Të Kuptoj Veten në Marrëdhënien Time

Fletë Pune për Vetë-Reflektim

Marrëdhëniet mund të nxjerrin në pah pjesë të vetes që jo gjithmonë i dallojmë.

Ndonjëherë bëhemi më të shqetësuar. Ndonjëherë heshtim më shumë. Mund ta gjejmë veten duke u shpjeguar vazhdimisht, duke u mbrojtur, duke shmangur biseda të caktuara, ose duke vënë në dyshim nëse ajo që ndiejmë është e arsyeshme.

Herë të tjera, mund të dallojmë tek vetja gjëra për të cilat vërtet duam të punojmë.

Kjo fletë pune nuk ka për qëllim të përcaktojë se kush ka të drejtë dhe kush e ka gabim. Nuk ka për qëllim të diagnostikojë, etiketojë apo fajësojë partnerin tuaj.

Ka të bëjë me të kuptuarit e vetes.

Ndërsa punoni me këto faqe, kushtojini vëmendje asaj që ndodh me ju brenda marrëdhënies. Si ndiheni kur nuk jeni dakord me njëri-tjetrin? Çfarë ndodh kur ndiheni të kritikuar? A ndiheni rehat të shprehni një mendim ndryshe? A po ndryshoni sepse vërtet dëshironi të rriteni si person, apo sepse po përpiqeni të shmangni reagimin e partnerit?

Kultura, mënyra si jemi rritur në familje, rolet gjinore, marrëdhëniet e kaluara dhe ajo që kemi parë gjatë rritjes mund të ndikojnë në atë që besojmë se një marrëdhënie "duhet" të jetë.

Por keni gjithashtu të drejtë të pyesni veten:

A më përshtatet mua kjo mënyrë e funksionimit të marrëdhënies?

Nuk ka marrëdhënie perfekte dhe konflikti nuk do të thotë automatikisht se një marrëdhënie është e pashëndetshme. Qëllimi është të bëheni më të vetëdijshëm për modelet tuaja, reagimet, nevojat dhe ato pjesë të vetes të cilave ndoshta nuk u keni kushtuar më vëmendje.

Merrni kohën tuaj. Mundohuni të mos përgjigjeni bazuar në atë që mendoni se *duhet* të ndieni.

Përgjigjuni bazuar në atë që ndieni vërtet.

Para se të Filloni

Mbajeni këtë pyetje në mendje ndërsa vazhdoni me fletën e punës:

A po ndryshoj sepse vërtet dua të rritem si person, apo po ndryshoj sepse po përpiqem të shmang reagimin e dikujt tjetër?

Ka një ndryshim.

Ku Jam në Marrëdhënien Time Tani?

Para se të shikoni komunikimin, kufijtë, kritikat apo konfliktet, filloni me diçka më të thjeshtë:

Si ndiheni në marrëdhënien tuaj?

Mos i mendoni tepër përgjigjet. Mendoni për marrëdhënien ashtu siç është ndier kohët e fundit — jo siç shpresoni të ndihet apo siç ka qenë dikur.

Kur mendoj për marrëdhënien time, në përgjithësi ndihem:

Shënoni të gjitha ato që ju përshtaten.

☐ I/E dashur
☐ I/E respektuar
☐ I/E mbështetur
☐ I/E lidhur emocionalisht
☐ Rehat të jem vetvetja
☐ I/E dëgjuar
☐ I/E vlerësuar
☐ I/E sigurt

☐ I/E shqetësuar
☐ I/E rezervuar
☐ I/E kritikuar
☐ I/E keqkuptuar
☐ I/E vetmuar
☐ I/E frustruar
☐ I/E hutuar
☐ I/E lodhur emocionalisht
☐ Sikur duhet të kem kujdes me atë që them
☐ Sikur jam përgjegjës/e për të ruajtur qetësinë
☐ I/E pasigurt për veten

Mendoni për Këtë

1. Çfarë po shkon mirë në marrëdhënien tuaj tani?

---

2. Çfarë ju duket më e vështirë?

---

3. Kur ndiheni më shumë vetvetja me partnerin tuaj?

---

4. Kur ndiheni më pak vetvetja?

---

5. A keni vënë re se keni ndryshuar që kur jeni në këtë marrëdhënie?

☐ Po
☐ Jo
☐ Nuk jam i/e sigurt

Nëse po, **çfarë ka ndryshuar?**

Një Pyetje e Fundit

Nëse nuk do t'ju duhej t'ia shpjegonit, mbronit apo justifikonit përgjigjen tuaj askujt:

Çfarë do të thoshit se ju nevojitet më shumë në marrëdhënien tuaj tani?
