**Sağlıklı Aile ve İletişim**

Kıymetli okurlarımız, sağlıklı ve sağlıksız ailenin karşılaştırıldığı bu sayfamızda sizler için Doğan Cüceloğlu’nun “İçimizdeki Çocuk” adlı kitabından önemli noktaları derledik. Hayırlı okumalar…

Sağlıklı aile düzeni, ailenin gereksinmelerini doğal olarak karşılar ve her bir aile üyesi, o aileye ait olmaktan mutludur. Sağlıksız aile düzeninde ise gereksinmeler karşılanamaz ve aile üyeleri, mutsuz ve doyumsuz oldukları halde bu durumu devam ettirebilmek için çaba gösterirler. Bu bölümde sağlıklı aile düzenindeki etkileşimi inceleyeceğiz böylece, aileyi sağlıksız yapan temel özellikleri daha iyi anlayabilecek hale geleceğimizi umuyoruz.

Sağlıklı aile düzeninde aile üyelerinin hepsi görev ve sorumluluklarını doğal olarak yerine getirirler. Aralarında olumlu duygusal bağlar vardır ve kişiler bağımsız oldukları halde birbirlerine isteyerek ve zevkle yardım ederler. Sağlıklı aile düzeni içinde anne baba da dahil herkes duygusal ve bilinçlenme yönünden sürekli bir gelişim içindedir. Aile, kendi üyelerini değerli bulur ve aile üyeleri benlik değerini olumlu yönde geliştirir. Aile, toplumla ilişkisini dengelemiştir. Ne toplumdan kopar ne de toplumun baskısına tümüyle boyun eğer. Kısacası sağlıklı aile, insanların psikososyal yönden olgunlaşmasını temin eden temel sosyal bağlamı oluşturur.

Her ailede uyulması gereken kurallar vardır. Ne var ki, bu kurallar bilinç düzeyinde kolaylıkla ifade edilemez. Nasıl ki, dilbilimci olmayan biri Türkçeyi mükemmel konuştuğu halde Türkçenin gramer kurallarını açık seçik söylemezse, aile içindeki kişiler de aile içinde neyin uygun ya da uygunsuz olduğunu bilirler. Ne var ki bu değerlendirmelerin altında yatan kuralları söyleyemezler. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil açık ve seçik ortadadır. Eşler aralarındaki farkları saklayamazlar. Her ikisi de birbirlerinin farklı yönlerini bilir, farklılığı nedeniyle biri diğerine üstünlük iddia etmez. Her ikisi de farklı ama eşit olduklarının bilincindedir. Sağlıklı ailede eşler arasında çatışma olmaz mı? Olur. Eşler arasında çatışma olmayan sağlıklı aile enderdir. Ailede büyük bir olasılıkla, kişiler birbirlerine gerçekte olduğu gibi görünmüyor, sosyal maskeler takarak etkileşimde bulunuyorlardır. Maskeler takarak birbirleriyle iletişim kuran aile sağlıklı aile değildir.

Çatışma, uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar. Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağını bilmesidir. Aralarında çıkan çatışmayı, birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren çiftler sağlıklı bir aile kurar. Eşler ortaya çıkan bir çatışmayı çözmeye girişmeden önce bu çatışmayı çözmede kullanılacak kurallar üzerinde anlaşmaya varmak zorundadır. Bu tür kuralların gelişmesi zaman alır; ne var ki, bu kuralları saptırmadan çatışma konusunda etkin ve sağlıklı iletişim kurma olanağı azalır.

**SAĞLIKLI AİLEDE ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜNDE KULLANILAN KURALLAR**

1. **Duygu ve düşünceler, azaltılmadan ve abartılı olmadan, olduğu gibi ortaya konulmalıdır.** Bu tutuma, kendine güvenle ve kendine saygılı tutum adı verilir. Kişinin kendine saygısı olduğu kadar, karşıdakine de saygısı vardır.
2. **Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler işin içine sokulmamalıdır.**
3. **Karşıdakine uzun konuşmalarla nasihat verilmemeli, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.**
4. **Yargılamaya gidilmemeli, kişiler kendi duygu ve düşüncelerini belirtmelidir.**
5. **Duygu ve düşünceler ne az ne eksik, olduğu gibi ifade edilmelidir; karşıdakinin ne beklediğine ya da en mükemmel olması gerekene göre ifadeler ayarlanmamalıdır.**
6. **Konunun özü ile, konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir.**
7. **Çatışma konusunda aktif dinleme kullanılmalıdır.**
8. **Belirli bir zaman konusu içinde ancak bir çatışma üzerinde durulmalı başka çatışma konuları tartışmaya katılmamalıdır.**
9. **Birinin haklı çıkması yerine, her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmelidir.**

