

Burak Öge

Psikoloji Diyor ki:

DUYGULARININ
KÖLESİ OLMAYAN
HAYATININ
EFENDİSİ OLUR



DESTEK YAYINLARI: 1326
KİŞİSEL GELİŞİM: 213

BURAK ÖGE / PSİKOLOJİ DİYOR Kİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalhoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İşıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: İşıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2020
8. Baskı Kasım 2020
10. Baskı Ocak 2021
12. Baskı Mart 2021
13. Baskı Haziran 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-938-8

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No: 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No: 48625



Burak Öge

Psikoloji Diyor ki:

DUYGULARININ
KÖLESİ OLMAYAN
HAYATININ
EFENDİSİ OLUR



Duyguları Dönüştürebilme Sanatı

Hayat yolculuğumda
hiçbir desteğini esirgemeyen
anneme...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	13
YAZAR HAKKINDA	14
ÖNSÖZ	15
1. BÖLÜM	
DUYGULARIN PSİKOLOJİSİ VE ANLAMI	17
2. BÖLÜM	
PSİKO-DUYGUSAL BLOB AĞACI TESTİ	21
3. BÖLÜM	
DUYGULARIN KEŞFİ AĞAÇ TESTİ	27
4. BÖLÜM	
DUYGUSAL YOKSUNLUK VE SONUÇLARI	32
5. BÖLÜM	
DUYGUSAL ANNENİN YOKLUĞU VE SONUÇLARI	36
6. BÖLÜM	
AİLENİZ SİZE ÇOK MU BASKI UYGULUYOR? İŞTE SİZE 4 MUHTEŞEM ÖNERİ	40

7. BÖLÜM	
BASTIRILMIŞ DUYGULARIN KÖKENİ	
VE ZEHİRLERİ.....	45
8. BÖLÜM	
DUYGUSAL YORGUNLUK.....	51
9. BÖLÜM	
DUYGUSAL SARHOŞLUĞUN ETKİSİ	
ALTINDA OLDUĞUNUZU	
GÖSTEREN 5 İŞARET	57
10. BÖLÜM	
SÜREKLİ MUTLU OLAMAZSIN:	
HEDONİK ADAPTASYON.....	61
11. BÖLÜM	
KIRILGANLIK PSİKOLOJİSİ	
VE BAŞ ETME TEKNİKLERİ	64
12. BÖLÜM	
DUYGUSAL AÇLIK	71
13. BÖLÜM	
ÖFKE PSİKOLOJİSİ VE DOĞASI	77
14. BÖLÜM	
KÜSME PSİKOLOJİSİ; ÖFKENİN SESSİZ HALİ	86
15. BÖLÜM	
GİZLİ ÖFKE:	
SOSYAL PLATFORMLARDAN	
ENGELLEME VE SİLME DAVRANIŞI	90

16. BÖLÜM	
DEĞİŞİM KORKUSU İLE BAŞ ETME.....	94
17. BÖLÜM	
DUYGUNUN PLASEBO ETKİSİ:	
İLACIN ETKİSİ ZİHNİNİZİN GÜCÜ MÜ	
KİMYASAL MI?.....	103
18. BÖLÜM	
ERTELEME PSİKOLOJİSİ	107
19. BÖLÜM	
KISKANÇLIK PSİKOLOJİSİ.....	114
20. BÖLÜM	
UTANÇ PSİKOLOJİSİ	125
21. BÖLÜM	
EYVAH TAKİP EDİLİYORUM:	
STALKLAMA PSİKOLOJİSİ.....	132
22. BÖLÜM	
DUYGUSAL İHANET	
YAŞIYOR OLABİLİR MİSİNİZ?	138
23. BÖLÜM	
YALNIZLIK BİR FIRSAT MIDIR?	
YALNIZLIK DUYGUSU	142
24. BÖLÜM	
TERK EDİLME KORKUSU	148
25. BÖLÜM	
AYRILIK SONRASI YAS TUTMA.....	153

26. BÖLÜM	
DUYGUSAL BAĞLANMA PROBLEMİ.....	159
27. BÖLÜM	
DUYGUSAL AĞLAMA.....	163
28. BÖLÜM	
DUYGULARI YAŞAMANIN İLACI	167
29. BÖLÜM	
ANİ DUYGU DEĞİŞİMİ	
VE BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI.....	170
30. BÖLÜM	
OLUMLU DUYGULARIN FAYDALARI.....	174
31. BÖLÜM	
DUYGUSAL ANLAMDA	
GÜÇLÜ OLAN KİŞİLERİN	
SAHİP OLDUĞU 7 ÖZELLİK	178
32. BÖLÜM	
DUYGUSAL SAĞLIĞI KORUMANIN 5 YOLU	183
33. BÖLÜM	
DUYGUSAL SAĞLIK İÇİN	
KENDİNİ SEV	191
34. BÖLÜM	
KENDİNİ SEVMEK NARSİZİZM MİDİR?	197
35. BÖLÜM	
İÇ VE DIŞ DÜNYAMIZIN SAVAŞI.....	202

