

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

4. HAFTA NOTLARI:

DAVRANIŞ ÇEŞİTLERİ VE BAĞLAÇLAR

MESAFELEME:

DÜŞÜNCELER SOSYAL MEDYA GÖNDERİLERİ GİBİDİR

Açık Kaynak

Birlikte

Özgür

(Kitleesel)

(Ücretsiz)

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

Çok uzundu okuyamadım diyenler için 4. Haftanın özeti:

Pek çok zaman kontrolümüz altında olmayan tepkilerimizi (düşünceler, duygular, anılar vb.) kontrol etmek için çabalarken kontrolümüz altındaki davranışlarımızı öylece kabul ediyoruz. Bu hafta davranışların çeşitlerini ele alarak davranışlarımız arasındaki ayrımlarımızı netleştirmeye çalışacağız. Ayrıca bağlaçların yarattığı nedensellik yanılgılarını ele alıp bu nedensellik yanılgılarının davranışlarımızın üzerindeki sınırlayıcı güçlerini zayıflatmaya çalışacağız.

Kelimeler pek çok zaman işaret ettikleri şeylerin yerine geçerek bize kendilerini gerçeklikmişçesine satarlar. Pek çok zaman kelimelerin havasına girip cümlelerin içinde kaybolarak çevremizle ve deneyimlerimizin doğrudan sonuçlarıyla temasımızı kaybederiz. Pek çok zaman kelimeler; davranışlarımızı ve yaşam biçimlerimizi belirleyerek davranış repertuvarımızı sınırlamaya başlar. Bu hafta kelimelerin yetersizliğini daha görünür hale getirerek kelimelerin ötesindeki deneyimlerimizin zenginliğiyle temas etmeye çalışacağız.

Düşüncelerimizi bizim gerçek benliğimizin ve gerçek arzularımızın bir yansıması olarak görmek zorunda değiliz. Düşüncelerimiz, sosyal medya gönderileri gibi de düşünülebilir. İlk hafta konuştuğumuz gibi metaforları değiştirmek, oyunu değiştirir. Oyun değiştiğinde pek çok davranış bir anda değişir.

Düşünceler, sosyal medya gönderileri gibidir. Kendiliğinden beliren düşüncelerin hepsini “beğenmek” ya da “paylaşmak” zorunda değiliz. Beliren düşüncelere “cevap vermek” ya da “yorum yapmak” zorunda da değiliz. Sosyal medya gönderileri ile ilgili davranış repertuvarımızı düşüncelerimizle olan ilişkilerimizde de kullanabiliriz. Somut bir alandaki davranışlarımızı minik uygulamalarla kuvvetlendirip sonrasında daha soyut bir alana taşımayı hedefleyebiliriz. Tıpkı Miyagi San’ın Karate Kid (1984) filminde Daniel’a öğrettiği gibi.

Gönderiler sadece birer gönderidir, tıpkı düşüncelerimiz gibi. Gönderiler (pardon düşüncelerimiz), doğru olmak ya da işe yarar olmak zorunda değildir.

Bu hafta yapacağımız oturum bizi önümüzdeki hafta yapacağımız DUYGUSAL ACI İLE TEMAS VE KABUL oturumuna hazırlayacak.

Herkes için Davranışsal Esneme 4. Hafta Davranış Çeşitleri ve Bağlaçlar:

“Mesafeleme”,

Dr. Ali Bayramoğlu - 15.04.2021 ODTÜ-Ankara

Geçen hafta kaldığımız yerden kaynaşma ve mesafelemeye devam edelim.

Geçen hafta hangi şartlar altında düşüncelerin (kelimelerin ya da sözel uyaranların) sanki davranışlarımızın nedeniymişçesine bir güce kavuştuğunu sorgulamaya başlamıştık. İlk olarak önemli bir etken olan KAYNAŞMA'ya odaklanmıştık. Bu hafta ise bağlaçlar ve davranışların çeşitlerini ele almaya başlayacağız. Bağlaçların oluşturduğu nedensellikler ve bu nedenselliklerin oluşturduğu kontrol çabasının¹ hem düşünceleri nasıl bir güce kavuşturduğunu hem de bu şartların nasıl gereksiz bir ızdıraba yol açtığını ele alacağız.

Bu hafta yapacağımız çalışma tam olarak MESAFELEME ve KABUL süreçlerinin arasında yer almaktadır. MESAFELEME ile birlikte kelimelerin gücünü, yani GEREKSİZ IZDIRABI azaltıp, TEMİZ ACI ile temas edebilmeyi çalışacağız. Antik Yunan kültüründe şöyle bir söz vardır:

“Savaşın korkusu savaştan beterdir.”

