

# İlişkinizi Toksiklikten Arındırın

Sağlıklı İlişki Kurtarma Rehberi

## Dr. Orhun Ercan

Psikiyatrist • Güzelbahçe, İzmir

### ⚠️ Önemli Uyarı

**Bu rehber iyileştirilebilir ilişkiler içindir.**

Fiziksel şiddet, tehdit veya ciddi istismar varsa acilen 155'i arayın ve güvenliğinizi sağlayın.

## Toksiklik Nedir?

Toksik ilişki, sürekli olumsuz duyguların, çatışmaların ve mutsuzluğun hakim olduğu, her iki tarafın da zarar gördüğü ilişki dinamiğidir.

### Önemli Ayrım:

- Normale ilişki sorunları:** Geçici, çözülebilir, karşılıklı saygı var
- Toksik dinamik:** Sürekli, tekrarlanan, yıpratıcı pattern'lar
- İstismar:** Güç kullanımı, kontrol, kasıtlı zarar verme

### ► Toksiklik İşaretlerini Tanıyın

#### İletişim Problemleri

⚠ Sürekli eleştiri ve aşağılama

⚠ Bağırma ve küfür normalleşmesi

⚠ Duyguları geçersiz kılma

⚠ Sessiz tedavi uygulanması

⚠ Gaslighting (gerçeği çarpıtma)

⚠ Suçu sürekli karşı tarafa atma

### Kontrol ve Sınırlar

⚠ Arkadaşlıkları kontrol etme

⚠ Telefonunu kontrol etme

⚠ Sürekli hesap sorma

⚠ Para harcamasına karışma

⚠ Aktiviteleri yasaklama

⚠ İzin almadan karar verme

### Duygusal Etkiler

⚠ Sürekli gergin hissetme

⚠ Özgüven kaybı

⚠ Sürekli suçluluk duygusu

⚠ Yumurta kabuğunda yürür gibi

⚠ İzolasyon hissi

⚠ Kimliğini kaybetme hissi

## İlişki Değerlendirme Listesi

Aşağıdaki ifadelerin kaçına "evet" diyorsunuz? Dürüst olun.

- Partner'imle konuşurken sürekli dikkatli olmak zorundayım
- Benim görüşlerimi önemsemiyor, sadece kendisini dinletiyor
- Hata yaptığımda affetmek yerine uzun süre ceza veriyor
- Arkadaşlarımla görüşmeme karışıyor veya onları eıştiriyor
- Para konusunda beni kontrol etmeye çalışıyor
- Öfkelenğinde kırıcı sözler söylüyor, sonra "şaka yapıyordum" diyor
- Benim başarılarımı küçümser veya sahiplenir
- Eleştiriye açık değil, her şeyi saldırı olarak algılıyor
- Verdiği sözleri tutmuyor ama benden mükemmellik bekliyor
- İlişkide kendimi kaybettiğimi hissediyorum

**1-3 evet: Normal ilişki zorlukları**

**4-6 evet: Toksik dinamikler mevcut, müdahale gerekli**

**7+ evet: Ciddi toksiklik, professional yardım şart**

## 7 Adımda İlişki Arındırma Planı

1

### Durumu Kabul Et ve Sor onları Üstlen

"Bu ilişkide toksik dinamikler var ve bu değişmeli." Bu ilk adım en zordur ama en önemlisidir. Artık mazeretlere, "o da zor anlar yaşıyor" gibi açıklamalara odaklanmayın.

2

### Destek Sisteminizi Güçlendirin

Arkadaş ve aile bağlarınızı yeniden kurun. İzole edilmişseniz, tekrar iletişime geçin. "Uzun zamandır konuşmuyorduk, görüşelim" demeye cesaret edin. Yalnız değilsiniz.

3

### Net Sınırlar Belirleyin

Artık kabul edilemez davranışları listeleyin. "Bana bağırman kabul edilemez", "Arkadaşlarımı eleştirmen durur" gibi net cümleler kurun.

4

### Sınırları İletişimi Kurun

Sakin bir zamanda, yumuşak ama kararlı bir şekilde sınırlarınızı paylaşın. "İlişkimizde bazı şeylerin değişmesi gerekiyor" diye başlayın.

5

### Sınırları Uygulayın

Sınırlar ihlal edildiğinde consequence (sonuç) uygulayın. "Şu anda konuşmuyorum, sakinleştiğinde devam ederiz" ve odadan çıkın.

