

LİMEN

SINIR

PSİKOLOJİYE ÇOKLU PERSPTEKTİFTEN BİR BAKIŞ
YETİŞKİN | ÇİFT | ÇOCUK

KONUK YAZAR
LAWRENCE J. COHEN

HAZAR ÇOŞKUN | BETÜL ÇOLAKOĞLU | CEREN DURAK | MELİSA NUR GÖLYERİ
RUMEYSA BİAT | YUSUF ÖNDARO
ESMA ZEYBEKOĞLU

LİMEN'de Bu Ay;

Yetişkin

04

Çift

32

Ebeveyn

44



3

Senelik Limen Yolculuğu

5

Sınır Koymaya Oyuncu

Ebeveynlik Yaklaşımı

Lawrence J. Cohen

17

Mekansızlık Paradoksu:

Her Yerdeyiz, Hiçbir

Yerdeyiz

20

Dilemma Yetişkin

26

Aynanın Çatladığı Altı Saat:

Özgürlük Sandığımız O

Sınırsız Uçurum

30

Limen'den Mindfulness

ve Öneriler

33

İlişkide "Biz" Olurken

"Ben"i Nereye Koyuyoruz?

36

Dilemma Çift

40

Sınırlar Bizi Kısıtlar

(Ve İyi Ki De Öyledir!)

42

Limenden Regülasyon ve

Öneriler

45

Duvarların Üstündeki O

Küçük Ahşap Kapı

47

Dilemma Çocuk

53

Sınır Demokrasiyi Korur

56

Limen'den Ebeveyn ve

Çocuk Regülasyonu ve

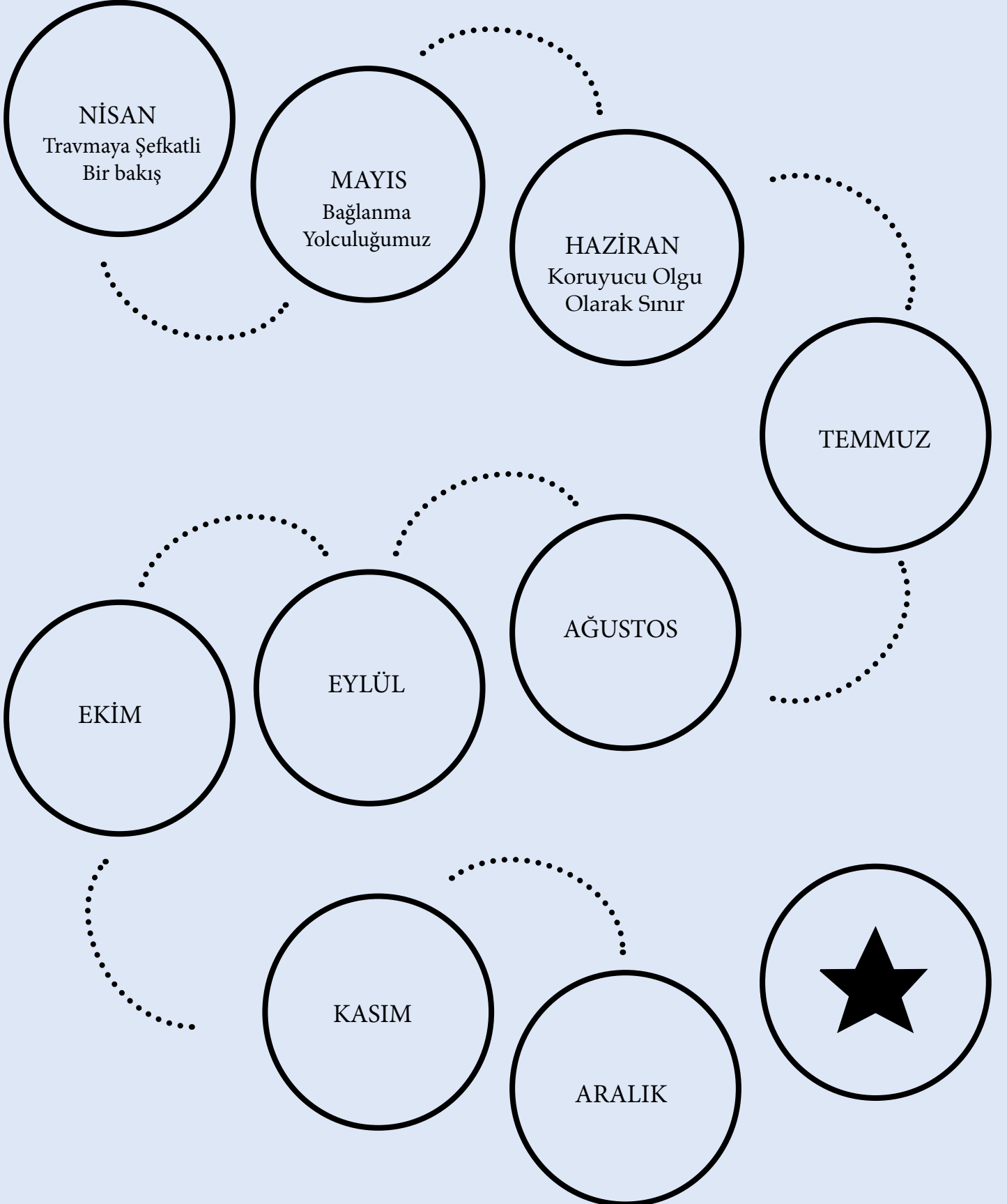
Önerileri

59

Kapı'nın Görünmez

Çemberi

Senelik Limen Yolculuğu



Lawrence J. Cohen, PhD

Oyuncu Ebeveynlik (Playful Parenting) ve Endişenin Zıttı (The Opposite of Worry) kitaplarının yazarıdır. Unplug and Play, Best Friends Worst Enemies ve Mom They're Teasing Me kitaplarının eş yazarıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Dr. Cohen, ebeveynler ve ebeveyn eğitimcileri için küresel çapta kurslar ve atölyeler düzenlemektedir. Kitapları 18 dile çevrilmiştir.



Sınır Koymaya Oyuncu Ebeveynlik Yaklaşımı

Oyuncu Ebeveynlik, bağ kurmaya dayalı bir yaklaşımdır. Sınır koymak söz konusu olduğunda bile bu bağ kilit rol oynar. Aslında bağ kurmak, aile içinde zor anlar yaşandığında çok daha büyük bir önem taşır. Bir annenin bana söylediği gibi: “Uzun bir süre sevgi ve disiplin arasındaki o dengeyi bulmaya çalıştım. Sonra fark ettim ki, bunlar birbirinin zıddı şeyler değilmiş.”

Sınır koymaya yönelik Oyuncu Ebeveynlik yaklaşımı birkaç temel prensiple başlar:

- Çocukların sınırlara ihtiyacı vardır . Güvenli olmayan veya kabul edilemez bir şey yaptıklarında bizim bir sınır çizmemize ihtiyaç duyarlar ; ders çalışmak veya ev işlerine yardım etmek gibi standartları ve beklentileri karşılamaları gerekir ; ve bazı talep veya isteklerine karşı “hayır” kelimesini duymaya da ihtiyaçları vardır.
- Çocuklar genellikle sınırları sevmezler . Güçlü duygularla tepki verebilirler, ancak bu tepki onların duygularına yeni bir sınır konulmasını gerektirmez. Onlar sadece “yapamazsın”, “yapmalısın” veya “hayır” kelimelerini duymanın nasıl hissettirdiği konusunda empatiye ihtiyaç duyarlar. Hepimiz biliyoruz ki bunlar duyulması zor kelimelerdir.
- Sert sınırlar ebeveynler ve çocuklar arasındaki bağı zedeler ya da koparır . Neyse ki, bağ inşa eden sınırlar koymanın yolları da vardır. Örneğin, öfkeyle “hayır” diye bağırmak yerine, nazikçe “Cevabın evet olmasını çok isterdin, biliyorum” diyebilir ya da oyuncu bir tavırla “Hooop, orda dur bakalım küçük bey!” diyebiliriz.

Sınır Koymaya

Bir gün üç yaşındaki torunumun anaokuluna hazırlanmasına yardım ediyordum. Sabah rutini, evin içinde marş adımlarıyla yürümeye başlayana kadar oldukça sorunsuz ilerliyordu. Üstelik altında pantolonu yokken! Çocuklar yürümeyi öğrendikten sonra fiziksel gelişimlerini genişletmekten (koşmak, zıplamak, sekmek, tırmanmak) büyük keyif alırlar. O günün favorisi de marş yürüyüşü yapmaktı. Onu pantolonunu giymeye zorlayabilirdim. Ondan daha büyük ve daha güçlüydüm. Ama bunun ilişkimiz üzerindeki etkisi ne olurdu? Güç kullanmak yerine, ben de

onunla birlikte yürüyüşe katıldım. Yürüyüşümüze eşlik etmesi için bir şarkı uydurdum. Saçma ve komik şarkılar, bağ kurmak ve birlikte eğlenmek için harikadır. Şarkım şöyleydi: “Okula gidiyoruz, PANTOLONSUZ! Büyükanneye merhaba diyoruz, PANTOLONSUZ!” Evin içinde bir tur attık ve yürüyüşümüzü, onun büyük bir neşeyle giydiği pantolonunun yanında sonlandırdık. İşbirliği yapmaya olan doğal eğilimi kendiliğinden ortaya çıkmıştı. İlişkimiz artık daha güçlüydü. Herhangi bir güç mücadelesi yaşanmadı, çünkü ona hatalı olduğunu

gösterme ve onu ‘doğru’ davranışa zorlama yönündeki o ilk dürtümden kendimi kurtarmayı başarmıştım. Tek ihtiyacı olan şey, yürüyüş yapma arzusunu göreceği biri ve onu yönlendirmeden önce aramızdaki bağı inşa etmemdi. Birçok ebeveyn çocukların o zorlayıcı davranışlarına nasıl tepki vereceğini bilemez. Genellikle bağırarak, tehdit etmek, utandırmak, nutuk çekmek veya vurmak anlamına gelen, kendi çocukluklarında temelleri atılan modelleri tekrarlayabilirler. Bazıları ise tam tersi bir uca savrularak, sert sınırlar kötü bir şeyse, o zaman

hiçbir sınır koymamanın iyi olması gerektiğine inanır. Oyuncu Ebeveynlik’in bu konudaki cevabı ise tam bir orta yoldur: Kararlı ve sevgi dolu sınırlar. Rahat ve bağ kuran sınırlar. Bu sınırlar, “Pantolonsuz Yürüyüş” örneğinde olduğu gibi oyuncu bir şekilde veya empatiyle uygulanabilir. Aynı durumda empatik bir sınırın örneği, torunumun hızasına inip nazikçe şöyle demek olabilirdi: “İçinden yürüyüş yapmak ve oynamak gelirken okula hazırlanmak çok zor. Seni anlıyorum.” Sadece basit bir sıcaklık ve duygusal anlayış. Yalvarmak, yakarmak veya pazarlık yapmak yok; güç oyunları yok. Sadece empatik bağı

Oyuncu Ebeveynlik Yaklaşımı

kurun ve çocuk sizin onu dinlediğini ve önemseydiğini bildiğinde ortaya çıkan duyguları dinleyin.

Diğer uca sivrulmadan sert sınır koyma alışkanlıklarımızı nasıl kırabiliriz? İlk olarak, ahlaki gelişimin devam eden bir süreç olduğunu hatırlamamız gerekir.

Çooooook yavaş bir süreç. Tüm çocuklar, ahlaki gelişimin en yüksek potansiyeliyle doğarlar. İçlerindeki ahlak ve iyi davranış kapasitesinin zamanla gelişebilmesi için şefkatle beslenmeye ve sabra ihtiyaç duyarlar. Bu, çocukların vahşi varlıklar olduğu ve onlara disiplinin zorla dayatılması gerektiği

inancından çok farklıdır. Dönmekten emeklemeye, yürümekten koşmaya uzanan o düz çizginin aksine; ahlaki gelişim, yeni yürüyen bir çocuğun dürtüselliğinden yetişkin mantığına ve iyi yargısına giden basit bir yol değildir. Aksine, bir çocuğun vicdan gelişimi; emirlere itaat etmekten ve kurallara uymaktan çok daha fazlasını içeren uzun ve karmaşık bir süreçtir. Güçlü bir vicdan; doğru olanı bilme yeteneğini, doğru olanı yapma yeteneğini, yanlış olanı yapma dürtülerine direnebilme yeteneğini ve her şey raydan çıktığında kendini düzeltebilme yeteneğini içerir. Bunun neden zaman

aldığını görebilirsiniz. Sert cezalar ve negatif sonuçlara odaklanmak, bu hassas gelişime müdahale eder. Dil öğrenen bir çocuğa ceza modeli uyguladığınızı hayal edin. Bir bebek rastgele sesler çıkarmaya ve agulamaya başladığında mutlu olmak yerine, düzgün konuşmadığı için ona tokat mı atarız? Hayır, dilin yavaş geliştiğini ve en iyi sevgi ve sıcaklıkla geliştiğini anlarız. Aynı şey ahlaki gelişim için de geçerlidir.

Bir sonraki önerim size devrim niteliğinde gelebilir: “Yaramazlık” (kötü davranış) kavramını reddedin. İşe bu etiketle başladığımızda, doğal

olarak görevimizi bu yaramazlığı düzeltmek olarak görürüz. Alışlagelmiş düzeltme yöntemleri ise hepimize tanıdık: tehditler, anında itaat talepleri, cezalandırma, azarlama, nutuk çekme, dırdır etme, reddetme, mola (time-out) verme, öfkeli sözler söyleme ve hatta çocuklara vurma. Bu eylemler sadece kopukluk yaratır ve uzun vadede asla etkili değildir.

Peki, eğer bu yaramazlık değilse, nedir?

İşte değerlendirmeniz gereken dört olasılık:

1. Bu yaramazlık değil bunlar duygular.

Çocuklar (ve yetişkinler) duygusal olarak aşırı yüklendiklerinde sorunlu davranışlar sergiler ve mantıksız taleplerde bulunurlar. Verilebilecek en iyi yanıt, duyguları kabul etmek (“İncindiğini ve öfkeli olduğunu görüyorum”); empati sunmak (“Bu zor bir duygu”) ve duyguların akmasını teşvik etmektir (“Bana her şeyi anlat”). Sert sözler, olumsuz bedeller ödetmek ve bitmek bilmeyen nutuklar, çocukların duygusal ifadelerini engeller ve duygusal aşırı yüklenmelerinden dolayı onları suçlamaktan başka bir işe yaramaz.

2. Bu yaramazlık değil bu, karşılanmamış ihtiyaçlar (daha fazla bağ kurma veya özerklik ihtiyacı gibi). Karşılanmamış ihtiyaçlara verilebilecek en iyi yanıt, çocukları bu ihtiyaçlara sahip oldukları için cezalandırmak değil, bu ihtiyaçları karşılamaktır. “Yaramazlık” yapan bir çocuğa sarılmak size garip gelebilir, ancak unutmayın, onlar yaramazlık yapmıyorlar; sadece bağ kurma ihtiyaçlarını ifade ediyorlar.

3. Bu yaramazlık değil bu, ebeveynlerin gerçekçi olmayan beklentileri veya gelişimin farklı aşamalarında neyin ‘normal’ olduğuna dair anlayış eksikliğidir. Bu durumda en iyi tepki, beklentilerimizin makul olup olmadığını görmek için kendi içimize dönmek ve normal gelişim sürecine güvenmektir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuğun eşyalarını paylaşmaması, okul öncesi dönemdeki bir çocuğun yalan söylemesi, daha büyük bir çocuğun gizlice fazladan ekran süresi çalması—bunlar ahlaki gelişimdeki normal adımlardır, suç değil.

4. Bu yaramazlık değil bu, ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkide oluşan bir ‘gerilim düğümü’dür. Gerilim düğümü; yemek zamanları, uyku saatleri veya ödevler gibi hayatın belirli bir alanıyla bağlantılı olan sıkıntı verici duygular ve davranışlar bütünüdür. Çatışma bir düğüm yaratır; ardından ebeveyn bir yöne çekerken, çocuk direnir ve diğer yöne çeker. Düğüm sıkılaştıkça gerilim artar. Oyun ve kahkaha düğümü gevşetirken; güç kullanmak ve ceza düğümü daha da sıkar.



