

İÇİNDEKİLER



ÖN SÖZ	9
SINIRLARIN YOKSA SEN DE YOKSUN: FEDAKÂRLIK MI, KENDİNE İHANET Mİ?	11
KENDİ KUL HAKKINI GÖZETMEK NE ANLAMA GELİR?	15
BAY/BAYAN EVET MİSİNİZ?	17
NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORSUN?	21
İÇİMİZDEKİ ÇOCUĞA YENİDEN EBEVEYNLİK YAPMAK.....	25
"HAYIR" DEMENİN DİLİNİ ÖĞRENMEK.....	28
"HAYIR" DEDİKTEN SONRA SUÇLULUKLA BAŞ ETMEK.....	31
İLİŞKİLERDE SINIRLAR NEDEN GEREKLİDİR?.....	34
KARI-KOCA İLİŞKİSİNDE "HAYIR" DİYEBİLMEK	37
ANNE-BABA VE ÇOCUK İLİŞKİSİNDE "HAYIR" DİYEBİLMEK	41
EŞE DOSTA "HAYIR" DİYEBİLMEK	44
İŞ VE KARIYER YOLCULUĞUNDA "HAYIR" DİYEBİLMEK.....	46
GELİN-KAYINVALİDE İLİŞKİSİNDE "HAYIR" DİYEBİLMEK.....	48
TOPLUMSAL VE KÜLTÜREL BEKLENTİLERE "HAYIR" DİYEBİLMEK...	51
"HAYIR" DİYEBİLEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK	54
"Hayır" diyebilen çocuk yetiştirmek için davranışsal adımlar.....	56
BİZ "HAYIR" DİYEMEDİĞİMİZDE BEDENİMİZ "HAYIR" DER	58
Kronik nedensiz baş ağrıları ve migren: Başımızın "hayır" cığlığı .	60
Mide ve sindirim sorunları: Yutamadığımız hayatlar	62

Kalp çarpıntıları ve göğüs sıkışmaları: Bastırılmış itirazların yankısı..	64
Uyku problemleri: Uyanık kalan "hayır"larımız	65
Cilt problemleri: Görünür olmayan "hayır"ların derideki izleri	67
Kas ve eklem ağrıları: Taşıyamadığımız yüklerin bedensel bedeli	69
Bağıışıklık sistemi ve sürekli hastalanma: Görmezden gelinen "hayır"ların sessiz isyanı	71
Tükenmişlik sendromu: Bitmeyen "evet"lerin son perdesi.....	73
PEKİ HERKESE, HER ZAMAN "HAYIR" MI DİYECEĞİZ?	76
"EVET" DEMENİN GÜCÜ: "HAYIR"IN YANINDAKİ İYİLEŞTİRİCİ DENGELER..	78
"HAYIR" VE "EVET" DENGESİ: NEREDE FEDAKÂRLIK, NEREDE SINIR? .	80
SINIR ÇİZMEK AMA NASIL? "HAYIR" DİYEREK FİZİKSEL SINIR ÇİZMEK..	84
"HAYIR" DİYEREK PSİKOLOJİK SINIR ÇİZMEK.....	87
SINIRLARIN KİŞİSEL GELİŞİM VE ÖZ GÜVENLE İLİŞKİSİ.....	90
"HAYIR" DİYE BİLMENİN SİRİTÜEL BOYUTU	94
SOSYAL MEDYA VE GÖRÜNÜR İYİLİK SENDROMU.....	98
HASTA KAYINVALİDEYE BAKILIR MI?	102
KENDİ DEĞERİNİ BİLMEKLE NARSİST BİR İNSANA DÖNÜŞMEK ARASINDAKİ FARKLAR	105
BİR NARSİST GİBİ DAVRANMAKTAN KURTULMAK: "EVET" VE "HAYIR"IN PSİKOLOJİK DENGESİ	108
SON SÖZ NİYETİNE: KENDİ KUL HAKKINI GÖZETMEK	111

**BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELEİN
ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...**

113

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

115

ÖN SÖZ



İnsanoğlu, varoluşundan beri “varlık” kavramının etrafında şekillenen bir yolculuk sürüyor. Hakkı gözetmek, sadece başkalarının sınırlarını ihlal etmemek değil, aynı zamanda kendi varlığımıza ve içsel haklarımıza sadık kalmak anlamına gelir. Ne var ki, pek çoğumuz başkalarını memnun etme çabası içinde kendi ihtiyaçlarımızı, sınırlarımızı ve duygularımızı unuturuz. Oysa insanın kendine karşı sorumluluğu, en az başkasına karşı sorumluluğu kadar kutsaldır.

