

NASIL DAHA İYİ ANLAŞABİLİRİZ

Dr.Nazan Aydın

Karışık iletiler

“ Tek bir söz söylemeden kahvaltı ediyorsun, şapkanı alıyor gidiyorsun, eve geliyorsun, çayını içiyorsun, gazeteyi okuyorsun, akşam yemeğinde futbol hakkında konuşuyorsun, televizyonun karşısında uyuyakalıyorsun ve bu şekilde sürüp gidiyor’ ”

İLETİLMEK İSTENEN MESAJ:

YALNIZ VE KIZGINIM LÜTFEN BENİMLE İLGİLEN

SIKLIKLA YAPILAN İLETİŞİM HATALARI

Bir şey söylemek istediğinizde sorular sorarak mesajı iletmeye çalışmak

- Neden ihtisas yapmak zorunda olarsın ki? Bir sürü hastaya zaten bakıyorsun?

İLETİLMEK İSTENEN MESAJ:

İHTİSASA BAŞLARSAN SENİ YETERİ KADAR
GÖREMEMEKTEN VE KENDİMİ YALNIZ
HİSSETMEKTEN KORKUYORUM. SEN MESLEĞİNDE
İLERLEDİKÇE HAYATLARIMIZ ÜZERİNDE DAHA AZ
KONTROL SAHİBİ OLACAĞIM

Çifte iletiler

- “ ” Seni götürmek istiyorum gerçekten istiyorum . Sensiz yalnız kalacağım. Ancak konferansın çok eğlenceli olacağını sanmıyorum, gerçekten ölesiye sıkılırsın’ ’
- İLETİLMEK İSTENEN MESAJ:
- SENİN GELMENİ İSTEMİYORUM VE BUNDAN SENİ VAZGEÇİRMELİYİM

Etiketleme

- Şu mızımız hasta
- O aptal hastabakıcı
- O cimri asistan
- Vurdumduymaz koca
- Tembel kadın

- **CEVAPLANMASI GEREKEN SORULAR:**

VERDİĞİM İLETİNİN DOĞRU BİR ŞEKİLDE Mİ, YOKSA SAVUNMA HALİNDE Mİ DİNLENİLMESİNİ İSTİYORUM, AMACIM BİRİLERİNİ İNCİTMEK Mİ?

SIKLIKLA YAPILAN İLETİŞİM HATALARI

Amacım Birilerini İncitmek mi?

- İğneleme
- Geçmişî hatırlatma
- Olumsuz karşılaştırmalar

Yargılayıcı sen iletileri

- Senin şikayetlerin de hiç bitmiyor
- Söylediklerimi dinlemiyorsun
- Bana açık olmuyorsun
- Artık beni sevmiyorsun
- Bana hiç yardımcı olmuyorsun

Tehditler

- Bir daha söylediklerimi tam olarak yapmazsan artık sana bakmayacağım
- Eğer zayıflamazsan senin ameliyatını diğer doktor yapacak
- Dersi dinlemezseniz iyi doktor olamazsınız

İsteddiğiniz hangisi?

- Kazan/kaybet oyunu
- Haklı/haksız oyunu
- Gerçek iletişim

Gizli gündemler

- BEN İYİYİM(ama sen değilsin)
- Benim hastam olmasa bile her zaman durup cevap veririm, başka bir doktora tetkikleri yazmada yardım ederim, ama sizce başkaları bana yardım ediyor mu? Tabii ki hayır.’’

TEHLİKE!!!

Ben iyiyim benlik saygınızı şişirebilir ancak bunun için bir bedel ödersiniz. Etrafınızdakiler kendilerini tehdit altında ve sizin tarafınızdan küçümsenmiş hissederler ve bir süre sonra kendilerini savunmak için manevralar yapmaya başlarlar.

Gizli gündemler

SEN İYİSİN (ama ben değilim) *(yağcılık)*

“ Keşke sendeki yüreklilik ve kararlılık bende de olsaydı, her şeyi mahvetmekten çok korkuyorum ”

“ Bende hiçbir zaman ticaret kafası olmadı, yaptıklarına bakınca çok zeki olduğunu düşünüyorum ”

“ Sizin kadar akıllı olsaydım başıma bunlar gelmezdi ben bu ilaçları içmem gerektiğini nereden düşünecektim ”

Gizli gündemler

ÇARESİZİM, ACI ÇEKİYORUM (kurban)
BU NEDEN HEP BENİM BAŞIMA GELİYOR (şanssız)

Dolaylı mesaj: “ Bütün bu acıyla ilgili hiçbirşey yapmamı istemeyin, ben sorumlu değilim ”

Ülser belirtilerinden bir süredir kurtulmuş olan adam, antiasitleri yanında değilken trafiğe takılıınca hastalığın yeniden ortaya çıkmasından yakınıyor... “ Bu hep böyle oluyor. Kendimi biraz iyi hissediyorum ve sonra saçma sapan bir şeyler oluyor ve beni kötüleştiriyor. Birileri salatama biber koyuyor ya da işte fiyatlar fırlıyor. Bu hiçbir zaman bitmiyor ”

Ben suçsuzum

- Eşim ilaçlarımı almayı unuttu
- Çocuklar bütün zamanımı aldı kendime bakacak vaktim olmadı
- Erzurumun havası çok kötüydü
- Hanım yemekleri hep yağlı pişirdi
- İstetiyor bu meret!

