rumyoniq.



SINIRLAR REHBERİ · ÇALIŞMA KİTABI

Suçluluk duymadan hayır demek.

Herkes için orada olan ve bu arada kendini kaybeden kadınlar için.

16 SAYFA 14 GÜNLÜK GÜNLÜK YAZDIRILABİLİR

RUMEYSA MİSİR

RUMYONİQ.DE

BAŞLAMADAN ÖNCE

İyi ki buradasın.



Belki tanıdık gelir: Biri bir şey ister ve senin “evet”in, düşüncenden daha hızlı çıkar. Sonra kızarsın, yorulursun ya da içine kapanırsın. Ve bir dahaki sefere yine olur.

Ailelerle ve kriz yaşayan kadınlarla yaptığım çalışmada bunu çok sık gördüm. Neredeyse hiçbir zaman eksik olan bilgi değil. Eksik olan, biri hayal kırıklığına uğradığında kendinde kalabilmek için bedendeki güven duygusu.

Bu kitap baştan sona okunacak bir rehber değil. Bir çalışma kitabı. Örüntünü tanımana, sana uyan cümleleri bulmana ve onları adım adım denemene yardım eder.

Rumeysa

Bu kitabı nasıl kullanırsın

1
Yazdır ya da yanında bir defter tut. Yazmak, düşünmekten farklı etki eder.

2
Her bölüm için 15 dakika ayır. Hepsini tek akşamda değil.

3
Mükemmel değil, dürüst ol. Bunu senden başka kimse okumuyor.

4
Sonra 14 günlük günlüğe başla. Değişim orada olur.

İçindekiler

01	Sınır koymak neden bu kadar zor	3
02	Kendini test et: Sınırların ne durumda?	4
03	Dört tür sınır	5
04	Önce bedenin fark eder	6
05	Örüntün nereden geliyor	7
06	Dört adımda sınır formülü	8
07	Söyleyebileceğin 30 cümle	9
08	Senin durumların, senin cevapların	11
09	Suçluluk geldiğinde	12
10	14 günlük sınırlar günlüğü	13

BÖLÜM 01

Sınır koymak neden bu kadar zor.

Hayır demek sana zor geliyorsa, bu bir karakter kusuru değil. Bir zamanlar uyum sağlamak mantıklıydı. Seni korudu.

1. Sinir sistemin güven ister

Bedenimiz gerçek tehlike ile sosyal gerginliği net ayırt etmez. Hayal kırıklığına uğramış bir bakış, soğuk bir ses tonu, cevapsız bir mesaj: Tetikte olan bir sinir sistemi için bu bir alarm gibi gelebilir. Savaş, kaç ve donup kalmanın yanında, çoğu zaman "fawn" denen dördüncü bir koruma tepkisi var: **memnun etmek, yatıştırmak, uyum sağlamak.** Uyumun güven demek olduğunu erken öğrenen, otomatik olarak bu tepkiye başvurur.

2. Aile kuralları etkisini sürdürür

Her ailede söylenmeyen kurallar vardır. "Biz kavga etmeyiz." "El âlem ne der?" "Annene yük olma." Çocukken bunlara uyarsın, çünkü ait olmak istersin. Yetişkin olduğunda bu kurallar, durum çoktan değişmiş olsa da çoğu zaman arka planda çalışmaya devam eder.

3. Öz değer başarıya bağlıdır

Birçok kadın şunu öğrendi: İhtiyaç duyulduğumda değerliyim. O zaman her hayır, kendi yerini riske atmak gibi hissettirir.

Bu senin için ne anlama geliyor

"Daha güçlü" olman gerekmiyor. Bedenine adım adım bir hayırın atlatılabilir olduğunu gösterebilirsin. Koyduğun ve iyi sonuçlanan her küçük sınır, sinir sistemin için yeni bir deneyimdir.

Bunlardan hangisini tanıyorsun? Bir cümle yaz.

BÖLÜM 02

Kendini test et: Sınırların ne durumda?

Düşünmeden işaretle. Doğru ya da yanlış yok. Bu test bir anlık görüntüdür, teşhis değil.