Bu yeni bakış açıları pratik gerektirir. Bu beceriyi geliştirmenin en iyi yollarından biri Sihirli Çevirmen'i (The Magic Translator) kullanmaktır. İşte Sihirli Çevirmen'in, yaramazlık etiketine alternatif olan bu dört durumun her biri için nasıl çalıştığı: Sorun duygusal aşırı yüklenme olduğunda, çözüm duygusal yatıştırma veya serbest bırakmadır. Çocuklar duygularla dolup taşıklarında kuralları unuturlar veya kurallara uyamazlar. Verdikleri sözleri unuturlar veya tutamazlar. Duyguları beyinlerini ele geçirir. Duygular yatışana kadar bilgiyi, mantığı veya sağduyuyu kullanamazlar. Bu özellikle küçük çocuklar için geçerlidir çünkü mantık onlar için henüz yeni bir beyin aktivitesidir ve kolayca kaybedilebilir. Cezalar ve bedel ödetmeler etkisizdir çünkü beynin mantıksal kısmını hedeflerler—ancak çocuklar sorunlu davrandıklarında o kısım aktif değildir. Aktif olsaydı, çocuklar zaten en başından beri iyi davranırlardı.

Birçok ebeveyn, aşırı yüklenmiş bir duyguyla başa çıkmanın yolunun onu cezalandırmak veya ondan kurtulmak olduğuna inanır: "Ağlamayı kes. Korkacak hiçbir şey yok. Yüzüne bir gülümseme yerleştir." Ama bu büyük bir paradokstur. Bastırılmış duygular daha da güçlenirken; kabul edilen ve hoş karşılanan duygular tamamlanmaya doğru akar. Böylece çocuk duygusal dengeye dönebilir ve "düşünen beyin" tekrar devreye girebilir. Ebeveynler, yatıştırıcı varlıklarıyla ("Buradayım, seninleyim, anlıyorum") ve duyguları tamamen serbest bırakmaya yönelik teşvikleriyle ("İstedğin kadar ağla, dinleyeceğim. Bu yastığı yumruklayabilirsin; ben hemen burada senin yanında olacağım") sorunlu davranışları önleyebilir ve çocuklarının büyük duygularla başa çıkmasına yardımcı olabilirler.



Bu kriz anlarında çocuk için gelişmiş dil becerileri ulaşılamaz durumdadır. Sihirli Çevirmen, ebeveynlerin bu alt metni anlamasına yardımcı olur: Adım 1. Bir davranışı ele alın (kardeşe vurmak, bir oyuncakı kapmak, ders çalışmamak, defalarca aynı oyuncakı istemek veya herhangi bir sorunlu davranış) ve bunu “Hissediyorum” ile başlayan bir cümleye çevirin. Eğer bir çocuk kardeşine vurursa, ebeveyn çocuğun “Kıskançlık hissediyorum” mesajını vermeye çalışıp çalışmadığını düşünebilir. Adım 2. Çocuktaki olası duyguyu tanımladıktan sonra empati sunun: “Nasıl hissettiğini biliyorum, bebeğin bu kadar çok ilgi görmesi çok zor.” veya “Arkadaşın oyuncakını aldığında çok kızdın ve onu geri kaptın.” Nutuk çekmek veya cezalandırmak için acele etmeden empatinizin çocuğa işlemesine izin verin. Adım 3. Gerekirse 1. ve 2. adımları tekrarlayın.

Sorun karşılanmamış ihtiyaçlar olduğunda, çözüm bu ihtiyaçları karşılamaktır. Bir anne bana şöyle yazmıştı: “İşe döndükten sonra kocam kızımızı anaokuluna götürmeye başladı. Kocam, kızımızın her sabah işbirliğine kapalı olduğundan şikayet ediyordu. Önce su istiyor, sonra süt, ardından mısır gevreği, sonra tost istiyordu; elbisesinin rahat olmadığını söyleyip üzerini değiştirmek istiyordu. Kocam öfkesini bastırmak ve onun tüm isteklerini yerine getirmek için elinden geleni yapıyordu ama görünüşe göre kızımız asla tatmin olmuyordu. Hatta kocam ona istediklerini vermeye çalıştıkça o daha fazlasını talep ediyordu. Kocamla durumu değerlendirdikten sonra, kızımızın benimle daha az zaman geçirdiği için üzgün

hissettiğini tahmin ettik. Böylece rutinimizi ayarladık. İşe gitmeden önce her sabah onunla on dakika oynadım. Hangi oyunu isterse onu oynadık. Ona abartılı bir sesle şöyle dedim: ‘Seni o kadar çok seviyorum ki seni bırakamıyorum!’ ve ona tutkal gibi yapışmışım gibi davrandım. Birkaç gün sonra kocam, sabahları kızımızın çok daha mutlu ve işbirliğine açık olduğunu söyledi.” İhtiyaçlar karşılandı, sorun çözüldü.

Bebeklerin ihtiyaçlarını duyurmak için tek bir yolu vardır: Ağlarlar. Ancak çocuklar dili öğrendikten sonra bile, çoğu zaman ihtiyaçlarını sözsüz olarak ifade etmeye devam ederler. Konuşabilirler, evet; ancak bunaltıcı bir ihtiyaç, sözel beceriye engel olur. Muhtemelen sizlerin (ve diğer yetişkinlerin) de bazen karşılanmamış ihtiyaçlarınızı doğrudan ifade etmekte zorlandığınızı fark etmişsinizdir. Yetişkinler için agresif veya rahatsız edici olan davranışlar, çocuğun şunu duyurmasının en güçlü yoludur: “Bir şeyler yanlış, yardıma ihtiyacım var.” Bu, bebeğin feryadının eşdeğeridir. Ne yazık ki, ebeveynler genellikle bu sinyalleri yanlış okurlar ve çocukların yaramazlık yaptığını düşünürler. Öfke, azarlama ve cezalandırmayla karşılık verirler. Artık çocuklar, karşılanmamış ihtiyaçlarının üstüne bir de incinmiş ve yanlış anlaşılmış hissederler. Bu da daha fazla sorunlu davranış ve daha fazla sert tepkiden oluşan yıkıcı bir döngüyle sonuçlanır. İhtiyacı karşılamak ise çocuğu sakinleştirir ve yatıştırır—bu da daha iyi ilişkiler ve daha iyi davranışlar sağlar.

Çocukların ihtiyaçları karşılandığında rahatlar, işbirliği yapar, öğrenir ve ebeveynlerinin beklediği şekilde davranırlar—en azından çoğu zaman. Bir babanın dediği gibi, “Belki de çocuğumun o 10 farklı sorunlu davranışının hepsi aynı ihtiyaçtan kaynaklanıyordur. 10 farklı sorunla uğraşmak yerine, hepsini tek bir ihtiyacı karşılayarak çözebilirim.” Çocukların karşılanmamış birçok ihtiyacı olabilir, ancak en yaygın olanı daha fazla bağ kurma ihtiyacıdır. Bir anne, kızına eskiden en sık kurduğu cümlelerin şu olduğunu anlattı: “Bunu hemen kes yoksa seni cezalandırırım.” Sonra şu cümleyi denemiş: “Canının yandığını görüyorum, hadi birlikte oturalım, sarılalım veya konuşalım.” Anne bunun, “kötü davranışı ödüllendireceği” için işleri daha da kötüleştireceğinden endişelenmiş. Ancak onu şaşırtacak şekilde kızının sorunlu davranışları azalmış. Çünkü anne, sorunlu davranışın yüzeyinin altına inmiş, karşılanmamış bağ kurma ihtiyacını fark etmiş ve bu ihtiyacı karşılamıştı. Sevgi ve şefkat göstermek, sözde ‘kötü’ davranış için bir “ödül” olmak yerine, o davranışın altındaki anlama yönelik düşünceli bir yanıtı. Çocuğun o sinir bozucu davranışlarını, “ihtiyaçlar hakkında bir iletişim çabası” olarak görerek Sihirli Çevirmen’i çalıştıralım: “Sevgiye ihtiyacım var. Desteğe ihtiyacım var. Yetkin hissetmeye ihtiyacım var. Yardıma ihtiyacım var. Bunu kendi başıma yapabileceğime güvenilmesine ihtiyacım var.” Bu, sorunlu davranışı görmezden gelmek anlamına gelmez; davranışın kaynağını anlamak ve sorunu tam da kaynağında çözmek anlamına gelir.

Sorun, çocuğun davranışının normal olduğunu fark edememek olduğunda, çözüm gelişim sürecine güvenmektir. Altı aylık bir bebek, ebeveynleri ne yaparsa yapsın susmadan ağlar. Yeni yürümeye başlayan bir çocuk yerinde duramaz, paylaşamaz veya “hayır” kelimesini mutlu bir şekilde kabul edemez. Anaokuluna giden bir çocuk ayağını yere vurarak akşam yemeğini yemeyeceği veya okula gitmeyeceği konusunda diretir. İlkokul çağındaki bir çocuk, ödev yapmak yerine bilgisayar başında zaman öldürür.

Bunların hepsi ortak bir noktaya sahip olan sorunlu davranışlardır: Hepsi tamamen normaldir. Çocuk, ebeveynlerinin arzu ettiği kadar ileri bir seviyede değil, gelişiminin henüz erken bir aşamasındadır. Derin bir nefes alın ve çocukların kendi hızlarında olgunlaşmalarına izin verin. (Bu, muhtemelen epeyce derin nefes almayı gerektirecektir.)

Tıpkı duygular ve ihtiyaçlarda olduğu gibi, Sihirli Çevirmen’i bu kez “Bu Normal” ayarına getirin. Çevirmen gürlemeye başlar ve şu metni döker: “Hey, ben sadece

bir çocuğum ve yaşitlarımın yaptığı şeyi yapıyorum! Küçükken kirlenmek normaldir; sessiz olmam beklenirken bile zıplamak ve gülmek normaldir; ödev yapmak yerine oyun oynamak istemek normaldir.” Sorun bir ‘gerilim düğümü’ olduğunda, çözüm düğümü gevşetmektir. Gerilim düğümü metaforu, cezaların ve itaat taleplerinin neden pek işe yaramadığını çok iyi açıklar: Çünkü bunlar düğümü daha da sıkılaştırır. Araştırmaların, çocukların cezalandırıldıktan sadece dakikalar sonra aynı davranışı neden genellikle tekrarladığını göstermesinin sebebi de budur.



İyi haber şu ki; ebeveynler gerilim düğümünü bir kez anladıklarında, çözümün bu düğümü oyun, nezaket, empati ve şefkatle gevşetmek olduğunu keşfederler. Bu yaklaşım gerilimi azaltır, bu da beraberinde işbirliği ve daha yakın bir bağ getirir.

Düğüm çok sıkı olduğunda bile, oyun onu gevşetebilir. Yakın zamanda boşanan bir anne, beş yaşındaki kızının babasını ziyaret etme vakti geldiğinde çok huzursuz olduğunu anlattı. Kızı ona yapıştıyordu ve anaokulunda diğer çocukların oyuncaklarını ve eşyalarını çalıyordu. Anne, kızıyla bu sorun hakkında ciddi bir konuşma yapmaya çalıştığında, kız daha da çok üzülüyordu. Bu büyük bir düğümdü ve giderek daha da sıkılaşıyordu.

Düğüm konsepti, annenin kızının aslında “yaramazlık” yapmadığını görmesine yardımcı oldu. İkisi de ziyaret düzenlemeleri konusunda gergindi ve düğüm giderek büyüyordu çünkü babaya yapılacak bu ziyaretleri uygulamak zorunda olan kişi anneydi. Anne bunu kavradığında rahatladı. Anneye, kızını oyuncu bir şekilde yakalayıp “Seni asla bırakmayacağım!” diyerek ona sınırsız sarıldığı bir oyun öğrettim. Küçük kız güldü ve kıvrılarak ondan kaçtı. Anne, kız sanki tutulamayacak kadar kayganmış gibi davrandı. “Ah hayır, kaçtın! Seni tekrar yakalasam iyi olacak ve bu sefer gerçekten kaçamayacaksın!”



Ayrılık gibi çok ciddi bir mesele üzerine eğlenceli bir şekilde oynayan anne, kızına bir kontrol duygusu verdi. Küçük kız, babasıyla yapacağı ziyaretler hakkında çaresiz ve korkmuş hissetmek yerine, gülerek gerilim düğümünü gevşetmişti. Annenin de kaygısı azalmıştı. Ve sonunda kızı, annesinin yanından ayrılmaya hazır hale geldi. Ciddi konuşmaların işe yaramadığı yerde oyun işe yaramıştı.

Artık çocukların sorunlu davranışlarını “yaramazlık ve ceza” diliyle değil, yepyeni dillere çevirme konusunda bir uzmansınız. **Peki, çocuğunuzun sorunlu bir davranışını “gerilim düğümü” diline çevirebilir misiniz? Şu boşlukları doldurun:**

_____ konusunda çok sıkı bir gerilim düğümümüz var. Ben
_____ yaptığında düğüm daha da sıklaşıyor. Düğümü
_____ yaparak gevşetebilirim.

İşte bir örnek: Uyku saati konusunda çok sıkı bir gerilim düğümümüz var çünkü bu, oyun zamanının bittiği ve bir ayrılık yaşanacağı anlamına geliyor. Ben aniden çocukların oynamayı bırakıp yatmaya hazırlanmalarını talep ettiğimde düğüm daha da sıklaşıyor. Sabrımı kaybedip öfkeli bir ses tonu kullandığımda düğüm çok daha sıkı bir hale geliyor. Düğümü, uyku saatini duyurmadan önce çocuklarla bir yastık savaşı yaparak ve onlarla bağ kurarak gevşetebilirim. Eğer işbirliği yapmazlarsa, aptalca bir şarkı söyleyebilir veya komik bir şekilde ağlıyormuş gibi yaparak onları tekrar güldürebilir ve işbirliğine çekebilirim.

İşte size bir meydan okuma: Çocuğunuzun yaptığı hiçbir şeyi “yaramazlık” olarak etiketlemeden bir hafta geçirebilir misiniz? Çocuğunuzun ne yaptığını tanımlamanın yeni yollarını bulmak için derinlere bakmanız gerekecek. Bu yeni tanımlamaların; sınırları, aradaki bağı zorlamak yerine oyun ve empatiyi kullanarak “bağ inşa edecek” şekilde koymanızda size faydalı bir rehber olup olmadığına dikkat edin.

Bu tür sınırlar aradaki bağı zedelemmez, aksine inşa eder. Sert sınırlar koyma ve hataları düzeltme alışkanlığından vazgeçmek ilk başta zor olabilir. Ancak, gelecek neslin kendine güvenen ve güvende hisseden bireyler olarak büyümesi için buna kesinlikle değer.

Lawrence J. Cohen

Limen'de YETİŞKİN

Sınır Koymaya Oyuncu
Ebeveynlik Yaklaşımı

5

Mekansızlık Paradoksu Her
Yerdeyiz Hiçbir Yerdeyiz

17

Dilemma : Yetişkin

20

Aynanın Çatladığı
Altı Saat: Özgürlük
Sandığımız O Sınırsız
Uçurum

26

Mindfulness

30

*“Biriyle tam bir ilişki kurabilmen
için önce kendinle ilişki
kurabilmelisin. Eğer kendi
yalnızlığımızı kucaklayamazsak,
inzivaya karşı kalkan olarak başka
birini kullanırız.”*

IRVIN YALOM

Mekansızlık Paradoksu: Her Yerdeyiz, Hiçbir Yerdeyiz

Sınır denildiğinde zihnimize genelde haritalar, tel örgüler ya da iki ülkeyi birbirinden ayıran o soğuk, askeri hatlar belirir. Bu yüzden sınırı hep bizi dünyadan koparan, araya mesafe koyan katı bir kavram gibi düşünürüz. Oysa yetişkinlik hayatında sınır, dünyayla bağı koparmak demek değildir; tam aksine, dünyanın içinde kendimiz olarak güvenle var olabilmektir.