Mesafeleme ile duygusal acının korkusunu azaltıp duygusal acının kendisi ile doğrudan temas edeceğiz. Yukarıdaki ifadede “savaş” kelimelerinin üzerini silin ve yerine korktuğunuz duygu ya da düşünce ne ise onu yazın lütfen. Muhtemelen bu duygu ya da düşünce ile ilgili korkunun, o duygu ya da düşüncenin kendisinden daha beter olduğunu siz de göreceksiniz. Yıllar içerisinde birlikte çalıştığım pek çok insan, benim yaşadıklarına benzer bir deneyim yaşayarak benzer şekilde ve hayretle şunu söylediler:

“Yıllardır kaçtığım bu _____, bu muymuş? Hepsi bu mu yani?”

Geçen hafta kaynaşmayı konuşmuştuk. Limon alıştırmasında, limon kelimesinin nasıl da o gerçek meyvenin sahip olduğu uyaran işlevlerini kazandığını gördük. Kaynaşma çok güçlüdür ve her yeredir. Bu sebeple çoğu zaman kelimelerin nasıl bir güçle bizim davranışlarımızı yönetebildiğini fark edemeyiz. Ancak bu gözle, yani dışgörünüz ile, etrafa bakarsanız pek çok örneği görmeye başlarsınız:

¹ Kontrol çabasını -ya da olumsuz duygu ve düşüncelerle boğuşmayı- haftaya DUYGUSAL ACI İLE TEMAS konusunda daha da detaylı bir şekilde ele alacağız.

Çiftlikbank: İnsanlar ekranda ineği sembolize eden pikselleri satın aldılar. Bilgisayarlarında farelerin yardımıyla o pikselleri sağıp sütlerini satmaya çalıştılar. Ama olmadı. Pek çok saadet zinciri örneği, benzer şekilde işler. Sistemin ne kadar güzel çalışacağını kelimelerle anlatırlar. Söz verilen sonuçlardan küçük bir parçayı insanlara doğrudan (fiziksel olarak) deneyimletirler. Gerisi oltaya düşecek kişilerin kelimelerle hızlıca kaynaşıp henüz yaşanmamış (ve yaşanması mümkün olmayan) sonuçları sözel olarak türetip o düşüncelerle de kaynaşmalarına kalır.

Momo² (Hayali Korkunç Yaratık): İnternetteki hayali yaratık çocukların korkulu rüyası haline geldi. Gerçekte böyle bir yaratık var mı? Ya da böyle bir yaratığın olmasına gerek var mı? Yok. Sözel davranış (ya da hayal gücü) insanların hem en güçlü hem de en zayıf olduğu noktasıdır. Eğer kaynaşma ve mesafelemeyi fark edemezsek kelimelerle kontrol edilmek bir yana kendi hayal gücümüzü bize karşı bir silah olarak da kullanabilirler.

Dedikodular ve Şehir Efsaneleri: Hakkında fikir sahibi olduğum insanları düşünürken sahip olduğum bilgilerin ne kadarını doğrudan deneyimleyip öğrendiğimi sorguladığım zaman çok şaşırmıştım. Pek çok yargım, kelimelerle öğrendiklerime dayanıyordu. Kelimeler, çok zaman karşıımızdaki insanlarla temas etmemize gerek olmadan ilişkilerimiz üzerinde izlerini bırakarak kiminle dost olup olamayacağımızı belirlemeye başlar. Acaba pek çok kişiyle ilişkilerimizi belirleyen kim ya da kimlerin kelimeleriydi? Pek çoğunu bilmek ve hatırlamak bile mümkün değil.

İş hayatında ve okul hayatında esas sorun insanların uğradıkları fiziksel şiddet mi yoksa sözel şiddet mi sizce? Genelde zorbalık ve yıldırma, kelimelerle yapılır. Pek çok zaman sözel olarak ifade edilen şiddet (“Seni öldürürüm” ya da diğer küfürler) ve uygulanan fiziksel şiddet arasında uçurum vardır. Fiziksel şiddette insanlar, kolluk kuvvetlerinden yardım isteyebilirler ya da önlemler almaya çalışabilirler; ancak insanlar pek çok zaman kelimelerle gelen şiddete çok hazırlıksız yakalanabilirler. Mesafeleme becerileri, kelimelerin yarattığı gereksiz ızdırabı azaltmakla birlikte doğrudan deneyimlerimizle aramızdaki perdeyi de kaldıracaktır. Bunun için şimdi sırasıyla deneyim ve davranışın çeşitlerine ve bağlaçlara göz atalım. Sonra günlük yaşamdaki mesafeleme uygulamalarına geri döneceğiz.

