

SINIR NEDİR?

Çitler, işaretler, duvarlar, şekil verilmiş çimler ya da çalılardan yapılan çitlerin hepsi fiziksel sınırlar olup, bunların dünyada görülmesi kolaydır. Farklı görünümleri olsa da hepsi aynı mesajı vermektedir: BURADA BENİM MÜLKÜM BAŞLIYOR. Mülkün sahibi, yasal olarak o mülkte olup bitenden sorumludur. Mülk sahibi olmayanlar ise sorumluluk taşımazlar.

Fiziksel sınırlar, kimin tapu sahibi olduğunu gösteren mülk sınırını işaret eder. Adliye sarayına giderek bu sorumluluk sınırlarının nerede olduğunu ve o alanda bir işiniz var ise, kime danışmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Manevi dünyada ise sınırlar görünür olan sınırlar kadar gerçektir, ancak bu sınırları görmek daha zordur.

Ben Kimim? Kim Değilim? Sınırlar kendimizi tanımlar. *Kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler.* Sınır, benim nerede bittiğimi ve bir başkasının nerede başladığını görmemi sağlayarak bana sahip olma hissi verir.

Neye sahip olduğumu ve nelerden sorumlu olduğumu bilmek özgür olmamı sağlar. Bahçemin nerede başlayıp nerede bittiğini bildiğimde, istediğimi yapmakta özgür olurum. Hayatımın sorumluluğunu üzerime almak bana pek çok değişik seçenek sunar. Ancak, kendi hayatıma sahip çıkmazsam, karşıma çıkan seçenekler ve çeşitler azalır.

Birisi size *“bu mülkü özenle koruman gerekiyor, çünkü burada olanlardan seni sorumlu tutacağım”* deyip, mülkün sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini söylemezse her şeyin ne kadar karmaşık bir hal alacağını düşünün. Veya mülkü nasıl koruyacağını size söylemezse. Böylesi bir durum hem işleri karıştıracak hem de tehlikeli bir hal almasına neden olacaktır.

İşte duygusal ve manevi anlamda bize olanlar aynen böyledir. Hepimizin kendi içinde yaşayabileceği bir dünya vardır, yani bizi “biz” yapan şeylerden kendimiz sorumluyuz. Kendi ruhlarımızda olan bitenlerle ilgilenmek zorundayız, sınırlar ise ilgilenmek zorunda olduğumuz şeyin ne olduğunu tanımlamamıza yardımcı olur. Bunları bilmiyorsak veya yanlış öğrenmişsek, çok büyük acı çekeriz.

Sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu göstermenin yanı sıra, neyin mülkümüzde olmadığını ve nelerden sorumlu olmadığımızı da tanımlamamızı sağlar. Örneğin bizler, başkalarından sorumlu değiliz.

Hiçbir zaman, “başkalarını kontrol” etmemiz söylenmez, ancak buna rağmen başkalarını kontrol etmek için vaktimizin ve enerjimizin çoğunu harcarız!

Başkalarına *karşı kendimizden* sorumluyuz. İnsanların kendi sorumluluklarının bilincinde olarak birbirlerine yardım etmesi hemen her dinin esasları arasındadır.

Etrafımızdaki kimselerin pek çok zaman taşıyamayacakları kadar ağır “yükler” altına girdikleri görülmektedir. Yeterince güçlü olmayabilirler, yükü kaldırabilmek için yeterli kaynakları ve gereken bilgileri yoktur ve sonuç olarak yardımımıza ihtiyaç duyarlar. İnsanların yapamadıkları şeyleri gerçekleştirmek adına kendimizden ödün vermek aynı zamanda başkalarına karşı sorumluluğumuzu da yerine getirmektir.

Diğer yandan, herkes yalnızca taşıyabileceği kadar sorumluluğa sahiptir. Bunlar, günlük olarak sorumluluğunu almamız gereken kendi "yüklerimizdir." Bazı şeyleri kimse bizim için yapamaz. Hayatımızın kendi "yükümüz" olan belirli taraflarının sorumluluğunu almamız gerekir.

Son tahlilde sınırlar, iyilikleri içeride, kötülükleri dışarıda tutmamıza yardımcı olurlar. Hazineselerimizi içeride tutarak, insanlar tarafından çalınmalarını engellerler. Kıymetli eşyalarımız içeride, hırsızlar dışarıda kalır.

Bazen kötülükleri içeride, iyilikleri ise dışarıda tutarız. Bu durumlarda sınırlarımızı açıp iyilikleri içeri almamız ve kötülükleri salıvermemiz gerekir. Diğer bir deyişle, çitlerimizin üzerinde kapılarımızın olmasına ihtiyacımız vardır. Örneğin, içimde bir kötülük ve günah olduğunu hissedersen, iyileşebilmek için açılıp başkalarıyla iletişime geçmem gerekir. Acılarımızı ve günahlarımızı itiraf etmek onları çıkarmamıza yardımcı olur, böylelikle bizi içerden zehirlemeye devam edemezler. İyilikler dışarıdaysa, o zaman da kapılarımızı açıp iyiliği içeri almamız gerekir. Diğer kimselerin bize verecek iyilikleri vardır, bizim o kimselere açılmamız gerekir. Sıklıkla başkalarındaki iyiliklere karşı sınırlarımızı kapatır, onların iyiliklerinden mahrum kalırız.

Sınırlar, sizin bir başkasıyla aramızdaki farkı ortaya koymamıza yardımcı olan ve nerede başlayıp nerede bittiğinizi gösteren her şeydir. İşte sınırlara bazı örnekler:

Deri: Sizi tanımlayan en temel sınır, derinizdir. İnsanlar genellikle bu sınırı kişisel sınırlarının ihlal edildiğini anlatmak için kullanırlar. “Gerçekten de sınırlarıma dokunuyor.” İlk olarak fiziksel varlığınız aracılığıyla başkalarından ayrı olduğunuzu öğrenirsiniz. Bebekken size sarılıp sizi seven anneniz ve babanızdan farklı olduğunuzu yavaş yavaş öğrenirsiniz. Deri sınırı, iyiliklerin içeride, kötülüklerinse dışarıda olmasını sağlar. Kemik ve kanımızı korur, onları bir arada ve içeride tutar. Mikropların girmesine izin vermez ve sizi enfeksiyondan korur. Deri aynı zamanda kapılara sahiptir. Yemek gibi “iyilikleri” içeri alan kapıları, artık madde gibi “kötülükleri” dışarı atan kapıları vardır.

Kelimeler: Maddi dünyada, çit veya başka bir yapı orada bir sınır olduğunu anlatmak için vardır. Ancak manevi dünyada çitler görünmezdir. Buna karşın, kelimelerinizle de çok iyi koruyan çitler yaratabilirsiniz.

Sınırları belirleyen en temel kelime “hayır”dır. Başkalarının, onlardan ayrı olarak var olduğunuzu ve kontrolün sizde olduğunu öğrenmelerini sağlar.

Hayır kelimesi, başkalarıyla yüzleşmemizi sağlayan, çelişen bir kelimedir. Kutsal kitaplar sevdiğimiz insanlarla yüzleşerek, onlara “Hayır, bu davranış doğru değil. Buna dahil olmayacağım,” dememizi söyler. Hayır kelimesi, istismara karşı sınırlar koyarken önemlidir.

Sınırları zayıf olan insanlar, kontrol edilmeye, baskıya, taleplere ve bazen de başkalarının gerçek ihtiyaçlarına hayır demekte güçlük çekerler. Birisine hayır derlerse, o kişiyle olan ilişkilerini tehlikeye atacaklarını düşünür ve bu yüzden isteneni yaparlar, bir yandan da içten içe öfkelenirler.

Kelimeleriniz aynı zamanda, düşüncelerinizi, duygularınızı veya beğenmediğiniz şeyleri anlatırken başkaları için mülkünüzü tanımlar. Mülkünüzü tanımlayan kelimeler kullanmadığınızda insanların nerede duracaklarını bilmeleri zorlaşır. Kelimeleriniz aracılığıyla, insanlara nerede durduğunuzu anlatır ve bu sayede onların sizi tanımasını için “kenarlarınızı” görmelerini sağlarsınız. “Bana bağırman hoşuma gitmiyor!” cümlesi, sizin ilişkilerinizi nasıl yönettiğiniz hakkında insanlara bir fikir verirken, “bahçenizin” kurallarını da öğrenmelerini sağlar.

Gerçekler: Yaşam ve doğa hakkındaki gerçekleri bilmek, size sınırlar koyarak doğanın sınırlarını görmeyi sağlar. Ne ekersen onu biçersin dendiğinde örneğin, ya kendinizi bu gerçekliğe uygun olarak tanımlarsınız, ya da bu gerçeği görmezden gelip yara almaya devam edersiniz. Doğanın gerçekleri ile iletişim halinde olmak, gerçeklerle iletişim halinde olmaktır ve bu gerçeklere uygun olarak yaşamak hayatınızı güzelleştirir.

Fiziksel Uzaklık: Bazen istemediğiniz bir durumdan fiziksel olarak uzaklaşmanız sınırlarınızı korumanıza yardımcı olur. Bu sayede, sınırlarınıza esneklik getirdikten sonra, fiziksel, duygusal ve manevi olarak yenilenebilirsiniz. Ayrıca tehlikelerden kaçarak kendinizi sakınabilir ve kötülüklerle karşı sınırlarınızı koruyabilirsiniz.

Uzmanlar, bizi üzmeyle devam edenlerden ayrılmamızı ve kendimiz için güvenli bir yer oluşturmamızı söylerler. Kendinizi böyle durumlardan uzaklaştırmanız, aynı zamanda ardınızda bıraktığınız kimsenin bir kişiyi kaybetmesine ve böylelikle davranışlarını değiştirmesini sağlayabilir.

Bir ilişkide taraflardan biri istismar edildiğinde, istismar eden kimseye sınırlarınızın gerçek olduğunu göstermenin tek yolu genellikle o kimse sorunuyla başa çıkana kadar aranızda mesafe koymaktır. Kutsal kitaplar da “kötülüğü engellemek” adına birlikteliği kısıtlama fikrini desteklemektedir.

Zaman: Bir kişi veya göreve zaman harcamayı bırakmak, hayatınızda sınırlarınızı oluşturmanız gereken ve kontrolün elinizden çıktığı durumlarda kontrolü tekrar elinize almanızı sağlayabilir.

Anne ve babalarından duygusal ve fiziksel olarak daha önce hiç ayrılmamış olan yetişkin çocukların sıklıkla kendi başlarına geçirecekleri zamana ihtiyaçları vardır. Bütün hayatlarını ailelerini kucaklayarak ve sarılarak geçirir, sarılmaya kaçınmaktan ve aileleriyle ilişki kurmanın yeni biçimlerini kabul etmeye çalışmaktan korkarlar. Bu çocukların aileleri ile iletişim kurmanın yeni yollarını benimsemeleri ve eski yöntemlere karşı sınırlarını oluşturmaları gerekir, ancak bir süre ailelerine yabancılaştıklarını hissedebilirler. Ailelerinden ayrı geçirdikleri bu zaman genellikle anne babaları ile olan ilişkilerini geliştirir.

