



**ÇİFTLERDE TOKSİK İLETİŞİM
ÜZERİNE FARKINDALIK
ÇALIŞMALARI**

ÇİFTLERDE TOKSİK İLETİŞİM ÜZERİNE FARKINDALIK ÇALIŞMALARI



Çiftlerde toksik iletişim ile ilgili farkındalık çalışmalarımız devam etmektedir. Hem çiftlere özel birebir danışmanlık seansları hem de kurumsal düzeyde de farkındalık seminer çalışmalarımız olmaktadır.

Projemizle ilgili web sitesindeki iletişim bilgileri üzerinden bizimle irtibata geçebilirsiniz.



SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN 8 ÖZELLİĞİ



1

SINIRLAR ÖNEMLİDİR.

- ✓ Sınırlara her zaman saygı gösterilmesidir.
- ✓ Rahat olduğunuz ve rahatsız olduğunuz şeyleri belirlemektir.
- ✓ Kişisel/fiziksel sınırları ve hayır diyebilmeyi içerir.
- ✓ Onay vermeyi içerir.
- ✓ Kendi arkadaşlarınızı ve ayrı ilgi alanlarınızı sürdürmek, sınırlara sahip olmanın bir şekli olabilir.

2

ANLAŞMAK

- ✓ Her iki tarafa da optimum faydayı sağlayacak noktada ortak karara varabilmektir.
- ✓ Hep bir tarafın dediği olamaz.



SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN 8 ÖZELLİĞİ



3

KENDİNİ SEVMEKTİR.

- ✓ Kendiyle barışık insanlar sağlıklı ilişki yürütülebilir.
- ✓ Kendi ihtiyaçlarını ve isteklerinin farkında olup ifade edebilmektir.
- ✓ Partneri ile sorunlarını paylaşabilmek ve anlatabilmektir.

4

SAYGI

- ✓ Çiftlerin kendilerine ve birbirlerine saygı duyması ve davranışlarına ve ifadelerine bu saygıyı yansıtabilmesidir.
- ✓ İnsana benzersiz bireyler olarak saygı duymayı içerir: haysiyete saygı ve birbirinden değer görme.



SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN 8 ÖZELLİĞİ



5

ETKİN İLETİŞİM

- ✓ Düşüncelerinizi, fikirlerinizi ve duygularınızı ifade ederken kendinizi rahat hissedebilmenizdir. Anlaşmazlığı yapıcı bir şekilde kabul edebilirsiniz.
- ✓ Makul beklentilerin olmasıdır.Çiftlerin akıl okuyucular olmadığını unutmamaktır. Ne demek istediğinizi birbirinize söyleyebilmektir. Aynı fikirde olmadığınız zamanlar olacaktır.
- ✓ Kendi duygularınızı bilmektir. Mutsuz veya rahatsız hissediliyorsa, gerçekten kişi nasıl hissettiğini ve nedenini düşünmek için zaman ayırırsa, böylece bu konuda bir şeyler yapabilir.
- ✓ İletişimi engelleyen alışkanlıkları tanıyıp ve düzeltmektir. “Asla” veya “Her Zaman” ifadeleriyle genelleme yapmamaya çalışmaktır. Sizinle aynı fikirde olmayan birini küçümsememeye çalışmaktır.



SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN 8 ÖZELLİĞİ



5

ETKİN İLETİŞİM

- ✓ Konuşmadan önce düşünmektir. Derin bir nefes alıp, böylece ne söylemek istediğinizi düşünecek zamanınız olur ve dikkatlice söyleyebilirsiniz. Kişiye değil, davranışa veya soruna odaklanmaktır. Saygılı bir dil kullanmaktır.
- ✓ Diğer kişinin yüzünü kurtarmasına izin vermektir. Partnerinizi, arkadaşlarınızın önünde tartışarak veya onu savunmaya geçirerek toplum içinde utandırmamaktır.
- ✓ İletişimde netliği ve açıklığı sağlayan “Ben” dilini kullanmaktır (örneğin, geç kaldığımda çok endişelendim).
- ✓ Neyin pazarlık edilebilir olup olmadığına karar vermektir. Nerede ve ne zaman uzlaşacağınızı ve ne zaman yeterince rahat bırakacağınızı bilmektir.



SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN 8 ÖZELLİĞİ



5

ETKİN İLETİŞİM

- ✓ İletişim için zaman ayırmaktır. İlişkiler zamanı hak eder, bu yüzden birlikte olmak için zaman ayırmaya ve çiftlerin birbirleri ile konuşmaya ihtiyacı vardır.
- ✓ Dinlemeyi öğrenmektir. Sonuçlara atlamamaktır.
- ✓ Birbirine iltifat etmektir ve olumlu yorumlarda bulunmaktır. Bazen umursadığını gösterecek bir şey söylemek, tartışmaktan daha zordur.

6

DEĞERLERİ PAYLAŞMASAK DA ANLAMAK SAYGI GÖSTERMEK İÇİN ÇABA GÖSTERMEKTİR.