² <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-47440152>

DENEYİM VE DAVRANIŞIN ÇEŞİTLERİ

Kabaca iki deneyim çeşidinin ayrımı bizim için faydalı olacaktır. Ortak deneyimler, herkesin birlikte deneyimleyebildiği yaşantılardır. Örneğin, radyoda çalan bir müziği birlikte dinleyebiliriz. Bir futbol maçını birlikte izleyebiliriz ya da kulte çekimini beraber deneyimleyebiliriz. Özel deneyimler ise sadece deneyimleyen kişiye aittir. Benim diş ağrımı, yorgunluğumu, düşüncelerimi ya da duygularımı hiçkimse doğrudan ya da benimle ortaklaşa deneyimleyemez. Özel deneyimler, kişiseldir. Ancak yaşadığımız kişisel deneyimlerden yola çıkarak, karşımızdaki insanın kişisel deneyimlerini tahmin edebiliriz. Deneyimleyen kişi bize ifade etmedikçe, başka bir insanın kişisel deneyimlerini bilemeyiz. Teknoloji pek çok kişisel deneyimi, ortak deneyim haline getirebilir. Örneğin röntgen ya da beyin tarama cihazları, vücudumuzun içindeki özel deneyimleri dışarıdan gözlenebilir hale getirebilir. Ama henüz sözel davranışlarımız için geliştirilmiş bir görüntüleme cihazı bulunmamaktadır. Biz onları, yani duygu ve düşüncelerimizi, raporlamadıkça bize özel olarak kalacaklardır.

Davranışlar için de üç ana gruba odaklanmak işimize yarayacaktır:

Koşullanmış Tepkiler: Bu davranışlar, uyarıların karşısında ortaya çıkarlar ve reflekslere benzerler. Öylesine otomatiktirler ki sanki bu davranışların bir öznesi yok gibidir. Türkçede bulunan geçişsiz oluş eylemleri bu gruba örnek olarak verilebilir. Örneğin karnımız acıkır, düşüncelerimiz canlanır, görüntüler gözümüzde belirir ve içimizde bir ses konuşur. Bu tepkilerin sonucunda deneyimlediğimiz olaylar, etkileşimlerimiz sırasında karşımızda beliren sorular gibidir:

“Merhaba! Ben _____ (duygu/düşünce/anı)'yım! Şimdi benimle ne yapmayı düşünüyorsun?”

Bu olayları biz bilerek ve isteyerek oluşturmayız. Öğrenme tarihçemizle birlikte kendiliğinden ortaya çıkarlar. Aynı koşullanmış uyarı, farklı kişilerde farklı tepkilere neden olabilir. Örneğin, evde şiddete uğrayan bir çocuk, okulun son zili çaldığında bir korkuya kapılabilir. Öte yandan evde destekleyici bir ortamda yaşayan bir çocuk, aynı zil sesini duyduğunda içi sevinçle dolabilir. Burada tepkiyi ortaya çıkaran sadece karşılaştığımız uyarı değildir. Uyarı ile ilgili öğrenme tarihçemiz de önemlidir.

Koşullanmış İşlemler: Canlılar her zaman çevrelerine refleks benzeri tepkiler vermezler. Öğrenme tarihçelerinde bazı davranışlarının sonuçlarıyla temas ederler. Bu sonuçlar kimi zaman sergilenen davranışları kuvvetlendirirler ve bu

davranışlarının yeniden sergilenme olasılığını artırırlar. Ancak kimi zaman sonuçlar, sergilenen davranışları cezalandırarak söndürürler. Böylece cezalandırılan davranışın yeniden sergilenme olasılığı azalır. Dolayısıyla koşullanmış tepkilerden farklı olarak, canlılar pek çok zaman çevreleri üzerinde işlemler yaparlar. Yani bir sonucu ortaya çıkarmak için bir iş yaparlar. Davranışları işe yararsa, sonucunda davranışları pekişir. Eğer davranışları işe yaramazsa, sergiledikleri davranışları cezalandırılmış olur.

Tepkiler ve işlemler arasındaki şu farkları bilmek, bizim için faydalı olacaktır:

Tepkiler, ortaya çıkar; ancak işlemler sergilenir. İşlemler üzerinde kontrolümüz vardır; ancak tepkilerimizi doğrudan kontrol edemeyiz.

Tepkiler biçimsel olarak oldukça benzer bir şekilde ortaya çıkar. İşlemler ise işlevsel olarak benzerlik gösterirlerken biçimsel olarak oldukça farklı olabilirler. Örneğin, bir kişinin ağzı her limon gördüğünde benzer bir şekilde sulanacaktır; ancak bir kapıyı açma işlemi çok farklı görünüşlerde gerçekleşebilir (Kapıyı elinizle açabilirsiniz, tekmeleyerek ayağınızla açabilirsiniz, omzunuz ile iterek açabilirsiniz ve daha pek çok yaratıcı yolu kullanabilirsiniz).

