

Sorunların Çözülmesi İçin Gayret Sarf Edilmeli...

Murat HALİŞÇELİK (Sosyal Hizmet Uzmanı)

Psikoterapist-Aile Danışmanı-Cinsel İşlev Bozuklukları Terapisti.

Eşler arasında yaşanan problemler her iki tarafın kusurundan kaynaklanabileceği gibi tek tarafın kusurundan da kaynaklanabilir. Problemlerin çözülememesi mutsuzluğu beraberinde getirir ve umamadık şekilde birlikteliğin sonlanmasına neden olabilir. Oysa alınacak destekle problemlerin pek çoğu çözümlenebilir ve daha mutlu birliktelik yaşanması mümkün olabilir. Önemli olan gerekli duyarlılığı göstermek ve problemin çözümlenebilmesi için girişimde bulunmaktadır.

Evliliği Sarsan Sorunlardan Biri Olan Hatalı İletişim Nedir?

Eşler arası anlaşmazlığın nedenlerinden bir tanesi iletişim problemleridir. Hatalı iletişim eşlerin birbirlerini anlamasını önleyen ve dolayısı ile sorunların doğmasına neden olan bir durumdur. Doğru iletişim kısaca duygu ve düşüncelerin karşı tarafa anlatılmak istendiği şekilde anlatılabilmesi, karşı tarafında bunu doğru şekilde anlamasıdır. Bazen kişiler gerçek duygu ve düşüncelerini karşı tarafa kendi hatasından dolayı ya da karşı tarafın hatalı tutumundan dolayı doğru şekilde anlatamazlar. Kişisel özelliklerimiz, iletişim-ifade tarzımız, bilinç düzeyimiz, kültürel değerlerimizi, eşimizi algılama biçimimiz, beklentilerimiz, kişilik özelliklerimiz, bakış açımız hatalı iletişime neden olabilmektedir.

Kişiler arası iletişim en az iki kişi arasında olmaktadır. Bir taraf iletişimin kaynağı, diğer taraf ise alıcısı konumundadır. İletişim sözle ve beden diliyle yapılmaktadır. Zihnimiz iletişimde ilk önce beden dilini ve yüz hareketlerini algılar ve sonra sözler üzerinden iletişime anlam verir. İletişimin %65-70'i beden dili ile yapılır, söz ise iletişimde ancak %20-25 oranında etkilidir. Bunu şöyle örnekleyebiliriz; bize çok sinirli bakan bir kişinin, "sana sinirlenmedim bir şey yok" dese bile sözünden çok, yüz ifadesine inanırız ve ona göre davranırız. Bu algılamamız doğumla birlikte kazandığımız bir yetiden kaynaklanır. Henüz dünyadan hiç bir şeyi bilmeyen ve tanımayan, konuşmayı bilmeyen ve anlamayan bebek annesinin yüzünden, hareketlerinden dünyayı algılar ve kendisini tanır. Bu özelliğimiz ömür boyu bizimle kalır ve duyduğumuzdan çok gördüklerimizden mesajlar alırız. Bu nedenle sözlerimizden çok beden dilimiz karşı tarafa daha çok şey anlatır.

Eşler arası iletişimde hata olması halinde evlilikte ciddi problemler ortaya çıkmaktadır. Hatalı iletişimde eşler kendilerini doğru ifade edememekte ya da birbirlerini doğru anlamamaktadır. Hatalı iletişimin altında ön yargı, empati kuramama (karşısındakinin duygu ve düşüncelerini hissedebilme), kendi düşüncelerini empoze etme çabası, bencillik, kıskançlık, kültürel değerler, kişilik özellikleri gibi unsurlar yatabilmektedir. Eşler arasında problem yaşayan kişilerin bir kısmı bunların farkında olmadığı için problem çözülememekte ve evliliklerini çekilmez hale getirmektedirler. Burada problemin nedenine göre ya Aile Danışmanlığı ya da bireysel psikoterapi olarak sorunun çözümü yoluna gidilmelidir. Bireysel veya çift görüşmeleri ile hatalı iletişim problemi çözümlenir ve eşlerin birbirlerini daha iyi anlaması, anlatması sağlanarak hatalı iletişim kaynaklı aile problemleri çözülmüş olur.

Aile, çift problemlerinizin çözümünde Uludağ Aile'nin uzman kadrosundan yardım alabilirsiniz.