Duygusal Mesafe: Kalbinize güvende olmak için ihtiyaç duyduğu alanı veren geçici bir sınırdır ve asla kalıcı bir yaşam tarzı değildir. İstismar edildikleri ilişkiler yaşayan kimselerin duygusal olarak “rahatlamaları” için güvenli bir yerde bulunmaya başlamaları gerekir. Bazen istismar edildiği bir evlilik yaşayan bir kimsenin, karşısındaki kişi sorunları ile yüzleşip dürüst davranmaya başlayana kadar duygusal mesafesini koruması gerekmektedir.

Kendinizi hayal kırıklığı ve acıya hazırlamamalısınız. İstismar edildiğiniz bir ilişki yaşıyorsanız, koşulların gerçekten güvenli olduğuna ve değişim sinyalleri gördüğünüze emin olana kadar beklemelisiniz. Çok sayıda insan, affedici olabilmek adına insanlara güvenmek için erken davranıyor. Sizi istismar eden veya bağımlılığı olan bir kimsenin değiştiğinden emin olmadan önce o kimseye duygusal olarak açılmak akılsızca bir davranıştır. Affedin, ancak kalıcı bir değişiklik görene kadar kalbinizi koruyun.

Diğer Kişiler: Sınırlarınızı oluşturabilmeniz ve koruyabilmeniz için başkalarına güvenmeniz gerekmektedir. Sınırlarınıza yardımcı olmaları için diğer insanlara ihtiyaç duymanızın iki sebebi vardır:

İlki, hayatınızdaki en temel ihtiyacın ilişki kurmak olmasıdır. *İkinci sebep* ise, yeni bilgilere ve öğrenmeye ihtiyaç duyduğumuz için başkalarına ihtiyaç duymamızdır.

Sonuçlar: Başkasının arazisine izinsiz girmenin bazı sonuçları vardır. “Girmek Yasaktır” levhaları genellikle, birinin sınırlarından aşması durumunda cezalandırılacağını belirtir. Kutsal kitaplarda bu kural defalarca işlenmiştir, bir yoldan yürüdüğümüzde başımıza bir şey geleceğini, başka bir yoldan yürüdüğümüzde ise başka bir şeyin geleceği söylenir.

Sınırlarımızı bazı sonuçlarla desteklememiz gerekir. Kaç evlilik eşlerden birinin “içmeyi bırakmazsan” (veya “eve gece yarısı gelmeyi bırakmazsan, ya da “bana vurmaya” veya “çocuklara bağırma” bırakmazsan”) tedavi olana kadar seni terk ediyorum!” tehdidini takip etmesiyle kurtarılabilir mi? Veya ailesi “bir kez daha başka bir iş bulmadan, işinden ayrılırsan sana para vermeyeceğim” diyen kaç gencin hayatı düzelebilir mi?

Sonuçlar, çitlere iyi “dikenler” eklerler. İnsanlara mülkünüzden izinsiz geçmenin ciddi sonuçları olduğunu ve kendinize olan saygınızın önemini bildirirler. Değerlerinize uygun olarak yaşamaya olan bağlılığınızın sizin için önemli olduğunu ve bunu korumak için savaşaçağınızı bildirirler.

Seçimler: Seçimlerimizin sorumluluğunu almamız gerekir. Bu şekilde, “öz denetim” mekanizmasının meyvesini elde edebiliriz.

Yaygın sınır sorunlarından biri de, seçimlerimize sahip olmamak ve onların sorumluluğunu başkasına yüklemektir. Bir şeyi neden yaptığınızı veya yapmadığınızı açıklarken şu cümleleri ne kadar sık kurduğunuzu düşünün, “*Onun yüzünden öyle yapmam gerekti*” veya “*Bana bunu o yaptırdı.*” Bu cümleler, davranışlarımızdaki aktif taraf olmadığımızı düşündüğümüzü gösteren cümlelerdir. Başka birinin denetiminde olduğumuzu düşünür, sorumluluğu üzerimize alma yükünden kurtulmuş oluruz.

Şu gerçeği görmemiz gerekir: Nasıl hissedersen hissedelim, seçimlerimizi biz kontrol ederiz. Bu gerçeği idrak etmek “*isteksizce ya da zorlanmış gibi*” seçimlerde bulunmamızı engeller.

Sınırları belirlemek, seçimlerimizin sorumluluğunu üstlenmeyi de içerir. Seçimleri belirleyen sizsiniz. Seçimlerinizin sonuçlarına katlanması gereken de sizsiniz. Sonuçta mutlu olmanızı sağlayacak seçimleri yapmanızı engelleyen kişi gene siz olabilirsiniz.

Düşünceler: Düşünceler üzerinde sınırlar belirleme eylemi üç maddeyi içerir:

1. *Kendi düşüncelerimizi sahiplenmeliyiz.* Pek çok kişi kendi düşünme eylemlerine sahip çıkmaz ve üzerinde kafa dahi yormadan robot gibi başkalarının düşüncelerini benimser. Başkalarının fikirlerini asla sorgulamaz ve “*onların düşünceleri üzerine düşünme*” girişiminde bulunmadan kendileri dışındaki kişilerin fikirlerini ve muhakemelerini ezberlerler. Başkalarının düşüncelerini tabii ki dinlemeliyiz ve tartmalıyız ancak asla “*kendi zihinlerimizi başkaları teslim etmemeliyiz.*” İlişkilerimiz bağlamında bazı şeyleri tartmalı ve birbirimizi demir gibi “parlatmalıyız”, ancak ayrı düşünürler olarak kalmalıyız.
2. *Bilgi yönünden büyümeli ve zihinlerimizi genişletmeliyiz.* Kendimizi geliştirmemiz gereken başka bir alan da doğanın özünü öğrenmektir. İster beyin ameliyatı yapalım ister çek defterimizin hesaplarını kontrol edelim, ister çocuk yetiştirelim, daha iyi yaşamlara sahip olmak istiyorsak aklımızı kullanmalıyız.
3. *Karmaşık düşüncelerimizi açığa kavuşturmalıyız.* Hepimiz bazı şeyleri net olarak görmeme, çarpıtılmış şekilde düşünme ve algılama eğilimindeyiz. Fark edilmesi en kolay bozukluklar kişisel ilişkilerimizde bulunur. İnsanları nadiren oldukları gibi görürüz, geçmiş ilişkilerimiz ve olduklarımızı düşündüğümüz kişiler hakkında oluşturduğumuz önyargılar yüzünden algılayış tarzımız bozulur, bu kişiler en yakınımızdakiler olsa bile.

İlişkilerimizde düşüncelerimize sahip çıkmak hata yapıyor olabileceğimiz noktaların üzerinden geçmeyi gerektirir. Yeni bilgileri özümledikçe, düşüncelerimiz de değişmeye ve gerçeğe yaklaşmaya başlar.

Bununla birlikte, düşüncelerimizi başkalarına doğru olarak iletebildiğimizden emin olmamız gerekir. Pek çok kişi, başkalarının onların zihnini okuyabildiğini ve ne istediklerini bilmeleri gerektiğini düşünür. Oysa, hepimizin kendi düşünceleri vardır ve bunları başkalarının bilmesini istiyorsak, düşüncelerimizi onlara söylememiz gerekir.

SEVGİ

Sevme ve sevgiye karşılık verebilme, sahip olduğumuz en önemli yeteneğimizdir. İnsanın sevgiyi alabilme ve dışarı verebilme becerisi yaşam için vazgeçilmezdir.

Pek çok kişi duydukları acı ve korku yüzünden sevgilerini alıp vermede güçlük çeker. Yüreklarini başkalarına kapatmış olduklarından, kendilerini boş ve anlamsız hissederler.

Uzmanlar yüreğin her iki işlevi konusunda açıktır: Minnet ve sevgiyi içeri alma ile bunları dışarıya verilmesini sağlama.

Tıpkı göğüs kafesimizin altındaki kalbimiz gibi, sevgi dolu yüreğimiz de *yaşamsal kanın içeri olduğu kadar dışarı akmasına ihtiyaç duyar*. Üstelik tıpkı kalbimizin olduğu gibi yüreğimiz de bir kastrı, bir güven kası. Bu güven kası, kullanılmı ve egzersiz yapma ihtiyacıdadır, eğer zedelenirse yavaşlar veya zayıflar.

Kendimize ait olan sevme eyleminin sorumluluğunu üstlenmeli ve verimli bir biçimde kullanmalıyız. Gizlediğimiz sevgimiz veya bize verilmeyen sevgi duygusu bizi büyük ölçüde yaralar.

Pek çok kişi sevgiye direndikleri için kendilerini sorumlu görmezler. Etraflarında çok sevgi vardır, ancak yalnızlıklarının kendi eksikliklerinden, yani bu sevgiye karşılık vermemelerinden kaynaklandığını fark etmezler. Oysaki bu kimseler, etraflarına şu mesajı vermektedirler: "*Başkalarının sevgisi 'içeri' giremez.*" Bu ifade, başkalarının sevgisine karşılık verme sorumluluklarını boşa çıkarır. Sevmek ve sevilme alanlarında sorumluluktan kaçmak için zarif manevralar yaparız, halbuki kalplerimizin bize ait olduğunu kabul etmeli ve bu alandaki zayıflıklarımız üzerinde çalışmalıyız. Bu bize yaşamın kapılarını açacaktır.

SINIR SORUNLARI

Yumuşak Başlılar: Kötülükler "Evet" Diyenler

Anne babalar çocuklarına sınırlar belirlemenin veya hayır demenin kötü olduğunu anlatırken, bir yandan da başkalarının onlara istediklerini yapabileceğini öğretiyorlar ve çocuklarını pek çok kötülüğün bulunduğu bir dünyaya korumasız bir biçimde gönderiyorlar. Denetleyici, yönlendirici, istismarcı, kötü bir dünyaya.

Çocuklar, böylesine kötü bir dünyada kendilerini güvende hissetmek için şunları söyleyebilmelidir:

- "Hayır."
- "Sana katılmıyorum."
- "Olmaz."
- "Yapmayacağım."
- "Kes şunu."
- "Canımı acıtıyor."
- "Bu yanlış."
- "Bu kötü."
- "Bana bu şekilde dokunmandan hoşlanmıyorum."

Bir çocuğun hayır deme gücünü engellemek, o çocuğa ömür boyu yanında taşımak zorunda kalacağı engeller vermek anlamına gelir.

Bu sınır çelişkisi yumuşak başlılık diye adlandırılmaktadır. Yumuşak başlıların belli belirsiz sınırları vardır, bu nedenle başkalarının istek ve ihtiyaçları içinde *"kaybolup giderler."* Onlardan istekte bulunan insanlardan ayrı ve bağımsız olamazlar. Yumuşak başlılar sınıf arkadaşlarıyla "iyi geçinmek için" onlarla aynı restoranları ve sinema filmlerini beğenirmiş gibi davranırlar. Başkaları ile aralarındaki farkları en aza indirmeye çalışırlar. Yumuşak başlılar bukalemun gibidir. Bir süre sonra onları buldukları ortamdan ayırt etme olanaksızlaşır.