Psikolojide bu duruma “öz saygı ihlali” adı verilir. Carl Rogers’ın kendini gerçekleştirme kuramına göre, birey ancak kendi öz değerleriyle uyumlu yaşadığında sağlıklı bir benlik bütünlüğüne ulaşabilir. Başkalarını hoşnut etmek için sürekli kendi isteklerini yok sayan bireyler, bir süre sonra içsel çatışmalar, kronik stres ve tükenmişlik yaşar.

Bu kitap, işte tam da bu noktada bir davet niteliği taşıyor:

Kendi hakkını korumak için yeniden düşünmeye, sınırlarını onarmaya, “hayır” diyemediğinde kaybettiklerini fark etmeye bir davet. Çünkü kul hakkı yalnızca karşımızdakinin değil, aynı zamanda bize emanet edilen kendi ruhumuzun da hakkıdır.

2022 yılında “Harvard Medical School”da yapılan bir araştırmada “hayır diyememe” eğiliminin kronik stres, uyku bozukluğu ve bağışıklık sistemi zayıflığıyla doğrudan ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yani sınırlarını ihlal etmek sadece ruhunu değil, bedenini

de tüketir. Tıpkı sürekli aşırı yük taşıyan bir ipin bir gün kopması gibi, insan da kendini yok saydığında yaşamın doğal ritmi kırılmaya başlar.

Bu kitapta,

- Neden “hayır” diyemediğinizin psikolojik ve kültürel kökenlerini,
- Hangi inançların sizi sürekli “evet” demeye zorladığını,
- Suçluluk duygusunun nasıl öğrenildiğini ve nasıl dönüştürülebileceğini,
- Dengeli fedakârlık ile kendine ihanet arasındaki ince çizgiyi,
- Sınır koymanın bencillik değil, sağlıklı öz saygının bir gereği olduğunu,
- Ve en önemlisi, kendi hakkınızı çiğnemenin de sevgi dolu, güçlü ilişkiler kurabileceğinizi bulacaksınız.

Bu yolculukta size eşlik ederken yalnızca teorik bilgilerle değil; danışan hikâyeleri, bilimsel araştırmalar, metaforlar ve günlük yaşamdan sahnelerle de sizi derin bir yüzleşmeye davet edeceğim. Çünkü insan, çoğu zaman bir başkasının hikâyesinde kendi yarısını bulur.

Ve en nihayetinde...

Kendi kul hakkınızı gözetmek, Yaradan'ın size verdiği değeri korumaktır.

Çünkü siz, parmak iziniz kadar eşsizsiniz.

Canten Kaya

SINIRLARIN YOKSA SEN DE YOKSUN: FEDAKÂRLIK MI, KENDİNE İHANET Mİ?



Bir evin duvarları olmasa, o mekâna hâlâ “ev” diyebilir miydik? Rüzgâr dilediği gibi içeri girer, yağmur damlaları çatlaklardan süzülür, yabancılar eşiği fark etmeden içeri adım atardı. O ev artık içinde yaşayanlara güven vermez, onları savunmasız bırakırdı. İnsan için sınırlar da tıpkı evin duvarları gibidir. Sınırlarını kaybeden bir insan, zamanla kendisini de kaybeder.

Ne yazık ki biz çoğu zaman bu sınırları “fedakârlık” adı altında yok ederiz. İyilik yapmanın, başkalarını mutlu etmenin, kendinden vazgeçmek pahasına da olsa doğru olduğuna inanırız. Oysa sınırlarını hiçe sayarak yapılan fedakârlık, en derininde bir ihanet barındırır: Kendine ihanet. Psikolojide bu durum “öz sınır ihlali” olarak tanımlanır ve araştırmalar, sınırlarını sürekli çiğneyen kişilerin tükenmişlik sendromuna daha yatkın olduklarını ortaya koyar.

