

# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 6. YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA

“Olgunca düşünmüyorsun....”, “Sen zaten tembelsin.....”

*Hasta - Bu sefer tek ameliyat da yetmeyecek.*

*Doktor - Bence bu ameliyatı ve hastalığı fazla büyütüyorsun.*

- Yetersiz, aptal ve yanlış değerlendirilmiş hisseder,
- Karşıdaki olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;
- Genellikle karşıdaki, yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (Ben kötüyüm! vb.) ya da karşılık verir (Siz de daha mükemmel değilsiniz! vb).

Birçok insan karşıdakini eleştirme ihtiyacı hisseder. Ebeveynler çocuklarını asla çalışkan, terbiyeli olmayacağını düşünerek; öğretmenler, öğrencilerinin öğrenemeyeceğini düşünerek; işverenler, işçilerinin ürünlerinin hatalı olacağını düşünerek eleştirme ihtiyacı hissederler. Bazı insanlar için eleştiri bir yaşam şekli haline gelir.





EVEET,  
SÖYLE  
BAKALIM...  
TEDAVİ  
NEDİR?

SS...SANA  
SORUYORLUM...  
TEDAVİ  
NEDİR?..

MAALESEF TEDAVİYE  
CEVAP VERMİYOR...

-SON-

# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 7. ÖVME, GÖRÜŞÜNE KATILMA

“Çok güzel.....”, “Haklısın, o insan berbat birine benziyor”  
“Bence harika bir iş yapıyorsun.....”

*Hasta - Ben bu ilaçları düzenli kullanamam. Kocamın da bir desteği olmaz ki.*

*Doktor: Ama olmaz ki, kocanızın size yardımcı olması lazım.*

- Karşıdakinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder;
- İstenilen davranışı yaptırabilmek için, söylenen içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir.
- Karşıdakinin öz-imgesi (Kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse kişide kaygı yaratabilir.



# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 8. ETİKETLEME, AD TAKMA, GÜLÜNÇ DURUMA DÜŞÜRME

“Koca bebek.....”, “Hadi bakalım Süpermen”, “Hadi sende sulu göz”

*Hasta - Bu sonda alınamaz mı? Bir de bunu çekmek zorunda mıyım ameliyatın üstüne?*

*Doktor - Gittikçe huysuz bir hasta oldunuz.*

- Karşıdakinin kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir;
- Karşıdakinin öz-imgesi üzerinde çok olumsuzdur;
- Genellikle karşılık vermeye iter.

# Etiketleme

- Bu engelleyici, genellikle karşıdakini damgalamaktadır. Olumsuz lakaplar olabildiği gibi olumlu lakaplar da kullanılır. Genellikle bize ve diğerlerine öğretilen klişe etiketleri kullanmaya devam ederiz.
- Bu nedenle etiketleme, kendi kendimizi ve diğer bireyleri tanımamızı engelleyebilir. Kişinin kendine bakışını olumsuz etkileyebilir.
- Karşılık verme isteği uyandırabilir. Kendilik değerini olumsuz etkileyebilir. “ zenci”, “yaramaz çocuk”, “cadaloz”, “akıllı”, “sen de onlar gibi duygusuzsun”



# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 9. TAHLİL ETME, TEŞHİS / TANI KOYMA

“Senin derdin ne, biliyor musun?”, “Herhalde çok yorgunsun”, “Aslında sen öyle demek istemiyorsun”

*Hasta - Ömür boyu diyete mahkumum.*

*Doktor - Aslında şeker hastası olduğunuzdan değil, istediğiniz gibi yemek yiyemeyeceğinizden dolayı böyle yapıyorsunuz.*

- Tehdit edici; tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir;
- Karşıdaki kendini korumasız, kısıtlanmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir;
- Karşıdaki, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.



