

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

# HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

7. HAFTA NOTLARI:

İÇİMDE BAŞKA KİMSE YOK

“Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum.”

**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 7. Hafta**

## **İçimde Başka Kimse Yok:**

### **“Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum.”**

Dr. Ali Bayramoğlu - 06.05.2021 ODTÜ-Ankara

---

#### **KENDİMİ ARAMAK VE FELSEFİ DERİNLİK**

Sizinle Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin kütüphane binasının içinde karşılaştığımızı düşünelim. Bir arayış içinde olduğum her hâlimden belli, etrafıma bakınarak yürüyorum. Sonra sizinle göz göze geliyoruz ve hızla size yöneliyorum. Size sorumu soruyorum:

-Pardon. Acaba bana yardımcı olabilir misiniz? ODTÜ Kütüphanesine nasıl gidebilirim?

ODTÜ Kütüphanesinde size böyle bir soru sorulsaydı, ne yapardınız? Benzer soruları sorduğum insanların genelde gözleri parlıyor. “Bana şaka mı yapıyorsunuz” der gibi dudaklarını bükerek gülüyorlar. Daha da başka bir cevap verme gereği bile duymuyor insanlar pek çok zaman. Aslında bu soru, bir insanla tanışmak için güzel bir giriş cümlesi olabilir. Bir şaka ile sohbeti açmak fena olmaz; ama ben şaka yapmıyorum. Bu sorunun tanıdığınız bir insandan geldiğini düşünün. Yani bu kişi, sizinle kafa yapıp yapmadığından emin olamadığınız bir yabancı değil. Size soruyu tekrar soruyor. Ne derdiniz? (Soruyu tekrar sorup sabırla beklerseniz, şu cümleyi yavaşça fısıldıyor insanlar.)

-Zaten şu anda kütüphanedesiniz.

Karşımdaki kişi belki de benim nerede olduğumu fark edemeyecek durumda olduğumu düşünmüş olabilir. Haklı. Belki de aklımı yitirmiş olabilirim öyle değil mi? Ancak esas mesele bana yapılan bu güzel açıklamadan sonra başlıyor. Alıştırma bir sonraki aşamayla birlikte biraz daha ürkütücü bir hâl alıyor. Benim cevabım şöyle oluyor:

-Evet, biliyorum. Yani ODTÜ Kütüphanesi'nde olduğumu biliyorum. Ama ben (vurgulayarak söylüyorum) GERÇEK ODTÜ KÜTÜPHANESİ'ne gitmek istiyorum. Bu kütüphanenin içinde gizemli bir yolculuğa çıkarak GERÇEK ODTÜ KÜTÜPHANESİ'ni bulmak istiyorum.

Lütfen birkaç dakika bu arayışın felsefi derinliği ile birlikte kalın. Genelde bu teklifim alaycı gülümsemelerle karşılık buluyor. Kimse benimle bu felsefi derinliği paylaşmıyor. İnsanlar artık kendilerinden daha emin bir şekilde kahkaha atabiliyorlar. Ama yine de siz bu yolculuğun felsefi derinliği ile birlikte kalmayı deneyin lütfen. Derin değil mi?

Aa niye? Saçma mı geldi?

Kulağınıza tuhaf mı geldi?

Siz yine benim hatırlım için en azından 60 saniye bu sorunun derinliği ile birlikte kalmayı deneyin.

Peki şimdi size başka bir soru sormak istiyorum. Hazır mısınız?

-Pardon. Acaba bana yardımcı olabilir misiniz? Ben KENDİMİ arıyorum? KENDİMİ nasıl bulabilirim? Kendi içimde bir yolculuğa çıkarak GERÇEK BENLİĞİMİ bulmak istiyorum. Bana yardımcı olabilir misiniz?

Şimdi buna gülebiliyor musunuz?

Şimdi ben gülüyorum. Eğer siz de gülüyorsanız ne harika! Ama bu soruya ilk soruya gülüp geçtiğimiz kadar kolaylıkla gülüp geçemiyoruz.

Şimdi şu felsefi derinliğe bakın?

Kütüphanede çok sık görünen soru, şimdi burada niye bu kadar derin görünüyor?

Neden?

Bu dilsel bir oyun olabilir. Sözel davranışın bir yan etkisi beni bir paradoksun içine sokuyor olabilir. Bu, işletim sistemi ile ilgili bir sorun olabilir. Bu hafta, İyi Hissetme Toplumu'nun Merkez Dogmasında bulunan bir başka ön dayanağı inceleyeceğiz: "İçimizdeki ben ile temas şarttır." İçimizde bizden başka bir ben olduğunu varsaymak, başımıza bela açan şeyin kendisi olabilir mi? Yunus Emre'nin "Bir ben var benden içeri" dizesi genelde bir refleks gibi çıkıyor bazı insanların ağzından. İlk bakışta çelişiyor gibi görünebiliriz; ama hızlıca bir yargıya ulaşmamakta fayda olduğunu düşünüyorum. Çünkü ben davranışlarımı ele alırken benliğimi parçalara ayırmadan bir bütün olarak çalışacağım. Dolayısıyla benliği birleştirme yolunda Yunus Emre ile karşıt olmayacağımı düşünüyorum. Hatta bu yazının sonundaki "BEN KİMİM?" alıştırmasında Yunus Emre ile aynı yerde buluşacağımıza inanıyorum.

Üçüncü hafta insanı ele alırken yapılan önemli bir seçimden bahsetmiştik: İnsan bir SAAT gibi midir yoksa bir BULUT gibi midir? Eğer ki insan, bir saat gibi kapalı bir sistem ise çevresinden bağımsız bir şekilde ele alınabilir. Parçaları kontrol edilerek düzgün bir şekilde işlemesi sağlanabilir. Dolayısıyla insanın içinde bir parça olarak GERÇEK BENLİK ya da bir ÖZ'ün bulunabileceği düşünülebilir. Ancak daha önce konuştuğumuz gibi bu durum bizi bir matruşka bebeği ile baş başa bırakabilir. Yani beni içeriden harekete geçiren psişik bir güç olarak “İÇİMDEKİ BEN” varsa o “İÇİMDEKİ BEN”i de onun içinde harekete geçiren başka bir benlik mi var? Bu soru bizi bir sonsuz kuyuya atabilir. Eğer “buradan sonrasını kesiyoruz” diye bir yanıt gelirse şu soruyu soramaz mıyım? Çizgiyi neden “İÇİMDEKİ BEN”den SONRA çekiyoruz da bu çizgiyi neden “İÇİMDEKİ BEN”den ÖNCE çekemiyoruz?

“Nasıl yani? İnsanı parçalara ayırmadan nasıl ele alabiliriz ki?”

Şaşkınlıkla bu karşılığı veren meslektaşlarım bir işletim sisteminin içinde olduklarını fark edemiyorlardı. İnsanın bir bütün olarak ele alınmasının imkansız olarak görünmesinin sebebinin içinde bulundukları bir işletim sistemi olduğunu fark edemiyorlardı. Onları sınırlayan şeyin bir sözel nedensellik olduğunu fark edemedikleri için kendilerine önerilmekte olan fikri doğal nedenselliğin inkarı olarak algılıyorlardı. Sanki onlara “aslında havada serbestçe asılı kalabiliriz, düşmek zorunda değiliz” denmişçesine rahatsız oluyorlardı. Burada en az iki sözel nedensellik bizim başımıza bela açıyor olabilir:

