

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend

SINIRLAR

İngilizce'den çeviren: İdil Güpgüpoğlu

SİSTEM YAYINCILIK

KİŞİSEL GELİŞİM

- Stres Yönetimi (Arthur Rowshan)
Ben Değeri Tiryakiliği (Kadir Özer)
Üç Psikolojik Soru (Kadir Özer)
İletişimsizlik Becerisi (Kadir Özer)
Kaygı (Kadir Özer)
Yaşamın Kalitelendirilmesi (Ramazan Abacı)
Öğrenmeyi Öğrenmek (Ramazan Yıldırım)
Yaratıcılık ve Yenilik (Ramazan Yıldırım)
Depresyonu Yenmek (Florence Littauer)
Kişiliğinizi Tanıyın (Florence Littauer)
Kişilik Bulmacası (Florence Littauer-Marita Littauer)
Sınırlar (Dr. Henri Cloud - Dr. John Townsend)
Kendine Güven ve Güç (Les Giblin)
Kendi Yolunuzdan Çekilin (Mark Goulston - Philip Goldberg)
Güvenle Söyleyin (Margo T. Krasne)
Olumlu Düşünmenin Gücü (Norman V. Peale)
Olumlu Yaşamın Gücü (N. Vincent Peale)
On İkinci Melek (Og Mandino)
Yaşamın Daha İyi Bir Yolu (Og Mandino)
Communication Conflicts and Empathy (Üstün Dökmen)
İletişim Çatışmaları ve Empati (Üstün Dökmen)
VAROLMAK GELİŞMEK UZLAŞMAK (Üstün Dökmen)
Mesaj Sizensiz (Roger Ailes)
Sağlığa Giden Yol (Dr. Ross Walker)
Yaşama Zenginliği (Roz Townsend)
Okuma Zenginliği (Roz Townsend)
Öğrenme Zenginliği (Roz Townsend)
Bizi Biz Yapan Seçimleriniz (Shad Helmstetter)
İçeride Dönük Konuşmanın Gücü (Shad Helmstetter)
Mücadeleyi Bırak Yaşamla Dans Et (Susan Jeffers)
Paradigma ve Yaşam Kalitesi (Ulaş Bıçakçı)

İçindekiler

KISIM I SINIR NEDİR? 1

1. *Sınırları Belirlenmemiş Yaşamdan Bir Gün* 3
2. *Sınır Neye Benzer?*.....20
3. *Sınırlarla İlgili Sorunlar*42
4. *Sınırlar Nasıl Geliştirilir*56
5. *Sınırların On Kuralı*80
6. *Sınırlar Hakkındaki Yaygın Yanlış Kanılar*101

KISIM II SINIRLARLA İLGİLİ ÇELİŞKİLER 121

7. *Sınırlar ve Aileniz*123
8. *Sınırlar ve Arkadaşlarınız*.....138
9. *Sınırlar ve Eşiniz*154
10. *Sınırlar ve Çocuklarınız*174
11. *Sınırlar ve Çalışma*205
12. *Sınırlar ve Kendiniz*220

KISIM III SAĞLIKLI SINIRLAR GELİŞTİRMEK 245

13. *Sınırlara Direnmek*247
14. *Sınırlar Konusundaki Başarıyı Ölçmenin Yolları*281
15. *Sınırları Bulunan Yaşamda Bir Gün*.....301

Henry ve Louise Cloud
ve
John ve Rebecca Townsend'e

Teşekkür

Scott Bolinder ve Bruce Ryskamp, başından beri bu kitapla ilgili görüşlerini oluşturmuşlardı. Michigan Gölü'nde düzenledikleri toplantıda, bu görüşü diğer Zondervan çalışanlarıyla paylaştık.

Sandy Vander Zicht basım işlerini yönetti ve Lori Walburg ile birlikte, elyazılarını daha zarif, daha eksiksiz, daha kolay okunabilir ve anlaşılabilir hale getirdiler. Dan Runyon, kitabı makul bir boyuta küçülttü.

Dave Anderson bu kitabı, video dizisi haline getirdi.

