Të Kuptojmë Pritshmëritë dhe Supozimet

Si Rregullat e Pathëna, Përvojat e Kaluara dhe Tregimet që Krijojmë në Mendjen Tonë Mund të Ndikojnë në Marrëdhëniet Tona

Një Udhëzues i Thelluar Edukativ, Fletore Pune dhe Vetë-Vlerësim

Nga Maria Shkreli, LMHC

Shënim Edukativ

Kjo fletore pune është krijuar vetëm për qëllime edukative, informuese dhe vetë-reflektimi. Nuk është mjet diagnostikues dhe nuk duhet përdorur për të diagnostikuar ndonjë gjendje të shëndetit mendor ose për të përcaktuar nëse një marrëdhënie është e shëndetshme apo jo.

Vetë-vlerësimet dhe ushtrimet në këtë material janë krijuar për t'ju ndihmuar të dalloni modelet që lidhen me pritshmëritë, supozimet, komunikimin dhe reagimet emocionale.

Plotësimi i kësaj fletoreje pune nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Disa pjesë të materialit mund t'ju sjellin në mendje përvoja ose emocione të vështira. Ecni me ritmin tuaj. Nëse vështirësitë në marrëdhënie, ankthi, trauma, konflikti ose shqetësimet emocionale po ndikojnë ndjeshëm në jetën tuaj të përditshme ose në mirëqenien tuaj, merrni parasysh të kërkoni mbështetje nga një profesionist i kualifikuar i shëndetit mendor.

Hyrje

Shumica e problemeve në marrëdhënie nuk fillojnë me një ngjarje të madhe.

Shpesh fillojnë me diçka shumë më të vogël.

Një mesazh nuk mori përgjigje.

Dikush nuk telefonoi.

Partneri juaj erdhi në shtëpi dhe dukej i tërhequr.

Fëmija juaj i rritur nuk ju kontaktoi.

Një mik nuk ju ftoi diku.

Vëllai ose motra nuk ofroi ndihmë.

Bashkëshorti ose bashkëshortja nuk e vuri re që ishit të mbingarkuar.

Toni i dikujt dukej ndryshe.

Dhe papritmas, diçka fillon të ndodhë brenda nesh.

Ne nuk shohim vetëm atë që ndodhi.

Fillojmë **t'i japim një shpjegim.**

“Po më injoron.”

“Nuk i intereson.”

“Është i zemëruar.”

“Është egoist.”

“Duhet ta dijë më mirë.”

“Unë kurrë nuk do t'ia bëja këtë.”

“E bëri me qëllim.”

“Po të isha i rëndësishëm për të, do ta kishte kujtuar.”

Dhe para se ta kuptojmë, nuk po reagojmë më vetëm ndaj asaj që ndodhi.

Po reagojmë ndaj **kuptimit që i dhamë asaj që ndodhi.**

Ky dallim është shumë i rëndësishëm.

Sepse ndonjëherë interpretimi ynë është i saktë.

Por ndonjëherë nuk është.

Dhe ndonjëherë konflikti më i madh në një marrëdhënie nuk lind nga ngjarja fillestare, por nga gjithçka që ndodh **pasi ne e interpretojmë atë.**

Kjo fletore pune ka për qëllim t'ju ndihmojë ta dalloni këtë proces.

Nuk ka për qëllim t'ju thotë se ndjenjat tuaja janë të gabuara.

Nuk ka për qëllim t'ju mësojë t'i ulni të gjitha pritshmëritë.

Dhe sigurisht nuk ka për qëllim t'ju mësojë të pranoni mungesë respekti, abuzim, pandershmëri ose sjellje të dëmshme.

Qëllimi është të bëheni më të vetëdijshëm për tri gjëra të ndryshme:

Çfarë ndodhi në të vërtetë.

Çfarë prisnit të ndodhte.

Çfarë vendosët se do të thoshte fakti që nuk ndodhi.

Këto tri gjëra mund të ndërthuren aq shumë sa ndonjëherë nuk e dallojmë më ndryshimin.

Kjo fletore pune do t'ju ndihmojë t'i ndani.

PJESA E PARË

Të Kuptojmë Pritshmëritë

Çfarë Është një Pritshmëri?

Një pritshmëri është një bindje për atë që mendojmë se duhet të ndodhë.

Disa pritshmëri i themi me fjalë.

Të tjera jo.

Mund t'i thoni partnerit:

“Nëse do të vonohesh, të lutem më dërgo një mesazh.”

Kjo është një pritshmëri e komunikuar.

