

Bu yazı, 2023-2024 eğitim öğretim yılı İstanbul Şile Borsa M.T.A.L. okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık programının “etkili iletişim becerileri” özel hedefine ithaf edilmiştir. ☺

Merhaba sevgili okuyucu,

Bu yazı size ulaştıysa, eğer tam da şimdi bu yazıyı okuyabiliyorsanız, sanırım hepimiz bir toplum içinde yaşıyoruz. Toplum bazen evimizde ailemiz, aile gördüklerimiz ve belki göremediklerimiz. Toplum bazen okulumuzdakiler bazen iş yerimizde beraber çalıştıklarımız veya çalışamadıklarımız. Toplum bazen İstanbul oluyor, bazen kocaman/ufacık ülkemiz, bazen kocaman/ufacık dünya... Ama hep bir “kendimiz” ve bir “öteki” var.

Böyle olunca, toplumsal yaşamın **kaçınılmaz** ve sağlıklı bir parçası olan **çatışmalar** karşımıza çıkıyor. Bir bireyin davranışları diğer bireyin **gereksinimlerine** (güç elde etme, ait olma, eğlenme, özgür olma vb.) ters düşebiliyor, onları engelleyebiliyor ya da bireylerin **değerleri** birbirine uymayabiliyor. Ortaya çıkan bu duruma çatışma diyoruz.

Peki şimdi, şu öz değer meselesine gelirsek... Toplumda, herkesin, hepimizin **kocamaan bir öz değer kazanı** var. İçi, bizim öz değerimiz ile dolu. Yaşadığımız çatışmalar sırasında bazılarımızın kazanı kolayca dökülüp saçılabilir; böylece kendimizi değersiz, yetersiz, sevilmemiş gibi duygular/inançlar içinde bulabiliyoruz. Bu öz değer kazanımızı sarsacak, tepetaklak edecek olduğunu -derinlerde bir yerde- hissettiğimiz çatışmalar yaşandığında, **kazanımız öz değer doluymuş gibi hissetmek için** bakın ne şekillerde iletişim kurabiliyoruz zaman zaman, sık sık ! ☺



1)Sevgili okuyucu, genelde karşı tarafı yatıştırıp duruyor musun? Peki, sen, senin ihtiyaçların ne zaman, nasıl ortaya çıkıyor? ☺

- Çatışmaların ortasında, sıklıkla güvensiz, öz değer yokmuş, hiç bir şey yapmaya hakkın yokmuş gibi bir zeminde buluyor olabilirsin kendini. Böyle zamanlarda, kendini öteki için aşırı kibar, fedakâr ve her şeyi alttan alan bir tutum sergilerken mi buluyorsun? Peki, gerçekten doldu mu bu tutumla öz değer kazanın, yoksa bu bazen işlevsiz bir kısır döngü mü? Kendi ihtiyaçlarını yok sayabildiğin bir kısır döngü.☺ ☺



2)Sevgili okuyucu, genelde karşıdakini suçlayıp/eleştirip duruyor musun?

- Çatışmaların kıyasında, tam da öz değer kazanının içindekiler etrafa saçılıyorken, iç dünyadaki - bazen farkına bile varmadığın- değersizlik, beceriksizlik, güçsüzlük, kontrolsüzlük hisleri o kadar rahatsız edici ki... Tam da böyle zamanlarda kendini ötekine karşı öfkeli, şüpheli, kusur bulucu, işgalci, kontrolcü ve büyülenen bir şekilde mi buluyorsun? Peki gerçekten bu tutumla öz değer kazanın gerçekçi bir şekilde dolabilir mi? ☺ ☺



3) Sevgili okuyucu, genelde karşındakine ilgisiz kalıyor veya patavatsız mı yaklaşıyorsun?

- Çatışmalar sırasında, iç dünyanda kimse tarafından anlaşılıp umursanmadığını derinlerde bir yerde hissettiğin, bu yüzden belki yeterince ait hissetmediğin, gerçek kendini ortaya koyduğunda zarar göreceğin gibi hissettiğin bir zeminde yaşıyor olabilirsin.
- Tam da böyle hissettiğin zamanlarda, o anki duruma, ötekine ve hatta KENDİNE karşı ilgisiz ve duyarsız bir tutumun mu oluyor? Şakalar aracılığıyla bir şekilde konuyu mu değiştiriyorsun? Duygusal konularda veya kişisel sorumluluk içeren konularda durup beklemek zor olmalı.
- İlgisiz kalmak ve patavatsızca dalga geçmek, öz değer kazanını doldurmak için belki bir baş etme tutumun oluyor. Yoksa, arka sırada, arkadaşının yaşadığı kızgınlıkla dalga geçip konuyu geçiştirme eğiliminde olan o kişi bazen sen misin? 😊 Kendini bu şekilde gerçekten değerli hissedebilir misin?



4) Sevgili okuyucu, karşındakine genelde aşırı mantıklı mı yaklaşıyorsun?

- Kimilerimiz ise bolca güvensiz, savunmasız, beceriksiz ve değeri yokmuş gibi rahatsız edici duyguları kuckladığımız esnada, bu acı verici duyguları hissetmemek için (aman öz değer kazanımız boş gözükmesin!) farklı bir baş etme yöntemi benimseyebiliyoruz.
- Ötekine mesafeli, yüksekte bakan, insiyatif almayıp mantıkla konuşan, kendimizi göstermek yerine hep kurallardan, bilimden bahseden bir tutum sergileyebiliyoruz. Sınava hazırlanmayan çocuğuna kurallardan bahsedip duran bazen sen misin sevgili okuyucu? Belki önce başka türlü bir iletişime ihtiyacı vardır, olabilir. 😊



Sözlerimin sonuna gelirken, bu anlattıklarım bizim okul toplumumuzda çoktan konuşuldu. Kendimizi kötü hissettiğimiz bir çatışma yaşadığımızda, öz değer kazanımız boşalıyor gibi oluyorsa, kazana sıkıca yapışmak adına daha çok hangi tutumları benimsediğimizi çoktan düşündük. Kimimiz, “eskiden karşı tarafı yatıştırıp dururdum”; kimimiz “o patavatsız davranan ben, ah canım kazanım ve canım öteki” dedik. Biraz da toplumun geri kalanı düşünsün istedik. Peki siz, siz baş etmek için daha çok hangi iletişim tutumlarını benimsiyorsunuz? Daha sağlıklı bir tutum var mı kullanabileceğimiz? Buna belki bir sonraki yazıda bakabiliriz sevgili okuyucu, kendimizin ve ötekinin ihtiyaçlarını daha iyi görebilmek adına 😊

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi
Gülner İlk Acar
Sevgiler ♥

Kaynak: Tekneci, M. ve Bragg, P. (2015). *Derine Dalmak-Birey, Çift ve Aile Terapilerinde Virginia Satir Modeli*. Birey Aile Çocuk Terapileri Enstitüsü Yayınları, İstanbul.