Danışanlarımdan biri yıllarca “iyi evlat, iyi anne, iyi çalışan” olmak için kendini paralamıştı. Çocuklarının tüm ihtiyaçlarını tek başına üstleniyor, iş yerinde fazladan görevleri gönüllü alıyor, ailesinin hiçbir ricasını geri çevirmiyordu. Bir gün seans sırasında gözyaşlarıyla şunu söyledi: “Ben herkese yetişiyorum ama kendime hiç yetişemiyorum.” O cümle aslında sınırlarını yok sayan

herkesin içsel ılığıydı. Çünkü başkaları için sofrı kuran ama sonunda aç yatan bir anne gibiydi o, herkesi doyuruyor ama kendi ruhunu aç bırakıyordu.

Dünya Sağlık Örgütü’nün 2019’da yayımladığı bir rapor, hiçbir şekilde “hayır” diyemeyen bireylerde depresyon ve kronik stres riskinin %40 daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yani başkalarının huzuru için sürekli “tamam” demek, ruhu olduğu kadar bedeni de tüketir. Bu, sessiz bir intihara benzer, günbegün yıpranır ama adına hâlâ “iyilik” denir. Oysa gerçek fedakârlık, başkasını yaşatırken kendini öldürmek değildir.

Bir danışanımın hikâyesi bu durumu çok iyi özetliyor: Hasan Bey, ailesi için yıllarca gece gündüz çalışmıştı. Tatillerini iptal etmiş, hobilerinden vazgeçmişti. “Benim için önemli değil, yeter ki çocuklarım mutlu olsun” demişti. Bir gün kalp krizi geçirdiğinde doktorun ilk sözleri şunlardı: “Bedeniniz size ‘Artık dur’ diyor.” O an fark etmişti ki yıllardır yaptığı şey, şefkat değil, kendi varlığına zulümdü. Allah’ın emanet ettiği bedeni hoyratça tüketmişti.

Sınır koymak, çoğu zaman bencillik olarak görülür. Oysa tam tersine, sınırını belirleyen kişi aslında sadakatini ilan eder: “Ben de varım.” Bir uçak yolculuğunda hostesin söylediği şu cümleyi hatırlayın: “Önce kendi maskenizi takın, sonra çocuğunuza yardım edin.” çünkü sen nefes alamazsan kimseyi yaşatamazsın. Bu kural sadece uçaklarda değil, yaşamın her alanında geçerlidir.

Bu noktada fedakârlığı yeniden tanımlamak gerekir. Gerçek fedakârlık, kendini sıfırlamak değil, varlığını koruyarak paylaşmaktır. Kendini yok etmek değil, güçlenerek başkalarına fayda sağlamaktır. Çünkü sürekli “evet” demek, nezaket değil, kendine ihanetin başka bir adıdır. Bir mum, başkalarını aydınlatırken kendini tamamen yakmak zorunda değildir. Işığın değeri, yanarken tükenmesinde değil, başkasına yol gösterirken kendi fitilini de koruyabilmesindedir.

Nitekim sınırlarını kaybettiğinde aslında varlığını kaybedersin. Kendini yok ederek başkalarını var etmeye çalışmak, uzun vadede kimseye fayda etmez. Çünkü kendi kul hakkına girmek, başkasının hakkını çiğnemekten farksızdır. Gerçek sadakat, önce kendi ruhuna sadakatle başlar.

Bir kadın danışanım vardı, adı Meryem'di. Çocukluğundan beri “iyi kız” olarak tanınmış, ailesinden öğretmenlerine kadar herkesin takdirini kazanmıştı. Kimseyi üzmez, kimseye “hayır” demez, her ricaya koşa koşa yetişirdi. Dışarıdan bakıldığında çevresinin gözdesiydi. Ama seans sırasında şu cümleyi kurdu: “Benim hiç kimsem yok çünkü ben kendime bile ‘Yanımdayım...’ diyemiyorum.”

Meryem'in hikâyesi bize şunu gösteriyordu: İnsan bazen toplumda “iyi” görünmek uğruna, kendi benliğini sessizce terk eder. Tıpkı komşularının bahçesini sularken kendi çiçeklerini kurutan bir bahçıvan gibi... Başkasının rengini açarken kendi soluyordu.

Benzer bir durumu, orta yaşlı bir erkek danışanda da gördüm. Salim Bey, emekli olmasına rağmen ailesinin yükünü tek başına omuzlamaya devam ediyordu. “Ben olmazsam dağılırlar” diyordu. Ama beden dili yorgun, gözleri tükenmişti. Bir gün seans sırasında ani bir öfke patlaması yaşadı ve şu sözler döküldü dudaklarından: “Benim kimseye yüküm yok ama herkes bana yük... Bunu söylerken bile suçluluk duyuyorum.”