Por mund të mendoni gjithashtu:

“Nëse partneri im më respekton vërtet, duhet ta kuptojë vetë se duhet të më tregojë kur vonohet.”

Kjo është diçka tjetër.

Ndoshta nuk e keni diskutuar kurrë.

Por kur ai ose ajo nuk ju dërgon mesazh, ju mund ta përjetoni si mungesë respekti.

Këtu pritshmëritë fillojnë të bëhen më të ndërlikuara.

Pritshmëria mund të jetë krejtësisht e arsyeshme.

Por **fakti që një pritshmëri është e arsyeshme nuk do të thotë automatikisht se është komunikuar.**

Pritshmëritë që Nuk i Them Asnjëherë me Zë

Mendoni për këto fjali:

“Burri im duhet ta dijë kur kam nevojë për ndihmë.”

“Vajza ime duhet të më telefonojë më shpesh.”

“Shoqja ime më e ngushtë duhet ta kishte ditur se kjo do të më lëndonte.”

“Familja ime duhet të më ndihmojë pa pasur nevojë t'ua kërkoj.”

“Partneri im duhet ta dijë se çfarë më bën të ndihem i dashur.”

“Vëllezërit dhe motrat duhet të ndihmojnë njësoj me prindërit tanë.”

Pas secilës prej këtyre fjalive mund të ketë ndjenja shumë të kuptueshme.

Por ekziston një pyetje e rëndësishme:

A e di personi tjetër se kjo është ajo që pres prej tij?

Ndonjëherë përgjigjja është po.

Ndoshta e kemi diskutuar disa herë.

Kjo e ndryshon situatën.

Por ndonjëherë përgjigjja është:

“Jo, por duhet ta dijë.”

Kjo fjali—**“Duhet ta dijë”**—është një nga pikat më të zakonshme ku pritshmëritë dhe supozimet takohen.

Nga Vijnë Pritshmëritë Tona?

Ne nuk hyjmë në marrëdhënie pa histori.

Shumë kohë para se të njohim një partner, të bëhemi prindër, të krijojmë miqësi ose të punojmë me dikë, kemi krijuar tashmë ide për mënyrën se si "duhet" të funksionojnë marrëdhëniet.

Këto ide mund të vijnë nga:

- Prindërit tanë
- Gjyshërit
- Kultura
- Feja
- Rolet gjinore
- Traditat familjare
- Marrëdhëniet e kaluara
- Trauma
- Braktisja
- Tradhtia
- Përvojat tona të lidhjes emocionale
- Filmat dhe rrjetet sociale
- Ajo që kemi parë duke u rritur
- Ajo që nuk kemi marrë duke u rritur
- Personaliteti dhe vlerat tona

Kjo ka rëndësi sepse dy njerëz mund ta duan shumë njëri-tjetrin dhe prapë të hyjnë në një marrëdhënie me dy "libra rregullash" krejtësisht të ndryshëm.

Dhe asnjëri nuk e kupton se tjetri po përdor një libër tjetër.

Shembull: “Familja Duhet Gjithmonë ta Ndihmojë Familjen”

Imagjinoni dy njerëz që martohen.

Njëri është rritur në një familje ku të gjithë ndihmonin njëri-tjetrin.

Dikush po ndërronte shtëpi?

Dhjetë të afërm shfaqeshin për ta ndihmuar.

Dikush kishte nevojë për para?

Familja ndihmonte.

Dikush ishte i sëmurë?

Njerëzit sillnin ushqim.

Për këtë person:

Dashuria do të thotë të jesh aty.

Partneri i tij është rritur ndryshe.

Familja e tij e vlerësonte pavarësinë.

Nuk kërkoje ndihmë përveçse kur të duhej vërtet.

Madje ofrimi i ndihmës pa u kërkuar mund të dukej si ndërhyrje.

Për këtë person:

Dashuria do të thotë të respektosh pavarësinë e tjetrit.

Tani imagjinoni se nëna e personit të parë sëmuret.

Partneri nuk ofron menjëherë të marrë përsipër përgjegjësi.

Personi i parë mendon:

“Si mund të rrish kështu? Nuk të intereson familja ime?”

Partneri mendon:

“Nëse ke nevojë për diçka, më thuaj. Nuk dua të ndërhyj.”

E njëjta situatë.

Dy kuptime krejt të ndryshme.

Sjellja e asnjërit nuk mund të kuptohet plotësisht pa kuptuar pritshmëritë që fshihen pas saj.

Libri i Padukshëm i Rregullave

Shumica prej nesh mbajnë brenda vetes një libër të padukshëm rregullash për marrëdhëniet.

