



## YAKIN DUYGUSAL İLİŞKİLERDE İLETİŞİM

**Esra ÇETİN ÖZDEN**  
Uzman Psikolog  
ecetinozden@gmail.com



**Y**aşamın her anında, her alanında var olduğunu bildiğimiz iletişimin kavramsal tanımlarını bir kenara bırakırsak hiçbir iletişimin tek taraflı olamayacağını söylemek mümkündür.

Farklı kaynaklarda çeşitli şekillerde sınıflandırılabilen iletişim; “söz, mimik ve çevre” olarak sayabileceğimiz üç boyuttan oluşur. Her bir unsurun kurulan iletişim üzerine çok önemli etkileri, katkıları vardır elbet ama özellikle ikili ilişkilerde bunlardan en önemli çevredir diyebiliriz. Çünkü iletişimi farklı ortamlardayken yaptığımız ve sadece birbirimizi bilgilendirmekten ibaret olan haberleşmeden ayıran çok temel bir unsurdur. İletişimde olduğumuz kişi ile mümkün olduğunca aynı ortamda konuş-

mak gerektiğini çünkü aynı kelimelerin farklı çevrelerde, farklı anlamlara gelebileceğini akılda tutmak önemlidir. Farklı ortamlarda konuşmak, farklı odalarda konuşmak ya da telefonla konuşmak ikili ilişkilerde sağlıklı iletişim olarak kabul edilen durumlardan değildir. Bu sebeple sağlıklı bir iletişim ile bir konuyu konuşmak istediğimizde aynı ortamda olmaya dikkat etmemiz güzel olacaktır.

Yakın duygusal ilişkilerimizdeki tek tarafın kazandığı bir iletişimde isek bilmemiz gereken şey aslında kaybettüğümüzdir. Karşı taraf hata yaparsa dahi iletişimi kesmeden sahip olunması gereken ortak paydanın; iletişim kurmak olduğu akıllardan çıkarılmamalıdır. Kendimizi anlatmak sorumluluğunun bize ait olduğu, bunu yaparken de karşı tarafın sigortasını attıracağından emin olduğumuz kelime, mimik ve imaların olmadığı bir ifade tarzında olduğumuzdan emin olmak yerinde olacaktır.

Zamanlamanın önceden planlandığı, belirlenen konuşma amacıyla, söylenen sözlere dikkat edilerek ve belki de en önemlisi geçmiş gündem yapmadan- eskiden yapılanlardan, yaşanılardan örnekler vermeden- kurduğumuz iletişim hiç şüphesiz amacına ulaşmada başarılı olacaktır.

Son olarak anlamak ve hak vermenin farklı şeyler olduğunu da belirtmek isterim. Bazen “Beni anlamıyorsun!” dediğimizde çoğunlukla “Bana hak vermiyorsun!” demek istediğimizin bilincinde olmak işimizi kolaylaştıracaktır. Burada amaç hiçbir zaman sübjektif olan duyguları tartışmak olmamalıdır. Duygular ifade edilir, paylaşılır ve önemsenilmek ister. Pek tabii duygularımızı iyi bir şekilde ifade etmek sorumluluğu bize aittir. Farkında olarak, anlayarak ve en güzel şekliyle ifade ederek...