## Analiz etme

Amatör psikolog gibi davranma. Analiz etme, lakap takmanın bir türüdür ve çok yaygındır. Birçok kişi, karşıdakinin söylediklerini tam olarak anlamadan duygusal dedektifçilik oynar; birçok psikolojik kompleksi araştırır. Kişi için tehdit ve tedirgin edici olabilir, başarısızlık duygusu uyandırabilir. Bununla birlikte karşıdaki tarafından yanlış anlaşılma iletişimi bozabilir. “Senin derdin ne biliyor musun?”, “Aslında böyle demek istemiyorsun”, “Ben seni kitap gibi okurum.” “Aslında beni sinirlendirmek için yapıyorsun”.



# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 10. GÜVEN VERME, TESKİN, TESELLİ ETME

“Aldırma.....boş ver, düzelir.....”, “Hadi biraz neşelen.....”

“Zamanla kendini daha iyi hissedersin.....”

*Hasta - Hala taburcu olamayacak mıyım?*

*Doktor - Boş verin ne diye takıyorsunuz. Güzel güzel bakıyoruz size burada.*

- Karşıdakinin kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur,
- Kızgınlık duyguları uyandırır (“Size göre kolay tabii”),
- Karşıdakinin mesajı genellikle “kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılanır.

# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 11. İNCELEMEK, ARAŞTIRMAK, SORUŞTURMAK

“Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?.....”

*Hasta - Sürekli ameliyatımın ertelenmesinden daha çok strese girdim.*

*Doktor - Niçin böyle düşünüyor ve neden kendinizi bu kadar hırpalıyorsunuz?*

- Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden kişi genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler;
- Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, kişi korku ve endişeye kapılabilir;
- Karşıdakinin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan kişi kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

- Soruların iletişimde yeri vardır, fakat bazı sorular iletişimi kesecek şekilde olur. Bazı insanlar hep aynı, bildik soruları sorarlar. Bu da iletişimin tamamıyla durması ile sonuçlanır. Örneğin “Nereye gittin?”, “Dışarı” “Ne yaptın?” “Hiçbir şey”... Ebeveynler çocuklarına şunu sorarlar: ”Bugün okul nasıldı?” “iyi”...
- Günlük iletişimde çok fazla soru sorulur. Uygunsuz sorular eksik, dolaylı, gizlidir ve sonuç olarak etkisiz mesaj içerirler ve sıklıkla savunucu tepkileri beslerler ve dirence neden olabilirler. Bilgi için basit taleplerdir, ama sonunda ulaşılan dolaylı anlamları, soru sorulan kişiyi değişimlemenin bir yoludur. Genellikle kaçamak cevaplar vermeye yöneltir.



# İLETİŞİM ENGELLERİ

## 12. KONU DEĞİŞTİRME, İŞİ ALAYA VURMA, ŞAKACI DAVRANMA

“Daha güzel şeylerden konuşalım...”, “Sen neden dünyayı yönetmiyorsun?”

*Hasta - Bu tedaviler bitmeyen bir senfoniye döndü.*

*Doktor - Büyütmeyin bu kadar, yaşadığınız güzel şeyleri düşünün, hayal edin.*

- Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli mesajını ima edebilir;
- Karşıdakinin sorunlarının önemsiz, saçma ve geçersiz olduğu anlamını verebilir;
- Karşıdaki bir güçle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.

# Konuyu Değiştirme

- Çoğu insan kızgınlık, çatışma, ölüm, hastalık, boşanma ve onlara gerginlik oluşturacak konuları konuşmayı sevmez. Bu durumda sıklıkla konuyu onları rahatlatacak başlıklara çevirme, değiştirme yoluna başvururlar. Dikkatlerini odaklamakta zorluk çektirdiklerinde, duygusal uyaranlardan rahatsız olduklarında konuyu başka yere çevirirler. Sorunlarının önemsiz olduğu anlamını verebilir. Güçlüklerle karşılaştığında paylaşmaya çekinebilir. Bu durum kaçınmacı bir yaklaşım olup soruna gereken özeni göstermeyi engeller ya da güçlüklerle başetme konusunda gelişimi engelleyebilir.

