

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

# HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

5. HAFTA NOTLARI:

DUYGUSAL ACI İLE TEMAS VE KABUL

*"Herkesin acısı sevgisi kadar"*

**Açık Kaynak**

**Birlikte**

**Özgür**

(Kitleesel)

(Ücretsiz)

**Dr. Ali Bayramoğlu'nun ODTÜ Kitap Topluluğu**  
ev sahipliğinde verdiği seminer dizisinin  
notları (2021 İlkbahar Dönemi)

## Çok uzundu okuyamadım diyenler için 5. Haftanın özeti:

Yaşadığımız duygusal zorlukların çözümü için iyi hissetmeye odaklanmak isteyebiliriz. Ayrıca duygusal zorluklardan kurtulmak için duygusal acı ile temasımızı da olabildiğince azaltmayı hedefleyebiliriz. Ancak Bağlamsal Davranış Bilimi, iyi hissetme çabasının yaşadığımız duygusal sorunlarımızın çözümü değil de sebebi olabileceğini öne sürer. Hatta bununla kalmayıp duygusal acı ile temasımızı arttırmayı hedefler. Bu çözümleme ve önerilen hedef, ilk başta kulağa oldukça tuhaf ve korkutucu gelebilir.

Bu hafta, İyi Hissetme Toplumu Merkez Dogması'nın başlangıç kurallarının bizi nasıl duygusal acının içine gömerek iyi hissetme çıkmazına sokuyor olabileceğini konuşacağız. Nasıl olup da iki farklı gruptaki bilim insanlarının birbirleriyle çelişen bilimsel sonuçlara ulaştıklarını da anlamaya çalışacağız. İlk hafta içgöründen dışgörüyeye doğru gerçekleştirdiğimiz 180 derecelik büyük dönüşe benzer bir şekilde bu hafta da hedefimizi “daha iyi hissetmek”ten “duygusal acıyla teması artırma”ya döndüreceğiz.

Bu haftaki oturumda duygularla ilgili metaforların birbirleriyle çarpıştıklarını göreceğiz. Bir yerde metafor savaşları varsa, derinlerde bir yerlerde birbirleriyle çarpışan farklı bilim felsefeleri, farklı dünya varsayımları vardır. İyi Hissetme Toplumu Merkez Dogması (İHT-MD), tıpkı pek çok işletim sistemi gibi kendi dünya varsayımını teknik/bilimsel/felsefi sorgulamalarla değil de metaforlarla öğretir. Metaforlar sadece düşünme davranışımızı değil bütün bir davranış repertuvarımızı etkilemeye başlar. Eğer içinde yaşadığımız dünyanın önemli bir çevresel değişkeni olan işletim sistemimizi değiştireceksek, yeni metaforlar bu değişimin gerçekleşmesinde oldukça etkili bir rol oynayacaktır.

Duygusal acıyı doğadan bir metaforla yeniden anlamaya çalışacağız. Metafor değiştiği zaman oynanan oyun değişir. Oyun değiştiğinde oyuncuların oyundan beklentileri, oyundaki hedefleri, oyundaki davranışları ve oyundaki deneyimleri ile ilişkileri de hızlıca ve topluca değişir. Bu hafta, duygusal acının içeriğini değiştirmeye çalışmayacağız. Bu oturumdaki hedefimiz, duygusal acı ile ilişkimizi değiştirmek olacak. Bu hayatı seçtiğimiz değerlerle olabildiğince özgürce yaşamak istiyorsak, duygusal acıyla temas etmeyi öğrenmemiz gerekir. Eğer korkunun duygusu ile yaşamayı öğrenemezsek, duyguların korkusu bizim efendimiz olacaktır.

Eğer içinde yaşadığımız bağlamı değiştirmek ve kontrol etmek istiyorsak, önce onu kökten kabul etmeyi öğrenmemiz gerekir. Ancak İHT-MD, bizi şaşıltır. Kabul ve kontrolü birbirinden farklı ve hatta birbirine zıt iki ayrı süreç gibi görürüz. Oysaki kabul ve kontrol birbirinden ayrı iki şişe değildir. Kabul ve kontrol, tek şişedir.

## **Herkes için Davranışsal Esneme 5. Hafta**

### **Kabul ve Duygusal Acı ile Temas:**

### **“Herkesin sevgisi acısı kadar<sup>1</sup>”**

Dr. Ali Bayramoğlu - 22.04.2021 ODTÜ-Ankara

İnsanın kimi duyguları (örn. hüzün ve kaygı), birer sorun olarak anormal psikolojisi derslerine birer konu olur. İnsanlar, karşılaştıkları duygusal zorlukların çözümü için nasıl daha iyi hissedebileceklerini ve “olumsuz” duygularını nasıl yok edebileceklerini öğrenmek isteyebilirler. Bu oldukça doğal ve insani bir taleptir; ancak bazı duyguların “olumsuz” olarak sınıflandırıp bu duygulardan bir an önce kurtulmaya çalışılması hiç beklenmedik sonuçlar doğurabilir.

İlk hafta içgöründen dışgörüyeye 180 derecelik bir dönüş yapmıştık. Bu hafta yine büyük bir dönüş yapacağız:

Ya ihtiyacımız olan daha iyi hissetmeyi öğrenmektense duygusal acı ile temasımızı daha da artırabilmeyi öğrenmekse?

Ya esas kurtulmamız gereken duygusal acı ile temas ettiğimizde bir an önce iyi hissetmeye çalışma baskısıysa?

Ya kurtulmaya çalıştığımız şey (yani duygusal acı) hayatımızı anlamlı kılıyorsa?

İlk başta bu sorular, korkutucu ya da saçma gelebilir.

Örneğin daha iyi hissetmek için bir psikoloğa gittiğinizde, karşınızdaki uzmanın size şöyle dediğini hayal edin:

“Sorunlarınızın çözümünün ‘iyi hissetmek’ olduğunu söylüyorsunuz. Peki ya ‘iyi hissetmek’ sorunlarımızın çözümü değil de sebebiyse? Bu noktada ihtiyacımız olan ‘duygusal acı ile teması’ öğrenmek olmaz mıydı?”

Bir odada karşınızdaki genç bir klinik psikoloğun size bunları söylediğini hayal edin. Bir insan, bir klinik psikoloğa niye gider ki? Herhalde duygusal acısını azaltıp daha iyi hissetmek için gider, öyle değil mi? Karşınızdaki kişi ise bunun tam tersini söylüyor. Genelde ilk görüşmede karşımdaki kişiye bu yönde bir çalışma yaptığımı açıklayıp bu konuda çalışan bilim insanlarının kaynaklarını başvuru yapan kişi ile paylaşırdım. Karşımdaki kişinin nasıl bir kafa karışıklığı yaşayabileceğini tahmin edebiliyordum. Aslında yaşanan bu kafa

---

<sup>1</sup> “Hangimiz Sevmedik”, Ali Tekintüre

karışıklığı, bir psikolog olarak, benim için de daha az değildi; aksine daha fazla ve korkutucuydu. Ancak bir psikolog olarak daha da tuhaf olan şey şuydu ki bu yönteme şans vermek isteyen insanların oranı tahmin ettiğimin çok üzerindeydi. Tahminimce onlar da benim ilk yıllarda yaşadığım kafa karışıklığını yaşıyorlardı; fakat bu söylenenlerin kulaklarına tuhaf gelse de yaşamlarına doğrudan dokunabildiğini düşünüyorum. Acıyla temas etme fikri doğal bir nedensellik olarak güven veriyor. Burada esas sıkıntı bu söylenen sözlerin İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogmasındaki sözel nedenselliklerle çelişmesidir. Zor olan duygusal acıyla temas etmeyi öğrenmek değildir. İnsan, duygusal acısıyla çok doğal bir şekilde temas edebilir, tıpkı nefes almak ya da rüya görebilmek gibi. Burada bizim önümüzdeki engel “duygusal acıdan kaçmak” ya da “duygusal acıyı yok etmektir.”<sup>2</sup> Burada bizi ızdırabın içine sokan varsayım, harekete geçmeden önce iyi hissetmek zorunda olduğumuz konusunda verilen eğitimidir.

Bu hafta, klinikte çalışan bir psikolog olarak deneyimleyerek yaşadığım bu 180 derecelik dönüşü sizlerle birlikte ele almaya çalışacağım. Bağlamsal Davranış Bilimi ile ilgili bugüne kadar dünyanın dört bir yanında yapılmış olan çalışmalar, bu dönüşü yapabilmemde en büyük katkıyı sağlamıştır. Bu sebeple bu çalışmaları yapıp kolaylıkla ulaşabileceğimiz şekilde bizlerle paylaşan tüm bilim insanlarına bu değerli emekleri için teşekkür ederim. Bu hafta şu soruları soracağım:

- İyi hissetmeye çalışmak nasıl olur da bizi bir tuzağa düşürür?
- Tüm bunlarla Aristo'nun nasıl bir ilgisi olabilir?
- Doğa ile ilgili bir sözel nedensellik başımıza bela açıyorsa doğadan gelecek başka bir örnek ve daha işlevsel bir sözel nedensellik bizlere yol gösterici olabilir mi?
- Olumlu duygu ve düşünceleri artırmayı öneren yaklaşım bilimsel olduğunu iddia ediyor. Duygusal acıyla teması artırmayı savunanlar da bilimsel olduklarını iddia ediyor. Nasıl oluyor da çalışmalarının bilimsel olduğunu iddia eden bu iki grup birbirine taban tabana zıt önerilerde bulunurken aynı zamanda bilimsel olduklarını iddia edebiliyorlar? Özellikle bu sorunun da bir şekilde cevaplanması, bilimsel bilgileri günlük yaşamlarında kullanarak fayda sağlamak isteyen insanlar için önemli olacaktır.

---

<sup>2</sup> İsterseniz ilk haftanın notlarında bulunan İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogmasını hızlıca gözden geçirebilirsiniz.

