

ATILGANLIK Atılğanlığın Tanımı

'Atılğanlık' sözcüğünün sizin için birçok çağrışımı olabilir. Ancak atılğanlığın bilimsel dilde belirli bir anlamı vardır. Atılğanlığı kısaca 'kendini ifade edebilmek' olarak tanımlayabiliriz. Bu kavramın daha ayrıntılı açıklaması elinizdeki bu broşürde yapılmaktadır. Okudukça, bu sözcük sizin için daha anlaşılır bir hale gelecektir.

'Atılğanlık' bu günlerde pek popüler olan bir sözcüktür. Herkes, nasıl daha atılğan olacağını, kendi haklarını nasıl savunacağını ve sömürülmeyeceğini öğrenmek istiyor. Ne yazık ki, bazıları atılğanlığı, "Nasıl '1 numara' olunur?" felsefesiyle karıştırarak, yanlış anlamaktadır. 'Atılğanlık', "her zaman '1 numara' olma" ya da 'üstün olma' arayışı değildir; 'Atılğanlık', katı olmak ve uzlaşmayı tümüyle reddetmek de değildir. Kısaca, **atılğan olmak, saldırgan olmak değildir**. Bu ikisi tümüyle birbirinden farklı şeylerdir.

Peki, Atılğan Olmamak Nedir?

Atılğan olmamak kendinizi ve kendi yasal haklarınızı kollamamak demektir. Kendinizi ifade ederken açık konuşmamak ya da ne istediğinizi oldukça dolaylı, anlaşılmaz bir biçimde dile getirmektir. Atılğan olamamanızın birçok nedeni olabilir: Çocukluğunuzda, istediklerinizi açıkça söylediğiniz zamanlar cezalandırılmış olabilirsiniz. Ebeveynler ve öğretmenler atılğan olmayan, '**ağzı var, dili yok**' gibi görünen çocukları ödüllendirme eğilimindedirler. Belki, önünüzde atılğan davranarak size iyi bir model olabilecek kişiler de yoktu. Belki de, ebeveynleriniz birçok alanda sizin adınıza karar verdikleri için, atılğanca davranabilme şansını elde edemediniz.

Saldırganlık Nedir?

Saldırgan olmak, kendinizi korumak adına, başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmaktır. Saldırgan davranış, genelde cezalandırıcı, düşmanca, suçlayıcı ve aşırı talepkârdır.

Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde, tehdit edici olabilir ve hatta fiziksel bir saldırıyı bile içerebilir. Dolaylı yolla ifade edildiğinde ise, alaycılık, dedikoduculuk ya da dil sürçmeleri ("seni severim" demek isterken, ağzınızdan "seni söverim" cümlesinin çıkması gibi) şeklinde ortaya çıkabilir.

Atılğan Olamama İle İlgili Sorununuz Genel mi? Yoksa Belli Bir Duruma mı Özgü?

'Atılğanlık' sorunuz, 'genel' ya da 'belli bir duruma özgü' olabilir. Atılğan davranmamak sizin için, içinde bulunduğunuz her durumda bir sorun olabilir: Yani, hem olumlu, hem olumsuz duygularınızı dile getirmede, hem de haklarınızı kollamakta güçlüğünüz olabilir; ayrıca bu sorunuz, her tür insanla beraberliğinizde söz konusu olabilir: arkadaşlarınız, ebeveynleriniz, otorite figürleri (hocalar, idareciler, v.b.) ya da dükkândaki satıcılar gibi. Bu, "genel" bir atılğanlık sorunu olarak nitelendirilir. Diğer yandan, arkadaş ilişkilerinizde atılğan davranabildiğiniz halde, ebeveynlerinizle olan ilişkilerinizde kendinizi rahatça ifade edemiyor olabilirsiniz. Bu da atılğan olamama sorunuzun "belli durumlara" özgü olduğunu göstermektedir.

Atılğan Olamama Sorunuz var mı?

Aşağıdaki soruların yanındaki boşluklara 'evet' ya da 'hayır' yazarak yanıt veriniz.