Birincisi insan çevresinden bağımsız bir canlı olarak varsayılmak zorunda değildir. İnsanı çevresinden bağımsız ve parçalardan oluşan bir kapalı sistem olarak kabul etmek, bizi bir çıkmaza sürüklüyor olabilir. Dolayısıyla bağlamı hesaba katmadan insanı bir bütün olarak ele alamayız. Ancak eğer bağlam hesaba katılacaksa yeni bir bağımsız değişken (sebebe) fark edilmiş olacaktır. Böylesi bir durumda insanın deneyimleri ve davranışları birer bağımlı değişken (sonuç) olarak kabul edilecektir. Dolayısıyla her şeyin cevabının arandığı insan yerine sorular çevresel şartlara sorulacaktır. Bu insan neden böyle davranıyor sorusunun cevabı için “hangi şartlar altında?” sorusu sorulacaktır. Bunun kaçınılmaz sonucu olarak insan-merkezli (Ben merkezci/egosantrik) olan bir bilim tarih sahnesindeki yerini çevre-merkezli (Çevre Merkezci/ekosantrik) bir bilime bırakacaktır. Bu daha önce Dünya-merkezli astroloji biliminden Güneş-merkezli astronomi bilimine geçişte de yaşanmıştır. Çevresel değişkenlerin hesaba katılmaması ile ilgili şaşırtıcı örneklerden birisi ise yanma olayında 18. yüzyılın sonlarına kadar hesaba katılmayan oksijendir. Oksijenin tanımlanması ve hesaba katılmasıyla birlikte simya bilimi tarih sahnesinden çekilerek yerini kimya bilimine bırakmıştır. 19. yüzyılın ortalarında ise Charles Darwin ile birlikte bağlamsal değişkenler kendilerini doğal seçilim ile birlikte biyolojide de göstermeye başlamıştır. Önümüzdeki yıllarda Mekanik Psikolojinin deneyimleyecekleri bir sürprizden ziyade yaklaşmakta olan olağan bir süreçtir. Bağlamı kabul etmek, insanı bir bütün olarak ele almayı mümkün kılacaktır. Ancak

bu olasılığın mümkün olmasının bir bedeli vardır: Bu bedel, eski bilimin yerine yeni bir bilimin kabul edilmesidir. Bu oldukça büyük bir bedeldir.

İkincisi ise insanı bir bütün olarak kabul edebilmek için illaki insanı 3 parçaya ayırmak zorunda değiliz. Bizim için esas olan parçalar mı olacak yoksa esas olan bütün mü olacak? Bu da çok önemli bir seçimdir. Bu noktada insanlar, bağlamı kabul edecek olsalar dahi yine de insanı parçalara ayırmak isteyebilirler. Burada Antik Yunan kültürü yine bağlamımızı bükerek düşünme davranışımızı sınırlıyor olabilir. Genel olarak psikoloji kuramlarında insanı bir bütün olarak kabul etmeden önce üç parçaya ayırıyoruz. Sonra gerekirse üç parçayı da parçalarına ayırarak temel parçaları bulmaya da çalışabiliriz. Örnekleri düşünelim: Beden-zihin-ruh, içimizdeki ebeveyn- içimizdeki yetişkin- içimizdeki çocuk, duygu-düşünce-davranış, temel inanç-ara inanç-otomatik düşünce, id-ego-süperego ve benzerleri. Öğrencilik yıllarımda bunu bir şablon olarak görmeye başladım. Hatta espirisine bu şablonun adını Baba-Oğul-Kutsal Ruh koymuştum. Bu üçlemeyi insanı almaya çalışan bilimsel açıklamalar tarafından içinde var oldukları kültüre ödenen bir fidye olarak düşünmeye başladım. Bu gözle psikoloji kuramlarını okursak, kültürün baskısını daha iyi gözlemleme şansımız olabilir. Ne var ki Galileo'nun İki Büyük Dünya Sistemi Hakkında Diyalog<sup>1</sup> adlı ünlü eserini okurken bu kültürel fidyenin geçmişinin çok eskiye dayandığını büyük şaşkınlıkla gördüm. Eserde Kopernik'in görüşlerini savunan Salviati daha kitabın girişinde Aristo'nun okulu olan peripatetikçilerin ilk ileri adımı kabul edilen bir varsayımı hedefine oturtuyordu. Galileo, "Dünya yuvarlaktır" demedi. Galileo, "Dünya dönüyor" dedi. Bu ayrım bizim için oldukça önemlidir; çünkü iki dünya sistemi arasındaki tartışma, Dünya'nın (düz/yuvarlak) şekli hakkında değildir ve her iki taraf da Dünya'nın bir küre şeklinde olduğunu kabul etmektedir. Ancak Aristo, Dünya'nın sadece bir çizgi ya da iki boyutlu bir yüzey olmadığını belirterek Dünya'nın bütünlüğü ve mükemmelliğini uzunluk, genişlik ve derinlik unsurlarıyla donanmış olmasıyla açıklamıştır. Bu varsayıma göre boyutlar üç boyuttan ibarettir ve Dünya bu üç boyuta sahip olduğu için mükemmeldir. Salviati, bu bütünlüğün üç boyuta indirgenerek nasıl tüme ulaşıldığının açık seçik kanıtlanmış olmasını istediğini belirtir. Salviati'nin karşısındaki Aristo okulunun savunucusu olan Simplicio ise hayretle "Siz üç boyuttan başka bir boyut olmadığını kabul etmiyor musunuz?" diye sorar. Ayrıca Simplicio, her şeyi belirleyen 3 sayısı fikrine yer verenlerin Pisagorcular olduğunu belirttikten sonra "Doğa bunu emrettiği için değil midir ki bütünü ancak 3 sayısı oluşturur ve üçten eksik olan bir bütünü oluşturamaz" diye karşı tarafı sıkıştırmaya çalışır. Salviati ise cevap olarak "başlangıç, gerekçe ve sonuç üçlüsü için mükemmel sözcüğünün kullanılabileceğini sanıyorum. Başka hiçbir vesile için beni 3 sayısını kabul etmeye ikna edemezsiniz" der. Doğadaki 2 ve 4 bacaklı hayvanları göstererek 3 bacaklı olmanın daha uygun olduğunun iddia edilemeyeceğini belirten Salviati, bu varsayımın gerekli kanıtlarla ortaya

<sup>1</sup> Galilei, Galileo. "İki büyük dünya sistemi hakkında diyalog" (Çeviren: Reşit Aşçıoğlu), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.(Eserin aslı 1632 yılında İtalyanca yayınlanmıştır) (2008).

konması gerektiğini belirtir. Bu noktada Salviati mükemmel bir bütünün 3 parçadan olması gerektiği varsayımını bir doğal nedensellik olarak kabul etmeyerek Simplicio'dan ayırır. Simplicio ise bütünün 3 parçadan oluşması gerekliliğini bir doğal nedensellik olarak kabul ederek bu varsayıma tüm düşünme davranışını teslim eder. Bu noktada insanı bütün bir varlık olarak ele alırken onu parçalara ayırmak ya da bir bütünü üç parça üzerinden anlamaya çalışmak gibi zorunluluğum olmayacak. İnsanı birleyeceğim. Özgürce düşünmek için Antik Yunan kültürüne herhangi bir fidyeye ödemek zorunda değilim. Bu hafta insanı parçalara ayırmanın nasıl başımıza bela açabileceğini ele alacağım. “Kendim” olarak kabul ettiğim özel deneyimi “kişileştirme<sup>2</sup>” metaforuyla tanımlamak zorunda değilim. Özel deneyimlerimi içimdeki kişiler olarak tanımlamak zorunda değilim. Bu noktada sorguladığım şey, bir başlangıç kuralı olacak. İçimde benden başka kimse olmadığını kabul ederek yola çıkacağım. Ayrıca “kendim” olarak tanımladığım özel deneyimi doğadan başka bir benzetme ile yeniden tanımlamaya çalışacağım.

---

## KENDİNE DÖNÜŞLÜLÜK, KENDİM VE LİMON

Sözel davranış, doğa ile sınırlandırılmamış gibi görünse de “kendine dönüş”, tuhaf durumları ortaya çıkarır. Sözel davranış ya da dilin sınırları var mıdır? İşletim sisteminin bir sınırı var mıdır? Bu sorularla ilgili bir cevabımız olursa bu sınırların bilinmemesi durumunda yaşayacağımız gereksiz ızdıraplardan kurtulabiliriz. Her şeyin bir başı vardır; ancak her şeyin başının bir başı olamaz. Eğer “her şeyin başı”nın bir başı olsaydı “her şeyin başı” olamazdı. Her şeyin bir sonu vardır; ama “her şeyin sonu”nun bir sonu yoktur. Eğer “her şeyin sonu”nun bir sonu olsaydı “her şeyin sonu” olamazdı. Bilebileceklerimizin bir sınırı var mıdır? Bu önemli bir sorudur. Bu soru daha öncesinde farklı insanlarca ele alınmıştır. Neden aynı şeyi insan davranışı için yapmayalım?