Aslında Salim Bey'in öfkesi ailesine değil, yıllarca kendini ihmal eden tarafınaydı. Gilbert ve Procter'in 2006'da yaptığı araştırmaya göre, bu tür “aşırı fedakârlık” kalıpları bir süre sonra gizli öfke ve pasif-agresif davranışlara dönüşüyor. Çünkü kendi sınırlarını hiçe sayan kişi, gün gelir bu ihanetin acısını hem kendine hem çevresine hissettirir.

Düşünün ki bir bardak suyunuz var. Çevreniz susadıkça bardağınızı uzatıyorsunuz. Birine, sonra birine daha... Ama kendi

dudaklarınız kururken “Onlara yetmez” diye bardağı kendinize hiç uzatmıyorsunuz. Gün geliyor, bardak boşalıyor... Artık kimseye verilecek bir damla kalmadığında size bakan gözler şaşkın bir şekilde, “Ne oldu sana?” der gibi bakıyor...

Oysa olan şey basittir: Siz önce kendinizi unutmuşsunuzdur.

Bir anne danışanım bu gerçeği çok çarpıcı bir cümleyle fark etti: Çocuğu ona bir gün “Anne, neden hep üzgün bakıyorsun?” diye sordu. Aynaya baktığında, kendi yüzündeki çizgilerde yılların ihmali gördü. O an anladı ki, kendini hiçe saymak sadece kendisine değil, en çok da sevdiklerine zarar veriyordu. Çünkü çocuklar, annenin gözündeki ışığı görmeden “güvende” hissedemezler.

İşte bu yüzden sınır koymak bencillik değil, şefkatin en doğru hâlidir. Çünkü sınırını çizen kişi, “Ben de varım” diyerek hem kendine hem sevdiklerine en güvenilir alanı sunar.

KENDİ KUL HAKKINI GÖZETMEK NE ANLAMA GELİR?



Kul hakkı, İslam düşüncesinde yalnızca sosyal adalet meselesi değil, aynı zamanda insanın kendi varlığıyla kurduğu ilişkinin de özüdür. Kur'an-ı Kerim'de, "Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın"¹ ayeti, yalnızca maddi anlamda değil, insanın kendi ruhunu ve bedenini ihmal etmesi anlamında da yorumlanagelmıştır. Peygamber Efendimizin, "Vücudunun da üzerinde hakkı vardır"² buyruğu ise bu iç boyutu açıkça teyit eder: İnsan yalnızca başkasının değil, kendi canının da emanetini taşır.

Modern psikolojide "self-neglect" yani "öz ihmalî" kavramı, bireyin kendi ihtiyaçlarını sürekli erteleme, kendini değersizleştirme ve aşırı fedakârlık uğruna tükenmesidir. Klinik araştırmalar, öz ihmalin depresyon, psikosomatik hastalıklar ve erken yaşlanma süreçleriyle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kısacası, insan kendi kul hakkına girdiğinde yalnızca ruhunu değil, bedeninin biyolojisini de zedeler.

Bu noktada önemli olan şudur: Başkasının hakkını çiğnemekle yetinmek, adaletin yarısını yerine getirmektir. Tam adalet, kendi hakkını da gözetebilmektir. Çünkü kendi benliğine sürekli ihanet eden bir kişi, uzun vadede çevresine de adil davranamaz.

1 Bakara Suresi, 2:195.

2 Buhârî, "Savm", 51.

Kendini yok sayan birey ya pasif-agresif öfkeyle patlar ya da görünmez bir kırgınlığı ilişkilerinin içine taşır.

Tasavvufi literatürde de benzer bir uyarı vardır: İmam-ı Rabbanî, “Kendi nefesine zulmeden, başkasına zulmetmeye hazır hâle gelir” der. Yani kendi kul hakkını gözetmemek, toplumsal hak ihlallerine zemin hazırlayan bir ilk adım gibidir. İnsan, kendisine adaletli olmayı öğrenmeden, başkasına gerçek adalet sunamaz.

Buradan şu önemli sonuca varıyoruz: Kendi kul hakkını gözetmek, insanın hem ilahî emanete hem de toplumsal adalete sadakatidir. Bir yandan ruhunu, bedenini, sınırlarını korumak; diğer yandan başkalarının hukukuna riayet etmek, tek bir hakikat zincirinin iki halkasıdır.

