

Uzman Klinik Psikolog

Burak Öge

*Psikoloji Diyor ki :*

ÖZGÜRLÜK, KENDİNİ  
DOĞRU İFADE ETMEYİ  
BAŞARANLARINDIR



DESTEK YAYINLARI: 1492  
KİŞİSEL GELİŞİM: 241

**BURAK ÖGE / PSİKOLOJİ DİYOR Kİ: ÖZGÜRLÜK KENDİNİ  
DOĞRU İFADE ETMEYİ BAŞARANLARINDIR**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Cansu Poyraz Karadeniz  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-390-2

© 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



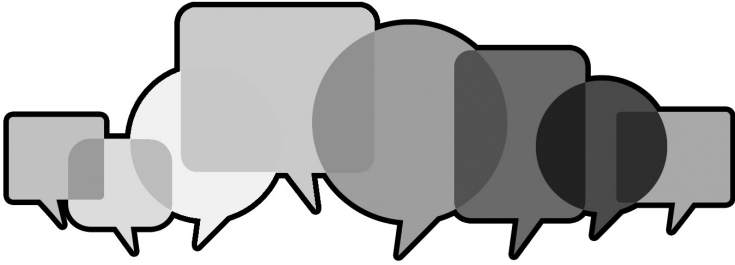
Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



*Psikoloji Diyor ki:*

ÖZGÜRLÜK,  
KENDİNİ DOĞRU  
İFADE ETMEYİ  
BAŞARANLARINDIR



Uzman Klinik Psikolog

**Burak Öge**



## İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA .....	9
BAŞLAMADAN.....	11
1. BÖLÜM	
İNANLARLA NEDEN ANLAŞAMIYORUZ? .....	17
2. BÖLÜM	
İLETİŞİMİ ZORA SOKAN	
ZEHİRLİ DAVRANIŞ VE TUTUMLAR .....	27
3. BÖLÜM	
İLİŞKİNİZDEN NE KADAR MEMNUNSUNUZ?.....	37
4. BÖLÜM	
SUÇLU KİM?.....	49
5. BÖLÜM	
İLETİŞİMİ ETKİLEYEN	
ÇOCUKLUK ANILARI VE İNANÇLAR .....	57
6. BÖLÜM	
İLETİŞİM ANINDA YAPILAN YAYGIN HATALAR.....	75

7. BÖLÜM	
İLETİŞİM KAYDININ TUTULMASI .....	85
8. BÖLÜM	
İLETİŞİMİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE	
UYGULAMALI ÇALIŞMALAR.....	91
9. BÖLÜM	
ETKİLİ İLETİŞİMİN BEŞ STRATEJİSİ .....	109
10. BÖLÜM	
SORUNLU İLİŞKİLERDE	
TÜM TEKNİKLERİ BİR ARADA KULLANMA .....	179
11. BÖLÜM	
TEKNİKLERİN İŞE YARAMADIĞI İNANÇLAR,	
ANLAR VE KAÇINILAN DURUMLAR.....	215
12. BÖLÜM	
İYİ BİR İLETİŞİM USTASI NASIL OLUNUR?.....	237
13. BÖLÜM	
USTALAŞMA ÇALIŞMALARI VE UYGULAMALARI.....	243
14. BÖLÜM	
İLERİ TEKNİKLER .....	259
BİTİRİRKEN.....	277

*Gerçek dostlar yıldızlar gibidir.  
Her zaman göremesen de orada olduklarını bilirsin.  
Bu kitap canımdan çok sevdiğim dostum  
Şehit İkmal Onbaşı Caner Ülüğ  
ve değerli ailesine ithafen yazılmıştır.*

## 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. 2021 yılında Üsküdar Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisansını bitirerek Uzman Klinik Psikolog unvanı alma hakkını kazandı. 2020 yılından bu yana 1000 saatten fazla online ve yüz yüze seanslar gerçekleştirmiş olup terapi yapmaya devam etmektedir. Aynı zamanda 1,2 milyondan fazla takipçisi olan Psikoloji Kitabı, Psikoloji Diyor ki ve Psikolog Burak Öge Instagram hesaplarının kurucusu ve içerik üreticisi olarak çalışmaya devam etmektedir.

***Psikoloji diyor ki:***



Özgürlük,  
Kendini Doğru İfade Etmeyi Başaranlarındır.



## BAŞLAMADAN...

### Bu Kitap Ne İşe Yarar?

Bu kitap, duygu ve düşüncelerinizi en sağlıklı şekilde karşı tarafa nasıl iletebileceğinizin sırlarını aktarıyor. Kitapta pek çok kez söz etmiş olduğum bu teknikleri hayatımın birçok noktasında deneyimledim, daha sonra terapide danışanlarıma uyguladım ve ardından onlara öğrettim. Sonuç hem kendi hayatımda hem de danışanlarımda başarılı şekilde kendini gösterdi.