Sealy Yates, sözleşmeden, bitmiş kitaba kadar tüm çalışmalarımızda bizi cesaretlendirdi ve destekledi.

Tablet

Tablet of the ...
...
...

...
...
...

...
...
...

BİRİNCİ KISIM



SINIR NEDİR?

Sınırları Belirlenmemiş Yaşamdan Bir Gün

Saat 06:00

Saat çaldı. Yeterince uyuyamamaktan gözleri şiş halde Sherrie gürültü kaynağını susturdu, başucu lambasını yaktı ve yatağın içinde doğruldu. Anlamsızca duvara bakarak, kendine gelmeye çalıştı.

Bugün beni neden korkutuyor? Tanrım, benim mutlu bir yaşamım olmayacak mı?

Sonra, örümcek ağları zihninden uzaklaştıkça, Sherrie korkusunun nedenini anımsadı: üçüncü sınıfa giden Todd'un öğretmeniyle saat 16:00 da randevu. Telefon görüşmesi aklına geldi: "Sherrie, ben Jean Russell. Acaba Todd'un durumu ve... davranışları hakkında konuşmak üzere görüşebilir miyiz?"

Todd hareketsiz duramıyor ve öğretmenlerini dinlemiyordu. Sherrie ve Walt'ı dahi dinlemiyordu. Todd, istekleri son derece güçlü bir çocuktur; Sherrie onun cesaretini kırmak istemiyordu. Bu daha önemli değil miydi?

"Her neyse, bu konuda endişelenmenin zamanı değil", dedi Sherrie kendi kendine, otuz beş yıllık bedenini yataktan kaldırmak için doğru sessizce ilerledi. "Beni tüm gün oyalayacak yeterince sorunum var zaten".

Duşun 'altında, Sherrie'nin zihni birinci vitesten kurtuldu. Günün programını aklından geçirmeye başladı. Çalışan bir anne *olmasaydı* bile, dokuz yaşındaki Todd ve altı yaşındaki Amy, yeteri kadar oyalayıcı olurdu.

"Şimdi... kahvaltı hazırla, iki öğle yemeği paketle ve Amy'nin okul tiyatrosunda giyeceği kıyafetin dikişini tamamla. İşin en önemli yanı - kostümün dikişini 07:45'de servis gelmeden tamamlamak".

Sherrie üzümlere önceki akşamı düşündü. Amy'nin kostümü üzerinde çalışmayı planlamıştı, yeteneklerini kullanarak küçük kızına özel bir gün yaratmak üzere. Ancak annesi beklenmedik bir ziyarette bulunmuştu. Görgü kuralları ev sahibi rolünü iyi oynaması gerektiğini söylüyordu, böylece bir gece daha katledilmişti. Zamanı kurtarma yönündeki girişimlerinin anısı, pek hoş değildi.

Diplomatik olmaya çalışarak Sherrie annesine, "Sürpriz ziyaretlerinden ne kadar hoşlandığımı tahmin edemezsin, anne! Ama acaba konuşurken bir yandan da Amy'nin kostümünü diksem olur mu?" demişti. Sherrie sinerek, annesinin ne diyeceğini büyük bir isabetle tahmin etti.

"Sherrie, biliyorsun senin ailene ayırdığın zamanı işgal edecek en son kişi benim". Sherrie'nin annesi, on iki yıldır duldu ve dululuğunu şehitlik mertebesine yükseltmişti. "Yani, baban öldüğünden beri, zaman çok boş geliyor. Hala ailemizi özleyorum. Seni bundan nasıl mahrum edebilirim?"

Bahse girerim nasıl olduğunu keşfedeceğim, diye düşündü Sherrie kendi kendine.

"Bu nedenle Walt ve çocukları neden artık beni görmeye daha sık getirmediğini anlayabiliyorum. Ben nasıl eğlenceli olabilirim? Ben sadece tüm yaşamını çocuklarına hasretmiş yaşlı bir kadıyım. Benimle vakit geçirmevi kim ister?"

