



Mahşerin 4 Atlısı

“Mahşerin 4 Atlısı” metaforu fetih, savaş, açlık ve ölüm kavramlarına gönderme yapan şekilde John Gottman (1999) tarafından ortaya atılmıştır. Bu metafor, ilişkilerin gidişatını etkileyen belirli iletişim biçimlerinin ilişkinin sonuna işaret edebileceğini öngörmektedir.

1) Eleştir: Eleştirilmek karşı tarafa hatalı, kusurlu veya yetersiz hissettiriyor olabilir. “Sen” dilinin kullanımı da kişinin suçlanmış hissetmesine katkıda bulunur. Suçlanmış hisseden birinin savunmaya geçmesi ve çatışmanın yoğunluğunun artması ihtimali artar. Herkesin “ben” dili kullanarak kendi hislerini ve ihtiyaçlarını ifade ettiği bir iletişimde duyulmuş ve anlaşılmış hissetmek daha mümkün olacaktır.

2) Savunma: Savunma mekanizmaları erken çocukluk dönemlerimizden itibaren bizi zorlandığımız dönemlerde korumaya yönelik geliştirmiş olduğumuz yapılar olsa da ilişkiler söz konusu olduğunda bazen aleyhimize işleyebilirler. Savunmada olmak kendini haklı karşıdakini ise haksız çıkarma motivasyonuna odaklanmaya sebebiyet verebileceğinden sorunun çözümünden uzaklaşılmasına yol açabilir. Kişi kendi ihtiyacını veya isteğini dile getirmek yerine “haklı” çıkma niyetinde olduğunda anlaşılabilmesi oldukça güç olacaktır. İki tarafında anlaşıldığını hissedebildiği bir iletişim ancak kişilerin hatalarının sorumluluğunu alması ve ihtiyaçlarını açıkça dile getirmesi ile mümkün olacaktır.

3) Aşağılama ve Küçümseme: İkili bir ilişkide karşısındakiyle eşit olmadığını ve kendisinin üstün olan taraf olduğunu ima eden aşağılayıcı ve küçümseyici bir; duruş, davranış veya sözler kişinin kendini önemsenmiyor veya değer verilmiyor hissetmesine sebep olabilir. Birinin kendisine değer verildiğini ve önemsendiğini hissedebilmesi kendisine saygı duyulduğunu ve ihtiyaçlarının anlaşılması için çaba harcandığını ifade ettiğinden ilişkilerin en besleyici unsurlarındandır. Takdir etmek ve sorunlara yapıcı bir yerden yaklaşmaya çalışmak, kişilerin birbirlerine değil soruna karşı mücadele ettiklerini hatırlamak faydalı olacaktır.

4) Duvar Örne: Genellikle savunmaya karşı bir tepki olarak ortaya çıkan duvar örme kişilerarası etkileşim esnasında kişinin duygusal olarak içine kapanması ve iletişimdeki duygusal kopukluğu olarak açıklanabilir. Konuşmayı kestirip atmak, göz temasını kesmek ve karşıdakini dinlememek, telefona bakmak, meşgulumuş gibi davranmak, küsmek gibi tavırlar buna örnek olarak verilebilir. Bu tip tavırlar karşıdakine reddedildiği ve önemsenmediği iletisini verecektir. Bu tip duvar örme stratejileri geliştirmek yerine duygusal olarak fazla uyarıldığınızı hissettiğinizde karşınızdakine bunu açıkça ifade ederek bir molaya ihtiyaç duyduğunuzu belirtmek, konuşmadan bir süreliğine (tavsiye edilen süre yaklaşık 20 dakikadır) uzaklaşarak rahatlayıp

sonrasında duruma dönmek hem sorunun çözümüne hem de ilişkinin yıpranmamasına hizmet edecektir.

İletişim pratiklerimiz bir günde oluşmadığı gibi bir günde değişmelerini beklemek de hem kendimiz hem karşımızdaki için adil olmayacaktır. Önemli olan ilişkilerimize zarar verdiğini düşündüğümüz pratiklerin farkına varabilmek ve bunları değiştirebilmek veya belirli pratiklerden kaçınmak için aktif olarak birlikte çaba harcayabilmektir. İlişkilerimize zarar veren pratikleri hayatımızdan çıkarmaya çalışmanın yanı sıra yerlerini ilişkimiz için faydalı olan pratiklerle değiştirmeye çalışmamız gerekir. Mahşerin 4 Atlısı'ndan kaçınmak daha başarılı ve sağlıklı bir iletişim ve sonucunda mutlu bir ilişki için bir başlangıç olabilir.

Kaynakça

Gottman, J.& Siver, N.(1999).The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert.

Psikolog Cansu Erdoğan