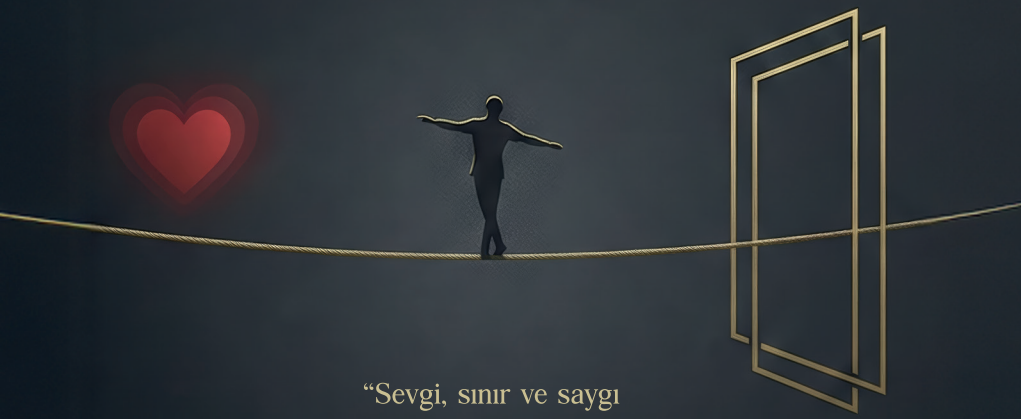
İLİŞKİLERİ DENGEDE YAKALAMAK

İlişkilerin Görünmeyen Yüklerine Kulak Veren Bir Anlatıcı...



"Sevgi, sınır ve saygı
arasında sağlıklı bağlar kurmak"

Mehmet Kızılkaya

Kişisel Gelişim


tilki
Kitap
yayınevi

İlişkileri Dengede Yakalamak
“Sevgi, sınır ve saygı arasında sağlıklı bağlar kurmak”
Mehmet Kızılkaya

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Editör: Ahmet Güler
Sayfa Tasarım: Seda Taşçı
Kapak Tasarım: Nuri Çam

1.Basım, İstanbul, Şubat 2026
ISBN: 978-625-8579-39-0
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

İLİŞKİLERİ DENGEDE YAKALAMAK
"SEVGİ, SINIR VE SAYGI ARASINDA SAĞLIKLI BAĞLAR KURMAK"

Mehmet Kızılkaya
YAZAR / AİLE DANIŞMANI

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA 10
TEŞEKKÜR 13
ÖN SÖZ 15
GİRİŞ 17
Sevgi, Sınır ve Saygı Arasında İnce Bir Denge 17

BÖLÜM 1 19
Sevgi Nedir, Ne Değildir? 19
SEVGİ NE DEĞİLDİR? 20
SEVGİ NEREDE YÜK OLUR? 21
BÖLÜM 1'DEN AKILDA KALANLAR 22

BÖLÜM 2 23
Sınır Koymak: Kırmak mı, Korumak mı? 23
SINIRIN PSİKOLOJİSİ 24
SINIR KOYMAYAN İNSAN NE YAŞAR? 24
SINIR KOYMAK NEDEN SUÇLULUK HİSSETTİRİR? 24
SINIR, KARŞI TARAFI DEĞİŞTİRİR Mİ? 25
SINIR KOYMANIN SAĞLIKLI DİLİ 26
BÖLÜM 2'DEN AKILDA KALANLAR 26

BÖLÜM 3 27
Saygı Kaybolduğunda Sevgi Ne Olur? 27
SAYGI OLMADAN SEVGİ YAŞAR MI? 28
SAYGI NASIL AŞINIR? 28
SAYGI YOKSA İLETİŞİM NEYE DÖNÜŞÜR? 28
SAYGI KAYBI NEDEN BU KADAR YARALAR? 29
SAYGI NASIL YENİDEN İNŞA EDİLİR? 30
BÖLÜM 3'TEN AKILDA KALANLAR 30

BÖLÜM 4 31
Bağlanma Biçimleri ve İlişki Dengesi 31
BAĞLANMA: SADECE SEVGİ DEĞİL, GÜVEN MESELESİ . 32
GÜVENLİ BAĞLANMA: DENGEYİ TAŞIYABİLEN ZEMİN .. 32
KAYGILI BAĞLANMA: SEVGİYLE GELEN ENDİŞE 32
KAYGILI BAĞLANMANIN İLİŞKİYE BEDELİ 33
KAÇINGAN BAĞLANMA: YAKINLIKTA
KAYBOLMA KORKUSU 33
KAYGILI–KAÇINGAN DÖNGÜSÜ: YORUCU DANS 33
BAĞLANMA BİÇİMİ DEĞİŞİR Mİ? 35
BÖLÜM 4'TEN AKILDA KALANLAR 35

