

Yeni İnsan Yayınevi
Ekoloji Serisi

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM İLE BARIŞI SEÇMEK

**Stresi Azaltmak, Bağlantı Kurmak ve
Çatışmaları Çözmek için İletişimde Yeni Yollar**

Ike Lasater - John Kinyon

Türkçesi: Gizem Alav Şapcı - Tuğba Elçin

Yeni İnsan Yayınevi- 420

Ekoloji Serisi- 82

I. Baskı, İstanbul, Eylül 2023

ISBN: 978-625-8309-22-5

Şiddetsiz İletişim ile Barışı Seçmek: Stresi Azaltmak, Bağlantı Kurmak ve Çatışmaları Çözmek için İletişimde Yeni Yollar

Ike Lasater, John Kinyon

Orijinal Adı: Choosing Peace: New Ways to Communicate to Reduce Stress, Create Connection and Resolve Conflict

Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur

Türkçesi: Gizem Alav Şapıcı- Tuğba Elçin

Editör: Hayrunnisa Biçer

Dizgi: Efdal Basan

Kapak Tasarımı: Hakan Kaya

Sertifika No: 12186

©Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. Şti.

İçerenköy Mah. Değirmenyolu Caddesi Kutay İş Merkezi B Blok No:18/6

Ataşehir/İstanbul

Tel:(0 216) 489 84 08

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir yolla çoğaltılamaz.

www.yeniinsanyayinevi.com

yeniinsanyayinevi@gmail.com

newhumanpublisher@yahoo.com

facebook.com/yeniinsanyayinevi

instagram.com/yeniinsanyayinevi

twitter.com/yeniinsanyayin

Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli-Bağcılar-İSTANBUL

Sertifika No: 52508

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM İLE BARIŞI SEÇMEK

Stresi Azaltmak, Bağlantı Kurmak ve
Çatışmaları Çözmek için İletişimde Yeni Yollar

Ike Lasater - John Kinyon

Türkçesi: Gizem Alav Şapcı - Tuğba Elçin

YENİİNSAN

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler.....	11
Giriş - Ike Lasater	15

BÖLÜM 1

Barışı Seçmek: Çatışmayı Azaltmak için Bağlantı Kurmak	19
Çatışma ve Arabuluculuğa Dönük Yeni Bir Yaklaşım	21
Hayatına "Arabuluculuk Etmek" Ne Anlama Gelir?	24
Tepki Değil Yanıt Vermek	26
Şiddetsiz İletişim'deki Köklerimiz	31
Bu Çalışma Ike için Neden Önemli?	34
Bu Çalışma John için Neden Önemli?	36
Bu Kitabın Hedefleri	37
Bu Kitap Nasıl Kullanılmalı?	39
Bu Kitap Nasıl Düzenlendi?	41

BÖLÜM 2

İletişimde Netlik: Kendi Yorumlarımızın Tuzağından Kurtulmak	45
İletişimin Dört Bileşeni	47
Fark Yaratan Ayrımlar	50
Niyetlerinize Uygun Yaşamak için Bir Araç	53
Farklı Gerçekliklere Sırayla Bakmak, Şimdiye Odaklanmak	56
Duyulmanın Psikolojik Faydaları	60
Pratik Yapmanın Önemi	61

BÖLÜM 3

Gerçekten Ne Oldu? Gözleme Karşı Yargı.....	63
Gözlemler ve Yargılar	65
İç ve Dış Gözlemleri Tespit Etmek	65
Gözlemlerle İletişim Kurma Bilgeliği	67
Yargılarımızı Salıverirsek Ne Olur?	70
Gözlemi Bulma Teknikleri.....	72
1. Teknik: Saf Yansıtma Yapmak	72
2. Teknik: Gözlemi Yargıdan Ayırmak	74
3. Teknik: Gözlemi Tahmin Etmek	74
4. Teknik: Gözlemi Sormak.....	75
Daha Fazla Pratik Yapmak için.....	75
Diğer Kişilere Gözleme Ulaşmaları için Yardımcı Olmak	76

