** BENİM KARARIM**

**İyi Niyetli Baskı**

Lise ikinci sınıf öğrencisi Deniz, çocukluğundan beri en yakın arkadaşı olan Zeynep ile neredeyse her gün vakit geçiriyordu. Onların arkadaşlığı herkes tarafından bilinir ve birbirlerinden hiç ayrılmadıkları söylenirdi. Zeynep, her konuda Deniz’e yol gösterir, ders çalışmasına yardımcı olur ve sürekli ona destek olurdu. Ancak bu yardım bazen Deniz’i rahatsız etmeye başlamıştı. Zeynep’in her konuda kararlarına karışması, ne giyeceğinden ne yapması gerektiğine kadar her şeye yorum yapması, Deniz’i içten içe bunaltıyordu.

Bir cuma günü okul çıkışında, Zeynep yine Deniz’in yanına gelerek onun sınav notlarını sormaya başladı. Deniz o hafta aldığı düşük matematik notunu söylemek istemiyordu çünkü Zeynep’in tepki vereceğini biliyordu. Ama Zeynep ısrarcıydı.

"Deniz, sınav nasıldı?" diye sordu Zeynep, gözlerini Deniz’den ayırmadan.

Deniz yavaşça cevap verdi, "Pek iyi değildi... Düşük aldım."

Zeynep hemen müdahale etti. "Bu hafta sonu başka hiçbir şey yapmıyoruz. Sadece ders çalışacağız. Senin böyle devam etmene izin veremem. Matematiği birlikte halledeceğiz."

Deniz içten içe bu baskıdan rahatsızdı. Arkadaşının iyi niyetle bunu yaptığını biliyordu, ama her şeyi kontrol etmeye çalışması onu zor durumda bırakıyordu. Buna rağmen Zeynep’i kırmamak için sadece başını sallayıp kabul etti.

**Birikim**

Ertesi gün, Deniz ve Zeynep, Zeynep’in evinde buluştular. Zeynep, Deniz’in önüne kitaplarını açtı ve ona bir plan çıkardı. "Tamam, bugün üç saat boyunca sadece matematik çalışacağız. Sonra kısa bir mola veririz, ardından fen bilgisine geçeriz," dedi Zeynep.

Deniz içinden bu plana uymak istemiyordu. Aslında o gün arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istemişti, ama Zeynep'in baskısı altında kalmıştı. Planlanmış her anın Zeynep tarafından kontrol edilmesi, Deniz’i boğmaya başlıyordu. Bu durum bir süredir devam ediyordu. Zeynep’in her zaman her şeyin en iyisini bildiğine inanması, Deniz’in kendi kararlarını vermesine engel oluyordu.

Son zamanlarda Zeynep sadece ders konularına değil, Deniz’in kişisel hayatına da müdahale ediyordu. Bir gün, Deniz yeni aldığı tişörtü giymek için dolabını açtığında Zeynep hemen tepki gösterdi: "Bu renk sana yakışmıyor. Onun yerine başka bir şey giymelisin." Deniz yine de arkadaşını kırmamak için onun dediğini yapmıştı, ama artık bu tür müdahaleler birikiyordu.

Son damla, Zeynep'in Deniz'in telefonunu alıp mesajlarını okumaya çalışması oldu. Deniz tam mesaj yazarken, Zeynep telefonu elinden aldı ve "Bakalım kime mesaj atıyorsun?" diye şaka yaptı. Bu Deniz’i gerçekten rahatsız etti. Ancak, Zeynep'e karşı nasıl tepki vereceğini bilemediği için yine sessiz kaldı.

**Sınır Koyma Zamanı**

Bir hafta sonra, okulun son günüydü ve Zeynep, Deniz’i hafta sonu planı için yanına çağırdı. "Bu hafta sonu bizim evde kal, birlikte film izleyelim ve biraz daha ders çalışalım," dedi Zeynep.

Deniz derin bir nefes aldı. Bu sefer farklı bir şey yapmak zorundaydı. Artık Zeynep’in her şeyine boyun eğmek istemiyordu. Sakinleşmeye çalışarak Zeynep’e döndü. "Zeynep, sana bir şey söylemem lazım," dedi, sesi hafif titriyordu.

Zeynep, Deniz’in bu ciddi tavrına şaşırmıştı. "Tabii, ne oldu?" diye sordu.

Deniz konuşmaya başladı. "Seni çok seviyorum ve arkadaşlığımız benim için gerçekten çok değerli. Ama son zamanlarda bazı şeyler beni rahatsız ediyor. Bazen bana çok fazla müdahale ediyorsun, ne yapmam gerektiğini söylüyorsun, hatta hangi kıyafetleri giymem gerektiğine bile karışıyorsun. Bu beni sıkmaya başladı. Kendi kararlarımı vermek istiyorum. Yardımına her zaman ihtiyacım yok."

Zeynep önce donakaldı, ne diyeceğini bilemedi. "Ben sadece senin iyiliğin için yardım etmeye çalışıyorum," diye savunmaya geçti.

Deniz derin bir nefes alarak devam etti. "Biliyorum, ama bazen yardım istemediğimde bile yardım etmeye çalışıyorsun. Kendi sınırlarımı koymam gerekiyor. Kendi kararlarımı verebilmem için bana biraz daha özgürlük tanımanı istiyorum."

**Anlayış**

Zeynep’in yüzü solgunlaşmıştı, ama Deniz’in sözlerini düşündü. Aslında Deniz’in rahatsız olduğunu hiç fark etmemişti. Onun sadece iyiliğini düşündüğü için her şeye karıştığını sanıyordu. Ama şimdi fark etmişti ki, bu iyilik Deniz’in alanını ihlal ediyordu.

"Üzgünüm, Deniz. Gerçekten fark etmemiştim. Sadece seni korumaya çalışıyordum, ama sınırlarını zorladığımı fark etmemişim," dedi Zeynep, sesi yumuşamıştı.

Deniz rahatlamıştı. "Biliyorum, kötü bir niyetin yoktu. Ama sınırlarımızı belirlememiz gerekiyor. Sen de ben de kendi alanlarımıza sahip olmalıyız."

Zeynep başını salladı. "Haklısın. Bundan sonra daha dikkatli olacağım. Senin alanına saygı göstereceğim."

O günden sonra, Deniz ve Zeynep birbirlerine daha dikkatli davranmaya başladılar. Zeynep, Deniz’e yardım etmek istediğinde önce ona gerçekten ihtiyaç duyup duymadığını sorar oldu. Deniz ise sınırlarını korumak için daha cesur davranmaya başladı. Artık arkadaşlıkları, birbirlerinin sınırlarına saygı duyarak daha sağlıklı ve dengeli bir hale gelmişti.

Yazan

Yusuf Çağrı CEYLAN

Klinik Psikolog