İFADE	NADİREN 0	BAZEN 1	SIK SIK 2
1. İsteyip istemediğimi düşünmeden evet derim.	○	○	○
2. Biri hayal kırıklığına uğradığında hemen suçluluk duyarım.	○	○	○
3. Bir şeyi reddettiğimde uzun uzun açıklama yapar, kendimi savunurum.	○	○	○
4. Sorun çıkmasın diye görevleri üstlenirim.	○	○	○
5. Bir şeyin beni rahatsız ettiğini ancak saatler sonra fark ederim.	○	○	○
6. Başkalarının duygularından kendimi sorumlu hissederim.	○	○	○
7. “Özel bir şey” yapmamış olsam da sık sık yorgunum.	○	○	○
8. İhtiyacım olan bir şeyi istemeye cesaret edemem.	○	○	○
9. Mesajlara, işime gelmese bile hemen cevap veririm.	○	○	○
10. Hiç hayır demediğim insanlara içten içe kızarım.	○	○	○
11. Bencil ya da zor biri olarak görülmekten korkarım.	○	○	○
12. İlk ertelediğim şey kendi planlarımdır.	○	○	○

Puanım: _____ / 24

0 ile 8 puan

Kendini zaten iyi hissediyorsun. Kitabı tek tek zor durumları netleştirmek için kullan.

9 ile 16 puan

Sık sık sana iyi gelenden fazlasını veriyorsun. 04 ile 07 arasındaki bölümler senin için özellikle değerli.

17 ile 24 puan

Uyum sağlamak sende derin bir örüntü. Kendine karşı sabırlı ol. Çok küçük sınırlarla başla ve seni çok zorluyorsa destek al.

BÖLÜM 03

Dört tür sınır.

Sınır bir duvar değildir. Bir bilgidir: Böyle iyiyim, böyle değilim. Başkalarına seninle nasıl iyi davranabileceklerini gösterir.

Bedensel sınırlar

Yakınlık, dokunma, alan, dinlenme, uyku, yemek.

Örnek: "Bugün sarılmak istemiyorum."

Burada şu an nerede baskı hissediyorsun?

Duygusal sınırlar

Hangi duyguları taşıdığın, hangi konuşmaları yaptığın, seninle nasıl konuşulduğu.

Örnek: "Bu ses tonuyla konuşmaya devam etmiyorum."

Burada şu an nerede baskı hissediyorsun?

Zaman sınırları

Zamanını ve enerjini neye verdiğin, molalar, iş çıkışı.

Örnek: "Pazar günleri ulaşılabilir değilim."

Burada şu an nerede baskı hissediyorsun?

Dijital ve maddi sınırlar

Ulaşılabilirlik, mesajlar, para, ödünç verdiğin şeyler.

Örnek: "Akşamları artık mesajlara cevap vermiyorum."

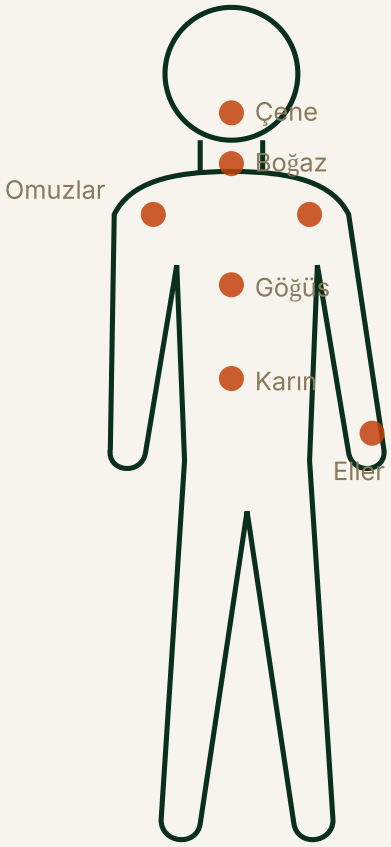
Burada şu an nerede baskı hissediyorsun?