Bu hafta ele aldığımız konuların bir kısmı sizin için gereksiz görünebilir. Olsun. İzin verin yine de ele alalım ki bir kenarda dursun. Belki daha sonra geri döndüğünüz zaman şu an için gereksiz görünen bilgiler, o gün çok işinize yarayabilir. Benim çok işime yaradılar çünkü. Faydasız bilginin faydasını hafife almamak gerek<sup>3</sup>. İyi Hissetme Toplumunun Merkez Dogmasına gelecek darbe hiç beklenmedik yerlerden gelecek. İlk hafta belirtmiştim, burada Jenga<sup>4</sup> oyununu tersten oynuyoruz. Muhatabımız sağlam bir şekilde yükselen binalarının en tepesindeki havalı kişiler olmayacak. Belki kendilerinin bile haberi olmadıkları kurucularıyla temas edip zeminlerini ayaklarının altından çekeceğiz. Bir bina yıkılacağı zaman o binanın kaç katlı ya da ne kadar heybetli olduğu beni pek ilgilendirmiyor; çünkü ben onun temelleri ve ilk katları ile ilgileniyorum. İlk birkaç katı çekip aldığımızda bir gökdelenin havada asılı kalabileceğini pek sanmıyorum.

Gelin bir alıştırmaya başlayalım.

---

## SEVGİ VE ACI: HERKESİN ACISI SEVGİSİ KADAR

Lütfen önce sonraki sayfada bulunan e-posta parçasını okuyun. Bu yazı, iki sene önce yazdığım bir e-postadan alınmıştır. Yazıyı okuduktan sonra aşağıdaki soruları cevaplayın lütfen:

Duygusal kabul ile ilgili bu yaklaşım, size yakın geliyor mu? Doğrudan deneyimlerinizle uyumlu mu yoksa çelişik mi? Bugüne kadar okuduklarınızla uyumlu mu yoksa çelişik mi?

Aslında bu soruyu şöyle sorabilirdim: Bu bakış mantığınıza (beyninize) ve kalbinize nasıl geliyor? Bu bakış kalbinize dokunuyor mu? Öte yandan bu bakış, mantığınızla çelişiyor mu?

Ama bu soruyu böyle sormayacağım; çünkü insan denen canlıyı ikiye ayırmadan bir bütün olarak ele almaya çalışıyorum.

Bu soruyu bağlamsal bir davranışçı olarak sormayı tercih ederim: Bu bakış doğrudan deneyimleriniz (doğal nedensellik) ile uyumlu mu? Öte yandan bu bakış, toplumun (reklamlar, popüler kültür ve mekanik psikoloji ile) vermiş olduğu eğitim (sözel nedensellik) ile çelişiyor mu?

---

<sup>3</sup> Abraham Flexner'in 1939'da aynı isimle yayınlanan makalesi İleri Araştırmalar Enstitüsü'nün başkanlığını yürüten Robbert Dijkgaarf'in makalesiyle birlikte kitaplaştırılmıştır. Kitap, Mehmet Albayrak tarafından Türkçeleştirilerek Deli Dolu yayın evi tarafından 2017 yılında yayınlanmıştır. Küçük ama oldukça ufuk açan bir kitap olarak tavsiye ederim.

<sup>4</sup> Tersten oynanan Jenga oyunu için YouTube kanalımdaki "DEĞİŞİM EZBER BOZAR (1): AKLINI KAÇIR HAYATI YAKALA - Davranışsal Esneme Podcast - (#3)" videosunu izleyebilirsiniz: <https://www.youtube.com/watch?v=Uk7tWrfj5cc>

“. . . [e-postanın benim ile ilgili kısmını aldım sadece] Sevdiklerimi kaybedeceğimi kabul etmek, değerlerimle yaşarken benim işime yarıyor. Bu kabul sayesinde onlardan daha hızlı özür diliyorum, onlarla daha fazla vakit geçirmek istiyorum. Bu kabul, onlarla ilgili yapacaklarımı erteleme rehabetinden beni uzak tutuyor. Bir gün ayrılacağımızı bilmek beni sevdiklerimle olan ilişkide diri ve canlı tutuyor. Eğer bu kabulüm olmasaydı belki de kızımın büyüüğünü kaçırabilirdim. Bu kabul, işimin sevdiklerimin önüne geçmesine karşı beni koruyor. Bu kabul, çok zaman gönlüme acı bir şekilde hiç kalkmamacasına oturuyor. Ancak eğer bu acıyla kalamazsam ve ‘hadi başka şeylerden konuşalım’ der ve konuyu kapatırsam acıdan kaçmış olacağım belki; ama değerlerimden de uzaklaşmış olacağım.

Bu satırları yazmak inanın benim için kolay değil. Ölümümüzün sıralı olmasını dilerim ve işler olağan akışında gitse dahi kızımın pek çok önemli şeyini göremeyeceğim gibi görünüyor. Torunlarım olursa da öyle. [Torunlarım] Olursa dahi onları görebilecek miyim bilmiyorum. Pek çok önemli noktada annem ve babam benimle olamayacaklar belki de. Ancak iki şişe yok ve tek şişe var. Eğer bu hüznle kalamazsam, onlarla yaşayacağım neşe de olmayacak. Üstelik sadece neşe değil acısıyla tatlıısıyla onlarla yaşanabilecek tüm zengin deneyimleri de kaçıracağım. Çünkü onlarla olmak benim için ‘iyi hissetmek’ten daha önemli.

Köpeğim iki ağır hastalık geçirmişti. Önce parkinson ile başlayan bu nörolojik rahatsızlık epilepsiye doğru evrilmişti. 8 sene onun için ve bizler için oldukça zor geçmişti. Daha önce ailemde kayıplar yaşamıştım; köpeğimi kaybetmekten oldukça korkuyordum. Köpeğim öldüğünde 19 yaşındaydım. Son gece, öleceğini bilmeden ona uzun uzun sarılmıştım. Bunu yıllardır bilerek de yapıyordum. Ancak sonrasında şu acıyı da aşamayacağımı fark ettim: Ona ne kadar sarılırsam ve onunla birlikte ne kadar vakit geçirirsem de içimden bir ses hep ‘biraz daha’ ve ‘keşke’ diyecekti. Ancak bunu diyeceğim diye, böyle bir acı olacak diye onunla hiç vakit geçirmeyip ondan uzak mı kalsaydım?

Sevmek, acıyla temas edebilenlerin yapabileceği bir şeydir. Acı, sevginin düşmanı değil; ancak sevginin ayrılmaz bir parçasıdır. Hatta öyle sıkı sıkıya bağlılar ki iki ayrı şey mi onlar dersiniz ondan da emin değilim.

Daha sonra konuşuruz üzerine; ancak Ali Tekintüre çok güzel özetlemiş tüm yazdıklarımı:

‘Herkesin acısı sevgisi kadar’

Görüşmek üzere,  
Sevgiler. Selamlar.  
Dr. Ali Bayramoğlu”

## İKİ ŞİŞE YOK TEK ŞİŞE VAR<sup>5</sup>

Anneanneme pankreas kanseri tanısı konduktan sonra son aylarını aynı evde geçirmiştik. Anneannem iki evlat kaybı yaşamış güçlü bir insandı. Son aylarındaki kabulü ve dinginliği, bir insanın kendinden sonra gelenlere verebileceği en anlamlı hediye idi. Bu süreçte ondan pek çok şey öğrenme fırsatı bulmuştum. Doğal nedenselliğe karşı huzur içindeki teslimiyeti ondan öğrendiğim tek şey değildi. Anneannem yapılamaz denen pek çok şeyi yaparken, sözel nedenselliklerin nasıl da yırtılıp atılabileceğini öğretmişti bana. 70 yaşından sonra bilgisayar kullanmayı öğrenip o bilgisayarda kitaplarını yazmıştı. Davranışla verilen nasihat, kelimelerle verilenden ne kadar da güçlüydü! Hiç konuşmadan bazı şeyleri bana nasıl da öğrettiğini aradan yıllar geçtikten sonra anlayabiliyorum. Şimdi hem bir psikolog hem de bir baba olarak kelimelerden önce davranışlarıma daha çok dikkat etmem bu yüzden. Esas müdahale, üzerine hiç konuşulmayan davranışlarla geliyor ve insan bunu çok sonra anlıyor.

Son aylarında anneannem, pek çok zaman yalnız başına kalmak ister ve düşünürdü. Kimi zaman düşünürken yüzünde bir gülümseme belirlediğinde “Ne oldu anneanneciğim?” diyerek ona bulaşırdım. Bir gün bu soruma gülümseyerek şöyle cevap vermişti: “Şimdi taşlar yerine oturuyor.”

Her gün Sağlık ve Rehberlik Merkezinden çıkıp eve geldiğimde yüzümü yıkayıp hemen yanına geçiyordum. Yıllar içinde hayat ve insanlar hakkında pek çok zaman derin paylaşımlarımız olmuştu; ancak bu son dönemecin ikimizi de ne kadar derinden yakalayacağını tahmin edebildiğimizi sanmıyorum. Ona her gün Mesnevi’den aklıma gelen ya da notlarım arasında bulduğum hikayelerden birini seçip anlatıyordum. Her gün odasına girdiğimde “Mevlanam, bana bir hikaye anlat Mesnevi’den” diye takılırdı. Bir yerde Mesnevi’den bir hikaye anlatıldığında kimin öğretmen kimin öğrenci olduğunu bilemez insan. Siz hikayeyi anlatırsınız, hikaye bittiğinde dinleyen söylediği bir söz ile sizi değiştirir. 90 yaşına yaklaşan, tarihe tanıklık etmiş bir insanın bu hikayelerle ilgili yorumları benim için paha biçilemezdi.