Bir önceki kitabım olan *Duygularının Kölesi Olmayan Hayatının Efendisi Olur*'da sıkça bahsettiğim gibi duyguları ve düşünceleri söylememek ve bastırmak bize çok fazla zarar veriyor. Bu kitapta ise en basit haliyle kendimizi nasıl daha iyi ifade edebiliriz, duygu ve düşüncelerimizi karşı tarafa nasıl aktarabiliriz bunlardan bahsettim. Çünkü duygularımızı içimize atmak yerine özgür bırakmalıyız. İçsel rahatlığın en temel bileşenlerinden biri de duyguları paylaşmaktır.

Gün içerisinde mecburi olarak çok fazla zorlu, zehirli ve problemlili insanlara maruz kalıyoruz. Bu kişiler en yakınımızda ailemiz ya da iş arkadaşımız olunca keyfimiz iyice kaçıyor. Bu tür kişileri söylemeyiz, çünkü biz Türk toplumu olarak aile değerlerimizi önemseriz. Zehirli kişilerle az iletişim kuramayız

çünkü her gün işyerinde birlikte çalışıyoruz. Onlarla iletişimi kesmemiz bir şekilde kısa vadede fayda sağlasa da uzun vadede bizi yiyip bitirir. Çünkü onlara maruz kalmaya devam ederiz. Aynı ortamda enerjimizi sömürmeye devam edecekler, siz onları görmezden geldikçe de dışlanmaya dayanamayacaklar ve size karşı saldırgan olacaklar. İçinizdekileri paylaşmadıkça duygu yoğunluğunuz artacak ve bardağınız dolup taşacaktır. Bu durum sizi yiyip bitirir. Dolup taşmış bardak size ve etrafınızdakilere büyük zararlar verir.

Bu duygu ve düşünce paylaşım yolculuğunuzda ben sizin rehberiniz olacağım, ilişkide yaşadığınız sorunların üstesinden gelmenize yardımcı olacağım. Aslında bir nevi amigonuz olacağım, göreceksiniz ki bu yolda kendinizi değiştirdikçe dünyanız da değişecektir.

### **Bu Kitabı Kimler Okumalı?**

Bu kitap işyerinde, aile içerisinde, romantik ilişkisinde, arkadaş çevresinde duygu ve düşüncelerini paylaşmakta zorlanan kişiler için hazırlanmıştır. Çoğumuz duygu ve düşüncelerimizi en sağlıklı şekilde yansıtmakta zorlanıyoruz. Eğer siz de duygularınızı ve düşüncelerinizi yansıtmakta zorlanıyorsanız, bu kitap nerede yanlış yaptığınızı görmenize yardımcı olacak ve başa çıkmak için somut yöntemler önerecektir. Bu çalışma kitabının temelleri psikolojik araştırmalara ve terapide kullanılan tekniklere dayalıdır. İçerisinde bolca teori ve alıştırma içermektedir. Unutmayalım, herkesin kurduğu iletişimin kendisine has bir doğası vardır. Amacım alıştırma aracılığı ile kişinin kendisine en uygun yöntemi geliştirmesine yardımcı olmaktır.

Bu kitap, zor kişilerle iletişim kurmakta güçlük çeken kişilere rehber olacaktır. Eğer siz de zor kişilerle yaşıyorsanız ve yaşamak zorundaysanız, en başarılı iletişim tekniğini öğrenerek işinizi kolaylaştırabilirsiniz.

Aynı şekilde bu kitap, terapistlerin terapi sırasında danışanlarıyla en iyi şekilde empati kurması ve en doğru soruları sorması konusunda yardımcı olacaktır. Empati yoksa iletişim veya terapi çok zor yol kat eder, dahası sancılı geçer. Empatisiz bir terapi yolculuğunda güven ilişkisi kurmak çok zordur.

İletişim teknikleri eğitimi vermek isteyen eğitimcilere de bir kılavuz olacaktır. Eğer bir eğitim modülü hazırlamak istiyorsanız, öncelikle bu teknikleri çok iyi öğrenmeli ve uygulamalısınız. Siz ustalaştıkça bu teknikleri bir başkasına öğretebilirsiniz.

### **Bu Kitapta Sizi Neler Bekliyor?**

Bu kitabı okumadan önce kitaptan beklentinizi ve size nasıl fayda sağlayacağını bilmek önemlidir. Siz bu kitabı okumadan önce iletişiminizde neleri değiştirmek istediğinizi, neden değiştirmek istediğinizi kendinize sorabilirsiniz.

