

“BEN” MESAJI, “SEN” MESAJI

Bireylerarası iletişimde kızgınlıkla başa çıkmak doğru ifade ile alakalı bir durumdur. Bizler insan ilişkilerimizde kızgındığımızda ya kızgınlığımızı bastırırız ya da dışa vururuz. Öncelikle şunu ifade etmekte çok büyük bir fayda var ki, o da iletişimde kızgınlığı bastırmak hiç doğru bir şey değildir. Kızgınlığımızı dışa vurmamız ama bunu da sağlıklı bir biçimde dışa vurmamız gerekmektedir.

Kızgınlığımızı o an doğru ifade edemeyeceğimizi düşünüyorsak, belli bir süre bekleyip sonra karşımızdaki kişiye ifade etmek olabilecek bir şeydir. Ama kızgınlığı bastırmaktan kastımız bir süreliğine değil, kızgınlığımızın nedenini karşımızdaki kişiye hiç ifade etmemek, hiçbir zaman konuşmamaktır. Bu anlamda bastırmak hiç iyi bir şey değildir. Çünkü kızgınlığımızı bastırdığımızda bazı psikosomatik problemler (yüksek tansiyon, baş ağrısı, mide ağrısı, ritim bozuklukları, depresyon gibi) yaşamaya başlarız.

Buradan hareketle kızgınlığımızı ifade etmemiz ama bunu da sağlıklı bir biçimde ifade etmemiz gerekmektedir. Öncelikle şu sorunun cevabını düşünmekte yarar vardır: “Biz neden kızgınlığımızı ifade etme gereği duyarız?” Bizler, karşımızdaki kişi bir dahaki seferde benzer bir olayda bize aynı biçimde davranmasın diye kızgınlığımızı ifade etmek için iletişim kurarız. Diğer bir deyişle, kızgınlığımızı ifade etmemizin sebebi karşımızdaki kişiyi değiştirmek değildir. Aksine bizim duygumuzu ve beklentimizi görmesine yardımcı olmak için kızgınlığımızı ifade eder, iletişim kurarız. Dolayısıyla, kimsenin kimseyi değiştiremeyeceği gerçeğinden hareketle, karşımızdaki kişiye yönelik ifade biçimimizi değiştirerek iletişim kurmak ve kızgınlığımızı ifade etmek daha sağlıklı bir dışa vurumdur. Bunun yolu da “Ben Dili”ni kullanarak iletişim kurmaktan geçer.

“Ben Dili”ni anlatmaya başlamadan önce sağlıksız dışa vurum yöntemlerinden bahsetmek yerinde olacaktır. Kızgınlığımızı ifade ederken kullandığımız bazı sağlıksız dışa vurma yöntemlerinden bazıları şunlardır (www.enoctaacademi.com) :

- **Suçlu hissettirmek:** İmalı yollarla karşımızdaki kişiye bizi neden mutsuz ettiğini ya da kızdırdığını suçlu hissettirerek anlatmaya çalışırız.
- **Akıl okumak:** Karşımızdakinin “aslında ne demek istediğini” bildiğimizi zanneder, bunu ona öğretmeye çalışırız.
- **Tuzak kurmak:** Karşımızdakini “açık konuşmaya” davet eder, o bunu yapınca da alınır ve bozuluruz.

- **Kaçınmak:** Konuşmaktan kaçmak için uyumak, başka şeylerle meşgul olmak gibi davranışlar gösteririz.
- **İma etmek:** Karşımızdaki kişiye neden kızdığımızı imalı yollarla belli ederiz, ama neden kızdığımızı söylemeyiz.
- **Eleştirmek:** Karşımızdakini hırpalamak amacıyla onun farklı davranışlarını eleştiririz.
- **Öç almak:** Karşımızdaki kişiyi önemsemediği bir şeyden mahrum bırakırız.

