



Merhaba sevgili hanımlar. Sağlam bir benlik inşa etmek ve sınırlar çizerek benliğinizi korumak, hem sağlığınız hem de mutlu ilişkiler yaşamanız için çok önemli. Peki bu konuda hangi noktada olduğunuzu merak ediyor musunuz? Aşağıda sizler için hazırladığım küçük bir test var. Okuduğunuz her bir ifadeye evet, hayır ya da bazen şeklinde cevap verebilirsiniz. Testin sonucunda sınırlarınızı korumak ve kendinize karşı sorumluluklarınızı bilmek konusunda ne durumda olduğunuzu anlayabileceksiniz.

Hazırsanız haydi başlayalım.

1. Evimde tamirat gereken bir şey olursa kendim halledebilirim ya da tamirci bulup, arayarak bozulan şeyin tamir edilmesini sağlayabilirim.
2. Bir yere gitmem gerekiyorsa biletimi kendim alabilirim.
3. Yanımda bir arkadaşım ya da aileden biri olmadan uzakta birkaç gün geçirebilirim.
4. İnternet bankacılığı kullanarak vergi, fatura vb. ödemelerimi yapabilirim.
5. Kendi başıma seyahat edebilir, havaalanına ya da otobüs terminaline nasıl ulaşacağım ile ilgili sorunları kendim çözebilirim.
6. Kendime kalacak bir yer bulabilir, otel rezervasyonu yaptırabilirim.

7. Ev işlerini kendi başıma yürütebilirim ya da bu işi yapacak birini yönetebilirim. Yapılması gereken işlerin sorumluluğunu üstlenirim. Kendim yapmak ya da bedelini ödeyerek yaptırmak arasında seçim yapabilirim.
8. Evimin ya da varsa arabamın rutin ve resmi işleriyle ilgilenebilirim. Yanımda kimse olmadan vergi dairesine, belediyeye, notere gidebilirim.
9. Arabam bozulduğunda tamire götürebilir ya da bunu yapacak birini bulma sorumluluğunu alabilirim.
10. Ev sahibiyle ya da varsa kiracımla konuşup taleplerimi söyleyebilir, istemediğim talepler karşısında hayır diyebilirim.
11. Pasaport çıkarmak, kimlik yenilemek, vize almak gibi işleri kendi başıma halledebilirim.
12. Kendi başıma bir eğitime ya da konferansa katılma kararı alabilirim.
13. Moralim bozuk olduğu zamanlarda bana neyin iyi geleceğini bilirim ve kendimi iyi hissetmek için gereken şeyleri yaparım.
14. Moral bozukluğum depresyona doğru ilerliyorsa, kaygım çok yüksekse ve kendi başıma üstesinden gelemiyorsam profesyonel yardım almam gerektiğini bilirim ve mazeret uydurmadan yardım alırım.
15. Evde tek başıma olsam ya da benden başka kimse yemeyecek olsa bile kendi sevdiğim yemekleri pişiririm.
16. Kuaförümün yaptığı saçı beğenmezsem, çocuğumun öğretmeni haksızlık yaparsa, doktor sorularına cevap vermeyi ret ederse hakkımı ararım, düşüncemi rahatlıkla söylerim.
17. Bir arkadaşım beni rahatsız eden bir şey yaptıysa arkasından konuşmak yerine rahatsız olduğum şeyi yüzüne sakince söylerim. Benimle olan ilişkisini bitirmesinden korkmam.
18. Eğer istemiyorsam sadece diğerini mutlu etmek için hoşuma gitmeyen bir isteğe boyun eğmem. (Özellikle cinsel ilişki gibi konularda)
19. Duygusal olarak sıkışmış hissettiğimde aşırı yemek ya da alkol almak gibi sorunlarım varsa bu konuyla ilgili neler yapabileceğimi araştırırım ve yardım alırım.