“Hayır anne, yo, yo, hayır!” Sherrie hemen annesiyle birlikte on yıldır yaptıkları duygusal küçük bir dansın ilk adımlarını attı. “Demek istediğim hiç de bu değil! Demek istiyorum ki, senin gelmen çok özel bir şey. Tanrı biliyor ya, biz de daha sık gelmek istiyoruz, ama o kadar yoğunuz ki, beceremiyoruz. Bu nedenle önceciliği ele almış olduğuna seviniyorum!” *Tanrım, beni bu küçük yalanımdan ötürü bağışla*, diye sessizce dua etti.

“Aslında, bu kostümü herhangi bir zaman yapabilirim”, dedi Sherrie. *Beni bu yalanım için de affet*. “şimdi, neden gidip ikimiz için kahve yapmıyorum?”

Annesi içini çekti. “Pekala, madem ısrar ediyorsun. Ama zorla oturuyormuşum gibi bir düşünceden nefret ediyorum”.

Ziyaret geç saatlere kadar sürdü. Annesi gittiğinde, Sherrie kendisini tam anlamıyla deli gibi hissetti, ancak kendini haklı çıkaran nedenler buldu. *Hiç değilse onun yalnız geçen gününü biraz iyileştirmeye çalıştım*. Derken sorunlu bir ses duyuldu. *O kadar çalıştınsa, neden giderken hâlâ yalnızlığından söz ediyordu?* Sherrie, bu düşünceyi dikkate almamaya çalışarak, yatmaya gitti.

Saat 06:45

Sherrie yaşamakta olduğu zamana döndü. “Herhalde akıp giden zamana ağlamak yararsız” diye mırıldandı kendi kendine, siyah keten eteğinin fermuarını kapatmaya çalışırken. En sevdiği takımı da, diğerleri gibi, dar gelmeye başlamıştı. *Orta yaş belirtileri, böylesine yakınımda mıymış?* diye düşündü. *Bu hafta, gerçek bir rejime, bir yandan da egzersiz yapmaya başlamalıyım*.

Bir sonraki saat, her zaman olduğu gibi felaketti. Çocuklar yataktan çıkmak istemedi, Walt da şikayetlerini esirgemedi: “Çocukları masaya zamanında getirsen olmaz mı?”

Saat 07:45

Mucizevi bir şekilde, çocuklar servislerine yetişti, Walt arabasıyla işe gitti, Sherrie de dışarı çıkarak kapıyı kilitledi. Derin bir nefes alarak, sessizce dua etti, *Tanrım, bugüne umutla bakamıyorum. Bana ümitle yaklaşacağım bir şey bahşet.* Otoyolda arabasını kullanırken bir yandan da mak-yajını tamamladı. *Trafik sıkışıklıkları için Tanrı'ya şükürler olsun.*

Saat 08:45

Moda danışmanı olarak görev yaptığı McAllister Yatırımcılık'a koşarak girerken Sherrie, saatine göz attı. Sadece bir kaç dakikalık bir gecikme. Belki şimdiye dek meslektaşları geç kalmanın onun için bir yaşam tarzı olduğunu anlamışlardı ve zamanında gelmesini beklemiyorlardı.

Yanıliyordu. Haftalık yönetim toplantısına onsuz başlamışlardı. Sherrie ayak uçlarına basarak, fark edilmeden içeri girmeye çalıştıysa da, koltuğuna yerleşmeye çalışırken bütün gözler üzerindediydi. Etrafa bakınarak, kaçamak bir tebessüm gönderdi ve "sıkışık trafik" hakkında bir iki şey mırıldandı.

Saat 11:59

Sherrie için sabahın geri kalan bölümü oldukça iyi geçti. Yetenekli bir moda tasarımcısı olarak Sherrie çekici kıyafetler konusunda yanılmayan bir göze sahipti ve McAllister için değerliydi. Tek pürüz, yemeğe çıkmadan hemen önce geldi.

Dahili telefonu çaldı. "Buyrun, ben Sherrie Philips".

"Sherrie, çok şükür oradasın! Yemeğe çıkmış olsaydın, bilmem ne yapardım!" Bu sesi tanımamak olanaksızdı.