Kötü olan şeye hayır diyememek, yaşamlarımızın her alanına yayılır, yaşamlarımızdaki kötülükleri reddetmemize engel olmakla kalmaz, kötülükleri tanımamızı da engeller. Yumuşak başlı pek çok kişi,

tehlikeli veya suiistimalci bir ilişki içinde olduklarını çok geç fark eder. Ruhsal ve duygusal “radar”ları bozulmuş, kalplerini koruyacak yeteneklerini kaybetmişlerdir

Sınırdan yaşanan incinmeler...

Denetleyiciler disiplinsiz kimseler olup, dürtü veya isteklerini denetim altında tutma yetenekleri azdır. “Yaşamdan istediklerini almış” gibi görünseler de aslında açlıklarının kölesidirler. Onlar için tatmin olma duygusunu ertelemek zordur. Bu nedenle de karşılardaki insanlardan “hayır” yanıtını almaktan nefret ederler. Bu nedenle de, kendi sınırlarını görmeleri için sürekli başkalarını dinlemeyi öğrenmeleri gerekir.

Denetleyiciler kendi yaşamlarının sorumluluğunu kabullenmezler. Baskıcı veya dolaylı bir tutum izleyerek kendi başlarına iş göremezler. Tek çare, denetleyicilerin sorumsuzluklarının sonuçlarını çekmelerine izin vermektir.

Son olarak denetleyiciler, toplumdan izole edilmiş kimselerdir. İnsanlar korku, suçluluk veya bağımlılık duydukları için onlarla bir arada olur. Dürüst davranırlarsa çok az sevildikleri görülür. Neden? Çünkü yüreklerinin derinlerinde bilirler ki insanların onlarla vakit geçirmelerinin tek sebebi, iplerin onların elinde bulunmasıdır.

Eğer tehdit etmeyi veya yönlendirmeyi bir kenara bırakırlarsa terk edilirler. Üstelik derinlerde bir yerde yalıtılmış olduklarının farkındadırlar. “Sevgide korkunun yeri yoktur. Kusursuz sevgi, korkuyu kaçıtır.”

İnsanları korkutarak veya onların kendilerini suçlu hissetmelerine yol açarak bizi sevmelerini sağlayamayız.

Uzlaşma: “Her şeyi Yapamam!”

On sekiz ay ile üç yaş arasında ortaya çıkan uzlaşma evresi, Fransızca ’da “ahenkli ilişkilerin yeniden kurulması” anlamına gelir. Başka bir deyişle, çocuk gerçek yaşama geri döner.

Kibir ve böbürlenmeyle geçen birkaç ayın sonunda çocuk yavaş yavaş, “Her istediğimi yapamam” fikrine alışır ve dünyanın korkutucu bir yer olduğunu anlayarak endişelenir. Ve hâlâ annesine ihtiyaç duyduğunu fark eder. İşte bu dönemde çocukların kendi sınırlarını geliştirmek için kullandıkları araçlara bakalım:

Öfke: O halen bir arkadaştır. Kendisi ile başkalarını ayırt etmede öfkeyi kullanarak sınır oluştururlar.

Sahiplenme: Bazen sadece bir “bencillik” dönemi olarak yanlış anlaşılan uzlaşma evresi, çocuğun kelime hazinesine “ben”i “bana” ve “benim” gibi kelimelerin eklendiği bir dönemdir. O oyuncağını kendisinden başkasının tutmasına da izin vermez ve yaşıtıyla arabasını paylaşmak istemez.

Çocukların *ben*, *benim* ve *bana* sözcüklerinin kötü olmadığını mutlaka öğrenmeleri gerekir. Anne babaların doğru yönlendirmeleriyle onlar da fedakârlık etmeyi ve yardımsever, sevecen bir yürek geliştirmeyi öğreneceklerdir, ancak sevgi vermek için öncelikle yeterince sevgi görmüş bir kişilik geliştirmeleri gerekir.

Tek Kelimelik Sınır: Hayır. Uzlaşma dönemindeki küçük çocuklar, insanların kullandığı en önemli kelimelerden birisi olan “Hayır” kelimesini sıklıkla kullanırlar. Bu kelime, oluşum evresinde ortaya çıkabilir ve uzlaşım döneminde mükemmel bir hale getirilir. “Hayır”, çocukların öğrendiği ilk sözlü sınırdır.

Hayır kelimesi çocuklara istemedikleri şeylerden ayrı kalmayı öğretir. Onlara seçim yapabilme gücü verir. Onları korur. Bir çocuğun “hayır”ıyla başa çıkmayı öğrenmek, o çocuğun gelişimi için çok önemlidir. Çocuklarının bazı yiyeceklere *hayır* demesine kulak asmayan bir anne baba, daha sonraları onun bu gıdalardan birisine karşı alerjisi olduğunu öğrenebilir.

Genellikle bu yaştaki çocuklar, “hayır” bağımlısı olurlar. Sadece sebzeleri ve uyku saatlerini reddetmekle kalmaz, lolipopu, en sevdiği oyuncakları bile geri çevirebilirler! Onlar için *hayır*’a sahip olmak, en sevdiği şeylerden mahrum kalmaya bile değer. Böylelikle, kendilerini tamamen çaresiz ve güçsüz hissetmekten korumuş olurlar.

Uzlaşma dönemindeki çocukların anne babalarını bekleyen ikinci görev, çocuğa başkalarının sınırlarına saygı göstermede yardımcı olmaktır. Çocuklar sadece hayır diyebilmekle kalmamalı, başkalarının hayır’ını da yanıt olarak kabullenebilmelidir.

Hiçbirimiz bize hayır denmesinden hoşlanmayız! Yine de sağlam ilişkiler, itiraz etme ve karşı durmak üzerine kuruludur: “Demirin demiri bilemediği gibi, insan da insanı biler.”

SINIRLARIN ON KURALI

Dünya, kurallar ve ilkeler üzerine kuruludur. Soyut gerçekler de yerçekimi kadar gerçektir, onları bilmiyorsanız bile, etkilerini keşfedeceksiniz demektir. Yaşamın ve ilişkilerin bu gerçekleri bize öğretilmemişse bu, bu kuralların hüküm sürmeyeceği anlamına gelmez.

Yaşama işlenmiş ilkeleri bilmeli ve onlara uygun biçimde davranmalıyız. Aşağıdaki on sınır kuralını öğrenerek yaşamı farklı açılardan deneyimlemeye başlayabilirsiniz.

1. Kural: Ektiğini Biçme Kuralı

Etki-tepki kuralı, yaşamın temel kurallarından biridir. Ne ekersen onu biçersin. Sigara içerseniz muhtemelen öksürük nöbetleriniz tutar, akciğer kanserine bile yakalanabilirsiniz. Aşırı para harcarsanız bankanızdan uyarı alır, hatta yiyecek almaya paranız olmadığı için açlık çekebilirsiniz.

Ancak bazen insanlar ektiklerini biçmezler, çünkü bir başkası ortaya çıkarak onların yerine ürünlerini toplayıverir. Her borçlandığınızda veya kredi kartı harcamalarınızın limitini geçtiğinizde anneniz borcunuzu karşılayacak parayı gönderse, savurganlığınızın sonuçlarını siz göğüslemiş olmazsınız. Anneniz sizi doğal sonuçlardan, bankaların kovalamasından veya aç kalmaktan korumuştur.

Bu örnekte görüldüğü gibi Ektiğini Biçme Kuralı, dışarıdan müdahaleye uğrayabilir. Ve genellikle bu müdahalelerde bulunanlar, sınırları olmayan kişilerdir.

Bir insanı kendi davranışının doğal sonuçlarından kurtarırsanız, sorumsuz davranışlarını sürdürmesine yol açarsınız. Ektiğini Biçme Kuralı ortadan kalkmış olmaz, hâlâ geçerlidir; ancak, sonuçlarına katlanmak zorunda kalan yanlış hareketi yapan değil bir başkasıdır.

2. Kural: Sorumluluk Kuralı

İnsanlar kendi yaşamlarıyla ilgili olarak, sınırlar veya kendi hayatlarının sorumluluğunu üstlenme konularında konuşulduğunu duyduklarında çoğunlukla, "Bu çok benmerkezci. Birbirimizi sevmeli ve kendimizi esirgemeliyiz," derler. Ya da gerçekten benmerkezci ve bencil olurlar veya birisine bir iyilik yaptıklarında, kendilerini "suçlu" hissederler. Bunlar sorumluluk konusuna yanlış açılardan bakmanın getirdiği sonuçlardır.

Sorumluluk Kuralı başkalarını sevmeyi kapsar. Başkalarını sevmediğinizde, kendiniz için tam sorumluluk almamış olursunuz çünkü kendi yüreğinize sahip çıkmamışsınızdır demektir.

Sorumluluk sınırları karıştırıldığında sorunlar doğar. Birbirimizi sevmemiz gerekir, birbirimiz olmamız değil. Ben sizin duygularınızı sizin yerinize hissedemem. Ben sizin yerinize düşünemem. Ben sizin yerinize davranmam. Sınırların getirdiği kısıtlamalarla ortaya çıkan hayal kırıklıklarınızı ben yenemem. Kısacası, ben sizin yerinize büyüyemem, bunu sadece siz yapabilirsiniz. Aynı şekilde siz de benim yerime büyüyemezsiniz. Siz, kendinizden sorumlusunuz. Ben, kendimden sorumluyum.

Size nasıl davranılmasını istiyorsanız, siz de karşınızdakine öyle davranın. Eğer kötü durumdaysak, çaresizsek, tabii ki bize yardım edilmesini, bazı şeylerin verilmesini isteriz. "Kime karşı" sorumlu olduğumuzun çok önemli bir yönü de budur.

Birisine "karşı" sorumlu olmanın bir başka yönü sadece verici olmak ve yardım etmek değil, zarar verici ve sorumsuz davranışlarına da sınırlar belirlemektir. Bir başkasını kendi davranışlarının sonucundan korumak ve kurtarmak doğru değildir, çünkü bu tarz davranışların tek sonucu, ileride tekrar aynı şeyi yapmak zorunda kalmamızdır.

3. Kural: Güç Kuralı

Sınırlarını geliştirmek isteyen ve bu konuda çalışmalarda bulunan insanlar kendilerine şu soruyu sorarlar: Ben, davranışlarım üzerinde etkili olamıyor muyum? Olamıyorsam, davranışlarımın sorumluluğunu nasıl üzerime alabilirim? Neleri yapmaya gücüm var?

Sınırlarınız neler üzerinde güç sahibi olmadığınızı belirler: *Yani sınırlarınızın dışındaki her şeyi!* Yalnızca kendinizi değiştirebilirsiniz, havayı, geçmişinizi, ekonomiyi, özellikle de başkalarını değiştiremezsiniz.

Yapabileceğiniz şey ise, başkalarını etkilemektir. Ancak bunun bir zorluğu vardır. Başkalarını değiştiremeyeceğiniz için, kendinizi değiştirmeli, böylelikle başkalarının yıkıcı davranışlarının siz etkilemesini engellemelisiniz.