20. Bedenime iyi bakarım. Cildime, saçlarıma, dişlerime bakmak için özel zaman ayırırım.
21. Seyretmek istediğim bir film, gezmek istediğim bir müze varsa, kimse benimle gelmese bile isteğimi gerçekleştiririm.
22. Ekonomik olarak kendime bakabilecek güçteyim.
23. Yorulduğum zamanları fark edebilirim. Yorgunluğuma rağmen sırf iş bitsin diye devam etmem. Suçluluk hissetmeden işi bırakıp ihtiyacım kadar mola verebilirim.
24. Canımı sıkın şeyler yaşamışsam ve kendimi kurban gibi hissediyorsam yaşanan olaylarda benim payım var mı diye düşünürüm.
25. Terk edilme, yalnız kalma ya da insanları kızdırma korkusu duymadan hayatımla ilgili önemli kararlar alabilir, söylemek istediklerimi söyleyebilirim.
26. Haksızlığa uğradığımda, canım acıdığımda, öfkeyle tepki vermenin sorunu çözmeyeceğini bilirim. Egomun kendini haklı çıkarma dürtüsüne dur diyebilir, sınırlarımı korumak için neler yapabileceğimi araştırırım.
27. Kendimi yalnız hissettiğimde bu duyguya teslim olmak yerine yeni bağlar kurmak için çaba harcarım.
28. Hoşlanmadığım bir şey yapıldığında diğerine ayıp olmasın ya da diğeri kırılmasın diye hoşlanıyormuş gibi davranmam.
29. Ruhsal ihtiyaçlarımı fark ederim. Maneviyatımı yaşayamamaktan kaynaklanan gerilimi tanımlayabilirim. Dua ederim, meditasyon yaparım, tefekküre dalarım. İncancım doğrultusunda yapmam gerekenleri yaparım.

Testimiz burada sona erdi.

Tahmin ederim ki bazı ifadeler canınızı sıkmış ya da sizi derin düşüncelere sevk etmiş olabilir. Bir ifadeyi okuduktan sonra aklınıza

“Bunu elbette yapabilirim ama şartlar yüzünden yapamıyorum”,

“İstesem elbette yapabilirim ama tercih etmiyorum”,

“Tüm bunları ben yapacaksam kocam, sevgilim, hayat arkadaşım niye var” gibi düşünceler gelmiş olabilir. Bunların tartışmaya açık ve muhtemelen çok haklı olduğunuz konular olduğunun farkındayım. Ama bu test ne bir haklılık ne de bir yetenek testi. İlişkide kim hangi görevi üstlenmeli konulu bir çizelgede değil.

Konumuz sınırlar ve her şeye rağmen kendi sınırlarınızla yüzleşme cesaretiyle ifadelere cevap vermiş olduğunuzu umuyorum.

O halde puanlamaya geçelim.

Her evet cevabı için 3 puan

Her bazen cevabı için 2 puan

Her hayır cevabı için 1 puan verin ve toplam puanınızı hesaplayın.

**Eğer toplam puanının 29-40 arasında ise** kendinizi aşırı feda eden birisiniz. Kendinize ne istediğinizi sormak çoğu zaman aklınıza bile gelmiyor. Bana uyar, bilmiyorum, fark etmez gibi kelimeleri çokça kullanıyorsunuz. Birinci önceliğiniz ortamdaki huzuru korumak ve ortamda gerilim olmaması için kendi isteklerinizi bastırıyorsunuz. Çoğu zaman susuyor ama olmayacak yerlerde zamansız öfke patlaması yaşıyorsunuz. Kendinizi en güvende hissettiğiniz ve sizi terk etmeyeceğinden emin olduğunuz, size bağımlı kişiler birikmiş öfkenizden nasibini alıyor. Bazen de içinizde biriken öfkeniz istemsiz ve kontrolsüz gözyaşları şeklinde kendini gösteriyor. Ağlamak istemediğiniz yer ve durumlarda göz yaşlarınızı tutamıyor olabilirsiniz. Hayatınız üzerinde bir gücünüz ve kontrolünüz olduğuna inanmıyor ve başınıza gelenlerin nedenini başka insanlarda arıyorsunuz. İnsanların yüzüne karşı düşüncelerinizi söyleyip hayır diyemediğiniz için fazlaca dedikodu yapmaya eğiliminiz var. Çaresizlik hissi iradenizi kırıyor ve istesenez bile hiçbir şeyi değiştiremeyeceğinizi düşünüyorsunuz. Çoğu zaman mağdur, kurban ya da haklı konumdasınız. Eğer bulunduğunuz bu konum kimliğiniz haline geldiyse yukarıdaki testi cevaplarken içinizden çok fazla itiraz yükselmiştir. “Evet ama bir de şu var... yoksa tabi ki.....” şeklinde açıklamalara fazlaca tutunmakta ısrar ediyorsanız kendi sınırlarınızın sorumluluğunu almamak için gerekçe topluyorsunuzdur.

