



KİŞİSEL SINIRLAR NEDİR?

Başkaları tarafından manipüle edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır. Kendi sınırlarımızın tam olarak nerede başlayıp nerede bittiğini anlayabilmemiz çok zor olsa da, birinin sınırlarımızı çiğnemesinin ve çizdiğimiz görünmez çizgileri ihlal etmesinin beraberinde getirdiği hisler çoğumuz için ortak.

İlişkide sınır koymak bencillikten çok kendini sevme ve benliğe saygı duyma eylemidir. Sınırlar, diğerlerinin hayatını kontrol etmeye çalışmak için koyduğumuz katı kuralları değil, gerektiğinde esnetilebilen ve nazikçe aktarılabilen değerleri, inançları, duyguları ve düşünceleri yansıtır.

2. Geçirgen sınırları olan kişiler;
Özel hayatıyla ilgili detayları gereğinden fazla paylaşırlar. Hayır demekte güçlük yaşadıkları için diğer insanların sorunlarıyla yakından ilgilenme sorumluluğunu da üstlerine alırlar. Saygısızlığa, hatta istismara bile müsamaha gösterebilirler. Diğer insanların fikirlerine çok fazla güvenerek, genelde tüm kararlarını başkalarının görüşlerine göre şekillendirirler.

3. Sağlıklı sınırları olan kişiler;
Diğer insanların fikirlerine değer verseler de sınırlarını başkalarının isteklerine cevap verebilmek için kendi değerlerinden ödün vermezler. Özel yaşamlarıyla ilgili bilgileri uygun ve dengeli bir şekilde, ancak yeterince güvende hissettiklerinde paylaşırlar. İlişkide güvene ve saygıya çok önem verirler. Diğerlerinden hayır cevabı almaya tahammül gösterebildikleri için kendileri de kolaylıkla hayır diyebilirler. Neye ihtiyaç duyduklarını, ne hissettiklerini ve düşündüklerini karşılarındaki kişinin sınırlarını ihlal etmeden söyleyebilir ya da gösterebilirler.



Diğer insanları incitmeden, kişisel sınırlarına girmeden, 'ben' dilini kullanarak sadece 'ihtiyacım var' ya da 'hissediyorum' kelimeleriyle sınırlarınızı ifade etmek diğer insanların sınırlarınızı ihlal etmemesinin ön koşulu. Öz-farkındalık ve kendine güvenmeyi öğrenmek, kişisel sınırları belirlemenin ilk adımlarıdır. Verdiğiniz her 'hayır' cevabının sonunda kendinize 'evet' dediğinizi bilmek, benlik saygınızın ve algınızın gelişmesine katkı sağlayacaktır.

1. Sert sınırları olan kişiler:
İhtiyaç duysalar da yardım istemezler. Reddedilmemek için daima mesafeli davranır ve hayatlarıyla ilgili bilgi paylaşmaktan kaçınma eğilimi gösterirler. Yakın ilişki kurdukları kişiler çok azdır ya da hiç yoktur. Herkesle mesafeyi korudukları, düşüncelerini ve duygularını olduğu gibi aktarmaktan ve davranışlarına yansıtmaktan kaçındıkları için uyumlu kişiler olarak görülürler ve genellikle ilişkilerinde çatışma yaşamazlar.