Bilmekte fayda var: Sınır **senin** davranışınla ilgilidir, başkalarınınkiyle değil. "Artık beni arayamazsın" bir taleptir. "Saat 21'den sonra telefonu açmıyorum" bir sınırdır. Başkaları nasıl tepki verirse versin, onu sen uygularsın.

BÖLÜM 04

Önce bedenin fark eder.

Kafan “hayır” diye düşünmeden çok önce, bedenin bunu çoktan söylemiştir. Bu sinyalleri erken fark eden, dürüst bir cevap için zaman kazanır.



Bir şeyin sana fazla geldiğini nereden anlarsın? İşaretle.

- [ ] Çenem gerilir.
- [ ] Boğazım daralır, boğazımı temizlerim.
- [ ] Omuzlarım yukarı kalkar.
- [ ] Kalbim daha hızlı atar.
- [ ] Midem kasılır ya da içim bulanır.
- [ ] İçimden gelmese de gülümserim.
- [ ] Yorulurum ya da içim boşalır.
- [ ] Kırgınlık hissederim, çoğu zaman sonradan.
- [ ] Başka: _____

Kırgınlık bir yol göstericidir

Kırgınlık çoğu zaman bir sınırın çoktan aşıldığı yerde ortaya çıkar. Kötü bir duygu değil, bir mesajdır: Burada senin için bir şey yolunda değil.

Bu sinyalleri en çok kimin yanında ya da hangi durumda hissediyorsun?

BÖLÜM 05

Örüntün nereden geliyor.

Tepkilerimizin çoğunu kendimiz seçmedik. Onları ailemizde, çoğu zaman nesiller boyunca öğrendik. Bunu fark eden, yeniden seçebilir.

Eskiden hangi cümleleri sık sık duydun ya da hissettin?

- ☐ "Uslu ol, sorun çıkarma."
- ☐ "Önce aile gelir."
- ☐ "Önce iş, sonra eğlence."
- ☐ "Sen büyüksün / akıllı olan sensin."
- ☐ "El âlem ne der?"
- ☐ "Bu kadar abartma."
- ☐ "Böyle şeyler konuşulmaz."
- ☐ "İyi kız karşılık vermez."

Sizde hangi cümle "kanun"du? Yaz.

Ailende kim de neredeyse hiç hayır demedi? O kişiye ne oldu?

Bu cümleyi bugün kendin için nasıl yeniden yazardın?

Örnek: "Sorun çıkarma" şuna dönüşür: "Kısa bir an rahatsız edici olsa da bir şey söyleyebilirim."

Nesillere bir bakış

Çalışmamda bunun için genogramı kullanırım: Aileni üç nesil boyunca gösteren bir harita. Üzerinde, tek başına zor görülen örüntüler ortaya çıkar. Çoğu zaman suçluluğun hafiflediği an budur, çünkü şu netleşir: Bu benimle başlamadı.

BÖLÜM 06

Dört adımda sınır formülü.

Hazırcevap olman gerekmiyor. Kısa bir an mesafe kazanman ve sonra senin için neyin geçerli olduğunu net söylemen yeterli.

1
Fark et
04. bölümdeki beden sinyaline dikkat et. Bu senin başlangıç işaretin.

2
Dur
Hemen cevap verme. Tek bir cümle sana zaman kazandırır (aşağıya bak).

3
Net söyle
Kısa, nazik, uzun açıklama yapmadan. Kendinden bahset.

4
Dayan
Sonrasındaki rahatsız edici his normaldir. Haksız olduğunun kanıtı değildir.

Bu kitaptaki en önemli cümle

"Bir düşüneyim, yarına kadar sana dönerim."

Bu cümleyle kendini otomatik evetten korursun. Sonraki zamanda sinir sistemin sakinleşebilir ve bilinçli karar verirsin.

Daha az açıkla

Açıklama ne kadar uzunsa, itiraz edilecek yer o kadar çok olur. Bir sebep yeter, çoğu zaman hiç gerekmez. Karşılaştır:

Önce

"Çok özür dilerim, aslında çok isterdim ama bu hafta gerçekten çok yoğun ve yetişebilir miyim bilmiyorum, belki bir şekilde olur ama ..."