Ailede kullanılan kurallar, yukarıdaki gibi açık seçik ifade edilmeyip gizli kaldığı zaman, mevcut hataların çözümü olanaksızlaşır. Eşlerin her ikisi de farkında olmadan, farklı kurallar kullanarak çatışma içine girerler. Kural farklılıklarının kendisi de çatışmaya neden olur. İşine gelen, özellikle otorite durumundaki kişi, kuralı istediği gibi değiştirir. Böyle bir aile ortamında karşılıklı güven ve sağlıklı dayanışma gelişemez.

**Ailede en önemli 3 ilişki vardır;**

1. Annenin kendisiyle olan ilişkisi,
2. Babanın kendisiyle olan ilişkisi ve
3. Anne ve babanın birbirleriyle olan ilişkileri.

Sağlıksız aile, eksik insanların ilişkileri üzerine kurulur. Eğer anne ve baba, kendi bütünlüklerini gerçekleştirememiş ise onların kendi içlerinde ve aralarında kuracağı ilişki sağlıksız olur ve yetiştirdikleri çocuklar da eksik kişilikli olarak yetişirler.

Anne ve baba ailenin mimarıdır. Onların kişilikleri ve ilişkileri ailenin tümünü ister istemez etkiler ve aile içindeki süreçleri belirler. Kişilikleri bütünlenememiş eksik anne ve baba, kendilerini olduğu gibi kabul edemezler. Bir tür hayal dünyası içinde, kendilerini olduklarından daha farklı görürler. Duyguları, düşünceleri, amaçlarıyla ilişkileri kopuktur. Bu nedenle yaşamlarını kendi diledikleri yönde değil, çevrelerindeki kişilerin diledikleri yönde yaşarlar. Pek çoğu bunun farkında değildir.

**SAĞLIKSIZ AİLEDE GİZLİ KURALLAR**

Sağlıksız aile kuralları bilinç altındadır ve açık seçik ifade edilmemiştir, gizlidir. Kuralları kimse tartışamaz. Bu kurallar ailenin sağlıksız durumunu hem yaratır hem de devam ettirir. Sağlıksız ailelerde geçerli olan belli başlı gizli kurallar şunlardır:

1. **Denetleme:** Bireyler, etkileşimlerde, duygu, düşünce ve davranışlarını %100 denetleme gereği hissederler. Denetlemeden söylenilen söz, ifade edilen duygu ve heyecanlara izin verilmez. Kendiliğinden ortaya çıkan davranış kötüdür ve mutlaka cezalandırılmalıdır. Denetleme kendiliğindenliği, doğal olarak gelişen ve ifade edilen duyguları öldürür. Sağlıksız ailenin en temel savunma mekanizması denetlemedir. Böylece her şeyin önceden kestirilebilir, kontrol altına alınabilir olduğu belirtilmek istenir. Bu tür denetleme, aileye sağlıksız bir güven duygusu verir. Yaşamın önceden kestirilemeyen, denetlenemeyen karmaşık yönlerinin doğuracağı kaygı, bu tür sahte bir güven duygusuyla karşılanmaya çalışılır.
2. **Mükemmeliyetçilik:** Yapılan her işte, söylenilen her sözde, girilen her sınavda kişinin mükemmel olması beklenir. Her şey göstermelik başkalarının beğenisi için yapılır. Mükemmeliyetçi kuralı kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını, kendi düşünüş ve değerlendirilmesinin önemsiz olduğunu ifade eder. Bu kuralın geçerli olduğu sağlıksız aile ortamında yetişen çocukların yaşamla ilgili en temel duyguları umutsuzluktur ve kendilerini değersiz bulurlar. Değersizlikten utanç duyarlar, ileride değişebileceklerine inanmazlar ve bu nedenle umutsuzdurlar.
3. **Suçlama:** Denetlemeden yapılan ve mükemmel olmayan davranışlar ortaya çıkınca suçlama kendini gösterir. Suçlama, olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur.
4. **5 temel özgürlüğün inkârı:** Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir: “İçinden geldiği gibi değil, mükemmeliyetçi kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla, duygulan, düşün, davran, arzu et ve amaç edin.” Bu kuralın etkisi son derece olumsuzdur. Çocuğun sağlıklı gelişiminin temelinde bulunması zorunlu olan onun psikolojik gerçeğini inkâr eder. Kişinin kendi gerçeği inkâr edildiği zaman o kişi tamamıyla dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk bir robot gibi yaşar ve bir kişinin mutlu olması söz konusu olamaz.
5. **Konuşmak yasak:** Aile içindeki sağlıksız durumdan, bu durumun ortaya çıkmasına yol açan kurallar ve davranışlardan söz etmek yasaktır ve dördüncü kuralın doğal bir sonucudur. Kişilerin konuşmalarını yasaklamak, önemli gördükleri bir konuda iletişimlerini engellemek, insanların en temel süreci olan iletişim olanağını ortadan kaldıracağından onların insanlığını reddetmek anlamına gelecektir.
6. **Küskünlük ve kırgınlıkların sürdürülmesi:** Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, kişilerin birbirlerini anlamalarını ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını önler. Bu tür kırgınlık ve küskünlükler, ailenin sağlıksız oluşunun temelinde yatan esas nedenleri sakladığından sağlıksız aile düzeni bu kırgınlıkların devamını ister. Bu nedenle, kronik çatışma ve sürtüşmeler ailede süre gider.
7. **Kimseye güvenmeme:** Sağlıksız ailede kimse kimseye güvenemez. Yüzeyde sanki herkes birbirine güvenir gibi davranır ama gerçek anlamda kimse birbirine güvenmez. Güven duygusu kişilerin birbirlerine değer verdiği, desteklediği bir ilişkiler ortamı içinde gelişir. Bu ortam sağlıksız ailede yoktur. Sağlıksız ailede yetişen kişi, kimseden saygı ve gerçek sevgi görmediği için bir gün kimsenin kendine yardım edeceğine inanmaz. Yardım etmek isteyenler için “mutlaka bir art düşüncesi, çıkarı vardır” diye düşünür. Sağlıksız aile ortamı içinde yetişen insanlar kendi duygu ve düşüncelerine güveni olmayan, sürekli başkaları tarafından güdülmek istenen, dıştan denetimli kişiler olarak yetişirler.

Sözün kısası, her aile sisteminin işlerliğini sağlayan aile kuralları vardır. Bu kurallar sağlıksız ailede gizli ve örtük kalırlar. Sağlıklı ailede kurallar daha belirgin ve açık seçiktir. Sağlıklı ailede çatışmanın var olduğu bilinir, tanınır ve üzerinde konuşulur. Çatışmayı çözmede kullanılacak kurallar oldukça belirgin olarak ifade edilmiştir ve aile üyelerince bilinir. Sağlıksız ailede çatışmadan söz edilmez. Kullanılan kurallar gizli olduğu için her şey dolaylı ve örtük olarak ifade edilir. Sağlıklı ailede yetişen kişi içten denetimli olduğu halde, sağlıksız ailede yetişen kişi dıştan denetimlidir. Sağlıksız ailenin dayandığı temellerin çoğunu, ne yazık ki toplumun kültürü verir. Böyle bir sosyal ortam içinde sağlıksız aile kurmak, sağlıklı aile kurmaktan daha kolay olur. Kültürün öğretmiş olduğu evlilik, ana baba ve itaat anlayışı, aile kurulurken kullanılan temel kaynaklardır.

\* Doğan Cüceloğlu’nun İçimizdeki Çocuk adlı kitabının 58-72 sayfalarından düzenlenmiştir.