Karşınızdaki kişilere olumlu duygularınızı ifade edebiliyor musunuz (ebeveynlerinize, kız arkadaşınıza, erkek arkadaşınıza, v.s.)?
EVET HAYIR

Gereksiniminiz olduğunda başkalarından yardım istiyor musunuz?
EVET HAYIR

Kızgınlığınızı ya da öfkenizi uygun bir biçimde, dile getiriyor musunuz?
EVET HAYIR

Anlamadığınız şeyleri soruyor musunuz?
EVET HAYIR

Kendinizi başkalarından farklı hissettiğinizde ya da düşündüğünüzde, kendi düşüncelerinizi ortaya koyuyor musunuz?
EVET HAYIR

Sınıfta ders yaparken sık sık söz alıyor musunuz?
EVET HAYIR

Duygularınızı ve tercihlerinizi açık bir biçimde dile getiriyor musunuz?
EVET HAYIR

Sizden yapmak istemediğiniz bir şey talep edildiğinde, 'hayır' diyebiliyor musunuz?
EVET HAYIR

Karşınızdaki kişilerle konuşurken ikna edici ve etkileyici olabiliyor musunuz?
EVET HAYIR

Konuşurken karşıdakinin gözünün içine bakabiliyor musunuz?
EVET HAYIR

Eğer yukarıdaki soruların 2-3'den fazlasına 'hayır' yanıtı verdiyseniz, kendinizi ifade etmekte, ya da açık iletişimler kurmakta bir sorununuz olabilir. Bir an için durup, atılgan olmayan davranışlarınızı düşünün. Bunlar arasında bir ortaklık var mı? Aşağıdaki listeye bakın ve kendinizi açıkça ifade etmekte güçlük çektiğiniz durumları işaretleyin.

- Olumlu duygularınızı dile getirirken (birisine onun hakkındaki olumlu düşüncelerinizi ve duygularınızı örneğin, sevdiğinizi söyleme gibi).
- Olumsuz duygularınızı dile getirirken (ör: kızdığınızı, öfkelenmiş olduğunuzu söyleme gibi).
- İstemediğiniz şeyleri yapmak zorunda kalmamak için 'hayır' derken.

Şimdi de aşağıdaki listeye bakın ve hangi türden insanlarla birlikteyken atılgan davranmak konusunda zorluk çektiğinizi işaretleyin.

- Otorite figürleri (ör: öğretim üyeleri ya da öğretim görevlileri, doktorlar, herhangi bir iş yerinde idareci konumunda olan kişiler)
- Anneniz
- Babanız
- Yakın arkadaşlarınız
- Kaybetmekten korktuğunuz kişiler
- Âşık olduğunuz ya da hoşlandığınız kişiler
- Dükkândaki ya da kapınıza gelen satıcılar, garsonlar.
- Tanışık olduğunuz insanlar.

Eğer yukarıdaki iki listede işaretlerinizin sayısı çok fazla ise, genel bir 'atılgan olamama' sorununuz olabilir. Eğer işaret sayınız az ise, işaretlediğiniz konuları tekrar gözden geçirin. Böylece, bu sorunu hangi durumlarda yaşadığınızı daha kolay saptayabilirsiniz. Hangi durumları ele almanızın, hangi davranışlarınızı değiştirmenizin sizin için yararlı olabileceğini bulabilirsiniz.

Saldırgan mısınız?

Aşağıdaki soruları, yanlarındaki boşluklara 'evet' ya da 'hayır' yazarak yanıtlayınız.

Kendinizi, birileriyle çeşitli konularda ve sık sık tartışırken buluyor musunuz?

EVET HAYIR

Kendinizi alaycı biri olarak tanımlar mısınız?

EVET HAYIR

Sık sık başkalarının konuşmalarını keser misiniz?

EVET HAYIR

Sabırsızlığınız yüzünden başkalarına çok çabuk sinirlenir misiniz?

EVET HAYIR

Her şeyin, her zaman kendi istediğiniz gibi olmasını ister misiniz?

EVET HAYIR

Sohbetlerde genellikle en çok konuşan siz misinizdir?

EVET HAYIR

Eğer yukarıdaki sorulara 3 ya da daha fazla 'evet' yanıtı verdiyseniz, saldırgan davranma ya da başkalarının haklarını çiğneme konusunda bir sorunuz olabilir. Bu tarz davranışlar, insanlar arası ilişkilerde en az atılgan olmamak kadar, hatta daha da çok sorun oluşturabilir.

Atılganlık Biçimleri

Bilim adamları atılganlık davranışının değişik biçimlerinden söz ederler.

Temel Atılganlık

Atılganlığın bu biçimi, inançlarınızın, duygularınızın ve düşüncelerinizin, **basit** ve **net** bir biçimde dile getirilmesidir. Genellikle, basitçe "Ben istiyorum." ya da "Ben hissediyorum." şeklinde cümleler kurmaktır.

Empatik Atılganlık

(Kendini bir başkasının yerine koyabilme, dünyaya onun gözüyle bakabilme)

Atılganlığın bu biçimi, etkileşimde olduğunuz kişiye karşı duyarlı olmaktır. Genellikle iki aşaması vardır: Birincisi, karşıdakinin içinde bulunduğu durumu ve duygularını anlamak; ikincisi ise, kendi hakkınızı da kollayan bir biçimde, bu anlayışı dile getirmektir. Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

"Gerçekten çok meşgul olduğumu biliyorum. Ama ilişkimizin senin için de önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Bu nedenle, senden bana, yalnızca ikimizin beraber olabileceği bir zamanı ayırmanı istiyorum."