4. Kural: Saygı Kuralı

Başkalarının sınırlarımıza saygı göstermeyeceğinden korkarız.

Başkaları üzerinde odaklanır, kendimiz hakkındaki netliği kaybederiz. Bazen sorun, başkalarının sınırlarını yargılamamızdır. Şöyle şeyler söyler veya düşünürüz:

- “*Gelip beni almayı nasıl reddedebildi? Yolunun üstü!*”
- “*Yemeğe gelmemesi çok bencilce. Sonuçta hepimiz özveride bulunuyoruz.*”
- “*Ne demek, 'hayır'? Bu paraya sadece kısa bir süre için: ihtiyacım var.*”
- “*Öyle görünüyor ki, senin için tüm yaptıklarımın sonra, sen de bana en azından böyle ufak bir yardımda bulunabilirsin.*”

Başkalarının sınırlarla ilgili kararlarını yargılar, onların neleri nasıl vermeleri gerektiğini en iyi bizim bildiğimizi düşünürüz. Bu genellikle “*o bana istediğim şeyleri benim istediğim şekilde vermeli!*” anlamına gelir.

Ama şunu unutmamalıyız ki, ne kadar yargılasak, o kadar yargılanırız. Başkalarının sınırlarını yargıladığımızda, kendi sınırlarımız da aynı yargılamaya tabi olur. Başkalarının sınırlarını kınarsak, onların da bizimkileri kınalamaları doğaldır. Bu içimizde bir korku çemberi oluşturur ve sonuç olarak belirlememiz gereken sınırları belirlemekten çekiniriz. Önce boyun eğer, sonra bundan hoşnutsuzluk duyarız ve “vermek”ten doğan “sevgi” tat vermemeye başlar.

İşte bu noktada Saygı Kuralı devreye girer. “*Başkalarının sana yapmalarını istediğin şeyi sen onlara yap.*” Başkalarının sınırlarına saygı göstermemiz gerekir. Kendi sınırlarımıza saygı talep edebilmek için biz de başkalarının sınırlarını sevmeliyiz. Onların bizim sınırlarımıza karşı nasıl davranmalarını istiyorsak, bizim de onların sınırlarına o şekilde davranmamız gerekir.

Eğer bize hayır diyen kişileri sever ve onlara saygı gösterirsek, onlar da bizim “hayır”larımızı sevecek ve onlara saygı göstereceklerdir.

5. Kural: Motivasyon Kuralı

İnsanlara cömertçe vermenin büyük bir ödülü vardır. Vermek gerçekten de almaktan daha kutsaldır. Eğer verme eyleminiz sizi mutluluk ve neşeye götürmüyorsa **Motivasyon Kuralı’nı incelemeniz gerekir. Bu kural şunu söylemektedir: Önce özgür ol, sonra hizmet et. Eğer korkunuzdan kurtulmak için hizmet ederseniz, başarısızlığa mahkûm olursunuz.**

6. Kural: Değerlendirme Kuralı

Sınırlar belirlemenin etkileri değerlendirilmeli ve karşınızdakine karşı sorumlu olmalısınız, ancak bu, karşınızdaki kişi acı çektiğinde veya öfkeyle yanıt verdiğinde sınırlar belirlemekten vazgeçmemiz gerektiği anlamına gelmez.

Seçimlerimizin yol açtığı acıyı değerlendirmemiz ve kendimizi karşınızdaki insanın yerine koymamız gerekir.

Demirin demiri bileceği gibi, bilenmek ve büyümek için başkalarıyla yüzleşmeye ve gerçekleri duymaya ihtiyaç duyarız. Kimse kendisi hakkında olumsuz şeyler duymaktan hoşlanmaz. Ancak uzun vadede bu bizim iyiliğimize olabilir. Akıllıysak bundan alınacak dersler bulabiliriz. Bir arkadaşımızın uyarısı acı verse bile, bize yardımcı olabilir.

Yüzleşmenin başkalarına getireceği acıyı değerlendirmemiz gerekir.

Bu acının basaklarına nasıl bir yardım sağladığını ve bazen de hem onlar hem de ilişkilerimiz için yapabileceğimiz en iyi şeyin bu olduğunu görmemiz gerekir. Acıyı olumlu bir ışık altında değerlendirmeliyiz.

7. Kural: İlerlemecilik Kuralı

Her etkiye karşılık olarak, o etkiye eş büyüklükte ve zıt yönde tepki meydana gelir.

Çoğumuz, yıllarca pasif davranıp boyun eğen bir insan olduktan sonra, birden patlamaya hazır bir bomba haline dönüşen kişiler tanırız ve neden böyle olduğunu merak ederiz. Bunu görüştükleri danışman veya birlikte oldukları arkadaşları yüzünden meydana gelmiş olabileceğini düşünür, suçu onlara yıkarız.

Gerçekte, bu kişiler yıllarca boyun eğmiştir ve sonunda hapsedilmiş öfkeleri patlamıştır. Sınır yaratmadaki bu tepkisel dönem özellikle kurbanları için son derece yararlıdır. Fiziksel veya cinsel istismar yoluyla veya duygusal şantaj ve manipülasyonla zorla içinde buldukları kurban konumundan çıkma ihtiyacı hissederler. Onların serbest kalışlarını kutlamamız gerekir.

Peki ama bu süreç ne zaman yeterlidir ne zaman aşırıya kaçır? Sınırlar oluşturmada tepki evreleri *gereklidir ancak yeterli değildir.* İki yaşındaki çocuğun annesine bezelye atabilmesi çok önemlidir, ancak bu davranışı 43 yaşına kadar sürdürürse aşırıya kaçmış olur.

İlerlemeci kişiler neyi sevdiklerini, neyi istediklerini, neyi hedeflediklerini ve hangi nedenden ötürü orada bulduklarını size gösterirler. Bu kişiler nefret ettikleri, hoşlanmadıkları, karşısında oldukları ve yapmayacakları şeylerle tanınan kişilerden son derece farklılardır.

Tepkisel kurbanların öncelikle neyin "karşısında" oldukları bilinirken, ilerlemeci kişiler hak talep etmez, çünkü onlar haklarını *yaşarlar*.

Güç talep ettiğiniz veya hak ettiğiniz bir şey değil, ifade ettiğiniz bir şeydir. Gücün ifade edilmesi sevgi ile olur, bu gücü ifade etmeme ancak onu kısıtlama yeteneğidir. İlerlemeci kimseler, başkalarını da kendileri gibi sevebilen kişilerdir. Birbirlerine karşılıklı olarak saygı duyarlar. "Kötülüğe karşı kötülük" yerine sevgi verebilirler. İlerlemecilik kuralının tepkisel tutumunu geride bırakmış, tepki vermek yerine sevmeye başlamış kişilerdir.

8. Kural: Kıskanma Kuralı

Kıskanmanın sınırlarla ne gibi bir ilişkisi olabilir? Kıskanma büyük olasılıkla sahip olduğumuz en temel duygudur.

Gıpta etme "iyi" olanı, "*benim sahip olmadığım*" şeklinde tanımlar ve kendi sahip olduğu "iyi"den nefret eder. Başkalarının başarılarını göz ardı ederek kenara koyan, ancak onların edindiği güzellikleri sahiplerinden bir şekilde çalan kişileri kim bilir kaç kere duymuşsunuzdur. Hepimizin kişiliğinde kıskanan bir taraf vardır. Ancak bu tarafın bize zarar verici yönü, istediğimizi elde edemeyeceğimizi garanti etmesi ve bizi devamlı olarak açgözlü ve doyumsuz yapmasıdır.

Bu, sahip olmadığımız şeyleri elde etmek istememizin yanlış olduğu anlamına gelmez. Yüreğimizdeki istekler bize doğanın bir armağanıdır. Kıskanma ile ilgili sorun, bu duygunun bizim sınırlarımızın dışına çıkıp diğer kişiler üzerine odaklanmasıdır. Eğer başkalarının sahip oldukları veya başardıkları üzerinde odaklanıyorsak kendi sorumluluklarımızı ihmal ederiz ve sonunda boş bir yüreğe sahip oluruz.

Kıskanma, kendi kendisini yenileyen bir çemberdir. Sınırları olmayan kişiler kendilerini tatmin olmamış ve boş hissederler.

9. Kural: Aktif Olma Kuralı

Başarıya ulaşanlar, aktif olup haklarını savunan kimselerdir. *Onlar hareketi başlatmışlar, zorlamışlar, itmişlerdir*. Sonunda kaybedenler pasif davranıp hareketsiz kalanlardır. Pasif davranan pek çok kişinin kötü niyetli veya kötü kişilikli kimseler olmaması üzücüdür. Ancak kötülük aktif bir kuvvettir ve pasif davranmak ile kötülüklere karşı durulamayacağından, böyle davranarak kötülükler ile işbirliği içine girmiş oluruz. Pasif olmak hiçbir zaman fayda getirmez. Doğa emeğimizin karşılığını verir ancak kendi başımıza yapmamız gerekenleri asla bizim yerimize yapmaz. Böylesi bizim sınırlarımızın ihlal edilmesi demek olur. İnsanların arayan, aktif, yaşamın kapısını çalan ve kendi haklarını savunan kişiler olması gerekir.

Bir yavru kuş yumurtadan çıkmadan hemen önce onun yerine yumurtanın kabuğunu kırarsanız, kuşun öleceğini söylerler. Kuş yumurtadan dış dünyaya kendi kuvvetini kullanarak çıkmalıdır. Bu mücadeleciler "çözüm" kuşu güçlendirir ve dış dünyada hayatta kalmasını sağlar. Bu sorumluluk kuştan alınırsa, hayvan ölür.

İnsanlar da böyle yaratılmışlardır. Eğer biri bizi "yumurtadan çıkarırsa," yani bizim yerimize işlerimizi yaparsa ve sınırlarımızı ihlal ederse hayatta kalamayız. Pasif bir tutum içine girip kendimizi geriye çekmemeliyiz. Sınırlarımız yalnızca etkin ve mücadelecilerle olmamızla yaratılabilir, kendi vuruşlarımızla, arayışlarımızla ve taleplerimizle.

10. Kural: Maruz Kalma Kuralı

Sınır bir mülkiyet çizgisidir. Nerede başlayıp nerede bittiğinizi tanımlar.

Maruz Kalma Kuralı, sınırlarımızın başkaları tarafından görülebilmesi ve onlara ilişkiler aracılığıyla iletilmesi gerektiğini söyler. İlişkilerimiz hakkındaki korkularımız nedeniyle sınırlar konusunda pek çok sorun yaşarız. Suçluluk, sevilme, sevgi kaybı, bağlantı kaybı, onay eksikliği, öfkeye hedef olma, tanınma ve benzeri korkularla kuşatılmış durumdayız. Bu ilişki sorunları yalnızca ilişkiler içinde çözülebilir, çünkü ilişkilerimiz sorunların ve manevi varoluşun kaynağıdır.

Bu korkular nedeniyle gizli sınırları edinmeye çalışırız. Sevdiğimiz birine dürüstçe hayır demek yerine, pasif davranır ve sessizce kendimizi çekeriz. Karşımızdaki kişi bizi incittiği için kendisine öfke duyduğumuzu söylemek yerine, gizlice kızgınlık duyarız.