Bir gün anneanneme, “Neneciğim, sana ‘Şaşı Çırak ve Usta’nın hikayesini anlatmamıştım değil mi?” diye sordum. Ve anlatmaya başladım:

<sup>5</sup> Mesnevi, Cilt I; 325-335 - Youtube kanalımdan şaşı çırak ve ustasının hikayesini ŞAŞI ÇIRAK ve TEK ŞİŞE videosundan dinleyebilirsiniz:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IgDAsp7kRS0>

“Bir gün usta, şaşçı çırağına der ki ‘Hadi git içeriden bana o şişeyi getiriver’. Çırak gider bakar; ancak geri dönüp ustaya sorar: ‘Usta, açıkça söyle bana. Orada iki şişe var hangisini getireyim?’ Usta, ‘Fazla görenlerden olma, yine şaşılık ediyorsun, o iki şişe değildir. Orada tek şişe var. Git dikkatlice bak.’ der. İçeriye gidip dönen şaşçı çırak isyan içinde “Azarlama benim ustam. Vallahi de billahi de iki şişe var. Hangisini getireyim. Söyle de beni azarlama” der. Usta, “Madem öyle, git; o iki şişenin birisini kır! Öbürünü getir!” deyince içeri giden şaşçı çırak şişelerden birini kırar. Şişelerden birini kırınca diğeri de gözden kayboluverir. Mevlana, insanın tarafgirlikten şaşçı olduğunu, hiddet ve şehvetin gönülde yüze yüzlerce perde indirdiğini söyler. Bir olan şişe, o çırağın gözüne iki görünmüştür. ‘O şişeyi kırınca ne o şişe kaldı, ne öbürü!’ diye de uyarır. [Genelde bu hikayeyi anlatırken zafer işareti gibi iki parmağımı “V” şeklinde açarım] Neneciğim, şişe iki tane değil... [Sonra zafer işareti şeklinde duran elimin orta parmağını işaret parmağına birleştirerek kalın bir “BİR” yaparım.] ŞİŞE TEK. Biri giderse öbürü de gidecek.”<sup>6</sup>

Bu hikaye anneannemi derinden etkiledi. Hatta çok da konuşmadık o gün üzerine, sadece odasından çıkarken kendi kendine “aslında tek şişe var” diye tekrarladı bir iki defa. Sonraki günlerde ise bana doğrudan “Şişeleri anlat” diyordu. Son güne kadar da başka bir Mesnevi hikayesine geçmedik, hep aynı hikayede kaldık. Anneannem, tekrar tekrar aynı hikayeyi anlatmamı istedi benden. Yılların deneyimi ile bana bu hikayeyi işaret eden anneannemden alabileceğim paha biçilmez bir hediye idi bu. Büyük acılar yaşamış, dimdik ayakta kalmış, engel tanımamış bir kadın onca hikaye arasından, bu yaşında bunca deneyimle bu hikayeye vurulmuştu.

Bu hikayede Usta, Şaşçı Çırak’a şöyle diyordu: “Bu dünya seni şaşçı etmiş.”

İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogması yeni bir şey değil. Bundan sekiz asır önce benzer konu Konya’da da masaya yatırılmış. Konuyu bugün bizim ele aldığımıza benzer bir şekilde ele alıp çok sağlam bir cevaba ulaşmışlar. Bir dünya, insanı nasıl şaşılaştırır. Sekiz asır öncesinden çevresel şartlara nasıl da işaret etmişler:

Duyguların olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılabilceğini kim söyledi?

Duyguları olumlu ve olumsuz olarak ayırmanın bilimsel bir temeli var mı? Yoksa bu ayırım hiç sorgulamadan kabul etmemiz gereken bir dogma mı?

Bağlamı hesaba katmayan bir bilim için geçerli olan bu sınıflandırma, bağlam hesaba katıldığında hayatta kalabilir mi? Neşe olumlu bir duygu mu? Hüzün olumsuz bir duygu mu? Başka bir insana zorbalık yaparken neşe içinde kahkaha

<sup>6</sup> Bayramoğlu, A. (2018). Başka bir dünya mümkün. Doğan Novus: İstanbul.



atmak olumlu bir duygu mu? Çok sevdiği bir insanın hüznünü taşımak, olumsuz bir duygu mu? Bağlamı hesaba kattığımızda, duygularla ilgili bu ikilik nasıl da anlamsızlaştı?

Yaşantılarımızda yaşadığımız ızdırabın temelinde duygu ve düşüncelerle ilgili bu olumlu/olumsuz ayrımı yatıyor olabilir mi?

Pek çok şaşı çırak, hayatında olumsuz duygu/düşünceleri sürekli yok etmeye çalışırken hayatındaki olumlu duygu/düşüncelerle de temasının kaybolduğunu neden anlayamıyor? Neden olumsuz duygu/düşüncelerin hayatının önündeki engel olarak görüyor? Neden “olumsuz” duygularla temasını en aza indirmesi gerektiğini düşünüyor? Sorun bu insanlarda değil de işletim sisteminde olabilir mi? O halde gelin, biraz metaforları ipucu olarak kullanmaya çalışalım.

İlk önce şunu anlamaya çalışalım: “İnsanlar, hangi şartlar altında harekete geçmek için önce iyi hissetmek zorunda olduklarına inanıyorlar?” Burada ki sorunumuz ikinci hafta konuştuğumuz kural yönetimli davranış çeşitlerinin birisi olan BOYUN EĞME davranışı olabilir. Kimin sözel nedenselliğine boyun eğiyor olabilirler. Bunun için geçmişe gitmemiz gerekecek. “Yani çocukluğumuza mı döneceğiz?” diye sorabilirsiniz. Hayır. Sorun bizde olsaydı, çocukluğa gidebilirdik; ancak biz sorunun suda olduğunu düşünüyoruz. Martin Heidegger gibi düşünmeliyiz, çok daha gerilere gidip bizim düşünme davranışımızı sınırlayan bir adamın kapısını çalacağız. Bu noktada bilim felsefesi ve bilim tarihi bize yol gösterecek.

---

## “ÖNCE İYİ HİSSETMELİYİM SONRA \_\_\_\_\_ (YAPARIM)” ÇIKMAZI

Bir insanın kaygılandığı zaman o kaygıdan kurtulmak istemesi oldukça doğal bir istektir. Burada önemli olan şey, kaygısını nasıl azaltacağıdır. Bu seçim oldukça önemlidir. Kaygısından kaygıyla temasını azaltarak mı yoksa kaygıyla temasını arttırarak mı kurtulacağını seçmesi gerekecektir<sup>7</sup>.

“İkinci seçenek -özür dilerim ama- tam bir deli saçması gibi geliyor kulağa ve ikincisi ise böyle bir seçim şansımız var mı ki?” diye sorabilirsiniz.

Cevap veriyorum: Birincisi, önerilen ikinci seçeneğin İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasına göre mantıksız olduğu doğrudur; ancak o işletim sistemi ile yaşamak zorunda değiliz. İkincisi ise bir seçim yapabilmek için birden fazla

---

<sup>7</sup> Bu cümlenin kulağa çok tuhaf geldiğinin farkındayım. Ancak kulağa hiç tuhaf gelmeyen “Kaygılanmamaya çalışmak” hedefinin biraz daha dikkatli bakıldığında esas tuhaf olan ifade olduğunu kolaylıkla görebilirsiniz. Kaygılanmamaya çalışmanın kendisi bir kaygı değil midir? Kaygılanmamaya çalışmanın kendisi bir paradokstur (çelişki). Gelin birlikte sorgulamaya devam edelim.

seçeneğimizin olduğunu bilmemiz gerekir<sup>8</sup>. Aksi takdirde bir seçim şansımız olduğundan haberimiz dahi olmaz. Eğer çok şanslı isek başka seçeneklerin olduğunu yaşamdaki deneyimlerimizden öğrenebiliriz; ancak sözel davranışın yardımıyla bu seçim şansını insanlara eğitimlerle hızlı bir şekilde de öğretebiliriz. Pek çok insanın, böylesi bir tuzağın içinde yıllarca ızdırap çekmeleri böyle bir seçenekleri olduklarından bihaber olmaları olacaktır. Ne yazık!

Matematik sınavı yaklaşmakta olan bir genci düşünelim. Tam ders çalışmaya başlayacağı sırada kendisini oldukça kaygılı hissedecektir. Otomatik bir şekilde kaygısını azaltmak ve önce iyi hissetmek isteyecektir<sup>9</sup>. Geçen hafta, kimi zaman bizim için faydalı olmayan davranışlarda da istemediğimiz halde ne derece ustalaşabildiğimizi konuşmuştuk. İçinden bir bölüm kısa komedi dizisi izlemek gelebilir. Bu istek, çok sessiz ve hızlıca konu mankenizimin kafasında belirebilir. Hatta bu harika (!) fikir, konu mankenimizin kendi sesiyle ve DOĞAL bir şekilde onu yönlendirebilir. Buradaki varsayım “olumsuz duygu ve düşünceleri değiştirmemiz ve önce iyi hissetmemiz gerekmesi”dir. Gördüğünüz gibi bu varsayım, kişisel bir içeriğe ihtiyaç duymaz. Bu kişinin kendisi ile ilgili bir sorundan ziyade içinde yaşadığı işletim sisteminin başlangıç kuralları ile ilgili bir sıkıntıdır. Sorun programdandır. Buradaki konu mankenimiz, bu programı takip ederek çalışmaktadır<sup>10</sup>. Ancak program hatalı ise bu gencin o programı ne kadar iyi takip edip etmediğinin bir önemi de olmayacaktır. Bu kaybedilecek bir savaştır. Ancak işletim sisteminin farkında olmayan bir kişi başka bir seçeneği olduğunu dahi bilmeyecek ve sorunu hep kendisinde arayacaktır.

30 dakikalık dizi (dizimiz “How I Met Your Mother” olsun) bölümü bittiğinde dersin başına gidecek olan genç arkadaşımız, tam ders çalışmak için harekete geçmek istediğinde yine kendisini “KÖTÜ” hissettiğini fark edecektir. Üstelik bu sefer, kendisini daha da kötü hissedecektir; çünkü ilk baştaki duruma göre fazladan 30 dakika daha kaybetmiştir. Şimdi kendisini DAHA DA İYİ hissetmesi gerekecektir. Bu benim yıllarca içinde sıkışıp kaldığım tuzaktır. O halde “ben iki bölüm daha izleyeyim” diye düşünen genç, o iki bölümü buruk bir şekilde ve içini kemiren bir kaygı ile izleyecektir. Hiç kafanızın içini kemiren bir kaygı ile otururken komedi dizisi izlemeye çalıştınız mı? Yıllarca kendime yaptığım tuhaf bir işkenceymiş bu. Yıllar sonra anladım. İnanılmaz tatsız geçen bir saatten sonra, ders için harekete geçmek artık imkansızdır; çünkü 1,5 saati olduğu yerde öylece kaybeden kişi kendisini ÇO00K DA-HA KÖ-TÜÜÜ hissediyordur. Ve şimdi ne gerekiyordur biliyor musunuz? Kendisini ÇO000K DA-HA İ-Y-İ

<sup>8</sup> İşletim sistemleri ve seçim şansımız ile ilgili konuyu 2. hafta yapılan oturumda detaylı bir şekilde ele almıştık.

<sup>9</sup> Eğer mesafeleme alıştırılmalarından haberi olsaydı, kafasında kendi sesiyle yankılanan ve çok doğal gelen bu sesleri Kurabiye Canavarı gibi tekrarlayarak onlarla arasına mesafe koymayı deneyebilirdi, öyle değil mi? :)

<sup>10</sup> Tamam. İtiraf ediyorum. Yıllarca (özellikle lisans hayatım boyunca) bu konuda gönüllü konu mankenliği yaptım.

hissetmesi gerekiyordur. Art arda 10 bölüm komedi dizisi ancak ve ancak bu şekilde izlenebilir. Küçük küçük mantıklı adımlarla mantıksızlık uçuruma yuvarlanmak bu olsa gerek. Oysaki yaptığım çok mantıklı değil miydi?

