



# Aile İletişimi ve NLP Teknikleriyle Eşinizi Tanıma

FATMA TAŞ  
nlp\_fatma@yahoo.com

ve tonu etkilemiştir. Güzel sözcükler duymayı severler. İşitsel biri, eşinden kendisini sevdiğini sık sık tekrarlamasını ister. Müzikli ortamlardan hoşlanır.

## 3. Dokunsallar

Onların algı sistemi dokunmak üzerinedir. Duyguları önceliklidir. Dokunduklarını hatırlayan ve yazdıklarını takip eden gerçekçi kimselerdir. İnsana dokunur ve yakın dururlar. Yaşananları bütünsel hatırlarlar. En önemli öğrenme şekilleri yazarak, karalayarak, model ve deney yaparak öğrenmedir. İşittiklerini ve gördüklerini hatırlamakta zorlanırlar. Bir dokunsal, eşinin ilk dokunuşu etkilemiştir. Eşine dokunmaktan çok hoşlanır. İçinden konuşur. Sevdiğini kolay söylemez. İç referansları kuvvetlidir. Kendi doğrusu önceliklidir.

## Hayatın İçinden Örnekler

Seminerlerime katılan Hüsniye Hanım yirmi üç yıllık evli. Siyasetle ilgileniyor. Seminer çalışmalarında Temsil Sistemlerini anlatırken kendini ve eşini keşfetti. "Ben işitselim, büyük bir ihtimalle eşim dokunsal öncelikli. Çünkü ben yirmi üç yıldır eşimin beni sevdiğini söylemesini bekledim. Biliyorum, beni seviyor ama hiç dille ifade etmedi." diye hayıflanmıştı. Ben de, "Müsait bir zamanda eşinizle tanıştırsanız sevinirim." demiştim. Bir hafta sonra beyefendi geldi. Gerçekten de dokunsal önceliği olan bir beydi. Ona Temsil

Sistemlerini kısaca anlattım. Beyefendinin dokunsal, Hüsniye Hanım'ın da önceliğinin işitsel olduğunu, dolayısıyla sürekli onay sözcükleri beklediğini söyledim. Beyefendi çok şaşırda, "Ben tabii ki onu çok seviyorum. O benim her şeyim." dedi. Hüsniye Hanım o anda çığlık attı. Birbirlerine sarıldılar ve ilk defa beyefendi sözlü olarak "Seni seviyorum" dedi. İki de çok mutluydular. Gözyaşları her şeyi anlatıyordu.

İkinci örnek iş dünyasından... Avukat Yıldırım Bey bir arayışın sonucu seminerlere katılmak istediğini söylemişti. Bir avukat bürosu olduğunu, işlerinin hiç iyi gitmediğini, iflas etmek üzere olduğunu çaresiz bir şekilde dile getirmiş ve yardım istemişti. İstekli bir şekilde seminerlere devam etti. Öğrendiklerini hemen içselleştiriyor ve hayatına geçiriyordu. Onunla çalışırken özgüven artışı üzerinde önemle durmuşum. Seminerler biter bitmez aldığı bilgileri hayatına daha hızlı geçirmeye başladı. Elinde bir-iki tane dosyası vardı. "Mahkeme gününden önce hakimleri bul ve Temsil Sistemlerini sohbet ederek öğren, daha sonra ona göre savunmanı yaparsın." demiştim. İlk dosyasına bakan hakim görseldi. Yıldırım Bey, dosyanın cümlelerini görsel ifadelerle kurdü ve harika sonuçlar elde etti. Şimdi bürosunda beş avukat daha çalıştırıyor. "Yaşasın NLP ve özgüven!" diyor.

Sonuç olarak, eşler birbirlerinin temsil sistemlerini bilirlerse aşırı beklentiye girmezler. Aile içi iletişim düzelir. Sevgilerini daha rahat ifade ederler. Bu muhabbet etraflarına yansır. Çocukların ifadeleri bile değişir. Bilindiği gibi, hiçbirimiz birbirimize benzemeyiz. Bizi biz yapan farklılıklarımızdır. Evlilikte birbirimizi sevmenin ve kabul etmenin yolu birbirimizi tanıma konusunda istekli ve sürekli öğrenmeye açık olmaktan geçer.

NLP tekniklerinde kendimizi tanıma-ya çalışırken bazı kriterler sunulur. Karakter renkleri, meta programlar, temsil sistemleri gibi tanıma kriterleri vardır. Bunlardan en önemlisi Temsil Sistemlerimizin tespitidir. Yaşadığımız dünya hakkındaki bilgilerimizi beş duyumuzla algılar ve fark ederiz. Bunlar görsel, işitsel, dokunsal, kokusal ve tatsaldır. Koku ve tat duyumuz bir karakter oluşumuna destek vermez, geçicidir.

NLP'de dünyayı hangi duyumuzla temsil ettiğimize Temsil Sistemleri denir. İnsanlar görsel, işitsel ve dokunsal olarak üç temsil sistemleriyle belirgin bir şekilde kaydeder ve algılarlar:

## 1. Görseller

Gördüklerini hemen hatırlarlar, sessiz okumayı, resimli romanları ve yazılı posterleri severler. En güçlü yanları gördüklerini ve okuduklarını hatırlamaları, renk kullanmaları, resimlerle ve kelimelerle düşünmeye yatkın yapıda olmalarıdır. Gördüklerini unutmazlar. Planlı ve programlı olurlar. Öğrenirken hayallerinde resmi görürler, hızlı okurlar. Eşlerine karar verirken fiziksel yapı önemlidir. Giysisine ve temiz olmasına özen gösterirler. Gezmeyi, görmeyi severler. Farklı manzaralardan hoşlanırlar.

## 2. İşitseller

İşittiklerini hatırlarlar. Duyarak, dinleyerek ve konuşarak öğrenirler. Kendi kendilerine konuşurlar. Müziği severler. Şarkının sözlerini hemen öğrenirler. Melodik bir ses yapıları vardır. Konuşmaları akıcı, canlı ve renklidir. İşittiklerini iyi hatırlarlar. Yazarken konuşur veya sesli tekrar yaparlar. Gürültüden hemen rahatsız olurlar. Bir işitseli, eşinde ilk duyduğu ses yapısı