BÖLÜM 5 36
Fazla Vermek: Görünmeyen Bir Yük 36
FAZLA VERMEK NEREDEN ÖĞRENİLİR? 37
FAZLA VEREN İNSANIN İÇ DÜNYASI 37
FAZLA VERMEK SEVGİ Mİ, KORKU MU? 37
FAZLA VERME NASIL YÜKE DÖNÜŞÜR? 38
FAZLA VERENLER NEDEN ÖFKELENİR? 38
SAĞLIKLI FEDAKÂRLIK İLE FAZLA
VERME ARASINDAKİ FARK 39
Sağlıklı fedakârlık: 39
Fazla vermek: 40
NE ZAMAN DURMAK GEREKİR? 40
BÖLÜM 5'TEN AKILDA KALANLAR 40

BÖLÜM 6 41
İlişkilerde Güç ve Kontrol 41
GÜÇ NEDİR, KONTROL NEDİR? 41
KONTROLÜN GÖRÜNMEYEN TÜRLERİ 42

KONTROL EDİLEN TARAF NE YAŞAR? 42
KONTROL EDEN TARAFIN GÖRÜNMEYEN KORKUSU 43
GÜÇ DENGESİ BOZULDUĞUNDA İLİŞKİ
NEYE DÖNÜŞÜR? 43
SAĞLIKLI GÜÇ NEYE BENZER? 44
GÜÇ DENGESİ NASIL YENİDEN KURULUR? 45
BÖLÜM 6'DAN AKILDA KALANLAR 45

BÖLÜM 7 46
Aileden Taşınan İlişki Kalıpları 46
AİLEDE ÖĞRENİLEN "NORMAL" 46
AİLEDEN TAŞINAN GÖRÜNMEZ İNANÇLAR 47
AİLEDE ROLLER VE YETİŞKİNLİĞE TAŞINAN YÜKLER ... 47
SEVGİ NASIL ÖĞRETİLDİYSE ÖYLE ARANIR 48
AİLE KALIPLARI VE TEKRAR EDEN İLİŞKİ DÖNGÜLERİ . 48
AİLEDEN GELEN KALIPLAR NASIL DÖNÜŞÜR? 50
GEÇMİŞİ DEĞİŞTİREMEZSİN AMA
ETKİSİNİ AZALTABİLİRSİN 50
BÖLÜM 7'DEN AKILDA KALANLAR 50

BÖLÜM 8 51
Evlilikte Dengeyi Korumak 51
EVLİLİKTE GÖRÜNMEYEN SÖZLEŞMELER 51
EVLİLİKTE "BİZ" OLMAK NEDEN ZORLAŞIR? 52
EVLİLİKTE SEVGİ, SINIR VE SAYGI DENGESİ 52
EVLİLİKTE EN SIK BOZULAN DENGELER 52
EVLİLİKTE DUYGUSAL YALNIZLIK 53
EVLİLİKTE DENGE NASIL YENİDEN KURULUR? 54
EVLİLİKTE SAĞLIKLI TARTIŞMA NEYE BENZER? 54
BÖLÜM 8'DEN AKILDA KALANLAR 55

BÖLÜM 9 56
Çocuklarla Kurulan Dengeli Bağ 56
SEVGİ, SINIRSIZLIK DEĞİLDİR 56
SINIR ÇOCUĞU NEDEN GÜVENDE HİSSETTİRİR? 57
SEVGİ–SINIR–SAYGI DENGESİ
ÇOCUKTA NASIL KURULUR? 57
DUYGUYU KABUL, DAVRANIŞI SINIRLAMAK 58
YAŞA GÖRE SINIRLAR NASIL DEĞİŞİR? 58
0–3 yaş: 58
4–6 yaş: 58
7–12 yaş: 58
Ergenlik: 58
EBEVEYNLİKTE EN SIK YAŞANAN DENGE KAYIPLARI ... 59
ÇOCUK NE ÖĞRENİR? 60
BÖLÜM 9'DAN AKILDA KALANLAR 60

BÖLÜM 10 62
İletişim: Söylenenler ve Söylenmeyenler 62
İLETİŞİM NEDEN BU KADAR ZOR? 62
SÖZCÜKLERİN TAŞIMADIĞI ANLAMLAR 63
SÖYLENMEYENLER NEDEN BU KADAR AĞIRDIR? 63
PASİF AGRESYON: SESSİZ AMA ETKİLİ 63
SESSİZLİK: KOPUŞ MU, İHTİYAÇ MI? 64
İLETİŞİMDE EN SIK YAPILAN HATALAR 64
SAĞLIKLI İLETİŞİM NEYE BENZER? 65
DİNLEMEK: DUYMAKTAN FAZLASI 65
ONARICI İLETİŞİM NASIL KURULUR? 66
BÖLÜM 10'DAN AKILDA KALANLAR 66

