Anne babalar, öğretmenler, hocalar, arkadaşlar, yakınlar… Hayatınızda önemli olan başkalarıyla iletişim kurarken gerçekten kendinizi olduğunuz gibi yansıttığınızı düşünüyor musunuz? Yansıttığınız zaman da gerçekten içinizde ne olup bittiğinden bahsedebiliyor musunuz?

Karşıdaki kişiyi suçlamak, bağırmak, “saçma sapan davranıyorsun” demek ya da hiçbir şey söylemeden kendi kendinize sinir olmak çok daha kolaydır. Çünkü onun davranışı, sizin ne hissettiğinizden daha ortada ve görünür haldedir. Ne hissettiğinizden bahsetmek yumuşamak, alttan almak, kırılganlaşmak ya da tartışmanın “kaybedeni” olmak gibi algılanabilir. Ancak bunu yapmak aslında oldukça güçlü olmayı gerektiren bir şey.

Peki bunu nasıl yapabiliriz? Amacımız karşıdakiyle ilgili bir yanlışı vurgulamadan, şu an, burada olanlarla ilgili ne yaşadığımızdan bahsetmek.

Örneğin:

“Senden bunu duyunca yaptığım işin bir değeri yokmuş gibi hissediyorum.”

“Senden böyle tepkiler alınca gerçekten çok şaşırıyorum çünkü böyle anlaşılacağıma hiç ihtimal vermemiş oluyorum.”

“Sen böyle söyleyince çabalamam anlamsızmış gibi geliyor.”

“Aynı durumun tekrarlanması beni hayal kırıklığına uğrattı.”

“Önemsemediğimi söylediğinde haksızlığa uğradığımı hissediyorum çünkü aslında senin söylediklerine önem veriyorum.”

“Böyle olunca anlaşılmadığımı hissediyorum ve kızıyorum.”

Bu cümleleri anne, baba, öğretmen, arkadaş, eş, sevgili, sizin için önemli olan insanlara yönelik olarak düşünebilirsiniz.

Burada amaç kendini açıkça ortaya koyabilmek. Yakınlarımız ve sevdiğimiz insanlarla ilişkide zaman zaman anlaşılmamış hissedebiliriz. Ve onlara kızabiliriz. Çünkü bir ilişki bizim için ne kadar önemliyse o kadar yoğun duygular yaşarız.

Bu yoğun duygularla karşıdakini eleştirmek, suçlamak ya da iğnelemek onun da kendini tehdit altında hissetmesine neden olur. Bunu yerine kendi öfkemizi fark etmek, onunla baş etmeye çalışmak ve ne yaşadığını anlatmak iki taraf için de güvenli bir ortam sağlar. İlişkiler içinde güvende hissettiğimiz zaman gelişebiliriz.