Bunu basit bir metaforla düşünebiliriz. Bir ağacın kökleri toprağı beslemezse dalları da meyve veremez. Kendi hakkını korumayan bir insan, başkasının hakkını da uzun vadede koruyamaz. Çünkü tükenmiş bir kök, meyveyi de besleyemez.

İşte bu nedenle kul hakkı, sadece “ötekinin hakkı” değil, insanın kendini de kapsayan bütüncül bir emanettir. Kendini korumak, aslında Rabbin verdiği değeri korumaktır. Ve belki de en derin sadakat şudur: Kendi hakkını gözeterek Allah’ın sana yüklediği değere ihanet etmemek...

BAY/BAYAN EVET MİSİNİZ?



Hayatınızda hiç istemediğiniz bir şeye “evet” dediğiniz oldu mu? Aslında içinizden “hayır” demek geçerken dudaklarınızdan çıkan o zoraki kelime, küçük bir taviz değil, bazen koca bir ömürdür. Çünkü sürekli “evet” demek, başkalarının onayını kazanırken kendi iç sesinizi kaybetmek demektir.

Psikolojide buna “people-pleasing” yani “herkesi memnun etme eğilimi” denir. Araştırmalar, bu eğilimi yüksek olan kişilerin daha fazla kaygı, düşük öz saygı ve kronik stres yaşadığını göstermektedir. Başkalarının memnuniyetini merkeze koyan birey, kendini merkezin dışına iter, bu da zamanla duygusal tükenmişliğe neden olur.

Orta yaşta bir öğretmen olan Gül Hanım, çevresinde “kimseyi kırmayan, fedakâr kadın” olarak tanınıyordu. Komşusu çocuğunu bırakmak istediğinde, evinde sınav kâğıtları yığılmış olmasına rağmen “Tabii ki” diyordu. Kayınvalidesi arayıp ev işlerinde yardım istediğinde, dinlenmek için planladığı saatleri iptal ediyordu. Günün sonunda herkesin işine koşmuş ama kendi ders planını yetiştirememiş oluyordu. Bir gün bana şu cümleyi kurdu: “‘Evet’ dedim ama içimden kocaman bir ‘hayır’ geçti. O ‘hayır’ boğazımda düğümlendi kaldı.”

İşte o düğüm, aslında “Bayan Evet” olmanın ağırlığıdır. Kendi hayatınızda kaç kez sırf kırılmasınlar diye boyun eğdiniz? Kaç kez

“Bencil görünmeyeyim” korkusuyla kendi ihtiyacınızı ertelediniz? Her “evet”, küçük bir onay kazandırsa da iç dünyada büyük bir ek-silme bırakır.

“Bay Evet” olmak da farklı değildir. Düşünün, iş yerinde sürekli fazladan mesaiye kalan, arkadaşının taşınmasına yardım eden, herkesin gözünde “adam gibi adam” olan bir mühendis... Bir gün kızının doğum gününü kaçırdığında fark ediyor. Aslında en önemli “evet”i, kendi ailesine değil, başkalarının işlerine vermiş. İşte bu farkındalık çoğu zaman geç gelir çünkü sürekli “evet” diyen kişi, kendi önceliklerini fark edecek zamanı bile bulamaz.

Bilimsel bulgular bu durumu doğruluyor. Harvard Medical School’un 2022’de yayımladığı bir araştırma, sürekli başkalarına “evet” diyen kişilerin stres hormonu olan kortizolde ciddi bir artış yaşadığını, bunun da uzun vadede bağışıklık sistemini zayıflattığını ortaya koyuyor. Yani mesele yalnızca ruhsal bir yorgunluk değil, bedensel bir çöküş de söz konusu.

Bu noktada unutmamak gerekir ki “hayır” demek, bir reddediş değil, kendine sadakatin ifadesidir. Sosyal psikoloji literatüründe sınır koyabilen bireylerin ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu gösterilmiştir. Çünkü netlik, güven doğurur. Sürekli “evet” diyen kişi, başkalarının gözünde güvenilir değil, kullanılabılır bir figüre dönüşür.

Sürekli açık kalan bir musluk düşünelim... Çevresindekilere su verir ama sonunda kendi kaynağını kurutur. Oysa musluğun açılıp kapanması, suyun değerini korur. Sen de “hayır” diyerek aslında hem kendi enerjini hem de ilişkilerini koruyorsun.