Koşullanmış Sözel Davranışlar: İnsanlar yaşadıkları deneyimler ve karşılaştıkları olaylar arasında çeşitli ilgiler kurarlar. Pek çok zaman bu ilgileri bağlaçlar ve ilgeçlerle kurarlar. Bu ilişkiler, pek çok zaman davranışlarımız üzerinde belirleyici olurlar. İlgeçler, davranışlarımızı bir bağlama oturtur. Bağlaçlar ise nedensellik ilişkileri oluştururlar. Kimi zaman bu kurulan nedensellikler, sözel nedensellikleri doğal nedensellikmiş gibi bize satarak davranış repertuvarımızı daraltırlar. Ayrıca biz fark etmesek de bizi bir kafesin içine hapsedebilirler. Bugün koşullanmış sözel davranışlarla ilgili olarak bağlaçların etkisine bakacağız. Eğitimde geri kalan oturumlarda bağlaçlar sürekli karşımıza çıkacak. Sözel uyaranlar, önemli çevresel değişkenlerdir. İçinde bulunduğumuz bağlamı değiştirirken pek çok zaman gözden kaçan bağlaçlara ve ilgeçlere müdahale edeceğiz. Ancak şöyle bir soru aklımıza gelebilir: Bağlaçları nasıl değiştireceğiz? Doğrudan bağlaçları değiştiremeyeceğimize göre bunu dolaylı olarak nasıl yapacağız? Bu konuda Nermin Teyze ve Miyagi San bize yardım edecek. Şimdilik şunu bilsek yeter: Sözel davranışlar, tepkilere ve işlemlere benzer özelliklere sahiptirler. Bu ayrımı yapmadığımız zaman tüm sözel davranışları kontrol edebileceğimizi ya da hiçbirisini kontrol edemeyeceğimizi düşünebiliriz. Bu iki sonuç da pek faydalı olmayacaktır.

SORULARI DEĞİŞTİREN DERSHANE

Kızım henüz 24 aylıkken oyuncak telefonu bozulmuştu. Telefonu dedesine götürdük ve babam telefonu “TAMİR” edebileceğini söyleyince kızım bir anda ağlamaya başladı. Telefonunu sıkıca tutup uzağa kaçtı. Kendisine telefonu verirse “TAMİR” edebileceğimizi yeniden söylediğim zaman sanki yanmakta olan bir kazağın üzerine benzin dökerek söndürmeye çalışmışım gibi kızım iyice parladı. Şiddetli bir şekilde ağlamaya başlayan kızımı, halının üzerinde yuvarlanırken öylece bıraktık. Acaba “TAMİR” kelimesinden ne anlıyordu? Muhtemelen bir şey anlıyordu; ama bizim anladığımız şeyi anlamıyordu. O an için karşılaştığımız bu sözel engeli aşabilmemiz pek mümkün görünmüyordu. Pek çok zaman yetişkinlerle yaptığımız görüşmelerde buna benzer sözel engellerle karşılaşabiliyoruz. İki taraf, aynı kelimeyi kullansa da farklı anlamlar nedeniyle iletişim zorlukları yaşatabiliyorlar. Her kelime bizde farklı tepkilere neden olabiliyor? Tıpkı yukarıdaki okulda çalan son zil örneğinde olduğu gibi. Kelimenin oluştuğu harfler ve sahip olduğu sesler, bir tepkinin ortaya çıkması için yeterli değildir. Öğrenme tarihçemiz kelimenin ortaya çıkardığı tepkiyi belirleyecektir. Ancak 24 aylık bir kızdan farklı olarak, biz yetişkinler sözel davranışların bu özelliğini göz önünde bulundurarak birkaç sözlükle buna benzer sözel engelleri rahatlıkla aşabiliriz.

Davranışsal süreçlerle ilgili “TAMİR” kelimesine benzer şekilde sorun yaratan kelimelerden birisi “KABUL³”dür. İnsanlar için bu uyaran farklı anlamlara sahip olabilir. “Bağlamı kökten kabul etmeliyiz” dendiği zaman pek çok insan bu öneriyi kolaylıkla “kabul etmez”. Oysaki kabul etmek, hamileliğe benzer. Ya kabul edersiniz ya da kabul etmezsiniz. Biraz kabul olmaz. Dolayısıyla kabul kökten olmalıdır. Ancak tıpkı kızım gibi pek çok insan, kökten kabul ile karşılaştığı zaman gözlerini ve kulaklarını kapatarak iletişimi kapatır. İletişim bu şekilde koptuğunda yapılacak herhangi bir zorlama, ilişki daha da bozacaktır. Bu gibi durumlarda bir an için kelimeyi bir kenara bırakıp anlamını konuşmak ve netleştirmek çok daha etkili olacaktır. “KABUL” ve “ONAY” aynı şeyler değildir. “KABUL” kelimesini “ONAY” olarak kabul eden bir insanın “Tüm bağlamı kökten kabul etmeliyiz.” ifadesine karşı direnmesi son derece insanidir. Zaten KABUL ile işaret edilen süreç de bu değildir. KABUL kelimesinin Arapça kökenine baktığımızda, kelimenin “almak, alış” anlamına geldiğini görüyoruz. Yüzünü dönmek ve yönelmek anlamıyla karşı karşıya gelmiş oluyoruz. Bağlama gözümü dikeyorum ve tüm değişkenlerini olduğu gibi hesaba katmaya çalışıyorum. Bu bağlamı tamamen onayladığım ya da hoş gördüğüm anlamına gelmez. Hatta bağlamı değiştirmek istiyorsam onu kökten kabul etmem gerekir. Onu değiştirmek için önce kabul etmem gerekir.