Thomas Gordon’a göre, karşımızdaki kişilerle sorun yaşadığımızda, dikkati karşımızdakinin yanlış olan davranışlarına çekmekle sorunu çözemeyiz. Bu aksine, kişilerin savunmaya geçmesine neden olur. Böylece ortaya çıkan problemlili durumla ilgili olarak kişiler, kendi payına düşen sorumluluğu almazlar ve soruna yönelik kendi katkısını doğru değerlendirmezler. İletişimde bunun yerine sorunun ne olduğu, sizin üzerinizde nasıl bir etkisi olduğu ve sonucunda nasıl bir durum ortaya çıktığı açıklanırsa, savunmaya geçme riski olmaksızın karşı tarafı işbirliğine çekmiş oluruz. Örneğin “sürekli sözümü kesiyorsun” , ya da “niye sözümü kesiyorSUN” , demek yerine, “sen benim sözümü kestiğinde (sorun tanımlanıyor), kendimi önemsenmemiş hissediyorum (sorunun sizde uyandırdığı DUYGU) ve bütün anlatma hevesim kaçıyor (sonucun ne olduğu)”. Görüldüğü gibi sorun yaşayan kişi, karşı tarafı suçlamadan, hangi davranışın onun üzerinde ne gibi etki yaptığı, onda hangi duyguyu uyandırdığını açıklamaktadır. Bu kişinin çatışma istemediği, işbirliğine hazır olduğu, dikkati duygulara çektiği, duygulara çekmekle, içini açtığı mesajlarını da vermektedir. Bu dostça, iyi niyetli ve güçlü bir ileti göndermek demektir. Bu “ben dili” tepkisi karşısında, sorunun nedeni olan kişinin de, güçlü bir uyarılma ile kendi davranışının karşı tarafı nasıl etkilediği konusunda iç gözü kazanması ve haliyle çözüme taraf olması beklenir. (Gordon, 1996’dan aktaran Taylı, 2010, s. 279).

ÖRNEK:

A Tipi Adam: Hayvanlara eziyet edenlerden nefret ederim. Randevularına sadık kalmayanları hiç sevmem. Hayatın tadını kaçıranlardan kaçırım. Savaş karşıtım.

B Tipi Adam: Hayvanları sevenleri severim. Randevularına sadık kalanları takdir ederim. Hayatı zevkli kılan insanlarla yaşamaktan hoşlanırım. Barış yanlıyım.

Şu an karşımızdaki kişiye, A tipi adamın mı yoksa B tipi adamın mı karşısında olmak isterdiniz diye bir soru yöneltseniz herhalde herkes B’yi seçecektir. Peki A ile B birbirinden farklı şeyler mi söylüyorlar? Hayır. İkisi de aynı şeyi söylüyor ama farklı biçimlerde ifade ederek iletişim

kuruyorlar. A tipi adam “Sen Dili” ile konuşup karşısındaki kişinin sınırına girip onu eleştirirken, B tipi adam “Ben Dili” ile iletişim kuruyor ve kendi duygusunu ifade ediyor. A tipi adam tepki topluyor, B tipi adam ise kabul görüyor.

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yasantılarımızı açıklarlar. "Ben" mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani davranışının sorumluluğu tümüyle kendine aittir. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen iletiler, genellikle gönüllü bir farklı davranış çabasına zemin hazırlayabilir. "Ben" dilinin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettirmeyebilir" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanınmasıdır. Çünkü kesinlik içeren yargılamalar karşısında özellikle çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler. “Baba çok kabasin! Her zaman sözümü kesiyorsun!” gibi “sen” mesajı yerine, “Baba, bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum” gibi “ben” mesajı verin. Daha etkili olacaktır.

"Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir. "Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak istegindedir. "Ben" mesajları karşımızdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerdikinden, iletişimin olumlu sürmesine yardımcı olabilirler. Kızgınlık hissettığımız durumlarda, bunu "ben" mesajı ile iletmemiz, karşımızdakinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kistirilmiş hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir. Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür. Suçlama, eleştiri ve tehdit içeren “sen” mesajı, karşımızdakini sınırlandırır ve savunmaya, çoğu zaman da karşı saldırıya geçirir. Bu durumda konuşulan konu önemini yitirir, hangi tarafın yeneceği, kimin üstün geleceği yarışı başlar. Böylece iletişimdeki amaç “kızgınlık yaratan sorunu çözmek” olmaktan çıkar, karşı tarafı kırarak, inciterek “galip gelmek” haline dönüşür. Sonuç olarak, taraflar düşmanca duygularla iletişim kurmaya çalışırlar ve başarısızlık kaçınılmaz olur. Uzun lafın kısası, “sen” dili ile konuşmak, karşımızdaki kişinin savunmaya geçmesine ve iletişim veriminin düşmesine neden olan bir iletişim yaklaşımıdır.

“Ben” mesajı ise bizde olumsuz duygular oluşturan durumun tanımını, bizde yarattığı etkiyi ve duyguları içerir. “Ben” mesajı ile karşımızdakini yargılamadan davranışı tanımlar, yorumlarımızı kişiye değil, davranışa yöneltiriz. “Ben” mesajı tehdit, suçlama ve yargılama içermediğı için karşımızdaki savunmaya geçmez aksine dinlemeye ve anlamaya başlar. Bu da iletişimi başlatan açısından doğru ve etkili anlatmanın önemli bir sonucudur.

Kaynak: *Etkili İletişim Teknikleri, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakóltesi Yayınları, 2. Ünite, Sayfa: 29-31, Editörler: Prof. Dr. Erhan Eroğlu ve Prof. Dr. A. Haluk Yüksel*