İlk olarak, kitabı okuyacak olan herkesin ortak değerlere sahip olabilmesi için temel bilgilerle başlıyoruz. Kavramlar açık ve net olsa da gerçek yaşamda uygulamak o kadar kolay olmayabilir. Size anlatılan yöntemlerin mantığını anladığınızda uygulaması kolaylaşır. Gerçek hayatta sıkça karşılaştığınız ve benim terapide sıkça duyduğum örneklere kitapta bolca yer verdim. Kendi yaşadığınız durumu daha iyi anlayıp yöntemleri ona göre şekillendirdiğinizde başarı oranınız artacaktır.

Bu kitabın temel amacı karşımızdaki kişilere duygu ve düşüncelerimizi sağlıklı bir şekilde aktarmayı ve kendimizi daha

rahat ifade etmeyi öğretmektir. Aynı şekilde zor kişilerle nasıl baş edeceğinizi, nasıl daha sağlıklı “HAYIR” diyeceğinizi, öfkeli kişilerle nasıl baş edeceğinizi ve nasıl güvenilir ilişki kuracağınızı öğreneceksiniz.

Bu kitabın ikinci amacı ise kendi iletişim sorunlarınızı kendi başınıza nasıl çözeceğinizi öğretmektir. Faydası olmayan eski stratejilerinizin size nasıl zarar verdiğinin farkına varmanızı sağlayacaktır. Aynı şekilde size zarar veren eski stratejilerinizi değiştirmenizde yardımcı olacaktır. Ben size iletişim alet çantasını nasıl kullanacağınızı öğreteceğim ve siz de onu günlük hayatınızda kullanacaksınız.

Çoğunuzun “Ama ben iyi bir iletişim kurabiliyorum” dediğini duyar gibiyim. Kesinlikle iletişim kurmayı biliyorsunuz. Herkes piyanoda tuşlara basmayı bilir. Eğer piyano çalmada usta değilseniz tuşlara rasgele basıp kuru gürültü çıkartırsınız. Fakat iyi bir piyano ustasıysanız, doğru notalara ahenk içerisinde basarsanız güzel bir müzik ortaya çıkartırsınız. İletişim dili de böyledir. Rasgele konuşanlar sadece kuru gürültü çıkartır. Fakat iletişim ustaları konuya her zaman hâkimdir ve iletişimi istedikleri gibi yönetirler.

## **Bu Kitabı Nasıl Okunmalı ve Uygulanmalıdır?**

Kitap içerik olarak birçok bölüme ayrılmıştır. İlk olarak kavramları en iyi şekilde öğrenmelisiniz. Yeni bir dil öğrenirken o dilin alışıktığınız alfabesini öğrenerek başlarsınız. Daha sonra teorik olarak o dilin temel kavramlarını öğrenirsiniz. Ardından, sahaya çıkarak öğrendiklerinizi kısa cümlelerle pekiştirirsiniz. Yavaş yavaş akıcı bir iletişim kurmaya başlarsınız. Daha sonra uzun ve çeşitli cümlelerle dil becerinizi

geliştirirsiniz. Dilinizi daha çok geliştirmek için sürekli pratik yaparsınız.

İletişim de yeni bir dil öğrenmeye benzer. İlk olarak temel kavramları öğreneceksiniz. Eski iletişim tarzınızda karşılaştığınız hataları keşfedeceksiniz. Daha sonra ufak alıştırmalarla pratik kazanacaksınız. Ardından en yakın olduğunuz kişilerle öğrendiklerinizi uygulamaya başlayacaksınız. Zorlu kişilerin karşısına idmanlı olarak çıkacaksınız.

Eğer öğrendiklerinizi direkt zorlu kişilerle uygulamaya çalışırsanız yenilgiye uğrar ve bu tekniklerin bir işe yaramadığını düşünebilirsiniz. Burada öğreneceğinizi sabırla denemezseniz eski stratejilerinize geri dönersiniz ve bu da size daha maliyetli olur. Ne yazık ki güzel şeyler bir anda olmaz. Nasıl yeni bir dil öğrenmeniz yıllarınızı alıyorsa bu yeni iletişim dilini öğrenmeniz de yıllarınızı alacaktır. Gönül isterdi ki tüm sorunları çözebilsek. Fakat bunun için zaman ve çaba harcamalıyız.