BÖLÜM 11 67
Affetmek mi, Katlanmak mı? 67
AFFETMEK NEYİ SERBEST BIRAKIR? 67
KATLANMAK NASIL BİR HAYAT HÂLİNE GELİR? 68
NEDEN AFFETMİŞ GİBİ YAPARIZ? 68
AFFIN SINIRI: TEKRAR VE DEĞİŞİM 69
AFFETMEK VE GÜVEN ARASINDAKİ FARK 69
AFFETMENİN ZAMANI VAR MIDIR? 69
AFFETMEMEK KÖTÜLÜK MÜDÜR? 69
GERÇEK AFFIN İŞARETLERİ 71
AFFETMEK BİR KARAR MI, SÜREÇ MİDİR? 71
BÖLÜM 11'DEN AKILDA KALANLAR 71

BÖLÜM 12 72
Sağlıklı Ayrılık da Bir İlişkidir 72
AYRILIK NEDEN BU KADAR ZOR GELİR? 72
KALMAK MI DAHA ZOR, GİTMEK Mİ? 73
SAĞLIKLI AYRILIK NEYİ AMAÇLAR? 73
SAĞLIKSIZ AYRILIK NASIL OLUR? 73
AYRILIKTA SUÇLULUK DUYGUSU 74
AYRILIK SONRASI YAS: NORMAL VE GEREKLİ 74
AYRILIKTAN SONRA SINIR KOYMAK 74
AYRILIKTAN SONRA KENDİNE DÖNME 75
AYRILIK BİR SON MU? 76
BÖLÜM 12'DEN AKILDA KALANLAR 76

BÖLÜM 13 77
Kendinle Kurduğun İlişki 77
KENDİNLE İLİŞKİ NEDİR? 78
ÖZSAYGI: KENDİNİ KÜÇÜLTMEDEN VAR OLABİLMEK 78
İÇ SINIRLAR: KENDİNE SADIK KALABİLME BECERİSİ 79

KENDİNLE İLİŞKİYİ ONARMAK NE DEMEKTİR? 81
BÖLÜM 13'DEN AKILDA KALANLAR 81

BÖLÜM 14 82
Dengeyi Yeniden Kurmak 82
ONARMA: KIRILAN YERİ YOK SAYMADAN
BİRLİKTE BAKABİLMEK 83
ONARMA NEDEN ZORDUR? 83
YENİDEN BAŞLAMA: AYNI HİKÂYEDE YENİ BİR DİL 84
DENGE NE ZAMAN GERÇEKTEN KURULUR? 86
SONUÇ / KAPANIŞ 87
İlişkileri Dengede Yakalamak 87
YAZARIN OKURLARA TAVSİYELERİ 90

YAZAR HAKKINDA

MEHMET KIZILKAYA KİMDİR?

İlişkilerin Görünmeyen Yüklerine Kulak Veren Bir Anlatıcı...

Mehmet Kızılkaya, eğitim hayatını Çukurova Üniversitesi, İstanbul Arel Üniversitesi ve Eskişehir Anadolu Üniversitesi bünyesinde; Endüstriyel Elektronik, Elektrik-Elektronik Mühendisliği ve Uluslararası İlişkiler alanlarında sürdürmüştür. Farklı disiplinlerden beslenen bu çok yönlü akademik altyapı, zamanla onu insanın iç dünyasına, davranışlarına ve insan ilişkilerinin derinliklerine yöneltmiştir.

Okumak ve kendini geliştirmek amacıyla İstanbul'a giden Kızılkaya, akademik ilgisini insan ve insan ilişkileri odağında derinleştirmiştir. Başta İstanbul Üniversitesi olmak üzere çeşitli üniversitelerde psikoloji alanında çok sayıda mesleki eğitim almıştır. Bu eğitimler arasında İstanbul Üniversitesi onaylı Çocuk, Ergen ve Yetişkinlerde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT); Akran Zorbalığı ile Mücadele; Aile Danışmanlığı; Aile ve Çift Terapisi;

Bazı ilişkiler sevgiyle başlar ama zamanla insanı kendinden uzaklaştırır.

Bu kitap, “neden böyle oluyor?” sorusunu başkasına değil kendine sorma cesareti olanlar için yazıldı. İlişkilerde fazla verenler, sınır koyamayanlar, hep anlayan ama nadiren anlaşılanlar için…

Sevginin neden her zaman yetmediğini, sınır koymanın neden bencillik olmadığını, saygı kaybolduğunda sevginin nasıl yorulduğunu sakin ama sarsıcı bir dille anlatıyor.

Bu sayfalarda; katlanmakla affetmek arasındaki farkı, kontrolün sevgi kılığına nasıl girdiğini, aileden taşınan ilişki kalıplarını ve sağlıklı ayrılığın da bir ilişki biçimi olduğunu bulacaksınız.

Bu kitap size “kal” ya da “git” demiyor. Size şunu soruyor:

“Bu ilişkide sen var mısın?”

Cevap zor geliyorsa, doğru yerdesiniz.

Çünkü iyileşme, fark etmekle başlar.

Sevgi; kendinden vazgeçtiğin yerde değil, kendin olarak kalabildiğin yerde iyileştirir.

Bu kitap bittiğinde, ilişkileriniz belki değişmeyebilir. Ama siz değişeceksiniz. Ve bazen, en büyük değişim budur.

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

9 786258 579390