Sınırları, kendimize ait şeffaf bir “ev” gibi düşünebiliriz. Bu ev sayesinde dünyayla bağımız sürer, dışarısını görürüz, hayatın akışını hissederiz. Yani dünyadan tamamen izole olmuş değildir. Ama aynı zamanda bizi koruyan, ayakta tutan duvarlarımız vardır ve o duvarların içinde güvende olduğumuzu biliriz. Bu evin kapıları ve pencereleri de vardır; fakat en önemlisi, onlar ancak biz izin verdiğimizde açılır ve içeriye bir girişe izin verir. Sınırlarını çizemeyen bir yetişkinin hayatı ise, kapısı kilidi olmayan, duvarları yıkılmış bir eve benzer. İçeriye fırtınanın da, davetsiz misafirlerin de, başkalarının bitmek bilmeyen talep ve beklentilerinin de ne zaman dalacağı belli olmaz. Kimin hangi niyetle girip çıktığı belirsiz olan bir evde ne huzur kalır ne de dinlenebilecek bir alan.

Sınır koymak; o evin penceresini ne zaman aralayacağımıza, içeriye kimin, hangi duygunun ya da hangi dış dünyanın talebinin ne kadar sızacağına sadece bizim karar vermemizdir. Çünkü kapısını ve pencerelerini kendi iradesiyle yönetemeyen bir insan, kendi evinde bile yabancı olarak kalır. Tam da bu yüzden, modern dünya sınır kavramını yetişkinler için hiç olmadığı kadar karmaşık ve çözülmesi zor bir düğüm haline getirdi. Geçmişte sınır koymak çok daha somuttu: Akşam olup iş bittiğinde eve girmek, kapıyı kapatmak ve kilitlemek fiziksel bir sınırdı. O kapının ardı, dış dünyanın taleplerinden korunduğumuz, sadece kendimize ait olan mutlak güvenli alandı.

Bugün ise o evin en mahrem köşesinde, yatağımızda uzanırken bile tamamen savunmasızız. Cebimizde taşıdığımız o küçük ekranlar yüzünden evin duvarları anlamını yitiriyor. Gece yarısı gelen bir iş e-postasıyla, aniden ekranımıza düşen bir WhatsApp mesajıyla ya da sosyal medyadaki bitmek bilmeyen bildirimlerle dünyanın her yerinden insana, her türlü talebe ve sese kesintisiz bir şekilde açığız. Artık bizi dış dünyadan koruyacak o somut kapılar işe yaramıyor.



Mekansızlık Paradoksu: Her Yerdeyiz, Hiçbir Yerdeyiz

Bu durum, modern insanın en büyük paradoksunu doğuruyor: Teknolojik olarak dünyadaki herkese ve her şeye saniyeler içinde ulaşabiliyoruz, ama kendimize ve içinde bulunduğumuz “ana” bir türlü ulaşamıyoruz. Sürekli erişilebilir olma zorunluluğu bizi mekansız ve zamansız bırakıyor. Ne tam anlamıyla iş yerindeyiz ne de tam anlamıyla evimizde; ne tamamen arkadaşlarımızla ne de kendimizle baş başa. Sınırlarımız görünmez bir biçimde erirken, her an dünyaya sunulacak bir hazır bulunuşluğumuz olmak zorunda olduğu illüzyonuna kapılıyoruz. ...Oysa insanın kendi iç sesini duyabilmesi, zihnini dinlendirebilmesi için o cam evin kapılarını kapatıp sessiz kalmaya, yani ulaşılamaz olmaya ihtiyacı var. Çünkü insan yalnızca zihinsel olarak değil, bedensel olarak da sürekli erişilebilir olmanın yükünü taşır.



Bu görünmez sınır ihlali, ruhumuzdan önce sinir sistemimizi vurur. Psikolojik bir perspektiften baktığımızda, ekranda yanan her kırmızı bildirim ışığı veya telefonun ani bir titreşimi, sinir sistemimiz tarafından mikro birer “uyarıcı”, hatta tehdit olarak algılanır.. Akşam saatlerinde gelen bir iş e-postası ya da cevaplanmayı bekleyen bir WhatsApp mesajı, bizi farkında olmadan kronik bir tetikte olma (hipervijilans) modunda tutar. İşte günümüz yetişkinlerinin “bugün fiziksel olarak hiçbir şey yapmadım ama neden bu kadar yorgunum?” sorusunun cevabı burada saklıdır. Sinir sistemimiz, ekran başında sürekli hayali bir savaşa hazır beklemekten bitap düşer. Üstelik bu yorgunluğa bir de sosyal teknolojinin hayatımıza soktuğu “mavi tık” veya “yazıyor...” gibi detayların yarattığı zihinsel baskı eklenir. Sınır koymanın, ulaşılamaz kalmanın önündeki en büyük engel içimizi kaplayan o keskin suçluluk duygusudur. “Hemen cevap vermezsem beni kaba bulurlar mı?” ya da “Beni yanlış anlar mı?” endişesi, bizi kendi zamanımızdan çalıp başkalarına sunmaya zorlar.

Oysa bir mesaja üç saat sonra, hatta ertesi gün dönmek karşı tarafa değer vermemek demek değildir. Bu, insanın o an içinde bulunduğu ana, kendi odak noktasına ve ruh sağlığına değer vermesidir; yani en temel anlamıyla bir öz-bakımdır.

Tüm bu süreç, en nihayetinde psikolojideki en temel dengelerden birini sarsar: “Ben” ve “Öteki” arasındaki o sağlıklı ayrışmayı. Sağlıklı bir benlik gelişimi ve yetişkinlik olgunluğu için bireyin, “*Burası benim alanım, orası ise ötekinin alanı*” diyebilmesi gerekir. Ancak sürekli ulaşılabilir olmak, bu hayati çizgiyi tamamen flulaştırır. Başkalarının talepleri, iş dünyasının beklentileri veya sosyal çevrenin bitmek bilmeyen sesleri bizim alanımıza o kadar fütursuzca sızar ki, “Ben” nerede bitiyor, “Öteki” nerede başlıyor ayırt edemez hale geliriz. Bu iç içe geçmişlik içinde, kendi iç sesimizi duyabileceğimiz o “sessiz boşluğu” tamamen kaybederiz. Oysa kimsenin bize ulaşamadığı, bizim de kimseye yetişmeye çalışmadığımız o sessiz anlar, sadece bir mola değildir. O boşluk, ruhsal olarak kendimizi ötekinden ayırıştırıp kendi kimliğimizi, yaratıcılığımızı ve zihinsel dengemizi yeniden bulduğumuz en hayati alandır.

Sözün özü; sınır koymak insanlarla aramıza aşılmaz duvarlar örmek ya da dünyadan kopmak demek değildir. Sınır, o şeffaf cam evimizin kapı kolunu ve pencerelerini kendi elimizde tutabilme cesaretidir. Dünya bize her an ulaşmak istiyor olabilir, ama bizim her an dünyaya sunulacak bir hazır bulunuşluğumuz olmak zorunda değil. “Ben”i korumak ve o sessiz boşlukta kendimiz olarak kalabilmek için, bazen pencereleri kapatıp sadece kendi evimizde dinlenmeye hakkımız var.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



DİLEM- MA:

İncinmeme Garantili İlişkiler: Bağ Kurmak mı Duvar Örmek mi?

Modern psikoloji literatürünün ve sosyal medya akışlarının her köşesinden üzerimize fırlatılan o sihirli kelimeyi her gün yeniden duyuyoruz: “Sınırlar”. Kendimizi korumak, tükenmemek ve bireysel alanımızı inşa etmek adına adeta kutsal bir zırh gibi kuşandığımız bu kavram, farkında olmadan bizi modern dünyanın en şık ikilemiyle baş başa

bırakıyor. Günlük hayatın koşturmacasında, bir kafede kahve içerken yan masadan çalınan “Ben artık toksik olan herkesle arama sınır koydum” cümlesi ya da kaydırma hareketleriyle tükettiğimiz reels videolarındaki o keskin kişisel gelişim tavsiyeleri, bizi korumaktan ziyade izole eden birer kaleye dönüşüyor olabilir mi? Her şeyi “benim alanım, benim

hakkım, benim konfor alanım” diyerek milimetrik sınırlarla bölmek, ötekiyle kurabileceğimiz o gerçek ve derin bağı henüz filizlenmeden kurutma riski taşıyor. Çünkü insan, toplumsal bir varlıktır ve doğası gereği sadece sınırlarıyla korunan değil, o sınırların esnediği pürüzlü yüzeylerde birbirine değerek iyileşen bir canlıdır.

G erçek bir yakınlık ve bağ kurabilmek, doğası gereği içinde her zaman bir miktar belirsizlik, risk ve en önemlisi de kendi konfor alanından feragat etmeyi barındırır. Bugün ilişkilerin bu kadar çabuk tüketilmesinden ya da insanların “kimseye tahammülüm kalmadı” diyerek yalnızlaşmasından şikayet ederken, aslında kendi inşa ettiğimiz o aşılmaz duvarların arkasında güvenle, herhangi bir fedakarlık yapmadan ve yapayalnız oturduğumuzu gözden kaçırıyoruz. Bir arkadaşımızın en zor anında gece yarısı gelen telefonuna “şu an uyku saatim ve sınırlarım var” konforuyla yaklaşmak ya da partnerimizin bizi zorlayan bir duygusal sürecinde “bu senin problemin, benim alanıma taşma” sığınağına sığınmak, bağ kurmak değil, bağdan kaçmaktır. Evet bir noktada bu durum bizi psikolojik olarak bir sürü sıkıntıdan koruyabilir ancak kimseye karşı fazladan fedakarlık yapmadığımız için kendimiz benzer durumlara düştüğümüzde kimseden fedakarlık bekleyemeyiz. Kalabalık olmanın sınırlar olsa bile bir arada yaşayabilmenin iyi taraflarını kaçırdığımızın farkında değiliz. Modern dünyanın sunduğu bu steril yalnızlık illüzyonu, bizi incinmekten koruyor gibi görünse de hayatın asıl tadı olan o ortak yaşamışlıkları, esnemeleri ve öteki için bir nebze de olsa kendinden ödün vermenin getirdiği o derin tatmini elimizden alıyor. Sınırlarımızı tamamen ortadan kaldırmaktan değil, onları birbirimizi hapsedtiğimiz birer hücreye dönüştürmekten vazgeçmekten bahsediyorum. Günün sonunda, kendimizi en çok korunaklı hissettiğimiz o mutlak sınırların içinde, kusursuz ama yankısız bir odada buluyoruz kendimizi. Popüler kültürün bizi

bencilce bir “kendine odaklanma” çılgınlığına sürüklediği bu çağda, belki de asıl yetişkinlik olgunluğu, ne zaman duvar öreceğimizi bilmek kadar, ne zaman o duvarda bir kapı açacağımızı ve kimin için o kapıdan dışarı adım atacağımızı seçebilmektir. Sınırlar fazlasıyla katılaştığında ve esnekliğini yitirdiğinde, dışarıdan gelecek her türlü zarara karşı tamamen korunmuş oluruz; fakat aynı zamanda içeri girecek olan sevgiyi, şefkati ve gerçek yakınlığı da aynı kapının dışında bırakmış oluruz. Kendi hayatımız üzerinde elde etmek istediğimiz o kontrol ihtiyacı bütün insani duygulardan da geri planda kalmamızı sağlamış oluyor aslında. Yaşamak, o korunaklı limandan çıkıp ötekinin sularında bazen ıslanmayı, bazen yorulmayı ama her şeye rağmen o bağın güvenli kollarına kendini bırakabilme cesaretini göstermeyi gerektirir.

YETİŞ-

CEREN DURAK

KİN

İlişkilerde sınır koymak, fedakarlığı bir sevgi kanıtı olarak sunanlar tarafından genellikle “bencilce bir korunma” olarak itham edilir. Oysa ötekinin içinde eriyip yok olmamak, o vahşi uyarıcı çağında dağılmamak için çizilen sınırlar, bir uzaklaşma değil, hayatta kalma refleksi. Ruhsal oksijeni tükenmiş bir “Ben”, hiçbir “Biz”i yaşatamaz. İşte bu yüzden sınır, araya örülen soğuk bir duvar değil; iki insanın birlikte nefes alabildiği yegane özgürlük alanıdır.

*“Eğer başkalarına ‘evet’ derken
kendinize ‘hayır’ diyorsanız, bu sevgi değil;
yavaş yavaş kendinizi yok etmektir.”*

Gabor Maté



Yakınlığın Şartı Olarak Mesafe: Duvar Değil, Nefes Alanı

İlişkilerde sınır savunuculuğu yapıldığında karşı tarafın ilk saldırısı bellidir: “Araya duvarlar örüyor, sevgiyi öldürüyorsunuz.” Oysa sınır, soğuk bir yabancılaşma duvarı değil; iki insanın birbirini boğmadan, yan yana nefes alabilmesi için gereken asıl oksijendir. Sağlıklı bir yakınlığın ilk şartı, iki ayrı “birey” olarak kalabilme becerisidir. Sınırların silindiği yapışık

ilişkiler gerçek bir yakınlık değil, yalnızca patolojik bir bağımlılık üretir. Gerçek yakınlık, ötekinin sınırını bir tehdit olarak görüp yıkmaya çalışmak değil; o sınırın varlığına saygı duyarak bağ kurabilmektir. Biz kapısı, penceresi olmayan kör bir taş duvar vadetmiyoruz; kapısının anahtarı kendi elinde olan güvenli bir evden bahsediyoruz. Gerçek sevgi ve olgunluk,

karşı tarafın “Hayır, şu an buraya giremezsin” dediği o odaya ve görünmez çizgiye saygı duymakla başlar. Ötekinin özgür iradesine çarpmaktan korkanlar, her zaman sınırları “bencillik” olarak nitelendirir. Sınır bencilce bir kaçış değil, ilişkiyi ayakta tutacak olan “Ben”i hayatta tutma çabasıdır.

Fedakarlığı sevginin tek yolu sayanların kaçırıldığı bir gerçek var: Her şeye “evet” diyen birinin “evet”i değersizdir. Çünkü o rızanın arkasında özgür bir seçim değil; kaybetme korkusu ve derin bir onaylanma ihtiyacı yatar. Kendine “evet” diyebilmek için ötekine “hayır” diyemeyen bir yetişkinin fedakarlığı sevgi değil, ileride tahsil edilmek üzere

verilen bir onaylanma borcudur. Sınır koymamanın en şifalı pratiği olan “hayır”, ötekini dışlamak değil; insanın kendi ruhsal bütünlüğünü koruma çabasıdır. Sıf karşı taraf kırılmasını diye esnetilen her sınır, aslında ilişkinin geleceğine yapılmış tehlikeli bir öfke yatırımıdır. Sürekli taviz verenler, içten içe devasa bir hıncı biriktirir; bu da

kaçınılmaz bir tükenmişliğe ve ilişkinin zehirlenmesine yol açar. İkilem tam burada çözülür: Sınır koymak ilişkiyi bitirmez; aksine, bu sessiz patlamaları en başından engelleyerek bağları korur. Gerçek bir sevgi, ötekinin “hayır” diyebilme özgürlüğünü de en az “evet”i kadar kucaklayabildiğinde başlar.

