



AİLEDE SAĞLIKLI İLETİŞİM

“Bu minval üzere şekillenen bilinçli ve sağlıklı iletişim anlamlı bir hayatın, anlamlı hayat da sakin ve mutmain ruh halinin gelişmesine yol açar. Ancak bunun için özgür ortam şarttır.”



Sağlıklı bir evlilikte her kişi sorumluluk ve sınırlarının farkındadır. Mutluluğu kendi içinde yaşayabilir. Kendisiyle barışıktır ve yalnız kalmaktan korkmaz. Böyle özelliklere sahip iki insan, eksikliklerini tamamlamaktan çok, sevgi ekseninde bir araya gelirler. Bu minval üzere şekillenen bilinçli ve sağlıklı iletişim anlamlı bir hayatın, anlamlı hayat da sakin ve mutmain ruh halinin gelişmesine yol açar. Ancak bunun için özgür ortam şarttır. Özgür ortamda gerçekleşen iletişim, toplumsal sorunların çözümüne olduğu kadar kişiler arası (özellikle aile içi) sorunların çözümüne de katkıda bulunur.

Evlilikte sağlıklı iletişimin 3 temel şartı vardır:

1-Muhataba Saygı: Bu, insan-insan ilişkisinin olmazsa olmaz şartıdır. Saygı duymadığımız, varlığını kabullenmediğiniz, önem ve değer vermediğiniz hiç kimseyle sağlıklı ve başarılı bir ilişki kuramazsınız. Nedense eşler, kimi kritik zamanlarda, insanlıkta birbirlerine eş ve dinde kardeş olduklarını unutup, yabancılara gösterdiklere asgarî saygıyı birbirlerine göstermekte cimri davranırlar.

2-Doğal Davranış: Bu yol, yapmacık ve sentetik davranışlardan uzak durmaktan, muha-

tabınıza samimi ve dürüst davranmaktan geçer. Samimiyetsiz ve yapmacık davranışların ilişkileri sağlıksız ve her iki tarafı da aldatan çürük ilişkilerdir. Böylesine çürük bir insanî ilişki üzerine, değil bir aile, sıradan bir dostluk bile bina edilemez.

3-Empati: Kısaca “kendimizi karşımızdakinin yerine koymak”tır. Olaylara ve eşya-ya bir de onun durduğu yerden bakmayı öğrenmek, muhatabımızı anlamının en kestirme ve kesin yoludur. Mümkündür ki onun penceresinden farklı görüldüğü için öyle algılamakta ya da öyle davranmaktadır. Eşler birbirlerini suçlayıp, yargılayıp, mahkûm etmeden önce, mutlaka anlaşmazlık konusu olan şeye bir de karşı pencereden bakmayı denemeli ve kendisini muhatabının yerine koymalıdır.

Dinleme ve Konuşmanın Niteliği

Aile danışmanlarının çoğuna göre bugünkü aile içi iletişimin en büyük problemi “diğer tarafı dinlememek”tir. Eşler birbirlerini anlamak için dinlemelidir. Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre insanlar birbirlerinin söylediklerini % 100 duysalar dahi, ancak % 65’ini dinlemektedirler. İnsanın, dinlediği her şeyi de anlamadığı hesaba katılırsa, kişinin muhatabının söylediklerinin ne kadar azını anladığı ortaya çı-

kar. İyi bir dinleyici olmak bilinçli bir çabayı gerektirir. Ayrıca eşler “tuzak kurucu dinleme” diye tanımlanan dinlemeden kaçınmalıdır. Yani “Konuşsun da sözlerinin arasından hatalarını bulup onu bozayım.” düşüncesinden uzak olunmalıdır. Eşlerin birbirlerini yanlış anlamamak için “aktif dinleme” yöntemini kullanmaları yerinde olur. Aktif dinleme, dinleyen kimsenin dinlediğinden anladığı şeyi tekrar edip, doğru anlayıp anlamadığını muhatabına onaylatmasıdır. Bu şekilde, konuşan eş doğru anlaşılıp anlaşılmadığını fark eder.

