

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

# HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

8. HAFTA NOTLARI:

DEĞERLERİNE YA DA DİĞERLERİNE  
GÖRE YAŞAMAK

"Karanlıktan korkmayanlar,  
yıldızları görecek"

**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 8. Hafta Değerlere Ya da Diğerlerine Göre Yaşamak: “Karanlıktan korkmayanlar, yıldızları görebilecek.”**

Dr. Ali Bayramoğlu - 20.05.2021 ODTÜ-Ankara

---

### **ACI KARANLIK BİR GECE GİBİDİR YILDIZLARI GÖSTERİR**

2013 yılını 2014 yılına bağlayan zamanlarda boğazımda batma hissi ve diğer rahatsız edici belirtilerle birlikte merkezimizde bulunan kulak burun ve boğaz uzmanımız olan Betül Hanıma muayene olmaya gitmiştim. Muhtemelen her seneki geleneksel farenjit ya da soğuk algınlıklarımından birisini geçirdiğimi düşünüyordum. Betül Hanım, muayene sırasında boğazımı kontrol ederken bir yumruyu fark etti. Fark ettiği yumrunun oldukça büyük olduğunu söyleyerek daha önce bunun fark edilip edilmediğini sordu. Takdir edersiniz ki hesapta olmayan böylesi bir yumru, benim için oldukça tatsız bir sürprizdi. Betül Hanıma göre bu yumru, 4 sene kadar önce geçirdiğim bir tiroid rahatsızlığının sonucu olabilirdi. Betül Hanım, hiç zaman kaybedilmeden bu yumrunun kontrol edilmesinin iyi olacağını ve fark ettiği bu yumrunun hiç hoşuna gitmediğini belirtti. Teşekkür ederek odadan çıktım.

Oldukça serinkanlı bir şekilde karşılamıştım bu gelişmeyi. Odama doğru yürüdüm. İçeri girdim. Hayret hâlâ serinkanlıydım. Hayatımın oldukça önemli bir dönemindeydim. Yakında evlenecektim. Daha yapacağım pek çok şey vardı. Hayat henüz başlamıştı. Ne var ki bugün aldığım haberi oldukça serinkanlı bir şekilde karşılamıştım. Galiba artık büyüyordum.

Sonuçta çeşitli incelemeler yapılacaktı. Hayatıma birden dahil olan 13 milimetrelilik bir misafirle birlikte oturuyordum. Tüm serinkanlılığımla otururken birden bir karanlık, odanın her yerine çöküvermeye başladı. Bu kelimelerle tarif edemediğim bir şeydi. Geçen hafta ele aldığımız gibi “varoluş”, geçişsiz bir eylemdir. Varoluş sanki öznesi olmayan bir eylem gibidir. Örneğin “karnım acıktı” dediğimizde “karnım” özne mi yoksa nesne midir? Karnım, özne değildir. Ya da “yaram kabuk bağladı” dediğimizde “yaram” akşam ben uyurken kabuk mu bağlıyor. Yaram da özne değil. Ancak bunların hepsini belli şartlar altında ben yapıyorum. Ben acıkıyorum. Ben kabuk bağlıyorum. Peki bunları nasıl yapıyorum? Tarif edemiyorum. Daha da fenası sözel olarak bilmiyorum da. Ben, sözel olarak yapabildiklerimden ve sözel olarak bilebildiklerimden daha fazlasıyım. Ben sözel davranıştan daha da fazlasıyım. Hatırlarsanız, elimizle kulağımıza dokunma davranışını ele almıştık. Bu eylem tamamen bizim kontrolümüz altındaymış gibi görünse de kelimelerle tarif edemediğimiz bir eylemdi. Kelimelerle tarif edemediğimiz bu eylemde oldukça usta olabildiğimizi de görmüştük. Varoluş da buna benzer bir geçişsiz eylem. Özne olarak ben de deneyimlediklerime tıpkı diğerleri gibi şahit oluyorum. Bu sefer odayı dolduran şey, yine bir geçişsiz eylemdi. Oda “ölüm” ile doluyordu. Elbette o an yaşadıklarımı, şimdiki gibi dile

dökemezdim; ancak şimdi olduğum yerden geçmişe bakınca geçmişini çok daha farklı anlayabiliyorum. Tıpkı anneannemin son günlerinde dediği gibi: “Şimdi taşlar yerine oturuyor.”

Serinkanlı bir şekilde oturduğumu düşünürken birkaç damla gözyaşımın gözümünden döküldüğünü hissettim. İnsan, oldukça karmaşık biyolojik bir sistem. Ölümün kendisini hissettirmesiyle birlikte birden gözyaşlarına boğuldum. Gözlerimin önünde pek çok görüntü çakmaya başladı. Kulaklarımda kelimeler benim ve yakınlarımda sesleriyle çınlamaya başladı. Korku her yerimdeydi. Haksızlığa uğramış olduğum ile ilgili düşünceler, isyan içinde bir öfkeyi kabartıyordu içimde. İnsan, üç boyutlu bir ortamda istediği yöne gidebiliyor, öyle değil mi? Örneğin, bir sokağa girdiniz ve sokağın çıkmaz sokak olduğunu fark ettiniz. Ne yaparsınız? Arkanızı döner ve geldiğiniz yolu geri yürüyüp o sokaktan çıkar ve başka bir yöne doğru yürürsünüz. Başka yolları denersiniz. Bir eyleme başlarsınız ve istediğiniz gibi bir sonuç vermezse gerekirse yeniden başlarsınız. Ancak insan bir başka boyutta daha yaşamaktadır ki bu boyutta istediği her yöne gidemez. Bu boyut “zaman”dır. Zaman ise tek yönde ilerlemektedir. Ne var ki sözel davranış, insanı bir yanılgıya düşürür ve sanki zaman boyutunda da tek yönlü olmak zorunda değilmisiz gibi yanılsama yaratır. Kelimelerle geçmiş ve geleceğe yolculuklar yapabiliriz. Gerçekten böyle bir yolculuk yapmamıza gerek var mı? Yok. L.İ.M.O.N’u hatırlayın lütfen. L.İ.M.O.N kelimesinin ağzımızı sulandırması için de ortamda gerçek bir limon olmasına gerek var mıydı? Yoktu. Bir anda tüm dikkatim Betül Hanımın odasından girişime odaklandı. “Salak kafam” diye kızıyordum kendime “ne gerek vardı şimdi doktora gitmeye”. “Hem Betül Hanım niye bu kadar dikkatli kontrol etti ki?” diye ona da kızıyordum sanki bana kötülük yapmış gibi. Sanki bu yumruyu bilmesem hiçbir şey olmayacakmış gibiydi. İnsan, çok tuhaf bir şekilde çözüm bulmaya çalışıyor. Bir anda bugün muayeneye gitmemiş olsaydım, nasıl olurdu diye düşünmeye çalışırken buluyordum kendimi. Ne kadar gereksiz bir çaba! Ama öyle değil işte. Bir yanılsama beni içine çekiyordu. Ancak yine de sakın bir şekilde tüm deneyimleri gözleyebiliyordum. “Bir saniye korku içinde olduğunuzdan bahsederken nasıl sakın olduğunuzu söyleyebiliyorsunuz?” diye sorabilirsiniz. İçinde yaşadığımız en az beş boyutlu olan bağlamı (uzay-zaman-ilgi) “gönül denizi” olarak tanımlayabiliriz. Bu noktada sakın olan benim, deniz değil. Karşılaştığım olaylara ve deneyimlere vermiş olduğum koşullanmış tepkilerim oldukça güçlü ve rahatsız edici olabilir; ancak ben onlarla birlikte sakın bir şekilde kalmayı seçebilirim. “Bir kaptan ustalaştı diye deniz durulmaz” diye tekrarladım kafamın içinde. Denizdeki dalgaların benim kontrolümde olmadığını öğrenmişim; ama o dalgaları kabul ettikçe en etkili şekilde yoluma devam edebileceğimi de biliyordum artık. Düşüncelerle arama koyduğum mesafe ile birlikte tüm bu deneyimleri kabul edebilmek ve geçmişe ya da geleceğe doğru kaçmadan anda kalabilmek beni bambaşka bir deneyime hazırlıyordu. Sanki karanlık bir gecede ilk defa farklı bir davranış sergiliyordum. Acı, bir karanlık gibi odayı doldurmuştu. Bu defa ellerimle gözlerimi kapatıp yüksek sesle bir şeyler söyleyerek korkumu yenmeye çalışmıyordum. Daha doğrusu “korku”mu kurtulmam

gereken bir şey olarak görmüyordum. Bu çok tuhaf bir deneyimdi. İlk defa böylesine korkuyordum. Korkmak, hiç de kötü bir duygu değilmiş. Ne tuhaf? Yıllarca korkudan korktuğumu fark ediyordum odamda. Gözlerim açık, çıt çıkarmadan korku içinde kapkaranlık acıya bakıyordum. Dinlemeye de görmeye de hissetmeye de açıktım artık.

Tüm o isyan, inkar, kaygı, öfke geri planda boğuk birer sese dönüşmüştü. Karanlık bir gecede gökyüzüne bakar gibiydim. Tüm o karmaşanın içerisinde ölümle temas etmek her şeyin anlamını silip süpürmüştü. Ancak ölüm bazı şeyleri silip süpürememişti. Hatta bazı sorular, birer yıldız gibi parlıyorlardı önümde. Aklıma şöyle düşünceler gelmedi hiç:

“Keşke \_\_\_\_ (marka) bir arabam olsaydı.”

“Keşke bir ev alsaydım.”

“Keşke \_\_\_\_ (ülkeleri, yerleri) gezseydim.”

“Keşke şu üniversitedeki kadroyu kabul etseydim.”

Başka düşünceler net bir şekilde kendisini gösterdi o karanlığın içinde:

“Keşke baba olsaydım” diye düşündüm. Bunun benim için çok önemli olduğunu biliyordum; ama bu kadar da önemli olduğunu bilmiyordum açıkcası.

“Keşke çok daha önceden evlenmiş olsaydım” diye düşündüm sonra. Bir aile kurmanın benim için önemli olduğunu biliyordum; ama bunun ne kadar önemli olduğunu ancak böylesi bir zamanda anlayabilmişim.

“Keşke kitabı bitirmiş olsaydım” diye bir düşünce oturdu içime. Ne garip? Oysa önümüzdeki 10-15 senede toparlarım diye düşünüyordum. Bir anda derin bir pişmanlık sardı içimi.

Böylesine karanlık bir gecede yıldızların altında otururken ilk defa hayatımın anlamı ile ilgili olarak bu kadar net olduğumu fark ettim. Neden şimdi? İki sebep bir araya gelmişti. Hem ben hazırdım hem de karşı karşıya olduğum deneyim işimi kolaylaştırmıştı.

Değerler, insanı harekete geçirme ve zorluklarla birlikte yaşarken güçlendirme konusunda önemli değişkenlerdir. Bunu insan, değerler konusu ile daha ilk karşılaşmasında hızlı bir şekilde anlıyor. Bu noktada pek çok insan gibi ben de değerler konusu karşısında büyülenmişim. Ancak bundan 15 sene önceye dönebilecek olsam kendime şu tavsiyeyi verirdim:

“Er ya da geç karanlık çökecek. Aslında acıların en büyüğü olan ölüm; her an bir ihtimal olarak bizimle birlikte zaten. Karanlığın ne zaman çökeceğini bilemezsin. Yerinde olsam, kontrol edebileceklerime odaklanırdım ki böylece karanlık çöktüğünde hazırlıklı olma olasılığımı artırırdım. Pek çok zaman karanlık çöktüğünde insanlar, gözlerini ve kulaklarını kapatıp kelimelerin içinde kaybolarak karanlığın geçmesini bekliyorlar. Oysaki ancak ve ancak

karanlıktan korkmayanlar, yıldızları görebilirler. Bu sebeple, düşüncelerin içine düşmeden ve kelimelerle arana mesafe koyarak yaşayabilmek üzerine çalışmanı tavsiye ederim. Deneyimlerine karşı ortaya çıkan koşullu tepkilerini (düşünce, duygular, anılar) kontrol etmek için gereksiz yere boğuşmak yerine o tepkileri kabul edebilmek üzerine çalışmanı öneririm. Değerler, her zaman iyi hissettirmez ve kimi zaman değerlerle yaşamak can sıkıcı olabilir. Bu sebeple can sıkıntısıyla birlikte kalabilme konusunda yavaş yavaş ustalaşmanı öneririm. Örneğin her gün 5 dakikalık aynagönül uygulamaları ile işe başlayabilirsin. Aynagönül çalışmaları, geçmişe ve geleceğe ya da başka zaman olasılıklarına savrulan dikkatini esnek bir şekilde deneyimine geri getirmeni sağlayabilir. Tüm bu aynagönül çalışmalarında koşullanmış tepkilerini bir konuk olarak kabul eden bir misafirhane gibi olabilmeyi deneyimlemek seni daha geniş gönüllü hale getirecektir. Bu beceriler, karanlıktan korkmamayı öğretecek. Sonrası karanlığın çökmesine kalacak. Karanlık çöktüğünde yıldızlar karşında parlayacaklar.”

Hayatı bir bütünlük içerisinde görebilmek, daha öncesinde kurulan sözel nedensellikleri değiştiriyor. İnsan, hayatı farklı bir şekilde okumaya başlıyor. Hikaye yine aynı kelimelerle yazılmış olsa da kelimelere yüklenen anlamlar değişmeye başlıyor. Anlam değiştiğinde görünüşte aynı olan hikaye bambaşka şeyler anlatmaya başlıyor. Yıllardır kurtulmaya çalıştığım acı, her şey anlamını yitirdiğinde tutanabileceğim tek şey olarak karşımda duruyordu. Bana acı veren şeylerin, benim için ne kadar değerli olduklarını görebiliyordum. Acı ve değer olarak iki ayrı şey olduğundan bile emin olamıyordum artık. Yıllarca duygusal acısını yok eden bir şaşı çırak gibiyim. Acıyı kabullendikçe değerlerimi çok net bir şekilde deneyimliyorum. Ah... İki şişe yok, tek şişe var. Böylesi zamanlarda insan nasıl da dönüştüğünü anlıyor. Hüznüm, kaygım ve sıkıntıları artık benim kurtulmak istediğim düşmanlarım değildi. Bütünlüğü görmeden parçalara odaklananlara tamamen saçma sapan görünecek bir düşünme tarzı, beni ayağa kaldırıyordu. Bunu bir önceki oturumda ele almıştık. Benim için artık esas olan parçalar değil. Parçaları çok ciddiye aldığım zaman bütünü kaçırabiliyorum. Daha da kötüsü tıpkı iki şişeden istemediğini kırdıkça istediği şişenin de yok oluşuna hayret eden şaşı çırak gibi tuhaf bir döngüye mahkum oluyorum. Acı, bana değerlerimi gösteriyor. Ölüm ise beni diriltiyor. Ölümü kabul ettikçe harekete geçiyorum. Her anımı DEĞERLENDİREREK yaşamak istiyorum. Ölümsüzlük yanılgısı bana hayatı ertelettiriyor; ancak ben bir ölümlüyüm. Ölümden kaçarak yaşama hedefinin boşunalığını anlamak, beni diriltiyor. ÖLMEDEN ÖNCE ÖLMEK; bu yanılgıdan kurtularak ÖLÜME DOĞRU YAŞAMI DEĞERLENDİREREK YAŞAMAKtan başka ne olabilir ki? Acıdan başka ne beni bu kadar güçlü bir şekilde harekete geçirebilirdi? İnsan, korku içinde yaşar: Ya yaşamaktan korkacağım ya da yaşayamamaktan korkacağım.

## DEĞERLERİ TANIMLAMAK: DEĞERLER OYUN KURAR VE OYUN BOZAR

Düz okey oyunu 4 kişi ile oynanır. Oyuna ilk başlayan oyuncuya on beş taş ve diğer oyunculara da on dörder tane taş dağıtılır. Sonrasında yere bir taş açılır ve bu taşın bir üstü olan taş “okey” işlevi kazanır. Yani bu taş, herhangi bir taşın yerine kullanılabilir. İlk oyuncu, elindeki işe yaramayan bir taşı atar ve oyunu başlatır. Oyunun amaçları ise şöyledir:

Aynı renkten taşları sıraya dizmek ya da aynı sayılı taşlardan farklı bir grup oluşturmaktır (bir grup en az üç adet taş ile oluşturulabilir). Elindeki on dört taş sıraya dizen ilk kişi oyunu kazanır.

Kurallar, hem oyunu kurarak başlatır hem de oyuncuların amaçlarını belirler. Aslında oyuncuların davranış olasılıklarını sınırlayarak belirlemeye başlar. Yani Dünder Abinin eline aldığı taşlarla çok şık bir turnike yaparak taşları çöp kovasına attıktan sonra “SAYI!” diye bağırma olasılığı neredeyse sıfırlanmıştır. Artık Dünder Abi, taşları oyunun kurallarına göre gruplamaya ve amacına ulaşmasına yardım edecek hamleleri hesaplamaya başlamıştır. Elimizdeki kurallar, oyunu doğru bir şekilde oynayıp oynamadığımızı belirlemeye başlar. Kuralların bütünü olan oyun, bizim için bir doğruluk ölçütü olmuştur. Eğer ki Nurgül Hanım, ortaya açılan taşın (örn. kırmızı beş) iki üstü olan bir taşı (kırmızı yedi) okey taşı olarak kullanırsa, oyundaki bu hamlenin YANLIŞ olduğuna rahatlıkla karar verilebilir. Masadaki herkes ortaya açılan ilk taşın bir üstünün okey taşı olması gerektiğini bilir. Oyun bir doğruluk ölçütü olarak hamlelerimizi, stratejilerimizi ve düşünme davranışımızı sınırlayarak belirlemeye başlar. Bu sınırın dışındaki davranış olasılıkları artık bizim için neredeyse düşünülmez olur. Bu kuralların dışındaki davranış ihtimalleri bizim için saçmalık olarak görünmeye başlar. Ya da bir ihtimal, başka oyunlarda gayet mantıklı olan davranışlar mevcut oyun bağlamında çok güzel şaka malzemeleri olabilir. Örneğin, eşinizin koşu yoluna güzel bir taş atmak ya da rakibinizin attığı taşı saha dışına atarak savuşturmak gibi hareketler, okey oyunu bağlamında anlamlarını yitireceklerdir.

Değerler de tıpkı oyunlar gibi yaşamdaki davranışlarımızı ve amaçlarımızı belirleyen doğruluk ölçütleri olarak işlev gösterirler. Değerler sayesinde hamlelerimizin doğru olup olmadığına karar verebiliriz. Değerlerimiz sayesinde amaçlarımızın doğru olup olmadığını anlayabiliriz. Değerler de tıpkı oyunların başlangıç kuralları gibidir. Değerlere yakından bakacaklarsak, öncelikle değerlerin sinir bozucu olabilecek bir özelliğini kabul etmemiz gerekir. Geçen hafta kendine dönüşlülüğün yarattığı bazı çıkmazları ele almıştık. Bu konuda “değerler”, bir istisna değildir:

Değerler, doğruluk ölçüsüdür.

Değerler sayesinde davranışlarımızın ya da amaçlarımızın doğru olup olmadığını değerlendirebiliriz.

Ne var ki değerlerimiz sayesinde hayattaki her şeyin doğruluğunu değerlendirebilsek dahi değerlerimizle bir tek şeyin doğru olup olmadığını değerlendiremeyiz. Sizce doğru olduğunu değerlendirmeyeceğimiz şey nedir?

Cevap: Değerlerimiz!

Değerlerimizin doğru olup olmadığını değerlendiremeyiz.

“Doğru değer” diye bir şey yoktur. Değer, doğruluk ölçütüdür; ancak değer kendisi doğru olamaz. Değerin bir değeri yoktur. Eğer değeri değerlendirebileceğimiz bir şey olsaydı değerlerimizi değerlendireceğimiz şey, bizim değerimiz olurdu. Dolayısıyla bir yerlerde birileri “doğru değerler”den ya da “yanlış değerler”den bahsediyorsa ya kendi değerlerini insanlara dayatmaya çalışıyordur ya da doğruluk ölçütleri ile ilgili olarak bir bilgi eksikliği yaşıyordur. Değerleri değerlendirmeye çalışmak, bizi bir çözümsüz çıkmazın içine sokacaktır. Bu çıkmazla karşılaşmak, kişisel bir mesele değildir. Bu çıkmaz, sözel davranışın sınırıdır.

Bu çıkmazı şöyle özetleyebiliriz:

Değerleri değerlendireceksek, değerleri değerlendirdiğimiz değerleri ne ile değerlendireceğiz? Peki daha sonra değerleri değerlendirdiğimiz değerleri hangi değerlerle değerlendireceğiz? Peki daha sonra değerleri değerlendirdiğimiz değerleri değerlendirmek için hangi... Ve böylece sonsuza doğru gider!

Eğer başlangıç kurallarının doğruluğunu belirleyebilecek ölçütlerimiz olsaydı, bu kurallar da birer oyun hamlesine dönüşür ve ilgili ölçütler başlangıç kuralları haline gelirlerdi. Belki de değerlerle ilgili kabul edilmesi gereken en zorlu özellik bu olabilir. Bir değer bizim hayatımıza anlam katıp katmayacağını onunla yaşamadan anlamak imkansızdır. Bu sebeple değerle yaşama konusunda deneyimlere açık olmak ve günlük hayatta küçük deneyler yapmak oldukça işe yarar olacaktır.

Dolayısıyla değerler konusunda çalışırken işe bir sınır çizerek başlamak, bizi çözümsüz bir çıkmaza mahkum olmaktan kurtaracaktır: DOĞRU DEĞERİ ARAMAYIN!

İkinci olarak değerleri doğrudan günlük hayata uygulayabileceğimiz şekilde tanımlamak olacaktır. Değerler nedir?

Değerler, sözel olarak kurgulanmış davranışsal sonuçlardır.

Sözel olmayan canlılar için davranışlarının olasılıklarını belirleyen etken daha önceki davranışlarının sonuçlarıdır. Eğer daha önceki deneyimlerinde sergiledikleri davranışlar pekiştirilirse ileride benzer durumlarda bu canlının benzer davranışları sergileme olasılığı artacaktır. Eğer daha önceki

deneyimlerinde sergilediği davranışlar, cezalandırılmışsa ileride benzer durumlarda bu canlının benzer davranışları sergileme olasılığı azalacaktır. Sözel olmayan canlılar için gelecek, geçmişlerindeki deneyimlerle belirlenir. Ancak sözel canlılar için gelecekteki olası sonuçlar sadece geçmişte deneyimlenen sonuçlardan ibaret değildir. Sözel canlılar, hiç deneyimlemedikleri ya da deneyimlemeleri mümkün olmayan gelecekler kurgulayabilirler. Bu sözel olarak kurgulanmış sonuçlara göre davranışlarını seçebilirler. Bu noktada beş boyutlu bir bağlamda kurguladıkları sözel nedenselliklerle davranışlarını sınırlandırarak belirleyebilirler. Örneğin bir insan, herkesin eğitim konusunda eşit olacağı bir dünya için çalışabilir ya da bir insan dünyadaki tüm haksızlıkları sona erdirmek için didinebilir. Peki neden böyle davranır ki bir insan? Daha önce eğitimde eşitliği sağlayabildiği için mi? Buna daha önce başkaları da ulaşabildiği için mi? Ya da buna ulaşmayı hedeflediği için mi? Değerlerle bir gelecek kurgularız. Değerler bize bir yön verirler. Ancak sözel olmayan canlılardan farklı olarak bize yön veren bu kurgulanmış sonuçları doğrudan deneyimlemiş olmamıza gerek yoktur. Tıpkı L.İ.M.O.N kelimesinin kazandığı güç gibi DEĞERLER de davranış olasılıklarımızı değiştirme gücünü kazanırlar.

Değerler, insanlar tarafından özgürce seçilen ölçütlerdir. Ancak burada bir noktanın altını kalınca çizmek isterim: Seçimler, seçeneklerden bağımsız değildir. Bir insanın bir değeri seçebilmesi için önce o değerden haberdar olması gerekir. Dolayısıyla özgürce seçim ifadesi, kimi zaman yanıltıcı olabilir. Değerler, durağan değildir. Değerler, ulaşabileceğimiz nesneler değildir. Değerler de sürekli evrilerek gelişir. Değerler, mecbur olduğumuz davranışlardan ziyade gönüllü olarak izlediğimiz bir yöndür. Değerler, içinde bulunduğumuz bağlamı çevreleyerek yaşam boyu tutarlılığımızı oluşturan ilgililerdir. Değerler, biçimsel değildir. Değerler, işlevsel tanımlamalardır. Değerler, orada ve sonraki bir zamanda ulaşılacak hedefler değildir. Değer, her zaman ve her yerdedir. Değerler, başkaları tarafından bize verilecek bir nitelik değildir. Değerler, kişiye aittir ve hiçbir zaman o kişiden alınamaz.

İnsanlar, değerleri bulmak istediklerinde değerlerin daha önce hiç karşılaşmadıkları ve ışıklar saçan büyülü şeyler olduklarını düşünebilirler. Ancak değerler, her zaman ve her yerdedir. Ayrıca değerlerle ilgili püf nokta şudur ki değerlerin bir değeri yoktur. Bu sebeple değerli bir değer aramak, bu arayışta kaybolmamıza sebep olabilir. Bazen bu kayboluşta kendimize haksızlık yapabiliriz. Değerlerimizin olmadığını, değerlerle yaşamayı beceremediğimizi düşünebiliriz. Bu noktada hâlihazırda sahip olduğumuz değerleri fark etmek önemli olacaktır. Pek çoğumuz sıfırdan bir şey öğrenmeyeceğiz, sadece davranış repertuvarımızda bulunan bazı davranışları daha etkili bir şekilde sergilemeye başlayacağız. Değerler konusunda gözden kaçan değerlere en güzel örneklerden birisi vejetaryenlik olabilir. Ben vejetaryen değilim. Ancak bu davranış değerlere örnek verilebilir. Bir gün genç bir insanla konuşurken, değerlerini



nasıl bulabileceğini bana sormuştu. Konuşmamız sırasında da vejetaryen olduğundan da bahsetmişti; ancak muhtemelen vejetaryenliği bir değer olarak hesaba katmamıştı. Pek çok zaman değerlerimizi bu şekilde gözden kaçırabiliriz. Değerler, bizimle birlikte her yerdedir. Bu sebeple kolayca gözden kaçırabiliriz. Vejetaryen bir kimse etin tadını sevmeyi için et yemiyor olabilir ya da daha sağlıklı olmak için et yemiyor olabilir. Sonra ona her vejetaryene sorduğum soruyu sordum: “Vejetaryenliğin sağlığınıza zararlı olabileceğini düşünüyor musunuz?” Aldığım cevap bir değerle karşı karşıya olduğum konusunda oldukça ikna ediciydi. Karşımdaki kişi bu seçiminin sağlığı açısından kimi olumsuz yan etkileri olacağı konusunda oldukça bilgiliydi; ancak bu olumsuz etkilere rağmen vejetaryen olmayı seçtiğini belirtiyordu. Yani kısacası buna “değer” diyordu. Ona ikinci sorumu sordum: “Et yemeyi sever miydiniz?” Aldığım cevap oldukça dürüsttü. Et ürünlerini ve kebab çeşitlerini sıralayarak et yemeklerini ne kadar sevdiğini anlattı. Karşımda çok ciddi bir fedakarlık vücut bulmuş oturuyordu. Böylesi bir davranışı ancak ve ancak değerler harekete geçirip sürdürebilirdi. Sonra pek çok vejetaryen arkadaşına değerlerin gücünü anlatmak için yaptığım gibi onu tekliflerimle sıkıştırmaya başladım. Ona kebab ısmarlamayı teklif ettim ve beni gülerek reddetti. Onu Ankara’nın en iyi dönercisi ile kandırmaya çalıştım. Olmadı. Bunun benim için çok önemli olduğunu söyledim. Güldü. Para teklif ettim. Olmadı. Değerler çok hızlı bir şekilde karar vermemizi, tutarlı bir şekilde davranmamızı ve hayatımızın anlamsız bir parçalar dizisi olmaktansa anlamlı bir bütün oluşturmasını sağlar. Sonra ondan sorduğum sorulara ne kadar rahat bir şekilde cevap verdiğini, kararlarından ne kadar emin olduğunu, ne kadar durdurulamaz olduğunu gözlemesini istedim. Hayatımızda bir alanda değerlerimizle güçlü bir şekilde temas edebildiğimizi fark ettiğimizde hayatımızın diğer alanları için kendi deneyimlerimizden çok şey öğrenebiliriz. Hayatımızın bir alanındaki değerli davranışlarımızı hayatımızın diğer alanlarına yavaş yavaş aktarabiliriz. Değerlerimiz muhtemelen bizlere çok yabancı şeyler olmayacaklardır. Muhtemelen hayatımızın bir yerlerinde ve bir şekilde bizim hayatımıza anlam katıyorlardır. Atacağımız üçüncü önemli adım, değerlerle aramızda bir perde gibi olan etkenlerle aramıza mesafe koyarak görüşümüzü güçlendirmek olacaktır. Bu etkenlere geçmeden önce dilerseniz, kısaca yaşam alanlarına bir göz atalım. Belki yaşam alanları değerlerimizi fark etmemiz konusunda bize yardımcı olabilir.

---

## YAŞAM ALANLARI VE DEĞERLENDİRME DAVRANIŞINI SOMUTLAŞTIRMA

Değerlerinizle temas edebilmek ya da belirlemek için yaşam alanlarınızı gözden geçirebilirsiniz<sup>1</sup>. Değerleri yaşamın içinden örneklerle birlikte konuşmak

---

<sup>1</sup> Yaşam Alanları için Hayes ve arkadaşlarının Değerleri Belirleme Ev Ödevini (Values Assessment Homework) örnek aldım. Değerleri Belirleme Ev Ödevine şu kaynaktan ulaşabilirsiniz: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford press.

değerleri hayatın içine sokarak kolayca uygulanabilir kılacaktır. Davranışsal yaklaşım hiçbir şekilde doğru bir değer kümesini dayatmaz. Bir kimsenin seçtiği değer, herkes tarafından seçilmek zorunda değildir. İnsanlar, çok farklı değerlerle yaşamayı tercih edebilirler. Seçtiğimiz değerler, somut hedeflerimiz için belirleyici olabilecekleri gibi hayatlarımıza genel olarak bir yön de verebilirler. Örneğin ilgili bir baba olarak çocuğunuzun veli toplantısına katılmak ulaşılabilecek bir hedef olabilir. Ancak ilgili bir baba olmak, hayattaki bir yön gibidir. Sürekli o yönde ilerlemeye devam edebilirsiniz. Her zaman daha ilgili ve şefkatli olabilirsiniz. Bu tıpkı doğruya doğru ilerlemek gibidir. Doğudaki bir şehre gitme hedefinize ulaşabilirsiniz; ama doğruya hiçbir zaman ulaşamazsınız. Her zaman daha doğruya gidebilirsiniz. Aşağıdaki yaşam alanları birbirlerinden net bir şekilde ayrılamaz olabilir. Bu yaşam alanları dışında farklı yaşam alanları sizin için daha önemli olabilir. Unutmayın ki bu yaşam alanları listesi, “doğru” yaşam alanları listesi de değildir. Eğer bu liste, bir fikir vermesi açısından size yardımcı olursa amacına ulaşmış olacaktır. Aşağıdaki yaşam alanlarının hepsi sizin için önemli olmayabilir. Lütfen sizin için önemli olanlara odaklanarak başlayın. Sizin için temas kurması en kolay olan alanla değerler konusunu ele almaya başlayabilirsiniz. Değerlerinizi düşünürken diğerlerini<sup>2</sup> bir kenara koymaya çalışın lütfen. Burada aradığımız cevaplar, “doğru cevaplar” değildir. Burada aradığımız cevaplar, vermeniz “gereken” ya da “uygun” olan cevaplar da değildir. Bir an için her şeyin mümkün olabileceğini düşünün lütfen. Şu an için ufka bakıyoruz. Hangi yönde ilerlemek isterdiniz:

1. Evlilik/Yakın İlişkiler: Yakın ilişkilerde nasıl bir insan olmak isterdiniz? Sizce yakın ilişkileriniz nasıl olmalı? İlişkilerinizin böylesi bir niteliğe sahip olabilmeleri adına nasıl bir rol üstlenmek istersiniz?
  
2. Aile İlişkileri: Nasıl bir evlat, kardeş ya da ebeveyn olmak istersiniz? Hayalinizdeki gibi bir insan olsaydınız, ilişkilerinizde nasıl bir rol üstlenirdiniz?

---

<sup>2</sup> Yani diğer insanları (ya nam-i diğer ELALEM)

3. Arkadaşlıklar/Sosyal İlişkiler: Sizce iyi bir arkadaş nasıl birisidir? İyi bir arkadaşlık ilişkisinin belirleyici özellikleri nelerdir? Böylesi bir ilişkinin bir parçası olarak arkadaşlarınıza karşı nasıl davranışlar sergilerdiniz?
4. Kariyer: Nasıl bir işte çalışmak isterdiniz? Şu anda hayal kuruyoruz. Lütfen kendinizi sınırlamayın. Hayalinizde seçtiğiniz bu işi sizin için cazip kılan şey nedir? Çalışma arkadaşlarınız ve yöneticilerinizle nasıl bir ilişki kurmak isterdiniz?
5. Eğitim/Kişisel Gelişim: Hangi konularda kendinizi geliştirmek isterdiniz? Böylesi bir eğitimi sizin için çekici kılan nedir?
6. Serbest Zamanlar: Size ait olduğunu düşündüğünüz zamanları nasıl değerlendirmek isterdiniz? Nelerle ilgilenmek ya da uğraşmak isterdiniz?
7. Maneviyat: Maneviyat konusunu herhangi bir dini grupta bağlantı kurmak olarak düşünmeyin lütfen. Yaşamın anlamı ile temas kurmak; doğa ile bütünleşmek, diğer insanlarla destekleşmek ya da maneviyattan anladığınız herhangi bir

davranış ya da amaç olabilir. Bu madde de dahil olmak üzere sizin için önemli görünmeyen herhangi bir alanı atlayabilirsiniz.

8. Birliktelik: Bir toplulukla birliktelik sizin için önemli bir yaşam alanı olabilir. Yaşadığınız mahalledeki insanlarla temas, öğrenci topluluğunun bir parçası olmak, sivil toplum kuruluşuyla birlikte çalışmak ya da başka örnekler düşünülebilir. Böylesi birlikteliklere ne yönde katkı sağlamak istersiniz? Böylesi birliktelikleri sizin için çekici kılan nedir?

9. Sağlık/Fiziksel Esenlik: Sağlığınıza korumakla ilgili değerlerinizi bu alanda ele alabilirsiniz. Beslenme düzeniniz, fiziksel egzersizler, uyku düzeniniz sizin için önemli mi? Eğer öyleyse sizin için neden önemliler?

Yukarıdaki yaşam alanlarını Hayes, Strosahl ve Wilson<sup>3</sup> tarafından geliştirilen Değerleri Belirleme Ev Ödevi çalışmasından aldım. Ancak tekrar belirtmek isterim ki burada belirtilenler, yaşam alanlarının tamamını temsil etmez. Ayrıca bir bütün olan yaşamı daha farklı şekillerde de parçalara ayırabilirsiniz. Bu noktada sizin için ele alması en kolay olan alana odaklanarak çalışmaya başlamanızı tavsiye ederim.

Ayrıca değerlerinizi hafife almamanızı samimiyetle tavsiye ederim. Değerlerinizle ilgili çalışırken sizi sürekli eleştiren sesler kulaklarınızda çınlamaya başlarsa, kulağınızda sizin sesinizle çınlayan yargılayıcı düşünceleri Kurabiye Canavarının sesiyle tekrarlayarak o düşüncelerle aranızda mesafe koyabilirsiniz. Değerlerinizle ilgili cevaplar verirken kendi davranışlarınıza odaklanın lütfen. Örneğin yakın ilişkinizin nasıl olmasını istediğiniz ile ilgili soruda sizin bu ilişkide nasıl bir rol oynayacağınıza odaklanın lütfen. Karşı tarafın nasıl olması gerektiğine odaklanmayın. Esas kontrolünüzde olan

şey, sizin davranışlarınız olacaktır. Çevrenizdeki değişimler için en etkili değişim aracı sizin davranışlarınız olacaktır.

İsterseniz yaşam alanlarına hızlıca göz attıktan sonra değerlerle temasımızı zorlaştıran etkenlere göz atalım. Daha sonra değerli davranışları günlük hayatta uygulamaya başlamak için yaşam alanlarına geri dönebilirsiniz.

---

## KAÇARAK YA DA YAKLAŞARAK YAŞAMAK

İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogmasına (İHT-MD) tekrar göz atacak olursak burada yazılı olan kuralların hepsinin birer sözel nedensellik olduğunu görebiliriz. Bunlar, başlangıç kurallarıdır. Bu kurallar üzerine insanın davranışları ile ilgili bir bilim inşa edilmiştir. Bu kurallarla kaynaşan kişi bu kuralları sorgulamaz olur. Hatta bu kurallar, birer doğal nedensellik gibi davranışlarımızı sınırlama ve belirleme gücü kazanır. Bu kurallara dikkat edecek olursak, bu kuralların pek çoğunun amacı "olumsuz" olarak sınıflandırılan özel deneyimlerimizden kurtulmaktır. Bu özel deneyimler ise çeşitli uyaranlarla karşılaştığımızda ortaya çıkan koşullanmış tepkilerimizdir (hissettiklerimiz, düşündüklerimiz, hatırladıklarımız ve hareketlerimiz).

İHT-MD'nin esas sorunu bu kaçınmadır. İyi Hissetme Toplumu'nun asıl tuzağı "iyi hissetmek" değil "kötü hissetme korkusu"dur. İyi Hissetme Toplumu'nun adı bizi aldatmamalıdır. "İyi Hissetme Toplumu" esasında tam bir korku toplumdur. İyi Hissetme Toplumu, seçtiğimiz gibi yaşayabilme ihtimalini bir şarta bağlar. Bu şart, "ÖNCE İYİ HİSSETMEK"tir. Dolayısıyla bu şart; hangi değerle yaşamak istersek isteyelim, tüm yaşam amaçlarının üstüne çıkarak bir üst değer oluşturur. Bu ölçüt sağlanmadan diğer doğruluk ölçütlerinin bir anlamı kalmaz. Tek bir değer altında insanları birleştiren örtük bir değerle karşı karşıya kalırız. İyi hissedebilmek içinse önce olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmamız gerekir! İHT-MD'nin bize sattığı doğruluk ölçütü, esasında "kötü hissetmemek"ten başka bir şey değildir.

Bu doğruluk ölçütü reklamlarla, şarkılarla, popüler psikoloji ve popüler kültürün diğer kanallarıyla etrafımızı çocukluğumuzdan beri öylesine sarmıştır ki pek çok zaman bu doğruluk ölçütüne göre yaşadığımızı fark edemeyiz bile. "İyi hissetmek zorunda değiliz" gibi bir ifadeyle karşı karşıya gelen insanlar, pek çok zaman çocuk masumiyetiyle şöyle bir soru sorabiliyorlar: "İyi de insan başka ne için yaşar ki?" Oysa ki yaşamın amacının iyi hissetmek olduğu ile ilgili elimizde bir bilimsel bilgi bulunmamaktadır. Yani evrimsel bakış açısından bakıldığında organizmalar için yaşamın amacının üremek ve zinde olmak olduğu iddia edilebilirken insanın yaratılışı ya da evriminin tüm sebebinin iyi hissetmek olduğunun bilimsel bir kanıtını bulabilir miyiz? Pek çok farklı inanış, ideoloji, felsefe ya da dünya görüşü yaşamın amacının ne olduğu ile

ilgili bir seçim yapabilir. Daha sonra da bu seçim üzerine bir yaşam biçimi oluşturabilir. Ancak burada bir seçim yapıldığını ve seçilen doğruluk ölçütüne göre bir bilgi birikiminin oluşturulduğunu biliriz. Ne var ki İHT-MD, bu seçimin üzerini örterek kendi başlangıç kurallarını nesnel olarak kanıtlanabilir bir bilgi olarak bize satmaktadır. Bu satış, çocukluğumuzdan beri haz ve tüketim toplumunun pek çok kanalı üzerinden sürekli sistematik olarak tekrar tekrar gerçekleştirilmektedir.

İHT-MD'nin değerlerle yaşama önünde oluşturduğu en büyük engel, koşullanmış tepkilerimizi (duygu, düşünce, anı vb.) merkeze oturtarak kontrolümüzde olmayan değişkenleri kontrol etmeyi gündemimize yerleştirmesidir. Burada seçtiğimiz değerle yaşamamız ile ilgili alakasız bir ölçüt, seçtiğimiz gibi yaşamaya başlayamamıza sebep olabilir. Ne var ki seçtiğimiz ölçütün başımıza bela açtığını fark edemezsek, kendimizi içinden çıkılmaz bir döngünün içinde bulabiliriz. Tıpkı beşinci haftada ele aldığımız gibi “ÖNCE İYİ HİSSETMELİYİM SONRA \_\_\_\_\_ (YAPARIM)” ÇIKMAZI'nın içine sıkışıp kalabiliriz. Dolayısıyla değerlerle yaşamaya başlayabilmek için İHT-MD'nin yıkılması oldukça işimize yarayacaktır. İHT-MD'nin kuralları öylesine güçlü bir şekilde koşullanmıştır ki İHT-MD'nin “önce iyi hissetme” ölçütünü ciddiye almadan yaşadığımız zaman kendimizi sanki hile yapıyormuş gibi hissedebiliriz. İHT-MD'nin gereksiz ve alakasız kurallarını reddedebilmek için dahi duygusal acıyı kabul edebilmemiz gerekecektir.

Değerlerle yaşamamız önünde İHT-MD'nin kurallarının oluşturduğu iki engel özellikle vurgulanmalıdır:

(1) Bilimsel bulgulardaki hataları iki ana grupta toplayabiliriz. Birinci grup hata (Tip 1 Hata), olmayan bir şeyin var olduğunun iddia edilmesidir. Örneğin bir erkeğin hamile olduğu iddiasının tip 1 hata olma ihtimali yüksektir. Muhtemelen yanlış bir sonuca ulaşılmıştır. Böylesi bir durumda tip 1 hata yapıldığını fark edebiliriz. Aynı şekilde karnı burnunda bir kadına “hamile değilsiniz” dendiğinde ise tip 2 hata yapıldığından kolaylıkla şüphelenebiliriz. Yani olan bir şeyin var olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hamilelik örneği, tip 1 ve tip 2 hatalarının ayrımının daha kolay bir şekilde anlaşılması için kullanılır. Ancak tip 1 hata her zaman bu kadar kolay bir şekilde aşılamayabilir. Örneğin yanlışlıkla konan bir hastalık tanısını düşünelim. Gittiğiniz ikinci hekim, önceden konan teşhisinizin yanlış olduğunu size söylemesiyle konu sizin için öylece kapanır mı yoksa ikinci hekimin bir şeyleri gözden geçiriyor olduğunu mu düşünürsünüz? Üçüncü bir hekimden fikir almak sizin için konuyu kapatır mı? Yoksa tip 1 hata olan o tanı, bir şekilde aklınızın bir köşesinde sizinle birlikte kalmaya devam eder mi? Şimdi bu bilgilerle İHT-MD'nin maddelerini tekrar gözden geçirin lütfen. İHT-MD'nin üzerine inşa edilen maddelerin doğal nedensellikmiş gibi kabul edilen sözel nedensellikler olması tek sorunumuz değildir. Bu maddelerle ilgili en önemli sorun bu maddelerin hepsinin kuvvetle muhtemel tip 1 hata olmalarıdır. Davranışsal Esname ise yanlış bir tanıyı gün yüzüne çıkaran bir

hekime benzer bir rol oynamaktadır. Ancak bu tip 1 hata, öyle kolayca aşılabilir bir sorun değildir. Bu sebeple ilk yedi hafta yaptığımız çalışmalar, değerle yaşamamızın önündeki bu engeli yıkarken oldukça işimize yarayacaktır.

(2) Değerle yaşamak ve kötü hissetmek bir ZITLIK ilişkisi içinde değildir. Dahası pek çok zaman İYİ HİSSETMEK ve DEĞERLERLE yaşamak ZITLIK ilişkisi içinde olabilir. Böylesi bir zıtlık ilişkisi insanları bir çözümsüzlüğün içine hapsedebilir. Ancak bu durumda çözümsüzlüğü çözmeye çalışmakta olduğunu fark edemeyen insanlar, yeterince iyi hissetmediklerini düşünerek iyice çıkmazın içine gömülebilirler. ÖNCE iyi hissetmeyi hedefleyen bir kimse değerlerle yaşamaya bir türlü başlayamayabilir; çünkü değerlerle yaşamak pek çok zaman iyi hissettirmez. Öte yandan bize zarar veren pek çok alışkanlık bizi "iyi" hissettirdikleri için devam eder (pek çok bağımlılık, erteleme, zararlı yiyecekler/içecekler vb.). Uzun vadede zarar veren alışkanlıkların en büyük ortak özelliği kısa vadede bizleri "çok iyi" hissettirmeleridir. "İyi hissetmek" pek çok zaman bizi uyuşturur ve uzakları görmemizi engeller. Değişim ve değerlerle yaşamak, "kötü hissetmek" ile pek çok zaman eşgüdüm içinde olabilir. Değişim; pek çok zaman rahatsızlık verir, korkutur. Değişim, bilinmezliklerle doludur. Bu sebeple hayatımızı değiştirirken ihtiyacımız olan şey değişimin yarattığı "duygusal zorluklar" ve "duygusal acılar"la temas edebilme becerimizi artırmaktır. Değişim, acılı bir süreçtir; ancak meyvesi güzeldir. Haz veren alışkanlıklara devam etmek ise tatlı bir süreçtir; ancak meyvesi zehirlidir.