Bir başkasının sorumsuzluğunun getirdiği acıyı çoğu kez tek başımıza göğüsler, onların bu hareketinin bizi ve sevenleri nasıl etkilediğini kendilerine söylemeyiz, oysa bu onların ruhu için yararlı olacak bir bilgidir.

Başka durumlarda, bir kadın, yirmi yıl boyunca kocasıyla uyum içindeymiş gibi davranarak, ondan duygu veya düşüncelerini saklayabilir, sonra da birdenbire bir boşanma davası açarak sınırlarını "ifade edebilir."

SINIRLARLA İLGİLİ YANLIŞ İNANIŞLAR

Yanlış inanışlar, gerçek gibi görünen ancak gerçek olmayan düşünce ve kanılardır. Bu yanlış inanışların bazıları ailelerimizden bazıları da kendi yanlışlarımızdan kaynaklanmaktadır. Kaynağı ne olursa olsun, öne çıkan bazıları inceleyelim:

Kendime Sınırlar Belirlersem Bencillik Etmiş Olurum

"*Bana ihtiyacı olan insanlara karşı nasıl olur da sınır belirlerim? Bu bencillik olmaz mı?*" İşte bu söylem sınırları belirleme konusundaki en yaygın önyargılardan biridir.

İnsanları sevmemiz gerekir ve başkalarının da iyiliği ile ilgilenmemiz gerektiği kesinlikle doğrudur. O halde sınırlar başkalarıyla ilgilenmemizi önleyip, bizleri benmerkezçiliğe döndürmez mi? Hayır. *Aslında uygun sınırlar koyduğunuzda, başkalarına ilgi gösterme yeteneğinizi arttırırsınız.* Son derece gelişmiş sınırlara sahip olan kişiler, dünyada başkalarını en çok düşünen kişilerdir. Peki bu nasıl gerçek olabilir?

Öncelikle *bencillik* ve *idarecilik* arasındaki farkı ortaya koyalım. Bencillik, başkalarını sevme sorumluluğumuzu unutarak kendi arzu ve isteklerimize saplanıp kalmamızdır. İstek ve arzularımızı sağlıklı hedefler ve sorumlulukla paralel olarak yürütmemiz gerekmektedir.

Örneğin, *ihhtiyaç duyduğumuz şeyi aslında istemiyor olabiliriz.* Bay Duyarsız çok kötü bir dinleyicidir ve bu konuda yardıma ihtiyacı vardır, ancak yardım almak istemiyor olabilir. İhtiyaçlarımızın karşılanması, tüm isteklerimizin yerine getirilmesinden daha önemlidir.

İhtiyaçlarımız Kendi Sorumluluğumuzdadır. Yani, kendi ihtiyaçlarımızı karşılamak *bizim kendi işimizdir.* Pasif bir şekilde davranarak başkalarının bize bakmalarını bekleyemeyiz. Buradaki tablo oldukça nettir: Yaşamımız kendi sorumluluğumuzdadır.

Yaşamlarımızın bizlere verilmiş birer armağan olduğunu bilmek de sınırlarımızı belirlemeyi anlamada yardımcı olacaktır.

Sınırlar Suçluluk Hissetmeme Yol Açar

Hayatlarımızdaki insanları karşı sınırlar belirlerken karşılaştığımız en önemli engellerden birisi de mecburiyet duygusudur. Sadece anne babalarımıza değil, bize karşı sevecen davranmış diğer kişilere karşı neler borçluyuz? Neler doğrudur ve neler değildir?

Çoğu insan mecburiyet hissettiği kişilere karşı sınırlar oluşturmaktan kaçınarak bu ikilemi çözer. Bu sayede kendilerine nazik davranmış kişilere hayır diyerek hissedecekleri suçluluk duygusunu engelleyebilirler. Asla evi terk etmez, okul değiştirmez, işlerini veya arkadaşlarını değiştirmezler, aksini yapmak olgun bir hareket olsa bile.

Aldığımız her şey için borçlu olduğumuzu düşünürüz. Buradaki sorun, böyle bir borcun aslında var olmadığıdır. Aldığımız sevgi, para ya da zaman- veya bizi borçlu hissettiren herhangi bir şey-bir hediye olarak kabul edilmelidir.

"Hediye" zorunlu olduğu için verilmez. Aslında tek yapılması gereken şükran veya minnet duymaktır. Hediye veren kişi, bunun bir getirisi olacağı yönünde hiçbir art niyet taşımaz. Hediye verenin amacı, birine olan sevginizi göstermek ve onun için bir şeyler yapmak istemektir. O kadar.

Bize kibar davrananlara, bizim için gerçekten endişelenenlere karşı borcumuz nedir? Onlara sadece teşekkür borçluyuz. Minnet dolu yüreğimizle başkalarına yardım etmeliyiz.

Burada, "almak için verenler" ve bencilce davranmadan sadece vermiş olmak için verenler, yani gerçekten verici olanlar arasındaki farkı ayırt etmemiz gerekir. Bu farkı görmek genelde kolaydır. Eğer bir şey veren kişi, içten bir teşekkür yüzünden incinir veya öfkelenirse, verdiği hediye muhtemelen borç olarak vermiştir. Eğer bir teşekkür yeterliyse, muhtemelen suçluluk duygusuna neden olmayacak gerçek bir hediye almışsınız demektir.

SINIRLAR VE AİLENİZ

Pek Çok yetişkin evlat, sorumsuzluk, uyuşturucu veya alkol kullanımı, denetimsiz harcama veya modern “bana uygun yeri bulamadım” sendromu nedeniyle sürekli olarak mali çıkmazlara girmektedir. Anne babalar ise “bu sefer düzelecek” diye düşünüp, çocuklarının başarısız ve sorumsuz olmalarını maddi olarak karşılamaya devam ederler. Aslında bu anne babalar çocuklarının bağımsız kalmalarına engel olur ve evlatlarını ömür boyu sakat bırakmaktadırlar.

Maddi açıdan kendi başına ayakta duramayan bir yetişkin hâlâ çocuktur. Yetişkin olabilmek için, kendi olanaklarınızla yaşayabilmeli ve başarısızlıklarınızın bedelini kendiniz ödeyebilmelisiniz.

Anne, Çorapların Nerede? Ebedi çocukluk sendromunu yaşayan bir kimse maddi yönden kendi başına ayakta durabilir, ancak hayatıyla ilgili görevlerini ailesinin yerine getirmesine izin verir.

Bu yetişkin evlat genellikle “annemle babamlarda” vakit geçirir, onlarla birlikte tatile gider, kirli çamaşırlarını yıkatır, yemeğini sık sık onlarda yer. O, annenin ve babanın en yakın dert ortağıdır, onlarla “her şeyi” paylaşır. Otuzlu yaşlarındadır, ama mesleki yönden kendine uygun bir yer bulamamıştır, birikimi yoktur ne bir emeklilik planı ne de sağlık sigortası vardır. Dışarıdan bakıldığında bunlar ciddi sorunlanmış gibi görünmez. Ancak genellikle anne ve baba, yetişkin çocuklarının duygusal olarak evden ayrılmasını önlemektedirler.

Bu genellikle her şeyin çok güzel olduğu ve bu yüzden bırakıp gitmenin zorlaştığı, arkadaşça davranan, sevecen ailelerde görülür (*Psikologlar böyle aileleri “sarmaşık aile” diye adlandırır çünkü çocuklar ailelerinden açık ve net sınırlarla ayrılamazlar*) sorunmuş gibi görünmez, çünkü herkes çok iyi anlaşmaktadır. Aile üyeleri birbirleriyle oldukça mutludur.

Ancak, bu yetişkin çocukların *diğer* yetişkinlerle ilişkileri düzgün olamayabilir. Ailelerinde “yüz karası” ilan edilmiş kişileri arkadaş veya sevgili olarak seçebilir, karşı cinsten birine veya işlerine bağlanmakta güçlük çekebilirler.

Genellikle maddi durumları bir sorun oluşturur. Yüksek ve pek çok kredi kartı borçları bulunur, ödemedikleri vergileri vardır. Günlük harcamalarını karşılayabilecek kadar para kazansalar da: asla geleceği düşünmezler. Bu aslında ergenlik çağındaki çocukların maddi durumlarına benzer.

Büyüme çağındaki gençler -ve ailelerinden ayrılmamış yetişkin çocuklar-hâlâ anne babalarının koruması altındadır; geleceği düşünmenin anne babalarının görevi olduğunu zannederler.

SINIRLAR VE ARKADAŞLARINIZ

Uyumlu-saldırgan denetleyici çatışması, arkadaşlık anlaşmazlıklarının en kolay ayırt edilebilir olanıdır ve klasik belirtileri vardır.

Uyumlu olan taraf, ilişki içinde kendisini sindirilmiş ve kullanılmış hisseder, saldırgan denetleyici ise uyumlunun sürekli mızımızlanmasına sinirlenir.

“Eh, peki o zaman, madem ısrar ediyorsun,” uyumlu kimselerin sıklıkla kullandığı bir cümledir. Genellikle saldırgan denetleyici uyumlu kişinin zamanının, yetenek veya kaynaklarının bir kısmını kullanma konusunda ısrarcıdır. Saldırgan denetleyici isteklerini dile getirmede güçlük yaşamaz. Bazen de istediğini sormadan alır. “İhtiyacım vardı,” saldırgan denetleyiciye göre uyumlunun sahip olduklarının bir kısmını alması için yeterli bir sebeptir, bunlar araba anahtarları, bir bardak şeker veya zamanından çaldığı üç saat olabilir.

Genellikle bu ilişkiden memnun olmayan taraf uyumlu taraftır, bu nedenle harekete geçmesi gereken kişi de odur.

Burada iki belirgin sınır çatışması vardır. Biri, uyumlunun arkadaşına karşı bariz sınırlar oluşturamaması, diğeri ise saldırgan denetleyicinin uyumlunun sınırlarına saygı göstermemesidir.

Bazı bekarlar romantik ilişkilerde yalan söylemeyen ve sınırlar belirleyen kişiler olmak için büyük mücadele verirler. Romantik ilişkilerde yaşanan çelişkilerin çoğu, ilişkiyi kaybetme korkusundan doğar. Genellikle romantik kişi, kendini birlikte çıktığı kişiye doğru atıverir, çünkü çok ihtiyacı vardır. Ve “işler yürümediğinde” mahvolurlar.

Bu, üç yaşındaki bir çocuğu savaşta ön saflara göndermeye benzer.

Flört etmek, yetişkinlerin birbirlerinin evlilik için uygun olup olmadığını anlamaları için bir yöntemdir; narin, incinmiş ruhların tedavi edilmeyi bekleyecekleri bir yer değil. Bu tedavinin sağlanacağı en uygun yer, destek grupları, terapi ve hemcinslerle kurulacak arkadaşlıklar gibi, romantizmin dışındaki ortamlardır. Romantik olan ve olmayan arkadaşlıkların amaçlarını ayrı tutmalıyız.

