

## KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

Sevgili öğrenciler aşağıda sizin için kişisel sınırlarımızı korumak ve önemi ayrıca kişisel sınır oluşturmada kullanabileceğimiz kuralları anlattık. Ancak pandemi sürecinde olduğumuz şu dönemin kişisel sınır algımızın fiziksel boyutunu değiştirdiği bir gerçektir. Covid süreci devam ettiği müddetçe özellikle sosyal alanımızın sınırları sağlık bakanlığının ve bilim kurulunun belirttiği bilgiler ışığında olacaktır. Ancak kişisel sınırlarımızın alanını fiziksel sınırlar kadar duygusal ve davranışsal sınırlar da belirlemelidir. Her sene sınıf etkinliği olarak verdiğimiz kişisel sınırlar etkinliğimizi bu yıl aşağıdaki paylaşımımızla işleyeceğiz. Sağlıklı günler dileğiyle...

### Kişisel Alanımız

Tüm insanların kendilerine ait kişisel bir alanı vardır. Kişisel alanlarımız etrafımıza oluşturduğumuz belli büyüklükteki boşluktan oluşur. Bu boşluklar kişiden kişiye değişir. Bu da yetiştiğimiz alanın sıkışıklığı veya genişliği ile ilgilidir. Aynı durum hayvanlar için de geçerlidir. Evimizde beslediğimiz evcil kedimizle, Afrika'nın uzak bölgelerinde yetişmiş bir aslanın kişisel alanları da doğal olarak farklılık gösterir. Kişisel alanlarımıza kimleri ne kadar yaklaştıracığımız ve bu yaklaşımdan ne kadar rahatsız olacağımız ya da olmayacağımız 4 ana alana göre belirlenir.

### Mahrem Alan

Etrafımızda oluşturduğumuz yaklaşık 45 cm'lik görünmez daire bizim mahrem alanımızı oluşturur ve bu alanı kendi malımız olarak benimseyip, kullanırız. Bu oldukça önemli bir alandır ve sadece anne, baba, kardeş, sevgili, eş gibi duygusal olarak çok yakın bulduğumuz kişilerin bu alana girmelerine izin veririz. Onların dışında kalan kimselerin bu alana yaklaşmaları oldukça rahatsız edici bir durumdur. Kişi bundan çok rahatsız olur. Bu onun kendini güvende hissetme sınırlarını zorlar. Bu nedenle kalabalık bir otobüste bize fazla yaklaşan kişilere tepki gösterir, bu yakınlıktan fazlaca huzursuzluk duyarız. Bir yabancımanın mahrem alanımıza girmiş olması fizyolojik olarak da bizi oldukça fazla rahatsız eder. Örneğin kalp daha fazla kan pompalamaya başlar, adrenalin salgımız yoğunlaşır ve olası bir "kaç veya saldır" durumuna hazırlık yapıldığından beyin ve kaslara normalden daha fazla kan gider. Eğer mahrem bölgemize girmiş olan kişiyle sohbet ediyorsak, sohbete odaklanmamız da iyice zorlaşır. İnsanlar normal şartlarda bir başkasının mahrem alanına ancak iki sebeple yaklaşır. Bunlardan birincisi ya çok yakın akraba veya arkadaşımızdır veya bize cinsel olarak yaklaşmaya çalışmaktadır. İkincisi de karşımızdaki kişinin bir saldırgan olması ve bize saldırmak üzere yaklaşmasıdır.

### Kişisel Alan

Bu bölge kokteyllerde, ofis partilerinde, sosyal etkinliklerde ve arkadaş toplantılarında başkalarıyla aramıza koymuş olduğumuz mesafedir. Bu mesafe yapılan gözlemlerde sağlıklı alan için aşağı yukarı 40 - 75 cm arası olarak gözlemlenmiştir. Kişilerle çok samimi olmadıkça bu alanı kullanmayız, bu sınırın içine girmeyiz, bu alanın içine girmenin karşı tarafı da bizi de rahatsız edeceğini biliriz.

### Sosyal Alan

Kısa süreliğine iletişimde olmak zorunda kaldığımız kişilerle aramıza koymuş olduğumuz mesafedir. Genel olarak bu kişiler bize yabancıdır. Bir sebepten dolayı onlarla birlikte olmamız gerekmiştir. çalıştığımız iş yerine yeni başlamış bir kişi bize bu alanın müsaade ettiği 120-210 cm'lik mesafe kadar yaklaşabilir. Masa, sehpa vb. alan sınırlayıcılarımızla bu alanımızı korumaya gayret ederiz. İş görüşmelerinde ve daha resmi alanlarda en çok kullandığımız sınır sosyal alanımızdır.