Sherrie, Lois Thompson'u ilkokuldan beri tanırdı. Hassas ve alıngan bir kadın olan Lois, sürekli kriz halindeydi. Sherrie kendisini Lois için her zaman 'amade' kılmış, her istediğinde yanında olmuştu. Ancak Lois Sherrie'ye hiçbir zaman bir sorunu olup olmadığını sormaz, sorunlarından söz etmeye başladığında da ya konuyu değiştirir, ya da acelesi olduğunu söylerdi.

Sherrie Lois'i gerçekten sever ve sorunlarıyla ilgilenirdi, ancak Lois bir arkadaştan çok, bir müşteri gibiydi. Arkadaşlıklarındaki dengesizlikten hiç hoşlanmıyordu. Sherrie, Lois'e olan öfkesi aklına geldiğinde her zamanki gibi kendisini suçlu hissetti. Dine önem veren bir kişi olarak, kutsal kitapta diğerlerini sevmek ve onlara yardımcı olmak konusunda söylenenlere ne kadar büyük önem verildiğini biliyordu. *İşte yine başlıyorum, derdi kendi kendine. Başkalarından önce kendimi düşünüyorum. Allahım, ne olur Lois'e karşı cömert olayım ve benmerkezci davranmayayım.*

Sherrie sordu, "Sorun nedir, Lois?"

"Felaket, gerçek bir felaket" dedi Lois. "Bugün Anne'i okuldan eve yolladılar, Tom beklediği terfi alamadı, arabam da otoyolda bozuldu!"

Benim yaşamım her gün böyle! diye düşündü Sherrie, öfkelenmekte olduğunu duyumsayarak. Yine de sadece, "Lois, zavallım! Bütün bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?" dedi.

Lois, Sherrie'nin sorusunu tüm ayrıntılarıyla yanıtlamaktan hoşnuttu -o denli detaylı anlattı ki, Sherrie öğle tatilinin yarısını, arkadaşını yatıştırılmaya ayırmış oldu. *Olsun, diye düşündü, alelacele bir şeyler atıştırabilmek, hiçbir şey yiyememekten iyidir.*

Arabalı serviste oturmuş tavuklu sandviçini beklerken Sherrie, Lois'i düşündü. *Yıllar boyu onu dinlemeye ayırdığım zaman, ona gösterdiğim anlayış ve verdiğim öğütler bir işe yarasaydı, belki değerd. Ancak Lois yirmi yıl önce yaptığı hataları şimdi de yapıyor. Pekiyi, ben bunu kendime niye yapıyorum?*

Saat 16:00

Sherrie'nin öğleden sonrası, olaysız geçti. Amiri Jeff Moreland ona, işaret ederek yolunu kestiğinde, bürodan öğretmen randevusuna gitmek için çıkmaktaydı.

"Sana yetişebildiğime sevindim, Sherrie" dedi. MacAllister Çiğimsizlik bünyesindeki başarılı insanlardan biri olarak Jeff, iş bitirici biriydi. Sorun, Jeff'in "işleri hallederken" genellikle başkalarını kullanmasıydı. Sherrie, o eski şarkının yüzüncü seklinin başlayacağını hissedebiliyordu. "Dinle, zamanım çok sıkışık" dedi, koca bir kağıt demetini uzatırken. Kimbrough hesabına alt nihai önerilerine verileri burular. Tüm gereken, biraz vazi ve düzeltmeler. Ne yanna yetişmesi gerekiyor. Ama en nihai senin için sorun olmayacak". Süslü bir gülümseme gönderdi.

Sherrie paniğe kapıldı. Jeff'in düzene gereksinimleri etkisizleşti. Sherrie sağduyu, elyaz tutarsız bulun, en az beş saatlik bir soluma gerektirir. *Benden bu tür verileri üç hafta önce teslim etmiş diye skandal geçirdi. Öfkeyle, Bu adam kendi işi bitirmeye çalışıyor, zamanını almak ve kendisini kurbanlanmak için benim için ne zaman vazgeçecek?*

Hemen kendini topladı. "Tabii Jeff. Hiç sorun değil. Yanlım edebileceğime sevindim. Bu sana saat kaçta lazım?"