En iyisi, sınır belirleme yeteneklerini bağlılığın daha güçlü olduğu bu romantizm dışı ortamlarda öğrenmektir. Doğru sınırlarımızı anlama, belirleme ve korumayı bir kez öğrendiğimizde, onları flört etmek, birlikte olmak adı verilen oyun sahalarda da kullanabiliriz.

Bu nedenle "Romantizmde sınırları belirlemek" gerekir. Olgun sınırlara sahip bireyler bazen flört döneminin ilk zamanlarında karşılıklarını memnun etmek için sınırlarını askıya alırlar. Ancak romantizmde yalan söylememek, ilişkiyi tanımlamaya yardımcı olur. Bireylerin nerede başlayıp diğerinin nerede bittiklerini bilmelerine yardım eder.

Birbirlerinin sınırlarını göz ardı etmek veya önemsememek bir flört ilişkisini en çok baltalayan etmenlerden biridir. Evlilik öncesi danışmanlık için gelen bir çift sorarız, "*Fikir ayrılığına düştüğünüz konular nelerdir? Nerelerde inatlaşırsınız?*" Gelen cevap, "*şaşılacak şey, birbirimizi öylesine tamamlıyoruz ki, farklı yönlerimiz pek az*" olduğunda, bu çiftte bir ev ödevi veririz: Birbirinize hangi konularda yalan söylediğinizi bulun. Eğer ilişki bir umut varsa, bu ödev genellikle yardımcı olur.

Ya En Yakın Arkadaşlarımız Ailemse? Sınırlarını geliştirmekte olan bireyler bazen şöyle derler: "*Ama benim en iyi arkadaşım, annem (veya babam veya kız kardeşim veya ağabeyim).*" Genellikle içinde büyüdükleri ailenin en iyi arkadaşları olmasından dolayı şanslı olduklarını düşünürler. Kendi anne babaları ve kardeşlerinin yanı sıra, etraflarında yakın dostlardan oluşan bir çembere ihtiyaçları olduğunu hiç düşünmezler,

Ailenin gerçek görevini yanlış anlarlar. Aile, içinde olgunlaştığımız, ihtiyacımız olan kaynaklar ve yeteneklere sahip bir ortam olarak tasarlanmıştır. Bu ortam görevini yerine getirdiğinde genç yetişkini yuvayı terk etmeye ve dış dünyaya bağlanmaya teşvik etmelidir. Bu genç yetişkin, yaşamda ne yapacaksa, onu yapmakta özgürdür.

Hiç kimse, sınırlarını belirlemeden, evden ayrılmadan ve bir başka yere bağlanmadan gerçek anlamda bir yetişkin olamaz. Aksi halde kendi değerlerimizi, inanç ve düşüncelerimizi-yani kimliğimizi-oluşturup oluşturmadığımızı, ya da ailemizin fikirlerini taklit edip etmediğimizi asla bilemeyiz.

Ailemiz en yakın arkadaşlarımız olabilir mi? Kesinlikle olabilir. Ancak aile bireylerinizi hiç sorgulamamış, onlarla aramızda sınırlar belirlememiş veya anlaşmazlıklar yaşamamışsanız, ailenizle yetişkinlerin sahip olduğu türden bir ilişkiye sahip olmayabilirsiniz. Eğer ailenizden başka "en iyi arkadaşınız" yoksa, bu ilişkilere yakından bakmanız gerekir. Ayrılmak ve bireyselleşmekten, kendi başına ayakta durabilen bir yetişkin olmaktan korkuyor olabilirsiniz.

SINIRLAR VE EŞİNİZ

Sınırların karıştırılabileceği bir ilişki varsa, o da evlilik, çünkü evlilikte eşler birbirlerine bağlanır, tek kişi haline gelirler. Sınırlar ise ayrı ve bağımsız olmanızı destekler. Evliliğin hedeflerinden biri de ayrı olmaktan vazgeçerek, iki yerine "bir" olmaktır. Ne kadar akıl karıştırıcı bir durum, özellikle de daha yolun başında bulunan ve belirgin sınırları bulunmayan birisi için!

Zayıf sınırlar yüzünden başarısızlığa uğrayan evliliklerin sayısı, diğer sebeplerle başarısız olan evliliklerden daha fazladır.

Sınırları belirlemeye çalışan evli bir kadından ne zaman söz etsek, uzmanların itaatkarlık konusunda ne düşündüğü sorulur. Bu konuda tam bir bilimsel inceleme bulunmasa da, akılda tutulması gereken bazı önemli noktalar vardır.

Öncelikle, sadece kadınlar değil her iki taraf da itaatkarlık üzerinde çalışmalıdır. Boyun eğme her zaman tarafların özgür seçimi olmalıdır. Kadınlar kocalarına itaat etmeyi seçer ve kocalar da eşlerine itaat etmeyi seçerler.

İtaatkarlık sorunu konu olduğunda sorulması gereken ilk soru şudur: Evlilik ilişkisinin doğası nedir? Kadın özgürce seçim yapabilir mi, yoksa "yasalar altında" köle midir?

Bir koca, eşini "yasalar altında" tutmaya çalıştığında, evlilikle ilgili pek çok sorun ortaya çıkar ve kadın olumsuz duygular hisseder: Öfke, suçluluk, güvensizlik ve eşinden soğuma.

Özgürlük ve merhamet incelenmesi gereken çok farklı konulardır. Erkeğin eşi ile olan ilişkisinin merhamet ve koşulsuz sevgi ile dolu olup olmadığı çok önemlidir. Bazı kocalar eşlerini köleye dönüştürür ve onları itaatsizlikle suçlarlar. Eğer kadın itaatsizliğe karşılık öfke veya kınama görürse, o ve kocası merhamet dolu gerçek bir evliliğe sahip değildir, sadece "yasalar önünde" evlidir.

Böyle durumlarda erkek genellikle karısına ya onu incitecek ya da iradesini alıp götürecektir bir şey yaptırmaya çalışmaktadır. Bu hareketlerin her ikisi de erkeğin hatalı olduğunu gösterir. Kocalar kendi bedenlerini sever gibi eşlerini sevmelidir. Eşini seven, kendisini de sever. Sonuçta, kendisini besleyip özen

gösteren hiç kimse kendi bedeninden nefret etmez. Bu noktadan hareketle, köle benzeri itaatkarlık fikrini savunmak imkânsızdır.

Kökeninde denetleyici bir koca bulunmayan bir “itaatkarlık sorunu”na şimdiye kadar hiç rastlamadım. Kadın açık ve net sınırlar belirlemeye başladığında, kocasının denetleyici davranışları açığa çıkar, çünkü artık kocanın çocuksu davranışlarına izin vermemektedir. Kendisini yaralayacak davranışlara karşı sınırlar belirler ve gerçeklerle yüzleşir. Genellikle kadın sınırlar belirlediğinde, eşi de büyümeye başlar.

SINIRLAR VE ÇOCUKLARINIZ

Bağlanmak, insanlarla aramızda güçlü bağlantılar kurmak ve daha da önemlisi sorumluluk duygusunu hissetmek, ailelerin çocuklarına verebilecekleri en önemli şeydir.

Sorumluluk duygusu, çocukların nelerden sorumlu olduklarını ve nelerden olmadıklarını ayırt etmeleri, nasıl hayır diyebileceklerini ve “hayır”ı nasıl kabullenebileceklerini bilmeleri anlamına gelir.

Çocukları doğru biçimde yetiştirmek hem önleyici eğitim ve uygulamayı hem de düzeltici sonuçları kapsar.

Doğru sınırları geliştirme sürecinde neden hem sopa hem de şeker gerekir? Çünkü bilgi edinerek, bunları yarım yamalak uygulayarak, hatalar yaparak, hatalarımızdan ders alarak ve bir dahaki sefere aynı hataları yapmayarak olgunluğa erişiriz.

Uygulamak, yani pratik yapmak, yaşamın her alanında gereklidir: Kayak yapmayı öğrenirken, ödev yaparken veya bilgisayar kullanırken. Pratik yapmak, sınırları ve sorumluluğu öğrenirken son derece büyük önem taşır. Hatalarımız aynı zamanda öğretmenlerimizdir.

Disiplin, çocuklarımızın içsel sınırlarını geliştirmesi için tasarlanan, ancak dışarıdan gelen bir sınırdır. Çocuğun karakteri yeterin yerleşip, disipline ihtiyacı kalmayınca kadar, bir güven yapısı sağlar. Yararlı disiplin çocuğu her zaman çocuğu daha içsel bir mekanizmaya ve daha çok sorumluluğa götürür.

Disiplin ile cezalandırma arasındaki ayırımı çok iyi yapmalıyız.

Cezalandırma bir hatanın bedelini birisine ödetmektir. Yasal anlamda da kuralları çiğnemenin bedelini ödetmek cezalandırma kapsamına girer. Ancak cezalandırma, insanların pratik yapabilmesine pek olanak tanımaz ve mükemmel bir öğretmen değildir. Bedeli çok ağırdır. Cezalandırma, hatalara yer bırakmaz.

Bununla birlikte, disiplin ve cezalandırmanın zamanla olan ilişkileri birbirlerinden farklıdır. Cezalandırma geriye dönüktür ve geçmişte yapılan hataların bedelinin ödenmesi üzerinde yoğunlaşır. Ancak disiplin ileriye dönüktür. Disiplinle aldığımız dersler, aynı yanlışları tekrar etmememize yardım eder.

Çocuğumuzun davranışları ile bu davranışların sonuçları arasında olabildiğince yakın ilişki kurmak son derece önemlidir. Bu sayede gerçek hayatı en verimli şekilde deneyimlemiş olurlar.

Çocuk yetiştirmede önemli olan başka bir alan da ev ödevleridir. Anne babalar, çocuklarının sorumluluk almasına yardımcı olabilirler ya da devamlı olarak çocuğun sorumluluğunu ondan alarak yanlış bir anne baba portresi çizerler. Çocuğunuz ağlayarak gelip “*yarına yetiştirilecek on sayfalık ödevim var ve daha yeni başladım*” dediğinde, bu zor bir durumdur. Çocuğunu seven anne babalar içgüdüsel olarak araştırmayı, düzenlemeyi veya yazma işini yaparak çocuklarını kurtarmak ister. Peki bunu neden yaparız? Çünkü çocuklarımızı severiz.

Ama çocuklarını seven anne babalar olarak, çocuklarımızın kötü not getirip karnelerini bozmalarına izin verebilmeliyiz. Böylelikle çocuğumuz, iyi plan yapmamanın sonucunu deneyim edinmiş olur.

“Dişçiye gitmeyeceğim. Beni zorlayamazsınız” On bir yaşındaki çocuk ayaklarını yere vurdu ve kapıda bekleyen babası ise kaşlarını çattı.

Ancak, bu konularda aile danışmanlığı gören ve pek çok kitap okuyan annesi ise, artık kaçınılmaz olana hazırды. Sakin bir şekilde kızına “*Tamamen haklısın, tatlım. Seni dişçiye zorla götüremem. İstemiyorsan gitmek zorunda değilsin. Ancak, kuralımızı hatırla: Diş doktoruna gitmemeyi seçersen, yarın akşamki partiye gitmemeyi de seçmiş olursun. Kararın ne olursa olsun saygı duyacağım. Randevuyu iptal edeyim mi?*”

Kızının akli karışmıştı, biraz düşündü, sonra yavaşça cevap verdi, “*Gideceğim. Ancak mecbur olduğum için gitmiyorum.*” Kız haklıydı. Randevusuna gitmeyi seçmişti çünkü akşam partide olmak istiyordu.