Şimdi kendine şu soruyu sor: “Kaç kez istemediğin bir şeye sırf başkaları memnun olsun diye ‘evet’ dedin? Ve o ‘evet’lerden sonra kendini nasıl hissettin? Bir ağırlık mı yoksa hafiflik mi bıraktı içinde?”

Belki de artık fark etme zamanı geldi...

“Hayır” dediğinde hayat yıkılmıyor. Dünya dönmeye devam ediyor. İnsanlar şaşırıyor, belki kırılıyor ama sonra yollarına devam ediyorlar. Sen ise ilk kez derin bir nefes alıyorsun. Çünkü her “hayır” aslında kendine söylenmiş kocaman bir “evet”tir.

Bazen kendimizi en çok başkalarının gözlerinde görürüz. Onların beklentileri, ricaları, talepleri... Bir bakarız ki kendi iç sesimiz çoktan susturulmuş. İşte şimdi, küçük bir ayna tutma zamanı. Bu bölümde okuyacağınız sorular bir sınav değil, yargılayan bir liste de değil. Sadece size kendinizi gösterecek bir pusula. Lütfen dü-rüst olun çünkü kendinize söylemediğiniz gerçek, kimseye söylemediğiniz yalandan daha ağırdır.

Şimdi içinizden, sadece “evet” ya da “hayır” diyerek cevaplayın:

- Bir ricayı reddettiğimde suçluluk duygusu yaşıyorum.
- Başkalarını kırmamak için kendi planlarımdan vazgeçtiğim oluyor.
- İşim çok yoğunken bile “Ben yaparım” deme eğilimindeyim.
- Yorgun olduğumda bile sırf ayıp olmasın diye davetlere gidiyorum.
- “Hayır” dersem beni sevmeyeceklerinden korkuyorum.
- Çevremdeki insanların gözünde “iyi” görünmek için sınırlarımı zorluyorum.
- Benden yardım istendiğinde önce kendi ihtiyacımı değil, karşımdakinin ihtiyacını düşünüyorum.
- Birine “hayır” dediğimde uzun süre aklıma takılıyor ve kendimi sorguluyorum.
- Çoğu zaman kendi işlerim yarım kalıyor ama başkalarının işlerini bitiriyorum.
- İtiraz etmek yerine susmayı daha güvenli buluyorum.
- Bazen içimden “hayır” geçerken dudaklarımdan istemsizce “evet” çıkıyor.

- “Herkes benden memnun olsun” düşüncesi, beni huzurlu değil yorgun kılıyor.

Şimdi cevaplarınıza bakın. Eğer çoğunlukla “evet” dediyseniz, içinizdeki “Bay/Bayan Evet”in ne kadar güçlü olduğunu görüyorsunuz. Bu kötü bir etiket değil, sadece fark edilmesi gereken bir yön. Çünkü farkındalık, değişimin ilk adımıdır.

Peki bu farkındalıkla ne yapabilirsiniz? Küçük adımlarla başlayın. Önümüzdeki hafta içinde size yöneltilen en basit ricayı seçin. Belki bir kahve daveti, belki küçük bir iş... İç sesiniz “İstemiyorum” diyorsa, bu kez kibarca “Olmaz” deyin. İlk anda yüzünüzde hafif bir gerginlik hissedebilirsiniz. Belki karşı tarafın bakışları size “Acaba yanlış mı yaptım?” dedirtebilir. Ama derin bir nefes alın ve devam edin. Günün sonunda günlüğünüze şu cümleyi not edin:

“Bugün birine ‘hayır’ dedim. Dünya yıkılmadı. Ben hâlâ buradayım.”

Bu cümle, kendi kul hakkınızı korumanın en basit ama en güçlü ifadesidir. Her yazışınızda göreceksiniz: “Hayır” dediğinizde eksilmiyorsunuz, aksine kendinizden biraz daha geri kazanıyorsunuz. Pek tabii bu egzersiz tek seferlik değil, bir yaşam alışkanlığına dönüşmeli. Ne kadar çok uygularsanız, boğazınıza düğümlenen o “hayır” kelimesi o kadar özgürce dudaklarınıza gelir. Ve siz, nihayet, başkalarının değil, kendi hayatınızın senaryosunu yazmaya başlarsınız.