Rrallë ulemi dhe e shkruajmë.

Por ai ekziston.

Mund të ketë rregulla si:

Nëse e do dikë, e telefonon çdo ditë.

Burri duhet të sigurojë familjen.

Gruaja duhet ta dijë se çfarë i duhet burrit të saj.

Fëmijët duhet gjithmonë t'i respektojnë prindërit.

Prindërit duhet të sakrifikojnë për fëmijët.

Problemet familjare mbeten brenda familjes.

Miqtë e mirë nuk kanë nevojë t'u kërkohet ndihma.

Nëse dikush të lëndon, ai duhet të kërkojë falje i pari.

Nëse dikujt i intereson, ai gjen kohë për ty.

Disa nga këto bindje mund të jenë shumë të rëndësishme për ju.

Qëllimi nuk është t'i hidhni poshtë.

Qëllimi është të kuptoni:

“Ky është një nga rregullat e mi.”

Sepse sapo ta dalloni rregullin, mund të pyesni:

Ku e kam mësuar këtë?

A e besoj ende?

A është e arsyeshme?

A e kam komunikuar?

A e ndan personi tjetër këtë bindje me mua?

USHTRIM: Libri Im i Padukshëm i Rregullave

Plotësoni këto fjali pa i menduar tepër.

Një partner i mirë duhet...

Një burrë/grua e mirë duhet...

Një prind i mirë duhet...

Një fëmijë i rritur i mirë duhet...

Një mik i mirë duhet...

Familja duhet gjithmonë...

Dikush që më do nuk duhet kurrë...

Kur dikush më lëndon, ai duhet...

Tani kthehuni te përgjigjet tuaja.

Pyeteni veten:

Ku e kam mësuar secilin nga këto rregulla?

A e kam komunikuar ndonjëherë qartë?

A do të pajtoheshin të gjithë njerëzit me këtë rregull?

Çfarë më ndodh emocionalisht kur dikush e thyen këtë rregull?

Ky ushtrim mund t'ju zbulojë pritshmëri që as nuk e dinit se i kishit.

PJESA E DYTË

Të Kuptojmë Supozimet

Një supozim është ndryshe nga një pritshmëri.

Një pritshmëri thotë:

“Mendova se kjo do të ndodhte.”

Një supozim thotë:

“E di pse ndodhi kjo.”

Ky është një ndryshim shumë i madh.

Mendja Jonë Nuk e Pëlqen Mungesën e Informacionit

Njerëzit në përgjithësi nuk ndihen mirë me pasigurinë.

Kur mungon informacioni, mendja përpiqet të krijojë një shpjegim.

Dikush nuk përgjigjet.

Ne pyesim veten pse.

Dikush duket i mërzitur.

Ne pyesim veten çfarë ka.

Dikush anulon planet.

Ne pyesim veten se çfarë do të thotë.

Ky proces në vetvete është normal.

Problemi fillon kur:

Një mundësi kthehet në përfundim.

Kaloni nga:

“Ndoshta është i mërzitur.”

te:

“Është i mërzitur me mua.”

Pastaj:

“Është i mërzitur me mua sepse kam bërë diçka.”

Dhe ndoshta më pas:

“Po largohet prej meje.”

Vëreni sa shumë informacion iu shtua situatës pa marrë asnjë informacion të ri.

Tregimi që Krijojmë

Provoni ta ndani një situatë në tri pjesë.

NGJARJA

Partneri im nuk më është përgjigjur prej katër orësh.

NDJENJA

Ndihem i/e shqetësuar dhe i/e lënduar.

TREGIMI QË PO I THEM VETES

Po më injoron sepse është i zemëruar dhe nuk i intereson aq sa të më përgjigjet.

Ngjarja mund të vërehet.

Ndjenja është reale.

Tregimi mund të jetë i saktë ose jo.

Ky është një dallim jashtëzakonisht i rëndësishëm:

Një ndjenjë mund të jetë plotësisht reale edhe kur interpretimi që po e ushqen nuk është plotësisht i saktë.

Nuk është nevoja të luftoni me ndjenjat tuaja.

Duhet të bëheni kureshtarë për tregimin që lidhet me to.

Shembull: Mesazhi pa Përgjigje

I dërgoni partnerit një mesazh në orën 1:00.

Në orën 4:30 ende nuk ka përgjigje.

Mendja fillon:

“Gjithmonë e ka telefonin me vete.”

“E ka parë.”

“Po më injoron.”