Çiftler arasındaki sorunlar sıklıkla, kişisel değerler/ahlak, din, siyaset ve/veya ebeveynlik hakkındaki inançlarındaki farklılıklar gibi bir ilişki içinde çözülemeyen sorunlar olarak tanımlanır.



SAĞLIKLI BİR İLİŞKİNİN 8 ÖZELLİĞİ



7

GÜVEN

- ✓ Başkalarına güvenebilmek, sağlıklı bir ilişkinin anahtarıdır.
- ✓ İlişkide güven, çiftlerin karşılıklı birbirine söz ve eylemlerde tutarlılık göstermesiyle sağlanır.

8

BAĞLILIK

- ✓ Çiftler birbirlerine/ ilişkilerine değer ve önem verdiklerini göstermesidir.
- ✓ Bir arada olmaktan mutluluk duymak ve bunun fırsatlarını yakalamaya çalışmaktır.
- ✓ Ortak bir şeyler yapabilmektir.
- ✓ Birbirine eşlik edebilmektir.





***Toksik iletişim yıkıcı
sonuçlara yol açar.***





1. SONUÇLARA ATLAMAK

Bilişsel çarpıtmalardır, yani yanlış, çarpık, alışılmış düşünme biçimleridir. Bunların yıkıcı sonuçları olabilir.



AKIL OKUMA:

Bu, bir başkasının ne düşündüğünü veya bir şeyi neden yaptığını gerçekten bildiğinizi düşündüren son derece yaygın bir hatadır. Akıl okuma, bir varsayımda bulunmayı ve haklı olduğunuza ikna olmayı içerir. Ne düşündüklerini veya nasıl hissettiklerini bildiğinizi varsaymak yerine, netleştirmek, sorular sormak ve başka birini anlamaya çalışmak önemlidir.



FAL BAKMAK:

Bu, gelecekte ne olacağını bildiğinizi düşünmeyi içerir. Bu çarpıtmanın yaygın örnekleri, “ya olsaydı” ifadelerini, felaketi ve gelecekteki sonuçları kesin olarak tahmin etmeyi içerir. Bu korku, endişe veya panik duygusuna yol açabilir. Daima birden fazla olasılığı göz önünde bulundurarak cevabı bildiğinize kendinizi inandırmamak önemlidir.



Toksit iletişim, ilişkilerde yıkıcı sonuçlara yol açar.



2. YARGILAMAK

İlişkiyi geliştirmek veya anlayışı geliştirmek yerine haklı olduğunuzu kanıtlamak için daha istekliyseniz, yargılayıcı olabilirsiniz. Yargı, “benim bakış açım tek bakış açısidir” zihniyetini kullanır. Genellikle ilişkide karşılanmayan beklentiler olduğunda olur. Yargılamaya geçmeden önce kendinize “Ben zaten bir karar verdim mi?” diye sorun. Haklı olduğunuzu kanıtlamak dinlemek değildir ve sağlıklı bir bağlantı istiyorsanız önce anlamaya çalışın.



3. ATIFTA BULUNMAK (ETİKETLEMEK)

Kategorize etmek ve genelleştirmek için kendiniz veya başkaları için genelde olumsuz sözcük ve ifadeler kullanmaktır. Genellikle suçlama, hata bulma, cesaret kırma ve öfkeye yol açar. Birisinin biriyle uğraşmak zorunda kalmamak için bulunduğu bir yoldur. Örneğin: Duygusalsın, kontrolcüsün, bencilsin işte, her zamanki gibi beni hiç şaşırtmadın unuttun değil mi? Vb gibi sözcük ve ifadelerdir.



4- TAŞ DUVAR OLMAK

Kendini diğer kişiye sessiz kalmanın ötesinde , diğer kişi hiç yokmuş gibi davranmaktır. Düzeltme yerine, aslında çatışmanın tırmanmasına veya çiftin vazgeçmesine neden olur. Bu genellikle kendinizi boğulmuş (duygusal olarak bunalmış) hissettiğinizde ortaya çıkar, bu nedenle, acele etmek veya kapanmak yerine, bir molaya ihtiyacınız olduğunu iletmeye çalışın. Kendinize iyi bakın ve kendinizi sakinleştirmeyi öğrenin. Kendinize, sessizliğin ardındaki duygularınızın ne olduğunu sorun. Ardından, hazır olduğunuzda geri gelebilir ve üretken bir uzlaşma veya çözüm için çalışabilirsiniz.



Toksit iletişim, ilişkilerde yıkıcı sonuçlara yol açar.



5. SAVUNMAYA GEÇMEK

Endişesini ifade eden kişiyi dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine, diğer kişi suçlamaya ve sorumluluklardan kaçınmaya çalışır. Bu savunmacılıktır. Algılanan bir saldırıyı savuşturmak için haklı bir öfke veya masum mağduriyet şeklinde kendini korumadır. Savunmaya geçtiğiniz an, dinlemeyi bırakıp bir duvar özersiniz. Diğer kişiyi duyulmamış, değersiz ve umutsuz hisseder.