Hastanede bir kişiyi ziyarete giden dört yaşlıca kadın arasındaki konuşma:

- Hasta: Bu yle acı verici bir operasyondur ki. Dayanabileceğimi sanmıyordum. Tam...
- Bayan A: Operasyondan söz edince, 1976'da Memorial Hastanesindeki safra kesesi ameliyatını hatırladım.
- Bayan B: Torunumun bacağı kırıldığında bu hastaneye getirilmişti. Dr. Bayar bacağı yerine oturttu.
- Bayan C: Dr. Bayar'ın bizim sokakta oturduğunu biliyor muydun? Alkol problemi olduğunu söylüyorlar.
- Bayan D: Alkol, ilaç kadar kötü bir şey olamaz...

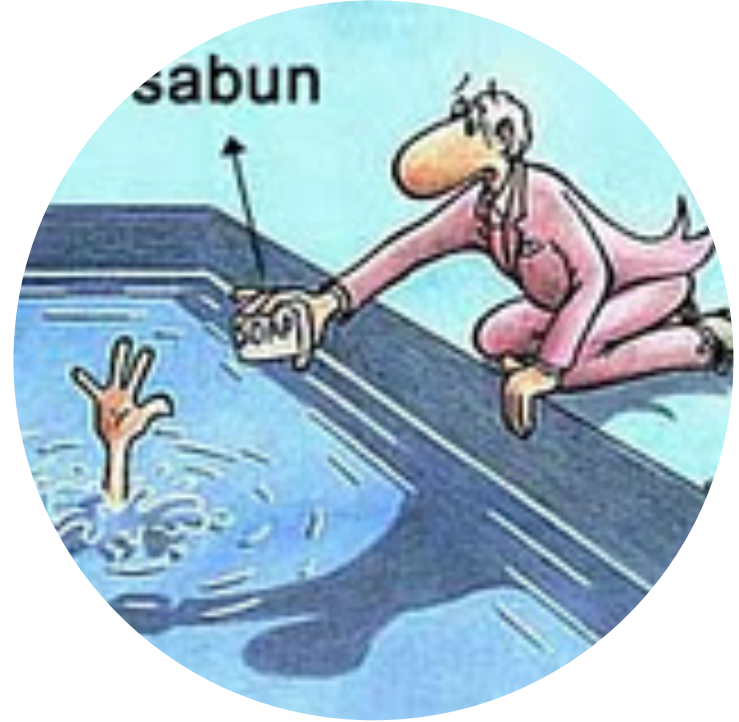
**HASTANIN  
ENDİŐELERİNE NE  
OLDU?**

**Sık kullandığınız  
iletişim engelleri**

**?**



Hepimiz engelleyicileri çoğu zaman kullanırız. Bunları seyrek olarak kullanmak, ilişkiye nadiren zarar verir. Konuşmalardaki kötü alışkanlıklar düzeltilebilir. İlk denemeler zor ve cesaret kırıcı olabilir. Çünkü kullandığımız engelleyiciler alışkanlık haline gelmiştir. Ancak herhangi bir alışkanlığı değiştirmek zaman ve çaba ister!



# DUYGULARI ANLAMA

**1- Branşımla ilgili o kadar çok yorum yapıyor ki.**

Duygu:

**2-Aynı derecede çalışmamıza rağmen iş arkadaşım nedense benden daha iyi bir pozisyonda.**

Duygu:

**3- Herkes sadece kendi derdini anlatıyor.**

Duygu:

**4- Herkes kendinin en meşgul kişi olduğunu düşünüyor.  
Ve bir de bunu sık sık vurgulamıyor mu.**

Duygu:

