

KENDİLİK DEĞERİ:
HAYIR DİYEBİLMEK

Çağımızın en büyük hastalıklarından biridir “hayır diyememek”...Kimi zaman hayır dersek karşımızdakinin kırılmasından korkarız, kimi zaman ilişkilerimizin bozulmasından, kimi zaman da kötü insan olmaktan.. Tüm bunları düşünürken düşünmediğimiz bir şey vardır.. En önemli şey; kendimiz.. Ne istediğimizi, ihtiyaçlarımızı, tercihlerimizi bir çırpıda siler atarız. Tüm bunların temelinde yatan en belirgin korku ise aslında yalnız kalma korkusudur.

İnsanlar çoğu zaman “yalnız kalma” ile “tek başınalık” ı karıştırırlar. Tek başınalık bir eylemdir. Özgüven adına gerekli olan bu eylem, insanın kendi kendine yeterliliğini sağlar.. Oysa ki yalnızlık hüznüldür. İnsanların, kalabalıklar arasında bile anlamadığı hissini yaşatır. Bu hissi yaşamaktan korkan birey, sürekli karşı tarafın isteğini doyumaya çalışır, sürekli onaylar.. Bu kez de sınır problemleri ortaya çıkar. Sınır problemlerinin başında ise “hayır diyememe” gelir.

Sınırı, evimizin kapısına benzetelim. Evinizin bir kapısı olduğunda her isteyen, her istediğinde o kapıyı çalabilir. Ya kapı olmazsa! İşte hayır diyememe kapısızlık gibidir. Ama bir kapınız var ise istediğinizde, istediğinize o kapıyı açarsınız. İşte sınır budur, sağlıklıdır. Karşı tarafın kararı, düşüncesinden öte, sizin isteklerinizi ön planda tutar. Sizi insanlar arasında daha saygın, ciddiye alınır kılar. Ama kapısızlık yani sınırsızlık sizin saygınlığınızı azaltır. Her an ulaşılabilir, her şeye onay veren biri haline dönüşürsünüz. Sonunda size fikriniz bile sorulmayabilir. Ne de olsa cevabınız aynıdır: FARKETMEZ...

HAYIR DEME KONUSUNDA NEDEN ZORLANIRIZ?

**DIŞLANMA KORKUSU: “Hayır dediğimde benimle konuşmayabilir, tavır alabilir, onu kaybedebilirim..” düşüncesi bireyi yönlendirir. Bu korku ile kişi karşısındakinin her istediğini yapmaya başlar. Karşısındakinin her istediğini yapmak demek aslında “kölelik sistemi” ni bize düşündürebilir. Bu sistemde ise en büyük eksiklik kişinin kendisidir. Dışlanma korkusuyla kişi kendisinden vazgeçer.*

**KÖTÜ İNSAN OLMA KORKUSU: Bu düşünce aile sistemimizdeki öğrendiğimiz süreçlerden kaynaklanıyor olabilir. Çoğunlukla “el alem ne der, nasıl bakar” düşüncesine sahip olan, kişilerarası duyarlılığı aşırı yüksek anne babalara sahip çocuklarda kötü insan olma korkusu sık görülebilir.*

***YARARLI OLMA ÇABASI:** Sürekli karşı tarafa yardım etme isteği içinde olan insanlarda vardır. Kendi işini ikinci plana atıp, karşısındakinin ihtiyaçlarını karşılama eğilimindedirler. Bu insanlar en çok, diğer insanlardan gerekli desteği görmediğinden, hak ettiklerini bulamadıklarından, haksızlıklar yaşadıklarından bahsederler. Oysa ki bu kaderleri değil, kendi seçimleridir. Karşısındakine sürekli “sen en değerlisin, benden bile önemlisin!” alt mesajını verdiklerinden, sonrasında ettiklerini biçerler. Kendi yazdıkları senaryoyu farkına varmadan oynamaya başlarlar..