Geniş bir kesimde yapılan araştırma, kadınların % 98’inin erkeklerden “daha fazla sözlü yakınlık” beklediklerini; en çok kızdıkları davranışın ise erkeğin dinlememesi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kadınların % 70’i, artık durumu kanıksayıp, kocalarını (kapanıklıklarından) dışarı çıkarmaya çaba harcamadıklarını söylemişlerdir. Bu üzücü bir tablodur ve “hastahklılı” bir evliliğin kesin işaretidir. Oysa dinleme becerisinde ustalaşmak düşünüldüğü kadar zor değildir. Bu konuyla ilgili olarak aile danışmanlarının önerileri bize ışık tutabilir:

Eşinizle Konuşurken Göz Temasını Sürdürün

Bu, zihninizi başka yerlere sürüklenmekten korur ve eşi-



nize, tüm dikkatinizi kendisine verdiğinizi anlatır. Eşinizle göz göze gelip dikkatinizi onda topladığınızda “Sen benim için önemlisin; sözlerin ve fikirlerin de...” demiş olursunuz. Onu dinlerken başka bir şey yapmayın. Eğer son derece ilginizi çeken bir şeyi okuyor, izliyor ya da yapıyorsanız eşinize bunu anlatın. Olumlu bir yaklaşım şöyle olabilir: “Benimle konuşmaya çalıştığını biliyorum ve bu ilgimi çekiyor. Sana tüm dikkatimi vermek istiyorum; fakat bunu şimdi yapamam. Bana şunu bitirmek için on dakika verirsen oturup seni dinleyeceğim.” Eşlerin çoğu böyle bir ricaya saygı duyar. Sıkılmış yumruklar, titreyen eller, gözyaşları, çatılmış kaşlar ve göz hareketleri, diğer kişinin hissettikleri konusunda ipuçları verir. Bazen sözler bir şey söylerken vücut dili başka bir mesaj iletir. Gerçekten onun ne düşündüğünden emin olmak için açıklama isteyin.

İlginizi Beden Dilinizle Gösterin

Eşiniz konuşurken onu özenli hareketlerle dinleyerek (mesela, dik oturup öne eğilerek) saygınızı gösterin. Bir aile olmanız ona karşı nezaket-siz davranmanızı gerektirmez. Nice yıldan sonra eşiniz sizin için herkesten fazla anlam taşıyacaktır.

Duyguları Dinleyin

Kendi kendinize sorun: “Benim eşim nasıl duygular hissediyor?” Yanıtı bulduğunuzu düşündüğünüzde bunu onaylatın. Bu, ona duygularını açığa vurma şansı verir. Aynı zamanda onun söylediklerini dikkatle dinlediğinizi gösterir.

Bırakın Eşiniz Sözü Tamamlasın

Yakın zamanda yapılan bir araştırma, ortalama bir insa-

nın, söz kesmeden ve kendi fikirlerini söylemeden yalnızca 17 saniye dinlediğini gösteriyor. Oysa aklınızdaki şeylerle sözünü kesmeye kalkmak ya da cümlesini tamamlamaya kalkmak iletişimi koparmanın en kestirme yoludur. Dinleyin, tekrar dinleyin.

Ömür boyu evli kalmayı planladığınıza göre cevap vermek için bol zamanınız olacaktır.

Dinlemek, en az konuşmak kadar önemlidir. Eşinizle konuşurken zihninizi bütün kişisel tercih ve ön yargılarınızdan arındırmaya çalışın. Eşinizi, kendi çerçevesine bağlı olarak dinleyin. Bugün neler yaptı, ruhsal durumu nasıl? Kulaklarınız ve gözlerinizle onu dinleyin.

Duygularınızı Dile Getirin

Etkili iletişimin en önemli ve en kolay göz ardı edilebilen yönlerinden birisi, duyguların sade bir dille ifade edilmesidir. Duyguları dürüstlikle ifade etmek iyidir, ama kontrol altında tutmak daha iyidir.

Eşinizin karakteri ya da kişiliği hakkında hiçbir zaman aşağılayıcı ifadeler kullanmayın: “Sen hiç...”, “Sen hep...”, “Sen yapmazsın”, “Yapmalısın” ve “Yapmamalısın” gibi sözcükleri lügatinizden tamamen çıkarın. O zaman sağlıklı iletişimin sınırlarını çözeceksiniz... Sağlıcakla kalın...