BÖLÜM 4

Olanlarla İlgili Nasıl Hissediyorsun? Duyguları Bulmak.....	81
Duygular ve Sahte Duygular	84
Çatışma Anlarında Duygular	87
Duyguyu Bulma Teknikleri.....	90
5. Teknik: Sahte Duyguları Tercüme Etmek	91
6. Teknik: İmgeleri Tercüme Etmek	92
7. Teknik: Düşünceleri Tercüme Etmek.....	93
Daha Fazla Pratik için.....	94
Kendi Duygularınızı Bulmak	95

BÖLÜM 5

Altta Yatan Neden Nedir? İhtiyaçları Bulmak	99
İhtiyaçlar ve Stratejiler.....	101
Çatışma Durumunda İhtiyaçlar	103
İhtiyaçları Saptayabilecek Kadar Sakinleşmek	106
Kendinle Bağlantı Kurmak Ne Demektir?	108
İhtiyaçları Tanımlamanın Gücü	109
İhtiyaç Bulma Teknikleri.....	111

8. Teknik: İhtiyaçları Kişiden Ayırmak.....	112
9. Teknik: İhtiyaçları Mekândan Ayırmak	113
10. Teknik: İhtiyaçları Nesnelere Ayırmak.....	114
11. Teknik: İhtiyaçları Zamandan Ayırmak	116
Daha Fazla Pratik Yapmak için.....	117
Tüm İhtiyaçları Karşılacak Stratejiler Bulmak.....	118

BÖLÜM 6

Ne Yapmak İstiyorsun? Ricaları Bulmak	123
Talepler ve Ricalar	126
Rica Teknikleri.....	128
12. Teknik: Şimdiki Zaman Ricaları Oluşturmak.....	128
13. Teknik: Olumlu Ricalarda Bulunmak	131
14. Teknik: Eylem Dilinde Ricalarda Bulunmak	133
Kendinizden Ricalarda Bulunmak	135
15. Teknik: Mesajın Ulaştığını Teyit Etmek.....	138
16. Teknik: Bağlantınızın Kalitesini Test Etmek	139
17. Teknik: Çözüm Ricalarında Bulunmak	141
Anlaşmalar Yoluyla Farkındalık.....	143

SONUÇ	153
Sırada Neler Var? Hayatına Arabuluculuk Et Serisi.....	155

SON SÖZ Enerjiyi Takip Etmek - John Kinyon	161
Ek A Duygular.....	171
Ek B Duygular ile Sahte Duyguları Ayırt Etmek	174
Ek C Evrensel İnsani İhtiyaçlar/Değerler	178
Ek D Her Şeyi Birleştirmek.....	183
Ek E Kendimi Şefkatle İfade Etmek	191
Ek F Yazarlar Hakkında	193
Ek G Çevirmenler Hakkında	196
Ek H Kaynakça	198

Teşekkürler

Bizler (Ike ve John) yardımcı yazarımız Julie Stiles'a büyük şükranlarımızı sunuyoruz. Julie ile ilk olarak yüz yüze, telefon ve Skype üzerinden 2006'da görüşmeye başladık. Üçümüz birlikte bu kitabın ve serinin gelecek altı kitabının hazırlanması için durmadan çalıştık. Julie, bizim kitabın içeriği üzerine yaptığımız konuşmaları okuyucular için net, anlaşılır, sürükleyici ve açık bir dile çevirmek gibi zor bir görevi üstlendi. Bizim gibi iki kişilikle çalışmanın yarattığı hüsranın ve engellerin üstesinden gelmesi gerektiği zamanlar da oldu. Örneğin projeyi en az üç kez yeniden düzenledik.

Julie kendi değerli anlayışını ve sezgilerini yazıya dökerek içeriğin kalitesine önemli katkılarda bulundu. Aslında, Julie ve onun inanılmaz sabrı, azmi ve metaneti olmasaydı bu kitap var olmazdı. Kendisine sözlerle ifade edilemeyecek kadar minnettarız.