Neden böyle oluyor?

Matematik çalışan insanlar ya da matematik ile arası iyi olan insanlar, kendilerini iyi hissetmiyorlar mı?

Benden daha kaygısız değiller mi?

Ben de kaygımdan kurtulup iyi hissetmeye çalıştıkça neden olduğum yere çakılıyorum?

İyi hissetmenin bizi harekete geçiren güç olduğunu nereden çıkardınız? Ya buradaki sorun “ÖNCE iyi hissetmeye çalışmak”sa?

Ya matematik çalışan insanlar ÖNCE değil de SONRA iyi hissediyorlarsa?

Ya matematikle ilgili kaygısı az olan insanların kaygılarına saplanıp kalmamalarının sebebi bu kaygı ile temaslarını olabildiğince arttırmaları ise?

İlk hafta bilim felsefesi ve bilim tarihinin bizim için çok önemli olduğunu ve başta acılı olsa da sonrasında meyvesinin bereketli olacağını söylemiştim. İnsan davranışı ve dünya ile ilgili bilgilerimiz, diğer doğa bilimlerinden bağımsız olamaz. Genelde somut alandaki bilgilerimizi soyut alana aktarıyoruz. Bu sebeple İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasının temelindeki bilim felsefesi ve fizik, bizim başımıza bela açıyor olabilir. Buna bu gözle bakmazsak, bu sorunu asla tespit edemeyiz. Böylesi bir sıkıntıdan pek çok psikoloğun dahi haberi yoktur. ODTÜ Psikoloji Bölümü’nün eğitim programından yıllar önce fizik dersleri çıkarılmış olduğunu duymuştum. Bunun ne kadar yanlış bir karar olduğunu bugün anlayacağız. Umarım, ileride bu hata düzeltilir. Bugün insan davranışı ile ilgili bilimsel anlayışta yaşanan büyük dönüşüm, sosyal bir bilim olan Mekanik Psikoloji ile bir doğa bilimi olan Bağlamsal Davranış Bilimi arasındaki bir çatışma değildir. Mekanik Psikoloji de bir doğa bilimidir; ancak sözel nedenselliği artık takip edilemez bir doğa yorumunun bilimidir. Bu konuyu iki hafta sonra daha detaylı bir şekilde ele alacağız. Şimdi vuracağımız ilk önemli darbeyi Aristo’nun eğik atış açıklaması üzerinden vuralım<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Bu tartışmaların detayları ile ilgilenenlere Thomas Kuhn’un “Kopernik Devrimi” kitabı ile birlikte Galileo Galilei’nin “İki Büyük Dünya Sistemi Hakkında Diyalog” kitaplarını okumalarını öneririm. Bilim tarihi ve felsefesini bilmeyen bir uzman, kesinlikle bu noktayı yakalayamaz. Bazı cevaplara; ancak bazı soruları sorabilenler ulaşabilir.

## BU OK HAVADA NASIL GİDİYOR?

Aristo'ya göre doğal hareket doğrusaldır. Cisimler merkezden uzağa, yani göklere doğru ya da merkeze doğru, yani yeryüzüne doğru gitmek isterlerdi. Bu açıklamaya göre bir taş parçası, ait olduğu yere yeryüzüne gitmek ister. Ateş ise ait olduğu yer olan göklere gitmek istediği için yukarı doğru gidecektir. Aslına bakarsanız, olguları gözlediğimizde bu hareketleri biz de gözleyebiliriz. Havada serbest bırakılan bir taş parçası yere düşerken yanan bir mumun fitilindeki ateş yukarı doğru yükseliyor gibi görünür. Ancak cisimlerin hareketleri ile ilgili Aristo'nun söylemiş oldukları; bu doğal nedenselliklere getirilen birer yorum, yani sözel nedensellikten başka bir şey değildir. Aristo, dikey hareketin dışında yatay hareketi açıklarken cisimlerin dışarıdan bir gücün ittirmesiyle yerlerini değiştirebileceğini açıklamıştı. Örneğin gerildikten sonra serbest bırakılan yayın ittirmesi ile ok harekete geçer. Ancak fırlatılan okun eğik hareketini düşünün. Yükselen ok, en yüksek seviyeye ulaştıktan sonra yere doğru hareket etmeye başlar. Peki cismin bir güç tarafından hareketine devam etmesi gerekiyorsa, yayla teması kesilen ok, nasıl oluyorda ilerlemeye devam ediyordu? Aristo, buna şöyle bir açıklama getirmiş: Havayı yaran ok, ardında bir hava boşluğu oluşturur (vakum). Doğa boşluklardan tiksindir ve boşluk hava ile dolar. Dolayısıyla ok havayı yarıdıktan sonra o yarılan hava, okun arkasında oluşan boşluğu doldurur. Okun arkasındaki boşluğa dolan hava, oku ittirerek ilerletmeye başlar. İnanılmaz! Hava oku taşımaya devam eder ta ki hava yorulana kadar. Havanın gücü tükenip yoruldukça okun evrenin merkezine (yani yeryüzüne) gitme isteği baskın gelmeye başlar ve ok yere doğru düşer. Thomas Kuhn'un dediği gibi Aristo'nun ya da Kopernik'ten önceki biliminsanlarının sözel nedensellikleri de gözlem ve deneylerle kanıtlanıyordu. Aristo'nun bu anlattıklarıyla havadaki okun nasıl yol aldığına bakacak olursanız, Aristo'nun anlattığı hikaye (sözel nedensellik) ile gözlenen olgunun (doğal nedensellik) birebir örtüştüğünü görebilirsiniz. Ancak Galileo'nun baktığı noktadan gördükleri, Aristo'nun anlattığının tam tersiydi. Daha önce demiştim: Paradigma değiştiğinde bilimler biraz değişmezler, 180 derecelik büyük dönüşler yaparlar. Galileo'ya göre hava, oku taşıyan şey değildi; aksine onun karşısındaki güçlü bir dirençti. Hava o okun gidişini engelleyen şeydi. Aristo'nun anlattığı çıplak gözle gözlediğiniz zaman anlatılan hikaye gerçekliğe daha uygun gelebilir. Hatta sağduyuya daha yakın görünüp daha DOĞAL gelebilir. Ancak bilimsel devrimler, ters köşe gollerle doludur. Thomas Kuhn'un dediği gibi Kopernik devrimi ile birlikte insanlığın sağduyusunu yeniden eğitebilmeyi başardık. Bugün Dünya'nın döndüğünü bir çocuk bile size söyleyebilir. Ne var ki "Dünya'nın döndüğünü nasıl anlarız anlatabilir misiniz?" deseniz bu soruya pek çok eğitimli insanın (buna akademisyenler de dahil) kolay kolay cevap veremeyeceğini de hesaba katmak gerekir. Günümüzde Dünya'nın dönüyor olduğunu sürekli Galileo'nun savunduğu gibi savunmamıza gerek olmadığı için bunu öylece kabul edip onun üzerine bilgimizi inşa ediyoruz. Yeni getirilen sözel nedensellik, gözlediklerimizi betimlemekten ziyade bize

gözlediklerimiz hakkında oldukça işimize yarayan açıklamalar getirdi. Bu kabul sayesinde uzaya gidebildik.

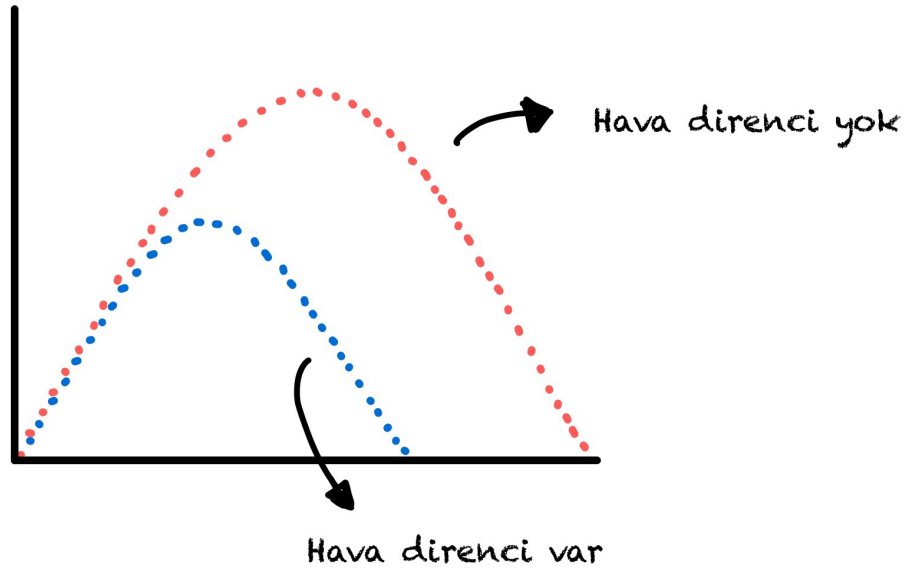
B.F. Skinner, yazılarında antik Yunan kültürünün bilim anlayışının insan davranışını anlayışımız üzerinde önemli bir engel oluşturduğunu tekrar tekrar dile getirir. Pek çok noktada doğa bilimlerinde önemli bir devrim yaşanmasına rağmen, bu gelişmeyi insan davranışı ile ilgili bilimlerde henüz tam anlamıyla gerçekleştirememiş gibi görünmekteyiz. Bugünkü manzaraya bakan bir insan, insan davranışıyla ilgili anlayışta önemli bir devrim yaşanmakta olduğunu düşünebilir. Bu geçişi sosyal bilim olan Mekanik Psikolojiden doğa bilimi olan Bağlamsal Davranış Bilimine doğru bir geçiş olarak yorumlayabilir. Ancak ben bunun doğru bir sonuç olduğunu düşünmüyorum. Mekanik psikolojinin de bir doğa bilimi olduğunu düşünüyorum. Ancak Mekanik Psikoloji, modern zamanda çoktan geçerliliğini yitirmiş bir doğa bilimini kendisine zemin yapıyor olabilir.

