

İletişimdeki En Büyük Hatalardan Birisi Sen Dilini Kullanmak... Nedir bu sen dili?

Murat HALİŞÇELİK (Sosyal Hizmet Uzmanı)
Psikoterapist-Aile Danışmanı-Cinsel İşlev Bozuklukları Terapisti.

Sen dili hissettiklerimizi/duygularımızı karşı tarafı suçlayarak anlatmaktır. Hatalı ve sonuçsuz bir iletişim şeklidir sen dili; "Sen hep böylesin", "sen beni anlayamazsın", "hep senin yüzünden", "sen böyle yapmasaydın sonuç böyle olmazdı", "sen çok anlayışsızsın", "senin anlaman mümkün değil", "sen olmasaydın böyle olmazdı", "sen çok beceriksizsin", "sen kötüsün", sen, sen, sen..., aslına bakarsanız gerçekte sen dili kendinizi ifade edemediğiniz, karşı tarafı rahatsız eden, size yarar sağlamayacak bir iletişim tarzı.

Bu dili kullandığınız sürece haklı olsanız bile haksız duruma düşecek ve kendinizi karşı tarafa doğru anlatamayacaksınız. Böyle bir iletişim şeklinde diğer kişi kendisini suçlanmış hissederek otomatik olarak savunmaya geçecek ve haklı olsanız bile sizi asla anlamayacaktır. Bu şekilde davrandığınız sürece kendinizi doğru ifade etmemiş sadece karşı tarafı suçlamış olacaksınız.

Resme baktığınızda bile sizde büyük bir ihtimalle suçlandığınız duygusu uyanacaktır(tabi mazoşist bir yanınız yoksa). Bu çok normal bir duygudur. Çünkü bu hareket sizde azar işiten bir çocuğun duygularını uyandırır ve öfkelenir. Sen dilide karşı tarafta böyle bir etki yaratır ve karşıdaki kişi kendisini azar işitmiş gibi hissederek, öfkelenir ve savunmaya geçerek sizi dinleyemez hale gelir.

Peki doğru olan nedir?

Ben dili kullanmak. Karşınızda ki kişinin davranışlarının, söylediklerinin, yaptıklarının, yapmadıklarının sizde nasıl duygular uyandırdığını, neler düşündürdüğünü ifade etmek" Ben Dili" kullanmaktadır. Örneğin "sen zaten beni hiç anlamazsın" yerine, genelleme yapmadan, sadece o anki olaya ilişkin duygularınızı, düşüncelerinizi ifade etmelisiniz. "anlaşamadığım hissine kapılıyorum", "elimden geleni yapmaya çalışıyorum ama sanki anlaşılmıyorum", "yaptıklarım farkedilemiyormuş gibi hissediyorum", "böyle söylediğin zaman üzülüyorum, kendimi değersiz ve kötü hissediyorum", "böyle yapınca bana değer vermiyormuşsun gibi hissediyorum", "sanki kendimi hiç yokmuşum gibi hissediyorum" şeklinde kendi duygularınızı ve düşüncelerinizi karşı tarafa ifade ederseniz karşı tarafı suçlamadan kendinizi ifade etmiş olursunuz. Bu durumda karşıdaki kişi sizi daha kolay anlayacak ve savunma ihtiyacı hissetmeden sizi anlamak için gayret sarf edecektir.

Ben dili bazılarında kendisini küçültüyormuş gibi gelebilir. Aslında böyle değildir. Bu kendi kişisel bakış açınızda ki hatadan kaynaklanır. Ben dili kullandıkça zamanla kişilerle daha sağlıklı iletişim kurabildiğinizi fark edeceksiniz.

Eşinizle veya partnerinizle yaşadığınız her türlü problemde Uludağ Aile'ye müracaat ederek uzman kadromuzun desteği ile daha mutlu birliktelikler sürdürebilirsiniz...