Hayır’ın Psikolojisi:

Bencillik Değil, Benliğin

Korunması

Modern Dünyada Sınır Koymak: Kopmak Değil, Dağılmamak

Bugünün dünyasında her şey kişisel alanımızı, dikkatimizi ve ruhumuzu dağıtmak üzere kurulu. Bitmek bilmeyen talepler ve kesintisiz bildirimler tam anlamıyla zihinsel bir işgal yaratıyor. Böylesi bir kaosun ortasında sınır çizmek insanlardan kopmak değil; o vahşi uyarıcı yağmuru altında kendi ruhsal bütünlüğünü koruma, yani “dağılıp yok

olmama” mücadelesidir. Uçaklardaki o altın kuralı hatırlayalım: “Oksijen maskesini önce kendinize, sonra çocuğunuza takın.” Kendini nefessiz bırakan bir insan, yanı başındakine de hayat veremez. Tam olarak bu yüzden, ruhsal oksijeni tükenen bir yetişkin, partnerine ya da dostuna sağlıklı bir “Ben” sunamaz. Sınır koymak bencilce bir

kapris değil, ruhsal bir hayatta kalma refleksidir; sevgiyi ve ortak bağı ayakta tutacak olan benliği yaşatma çabasıdır. Çünkü çok iyi biliyoruz ki, kendi sınırlarını çizemediği için paramparça olmuş, dağılmış bir “Ben” ile hiç kimseyle sağlıklı ve gerçek bir “Biz” inşa edemezsiniz.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



Aynanın Çatladığı Altı Saat: Özgürlük Sandığımız O Sınırsız Uçurum

1974 yılının bir Napoli akşamında, Studio Morra Galerisi'nin kapısından içeri girenler, insan doğasının en korunaklı odasını, yani ahlakın ve sınırların duvarlarını kendi elleriyle yıkacaklarından tamamen habersizdiler. İçeride, modern sanatın en cesur figürlerinden biri olan Marina Abramović, odanın ortasında bir heykel gibi hareketsiz duruyordu. Yanındaki masada ise insan zihninin karanlık dehlizlerine açılan bir anahtar gibi 72 nesne sergileniyordu. Bir yanda güller, parfümler, tüy ve bal; diğer yanda makaslar, çiviler, jiletler ve içine tek bir kurşun sürülmüş bir tabanca. Masanın üzerindeki not ise adeta insanlığa yazılmış açık bir çek niteliğindeydi: *"Masada 72 nesne var ve bunların hepsi benim üzerimde istenildiği gibi kullanılabilir. Ben sadece bir nesneyim. Bu süre zarfında gerçekleştirecek her şeyin sorumluluğu tamamen bana aittir."*

"Rhythm 0" adı verilen bu performans tam altı saat sürdü. İlk saatlerde galeriye yayılan sessizlik, medeni bir çekingenlikle bezeliydi. İzleyiciler sanatçıya yaklaşıyor, saçına bir gül ilıştırıyor, yanağına hafif bir öpücük konduruyor ya da onu nazikçe başka bir yöne çeviriyordu. Toplumsal maskeler henüz yüzlerdeydi; nezaketin, saygının ve bir diğer insanın bedenine duyulan hürmetin sınırları tıkrık tıkrık işliyordu. Ancak saatler ilerledikçe, Marina'nın ne olursa olsun hiçbir tepki vermeyeceği, canı yansa da tek bir kasını bile kıpırdatmayacağı gerçeği odadaki havanın kimyasını değiştirdi. Görünmez bir baraj kapağı fırladı ve medeniyetin ince cilasını saniyeler içinde dökülmeye başladı.



İnsanlar, karşılarında duran canlının bir “insan” değil, hukuki ve ahlaki hiçbir koruması olmayan bir “nesne” olduğuna ikna oldukları an, sınır dediğimiz o muazzam güvenlik kalkanı buharlaştı. Birkaç saat önce utangaçça gül uzatan kalabalık, aniden birer cellada dönüşmeye başladı. Marina’nın kıyafetleri jiletlerle yırtıldı, tenine çiviler saplandı, boğazı kesilerek kanı emildi. Performansın sonlarına doğru, bir adam doldurulmuş tabancayı sanatçının şakağına dayayıp parmağını tetiğe koyduğunda, galerideki diğer izleyiciler arasında bir iç savaş çıktı ve performans zorlukla, kan ve gözyaşı içinde sonlandırıldı. Bu altı saat, sadece sanatsal bir çılgılık değil, insan ruhunun en tehlikeli kırılma noktasını ifşa eden bir laboratuvar çıktısıydı.

İnsanın İlkel Haritası ve “Hayır” Demenin Gücü

Peki, ne olmuştu da şık giyimli, eğitilmiş, sanatsever o modern insanlar birkaç saat içinde birer canavara dönüşebilmişti? Yanıt, hayatlarımızın merkezinde duran ama çoğunlukla fark etmediğimiz o sihirli kelimede gizli: “Hayır.” Gündelik hayatın akışında bizi bir arada tutan, birbirimizin alanına tecavüz etmemizi engelleyen şey, görünmez sınırlardır. Beden dilimizle, bakışlarımızla ve en çok da dilimizle çizdiğimiz sınırlar, bizim varoluşsal kalkanımızdır. Bir insana “Bana istediğini yapabilirsin” dediğinizde, ona aslında sadece bir özgürlük alanı tanımazsınız; onun içindeki tüm dizginlenmemiş, vahşi dürtüleri de serbest bırakırsınız.





Marina Abramović, kendi iradesiyle sınır koyma yetkisini toplumun eline devrettiğinde, insanoğlunun en ilkel zaafını tetikledi. İnsan zihni, önünde hiçbir engel görmediği boşlukları genişleyerek doldurma eğilimindedir. Sınırın olmadığı yerde, ötekinin işgali ve ardından gelen köleleştirme başlar. Abramović'in altı saat boyunca bir nesneye dönüşmesi, izleyicinin gözündeki "öteki" algısını tamamen yok etti. Sınırları olmayan bir varlık, artık saygı duyulması gereken bir özne değil, üzerinde güç denenebilecek, tahrip edilebilecek bir eşyadır. Bu durum, toplumsal hayatın ve bireysel ilişkilerin en derin yarasına parmak basar. Kendi hayatlarımızda sınırlarımızı net çizemediğimizde, "hayır" demeyi bir kabahat veya bencillik olarak gördüğümüzde, aslında kendi stüdyomuzun ortasında hareketsizce bekleyen birer Marina'ya dönüştürüz. Karşımızdaki insanların her zaman iyi niyetli, şefkatli ve adil kalacağını ummak, insan doğasının karanlık yüzüne göz kapamaktır. Sınırlar, insanları birbirinden ayıran soğuk taş duvarlar değildir; aksine, iki insanın birbirine zarar vermeden, kendi benliklerini koruyarak sağlıklı bir şekilde temas kurabilmesini sağlayan tek köprüdür. Sınırın bittiği yerde güvenlik biter, hayatta kalma mücadelesi başlar.

Maskelerin Düştüğü Boşluk: Sorumsuzluğun Hafifliği



Rhythm 0 deneyinin en vurucu psikolojik dehlizi, ahlakın ne kadar dışsal bir kabuk olduğunu kanıtlamasıdır. İs- viçreli psikiyatr Carl Gustav Jung, insanın toplumsal olarak kabul görmeyen, bastırılmış, ilkel ve karanlık yönlerine "Gölge" adını verir. Toplum, yasalar, ayıplanma korkusu ve ahlak normları, bu gölgenin etrafına kalın hapisane duvarları örer. Bizler suç işlemekten, can yakmaktan ya da zalimleşmekten sadece çok erdemli olduğumuz için mi kaçırırız, yoksa bunun faturasını bireysel olarak ödemekten korktuğumuz için mi?

Marina'nın masaya bıraktığı o küçük not, odadaki herkesin bireysel sorumluluk duygusunu ellerinden aldı. "Sorumluluk tamamen bana aittir" cümlesi, medeniyetin üzerine kurulu olduğu ahlak sözleşmesinin iptaliydi. Yasal bir cezanın olmadığı, suçluluk duygusunun kolektif bir kalabalık içinde dağıldığı o odada, insanların içindeki gölge zincirlerini kırdı. "Herkes yapıyor" algısı ve sorumluluğun hafifliği birleştiğinde, insan vicdanı dakikalar içinde işlevini yitirdi. Güç arzusu ve sadizm, kendisine engel olacak hiçbir sınır bulamayınca sınır tanımaksızın büyüdü. Bu yüzden Rhythm 0, bize medeniyetimizin ne kadar pamuk ipliğine bağlı olduğunu, sınırlar ve kurallar silsilesi olmasaydı her birimizin içindeki o karanlık potansiyelin nasıl bir yıkım yaratabileceğini açıkça gösterdi.

Aynadaki Canavarla Yüzleşmek



Performansın altıncı saati dolup galeri görevlileri "Süre bitti" diye bağırdığında, odada asılı duran o ağır, kanlı sis aniden dağıldı. Altı saattir bir nesne gibi duran Marina Abramović, nihayet hareket etmeye, nefes almaya ve bir insan gibi yürümeye başladı. Gözlerinde biriken yaşlarla, bedeni yırtıklar, çizikler ve yabancı ellerin izleriyle dolu bir halde, kendisine bu acıyı çektiren izleyicilerin üzerine doğru adım attı.

İşte o an, tüm deneyin en sarsıcı, en dramatik anı yaşandı: Herkes arkasına bakmadan kaçmaya başladı. Birkaç dakika önce bir kadının tenini jiletleyen, şakağına silah dayayan o gözü dönmüş kalabalık, Marina bir nesne olmaktan çıkıp yeniden bir "insan" olarak karşılırlarına dikildiğinde onunla göz göze gelmeye dayanamadı. Çünkü Marina'nın gözleri, onlara altı saat boyunca ne kadar vahşileşebildiklerini, içlerindeki canavarın sınır tanımayan yüzünü gösteren devasa bir aynaydı. İnsanlar, sınırların kalktığı o konforlu odada işledikleri günahların utancıyla, sınırların aniden yeniden kurulduğu gerçeğiyle yüzleşemediler. Kaçtılar, çünkü kendi karanlıklarının çıplaklığıyla baş başa kalmışlardı.

Rhythm 0, insanlığın yüzüne tutulmuş en net, en dürüst ve en acımasız aynadır. Bize çok temel bir gerçeği fısıldar: Sınırlar bizi sadece dış dünyadan, yabancılardan ya da tehlikelerden korumaz. Sınırlar bizi, asıl içimizde uyuyan o sınır tanımayan, her şeyi yutmaya hazır karanlık canavardan korur. Kendimize, bedenimize, ruhumuza ve ötekine çezeğimiz her sağlıklı sınır, bizim insan kalabilmemizin yegane güvencesidir. Sınırsız bir dünya özgürlük değil, vahşi bir uçurumdur; ve o uçurumun kenarında durabilmek, ancak sınırların varlığıyla mümkündür.

YUSUF ÖNDARO

LİMEN'DEN MINDFULLNESS

1. "Dur ve Hisset"

• **Temel Amacı:** Sınır ihlalini fiziksel sinyallerle (gerginlik, baskı) erkenden fark etmek.

• **Uygulanış Aşamaları:**

1. Rahat bir oturuşa geç ve gözlerini hafifçe kapat.
2. Dışarıdan bir talep, istek veya baskı geldiğinde zihnini hemen bedene yönlendir.
3. Bedenindeki fiziksel değişimleri tara: Midede bir sıkışma, omuzlarda gerginlik, göğüste daralma veya nefeste hızlanma var mı?
4. Fark ettiğin o fiziksel hisse doğru derin ve sakin nefesler alıp ver.
5. İçsel olarak şu soruyu sor: "Şu an burada alanım ihlal ediliyor mu? Bedenim bu duruma ne cevap veriyor?"

2. Koruyucu Çember

• **Temel Amacı:** Kendi kişisel alanını zihinsel olarak çizmek ve korumak.

• **Uygulanış Aşamaları:**

1. Dik bir omurgayla otur ya da ayakta dur, gözlerini kapalı tut ve sakinleştir.
2. Ayak tabanlarının yere bastığını ve topraklanma hissiyle kendini toprakla bağla.
3. Zihninde, kendi etrafında (yaklaşık bir kol mesafesinde) çevreleyen parlak, şeffaf ve koruyucu bir ışık çemberi hayal et.
4. Bu çemberin sınırlarını bilinçli olarak hisset; burası senin kişisel alanın.
5. Dışarıdan gelen stresin, manipülasyonun veya aşırı talebin çembere çarpıp geri döndüğünü, sana ait olan huzurun içinde güvende kaldığını imgele.

3. "Nefesle Alan Açma"

• **Temel Amacı:** Baskıcı durumlarda tepki vermeden önce sakinleşmek ve zaman kazanmak.

• **Uygulanış Aşamaları:**

1. Karşı taraftan yoğun, ısrarcı veya acele ettiren bir talep geldiğinde duraksayarak "Zamanı durdur."
2. Göz temasını hafifçe kesebilir ya da bakışlarını sabit bir noktaya indirebilirsin.
3. Sadece kendi nefes alışverişine odaklan: 3 saniye boyunca derin bir nefes al, 3 saniye nefesini içinde tut ve 3 saniyede yavaşça bırak.
4. Bu nefes döngüsünü yaparken zihninden şu soruyu geçir: "Bu duygu veya acele beklenti bana mı ait, karşı tarafa mı?"
5. Araya koyduğun bu bilinçli boşluk sayesinde, otomatik bir "evet" yerine merkezinde kalarak net bir yanıt seç.

4. Şefkatli El

• **Temel Amacı:** Sınır koyarken oluşan suçluluk duygusunu yatıştırmak ve kendini güvende hissetmek.

• **Uygulanış Aşamaları:**

1. Sınır çizmek durumunda kaldığında içini kaplayan o kaygı ve suçluluk hissini fark et.
2. Bir elini şefkatle kalbinin üzerine, diğer elini ise karnının üzerine yerleştir.
3. Avuç içlerinin bedenine verdiği sıcaklığı, temasın yarattığı güven hissini algıla.
4. Göğsünün ve karnının nefes alırken yükselişini, verirken alçalışını ellerinin altında hisset.
5. Bu fiziksel şefkat anında kendine sessizce şu cümleyi fısılda: "Kendi sınırlarımı korumak benim en doğal hakkım ve bu beni kötü biri yapmaz. Kendime sadık kalmayı seçiyorum."

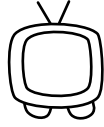
5. "Benim Alanım, Senin Alanın"

• **Temel Amacı:** Karşı tarafın duygusal yükünü üstlenmeyi (aşırı empatiyi) durdurmak.

• **Uygulanış Aşamaları:**

1. Karşıdaki insanın öfkesini, sitemini, manipülasyonunu veya yoğun krizini fark ettiğin an zihnini devreye sok.
2. Karşı tarafın duygularını kendi üzerine çekmek yerine, araya zihinsel bir cam bölme koyduğunu hayal et.
3. İçsel olarak durumu net bir şekilde etiketle: "Bu onun öfkesi/kaygısı, bu onun sorumluluğu." (Duyguyu sahibine bırak).
4. Hemen ardından kendi tarafına dön ve etiketle: "Bu benim içsel alanım, benim huzurum ve benim sorumluluğum." (Kendini koru).
5. Bu iki alanı birbirinden net çizgilerle ayırarak karşı tarafın duygusal yükünü üstlenmeden, sadece tanıklık et.

RUMEYSA BİAT



FİLM ÖNERİSİ

Siyah Kuğu (Black Swan, 2010)

Sınırların ihlal edildiği yer sadece dış dünya değildir; bazen kendi içimizdeki mükemmeliyetçi ses veya üzerimize yansıtılan ebeveyn beklentileri varlığımızı yavaş yavaş tüketir. Bu psikolojik başyapıt, baskıcı bir annenin gölgesinde kendi öz alanını bulamayan ve başkalarının “kusursuzluk” algısını ararken kendi zihinsel sınırlarını paramparça eden bir balerinin hikayesini anlatıyor. İçindeki o acımasız eleştirmene sınır koymak ve kendi karanlığıyla yüzleşip gerçek özgürlüğe adım atmak isteyen herkes için sarsıcı bir ayna.



KİTAP ÖNERİSİ

Vücudunuz Hayır Diyorsa – Dr. Gabor Maté

Başkalarına “hayır” diyemediğimiz her an, yükünü bedenimize taşıttığımız görünmez ve ağır bir sınır ihlalidir. Ünlü hekim ve yazar Dr. Gabor Maté bu sarsıcı eserinde, başkalarını memnun etmek adına kendi duygusal ihtiyaçlarımızı yok saydığımızda bedenimizin hastalıklara kapı aralayarak nasıl isyan ettiğini anlatıyor. Hayatı boyunca başkalarına “evet” derken kendine “hayır” demekten yorulan ve kendi ruhsal, fiziksel sınırlarını şefkatle koruma altına almak isteyen her okurumuz için sarsıcı bir şifa rehberi.



Limen'de ÇİFT

İlişkide “Biz” Olurken
“Ben”i Nereye
Koyuyoruz?