6. HOR GÖRMEK

Klasik hor görme örnekleri, küçümseme, tiksinti ifade etme, alay etme, diğer kişiyi küçük düşürme, göz devirme, lakap takma, taklit etme ve diğer saygısız/aşağılayıcı dilleri içerir. "Senden daha iyiyim" mesajını gönderir. En yıkıcıdır. Bununla mücadele etmek için kendinize bir bakın. Mükemmel olmadığınızı kabul edin. Merhamet ve af dileyin. Diğer kişiyi, amacınıza karşı çıkma niyetiyle değil, ilgilenmek, anlamak ve öğrenmek amacıyla dinleyin. İlişkinizde hayranlık uyandırın ve ihtiyaçlarınızı saygıyla ifade edin.



7- ELEŞTİRMEK

Birini yaptıkları, niyetleri, motivasyonları ve ilgi ve alaka düzeylerine ilişkin algılarınıza göre değerlendirmek eleştiridir. Eleştiri, şikayetten farklıdır, çünkü belirli bir duruma veya davranışa odaklanmak yerine kişinin karakterine saldırır. İnsanları savunmaya veya kendilerini açıklamaya yönlendirir. Eleştiriye karşı koymak için suçlamada bulunmak yerine sorular sorun. **Soru sormak** anlaşılmanın ve anlamın en iyi yoludur.



Toksit iletişim, ilişkilerde yıkıcı sonuçlara yol açar.

TOKSİK İLETİŞİM DÖNGÜSÜ



TOKSİK İLİŞKİ DÖNGÜSÜ



Çoğumuz aşkı ve yakınlığı bulmak istesek de, kendimizi incinmekten, bağılıktan endişe etmekten ve terk edilmekten korkmaktan korkarız - aynı zamanda kaygı olarak da bilinir. İlişki konfor alanımız, ne kaynaşma kaygısını tetikleyecek kadar yakın ne de ayrılık kaygısını tetikleyecek kadar uzak olmayan davranış kalıplarıyla çevrilidir. Bu sınırlar çocukluğumuzda oluşmuştur ve bilinçli farkındalık olmadan nadiren değişir. Ayrıca toksik ilişkiler döngüsüne yol açabilecek kalıplar yaratırlar.



TOKSİK İLİŞKİ DÖNGÜSÜ

Toksik ilişkiler döngüsünde, çözüm bulamadan birçok kez güç mücadeleleri ortaya çıkar. Yakınlık, kaygıya yol açan çatışmalara dönüşür. Bu kaygılar daha sonra tartışmalara, incinmiş duygulara ve geri çekilmeye yol açar. Geri çekilmeler geçici bir rahatlama getirirse de, nihayetinde tecrit ve yalnızlık duyguları haline gelirler ve böylece terk edilme endişelerini tetiklerler. Bu ayrılık kaygısı, zaman zaman yeni tekliflere ve yenilenen yakınlığa yol açar. Ancak, bu yakınlık kısa süre sonra kaynaşma kaygısını tetikleyecek ve sorun baştan başlayarak döngüyü tekrarlayacaktır. Döngü her gerçekleştiğinde, bir stres unsudur. Her stres yorgunluk belirtileri ortaya çıkarır. İlişkilerinde bir kimyası vardır.



TOKSİK İLİŞKİ DÖNGÜSÜ

Yaşadıkları döngüleri anlamayan çiftler, sonunda ilişkilerindeki olumlu unsurları unutabilirler. İlişkilerdeki sorunların çoğu, değişen konfor bölgesi ayarlarının ürünüdür. Bir kişi konfor alanı sınırının bir tarafına ulaştığında ve halihazırda kaynaşma kaygısı yaşıyorsa, diğer kişi arzu ettiği yakınlık derinliğini takip ediyor olabilir. İlk kişi yönünü değiştirip konfor alanına geri döndüğünde, partner kendini terk edilmiş hissedebilir; karşılıklı kaygıları patlar ve birbirlerine suçlamalar yağdırılır. Birçoğumuz için kaygının ilişkilerdeki rolünü anlamamak, bizi sürekli incinmeye mahkum eder. Kendi kaygısını da kişi adlandıramaz. Bununla birlikte, endişemizle yüzleşmeye çalışırsak, konfor bölgesi ilişkisini, karşılıklı olarak güçlendirici bir büyüme süreci ile karakterize edilen sağlıklı bir ilişkiye dönüştürebiliriz. Sadece benliğimiz büyümekle kalmayacak, aynı zamanda çift olma duygusu da derinleşecektir.



TOKSİK İLİŞKİ DÖNGÜSÜ

Özfarkındalığa ihtiyaç duyarız. "Bu kavga nasıl başladı?" gibi sorular sorun. "Ne hakkında endişeliyim?" veya "Kendimi nasıl tehdit edilmiş hissediyorum?" bu soruları kullanmak, kendimizi tanımaya ve ilişkilerimizde daha derin bir barışa giden bir yol bulmamıza izin verebilir. Yakın ilişkiler en derin kaygılarımızı uyandırır ve bu nedenle akıllıca kullanıldığında kişisel ve duygusal olarak gelişmemize yardımcı olabilir.