Çocukların yaşamlarında kontrol etme ve seçim yapma şansına sahip olduklarını hissetmeye ihtiyaçları vardır. Kendilerini anne babalarına bağımlı, yardımlarına muhtaç kişiler olarak değil, kendi hayatlarıyla ilgili seçimlerde bulunabilen, talep eden ve bir şeyler yapabilen kişiler olarak görmek isterler.

Çocuklar hayata başladıklarında yardıma muhtaç ve anne babalarına bağımlıdırlar. Ancak doğru seklide anne babalık etmek demek, çocuklara düşünmeyi, karar almayı ve yaşamlarının her alanına hükmetmeyi öğretmek demektir. Bu da sabah ne giyeceğine karar vermektir, okulda hangi derslerin seçileceğine kadar her şeyi kapsar. Yaşa uygun kararlar almayı öğrenmek, çocuklarda güven ve kontrol duygusunun gelişmesinde yardımcı olur.

Endişeli ve iyi niyetli anne babalar, çocukların kendilerini üzecek kararlar almalarını engellemeye çalışır, çocuklarını hata yapmaktan, dizlerini kanatmaktan korurlar. Şu şekilde düşünürler: “*Gel senin yerine ben karar vereyim.*” Bunun sonucu olarak çocuğun karakterinde geliştirilmesi gereken çok önemli bir bölüm gelişmez, bu da, hakkını koruma veya değişiklik yapma yeteneğidir. Çocuklar kendi kaderlerini kendileri çizmek ister. Bu da seçim yapmaktan kaçınma yerine seçimlerini tartmalarına yardım eder. Kendileri adına yapılan seçimlere öfkelenmek yerine, kendi seçimlerinin sonuçlarını görmeyi öğrenirler.

SINIRLAR VE İŞİMİZ

Bir başkasının sorumluluklarını yükleniyor ve bundan dolayı güceniyorsanız, duygularınızın sorumluluğunu üzerinize almalı ve mutsuzluğunuzun sebebinin birlikte çalıştığımız kişinin hatası değil, kendi hatanız olduğunu anlamalısınız.

Diğer sınır çatışmalarında olduğu gibi, önce *kendinizden* sorumlu olmalısınız.

Ondan sonra birlikte çalıştığımız kişiye *karşı* sorumlu bir şekilde davranmalısınız. Çalışma arkadaşınıza durumunuzu açıklayın. Sorumluluğunuzda olmayan bir şey yapmanızı istediğinde hayır diyerek, yapmanızı istediği şeyi yapmayı reddedin. Hayır dediğiniz için size kızarsa, sınırlarınız konusunda katı davranın ve öfkelenmeyin. Siz de arkadaşınıza öfkelenmeyin. Öfkeye karşı öfkeyle savaşmak, onun oyununa sürüklenmek olur. Duygusal mesafenizi koruyun ve “*Bu seni sinirlendiriyorsa üzgünüm. Ancak bu iş benim sorumluluğumda değil. Umarım halledersin*” deyin.

Tartışmayı sürdürürse tartışmanın sizin için bittiğini ve başka bir konuda konuşmaya hazır olduğunda gelip sizinle görüşebileceğini söyleyin. İşini neden onun yerine yapamayacağınızı açıklama tuzağına düşmeyin. Elinizde fırsat olsa onun işini yapmanız gerekir şeklindeki düşünceye atlamış olursunuz, zaten o da bunun bir yolunu bulmaya çalışacaktır. Kimseye sorumluluğunuzda olmayan bir şeyi neden yapmadığınızı açıklamak zorunda değilsiniz.

Sorumluluklarını yerine getirmeyen kişilerle çalışan ve kendi sorumluluklarından fazlasını üstlenen pek çok kişi, çalışma arkadaşlarının davranışlarının sonuçlarına katlanır. Sürekli onların kusurlarını örter veya onları kurtarırlar, bu yüzden de ne işlerinden ne de bu kişilerle olan ilişkilerinden memnun olurlar. Sınırlarının olmayışı hem onlara acı verir hem de karşı tarafın kendini geliştirmesini engeller. Böyle davranan insanlardan biriyseniz, sınırlarınızı oluşturmayı öğrenmeniz gerekmektedir.

Bununla birlikte, bir iş arkadaşınızın bazen gerçekten de yardıma ihtiyacı olabilir. Sorumluluk sahibi iş arkadaşınızı kurtarmak veya iyi niyetli bir iş arkadaşı için tavizde bulunmak tamamen doğru bir davranıştır. Bu sevgidir ve iyi şirketler sevgiyle çalışan kuruluşlardır.

Bizler aynı hastanede çalışan psikologlar olarak genellikle birbirimizin boşluğunu doldurur veya vizitelerini devralırız. Ancak birimiz diğerinden yararlanmaya başlarsa, buna son vermemiz gerekir, çünkü bu noktada başkasının görevini yapmak yardımcı olmaz, ancak kötü bir davranış kalıbının ortaya çıkmasına yol açar.

İyilik etmek ve ödün vermek, medeni hayatın bir parçasıdır, her şeyi hoş karşılamak ise değildir. Aradaki farkı, verdiklerimizin diğer kişinin daha iyi mi, yoksa kötü mü davranışlarda bulunmasına neden olduğuna bakarak anlayabilirsiniz.

Sorun: İşten Çok Fazla Şey Beklemek

Günümüzde artık daha fazla insan çalıştığı ortamı evi olarak görüyor. Aile ve toplulukların eskisi gibi destekleyici yapılar olmadığı bir toplumda insanlar, bir zamanlar ailelerinin sağladığı duygusal desteği iş arkadaşlarından almaya çalışıyorlar. Özel hayat ile iş yaşamı arasında sınırların olmaması pek çok sorunla karşılaşmamıza neden oluyor.

Kişi, anne babasının ona sağlayamadığı şeyleri işyerinden almak istediğinde sorunlar ortaya çıkar. İşyerinden ilgi, ilişki, öz-saygı ve onaylanma bekleyebilir. Halbuki ne işyerinin yapısı buna uygundur ne de bir çalışanın görevi bunları sağlamaktır. Bu durumun ortaya çıkardığı çelişki şudur: İş, yetişkin birisinin

görev yapmasını beklerken, iş arkadaşlarını ailesi gibi görmek isteyen kişi, çocukça ihtiyaçlarının karşılanmasını bekler. Bu farklı beklentilerin çakışması kaçınılmazdır.

Bu sorunu, karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarımızı sahiplenerek ve duygularımızı ele alarak çözebilirsiniz. Buradaki sorun, bunu işyerinizde yapamayacak olmanızdır. Çalıştığınız yerde ve işinizde beklentiler vardır. Size bir şey vermeden istekte bulunurlar, çünkü çalışmanız karşılığında size maaş vereceklerdir. İhtiyaç duyduğunuz duygusal desteğin tümünü vermek zorunda değildirler.

Destek ve duygusal onarım ihtiyaçlarınızı işyeri dışında karşıladığınızdan emin olmanız gerekir.

SINIRLAR VE KENDİNİZ

Yeme-İçme: Aşırı yemenin acı verici olmasının nedeni, insanların gözle görebilmesidir. Aşırı kilolu kişi görüntüsünden dolayı kendisinden nefret eder ve utanç duyar. Kontrolsüz davranışlar yüzünden acı çeken diğerleri gibi, aşırı kilolu kişi de kendi davranışı yüzünden büyük utanç duyar ki, bu da onu ilişkilerinden geri çekilerek soyutlanmasına ve daha fazla yemesine neden olur.

Hem kronik olarak ve hem de kriz nöbetleri halinde aşırı yiyen kimseler, içsel bir sınır sorunuyla yüz yüzedir. Aşırı yiyenler için yemek sahte bir sınır işlevi görür. Yemeği, kilo alarak ve daha az çekici hale gelerek insanlardan uzaklaşmak için kullanabilirler. Ya da yemeğe sahte bir yakınlık elde etmek için saldırabilirler. Bu kimselere göre yemekten gelecek "rahatlama," sınırların gerekli olduğu gerçek ilişkilerden daha az korkutucudur.

Para: Ünlü bir söz vardır: *"Limitimi aşmış olamam, hâlâ boş çeklerim var!"* İnsanların para ile ilgili birçok farklı alanda büyük sorunları bulunmaktadır, gelin aşağıdaki örneklerle bakalım:

- Harcama dürtüsü
- Sağlıksız bütçe planları
- Kişinin olanaklar dahilinde yaşamaması
- Kredi sorunları
- Arkadaşlardan sürekli borç alma
- Verimsiz tasarruf planları
- Tüm faturaları ödemek için daha fazla çalışma gerekliliği
- Tanıdıklara aşırı müsamaha gösterme

Pek çoğumuz mutlaka kendi mali durumunu kontrol etmek ister. Para biriktirmek, masrafları düşük tutmak ve daha ucuzunu bulma için dolaşmak gibi davranışların hepsi ekonomik açıdan yararlıdır. Parasal sorunlarını sadece daha fazla gelir ihtiyacı olarak görmeye eğilimli olsak da sorun yaşam pahalılığı değil, pahalı yaşamaktır.

"Hayır" Dediğimde Neden İşe Yaramıyor?

"Ben hayır deyip uzaklaşıyorum," dedi. "Başkalarıyla sınırlar belirlemede işe yarıyor, ancak kendi görevlerimi zamanında tamamlamaya çalıştığımda, hiçbir işe yaramıyor. Nerede yanlış yapıyorum?"

Peki, sorun nedir? Hayır demek, konu kendimiz olduğunda neden işe yaramaz?

Bu sorunun üç nedeni bulunur:

1. Kendi kendimizin düşmanı. Dışarıdan gelen bir sorunla uğraşmak, içimizdeki bir sorunla uğraşmaktan daha kolaydır. Dikkatimizi diğer insanlara karşı sınırlar belirlemekten, kendimize karşı sınırlar belirlemeye kaydığımızda, sorumluluklarımız konusunda değişmiş oluruz. Önceden, başkalarından değil, sadece başkalarına karşı sorumluluğumuz vardı, ama şimdi işin içine çok daha fazla girmiş oluruz-başkaları, biz olur. *Kendimizden* sorumlu oluruz.

Her şeye kusur bulan, sürekli eleştiren biriyle birlikleyken, onun eleştirilerine daha az maruz kalmamızı sağlayacak sınırlar getirebilirsiniz. İçinde bulunduğunuz konu, oda, ev veya kıtayı değiştirebilirsiniz. Bırakıp gidebilirsiniz. Ancak ya bu eleştirmen, sizin kafanızdaysa? Ya sorunu olan kişi sizseniz? Ya düşmanla karşı karşıya gelmişseniz ve bu sizseniz?

