

Dışarıdan İçeriye ve İçeriden Dışarıya Sınırlar

“Hayatın da tıpkı bir otomobil sürmek gibi, dışarıdan içeriye değil, içeriden dışarıya doğru olduğunu anladığınız zaman çok güzel şeyler olmaya başlayacaktır.”

Richard Carlson

Sınırlar, öteki ile olan iletişimde kişinin belirlediği isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ifade eder. Bu istek, ihtiyaç ve tercihler ötekinin de sınırı gözetilerek gerçekleştirildiğinde karşılıklı ve sağlıklı sınırlar oluşur. Yaşam boyunca sınırlara ihtiyaç duyarız. Çünkü sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır. Evde başlayan okulda devam eden ve sonra dışarıda çeşitlenen bu sınırlar aşamalı olarak bir öncekinin üzerine inşa edilir. Bebeğin, çocuğun ya da ergenin kazandığı her sınır bilinci bir sonraki sınıra uyumunu kolaylaştırır.

Çocuklar anne karnından itibaren çevresiyle iletişim halindedirler. Büyüdükçe iletişim kurma becerileri gelişir, hareketlenirler, çevrelerinde olup bitenleri merak ederler ve neden-sonuç ilişkilerini anlamaya çalışırlar. Yeni bir şeyle karşılaştıklarında nerede, ne zaman, nasıl davranacaklarını keşfetmek için tekrar tekrar denerler. Çocuklar bu iç ve dış dünyalarını kavramaya çalışırken güvenlikleri için zaman zaman yetişkinlerin belirlediği sınırlarla karşılaşırırlar. Bu sınırlardan bazıları çocukların erken yaşlarda sıklıkla duydukları “hayır”lar ile oluşmaya başlar: “Hayır, oraya dokunma!”, “Hayır, şimdi uyku vakti!”, “Hayır, bana vuramazsın!” gibi... Çocuk da ebeveynini ya da bakım verenini model alarak hayır demeyi öğrenir. Çocuktan gelen “hayır” çocuğun da bir sınır koyma biçimidir: “Hayır, yemek istemiyorum!”, “Hayır, kırmızı çorabımı değil, yeşil çorabımı giyeceğim!”, “Hayır, ödevimi şimdi yapmayacağım!” gibi...

Sınırlar, iyiyi içeride ve iyi olmayanı dışarıda tutabilme ihtiyacından doğar. Bu sınır koyma ihtiyacı bazen fiziksel, bazen kişisel, bazen de duygusal olabilir:

Fiziksel Sınırlar: Fiziksel sınırlar, fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyetimiz, bedenimiz, öteki ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemiz, fiziksel ihtiyaçlarımız bu sınırlar içerisinde yer alır. Bu sınırlar bulunduğumuz ortama, karşımızdaki kişiye, kendi ihtiyaçlarımıza ve ötekinin ihtiyacına göre farklılıklar gösterebilir. Çocuğun kendi yatağında uyuması, beş altı yaştan itibaren tuvaletten sonra kendi temizliğini kendi yapması, altı yedi yaştan itibaren yetişkinden bağımsız olarak duş alması, kıyafetlerini kendi giyinmesi fiziksel sınırların oluşumuna katkı sağlar. Fiziksel sınır bilincine dair kazanım çocuktan gelen fiziksel ya da sözel ifadelerin yetişkin tarafından görülmesi ve anlaşılmasıyla da mümkün olur. Örneğin, çocuk karnının doyduğunu ifade ettiğinde bakım verenin bunu anlaması ve ısrarcı olmaması gerekir. Çocuk birini öpmek ya da ona sarılmak istemediğinde bu isteğini dile getirmesinin çocukta utanç, suçluluk, sevginin azalacağına dair korku yaratmaması için ebeveynin bu duruma saygı duyması ve anlayış göstermesi çocukta fiziksel sınır bilincinin oluşumunu sağlar. Böylelikle çocuk kendi fiziksel sınırlarının ve diğerlerinin fiziksel sınırlarının farkına varır ve bu durum çocuğu sosyal hayatında da fiziksel sınırlara duyarlı bir birey haline getirir. Çocuğun erken yaşlardan itibaren

kendisinin koyduğu ya da kendisine konulan sınırları benimsemesi daha soyut olan kişisel ve duygusal sınırların oluşması için bir adımdır.

Kişisel Sınırlar: Kişisel sınırlar diğerleri ile olan iletişimde ve etkileşimde dile getirdiğimiz tercihlerimizin, kararlarımızın, değerlerimizin, sorumluluklarımızın, hem kendimize hem de diğerlerine duyduğumuz saygının ve tepkilerimizin bir temsilidir. Bebeğin, çocuğun ya da ergenin odasına girmeden önce kapısını çalmak, günlük, hatıra defteri gibi özel eşyalarını izni olmadan okumamak, ergenlik döneminde arkadaşları ile mesajlaşmaları ve konuşmalarındaki mahremiyetine saygı duymak, güvenli ve yaşına uygun olduğu takdirde tercihlerine saygı duymak ve seçim hakkı sunmak gibi tutum ve davranışlar onların kişisel sınır bilincinin oluşmasını sağlar.

