

Çiftler birbirlerini çok iyi tanımalı...



NLP Uzmanı ve Eğitmeni
Cengiz Eren

Toplumun çekirdeğini oluşturan aile kavramı evlilik telaşı içinde olan bireylerin de kafasını meşgul eden bir olgu... NLP Uzmanı ve Eğitmeni Cengiz Eren, çiftlere; karar verme aşamasında gereken iletişim stratejilerine dair çeşitli tavsiyelerde bulunuyor.



90 Beyaz Butik

Toplumun toplumu yapan en önemli kurum, "Aile"... Ailenin kurulması ise iki kişinin kararına bağlı gibi görünse de ailelerin, arkadaşların ve başkalarının bu karara karıştığı durumlar da olabilir. Bu noktadan bakıldığında evliliğin stratejik bir karar olduğu söylenebilir. Sonuçları ise bu dairenin içine giren herkesi etkileyecektir. Bu yüzden evlilik sadece bir karar süreci olarak değil, özellikle evlenen kişilerin değişim süreci olarak algılanmalıdır. Bu değişim birlikte gerçekleştirildiğinde, evlilik çok mutlu şekilde akıp gidecektir.

Nasıl karar vermeli?

Önce NLP açısından bu karara iki "durum" penceresinden bakılması gereği ortaya çıkıyor. Evlilik kararı genellikle iki kişinin birçok seviyelerde anlaşmış ve iletişim kurduğunu anlaması ile veriliyor. Bazen çok zor, bazen çok kolay verilen bu karar kişinin bütün hayatını etkiliyor... Sadece pozitif bakış açısıyla bir karar verilmesi daha sonra negatif durumlarla karşılaşılacağına yol açacaktır. Zira evliliğin ömür boyu süreceği düşünüldüğü için diğer durumlar sorgulanmadan karar süreci tamamlanmış oluyor çoğunlukla. Bu açıdan karar iki yönlü olarak sorgulanmalı ve iki çevrimde olumlu sonuç veriyorsa karar noktasından çıkıp operasyon sürecine geçilmelidir. Çevrimlerden biri "Evlenirsem neler olacak?" şeklinde ve pozitif süreçlerde sorgulanmalı, evliliğin kişiye getireceği olumlu sonuçlar cevaplan-

malıdır. Çevrimlerden diğeri ise "Boşanır- sam neler olacak?" şeklindeki, negatif sü- reçlerdir. Çevrimlerin sonuçları dikkate alınarak karar evliliğin yapılması yönün- de ağırlık taşıyorsa, evlilik gerçekleştiril- melidir. Tabii karar sürecinin bu şekilde organize edilmesi her iki tarafta da yapıl-malıdır.

Eşler arasındaki iletişim

Evlilik sürecinde ise eşler arasındaki ileti- şimin doğru modelde devam etmesi ile aile yapısı sağlıklı kazanacaktır. İşte tam bu noktada NLP tekniklerinde yararlanıla- bilir.

NLP duyular, duygular, kullanılan dil ve davranışlar arasındaki bağlantıları göste- ren, bu bağlantıların yeniden organize edilmesini sağlayan teknikler bütünüdür.

Evlilikte dokunsallık ve görsellik gibi temsil sistemlerinin doğru kullanılması, mutlu bir birlikteliğe giden yolda yararlı olacaktır. Bunun için NLP tekniklerinden yararlanabilirsiniz...

Evlilik öncesinde de bu teknikler biliniyor- sa kişiler birbirleri hakkında çok daha de- taylı bilgilere sahip olacaklar ve iletişim daha da kolaylaşacaktır.

Bilindiği gibi beş duyumuz var. Beynimize bilgileri ve tecrübeleri duyu organlarımız vasıtası ile aktarıyoruz. Beynimize kayde- dilen bu bilgiler yeniden kullanılırken, kaydettiğimizden çok farklı şekilde yukarı taşınıyor. Bu ise bizim temsil sistemleri- mizi ifade ediyor. Zira geçmişte kalan bir

olayı görme, işitme, koklama, dokunma tatma duyuları ile içeri alırken, dışarıya çıkması içeriğe bağlı olarak değişiyor. Ar- dından görsel, işitsel, kokusal, dokunsal ve tatsal hale geliyor. Bir tecrübeyi içeriye bağlı olarak bir temsil sistemi ile hatırlıyor ve sonra da diğerlerini de kullanıyoruz. Bu anlamda bazı içeriklerde bazı insanlar, görsel, bazı insanlar işitsel, bazı insanlar için de duygusal temsil sistemleri tanımlarını yapabiliyoruz.

Temsil sistemlerinin farkına varılması ve kişinin hangi içerikte hangi temsil siste- minin etkin olarak kullanıldığı fark edildi- ğinde iletişim kolaylaşacaktır. Görsel, işit- sel, dokunsal, kokusal ve tatsal temsil siste- mleri içeriğe bağlı olarak farklı şekilde kullanılmaktadır. Örneğin sözel iletişimde işitsel temsil sistemi etkin olarak kullanılırken, yemek yeme içeriğinde kokusal/tatsal temsil sistemleri, cinsellik içeri- ğinde dokunsal, kokusal, tatsal temsil siste- mleri etkinlik kazanmaktadır. Bu nedenle evlenen kişi ile birçok seviyede ileti- şim kurulmaktadır. Eşlerin kendilerine bakması görselliği ifade ederken, konuş- ma biçimi ve vurgulamalar işitselliği, vü- cudun bakımlı olması dokunsallığı ifade etmektedir. Evlilikte bunların farkında olarak kullanılması evliliğin keyifli ve güzel yürümesini sağlayacaktır. Eşinizin o anda bulunduğu içeriğe bağlı olarak onun kullandığı temsil sistemi üzerinden ileti- şim kurmak yararlı olacaktır.

Örnek olarak küçük yaşlarda ailesinden sevgi görmeyen kişiler daha çok dokunul- mak isteyecek, ancak çocukluğunda taciz görmüş kişiler ise bundan rahatsızlık duy- dukları için kendilerini kötü hissedecekler ve iletişim karmaşıklaşacaktır.

Temsil sistemleri hangi içerikte nasıl et- kinlik kazandığı kullanılan kelimelerden anlaşılacağı gibi göz hareketlerinden de fark edilebilmektedir. Bu fark edildiğinde iletişim seviyesi istenen sonuca göre yö- netilebilecektir. Bunun için çiftlerin birbi- rini çok iyi tanıması ve zaaflarına karşı hassas olmaları gerekiyor.