"Dokuzda olsa yeterli. Ne, seçti. Sherrie. Sıkıştıgında ilk akla gelen sen oluyorsun. Ne kadar güvenilirsin". Jeff sakince uzaklaş.

Gittentir, saklı, danteller, diye düşündü Sherrie. Benden bu tür verileri insanlarla her zaman böyle tanımladım. İyi bir katman tarifine benziyor. Suçluluk duygusu aniden ve yenik bir kızı kapladı. İşte yine kızımaya başlıyorum. Taurin, bana rakibim olduğum yerde çiçek açabiliyeyi" bahset. Anıya, gülmeye, gülme başka bir saksıya nakledilebilir miydi. İstediyim mi?

Saat 16:30

Jean Russell işini iyi yapan bir öğretmendi; bu meslekte olup, bir çocuğun sorunlu davranışları altındaki girift etmenleri anlayan pek çokları gibi. Todd'un öğretmeni ile randevu, önceki pek çok toplantıya benzer şekilde başladı; ancak bu kez Walt yoktu. Todd'un babası işten kurtulmayı başaramadığından, görüşme yalnızca iki kadın arasında geçmekteydi.

"Yaramaz bir çocuk değil, Sherrie" diyerek onu temin etti Bayan Russell. "Todd zeki, enerjik bir çocuk. Canı istediği zaman sınıftaki en tatlı çocuklardan biri oluyor".

Sherrie dananın kuyruğunun kopmasını bekledi. *Konuva gel, Jean. Benimki "sorunlu bir çocuk", değil mi? Bunu biliyoruz. Yaşamım da buna uygun olarak "sorunlu bir yaşam" zaten.*

Sherrie'nin rahatsızlığını hisseden öğretmen, devam etti. "Sorun, Todd'un sınırlarına gereken hassaslığı göstermemesi. Örneğin, etüd saatimizde, çocuklar ödev yaparken, Todd büyük sıkıntı çekiyor. Sirasından kalkıp diğer çocukları rahatsız ediyor ve sürekli konuşuyor. Ona davranışının uygunsuz olduğunu söylediğimde, kızıp inatlaşıyor".

Sherrie tek oğlu konusunda savunmaya geçme gereği duydu. "Belki Todd'un bir dikkat toplama sorunu vardır, ya da belki hiperaktiftir?"

Bayan Russell başını iki yana salladı. "Geçen seneki öğretmeni bu hususu ikinci sınıftayken merak etmiş, ancak psikoloji testi bu olasılığı silmişti. Todd konuya ilgi duyduğunda görev billincine tamamen sahip. Ben terapist değilim, ancak onun kurallara uymaya alışkın olmadığını sanıyorum".

Sherrie'nin savunmacılığı bu kez oğlundan kendi üzerine kaydı. "Bunun bir çeşit ailevi sorun olduğunu mu söylüyorsunuz?"

Bayan Russell rahatsız göründü. "Dediğim gibi, ben danışman değilim. Ancak biliyorum ki üçüncü sınıfta, çocukların pek çoğu kurallara direnir. Ama Todd, ölçeğin dışında. Ona istemediği bir şeyi yapmasını ne zaman söylesem, III. Dünya Savaşı çıkıyor. Ve tüm zeka ve kavrayış testleri normal çıktığına göre, evde durumun nasıl olduğunu merak ettim?"

Sherrie artık gözyaşlarını tutmaya çalışmadı. Başını ellerinin arasına gömerek ve kendisini her şeyden bunalmış hissederek bir kaç dakika sarsıla sarsıla ağladı.

Sonunda sakinleşti. "Özür dilerim... Sanırım kötü bir gününe rastladı". Sherrie çantasını altüst ederek bir mendil aradı. "Yo, yo, sadece bu değil. Jean, sana karşı dürüst olmam gerek. Senin onunla olan sorunların, benimkilerle aynı. Walt ve ben evde Todd'un dikkatini verebilmesi konusunda epey güçlük çekiyoruz. Konuşurken veya oyun oynarken, Todd hayal edebileceğim en tatlı çocuk oluyor. Ama onu ne zaman disipline etmem gerekse, aksilikleri sabrımı taşıyor. Yani sanırım sana sunabileceğim çözüm önerilerim yok".

Jean yavaşça başını salladı. "Bu bana gerçekten yardımcı oluyor, Sherrie; Todd'un davranışlarının evde de sorunlara yol açtığını bilmek. Şimdi en azından kafa kafaya vererek beraberce bir çözüm arayabiliriz".

Saat 17:15

Sherrie garip şekilde akşam trafiğinin yoğun olmasına şükretti. *Hiç değilse burada beni çekiştiren kimse yok*, diye düşündü. Bu süreyi bundan sonraki krizlerini planlamakta kullandı: çocuklar, akşam yemeği, Jeff'in projesi, kilise, ... ve Walt.

Saat 18:30

“Dördüncü ve son kez, yemek hazır!” Sherrie bağır-maktan nefret ederdi, ancak bundan başka yolu var mıydı? Çocuklar ve Walt hep ne zaman isterlerse o zaman geliyorlardı sanki. Çoğunlukla da herkes toplanana dek yemekler soğumuş olurdu.

Sorunun ne olabileceği hakkında Sherrie'nin hiçbir fikri yoktu. Bunun yemeğin kendisi olmadığını biliyordu, çünkü iyi bir ahçıydı. Hem bir kez masaya geldiklerinde, hepsi yemeği birkaç saniyede yutuyordu.

Amy dışında hepsi. Kızının sessiz oturuşunu, çatalını dikkatsizce yemeğinde gezdirişini seyreden Sherrie yeniden kendisini huzursuz hissetti. Amy son derece sevimli, duyarlı bir çocuktur. Neden bu denli içine kapanıktı? Amy hiçbir zaman dışa dönük olmamıştı. Zamanını okuyarak, resim yaparak veya sadece odasında oturup “bir şeyler düşünerek” geçirmeyi yeğliyordu.

“Hayatım, nasıl şeyler?” diye sorardı Sherrie.

“Bir şeyler işte”, olurdu her zamanki yanıt. Sherrie kendisini kızının yaşamından soyutlanmış hissedirdi. Anne-kız sohbetlerinin, “sadece biz kızlar” arasındaki konuşmaların, alış-verişlerin hayalini kurardı. Ancak Amy'nin içinde bir yerlerde kimsenin buyur edilmediği gizli bir yeri vardı. Sherrie kızının yüreğindeki bu ulaşılmaz noktaya dokunmaya çekiniyordu.

Saat 19:00

Yemeğin yarısındanayken, telefon çaldı. *Yemek sırasında çalan telefonlara yanıt verecek bir telesöznetir alsak bakıkaten iyi olacak,* diye düşündü Sherrie. *Ailece bir araya gelebildiğimiz zamanlar o kadar ender ve değerli oldu ki artık.* Sonra, sanki sırasını beklermiş gibi, bir başka düşünce geldi aklına. *Belki de bana gereksinimi olan biridir.*

Her zamanki gibi, Sherrie kafasındaki ikinci sesi dinledi ve telefona yanıt vermek için masadan fırladı. Diğer uçtaki sesi tanıdığında yüreği ağırlaştı.

“Umarım bir şeye engel olmuyorum”, dedi Phyllis Renfrow, kilisedeki kadınlar kolu başkanı.

“Kesinlikle hiçbir şeye engel olmuyorsunuz”, diye Sherrie yine yalan söyledi.

“Sherrie, batmış durumdayım”, dedi Phyllis. “Toplantımızın etkinlikler koordinatörü Margie olacaktı, ancak vazgeçti. “Evde önceliği olan şeyler” gibi bir neden. Sen bir şekilde katılabilir misin?”