33

Dilemma Çift

36

Sınırlar Bizi Kısıtlar
(Ve İyi Ki De Öyledir’)

40

Limen'den Regülasyon
ve Öneriler

42

*“Evlilik bir dans gibidir. Zaman
zaman sevdiğinize doğru
çekildiğinizi, zaman zaman da
geri çekilip özerklik duygunuzu
canlandırma gereğini
hissedersiniz.”*

HARRIET LERNER

İLİŞKİDE “BİZ” OLUR- KEN “BEN’İ” NEREYE KOYU- YORUZ?

İlişkiler, çoğunlukla “biz” olma tutkusuyla başlar; hayatlarımızın merkezine o çok arzuladığımız “bütünlüğü” yerleştiririz. Ancak bu “biz” olma çabası, bazen kendi “ben”imizi, yani bizi biz yapan özgün alanları kaybetme tehlikesini de beraberinde getirir. Hepimiz o masalsı birlikteliğin peşindeyiz, fakat aşkın kendisi, doğası gereği iki ayrı birey arasındaki sınırların tehdit altında olduğu, hatta zaman zaman bu sınırların eridiği riskli bir yaşantıdır. Sınırların tamamen silindiği, bireysel farklılıkların “biz”in gölgesinde kaldığı bir ilişkide, insan zamanla kendinden uzaklaşır. Belki de aşkın o meşhur ömrünün kısalığı buradan beslenir; kim, kendi varlığının, hayallerinin ve renklerinin bir başkasının içinde tamamen eriyip gitmesine sonsuza kadar razı olabilir ki?



İLİŞKİDE “BİZ” OLURKEN “BEN’İ” NEREYE KOYUYORUZ?

Burada kritik olan, “biz”i inşa ederken “ben”i nereye koyduğumuz ve bu dengeyi nasıl kurduğumuzdur. Genellikle sınırları, partnerimize karşı ördüğümüz bir duvar ya da duygusal bir savunma hattı olarak düşünme hatasına düşüyoruz. Oysa sağlıklı bir sınır, dışarıyı dışlayan bir kale değil; bir kapıdır. Ne zaman açılacağını, ne zaman kapanacağını, kimin girebileceğini ve en önemlisi kendi alanımızın nerede başladığını bilmek, hem kendimize hem de partnerimize verdiğimiz değer en saf göstergesidir. Sınır koyabilmek, “seninle aramıza mesafe koyuyorum” demek değil; “bu ilişkide ikimiz de ayrı ayrı var olursak ancak o zaman gerçek bir bağ kurabiliriz” demenin en olgun yoludur.

Pek çok kişi, sınırlarını net bir şekilde belirleyen birinin sadakatsizlik gibi yıkıcı süreçlerden tamamen korunaklı olacağına ya da başına böyle bir şey gelmeyeceğine dair bir yanılgıya düşer. Oysa sadakatsizlik, sadece fiziksel bir eylemden ibaret değildir; bu durum genellikle sınırların yok sayıldığı veya uzun süredir ihlal edildiği bir sürecin kaçınılmaz sonucudur. Günümüzde “mikro

aldatma” dediğimiz o görünüşte küçük eylemler, aslında ilişkinin zeminindeki sınırların ne kadar geçirgen olduğunun ve “ben”in nasıl yavaşça geri plana itildiğinin bir kanıtıdır. Eski bir sevgiliyle etkileşime girmek, bir başkasıyla gizli bir yakınlık kurmak ya da gerçek ilişkiyi adeta yok sayarak dışarıdaki birine odaklanmak... Bunlar, partnerin duygusal veya fiziksel alanını yok sayan, ilişkiyi sessizce istila eden davranışlardır.





Bu süreçlerin işleyişinde ise farkındalık meselesi, sınırların sağlamlığını belirleyen ana unsurdur. Kasıtlı bir eylemde kişi zaten sınırların farkındadır ve onları aşmayı seçmiştir. Ancak “tesadüf” görünen durumlarda, kişinin kendine sorması gereken o zor sorular vardır: “Bu davranışım ilişkimin neresine dokunuyor? Çizdiğimiz o görünmez sınırların tam olarak neresindeyim?” Kendi davranışlarının farkında olmayan, sınırlarını korumayı beceremeyen bir birey, partnerini de belirsizliğin içine sürükler. Oysa partnerler arası açık ve dürüst bir iletişim, herhangi bir “mikro aldatma” girişimi başlamadan önce bir güvenlik ağı gibi işlev görür ve ilişkinin sağlıklı gelişimini destekler.

İşte bu noktada, ilişki içindeki sorunlara yaklaşımımız değişmelidir. Çoğu zaman sorunlar baş gösterdiğinde, faturayı hemen “ötekine” keseriz; “O şöyle yaptığı için biz bu haldeyiz” demek çok daha kolaydır. Oysa ilişkiyi bir danstan farksız düşünürseniz, partnerlerden biri adımı yanlış attığında, diğerinin de kendi ritmini kaybetmesi kaçınılmazdır. Suçlamalardan vazgeçip, kendi payımıza düşen sınır sorumluluğunu üstlenmek, ilişkinin en olgun halidir. Eğer o meşhur “biz”in içinde kendi ayaklarımızın üzerinde durmaya devam edebiliyorsak, ancak o zaman gerçek bir uyumla yan yana yürüyebiliriz.

Sonuç olarak; sınırları olmayan bir “biz”, zamanla yutulmuş ve boğulmuş bir ilişkiyi temsil eder. Birbirimizin varlığına, düşüncelerine ve alanlarına saygı duyduğumuz, “ben”in de en az “biz” kadar değerli olduğu bir yapıyı inşa etmek, büyük bir cesaret ister. Eğer yıllara gerçek bir yaşam katmayı, ilişkiyi bir hapisane değil de bir özgürlük alanı olarak görmeyi başarabilirseniz, elinizdeki o sınırlı kontrolün aslında sevgiyi derinleştiren anahtar olduğunu göreceksiniz. Gerçek sadakat, birbirini sınırlara hapsederek değil; aksine birbirinin sınırlarına saygı duyarak, iki ayrı birey olarak “biz” olmayı sürdürebilmektir. Unutma, kendi sınırlarını çizebilen kişi, sadece kendini korumakla kalmaz; aynı zamanda karşısındaki insana “seninle birlikteyken bile kendim olabildiğim için seni seviyorum” mesajını verir. Sen bugün, kendi “ben”in için hangi sınırı korumayı seçtin?

MELİSA NUR GÖLYERİ

DİLEMMA:

Sınır Bir Özgürlük Alanı Olabilir mi?

Sana bir soru sorarak başlamak istiyorum: Şu an yaşadığın ilişkide ya da geçmişteki bağlarında, sınır kelimesini duyduğunda zihninde ilk ne canlanıyor? Aranıza çekilmiş soğuk, aşılmaz beton duvarlar mı yoksa partnerinin seni hapsedtiği dar bir hareket alanı mı? Eğer böyle hissettiriyorsa, orada bir yanlışlık var demektir. Çünkü gerçek, sağlıklı sınırlar insanı kısıtlamaz; aksine, ilişkide her iki tarafın da kendi olabilmesini sağlayan muazzam bir özgürlük alanı yaratır. Sınırlar bizi birbirimizden koparmaz, aksine güven içinde birbirimize yakınlaşmamızı sağlar. Peki, senin ilişkindeki sınırların neler? Hiç dönüp kendine ve partnerine bu gözle baktın mı? Hayır diyebildiğin, burası benim alanım ve burada güvende hissetmeye ihtiyacım var dediğin çizgilerin net mi? Bir ilişkiye başladığımızda, iki farklı dünya, iki farklı geçmiş ve iki farklı incinebilirlik bir araya gelir. Sınır çekilmediğinde bir süre sonra kimin nerede bittiği, kimin nerede başladığı belirsizleşir. Partnerinin mutsuzluğu senin suçunmuş gibi gelmeye başlar, onun öfkesini kendi üstüne alırsın ya da onun talepleri arasında kendi benliğini kaybedersin. İki tarafın da rızasıyla, konuşarak ve kabul ederek inşa ettiği sağlıklı sınırlar ise ilişkiye muazzam bir rahatlama getirir. Bilirsin ki, o çizginin arkası partnerinin güvenli alanıdır ve oraya saygı duymak onun varlığına saygı duymaktır. Aynı şey senin için de geçerlidir. Sınırlar net olduğunda, acaba şu an partnerimin alanını ihlal ediyor muyum kaygısı ortadan kalkar. Kaygının bittiği yerde ise huzur başlar. Çünkü güven ve bağlılık, bir ilişkinin en temel taşıyıcı kolonlarıdır ve sınırlar o kolonların nereye dikileceğini belirleyen ortak bir haritadır.

En çok düşülen hatalardan biri de sınırları değişmez, katı kurallar bütünü sanmaktır. Oysa bizler robot değiliz; hayat dinamik, duygularımız ve ihtiyaçlarımız ise değişmektedir. Dolayısıyla ilişkideki sınırlar da tıpkı yaşayan bir organizma gibi bazen esneyebilir ya da daralabilir. Örneğin partnerin çok zor bir dönemden geçiyordur, bir kayıp yaşamıştır ya da yoğun bir çalışma dönemindedir. Normalde bu benim kişisel zamanım dediğin o sınırı, ona destek olmak için biraz esnetebilirsin. Onun sorumluluklarını biraz daha fazla sırtlanabilir, alanını genişletmesine izin verebilirsin. Bu bir feda ediş değil, sevginin getirdiği esnekliktir. Bazen de tam tersi olur; kendi içine dönmeye, iyileşmeye ya da sadece yalnız kalmaya ihtiyaç duyduğun dönemler gelir. İşte o zaman sınırlarını biraz daha belirginleştirir, bu ara bu konularda biraz hassasım, biraz kendi alanımda kalmaya ihtiyacım var diyerek sınırları daraltırsın. Ancak burada hayati bir denge var ki o da tutarlılıktır. Sınırların esnemesi ya da daralması, partnerinin hissettiği güveni zedelememelidir. Bir gün tamamen geçirgen, ertesi gün aniden aşılmaz bir duvar olursan, bu partnerine ve ilişkiye zarar verir. Her şey açık bir iletişimle, öngörülebilir ve tutarlı bir şekilde ilerlemelidir. Amacımız cezalandırmak değil, ilişkiyi korumaktır.





Bu koruma çemberi, ilişkinin en mahrem ve hassas alanı olan cinsel yaşam için de hayati bir öneme sahip. Cinsellik, sınırların en şeffaf ama aynı zamanda en kırılgan olduğu alandır. Genelde sınır çizmenin cinselliği soğutacağı, araya mesafe koyacağı yönünde yanlış bir inanç var. Oysa tam tersine, neye “evet” neye “hayır” dediğini net olarak bilen ve partnerinin de bu sınırlara koşulsuz saygı duyacağını hisseden biri kendini çok daha güvende hisseder. Güven, arzuyu doğurur. Partnerlerden biri sırf diğeri istiyor diye kendi bedensel ya da duygusal sınırlarını zorladığında, o alanda haz biter ve yerini yavaş yavaş bir görev bilincine, hatta öfkeye bırakır. Sınırların konuşulabildiği ve esnetilirken bile iki tarafın onayının alındığı bir cinsel yaşam, ilişkiyi gerçek anlamda özgürleştirir.

İşte tam da bu yüzden, sınırların belirsizleştiği ya da baskıyla yok sayıldığı zeminler, sadakatsizlik kavramını da beslemeye başlar. İlişkide kendi sınırlarını çizemeyen, sürekli feda eden, partnerinin içinde eriyip yok olan kişi, bir süre sonra kendi benliğini ve özerkliğini tamamen kaybetmiş hisseder. Bu boğulma hissi, kişiyi ilişkide bulamadığı o “özgür alanı” gizlice dışarıda aramaya itebilir. Ya da tam tersi, partnerinin sınırlarına hiçbir şekilde saygı duymayan, onun alanını sürekli işgal eden bir yapıda, baskı altında kalan taraf o görünmez hapisneden kaçmak için sadakatsizliği bir çıkış yolu olarak görebilir. Sadakatsizlik sadece fiziksel bir eylem değil, aslında ilişkideki o duygusal ve bedensel sınır anlaşmasının ağır bir şekilde ihlal edilmesidir. Sınırların olmadığı yerde sadakat bir zorunluluğa dönüşür; sağlıklı sınırların olduğu yerde ise sadakat, iki özgür insanın birbirine sunduğu gönüllü bir bağlılıktır.

İlişkilerdeki işlevsel olmayan bazı korkularımız, mesela terk edilme ya da yetersizlik endişesi, bizi sınır çizmekten alıkoyabilir. Eğer sınır çizsem beni sevmez, benden uzaklaşır diye düşünebiliriz. Ama gerçek tam tersidir. Sınır çizmediğin bir ilişkide, bir süre sonra partnerine karşı içinde gizli bir öfke ve tükenmişlik birikmeye başlar. Çünkü seni sen yapan özellikleri yavaş yavaş feda ediyorsundur. Sınır çekmek partnerine “seni sevmiyorum” demek değil; “ben kendimi koruyarak seni sağlıklı bir şekilde sevmeye devam etmek istiyorum” demektir. Kendini feda etmeden, kendi renklerini kaybetmeden var olabilmektir. Şimdi tekrar soruyorum sana: İlişkide gerçekten nefes alabiliyor musun? Partnerin senin sınırlarına saygı duyduğunda hissettiğin o özgürlük hissini hiç tattın mı? Eğer henüz tatmadıysan, o duvarları yıkıp yerine esnek, şefkatli ve net sınır köprüleri kurmanın tam zamanı. Çünkü gerçek sevgi tutsaklıkla değil, yan yana ama özgürce yürümekle büyür.

MELİSA NUR GÖLYERİ



Sınırlar Bizi Kısıtlar (Ve İyi Ki De Öyledir!)

İlişki içerisindeki en temel felsefi tartışmalardan biri, sınırların bir kısıtlama mı yoksa özgürleşme mi olarak görülmesidir. Birçok çift, özellikle geçmişte sınırlarının ihlal edildiği yaralı bir öyküye sahipse, “sert sınırlar” inşa etme hususunda fazlasıyla hassas olabilir. Tam aksine, geçmişte bu sert ve katı sınırlardan yaralanmış bireyler ise “sınır” kelimesini duydukları an kaçacak delik arıyor olabilirler.

Sınırlar; ilişkiyi içeriden ve dışarıdan gelecek tehditlere karşı korurken, birey ve çift kavramlarının içini aynı anda ve ayrı ayrı doldurmasını sağlayan koruyucu bir olgudur. Ancak bu koruma hali, iddia edilenin aksine özgürleştirici bir alan değildir. Her sınırın olduğu yerde olduğu gibi, ilişki içerisindeki sınırlarda da kendi bireysel özgürlüklerimizin bir kısmını traşlama ihtiyacı ortaya çıkar. Şu bir gerçektir ki; özgürlüklerimizi küçük rötuşlarla dahi olsa traşlamadan iki kişinin ortak paydada buluşacağı sınırlar inşa etmemiz pek olası değildir. Şimdi sizden bir ilişki içerisinde olmadığınız bir dönemi anımsamanızı rica edeceğim. Halı sahaya gitmek için partnerinizle bir planınız olup olmadığını kontrol etmiyorsunuz, “Bir plan yapacak mıyız?” sorusunu sormuyorsunuz. Ya da hobiniz için bir harcama yaparken bunun aile bütçeniz için sorun olup olmayacağını onayının peşinde değilsiniz. Hayat içerisindeki birçok seçim birçok vazgeçiş doğurur. Bir ilişki içerisinde olmak ve bu ilişkide sağlıklı sınırlar,



Koşulsuz Özgürlüğün Kaybı: Sınırlar ile Gelen Koruyucu Alan

kurallar inşa etmek —hem içeriye hem dışarıya— aynı zamanda birçok özgürlükten vazgeçme olgusunu doğurur.

Kısıtlama dediğimizde bu kavramın üzerine olumsuz bir anlam yüklenebiliyor ancak bu, sınır olgusunun dozuyla orantılı bir durum. Elbette kişinin bireyliğine engel olan sınırlar ve kısıtlamalar ilişki sürecini toksik ve sağlıksız bir noktaya taşımaktadır. Tam tersi dinamikte, sınırın tamamen lanetlendiği dinamikte ise, ilişkinin getirdiği sorumlulukları partnerlerin üstlenmemesine, haliyle ilişkinin yine sağlıklı olmayan temeller üzerinde sürmeye çalışmasına yol açar.

