

## SINIRLARIM

Eğitim ailede başlar, ilk sınırlar da ailede öğrenilir. Bazı ailelerde sınırlar katıdır, herkes birbirinden uzak durur, kimse kimseye karışmaz ama duygusal anlamda da destek yoktur. Aile bireyleri birbirlerini ihmal ettiği için, duygusal yakınlığı dışarıda arar. Bu tip ailelerde bireyler arasında geğirgenlik olmadığı için, bireyler bağımsızlık kazanır ama diğer yandan birbirlerine yardımcı olamaz ve yakınlık duymazlar. Bu tarz sınırlar sağlıklı değildir.

Bazı ailelerde ise hiç sınır yoktur. Mesela çocuklar anne babalarıyla yatarlar. Bir tür iđ iğe geğmişlik söz konusudur. Bireyler birbirlerine çok yakındır, çok destek olur ama bir o kadar da birbirinin işine karışır. Üzüntüler, sevinçler, tüm duygular hep beraber yaşanır. Aileden uzaklaşmaya çalışan birey, hemen aileye geri çekilir. Ayrılmak, aileye sadakatsizlik olarak algılanır. Böyle ailelerde, bekar biri 40 yaşına gelmişse de ailesinden ayrı bir eve çıkmayı hayal bile edemez. Özellikle anne-babalar, aile normlarını korumak için ellerinden geleni yaparlar ki bu çoğunlukla suçluluk duygusu aşılayarak olur. “Ben artık yaşlandım, beni nasıl yalnız bırakırsın,” “sen olmadan bu evin tadı tuzu yok” gibi sözler, yetişkin çocukların evden uzaklaşmasını engeller. Bu sefer de bireyler birbirlerine fazlasıyla destek olmaları, birbirlerinden yardım almalarına rağmen bireyselliklerini ve farklılıklarını koruyamazlar.

En ideali ise, sınırların belirgin ve net olduğu ve bir yandan da duygusal paylaşımın çok olduğu aile ilişkileridir. Bu tip ailelerde bireyler birbirlerinden kopmadan, bir yandan da bireyselliklerini koruyabildikleri bir birlikteliği başarabilirler. Bireyler, sınırların kişisel geలిşim için gerekliliğini öğrenirken birbirlerine güven duyarlar ve sınırlar bu güven çerçevesinde esnektir. Çocuklar kontrol edilirken kişisel alanlarına saygı duyulmalıdır.

Kişisel alanınızı ve sınırlarınızı belirlemek için öncelikle kendinizi iyi tanımanız gerekir. Zihinsel, duygusal ve fiziksel sınırlarınızı iyice öğrendikten sonra, insanlara size veya sizinle ne yapıp ne yapamayacaklarını açık ve değişmez biçimde bildirmeniz ve bu sınırları uygulamaya koymanız gerekir. Kişisel alanınız size aittir. Bu alanın içinde sadece size ait ihtiyaçlar, istekler ve duygular vardır. Diğerlerinin bu alana saygı göstermelerini sağlamak ise sizin görevinizdir. Bunu yapmak kolay olmayacaktır. Karşınızdakine “hayır, ben bunu yapmak istemiyorum” veya “hayır, cevap vermek istemiyorum” demek, sizin için imkansız gibi gözükse de, hemen vazgeçmeyin. Unutmayın ki sağlıklı sınırlar özgüveninizi artıracak, ilişkilerinizde daha mutlu olmanızı sağlayacaktır.

Yeni tavrınızdan dolayı tepki alsanız da, insanlar buna alışacaktır. Yeter ki siz insanların sınırları olması gerektiğine inanın ve sınırlarınızı korumak konusunda kararlı olun. İstemediğiniz yemeği yemeyin, bulunmak istemediğiniz ortamlarda bulunmayın, eşiniz yürüyüş yapmayı sevmiyor diye onunla televizyon seyretmeyi kabul etmeyin. Sınırlarınızın içinde, kişisel alanınız ve bu alan içinde duygularınız, yapmak istedikleriniz ve ihtiyaçlarınız, dışında ise istemedikleriniz vardır.

Ayrıca bedeniniz size aittir hiç kimse bedeninize izinsiz ve istemediğiniz halde dokunamaz. Dokunmaya çalışırlarsa bağırın ve çığlık atın.

Unutmayın siz istemeden kimse sınırlarınızı ihlal edemez.

**PDR SERVİSİ**