### Ortak Alan

Bu alan, kalabalık bir gruba hitap ettiğimizde ya da kalabalık bir grubun içine girdiğimizde paylaştığımız mesafemizi oluşturur. İnsanlara izin verdiğimiz yakınlık en fazla 3 metredir. Özellikle kafe, restoran, park vs. gibi yerlerde en çok bu alanımızı kullanma ihtiyacı hissederiz. İnsanlardan en uzak mesafedeki masayı veya sandalyeyi seçme sebebimiz ise tamamen bunla ilgilidir. Bu alanlar beden dili konusunda önemi şöyle karşımızı çıkar. Örneğin bir yabancımanın mahrem bölgemize girmesi vücudumuzda fizyolojik değişikliklere neden olur. Kalp kanı daha hızlı pompalar, adrenalin salgısı yoğunlaşır ve olası bir 'kaç veya saldır' durumuna hazırlık yapılırken beyin ve kaslara daha fazla kan gider. Bu ise kişinin konuya, sohbete odaklanamamasına yol açar, huzursuz bir hale bürünürüz.

## "Kişisel Sınırlar" Nedir?

Kişisel sınırlarımız; neyin bizim sorumluluğumuz olduğunu, neyin gücümüz ve kontrolümüz dahilinde olduğunu, geri kalanından ayırmaya yarar. Sınırlar, sağlıklı bir öz benlik sahibi olmanın en temel öğelerinden biridir; bizimle çevremizdeki herkes arasındaki ilişkilerin karakteristiğini belirler. Sağlıklı kişisel sınırlar, kendi kaderimizi çizmemize yardımcı olur. Kendi hayatımızın sorumluluğunu üstlenmemizi, seçimlerimizin olumlu ve olumsuz sonuçlarını bilerek hareket etmemizi sağlar ve başkalarının da kendi adına aynı şekilde davranmasına izin verir. Kişisel sınırların kilit noktası, kendi öz benliğinizi tanımanızdır: İnançlarınız, ihtiyaçlarınız ve eğilimlerinizi bilmenizdir. Kendi öz benliğinizi tanıdığınız zaman, başkalarının sizi kendi istedikleri gibi yönlendirmesi neredeyse imkânsızdır. İlişkimiz boyunca hayatımızdaki kimi kişiler tarafından sürekli incitilen bizlerin, bütün bu yaşadıkları, maalesef sağlıklı sınırlar çizememiş olmamızdır.

## Sağlıklı Kişisel Sınırlar

Sağlıklı sınırlar çizmenin ilk adımı, gerçek kişiliğinizi tanımak ve ona sahip çıkmaktır. Sağlıklı sınırlar belirleyebilmenin ve bu sınırları koruyabilmenin temel koşulu budur.

Sağlıklı sınırlar şöyle OLMAZ:	Sağlıklı sınırlar şöyle OLUR:
1. Bizim adımıza başkaları tarafından belirlenmiştir.	1. Mevcuttur ve uygulanabilir.
2. Bizi incitir ya da bize zarar verir.	2. Makuldür, abartıdan uzaktır.
3. Kontrol edici ya da manipüle edicidir.	3. Sağlamdır.
4. İstilacı ya da hükmedicidir.	4. Koruyucudur.
5. Katı ve değişmezdir.	5. Esnekler.
	7. nettir ve bizim tarafımızdan belirlenmiştir.

## Sağlıklı Sınırlar Nasıl Çizilir?

Sağlıklı sınırlar çizmenin ilk adımı, gerçek kişiliğinizi tanımak ve ona sahip çıkmaktır. Sağlıklı sınırlar belirleyebilmenin ve bu sınırları koruyabilmenin ön koşulu budur. Yetişkin bireyler olarak, hayatımızda aldığımızın tüm kararlardan kendimiz sorumluyuz. Cevap verme, seçim yapma ve diğerlerinin davranışlarının bize olan etkilerini sınırlandırma özgürlüğümüz var. "Özgür bireyler" olarak, özgürlüğümüze ancak kendimizle çevremizdekiler arasında bir takım sınırlar çizerek sahip çıkabiliriz. Bazı insanlar sınır çizmeyi reddederler; çünkü bunun bencilce olduğunu düşünürler. Bazı diğerleri ise bu sınırları çizerken gerçekten bencilce ve abartılı davranır. Her ikisi de yanlıştır. Kişisel sınırların esası, otokontrole dayanmalıdır.