Hayatın her alanında olduğu gibi denge buradaki temel kavramdır; ancak bu demek değildir ki dengeli sınır kısıtlamalar içermez. Bir ilişkiye başlayıp başka ilişkilerin ihtimaline kapıyı kapatma halimiz bile bir kısıtlamadır ki bu kötü olmak zorunda değildir. Bizler bu işlevsel ve sağlıklı kısıtlamalar içinde bulunmayı; o ilişkiden aldığımız doyum, hissettiğimiz duygulanımlar, bize kattığı kazanımlar ve koşulsuz sevgimiz dolayısıyla tamamen özgür ve sınırsız olduğumuz alana tercih ederiz.

Sınırlar kısıtlama yaratırlar ancak bu bir zapturapt altına alma hali değildir. Bilinçli bir şekilde seçilmiş ve bizler için anlamlı bir sorumluluğun altına imza atma halimizdir.

HAZAR ÇOŞKUN

LİMEN'DEN

“Sınır Çemberleri” Oyunu

Neden Oynuyoruz?

Çoğu zaman ilişkilerde nerede “hayır” diyeceğimizi, nerede esneyeceğimizi bilemediğimiz için sınırlarımız birbirine girer. Dr. John Gottman’ın bu meşhur “Uzlaşma Çemberleri” egzersizi; taviz veremeyeceğiniz en derin ihtiyaçlarınızı (katı sınırlarınızı) ve partneriniz için esnetebileceğiniz alanları görselleştirmenizi sağlar.

İhtiyacınız Olanlar: İki adet boş kağıt, iki kalem ve aranızda sürekli ufak tefek sürtüşme yaratan rutin bir konu (Örneğin: Hafta sonu planları, ev işleri dağılımı, aile ziyaretleri veya bütçe yönetimi).

HAZAR ÇOŞKUN

Nasıl Oynanır?

Adım 1: Kendi Çemberlerinizi Çizin İkiniz de kağıtlarınıza iç içe geçmiş iki çember çizin. Tıpkı bir hedef tahtası gibi: Ortada küçük bir “İç Çember” ve onun etrafında geniş bir “Dış Çember” olsun.

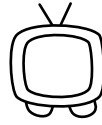
Adım 2: İç Çemberi Doldurun (Pazarlığa Kapalı Sınırlarınız) Seçtiğiniz konuyla ilgili asla taviz veremeyeceğiniz, temel ihtiyacınızı o küçük iç çembere yazın. Bu sizin “Çin Seddinizdir”. (Örnek Konu: Hafta sonu planı. İç çembere yazılan: “Pazar sabahı 11:00’e kadar kesinlikle dinlenmek ve evde pijamayla kalmak istiyorum. Bu benim katı sınırlarım.”)

Adım 3: Dış Çemberi Doldurun (Esneklik Alanınız) Dış çembere ise aynı konuyla ilgili esneyebileceğiniz, partneriniz için uyum sağlayabileceğiniz kısımları yazın. (Örnek dış çember: “Pazar öğleden sonra seninle dışarı çıkabilirim, arkadaşlarınla yemeğe katılabilirim veya Cumartesi tüm günü dışarıda geçirebiliriz.”)

Adım 4: Haritaları Birleştirin Şimdi kağıtları değiş tokuş edin. Birbirinizin “katı sınırlarını” okuyun ve onlara %100 saygı duyarak (iç çembere dokunmadan), sadece “dış çemberlerdeki” esneklik alanlarını kullanarak o sorunu çözecek ortak bir yol bulun.

Limen Notu: Sağlıklı bir sınır duvar örmek değil, kapının nerede durduğunu göstermektir. Bu oyun sayesinde partnerinizin “hayır” dediği şeyin aslında size değil, kendi içsel yorgunluğuna veya ihtiyacına çekilmiş bir sınır olduğunu çok net göreceksiniz. Hadi kalemleri kapın!

FİLM ÖNERİSİ



Hayallerin Peşinde (Revolutionary Road, 2008)

Evliliğin veya toplumun bize biçtiği o görünmez sınırlar içinde “kendimiz” kalabilmek mümkün mü? Bu etkileyici film, fedakarlık adı altında kendi hayallerinden ve benliğinden vazgeçen, birbirinin alanını tüketirken aslında yavaş yavaş yalnızlaşan bir çiftin hikayesini anlatıyor. İlişkisinde “biz” in beklentileri altında ezildiğini hisseden ve kendi özgünlüğüne alan açmak isteyenler için çok çarpıcı ve uyandırıcı bir ayna.



KİTAP ÖNERİSİ

Sınır Koymak - Huzur Bulmak: Kendinizi Geri Kazanmak için Bir Rehber

Sınır koymak partnerimizi reddetmek değil, aksine onu bizimle nasıl güvenle iletişim kuracağı konusunda sevecenlikle eğitmektir. Uzman terapist Nedra Glover Tawwab bu çok sevilen kitabında; tükenmişlik hissetmeden, suçluluk duymadan ve şefkati elden bırakmadan ilişkilerde “hayır” diyebilmenin yollarını paylaşıyor. Sürekli verici konumda olmaktan yorulan ve ilişkisinde kendi öz alanını sevgiyle korumak isteyen çiftler için harika bir reçete.



Limen'de

EBEVEYN

Duvarların
Üstündeki O
Küçük Ahşap Kapı
45

Dilemma Çocuk
47

Sınır Demokrasiyi
Korur
53

Limen'den
Regülasyon ve
Önerileri
56

Kapı'nın
Görünmez
Çemberi
59

“Bir çocuğun üç ebeveyni vardır. Annesi, babası ve annesi ile babasının ilişkisi. Bu üçüncü ebeveyn çok önemlidir.”

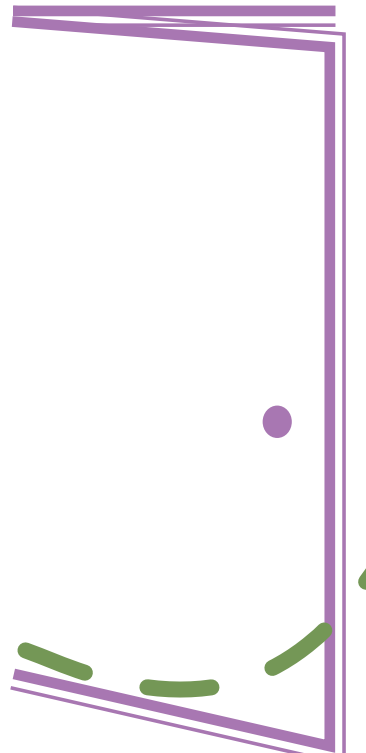
BYRON NORTON

Duvarların Üstündeki O Küçük Ahşap Kapı



Büyüklerin dünyasında her şeyin bir adı ve yeri var. Mesela salonun ortasındaki o yumuşak halıya çamurlu ayakkabılarla basılamaz, çünkü orada görünmez bir çizgi vardır. Annem her sabah o çizginin sınırlarından bahseder, babam ise akşamları gazetesini okurken kendi etrafına o çizgilerden bir çember çizer. Ben o çemberin içine girmek istediğimde, “Şimdi biraz kendi alanım gerekiyor ufaklık” derler. Alan dedikleri şey ne bilmiyorum ama sanırım her insanın etrafında, sadece kendine ait olan, başkası basınca canı acıyan gizli bir toprak parçası var. Ben de odamın kapısını kapatıp oyuncaklarımı halıya dizdiğimde kendi toprağımı kurmuş oluyorum. Ama bazen o sınır dedikleri şey, insanı koruyan bir yuvadan çok, kimsenin içeri giremediği yalnız bir adaya benziyor.

Hatırlıyorum da, daha çok küçükken, henüz üç yaşında bile değilken, dünya benim için sınırları olmayan kocaman bir oyun parkıydı. Annemin kucağı, babamın omzu, her yer benimdi ve her şey bana aitti. Ne zaman büyüdüm, ne zaman kelimelerim çoğaldı, işte o zaman etrafımdaki o gizli duvarları fark etmeye başladım. Büyükler bana “Hayır” demeyi, “Burası benim, orası senin” diye her şeyi ikiye bölmeyi öğrettiler. Kendimi korumam için bunun şart olduğunu söylediler. Doğru, abim odama izinsiz girip legolarımı bozmasın diye o kapıyı kapatmam gerekiyor, bunu anlıyorum. Ama kapıyı çok sıkı kapattığımda, bu sefer içerideki legolarımla tek başıma kalıyorum ve dışarıdaki o neşeli gürültüyü özlüyorum. Sanki kendi alanımızı oluşturmak isterken tamamen yalnız kalmayı göze alıyor muşuz gibi geliyor.



Geçen gün televizyonda kocaman adamların birbirine bağırarak sınırları tartıştığını gördüm. Kendi kendime düşündüm; eğer herkes kendi etrafına aşılmaz duvarlar örerse, biz birbirimize nasıl dokunacağız? Ben üzüldüğümde annemin sınırlarını unutup bana sarılması, ağladığımda babamın o katı çemberini bozup beni kucağına alması gerekmez mi? İnsan sadece kendi sınırlarının içinde güvende hissedebilir belki ama asıl büyümek, o sınırın bittiği yerde bir başkasının elini tutabilmekmiş gibi geliyor bana. Çünkü sadece kendi odamda oturduğumda içimdeki bulutlar dağılmıyor, ne zaman birine sarılısam gökyüzüm açılıyor. Sanki sınırları her zaman da dikkate almamalıyız. Sınırlar oluşturmak



isterken aynı zamanda kendimizi yalnızlaştırıp destek alabileceğimiz herkesi kendimizden uzaklaştırıyoruz. Bazen bulutların dağılması ve gökyüzümüzün açılması için başkalarına özellikle ailemize çokça ihtiyacımız olabilir.

Büyükler bazen her şeyi kurallara bağlarken sevmeyi unutuyorlar gibi geliyor bana. Sınırlar elbette olmalı, kimse benim kalbimi acıtmamalı, benim eşyalarım benden izinsiz dokunmamalı. Ama o sınırların üzerinde küçük, ahşap kapılar da olmalı ki, canımız istediğinde o kapıyı açıp komşunun bahçesine geçebilelim. Kendimiz olmak güzel şey ama bir başkasının dünyasında misafir olmak, onun acısına da sevincine de ortak olmak bence yetişkinlerin sandığından çok daha eğlenceli. Umarım büyüdüğümde, kendimi korumak için ördüğüm duvarların arasında sıkışıp kalan, etrafına sadece yalnızlık eken o asık suratlı büyüklerden olmam...

CEREN DURAK



DİLEMMA ÇOCUK: Şeffaf İşbirliği mi Mutlak Koruma mi?

Şeffaf İşbirliği

Gelişen teknolojiyle birlikte sınırları tamamen belirsizleşen, tehlikelerin sadece sokak köşelerinde değil el kadar ekranların ardında saklandığı bir dünyada çocuk büyütmek, her geçen gün daha da kaygılı bir eyleme dönüşüyor. Bu kaygının tam ortasında, ebeveynlik ve eğitim dünyası çok temel bir kırılma yaşıyor. Bir tarafta, dünyayı tamamen tekinsiz bir yer olarak algılayıp koruma güdüsüyle çocuğun odasını, telefonunu, mesajlarını didik didik eden, kuralları askeri bir disiplinle dayatan “Mutlak Koruma” kalesi var. Diğer tarafta ise çocuğun bir birey olarak sınırlarına saygı duyan, güvenliğin kilitli kapılar ardında değil, açık iletişimde saklı olduğunu savunan “Şeffaf İşbirliği” anlayışı.

Peki, çocuğumuzu gerçek anlamda korumak, onun mahremiyetine duvarlar örüp arkasında bir hafiye gibi ipucu toplamak mıdır, yoksa o duvarları tamamen ortadan kaldırıp sığınabileceği güvenli bir liman inşa etmek midir?

Hafiyelikten Doğan Yapay Güvenlik İllüzyonu

Bugün ebeveynlerin en çok düştüğü yanılgı, çocuğun özel alanını kontrol altına aldıklarında tehlikeyi de kontrol altına aldıklarını sanmalarındır. Çocuğun odasını gizlice karıştırmak, günlüğünü okumak veya telefon mesajlarını takip etmek, anlık olarak ebeveynin içindeki o yoğun kaygıyı yatıştırabilir. Yetişkin, “Her şey kontrolüm altında, onu koruyorum” illüzyonuyla rahat bir nefes alır. Ancak bu hamle, uzun vadede çocuğun psikolojik güvenliğini temellerinden sarsan sessiz bir bombadır.

Bir çocuğun dünyasındaki en büyük koruyucu kalkan, ebeveynine duyduğu sarsılmaz güvendir. Siz o kalkanı, mahremiyet sınırını gizlice ihlal ederek deldiğinizde, çocuğa şu tehlikeli mesajı verirsiniz: “Sana saygı duyuyorum ve seni kendi kararlarını alabilecek, tehlikeleri fark edebilecek bir birey olarak görmüyorum.” Gizlice denetlendiğini fark eden çocuk, tehlikeli davranışlardan vazgeçmez; aksine, gizlenme becerilerini geliştirir. Şifreler daha karmaşık hale gelir, günlükler daha iyi saklanır ve aradaki mesafe açılır. Sonuçta ebeveyn, korumaya çalıştığı çocuğun iç dünyasından tamamen sürgün edilir.

Güvenliğin Asıl Sigortası: Açık İletişim Köprüsü

Şeffaf işbirliği, sınırların çocukla birlikte, konuşarak ve onun zihinsel kapasitesine uygun şekilde ikna edilerek çizilmesini savunur. Bir kural, sadece “Ben senin ebeveynim ve doğrusu bu” denerek tepeden inme bir şekilde dayatıldığında çocukta sadece öfke ve içerleme yaratır. Çocuğun kuralların arkasındaki mantığı anlamaya, sınırın onun güvenliğini korumak için var olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır.

Bu yaklaşımda, çocuğun odası veya dijital cihazları onun mutlak özel alanı olarak kabul edilir ve bu alana saygı duyulur. Çünkü mahremiyet, çocuğun benlik algısının ve öz saygısının omurgasıdır. Kendi özel alanına saygı duyulduğunu gören çocuk, sınır kavramını dışarıdan gelen bir ceza tehdidiyle değil, içeriden gelen bir değerlilik hissiyle öğrenir. Kendisine bir birey olarak değer verildiğini bilen çocuk, dış dünyadaki sınırları da çok daha rahat içselleştirir.

Daha da önemlisi, şeffaf işbirliği şu sarsılmaz gerçeğe dayanır: Bir çocuk dışarıda veya dijital dünyada bir çıkmaza girdiğinde, bir hata yaptığında ya da bir tehlikeyle karşılaştığında onu kurtaracak olan şey, ebeveyninin odasından topladığı ipuçları değildir. Onu kurtaracak tek şey, hata yaptığında bile yargılanmayacağını, kapsanacağını bildiği o açık iletişim

köprüsüdür. Çocuk bilir ki, çaresiz kaldığında ebeveynine kendi rızasıyla sığınabilir. Çünkü aralarındaki bağ, bir gardiyan-mahkum ilişkisi değil, şeffaf bir ortaklıktır. İkna Etmek Zaman Alır, Ama Geleceği Kurtarır Kuşkusuz, çocuğu ikna etmek, kuralların nedenlerini uzun uzun anlatmak, onun itirazlarını dinlemek ve sınırları ortak bir zeminde buluşturmak çok ciddi bir sabır ve zaman gerektirir. Kestirip atmak, otoriteyi masaya vurup “Bu evde benim kurallarım geçer” demek çok daha hızlı ve zahmetsiz bir yoldur. Ancak unutulmamalıdır ki, ebeveynlik anlık krizleri en az çabayla yönetme sanatı değil, geleceğin yetişkinini inşa etme sorumluluğudur. Sürekli ikna edilerek, fikri alınarak ve sınırlarına saygı duyularak büyüyen bir çocuk, yetişkinlik hayatına adım attığında kendi sınırlarını da kimseye çiğnetmeyen, hayır demeyi bilen ve manipülasyonlara karşı uyanık olan güçlü bir karaktere dönüşür. Kendisine şeffaf davranılan çocuk, dünyaya karşı da şeffaf ve dürüst olur. Gerçek koruma, çocuğun etrafına aşılmaz duvarlar örmek ve o duvarların arkasından onu gözetlemek değildir. Gerçek koruma, çocuğun kendi içinde o duvarları ve süzgeçleri inşa etmesine rehberlik etmektir. Şeffaf işbirliği, ebeveynin elindeki görünmez kelepçeleri bırakıp, çocuğun elini güvenle tutmasıdır. Çünkü ancak açık köprülerden yürüyen çocuklar, hayatın getireceği fırtınalarda yollarını kaybetmeden eve geri dönmeyi başarabilirler.