³ YouTube Kanalımda #ODTÜ Davranışsal Esneme - 2: KABUL VE KONTROL (USTA DÖNÜŞÜM) seminerimin tamamının videosunu izleyebilirsiniz: <https://youtu.be/zPuzD1S-dC4?t=2404>

KABUL kelimesine benzer bir şekilde SORUMLULUK kelimesi de kimi zaman yanlış anlaşılmalara yol açabiliyor. “Tüm davranışlarımızdan ve deneyimlerimizden sorumluluyuz” dediğimizde karşı taraf “her şey senin suçun” demişimiz gibi anlayabilir. Bu noktada netleşmek oldukça işimize yarayacaktır⁴. SORUMLULUK kelimesinin kökenini araştırdığımızda MESULİYET kelimesi ile karşılaşırız. Arapça SUAL kelimesi soru anlamındadır. MESUL ise kendisine soru sorulan kimsedir. Dolayısıyla karşılaştığımız her olay ve deneyimlediklerimiz, bize sorulan sorular gibidir. Bu noktada sorular, kendiliğinden ortaya çıkarlar. Bizim doğrudan kontrolümüz altında değildirler. Bizim yapabileceğimiz şey, sorulara doğru cevaplar verebilmektir. Verilen cevaplar ise sergilediğimiz davranışlar, yani içinde bulunduğumuz çevre üzerindeki işlemlerimizdir. Pek çok zaman bu cevaplar bizim kontrolümüz altındadır.

Bu noktada davranış değişimi bir EĞİTİM GİBİ olduğunda yaşanan sorunları ele alırken soruları olduğu kabul edip doğru cevaplar vermeye çalışmak, hedefimiz haline gelecektir. Tepkilerimizi (düşünce, duygu, anı ve davranış yönelimlerimizi) değiştirmeye çalışmak, HASTALIK ya da BOZUKLUK metaforunda işlevselmiş gibi görünebilir. Ancak EĞİTİM bağlamında düşünceleri ve duyguları değiştirmeye çalışmak, soruları değiştirmeye çalışmak gibi olacaktır. Bu noktada yeni bağlamda düşünceleri ve duyguları değiştirmeye çalışan yöntemler, gözümüze SORULARI DEĞİŞTİREN DERSHANE gibi görünecektir.

Davranışsal Esneme’de öncelikle karşımıza çıkan sorularla daha güvenli bir bağlamda yüzleşip onları kabul ettikten sonra karşımıza çıkan soruları değiştirmeden doğru bir şekilde cevaplamayı öğreneceğiz. Bu noktada verdiğimiz cevabın DOĞRU olup olmadığını DEĞERLER ile belirleyeceğiz. Yeni davranışlarımızı ise SADIK DAVRANIŞLAR ile bol bol pratik yaparak kuvvetlendireceğiz. Bu noktadan baktığımızda, pek çok kişinin değiştiremeyeceği (tepkiler) davranışları değiştirmek için tüm gücünü harcarken değiştirebileceği davranışları öylece kabul ettiklerini görüyoruz. Bu noktada bağlaçların yarattığı nedensellik yanılgısı, karşılaştığımız sorulara verebileceğimiz yanıtları oldukça kısıtlamaktadır.

⁴ Steven Hayes ve arkadaşları, responsibility kelimesinin kökenine indiklerinde kelimeyi response-ability olarak yeniden ele alırlar. Yani kelimeyi yeniden YANIT VEREBİLİR olmak olarak vurgularlar. Benzer bir sonuca Türkçe’deki SORUMLULUK kelimesinin kökenini araştırırken de ulaşıyoruz. Bizim dilimizde soru sorulan kişi olduğumuz vurgulanırken İngilizce’de yanıt verebilirlik öne çıkmaktadır. (Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford press)