Sınırlarımızı belirlerken göz önünde bulundurmamız gereken on temel kural vardır:

**1. Ektiğini Biçme Kuralı:** Eylemlerin sonuçları vardır. Eğer hayatınızdaki kişiler öfke, bencillik, şiddet ve taciz içeren davranışlar sergiliyorsa; onun bu davranışlarına karşı, ihlal edildiğinde yaptırım olan sınırlar çiziyor musunuz? Yoksa kişiler ektiklerini biçmeden, yaptıklarının bedelini ödemediği sınırları çiziyor mu?

**2. Sorumluluk Kuralı:** Bizler "birbirimize karşı" sorumluyuz; "birbirimizden" sorumlu değiliz. Bu kurala göre eşler, arkadaşlar ya da akrabalar birbirinin hayatlarına müdahale etmeye çalışmaktan veya birbirlerinin çocukça istek ve davranışlara katlanmaktan vazgeçmelidir.

**3. Güç Kuralı:** Bazı şeyleri kontrol etmeye yetecek gücümüz vardır; bazı şeyleri kontrol etmeye yetecek gücümüz ise yoktur (diğer insanları değiştirmek dâhil). İnsan doğası gereği bize sıkıntı veren bazı şeyleri tamir edip, bazı diğerlerini de değiştirmeye çabalarız ki rahatlayalım. Hayatımızdaki kişiyi tamir edemeyiz; ama kendi hayatımızı değiştirebilecek gücümüz vardır.

**4. Saygı Kuralı:** Eğer diğerlerinin sınırlarımıza saygı göstermesini istiyorsak, biz de onların sınırlarına saygı göstermeliyiz. Eğer hayatınızdaki kişi öfkeli biriyse, ona neden sinirlenmemesi gerektiğini dikte etmemelisiniz. Herkesin hoşlanmadığı şeylere tepki göstermeye hakkı vardır. Diğer yandan, "Öfkeli davranışların benim için kabul edilemez. Eğer böyle davranmaya devam edersen, kendimi senden uzak tutmak zorunda kalacağım." diyerek kendi sınırlarımızı vurgulamış oluruz.

**5. İstem Kuralı:** İçtenlikle evet diyebilmek için hayır demekte de özgür olmalıyız. İlişkisini başka birini bulamayacağını, ya da başka bir seçeneği olmadığını düşündüğü için devam ettiren bir insan; aslında karşısındakini gerçekten sevmiyordur. İstemlerinize kulak verin.

**6. Değerlendirme Kuralı:** Sınırlarımızın başkaları üzerinde yarattığı hoşnutsuzluk duygusunu iyi değerlendirmeliyiz. Bizim sınırlarımız, karşımızdakinin kendine zarar vermesine yol açacak sıkıntılara mı sebep oluyor? Yoksa bu hoşnutsuzluk, karşımızdaki kişinin büyümesi için vesile mi oluyor?

**7. Temkinlilik Kuralı:** Sınırlarımızı çizerken amacımızı düşünmeli, duygusal davranmamalıyız. Sonuçta hepimiz kendi değerlerimiz, isteklerimiz ve ihtiyaçlarımızla ilgili problemleri çözmek için uğraşyoruz. Temkinli insanlar özgürlüklerini korurlar, meselelere karşı görüş bildirir ve karşı koyarlar; ama bunların hepsini duygusal bir fırtınaya yakalanmadan yapabilmektedirler. Bu kural, duygusal tepkiler yerine amaçlı ve üstünde düşünülmüş davranışlar sergilemeye dayanır.

**8. Kıskançlık Kuralı:** Eğer dikkatimizi diğerlerinin neye sahip olduğu üzerine yoğunlaştırırsak istediklerimizi asla alamayız. Kıskançlık sefilliktir; çünkü elimizdekilerle tatmin olamayız ama elimizdekileri değiştirebilecek gücümüz de yoktur. Kıskanç kişiler sınır koyamazlar; çünkü hep başkalarına bakmaktan elindeki seçeneklerin ne olduğunu görmek için kendilerine bakmaya fırsat bulamamışlardır.

**9. Faaliyet Kuralı:** Sorunlarımızı çözmek için pasif kalmaya değil, harekete geçmeye ihtiyacımız vardır. Bir ilişkide, bazen taraflardan biri aktif ve baskın davranışlar sergilerken, diğeri ise pasif ve boyun eğicidir. Böyle olduğu durumlarda aktif taraf, pasif olanı bastırır, düşüncelerini, isteklerini ve ne hissettiğini önemsemeyiz. Pasif taraf bu yaşadığı durum ve duygular yüzünden o kadar sindirilmiş ki baskın ya da agresif karakterli kişiye ‘hayır’ diyemez. Bu kural, pasif kalmak ve ilk adımı başkalarından beklemek yerine doğrudan harekete geçmekle ilgilidir.

**10. Duyuru Kuralı:** Sınırlarımızı karşımızdakine duyurmalıyız. Duyurulmamış bir sınır, çalışmayan bir sınırdır. Ne istediğimizi ve ne istemediğimizi; neye anlayış gösterebileceğimizi ve neye anlayış gösteremeyeceğimizi net bir şekilde ortaya koymalıyız. Aynı zamanda, her sınır ihlalinin bir bedeli olacağını da açıkça ifade etmeliyiz. İhlal edildiğinde bir bedel ödenmeyen sınırlar, karşımızdaki insan için kuru gürültüden başka bir şey değildir.

**Harekete Geçin** Denetimsiz sınırlar, karşımızdaki insanların insafına bırakılmıştır. Bu insanlar sizi kontrol etmek, manipüle etmek ya da size hükmetmek için sınırlarınıza direnebilirler. Diğer taraftan, bazı durumlarda etrafımızdaki kişilerin yakınları da, kendi sınırlarını karşılardakini kontrol etmek, manipüle etmek ya da karşılardakine hükmetmek için kullanabilirler. Örneğin, hayatımızdaki kişiye “Sen, bana öyle bağıramazsın”, veya “Sen, bana kırıcı sözler söyleyemezsin” demenin kolaylığına kapılabiliriz. Bunlar kişisel sınır örneği falan değildir; bunlar bizim karşımızdaki kişinin davranışlarını kontrol etme denemelerimizdir.

### **Sağlıklı bir sınır şöyle çizilir:**

“Sen, bana bağırdığın zaman kendimi tehlikede hissediyorum. Seninle sakin bir şekilde konuşabileceğimiz ana kadar burayı (yani odayı, evi, sınıfı vb.) terk edeceğim.” Karşımızdaki kişi kendini tatmin etmek için dilediği kadar öfkelenmeye özgürdür, ama sizin de orada öylece oturup kızgınlığına ve öfkesine maruz kalmanız gerekmiyor. Eğer “Niye odayı ben terk edeceğim? Asıl onun öfkelenmeye bir son vermesi gerekir!” diye düşünüyorsanız, sınırlara ters yönden bakıyorsunuz demektir. Sizin yaklaşımınız tıpkı şöyle bir insanınkine benziyor: “Olamaz, evim yanıyor ve her yanı alevler sarmış. Ben de kapının önünde duruyorum ama evi terk etmeyeceğim, çünkü yeni yangın söndürme sistemim kendiliğinden devreye girecek ve alevleri söndürecektir.” Birini ya da bir şeyi mi bekliyorsunuz da harekete geçmeniz gerekmiyor? Yoksa gerçekten yanıp yanmayacağımızı bir deneyecek misiniz? Sınırlar her yanımızdalar ve onlarla her gün karşılaşyoruz. Arabanızı hırsızlara karşı korumak için araba alarmlarımız, evinizi ve evinizdeki değerli eşyaları korumak için kapıların sürgüleri ve kilitleri, ofisteki çekmecenizin bile hırsızlığı önlemek için bir kilidi var. Eğer kişisel malvarlığınız hırsızlara karşı bu kadar iyi korunuyorken duygusal sağlığımızın sizden çalındığını düşünüyorsanız, o zaman kişisel sınırlarınızı çizmeyi öğrenmek için ilk adımı atmanızın vakti gelmiş demektir; böylece duygusal sağlığınızı da kilit altına almış olacaksınız. Maddi varlıklarımızı korumak için ne kadar uğraşılıyor, ne kadar çok para harcıyoruz; oysa kendimizi korumak için çoğunlukla pek işe yarar bir şey yaptığımız söylenemez. Siz, maddi varlıklarımızın tümünden daha değerli değil misiniz?

Bu bilgiler Bilecik Valiliği Rehberlik Araştırma Müdürlüğü dokümanlarından yararlanılarak hazırlanmıştır.