

Працювати з очікуваннями непросто. Коли хтось не відповідає нашим очікуванням, активізуються глибинні тригери, завданням яких є стимулювання нашої агресії, щоб ми змінили небажану ситуацію:

- Якщо ти не такий як я, значить, я маю переробити тебе під своє бачення!
- Якщо ти не потрапляєш у мої очікування, я ображатимуся на тебе і перестану спілкуватися!
- Якщо ти чиниш неправильно, я тебе каратиму!
- Якщо ти порушуєш мої межі, я з тобою воюватиму!
- Якщо ти не робиш, як я хочу, я застосую до тебе насильство!
- Якщо ти не зробиш, як я вважаю правильним, я засуджуватиму тебе і викликатиму почуття провини!

Що робити?

- Якщо вас не влаштовує поведінка іншої людини, подумайте, чому вона чинить так? В основі вчинків кожної людини лежить позитивний намір. Дозвольте людині бути такою, якою вона хоче бути. За все, що є у її житті, вона несе персональну відповідальність. Але не перед вами, а перед собою. Так само як і ви несеєте відповідальність за свої вчинки та їх наслідки.
- Саме тому потрібно вчитися домовлятися. Очікування - це ваші фантазії, щодо того, як повинна чи не повинна поводитися інша людина. Ця людина може навіть не здогадуватися про те, які сподівання ви покладаєте на неї.
- Домовленість з іншою людиною не дає абсолютної гарантії того, що ця домовленість не буде порушена. Саме тому, навіть у найсуворішій домовленості, подумки залишайте людині можливість її порушити.
- Якщо хтось порушив вашу домовленість - це не робить його поганою людиною. Це робить його людиною, яка порушила вашу домовленість. Ви також маєте право порушити домовленість, якщо вважаєте за необхідне. І це теж не робить вас поганою людиною.
- Перефразуй свої очікування, використовуючи таке формулювання:
"Я очікую від тебе _____, але ти живеш у цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням!"

Наприклад: "Я очікую, що люди повинні справедливо ставитись до мене, але вони живуть у цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням".