

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

6. HAFTA NOTLARI:

ŞİMDİ, BURAYI DEĞİŞTİRMEK

Uzay-zaman-ilgi

Açık Kaynak

Birlikte

Özgür

(Kitleesel)

(Ücretsiz)

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

Herkes için Davranışsal Esneme 6. Hafta

Şimdi, Burayı Değiştirmek:

“Uzay-zaman-ilgi”

Dr. Ali Bayramoğlu - 29.04.2021 ODTÜ-Ankara

SEVDİKLERİNİZLE GÜZEL BİR AKŞAM

Bir yaz akşamı, koltukta uzanıyorsunuz. Evin içinde tatlı bir koşturma var. Bir yandan birazdan yenecek pastayı içeride hazırlıyorlar. Pasta bembeyaz, etrafında çilekler ve kiviler var. Mumları pastanın üzerine yerleştiriyorlar. İkişerli takım oluşturmuş dört kişi kendilerini kaptırmış bir şekilde tabu oynuyorlar. Bir yandan onların ne anlatmaya çalıştığını anlamaya çalışıyorsunuz. İçeriden pişmekte olan kahvenin kokusu geliyor. Televizyonda Ajdar'ın “Çikita Muz” şarkısı çalıyor. Bir anda şaşıırıyorsunuz. Grup oyunu bırakıyor, içeriden koşarak gelen birisi “sesini açsana lütfen” diyor. 5 kişi “Çikita Muz” dansı yapmaya başlıyor. (Şimdi ortamla birlikte kalın).

Nasıl dans ediyorlar?

Pasta nasıl görünüyor?

Kaç tane mum var?

Uzandığınız yer rahat mı?

Kahve nasıl kokuyor?

Kelimelerin yarattığı şu bağlama bakın. Deneyimlerinizin zenginliği ve çeşitliliğini gözleyin lütfen.

Şimdi arka sayfaya geçerek alıştırmaımıza devam edebilirsiniz.

Tüm bu dansın ortasında dışardan bir patlama sesi geliyor. Herkes irkiliyor. Daha sonra cama çarpan bir şey, camı kırarak salonun ortasına düşüyor. Üstünde kırmızı rakamlarla geriye doğru sayan iki küsür dakikalık bir sayaç var. Bu zaman ayarlı bir bomba:

Tik tik tik tik tik tik tik tik...

Kahvenin kokusu nasıl?

Televizyondaki şarkı eğlenceli mi?

Pasta? Tabu? Dans?

Odağınız daraldı mı?

Deneyiminiz az evvelki kadar zengin ve çeşitli mi?

Bir sorun ile karşılaştığında insanın tüm odağı daralarak sorunu çözmeye yoğunlaşıyor. Eğer gerçekten salonun ortasında bir zaman ayarlı bomba varsa bütün dikkatinizi ona vermeniz ve odağınızı daraltmanız işe yarayabilir. Ancak kelimelerin gücü haftasında yaptığımız limon alıştırmasını hatırlayın. L.İ.M.O.N kelimesi kaynaşma ile o sarı meyvenin pek çok uyaran işlevini kazanıyordu. Hatta L.İ.M.O.N kelimesi, o meyvenin ortaya çıkardığı fizyolojik tepkileri ortaya çıkarma gücünü elde ediyordu. Neredeyse gerçek bir limonun sahip olduğu uyaran işlevlerinin etki göstermesi için gerçek bir limona ihtiyacımız yok gibiydi. Tıpkı bu alıştırmada karşımızda bulduğumuz “zaman ayarlı bomba” gibi. Kelimelerle zengin deneyimleri yaşayabileceğimiz bir bağlamı betimledik. Ancak karşımızda geri sayan bir bomba, tüm diğer zengin deneyimleri bulanık bir geri plana dönüştürerek odağımızı iyice daralttı. Unutmayın bunlar sadece kelimeler. Az evvel betimlediğimiz ortamda, kelimelerden yapılmış bir bomba var sadece.

O bombayı etkisiz hale getirmeye çalışmadan o betimlediğimiz salonda Ajdar’ı dinlerken dans etmeye devam edebilir misiniz?

Bu isteğim tuhaf mı geldi?

İçinizden bir ses “Yok biz yine de sayacı durduralım” mı diyor?

Gerçekten, sayaç geri saymaya devam ederken uzandığınız koltuğun verdiği hissi hayal etmeyi deneyebilir misiniz lütfen? Neticede bunların hepsi kelime. Pastanın tadı nasıl? Kivisini bol mu koymuşlar? Bırakın kelimelerden oluşan bombanın sayacı geri saymaya devam etsin. Nerede kalmıştık? Ha pasta diyorduk, tadı nasıl? Biraz daha çilek koysa mıydık?

Daha önce sevdiklerinizle birlikte güzel ve zengin bir deneyim yaşarken kucağınızda bir “kelime bombası” bulduğunuz oldu mu hiç?

“Tezim ne olacak?”, “Salı günü toplantıda ne olacak?”, “Kesin onu soracaklar”, “Ay sonu raporlarına başlamadım henüz”, “Bütçe yetecek mi?”, “İş bulabilecek miyim?”, “Hayatında biri mi varmış?” Tik tik tik tik tik tik tik tik tik...

Tuhaf bir deneyim. Böyle zamanlarda sanki karşımdaki “kelime bombası”, edindiği tüm uyarıcı işlevleri ile birlikte bir kütle kazanarak içinde olduğum bağlamı büküyor, büküyor, büküyor. Altındaki zemini iyice derinleştiriyor. Sanki bir kara deliğin içine düşer gibi cümlelerin içine düşüyorum. Hareketlerim ağırlaşıyor. Tüm dikkatim o kelimelerin üzerine çakılıp kalıyor. Zamanın nasıl yavaşladığını çevremdeki insanların etkileşimlerinden anlıyorum. Çok hızlı konuşuyorlar. O kelime bombasına öylesine çakılıyorum ki çevremdeki insanların konuşmalarını takip edememeye başlıyorum. Şapşal bir gülümseme ile nasıl çakıldığımı belli etmemeye çalışıyorum.

Aynı kütleyle sahibim ama kendimi inanılmaz ağırlaşmış hissediyorum. Olduğum yerden kalkmama imkan yok sanki.

Neden böylesine yuvarlandım? Nasıl düşüyorum? Nasıl hafifleyebilirim? Bağlamın gereksiz ağırlıklarından nasıl kurtulabilirim?

Bu hafta, bağlamın etkisini anlamamızı kolaylaştırabilecek bir alıştırmaya ile hızlıca bir giriş yapmak istedim. Aslında bu haftaki oturumun tamamını da bir alıştırmaya olarak değerlendirmek istiyorum. Oturumun kimi yerlerinde sinirinizi bozmaya çalışabilirim, lütfen oturumda bana odaklanmaya devam edin.

YAĞMURUN ALTINDA YÜRÜMEK: “ANLAMAYACAĞIM”

Yeni bir konu ile karşılaştığımızda “anlamayacağım” diye düşünürken kendimizi bulabiliriz. Ancak böylesi bir tepki bizim kontrolümüzde değildir. Esasında davranışımız üzerinde belirleyici olan ne düşündüğümüzden ziyade gözümüzün önünde beliren ve kulaklarımızda çınlayan kelimelerle ne derece kaynaştığımızdır. Kelimelerin havasına girip o cümlelerin içine düştükçe sadece sembollerden ve seslerden oluşan kelimeler, bir gerçeklik olarak bize kendilerini satarlar. “Anlamayacağım” kelimesiyle kaynaşıp onun havasına girdiğimizde, anlayamayacağımızdan korktuğumuz konuyla temas etme gereği bile duymayız. Neden? Çünkü “anlayamayacağım” da ondan. Bir deneseydiniz? Gerek yok. Niye? Çünkü “anlayamayacağım”.

Kelimelerin içeriklerine odaklanan insanlar, kafalarında canlanan kelimeleri değiştirmeye çalışırlar. Bu noktada düşünceler (yani kelimeler ya da sözel uyarılar), sanki sergilediğimiz davranışlarımızın nedeniymiş gibi görünürler. Bu nedensellik, bir “DOĞAL NEDENSELLİK”miş gibi kendisini bize yutturur. Neden havada asılı kalmayı denemiyorsun? Çünkü havada asılı kalamam. Neden o kitabı okumuyorsun? Çünkü “anlamayacağım”.

Bizim burada yapmaya çalıştığımız şey, karşılaştığımız kelimeleri (ya da düşünceleri) değiştirmek yerine kazandıkları bağlam bükücü etkiyi zayıflatmak olacaktır. Kimi öğrenciler matematik çalışır, kimi insanlar acılarıyla temas eder, kimi insanlar sunum yapar ve kimi insanlar bunları yapamazlar. Dışarıdan bakıldığında bu grupların arasındaki fark o an temas ettikleri sözel uyarılarınmış (ya da düşüncelermiş) gibi görünebilir. Ne var ki aralarındaki fark, kelimelerin içeriklerindense kelimelerin üzerlerindeki etkilerinin farklı olması da olabilir. Felsefe ve bilim üzerine okumayı ve çalışmayı çok seviyorum. Ne zaman yeni bir kitabı elime alsam, “anlamayacağım” düşüncesi yanımda beliriyor. Yıllar içerisinde edindiğim beceri o düşüncüyü yok etmeye çalışmaktansa o düşünce kulaklarımda çınlarken okumaya devam etmek oldu. Hatta pek çok zaman gerçekten anlamasam da okumaya devam ettim. Zorlandığım kimi kitaplarda, özellikle ilk okuyuşumda sadece kitabı bitirmek için okuyorum. Okumayı bitirdikten bir süre sonra kitabı geri dönüp yeniden okuyorum. Kimi kitapları anlamak için birkaç defa okuyorum. “Anlayamacağım” düşüncesini tamamen kabul edip okumaya devam ediyorum. Bazen o düşüncenin aksine kitabı gayet güzel anlayabildiğimi görüyorum. Kimi zaman o düşünce doğru çıkıyor. Pek bir şey anlamamış oluyorum. Ancak bu kabul ile kendimi ne yönde geliştirebileceğimi anlamaya çalışıyorum. Bu sayede birtakım hazırlıklar yaparak kitaba yeniden döndüğümde kitabı daha etkili bir şekilde okuyabiliyorum.

