

SINIR KOYMA

Özgürlüğünüz
sınırlarınızın
gücü kadardır.



Evinize, yazlığınıza, işyerinize ya da arabanıza başkasının izinsiz girmesini istemezsiniz değil mi? Hatta bunu her kim yaptıysa polisle peşine düşer, yasal haklarınızı ararsınız.

Peki ya söz konusu ihlaller kişiliğinize karşı yapılırsa ne olur? Sert yaptırımlara başvuramazsınız değil mi? Ne de olsa kişiliğinizin sınırları görünmezdir.

Peki siz bile kendi sınırlarınızı koruyup kollamakta yeterince emin değilken, başkalarının bu ince çizgileri aşmasına nasıl engel olacaksınız?

Sınırlarınız, sınırlarınız, sınırlarınız deyip durduk şimdiye kadar. Haklısınız... Nedir ama şu "sınır" dediğimiz şey?

Bedensel sınırlar: Bedeniniz size ait... Üstelik en özel sınırdır. Dokunulamaz alanınız... Kimse tarafından fütursuzca ihlal edilemez. Benliğinizin en güçlü olduğu yer bedeninizdir. Beden sınırdır ne kadar güçlüyse, o kadar özgür ve özgüvenlisinizdir. Rahatsızlık hissettiğiniz hiçbir temas, kim tarafından gerçekleştiriliyor olursa olsun, hoş görülmemesi gereken bir ihlaldir. Bedensel sınırlarınızı korumaya hakkınız var.

Kişilik sınırları: Doğru ya da yanlış kişiliğinizin sizi mutlu, huzurlu ve güvende hissettirdiği birtakım prensipleri var... Bunları zaman içinde ama aileden, okuldan, kültürel ve sosyal çevrenizden, ama deneyimlerinizden ya da çıkarımlarınızdan elde edip benimsediniz. Elbette kişiliğinizin sınırlarından sorumlusunuz. Elbette ihlal edilmesine izin vermezsiniz. Bu sizin huzur ve güven alanınızdır. Yalan söylenmesinden hoşlanmıyorsanız, "Hayır, bana ya lan söyleme, buna izin vermiyorum" diyerek ifade ettiğiniz sınır kapınızda güçlü ve kişilikli bir muhafız bekliyor demektir. İçerideki özgürlük alanınıza sahip çıkıyor olmanızdır.

Duygusal sınırlar: Duyguların ifadesi önemlidir tabii ki... Hatta hangi duygunun nasıl ifade bulduğu da çok değerlidir. Zira psikolojik sağlık hakkında kıymetli veriler sunar. Bu başlı başına ayrı bir kitap konusu olduğundan etraflıca üzerinde durmak, kitabı ana ekseninden uzaklaştıracağı için duyguların ifade biçimini doğru ya da yanlış ayırmadan ele alarak açıklamak yerinde olacaktır. Duygularınız, kişisel sınırlarıdır. Kendinizi iyi ve güvende hissettiğiniz sınırları koruma hakkınız tabii ki vardır.

ARKADAŞLIK VE SINIR KOYMA

Arkadaşlar: Sizin için arkadaşlık neyi ifade eder? Kime arkadaş dersiniz?

Arkadaş, zamandan bağımsız ve koşulsuz olarak bir değer alışverişinin temelinde olduğu bu değer sevgi, saygı, değerli hissetme vs. gibi şeylerdir ve yakınlık, bağlılık kurduğumuz kimselerdir. Arkadaşlıkta doğruluk, dürüstlük ve samimiyet vardır.

Bağ kurduğumuz her insanla sınır ihlallerinin yaşanması olasıdır, arkadaşlarımız da bunlardan ayrı değildir. Arkadaşlarınızla aranızdaki bağlılığı, güveni sarsmamak adına uyumlu olmayı seçmeniz, diğer tarafınsa denetleyici rolünü artırması kurduğunuz ilişkideki dengeyi bozabilir.

Bu dengesizliğin iyice yerleşik hale gelmesi arkadaşlarınızla kurduğunuz ilişkiyi şu hale sokar: Eğer uyumlu taraf sizseniz, sürekli bir şeyleri yerine getirme ve sorun çıkarmama rolünü iyice giyirsiniz, karşı taraf ise sürekli bir beklenti içindedir ve siz bunları yerine getirdiğiniz müddetçe de gayet mutludur. Taraflardan biri sürekli manipüle ediyor ve arkadaşlık kavramı altında kullanılıyor olabilir. İyi niyetin sömürüldüğü, içinin boşaltıldığı ilişkiler buna maruz kalan razı geldikçe sürüp gider.

Peki sorun nerede çıkar?

Eğer siz bir süreliğine uyumlu olma çabanızı bırakırsanız sizden bu beklentide olanların tepkisini çekersiniz. İşte sorun da burada yatar. Arkadaşlık tarifini yaparken koşulsuzluk kelimesinin altını çizmek gerekir. Çeşitli nedenlerle yerine getiremeyeceğiniz beklentileri yapmamayı seçme hakkınız vardır. Ancak siz bunları ifade ettiğinizde karşı tarafın memnuniyetsizliği öfke, kırgınlık, kızgınlık gibi duygular ortaya çıkarıyorsa arkadaşlığınızın dengelerini yeniden gözden geçirme zamanınız gelmiştir.

Gerçek arkadaşlıkta ihlal ve baskılara yer yoktur. Özgür bir arkadaşlıkta üzerinizde yaptırım uygulanması söz konusu değildir. Gerçek arkadaşlık bir rüzgâr gibi eser ve hafiftir. Çatışmalar, fikir ayrılıkları olmazsa olmaz belki de ama iki taraf da özgürce kendini ortaya koyar ve birbirine kendini dayatmaz.

Bazı durumlarda arkadaşlarınız kendi sorumluluklarını sizin üzerinize yıkmayı deneyebilirler. Örneğin altına giremeyecekleri bir ödeme için sizden destek isteyebilir ya da kefil olup olamayacağınızı sorarlar. Sizin bu talep karşısındaki ikircikli tavrınıza alınganlık gösterip bunu bir test aracı gibi de kullanabilirler. "En zor zamanımda yanımda yoksun" mesajı vicdanınızı esaret altına alabilir, etkili bir silahtır çünkü ve sizi yakalaması da gayet muhtemeldir.



SINIRLARINIZ SİZİ SİZ YAPAR. AİT OLDUKLARINIZ AMA ÜZERİNİZDE TAŞIMADIKLARINIZDIR. BAHÇENİZDE NEYİN YAŞAYACAĞINA YA DA YAŞAMAYACAĞINA SADECE SİZ KARAR VERİRSİNİZ.

ARKADAŞLIK VE SINIR KOYMA

Arkadaşlarınızın sınırlarınızı ihlal ettiğini nasıl anlarsınız?

- Sizi yapmak istemediğiniz bir şeye zorluyorsa
- Vicdanınızı harekete geçirecek sözlerle sizi ikna etmeye çalışıyorsa
- Sizi sık sık üzüyor, kırıyor, kızdırıyorsa
- Sizden sürekli bir beklenti içindeyse
- Sorumluluklarını size yıkıyorsa
- Sorun yaşadığınızda özeleştiri yapmaktan kaçıyor ve sizi suçluluk duygusuna sürüklüyorsa

Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta daha var. Bu durumlar dönemsel ya da anlık olarak yaşanabilir. Dostluğun ve arkadaşlığın gereği bazı şeyleri tolere etmek de gerekir ancak bunlar süreklilik arz ettiğinde hayır demenin yollarını bulmanız gerekir.

Peki arkadaşlarınızla bu gibi durumların oluştuğunu fark ettiğinizde ne yapacaksınız? Ona nasıl hayır diyeceksiniz?

Öncelikle yaşadığınız deneyimi sakince düşünün ve değerlendirin. Sebep-sonuç ilişkilerini gözden geçirerek problemi net bir şekilde ortaya koyun.

Beklentilerinizi **arkadaşınıza anlatırken kullandığınız kelimelere özen gösterin**. Yargılayıcı ve suçlayıcı bir tavırla hareket etmeyin. "Seninle yaşadığımız bu olay bana kötü hissettirdi" ya da "Sen böyle yaptığında ben bunu düşünüyorum" gibi karşılıklı bir etkileşimden kaynaklanan şeyleri görmesini sağlayın.

Yaşananları bir güç savaşına dönüştürmeyin. Daha da önce belirttiğimiz gibi arkadaşlarınız da sizden hayır kelimesini duymaktan ilk etapta hoşlanmayacaklardır. Onların kızması, öfkelenmesi sizi de benzer duygulara sürüklemesin. Sakince durumu özetleyip anlaması için zaman verin.

Kararınızın arkasında durun. Ne olursa bu konudaki güçlü duruşunuz onun kendi sınırlarını yeniden çizmesine yardımcı olacaktır.

BU HAYATIN YARISI ÇOK HIZLI EVET DEMEKLE, DİĞER YARISI DA ZAMANINDA HAYIR DİYEMEMEKLE GEÇİYOR.