Toplantı. Sherrie kilise kadınlar kolu yıllık toplantısının bu hafta sonu olduğunu neredeyse unutmuştu. Aslında çocukları Walt'a bırakıp, iki gün boyunca muhteşem dağlık arazide gezinmeyi ve sadece kendisi ile başbaşa kalmayı düşlemişti. Gerçekte, yalnız kalma fikri ona planlanmış grup etkinliklerinden daha çekici geldi. Margie'nin etkinlikler koordinatörlüğü görevini üstlenmek, yalnız kalabileceği değerli zamandan vazgeçmek anlamına gelecekti. Yok, işe yaramayacaktı. Sherrie'nin yalnızca şöyle demesi gerekecekti...

Otomatik olarak, ikinci düşünce tarzı araya girdi. *Tanrı'ya ve o kadınlara hizmet etmek ne büyük bir ayrıcalık, Sherrie! Ömrünün ufak bir bölümünü feda ederek, bencilliğini bir kenara bırakarak, bazılarının yaşamlarında büyük değişiklikler meydana getirebilirsin. Tekrar düşün.*

Sherrie tekrar düşünmek zorunda kalmadı. Bu tanıdık sese sorgusuz sualsiz yanıt vermeyi öğrenmişti; tıpkı annesinin, Phyllis'in ve belki de Tanrı'nın sesine yanıt verdiği gibi. Her kime ait olursa olsun, ihmal edilemeyecek kadar güçlüydü. Alışkanlık galip geldi.

“Yardım etmek beni mutlu eder”, dedi Sherrie, Phyllis’e. “Sen yalnızca bana Margie’nin yaptıklarını gönder, ben onlar üzerinde çalışmaya devam ederim”.

Phyllis iç geçirdi, ferahladığı sesinden belliydi. “Sherrie, bunun bir fedakarlık olduğunun farkındayım. Ben de bunu gün içinde pek çok kez yapmak zorunda kalıyorum. Ancak gerçek dindarın yaşamı da zaten bu, öyle değil mi? Kendimizi diğerleri için hizmetçi kılmak”.

Sen öyle diyorsan, öyledir, diye düşündü Sherrie. Ancak yine de “baskın” tarafının ne zaman ortaya çıkacağını merak etmeden edemedi.

Saat 19:45

Akşam yemeği nihayet bitmişti. Sherrie Walt’ın, televizyondaki futbol maçının karşısına yerleşmesini seyretti. Todd telefona uzandı, arkadaşlarını oyuna davet etti. Azy fark edilmeksizin odasına süzüldü.

Tabaklar masanın üstünde kaldı. Aile bireyleri, topı-maya yardım etme alışkanlığını henüz pek edinmemişti. Ancak belki çocuklar bu iş için daha biraz ufaktı. Shere masadaki tabakları toplamaya başladı.

Saat 23:30

Yıllardır, Sherrie akşam yemeğinden sonra ortalığı to-lar, çocukları zamanında yatırır, Jeff’in devrettiği projeyi e kolaylıkla tamamlardı. Yemekten sonra bir fincan kahve e kriz anları ile bitirme tarihlerinin bir parçası olan adrenai boşalması Sherrie’yi üretimde insan üstü başarılar için e laylardı. Ona “Süper Sherrie” denmesi boşuna değildi!

Ancak bu, bugünlerde fark edilir biçimde zorlaşıyor. Stres, eskisi gibi işe yaramıyordu. Düşüncelerini toplamak

gittikçe daha çok zorlanmaya, günleri ve işlerin teslim tarihlerini daha çok unutmaya başlıyor, üstelik tüm bunlara fazla önem de vermiyordu.

Nasıl olsa, sadece azimle, görevlerinin pek çoğunu yerine getirmişti. Belki Jeff'in projesi nitelik yönünden biraz eksikti, ancak kendisini kötü hissedemeyecek kadar içermiş olduğunu hissediyordu. *Ama Jeff'e olur demiştim gerçekten*, diye düşündü Sherrie. *Onun değil, benim kabahatim. Ona bunu benim üzerime bırakmasının adilce olmadığını neden yüzüne söyleyemedim sanki?*

Şimdi buna zaman yok. Bu geceki esas görevine dönmeli: Walt ile konuşmaya.