Bu hafta, içinde yaşadığımız bağlamın önemli bir boyutunu ele almaya çalışacağım. Konuyu ele alırken sezgisel örnekleri kullanarak oldukça soyut bir konuyu somut deneyimlerle anlatmaya çalışacağım. İlişkisel çerçeveleri anlayıp yaşamınızda bu bilgilerden faydalanmak için arka plandaki tüm bilimsel çalışmaları bilmeniz gerekmeyecek. Karate Kid gibi yaşantısal metaforlar ve günlük küçük alıştırmalarla rahatlıkla öğrenebileceğiniz şekilde size bu bilgileri sunacağım. Eğer benzer şekilde alıştırmalar geliştirmek ve metaforlar yazmak isterseniz, ilişkisel çerçevelerin ardındaki bilimi ve bilim felsefesini detaylıca çalışmanız gerekir. Aksi takdirde arka plandaki teknik bilgileri bilmeniz gerekmez. Neticede e-postayı göndermek için gönder tuşuna basıyoruz; ancak açık kaynak internet sunucularının kendi bilgisayarımızdaki bilgiyi göndermek istediğimiz insanın bilgisayarına nasıl olup da ulaştırdığını bilmemiz gerekmiyor. Ancak kullanıcı deneyimimizle bunun başarılabilirliğini ve bu yöntemin işe yaradığını biliyoruz. Dolayısıyla bir kullanıcı olarak tüm arka planı

bilmeniz şart değil. Ancak açık kaynağın güzelliği şu ki olur da bilmek isterseniz, istediğiniz kadar okumalarınızı derinleştirebilirsiniz. Buyrun, kaynaklar açık. Dipnotlarda yakın zamanda konu ile ilgili alanın tanınmış bilim insanlarının bir makalesini bulabilirsiniz.¹ Bu haftanın notlarında “anlamayacağım” diye düşünsenizde okumaya devam edin lütfen.

BÜKÜLEN BAĞLAM VE DAVRANIŞ

Bir kütlenin ağırlığı nasıl ortaya çıkar? Bu soruya vereceğimiz cevap insan davranışını da nasıl anladığımızı belirleyecektir. Bir taşı dümdüz ileriye fırlattığımızda eğik bir hareketle taşın yere düştüğünü görebiliriz. Taş ait olduğu yere, yani evrenin merkezine gitmek istediği için mi yere düşmüştür? Yoksa yerçekimi denen bir güç o taşı yere mi çekmiştir? Ya da uzay-zaman bükülmüş ve taş o bükülmeyi mi takip etmiştir?

Ağırlık deneyiminin ortaya çıkışını ele alma tarzımız kendi davranışımızı ele alma tarzımı kökten değiştirebilir. Benim davranışlarımı içimden gelen bir istek mi belirliyor? Yoksa psikolojik güçler mi benim davranışlarımı belirliyor? Yoksa içinde bulunduğum bağlamdaki bükülmeler mi benim hareketlerimi belirliyor?

Astrofizikçi Dr. Janna Levin, üniversitede fizik okuyan genç bir öğrenciye çok güzel bir sezgisel örnekle kütleçekimini açıklıyor². Diyelim ki uzay boşluğunda bir elmayı dümdüz ileriye fırlatacak olsak, elma uzay boşluğunda nasıl bir yolu takip eder?

Dr. Levin, öğrencinin verdiği cevabı onaylayarak elmanın dümdüz ilerleyeceğini belirtir. Şimdi de aynı elmayı dünya gibi koca bir kütlenin üzerindeyken fırlattığımızı düşünelim. Bu defa dümdüz ileri fırlattığımız elma nasıl bir yolu takip edecektir?

Gözünüzü kapatın ve elinizle elmayı fırlattığınızı hayal edin. Nasıl bir yol izliyor? Kütleçekimi ve ağırlık hissini çok iyi biliyorsunuz. Matematiksel olarak hesaplamanız gerekmez. Eğer buruşturup top haline getirdiğiniz bir kağıdı çöp kutusuna basket oynar gibi atabiliyorsanız kütleçekimi konusunda oldukça

¹ Barnes-Holmes, Dermot, Yvonne Barnes-Holmes, and Ciara McEnteggart. "Updating RFT (more field than frame) and its implications for process-based therapy." *The Psychological Record* (2020): 1-20.

² Astrophysicist Explains Gravity in 5 Levels of Difficulty | WIRED:
<https://www.youtube.com/watch?v=QcUey-DVYjk>

önemli bilgilere sahipsiniz demektir. Unutmayın bildiklerimiz, sözel olarak ifade edebildiklerimizden çok daha fazladır. Hatırlayın elimizi nasıl kaldırıp da kulağımıza dokunduğumuzu kelimelerle anlatabiliyor muyduk? Böyle zamanlarda kelimelerle tarif edemediğim eylemleri yaparak, bildiklerimin anlatabildiklerimden ne kadar fazla olduğunu hatırlamaya çalışıyorum. Eğer sıklıkla ayağınızı burkmadan ve düşmeden yürüyebiliyorsanız (dile dökemediğiniz) karmaşık hesaplamalarla kütleçekimini deneyimleyerek yürümeyi başarıyorsunuz demektir. Esasında aya roket göndermeyecekseniz, bu konudaki matematiksel hesaplamaları sembolik olarak ifade etmeyi öğrenmeniz gerekmez. Ancak Einstein'ın düşünme tarzını sezgisel olarak anlayabilmek, Bağlamsal Davranış Bilimini daha etkili bir şekilde anlamak ve İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogmasının (İHT-MD) hareket anlayışının ötesine geçmek için oldukça işe yarar olacaktır. Kütleçekimi bize hiç yabancı bir şey değil; aksine kütleçekimini yaşamaya başladığımızdan beri neredeyse sürekli deneyimliyoruz.

Dünya denen kütlenin üzerindeyken bir elmayı dümdüz ileri fırlattığımızda elma bir yay çizerek yere doğru düşüyormuş gibi bir yolu takip edecektir. Aslında gözümüzle gördüğümüz bu kavis, Dünya'nın kütlesiyle bükülen uzay-zamandır. Elma, bu bükülmeyi takip etmektedir. Dolayısıyla Einstein gibi şu soruyu insanın hareketi için de sorabilmeliyiz: Nasıl oluyor da insanlar, davranışlarını belirleyen psikolojik güçlerin varlığına inanıyorlar? Bu psikolojik bir güç değilse ne olabilir? İçinde bulunduğumuz bağlam bükülüyor da tıpkı elma gibi biz de bu bükülmeyi takip ediyor olabilir miyiz?

DALIN ÜZERİNE YÜRÜYEN KÖR BÖCEK: EKSİK BOYUT

Einstein'ın büyük oğlu Eduard, yıllar sonra babasına neden bu kadar ünlü olduğunu sorar. Einstein ise bu ününün sebebinin kütleçekimi ile ilgili kavrayışı olduğunu bir metaforla anlatır:

“Kör bir böcek bükülmüş bir dalın üzerinde ilerlerken aslında dalın kendisinin bükülmüş olduğunu fark edemez. Ben o böceğin fark edemediği şeyi fark edebilecek kadar şanslıydım.”³

Az evvelki fırlatılan elmayı düşünün. Elma; bir yay çizerek yere doğru düşüyordu, öyle değil mi? Aslında düz fırlatılan elmanın takip ettiği uzay-zamanın bükülmüş olduğunu Einstein gözüyle görememiş olsa sözel davranışı ile görebilmişti (Bu da sözel davranışın bizim için ne kadar önemli bir beceri olduğunun güzel bir örneğidir). Bükülen uzay-zaman, elmanın hareketini belirliyordu.

³ Isaacson, W. (2015, Ekim 30). The light-beam rider. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2015/11/01/opinion/sunday/the-light-beam-rider.html>

Bağlamsal Davranış Bilimini, Mekanik Psikolojiden ayıran en önemli özelliği sadece dört boyutlu uzay-zamanı hesaba katması değildir. Sözel davranışı ele alan Bağlamsal Davranış Bilimi, ilgeçler ve bağlaçlarla birlikte bağlamdaki bir boyutu daha görebilir hale gelmektedir. Bu boyuta İLGİ (ya da alaka) diyelim. İnsanlar, sözel canlılar olarak pandalar, kaplanlar ya da diğer canlılar gibi uzay-zamanda yaşamazlar. İnsanlar, bir kültürün içinde yaşarlar. Sözel canlıların içinde yaşadıkları bağlam, en az 5 boyutludur. Bu bağlamı “uzay-zaman-ilgi” olarak tanımlayalım.

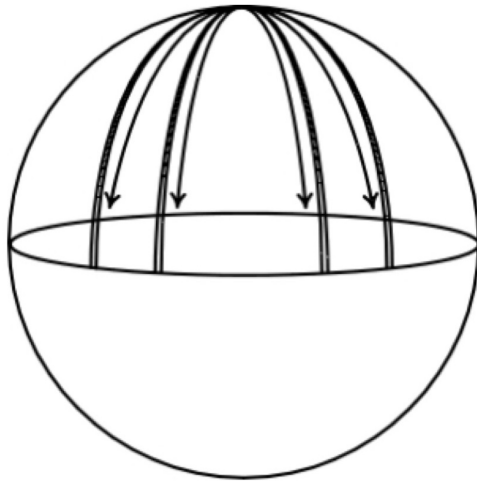
Dolayısıyla şu soruyu tekrar soralım: Hangi şartlar altında insanlar, davranışlarımızı psişik güçler (örneğin kişilik, benlik, kendilik, öz-güven, öz-sefkat, öz-_____, içimdeki çocuk, şemalar, düşünceler vb.) ile açıklıyorlar?

Kendisi eğimli olan bir dalın üzerinde yürüyen kör bir böcek, dalın kendisinin eğimli olduğunu fark edemediği için düz bir çizgide yürürken bazı güçlerin onu yukarı ve aşağıya itip çektiğini hissedebilir. Gelin bunu Pittsburgh Üniversitesi, Tarih ve Bilim Felsefesi Bölümünden John D. Norton⁴’un konu ile ilgili güzel bir örneğini ele alarak daha somut bir şekilde anlamaya çalışalım.

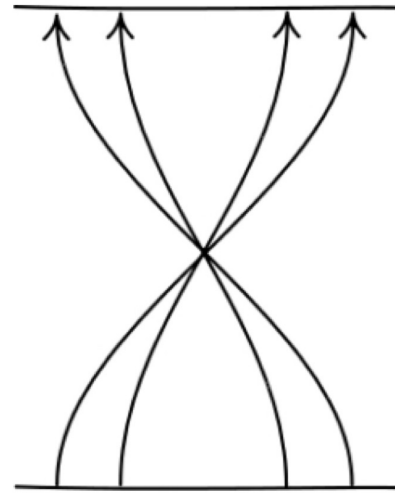
Ektavor’da bulunan dört gözlemcinin birbirlerine paralel hatlar boyunca dümdüz ilerlediklerini düşünelim. Bu dört gözlemcinin kuzey kutbuna doğru dümdüz ilerleyip daha sonra yollarına devam ederek tekrar Ekvator’a doğru ilerlediklerini düşünelim. Birbirlerine paralel bir şekilde dümdüz ilerleyen bu gözlemciler tuhaf bir şekilde birbirlerine yaklaşırlar ve kutupta yan yana geldikten sonra yollarına yine dümdüz devam ettiklerinde yeniden birbirlerinden ayrılmaya başlarlar. Bu dört gözlemcinin hareketleri, iki boyutlu bir düzlemde aşağıdaki şekildeki gibi görünecektir. Sanki bir GÜÇ onları önce birbirlerine doğru çekerken daha sonrasında yine bir GÜÇ onları birbirlerinden uzaklaştırmaktadır. Oysaki üçüncü boyutu algılayabildiğimizde onların bir araya gelmesinin ve daha sonra birbirlerinden uzaklaşmasının sebebinin ayrıca aralarındaki GİZEMLİ BİR GÜÇten ziyade bir GEOMETRİNİN sonucu olduğunu görebiliriz. Kürenin üzerinde dümdüz ilerleyen gözlemcilerin yolunu büken ayrı bir çekim gücü yoktur. Üzerinde yürüdükleri bağlamın kendisi, yani küre bükülmüştür.