Gelin bu tuhaflıkla bir süre birlikte kalalım. Bu nokta, pek çok bilim insanı için rahatsız edici görünebilir; ama bilim felsefesinden bir süre saklanılabilsen dahi hiçbir bilim bu sorulardan bütünüyle kaçamaz. Ulaştığımız bilgilerin doğru olup olmadıklarını seçtiğimiz doğruluk (hakikat) ölçütü<sup>3</sup> ile değerlendirebiliriz. Ancak doğruluk ölçütümüzün doğru olup olmadığını değerlendiremeyiz. Doğruluk ölçütümüzü seçeriz. Bilimimizi bilim felsefemizle sınarız; ancak bilimi sınadığımız bilim felsefemizi aynı şekilde sınamayız. Bilimin dayanağı olan bilim felsefesi, bilimsel değildir. İnanığımız kimi varsayımların üzerinde bilimimizi inşa etmeye başlarız. İnançsız bir bilim oluşturacaksa dahi bilimin inançsız olması gerektiğine inanmamız gerekecektir.

---

<sup>2</sup> Personification

<sup>3</sup> Criterion of Truth

Kendine dönüşlölük, tuhaf bir yanılsamaya sebep oluyor olabilir. Örneğin “Ali nerede?” sorusuna “Banyoda. Kendi kendine yıkanıyor” dediğimde sizce banyoda kaç kişi var?

Cevabınız 1 mi? Pek çok kişi bu cevabı rahatlıkla veriyor. Banyoda Ali ve kendisi olarak en az 2 kişi olduklarını düşünmüyoruz. Bir kimse bize Ali ve kendisini hesaba kattığımızda içeride en az iki kişi olması gerektiğini söyleseydi biraz tuhaf kaçardı öyle değil mi?

Şimdi başka bir soru sormak istiyorum: “Ben, kendimi ikna edemiyorum” dediğimde biz içeride kaç kişiyiz?

Bu soruyu sorduğumda gülerek içerisinin oldukça kalabalık olduğunu söyleyen pek çok kişi oluyor. Bu soruya “tek kişi” ve “içeride başka kimse yok” cevabını rahatlıkla verebiliyor muyuz?

Neden özel deneyimlerimizde bu cevabı verirken ortak deneyimlerimizdeki kadar kararlı ve net olamıyoruz. İçimdeki özel deneyimleri kişileştirerek bütünleştiriyorum. Bu metafor (kişileştirme), beni çoktan bir matruşka bebeğine çeviriyor. Ben artık tek kişi değilim. Kişileştirme metaforuyla birlikte “KENDİM” dediğim deneyim, tıpkı bir L.İ.M.O.N kelimesi gibi uyaran işlevleri kazanıyor. “KENDİM” bir kişinin uyaran işlevlerini kazanıyor.

Tükürük salgılamam için gerçek bir limona gerek var mıydı?

Hayır.

İçimde benden başka birisinin olması için gerçekten içimde başka bir kimsenin olması gerekir mi?

Hayır.

Ancak kişileşen bu deneyim, edindiği işlevlerle benim davranışlarımı sınırlayarak belirlemeye başlıyor:

Kafamın içinde onun düşünceleri var. O benim davranışlarımı belirliyor. Harekete geçmem için onun beni harekete geçirmesi gerek. Ben davranmadan önce onun ikna olması gerek.

Bu kişileşme metaforundan baktığımızda, içimde “gerçek bir benlik” var ve önce onun ikna edilmesi gayet mantıklıdır. Ancak tam da bu nokta, benim başıma bela açıyor olabilir mi? Ben yeterince gerçeksem ve seçimi yapacak olan benden başka birisi değilse ne olacak? Seçimlerimle ilgili sorumlu tuttuğum “gerçek benliğim/kendim” bir yanılsamaysa ne olacak? Öyleyse “kendim”i yeniden tanımlamam

gerekecek. Ancak önce ilk başta işimi kolaylaştırıyormuş gibi görünüp sonrasında beni çıkmaza sokan bu kişileşme metaforuna yakından bakalım.

---

## “BEN DEĞİŞMEK İSTİYORUM; AMA KENDİMİ İKNA EDEMİYORUM.”

---

Yukarıdaki ifade sizin için geçerli bir ifade mi? Bu benim kitaplarda görmediğim ama sahada çalışmaya başladıktan sonra çokça dikkatimi çeken bir ifadeydi. Karşımdaki danışan değişmek istiyordu; ama gelin görün ki kendisini ikna edemiyordu. Bunu söyleyen kişilerin iyi niyetinden hiç şüphem yoktu. Bu ifadeyle tekrar karşılaştığınız zaman söyleyen kişiye dikkat edin, muhtemelen bunu söyleyen kişi de bu ifadeye inanıyordur. Öncelikle ilk yıllarda karşımda oturan kişilere şunları söylemeye başladım:

A.B.: O halde bir süre sizin görüşmelere gelmenize gerek yok. Nasıl olsa siz değişmek istiyorsunuz, öyle değil mi? Siz dışarı çıkabilirsiniz. Biz görüşmelere “kendiniz” ile devam edebiliriz. Böylece kendinizi ikna edebilirsek sonra sizinle çok etkili bir şekilde yola devam edebiliriz. (Elbette bunları söylerken oyun oynadığımı karşı taraf da biliyordu. Bu söylediklerimi hafifçe gülümseyerek söylüyordum.) Ancak benim kafam karıştı... Siz değişmek istiyorsunuz değil mi?

Danışan: Evet.

A.B.: O zaman kendinizi değişmemeye mi ikna etmeye çalışıyorsunuz?

Danışan: Yok. Hayır... Ben değişmek istiyorum.

A.B.: Tamam ben de onu soruyorum, siz değişmek istemiyor musunuz?

D: Evet. Ben değişmek istiyorum.

A.B.: Peki o zaman siz kendinizi neye ikna etmeye çalışıyorsunuz?

D: (Tereddütlü bir şekilde) Değişmeye...

A.B.: Siz zaten değişmek istemiyor musunuz?

Bir süre daha bu oyunu oynamaya devam edebilirim. Ancak bu sorgulama hangi şartlar altında karşıdaki kişi için devam ettirilebilir olur? Benim için önemli olan bu soru. Eğer karşımdaki kişi, kendisi denen ikinci bir kişi ile temas kuruyorsa bu ikna etme hedefi mantıklı görünecektir. Eğer 2 kişi yola çıktıysak ve yol arkadaşımız, aynı yolu takip etmek istemiyorsa onunla konuşmak, önce onu ikna etmeye çalışmak ve onun da ikna olmasını beklemek oldukça geçerli davranışlar olabilir. Gelin bu ifadeyi tekrar ele alalım; çünkü bu ifade kendisini güzel bir şekilde gizleyen bir paradoks ya da çözümsüz bir çelişki olabilir.



“Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum.”

Bir ifadenin içerisinde aynı şeye iki farklı isim verdiğimizde döngüsel bir muhakemenin kendisini gizleyebileceğini ele almıştık. Bu ifadede kendim dediğim şey, nedir? “Kendim”, neye dönüyor?

Bana dönüyor sanki. Öyleyse bu ifadeyi yeniden yazalım:

“Ben değişmek istiyorum; ama beni ikna edemiyorum.”

Gelin altını çizdiğim ifadeyi de daha açık bir hale getirmeye çalışalım. Biz kimi ikna etmeye çalışırız? İkna etmek; bir kimseyi bir şeye inandırmaya çalışmaksa burada neye ikna olmama durumuyla karşı karşıya olduğumuzu söyleyebiliriz?

Değişmeye.

Peki bu ifadeyi tekrar yazalım mı?

“Ben değişmek istiyorum; ama ben değişmek istemiyorum.”

Aradaki bağlacı bir kenara bırakacak olursak iki ifade ile baş başa kalıyoruz:

D: Ben değişmek istiyorum.

A.B.: Peki o zaman...

D: Ama ben değişmek istemiyorum.

A.B.: Öyleyse şey...

D: Ben değişmek istiyorum.

A.B.: Nasıl yani?

D: Ama ben değişmek istemiyorum.

Aynı anda hem 1 hem 0 olan ya da aynı anda hem doğru hem de yanlış olan bir ifade ile karşı karşıyayız. Tıpkı asırlar öncesinden beri bilinen Yalancı Paradoksunda olduğu gibi. “Bu cümle yanlıştır” ifadesini düşünelim. Eğer bu cümle yanlışsa demek ki bu cümle doğrudur. Ancak eğer bu cümle doğruysa o zaman bu cümle yanlıştır. İyi de bu cümle yanlışsa o zaman bu cümle doğrudur. Bırakırsak bu döngü böylece sonsuza kadar gider. Burada en tehlikeli durumun bir

paradoksun içine düştüğümüzü fark etmeden yıllarca debelenmektir. Gelin eğer mesele paradokslarsa önce biraz matematikçilerden yardım isteyelim.