Daha Önceki Atılgan Davranışları Basamak Olarak Kullanma

Karşınızdaki kişi sizin temel atılganlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanır. Atılgan davranışınızın dozunu artırabilirsiniz ve hatta biraz resmileşirsiniz. Duygularınızı ve isteklerinizi birkaç kez, basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünüzü söyleyebilirsiniz. **Örneğin:** "Eğer arabamı yarın saat 17.00'ye kadar onarmazsanız, kendime daha iyi bir tamirci arayacağım." gibi.

'Ben-Dili'ni Kullanarak Atılgan Davranma

Söze 'ben' diye başlayarak duygularınızın, düşüncelerinizin ve isteklerinizin size ait olduğunu vurgularsınız. Kuracağınız cümleler genellikle dört bölümden oluşur:

1. Karşıdakinin belli bir davranışına işaret etmek.
2. O davranışın sizin üzerinizde yarattığı etkiyi, size neler hissettirdiğini belirtmek.
3. O davranışı nasıl yorumladığınızı söylemek.
4. Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak.

Örneğin: "..... yaptığında (hissediyorum) çünkü bu davranışını (şöyle) yorumluyorum. Oysa (şu şekilde) davransan (şöyle) etkilenirdim" gibi.

Böylece, cümlenin gerçekten "**ben** hissediyorum", "**ben** istiyorum" kısmını vurgulamış olursunuz. **Örneğin**: "Konuşurken yüzüme bakmadığın zamanlar, söyleyeceklerimi karıştırıyorum. Kendimi çok kötü hissediyorum. Çünkü bana yeterince önem vermiyormuşsun gibi geliyor. Oysa beni dinlerken yüzüme bakman daha hoşuma gidecek". Bu tür bir ifade tarzıyla, hem kendi olumsuz duygularınızı içinize atmamış olursunuz, hem de karşınızdaki insanın savunmaya geçip, size saldırmamasını engellersiniz. Ancak, örnekteki cümleleri olduğu gibi alıp söyleme hevesine kapılmayın. Önemli olan, karşındaki kişinin davranışlarının **sizi** nasıl etkilediğini, neler hissettiğinizi ve sizi etkileyen bu davranışın ne yönde değişmesini istediğinizi, kendinize en uygun ve karşınızdakini savunmaya itmeyecek bir tarz ile ifade edebilmektir.

Ne Yapabilirsiniz :

Atılgan davranabilmenin iki önemli aşaması vardır. Birincisi, oldukça kolay olup gerekli **becerileri** öğrenmeyi içerir. Örneğin, kendinizi ifade edebileceğiniz sözcükleri öğrenmek gibi (Bununla ilgili bazı yöntemler "Atılganlık Biçimleri" başlığı altında belirtildi). Bu sözcükleri nasıl dile getireceğinizi de öğrenmeniz yararlı olacaktır (karşındaki insanın gözünün içine bakarak, bedeninizin duruşuna ve sesinizin tonuna dikkat ederek). Bu konuda pratik yapmanız gerekir. Göreceksiniz, denedikçe, uygulamak kolaylaşacaktır. İkinci ve zor olan aşamada ise, kendinizi ifade etmenize yardımcı olacak bir **değer** ve **inanç** sistemi geliştirmeniz gerekmektedir. Bu da, kendinize **hata yapma**, **kızma**, **'hayır' diyebilme**, **yardım isteme** hakkı tanımanız demektir. Yani, kendi kendinize aşağıdaki şu cümleleri söylemeniz demektir:

Ben hem olumlu, hem de olumsuz duygular yaşayabilirim.

Ben bu duygularımı karşındaki insana, onun saygınlığını zedelemeden de ifade edebilirim.

Eğer bana söylenen bir şeyi yapmak istemiyorsam, 'hayır' diyebilirim.

Eğer uygunsuz muamele gördüysem, buna kızmaya hakkım vardır.

Tercihlerimi ve isteklerimi söylemeye hakkım vardır.

Eğer istersem, atılgan davranmama, kendimi ifade etmeme engel olan düşüncelerimi değiştirebilirim.

