nuk përmbushet, ju i jepni një kuptim asaj që ndodhi dhe më pas reagoni ndaj atij interpretimi.

Nuk është e nevojshme të eliminoni pritshmëritë.

Dhe nuk do të eliminoni kurrë çdo supozim.

Qëllimi është të bëheni më të vetëdijshëm kur ato po ndikojnë në mënyrën se si e shihni sjelljen e një personi tjetër.

Pritshmëritë kundrejt Supozimeve

Pritshmëritë dhe supozimet janë të lidhura, por nuk janë e njëjta gjë.

Një pritshmëri përshkruan atë që besonit ose shpresonit se do të ndodhte.

“Prisja të më telefonoje kur të mbërrije në shtëpi.”

Një supozim i jep kuptim asaj që ndodhi.

“Nuk më telefonove, kështu që është e qartë se nuk të intereson.”

Pohimi i parë identifikon një pritshmëri.

I dyti krijon një shpjegim për sjelljen e personit tjetër.

Ky dallim ka rëndësi.

Para se të reagoni, mund t'ju ndihmojë të pyesni veten:

“Çfarë di në të vërtetë?”

“Çfarë po supozoj?”

“A e komunikova atë që prisja?”

“A i kam dhënë personit tjetër mundësinë të shpjegojë?”

Fakt apo Supozim?

Një mënyrë e thjeshtë për të sfiduar supozimet është të ndani faktet nga interpretimet.

Fakt:

“Nuk më është përgjigjur mesazhit.”

Supozim:

“Po më injoron.”

Fakt:

“Nuk më ftuan.”

Supozim:

“Më lanë jashtë qëllimisht sepse nuk më pëlqejnë.”

Fakt:

“Toni i tij/saj ishte ndryshe sot.”

Supozim:

“Është i/e zemëruar me mua.”

Supozimi juaj mund të dalë më vonë i saktë.

Por derisa të keni më shumë informacion, mbetet një supozim.

Të mësoni ta dalloni këtë ndryshim mund të krijojë hapësirë midis asaj që ndodh dhe mënyrës se si reagoni.

Reflektim

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

Çfarë pritshmërish kam nga njerëzit më të afërt që ndoshta nuk ua kam komunikuar qartë?

Kur dikush më zhgënjen, zakonisht e pyes se çfarë ndodhi apo vendos vetë se çfarë do të thotë sjellja e tij?

Çfarë më mësoi familja ime për mënyrën se si duhet të duket dashuria, respekti, besnikëria ose kujdesi?

A pres që njerëzit e tjerë ta tregojnë dashurinë ose kujdesin në të njëjtën mënyrë si unë?

Çfarë supozimesh kam më shumë gjasa të bëj kur ndihem i/e injoruar, i/e refuzuar, i/e lënduar ose i/e pasigurt?

Cilën pritshmëri mund ta komunikoj më qartë, në vend që të shpresoj se personi tjetër thjesht do ta kuptojë vetë?

Mendime Përfundimtare

Të kuptosh pritshmëritë dhe supozimet nuk do të thotë të vendosësh se nuk duhet të presësh kurrë asgjë nga një person tjetër.

Marrëdhëniet e shëndetshme kanë pritshmëri.

Mund të presim me të drejtë ndershmëri.

Respekt.

Siguri.

Komunikim.

Besueshmëri.

Dhe respektim të kufijve.

Pyetja e rëndësishme është nëse këto pritshmëri janë komunikuar dhe kuptuar.

Është gjithashtu e rëndësishme të dallojmë ndryshimin midis një kufiri dhe një pritshmërie të pathënë.

Një kufi komunikon atë që ju nevojitet ose atë që ju do të bëni.

Një pritshmëri e pathënë supozon se personi tjetër tashmë e di.

Supozimet funksionojnë në mënyrë të ngjashme.

Mendja jonë natyrshëm përpiqet t'u japë kuptim situatave.

Ndonjëherë do të kemi të drejtë.

Ndonjëherë do të gabojmë.

Por kur e trajtojmë një supozim si fakt, mund të reagojmë ndaj diçkaje që ende nuk është konfirmuar.

Në vend që të pyesni menjëherë:

“Pse po ma bën këtë?”

Mund të filloni të pyesni:

“Çfarë di në të vërtetë?”

“Çfarë po supozoj?”

“A e komunikova qartë atë që prisja?”

“A mund të ketë një shpjegim tjetër?”

Këto pyetje mund të krijojnë hapësirë midis situatës dhe reagimit tuaj.

Qëllimi nuk është përsosmëria.

Është ndërgjegjësimi më i madh dhe mundësia për të zgjedhur se si do të reagoni.

Kur pritshmëritë komunikohen dhe supozimet vihen në pikëpyetje, krijohet më shumë hapësirë për mirëkuptim, komunikim më të shëndetshëm dhe marrëdhënie më të forta.

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 modelet në marrëdhënie, komunikimin, kufijtë, lidhjen emocionale, empatinë, reagimet emocionale dhe fusha të tjera të zhvillimit personal.

Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar të kuptoni më mirë se si pritshmëritë dhe supozimet mund të ndikojnë në mënyrën se si komunikoni, interpretoni sjelljen e njerëzve të tjerë dhe reagoni brenda marrëdhënieve tuaja.

Maria Shkreli, LMHC