Kırılғанım (beni incitme)

- “ Bugün okulda neler yaptın, hiç arkadaşın olmadan yalnız başına oynamanın beni nasıl yıktığını biliyorsun’ ’
- Canım, seninle ilgili her şey benim için önemli. Ama neden beni mahvedecek şeyler anlatmak zorundasın ki?
- Lütfen ağlama, yine o baş ağrılarımdan birisi başlıyor

Ben güçlüyüm

- Haftada 60 saat çalışan, iki çocuk büyüten, yaşlı annesine yemek yapan, bayan kadın doğum profesörü.

Altta yatan ileti :Ne kadar güçlü olduğu ve herkesten daha çok, daha hızlı ve daha uzun çalıştığıdır. Bunun karşılığı takdir edilme ve eleştirilmeme garantisidir.

TEHLİKE!!!!

- BU GÜNDEMDE ASLA YAVAŞLANILMAZ, BİRDEN ÇÖKÜLÜR
- SAVUNMA DUVARLARININ ARKASINDA REDDEDİLMEKTEN ÇOK KORKAN VE KENDİ DEĞERİNDEN HİÇ EMİN OLMAYAN BİR İNSAN VARDIR

Ben her şeyi bilirim

- Ahlak dersi verme yada öğretme
- BİRŞEYİ BİLMEDİĞİNİZ YADA BAŞARILI OLMADIĞINIZ İÇİN DUYACAĞINIZ UTANCI ÖNCEDEN ENGELLEMEK

Gizli gündemlerimizin farkına varmak

MAKUL MESAJLAR

BEN İYİYİM

- Ben güçlü ve zayıf yanların bir karışımıyım. Her iki yanıma da değiştirebilirim

BEN İYİYİM (AMA SEN DEĞİLSİN)

- Güçlü yanlarımla yeteneklerimle dikkat çekebilirim. Bahaneler bulmaya ihtiyacım yok.

ÇARESİZİM, ACI ÇEKİYORUM

- Hayatım mutluluk ve acının, umut ve üzüntünün bir karışımı. Her iki yanıma da paylaşabilirim.

BEN SUÇSUZUM

- Hiç kimse mükemmel değildir. Aldığım kararlar bazen birşeylerin yanlış gitmesine sebep olabilir

KIRILGANIM

- Birileri yıkıldığında biraz korkuyorum, ama onları dinleyebilirim

BEN GÜÇLÜYÜM

- Kendime iyi bakabilirim. Rahatlayabilirim ve insanlar yine de beni sevebilir. İnsanları korkutmadan da güvende olabilirim

BEN HER ŞEYİ BİLİRİM

- Dinleyebilirim, ilgilenebilirim, sorular sorabilirim. Öğrenecek ve keşfedecek ilginç şeyler var.

İletişim Engelleri

AŞIRI GENELLEME

(DAİMA, ASLA, HİÇBİR ZAMAN, HİÇ KİMSE)

- Hastanedeki herkes aptal olduğumu düşündü
- Bütün iyi doktorlar Van' dan gitti
- Hiç kimse benim şikayetlerimi anlamıyor
- Kimse benim acımı bilemez
- Herkes bana yükleniyor
- Hiçbir zaman mutlu olmadım

İletişim Engelleri

**-Meli/malı, -mek zorunda olmak, -mesi
gerek, -se iyi olur**

- Eve erken gelmeyi isterdim ama yapamam, yazmam gereken evraklar var
- Ameliyathanede ciddiyet olmalı
- Bütün asistanlar sabah 7 de hastanede olmalı

İletişim Engelleri

Dayatılan değerler

- Komünizm kötüdür
- Cinsel terapi aptalcadır
- Politikacılar ahmaktır
- Tıp öğrencisi dersten başka bir şeyle ilgilenmemelidir
- Doktorlar çok çalışmalıdır
- Psikiyatristler sabırlı olmalıdır

İletişim Engelleri

Neden sonuç hataları

- Ne zaman yakınımda olsan gergin oluyorum
- Beni çileden çıkarıyor
- Beni üzüyorsun
- Yargılayıcı tutumun elimi kolumu bağlıyor
- Kaytarmaya çalışmanız beni hayal kırıklığına uğrattıyor

İletişim Engelleri

Akıl okuma/falcılık

- Hocalar bizim tembel olduğumuzu düşünüyorlar
- Arkadaşlar benim beceriksiz olduğumu anladılar
- Lütfen bana kızmayın
- Asistanlarım benim ne istediğimi bilirler
- Hastalar benden çok şey bekliyorlar
- Annesini sevmediğimi düşünüyor

İletişim Engelleri

Hatalı çıkarsamalar

- İyi öğrenci olsanız bu kadar gürültü yapmazdınız
- Hastalar beni dinleseler bu kadar sıkıntı yaşamazlar
- Hemşireler akıllarını işe verseler komplikasyon çıkmaz
- İyi anne olup dersleriyle daha çok ilgilenseydim sınavı kazanırdı
- İyi baba olsaydın bu çocuk madde bağımlısı olmazdı