“Me siguri është i mërzitur për atë që ndodhi në mëngjes.”

“Pse nuk mund të komunikojë normalisht?”

Kur ju telefonon në orën 5:00, ju tashmë jeni të zemëruar.

Përgjigjeni:

“Sa mirë që më në fund të ra ndër mend të më telefonosh.”

Partneri menjëherë bëhet mbrojtës.

Tani po grindeni.

Njëzet minuta më vonë mësoni se gjithë pasditen kishte qenë në takim.

Çfarë e krijoi grindjen?

Mesazhi pa përgjigje?

Pjesërisht.

Por një pjesë e madhe e konfliktit u krijua nga **tregimi që u ndërtua gjatë atyre katër orëve.**

PJESA E TRETË

Kur e Kaluara Hyn në të Tashmen

Këtu pritshmëritë dhe supozimet bëhen shumë më të thella.

Ndonjëherë nuk po reagojmë vetëm ndaj personit që kemi përballë.

Po reagojmë ndaj asaj që situata të ngjashme kanë nënkuptuar për ne më parë.

Nëse jeni rritur me një prind të paparashikueshëm, heshtja mund t'ju duket kërcënuese.

Nëse një partner i mëparshëm ju ka tradhtuar, ndryshimet në rutinën e dikujt mund t'ju alarmojnë menjëherë.

Nëse jeni kritikuar shpesh, edhe një koment neutral mund t'ju duket si kritikë.

Nëse dashuria dhe afërsia kanë qenë të paqëndrueshme gjatë fëmijërisë, largësia emocionale mund të përjetohet si braktisje.

Nëse ju është dashur të parashikoni humorin e njerëzve të tjerë për t'u ndier emocionalisht ose fizikisht të sigurt, mund të jeni bërë shumë të aftë për të vëzhguar:

- Shprehjet e fytyrës
- Tonin e zërit
- Heshtjen
- Gjuhën e trupit
- Ndryshimet në rutinë
- Ndryshimet në mesazhe
- Ndryshimet në afeksion

Këto aftësi ndoshta ju kanë mbrojtur dikur.

Por më vonë mund të bëjnë që pasigurinë ta interpretoni si rrezik.

Shembull: “Çfarë Ke?”

Partneri juaj vjen në shtëpi i lodhur.

Është më i heshtur se zakonisht.

Ju e pyesni:

“Çfarë ke?”

Ai thotë:

“Asgjë. Jam shumë i lodhur.”

Ju dëgjoni:

“Nuk dua të flas me ty.”

E pyesni përsëri.

Ai irritohet.

Tani mendoni:

“E dija që diçka nuk shkonte.”

Por shikoni çfarë ndodhi.

Irritimi erdhi **pas pyetjeve të përsëritura.**

Reagimi i fundit tani mund t'ju duket sikur vërteton supozimin fillestar.

Kështu ndonjëherë një supozim mund të ndihmojë në krijimin e pikërisht reagimit që kishim frikë se do të ndodhte.

PJESA E KATËRT

Cikli Pritshmëri–Supozim

Një cikël i zakonshëm në marrëdhënie duket kështu:

1. Kam një pritshmëri.

“Duhet të më kontaktojë.”

2. Pritshmëria nuk përmbushet.

Nuk telefonon.

3. Unë i jap kuptim.

“Nuk i intereson.”

4. Përjetoj emocion.

Lëndim. Zemërim. Ankth.

5. Reagoj ndaj kuptimit që krijova.

“Je egoist. Nuk mendon kurrë për askënd tjetër.”

6. Personi tjetër bëhet mbrojtës.

“Çfarëdo që të bëj, për ty nuk është mirë.”

7. Reagimi i tij forcon bindjen time fillestare.

“Ja, e sheh? Vërtet nuk të intereson.”

Dhe cikli vazhdon.

Qëllimi nuk është të eliminoni emocionin.

Qëllimi është të dalloni se ku keni mundësi ta ndërprisni ciklin.

PJESA E PESTË

Vetë-Vlerësim i Thelluar për Pritshmëritë dhe Supozimet

Udhëzime

Vlerësoni çdo pohim bazuar në atë se sa mirë ju përshkruan, veçanërisht gjatë situatave emocionalisht të vështira.

