

HAYIR

Diyebilme Becerisi Üzerine



Esra ÇETİN ÖZDEN
Uzman Psikolog

Bir seferinde yirmilerinin henüz ortalarında olan bir danışanım sizce insanların terapiye gelmelerine neden olan temel konular neler, üç tane başlık sayabilir misiniz diye sordu.

“Hayır diyebilme becerisi” bu üç başlıkta tüm ihtişamıyla yerini aldı pek tabi. İnsan olarak kurduğumuz tüm ilişkilerin başlangıcını, sürecini, kalitesini ve hatta bitişini belirleyecek en sihirli kelimedir diyebilirim “Hayır diyebilme” becerisi.

Bazen eğitim sistemimizden, bazen yetiştiğimiz kültürden, bazen ailemizden en sevdiğimizimizden öğrendik “Hayır!” diyememeyi. Bu becerimizi geliştirme fırsatı bir şekilde verilmemiş ve biz şu an ilişkilerimizde sınır çizememeyi, duygularımızı uygun şekilde ifade edememeyi, sorun çözmeyi, karar vermeyi ba-

şaramıyor olabiliriz. Özellikle çevremizdekiler “Çok sinirlisin!”, “Çok gerginsin!”, “Neden bu kadar öfkelisin?” diye eleştiriyorsa bizi dönüp düşünmemiz, mercek altına almamız gereken bir konudur “Hayır diyebilme”.

Sağlıklı ilişkiler içerisinde olmak istiyorsak eğer önce kendimize sonra diğerlerine “Hayır” diyebilmeyi öğrenmemiz gerekir. Kendimizi tanıyarak; neleri severim, neleri kabul edebilirim, nelere nereye kadar hoşgörü gösterebilir, neler hayatımın olmazsa olmazları gibi sorulara verdiğimiz net cevaplarla ben sınırlarımızı güçlendirerek bu sürece katkıda bulunabiliriz. Bundan sonra da bu sınıra yapılan müdahalelerde duruma göre en uygun stilde “Hayır” diyebilmeliyiz ki içinde olduğumuz ilişki sağlıklı bir şekilde devam edebilsin. Öte yandan diğerlerinin

sınırlarının farkında olarak ve saygı duyarak ilişki dinamiğini güçlendirebilirsek kendimize harika bir ilişki ortamı sağlamış olabiliriz. Öğrendiğimiz ilişki kalıbının temel prensibini hayatımızdaki tüm ilişkilerimize uyguladıkça ne kadar güvende hissettiğimizi fark etmek sorunlarla baş etmede bizi daha güçlü kılacaktır.

Sahip olduğu iyi huylar sebebi ile kendisine Pamuk Prenses denilen hikâye kahramanımızın sığındığı evde kalabilmek için temizlikten yemek yapmaya her işi üstlenip bir de kapıya gelen kılık değiştirmiş kraliçenin verdiği elmayı reddedemeyip yemesi ile zehirlenerek uykuya dalması... sizce Pamuk Prensesin imdadına hangi beceri yetişebilirdi?

“Sağlıklı ben”lerin olduğu sağlıklı ilişkilerde şefkatle yer alabilmenizi diliyorum.