



İlişkileri Dengele 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

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

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 DENGEDDE YAKALAMAK
“SEVGİ, SINIR VE SAYGI ARASINDA
SAĐLIKLIL BAĞLAR KURMAK”**

Mehmet Kızılkaya
YAZAR / AİLE DANIŐMANI

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
DİNLEMELİK: 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
AFFİN SINIRI: TEKRAR VE DEĞİŞİM.....	69
AFFETMEK VE GÜVEN ARASINDAKİ FARK.....	69
AFFETMENİN ZAMANI VAR MIDIR?	69
AFFETMEMEK KÖTÜLÜK MÜDÜR?	69
GERÇEK AFFİN 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 Dengeye 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;