ESNETEN “VE” BAĞLACI VE NERMİN TEYZE

Bağlaçlar, genelde tek başına anlamı olmayan ve sözcükleri ya da söz öbeklerini bağlama görevindeki kelimeler olarak tanımlanırlar. İlgeçlerin de tek başlarına bir anlamları yoktur ve sonuna geldiği kelime ve diğer sözcükler arasında ilişkiler kurar. Tüm bunları hesaba kattığımızda nesneler ve özneler dururken, eylemlerle birlikte kendi başına anlamları dahi olmayan bağlaçlara ve ilgeçlere odaklanmak tuhaf gelebilir. Ne var ki özne ve nesnelerin hareketlerini belirleyen bağlamı oluşturan bu ilgeçler ve bağlaçlardır. Tıpkı çıplak gözle fark edilemeyen bakteriler ve diğer mikroplar gibi. Doğada buna benzer pek çok durumla karşılaşırız. Tek hücreli toksoplazmanın bir farenin davranışlarını kontrol altına aldıktan sonra kedinin davranışlarını yönetmeye başlaması oldukça ilginçtir. Bilim yazarı Ed Yong⁵, farenin davranışlarını kontrolü altına alıp fareyi kedilerin üzerine koşturan toksoplazmayı anlatırken hayretle şunu soruyor: Toksoplazma, tek hücreli bir canlı. Onun beyni bile yok ve gelişmiş bir beyni olan bir memelinin davranışlarını kontrolü altına alıyor. Buradan çıkaracağımız ders şu ki toksoplazmaları ve bağlaçları hafife almasak iyi olur.

Kitabımda bağlaçları ele aldığımda henüz baba olmamıştım. Baba olduktan sonra bağlaçların ne kadar önemli olduklarını doğrudan gözlemleme şansım oldu. Kızım henüz 26 aylıkken bağlaçları kullanmayı öğrendi. Bağlaçları kullanırken bahanelere, nedenlere ya da sebeplere hiç ihtiyaç duymuyordu. Bağlaçlar kendi başlarına çok güçlülerdi:

- Kızım salona gidelim mi?
- Hayır gitmeyelim çünkü...
- Çünkü?
- Çünkü gitmeyelim.

“Çünkü”, bir anda onun sihirli kelimesi olmuştu. “Çünkü” muhtemelen o kadar işe yarıyordu ki bu bağlacı bir neden ile birlikte kullanma ihtiyacı bile duymuyordu. “Çünkü” dendikten sonrası o kadar da önemli değildi:

Bağırdım ÇÜNKÜ, erteledim ÇÜNKÜ, gelemedim ÇÜNKÜ, vazgeçtim ÇÜNKÜ

⁵ Ed Yong: İntihara meyilli cırcır böcekleri, zombi hamamböcekleri ve diğer parazit öyküleri - <https://www.youtube.com/watch?v=Cfq01U61fDs>

Kızım 33 aylık olduğunda ise vurgulu ve melodili “çünkü”lere başladı. Eğer düz “çünkü” işe yaramazsa melodili bir şekilde “çünn-küüğü” diyordu. Muhtemelen “melodili çünkü”nın sonuçları da onun için tatmin ediciydi. Hatta o kadar tatmin ediciydi ki hâlâ yalandan da olsa bir bahane söyleme gereği duymuyordu. Toplum, insanları çok ciddi bir şekilde eğitir. Toplum, kendisine verilen bağlaçlarla tatmin olmasaydı, çok rahat bir şekilde ona geçerli bir sebep bulmayı öğretirdi.

Bu noktada bir uyarı yapmak isterim: Davranışsal Esneme’yi uygularken bağlaçların gücünü zayıflatacağız; ancak toplumsal ilişkilerimizde bağlaçları tam performansla kullanmaya devam edebilirsiniz. Toplum, seviyor. Kimi zaman hayatı kolaylaştırıyor. Ancak şunu unutmamak lazım, bağlaçlara çok inanırsak bizi seçtiğimiz hayatı yaşamaktan uzaklaştırıp gereksiz bir ızdıraba sokabilirler.

Bağlaçların gücünü zayıflatıp davranışlarımızı esnetirken bize “VE” bağlacı yardımcı olacak. Şöyle bir arkanıza yaslanın ve bağlaçları düşünün: Çünkü, zira, ama, fakat, lakin, halbuki ve saire. Bağlaçların önemli bir kısmı, “nedensellik” işlevine sahiptir. Bu işlev daha soyut bir işlevdir. Ancak bu soyutluk sizi yanıltmasın. Burada kazanılan nedensellik işlevini hiç yabana atmayın. Bu bağlaçların kazanmış oldukları nedensellik işlevleri, en az “LİMON” kelimesinin sizin ağzınızın sulanmasına neden olacak kadar gerçek bir limonla eşit güce erişmesi kadar güçlüdür. Bu bağlaçların sahip olduğu nedensellik işlevleri; artık sözel nedensellikleri bize sanki doğal nedensellikmişçesine satar. Dolayısıyla bu bağlaçlarla kurulan sözel nedensellikler, sanki doğal nedenselliklermiş gibi davranışlarımızı kontrol altına alırlar.

Tüm bu bağlaçlar arasında “VE” bağlacı farklı bir işleve sahiptir. Bu açıdan “VE” bağlacı biriciktir diyemeyiz; çünkü başka bir bağlamda başka bir kelime benzer bir bağlaç işlevi edinebilir. Ancak “VE” bağlacını bu kadar özel kılan ve bu bağlacın sıklıkla sahip olduğu işlev nedir? “VE” bağlacı pek çok zaman nedensellikleri çözer, yani ortadan kaldırır. Eğer bu nedensellik, sözel bir nedensellikse bize pek çok zaman yeni davranış ihtimallerinin kapısını açarak bizim davranış repertuvarımızı genişletir. Yani pek çok zaman bizi davranışsal olarak esnetir. “VE” bağlacı ve diğer nedensellik bağlaçları ile birlikte iki örneği ele alalım. Birisi doğal nedensellik örneği ve diğeri de sözel nedensellik örneği olsun.

I. Saksı yere çarparak parçalandı ÇÜNKÜ Nermin Teyze saksıyı balkondan attı.

II.Nermin Teyze herkese bağırdı ÇÜNKÜ onu kızdırdılar.

Şimdi bağlaçların (tıpkı geçen haftaki LİMON kelimesine benzer bir şekilde) sözel nedensellikleri bize nasıl doğal nedensellikmiş gibi sattıklarına bakalım. Bu ayrım bağlamımızı değiştirecek ve davranışlarımızı esnetecek. Şimdi “ÇÜNKÜ” bağlaçlarını “VE” bağlaçları ile değiştirerek ve farklı davranış ihtimallerini de kullanarak bu nedenselliklerin ortadan kalkıp kalkmadıklarına bakalım. Eğer ortadan kalkıyorlarsa bu nedensellikler sözel nedensellik demektir. Eğer bunlar sözel nedensellikler ise bu nedenselliklerin bizi bağlaçlarla bağlamasına izin vermeden davranışlarımızı esnetebiliriz.

I. Saksı yere çarparak parçalandı ÇÜNKÜ Nermin Teyze saksıyı balkondan attı.

a. Nermin Teyze saksıyı balkondan attı VE saksı yere çarparak parçalandı. (Mümkün müdür? Evet.)

b. Nermin Teyze saksıyı balkondan attı VE saksı yere düşmedi. (Havada öylece asılı kaldı. Mümkün müdür? Oldukça ilginç. Ancak gezegenimizde pek mümkün görünmüyor.)

Bu örnekte,“VE” bağlacı bu nedenselliği ortadan kaldıramadı. Dolayısıyla bu nedensellik sözel bir nedensellik değil. Bu nedensellik doğal nedensellik. Doğal Nedensellik, insanların rızasına ihtiyaç duymaz. Dolayısıyla kimse sizi bu nedenselliklere uymak konusunda zorlayamaz. Sadece sizi uyarabilirler. Kütle çekimi için bir yasaya gerek duyulmaması da bu yüzdendir. Toplumun yer çekimini korumak için kolluk kuvvetlerine ihtiyacı yoktur. Çünkü bu doğal nedenselliktir, doğa gereğini yerine getirir. Her şey gitmesi gereken yere gider. Dolayısıyla “VE” bağlacının çözemediği nedensellikler, doğal nedenselliklerdir. Doğal nedensellikler ile karşılaşılan durumlarda nedensellik işlevine sahip bağlaçlar, pek çok zaman hayat kurtarır. Davranışların bu gibi durumlarda sınırlandırılması hayat kurtarabilir. Örneğin, “Eğer dilini prize sokar isen seni elektrik çok fena çarpar.”

II.Nermin Teyze herkese bağırdı ÇÜNKÜ onu kızdırdılar.

a. Nermin Teyzeyi kızdırdılar VE Nermin Teyze herkese bağırdı. (Mümkün müdür? Evet. Üstelik o kadar mümkün ki sırf bu yüzden Nermin Teyzeye hak verecek milyonlar bulunmakta.)

b. Nermin Teyzeyi kızdırdılar VE Nermin Teyze kimseye bağırmadı. (Mümkün müdür? Evet. Belki başka planları vardır. Belki “intikam soğuk yenen bir yemektir” diye düşünüyordur.)

c. Nermin Teyzeyi kızdırdılar VE Nermin Teyze hepsine güldü geçti. (Mümkün müdür? Belki Nermin Teyze artık bazı şeyleri eskisi kadar ciddiye almıyordur.)