NEDEN “HAYIR” DİYEMİYORSUN?



Bir kelime düşünün: “Hayır.” İki hecelik bu kelime, bazılarımızın dilinde kolayca dökülürken kimilerimizin boğazında düğüm lenip kalır. Peki neden bu kadar zor gelir “hayır” demek? Neden çoğu zaman kendi isteğimizi erteleyip başkalarının isteğine boyun eğeriz?

Psikolojide bu sorunun cevabı, erken çocukluk deneyimlerine kadar uzanır. Gelişim psikologu Erik Erikson’a göre, çocukluk döneminde bağımsızlık ihtiyacının bastırılması, bireyde “hayır deme hakkı”nı kullanamama eğilimini kalıcı kılar. Bir çocuk, kendi isteklerini dile getirdiğinde sürekli “ayıp, bencil, söz dinlemiyor” tepkileriyle karşılaşır, yetişkinlikte de “iyi çocuk” kalıbına sıkışır. Bu kalıp, bir yetişkini “Bay/Bayan Evet”e dönüştürür.

Bir danışanımda bu durumu çok net görmüştüm. Üniversite öğrencisi olan Elif, arkadaşlarının her isteğine koşuyor, grupta kimseyi kırmıyordu. “‘Hayır’ dersem beni dışlarlar” diyordu. Aslında bu cümle, çocukluğundan kalma bir korkunun yankısıydı: “Kabul edilmezsem yalnız kalırım...” Araştırmalar, aidiyet ihtiyacının insan beyninde fizyolojik bir zorunluluk olduğunu gösteriyor. UCLA’da yapılan bir beyin görüntüleme çalışması, reddedilmenin fiziksel acıyla aynı beyin bölgelerini (anterior singulat korteks) aktive ettiğini ortaya koyuyor. Yani reddedilmek, beynimiz için gerçek bir yara gibi algılanıyor. İşte bu yüzden birçok insan “hayır” diyemeyerek reddedilme ihtimalinden kaçıyor.

Ama tek neden çocukluk değil... Kültürel kodlar da “hayır” demeyi zorlaştırıyor. Kolektivist kültürlerde –ki bizim toplumumuz da buna dâhil– birey, gruba uyumu kendi ihtiyaçlarının önünde tutmak üzere yetiştirilir. “El âlem ne der?” korkusu, “hayır” kelimesinin önüne görünmez bir duvar örer. Oysa bu görünmez duvar, zamanla bireyin ruhuna ağır bir yük bindirir.

Orta yaşlı bir iş insanı olan Murat Bey, şirketinde herkesin “sorun çözücüsü” hâline gelmişti. Ona ulaşan hiçbir isteği geri çevirmiyordu. Bir gün yoğun baş ağrılarıyla doktora gittiğinde tansiyonunun kronik hâle geldiğini öğrendi. Seanslarımızda fark etti ki bu baş ağrıları, aslında söylenemeyen “hayır”ların bedeliydi. Çünkü insan sürekli “evet” diyerek kendine aşırı yüklendiğinde, bedeni bu yükün faturasını çıkarır. Dünya Sağlık Örgütü’nün 2019 verilerine göre stresin en büyük tetikleyicilerinden biri kişisel sınır ihlalleridir.

“Hayır” diyememenin bir başka nedeni de suçluluk duygusudur. Suçluluk, çoğu zaman vicdanla karıştırılır. Oysa vicdan, hakka riayet etmektir, suçluluk ise başkalarını memnun edemediğinde kendi varlığını değersizleştirmektir. Bir kadın danışanımın sözleri bunu çok iyi özetliyordu: “‘Hayır’ dersem bencil olurum diye korkuyorum. Oysa ‘evet’ dediğimde de kendime ihanet ediyorum.” Bu ikilem, aslında “hayır” diyememenin kalbindeki çatışmadır.

Peki çözüm nerede? Öncelikle farkındalıkta. Neden “hayır” diyemediğini anlamak, bu zinciri kırmamanın ilk adımıdır. Şu an okuduğunuz satırlar bile bu farkındalığı besliyor. İkinci adım, küçük pratiklerle kendini eğitmektir. Psikoloji literatüründe “davranışsal deneme” denilen bu yöntem, kişinin güvenli ortamlarda yeni davranışları deneyerek pekiştirmesini sağlar. Yani büyük adımlarla değil, küçük “hayır”larla başlamak gerekir. Mesela gitmek istemediğiniz bir kahve teklifine “Bu kez olmaz” demek ya da yorulduğunuzda telefonu açmamak... Küçük adımlar, zihninize “reddetmek ölümçül değil” mesajı verir.