Walt ile arkadaşlıkları ve evliliklerinin ilk zamanları hoştu. Onun ne yapacağını bilemediği zamanlarda, Walt kararlıydı. Kendisini güvensiz hissetse, Walt güçlüydü. Sherrie evliliğe katkıda bulunmadığından değil. Walt'ın duygusal bağlarının eksikliğini görmüş, ilişkideki sevgi ve sıcaklık eksikliğini tamamlama görevini kendi üzerine almıştı. *Tanrı iyi bir takım yaratmış*, derdi kendi kendine. *Walt liderliği elinde tutuyor, ben de sevgiyi.* Bu düşünce ona, incinmiş duygularını kocasının pek anlayamadığı zamanlarda, yalnızlığının üstesinden gelmesinde yardımcı olurdu. Ancak yıllar geçtikçe, Sherrie ilişkilerinde bir değişiklik fark etti. Önce belirsizce başladı, sonraları daha belirginleşti. Bir derdi olduğunda, kocasının alaycı bir ses tonuyla yanıt vermesinde bunu duyabiliyordu. Ondaki destek beklediğini kendisine söylemeye çalıştığı anda, gözlerinin içindeki saygı eksikliğinde bunu görebiliyordu. Onun, işlerin yapılmasında kendi yöntemlerinin kullanılmasını konusundaki gittikçe artan ısrarcı taleplerinde bunu hissediyordu.

Ve sınırları. Belki işin verdiği gerginliği ya da çocuk sahibi olmanın. Her ne ise, Sherrie evlendiği adamın ağzından, o yaralayıcı, kötü sözlerin döküleceğini hiç tahmin etmemişti.

Öfkeye maruz kalması için fazla şey de gerekmiyordu - yanık ekmek, banka hesabından fazla para çekmek veya arabaya benzin almayı unutmak - bunlardan herhangi biri yeterli görünüyordu.

Tüm bunlar bir tek sonuca işaret etmekteydi: Eskiden öyle olmuşsa bile, evlilik artık bir takım oluşturmuyordu. Sherrie'nin yanlış bir konumda bulunduğu bir ebeveyn-çocuk ilişkisiydi.

Önceleri kuruntu sandı. Kendi kendine, *işte yine hari-ka bir yaşantıya sahipken, sorun aramaya başlıyorum*, dedi. Bu, bir süre daha durumu idare ederdi - Walt yeniden sinirleninceye kadar. O zaman acı ve üzüntüsü ona akıyla kabullenmek istemediği gerçeği anlatırdı.

Sonunda Walt'ın denetleyici bir insan olduğunun farkına vardığında Sherrie, suçu kendinde aradı. *Ben de öyle olurum, benim gibi, bir sepet durumunda birisiyle yaşasaydım*, diye düşündü. Bu kadar eleştirel ve öfkeli olmasının nedeni benim.

Bu sonuçlar, Sherrie'yi yıllardır uyguladığı bir çözüme yöneltmişti: "Walt'ın Öfkesini Sevgiyle Söndürmek". Bu çare şöyleydi: Önce Sherrie, Walt'ın hislerini, vücut dilini ve konuşmasını izleyerek onun duygularını öğrendi. Onun nasıl bir ruh hali içinde olduğunu ve geç kalma, fikir ayrılığı, karısının öfkelenmesi gibi onu özellikle kızdıran, hassas olduğu şeyleri incelikle ayırdedebilir hale geldi. Sessiz ve uyumlu olduğu sürece, işler yolunda gidiyordu. Ancak onun tercihleri çirkin kafalarını kaldırdı mı, kafasının uçurulması tehlikesi ile karşı karşıya kalmış demektir.

Sherrie, Walt'ı okuyabilmeyi iyi ve çabuk öğrendi. Duygusal bir çizgiyi geçmekte olduğunu hissettiğinde, "Walt'ı Sevme"nin İkinci Bölümü'nü uygulamaya koyuyordu: He-men geri adım atıyordu. Onun bakış açısına dönmek (aslında pek de değil), sessizce dilini tutmak veya açıkça "geçimsiz" olduğu için özür dilemek, bunların hepsi işe yarıyordu.