**5- İzin günlerim o kadar kısa ki, dinleneyim mi, yoksa bitirmem gereken özel işlerimi mi yapayım?**

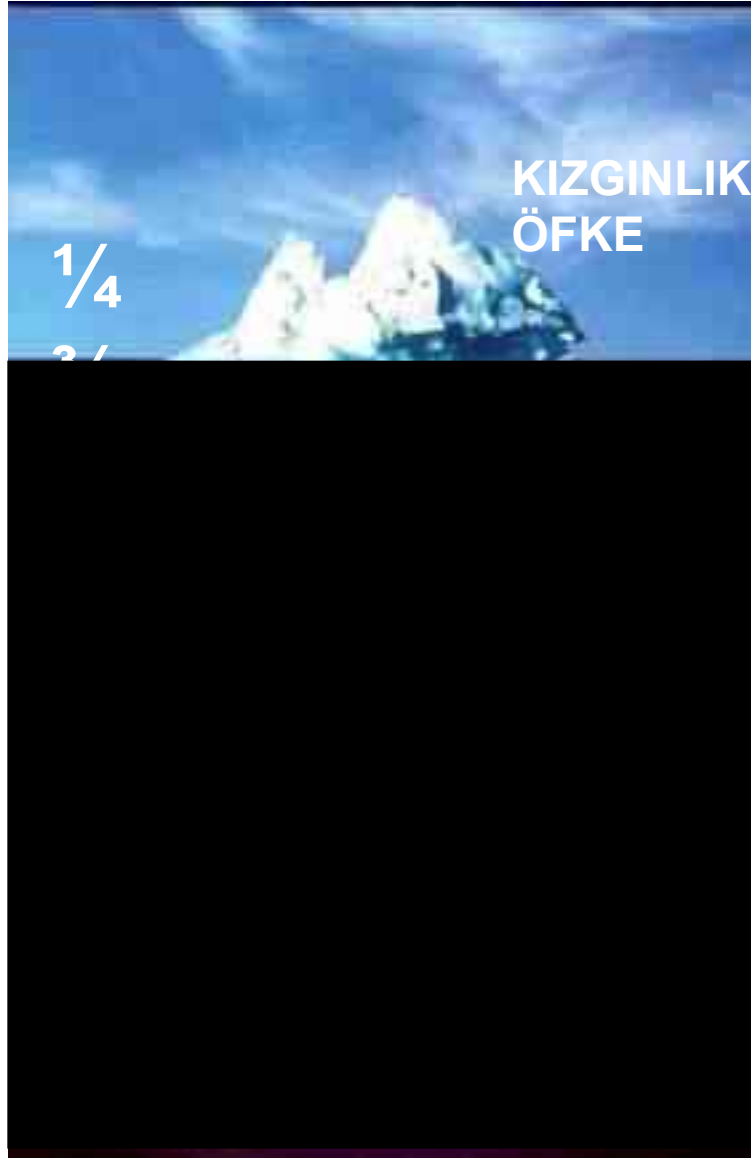
Duygu:

# Duygular listesi

<b>OLUMLU</b>	<b>→ NÖTR ←</b>	<b>OLUMSUZ</b>	<b>YOĞUNLUK</b>
Şefkat, Sevgi, Mutluluk, Neşe, Arzu, Güven, Takdir, Hayranlık, Kararlılık, Üstünlük, Memnuniyet, Kabul Edilmişlik, Sadakat, Huzur, Kendine Güven, Affetme, Kabullenme, Özgürlük, Beraberlik, Ait Olma, Zafer, Baş Etme, Üstesinden Gelme, Beğenilme, Refah, Ümit Etme, Yakınlık, Bağlılık, Başarma, Beğenme, Şehvet, Aşk, Çılgınlık, Coşku, Zevk, Mest Olma.	Yabancılık, Yalnızlık, Hırs, Özlem, Cesaret, Kararsızlık, Şaşkınlık, Karmaşa, Heyecan, Şüphe, Baskı, Hazmetme.	Hüzün, Hayranlık, Kayıtsızlık, Anlamsızlık, İncinmişlik, Acıma, Kırgınlık, Tedirginlik, Sempati, Sıkıntı, Utanma, Huzursuzluk, Kızgınlık, Umutsuzluk, Bıkkınlık, Memnuniyetsizlik, Bedbinlik, Kayıp, Yılgınlık, Tiksınme, Korku, İşe Yaramamazlık, Üzüntü, Kıskançlık, Çökkünlük, Yetersiz, Sabır, Dehşet, Anlaşılmamışlık, Ürkeklik, Acı, Ürküntü, Nefret, Öfke, Hiddet, Hiçlik	<b>AZ</b>  <b>ORTA</b>  <b>ÇOK</b> 

# KIZGINLIK

İKİNCİL  
DUYGULAR



TEMEL  
DUYGULAR