---

## YAMYAMLAR VE MANTIKÇI

Bir gün Afrika'da bir kabile bir mantıkçıyı yakalar. Mantıkçıyı bir kazanın içine oturtup mantıkçıya şöyle derler:

“Bak mantıkçı! Biz yakaladığımız herkesi yeriz. Tahmin etmek çok güç olmasa gerek, biz seni de yiyeceğiz. Ancak öncesinde sana bir soru soracağız. Eğer soruya doğru cevap verirsen seni haşlayacağız; ancak soruya yanlış cevap verirsen seni kızartacağız. Öyleyse söyle bakalım mantıkçı, biz seni nasıl yiyeceğiz?”

Mantıkçı yamyamlara öyle bir cevap verir ki yamyamlar tarafından yenmekten kurtulur. Yani yamyamlar onunla ne yapacaklarına bir türlü karar veremediklerinden onu yiyemezler. Sizce mantıkçı, nasıl bir cevap vermiş olabilir? Cevaba bakmadan biraz düşünün isterseniz. Bir kazanın içindesiniz ve karşınızda sizden cevap bekleyen yamyamlar var? Nasıl bir cevap sizi kurtarırdı?

Mantıkçı yamyamlara şöyle bir cevap verir:

“Siz beni kızartacaksınız.”

Bunun üzerinde yamyamlar, mantıkçıyı kızartmaya karar verirler. Ancak eğer mantıkçıyı kızartacak olurlarsa mantıkçının cevabı doğru olacaktır. Bu durumda yamyamların mantıkçıyı haşlamaları gerekecektir. İyi de eğer mantıkçıyı haşlayacak olurlarsa bu sefer de mantıkçının cevabı yanlış olmuş olacağından onu kızartmaları gerekecektir. Fakat! Onu kızartacak olurlarsa mantıkçının cevabı yine doğru olacağından onu haşla...

Yamyamlar bir döngüye kapılırlar. Tam kızartmaya karar verdiklerinde haşlamaları gerekir. Haşlamaya giriştiklerinde kızartmaları gerekir. İfade doğru olduğunda yanlış olur ve yanlış olduğunda ise doğru olur. İfade “ne doğru ne de yanlış” diyerek üçüncü bir şıkla işin içinden çıkacak gibi olsak dahi bu üç şık DOĞRU ve DOĞRU DEĞİL ikiliği olarak bizi yine bir paradoksun içine sokabilir. Bu noktada yamyamların içine düştüğü durum bize dert olmuşken, bir matematikçiden yardım isteyebiliriz. Bu örneği kitabında kullanan Ali Nesin<sup>4</sup>, şu soruyu soruyor: Böyle bir boy (kabile) var mı?

Gerçekten bu soru keyif kaçırın bir sorudur. Ne yani? Böyle bir soru sorabiliyor muyuz? Yani “Böyle bir kabile var mı?” diye sorgulayabiliyor muyuz? O zaman biz şu geçen zamanda boşuna mı uğraştık?

Matematikçi, karşılaştığı bu çözümsüz çelişkide daha sorunun başında hiç sorgulamadan varlığını kabul edilen kabilenin varlığını sorguluyor. Bizi bu çözümsüzlüğün içine hapseden şey, böyle bir kabilenin varlığıdır. “Böyle bir kabile olamaz!” diyor matematikçi. Bugüne kadar varlığını sorgulamadan kabul ettiğimiz o kadar şey, nasıl da bir anda kafamın içinde çakmıştı o gün. Size anlatamam. Şimdi bu gözle İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasını benzer bir tavırla yeniden gözden geçirebilirsiniz: Böyle bir kabile var mı? Bizi, çözümsüz bir çıkmazın içine sokan tam da bu başlangıç kuralları olabilir. Bir çözümsüzlüğü çözmeye çalışmak, sorunun kendisi olabilir. Çözümsüzlük bağlamında çözüm, sorun olabilir. Bu noktada yapmamız gereken çözümsüzlüğü kabul etmek olabilir. Ancak önce bir paradoksla karşı karşıya olduğumuzu anlamamız gerekebilir.

---

<sup>4</sup> Nesin, A. (2009), Matematik ve Gerçek. İstanbul: Nesin Yayıncılık.

## İNSANIN SONLANMA PROBLEMİ

İnsanın kendine çıktığı yolculukta yaşayacağı bu çözümsüzlük ile ilgili yapılan bir çalışma bulabilir miyim diye düşünmeye başlamıştım. Bu noktada yalancı paradoksu ile birlikte Kurt Gödel'in çalışması dikkatimi çekmişti. Gödel'e göre bir sistem tutarlı ise eksiksiz olamazdı. Eğer sistem eksiksiz ise tutarlı olamazdı. Yaptığı sunumlar, o zamanki pek çok meslektaşı tarafından büyük bir sessizlikle karşılanıyordu. Belki de söylediklerini anlayamıyorlardı. Gödel, matematiğin tamamen ispatlanabileceği üzerine odaklanmış bir gruba bunu başaramayacaklarını anlatırken, bunun tersini duymayı sabırsızlıkla bekleyen kulaklar belki de onu duyamıyordu. Gödel'e evine gidip gelirken eşlik eden günlük yol arkadaşı çok tanıdık bir isimdi. Bu yol arkadaşı Albert Einstein'dı. İleri Araştırmalar Enstitüsü'ndeki yürüyüşlerde Gödel'e eşlik etmenin kendisi için büyük bir şans olduğunu söylüyordu<sup>5</sup>. Ancak İleri Araştırmalar Enstitüsü'ne yolu düşen başka bir genç bilim insanı benim bütün dikkatimi kendisinde toplamıştı. Bu adam, Gödel'e benzer bir konuya odaklanmıştı. Belki de aynı şeyi farklı bir içerikle çalışıyordu. Bu genç adam bilgisayarlarla ilgileniyordu. Bu adam, Alan Turing'di. Aynı karar problemini bilgisayarlar üzerinden çalışacaktı. Bu bölümün sonunda kimlikleri ele alacağız; ancak yeri gelmişken bu konuyu ele almakta fayda olduğunu düşünüyorum. Alan Turing'i fark edebilmemdeki en büyük etkenlerden birisi PSİKOLOG kimliğimle arama mesafe koyabilmiş olmamdı. Bir psikolog neden cevapları bilgisayar biliminde arasın ki? Ancak isimlerle araya mesafe koyarak kendimi yaptığım işlemle tanımlamak benim dünyamı ve seçeneklerimi genişletmişti. Kendisi ile ilgili işlem yapan bir sembolik sistem, paradoks yaşar mı? Bence Alan Turing tam olarak bu soruyu sormuştu. Ayrıca Alan Turing'in üzerinde çalıştığı bilgisayarlar, insan bilgisayarlardı. Evet, bilgisayarlık eskiden insanların yaptığı bir işmiş, tıpkı kasiyerlik ya da terzilik gibi. Dolayısıyla Alan Turing ve onun bilimi bu konuda oldukça etkili çözümlemeler yapmış olmalı ki bugün eski bilgisayarların insanlar olduğunu düşünmek bile bize komik geliyor. Gelin Alan Turing'den yardım almaya çalışalım. Belki Turing, konuyu bilgisayar programları için kapattığına benzer bir şekilde kendimize yolculuk için de bu konuyu kapatmamızda bize yardımcı olur. Sonuç olarak Amerika'yı tekrar tekrar keşfetmemize gerek yok.

