

KRYSTAL MAZZOLA WOOD • Sınır Koymak

KRYSTAL MAZZOLA WOOD Arizona Üniversitesi'nde toplumsal cinsiyet araştırmaları ve cinsellik alanlarında eğitim gördü. 2009'da Oregon Üniversitesi'nin çift ve aile terapisi programını tamamladı. On beş yıldır özel muayenehanesinde eşbağımlılık, sağlık psikolojisi ve travma konularında danışmanlık veriyor. Toksik ilişkiler, eşbağımlılık, sağlıklı sınırlar gibi konularda çok satan kitapları bulunan Wood, halen eşiyle birlikte Phoenix'te yaşıyor.

Setting Boundaries.

100 Ways to Protect Yourself, Strengthen Your Relationships, and Build the Life You Want... Starting Now!

© 2023 Simon & Schuster, Inc.

Bu kitabın yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3694 • Psykhe Dizisi 64

ISBN-13: 978-975-05-3984-8

© 2026 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2026, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnu Abbas

DÜZELTİ Berfin İnan

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44870

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6/41

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 32 38

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadađ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

KRYSTAL MAZZOLA WOOD

Sınır Koymak

Kendinizi Korumanın,
İlişkilerinizi Güçlendirmenin
ve İstedığınız Hayatı
Yaşamamanın Yolları

Setting Boundaries

100 Ways to Protect Yourself,

Strengthen Your Relationships, and

Build the Life You Want... Starting Now!

ÇEVİREN *Aksu Bora*



Amy'ye –

*Kendimi korumayı hak ettiđime inanmazken bile,
bu hakkımı tanımaktan bir an
olsun vazgeçmedin. İyileşme yolculuğumun
ayrılmaz parçası ve ilk sağlıklı ilişki tecrübem
oldun. Arkadaşlığımız, ömrümün en büyük
armağanlarından biri. Böyle parlak bir ışık
olduğun için teşekkür ederim. Seni seviyorum...*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	9
GİRİŞ	11
BU KİTABI NASIL KULLANACAKSINIZ?	13
BİRİNCİ KISIM	
BAŞLARKEN	15
BİRİNCİ BÖLÜM	
SAĞLIKLI SINIRLARIN TEMELİNİ ATMAK	17
İKİNCİ BÖLÜM	
ODAĞINI KORUMAK	35
İKİNCİ KISIM	
KENDİNİZİ KORUMAK	53
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
DÜŞÜNCE VE İNANÇLARINIZI KORUMAK	55
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
ZAMANINIZI KORUMAK	79
BEŞİNCİ BÖLÜM	
RUH SAĞLIĞINIZI KORUMAK	99

ALTINCI BÖLÜM	
BEDENİNİZİ KORUMAK	121
YEDİNCİ BÖLÜM	
PARANIZI VE İŞİNİZİ KORUMAK	143
ÜÇÜNCÜ KISIM	
İLİŞKİLERİNİZİ KORUMAK	165
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
AİLENİZLE İLİŞKİLERİNİZİ KORUMAK	167
DOKUZUNCU BÖLÜM	
YAKIN İLİŞKİLERİNİZİ KORUMAK	185
ONUNCU BÖLÜM	
SOSYAL ÇEVRENİZİ VE ARKADAŞLIKLARINIZI KORUMAK	207
DÖRDÜNCÜ KISIM	
İLERLİYORUZ	225
ON BİRİNCİ BÖLÜM	
DEĞİŞME VE GELİŞME YOLUNDAKİ KARARINIZI KORUMAK	227
SONUÇ	239
YARDIMCI KAYNAKLAR.....	241
KAYNAKÇA.....	245

TEŞEKKÜR

Julia, insanlara sağlıklı sınırlar koymaları için yardım etme fikrime ve sesime inandığın için çok teşekkür ederim. Bu kitabı geliştirirken ve yazarkenki desteğin ve kılavuzluğun için minnettarım. Bu yaratıcı süreç boyunca sağladığın güvenli kozaya gönülden şükran duyuyorum. Umarım bu, birlikte yapacağımız pek çok işin ilki olur.

Laura, müthiş bir editörsün. Yapmak istediğim şeyi tam olarak anladığın için teşekkürler. Her bir okuru desteklemek üzere kelimelerimi ve niyetimi açıklığa kavuşturan fikirlerin paha biçilmez! Gelecekte de kılavuzum olursan kendimi şanslı sayacağım.

Caleb, kendimi sabote etme yolundan çıkmamda bana terapist olarak yardım ettin. Derin fikirlerin ve desteğin için çok teşekkürler. Hayatımın gidişatını değiştirdin. Sen olmasaydın rüyalarımındaki hayatı yaşayamazdım. Çalışmaların bulunmaz nimet – benim için ve şüphesiz sayısız başka danışanın için yaptığın her şey için teşekkürler. Minnettarız.

Skitters, günbegün yaptığın kararlı eylem uyarılarının için teşekkürler.

Amy, sesimi bulmaktaki yardımın için teşekkürler. Kendi-ninkini derinleştirmeni izlemek çok güzeldi, bayıldım. Bu

çalışmadan ara ara uzaklaşabilmemi sağladığın için çok teşekkür ederim – buna ihtiyacım vardı!

Kitap kulübümdeki hanımlar: Jules, Tiffany, Carrie, Amra, Jasmine, Taylor ve Melanie – arkadaşlığınız kendime güvenimi artırdı. Her biriniz gerçek, güvenilir arkadaşlığın cisimleşmiş halisiniz. Sesimi bulmamı böylesi sahici bir sevgiyle desteklediğiniz için çok teşekkür ederim.