İnsanın düşünme davranışı metaforiktir<sup>12</sup>. Ortak (somut) deneyimlerle ilişkiler kurarak özel (soyut) deneyimleri anlamaya çalışır. Dolayısıyla insan davranışını doğa bilimlerinden (özellikle fizik ve biyolojiden) bağımsız olarak çalışmak mümkün değildir. Sadece sizin deneyimlediğiniz özel bir deneyimi, içinde yaşadığımız bağlamdaki ortak bir deneyime benzetmeden bir başka insana nasıl anlatabiliriz ki? Bu noktada B. F. Skinner'ın savlarıyla birlikte bilim tarihinin derinliklerine indiğimizde Aristo'nun okun hareketine getirdiği açıklamanın İyi Hissetme Toplumu Merkez Dogmasının (İHT-MD) zeminini oluşturduğunu açık bir şekilde görebiliriz. Maddesel olan insanın bir güç (içeriden psişik bir güç) tarafından harekete geçirilmesi gerekmektedir<sup>13</sup>. Genel olarak bakıldığında İHT-MD, eylemimizi devam ettiren ve davranışlarımızı taşıyan şeyin "iyi hissetmek" olduğunu varsayar, tıpkı oku taşıyan hava gibi. Bizim baktığımız noktada ise aynı durum, tam tersi şekilde yorumlanacaktır. Ancak ya gerçekten de "iyi hissetmek" hava gibiyse? Ama direnç oluşturan bir hava gibiyse? Yani ya "iyi hissetmek", bizim davranışlarımızı ileriye taşımaktansa davranışımızın önündeki bir hava direnci olarak bizim ilerleyişimizi yavaşlatıyor ya da durduruyorsa? Lütfen aşağıdaki iki eğik harekete bakın. Sizce hangisi havasız bir ortamda atılan bir cismin izlediği yol hangisi havanın olduğu bir ortamda atılan bir cismin izlediği yoldur?<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Metaforik düşünme ile ilgili detaylı bilgi için Stephen Pepper'ın kök metaforlarını temel alarak yaptığı meta-felsefe çalışması olan 1942 tarihli "World Hypotheses" kitabını öneririm. Ayrıca metaforik düşünme ile ilgili George Lakoff ve Mark Johnson'un "Metaphors We Live By" kitabı da benim için oldukça ufuk açıcı olmuştur. Bu kitap, Gökhan Yavuz Demir'in çevirisiyle İthaki Yayınları tarafından "Metaforlar Hayat, Anlam ve Dil" adıyla yayınlanmıştır. George Lakoff'un metaforik düşünme ile ilgili pek çok konuşmasını YouTube'da bulabilirsiniz.

<sup>13</sup> Bu konuyu iki hafta sonra daha detaylı bir şekilde ele alacağız.

<sup>14</sup> Havasız ortamda atılan cisim, havanın olduğu ortamda atılan cisimden daha uzağa gidecektir.



Ancak bu gözle bakabilirsek az evvelki öğrencinin içine hapsediği “iyi hissetme çıkmazı”nı daha etkili bir şekilde anlayabiliriz.

Bu çıkmazdaki insanın yaşadığı sıkıntı nedir? Buradaki sıkıntı “iyi hissetme” ile kurulan ZAMANSAL İLİŞKİdir: “ÖNCE iyi hissetmeliyim SONRA \_\_\_\_”. Ancak iyi hissettikçe oturduğu koltuğa iyice çakılan genç, takip ettiği kuralı sorgulamadığı için sorunu kendisinde arayacaktır. Yeterince iyi hissedemediğini düşünüp daha da iyi hissetmeye çalışacaktır. Ancak muhtemelen daha da iyi hissetmesi onun olduğu yere çakılıp kalmasına sebep olacaktır. İHT-MD’sının varsayımındaki bu sıkıntıyı göremeyen kişi, bu programı takip ederek bir ızdırabın içerisine düşecektir. Ancak buradaki sorun ne bu programı takip eden kişide ne de bu programı ne kadar doğru takip edip etmemesi ile ilgilidir. Buradaki sorun, programın (yani işletim sisteminin) kendisinden başka bir şey değildir.

Ders çalışırken zorlanan gencin içine sıkıştığı döngünün biraz daha tehlikelisine bir de bu gözle yeniden bakalım isterseniz. Çok eski olmayan bir zamanda komşumuz Yunanistan’da derin bir ekonomik kriz yaşanmıştı. Bu gibi zorlu zamanlarda yaşanacak duygusal zorlukla doğrudan temas etmektense insanların “önce iyi hissetme”ye çalışmalarının çok tehlikeli olduğunu düşünüyorum. O dönem gazetede<sup>15</sup> Yunanistan’daki kriz ile ilgili bir haber okumuştum. Bir kadın, kriz başladıktan sonra ailecek ekonomik olarak zorlanmaya başladıklarını anlatıyordu. Daha sonra kocasının bu zorluklar içerisinde iyi hissetmek için akşamları azar

<sup>15</sup> <https://tr.sputniknews.com/roportaj/201508131017117709/>

azar alkol kullanmaya başladığını belirtiyordu. Ancak bu iyi hissetme çabasının aileye vereceği zarar tahmin edilenin ötesinde olmuştur. Azar azar içilen alkol, tıpkı matematik çalışmak için önce iyi hissetmeye çalışan öğrencinin izlediği yol gibi beklenen yönde işe yaramamıştı. Adam yavaş yavaş alkol bağımlılığı geliştirmiş ve çalışamaz duruma gelmişti. İyi hissetmek için alkol kullanan bu kişi, artık kötü hissetmemek için alkol kullanmaya başlamıştır. Buradaki can sıkıcı nokta şu ki adam hem çalışmadığı için eve giren para azalmış hem de aile bir yandan adamın alkol masraflarına para yetiştirmek için çabalamaya başlamıştır. İnanılmaz bir ızdırap. Daha çok alkol alarak adamın kısa süreli iyi hissettiğini düşünecek olursak, her ayıldığında da karşılaştığı durumun günden güne nasıl da bir öncekinden daha beter bir kabusla dönüştüğünü tahmin edebiliriz. Her ayılma, DAHA DA KÖTÜ hissettirerek DAHA DA ÇOK İYİ hissetme ihtiyacı doğuracaktır. İyi hissetme çabası, bu kişiyi hayatı için harekete geçirmek yerine bu kişinin olduğu yere iyice gömülerek çakılıp kalmasına yol açmıştır.

B. F. Skinner, esas sorunun içinde yaşadığımız modern dünyada etrafımızı çevreleyen haz vericilerin aşırı derecede güçlü olması olduğunu öne sürer. Ben de bunu kitabımda ve önceki seminerlerimde insanlık olarak kurduğumuz medeniyetle farkında olmadan değiştirdiğimiz tarife ile anlatmaya çalışmıştım. Bundan onbinlerce sene önce birazcık bala ulaşmak ya da biraz tatlı bir meyveye ulaşmak için oldukça çaba harcamamız gerekirken, günümüzde bir kilo sürmelik çikolatalı kremayı alıp kaşıklamamız için neredeyse hiçbir çaba harcamamıza gerek yok. Eskiden iyi hissettiren şeylere ulaşmak için ÖNCE zorluklarla temas etmemiz gerekiyordu ki SONRA iyi hissedebilelim. Şimdi hiçbir zorlukla mücadele etmeden ÖNCE iyi hissetme şansımız var. Aslında şans gibi görünen bu durum, başımızı belaya sokan ciddi bir sorun gibi görünüyor. Bu sebeple öyle bir hava direncine takılıyoruz ki bize ne olduğunu dahi anlamıyoruz. Bu noktada Aristo'nun bu açıklamasını aşmamız ve modern bilimin ışığında doğadan yeni bir somut örnekle duygusal acıyla nasıl bir ilişki kurabileceğimizi yeniden öğrenmeliyiz.

---

## DUYGUSAL ACI HANGİ DOĞA ŞARTLARINA BENZER?

Duygusal acı ile temasta bu kadar hazırlıksız yakalanmamızın sebebi, onun yaşadığımız bağlamda somut olarak temas ettiğimiz herhangi bir şarta pek benzememesidir. Eğer duygusal acı ile temas; katı bir zemine benzeseydi, size “duygusal acı ile temas asfalt bir yola benzer, dikkatli koşmalısın” dediğim zaman hızlıca ne demek istediğimi anlayabilirdiniz. Eğer duygusal acı ile temas; akışkan bir sıvıya benzeseydi, size “duygusal acı ile temas bir denize benzer, yüzerek yol almalısın” dediğim zaman (eğer yüzme biliyorsanız) hızlıca ne demek istediğimi anlayabilirdiniz. Somut alandaki davranış repertuvarınızı soyut bir

alandaki daha kolayca etkinleştirebilirdiniz. Ancak duygusal acı ile temas deneyimi ne katı ne sıvı olan bir şartla temasa benziyor.

Bir akşam ailecek yemek yiyorduk. Kızım, bir yandan öğrendiği bir şarkıyı söylüyor ve biz de eşimle kızıma eşlik edip eğleniyorduk. Bir anda bir acı, bir şimşek gibi beni çarptı. Tüm o eğlenceli an, ızdırapla dolmaya başladı. Kızımın gülüşü, eşimin neşeyle ona eşlik edişi beni boğmaya başladı. Gözümün önünde art arda hızla akıp giden şeyleri kelimelere dökmeme imkan yoktu. Bir anda pek çok görüntü gözümün önünden geçmeye başlamış ve sanki bir anda geleceğe ışınlanmıştım.