Turing'in karar problemini ele alırken izlediği yöntemi burada kapsamlı bir şekilde ele almamız mümkün değil. Ancak genel hatlarıyla Turing'in yaptığı çalışmayı ele almaya çalışacağım. Ayrıca YouTube kanalımda "KENDİNİ İKNA ETMEK" başlığıyla bir oynatma listesi oluşturarak bu konuda uzmanlaşma gerektirmeden Turing'in çalışmasını anlatan güzel videoları listeye ekleyeceğim. Eğer yazının bu kısa bölümü size bir saçmalık olarak görünürse, bunları hiç yaşanmamış kabul

<sup>5</sup> Goldstein, Rebecca. "Gödel'in tamamlanmamışlık kuramı: Gödel paradoksu ve kanıtlanması" (Çeviren: Sevcan Seçkin), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.(Eserin aslı 2005 yılında İngilizce yayınlanmıştır) (2015).

edip “AYNANIN ÖNÜNDE ÇAKILMAK VE EKSİKLİK” bölümüne hızlıca geçebilirsiniz :) Hızlıca geçmek ya da burayı atlamak isterseniz, size gücenmem ya da darılmam. Ama okumanızı da tüm samimiyetimle isterim.

DURMA (ya da sonlanma) (HALTING) SORUNunda şu soruya cevap aranıyor: Başka bir programın kodlarını ve bu programın girdilerini kullanarak belirtilen programı çalıştırmamıza gerek kalmadan programa girilecek girdilerle birlikte kodları verilen programın sonlanıp sonlanmayacağını bize söyleyebilecek başka bir program yazabilir miyiz? Yani biz o programı hiç çalıştırmayacağız; ama o programa bir girdi girildiğinde o program sonsuza kadar çalışacak mı yoksa o program bir yerde duracak mı diye karar verebilecek başka bir program yazabilir miyiz?

Sırayla bunu başarabilecek programları yazmayı deneyebiliriz. Eğer yazdığımız program bunu başaramazsa yeni bir program yazmaya başlayarak bu denemelere devam edebiliriz. Ne var ki Alan Turing, bu konuyu ele alırken bunun yapılamayacağını bir çelişki ile kanıtlamayı seçiyor.

Diyelim ki bir program (ya da makine) yaptık. Bu programın adı “D” olsun. Evet, bunu başardık. “D”ye başka bir programın kodlarını ve o programda çalıştırmak istediğimiz girdileri birlikte giriyoruz. “D”, o programın verilen girdi ile çalıştığında durup durmayacağını bize söyleyebiliyor olsun. Yani verilen girdiyle birlikte ya o program bir süre sonra duruyordur ya da sonsuza kadar öylece çalışmaya devam ediyordur. Bu noktada Turing, ikinci bir programı oyuna sokuyor. Eğer biz “D”yi yapabiliyorsak, “D”’nin yaptıklarının tam tersini yapan başka bir programı da yazabiliyoruzdur. “D”nin yaptıklarının tam tersini yapan bu programının adını “T” koyalım. Eğer “D” durursa “T” sonsuza kadar çalışacaktır. Eğer “D” sonsuza kadar çalışırsa “T” duracaktır.

Adı üstünde “T”, “D”’nin yaptığıının tam tersini yapacaktır. “D” ve “T” programlarını birleştirerek (D → T) yeni bir program oluşturuyoruz. Bu gelişmiş programda girdiler önce “D”ye girilecek ve “D”den çıkan sonuç ise “T”nin girdisi olacak. Bu gelişkin programın adı “D+” olsun.

Son olarak, “D+” programına girdi olarak “D+” programının kendisini sokuyoruz.

Eğer “D”, “D+” programının duracağını söylerse “T” sonsuza kadar çalışmaya başlayacaktır.

Eğer “D”, “D+” programının sonsuza kadar çalışacağını söylerse “T” duracaktır.

Eğer bunu “D+” programı için düşünecek olursak şöyle bir çelişki ile baş başa kalırız:

“D+” programına “D+” girdi olarak verildiğinde “D+” durursa, “D+” programına “D+” girdi olarak verildiğinde “D+” sonsuza kadar çalışacaktır.

“D+” programına “D+” girdi olarak verildiğinde “D+” sonsuza kadar çalışırsa, “D+” programına “D+” girdi olarak verildiğinde “D+” duracaktır.

Yani karar verici programımız durursa çalışmaya devam edecek, çalışmaya devam ediyorsa duracak. Burada bir çelişki ile karşı karşıya kalan Turing, böylesi bir programın yazılamayacağını söyler. Bu bilgisayarların sınırındır. Ancak altından kalkabildikleri işlemleri hesaba katacak olursanız, bilgisayarların neler yapabileceğini görürsünüz. Ne var ki onların da bir sınırı vardır. Bu sınırın çizilmiş olması ile birlikte bilgisayar biliminin önünü açılmış olabilir. Bu çalışmanın bizim için önemli bir yanı Turing'in insan bilgisayarları düşünerek böylesi bir çalışmayı yapmış olmasıdır. Gelin bu konunun bizim yaşadığımız paradoksta bize nasıl yol gösterebileceğine bakalım.

---

## AYNANIN ÖNÜNE ÇAKILMAK VE EKSİKSİZLİK

Bir programa bir girdi verdiğimizde o programın sonunda duracağına ya da durmadan sonsuza kadar çalışacağına o programı çalıştırmadan karar verebilir miyiz? Yani öyle bir makinemiz ya da programımız olacak ki programı çalıştırmamıza gerek kalmayacak. Ancak o programın içine kendisini bir kod olarak tanımlayarak soktuğumuzda bir çözümsüz çelişkiye sebep olacağımızı gösteren Turing, böyle bir programın olamayacağını belirtiyor. Yani böyle bir makine (ya da program) yapmaya çalışmayın diyor. Sözel olarak böyle bir programın yanılması içine düşebiliriz. Olmayan böyle bir programın harekete geçmemiz için başladığı işlemi durdurup bize olumlu ya da olumsuz bir sonuç vermesi için bekleyebiliriz. Peki bu cevaba ulaşmamız ne kadar sürecek? 1 hafta? 8 ay? 6 yıl? 12 yıl? Sonsuza kadar? Bu noktada yardım aldığımız kişi de böylesi çözümsüzlükten habersizse böylesi çözümsüzlüğün çözülmesini beklerken hayatta olduğumuz yere öylece çakılıp kalabiliriz. Dahası bu çakılmanın da sebebinin kendimiz olduğunu sanırız. Bu gözle bakmaya başladığımda bu tuhaf programla pek çok zaman karşılaştığımı fark ettim. Ben de yıllarca bu döngünün içinde kalıp hayatımın pek çok alanında yıllarca çakılıp kaldım. Aşağıya birkaç örnek yazmak isterim belki aralarında size de tanıdık gelenler olabilir. Böylesi bir program beklentisi hiç de nadiren deneyimlenmez. Aksine oldukça ortak bir deneyimimizdir:

- Sunum kaygımı yenmek istiyorum. (Oldukça geçerli bir beklenti)
- Sunum kaygınızı hiç sunum yapmadan yenip sonra sunum mu yapmak istiyorsunuz? Sunum yapmadan önce sunum kaygınızı yendiğinize karar verip ancak o zaman mı sahneye çıkmak istiyorsunuz? (Bunun nasıl bir çıkmaz olduğu daha belirgin bir şekilde görünüyor mu artık?)
- Önce matematik korkumu aşmak istiyorum sonra gerisi kolay.
- Matematikle hiç temas etmeden mi?
- Önce matematik korkumu yenmek istiyorum. Zaten matematikle temas edebilecek olsam neden burada olayım ki? ("Sonlanma sorunu yaşamayacak olsam" neden burada olayım ki diye duyduğum bu cevabı pek çok kez duydum. Bence oldukça yerinde bir cevap. Pek çok zaman bu sonlanma sorununun yarattığı çözümsüzlüğü

çözmeye çalışırken bir yerde çakılıp kalıyoruz. Buradaki esas sorun bu çakılmada yardım isterken başka bir uzmanla birlikte bu çakılmaya devam etmektir. Genelde birinci örneğe benzer bir cevap vererek bu çözümsüzlüğü gündeme getirmeye çalışırım.)

- Yani matematikle hiç temas etmeden matematik korkunuzu yendiğinizden emin olduktan sonra matematikle temas etmek istiyorsunuz. Sizce matematikle temas etmeden bu korkuyu yendiğinize kanaat getirmek mümkün mü?

