

## :: İletişimi Engelleyen Faktörler ::

Acaba hangimizin gören bir bakışa, duyan bir kulağa gereksinimi yok ki???

D. Pire 'nin "insanların çoğu duvar, çok azı da aralarında köprü kurarlar" sözü, günümüzün yoğun temposuna kendini kaptıran insanların (yani bizlerin), arka plana ittiği çok önemli bir gereksinimi vurguluyor; yakınlaşma ve ilişki gereksinimi!

Çevremizi düşünelim...kendimizi...Bir sorunumuz olduğunda aklımıza ilk kim geliyor? Kiminle konuşmaya, dertleşmeye istek duyuyoruz? Neden o, başkası değil? Bu kişiyi iyi bir dinleyici yapan hangi özellikleri? Ya da tam tersini düşünelim...Sorunumuz olduğunda kesinlikle anlatmayı aklımızdan bile geçirmediğimiz kişileri...Neden anlamazlar? Bizi anlamadıklarını nasıl anlıyoruz?

Çevremizdeki bazı insanlarla konuşmak kolay ve zevk vericiyken, bazılarıyla kurduğumuz iletişim çok yüzeysel olabiliyor. Benzer kişilik özellikleri, ortak ilgi ve hobiler, birbirine yakın değer ve dünya görüşü, yakın ahlak anlayışı ve eğitim düzeyi gibi pek çok faktör, insanlar arası ilişkilerde temel öneme sahiptir. Tüm bunlara, hem karşı cinsle hem de hemcinslerimizle kurduğumuz yüz yüze iletişimde, fiziksel çekicilik de katkıda bulunabilir. Ama kişiler arası ilişkilerde, kalitenin asıl belirleyicisi dinleme becerileridir. Ortak bir çok noktamız olsa bile bazı insanlarla yakın ilişkiye girmekten kaçınılırız. Bu noktada, yaşamınızda böyle biri varsa, onun sizi dinlerken nasıl davrandığını bir düşünmenizi öneririm!

Dinleme becerilerine ve iletişimdeki kaliteyi arttıran tutum ve davranışlara geçmeden önce, karşılıklı konuşmaları yüzeysel kılan ve gerçek dinlemeyi engelleyen tavırlara bir göz atalım;

### 1. ÖĞÜT VERMEK, ÇÖZÜM GETİRMEK, YÖNLENDİRMEK:

Gerek çocuğumuzla, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır;

§"Şöyle yap, böyle yapma..."

§"Bu şekilde hareket etmemelisin..."

§"Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."

§"Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat..."

§"Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavga etmez..."

§"Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabi..."

§"Bu kadar düzensiz çalışırsan, işlerini tabi yetiştiremezsin..."

gibi cümleler, konuşan kişide direnç, isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir. Genellikle öğüt, ahlak dersi vermek, direk önerilerde bulunmak, size sorununu açan kişide baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

### 2. YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK, AD TAKMAK:

§"Sen zaten hep kolaya kaçarsın..."

§"Bebek gibi davranıyorsun..."

§"Geri zekalı ne olacak..."

§"Şikayetden başka bir şey bilmezsin zaten..."

§"Sulugöz...bir arkadaşınla oynamasını bile bilmiyorsun..."

§"Hiçbir fedakarlığa katlanmak istemiyorsun..."

Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissederler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler. Özellikle çocuğunuzla iletişiminizde bu yöntemi sık kullanıyorsanız, "o" sizin yargı ve eleştirilerinizi ve sık kullandığınız isimlendirmeleri (yaşına göre) gerçek olarak algılayabilir. Bu, kendilik algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakır, kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

### 3. SORU SORMAK, ARAŞTIRMAK, İNCELEMEK:

§"Neden?...Sen ona ne yaptın?...O sana ne dedi?..."

§"Çocuk neden hastalandı?...İyi giydirmedin mi?..."

§"Neden uyuyamadın?...Ağır mı yedin?...Kahve de içtin mi?..."

§"Neden doğru düzgün oynamayı beceremiyorsun?..."

Genellikle soru, inceleme, nedenini arama gibi yaklaşımların içinde önyargı, eleştiri veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konuşma sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir. Sorularla yürüyen iletişimde, genellikle soru soranın nereye varmak istediği konuşan kişi tarafından anlaşılamadığından, konuşan endişeye kapılabilir veya savunmaya geçebilir.

#### 4. TEŞHİS, TANI KOYMAK, TAHLİL ETMEK:

§"Aslında sen öyle demek istemiyorsun..."

§"Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..."

§"Aslında senin derdin başka..."

§"Anlaşılan bir süre sana yardımcı olmamı isteyeceksin..."

§"Bunları beni üzme için anlatıyorsun anlaşılan..."

Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir. Konuşan kişi kendini kısırlanmış, yanlış anlaşılacak, yanlış yorumlanmış gibi hissedebileceği için büyük olasılıkla iletişimi keser. Psikoloji hobiniz olabilir ama terapatik yöntemler arasında kullanılabilen bu tür iletişimin kurallarını tam bilmeden, günlük ilişkilerinize aktarmaya kalkmanız, sizinle konuşmayı güçleştirebilir. Aklınızda bulunsun...:)

#### 5. TESELLİ ETMEK, KONUYU DEĞİŞTİRMEK:

§"Aldırma, boşver..."

§"Düzelir canım, bunu dert etme..."

§"Üzülme..."

§"Başka şeyden konuşalım..."

§"Olur böyle şeyler, geçer..."

§"Bir kahve iç düzelirsin..."

§"Boşver canım arkadaşlar arasında olur böyle şeyler..."

§"Aman sen de herşeyi ciddiye alıyorsun, yak bir sigara..."

Aslında teselli etmek çok güzel ve yararlıdır, ancak önemli olan teselli kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, teselli ediliyormuş hissini yaşayan kişi, kendini anlaşılmamış, dinlenilmemiş, söyledikleri saçma sapan gibi algılanmış hissedebilir. Önemsenmemiş veya tam olarak dinlenilmemiş olmaktan dolayı kızgınlık duyabilir. Genellikle, dinlemeden verilen teselli mesajları, konuşan kişide sorununun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.

Bunların ardından, gelin kendimizi gözden geçirelim...Çocuğumuz, arkadaşımız veya eşimizle yaptığımız günlük konuşmalarda tarzımız ve yaklaşımımız genelde nasıl?...İletişimimiz yukarıda sözü edilen dinleme engellerine takılıyor mu?...Tam yanıtı bulamıyorsanız, kendinizi 1-2 gün izlemenizi öneririm. Çünkü iyi bir dinleyici olmanın, yani karşıdakini dinleme ve anlamının bence birinci şartı; kişinin öncelikle kendini dinlemeyi ve anlamayı başarabilmesidir....:)