Değerlerle yaşarken deneyimleyeceğimiz en büyük değişim olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçarak yaşamaktansa seçtiğimiz değerlerin yönünde ufka yaklaşarak yaşamak olacaktır. Kaçarak yaşamamanın bir sonu yoktur. Kaçarak yaşamak, kaçtığımız her ne ise dikkatimizi kaçtığımız şeyin üzerine odaklar. Sürekli kaçtığımız şeyin hayatımızda olup olmadığını yoklayarak yaşarken buluruz kendimizi. Yaklaşarak yaşamak ise dikkatimizi değerlerimize odaklamaya başlar. Artık bizim için önemli olan seçtiğimiz gibi yaşamak olur. İHT-MD'na göre merkezde olan duygu ve düşünceler; birer hava durumuna dönüşür ve bizim için merkezde olan mesele gitmek istediğimiz bir yolda yol alıp alamadığımız olur. Karşımızda beliren bir dağ, bir bataklık ya da deneyimlediğimiz kar yağışı ya da yağmur, bizim seçtiğimiz yönü belirleyemez olur. Duygu ve düşüncelerin yönümüzü belirleyemez hale gelmesi onlardan etkilenmeyeceğimiz anlamına gelmez. Zorlu hava koşulları gibi karşı karşıya geldiğimiz olaylar ve deneyimlediklerimiz de yaşamda yürüyüşümüzü yavaşlatabilir. Ancak odağımız seçtiğimiz gibi yaşamak olduğunda bu hava koşullarını kontrol etmek yerine onları kabul ederek yolumuza devam edebilmenin yollarını bulmaya çalışırız. Yağmurun altında yürüyebilmekten kastettiğim tam olarak budur. Anlam dolu hayat yolculuğu pek çok farklı hava durumunu içinde barındırabilir. Öte yandan her gün havanın güzel olduğu yerlere doğru yönünü belirleyen kişiler, kendilerini uzun vadede anlamsız bir dolaşıklıkta içinde kaybolmuş olarak bulabilirler.

Kaçarak yaşama engelinin ötesini görebilmek için şu soru bize yardımcı olabilir:

“Yaşamaktan kaçındığınız duygu ve düşüncüyü düşünün lütfen. Diyelim ki bu deneyimlemekten kaçındığınız duygu ya da düşünceden tamamen kurtulduğunuzu düşünelim. Tamamen başarılı oldunuz ve artık o düşünce ve duygular hayatınızdan bir daha geri dönmek üzere çıktılar. Şimdi ne yapmak isterdiniz? Hayatınızla ilgili hangi yönde adımlar atmak isterdiniz?

Adım atmak istediğiniz yönle bir süre birlikte kalın lütfen.

Şimdi bu duygu ve düşüncelerin bir hava durumu olduğunu düşünün. Bu yönde seçtiğiniz yönde küçük adımlar atabilir misiniz? Lütfen hava durumlarını değiştirmeye çalışmayın. Değiştirebilecek olsanız dahi bunu yapmayın lütfen. Çünkü biz burada yağmurun altında yürümeyi, rüzgara karşı yürümeyi öğreniyoruz. Yağmurun altında yürüyebilmek sizi özgürleştirecektir. Eskinin düşmanı şimdi size özgürlüğü öğreten bir öğretmene dönüşsün. İzin verin bu öğretmen, hayatınızın merkezine oturttuğunuz soruyu değiştirsin:

Diyelim ki bu yağmur hiç durmayacak olsa yine de hangi yöne doğru yürümek isterdiniz?”

---

## TOPLUMSAL KONTROL VE GÖRÜNÜŞÜ KURTARMAK

Pek çok zaman koşullanmış pekiştireçler kendilerini bize değer olarak satarlar. Değerler, kimi zaman önümüzde elle tutulur ve herkese gösterilebilir bir şekilde nesneleşerek belirir. Ancak bu bir yanılgıdan ibarettir. Tıpkı L.İ.M.O.N kelimesi gibi çeşitli isimler, markalar, ünvanlar birer değermişçesine uyarın işlevi kazanmaya başlarlar. Diğerlerinin değer verdiği nesneler, bizim davranışlarımızı sınırlayarak belirlemeye başlar. Örneğin bir sertifika, toplumun koşullaması ile değer kazanabilir ancak. Öte yandan elmanın kendisi besleyici özelliği ile diğer insanlardan bağımsız olarak pekiştici özelliklere sahiptir. Hiçbir insan, sahip olduğunuz elmaya değer vermezse elmayı yiyerek karnınızı doyurabilirsiniz; ancak sertifikanıza diğerleri değer vermedikçe onun değeri ancak üzerinde basılı olduğu kağıt kadar olacaktır. Bu noktada



koşullanmış pekiştireçlerin bir değer kazanabilmesi için toplum tarafından birincil pekiştireçlerle takas edilmesi şarttır. Dolayısıyla koşullanmış pekiştireçlerin merkeze oturtulduğu bir yaşamda “toplumsal takdir” üst değer haline gelecektir. Toplumsal takdir, davranışlarımız için belirleyici doğruluk ölçütü haline gelecektir. Takdir, şöhret, para ve beğeniler davranışlarımızı belirlemeye başlayacaktır. Kim olduklarını tam olarak bilemediğimiz o “diğerleri”, bizim her hareketimizde hesap verdiğimiz bir otorite dönüşecektir. Hatta pek çok zaman diğerlerini içimizdeki gerçek benliğimiz zannederek kafamızın içinde bu raporlamaya her an devam edebiliriz. “Çalışkan” olduğumuzda “diğer” çalışkan insanlar gibi davranmaya başlayacağız. “Diğer” bilim insanları, “diğer” babalar, “diğer” rockçılar gibi davranmaya başlayacağız.

Hiç ummadığımız noktalarda toplumun koşullanmış pekiştireçleri doğruluk ölçütlerimiz olarak hayatımızdaki önemli seçimleri belirlemeye başlayabilirler. Örneğin üniversite puanı israf edilmemesi gereken bir değer olarak hayatımızı belirleyebilir. Puanı boşa gitmesin diye tıp fakültesine gitmesi gerektiği söylenen ya da mühendislik bölümlerini yazması şart olan bir insan, ilerideki hayallerini birkaç sene sonra başka bağlamlarda diğer insanlar için hiçbir anlam ifade etmeyecek sayılarla takas etmiş olabilir. Yıllar önce bir meslektaşım, bir görüşmede karşında “içinde büyük bir boşluk”la oturan danışanından hayretle bahsetmişti. “Karşımdaki adam, sahip olmak istediğim her şeye sahipti ve ben ne diyeceğimi bilemedim” demişti. Aynı oda içerisinde bir danışan ve bir klinik psikolog, koşullanmış pekiştireçlerin doğruluk ölçütü olarak hayatlarını nasıl da ıskalamlarına sebep olduğunu fark edemedi oturuyorlardı. Danışan koşullanmış pekiştireçlere ulaşmış ve nasıl da dolandırıldığını fark etmişti muhtemelen. Ne var ki psikolog henüz o sahip olmak istediklerine sahip olsa ne deneyimleceğinin farkında değildi.

İkincil pekiştireçlerin ötesini görebilmek için şu soru bize yardımcı olabilir: “Ulaşmak istediğiniz şeyi düşünün lütfen. Para? Ünvan? Takdir? Şöhret?

Diyelim dünyada bulunan tüm paraya sahip oldunuz, sonra ne yapmak isterdiniz?

Diyelim dünyada herkes tarafından tanınan ve sevilen bir insan oldunuz bu şöhretle neler yapmak isterdiniz?”

Koşullanmış pekiştireçler, yaşam yolculuğunda işimizi kolaylaştıran araçlar olarak kullanılabilirler. Ancak bu koşullanmış pekiştireçler birer araç olmaktan ziyade birer araca dönüştüklerinde bizleri hayal kırıklığına uğratabilirler. Onlara değer veren diğerleri olmadıkça, hiçbir şeye DEĞMEDİKLERİNİ çok net bir şekilde fark ederiz. Eğer değerleri değerlendirdiğimiz bir şey olursa zaten o şey, değerimiz olur. Böylesi bir durumda sahip olduğumuz tüm değerler, doğruluk ölçütü olma işlevlerini yitiriverirler. Geriye tek bir değer kalır: Toplumun beğenisi (ya da ELALEM NE DER?).