6

### Kendi İyileşmenize Odaklanın

Kendinize bakın: terapi, meditasyon, hobi, spor. Partner'inizin değişimini beklemek yerine kendi içsel gücünüzü geliştirin.

7

**Değerlendirme Yapın**

3-6 ay sonra değerlendirme yapın. Gerçek değişiklik var mı? İlişki iyileşiyor mu yoksa aynı dinamikler tekrarlanıyor mu? Dürüst olun.

## 🛡️ Sınır Belirleme Örnekleri

### Sözel Saldırganlık

"Bana bağırsan veya küfredersen konuşmayı sonlandırır ve odadan çıkarım."

### Sosyal Kontrol

"Arkadaşlarımla görüşme konusunda izin almam. Eleştirin kaylarını dinlemeyeceğim."

### Mahremiyet

"Telefonumu kontrol etmene izin vermeyeceğim. Güven olmaduktan ilişki olmaz."

### Karar Verme

"İkimizi ilgilendiren konularda birlikte karar vereceğiz. Tek taraflı karar kabul etmem."

### Finansal Kontrol

"Kendi param üzerinde söz hakkım var. Mali şeffaflık karşılıklı olacak."

### İletişim Saygısı

"Konuştuğum zaman dinlenmeyi ve sözümün kesilmemesini bekliyorum."

## Partner'inizin Tepkileri ve Nasıl Başa Çıkılır

### 📈 Pozitif Tepkiler (İyileşme İşaretleri)

- Özür diler ve davranışını değiştirmeye çalışır
- Terapiye gitmeyi kabul eder
- Sınırlarınızı respektir, test etmez
- Kendi problemlerini kabul eder

### 📉 Olumsuz Tepkiler (Dikkat!)

- **Love bombing:** Aşırı ilgi göstererek sizi kontrol etmeye çalışır
- **Gaslighting artışı:** "Sen çok hassassın", "Bu sorunlar senin kafanda"
- **Tehditler:** Ayrılma, intihar, zarar verme tehditleri
- **Manipülasyon:** Çocuklar, aile, para üzerinden baskı

## Acil Çıkış Planı

**Eğer tehdit, şiddet veya yoğun manipülasyon yaşıyorsanız:**

- **155 (Polis)** - Acil durumlarda
- **183 (ALO Sosyal Hizmet)** - Danışmanlık ve yönlendirme
- **Kadın Sığınmaları:** Güvenli barınma için
- **Hukuki destek:** Uzaklaştırma kararı için

**Hatırlayın:** Hiç kimse size kötü davranma hakkına sahip değildir.  
Güvenliğiniz her şeyden önemlidir.

## İyileşme Süreci

### Kendinizi İyileştirme Adımları

- **Güven yeniden kurmak zaman alır:** Kendinize ve başkalarına güveni yeniden öğreneceksiniz
- **Kimliğinizi yeniden keşfedin:** "Ben kim'im?" sorusunu yeniden yanıtlayın
- **Sosyal bağları güçlendirin:** İzole edilmişseniz, adım adım sosyalleşin
- **Professional destek alın:** Terapi, bu süreçde çok değerli
- **Sabırlı olun:** İyileşme linear değildir, inişli çıkışlı

## Ne Zaman İlişkiyi Sonlandırmak Gerekir?



### Karar Verme Kriterleri

#### İlişki Sonlandırılmalı Eğer:

- Fiziksel şiddet yaşanmışsa
- Tehdit ve intimidasyon devam ediyorsa
- 6 ay+ süre tanıdınız ama gerçek değişim yok
- Terapiyi redde diyorsa
- Siz daha çok zarar görüyor, depresyon yaşıyorsanız
- Çocuklar bu ortamdan etkileniyorsa

*"Aşk her soruna çözüm değildir. Bazen en büyük aşk, kendinizi sevmek ve korunmaktır."*

### İlişki Terapisi ve Danışmanlık

**Dr. Orhun Ercan**

+90 537 053 65 36

Maltepe, Mithatpaşa Cd. NO: 159 NO: 1 Güzelbahçe/İzmir

**Birey terapisi ve çift terapisi için randevu alın**

Bu rehber Dr. Orhun Ercan tarafından hazırlanmıştır. • psikologtugberkosman.com.tr