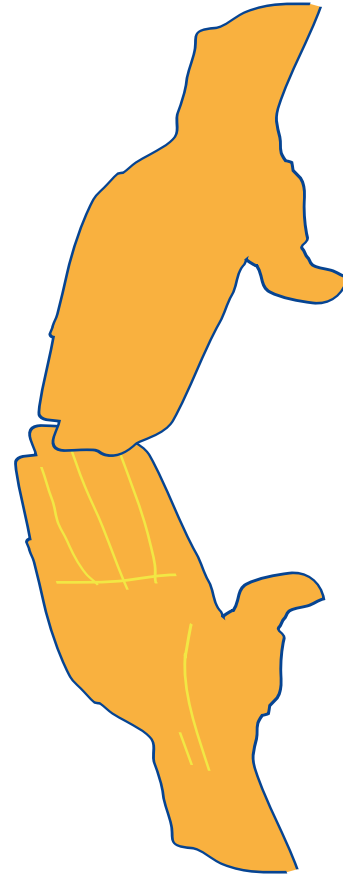
RUMEYSA BİAT

“Mutlak Koruma” ve Otorite



Çocuk büyütme her kuralın uzun uzadıya tartışıldığı, sınırların çocukla birlikte çizildiği bir ortaklık olarak gören modern ebeveynlik felsefesi kulağa oldukça estetik ve şefkatli geliyor. Ancak bu yaklaşım, hayatın gerçekleriyle, sokağın karmaşasıyla ve dijital dünyanın öngörülemeyen labirentleriyle karşılaştığında ebeveynleri derin bir çaresizlikle baş başa bırakabiliyor. Bugünün dünyası, bir çocuğun saf merakı ve henüz olgunlaşmamış muhakeme yeteneğiyle tek başına güvenle gezinebileceği bir oyun parkı değil. Siber zorbalıklardan erken yaşta maruz kalınan dijital dezenformasyona kadar pek çok risk, el kadar ekranların ardında sessizce bekliyor.

Böyle bir ekosistemde güvenlik gibi hayati bir konuyu tamamen çocuğun onayına sunmak, ona taşımakta zorlanacağı bir sorumluluk yüklemektir. Gerçek sevgi ve koruma, popüler olma kaygısı gütmekten, çocuğun anlık kırgınlıklarını güvenli bir şefkatle göze alarak o koruyucu “Mutlak Koruma” kalkanını kuşanmaktır. Çünkü çocuğun hayatta kalma, korunma ve kendini güvende hissetme ihtiyacı; kuralları sürekli müzakere etme zahmetinden her zaman daha önceliklidir.



Gelişimsel Bir Gerçeklik: Koruyucu Bir Rehber Duyulan İhtiyaç

Modern yaklaşımın en büyük yanılgısı, çocuğu minyatür bir yetişkin gibi konumlandırıp her kararı onun mantığına teslim etmeye çalışmasıdır. Oysa biliyoruz ki, insanda riskleri öngörme, dürtüleri kontrol etme ve uzun vadeli sonuçları tartabilme becerisinden sorumlu olan ön beyin gelişimi çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca henüz tamamlanmamıştır. Bir çocuğun, dijital dünyadaki bir tuzağın arkasındaki niyetleri veya sınırları aşmanın getireceği zararları tam anlamıyla algılamasını beklemek biyolojik olarak ona haksızlıktır.

Farkındalık süzgeci henüz tam olarak oluşmamış bir canlıya sonsuz bir serbestlik alanı sunmak, ona özgürlük değil, tekinsiz bir belirsizlik verir. Güvenlik, bir çocuğun anlık heveslerine veya akran baskısıyla şekillenen isteklerine bırakılamayacak kadar büyük bir sorumluluktur. Sınırlar, çocukla çatışarak değil ama tartışmaya da kapatılarak, net ve şefkatli bir ebeveyn otoritesiyle konmalıdır: “Seni çok seviyorum ve senin henüz göremediğin risklerden seni korumak benim görevim, bu yüzden kuralımız bu.” Bu duruş, baskıcı bir diktatörlüğün değil, sarsılmaz bir ebeveynlik sorumluluğunun şefkatli bir ifadesidir.





Bir Yaşamsal Güvence Olarak: Şefkatli Gözetim

Ebeveynler, çocuğun dijital dünyasını veya kişisel alanını kontrol etmeyi bazen güven bağı sarsabilecek bir “hafiyelik” olarak nitelendirir. Oysa bu eylem, bir güç savaşı ya da güvensizlik göstergesi değil; tamamen çocuğun etrafına yaşamsal bir koruma şemsiyesi açma refleksidir. Çocuğun mahremiyet alanı kuşkusuz çok değerlidir; ancak onun bedensel ve ruhsal bütünlüğünün korunması her türlü hakkın önündedir. Çevrimiçi dünyada siber zorbalığa maruz kalan, yaşına uygun olmayan içeriklerin baskısı altında ezilen ya da akran yönlendirmesiyle sınırları aşan adımların eşiğine gelen bir çocuk; utanç, korku veya ne yapacağını bilememe nedeniyle bu durumu ebeveynine her zaman kendi rızasıyla taşıyamayabilir.

İşte bu noktada ebeveynin bir koruyucu gibi uyanık olması ve çocuğunun dijital ayak izlerini şefkatle gözetlemesi, bir müdahale değil, erkenden uzatılan bir yardım elidir. Bu yaklaşım, çocuğun alanını işgal etmek için değil, onu tek başına göğüsleyemeyeceği psikolojik ve fiziksel yüklerden korumak için sergilenen bir ebeveynlik sorumluluğudur. Yetişkinliğe güvenle ve ruhsal olarak örselenmeden ulaşmış bir birey, geriye dönüp baktığında bu sıkı takibin arkasındaki koruma güdüsünü ve derin sevgiyi kesinlikle anlayacaktır.



Net Sınırların Getirdiği Duygusal Konfor Alanı

Sanılanın aksine, kuralların sürekli değiştiği, her sınırın bitmek bilmeyen pazarlıklara açıldığı evlerde büyüyen çocuklar kendilerini daha özgür ya da huzurlu hissetmezler. Karşısında sınırları her itirazda veya her ağlama krizinde esneyen bir yetişkin gören çocuk, aslında tekinsiz bir belirsizliğin içine düşer. Net çizgilerin olmaması çocukta özgürlük coşkusu değil, aksine “Eğer ben annemi ve babamı bu kadar kolay yönlendirebiliyorsam, dış dünyadaki büyük karmaşaya karşı beni kim koruyacak?” sorusunun getirdiği gizli bir kaygı yaratır.

Belirli konularda net ve esnemeyen sınırların olması, çocuğun omuzlarındaki bu yön bulma yükünü hafifletir. Karşısında kararlı, ne yaptığını bilen ve

çerçeveyi koruyan bir ebeveyn bulan çocuk, o görünmez sınırlara çarptığında derin bir rahatlama yaşar. Dünyanın öngörülebilir kuralları olduğunu ve en önemlisi, kendisinden daha güçlü, onu her fırtınada koruyacak sarsılmaz bir limanın varlığını hisseder. Net sınırlar, çocuğun dünyasını daraltmaz; aksine o çerçevenin içinde kaygı duymadan, güvenle ve sadece “çocuk olabilmek” hareket etmesini sağlayan konforlu bir alan sunar.

Geleceğin Güçlü Omurgasını Kurmak

Net kurallar ve ödünsüz bir koruma anlayışı, sadece bugünün tehlikelerini bertaraf etmekle kalmaz; aynı zamanda geleceğin iradeli yetişkinini inşa eder. Hayatın her alanında her istediğine anında ulaşamayacağını, bazı sınırların asla aşılamayacağını evdeki o net duruş sayesinde öğrenen çocuk, hayal kırıklığıyla baş etme becerisi kazanır. Hayatın gerçek dünyadaki “hayır”larına karşı psikolojik bir bağışıklık geliştirir. Sevgi, sadece her şeye alan açmak ve her isteği onaylamak değildir; sevgi, gerektiğinde çocuğun iyiliği ve güvenliği için onun anlık öfkesini sineye çekebilmek, onun karşısında değil ama onun için sapasağlam durabilmektir. Çünkü tehlikeli fırtınalarda gemiyi rotada tutan şey rüzgarda savrulan yelkenler değil, omurgayı dik tutan o güçlü direktir.

YUSUF ÖNDARO



Sınır Demokrasiyi Korur

Günümüzde ebeveynler arasında yükselen yeni bir trend var: “Demokratik ebeveyn” olmak. Ancak, ebeveynler olarak bu kavramı ne kadar doğru anladığımızdan pek emin değilim. Çoğu alanda olduğu gibi Doğu ve Batı arasında kalmış bir toplumun çıktısı olan ebeveynlik pratiklerimiz, bazı kavramların altını tam olarak doldurmadan uç noktalara savrulabiliyor. Demokratikleşme adı altında, kontrolü ve özgürlüğü tamamen çocuğa bırakan bir “sınırsızlaşma” noktasına gidebiliyoruz.

Oysa şunu kesinlikle unutmamamız gerekir:

Sınırları ortadan kaldırmak, daha fazla demokratik olmak anlamına gelmez. Peki, bizi demokratikleşme güdüsüyle bu sınırsızlığa sürükleyen etkenler neler olabilir? Bunların en başında kendi çocukluk öykümüz ve ebeveynlerimizle kurduğumuz sınır ilişkisi geliyor. Sert sınırlarla ilgili çocukluktan gelen yaralarımız, biz ebeveynleri sınır koyma konusunda tetikleyebiliyor. Bu motivasyonla ve “demokratik olma” güdüsüyle sınırları tamamen terk edebiliyoruz. Kendi geçmişimizin yanı sıra, aslında hiç de uzman olmayan “sosyal

medya ebeveynlik uzmanlarının” önerileri de bizi işlevsel sınırları terk etme yanılgısına sürükleyebiliyor.

Peki, demokratikleşme adı altında sınırsızlaşan ebeveynliğin bizler için çıktıları neler oluyor? Şu gerçeği gözden kaçırmamalıyız: Sınırsız bir ebeveynliği kendi hane içimizde sürdürmeyi başardığımız o gerçeküstü ütopyada bile, çocuğumuz dış dünyaya adım attığı an birçok sınırla yüzleşecektir. Okulda, oyun alanında, gittiği spor kursunda ve hatta ileride yetişkinlik yaşamında, iş yerinde, ilişkilerinde sınırlar her zaman ve her yerde



onunla beraber olacaktır. Ayrıca bu durum çoğu zaman otorite rollerinin yer değiştirmesine de yol açmaktadır. Sınırsızlığın getirdiği güç ile çocuk evdeki otorite haline gelmeye başlar ve istisnasız her şey “aman şimdi huysuzluk çıkarmasın” düşüncesiyle onun tiranlığı altına girer. Bu durumun kronikleşmesi, ebeveynin süreci yönetmesini ve çocuğa regüle bir yerden yanıt vermesini oldukça zorlaştırır. Altı-yedi yaşlarına kadar “demokratiklik” adı altında her istediği alınan, her söylediği yapılan, her davranışının üstü örtülen

bir çocuk düşünün... Acaba nasıl bir sonuçla karşılaştık? Bu durumun hem çocuk hem de toplum için yıkıcı sonuçları olabiliyor. Sınırlara ayak uyduramamasından kaynaklı olarak girdiği ortamlarda “istenmeyen çocuk” haline gelmesi veya sınırlarla karşılaşınca ortadan kalkan o sonsuz özgürlüğün yarattığı derin hayal kırıklıkları, çocuk açısından başlıca yıkıcı durumlardır. Toplum açısından bakıldığında ise, hem sınıra uymak istememe hali hem de sınırın sürekli önüne konulmasının getirdiği engellenmişlik hissi, öfke yönetimi zor bir birey tablosu çizer.

Bizler bazen sınır koymayı; sevgi ve işlevsel ilişkinin zıttı bir noktada görebiliyoruz. Ancak Psikolog Lawrence Cohen’in de ifade ettiği gibi, sağlıklı bir ilişkide sınır ve sevgi birbirine zıt kavramlar olmaktan ziyade, birbirini besleyen kaynaklardır.

Elbette çocukların –hatta yetişkinlerin bile– sınırlarla arası gönüllü olarak pek iyi değildir. Özellikle yaşamın ilk yılları olan ve çoğumuzun “iki yaş sendromu” olarak adlandırdığı, özerkliğinin inşa edildiği dönemlerde... Güncel “iki yaş ebeveynleri”, bugün evde yaşanan “Balkonu ben yıkayacağım!” kavgasıyla ne demek istediğimi çok iyi anlayacaktır. Bu dönemi geride bırakan ebeveynlerin ise hafızalarındaki anılara şöyle bir fener tutmaları yeterli. Çocukların sınırı ne kadar sevdiğini (!) bu kriz anlarından hatırlayabilirsiniz. Evet, sınır çocukların çok hoşlandığı bir olgu değildir; ancak onlara dünyadaki en önemli şeyi, “güvende olma hissini” verir. Sağlıklı ve işlevsel sınırlar bireyi (parçayı) ve toplumu (bütünü) korumak için elzemdir.

İnsanlık olarak bazı zamanlarda grilerimizden azade şekilde siyah ya da beyaz noktada kalabilmekteyiz ancak sınır koyarken gri bir yerde durmak bizler için efektif olan ebeveynlik halidir. Sınır demokratik olgunun tamamen ortadan kaldırıldığı bir tiran ebeveynlik modeli olmadığı gibi sınırların tamamen silindiği liberal bir yönetim hali de değildir.

Sınır özerkliktir. Denetimi, yönetimi, yetki sınırlarını



belirleyen bir ebeveynlik haliyle “Bu fazla” diyebilme halidir. Peki bunu yaparken en efektif yol hangisidir? Burada “sandviç tekniği” adını verdiğimiz yöntem devreye girmektedir.

Sandviç tekniği üç temel adımdan oluşur: Duyguyu onaylamak, sınırı net bir şekilde çizmek ve kabul edilebilir bir alternatif sunmak. Az önceki “balkon yıkama” krizine geri dönelim. Sınırları tamamen kaldırmış sınırsız bir ebeveyn, “Tamam, al hortumu sen yıka” diyerek kendi alanından vazgeçerken; otoriter (tiran) ebeveyn “Hayır dedim, geç içeri!” diyerek çocuğun duygusunu yok sayar. Demokratik ve sınır koyabilen ebeveynin sandviçi ise şöyledir:

“Balkonu yıkamayı çok istediğini görüyorum, suyla oynamak gerçekten çok eğlenceli (Duyguyu anla ve onayla). Ancak balkon yıkamak ebeveynlerin işidir ve şu an bunun için uygun bir zaman değil (Sınırı net ve şefkatle koy). Eğer suyla oynamak istersen, banyoda küçük bir leğenin içinde oyuncak arabalarını / bebeklerini yıkayabilirsin (Alternatif sun).”

Bu yöntemle çocuk, duygusunun anlaşıldığını hisseder.

İtirazı ve öfkesi yatışır çünkü karşısında aşılma soğuk bir duvar değil, ona rehberlik eden güvenli bir çit vardır. Sonuç olarak; sınırsızlık özgürlük, kuralsızlık ise demokrasi değildir. Tıpkı modern toplumların sağlıklı işleyebilmesi için yasalara, kurallara ve trafik ışıklarına ihtiyaç duyması gibi, çocukların da ruhsal dünyalarının güvenle şekillenebilmesi için nerede duracaklarını bilmeye ihtiyaçları vardır. Unutmayalım ki gerçek bir demokrasiden söz edebilmek için herkesin alanının, sorumluluklarının ve haklarının belirli olması gerekir. İşte tam da bu yüzden; sınır, çocuğun özerkliğini boğmaz. Aksine, onun kendi potansiyelini güvenle gerçekleştirebileceği o özgür alanı yaratır ve korur.