***ÇATIŞMA YAŞAMAKTAN KORKMA:** “Hayır dersem problem çıkar” düşüncesi ile başlar her şey.. Eşiyle cinselliği o anda yaşamayı istemeyen kişi, sırf hayır derse yaşayacağını düşündüğü çatışmayı göze alamaz. (Oysa ki cinsellikte eşler birbirine hayır diyebilmelidir, bu normaldir!) Sonrasında görev gibi yaşanan cinsellik ve beklenen sonuç: cinsel isteksizlik, vajinal kuruluk, ağrılı birliktelikler, ifade edilmemiş öfke..... Çatı kapı gelen komşuya gereken cevabı vermekten korkan ev sahibi ve istemeden eve davet.. Sonrasında ise öfke patlamaları, kalitesiz iletişim, ilişkilerin bozulması..

Çatışma yaşama korkusunda sıklıkla yine aile tutumlarını görebiliriz. “Annem babam çok sık kavga ederlerdi. Bunu yaşamak istemiyorum” konuşmalarını terapilerde çok sık duyarım. Kişi öfkesini bile çatışma yaşamaktan korktuğu için ifade etmeyebilir. İçine atar. Hayırları neredeyse hiç yoktur. Hayır diyemedikçe öfkesini biriktirir, canı yanar. Canı yanan birey ise can yakmak isteyebilir. Bu bazen ilişkilerde “aldatma” konusu olarak karşımıza çıkar.

Aileden olabildiğini ifade ettiğimiz bu tutumlar genetik değildir. Sonradan gözlemlenebilir yolu ile öğrenilmiş yaşamsal döngülerdir. İsterseniz bunları değiştirebilirsiniz..

Yukarıda sıraladığım bu maddeler belki bir çoğumuzun hayatının içinde yer alabiliyor. Peki ne yapmalıyız?

Şunu bilelim. Bizi yöneten düşüncelerimizdir. Düşüncelerimiz duygularımıza, duygularımız davranışlarımıza dönüşür. Düşüncelerimizi değiştiremezsek aynı senaryoyu hayatımız boyunca yaşayabiliriz. Sahip olmamız gereken birkaç sağlıklı düşünceye göz atacak olursak;

SAGLIKLI DÜŞÜNCELERİMİZ:

***Beni olduğum gibi kabul etmeli. Etmiyorsa ilişkimizi gözden geçirmeliyim. Bu ilişki sağlıklı olmayabilir..**

***Karşı tarafın isteğine her zaman hazır olmayabilirim.. Benim de önceliklerim var!**

**Ona hayır demiş olmam, onu reddetmiş olmam anlamına gelmez. Sadece onun isteğine şuan uygun değilim..*

**Sürekli evetlerimle bu ilişki yürüyorsa, hiç yürümesin.. Öncelik benim. Mutluysam, mutlu ederim. Bende olmayan bir şeyi karşı tarafa da veremem..*

SAGLIKLI “HAYIR DİYEBİLME” YÖNTEMLERİ:

**Sandwich Yöntemi: İki olumlu cümlenin arasına bir “hayır” ı yerleştirebilmektir.*

“Aslında bunu yapmayı isterdim ama şuan uygun değilim. Başka bir zaman deneyebiliriz..

**Araya Zaman Koyma: Her an hayır deme cesaretinde olamayabiliriz. Araya zaman koyma bizi rahatlatır.*

“Şu an buna cevap vermek için uygun değilim. Bir saat sonra konuşsak olur mu?”

**Kendi Önceliklerinin de Olabileceğini Karşıya Fark ettirme:*

“Önce programıma bir bakayım, uygun olup olmadığımı göreyim. Sana sonrasında cevap verebilirim..”

**Seçenek Sunma:*

“Sana yardımcı olmayı isterdim. Ama bu konuda pek bilgim yok. Neden..... İle konuşmayı denemiyorsun?”

Hayır demek size çok büyük katkı sağlayacaktır. Emin olun ki hayır diyebildiğinizde en büyük ilk tepki içinizdeki sestən gelir. Çoğu zaman söylenen “hayır”larda karşı taraftan beklediğiniz negatif tepkiyi bile bulmayabilirsiniz. En büyük engeli aşın: KENDİNİZİ...