Kendi kendinize söylediğiniz bu cümleleri, ister 'Haklarım', ister 'Düşüncelerim' olarak adlandırın, bunlar sizin, birçok durumla ilgili olarak kendi düşünceleriniz olduğunu gösterir. Bunun farkına varmanız önemlidir. Düşünce ve duygularınızı açıkça **iletmek** ya da **iletmemek** sizin seçiminizdir. Bazı durumlarda, dürüst bir iletişim kurmak, en akılcı yol olabilir. Buna karar vermek için, kendinizi ifade etmenin ya da etmemenin kısa ve uzun dönemdeki bedelini araştırmak iyi olur. Örneğin, bir arkadaşınızın herhangi bir davranışı sizin üzerinizde olumsuz bir etki yarattığında, ona hiçbir şey söylemeyip, kızgınlığınızı ya da olumsuz duygularınızı içinize atabilirsiniz. Böylelikle, bu duyguları dile getiriyor olmanın size yaşatacağını düşündüğünüz rahatsızlıktan o an için kurtulmuş olabilirsiniz. Ancak, bu konuda atılgan davranmayı, duygularınızı açıkça ifade etmeyi sürekli olarak redderseniz, kendinizi her seferinde arkadaşınız tarafından daha fazla sömürülüyormuş gibi hissedeceğinizden, günün birinde hiç olmadık bir yerde, küçük bir şey yüzünden parlayıp, kırıcı olabilirsiniz. Ya da arkadaşınızdan gittikçe uzaklaşabilirsiniz. Böylece, onunla olan ilişkinizi uzun dönemde tehlikeye atmış olursunuz. Bunun tersini düşünelim: Diyelim ki, arkadaşınızın bir davranışı sizi rahatsız ediyor. Yaşadığınız duyguları, okuduğunuz ilkeler doğrultusunda ona iletebilirsiniz. Böylelikle, hem duygularınızı içinize atıp zaman içinde birikmesini ve arkadaşlık ilişkinizi tehdit etmesini önlemiş olursunuz. Hem de arkadaşınız o davranışından dolayı sizi nasıl etkilediği konusunda bilgi sahibi olabilir. Belki sizi hemen o anda anlamayabilir. Bu yüzden de size kırılabilir. Ancak, aranızdaki bu sorun dürüstçe ortaya konduğu için, bir süre sonra, ya o ya da siz bu konuyu yeniden ele alıp, sorunu çözmeye çalışabilirsiniz. Kısaca, her iki seçeneğin de kendine göre riskli yanları vardır ve farklı sonuçlara neden olurlar. Burada önemli olan nokta atılgan olmaya çalışırken, kendinize şu soruyu sormanızdır. "Ben şu anda 'üzüm mü yemeye çalışıyorum? Yoksa bağcıyı mı dövüyorum?'" **Atılgan davranışlar**, sorunu çözümlenmeye yönelik olduğu için **'üzüm yeme'** kategorisine girerler. Diğer yandan, arkadaşınızın davranışından incindiğiniz için, siz de onu incitmeye çalışırsanız bu davranışlarınız, **saldırganlık sayılır** ve **'bağcıyı dövme'** anlamındadır.

Size Yardımcı Olabilecek İpuçları

1. Yalnızca bu konuda yazılmış bir broşürü okuyarak atılgan bir insan olamazsınız. Bunu kendi başınıza öğrenmeniz zordur, çünkü atılganlık davranışı ancak insanlarla olan etkileşiminiz sırasında gerçekleşebilir. Bu nedenle, iletişim becerilerinizi geliştirmenin etkili bir yolu, 'atılganlık' ya da 'iletişim becerilerinin' ele alındığı ve profesyonel psikoterapistlerin yönettiği "grup terapileri"ne katılmaktır.

2. İletişim becerilerinizi geliştirmeye çalışırken, çevrenizdekileri, özellikle size yakın olan kişileri böyle bir konu üzerinde çalıştığınızdan haberdar edin. Çünkü siz bir yandan davranışlarınızı değiştirmeye çalışırken, eski tarzınıza alışmış olan insanların kafası karışabilir. Tarzınızdaki değişikliği, kendi yaptıkları bir şeyle ilgili sanıp, alınıp, tehdit olabilirler. İnsanların size yardımcı olmalarını sağlayın. Bunu, nasıl davrandığınızı, davranışlarınızdan onların nasıl etkilendiklerini sorarak, kendilerinden bu konuda bilgi isteyerek yapabilirsiniz. Dürüst bir iletişim kuracağınız için, uzun dönemde, insanlarla olan ilişkilerinizin geliştiğini ve güçlendiğini göreceksiniz.

Yeni öğrendiğiniz bu atılgan davranışları, başlangıçta size çok yoğun duygular yaşata-bilecek durumlarda, ya da kendilerine çok önem verdiğiniz insanların yanında denemeye kalkmayın. Atılganlık, denemelerinize sizin için en az riskli olan durumlar ve insanlarla başlamaya dikkat edin. Böylelikle, hata yapma durumunda kayıplarınız çok büyük olmayacaktır. Bu yüzden de denemelerinizi sürdürmekten korkmayacak ve kolayca vazgemeyeceksiniz

Derleyen

zcan SULU