Sonra

"Beni düşündüğün için teşekkürler. Bu sefer katılmıyorum."

Yaklaşan bir durum için kendi "sonra" versiyonunu yaz:

BÖLÜM 07

Söyleyebileceğin 30 cümle.

Sana uygun gelen cümleleri işaretle. Yüksek sesle oku. Daha önce bir kez söylediğin bir cümle, gerektiğinde daha kolay çıkar.

Zaman kazanmak

- *„Bir düşüneyim, sana dönerim."*
- *„Buna şu an karar veremem."*
- *„Bir takvimime bakayım."*
- *„Cevap vermeden önce biraz zamana ihtiyacım var."*
- *„Buna yarın sakin kafayla cevap vereceğim."*

Nazikçe hayır demek

- *„Davet için teşekkürler, bu sefer yokum."*
- *„Bu şu an bana uymuyor."*
- *„Bunu üstlenmek istemiyorum."*
- *„Bu bana fazla, katılmıyorum."*
- *„Hayır, ama sorduğun için teşekkürler."*

Kısmi bir evet sunmak

- *„Bütün günü yapamam ama bir saat olur."*
- *„Bu hafta olmaz, gelecek hafta seve seve."*
- *„Sana iletişim bilgisini verebilirim, fazlasını değil."*
- *„Başlamana yardım ederim, gerisini sen yaparsın."*

Biri ısrar ettiğinde

- *„Hayal kırıklığına uğradığını anlıyorum. Cevabım aynı.”*
- *„Kararımı verdim.”*
- *„Bunu daha fazla tartışmak istemiyorum.”*
- *„Dediğim gibi: Hayır. (Sakince tekrarla, yeni sebepler olmadan.)”*

Ailede

- *„Sizi seviyorum ve bu yıl gelmiyorum.”*
- *„Yemekte bunun hakkında konuşmak istemiyorum.”*
- *„Kendi hayatım için buna ben karar veririm.”*
- *„Vaktim olduğunda seni ararım.”*

İşte

- *„Bunu üstlenirsem, ne beklesin?”*
- *„Bunu cumaya kadar yetiştiririm, bugüne değil.”*
- *„İş çıkışından sonra mesaj okumuyorum.”*
- *„Bundan ben sorumlu değilim. Lütfen … ile konuş.”*

İlişkilerde

- *„Benimle böyle konuşursan konuşmayı bitiririm.”*
- *„Bu akşam kendime zamana ihtiyacım var.”*
- *„Bunu birlikte karar vermemiz benim için önemli.”*
- *„Telefonumu okumanı istemiyorum.”*

En sevdiğim cümle:

BÖLÜM 08

Senin durumların, senin cevapların.

Hayır demek istediğin hâlde tekrar tekrar evet dediğin üç ile altı durumu yaz. En kolayından başla.

DURUM / KİŞİ	ŞİMDİYE KADAR NE YAPIYORUM	BUNUN YERİNE NE SÖYLEMEK İSTİYORUM	ZORLUK 1 İLE 10
Örnek: İş arkadaşım cuma saat 16'da raporunu üstlenip üstlenemeyeceğimi soruyor.	*Evet diyorum ve geç kalıyorum.*	*"Bugün buna yetişemem. Pazartesi sabah ilk iş bakarım."*	*6*

İpucu: Önce 3 ya da 4 puanlık durumlarla pratik yap. Başarılı her küçük sınır, büyükleri kolaylaştırır.

BÖLÜM 09

Suçluluk geldiğinde.

Gelecek, özellikle başta. Bu yanlış bir şey yaptığın anlamına gelmez. **Yeni** bir şey yaptığın anlamına gelir.

90 saniye egzersizi

- [ ] **Dur.** Bir elini göğsüne ya da karnına koy.
- [ ] **Uzun nefes ver.** 4 saniye al, 6 saniye ver. Altı tur.
- [ ] **Adını koy.** "Bu suçluluk. Büyük hissettiriyor ve geçecek."
- [ ] **Kendine hatırlat.** "Hayır diyebilirim ve yine de iyi bir insan olabilirim."
- [ ] **Kararında kal.** Şimdi onu bir daha sorgulamak zorunda değilsin.

