

Birine yardım etmeye çalışıyorsun — o savunmaya geçiyor.

Bu irade meselesi değil. Beyin meselesi.

Kaydır → 12 kanıta dayalı slayt

Neden "şunu yapmalısın" işe yaramıyor?

❓ Psikolojik Reaktans

Beyin, özerkliğini (otonomisini) korumaya programlıdır. Birisi ne yapman gerektiğini söylediğinde, beyin bunu bir tehdit olarak algılar — ve tam ters yöne çekilir.

Bu bir karakter zayıflığı değil — evrimsel bir savunma mekanizmasıdır.

Yansıtmalı dinleme işe yarıyor — veriler bunu gösteriyor.

📄 Savunma Azalır

Itzhakov et al., 2023

Yüksek kaliteli dinleme savunmacı tepkileri düşürüyor ve tutum değişikliğine açıklık yaratıyor.

📄 İlişki Güçlenir

Monastyrova, 2020

Aktif dinleme çift ilişkilerinde problem çözmeyi ve ilişki istikrarını anlamlı ölçüde artırıyor.

💬 Memnuniyet Artar

Pollak et al., 2011

Yansıtma, bir konuşmayı 'tatmin edici' yapan en güçlü yordayıcı olarak bulundu.

Yansıtmalı Dinleme (Reflective Listening)



Karşındaki kişinin söylediklerini anlamaya çalışıp,
o anlamı onlara geri yansıtmaktır.

- ✗ Soru sormak değil
- ✗ Yargı vermek değil
- ✗ Çözüm üretmek değil

✓ "Söylediklerini duydum ve anladığımı sana gösteriyorum."

50 yıllık kanıta dayalı Motivasyonel Görüşme yönteminin çekirdeği.

Bunları söylüyorsan dinlemiyorsundur.

✘ "Şunu yapmalısın..."

→ yön verme

İyi niyetle söylenir — ama konuşmayı durdurur, savunmayı başlatır.

✘ "Sana söylemiştim zaten"

→ eleştirme

İyi niyetle söylenir — ama konuşmayı durdurur, savunmayı başlatır.

✘ "Endişelenme, iyi olacak"

→ teselli / küçümseme

İyi niyetle söylenir — ama konuşmayı durdurur, savunmayı başlatır.

✘ "Ama şunu düşündün mü?"

→ sorgulama

İyi niyetle söylenir — ama konuşmayı durdurur, savunmayı başlatır.

✘ "Senin sorunun şu ki..."

→ analiz / etiketleme

İyi niyetle söylenir — ama konuşmayı durdurur, savunmayı başlatır.

✘ "Ben de bir zamanlar..."

→ konuyu çalma

İyi niyetle söylenir — ama konuşmayı durdurur, savunmayı başlatır.

Formül:

Duy → Tahmin et → Yansıt

🗨 Karşındaki diyor ki:

"İş yerinde sürekli baskı altındayım, ne yapacağımı bilmiyorum."

✗ Soru:

"Patronunla konuştun mu?"

✗ Öneri:

"İzin alsan iyi olur."

✓ Yansıtma:

"Hem bunaldığını hem de çıkış yolunu bulmakta güçlük çektiğini hissediyorsun."

📌 Ses sona doğru alçalır — soru değil, anlama ifadesidir.



Partnerinle nasıl uygularsın?

"Son zamanlarda çok yorgunum, her şey üstüme yığılmış gibi."

✗ **Yarışmacı yanıt:**

"Sen yorgunsan ben ne oluyorum?"

✗ **Pratik öneri:**

"Biraz spor yapsan geçer."

✓ **Yansıtma:**

"Üstesinden gelmesi gereken çok şey var ve bunun altında ezilir gibi hissediyorsun."

Sonra bekle. Sessizliği doldurma.

Bu dinleme biçimi çift ilişkilerinde problem çözmeyi ve ilişki istikrarını güçlendiriyor.



Ebeveyn ya da çocuđunla

Senaryo 1 — Çocuk:

"Okula gitmek istemiyorum."

✗ "Git, herkes gidiyor." / "Neden böyle yapıyorsun?"

✓ "Okula gitmeyi düşününce içinde zor bir şey oluyor."

Senaryo 2 — Ebeveyn:

"Bütün emeklerimi boşa harcadın."

✗ "Her zaman böyle dersin." / Suçlulukla savunmaya geçmek

✓ "Verdiğin emeğin karşılığını görmediğini hissediyorsun."

Yansıtma, yargılamayı kapatır — özerkliği ve güveni açar.



Arkadaşın bir kriz içindeyken

"Zaten ne yaparsam yanlış oluyor."

✗ İçgüdüsel tepkiler:

"Böyle düşünme." / "Şunu dene?"

✓ Yansıtma:

"Ne denecek doğru olmayacak gibi hissettiriyor — bu gerçekten yorucu."

Kişi duyulduğunu hissedince çıkmazdan çıkma gücünü kendi içinde bulur.

📊 Araştırma bulgusu:

Yansıtma, bir konuşmayı 'tatmin edici' yapan en güçlü yordayıcı olarak belirlendi.

Bugün uygula:

5 Adım

1

Çözüm üretme dürtüsüne dur de.

Sadece dinle. Boşluğu doldurma.

2

Duyguyu zihninde isimlendir.

Karşıdaki ne hissediyor? Sınıflandır.

3

Soru değil, cümle olarak geri ver.

Sesin sona doğru alçalsın — anlama ifadesi.

4

Sessizliği bekle. Boşaltma.

Sessizlik konuşmayı öldürmez, derinleştirir.

5

Yanılırsan sorun değil.

"Doğru mu anladım?" diyebilirsin — bu da dinlemektir.

Bunu daha
derine öğrenmek
istiyorsan →



Motivasyonel Görüşme

William R. Miller & Stephen Rollnick

Türkçe çeviri → Psikonet Yayınevi

Bu kitap sadece terapistler için yazılmadı.
Ebeveyn, öğretmen, arkadaş, partner — herkes için.
Değişimi zorlamadan yanında olmanın bilimi.

Psikonet Yayınevi

İyi bir dinleyici olmak öğrenilebilir bir beceridir.

İlişkilerini kurtaran şey bazen
doğru sözcük değil —

doğru sessizliktir.

Referansları ve makale özetlerini ücretsiz indir:

alisanburak.com

Kaydet & Paylaş — çünkü birinin buna ihtiyacı var. ↗