Bizler yardımcı yazarımız Mary Sitze'a da bu kitaptaki çalışmalarını için derin teşekkürlerimizi sunmak istiyoruz. Mary son taslağı eline alarak kitaptaki kavramlara ve becerilere hayat veren kurgusal aile hikâyelerine büyük zenginlik kattı. Aynı zamanda metni gözden geçirmeye, yeniden düzenlemeye ve sadeleştirmeye uzun saatler ayırarak kitabın dilinin şimdi olduğu gibi daha şık, özlü ve hoş hâle gelmesini sağladı. Mary bu sayfalara kalbini ve ruhunu kattı ki bu da görülebiliyor. Mary'ye bu kitaba sağladığı tüm katkılar için son derece minnettarız.

Beth Barany'ye ve Barany Danışmanlık'taki ekibine tüm baskı sürecinde bize yol gösterdikleri için teşekkür ederiz. Paha biçilemez öngörülleri ile kitabımızın ortaya çıkma sürecindeki

katkıları ve beklenenden daha fazla zaman alan projede gösterdikleri sabır için kendilerine büyük şükran duyuyoruz.

Gelişimimizin, öğrenme ve büyüme sürecimizin parçası olan herkese teşekkür ederiz. Buna, eğitimlerimize ve özellikle derinleşme programlarımıza katılan kişiler de dâhil. Onlar bizim öğrencilerimiz olsalar da, bizler, onların bizden öğrendiği kadar çok şey öğrendik onlardan. Eğitimlerimize katılarak, bize öğrenmeye devam etme fırsatı ve ortamı sağladılar. Dünya genelindeki Şiddetsiz İletişim eğitimlerinin ve uygulayıcılarının oluşturduğu topluluktan tüm dostlarımıza ve meslektaşlarımıza da, yıllar boyu bize böylesine harika bir destek ve yol arkadaşlığı sundukları, ilham kaynağımız oldukları için teşekkür ediyoruz.

Ben (John) bana yol gösteren ve bana derinden ilham olan öğretmenlerime büyük şükran duyuyorum. Sayısız öğretmenim oldu; ancak benim için gerçekten özel bir yeri olanlar bu isimler: David Whyte, Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Pema Chödrön ve Wayne Dyer. Sonrasında bir başka üç kişi, benim kutsal üçlüm, benim gözümde göğü aydınlatacak kadar ışık saçarak yanan en önemli öğretmenlerim: Marshall Rosenberg, Carl Rogers ve Mahatma Gandhi. Karşılarında saygıyla yerlere kadar eğiliyorum.

Ayrıca eşim Schena'ya tüm denemelerimde, tüm sıkıntılarımda gösterdiği bitmek bilmeyen sevgi ve verdiği destek için teşekkür etmek istiyorum. Her zaman bana inandığın ve benim henüz göremediklerimi gördüğün için teşekkür ederim aşkı. Siz çocuklarıma da, sınırsız, nefes kesici bir sevgiyi deneyimlememi sağladığınız için teşekkür ederim. Ailem benim dünyanın merkezi; işimi yapmak için dünyaya açıldığım ve sonrasında hep evime geri döndüğüm temel dayanağım. Muhtemelen en çok şeyi sizlerden öğrendim.

Ben (Ike), becerilerimi üzerlerinde uyguladığım, 800 numarada ve diğer servislerdeki insanlardan sokaktaki yabancılara kadar tüm anonim kişilere teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Hepsinden öte, çoğunluğu deneme yanılmalar ve özellikle yanılmalarla dolu, şimdi neredeyse yirmi yılı dolduran öğrenme sürecime katlanan aileme teşekkür ederim.

Ayrıca Claire Nuer ve Liderlikle Öğrenme (LearnAsLead.com) ekibine de teşekkür ederim. Çalışmalarını doğrudan kaynak olarak göstermesek de, programlarında öğrendiğim şeyler bu çalışmamızda kendini gösteren düşünme biçimimde güçlü etkilere sahiptir. Örneğin, her durumda öncelikle kendime bakma kavramı Claire sayesinde oluştu.