Dolayısıyla bizim içinde hareket ettiğimiz bağlam sadece uzay-zamandan oluşmuyor. Biz, deneyimlediğimiz olaylar arasındaki ilgileri öğrenen canlılarız; ancak daha önce dediğim gibi biz pandalar ve kaplanlardan biraz daha farklıyız.

⁴ https://www.pitt.edu/~jdnorton/teaching/HPS_0410/chapters/general_relativity/index.html
Aynı örneğin ele alındığı Türkçe bir makaleye Evrim Ağacı’nın sitesinden de ulaşabilirsiniz:
<https://evrimagaci.org/genel-gorelilik-teorisi-nedir-genel-izafiyet-gorecelik-kurami-bize-ne-ogretir-7669>



3 Boyutlu Küre



2 Boyutlu Düzlem

Kaynak: John D. Norton, Pittsburgh Üniversitesi

Sözel canlılar olarak, doğrudan deneyimlemediğimiz ilgiler kurabiliyoruz ve kimi zaman bir refleks gibi doğrudan deneyimlediğimiz ilgilerden kendiliğinden ortaya çıkan yeni ilgiler türetiyoruz. İlgeçler ve bağlaçlar, içinde bulunduğumuz bağlamı bükmeye başlıyor. Doğal nedenselliklere ek olarak sözel nedensellikler de hareketlerimizi (ya da davranışlarımızı) belirlemeye başlıyor. Bu davranışlara düşünme davranışımız da dahildir. Dolayısıyla içinde bulunduğumuz bağlam herkes için sabit değildir. İçinde bulunduğumuz çevre, sadece bizi içinde barındıran boş bir kap ya da dekordan ibaret değildir.

ÇEVRESEL BELİRLENİM VE HAREKET

Uyuşturucu bağımlıları zaman içinde kullandıkları maddeye karşı tolerans (dayanıklılık) geliştirirler. Normalde bir insanı öldürebilecek dozları kendilerine uygulayabilir hale gelirler; ancak tolerans geliştirmelerine karşın her sene uyuşturucu bağımlılarının %1'i aşırı doz nedeniyle hayatlarını kaybetmektedir⁵.

Bilim insanları, bu ölümlerin tolerans yetmezliğinden kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Yani çok yüksek dozda uyuşturucu kullanımına karşı tolerans geliştirmiş kişiler, alışık olmadıkları ortamda uyuşturucuya maruz kaldıklarında sözde alışık oldukları doza hazırlıksız yakalanmaktadırlar. Bu noktada vücutları, enjekte edilen uyuşturucuya karşı koşullanmış tepkilerini veremediği için tolerans yetmezliği, aşırı doz nedeniyle ölümlerine yol açar⁶.

⁵ Bu konu ve davranış analizi ile ilgili daha detaylı bilgi için aşağıdaki kitabı tavsiye ederim: Pierce, W. David, and Carl D. Cheney. Behavior analysis and learning. Routledge, 2017. REF Düzelt.

⁶ Siegel, S., Hinson, R. E., Krank, M. D., & McCully, J. (1982). Heroin" overdose" death: contribution of drug-associated environmental cues. Science, 216(4544), 436-437.

Bağımlılıklarımız da içinde bulunduğumuz ortamdan tamamen bağımsız ve sadece bize ait olan deneyimler değildir.

Bilim insanları bu iddialarını hayvanlar üzerinde yaptıkları bir deneyle test etmişlerdir. Farelere 30 gün boyunca iki günde bir eroin enjekte edilmiştir. Fareler tolerans geliştirene kadar her uygulamada uygulanan uyuşturucu miktarı kademeli olarak arttırılmıştır. Arada kalan günlerde ise bu farelere şekerli su enjekte edilmiştir. İki farklı gruba ayrılan farelere eroin ve şekerli su iki farklı odada enjekte edilmiştir. Bir grup, şekerli suyu her defa A odasında alırken eroini B odasında almıştır. Diğer gruba da tam ters işlem uygulanmıştır (eroini A odasında ve şekerli su B odasında verilmiştir). Bu iki gruba ek olarak üçüncü bir grup oluşturulmuştur. Bu gruptaki farelere her gün her iki odada sadece şekerli su enjekte edilmiştir. Üçüncü grup, kontrol grubu olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çevre ve koşullanmış tepkiler arasındaki ilişkiyi test etmek için 30 günün sonunda uygulanan eroin miktarını iki katına çıkarmışlardır. Bu yüksek doz, kontrol grubundaki farelerin neredeyse hepsini öldürmüştür. Deneydeki iki gruba bakacak olursak her zaman eroini aldıkları odada yüksek doz eroine maruz kalan farelerin sadece % 32'si ölmüştür. Öte yandan yüksek doz eroine, şekerli su almaya alışık oldukları odada maruz kalan farelerin ise % 64'ü ölmüştür. İki grup farenin aynı oranda tolerans geliştirme tarihçesine sahip olduğunu tekrar hatırlatmak isterim. Burada değiştirilen değişkenimiz bağlamdır. Öğrenme tarihçemiz ile bükülen bağlamın koşullanmış işlemlerimiz dışında koşullanmış tepkilerimiz üzerindeki belirleyiciliği de kimi zaman ölüm kalım meselesi haline gelebilmektedir. Alışık olduğumuz herhangi bir madde (örn. sigara, şeker vb.) ya da bir davranışı değiştirirken bağlamsal müdahalenin ne kadar önemli olduğunu hesaba katmak oldukça işimize yarayabilir. Çevresel belirlenimi kabul etmek, kontrol gücümüzü arttırarak bizi daha da özgür kılabilir. Kabul ve kontrol birbirine zıt iki davranış değildir. İki şişe yok, tek şişe var :) Tekrar altını çizelim: Çevre sadece boş bir kap ya da bir dekordan ibaret değildir. Çevreyi merkeze oturtmayan bir bilim, bu önemli değişkeni kolaylıkla ıskalayabilir. Bunun sonucu ise yaşayacağımız gereksiz ızdıraptan başka bir şey olmayacaktır.

Farelerin deneyimledikleri geçmişleri, geleceklerini belirliyor. Geçmişteki davranışlarının sonuçları, şimdiki davranışlarını belirlemeye başlıyor. Ancak sözel bir canlı olarak insanın davranışları sadece geçmişte doğrudan deneyimlediği sonuçlarla belirlenmiyor. İnsan, daha önce hiç deneyimlemediği ve deneyimlemesi mümkün olmayan sonuçlara göre davranışlarını seçebiliyor. Bu inanılmaz bir şey! Buna hayran olmamak elde değil! Biz bu sayede Ay'a gidebildik ve uzayın derinliklerine doğru uzandık. Sözel davranış bizim için eşi benzeri olmayan bir lütuftur. Ne var ki aynı özelliğimiz bizim için oldukça hayati bir problemdir. Bizler, sözel olmayan canlılardan farklı olarak en az 5 boyutlu bir bağlamda yaşamaktayız. Bu noktada sözel davranışla hissedebildiğimiz beşinci boyutu ne kadar etkili bir şekilde kavrayabilirsek, bu özelliğimizin bizim için Davranışsal Esneme Majino

faidesini en üst düzeye çıkarırken yaratacağı gereksiz ızdırabı da en az seviyeye indirebiliriz. Bağlamsal Davranış Bilimini benim için bu kadar eşsiz kılan özelliği, hayatı daha yüksek bir boyuttan algılayabilmemi sağlamasıdır.

Beşinci bir boyut olarak sembolik ilgilerin nasıl bağlamı bükebilir hale geldiklerine kısaca değinmek isterim. Daha sonra yine doğadan bir örnekle daha özgürce davranışlarımızı seçerek davranış repertuvarımızı nasıl zengileştirebileceğimizi ele alacağım. İnsanlar ve şempanze yavruları arasındaki fark 16 aylık olduklarında kendisini belli etmeye başlar. Peki bu iki canlı arasındaki fark nedir?⁷ Eğer bu iki canlı arasındaki farkı doğru bir şekilde yorumlayabilirsek, bu bilgi yalnızca insanlar tarafından deneyimlenen sözel nedensellikleri etkili bir şekilde öngörebilmemizi ve bu deneyimlerin etkilerine müdahale edebilmemizi sağlayacaktır. 16. aydan sonra insan yavruları, şempanze yavrularından (ve diğer canlılardan) farklı olarak öğrendikleri ilişkiler arasında çift yönlü⁸ ilgiler kurmaya başlarlar. Yani siz insanlara iki olay arasında tek yönlü bir ilişki öğrettiğiniz zaman, karşı yönde bir ilişki öğretmenize gerek kalmaz. İnsanlar, refleks benzeri bir koşullanmış tepki ile tersi yöndeki ilişkileri türetiverirler. Bu türetme, insanların kontrolünde olmadığı gibi takip edemeyecekleri kadar da hızlı bir süreçtir.

Gelin çift yönlülüğün içinde yaşadığımız bağlamı bükerek bizim davranışlarımızı nasıl etkilediğini daha somut örneklerle kavramaya çalışalım.

ULTRASONİK KÖPEK KOVUCU CİHAZ ve SÖZEL KÖPEKLER

Bir öğleden sonra köpeğinizle birlikte yürüyüş yaptığınızı düşünün. Yürüyüş yaparken parkta daha önce pek görmediğiniz bir grup köpeğin çimlere yayıldığını görüyorsunuz. Nedendir bilinmez, köpeklerden biri bir anda kafasını kaldırıp hızlıca size doğru dönüyor. Bir an için irkiliyorsunuz. Ancak kulaklarını yukarı diken köpek bir anda hırlamaya başlıyor. Siz ne olduğunu anlamadan o hırlamaları, havlamalar takip ediyor ve köpek sürüdeki diğer köpekleri kışkırtarak size doğru havlayarak koşmaya başlıyor. Hadi bakalım! Şimdi ne olacak acaba? Kalbiniz inanılmaz bir şekilde kan pompalamaya başlıyor. Düşünceler yıldırım gibi gözünüzün önünde çakıyor. Kulağınızda panik içinde ne yapmanız gerektiği ve başınıza neler gelebileceği ile ilgili sayısız kelime cınlıyor. Elleriniz ve ayaklarınız titriyor. Aslandan kaçmak isteyen bir zebra gibi sidik torbanızda ve bağırsaklarınızda ne var ne yoksa oraya bırakıp

⁷ Relational Frame Theory ile ilgili detaylar için: Barnes-Holmes, Steven C. Hayes Dermot, and Bryan Roche. "Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition." (2001).

⁸ Çit yönlülük, İlişkisel Çerçeveleme Kuramında "bidirectionality" olarak adlandırılmaktadır. Çift yönlülük, sözel (sembolik) davranışın esasıdır. Tüm sözel davranışlar, bu çift yönlülüğten dallanıp budaklanır diyebiliriz.

çılgınca koşmak istiyorsunuz. Neyseki koşarak kaçamayacağınızı ve böylesi bir koşuşun çok daha kötü sonuçları olabileceğini biliyorsunuz. Köpekler, etrafınızı sarmış bir şekilde deli gibi havlıyorlar. İnsan, böylesi zamanlarda gerçeklik hissi kaybediyor. Deneyim saçma bir hal alarak kabus ve şaka arasında bir şeye dönüşüyor. Çünkü bu normal bir durum değil. Öyle mi? Kime göre normal bir durum değil? Cebinizdeki ultrasonik (ses ötesi) köpek kovucu cihazı köpeklere pek göstermeden kullanmaya başlıyorsunuz. Düğmesine kısa aralıklarla basmaya başlıyorsunuz. Bu ultrasonik cihazın çıkardığı sesler, insanlar tarafından duyulmasa da köpekler tarafından duyuluyor. Bu ses, köpekleri oldukça rahatsız ediyor. Diğer canlıların duymadıklarını duymak, pek çok zaman avantaj sağlasa da kimi durumlarda oldukça dezavantajlı bir durum yaratabiliyor. Şükür ki sürüdeki gruptaki köpeklerin hepsi sağır olmadığından sürü içindeki köpeklerin bir kısmı tedirgin olarak uzaklaşmaya başlıyor. Kuyrukları bacaklarının arasında uzaklaşan köpekler, sürünün geri kalanını da peşlerine takarak uzaklaşıyor.

Oyf! Ne gündü öyle değil mi? İyi ki yanınızda o tıraş makinesi büyüklüğündeki gri cihaz vardı. O ultrasonik köpek kovucu belki sizin ve köpeğinizin hayatını kurtardı. Kalbiniz hâlâ hızla çarpıyor, nefes alışınız hâlâ hızlı... Bir an önce eve gitmek istiyorsunuz.

Kendinizi iyi hissetmek için televizyonda bir şeyler açıp, abur cubur yiyerek rahatlamaya çalışıyorsunuz. Köpeğiniz ise iki ön ayağı önde ve arka bacakları iki yana açılmış şekilde bir küçük kilim gibi salonda yatıyor. Kafası iki ayağının üzerinde yavaşça kuyruğunu sallayarak öylece oturuyor. Sizse biraz rahatlar gibi olmuşken sizin ve köpeğinizin önünde duran ultrasonik köpek kovucuyu görüyorsunuz. Bir anda kalp atışınız hızlanıyor, nefes alışınız hızlanıyor. Nasıl oluyor bu? Siz kendinize gelemeyen, köpeğiniz sanki bugün parkta hiçbir sorun yaşamamışçasına öyle kuyruğunu sakince sallayıp oturuyor. İşte ilişkileri tek yönlü öğrenen bir memeli (köpek) ile öğrendiği ilişkileri çift yönlü olarak türeten bir memeli (insan) arasındaki fark tam da budur. Köpeğiniz, ultrasonik köpek kovucuyu görünce ne hissedecek? Korku? Kaygı? Hiçbiri. Peki siz ultrasonik köpek kovucuyu gördüğünüzde ne hissedeceksiniz? Köpek kovucu sizi rahatlatacak mı yoksa kaygılandırarak mı? Olur da sizi kaygılandırırsa hiç şaşırmayın. Artık köpek kovucu cihaz, çift yönlülük ile birlikte köpekleri bağlama taşıyan bir hatırlatıcı uyarıcı olacak. Bizler diğer canlılardan farklıyız. Bir aslan görüp çalılığın arkasına saklanarak kurtulduğumuz zaman şunu öğreniyoruz:

Aslan görürsen, etrafta arkasına saklanacak bir çalı ara!

Ama şunu da türeterek öğrenmiş oluyoruz:

Eğer bir çalılık görürsen etrafa iyice bakalım, peşimizde olan bir aslan var mı?

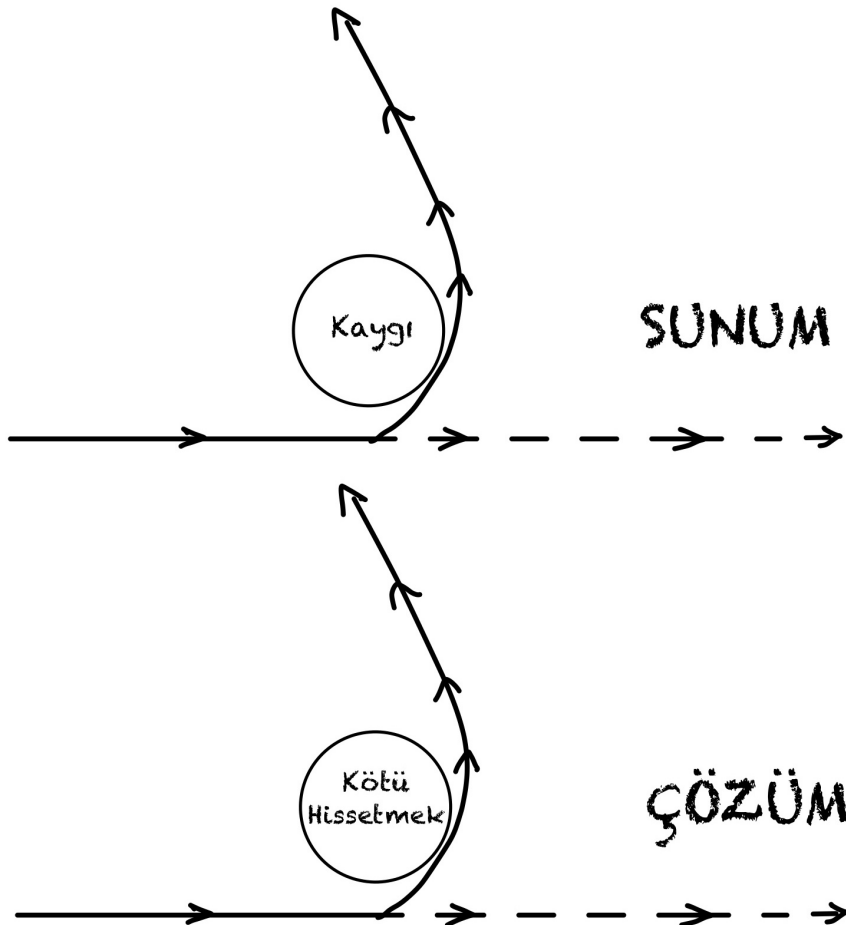
Biz artık sadece aslanları görünce kaygılanan canlılar değiliz. Biz artık çalıları görünce de korkmaya başlıyoruz. Biz çalılardan da korkmaya başlıyoruz.

Yani bizi kurtaran çalılardan korkmaya başlıyoruz! Bize inanılmaz bir avantaj sağlayan özelliğimizin neden olduğu öngörülemez zorluğa bakar mısınız?

Biz sadece bizi kurtaran çalılıklardan korkmuyoruz. Bizler; bizi kurtaracak olan matematik çalışmaktan, tez yazmaya başlamaktan, duygusal acılarımızdan, hayal kurmaktan, saçmalamaktan da korkmaya başlıyoruz. Bizi koruyan köpek kovucu, bize sadece köpekleri hatırlatmıyor. L.İ.M.O.N kelimesinin kaynaşma ile kazandığı uyaran işlevlerini düşünün. K.Ö.P.E.K kelimesi de artık sadece bir kelime değildir. İçinde bulunduğumuz bağlamdaki sözel köpekler, çeşitli uyaran işlevleri kazanarak kendilerini bize farklı duyularımızla hissettirmeye başlıyorlar. Artık K.Ö.P.E.K kelimesinin tüyleri, dişleri ve hırlaması var. Hatta bizi ısırdıklarında nasıl hissedebileceğimizi bile daha önce hiç deneyimlemeden türetebiliyoruz. Buradaki tuhaf durum ise şu: Nasıl ki ultrasonik köpek kovucunun sesini biz duymuyorsak, bu sözel uyaranların etkilerini de köpekler ve diğer sözel olmayan canlılar hissedemiyorlar. Ne yazık ki parktaki hayvanları kovalayan o cihaz, sözel köpeklere hiç etki etmiyor. Üçüncü oturumda yaptığımız “Bir an için suyun dışına çıkan balıklar” alıştırmasını hatırlayın lütfen. Sözel dünya, bir tsunami gibi gelip fiziksel dünyaya baskın çıkıyordu. Burada bu sözel dünyayı sadece biz deneyimlediğimiz için sadece fiziksel dünya ile temas eden köpeğimiz gibi öylece kuyruğumuzu sallayarak oturamıyoruz.

Ancak bu özelliğimizin bize sağladığı avantajlar, sebep olduğu dezavantajlardan çok daha fazladır. Eğer öyle olmasaydı, tür olarak çoktan silinip gidebilirdik. Doğrudan deneyimlemimize gerek kalmadan kelimelerle öğrenebilmek, pek çok zaman (özellikle de insan yavruları için) hayat kurtarıcı olmaktadır. Ayrıca pek çok bilgiyi ve deneyimi hızlıca birbirimize aktarabilmemizi sağlamaktadır. “Oğlum sobaya dokunma, yanarsın”, “kızım balkondan sarkma, aşağı düşersin”, “buzun üstünde koşulmaz, altında kalırsın” gibi cümleler, kazandıkları uyaran işlevleri ile bu deneyimleri doğrudan yaşamadan sonuçlarıyla temas etmişçesine deneyim kazanmamızı sağlar. Pek çok deneyim arasında ilişkiler kurmaya başlarız. Kurulan ilişkilerin pek çoğu türetilmiştir. Bu diğer hayvanların asla deneyimleyemeyeceği bir hızla öğrenmemizi sağlarken kurulan bu ilgiler, bağlamımızı bükerek bizim davranışlarımızı sınırlayarak belirlemeye başlar. Olaylar arasında KARŞITLIK, YÖNDEŞLİK, KIYASLAMA, YÖNELİM ilgileri kurmaya başlarız. Bu ilgiler içinde bulunduğumuz bağlamı (uzay-zaman-ilgi) bükerek bizim hareketimizi belirlemeye başlar. Burada bana en çok umut veren şey, sözel canlılar olarak bağlamı bükabilen canlılar olmamızdır. Bağlam ve bizim davranışlarımız arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Buradaki en büyük tehlike, sözel nedenselliklerle kaynaştığımız durumlarda sözel nedenselliklerle doğal nedensellikleri birbirinden ayıramaz hale gelmemizdir. Sözel nedenselliklere tıpkı doğal nedenselliklere teslim olurcasına sözel teslim olup çevreyle temasımızı kesmemiz oldukça önemli bir tehlikedir. Böylesi bir durumda, İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasına (İHT-MD) başka hiçbir seçeneğimiz yokmuşçasına teslim oluruz, tıpkı havada serbest bırakılan cisimlerin yer ile temas etmekten başka bir seçenekleri olmaması GİBİ.

Örneğin, İHT-MD'na göre duyguların OLUMLU ve OLUMSUZ olarak ayrıldığı bir bağlamda KAYGI ve "YAPAMAYACAĞIM" düşüncesi SUNUM YAPMA eylemi ile KARŞITLIK ilişkisi kurarak bağlamı bükerek. SUNUM YAPMAYA gerçekten niyetlenen bir kişi sunum yapmaya doğru ilerlerken bükülen bağlamda farklı bir yöne giderken kendisini bulabilir. Benzer şekilde sorunlarını çözmek için harekete geçen kişi, harekete geçeceği zaman sorunlarını çözerken deneyimleyeceği süreçte yaşacaklarını düşünerek kendisini "KÖTÜ HİSSEDEBİLİR". İHT-MD'na göre değişime başlamadan ÖNCE ve değişim SIRASINDA İYİ HİSSETMEK gerektiğinin varsayıldığı bir bağlamda KÖTÜ HİSSETMEK, SORUN ÇÖZME eylemi ile KARŞITLIK ilişkisi kurarak bağlamı yine bükerek. Gerçekten sorunlarını çözmek niyetinde olan kişi DENEYİMLEDİĞİ "KÖTÜ" HİSLER sonucunda kendisini bambaşka bir yöne yuvarlanırken bulacaktır. Dikkat ederseniz buradaki sorunumuz, insanların deneyimledikleri sözel nedenselliklerin içerikleri değildir. Buradaki sorun, sözel nedenselliklerin tıpkı doğal nedensellikler gibi bağlamlarımızı bükerek davranış repertuvarımızı sınırlamasıdır. Doğal nedensellikler, davranışlarımızı sınırlar ve pek çok zaman hayatta kalmamızı sağlar. Örneğin bir uçurumun kenarında duran bir kişi, bükülen uzay-zamanı düzleştirerek düşmesini engelleyeceğini iddia etmesi çok tuhaf olurdu. Ona bu doğal nedenselliği kabul etmesini öğütleme oldukça faydalı olabilirdi. Ancak uzay-zaman dışında bağlamımızı bükerek bağlaç ve ilgeçlere aynı şekilde boyun eğmek de bir o kadar tuhaftır. Sözel nedenselliklere boyun eğmek, düşünme davranışımızı ciddi bir şekilde sınırlayarak davranış zengiliğimizi elimizden alır.



Kızım 15 aylıkken, onun sözel bir canlı olarak ilgiler kurarak hiç deneyimlemediği uyaran işlevlerini türetebildiğini büyük mutlulukla fark etmiştim. Ailecek, eşimin ailesinin evine yemeğe gidiyorduk. Arabayı bir oyun parkının yanına park etmiştik. Kızım camdan dışarı bakarak, ince bir sesle “hav hav” diyerek küçük bir köpeği göstermişti. Anne ve baba olarak, bu dahice hareket karşısında arabanın içi sevinçle dolmuştu. Artık köpek görünce “hav hav” diyor ve bu da yetmezmiş gibi “hav hav” dediğimizde de etrafta köpek var mı diye bakıyordu? Bu anlattığım şeyin, sizi nasıl da büyülediğinin farkındayım⁹; ama dahası var. Lütfen bir yere oturun ki okuduğunuzda ‘şak’ diye düşüp bayılacak olursanız, kafanızı sert bir yere çarpmamış olursunuz.

Yemekten sonra arabaya döndük. Kızımı oto koltuğuna oturttuk. Bu defa parkta başka bir köpek vardı. Kocaman bir Sivas Kangal, irice bir adamı gezdiriyordu. Köpek ufak bir at büyüklüğünde kocaman bir hayvandı. Kızım gözlerini açarak köpeğe baktı. Hayatında çıplak gözle gördüğü en büyük hayvan bu canavar olmalıydı. Köpek, hiç ses çıkarmadan sakince çimleri kokluyordu. Kızımın gözleri açıldı, dönüp hayretle bize baktı ve parmağıyla köpeği işaret ederek şöyle dedi: (Ağır bir tempoda ve çıkarabildiği en korkunç, en kalın sesle) “HAAAV! HAAAV!”

Gördüğü iki köpeğin fiziksel boyutları arasında ilişki kuran kızım (BÜYÜK/ KÜÇÜK), KÜÇÜK köpeğin uyaran işlevini dönüştürerek BÜYÜK köpeğe aktarmıştı. Kurulan bu ilgi, bir ilgi kurarak bağlamı bükmüş ve köpeğin davranış olasılığını sınırlamıştı. 15 aylık bir insan yavrusu, oluşturduğu bir sözel nedensellik bir NORM oluşturup bağlamı bükerek BÜYÜK köpek için NORMAL davranışı belirliyordu. Artık o BÜYÜK köpeğin havalamasına hiç gerek yok. Kızım onun nasıl havalayacağını türetebiliyordu. Eğer KÜÇÜK köpek “hav hav” diye havlıyorsa, bu BÜYÜK köpek de “HAAAV! HAAAV!” diye havlamalıydı. Bu inanılmaz bir beceridir ve neredeyse her zaman sözel nedenselliğin tahminleri iyi kötü iş görecektir. Ancak neredeyse her zaman iş görecektir, yani HER ZAMAN DEĞİL. Peki bu sözel nedensellikler işe yaramazsa ne yapacağız? Yani o BÜYÜK köpek gıdaklamaya başlarsa ne olacak? Gıdaklayan köpeği vurup köpeğin gıdakladığını söyleyenleri de engizisyon mahkemelerinde mi yargılayacağız (tıpkı Galileo’ya yaptıkları gibi)? Peki gıdaklayan köpeklerin ve köpeklerin gıdakladıklarını söyleyenlerin sayısı artmaya başladığında ne yapacağız? Yavaş yavaş, o noktaya doğru geliyoruz.

İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogması, sözel nedenselliklerle NORMLAR, yani kurallar oluşturarak içinde yaşadığımız bağlamı bükerek. Ancak NORMLAR, DOĞAL NEDENSELLİKLERden farklı olarak hızlı bir şekilde değişebilirler. Hatta farklı insan grupları aynı gezegen üzerinde farklı normlarla yaşayabilirler. Ne var ki hiçbir insan toplumu, gelenekleri gereği kütleçekimini kabul etmeden yaşamayı

⁹ Şaka yapıyorum... Yok. Aslında yapmıyorum. İlişkisel çerçevenin ortaya koyduğu bu şey, öylesine bizim içimize işlemiş ki bu davranışın ne kadar sıra dışı olduğunu anlamamız çok zor oluyor. Bana güvenin. Bir insanın bunu yapması i-na-nıl-maz-dır!

tercih edemez. Geçen haftanın notlarında ergodik hatayı ele almıştım. Bu hafta Todd Rose'un dikkat çektiği bir diğer noktaya daha değinmek istiyorum. Grupların ortalamalarını bireylere genellerken yaşanan sıkıntının dışında NORMAL İNSAN ile ilgili önemli bir sıkıntımız daha bulunmaktadır. Bana güvenin lütfen. Bu sıkıntı gerçekten ÇOK önemli!

İHT-MD'sında sorgulamadan kabul etmemiz gereken iki ön dayanak vardı: (9) NORMAL İNSAN VARDIR ve (4) NORMAL OLAN MUTLULUKTUR/ İYİ HİSSETMEKTİR. Bu hafta bu dayanakları birlikte yoklayalım isterseniz. Bakalım, bunlar sağlam dayanaklar mıymış? Zaten önümüzdeki hafta geri kalan son iki dayanağı da yokladıktan sonra İHT-MD ile birlikte Mekanik Psikolojiyi kontrollü bir şekilde yıkacağız¹⁰. Stephen C. Pepper'ın da belirttiği gibi "YIKMAK KOLAY İNŞA ETMEK ZORDUR" ifadesi inşaat sektörü ve kumdan kaleler için geçerlidir. Bilim felsefesinde ise tam tersi bir durum geçerlidir: İNŞA ETMEK KOLAY YIKMAK ZORDUR¹¹. Eğer İHT-MD'sını kontrollü bir şekilde yıkabilirsek, çok önemli bir aşama kaydetmiş olacağız.

NORMAL İNSAN ve NORMAL İNSANIN DAVRANIŞ REPERTUVARININ var olduğu ile ilgili ön dayanak nasıl bizim başımıza bela açıyor olabilir? Sözel nedensellik oluşturduğu NORMLARLA bağlamı bükerek. NORMAL DAVRANIŞ repertuarı da bağlamımızı bükerek davranış çeşitliliğimizi sınırlamaya başlar. Bir şey sormak istiyorum: Hiç normal insan gördünüz mü? Kim, normal? Normal insan, doğrudan gözleyebildiğimiz bir canlı mı yoksa bir çıkarım mı? Ortalamacıların bilimi, insan davranışlarının ortalamasını alarak normal bir insanın davranışları hakkında bilgiye ulaşabileceğimizi söylüyor. Normal dağılımı düşünün lütfen. İnsanların davranışlarının ortalamalarını aldığımızda bu ortalamaların bütününün insanların çoğunu içine alan bir grubu temsil ettiğini düşünebiliriz. Aynı şeyi "ortalama bir pilot" için kokpit geliştirmeyi hedefleyen Amerikan Hava Kuvvetleri de düşünmüş. Jet motorlarına sahip bu yeni uçaklarda pilotlar sıklıkla kaza yapmaya başlamışlar. İlk başta kazaların sebebinin "pilotaaj hatası" olduğu düşünülmüş. Tanıdık geliyor mu? Sorunun balıklarda olduğunu düşünmüşler yani. Uçakları kontrol ettiklerinde uçaklarda herhangi bir sorun olmadığını defalarca görmüşler. Bu duruma pilotlar da şaşırılmış. Bu şekilde bir sonuca ulaşamayınca kokpitlerin tasarımını incelemeye başlamışlar. Binlerce pilotun ortalamala ölçülerine göre hazırlanan kokpitleri incelemek gerçekten tuhaf bir davranış olsa gerek. 4063 pilottan aklınıza gelebilecek her türlü vücut ölçüsü ile bilgi alarak (140 farklı ölçü), ortalama pilotun ölçülerine göre bir kokpit tasarlamayı planlamışlar. Böylece pilotların çoğu için uygun bir kokpit tasarlanacağına inanmışlar. Genç bir Teğmen olan Gilbert S. Daniels, bu konudaki şüphelerini takip ederek şu soruyu sormuş: Ölçücüsü alınan 4063 pilot arasında kaç tane ortalama pilot vardır?

¹⁰ Örnek: Hill Manor Homes - Controlled Demolition, Inc:
<https://www.youtube.com/watch?v=BFzGAhPpwkI>

¹¹ Pepper, Stephen C. World hypotheses. University of California Press, 1942.

140 ölçü arasından tasarımla yakından ilgili sadece 10 ölçünün ortalamasını göz önünde bulundurarak bu sorunun cevabını bulmaya çalıştığında ulaştığı sonuç ise inanılmazdır. 4063 pilot arasında bırakın 140 ölçüyü, seçilen 10 ölçü için ortalama aralığında bulunan pilot sayısı “SIFIR”mış. Beklentiyi düşürüp 3 ölçü üzerinden aynı soru sorulduğunda ortalama ölçülere uyan pilotların oranı % 3.5’tan daha azmış¹². Herkese uygun olacak bir kokpiti ortalama ölçülere göre geliştirdiğiniz zaman beklenenin tam aksine hiçbir pilota uymayan bir kokpit geliştirmiş oluyorsunuz. Bilimsel çalışmalarla desteklenen İHT-MD’nin neden neredeyse kimsenin hayatında işe yaramadığını şimdi biraz daha görebiliyor musunuz? İHT-MD’nin önerdiği çözüm, hiçbir pilota uymayan bir kokpit GİBİ olmasının ötesinde yaşadığımız sorunların sebebi “pilota hatası” (!) olmaktan çok tasarlanan işletim sistemiyle alakalı gibi görünüyor. Davranışsal Esneme, ortak sorunumuza odaklanıp onun (İHT-MD) gücünü kırmaktadır. Sorunlarımız ortak, ancak çözümlerimiz farklı olabilir. Ancak ortalamayı hesaba katan ortalamacı bilimi temel alan psikoloji yaklaşımlarına göre tam tersi geçerlidir: Sorunlarımız farklı ve çözümlerimiz ortaktır.

Peki uçakların kokpitlerindeki bu sorunu nasıl aşmışlar dersiniz?

Ayarlanabilir cihazlarla çözüme ulaşmışlar.

Bir daha bir arabaya bindiğinizde oto koltuğunuzu ileri geri nasıl oynatabildiğinize ve koltuğunuzu nasıl ileri geri yatırabildiğinize dikkatlice bakın lütfen. Dikiz aynasını nasıl oynatabildiğinize ve dahası emniyet kemerinizin boyutunun nasıl da değişebildiğine de bakın lütfen. Ayarlanabilir cihazların ilk başta akla gelmeyip de sonradan düşünülmüş olması size de tuhaf geldi mi? Durun daha bitmedi, üreticileri bu fikre ikna etmeye çalıştıklarında nasıl bir dirençle karşılaştıklarını okuyunca daha da şaşıracaksınız. Açık kaynak ve bireyselleştirilmiş bir davranış değişimi programının da ileride insanlara aynı şekilde DOĞAL geleceğini düşünüyorum. Onlara nasıl bir dirençle karşılaştığımızı anlattığımızda çocuklarımız muhtemelen bir fıkra anlatıyormuşuz gibi kulaklarına inanamayıp bize gülecekler.

Dolayısıyla insanların ortalama davranış ölçümleri üzerine inşa edilen bir bilim, kendi NORMLARI (KURALLARI) ile bağlamımızı bükmeye başlar. Eğer bir davranış size mantıklı ya da mantıksız geliyorsa, belli bir işletim sistemi (bilim felsefesi) ile düşünüyorsunuz demektir. Günlük hayattan örneklerle bakacak olursak, kelimeler kazandıkları ağırlıkla bağlamımızı bükerek davranışlarımızı sınırlandırarak belirlerler:

“KAHVALTI”, normal şartlar altında “KURU FALSULYE” ihtimalini ortadan kaldırır. “KAHVALTI”nın belli saatleri vardır, ne içeceğinizi sınırlar, yemek yerken nasıl davranacağınızı da belirlemeye başlar.

¹² Bu konu hakkında daha detaylı bilgi için Todd Rose’un kitabını şiddetle tavsiye ederim. Harika bir kitap: 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.

“BANKACI”, bağlamınızı bükerek işe giderken ne giyeceğinizi, tatilde nerelere gideceğinizi ve ne gibi hobileriniz olabileceğini belirlemeye başlar.

“SİYASİ GÖRÜŞ”, bağlamınızı bükerek kimlerle selamlaşıp arkadaş olabileceğinizi dahi belirleyebilir hale gelebilir.

Bunlara haftaya daha detaylı bir şekilde değineceğiz. Ne var ki buradaki ince ayrıntıyı gözden kaçırmamak gerek NORMLARA GÖRE DAVRANMAK ve KALEMİN DÜŞME DAVRANIŞI aynı DEĞİLDİR. Bu haftanın notlarının sonunda bu ayrımı belirginleştirmek için yapılabilecek KARATE KID alıştırılmalarını bulabilirsiniz.

Kızım iyice sözel bir canlıya dönüşmeye başladığında onunla kutuplarda yaşayan hayvanlar hakkında konuşmaya başlamıştık. Kutup ayıları ile ilgili bir video izledikten sonra diğer hayvanları hayal etmeye başlamıştık. Mesela kutup kanguruları, siz belki bilmezsiniz, bembeyaz ve irice kangurulardır. Öte yandan hafif tüylü, iri kalıplı bembeyaz kutup kareta kerattaları da oldukça büyüleyici hayvanlardır. Kızımla hâlâ hayal kurabiliyoruz; ancak şu anda 4.5 yaşında bir sözel canlı olarak kurabileceğimiz hayaller ciddi bir şekilde sınırlanmaya başladı. Artık eskisi kadar özgürce düşünemiyoruz. Örneğin artık ona kutup kangurularından bahsetmeye kalksam bana şöyle diyor: (Alaycı bir gülümsemeyle) “Öff babaaa... Hiç kutup kangurusu diye bir şey olur mu?”

Doğru. Olmaz. Peki 17. yüzyılın sonlarında Batı Avustralya’da Avrupalıların karşısına “pat” diye çıkan siyah kuğular gibi kutup kanguruları karşımıza çıksa ne yapacağız? Diyelim ki bir kutup kangurusu bulup kızıma getirip göstersem, sizce ne olur? Muhtemelen babam beni şaşırtmaya çalışıyor diye düşünecektir.

Ona kutup kangurusunu istediği gibi inceleyebileceğini söylesem, ne olabilir?

“A babam, bir kanguru bulup onu şişmanlatmış ve beyaza boyamış. Çok tatlı bir çaba ama kutup kanguruları diye bir şey yoktur” diyecek belki de.

Sembolik bir canlı olmak hem öğrenme hızımızı artırıyor hem doğrudan deneyimlememize gerek kalmadan pek çok deneyimi türetmemizi sağlıyor. Tüm bunlara ek olarak, hayaller kurarak ufkumuzu genişletmemizi sağlıyor. Ancak kimi zaman düşünme davranışımı kısıtlayıp çevreyle temasımı kesmeye başlıyor. Bu belki de ihmal edilebilir seviyede olasılıksız bir durum gibi görünebilir. Ancak ben öyle düşünmüyorum. Bir klinik psikolog olarak gözümü diktiğim nokta tam olarak burası. Sözel nedenselliklerin gücünü kırmalıyım. Bunu hiçbir sorun yokken yapmalıyım; çünkü yumurta kapıya dayandığında bunu başarmak için zamanım olmayabilir. Bu noktada nasıl bir düşüncenin kızımı esir alabileceğini tahmin etmeye çalışmak, gereksiz bir medyumluk çabası olabilir. Ben bağlamsal bir müdahale ile sözel nedenselliklerin etkisini içeriklerinden bağımsız olarak toptan kırmak istiyorum. Bataklıklara benzeyen duygularla temas yüzeyini arttırırken, bağlamını bükerek bağlaç ve ilgeçlerin kazandıkları bu işlevi zayıflatmak istiyorum.

İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogması, bizden sadece ağlama hakkımızı almaz. İHT-MD; bizim saçmalama, hayal kurma ve özgürce düşünme davranışımızı da ciddi bir şekilde sınırlar. Bu davranışsal sınırlamayı da varlığı şüpheli olan NORMAL İNSAN denen kurgu ile yapar. Kim ANORMAL olmak ister ki?

Çocuklarımıza verdiğimiz EĞİTİMİ güçlendirmek isteyebiliriz. Ancak verilen eğitim ya da koşullamalar, şartlar değiştiğinde çocuklarımızın aleyhine işleyebilir. Sorunlar daha ılımlıyken işe yarıyormuş gibi görünen kimi çözümler, sorunlar derinleştğinde sorunların sebebi haline gelebilir. Değişen şartlarla ESNEK bir şekilde temas edebilmek için kendimizi geleceğe hazırlamak en işlevsel çaba olabilir. Tıpkı sözel nedensellikler gibi doğal nedensellikler de biz hiç fark etmeden bir anda değişebilir. Kulağa garip geliyor ama gelin doğadan bir örnekle konuyu inceleyelim. Bu örnek pek çoğumuzun yaşadığı sıkıntıları daha somut bir şekilde anlamamızı sağlayabilir.

ÇEKEN AKINTI¹³ VE KARAYA ULAŞMAK

Çeken akıntı, ülkemizde özellikle Karadeniz'de görülen bir akıntı türüdür. Denizin dalgalı olduğu zamanlarda, deniz dip yapısı, "kum tepeciği-yarık-kum tepeciği" şeklinde olan yerlerde görülür. Rüzgarlı havalarda kum tepeciklerinde kırılan dalgaların sahile ulaşip gidecek yer bulamadıkları durumlarda kum tepeciklerinde kırılan dalgalar bir akıntı olarak sahile ulaşırlar. İki kanattan gelip sahilde gidecek yer bulamayan bu akıntılar, ortada birleşerek iki kum tepeciğinin arasındaki yarıktan geçerek sığ sulardan derin sulara doğru güçlü bir akıntı oluştururlar. Bu akıntılar, olimpiik yüzme şampiyonlarının dahi karşı koyamacağı hızdadır. Dalgaların yüksekliğinin arttığı durumlarda çeken akıntının gücü de artacaktır. Çeken akıntının olduğu yerlerde boğulma olayları, genelde sığ sulardan açık denize doğru çekildiğini fark eden insanların panik ve korku içinde çırpınmaları sonucu enerjilerini kaybetmeleri nedeniyle suyun yüzeyinde kalamayacak kadar yorgun olmalarından kaynaklanır.