Aynı anda iki doğru ölçütü ile yaşamak bir yanılsama oluşturur; çünkü iki doğruluk ölçütü çeliştiğinde ya ikisini de reddedip bir başka değere tutunmamız gerekir ya da iki doğruluk ölçütünden biri diğerine baskın gelir. Hem seçtiğimiz değerlerle hem de toplumun beğenisi için yaşamak pek çok zaman mümkün olmayabilir. Böylesi bir durumda ikisinden birisini seçmemiz gerekecektir: Ya değerlerimize göre yaşamayı seçeriz ya da diğerlerine göre yaşamayı seçeriz. Bu durumda ya kendi değerlerinize göre yaşamayı ya da görünüşü kurtarmayı seçmeniz gerekebilir.

Kimi zaman şefkatli bir baba olmak, diğerleri tarafından zalim olarak değerlendirilmenize yol açabilir. Böylesi bir durumda seçiminiz ne olacak? Biçim mi öne çıkacak yoksa işlev mi? Doğruluk ölçütünüz seçtiğiniz değerler mi olacak yoksa diğerleri mi doğruluk ölçütünüz olacak? Diyelim ki çocuğunuz, yemekten önce ona çikolata almanızı istedi ve siz “hayır” dediniz. Burada söylemeyi unuttum, dışarıdasınız ve yan masalarda diğer insanlar sizi dikkatle izliyor. Çocuğunuz etrafa bakınıyor. Toplumsal ittifak için ortam hazır. Siz, onu korumak istiyorsunuz. Kısa vadede bir çikolata sorun olmaz; ama siz uzun vadede onun için faydalı olan davranışı sergilemek istiyorsunuz. Toplum, ilişkinizin içine sızmaya başlar. Teyzeler ve amcalar “cık cık” diyebilir. “Ay canım, sen çikolata mı istiyorsun? Ben ısmarlayayım.” diye tanımadığınız bir kişi ilişkinin ortasında belirebilir.

Kim bilir dışarıdan nasıl görünüyorsunuz? Zalim, cimri, umursamaz, diktatör vb.

Değerlerle yaşamak her zaman iyi hissettirmez.

Değerlerle yaşarken her zaman ayakta alkışlanmayız.

Toplumsal beğeninın bizim efendimiz olmasına karşı alınabilecek en etkili önlem sözlük çalışması olacaktır. Değeri bir eylem olarak kendimiz için ne kadar net tanımlayabilirsek, atacağımız adımlarda diğerlerinin ağızlarına daha az bakmaya başlayabiliriz. Ancak değerlerimiz ile ilgili olarak net değilsek diğerlerinden gelecek yuhalamalar ya da alkışlamalara karşı daha hassas bir hale geliriz.

---

## DEĞERLERLE YAŞAMAK: DURDURULAMAZ OLMAK

Yaşam içerisinde pek çok deneyim ve olay değişir. Hiçbir şey aynı kalmaz. Düşünceleri akışına bırakabilirim. Duyguları akışına bırakabilirim. İngilizce yazında sıklıkla kullanıldığı gibi her şeyi koyverebilirim (Let it go). Ancak hiçbir şeye tutunmayacak mıyım bu hayatta? Üzerinde esnek bir şekilde davranabileceğim sağlam bir yola ihtiyacım yok mu? Hayat yolculuğunda pek çok şey değişebilir (duygularım, düşüncelerim, anılarım, beklentilerim, hedeflerim vb.). Ancak ben tüm hayatımı birbirine bütünlüklü bir şekilde bağlayacak bir

şeye ihtiyaç duyuyorum. Bu hislerim ya da düşüncelerim olacak olursa işim zor. Pek çok zaman hissettiklerim ve düşündüklerim benim kontrolüm altında değil. Pek çok zaman bu deneyimlediklerim refleks benzeri birer koşullanmış tepkiden ibaret. Ben deneyimlerimi kabul ederken davranışlarım ve çevrem üzerindeki kontrolümü de en üst seviyeye çıkarmak istiyorum. Seçtiğim değerlerime tutunarak, kontrolüm altındaki eylemlerime, yani çevrem üzerindeki koşullanmış işlemlerime odaklanmak istiyorum. Değerlerimi bir nesne, isim, ünvan ya da toplumsal yargılarla tanımlamak istemiyorum. Ben değerlerimi bir işlev olarak tanımlayıp eyleme geçmek istiyorum. Eğer bunu başarabilirsem, değerle yaşamak beni DURDURULAMAZ hale getirecektir.

Kendim için yaptığım bir alıştıırma belki sizin de işinize yarayabilir. İçinde yaşadığım çevre ile ilgili olarak değerim; diğer insanların psikoloji ile ilgili temel bilgilere özgürce ulaşabilmesine yardımcı olmaktır. 2006 yılında hedefim bir broşür hazırlamaktır. Daha sonra bu hedefim bir kitapçık hazırlamak olmuştur. İlerleyen yıllarda Ubuntu işletim sistemi ile tanıştım. Daha sonra açık kaynak yazılımlar ve Linus Torvalds gibi yazılımcıları takip etmeye başladım. Değerlerim bana bir yön verip de o yönde yürümeye başladığımda değerlerimin de gittikçe gelişip detaylandığını deneyimliyordum. Hem doğruluk ölçütlerim daha da netleşiyordu hem değerlerimle ilgili davranış repertuarım zenginleşiyordu. Daha sonra sadece psikoloji için değil ancak insan davranışı ile tüm ilgili bilginin açık kaynak ve özgürce paylaşılması benim için önemli bir ölçüt haline geldi. Bu işlev, benim davranışlarım için belirleyici bir doğruluk ölçütü olmuştur. Bu işlevsel tanım, sahip olduğum duygulardan, düşüncelerden, ünvanlardan ya da diğerlerinin yargılarından daha güçlü bir şekilde bağlamımı bükerek davranışlarımı belirler hale gelmişti. Beni üzebilirler; ama başkalarıyla bilgi paylaşmamı engelleyemezler. Beni kızdırabilirler; ama başkalarına yardım etmemi engelleyemezler. Beni dışlayıp yalnızlaştırabilirler; ama benim değer verdiğim konuları öğrenmemi ve öğretmemi engelleyemezler. Kimse beni dinlemeyebilir; ancak onları yazarak okumak isteyecek olanlara ulaştırmamı engelleyemezler. Ünvanlarımı elimden alabilirler; ama benim diğer insanlarla konuşmamı engelleyemezler. Kimi zaman değerlerle yaşarken durdurulamaz olmakla ilgili buna benzer olasılıklar zincirini düşünerek kendimce alıştıırma yapıyorum. Kimi zaman her olasılık için bir çözüm bulamıyorum; ama bulamasam dahi o olasılığı kabul etmeyi seçiyorum. Daha sonra bir cevap bulabilirsem yeni olasılıklarla devam ediyorum. Böylesi bir alıştıırma ilk başta can sıkıcı görünebilir; ancak uzun vadede beni özgürleştiriyor. Diyelim ki ünvanlarımı, övgülerimi, isimlerimi benden aldılar. Şimdi ve burada seçtiğim yönde adım atamaz mıyım? Eğer ufak olsa da bir adım atma ihtimali bulabiliyorsam değerlerimle temas etmek beni durdurulamaz hale getirmiş demektir. Bu durdurulamazlık, benim için iyi hissetmekten daha önemli. Önümüzdeki haftaya değerlerimizi hemen, şimdi ve burada hayata geçirmeyi konuşacağız. “SADAKAT”i, yani değerlerimize hizmet eden davranışlarımızı tasdikleyerek yaşamayı ele alacağız.

Haftaya görüşmek üzere,

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

20.05.2021 - ODTÜ, Ankara