Bunu şöyle düşünebilirsiniz: Bir kası güçlendirmek için önce küçük ağırlıklarla başlarsınız. İlk gün yirmi kiloyu kaldıramazsınız ama düzenli çalıştıkça kasınız güçlenir. “Hayır” deme kası da böyledir. Başlangıçta zor gelir, suçluluk uyandırır ama her tekrarında biraz daha doğal, biraz daha güçlü olur.

“Hayır” diyememenin altında yatan asıl gerçek ise şudur: İçimizdeki çocuk hâlâ sevmek, onaylanmak ve kabul görmek ister. O çocuk, bir gün “hayır” derse annesinin ya da babasının sevgisini kaybedeceğini sanır. Oysa yetişkin hâlimiz, artık şunu öğrenmelidir: Sevgi, itaate bağlı değildir. Gerçek sevgi, sınır tanıyan ilişkilerde daha da güçlenir.

İçsel çocuğun gelişimi, insan psikolojisinin temel merhalelerine dayanır. Gelişim psikoloğu Erik Erikson’a göre, ilk üç yaş hayat boyu sürecek güven duygusunun temelidir. Bebek, ihtiyacı olduğunda yanına gelen, ağladığında onu kucaklayan bir bakım verenle karşılaşırsa dünyayı güvenilir bir yer olarak algılar. Ama ihtiyaçları bastırılan, “Ağlama, ayıp, sus!” ifadeleriyle büyüyen çocuk, daha ilk yıllarında kendi ihtiyaçlarını tehlikeli bulmaya başlar.

Okul öncesi döneme geldiğinde (üç-altı yaş), çocuk “girişimcilik” evresindedir. Bu dönemde kendi seçimini yapmak ister: Hangi oyunu oynayacağına, hangi kıyafeti giyeceğine karar vermeye çalışır. Fakat bu girişimler sürekli engellenirse çocuk, kendi iradesini tehdit olarak algılar. “Benim istediğim değersiz, annemin ya da babamın istediği doğru” mesajını alır. Böylece “hayır” deme kapasitesi daha kök salmadan bastırılır.

İlkokul çağında (altı-on iki yaş), çocuk artık başkalarının gözünde değer kazanma çabasına girer. Öğretmeninden yıldız almak, anne-babasından aferin duymak, arkadaş grubunda kabul görmek... Tüm bunlar, içimizde hâlâ yaşayan “küçük ben”in ilk kaygılarıdır. İşte burada öğrenilen kalıp şudur: “Uysal olursam kabul görürüm. İtiraz edersem dışlanırım.” Bu kalıp, yetişkinlikte de “‘Hayır’ dersem sevgiyi kaybederim” korkusu olarak karşımıza çıkar.

Ergenlik döneminde ise (on iki-on sekiz yaş), birey kimliğini ararken yine onayla sınanır. Farklı bir fikir dile getirdiğinde ailesinden “saygısızlık” damgası yerse, o fikir içe gömülür. Ve yetişkinlikte, işte o gömülen fikir, dudaklardan çıkmayan “hayır”lara dönüşür.

Bugün bir yetişkin olarak zorlandığınız her “hayır”, aslında çocuklukta susturulmuş bir itirazın yankısıdır. İçimizdeki çocuk hâlâ sevimli, onaylanmak ve kabul görmek ister ama şunu bilmez: Gerçek sevgi, itaatle değil, özgür iradeyle mümkündür. Waldinger, 2016’da sağlıklı bağlanma yaşayan bireyler üzerine yaptığı uzunlamasına bir araştırmada güven ilişkilerinin yalnızca uyumla değil, karşılıklı sınır koyma ve o sınırlara saygı gösterme üzerine kurulduğunu göstermiştir.

O hâlde yetişkin hâlimizin öğrenmesi gereken ders şudur: Çocukken kaybetmekten korktuğumuz sevgi, bugün sınır koyduğumuzda azalmaz, aksine daha gerçek, daha sahici bir hâle gelir. Çünkü sevgi, “hayır” dediğimizde de kalıyorsa, işte o zaman gerçektir.