Çeken akıntıyla karşılaşmayanlar için çeken akıntının olduğu deniz, kişilerin bildikleri denizlerden pek farklı görünmeyebilir. Muhtemelen bildikleri "normal" denizler gibi görünür. Daha önce girdikleri denizlerde takip ettikleri kural yönetimli davranışlar, belki de daha önceleri sıkıntı yaşamalarını engellemiştir. Belki eskiden denizde bir sorun olduğunda karaya gitmek için karaya doğru yüzmüşlerdir. Ancak kimi zaman, daha önceki "duyarsızlık etkisi"

¹³ <https://www.afad.gov.tr/denizdeki-gizli-tehlike-ceken-akinti>

YouTube'da "çeken akıntı" yazarak arama yaparsanız, pek çok bilgilendirici videoya ulaşabilirsiniz.

ile ilgili deneyde olduğu gibi doğada da hayattaki ya da ilişkilerdeki doğal nedensellikler değişebilir¹⁴.

“NORMAL” denizlerde KARAYA ULAŞMAK İÇİN KARAYA DOĞRU YÜZMEK gerekir. Ancak çeken akıntının olduğu yerlerde DOĞAL NEDENSELLİĞİN değişmesi ile birlikte denizin davranışı da değişmiştir. Şimdi okuyacaklarınız kulağa oldukça tuhaf gelebilir. Çeken akıntıların olduğu yerler, akıntıya kapıldığınızda KARAYA ULAŞMAK İÇİN KARAYA DOĞRU YÜZ-ME-ME-NİZ GEREKİR. Karaya doğru yüzme çabası, sizin gereksiz yere yorulmanıza ve boğularak hayatınızı kaybetmenize sebep olabilir. Unutmayın karşı yönde yüzmeye çalıştığınız akıntı, olimpiik yüzme şampiyonlarının dahi aşamayacağı bir hızdadır. Buradaki değişen DOĞAL NEDENSELLİĞE göre karaya doğru yüzme işe yaramamaktadır. Çeken akıntıda akıntıdan kurtulmak için akıntının sizi karadan uzaklaştırıp derinlere götürmesine izin verin diyor uzmanlar. Akıntı gücünü kaybettiğinde ise karaya ulaşmak için KARAYA PARALEL YÜZMEK gerekecektir. Daha sonra yüzücü, bir süre paralel yüzüp akıntıdan çıktıktan sonra ise KARAYA DOĞRU yüzerek karaya ulaşılabilir. Çeken akıntının olduğu yerlerde DOĞAL NEDENSELLİK, “önce karadan iyice uzaklaş sonra karaya paralel yüz ve sonra karaya doğru yüz” demektedir. SÖZEL NEDENSELLİK ise mantıklı olanı söylemektedir: KARAYA DOĞRU YÜZ, DAHA HIZLI YÜZ, DAHA DERİNLERE GİTME!

Bu noktada bağlamı büken DOĞAL NEDENSELLİK değişirken SÖZEL NEDENSELLİK aynı şekilde kalmaktadır. Peki sizce hangisi baskın gelecektir? Maalesef pek çok kişi çeken akıntıda hayatını kaybedebiliyor. Hayatını kaybedenlerin çoğunluğu sanıldığı gibi aksine yüzme bilmeyen insanlar değildir. Burada onların yorulmalarına ve hayatlarını kaybetmelerine sebep olan şey, YÜZMEYİ BİLMELERİ ve hatta belki de güçlü bir kondisyona sahip olmaları olabilir. Böylesine değişen şartlar altında belki de hiç yüzme bilmeseler daha iyi olacaktır.

Tıpkı değişen şartlar altında çeken akıntıya kapılan yüzücüler gibi kimi düşüncelerin insanları derinlere sürüklemeye başladığını düşünün:

“BENİM BU DÜNYA’DA YERİM KALMADI.”

“BİR DAHA HİÇ MUTLU OLAMAYACAĞIM.”

“İSTEDİĞİM GİBİ BİR HAYAT YAŞAMAMA İMKAN YOK.”

“ÖLMEK YAŞAMAKTAN DAHA İYİ.”

¹⁴ Kitabımda kurallar ile ilgili detaylı bilgiye “Kurallar ve çevreyle temas” (s. 141-164) bölümünden ulaşabilirsiniz. Davranış bilimi ile ilgili daha önce tanışıklığınız yoksa kitabımın bu bölümü “kural yönetimli davranış” yazınına giriş için güzel bir zemin hazırlayacaktır. Bayramoğlu, A. (2018). Başka Bir Dünya Mümkün. İstanbul: Doğan Novus.

İYİ HİSSETME PSİKOLOJİSİ ve BAĞLAMSAL DAVRANIŞ BİLİMİ birbirine karşıt iki öneri ile sahilten bağırımaaya başlayacaklardır:

-“Daha hızlı yüz yoksa öleceksin” (0 düşünceyi değiştir ve bir an önce iyi hisset)

-“Akıntıyla boğuşup yorulma yoksa boğulacaksın.” (Düşünceyi değiştirmektense sözel nedenselliklerin gücünü zayıflat.)

Tam yumurta kapıya dayandığında bu karşıtlığı değerlendirmek için sahildekilerin ve yüzücülerin yeterli zamanları ve motivasyonları olmayabilir.

Bu noktada akıntı o kadar güçlüdür. Bunu aşmak imkansız olabilir. Karşıdaki kişiye BAŞKA BİR DÜNYANIN MÜMKÜN OLDUĞUNU söylemeniz de karşınızdaki genç size şöyle diyebilir:

“A babam, bir kanguru bulup onu şişmanlatmış ve beyaza boyamış. Çok tatlı bir çaba ama kutup kanguruları diye bir şey yoktur.”

Sözel nedenselliklerin bağlam üzerindeki etkisi önleyici yöntemle ve sistemli bir eğitimle çok önceden kırılmalıdır. Bağlamı büken şey olan İHT-MD, bireysel bir sorun değildir. Hepimizin bağlamlarını büken ortak bir deneyimdir. Davranışlarımızı ortak bir şekilde sınırlamaktadır. Bu engeli bireysel olarak aşmaktansa birlikte aşmak çok daha kolay, etkili ve sürdürülebilir olacaktır. Tüm bu çeken akıntılarının ortasında İyi Hissetme Toplumu’nun tüm oyuncuları bir ağızdan kitaplarla, rol modellerle, şarkılarla ve popüler kültürün farklı araçları ile gençlere “DAHA HIZLI YÜZ” diye tempo tutmaya devam edecektir. Bu sebeple açık kaynak felsefe ile iş birliği içinde pek çok insanın birlikte çalışması önemli olacaktır.

Davranışsal Esneme, bağlamı büken doğal nedenselliklere tamamen teslim olmayı öğretmeyi hedeflerken bağlamı bükerek üzerimizde gereksiz ağırlık hissi yaratan sözel nedenselliklerin etkisini zayıflatmayı amaçlar. SÖZEL NEDENSELLİK ve DOĞAL NEDENSELLİK aynı değildir. Üzerinde yaşadığımız DÜNYA ve GEZEĞEN aynı değildir. Hepimiz aynı gezegende yaşıyoruz ama herkes aynı dünyada yaşamak zorunda değil. İHT-MD, popüler kültürün bize tek dünya ihtimali olarak satmaya çalıştığı bir işletim sistemidir. Dünya’da 60 kilo ağırlığında olan bir insan, Ay’da 10 kilo ağırlığında olduğunu deneyimleyecektir. Her iki bağlamda da bu kişinin kütlesi aynı olacaktır. Ancak üzerinde bulunduğu kütlelerin büyüklüğü değiştiği için deneyimlediği ağırlık değişecektir. Üzerinde bulunduğumuz gezegen, uzay-zamanı bükerek ağırlığı deneyimlememize sebep olmaktadır. Diğer canlılardan farklı olarak, sözel nedensellikler içinde bulunduğumuz bağlamı bükerek deneyimlediğimiz ağırlığı arttırmaktadır. Bu noktada, içinde yaşadığımız dünyanın kütlesini küçülterek gereksiz ağırlıklardan kurtulabiliriz. Davranışsal

Esname Seminerlerinin amaçlarından birisi de budur. Farklı bilim felsefelerini öğrenmek ve farklı işletim sistemleri ile tanışmak, içinde yaşadığımız sözel nedenselliklerin tek dünya ihtimali olmadığını bize deneyimletecektir. Başka dünya ihtimallerinin olduğunu bilmek ve seçeneklerden haberdar olmak, sözel nedenselliklerin üzerimizdeki etkisini güçlü bir şekilde zayıflatarak davranışsal olarak esnememizi sağlayacaktır. DEĞERLER ve SADAKAT konularını ele alırken SÖZEL NEDENSELLİKLERİ davranışlarımızı belli bir yörüngeye oturtmak için nasıl kullanabileceğimizi de öğreneceğiz. Unutmayalım ki beşinci boyut; bizim için sadece bir problem değil, aynı zamanda bizim en güçlü yanıımızdır. İhtiyacımız olan şey ise bu becerimizi en etkili şekilde kullanmayı öğrenmektir.

BAĞLAM BÜKÜCÜ OLMAK İÇİN BAZI PRATİK UYGULAMA ÖNERİLERİ

Sözel nedenselliklerin etkisini zayıflatmak ve davranışlarını çeşitlendirerek esnetmek için çalışmaya oldukça gündelik ve çözüm bulmaya odaklandığınız sorunlarla ilgisizmiş gibi görünen konular üzerinde çalışarak başlayabilirsiniz. Duygusal yükü çok yüksek olmayan sıradan deneyimlerle çalışmaya başlamanızı öneririm. Bol pratik, davranışları sadece mükemmelleştirmekle kalmaz. Bol pratik, yeni davranışları güçlendirir. Bol pratik, değişimi daha kalıcı hale getirir.