Sizce bir insan, böyle bir döngüye girdiğinde bu çözümsüzlüğün yarattığı anlamsızlığı fark etmeden kaç sene öylece yıllarca çakılıp kalabilir? Benim bu şekilde kaybettiğim bir 15 senem var. Nasıl mı? Yukarıdakilerden hiç farklı olmayan bir hedef beni 15 sene olduğum yere çaktı:

Önce trafik korkumu yeneceğim sonra araba kullanacağım. Evet evet... Hiç trafiğe çıkmadan önce trafik korkumu yendiğimden emin olacağım ve sonra araba kullanmaya başlayacağım. Buradan baktığımda mümkün olmayan ve şimdi ne kadar mantıksız olduğunu gördüğüm bu beklentiyi terk etmem 15 senemi aldı. 18 yaşına girer girmez ehliyetimi almıştım. Sonra onu cüzdanıma koydum ve önce trafik korkusunu “KAFAMDA HALLETMEYE” karar verdim. Tanıdık geldi mi? Tanıdık geldiyse çakılmanızın sebebi siz değilsiniz demektir. Bu dilin bir sonucudur. Böyle bir dilsel program olamaz. Bunu kafamda halletmeden kendimi öylece trafiğe mi atacağım diye sorabilirsiniz. Aynen öyle. Elbette daha kolay görevlerden daha zor görevlere doğru kademeli bir geçiş yapabilirsiniz ama trafiğe çıkmadan trafik korkusunu yenip yenmediğinize karar veremezsiniz. E o zaman ben niye psikoloğa gidiyorum diyebilirsiniz. Psikolog ya bu çakılmada size yıllarca eşlik edecektir ya da sizi içinde kaldığınız bu imkansız beklentiden çıkarıp sizi hayatın içine atacaktır. Bu noktada insan, “KAFASINDA HALLETMEME/ÇÖZMEME” durumunu kafasında halledememek ya da çözmemek olarak hissedecektir. Böylesi bir eksiklikle hayatta ilerlenebilir mi? Bu eksiklik, işletim sisteminin sınırıdır. İşletim sistemleri her şey ile ilgili bir karar veremezler. Bu kararı biz veremediğimizde içimizde böyle bir programı ya da makineyi aramak binlerce parçaya bölünmemize sebep olabilir: Kızgın Ali, Çocuk Ali, Ebeveyn Ali, Yetersiz Ali, Çalışkan Ali vs. Yıllar içimdeki esas karar vericiyi aramakla geçebilir. Tüm bunları ararken bir köşegen yardımı ile şunu sorabiliriz, benim deneyimlerimle ilgili o deneyimi deneyimlemeden bir karara varacak bir şey içimde varsa onun yaptıklarının tam tersini yapacak bir şey de olmalıdır. Eğer tam tersini yapacak olan program yoksa içimde böylesi bir program olamaz. “Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum” tam olarak böyle bir çakılmaya sebep olur. Aslında gayet ciddiye alınabilir bir ifade olarak görünen bir çözümsüzlüğe bizi esir eder. Bu durumun bana yıllarca yaşattığı hissi ancak yaşantısal bir alıştırmaya ile ifade edebilirim:

Sonlanma sorununu küçük bir çocuğa nasıl anlatabiliriz diye Google’da aratırken Quora adlı bir sitede bir başlık buldum. Bu başlıkta kendisi de ODTÜ mezunu olan

Mehmet Kaplan<sup>6</sup> isimli kullanıcının günlük yaşamdan verdiği örnek oldukça sade ve etkiliydi. Yıllarca yaşadığımı söze dökmem belki; ama size hissettirebilirim. Zaten bu sorunu tanıyorum (hem çok iyi); ama bir karara bağlayamıyorum.

İki kuraldan oluşan oldukça sade bir oyunumuz olsun:

(1)Hareket eden birisini görürseniz duracaksınız.

(2)Duran birisini görürseniz hareket etmeye başlayacaksınız.

Oldukça basit bir oyun. Etrafınızdaki insanlara ya da nesnelere bakarak ne yapacağınıza kolaylıkla karar verebilirsiniz. İsterseniz deneyebilirsiniz. Yaşantısal alıştırmaları hafife almayın lütfen. Yaşantısal alıştırmalar oldukça güçlüdür.

Şimdi sizden başka bir şey yapmanızı isteyeceğim.

Lütfen bir aynanın önüne geçip bakın ve ne yapacağınıza karar verin.

Ne yapacaksınız? Durmanız mı gerek yoksa hareket etmeniz mi gerek?

(Lütfen arka sayfaya geçmeden bu alıştırmayı deneyin ya da bu soruyla biraz birlikte kalın)

---

<sup>6</sup> <https://www.quora.com/How-can-the-Halting-Problem-be-explained-to-a-layman/answer/Mehmet-Kaplan-3?ch=10&share=537d676d&srid=mxG0v>



Eğer aynanın önünde öylece duruyorsanız, harekete geçmeniz gerekir. Ancak en ufak bir şekilde harekete geçtiğinizde -daha doğrusu harekete geçeyazdığınızda- durmanız gerekir ki duracağınız anda harekete geçmeniz gerekir ki harekete geçecek olduğunuzda durmanız ge...

Bu deneyimi kelimelere dökerek sonlandırmak imkansız. Bu karar verememe durumunu hissetmeye çalışın.

Peki bu döngüye girmeden yaşamak, böylesi bir karar verici programdan vazgeçmek ya da “KAFAMIZDA HER ŞEYİ ÇÖZMEDEN” hayata atılmak bir eksiklik değil mi? Değilse ben niye bu eksikliği deneyimliyorum?

Bu soruyu gelin şöyle soralım: Hangi şartlar altında ben bu durumda eksilik hissi yaşıyorum?

İçimizde bizden başka bir de “gerçek benliğimiz” olduğunu kabul ediyorsak ve onunla hiç muhatap olmadan sorunlarımızı çözüyorsak hem bir şeyleri eksik yapıyor olduğumuzu hem de biraz ayıp ettiğimizi hissedebiliriz. Ancak benim içimde benden başka bir kişi daha var mı? Bu varsayımın kendisi, böyle bir eksiklik hissini yaratıyor olabilir. O halde “KENDİM”i doğadan bir örnekle yeniden tanımlamam gerekebilir. Matruşka bebeğine benzer bir metafor beni bu çözümsüzlüğün içine sokuyor olabilir.

---

## GEZGİN VE GÖLGESİ

Davranışlarımı değiştirmek istediğim zaman aksi yönde düşüncelerle temas edebilirim. Bu sözel uyaranlar, çok hızlı bir şekilde ortaya çıkıp benim sesimle kulaklarımda çınlayabilir. Yeni edinmek istediğim davranış repertuarı, bana oldukça “tuhaf ve yapay”mışçasına görünebilir. Bu noktada ben, kontrol edebileceğim yeni işlemler (edimsel davranışlar/operasyonlar) için kendimi koşturmak istediğim zaman bir çözümsüzlüğün içine sıkışıp kalabilirim. Dördüncü haftanın notlarında “içimdeki ses” ile mesafeleme bölümünde “kendim” dediğim deneyimi yeniden tanımlamamız gerekeceğini belirtmiştim. Hangi şartlar altında bir insan değişmek için kendisini ikna etmeye çalışır? Burada bir işletim sistemi, bir çevresel şart olarak bizi bir çıkmaza mahkum ediyor olabilir. Çakılan bir program her zaman için kullanıcı hatası nedeniyle çakılmaz. Sorun, programı takip edende değil de programın kendisinde olabilir. Bu noktada eğer bir kişi, tüm davranışlarının (yani ortaya çıkan tepkilerinin ve sergilediği davranışların) düzenlenmesi davranışını “kişileştirme” metaforu ile bir insana benzetecek olursa içinde başka bir insan daha olduğuna inanacaktır. Bu kişileşen işletim sistemi, tıpkı L.İ.M.O.N kelimesi gibi kazandığı uyaran işlevleri ile bizim davranışlarımızı sınırlayarak belirleyecektir.

“Bir dakika ben KENDİM değil miyim zaten?”

“Hayır, ben KENDİM değilim.”

Kendim dediğim şey, sözel bir uyaran. Ben, sözel davranışlar sergileyebilen bir canlı olsam da tamamen sözlerden oluşan bir canlı değilim. Ben, yeterince gerçeğim ve içimde benden daha gerçek birisi yok. Ne var ki bu kişileştirme metaforu benim düşünce davranışımı sınırlıyor. Öyle ki “içimde ikna edemediğim birisi”ni ilk adımı onun atması için ikna etmeye çalışmak bana işe yarayacak bir hedefmiş gibi görünüyor.