“Ahhh! Babaanneciğim. Ahhh! Meloş!” Nasıl da vuruyor acı, hiç beklemediğim anda! Kızım şarkısını söylerken, babaannemin neredeyse son ana kadar hiç unutmadan tekrar ettiği kelimeleri de bir yandan çok net bir şekilde duyuyordum:

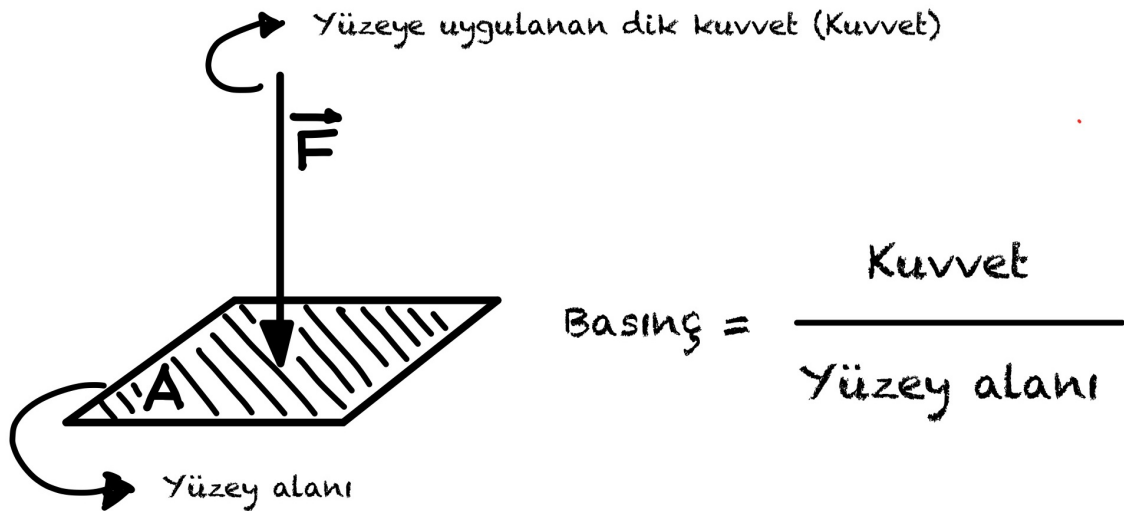
“Antakya, İskenderun Türk’ün iki kızıdır,  
Bayrağında biri ay biri de yıldızıdır,  
Yurttan uzak illerde ağlıyor bu yavrular,  
Türk’ün tunçtan bağrında bu en büyük sızıdır.”

Babaannem alzheimer hastalığı ile birlikte pek çok şeyi unutmuş olmasına rağmen küçücük bir kızken ezberlediği Hatay Marşının bu dizelerini hiç unutmamıştı. Bir anda geleceğe uzanmıştım. Kızımın yıllar sonrasında tıpkı babaannem gibi çocukluğundan hatırında kalacak bu dizeleri dinliyordum. Gözümün önünde türeyen görüntülerin içine düşüyordum. Durdurulamazlığı ile akan zaman, acı bir şekilde beni avucunun içine almıştı. İnsanın duygusal acısı, davranışçılara göre bir BATAKLIK GİBİdir. Neşeli bir şekilde ailemle eğlenirken sanki bir anda bataklığın üzerine basmıştım. Altımda katı bir zemin gibi görünen yer, bir anda akmazlığını kaybedip sıvılaşmıştı. Ayaklarım içine gömülüyordu. Bataklığa adım atıldığında ne yapılması gerekir? Uzmanlar, ilk olarak “paniklemeyin” derler. Paniklememek mi? Batalığın içine gömülürken mi? İyi de nasıl?

Panik kelimesinin kökeni Yunanca ‘panikos’tur (πανικός). Pan, keçi ayaklı Yunan tanrısıdır ve +ikos ise “ile ilgili” anlamında bir ektir. Panikos kelimesinin anlamı ise “orman ve ıssız yerlerde aniden duyulan korku”dur<sup>16</sup>. Soralım: İnsan hangi şartlar altında bu korkuya kapılır? Muhtemelen ya o şartlarla ilgili bilgisi azdır ya da orman ile ilgili elinde bulunan harita yanlışdır. Dolayısıyla burada paniklememek adına atabileceğimiz iki önemli adım var: Birincisi, bataklıklarla ilgili bilgimizi arttırmak ve duygusal acıyı azaltma kuralına boyun eğmeyi bırakmaktır. Gelin önce batalıkları tanıyarak başlayalım.

<sup>16</sup> Nişanyan, S. (2020). Nişanyan sözlük: çağdaş Türkçenin etimolojisi. Liberus.





Bataklıklar, yüzde doksana kadar su içerebilen homojen görünümlü olsa da heterojen olan karışımlardır. Tıpkı ketçap, bal, mısır nişastalı su gibi newtonsalsal olmayan özelliklere sahiptirler. Artan basınçla birlikte bu tip akışkanların kimisi, artan akma zlıkları (örn. nişastalı su) ile daha katı özellikler gösterirler. Öte yandan bu tipteki kimi akışkanlar ise uygulanan basınçla birlikte akma zlıklarının azalması (örn. ketçap) ile birlikte daha akışkan hale gelirler. Cam şişenin içerisinde akma z durumda olan ketçabı düşünün. Şişeye vurduğunuzda ketçap, akma zlığını kaybederek aşağıya doğru akmaya başlayacaktır. Bataklıklar ise artan basınçla birlikte nişastalı suyun tersine ketçaba benzer bir değişim gösterir. Bataklıkta başımıza geleceklerin üzerinden geçmeden önce basıncı da birlikte kısaca işlemsel olarak tanımlayalım. Basınç<sup>17</sup>, bir yüzeye uygulanan dik kuvvetin birim alana düşen miktarı olarak tanımlanabilir.

Şimdi bir gezi sırasında attığım adımın uyguladığı basınçla altımdaki zemini akışkan hale getirdiğini düşünelim: “Olamaz! Bu bir bataklık”. Bir anda bir ayağımı hava kaldırdığımı düşünelim, diğer ayağımın biraz daha gömüldüğünü düşünelim. Sonra o ayağımı kaldırmaya çalışırken diğer ayağımın yere basmasıyla biraz daha gömüldüğümü düşünelim.

Kurtulmaya çalıştıkça neden daha da batıyorum?

İnsanın birim hacimdeki madde miktarı, yani yoğunluğu (özkütlesi), nefes aldıktan sonra 0.9 g/cm<sup>3</sup> ve nefes verip içindeki havayı kaybettik sonra ise ise 1.02 g/cm<sup>3</sup>’tür. Öte yandan bataklıkların yoğunluğu insanın yoğunluğundan daha fazladır (2 g/cm<sup>3</sup>). Yoğunluğu daha az olan insanın bataklığa batmaması gerekir.

<sup>17</sup> P=F/A: Basınç eşittir uygulanan dik kuvvet bölü yüzey alanı :)

Ancak daha da tuhaf olan şudur ki yoğunluğu bataklıktan ve insandan çok daha fazla olan alüminyum ( $2,7 \text{ g/cm}^3$ ), batmadan bataklığın üzerinde yüzebilmektedir. Peki insanlar neden bataklığa batıyorlar?

Bataklıklar, insanları içine çekmeye çalışan varlıklar değildir. Bataklıklar basıncın artması ile birlikte akma özelliğini kaybederek akışkan hale gelen doğa şartlarıdır. Dolayısıyla ben bataklığa basıp onu akışkan hale getirdiğimde tüm ağırlığımı iki ayağımın üzerindedir. Ben bataklıktan kurtulmak için bataklıkla temas yüzeyimi azaltmaya çalıştığım zaman tüm ağırlığımı neyin üzerinde olacak? Evet! Tek ayağımın üzerinde olacak. Yani bataklıkla temas ettiğim yüzey alanı küçülecek ve yüzeye uygulanan basınç artacaktır. Bu durum, bataklığı daha akışkan hale getirerek benim iyice bataklığın içine gömülmemi sağlayacaktır. Esasında bataklığın beni içine çektiği falan yoktur. Benim bataklığa gömülmemin sebebi ondan bir an önce kurtulmak adına benim bataklıkla temas yüzeyimi azaltma çabamın neticesinde artan basınçla daha akışkan hale gelen bataklığa gömülmemdir. Beni bataklığa gömen şey, bataklıkla temas yüzeyimi azaltma çabamdan başka bir şey değildir.

Peki o halde bataklığın içinde sıkışıp kalmaktan nasıl kurtulacağım?<sup>18</sup>

Öncelikle paniklememek en önemli şeydir. Nasılsa artık bataklıklarla ilgili biraz daha bilginiz var. Unutmayın bataklıkların kendileri zararsızdır (tıpkı kaygı ve depresyon gibi). Yoğunluğunuz bataklıklardan daha az olduğu için isterseniz de tamamen bataklıkların içine gömülemezsiniz. İnsanlar en fazla bellerine kadar gömülürler; çünkü sonrasında bataklıkla boğuşmaya devam edemedikleri için daha fazla batamazlar. Ayaklarınızı hafifçe oynatarak, ayağınızın etrafındaki kumu akışkan hale getirmeye çalışabilirsiniz. Mümkünse ayakkabılarınızdan kurtulabilirsiniz. Daha sonra bataklığın üzerine sırt üstü yatarak bataklıkla temas yüzeyinizi arttırabilirsiniz. Böylece ağırlığınızı daha geniş bir yüzeye yayarsanız batmanız da o kadar zor olacaktır; çünkü basınç artan yüzey alanı ile birlikte azalacaktır. Sonra bataklığın üzerinde sırt üstü yüzerek daha katı bir alana doğru yüzebilirsiniz. Daha sonra daha sağlam bir zemin üzerinde yeniden yürümeye devam edebilirsiniz.

Bir doğum günü partisinin ortasında, güneşin batışını izlerken, mezuniyet töreninde ya da evin girişinde asılı bir anahtarlıkla bir anda karşıya geldiğinizde... “Ahh!”

Bu yaşam yürüyüşünde her an duygusal acının bataklığına adım atmışken bulabilirsiniz kendinizi. Ama artık bataklıklardan kaçarak yaşamamıza gerek yok. Bataklıklara basmadan yaşamamanın imkanı da yok. Bataklıklara basmamak için hayatta yol almamanın kendisi de duygusal bir acıdır. Ahhh! Tekrar ediyorum: Bataklıklara basmadan yaşamamanın imkanı yok.

<sup>18</sup> YouTube kanalımda (alibayramoglu) “DUYGUSAL ACI İLE TEMAS VE KABUL” isimli bir oynatma listesi hazırlayarak bataklık ile ilgili videoları oraya ekleyeceğim.

İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogması, duygusal acıyla teması azaltma hedefi bizim belimize kadar bu bataklığa batmamıza neden olur. Bataklıkların içine gömülmemizin sebebi duygusal acı ile temasımızı azaltmaya çalışmaktır. Kişisel gelişim kitapları, İHT-MD'ndaki sözel nedenselliklerden yola çıkarak hazırladığı ısmarlama bilgilerle insanları bir ızdıraba sürükler. Ayrılık acısı yaşayan insanlara verilen şu hareket planına şimdi bataklık metaforu ile birlikte bakalım.