Suçluluk mu, sorumluluk mu?

Gerçek sorumluluk

Birini incittim ya da bir sözü bozdum. O zaman bir özür yardımcı olur.

Eski suçluluk

Biri, kendime dikkat ettiğim için hayal kırıklığına uğradı. O zaman yardımcı olan: dayanmak, geri adım atmamak.

Biri sert tepki verdiğinde

Bazı insanlar yeni sınırlara baskı, sessizlik ya da suçlamalarla tepki verir. Bu çoğu zaman sınırın ne kadar önemli olduğunu gösterir. Önce senin güvenliğin gelir: Tehdit ediliyorsan ya da korkuyorsan yardım al. Almanya'da **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** (kadına yönelik şiddet yardım hattı) **116 016** numarasından ücretsiz ve 7/24 ulaşılabilir, Türkçe de.

14 günlük sınırlar günlüğü.

Her akşam iki dakika. Her gün büyük bir sınır koymak değil amaç. Fark etmek bile sayılır. His için: 0 = çok rahatsız edici, 10 = uyumlu ve sakin.

GÜN	NEREDE BİR ŞEY HİSSETTİM?	NE SÖYLEDİM YA DA YAPTIM?	SONRASINDAKİ HİS
1			0 · · · · · 10
2			0 · · · · · 10
3			0 · · · · · 10
4			0 · · · · · 10
5			0 · · · · · 10
6			0 · · · · · 10
7			0 · · · · · 10

GÜN	NEREDE BİR ŞEY HİSSETTİM?	NE SÖYLEDİM YA DA YAPTIM?	SONRASINDAKİ HİS
8			0 · · · · · 10
9			0 · · · · · 10
10			0 · · · · · 10
11			0 · · · · · 10
12			0 · · · · · 10
13			0 · · · · · 10
14			0 · · · · · 10

2. haftada 1. haftaya göre ne daha kolay geldi?

14 GÜN SONRA

Geriye bakış.

Gurur duyduğun hangi sınırı koydun?

Hayır dediğinde ne oldu? Neden korkmuştun?

Kime karşı hâlâ zor geliyor ve belki neden?

Gelecek ay için kendine hangi tek sınırı koyuyorsun?

Sınır kartın

En önemli cümleni üzerine yaz, kartı kes ve cüzdanına koy ya da fotoğrafını çekip kilit ekranı yap.

Benim cümlem

RUMYONİQ · HAYIR DİYEBİLİRİM.

- - - Kesip çıkar - - -

rumyoniq.

NASIL DEVAM EDEBİLİR

Tek başına çok yol alırsın. Eşlik edilince çoğu zaman daha hızlı.

Örüntünün bir kitabın ulaşabileceğinden daha derinde olduğunu fark edersen, ona birlikte bakarız. Sakin, baskı olmadan, Zoom üzerinden.

Ücretsiz tanışma · 25 dakika

Nerede olduğunu anlatırsın. Sana yardım edip edemeyeceğimi ve nasıl edebileceğimi dürüstçe söylerim. Bağlayıcı değil.

Netlik seansı · 45 dakika

Bir duruma ya da örüntüye odaklanarak bakarız ve net bir sonraki adımla ayrılırsın.

Birkaç haftalık paketler

Örneğin genogramla: Bugün hâlâ seni yöneten aile örüntülerini görünür kılar ve üzerinde çalışırız.

rumyoniq.de/tr/iletisim

Bu kitap tıbbi ya da psikoterapötik tedavinin yerini tutmaz. Kendini çok kötü hissediyorsan: Acil 112 · Almanya'da Telefonseelsorge 0800 111 0 111 veya 0800 111 0 222 (ücretsiz, 7/24) · Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016. © Rumeysa Misir, rumyoniq.de. Kişisel kullanım içindir. Arkadaşlarınla paylaşmana açıkça izin verilir, satmak ve yayımlamak yasaktır.