Elbette Marshall Rosenberg'e Şiddetsiz İletişim'i geliştirdiği ve on yıllar boyunca tüm dünyaya yaymak üzere çalışmalar yürüttüğü için büyük şükran duyuyoruz. Bizlerin ve başka pek çok kişinin hayatı bu iletişim biçimi sayesinde kalıcı bir şekilde iyileşti. Katkılarımız Marshall'ın inşa ettiği inanılmaz güçlü temeller üzerine kuruludur.

Giriş

Ike Lasater

Yıllar önce San Fransisco'da şehir merkezinde iki kadın arkadaşımınla yürürken bir adam ansızın bize doğru yöneldi ve burnumuzun dibine girdi. Benim boylarımda, benden yirmi yaş kadar genç bir adamdı bu. Hiçbirimize dokunmadı ancak duruşu ve tavrı saldırganlık sinyali veriyordu.

Anında kavga moduna geçtim. Adam bizim alanımızı işgal ediyordu, benim üstüme geliyordu. Sol elini yumruk yapmıştı. Bayağı savunmacı bir hâle girdim çünkü bana vuracağını düşünüyordum. Adam sarhoş ya da uyuşturucu almış olmalıydı. Saçları sanki önceki geceyi sokakta geçirmiş gibi çer çöp içindeydi.

Adamın yanımdakileri ne kadar korkuttuğunu görünce onu yere sermek için gardımı aldım. Kan beynime sıçramış hâlde, "O kadar aikido çalıştım. Şimdi bu adamı çok fena alt edeceğim!" diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Az kalsın öyle de yapacaktım.

Sonra birden bir farkındalık uyandı. Harekete geçmeden önce, adama "Bu kadar yaklaştığında korkuyorum. Birkaç adım geri çekilir misin?" dedim.

Adamın gözleri biraz açıldı. Dikleşip geri çekildi.

Ona ne istediğini sordum. "Para istiyorum," dedi. Sol elinin parmaklarını açıp elindeki birkaç çeyrekliği gösterdi.

Rahatlama, kızgınlık ve şaşkınlık karışımı bir şeyler hissettim. Bu adama para verecek hâlim yoktu. Beni ve arkadaşlarımı tehdit eder gibi görüldüğü için hâlâ kapalı ve kavga modunda hissediyordum.

Ne kadar kapalı hissettiğimi fark etmem, bir şekilde merak duymama yol açmıştı. Adama "Bu parayı istiyorsun çünkü desteğe mi ihtiyacın var?" diye sordum.

Yüzü yumuşadı, ağzından şu şiirsel sözler dökülüverdi:

"Evet dostum.

Destek istiyorum, ilgi istiyorum,

Duyarlılık istiyorum, sevgi istiyorum."

Verdiğim nefesi duyarken kalbimin açıldığını hissettim. Elimi cebime atıp bir kâğıt para çıkardım, katlayıp adama uzattım. Paraya göz attı, tekrar yüzüme baktı. Sonra başını göğsüme bastırdı ve ağlamaya başladı. "Teşekkür ederim," dedi sendeleyerek uzaklaşmadan önce.

Orada öylece durdum, az önce olanlar karşısında kalakalmıştım. Adam ve ben birbirimize çok az şey söylemiştik. Peki, onu değiştiren neydi? Beni değiştiren neydi? Nasıl olmuştu da iki yabancı, şiddetten bu kadar hızlı uzaklaşp bağlantı kurabilmişti?

Başlangıçtaki tepkimle harekete geçmiş olsaydım neler yaşanmış olabileceğini düşünmeye korkuyorum. Ya bu adama vusaydım? Birbirimize ne kadar zarar verebilirdik; aramızda ne büyük bir uçurum açılabilirdi, bir hayal edin.

