



Psikiyatrist Dr. Mark Lauderdale makalesinde bu soruya yanıt veriyor. Makalesinden dikkat çeken bir bölümü sizlere aktaracağım:

Hiç her şeyden şikâyet eden insanlarla çalıştınız mı? Onlara yararlı tavsiyelerde bulunduğunuzda konuyu kapatarak bu tavsiyelerin neden işe yaramayacağına ilişkin düzinelerce sebep bulan ya da direkt olarak “bunu zaten denemiştım” diyerek önerinizi reddeden...

Bu tür olumsuz insanlarla nasıl başarılı olabilirsiniz?

Dokuz yaşındaki kızından yüksek sesle ve acı acı şikâyet eden bekar bir anneyle çalıştım. Kızının başa çıkılması zor birisi olduğu doğrudu ancak anne, bu duruma çözüm bulmaktansa, onların ne kadar kötü şeyler olduklarını “anlatmakla” daha çok ilgileniyordu.

Burnundan soluyarak şu umutsuz ve kızgın cümleleri söylüyordu, “onunla baş edemiyorum, beni dinlemiyor / dinlemeyecek” Ayrıca, kızını tekrar babasıyla yaşamak üzere göndermek “tamamen kabul edilemez” di ve onu sosyal hizmetlere vermek de “düşünülemez” di.

Bahsettiğim bu durum ben ve meslektaşlarım için umut kırıcı olabilir... ama siz de “anlamayan” ve “yardım etmeyen” kişiler ordusuna katılırsanız, şikâyetçi kadının şikâyet edeceği DAHA ÇOK şey olacaktır.

Bu tür insanlarla yüzleştikçe insanların temel kişiliklerini değiştiremeyeceğimin farkına varmıştım. Yıllarca negatif bir hayat yaşamış ve yıllarca hayatın kurbanı olmuş (ya da bu rolü benimsemiş) bir kişi benimle yapacağı birkaç kısa görüşmeyle bunu bir kenara bırakmayacaktı. Aynı, bir nehri canla başla çalışarak durduramayacağınız, akmasından kendinizi korunamayacağınız gibi...

Bu yüzden, akıntıyla BİRLİKTE gittim ve şikâyetlerini dinledim. Kızının problem yaratan tüm davranışlarıyla ilgili BÜTÜN şikâyetleri dikkatli ve özenli bir şekilde dinledim. Hislerini anlamaya çalıştım, ona direkt olarak önerilerde bulunmak yerine, kızının davranışlarına karşı verdiği tepkileri tarif etmesini istedim ve ayrıntılıları vermesi için sorular sordum.

Anne, kızının sürekli olarak söylediği şeyleri yapmayı ya ihmal ettiğini ya da açıkça reddettiğini söyledi... Anne nasıl sinirlendiğini, hayal kırıklığına uğrayıp vazgeçtiğini açıkladı. İçinde bulunduğu bu yaklaşımın işe yaramadığı konusunda o da hemfikirdi.

İşte bu noktada benim için bir çözüm önermek çok kolay olurdu fakat, ben yaptığımı sürdürdüm. Sorunlarıyla aylarca ve hatta YILLARCA bu şekilde yüzleşmiş bir inanın, birden bire tersine dönmesini bekleyemezdim.

Bense ona DAHA ÇOK ŞİKÂYET etmesi için fırsat verdim. Bu tam da onun istediği şeydi. Bunun üzerine yüzünde acılı bir ifade geliştirerek mutsuz geleceğini gözünün önüne getirerek anlatmaya devam etti.

ŞİMDİ...(Artık dümeni çeviriyordum); Bu onun, içinde bulunduğu rahatsız durumdan kaçabilmesine izin vermek için yaratılmış, şu anahtar sorunun sorulmasıyla mümkündü: "Peki bütün olayların böyle olmasındansa nasıl olmasını isterdin?"

Soru karşısında, motive olmuştu. Genel amacı sempati çekmek olan annedeki, pozitif bir amaç için düşünme açılığı, geçici olarak ağır basmıştı. Bana güzel davranışları olan ve sahip olmak istediği çocuğu, olmak istediği pozitif ve etkili annenin nasıl olmasını istediğini tarif etti.

Bunu yapmak için ona yardım etmemi isteyip istemediğini sorduğumda "evet" dedi. Anne birkaç dakikada içinde, bulunduğu o berbat durumundan şikâyet eden pozisyonundan, geleceği hakkında pozitif vizyonu olan, bazı şeyleri değişmeye eğilimli kişiye dönüşmüştü. Bu yaklaşımı birçok zor kişi ve problemde, iyi ilişkiler kurmak için başarıyla kullandım.

[Daha fazlasını İngilizce okumak için tıklayınız...](#)

//