36. BÖLÜM	
DÜŞÜNCE BATAKLIĞINDAN KURTUL.....	212
37. BÖLÜM	
STRESİN İNSAN SAĞLIĞINA ETKİSİ	226
38. BÖLÜM	
YEDİ ADIMDA	
STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMİ	231
39. BÖLÜM	
ENDİŞELERLE BAŞA ÇIKMADA	
7 MUHTEŞEM TAVSİYE.....	236
40. BÖLÜM	
SESSİZLİĞİN GÜCÜ	240
41. BÖLÜM	
PSİKOLOJİK MANİPÜLASYON İLE	
YAŞIYOR OLABİLİR MİSİNİZ?	243
42. BÖLÜM	
DOĞRU KELİMELERE DEĞİL	
DOĞRU DAVRANIŞLARA DİKKAT ET.....	249

TEŞEKKÜR

Psikoloji bölümünü seçmemde yardımcı olan
ve bana hep manevi destek olan
Sayın rahmetli Bahri Erdoğan'a

Psikoloji lisans sürecinde yanımda olan ve hep destekleyen
Çankaya Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı
Sayın Doç. Dr. Aslı Göncü Köse Hoca'ma

Kitabı yazma sürecimde benim yoğun stresime
ve editörlüğüme katlanan Şükran Ergüle

Kitabın son halini oluşturmada bana destek olan
Dilara İrem Bulut'a

Kitabın yazım aşamasında bana destek olan
Damla Pekcan'a

Eğitim ve kitap sürecinde bana yardımcı olan aileme
ve en yakın arkadaşlarıma

Kitabın oluşturulmasında bana baştan sona
destek olan Destek Yayınevi'ne
ve tüm çalışanlarına sonsuz teşekkürlerimle...

YAZAR HAKKINDA

Ağustos 1993'te Malatya'da doğan Burak Öge, liseyi Ali Güven Turizm Otelcilik Meslek Lisesi'nde okudu. Daha sonra 2017 yılında Çankaya Üniversitesi Psikoloji bölümünü bölüm birincisi olarak tamamladı. Lisans döneminde psikoloji alanında bilimsel araştırmalar yaptı, Amerika ve İtalya'da bu araştırmaları sunma şansı yakaladı. 2018 yılında Anadolu Üniversitesi'nde Endüstriyel İlişkiler ve İnsan Kaynakları yüksek lisansını bitirdi. Halen Üsküdar Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisansını sürdürmekte, aktif olarak terapi seanslarına ve akademik araştırmalarına devam etmektedir.

ÖNSÖZ

İnsanı insan yapan en temel özellik duygularıdır. Duygular arzuları, arzular düşünceleri ve hepsi sonunda kaderimizi etkiler. İyisiyle kötüsüyle sahip olduğumuz bu hisler normalin üstünde veya altında yaşanırsa yarar sağlayabileceği gibi zarar da verebilir. Bu noktada denge kurmak bir insanın kendine yapacağı en güzel yatırımdır. Yaşanmamış ya da bastırılmış duygular tıpkı bir düdüklü tencerenin işleyişi gibidir. Havası boşaltılmazsa patlar ve bazen bunun geri dönüşü yoktur. Yıkıcı sonuçlar yaşamak istemiyorsanız bastırduğunuz duygularınızı gerektiği yerde boşaltmalı ve yeni başlangıçlar için iyileştirmelisiniz. Yaşadığınız problemler her an herkesin başına gelebilir. Sorunlarınızı kişiselleştirmeden önce bunun bilincinde olmak ve çözüme odaklanmak bu yolda sizlere ışık tutacaktır.

Duygular evinizin tuğlasıdır. Yaşamın ilk yıllarında duvarlarınıza tuğlalar yerleştirirsiniz. Tuğlalarınız ne kadar sağlamla duvarınız o kadar sağlam olur. Her tuğla duyguları temsil eder: üzüntü, öfke, çaresizlik, mutluluk, aşk, hüzn. Siz duvarınızı nasıl ördünüz? Duyguları sağlıklı olarak yaşadığınız hayata karşı güçlü olursunuz. Duvarınızı kimse yıkamaz. Fakat duygularınızı yaşayamadığınız ya da çok fazla yaşadığınız yaşam duvarınız dengesiz kalır ya da yıkılır.

Yaşam duvarınızda eksik tuğlalar varsa bu da yaşanmamış duygularınızı temsil eder. Hayatın ilk yıllarında duygusal ihtiyaçlarınız yeteri kadar karşılanmamış olabilir, yetişkinlikte bunun acısını hissedebilirsiniz. Bu acıların yaraları yoktur, görün-

mezdir ama kalbinizin derinindedir onlar. Ara ara kendilerini hatırlatırlar, bazen de hiç ummadığınız anlarda ortaya çıkar ve hayatınızda bir hayalet gibi dolanmaya başlayıp, yaşam akışınızı sabote ederler. Geçmişte yaşadıklarınızı değiştiremezsiniz ya da silemezsiniz. Her şeye rağmen hayattan sakinlik ve huzur duygusunu çekip almak da sizin elinizdedir. Nehrin dibi koyu ve büyük taşlarla dolu olsa bile berrak su akmaya devam eder. Her şeye yeniden başlamak mümkündür. Önemli olan dipteki koyu ve büyük taşları dışarı çıkarabilmektir.