0 = Asnjëherë

1 = Rrallë

2 = Ndonjëherë

3 = Shpesh

4 = Gjithmonë

Seksioni A: Pritshmëritë e Pathëna

1. Pres që njerëzit e afërt ta kuptojnë se çfarë më nevojitet pa ua thënë. _____
2. Frustrohem kur më duhet të kërkoj diçka që besoj se duhet të jetë e qartë. _____
3. Besoj se disa përgjegjësi në marrëdhënie nuk duhet të kenë nevojë të diskutohen. _____
4. Ndonjëherë mendoj: “Po t'i interesonte, do ta dinte.” _____
5. Pres që të tjerët ta tregojnë kujdesin në mënyra të ngjashme me mënyrën se si e tregoj unë. _____
6. Zhgënjehem kur njerëzit nuk reagojnë ashtu siç do të reagoja unë. _____
7. Kam ide të forta për atë që partneri, familja ose miqtë “duhet” të bëjnë. _____
8. Ndonjëherë pas një konflikti e kuptoj se nuk e kisha komunikuar qartë atë që prisja. _____

Totali i Seksionit A: _____ /32

Seksioni B: Krijimi i Supozimeve

9. Kur sjellja e dikujt ndryshon, përpiqem shpejt të kuptoj pse. _____
10. Ndonjëherë besoj se e di çfarë po mendon dikush pa e pyetur. _____
11. Ndryshimet në ton, mesazhe ose komunikim i interpretoj si shenjë se diçka nuk shkon. _____
12. Kur dikush më zhgënjen, mund të supozoj se e ka bërë me qëllim. _____
13. Ndonjëherë reagoj para se të kontrolloj nëse interpretimi im është i saktë. _____
14. E kam të vështirë ta toleroj pasigurinë në marrëdhënie. _____
15. Kur nuk kam informacion të mjaftueshëm, mendja ime tenton t'i plotësojë vetë pjesët që mungojnë. _____
16. Pasi bindem se e kuptoj qëllimin e dikujt, e kam të vështirë të marr parasysh një shpjegim tjetër. _____

Totali i Seksionit B: _____ /32

Seksioni C: Përvojat e Kaluara

17. Tradhtitë ose zhgënjimet e kaluara ndikojnë në mënyrën se si e interpretoj sjelljen e njerëzve sot. _____
18. Marrëdhëniet e mëparshme ndikojnë në atë që pres nga marrëdhëniet e tanishme. _____
19. Disa sjellje më kujtojnë menjëherë gjëra që më kanë ndodhur në të kaluarën. _____
20. Ndonjëherë përgatitem për zhgënjim para se ta di çfarë po ndodh në të vërtetë. _____
21. Vëzhgoj me kujdes shenja se ndjenjat e dikujt ndaj meje kanë ndryshuar. _____
22. Ndonjëherë pres që njerëzit të sillen si njerëzit që më kanë lënduar më parë. _____
23. Pasiguria mund të më bëjë të ndihem emocionalisht i/e pasigurt. _____
24. Ndonjëherë e kuptoj se reagimi im është më i madh se vetë situata e tanishme. _____

Totali i Seksionit C: _____ /32

Seksioni D: Komunikimi dhe Konflikti

25. Ndonjëherë shpreh frustrim para se të shpjegoj qartë çfarë më nevojitet. _____
26. Pres që njerëzit ta kuptojnë pse jam i/e mërzitur pa ua shpjeguar. _____
27. Kur ndihem i/e lënduar, mund të akuzoj në vend që të bëj pyetje. _____
28. Ndonjëherë përdor fjalë si "gjithmonë" ose "kurrë" gjatë konfliktit. _____
29. E kam të vështirë të kërkoj drejtpërdrejt siguri ose sqarim. _____
30. Ndonjëherë hyj në një bisedë tashmë i/e bindur se e di qëllimin e personit tjetër. _____
31. Bëhem mbrojtës/e kur dikush më thotë se interpretimi im nuk është i saktë. _____
32. Ndonjëherë përqendrohem më shumë te provimi i interpretimit tim sesa te kuptimi i asaj që ndodhi. _____

Totali i Seksionit D: _____ /32

Të Kuptojmë Vetë-Vlerësimin Tuaj

Në vend që të përqendroheni vetëm te një rezultat i përgjithshëm, krahasoni katër seksionet.

Seksioni A — Pritshmëritë e Pathëna

Seksioni B — Krijimi i Supozimeve

Seksioni C — Përvojat e Kaluara

Seksioni D — Komunikimi dhe Konflikti

Seksioni ku keni pikët më të larta mund t'ju ndihmojë të kuptoni **ku fillon zakonisht cikli juaj.**

Dikush me pikë të larta në Seksionin A mund të ketë nevojë të punojë më shumë me komunikimin e pritshmërive.