Bir şekilde, *adrenalinle beslenen savaş tepkime teslim olmamanın gerekmediğine* dönük farkındalığa gelebilmiştim. Saniyenin kritik bir anında başka bir seçim yapabileceğimi fark etmiştim. Sokaktaki bu karşılaşmamızın sonucunu tamamen değiştiren de, bu farkındalık olmuştu.

Bu karşılaşmanın hatırasına pek çok kez geri döndüm. Bu, benim için hayatlarımızdaki tüm zorluklara karşı açık bir zihin ve şefkat ile yanıt verebileceğimizin bir hatırlatıcısı. Yeterli farkındalıkla, panik hâlinde uyanan "savaş, kaç ya da don" içgüdüünü aşabilir ve ardında çok daha az hasar bırakan yanıtlara yönelebiliriz. Böylece, hepimizin istediği ancak nadiren elde ettiği anlamlı etkileşimler yaşayabiliriz.

Pek azımız sık sık tehditkâr bir yabancıyla burun buruna geleceğiz, en azından ben böyle umuyorum. Yine de hepimiz genellikle her gün birçok kez strese dayalı bir tepkinin bazı versiyonlarını yaşıyoruz. Ve hepimiz, ani tepkilerimizin sonuçlarıyla uğraşmak zorunda kalıyoruz.

Belki kendinizi, çocuğunuzun sabahları sizinle konuşma şeklinden (ya da konuşmamasından) kaynaklanan bir patlama yaşarken buluyorsunuz. Belki annenizin size telefonda sorduğu sorular dikkatinizi dağıtıyor. Belki de kendinizi, masanıza bir dosya daha fırlatan iş arkadaşınıza sessizce sinir olurken buluyorsunuz.

Bu kişisel “tetikleyicilere” tepkiniz bağırarak veya geri çekilmek olabilir. Bilinçsizce diğer kişiyi cezalandırmanın yollarını arayabilirsiniz. Defalarca kez bu adaletsizliği zihninizde canlandırıp bir başkasına şikâyet edebilirsiniz. Ya da hissettiğiniz gerilimi o kadar rahatsız edici bulursunuz ki, ondan kaçış yolları arayarak üstünü kapatmaya bile çalışabilirsiniz.

Kısacası, olaylara nasıl yanıt vermek istediğinizi gerçekten seçmek yerine tepki verebilirsiniz. Kendinizin ve diğerlerinin huzuru pahasına toplumca onaylanan ve görünürde mantıklı taktiklere başvurabilirsiniz.

Elinizdeki bu kitabı, çatışmayla genel ilişkimiz için çok ihtiyaç duyulan bir “kullanma kılavuzu” olarak görün. Eğer hayatınızda uğraştığınız zor, korkutucu ya da tatsız herhangi bir durum varsa -hepimizde var!- o zaman bu kitap daha fazla netlik ve daha az pişmanlık için biletiniz olsun. Her gün karşılaştığınız sürtüşmelere ve aksiliklere açık kalplilikle ve açık bir görüşle nasıl yanıt verebileceğinizi öğrenin. Yaptığınız her şeyde daha iyi kararlar almanıza ve daha sağlam ilişkiler geliştirmenize yardımcı olacak şekilde dinlemeyi ve iletişim kurmayı kolaylaştıracak farkındalık tekniklerini deneyin.

Bu kitap, *Hayatına Arabuluculuk Et* eğitim partnerim John Kinyon ile on yılı aşkın öğretme ve öğrenme sürecimizin bir özeti-dir. Bu içgörüler kendi hayatlarımızda o kadar büyük bir fark yarattı ki bunları sizinle paylaşmasak olmazdı. Kitabın içindeki hayatınızı değiştirebilecek bilgilerle tam olarak ne yapacağınızı öngöremeyiz ama “Barış Seçmek”ten asla pişman olmayacağınıza söz verebiliriz.

Bu yolculukta bize katıldığınız için teşekkürler.

Ike Lasater
New Haven, Connecticut
Mayıs 2014

Bölüm 1

Barışı Seçmek: Çatışmayı Azaltmak İçin Bağlantı Kurmak

Her durumda, bir krizin tırmanıp tırmanmayacağını veya bir kişinin insanlıktan çıkarılıp çıkarılmayacağını belirleyen şey, benim yanıttımdır.