CAN SIKINTISI İLE BİRLİKTE KALMAK

Aynagönül¹⁵ uygulamasını 5 dakika sessizlikte gözünüzü kapatarak yapabilirsiniz. Bir hafta boyunca her gün beş dakika yapabilirsiniz, ertesi hafta her gün 10 dakika yaparak devam edebilirsiniz. 5 dakika ve 10 dakikalık uygulamaları hafife almayın lütfen. Daha sonra aynı yönergelerle birlikte aynagönül uygulamasını dışınızı fırçalarken, çay içerken ya da yemek yerken yapabilirsiniz. Bu uygulamalarda, aynagönül uygulamasının yönergelerini aynı şekilde takip edebilirsiniz. Bu günlük uygulamaları yaparken artık nefesinize değil de hangi işi yapıyorsanız ona odaklanmanız gerekecektir. Kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelere, kelimelere ya da cümlelere (senaryolara) cevap vermek, onların havasına girmek ya da içine düşmek zorunda değilsiniz.

Can sıkıntısı ile onu yok etmeden oturmaya çalışmak oldukça “mantıksız” gelebilir:

¹⁵ Davranışsal Esname Podcast- Aynagönül: Kutuya odaklanmak ve dışgörü #2 isimli kısa videoyu izleyebilirsiniz: https://youtu.be/1LRDdPK5_Js

Videonun açıklama metninden 5 dakikalık yönergeli aynagönül uygulamalarının Spotify ve anchor.fm bağlantılarına ulaşabilirsiniz.

“Can sıkıntısıyla niye oturuyoruz abi?”

“Aa bir düşünce, ne ilginç! Devam edelim.”

ÇEVRESEL BELİRLENİMİ FARK ETMEK: BAĞLAM VE HAREKET DİNAMİĞİ

Bir mağazada, bir markette eliniz bir rafa ya da bir ürüne doğru uzandığında hareketinizi yavaşlatın lütfen. Aynı çalışmayı bir internet mağazasında bir ürünü sepetinize göndermek için tıklayacağınız zaman ya da YouTube’da bir videoyu oynatmak için tıklatacağınız zaman da yapabilirsiniz.

Şu andaki davranışınız sizin seçiminiz olan bir işlem mi yoksa koşullanmış bir tepki mi? Bu noktaya nasıl geldiniz? Unutmayın bağlam bizim hareketimizi belirlerken bizim hareketimiz de bağlamın nasıl bükülebileceğini belirliyor. Sözel nedensellikler üzerinde çok etkili bir kontrol gücümüz var. Bağlam ve hareketlerimizin arasında çift yönlü dinamik bir etkileşim var. Bu etkileşimi daha dikkatli bir şekilde gözleyerek hem bağlamın hareketlerimiz üzerindeki etkisini hem de hareketlerimizin bağlamımız üzerindeki etkilerini daha etkili bir şekilde kavrayabiliriz.

İki sene önce yaşadığım belirgin bir örneği sizinle paylaşmak isterim, belki yapmaya çalıştığım şeyi daha somut bir şekilde ifade etme şansım olabilir:

Yılbaşı gecesi, büyük markette alışveriş yaparken canım birden gazlı ve şekerli bir içecek almak istemişti. Kendimi bu içeceklerin bulunduğu bölümde bulmuş, buzdolabına bakıyordum. Bir litrelik klasik içecek almak için dolabı tarıyordum; çünkü kesinlikle aynı markanın diyet ya da şekersiz çeşitlerini içmek istemiyordum. Ancak dolaplarda hiç soğuk 1 litrelik klasik gazlı içecek yoktu. İşin kötüsü dışarıda da 1 litrelik klasik içecek yoktu. Sanki 1 litrelik içecekler, yer yarılmıştı da yerin dibine girmişti. Dışarıda sadece sıcacık 2,5 litrelik klasik içecekler vardı. Bu kocaman pet şişeyi dolaba sığdırmama imkan yoktu ve 2.5 litreyi tüketmeye de hiç ihtiyacım yoktu. Ayrıca akşam yemeğine kadar 2,5 litrelik bu içeceği soğutmama da imkan yoktu. Biliyorsunuz, bu içecekler soğuk içilmedi mi bir tür işkenceye dönüşür. Öte yandan dolaplar, bir litrelik şekersiz içeceklerle doluydu. Şekersiz çeşitlerini içmek istememin sebebi, tatlandırıcılı versiyonların şekerli olanlara kıyasla daha çok bağımlılık yapabileceği üzerine okuduklarımdı. Nedense kendimi birden dolabın önünde şunu düşünürken buldum: “Ya bir defalık şu şekersizini deneyeyim.”

Elim dolabın rafına uzanırken, hareketimi yavaşlattım. Bir dakika! Bu benim düşüncem değil. Az evvel bu marka ya da bu market, bana bunu düşündürtmüş olabilir mi? Neden olmasın? Buna reklam ve pazarlama diyoruz. İkinci hafta üzerine konuştuğumuz iştah arttırıcıları hatırlıyor musunuz? Çevre, içinde

olduğumuz boş bir kap ya da dekordan ibaret değil. Bu hafta değindiğimiz çevrenin uyuşturucu toleransı geliştiren farelerin üzerindeki etkisini araştıran çalışmayı hatırlayın. Sizce neden yıllardır içmediğim o gazlı içeceği yılbaşı gecesi canım deli çekmiş olabilir? Etrafımı sararak beni kuşatan koşullanmış uyaranların canımın bir anda bu içeceği çekmiş olması üzerinde bir etkisi olabilir mi? Çam ağaçları, Noel Baba kostümleri, kırmızı, beyaz, kutup ayıları, yılbaşı sofralarının içeceği? Aşama aşama “Ya bir defalık şu şekersizini deneyeyim” düşüncesine ve rafa elimi uzatma davranışına nasıl sürüklendiğimi gözleyebildiniz mi? Aslında bu etkide bir sorun yok. Çevreyle etkileşime bu gözle bakarsanız, çevremizde hareketlerimizi yönlendirmek için sürekli nasıl bir bağlamsal çatışma olduğunu gözleyebilirsiniz. Ancak beni burada rahatsız eden şey, bu defa çevresel belirlenimle birlikte davranışlarımın sınırlanarak belirlenme düzeyinin sınırı aştığını fark etmiş olmamdı. Bu kadarı çok fazlaydı. Bu ayrımı yapabilmek, raftan elimi çekip o ürünü almadan alışverişi yapabilmemi sağladı. Bağlama etki eden bağlaçları ve ilgeçleri kelimelerle değil davranışlarımızla değiştiririz. Bu hareket tarzım, etkili bir şekilde bağlamımı değiştirmem konusunda etkili oldu. Markaların artık hareketlerimi belirlemek için çok daha fazla ve daha incelikli bir şekilde uğraşması gerekecek. Umarım Davranışsal Esneme, çevresel belirlenimin hareketleriniz üzerinizdeki ayırt edebilme davranışınızı güçlendirmenizde yardımcı olabilir.

HER GÜN HİÇ YAPAMAM DEDIĞİNİZ BİR ŞEYLER YAPIN

Her gün daha önce hiç yapamam dediğiniz minik minik şeyler yapın lütfen. Bunu ne zaman önersem aklımda bir hanım teyzemiz belirlererek şunu söylüyor:

“Dr. Ali Bayramoğlu önerdiği için uçaktan paraşütsüz atladım. Sakın siz bu adamın dediklerini yapmayın!”

Lütfen doğal nedensellikleri değiştirmek için uğraşmayın. Sözel nedenselliklerin de hafif olanları ile işe başlayın. Yani ilk uçakla Kuzey Kore’nin başkenti Pyongyang’a gidip şehir meydanında “Kim Jong-Un istifa” diye bağırmayın. “Eğer bu şekilde davranırsanız sizden bir daha haber alamayabiliriz” ve bazı sözel nedensellikler, hayat kurtarabilir.

Gelin biz daha güvenli ve hafif sözel nedenselliklerle bu bağlamsal müdahaleyi yapmaya başlayalım:

- Ben Davranışsal Esneme sayesinde daha sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandım. Çok yemek seçen, tam bir mayonez-ketçap çocuğuydum. Şimdi zeytinyağlı enginarı, Brüksel lahanasını, kerevizi nasıl severek yediğimi görse anneannem ve babaannem gözlerine inanmazdı herhalde. Hatta makarna ve pilav yerine salatayı tercih ettiğimi görseler şaka yaptığımı zannedebilirlerdi. ÖNCE yeme alışkanlığımı değiştirdim SONRA damak zevkim

değiştirdi. İlk başlarda yeni beslenme biçimi bana çok tuhaf geliyordu. ŞİMDİ ise eskiden ne kadar kötü beslendiğime inanamıyorum.

- Hiç okumam dediğiniz köşe yazarlarını okuyabilirsiniz. Buradaki amaç, fikirlerinizi değiştirmek değil. Ben bu yazarı OKUYAMAM demekle havada asılı KALAMAM demenin aynı şey olmadığını görmek ve davranışınızı zenginleştirmektir.
- Hiç dinlemem dediğiniz bir müzik türünde oynatma listesi hazırlayıp dinleyebilirsiniz.

Bu noktada yaratıcılığınızı kullanmanızı öneririm. Örneğin ağır abiyseniz, kimseye bir şey ispatlamana gerek yok, odanıza çekilin ve kapanızı kapatın. Kulağınıza kulaklığınızı takıp Britney Spears'tan "... Baby One More Time" şarkısını dinleyerek pop gruplarındaki insanlar gibi dans edin. Hatta işi bir adım öteye götürerek İbrahim Tatlıses'ten Dom Dom Kurşunu şarkısını açarak Micheal Jackson gibi dans etmeyi denebilirsiniz. Hiç arkada domdom kurşunu şarkısı çalarken Michael Jackson'ın öne eğilme hareketini yapıp sonra da Ay yürüyüşünü yapmayı denediniz mi? Bence deneyin tavsiye ederim.

Örnek olarak verdiğim alıştırmaları yaparken kendinizi tuhaf hissederseniz, aynı alıştırmaları benim de yaptığımı düşünün. Kendim yapmadığım bir alıştırmayı kimseye önermem.

Bu alıştırmalar hiç ummadığınız zamanlarda hayatlarınızın akışını değiştirerek davranışsal esnemeyi size kazandırabilir.

Küfe'deki sokaktaki kebab satıcılarını düşünün. Burada bağlamsal bir müdahale yapıyoruz.

Daha önce de belirtmiştim: Bağlamsal Davranış Bilimini bilmeyen insanlar, onlarla kafa yapıp eğlendiğimizi düşünebilirler; ancak unutmayın Bağlamsal Davranış Bilimi sağlam bilim felsefesi ile birlikte pek çok laboratuvar çalışması ve tek denekli klinik çalışmaları ile desteklenen bir doğa bilimidir.

Haftaya çok önemli bir konuyla birlikteyiz:

"Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum!"

Bu cümle size hâlâ mantıklı geliyorsa, haftaya bu cümleyi biraz sarsacağız.

Haftaya görüşmek üzere..

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

29.04.2021 - ODTÜ, Ankara