Size önerim öncelikle derin bir nefes alıp kendinize niyetinizi sormanız. İçinde bulunduğunuz bu konumdan kurtulmak istiyor musunuz? Yoksa egonun en kuvvetli silahı olan haklı olma isteği tarafından esir mi alındınız? Değişimin imkansız olduğunu ve yapılabilecek bir şey olmadığını ispat etmek isterseniz kanıt toplamak kolaydır. Ama bu konumda kalmaya mecbur değilsiniz. Kendinize önce şunu sorun: Ben ne istiyorum? Çok derinlere gömdüğünüz ve ifade ederseniz sanki ölecekmişsiniz gibi korku hissettiren isteklerinizi yavaş yavaş ortaya çıkarın. Önünüzde kendiniz olmak, açık bir benlik tanımlamak ve bunu ortaya koymak için yürümeniz gereken bir yol var. Hissettiğiniz korkuyu kendi başınıza aşamıyorsanız yardım almanız gerekebilir. Saklandığınız yerden çıkmaya ve bu dünyada ben de varım demeye hazır mısınız? Cevabınız evet ise

Korkunuzu hissedin.

Korku hissettiğiniz ve kaygılandığınız konularda mazeret üretmeyi bırakın.

Haklı olmaya çalıştığınız durumları fark edin.

İnsanlara dert yanmayı ve birilerini şikayet etmeyi bırakın.

“Olmaz çünkü” diye başladığınız her cümleyi durdurun. Acaba başka türlü olabilir mi diye sorun.

Size yardım etmeye çalışan insanlara kızgınlık hissetmeniz normaldir. Size yardım etmeye çalışan insanlar bir süre için rahatınızı kaçıracaklar. Bu duyguyu içinizde yaşayın ve hemşireye tekme atan beş yaşındaki çocuk gibi davranmayın. Onları suçlayarak kendinizden uzaklaştırmamaya dikkat edin.

Ve son olarak şunu aklınızda tutun. Saklandığınız yerden hiç çıkmadan da bir ömür sürebilirsiniz ama yaşamış sayılmazsınız. Kendiniz olarak hayatta yer kaplamanın tadını aldığınızda kaybetmekten korkulacak tek şeyin kendiniz olduğunuzu anlayacaksınız.

Eğer puanınız 41-69 arasında ise kendi sınırlarınızın farkına varmaya başlamışsınız demektir. Hayatta ne istediğinizi ya da istemediğinizi, sizi nelerin rahatsız ettiğini biliyorsunuz. Ama iş uygulamaya geldiğinde kendinizi hala hayır demek isterken evet derken bulabiliyorsunuz. Sınırlarınızın farkındasınız ama onlara sahip çıkma konusunda kendinizden yeterince emin değilsiniz. Özellikle sevdiğiniz, değer verdiğiniz ya da kaybetmekten korktuğunuz insanların talepleri karşısında ne istediğinizi düşünmeden hızlıca evet diyor ve muhtemelen çok kısa bir zaman sonra evet dediğiniz için pişman oluyorsunuz.

Her şeyden önemli olan kendinize değer vermeye başlamış olmanız. Kendi istek ve ihtiyaçlarınızı karşılamak konusunda sorumluluk alıyor, başkalarını daha az suçluyorsunuz. Kendi iradenizin ve gücünüzün farkındasınız. Çaresiz olmadığınızı ve gereken bedelleri öderseniz bir şeyleri değiştirebileceğinizi biliyorsunuz. Tereddütleriniz olsa da eskisi kadar korkmuyorsunuz. İnsanlara yardım etmeyi seviyorsunuz. Değer verdiğiniz insanların duygularını hala bazen kendi isteklerinizin önünde tutsanız da onların yaşadığı sıkıntıları durdurabilecek tek insan olmadığınızı fark ediyorsunuz. Yardım etmeyi seviyor ama bu hayatta önce kendinizi kurtarmanız gerektiğini de biliyorsunuz.