Johann Wolfgang von Goethe

Sally, bir kapıyı bu kadar sert çarpmanın mümkün olduğunu bilmiyordu. Garaj yolunda gözleri öfkeli yaşlarla buğulanmış hâlde, yarı koştu, yarı tökezledi. Bunun özel bir haftanın başlangıcı olması gerekiyordu. O ve kardeşleri aynı yerde birlikte olmayalı neredeyse beş yıl olmuştu. Sally, bu ziyareti herkes için, özellikle de yakında hastaneden taburcu edilecek olan anneleri için harika bir buluşma hâline getirmeye kararlıydı.

Gerry, annelerinin neden artık yalnız yaşayamadığını görmek üzere gelmesi için Sally'nin ona yalvarışlarının ardından deniz aşırı bir uçuş yapmıştı. Peg böyle olduğunu kabul etmeye pek istekli olmasa da Sally gibi her gün annesine uğramazdı. Sally, annelerinin bakımıyla ilgili verilecek zor kararlar konusunda Gerry'nin kendisine destek olacağına güvenmişti. Ancak, kardeşlerin annelerinin evindeki ilk buluşması gergin geçti. Üçü de çabucak sonradan pişman olacakları şeyler söylemişlerdi; konuşma bağırıışlara ve suçlamalara dönüşmüştü. İşte o zaman

Sally kapıyı çarparak olay yerini terk etmişti.

Normalde Sally kocasını arayabilirdi; ama daha o sabah acil bir veli toplantısına katılmak için kimin işten izin alacağı konusunda kavga etmişlerdi. Sally onun yerine arkadaşı Alicia'ya aradı. "Neden bunlar benim ailemin başına geliyor?" diye ağladı. "Parçalıyoruz."

* * *

Çatışmalar hayatın bir gerçeğidir. İnsan ilişkilerinin olduğu her yerde çatışmalar da olacaktır. Çatışmanın ortasında olmaktan hoşlanan kişi nadirdir. Çoğu kişi çatışmalardan kaçınmayı ya da çatışma yokmuş gibi davranmayı tercih eder. Hatta bazıları "çatışma" sözcüğü yerine "sürtüşme" ya da "anlaşmazlık" demeyi tercih eder. Adına ne dersiniz deyin; mücadele, zorluk ve stres deneyimi evrenseldir ve hayatlarımızın hemen her alanında mevcuttur.

Geniş anlamda çatışma, acı ve ayrılık duyguları yaratan her türlü gerginlik, zıtlık ya da farklılıktır. Geleneksel anlamda, iki veya daha fazla kişinin anlaşmazlık içinde olduğu her an çatışma vardır. Çoğu zaman kendinizi bu tip bir çatışmaya şahitlik ederken bulursunuz. Belki otobüs şoförüyle tartışan bir yolcuyu ya da bir oyuncak için kavga eden iki çocuğu görürsünüz. Pek çok kez kendinizi doğrudan bir ya da daha çok çatışmanın ortasında bulursunuz. Belki bir iş arkadaşınızla zıtlık ya da bir aile üyesiyle zaman planı veya ev işleri konusunda çatışırsınız.

Zor bir kararın arifesinde ikilem yaşadığınızda olduğu gibi, kendi zihninizin farklı tarafları arasında da çatışmalar meydana gelir. Dışsal çatışmalara nasıl yanıt verdiğinizi belirleyen büyük bir etmen, içinizde olan bitenle nasıl başa çıktığınızdır. Bir insan olarak, çatışma olarak algıladığınız her şeyde fizyolojik bir yanıt deneyimlemeniz kaçınılmazdır. O tepki anında, düşünme yetinizi tam anlamıyla kaybedebilirsiniz, o kadar ki, daha sonra kendinizi iyi hissedeceğiniz bir yanıt seçmeniz güç olabilir.

