

Aile İçi İletişim Problemleri ve Aile Danışmanlığı

Communication Problems Within Family and Family Counseling

Uz.Dr. Kenan TAŞTAN^a

^aElazığ Sağlık Müdürlüğü
93 Nolu Aile Hekimliği Birimi, Elazığ

Yazışma Adresi/Correspondence:
Uz.Dr. Kenan TAŞTAN
Elazığ Sağlık Müdürlüğü
93 Nolu Aile Hekimliği Birimi,
Elazığ, TÜRKİYE
ktastan2002@yahoo.com

ÖZET Aile canlı bir sistemdir; birbirine bağlı ve birbirini etkileyen parçalardan oluşur. Bireyler bu bütünün içinde düşünüldüğünde bir aile üyesinin yaşadığı sorunun hem bütün aile bireylerini etkilediği hem de bu sorunun ailenin işleyişi içinde bir anlamı olduğu görülür. Bu görüş çerçevesinde aile danışmanlığı aileyi oluşturan bireylerin bir araya gelmesi ve paylaştıkları sorunları birlikte çözmeye çalışmaları üzerine kurulur. Amaç ailenin kendi güç kaynaklarını geliştirmesi, işlevselliğini sağlaması, kendi üretici çözümlerini ortaya koymasındır. Bu yazıda Aile Hekimlerinin kendilerine bağlı aile üyelerini yakından tanımaları ve gerektiği zaman onlara danışmanlık hizmeti vererek aile içi sorunların çözülmesinde katkıda bulunmaları açısından kendilerini geliştirmeleri ve bu hizmeti sunmaları için temel bilgilerin sunulması amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İletişim; danışmanlık; doktorlar; problem çözme

ABSTRACT Family is a live system and composed of interconnected and interacting parts. Individuals are considered as a part of this whole. Any problem which affects the life of a family member, it may affect other members of family as well. This could be a problem in the family functioning. Within the framework of this vision, family counseling is the work of individuals coming and solving problems together. The aim is to develop family's own power resources, to provide the functionality, and solutions to their own problems. In this paper we aimed to provide basic knowledge for family physicians to be used in the counseling of their patients and support families to find solutions for family-related problems.

Key Words: Communication; counseling; physicians; problem solving

Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics 2012;3(1):43-5

Aile içerisinde yaşanması en muhtemel sorunlar, aile bireyleri arasında iletişim süresi ve kalitesinin eksikliği, kendi aileleri ve eşlerinin aileleri ile olan ilişkileri, toplumsal hayata yönelik davranış ve hissedişleri, ekonomik sorunlarla başa çıkabilmeleri, mesleki sorunlarını çözmeye kullandıkları yollar, eğer aile de çocuk varsa onların bakımı ve yetiştirilmesindeki farklı bakış açıları, sayılabilir. Bununla birlikte insanların gönül huzuru evdeki huzurlarına bağlıdır.¹

SAĞLIKLI BİR AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN KULLANILMASI GEREKEN YÖNTEMLER

Aile içerisinde yaşanan iletişim problemleri bazen bir danışmana ihtiyaç duyulabilecek hale gelebilir. Günümüz sağlık sistemi içerisinde her bir aileden sorumlu doktorun olması, bu sorunlara onları en iyi tanıyan Aile Hekimleri tarafından

destekleyici bazen de çözümleyici tarzda aile danışmanlığıyla halledilebilir. Bunun için Aile Danışmanı aile fertlerine şu kuralları hatırlatmalıdır:

- İyi bir ilişkinin iyi bir insan olmaktan fazla şartları vardır.²
- Eşler birbirlerinin en iyi arkadaşı olduklarını unutmamalıdır. Bunu birbirlerine, sözlere duygularını da katarak söylemelidirler. Beden dili, ses tonu ve göz teması sözleriyle uyumlu olmalıdır.³
- Eşlerin birbirlerinin mizacını bilmesi ve ona uygun hareket etmeleri gerekir.⁴
- Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır.
- Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır.
- Kesinlikle öğüt verme kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
- Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelidirler.
- Duygu ve düşünceler, ne az ne eksik, olduğu gibi ifade edilmelidir; karşındakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerektiğine göre ifadeler aranmalıdır.
- Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir.
- Ebeveynler aile içinde kural koyarken çocuklarına rağmen değil, çocuklarıyla birlikte kural koymalıdır.⁵
- Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır.^{2,6}
- Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları çatışmaya katılmamalıdır.

■ Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “Ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranmamak gerekir.

■ EŞLER ARASI İLETİŞİMİ BİTİREN ÜÇ TEMEL NEDEN
İletişimi bitiren onlarca neden sayılabilir ve sayılan nedenlerin hepsi de anlamlı olabilir. Bununla birlikte aynı evde yaşamalarına rağmen birbirlerine yabancılaşan ve giderek bir “pansiyoner” konumuna getiren iletişim yoksunluğunun üç temel nedenine dikkat çekmek istiyoruz:

1. EŞLERİN İLETİŞİMDEN BİR YARAR SAĞLAYAMAMALARI

Her konuşma çabası sonunda tansiyonu yükselten, öfkelenen, kavga eden ya da küsen eşler giderek daha az iletişim kurmaya başlarlar. Öyle ya, sonunda tatsızlık, öfke hatta şiddet ile sonuçlanan bir tutumu devam ettirmenin kimseye bir yararı olmaz.

2. İLETİŞİMİN SONUNDAKİ BEKLENTİLERİN KARŞILANAMAMASI

Eşler genellikle iletişimlerinde sonunda bir *uzlaşma* beklentisi içindedirler. Uzlaşmanın bir türlü sağlanamıyor olması, eşlerde umutsuzluk ve hayal kırıklığı oluşturur. Oysa aile danışmanı özellikle şunu hatırlatmalıdır: **“iletişimin amacı uzlaşmak değildir. Mutlaka uzlaşmak istiyorsanız, lütfen bir konuda, uzlaşma konusunda uzlaşın. İletişim anlamak ve paylaşmak amacıyla yapılır, uzlaşmak amacıyla değil.”** Daha da önemlisi eğer bir uzlaşma gerekiyorsa, bu ancak eşlerin birbirlerini anlamasını takiben gerçekleşebilir. Eğer eşlerden biri tartışma uzamasını diye diğerinin isteğini yeterince anlamadan ve benimsemeyen uzlaşmaya kalkarsa, yakınılan davranış bir süre sonra tekrarlanacaktır. İstenmeyen davranış tekrarlandığında ise hep şu soru sorulur: “Hani sizinle uzlaşmıştık.”

3. AKIL OKUMA EĞİLİMLERİ

Aile fertleri birbirlerinin ne demek istediklerini, kullandıkları cümlelere bakarak yorumlamalıdır. Aksi takdirde; “Sen içinden şöyle düşündün. Aslında ben içinden geçenleri biliyorum” tavrı doğru bir tavır değildir.

SONUÇ

Aile Hekimlerinin kontrolünde Aile Danışmanlığının başarılı olması için en önemli etkenlerden biri Aile Hekimi ile hasta arasında güvene dayalı bir ilişkinin oluşturulabilmesidir. Son dönemlerde aile hekimliği disiplininin ülkemizde yaygınlaştırılması ile aile hekimleri ile hastalar arasında güvene dayalı ilişki ortamı daha da artmıştır. Bu nedenle aile hekimleri aile içi iletişim problemlerini çözme aşamasında aile danışmanları olarak daha rahat çalışabilir hale gelmişlerdir.

Aile danışmanlığına ilgi duyan aile hekimlerinin bu alanda kendilerini yetiştirmeleri, diğer aile hekimlerinin de bu konu hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendilerine danışan ailelere danışmanlık hizmeti sunmaları uygun olacaktır.

 KAYNAKLAR

1. Arıkan M. "Family Intelligent Quotient" Aile Zekası. 1. baskı İstanbul: Hayat Yayıncılık; 2008. s.14-37.
2. Taştan K. Evliliğinizin Kaçınıcı Kilometresindesiniz? 2. baskı İstanbul: Yeni Asya Neşriyat; 2011. s.10-50.
3. Özkan Z. NLP Teknikleriyle Aile Sorunlarına Çözüm Önerileri. 3. baskı. İstanbul: Hayat Yayınları; 2006. s.120-70.
4. Canan İ. Aile İçi İletişim. 5. baskı. İzmir: Gül Yurdu Yayınları; 2010. s.160-90.
5. Taştan K. Taştan S. Çocuk Eğitiminde Şimdiki Aklım Olsaydı. 2. baskı. İzmir: Bilgivizyon Yayınları; 2009. s.30-60.
6. Taştan K. Evlilik mi, Evcilik mi? 2. baskı. Elazığ: Grafikkent Dijital Baskı Merkezi; 2011. s.10-80.