Dikush me pikë të larta në Seksionin B mund të përfitojë duke ngadalësuar interpretimet dhe duke kontrolluar faktet.

Dikush me pikë të larta në Seksionin C mund të kuptojë se përvojat e vjetra po ndikojnë në marrëdhëniet e tanishme.

Dikush me pikë të larta në Seksionin D mund ta kuptojë pritshmërinë ose supozimin vetëm pasi konflikti ka filluar.

Dhe shumë njerëz do të kenë pikë të larta në më shumë se një seksion.

Edhe kjo është informacion i rëndësishëm.

PJESA E GJASHTË

Vetë-Vlerësim Sipas Llojit të Marrëdhënies

Pritshmëritë nuk janë gjithmonë të njëjta në çdo marrëdhënie.

Vlerësoni secilën fushë me:

0 = Rrallë krijon vështirësi

1 = Herë pas here

2 = Ndonjëherë

3 = Shpesh

4 = Është një burim i madh vështirësish

Marrëdhëniet Romantike

Pres që partneri im ta dijë çfarë më nevojitet. _____

Largësinë emocionale e marr personalisht. _____

Shqetësohem nga ndryshimet në komunikim. _____

E krahasoj atë që bën partneri me atë që do të bëja unë. _____

Totali: _____ /16

Familja

Kam bindje të forta për atë që anëtarët e familjes duhet të bëjnë për njëri-tjetrin. _____

Lëndohem kur të afërmit nuk janë aty në mënyrën që pres. _____

Besoj se disa përgjegjësi familjare duhet të kuptohen pa pasur nevojë të diskutohen. _____

Zgjedhjet e familjarëve ndonjëherë i interpretoj si tregues se sa u interesoj. _____

Totali: _____ /16

Miqësitë

Pres që miqtë e afërt ta kuptojnë kur kam nevojë për mbështetje. _____

Lëndohem kur miqtë nuk më kontaktojnë të parët. _____

Mund ta interpretoj mungesën e një ftese si refuzim. _____

E krahasoj përpjekjen që bëj unë me përpjekjen që marr nga të tjerët. _____

Totali: _____ /16

Puna

Ndonjëherë supozoj se e di çfarë do të thotë toni i një kolegu ose eprori. _____

Disa ndërveprime në punë i marr personalisht. _____

Pres që të tjerët të komunikojnë ose punojnë si unë. _____

Ndonjëherë krijoj shpjegime kur nuk marr informacion ose reagim. _____

Totali: _____ /16

Tani krahasoni kategoritë.

Mund të zbuloni se jeni mjaft fleksibël në miqësi, por mbani pritshmëri shumë të forta në familje.

Ose ndoshta ndiheni të sigurt me familjen, por bëni më shumë supozime në marrëdhëniet romantike.

Modelet shpesh janë **të ndryshme sipas marrëdhënies.**

PJESA E SHTATË

A Janë Pritshmëritë e Mia të Arsyeshme?

Ky është një dallim shumë i rëndësishëm.

Kjo fletore pune **nuk** po ju mëson t'i ulni të gjitha pritshmëritë.

Në një marrëdhënie të shëndetshme ka pritshmëri të arsyeshme.

Mund të prisni:

- Respekt bazë
- Siguri emocionale dhe fizike
- Ndershmëri
- Respektim të kufijve të vendosur
- Përgjegjësi për veprimet
- Komunikim për gjërat e rëndësishme
- Respektim të marrëveshjeve
- Mungesë frikësimi ose abuzimi

Pyetja nuk është:

“A kam të drejtë të pres diçka?”

Pyetjet më të dobishme janë:

A e kam komunikuar këtë pritshmëri?

A jemi pajtuar të dy për të?

A është realiste?

A i lejon personit tjetër të jetë ndryshe nga unë?

Po kërkoj qëndrueshmëri apo po kërkoj që personi tjetër të më lexojë mendjen?

USHTRIM: Kontrolli i Pritshmërisë

Zgjidhni një pritshmëri që ju sjell shpesh zhgënjim.

Pritshmëria ime:

Nga kush e pres këtë?

Ku e kam mësuar këtë pritshmëri?

A e kam komunikuar qartë?

Po / Jo / Nuk jam i/e sigurt

A ka rënë dakord personi tjetër me të?

Po / Jo / Nuk e kemi diskutuar kurrë

Çfarë besoj se do të thotë kur personi nuk e përmbush?

Ky kuptim është fakt apo interpretim?

Çfarë mund të komunikoj më drejtpërdrejt?