1. *En çok ihtiyaç duyduğumuz zaman ilişkiden geri çekiliriz.*
2. *Sınır sorunlarımızı çözmek için irademizi kullanmaya çalışırız.*

SINIRLARA DİRENMEK

Sınırlarını oluşturmaya çalışan kişilerin en sık gördüğü dış direniş, öfkedir. Sınırlar belirledikleri için başkalarına kızan kimselerin kişilik sorunları vardır. Bencildirler, dünyanın onlar için var olduğunu zannederler. İnsanları kendilerinin uzantısı olarak görürler.

Hayır cevabını duyduklarında, bir şeyden mahrum bırakılan iki yaşındaki çocukların verdiği tepkinin aynısını verirler: “Kötü anne!” Onları istediklerinden mahrum bırakanın "kötü" olduğunu düşünüp, öfkelenirler. Gerçek anlamda bir saldırıya sinirlenmiş değillerdir. “Onlara” bir şey yapılmamıştır. Birisi "onlar için" bir şeyi yapmayacaktır.

Öfkeli bireyde kişilik sorunu vardır. Bu kişilik sorununu gidermezseniz, yarın ve ertesi gün daha başka sorunlar patlak verebilir. Kişiyi öfkeliendiren şey içinde bulunduğu durum değil, başkalarının verecekleri üzerinde hak sahibi oldukları duygusudur. Başkalarını denetlemek isterler ve sonuç olarak kendileri üzerinde denetimleri kalmaz. Böylelikle, birisi üzerinde istedikleri denetimi kaybettiklerinde, onu "kaybederler." Öfkelenirler.

Öğrenmeniz gereken ilk şey, sınırlar belirlediğiniz için size öfkelenen kişinin asıl sınır sorunu yaşayan kişi olduğudur. Bunu fark etmediğinizde bir sorununuz olduğunu zannedebilirsiniz. Sınırlarınızı korumanın başkaları için de yararı vardır, ailelerinin onlara öğretmediği bir şeyi öğrenmelerini sağlar: İnsanlara saygı duymak.

İkinci olarak, öfkeye gerçekçi bir gözle bakmalısınız. Öfke sadece kişinin içindeki bir duygudur. Odanın öbür köşesine zıplayıp zarar veremez. Siz izin vermezseniz “içinize giremez.” Bir kimsenin öfkesinden ayrı durmak, büyük önem taşır. Bırakın öfke başkasının içinde kalsın. Kişi iyileşmek için öfkeyi hissetmek zorundadır. Siz onu bundan kurtarır veya duygularını kendi üzerinize alırsınız, öfkeli kimse iyileşmez ve o kişiye bağlanmış olursunuz.

Üçüncüsü, öfkeyi bir şey yapmanızı söyleyen bir ipucu olarak görmeyin. Sınırları olmayan kişiler, başkalarının öfkesine otomatik olarak yanıt verirler; yardıma koşar, onay arar veya kendileri de öfkelenirler. Eylemsizlik güçlü olmaktır. Denetimden çıkmış bir kimsenin yönünüzü değiştirmesine izin vermeyin. Sadece bırakın öfke duysun, ne yapmanız gerektiğine kendiniz karar verin.

Dördüncü olarak, destek sisteminizin bulunduğundan emin olun. Öfkesini kullanarak sizi kontrol altına almış birine karşı sınırlar belirleyecekseniz, önce destek sisteminizdeki kişilerle konuşarak bir plan yapın. Ne söyleyeceğinize karar verin. Öfkeli kişinin ne söyleyeceğini tahmin edin ve bu doğrultuda vereceğiniz tepkiyi planlayın.

Beşinci olarak, öfkeli kişinin sizi öfkeliendirmesine izin vermeyin. Sevecen **tutumunuzu koruyun**. Yasaların "dişe diş, kana kan" anlayışına ya da dünyada hüküm süren “kötülüğe kötülükle karşılık ver” düşüncesine takılı kalmayın, yoksa öfkeli kimseye bağlanmış durumda olursunuz. Sınırlarımız varsa, o kimseyi sevebilecek kadar ayrı durabiliriz.

Altıncısı, kendinizi sonuçların meydana çıkmasını sağlayacak öğeleri, yani fiziksel mesafe ve diğer sınırları kullanmaya hazırlayın. Bir kadının hayatı, “*Bana bağırlımasına izin vermeyeceğim. Bu konuda bana saldırmadan konuşabileceğinden emin olana kadar yan odada bekleyeceğim. Bağırmadan konuşabilirsen seninle konuşurum*” diyebildiğini fark ettiğinde değişmişti.

Bu ciddi adımları öfkeyle atmamız gerekmez. Kendinizi teslim etmeden veya denetlenmeye izin vermeden, sevecen bir şekilde empati kurabilir ve konuşmayı sürdürebilirsiniz. “*Üzülmediğini biliyorum, ama bunu senin yerine yapamam. Böyle hissettiğin için üzgünüm. Sana nasıl yardımım dokunabilir?*” Unutmayın ki, karşınızdaki kişiyle empati kurduğunuzda "hayır" cevabınızı "evet" olarak değiştirmeniz etkili olmayabilir. Başka seçenekler sunun.

Sınırlarınızı korursanız, size öfkelenen kişiler ilk defa kendilerine zarar veren “başkasını kontrol etme” yerine kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Artık sizi kontrol edemediklerinde, sizinle ilişki kurmak için başka bir yol arayacaklardır. Ancak, sizi öfkeleriyle kontrol etmeyi başardıkları sürece değişmeyeceklerdir.

Öğrenme yeteneğinize güvenin. Şu anda yaptığınız her şeyi bir zamanlar öğrenmek zorunda kaldınız. Şimdi yapabildikleriniz bir zamanlar yabancı ve ürkütücü geliyordu. Bu, yaşamın doğasıdır. Ancak hatırlanması gereken önemli konu, “öğrenebildiğiniz” şeydir. Yeni şeyler öğrenebildiğinizi ve yeni durumları ele alabildiğinizi bir kez fark ettiğinizde, gelecekte korkunuz kalmaz. Bilinmeyene karşı güçlü korkular duyan kişi, önceden “her şeyi bilme” isteği duyar ve hiç kimse, bir işi yapmadan önce onu nasıl gerçekleştirebileceğini bilemez, sadece öğrenir.

Bazı insanlar öğrenme yeteneğine güvenir, bazıları ise güvenmez. Siz de *öğrenebildiğinizi öğrenmeye* başlarsanız, gelecekteki bilinmezler tümüyle başka görünecektir,

Depresyonda olan pek çok kişi, “*öğrenilmiş çaresizlik*” olarak adlandırılan, ne yaparlarsa yapsınlar sonucu değiştiremeyecekleri düşüncesinin kendilerine öğretildiği bir sendromdan dolayı hastalardır. Yıkıcı davranış kalıplarına hapsolmuş, işlevlerini yerine getiremeyen pek çok aile, bunu çocuklarına empoze eder. Ancak büyüüp fark yaratacak diğer fırsatları gördüğümüzde, artık evde öğrendiğiniz çaresizliğin içinde hapis kalmanız gerekmez. İlişki kurmanın yeni yollarını öğrenebilirsiniz, kişisel gücün temeli de budur.

Geçmişte yaşadığınız ayrılıkları yeniden inceleyin. Bir değişiklik yapmanız gerektiğinde veya bir kaybınız olduğunda korku veya kederinizin sık sık, durumu olduğundan çok daha kötümüş gibi gösterdiğini fark edersiniz. Bu duygulardan bazıları, geçmişteki ayrılıklardan veya değişim anlarından kaynaklanıyor olabilir.

Geçmişte, sık sık taşındığınız için arkadaşlarınızı kaybetme gibi birtakım ciddi kayıplar yaşamışsanız, geçmişte buna benzer halledilmemiş bir konudan etkileniyor olabilirsiniz.

SINIRLAR KONUSUNDA BAŞARI ÖLÇME

Sınırlar oluşturmaya başladığınızın ilk göstergelerinden biri, yaşamınızdaki belirgin veya belli belirsiz ihlallere gücenmek, öfke veya kızgınlık duymaktır. Tıpkı bir radarın yabancı bir cismin yaklaştığını bildirmesi gibi, öfkeniz de yaşamınızdaki sınır ihlallerinin varlığını size bildirebilir.

Sınırları ihlal edildiğinde, manipüle edildiklerinde veya kontrol altına alındıklarında öfkelenemeyen kişilerin gerçek anlamda büyük bir eksiklikleri vardır. Sınır sorunları olduğunda onları uyaran bir “ikaz lambaları” yoktur. Bu lamba sorunsuz çalışıyorsa, saldırıya uğradığınızda hemen yanması gerekir. Öfke, yüreğinizde parlayan bir ateş gibidir ve yüzleşmeniz gereken bir sorun olduğunu gösterir.

Öfkelenememe genellikle, doğruyu söylemenin yol açtığı ayrılıktan korktuğumuzu gösterir. Birisinden hoşnut olmadığımızı ifade ederek ilişkimize zarar vermekten korkarız. Ancak gerçeklerin hep dostumuz olduğunu kabul ettiğimizde, kendimize öfkelenme izni veririz.

O halde birisiyle yüzleşmek için bir şey demeden önce, hatta ilk sınırlarınızı oluşturmadan önce duygularınızı inceleyin. Kendinize şunu sorun, “*Başkaları tarafından denetlendiğimde, öfkelenmeye hakkım var mı? Ne zaman ihlal edildiğimin farkında mıyım? Erken uyarı sinyalimi duyabiliyor muyum?*” Yanıtınız evetse, doğru yoldasınız demektir. Değilse, gerçekleri söyleyebileceğiniz güvenilir bir yer bulmak için çalışmaya başlamanın tam zamanıdır. Farklılıklar ve fikir ayrılıkları hakkında daha dürüst olmayı başardıkça öfkenizin size yardımcı olmasına izin vermeyi de öğreneceksiniz.

Gerçek amacımız, olgunlaşmaktır-başarılı biçimde sevmek ve başarılı şekilde çalışmak.

Sınırlar belirlemek, olgunlaşmanın büyük bölümünü oluşturur. Sınırlarımız olmadıkça, gerçekten sevemeyiz, çünkü diğer türlü mecburiyetten ötürü veya suçluluk duyarak severiz.

Sınırlarımız olmadığında işte de gerçekten verimli olamayız; başkalarının işlerini yetiştirmek için o kadar meşgul oluruz ki, beynimiz devamlı çift taraflı çalışır, kolayca yıkılırız. Hedefimiz, sınırları olan ve gerektiği zamanlarda hem kendine hem de başkalarına karşı sınırlar belirleyebilen bir karakter yapısına sahip olmaktır.

Doğru tanımlanmış, dürüst ve hedefe yönelik bir karakter yapısı geliştirmek, bu adımı meydana getirir.

KAYNAKÇA

SINIRLAR-*Boundaries -Hayatınızı kontrol etmek için ne zaman “Evet”, nasıl “Hayır” demelisiniz?*

Henry CLOUD & John TOWNSEND

Çeviri: İpek İBİK

Diyojen Yayıncılık-2020 (309 sayfa)

