

TOPLUM TEPKİLERİNİ YÖNETME KILAVUZU



***Yüzümle Mutluyum
Derneği***

TOPLUM TEPKİLERİNİ YÖNETME

Biriyle ilk defa karşılaştığımızda öncelikle dış görünüşü dikkatimizi çeker. Çünkü elimizde onunla ilgili başka bilgi yoktur. O kişiyle zaman geçirdiğimizde, onu dinlediğimizde, anladığımızda, tanımaya ve öğrenmeye çalıştığımızda daha çok bilgi ediniriz. Bu yeni bilgilerle dış görünüşünden ziyade kişisel özellikleri bizim için daha önemli olur. Yani bizi arkadaş yapan ve bir arada tutan hem birbirimizle iletişim kurmak için sarf ettiğimiz çaba hem de ortak değerlerimiz olur. Dış görünüşümüz birbirinden ne kadar farklı olursa olsun ilişki kurmayı başardığımızda önceliklerimiz değişir. Ancak her zaman ilişki kurmak bahsettiğimiz kadar kolay olmayabilir. Mesela dış görünüşümüzdeki bazı farklar diğerlerinden daha dikkat çekici olabilir. Böyle bir durumda ilişki kurmaya çalıştığımız kişi de biz de bazı düşünme hataları yapabiliriz, ne yapacağımızı bilemeyebilir ve ortak konularda buluşmakta zorlanabiliriz. Tam da bu sebeple bu kılavuzda toplumla etkileşimimizi nasıl güçlendireceğimizi konuşacağız.

Yeni insanlarla tanışmak bizi bazen endişelendirebilir. Çünkü kendimizi doğru tanıtmak, onaylanmak ve değer görmek isteriz. Karşımızdaki insandan da bizi tanımaya ve anlamaya çalışmasını, bize samimiyetle yaklaşmasını bekleriz. Benzerliklerin insanları daha kolay yakınlaştırdığını düşünürüz. Bu yüzden bir farklılığa sahipsek karşımızdakinin bizim hakkımızda ne düşüneceğini merak eder, nasıl tepki vereceğini anlamaya çalışırız. Bazen karşımızdaki kişi bu farklılıkları önemsemez, belki fark etmez bile ve biz tanışma sürecini tamamlarız. Bazen de farklılıklarımız karşımızdaki için dikkat çekici olabilir ve nedenlerini sorup anlamaya çalışabilir ya da ne yapacağını bilemeyip sadece izleyip öğrenmek isteyebilir. Bu gibi deneyimler bize bazen kendimizi kötü hissettirebilir ve kalabalık ortamlardan ya da yeni insanlarla tanışmaktan kaçınabiliriz. Bazen de başkalarından bağımsız olarak kendimizi utangaç hissederiz ve içe kapanabiliriz; dikkat çektiğimizi düşünebilir ve iletişim kurmaktan kaçınabiliriz; önceki deneyimlerimiz bizi incitmişse yeni deneyimlere önyargıyla yaklaşabilir ve savunmacı davranabiliriz. Bunlar tamamen normaldir ancak bizi sosyalleşmekten ve toplumla ilişkimizi sürdürmekten alıkoyabilir. Başkalarının tepkilerini doğru yorumlamak ve durumların bizi etkileyişini kontrol etmek için düşüncelerimizde bazı değişiklikler yapmak yararlı olabilir. Aşağıda düşünce değişikliği için örnekler verilmiştir. Sizler de kendi hayatlarınızı düşünüp bu örnekleri artırabilirsiniz.

ÖRNEKLER

- Yeni tanıştığımız biri durumumuzu merak ediyorsa, daha önce bizim durumumuzda biriyle karşılaşmadığını ve bizi merak ettiğini düşünebiliriz. İstersek durumumuzu açıklayabiliriz. Sendrom ya da hastalığımızın adını söyleyebilir ve kısa bir bilgi verebiliriz ve onlara “Diğer çocuklar ne kadar farklıysa ben de o kadar farklıyım” diyebiliriz.
- Eğer durumumuzu sormuyor ama bize bakıp anlamaya çalışıyorsa, bu durum o kişinin bizi görmezden gelmediğini, merak ettiğini ama nasıl söyleyeceğini bilmediğini gösteriyor olabilir. Ondan uzaklaşmak yerine kendimizi ona daha iyi anlatmayı seçebiliriz.
- Bazen küçük çocuklar bizi gösterebilir ve annelerine neyiz olduğumu sorabilir ve evet bu incitici olabilir. Ama aslında o küçük çocuk sadece merak edip öğrenmeye çalışıyor olabilir. Bazen büyük çocuklar bizim hakkımızda konuşabilir ve bu bizi rahatsız edebilir. Belki onlar da sadece paylaşmaya ve anlamaya çalışıyor ve ne yapacaklarını bilmiyor olabilirler. Böyle durumlarda uzaklaşmak yerine durumumuz hakkında bilgi versek (eğer istersek) ve ortak yönlerimizi konuşsak, birlikte yapabileceklerimizi paylaşsak iletişimimizi daha sağlıklı sürdürebiliriz.
- Bazen deneyimlerimiz bizi incitebilir, üzebilir ya da öfkeli edebilir. Bu durumdayken yeni biriyle tanışmak istemeyebiliriz ve karşımızdakine olduğumuzdan daha farklı davranabiliriz ve o da bize nasıl yaklaşacağını anlamayabilir. Eğer biz deneyimlerimizin bizde yarattığı duyguları güvendiğimiz kişilerle paylaşırsak daha kolay baş edebilir ve tepkilerimizi genellemeyi öğrenebiliriz. Çünkü herkes biriciktir ve biz yeni tanıştığımız insan için ne kadar farklıysak o da bizim için o kadar farklıdır.
- Bazen birileri bizi bilerek incitebilir, bunu düzenli ve tekrarlı bir şekilde yapıyorsa buna zorbalık denebilir. Böyle bir durumda ailemizle bu durumu paylaşmamız ve ortak çözüm yolları bulmaya çalışmamız en iyisi olacaktır.
- Unutmamalıyız ki yaşadığımız tüm zorlukların sebebi farklılıklarımız olmayabilir. Sadece genç olduğumuz için sorunlar yaşayabiliriz ya da herkes gibi evde, okulda, aile içinde, arkadaşlarımız arasında zorluklar yaşayabiliriz. Bu sorunların farklılıklarımızla ilgili olmadığını bilmeli ve kendi içinde çözmeye çalışmalıyız. Sorunun kaynağı ne olursa olsun ihtiyaç duyduğumuzda bir profesyonelden destek alabileceğimizi hatırlamalıyız.

Toplum tepkilerini yönetmek başlığı altında aslında kendi tepki ve düşüncelerimizi nasıl değiştireceğimizi konuştuğumuzu fark ettiniz mi? Çünkü toplumsal değişimler zaman ve emek gerektirir ve birçok faktöre bağlıdır. Bu süreçte bizim görevimiz geri çekilmemek, toplumun hastalığımızı öğrenmesinde etkili rol oynamak, toplumun farkındalığını artırmak, kendimizi tanımak ve ifade etmektir.

Kendimize bu cümleyi sık sık hatırlatalım: Herkes bir diğeri kadar birbirinden farklı, herkes bir diğeri kadar eşit ve haklı.

Psikolog Hazal AKKAYA ÇETİNKOL