Sally kendini sadece kardeşleriyle değil, kendisiyle de çatışma içinde buldu. Tıpkı kardeşleri gibi, o da şu an geri alabilmeyi dilediği incitici sözler sarf etmişti. Onu mutsuz eden bu konuşmaya devam etmektense kapıyı çarpıp iletişimi kesmişti. Kardeş buluşmasının daha sorunsuz geçmesi için Sally'nin yapabileceği bir şeyler var mıydı? Ve bu iletişim arızasından kaynaklanan hasarı nasıl onarabilirdi?

ÇATIŞMA VE ARABULUCULUĞA DÖNÜK YENİ BİR YAKLAŞIM

Hayatına Arabuluculuk Et programı üç önerme ile başlar:

1. Çatışmalar kendinizle olan ilişkiniz de dâhil tüm ilişkilerin doğasında vardır.
2. Her birimiz, modern dünyamızda artık çoğunlukla yararsız olan bir kalıplaşmış tepkiye, beynimizin “savaş-kaç-don” adlı hayatta kalma yanıtına karşı kırılıyoruz. (Daha sonra bu yanıtta savaş ya da kaç, savaş-kaç-don ya da stres yanıtı olarak farklı adlarla değineceğiz.)
3. Dil ve farkındalık seçimimiz ile savaş ya da kaç kalıbının üstesinden gelebilir ve gündelik çatışmaları bağlantı kurmak için fırsatlara çevirebiliriz.

Şimdi bu üç önermenin neler getirdiğini inceleyelim:

Çatışma kaçınılmazdır. Bazen sadece bu gerçeği kabul etmeye karar vermek bile çatışma karşısında daha rahat olmamızı sağlayabilir.

Bizler kalıplarla yaşamaya meyilli canlılar olduğumuz için, muhakkak çatışma olacaktır. Kendinizi partnerinizle aynı şeyleri tekrar tekrar tartışırken bulduysanız, kalıplar ve onlardan kurtulmanın ne kadar zor olabileceği hakkında bir şeyler biliyorsunuzdur. Her birimizin, bireysel geçmişlerimizin bir sonucu olarak oluşmuş hassas noktaları veya “tetiklenme alanları” vardır, bunlar da savaş-kaç-don tepkisini harekete geçirebilir.

Çatışmalar insan olarak bir arada ancak ayrı olduğumuz için ortaya çıkar. Bu konuda ne kadar net olursak istediğimiz bağlantıları nasıl kuracağımızı hatırlama ihtimalimiz o kadar artar.

Bir başkasının deneyiminin içine asla tam anlamıyla nüfuz edemeyiz; bu yüzden birbirimizi yanlış anlamamız çok kolaydır. Bir başkasının eylemlerini kendi çıkarlarımıza bir tehdit olarak, yanlış ya da aşırı yorumladığımız durumlar ne kadar sık olur? Birisinin verdiği işaret bizim açımızdan anlaşılır olmadığı için bunu gözden kaçırdığımız hâlleri ne kadar sık yaşarız? Bizler “zihin okuma” yeteneğine sahip oluncaya dek iletişimsizliğe ve çatışmaya elverişli durumlar bolca doğacaktır.

Zihin okuma, şimdilik bilim kurgunun konusudur. “Sürünge beyin” ise öyle değildir. Beyin bilimi, insan beyninin bazı bölümlerinin çatışma durumlarında bize karşı nasıl komplo kurabildiğini ortaya koymuştur. Amigdala (bazen şaka yollu “sürünge beyin” olarak da anılır) savaş-kaç-don ve duygusal yanıtlarımızın meydana geldiği bölümdür. Rolü, kendi kendini yönetme veya “yürütme işlevinden” sorumlu olan neokorteksin rolünden son derece farklıdır. Beynin bu iki bölümü arasındaki sinir yolları nispeten zayıftır, bu da en temel duygularımızın (korku, öfke) kolaylıkla bizi ele geçirebilmesi anlamına gelir.