PJESA E TETË

Kontrolli i Supozimit

Mendoni për një situatë të fundit që ju shqetësoi.

Çfarë ndodhi në të vërtetë?

Shkruani vetëm atë që mund të vërehej.

Çfarë mendova menjëherë se do të thoshte?

Çfarë emocioni krijoi ky interpretim?

Çfarë bëra më pas?

Çfarë prove e mbështeste interpretimin tim?

Çfarë informacioni më mungonte?

Cilat janë tri shpjegime të tjera të mundshme?

1. ---
2. ---
3. ---

Çfarë mund të pyes në vend që të supozoj?

Kjo nuk do të thotë se interpretimi juaj fillestar është domosdoshmërisht i gabuar.

Do të thotë se po i jepni vetes më shumë se një shpjegim të mundshëm para se të vendosni cili është i vërtetë.

PJESA E NËNTË

Kur "Unë Kurrë Nuk do ta Bëja Këtë" Bëhet Standardi

Një nga mënyrat më të lehta për të krijuar pritshmëri është ta përdorim veten si matës.

"Unë do të kisha telefonuar."

"Unë do ta kisha kujtuar."

"Unë do të kisha ofruar ndihmë."

"Unë kurrë nuk do të flisja ashtu."

Ndonjëherë ky krahasim zbulon një ndryshim të vërtetë në vlera.

Dhe kjo ka rëndësi.

Por ndonjëherë tregon thjesht se dy njerëz janë të ndryshëm.

Mënyra juaj për ta treguar dashurinë nuk është automatikisht përkufizimi universal i dashurisë.

Mënyra juaj e komunikimit nuk është automatikisht e vetmja mënyrë e shëndetshme e komunikimit.

Dhe reagimi juaj instinktiv nuk është domosdoshmërisht ajo që një person tjetër do të bënte instinktivisht.

Një pyetje shumë e dobishme është:

"Po i kërkoj këtij personi të më trajtojë mirë, apo po i kërkoj të jetë si unë?"

Ka një ndryshim të madh.

PJESA E DHJETË

Pritshmëritë, Kufijtë dhe Kontrolli

Këto koncepte shpesh ngatërrohen.

Pritshmëri

“Pres që të mos më bërtasësh.”

Kërkesë

“Të lutem, mos më bërtit kur po grindemi.”

Kufiri

“Nëse fillon të bërtasësh, do ta ndërpres bisedën dhe do t'i kthehemi kur të mund të flasim më qetë.”

Kontrolli

“Nuk të lejohet të zemërohesh.”

Një kufi përqendrohet kryesisht te **ajo që ju do të bëni.**

Kontrolli përpiqet të përcaktojë se çfarë i lejohet personit tjetër të ndiejë, mendojë ose bëjë.

Të kuptuarit e këtij ndryshimi mund ta ndryshojë plotësisht mënyrën se si e trajtojmë konfliktin.

PJESA E NJËMBËDHJETË

Shtresa Familjare dhe Kulturore

Pritshmëritë mund të bëhen veçanërisht të forta brenda familjeve dhe kulturave sepse jo gjithmonë i shohim si pritshmëri.

Mund t'i shohim thjesht si:

“Kështu bëhen gjërat.”

Idetë tona për:

- Martesën
- Prindërimin
- Fëmijët e rritur
- Kujdesin për prindërit e moshuar
- Rolet e burrit dhe gruas
- Besnikërinë
- Privatësinë
- Respektin
- Përfshirjen e familjes
- Pavarësinë
- Paratë
- Divorcin
- Takimet romantike
- Përgjegjësitë e shtëpisë

mund të jenë të lidhura shumë thellë me familjen dhe kulturën.

Kur dikush sfidon një nga këto pritshmëri, mund të ndihet sikur po refuzon shumë më tepër se një rregull.

Mund të duket sikur po refuzon familjen.

Kulturën.

Ose edhe ju personalisht.

Prandaj këto biseda mund të bëhen kaq të ngarkuara emocionalisht.

Të kuptoni se nga vjen një pritshmëri nuk do të thotë se duhet ta mbani.

Dhe ta vini një pritshmëri në pikëpyetje nuk do të thotë se po refuzoni kulturën ose familjen tuaj.

Do të thotë se po vendosni me vetëdije se cilat vlera dëshironi t'i merrni me vete përpara.

PJESA E DYMBËDHJETË

Vetë-Reflektim më i Thellë

Mos u ngutni me këto pyetje.

Çfarë pres që njerëzit që më duan ta kuptojnë automatikisht për mua?