Daha önce işletim sistemlerini ele alırken bir bilgisayarın, Windows işletim sistemi ile çalışırken “Window ortamında/çevresinde” çalıştığını belirtmiştim. Bilgisayarın takip ettiği programlar, bilgisayarın kendi içinden gelen kurallardan ziyade dışarıdan bilgisayara girilen koşullamalardır. Bir kullanıcı, bu bilgisayarı kullanarak kendi tarihçesi ile bu işletim sistemini deneyimler. Dolayısıyla masadan kalkıp geri döndüğünüzde yanlışıyla arkadaşınızın bilgisayarının başına otursanız, karşınızdakinin aynı bilgisayar olmadığını anlayabilirsiniz. Şirketinizdeki bilgisayarların donanımları ve işletim sistemleri birebir aynı olsa dahi kullanıcıların tarihçeleri aynı olmadığı için iki bilgisayar özelleşerek birbirlerinden ayrılırlar. Bizim başımıza bela açan sorunların birbirlerinden tamamen farklı görünmelerinin sebebi bu öğrenme tarihçelerimizdir. Ancak sorunlarımızın birbirleriyle bu kadar benzer olmasının sebebi de aynı işletim sisteminin başımıza bela açıyor oluşu olabilir. Gelin şimdi “KENDİM” dediğimiz özel deneyimi içimizdeki bir insan gibi değil de çevresel bir şart olarak ele alalım:

Mevlana Celaleddin Rumi, Divan-ı Kebir’de kendisine gölgesini önder edinen bir gezginden bahseder. Bu metafor, kafamda bir şimşek gibi çakmıştı. Metaforun gücü budur. İnsan, Güneş’e doğru yürürken gölgesi o insanın arkasında ters yöne düşebilir. Ancak insan, Güneş’e doğru yürümek istiyorsa görünüşteki bu ZITLIK ile birlikte yürüyebilmelidir. Aksi takdirde gölgesi ile uyum içinde yürümek isterse gölgesini önüne katıp birlikte aynı yöne gidebilirler. Ne var ki böylesi bir uyum uğruna kişi Güneş’e sırtını dönmüş olacaktır. Kendimiz sandığımız deneyim, içimizdeki gerçek benlikten ziyade çevremize düşen GÖLGE GİBİ de kabul edilebilir.

Şimdi yeni şartlar altında tekrar düşünelim?

Arkasına düşen gölgesi ile birlikte bir gezgin yürüyor.

Gezgin ve gölgesi kaç kişiler?

Cevabınız 2 mi yoksa 1 mi? Cevabınız bir ise bu cevabı bu bölümün başındaki soruya verdiğiniz cevaba göre daha rahat ve net bir şekilde verebiliyor musunuz?

Bir soru daha: Ben, gölgem miyim?

Buna daha rahat bir şekilde “Evet ben, o gölgeyim” diye biliyor musunuz? Yoksa rahatlıkla ben gölge değilim diyebiliyor musunuz?

Hangi şartlar altında ben böyle bir çıkmazın içine düşüyorum sorusunu sormazsak kullanıcı olarak tüm hatanın bizde olduğunu düşünebiliriz. Üstüne bir de işletim

sistemini takip eden kullanıcılar olduğumuzdan haberimiz yoksa ve dahası farklı işletim sistemlerinin olabileceğini daha bilmiyorsak, işimiz oldukça zor olacaktır.

Peki gölgemin benimle hiç bir ilgisi yok mu?

Gölge benim bir yansıyamdır, tıpkı kendim gibi. Benim olmadığım bir ortamda annem “Ali burada olsa \_\_\_\_\_ yapardı/derdi” gibi bir tahminde bulunsa tahmini sizce doğru çıkabilir mi? Muhtemelen tahmini doğru çıkabilir. Bir insan, bana ne kadar maruz kalmışsa ve benim davranış tarihçemi ne kadar iyi biliyorsa bir sonraki adımımı tahmin edebilir. Bu durum, tıpkı büyük veriyi kullanan teknoloji şirketlerinin bir sonraki satın alma işleminde alacağım ürünü güçlü bir olasılıkla tahmin edebilmelerine benzer. Evet, benim tarihçemden yola çıkarak bir sonraki adımımı tahmin edebilirler; ancak emin olabilirler mi? Hayır, asla emin olamazlar. BENİM bir sonraki adımından KENDİM bile emin olamaz, böyle bir karar vermez. Çünkü ben, tarihçem değilim. Ben, tüm deneyimlerimle birlikte bir sonraki adımın ihtimaliyim. Ben, bir işletim sistemi değilim. Ben, bir kullanıcıyım. Ben, tamamen sözel bir canlı değilim. Ben, bütün olarak birleşmiş bir canlıyım. Ben, bir varoluşum. Ben, bir eylemim. Ben, bir davranışım. Ben, sözel bir varlığa dönüşmeden önce de vardım. Ben, dili sonradan öğrendim. Ben var olduğum için sözel davranışı sergileyebiliyorum. Sözel davranış, beni var etmiyor. Ben, doğal bir nedenselliğim. Tıpkı matematiksel olarak ifade edemesem de sürekli maruz kaldığım ağırlık hissi ya da kütleçekimi gibi biliyorum bu davranışı. Ancak elimi nasıl kulağıma dokunduracağımı kelimelerle anlatamadığım gibi anlatamıyorum bu varoluş davranışını. Elimi kulağıma nasıl dokundurabileceğimi anlatmaya çalışırken nasıl da çaresiz kalıyordu kelimeler, öyle değil mi? Ancak parmaklarımı oynattığımda ne kadar da usta olabildiğimi görüyordum. Varoluş ve değişim de tıpkı böyle. Dile dökemediğim bir hissiyat, bana başka seçeneklerin var olduğunu konuşmadan hissettiriyor. Tıpkı Heidegger’in bahsettiği vicdan gibi. Varoluş benim de diğer insanlarla birlikte şahit olduğum geçişsiz bir eylem. Ancak bunu fark edemezsem, gerçek benliğim sandığım bir koşullanmayı sanki karşımda bir insan varmışçasına ikna etmekle geçecek ömrüm.

Ben içimdeki ikilikten kurtulmak ve paradoksa girmeden yaşamak istiyorum. Bu kişileştirme metaforu ile üçleme ve ikilemenin yarattığı gereksiz ağırlıklardan kurtulmak istiyorum. Zaten doğal nedenselliklerin bana deneyimlettiği yeterince ağırlık var hayatımda. Burada bana gereksiz ağırlık yaratan RUH değil. Ben, onu kelimelerle tarif edemiyorum. Ama içimdeki bölünmüşlükten kurtulup davranışlarımı değiştirmek istiyorum. Bir bilim insanı olarak amaçladığım şey; insanların davranışlarını öngörebilmek ve davranış değişimine etki edebilmek olacaktır. Farklı bilim insanları farklı amaçlarla çalışarak bize yardım edebilirler. Örneğin geçen zamanla birlikte yıpranırız, bu noktada hekimler bu yıpranmayı en aza indirmek ve yaşam kalitemizi artırmak için vücudu parçalara

ayırarak ele alabilirler. Ancak ben bu noktadan sonra insanı bir bütün ve kendi bağlamı içinde bir eylem olarak çalışmak istiyorum. Şimdi tekrar sormak isterim:

Bir değişim öncesinde ilk adımı kimin atmasını beklersiniz?

Gezginin mi yoksa gölgenin mi?

Çevresel şartlar değişince daha önce geçerli görünen beklentiler aynı şekilde geçerliliklerini koruyabiliyorlar mı?

---

## “BEN KİMİM?”: İNSANLARIN KİMLİKLERİ VE KİMLİKLERİN İNSANLARI

İnsan pek çok zaman düşünceleri ile kaynaşabilir. Düşünceleri ile tutarlı olmak isterken yeni davranışlarını sergilemekten kaçınabilir. İnsan, kimi zaman kendisini kelimelerle tanımlamak ister. Kelimeler, bir kimlik gibi bizim kim olduğumuzu hızlıca karşı tarafa gösterebilir. Ancak sözde somut ve hızlı tanıtımın da bedeli olur. Geçen hafta konuştuğumuz gibi kelimeler sahip oldukları uyaran işleviyle birlikte sözel canlıların bağlamını bükmeye başlarlar. Kelimeler, tıpkı bir resmin sınırlarını belirlerken resmin kimi özelliklerini öne çıkarıp kimi özelliklerini gizleyen ÇERÇEVELER GİBİ bizi belli sınırların içine alırlar. Somut hale geldiğimizde sadece davranış repertuvarımız sınırlandırılmaz, ayrıca kolayca kırılabilir hale de geliriz. Kimlikler sadece birer kelime değildir. Kimlikler de tıpkı L.İ.M.O.N kelimesinin bizdeki bazı fizyolojik tepkileri ortaya çıkarma işlevini edinmesi gibi bizim bazı davranışları sergileme olasılıklarımızı değiştirme işlevini kazanırlar. Kelimelerle kaynaştıkça davranışlarımız üzerindeki kontrolleri artar.