Bir ayı tarafından kovalanıyorsanız, sürünge beyin ile neokorteks arasındaki zayıf bağlantı iyi bir haberdır. Hiç kuşkusuz böyle bir durumda, bilinçli düşünmeksizin vücudunuzun tüm enerjisini bacaklarınızı mümkün olduğunca hızlı bir şekilde hareket ettirmek için harcamak istersiniz. Ancak bir aile üyesinin sizi adrenalin düzeyi yüksek bir duruma getirecek kadar tetikleyen gelişigüzel bir yorum yapması durumunda, bu pek de iyi bir yol değildir.

Eğer bir çatışmaya nasıl yanıt vereceğiniz üzerinde hiç çalışmadıysanız, tetikleyici bir yorum sizi hiç niyetiniz olmayan yerlere götürebilir. Eğer stres tepkiniz **savaşmaya** meyilliyse, faydalı olmaktan ziyade incitici bir şey söyleyebilir ya da bağırabilirsiniz. Kendinizi, çevrenizdeki kişiler için korkutucu veya tehlikeli bir şekilde fiziksel olarak ifade edebilirsiniz.

Eğer savaş-kaç-don yanıtınız **kaçmaya** ya da **donmaya** meyilliyse, yüzleşmekten kaçınmak için geri çekilebilir ya da oldu-

ğunuz yerde diliniz tutulmuş hâlde sıkışıp kalabilirsiniz.

Bazı insanlar, aynı Sally'nin önce kardeşleriyle kavga edip sonra da kaçmak zorunda hissettiği gibi, kendilerini çoklu stres yanıtları verirken bulabilirler.

Bunun farklı bir şekilde olması mümkün mü? Çatışma durumlarına bu şekilde tepki vermek fazlasıyla enerji tüketir. Hayatlarımızı sürekli bir kargaşa yaşamadan, birbirimizle çarpışıp durmadan ve karşımıza çıkan uyaranlara tilt makinesindeki küçük metal toplarmış gibi tepki vermeden geçirebilmek ne kadar harika olurdu.

Hayatına Arabuluculuk Et yaklaşımı, çatışma içinde olma hâline dair tümüyle farklı bir yaklaşım sunuyor. Bu yaklaşım, çatışmaya salt tepki vermek yerine *yanıt vermeye* odaklanıyor.

Yaklaşımımız, çatışmanın ortasında kimin haklı kimin haksız olduğunu, kimin stratejisinin en iyisi olduğunu ya da “kazanmak” için ne yapılması gerektiğini bulmaya enerji harcamaz. *Hayatınıza arabuluculuk ettiğinizde* zor bir durumla karşılaştığınız anlar için tamamen yeni bir dizi alışkanlık geliştirirsiniz. Pratik yaparak çatışmayı kuşbakışı görme becerisi kazanabilir ve çatışmaya dâhil olan herkesin birbirini tam olarak duymaya çalışma fırsatı edinmesini sağlamak için sözlerinizi ve beden dilinizi seçebilirsiniz.

“Birbirini tam olarak duymak” kulağa basit gelebilir ama öyle değildir. Aslında, öğrenebileceğiniz en zor şeylerden biri bu olabilir. Bu becerinin fazlaca dokunaklı ya da aşırı duygusal bir yanı yoktur. Çoğu kimse için, başkalarına şefkatle, açık kulaklarla yanıt verme becerisini geliştirebilmek, çokça pratik yapmayı ve eski çatışma alışkanlıklarını “sil baştan yazmayı” gerektirir.

Çatışmanın verdiği rahatsızlığı yönetebildiğinizde ve yaşadığınız anlaşmazlıklarda sadece sözcükleri değil, sözcüklerin ardındaki nedenleri de duyabilecek kadar uzun süre odağınızı koruduğunuzda, inanılmaz bir şey olur. İçsel tepkilerinize “arabuluculuk” yapıp ihtiyaçlarınızı mevcut herkesin ihtiyaçlarıyla birlikte ortaya koyabildiğinizde, sonucun sizin en uç beklentilerinizin bile ötesine geçtiğini görebilirsiniz.