HAZAR ÇOŞKUN

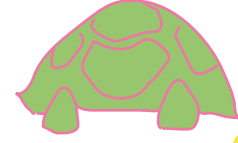
Limen'den Ebeveynler ve Çocuklar İçin Regülasyon Oyunları: Kaplumbağa ve Tavşan

Çocukların dünyası genellikle çok hızlı döner. Bazen durmaları, yavaşlamaları veya dikkatlerini toplamaları gerektiğini zihinsel olarak bilirler ama o anki coşkuyla bedenleri bu komuta itaat edemez. Bir çocuğa sürekli **"Dur, yavaşla, koşma!"** demek, **onda sadece bir direnç yaratır.**

Ancak ona kendi bedeni üzerinde "fren ve gaz" pedallarını nasıl kullanacağını eğlenceli bir oyunla öğretirseniz, kendi içsel sınırlarını inşa etmesine yardımcı olursunuz. İşte karşınızda dürtü kontrolünü eğlenceye dönüştüren o sihirli oyun!

Bu Oyun Çocuğunuza Ne Kazandırır?

- **Dürtü Kontrolü (İçsel Sınır):** Heyecanlıyken aniden durabilme yeteneğini (yürütücü işlevleri) geliştirir.
- **Beden Farkındalığı:** Hızlı ve yavaş hareket etmenin kaslarda nasıl hissettirdiğini deneyimletir.
- **İşitsel Dikkat:** Söylenen komuta odaklanmayı ve anında tepki vermeyi öğretir.



Nasıl Oynanır? Adım Adım Rehber

1. Güvenli Alanı Belirleyin Evinizde veya parkta çarpma tehlikesi olmayan düz bir alan seçin. Odanın bir ucunu "Başlangıç Çizgisi", diğer ucunu "Bitiş Çizgisi" olarak hayal edin.
2. Roller ve Kuralları Tanıtın Çocuğunuzla yan yana durun ve oyunun kurallarını heyecanlı bir ses tonuyla anlatın. Siz oyunun "Trafik Polisi" veya "Kaptanı" olacaksınız.



- Tavşan: “Tavşan dediğimde, bitiş çizgisine doğru olabildiğince hızlı, küçük zıplamalarla gitmeni istiyorum!”
- Kaplumbağa: “Kaplumbağa dediğimde ise her şey ağır çekime girecek. Adımlarını öyle yavaş at ki, dünyanın en yavaş kaplumbağası ol!”
- Ağaç (veya Heykel): “Ağaç dediğimde ise köklerin yere bağlanmış gibi aniden olduğun yerde donup kalmalısın. Kıpırdamak yok!”

3. Oyunu Başlatın ve Karmaşıklaştırın İlk başlarda komutları yavaş yavaş verin ki çocuk “dur-kalk” ritmine alışsın. (Örn: Sadece Tavşan ve Ağaç komutlarıyla başlayın). Çocuğunuz oyuna ısındıkça işi eğlenceli ve şaşırtmacalı hale getirin.

- Hızlıca art arda komutlar verin: “Tavşan... Tavşan... AĞAÇ! Şimdi Kaplumbağa...”
- Sesi bir araç olarak kullanın: Sesinizi yükselttiğinizde hızlı, fısıldadığınızda yavaş hareket etmesini isteyebilirsiniz.

Limen Notu:
Çocuğunuz “Ağaç” komutunda duramayıp size çarparsa veya çok heyecanlanıp yavaşlayamazsa ona kızmayın. Gülümseyerek “Eyvah, tavşanın frenleri patladı galiba! Hadi frenleri tamir edip baştan başlayalım,” diyerek onu şefkatle yönlendirin. Unutmayın, bu oyunun amacı kusursuz itaat değil; bedenin sınırlarını kahkahalar eşliğinde keşfetmektir.





FİLM ÖNERİSİ



Kırmızı (Turning Red, 2022)

Büyüme sadece bedenin değişmesi değil, ebeveynle aramızdaki sınırların da yeniden çizilmesidir. Bu derinlikli animasyon, aşırı koruyucu bir anne ile kendi kimliğini arayan kızı arasındaki o sancılı ayrışma sürecini “kırmızı bir panda” metaforuyla ekranlara taşıyor. Kendi kaygılarımızı çocuğumuza nasıl yüklediğimizi fark etmek ve iç içe geçmiş sınırları sevgiyle yeniden inşa etmek isteyen herkes için hem eğlenceli hem de sarsıcı bir yüzleşme.



KİTAP ÖNERİSİ

Kaygının Karşı Yakası – Dr. Lawrence J. Cohen

Çocuğumuzun kaygılarını dindirmeye çalışırken çoğu zaman kendi endişelerimizin içinde kayboluruz. Dr. Lawrence J. Cohen bu rehber eserinde, çocuktaki kaygının panzehirinin mantıklı açıklamalar değil; oyun, şefkat ve bağ kurmak olduğunu gösteriyor. Çocuğunun korkularıyla savaşmak yerine aradaki “gerilim düğümünü” gevşetmek ve evdeki kaygı bulutunu neşeye dağıtmak isteyen her ebeveyn için altın değerinde bir pusula.



KAPİ’NİN GÖRÜNMEZ ÇEMBERİ

Masmavi Kapi, ormanda kendi başına oynamayı çok severdi. Sepetindeki taşlar ve sırtındaki filiz sadece ona aitti. Kapi’nin etrafında sadece kendisinin görebildiği, onu koruyan bir “özel alan çemberi” vardı.



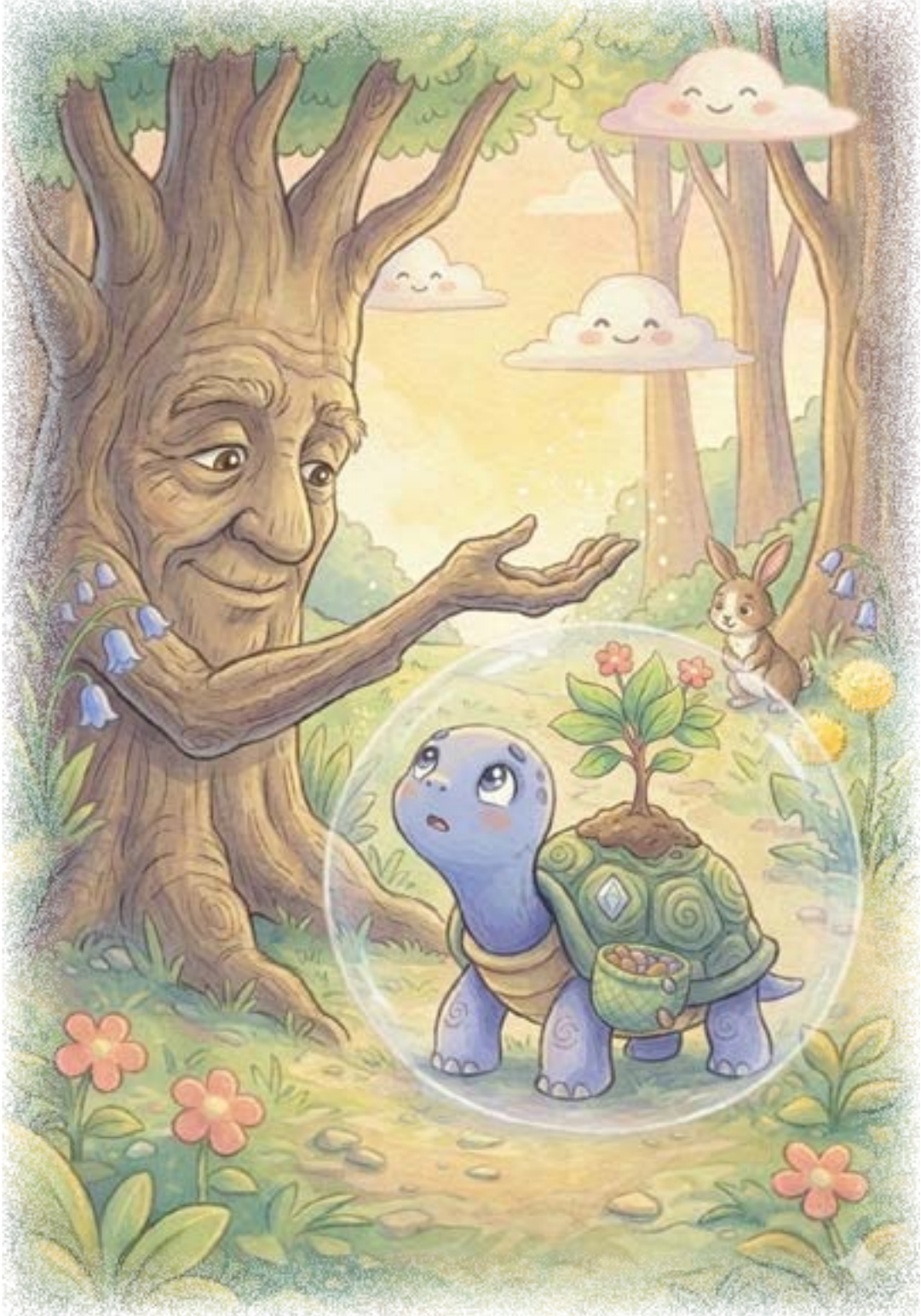
Bir g n hoplayan tav san, aniden Kapi'nin yanına zıpladı. İzin bile almadan Kapi'nin sepetindeki ta ları karı tırdı. Sonra da uzanıp Kapi'nin sırtındaki filizi  eki tirdi.



Kapi bu ani hareketlere çok şaşırdı.
Kendini birden çok rahatsız ve
gergin hissetti. Bedeni ona, “Sınırın
geçildi, bir şeyler yanlış!” diye alarm
veriyordu.



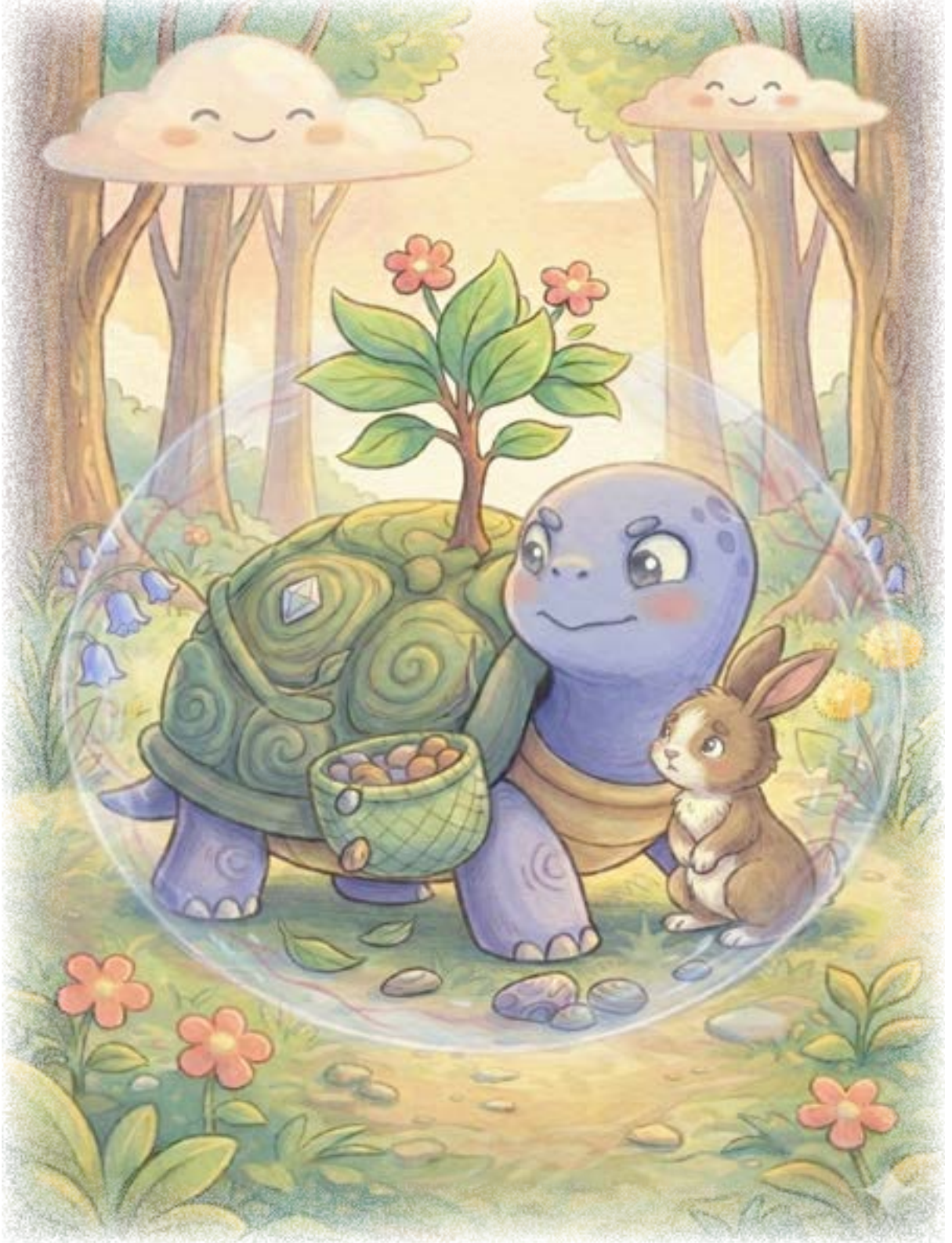
Bilge Ağaç bunu gördü ve usulca fısıldadı.
“Sevgili Kapi, istemediğin şeylere ‘hayır’
demek senin hakkındır,” dedi. Çemberin-
in kapısını sadece kendisinin açabileceğini
ona hatırlattı.



Kapi derin bir nefes aldı ve tavşana baktı. “Lütfen dur, eşyalarım benden habersiz dokunma!” dedi yüksek sesle. “Benimle oynamak istersen önce bana sormalısın.”



Tavşan şaşırdı ve hemen patisini geri çekti. “Özür dilerim Kapi, izinsiz dokunmamam gerekirdi,” dedi. Tavşan, Kapi’nin “hayır” demesine ve onun kurallarına saygı duydu.



Kapi “hayır” diyebildiği için kendini çok daha güvende hissetti. Sırtındaki filiz, bu güven hissiyle neşeye sallandı. İki arkadaş artık birbirlerine sorarak ve sınırlarına saygı duyarak çok daha mutlu oynadılar.



EDİTÖRDEN

Tüm değerli okuyucularımıza selam; ben Esmâ, Limen Dergi'nin editörlüğünü bu sayıyla beraber ben yapmaktayım. 19 yaşında MSGSÜ Grafik Tasarım öğrencisiyim. Umarım bu yeni düzenlemeler kafanızı bulandırmamış aksine daha rahat bir okuma deneyimi sunmuştur. Kıymetli yazarlarımızın kalemi ilginizi çekmiş bir sonraki sayıyı heyecanla bekliyorsunuzdur.

Bu sayımızın teması "Sınırlar" idi. Eminim zaman zaman hepimizin kafasını, yüreğini kurcalamıştır bu konu. Nerede ne zaman duracağımızı, ne zaman devam edeceğimizi, ne kadar ileri gidebileceğimizi; partnerimizi kendi halkamızdan ne kadar geçirebileceğimizi ne kadar dışarıda tutacağımızı ve biz üstünü çizmeye çalıştıkça dağılan tebeşirden sınırlarımızı ne yapacağımızı bilememişizdir. Bir yandan kendileri öğrenmeye çalışırken bir yandan da çocuklarına öğretmeye çalışan ebeveyn okuyucularımız, umarım sınırlarını çizmeye, korumaya ve bunu öğretmeye çalışan bütün okurlarımız bu sayıda kafalarındaki soruların cevaplarını bulabilmiştir.

Bir sonraki sayımızda "Yas" temamızla yeniden görüşmek dileğiyle.

Yorum, öneri ve geri dönüşlerinizi;



www.limenpsikoloji.com



@limendergi

@limenpsikoloji

Bu adreslerden
iletebilirsiniz!