Geçmişteki ve şimdiki bütün danışanlarım, siz olmasaydınız bu kitap da olmazdı. İyileşme ve güçlenme yolculuğunuzda bana güvendiğiniz için teşekkür ederim. Özgün (otantik) benliğinizi ve sesinizi bulurken sizi izlemek ilham vericiydi. Hayatımı tahmin edebileceğinizden çok daha fazla zenginleştirdiniz.

Ethan, görüşmeye başladığımızda kendini korumakla ilgili yorumlarından büyülenmişim – hâlâ da büyüleniyorum. Sınır koyma hakkında bir an bile şüphe duymaman bana her zaman ilham verdi. İstikrarlı bir güçlenme rol modeli olduğun için çok teşekkür ederim. Kitap yazma sürecim boyunca desteğin için duyduğum şükranı anlatacak kelime bulamıyorum (sonuçta seninle yazdıklarım, sensiz yazdıklarımın fazla oldu!). Bu dünyada olumlu bir dalgalanma etkisi yaratma vizyona ve bana inandığın için teşekkürler. Arkadaşlığın ve ortaklığın her zaman hayal ettiğim şeydi. Seni seviyorum!

GİRİŞ

Kendinizi çok fazla ricaya evet derken mi buluyorsunuz? Fazla müdahaleci ana-baba ya da kayınvalide-kayınpederden mi bunalıyorsunuz? Aşırı yorgun veya stresli misiniz? Yeterince desteklenmiyor musunuz? Daha iyi sınır koymayı öğrenmeniz gerekiyor olabilir. Sağlıklı sınırlar belirlemek, başkalarının hayatınız üzerindeki etkisine sınır koymanıza ve sizin için neyin doğru olduğu konusunda seçimler yapmanıza olanak tanır. Sınırlar, bir davete hayır demek, sevdiklerinize karşı kendinizi savunmak, bir ilişkide ihtiyaçlarınızı ifade etmek ve bedeninize özen göstermek biçiminde somutlaşabilir. *Sınır Koymak* size ilişkilerinizden sağlığınıza ve işinize kadar hayatınızın her alanında neden sınırlara ihtiyacınız olduğunu ve bunları nasıl belirleyeceğinizi öğretecek. Daha sağlıklı sınırlara sahip olmak için adım atmak cesaret ister. Bu yolculuğa başlarken kendinizi biraz korkmuş ya da kararsız hissedebilirsiniz, ancak *Sınır Koymak* sürecin anlaşılmasını kolaylaştırabilir ve ister bir terapistle ister tek başınıza çalışın, sizi destekleyebilir. Bütçeniz veya programınız terapiyi hayatınıza dahil etmenizi zorlaştırıyorsa, bu kitap adım adım hayatınızı dönüştürürken rehberiniz olabilir.

Bu kitap boyunca, tıpkı terapide olduğu gibi, daha fazla öz farkındalık kazanacaksınız. Bu öz farkındalık, sınır koymak

için gerekli birçok beceriyi edinmenizi sağlar. Örneğin kendinizi daha iyi tanıdığınızda, ihtiyaç duyduğunuz sınırları belirlemek kolaylaştırır. Öz farkındalıkla gelen özgüven, sınırlarınızı başkalarına nazik, açık, sevgi dolu ve etkili bir şekilde iletmenizi sağlar. Öz farkındalık, sınır koymanın önündeki suçluluk ve kaygı gibi kişisel engellerin üstesinden gelmenizi de sağlar. Sınır koymanın bencilce ya da düşmanca bir davranış olmadığını, hatta dürüstlüğe dayalı ilişkiler kurmanın en iyi yolunun bu olduğunu öğreneceksiniz. Son olarak, kendiniz hakkında ne kadar çok şey bilerseniz, kendinizi o kadar çok önemsersiniz. Kendinizi daha fazla sevmek, kendinizi korumayı daha fazla önemsenizi sağladığı için sınır koymanıza yardımcı olur.

Sınır koyma, harekete geçmeyi gerektiren bir beceridir; bu nedenle bu kitapta yüz tane uygulamalı alıştırmaya bulacaksınız. Bu alıştırmalar, sınır koyma becerilerinizi hızlı ve basit yollarla geliştirmek ve uygulamak için mükemmel fırsatlar sunuyor. Örneğin, şunları nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz:

- Sınır koymanızı engelleyen suçluluk duygusunun üstesinden gelmek.
- Hangi özel sınırlara ihtiyaç duyduğunuzu keşfetmek.
- Düşmanca davranmadan hayır demek.
- Sınırlarınızı başkalarına açıkça ve güvenle iletme.
- Sınırlarınıza saygı gösterilmediğinde tepki vermek.

Sınır Koymak size hayatınızda neye ihtiyacınız olduğunu ve neye ihtiyacınız olmadığını nasıl belirleyeceğinizi öğretecek. Tıpkı kaslarınızı geliştirip güçlendirebildiğiniz gibi, doğal ve sezgisel bir şekilde sınır koyma becerinizi geliştirip güçlendireceksiniz. Sınır koyma, ifade etme ve ayarlama ihtiyacı asla ortadan kalkmadığı için bu beceriler hayatınız boyunca işinize yarayacaktır. Sınırlarınıza göstereceğiniz sürekli dikkat, sağlıklı ilişkiler kurmanıza, özgüveninizi artırmanıza ve mutlu ve dengeli bir yaşam sürmenize yardımcı olacaktır.