### RAPÇİ

Nasıl giyinir? Nerelerde takılır? Kimlerle nasıl konuşur? Nelere güler? Nelerden hoşlanmaz?

### BANKACI

Tatile gider mi? Tatil için nereleri tercih eder? Hobileri var mıdır? Nasıl giyinir? Nasıl bir telefon kullanır?

Bu kelimeler, bir kimlik gibi bizi hızlıca karşı tarafa tanıtabilir. Bu her türlü meslek ya da kimlik olarak kullanılan kelime için geçerlidir. Ancak bu kimliklerle kaynaşmamızın davranışlarımızı katılaştırma ve özgürlüğümüzü ciddi bir şekilde kısıtlama tehlikesi vardır. Kimliklerle kaynaşmak o kelimelerle aramızdaki HİYERARŞİ İLGİSİNİ baş aşağı eder. Bizi tanıtmak için kullandığımız kelimeler, artık bize ait olmaz; ancak biz o kelimelere ait olmaya başlarız. “İnsanların kimlikleri” gider ve onların yerine “kimliklerin insanları” gelmeye

başlar. Bu basit bir kelime oyunu değildir. “Kimliklerin insanları”nın davranışsal özgürlükleri kelimelerle kısıtlanır.

Pek çok zaman insan, var olduğu için düşündüğünü ya da hissedebildiğini unutuyor. Böylesi zamanlarda insan, kendisini konuk zanneden bir konağa dönüşüyor. İnsanın tüm sözel ve sözel olmayan deneyimleri için bir KONAK olduğunu bilmek, beni her zaman huzur dolu kılıyor. Bir hüznün, sıkıntı, bunalım tepkisi ortaya çıktığında artık şu soruyu rahatlıkla sorabiliyorum: Hangi şartlar altında ben bunalıyorum? Hangi şartlar altında ben bir yere sıkışmış ve çökmüş bir halde kalıyorum? Bu şartlar altında ilk olarak hangi çevresel şartı değiştirerek değişime hemen şimdi burada başlayabilirim?

Tüm bunlarla birlikte hayatıma yön verecek bir DEĞER aramaya başlıyorum? Tüm ağırlığı ile bağlamımı bükecek ve beni yörüngesine oturtacak bir güneş aramaya başlıyorum? İçinde bulunduğum şartları değiştirmek için önce kökten kabul etmek istiyorum. Verdiğim tepkilerden bir an önce kurtulup önce iyi hissetmeye çalışmak artık benim gündemim değil. Bunalım, artık benim için beni bunalıtan şartların ben de ortaya çıkardığı koşullanmış tepkilerim (duygu, düşünce ve hareketlerim) değil. Ben, artık anlam dolu bir hayat yaşayamamaktan korkuyorum. Ben, artık korkudan korkmuyorum. Temas ettiğim tüm kelimeler, gözümün önünde canlanan görüntüler, kulağımdaki sesler ve hissettiklerim tıpkı birer KONUK GİBİ. Ben ise tüm özel deneyimler için bir KONAĞIM. Konağın içine gelen konuklar, hırsız olsalar ve konağın içindeki her şeyi çalmak isteseler dahi bir şeyi çalamazlar. Hırsızlar, KONAĞI çalamazlar. Ben artık, o kelimelerle aynı seviyede değilim. Ben, K.E.N.D.İ.M değilim. Ben, gerçek bir limonum.

Önümüzdeki oturumda DEĞERLER konusunu konuşmaya başlayacağız. Bizi biçimsel olarak belirleyen kelimeler, bizi heykelleştirerek hareketsiz kılar. Ancak davranışlarımızı işlevsel olarak tanımladığımızda davranışsal olasılıklarımız biçimin baskısından kurtularak esneyerek özgürleşir. Buraya kadar bizi hiç farkında olmadan sınırlayan bir merkez dogmayı sarsmak ve başka bir işletim sistemi ihtimalini ortaya koymak için uğraştık. Umarım sizin için İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasını etkili ve kontrollü bir şekilde yıkabilmişizdir. Bundan sonrası inşa etmek olacak. Stephen Pepper’in dediğini hatırlayacak olursak (FELSEFEDE YIKMAK ZOR İNŞA KOLAYDIR), bundan sonrasına işin kolay ve eğlenceli kısmı kalacak. Dilerim Davranışsal Esneme, bu zorlu yolculuktan sonra size seçtiğiniz gibi yaşarken hizmet eden bir araç olur.

Bu haftayı bitirken bir KONAK olarak yaşadığınız koşullanmış tepkileri birer konuk olarak karşılayıp onları kabul etme ile ilgili bir yaşantısal alıştırmayı yazmak isterim. Ben, bir işletim sistemi değilim. Ben programlanabilir bir programcıyım. Ben bir kullanıcıyım. Ama sadece kullanıcı olmak zorunda değilim.

Ben, bir geliştirici de olabilirim. Bu alıştırmada Aynagönül uygulamasının yönergesini kullanırken şu soruyu kendinize sorabilirsiniz: “BEN KİMİM?”

(Bu soruyu sorduğunuzda koşullanmış bir sözel tepki verebilirsiniz. Bırakın o kelime bir refleks gibi kendisini göstere. Siz, o kelime değilsiniz. Soruyu tekrar sorabilirsiniz. Siz tüm bu kelimeleri ve onların işaret ettiği özellikleri barındıran bir konaksınız. Ortaya çıkan kelimenin sizinle bir ilgisi yok mu? Ortaya çıkan kelimenin sizinle bir ilgisi olmayabilir<sup>7</sup>. Siz kelimeleri içinde sizinle ilgisi olmasa da misafir eden bir konaksınız. Eğer bir konuğu kabul etmek istemezseniz, o konuğun daha kalıcı misafir olmasını sağlamaktan başka bir şey yapmamış olursunuz. Bir konuğun kalıcı olmasını isterseniz, o konuğun kaygıya dönüşmesini hızlandırmış olursunuz. Bu gezegende bizler birer konuğunuz. Hiçbirimiz kalıcı değiliz. Benim gönlümde de tüm koşullanmış tepkiler, birer konuk ve hiçbirisi kalıcı değil. Ben, bir konak için konuğum; ama aynı zamanda pek çok konuğa da bir konağım. Bazen bu konuk ve konak kavramlarında bizim için hatlar karışıyor. Hepsi bu.)

-BEN KİMİM?

-ALİ

-HMM. ADIMI SORMADIM Kİ... BEN KİMİM?

-PSİKOLOG

-HMM. MESLEĞİMİ SORMADIM Kİ... BEN KİMİM?

-39 YAŞINDAYIM

-HMM. YAŞIMI SORMADIM Kİ... BEN KİMİM?

-BABA? EVLAT? EŞ?

-HMM. İLİŞKİLERİMİ SORMADIM Kİ... BEN KİMİM?

-NE KADAR SAÇMA BİR ALIŞTIRMA BU?

-ALIŞTIRMA İLE İLGİLİ YORUMUMU SORMADIM Kİ... BEN KİMİM?

Eskiden beni ürkütecek bu alıştırma daha sonra benim için huzur oldu. Bu hissi seviyorum. Artık kelimeler, davranışlarımı eskisi kadar sınırlayamıyor. Kelimeler benim için birer araç sadece. Bundan sonrası benim için doğruluk ölçütünü seçip davranışlarımla değerlerimi tasdiklemek olacak. Bundan sonrası, sadakatle içinde yaşadığım şartlar üzerinde işlemler yaparak yaşamak olacak.

<sup>7</sup> “İLGİSİ OLMAMASI İLGİSİ” Beşinci hafta oturumundan tanıdık geldi mi?

İki hafta sonra görüşmek üzere,

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

06.05.2021 - ODTÜ, Ankara