Kitaptaki alıştırmaları yapmak öğrenmenizi hızlandırır. Bu alıştırmalar çok uzun ve zaman alıcı değiller. Sizler de birçok insan gibi meşgulsünüz, bu yüzden size ek bir yük vermek gibi bir amacım yok. Bu alıştırmalara günde 10 ya da 15 dakika ayırmanız ve 2 hafta boyunca uygulamanız yeterli olacaktır. Daha sonra bunları otomatik olarak zihninizde canlandırarak yapabileceksiniz.

## **Alıştırmaları Başlarda Yazarak Yapmanız**

### **Niçin Önemli?**

Çünkü ustalaşmanız için pratiğe ihtiyacınız var. Burada okuduklarınızı geliştirmeden uygulamaya geçmeniz iletişim kazaları yaşamanıza yol açabilir. Ayrıca deneyimlerinizi

kaydetmeniz ilerlemenizi görmenize yardımcı olacaktır. Eğer yazmayı seviyorsanız tüm iletişimlerinizi yazabilirsiniz. Bu iletişim dilini öğrenmenizi hızlandırır. Her iletişim anında yazmanızı sizden beklemiyorum. Eski iletişiminizi geliştirmek için “İletişimimi öğrendiğim tekniklerle nasıl daha iyi hale getirebilirim?” soruna cevap bulabilirsiniz.

# 1. BÖLÜM

## İNSANLARLA NEDEN ANLAŞAMIYORUZ?

Arkadaşlarımızla çok iyi anlaşırken neden ailemizle anlaşamıyoruz? Bunların sebeplerini araştıran birçok araştırmacı bulunmaktadır. Eksiklik ve motivasyon teorileri anlaşmazlıkların sebeplerini farklı açılardan ele almaktadır.

### **Eksiklik teorisi**

Eksiklik teorileri der ki: Kavga ediyoruz çünkü sorun çözme becerimiz eksik, birbirimizi anlama becerimiz eksik, çünkü dinlemeyi bilmiyoruz. Duygusal mesafeyi iyi ayarlayamadığımız için sürekli çatışmalar artıyor. Bireysel farklılıklar aile içinde kabul edilmediği için kavgalar artıyor.

### **Motivasyon teorisi**

Diğer taraftan, motivasyon teorisi der ki: İnsanlar tartıştıkları kişilerle iyi bir iletişim kurmak istemedikleri için kavga etmeye devam eder. Kısacası yakınlık kurmak için motivasyonu yoktur.

## Bilişsel davranışçı teori

Benim de seanslarımda sıkça kullandığım “Bilişsel Davranışçı Teori” iletişim sorunlarının olumsuz inançlardan ve tutumlardan kaynakladığını savunur. Örneğin, komşumuzla yaptığımız tartışma bizi sinirlendirmez, oradaki düşüncemiz bizi sinirlendirir. Tartışma anında komşumuzu “bencil ve sadece kendini düşünen biri” olarak düşünürsek tartışmaya devam ederiz. Çünkü sınırlı olduğumuzda bu negatif düşüncelerin doğru olduğuna inanırız.

Birileri ile tartıştığımızda zihnimizden çok fazla hatalı düşünceler geçer ve bu da tartışmanın daha da büyümesine yol açar. Hatalı düşünceler eksik, gerçeklikten uzak ve yalın düşüncelerdir. Örneğin, işyerinde iş arkadaşınıza küçük bir hatasından dolayı “aptal” olduğunu söylerseniz, ona sürekli aptalmış gibi davranmaya devam edersiniz. En sonunda siz de onun aptal olduğuna inanmış olursunuz. Halbuki yaptığı sadece ufak bir hataydı.

Bilişsel davranışçı yaklaşım, düşüncelerimizi değiştirdiğimiz takdirde karşımızdaki kişilere karşı duygu ve davranışlarımızın da değişeceğini savunur. İşyerinizdeki arkadaşınızı “Aptal birisi!” diyerek etiketlemek yerine “Bazen sinir bozucu hareketleri olsa da çoğunlukla iyi davranıyor” düşüncesini oluşturmak çatışmalarınızı azaltacaktır. Eğer insanlara karşı daha olumlu ve gerçekçi düşünmeyi geliştirirsek çatışmaları daha iyi şekilde çözeriz ve daha tatminkâr ilişkilerimiz olur.

Bilişsel davranışçı terapinin zorlandığı noktalardan biri ise öfke ve çatışma anında oluşan olumsuz düşüncelerin o anda değiştirilmesinin güç olması. Çünkü bir tarafımız o öfkenin getirdiği düşüncelerle ayakta kalmaya çalışır. Örneğin bize hakaret eden birisine saldırgan davranırsak kendimizi daha iyi hissederiz.

Aşağıdaki tabloda iletişime zarar veren düşünce hatalarına yer verilmiştir. Bu düşünce hataları ile iletişim kurduğunuzda