Ayrılık, acısıyla birlikte gelmiş olsun. Bu kişi, bu acıyla teması sırasında panikleyerek ayrılığın acısıyla temasını azaltmaya çabalar. İHT-MD ile çalışan uzmanın verdiği tavsiye ise şudur: Onunla gittiğiniz yerlere gitmeyin, onunla dinlediğiniz müzikleri dinlemeyin, onunla ilgili eşyaları evinizden atın, onun olduğu resimleri atın ve zamanla onunla ilgili her şeyden kurtulun. İlk bakışta belki de oldukça işe yarar görünen bu yöntem, sizce doğrudan deneyimlendiğinde yaşamlarımızda nasıl bir sonuç verir? Biz böyle davranarak, tam olarak ne yapmış oluruz? Duygusal acı ile temas yüzeyimizi mi artırıyoruz? Yoksa duygusal acı ile temas yüzeyimizi azaltıyor muyuz?

İnsan; deneyimleri, karşılaştığı olaylar ve nesneler arasında sürekli ilişkiler kurar. Bunları oldukça hızlı ve kendiliğinden yapar. Doğrudan deneyimlediklerinin yanında sayısız ilişkileri türetir. Zaman içinde bu kişi gittiği yerleri, dinlediği müzikleri, evindeki eşyaları ve resimleri yaşadığı ayrılık acısıyla temasını azaltmak için değiştirirse hiç ummadığı ilişkiler kurmaya başlar.

- Eskiden A Kafeye daha çok giderdin, artık neden gitmiyorsun?
- Çünkü A Kafeye eskiden onunla giderdik.
- Neden şu fil resmini duvarından kaldırdın?
- Çünkü onun bana hediyesiydi.

Ne yazık ki bu yöntem ayrılık acısıyla temasımızı azaltarak ondan tamamen kurtulmamızı sağlaması gerekirken bizi tamamen onun içine gömecektir. Evdeki hesap çarşıya uymakla kalmaz, tam tersi bir durumu ortaya çıkarır:

- Peki neden artık B Kafeye takılıyorsun?
- Çünkü onunla ilgisi yok.
- Peki neden odadaki zeka küplerini kaldırmadın?
- Çünkü onunla ilgisi yok.
- Peki neden artık daha çok jazz müzik dinliyorsun?
- Çünkü onunla ilgisi yok.

“ONUNLA İLGİSİ OLMAMASI İLGİSİ”... AHH! Artık her şey, onunla ve ayrılığın acısıyla ilgili hale gelmeye başlar. Tanıdık geldi mi? Tıpkı bataklığın içine yavaş yavaş belimize gömülerek hiç hareket edemeyecek hale gelmemiz gibi.

Bu bataklık, ayrılık acısından daha zorlayıcı bir deneyimde de karşımıza çıkabilir. Buna benzer tavsiyelere uyarak kaybettiği sevdiklerinin resimlerini atan, mektuplarını atan kişiler... Neyse ki birlikte çalışma fırsatı bulduğum insanlar, her şeyi atmadan önce ne yaptıklarının farkına varabilmişlerdi. Tüm bu acıyla teması azaltmaya çabasında panikle bataklıktan kurtulmaya çalışırken bellerine kadar bataklığa gömülen insanlardan farklı değillerdi. Ayrıldığınız sevgilinizin resimlerini atıp pişman olduğunuzu düşünelim. Bir şekilde gidip ikna edip yeniden eski sevgilinizle fotoğraflar çekilebilirsiniz; ancak ya kaybettiklerimiz? Kayıplar yaşayan pek çok insan, İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogması ile duygusal acıyla temaslarını azaltmaya çalışırken iyice bataklığın içine gömülüyorlar. Bataklık uzmanları, belinize kadar gömüldüğünüzde size bir halat atıp sizi çekerek kurtarmak isteyenler olursa bunun çok da iyi bir fikir olmayabileceğini söylüyorlar. Yani belden yukarısını kurtarsalarda diğer yarınızın bataklığın içinde kalabileceğini belirtiyorlar. Yani bataklık güçlü bir şekilde insanları tutarken kaba güçle oradan kurtulmaya çalışmak, insanı parçalayabilir. İnsanlar, İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasına uyarak bellerine kadar duygusal acıya batmışlarken çevreleri halatlı insanlarla çevrilmiş durumdadır. Bu noktada bu bataklığı ve bu bataklıkla nasıl bir ilişki kurulması gerektiğini kitlesel bir şekilde bir an önce insanlara anlatmak tüm uzmanların görevi olmalı diye düşünüyorum. Belki de çocuklara henüz küçükken bataklıklar hakkındaki bilgileri deneylerle vermek ilerisi için oldukça işlerine yarayacak bir deneyim olabilir. İleride bir duygusal acıyla temas ettiklerinde onlara “DUYGUSAL ACI İLE TEMAS BATAKLIKLA TEMAS GİBİDİR” dediğimizde ne yapacaklarını hızlı bir şekilde anlayabileceklerdir. Bağlamsal Davranış Bilimi, bir doğa bilimidir. Doğadan gelecek somut örnekler, davranış repertuvarının hızlı bir şekilde öğrenilmesini sağlayacaktır.

Evet! Aynen öyle. KARATE KID GİBİ :)

## DUYGUSAL ACI İLE TEMAS İÇİN YAŞANTISAL BİR METAFOR: ÇİN KELEPÇESİ<sup>19</sup>

Günlük hayatta bataklıklarla temas etme şansımız çok olmayabilir. Bu noktada YouTube'daki Çin (Parmak) Kelepçelerinin hazırlanış videolarını izleyerek kendinize bir Çin Kelepçesi yapabilirsiniz. Çin kelepçesi, dört ince uzun şeridin örülmesi ile yapılır. Çin kelepçesinin özelliği, parmaklarımızı dışına çıkarmak için çektiğinizde kelepçe uzar ve parmaklarınızı sıkıca sararak parmaklarınıza yapışır. Sıkışan parmaklarınızı hareket ettiremez olursunuz. Çin kelepçesi, dışına çıkacağımız bir şey değildir. Deneyimlenen yaşamı, Çin kelepçesinin içinde yaşamak gibi düşünün. Pek çok zaman, bu metafor Çin Kelepçesinden nasıl kurtulacağımızın anlatılmasıyla biter; ancak bu metaforun vermek istediği mesajın tam olarak anlaşılmadığının bir işareti olarak kabul edilmelidir. Çin Kelepçesinin dışına çıkmaya odaklanmak, duygusal acıyı yok etmek hedefinin kendisidir, KABUL değildir. Duygusal acı her yerdedir. Dolayısıyla bir bağlam içerisinde yaşayan insan, Çin kelepçesinin içindeki parmak gibidir. Çin kelepçesi ile temasımızı azaltmaya çalıştığımızda Çin kelepçesi parmağımızı öylesine sıkı sıkıya kavrar ki parmağımızı hareket ettiremez oluruz. Ancak tam tersi bir şekilde parmağımızı Çin kelepçesinin içine soktuğumuzda ise kelepçe genişler ve parmaklarımızı genişleyen bir boru gibi olan kelepçenin içinde çeşitli şekillerde hareket ettirebilmeye başlarız. Duygusal acıyla temasımızı azaltmaya çalıştığımızda da benzer bir şekilde duygusal acının içine sıkışıp kalırız. Duygusal acı ile temasımızı arttırdığımızda ise kendimize bir yaşam alanı oluşturarak davranışımızı çeşitlendirmeye başlarız.

Duygusal acı ile temas, değerli bir hayat yaşayabilmek için önemli bir süreç olacaktır. Hayatımıza anlam katan her ne varsa, yokluğu ve yok olma ihtimali acıyla dolu olacaktır. Duygusal acı ve değerleri birbirlerinden ayrı şeyler olarak sınıflandırmak, dünyanın görüşümüzü şaşılaştırmasından başka bir değil sanki. İkisinin ayrı şeyler olduğundan emin değilim artık. Pek çok zaman duygusal acı ile temas, benim değerlerimi gösteren yol işaretleri gibi görüyorum. Yönümü bulabilmek için pek çok zaman onlara dikkatle bakıyorum ve can kulağı ile onları dinliyorum. Duygusal acı benim kurtulmak istediğim bir düşman değil artık. Duygusal acı, bana yol gösteren bir yol arkadaşı benim için. Birisi bana duygusal acımı yok etmeyi teklif ettiğinde, onun bu teklifini artık çok farklı bir şekilde duyuyorum. Bu eskisi kadar "iyi bir fikir" değil artık benim için.

<sup>19</sup> Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford press. Kendi Çin Kelepçenizi yapmak için YouTube videolarından faydalanabilirsiniz. Çin kelepçesi kabul ile ilgili metaforları yaşantısal olarak deneyimlemek için oldukça etkili bir araçtır. How to make a Chinese Finger Trap -Origami (Çin Parmak Kapanı nasıl yapılır- Origami): <https://www.youtube.com/watch?v=ChEqXoIgLhc>

## İYİ HİSSETME BİLİMİNE KARŞI DUYGUSAL ACI İLE TEMAS BİLİMİ

Günlük yaşamdaki kimi deneyimlerimiz ile kitaplarda ya da makalelerde okuduğumuz kimi bilgiler uyumlu olmayabilir. Hatta kimi zaman okuduklarımızın tam tersinin günlük yaşamda doğru olabileceğini gözleriz. Peki nasıl oluyor da günlük yaşamda kimi zaman uzmanların dediklerinin tam tersi durumlarla karşılaşırız. Bunun bir cevabı yapılan çalışmaların sonuçlarının ilgili konudaki gözlemlerin çeşitliliğinin yüzde yüzünü açıklayamıyor olması olarak izah edilebilir. Ancak çok daha farklı ve derin bir sorunun olabileceği günümüzde iyice dillendirilmektedir. Bu soruna verilen isimlerden birisi “ergodik hata”dır. Bu konuyu burada detaylı bir şekilde ele almamız mümkün değil; ancak günlük hayattan ufak bir örnek ile bilim dünyasında yaşanmakta olan bu çatışmayı size anlatmaya çalışacağım. Önümüzdeki haftalarda ise bu konuyu biraz daha detaylı bir şekilde ele alacağız. Ama şunun altını çizmek gerek ki Mekanik Psikolojinin aşıl topuğu, ergodik hatadır<sup>20</sup>.