Hiç merak etmeyin iyi bir noktadasınız. Hedeflediğiniz yer bu değil biliyorum ama bu aşamada olmak bile çok değerli. Olması gerektiği gibi davranamasanız da olması gerekeni biliyorsunuz. Sabırla devam ettiğiniz sürece bu sefer değilse bile bir sonrakinde istediğiniz gibi davranabileceksiniz.

Çok yakın ilişkiler, olumlu ya da olumsuz yoğun duygular hissettiğimiz insanlar, yolculuğun zorlu etabını oluşturur. Kendinizden şüphe edebilir ve bu işi hiçbir zaman başaramayacağınızı düşünebilirsiniz. Evet yaşadıklarınız zor olsa da sürecin doğal bir parçası ve kendinize değer vermeyi öğrendikçe daha iyiye gideceksiniz.

Sular iyi ya da kötü bir duygu sebebiyle ısındığında yeni öğrendiğimiz bir beceriyi ustalıkla sergilemek zordur. Siz alıştırmaya devam edin. Sınırları tanımlamak ve korumayı öğrenmek bir beceridir ve bütün beceriler gibi üzerinde çalışmaya devam ettikçe gelişir. Size önerilerim farkındalığınızı geliştirme konusunda daha fazla pratik yapmanız. Otomatik tepkilerinizin aktive olduğu duygusal ortamlarda sizden bir şey istenirse hemen cevap vermek yerine düşünmek istediğinizi söyleyebilirsiniz.



Kafanızda çokça kavram karışıklığı varsa ve korkular kendiniz olmanıza engel oluyorsa profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

Kendi ihtiyaçlarının farkında olan ve bunu ortaya koyarken diğerlerinin ihtiyaçlarına engel olmayan otantik bir insan olma yolunda ilerliyorsunuz.

Yol ilerledikçe korkularınızın sabun köpüğünden yapıma olduğunuz hissedecek ve onların üzerine daha rahat gideceksiniz.

Eğer puanınız 70-84 arasındaysa sizi gönülden tebrik ediyorum. Sınırlar konusunda sağlam yol almışsınız. Kendinizi seviyorsunuz ve kendinize karşı olan sorumluluklarınızın farkındasınız. Sağlam bir benlik inşa etmişsiniz ve inşa ettiğiniz bu benliğin yani varoluşunuzun hayatta korunması gereken en değerli şey olduğunu biliyorsunuz.

Bu farkındalığa ilk ulaştığınızda kendinizi yalnız hissedebilirsiniz. Ama bilin ki ancak bu noktada gerçekten duygusal paylaşıma dayalı, derinliği olan, samimi ve otantik ilişkiler kurulabilir. Kendine yeten insanlar arasında kurulan ilişkide çok adil bir takas vardır. Kimse kimseyi kullanmaya çalışmaz. Herkes duracağı yeri onu durduran kimse olmasa da bilir. Bu noktada sınırlarınız yerine göre esnek, yerine göre geçirgen, yerine göre alçak, yerine göre yüksektir. Ama sınırlarınız yüksek ve katı olması gereken durumlarda bile bir kapıya sahiptir. Sizin için neyin faydalı neyin zararlı olduğunu ayırt edebiliyorsunuzdur ve içeriye aldıklarınız ile dışarıya çıkarttıklarınız arasında çoğu zaman denge vardır.

İnsanın kendi değerini bilmesi, sınırlarını koruması ve kendi sorumluluklarını taşıması görüldüğü kadar kolay değildir. Tüm bunları yaparken oldukça efor harcadığınızı, yaşam enerjinizi yakıt olarak kullandığınızı bilin. Eğer kendinizi fazlaca yorgun hissediyorsanız durmanız ve sadeleşmeniz gereken zamanları ayırın. Meditasyon yapın ve gardınızı yüksek tutmak zorunda kaldığınız ilişkilerinizi tespit edin. Yüksek performans gerektiren ilişkilerinizin mümkünse görüşme sıklığını değilse yoğunluğunu azaltın. Evet sınırlarımızı korumak efor isteyen, enerjimizi yükseltmemizi gerektiren bir iştir ve bu iş “öğrendim, yaptım, bitti” diyerek rafa kaldırılabileceğimiz bir iş değildir. Son nefesimize kadar kendi sorumluluklarımızı yerine getirip, sınırlarımızı korumamız gerekeceği için dinlenmeyi ihmal etmeyin. İlişkileriniz konusunda seçici olun.