Cila pritshmëri më sjell më shumë zhgënjim?

Zëri i kujt më vjen në mend kur përdor fjalën "duhet"?

Si dukej dashuria në shtëpinë ku u rrita?

Si dukej respekti?

Çfarë ndodhte kur dikush zhgënjente një person tjetër?

A inkurajohej komunikimi i drejtpërdrejtë, apo njerëzit pritej "ta dinin vetë"?

Cila sjellje më bën menjëherë të supozoj se diçka nuk shkon?

Çfarë kam më shumë frikë se do të thotë ajo sjellje?

A lidhet kjo frikë vetëm me marrëdhënien e tanishme, apo e kam ndier edhe më parë?

Cila pritshmëri më është përsëritur vazhdimisht dhe njerëzit vazhdimisht nuk e kanë përmbushur?

A e kam komunikuar qartë?

Çfarë do të ndryshonte sikur të pyesja në vend që të supozoja?

PJESA E TREMBËDHJETË

Një Mënyrë e Re për të Reaguar

Kur diçka ndodh dhe e vëreni se po aktivizoheni emocionalisht, provoni këtë rend:

1. Çfarë ndodhi?

Qëndroni te faktet.

2. Çfarë prisja?

Identifikoni pritshmërinë.

3. Çfarë po i them vetes se do të thotë kjo?

Identifikoni supozimin.

4. Çfarë po ndiej?

Emërtoni emocionin.

5. Çfarë informacioni nuk kam?

Identifikoni çfarë mungon.

6. Çfarë tjetër mund ta shpjegojë këtë situatë?

Krijoni mundësi të tjera.

7. Çfarë duhet të pyes ose të komunikoj?

Kaloni drejt komunikimit.

Kjo nuk ka për qëllim t'ju mësojë të shtypni instinktin tuaj.

Ka për qëllim t'ju japë kohë të mjaftueshme për të kuptuar nëse instinkti po reagon ndaj **situatës së tanishme, një pritshmërie të pathënë, një përvoje të vjetër ose një kombinimi të të trijave.**

Mendime Përfundimtare

Pritshmëritë nuk janë armiku.

Supozimet nuk do të thonë se ka diçka që nuk shkon me ju.

Të dyja janë pjesë e mënyrës se si ne njerëzit i kuptojmë marrëdhëniet.

Vështirësia fillon kur nuk i dallojmë më për atë që janë.

Një pritshmëri mund të kthehet ngadalë në:

“Kjo është ajo që ti duhet të bësh.”

Një supozim mund të kthehet ngadalë në:

“Kjo është arsyeja pse e bëre.”

Dhe me kalimin e kohës të dyja mund të kthehen në:

“Kjo është e vërteta.”

Aty marrëdhëniet mund të ngecin.

Vetëdija më e madhe ju jep një mundësi tjetër.

Në vend që të thoni:

“Nuk të intereson.”

mund të thoni:

“Kur nuk dëgjova prej teje, vura re se fillova t'i them vetes se nuk jam i rëndësishëm për ty. A mund të flasim për atë që ndodhi?”

Në vend që të thoni:

“Duhet ta kishe ditur.”

mund të kuptoni:

“Po e kuptoj se prisja që ta dije çfarë më duhej, por në të vërtetë nuk ta thashë.”

Por do të ketë edhe raste kur ju komunikoni qartë dhe personi tjetër prapë nuk dëgjon.

Do të ketë raste kur supozimi juaj del i saktë.

Do të ketë njerëz që vazhdimisht i thyejnë marrëveshjet.

Do të ketë marrëdhënie ku pritshmëritë tuaja janë të arsyeshme dhe prapë nuk përmbushen.

Vetëdija për veten **nuk** do të thotë të justifikoni sjelljen jo të shëndetshme të dikujt tjetër.

Do të thotë të bëheni më të qartë për **pjesën tuaj, pjesën e tyre dhe ndryshimin mes tyre.**

Qëllimi nuk është të ndaloni së pasuri pritshmëri.

Nuk është të ndaloni së besuari instinktit tuaj.

Dhe nuk është të vini në dyshim çdo ndjenjë që keni.

Qëllimi është të krijoni hapësirë të mjaftueshme për të pyetur:

Çfarë di?

Çfarë pres?

Çfarë po supozoj?

Çfarë më nevojitet?

Dhe çfarë duhet të komunikohet?

Ndonjëherë një pyetje e sinqertë mund ta ndalojë një konflikt të tërë që është ndërtuar mbi një përgjigje që në të vërtetë nuk e kishim kurrë.