Grup ortalamaları üzerinden bireyselliğin göz ardı edilerek bireyin anlaşılabilirliğini varsaymak beklenilenin dışında sonuçlar doğurabilir. Bundan yaklaşık 200 sene önce gazların hacimleri, basıncı ve sıcaklıkları ile ilgili olarak ancak gazların toplu niteliklerini ölçebilen fizikçiler, gazların toplu davranışlarının ortalama sonuçlarının bir tek gaz molekülünün ortalama davranışını tahmin edebilmek için kullanıp kullanamayacağını anlamak istediler. Bir gruptaki bireylerin davranışlarının ortalamalarını almakla tek bireyin davranışlarının ortalamalarını almanın arasında ilk bakışta ciddi bir fark yokmuş gibi görünebilir. Ama emin olun arada bir fark yokmuş gibi görünmesi sadece ilk bakışta öyleymiş gibi görünüyor. Bu sebeple bir asırlık bir hatayı yeni fark ediyor olabiliriz. Bu gerçekten oldukça sürprizli bir sonuç olabilir. Bir hırkanın ilk düğmesi yanlış iliklenmişse sonrasında ne kadar çok düğmenin iliklenmiş olduğunun pek bir önemi olmayacaktır. Sonuçta grup ortalamalarından yola çıkarak bireylerin ortalama davranışlarını tahmin edebilmek için iki şartın sağlanmış olması gerektiği sonucunu çıkardılar:

<sup>20</sup> Ergodik hata ile ilgili olarak daha detaylı bilgilere şu kitaplardan ulaşabilirsiniz: Rose, Todd. Ortalamanın sonu: aynı olmaya değer veren bir dünyada başarılı olmanın yolu (The end of average: How to succeed in a world that values sameness). (Çevirmen: Tufan Göbekçin). Paloma Yayınevi: İstanbul, 2016.

Hayes, Steven C., and Stefan G. Hofmann, eds. Beyond the DSM: Toward a Process-based Alternative for Diagnosis and Mental Health Treatment. New Harbinger Publications, 2020.

Ayrıca Steven C. Hayes’in blogunda ( <https://stevenchayes.com/blog/> )bulunan iki yazı da bu konu hakkında günlük yaşam örneklerine ulaşabilirsiniz:

“How my Son’s Black Belt Reveals the Biggest Scientific Error in Our Culture Today” - <https://stevenchayes.com/how-my-sons-black-belt-reveals-the-biggest-scientific-error-in-our-culture-today/>

“‘I’m Normal’ and Other Lies We Tell Ourselves” - <https://stevenchayes.com/im-normal-and-other-lies-we-tell-ourselves/>

Birinci olarak çalışılan gruptaki tüm üyelerin birbirlerinin tıpa tıp aynısı olması gerekiyordu. İkinci olaraksa tüm üyelerin gelecekte de hiç değişmeden aynı kalması gerekiyordu. Ne yazık ki gazların çok ezici bir çoğunluğu bu ergodik kuramın şartlarını sağlayamıyordu. Aynı sorun insanlarla ilgili bilimsel çalışmalar için de geçerli görünmektedir. Hiçbir insan, başka bir insanın birebir aynısı olamaz ve hiçbir insan geçen zaman içerisinde değişmeden kalmaz.

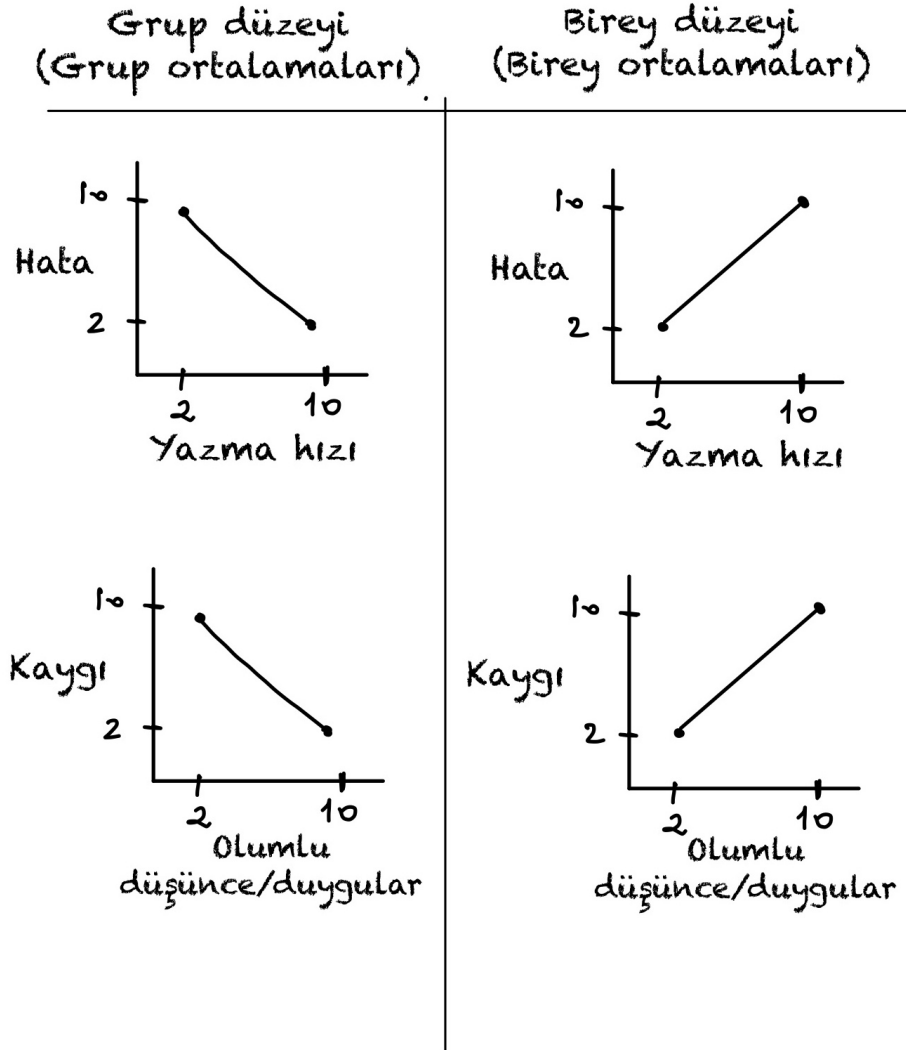
Dolayısıyla grup seviyesinde (grup ortalamaları üzerinden) varılan bilimsel sonuçlar, birey seviyesinde ulaşılan sonuçlardan farklı olabilir; çünkü insanların ergodik şartları sağladığını iddia edebilmek çok kolay olmayacaktır. Hatta kimi zaman grup seviyesindeki sonuçlarla birey seviyesindeki sonuçlar, taban tabana zıt sonuçlarla karşılaşılabilir. Davranışçılar, tek denekli çalışmalara odaklanmaktadır. Bu sebeple davranışçılar, bireylerin davranışlarını gözleyerek genel davranışsal yasalara ulaşmaya çalışırlar. Ancak Mekanik Psikolojideki kimi araştırmalar, yüzlerce ve belki de binlerce kişiye uygulanan testlerin ortalamalarının karşılaştırılmasıyla bireylerin davranışlarını anlamaya çalışırlar. Gelin Todd Rose'un bu konudaki kolay anlaşılır örneğinden yola çıkarak duygusal zorluklarımızda benzer bir çelişik sonucun nasıl ortaya çıkabileceğini birlikte ele alalım.

Grup ortalamalarına odaklanan bir yaklaşım, daha hızlı yazma ile daha az hata yapma arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşabilir. "Grup seviyesi"ndeki bu sonucun esas nedeni hızlı yazan kişilerin yazı yazarken 10 parmak kullanma becerisine sahip olmaları olabilir. Buradaki esas sıkıntı şudur: Eğer grup seviyelerindeki sonucu bireylere genelleyerek insanları daha hızlı yazmaya teşvik edersek insanların kendi ortalama performanslarına göre daha fazla hata yaptığını gözleriz. Bireysel düzeyde ulaştığımız sonuç (daha hızlı daha çok hata), grup düzeyinde ulaştığımız sonucun (daha hızlı daha az hata) tam tersidir.

Duygusal acı ile temasa baktığımızda ise benzer bir çelişki ile karşılaşabiliriz. Grup ortalamalarına baktığımızda daha olumlu düşünce ve duygulara sahip olan insanların daha az kaygılı olduğunu gözleyebiliriz. Bu grup seviyesinde bir sonuçtur. Ancak insanları daha olumlu düşünmeye ve hissetmeye yönlendirdiğimizde ise kendilerini daha kaygılı hissettiklerini gözlemleyebiliriz. Bu da bireysel seviyedeki sonuçtur. Dolayısıyla iki farklı bilimsel yaklaşımın bilimsel olduklarını iddia ederek çelişik sonuçlara ulaşmasının sebeplerinden birisi bu ergodik hata olabilir. Bu sorunu çözebilmek içinse matematikçilerden ve fen bilimlerinden destek almamız gerekecektir. Maalesef günümüz psikoloji eğitim programı, psikometrinin temelindeki matematiğin statik mi yoksa dinamik mi olması gerektiği ya da ergodik varsayımın

meşruluğu gibi konuların ele alınabilmesine olanak sağlayacak kadar derin bir matematik eğitimi içermediği ortadadır. Buradaki tehlikelerden birisi Mekanik Psikolojinin kendisine sağlam bir zemin olarak aldığı istatistiğin temel varsayımlarının ciddi bir şekilde sorgulanıyor olduğudur. Bu konudaki gelişmeleri uzaktan heyecanla takip etmekteyim. Sonucu ne olur bilmem; ancak burada bu çelişkinin olası sebebini bilmek ve davranışçılığın birey ortalamalarını ele alarak genel davranışsal yasalara ulaşmaya çalıştığını bilmek benim için yeterlidir. Bakalım önümüzdeki senelerde neler olacak? Şu anda her iki yaklaşım da bilimsel. Acaba kim (ya da kimler) bilimselliklerini koruyabilecekler.

İki farklı bilimsel yaklaşım nasıl birbiriyle gelişen sonuçlara ulaşip bilimsel olduklarını iddia edebilirler?  
Ergodik Hata İhtimali





Hayatımızı değiştirmek için ÖNCE iyi hissetmeye odaklanmak tek seçenek değil. Belki hayatımızı değiştirmek için ÖNCE duygusal acıyla temasımızı artırıp SONRA duyguları ikiye ayırmadan DOLU DOLU HİSSEDEREK yaşamayı da seçebiliriz. Hiç olmazsa böyle bir seçeneğimizin olduğunu bilmenin de daha esnek ve zengin bir yaşam deneyimi için çok önemli olduğunu düşünüyorum. SEÇİMLERİMİZ SEENEKLERİMİZDEN BAğIMSIZ DEğİLDİR.

Korkunun duygusu ile yaşamayı ęrenmezsem,  
Duygunun korkusu benim efendim olacak.

Haftaya görüşmek üzere..

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

22.04.2021 - ODTÜ, Ankara