Duygusal Sınırlar: Duygusal sınırlar, hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir. Bu da bize duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır. Bebeğin, çocuğun ya da ergenin duygusunu kabul etmek, olumsuz duyguları yok saymamak, üzüldüğünde, kızgın olduğunda ya da korkup kaygılandığında: “Üzülme.”, “Bunda korkulacak ne var?”, “Endişelenecek bir şey yok.”, “Kızma!” demek yerine; “Bu yaşadığın seni çok üzdü.”, “ Bu rüya seni çok korkuttu.”, “Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni kızdırıyor.” demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir. Deneyimlenen duygunun kişinin kendisine ve başkasına zarar vermemesi gerektiğine dair yapılan hatırlatmalar ve önleyici konuşmalar da bir sınırdır.

Sınır bilincinin olumlu disiplin yöntemleri, çocuğu destekleyen ve hayata hazırlayan tutumlarla içselleştirilmesi mümkündür. Bunun için önemli olan noktalardan biri; beklentilerin ve duyguların çocuğa ya da ergene açıklanmasıdır. Örneğin; “Benden izin almadan arkadaşlarınla dışarı çıktığında seni merak ediyorum. Dışarı çıkmak istediğin zaman benimle paylaşır mısın?” ya da “Salon hepimizin kullandığı ortak bir alan. Bütün oyuncaklarını buraya taşıdığına hareket etmemiz zorlaşıyor. Yanında olmasını istediğin bir oyuncağını seçebilirsin ya da hepsiyle oynamak istersen odanda oynayabilirsin” gibi açıklamalarda bulunup beklentiler paylaşarak çözüm yolları birlikte bulunabilir. Diğer bir nokta da davranış ve tutumlarımızla çocuk ve ergene model olmaktır.

Öfkeliyken siz nasıl davranırsınız?

Nasıl sakinleşirsiniz?

Nasıl iletişim kurarsınız?

Zor durum ve duygularla baş etmeye çalışırken verdiğiniz tepkiler çocuğunuza model olur ve etkili öğrenme fırsatını ona sunar.

Kişinin sınır farkındalığına dair davranış ve tutumları takdir edildiğinde söz konusu farkındalığa ilişkin tutum ve davranışlar sergileme motivasyonu artacaktır. Örneğin: “Arkadaşını sabırla dinleyip duygusunu ve ihtiyacını anlamaya çalıştığını fark ettim, bunun için çaba gösterdin, seninle gurur duydum.” “Öfkeni kendine ve karşındaki kişiye zarar vermeden yönnettin. Belki çok zordu

ama sakın kalabildin. Seni neyin öfkelenirdiğini açıkladın. Kendini ifade etme konusunda ne kadar olgunlaştığını gördüm.” gibi ifadeler ebeveynler tarafından çocuğu motive etmek ve olumlu davranışı pekiştirmek için kullanılabilir.

Sınırlar, sorumlu olduklarımız kadar sorumlu olmadıklarımızı da gösterir. Sağlıklı fiziksel, kişisel ve duygusal sınırlar sağlıklı ilişkiler demektir. Sağlıklı ilişkiler de kişinin içinde bulunduğu akran, aile, flört ilişkilerinde ve iş yaşamında başkaları tarafından ihmal edilmemesi, kurallara uymama konusunda baskı görmemesi veya zorlamaya maruz kalmaması ve kendisinin de başkaları üzerinde bu şekilde tutum ve davranış sergilememesi, dengeli bir sınırdan durabilmesi ile kurulur. Sınırlar öteki ile aramızda bir ara mesafe sağlarken bu mesafede kendimize bir kimlik oluşturmamıza imkan sağlar.

“Sınırlar koymak, kendime duyduğum şefkati göstermenin bir yoludur. Kişisel sınırlarımın olması beni kaba, bencil ve duyarsız yapmaz, çünkü ben kendi yolumu tercih ediyorum. Kendimi önemsiyorum.”

Christine Morgan

Kaynaklar

- Müthiş Psikoloji. (2019). Hayır Diyebilme Sanatı. Destek Yayınları, İstanbul.
- Martin S., (2020). 7 Types of Boundaries You May Need. *PsychCentral*.
- Navaro, L. (2020). Gerçekten Beni Duyuyor Musun?, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Siegel, D.J. & Bryson, T.P. (2016). No Drama Discipline. Random House Publishing Group, New York.