d. Nermin Teyzeyi kızdırdılar VE

Bu örnekte, “VE” bağlacı nedensellik yanılsamasını yıkmıştır. Çünkü ikinci örnek bir doğal nedensellik örneği değildir. Sözel nedenselliklerde, doğal nedensellik yanılsaması yaratan bağlaçlar insanların davranış repertuvarlarını Davranışsal Esneme Majino

fakirleştirir. İnsanlar, aslında boyun eğmeyebilecekleri nedenselliklere boyun eğmek zorunda olduklarını sanarak gereksiz bir ızdırabın içerisine sürüklenirler. Ne yazık ki psikoloji bilimindeki pek çok nedensellik, sözel nedenselliktir. İnsanlar bunları doğal nedensellik zannederek tıpkı yer çekiminin kontrolünün altında yaşarmış gibi psikolojik kuramların kontrolü altında yaşarlar. Hatta bunların birer psikolojik kuramlar olduklarının ya da sadece doğrulanmaya muhtaç birer varsayım olduklarının bile farkında değildirler.

“VE” bağlacı davranış repertuvarımızı genişleterek çeşitlendirir. Nermin Teyze, artık bir Davranışsal Esneme Ustası oldu. Kim bilir şimdi nerede ve neler yapıyordur? Ne yapıyor biliyor musunuz?

Nermin Teyze artık sınavlara hazırlanmak için “iyi hissetmek” zorunda olmadığını biliyor. Nermin Teyze, hayata karışmak için olumsuz duygu ve düşüncelerini değiştirmek zorunda olmadığını biliyor. Nermin Teyze, artık DURDURULAMAZ oldu. Bunu DEĞERLER konusunda detaylıca ele alacağız; ancak şimdi ilk haftanın notlarında bulunan İYİ HİSSETME TOPLUMU MERKEZ DOGMASINA tekrar göz atmanızı isterim. Buradaki başlangıç kabulleri, deneyimlerimi birbirine bağlayarak bir bağlam oluşturuyorlar ve davranışlarımızı sınırlayarak belirlemeye başlıyorlar. Peki bu bağlaçları etkili bir şekilde nasıl değiştirebiliriz? Genel olarak yolumuz şu olacak: Kelimelerin gücünü zayıflatıp -unutmayın bağlaçlarda birer kelime ve çok güçlü kelimeler- kendimizi yeni davranışlarla birlikte yeni sonuçlarla temas ettireceğiz. Yeni davranışları yeni sonuçlarla güçlendireceğiz. Bağlaçlar sözel olarak değil eylemlerle değişecek. Hadi biraz kelimelerin karizmasını çizelim :)

YAŞAMAK EYLEMDİR KELİMELELERLE ALDATILAMAZ⁶

Kelimeler işaret ettikleri şeylerin yerine geçerek pek çok uyarıcı işlevi kazanırlar. Hatta pek çok zaman kelimeler varken yerine geçtikleri şeye ihtiyacımız olmadığını düşünebiliriz. Kelimeler pek çok şeyi en ince detayına kadar betimleyebilir; ancak iş harekete geçmeye geldiğinde kelimeler yetersiz kalmaya başlar. Kelimelerin yetersizliğini daha görünür hale getirmek için “Kelimelerin Kibri”⁷ alıştırması birebirdir. Genelde karşımdaki kişi ile birlikte oyun oynarcasına bu alıştırmayı yaparım. Bu alıştırma bir tarafın diğer tarafı mağlup etmesine gerek yoktur. Hatta karşımdaki kişiye elimden geldiğince yardım etmeye çalışacağımı da belirtirim ki bu konuda da gayet samimi olurum.

⁶ Bu konu ile KELİMELERİ KİBRİ uygulamasını YouTube Kanalımdaki #ODTÜ Davranışsal Esneme - 2: KABUL VE KONTROL (USTA DÖNÜŞÜM) seminerinin videosunun 40. dakikasından sonra izleyebilirsiniz: <https://youtu.be/zPuzD1S-dC4?t=2404>

⁷ Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford press

Basit bir eylemle ilgili yardım isteyerek başlayabiliriz: “Ben sağ elimle sol kulağıma dokunamıyorum. Siz yapabiliyor musunuz?”

Eğer sağ eli ile sol kulağına dokunan biriyle karşı karşıyaysam, önce onu samimiyetle tebrik ettikten sonra bu hareketi yapmayı bana öğretip öğretemeyeceğini sorarım. Genelde çok rahat bir şekilde öğretebileceğini söyler insanlar. Ancak sonra bir uyarı yaparım: Sadece konuşarak, tane tane anlatarak, öğretebilir misiniz bana? Yani bu hareketi bana öğretebilmeniz için kelimeler size yeter mi? Bu noktada da insanlar, kendilerine oldukça güvenerek hatta biraz da gülümseyerek bunu rahatlıkla yapabileceklerini belirtirler. Bu zamana kadar ODTÜ’de pek çok kişi ile bu alıştırmayı yaptık. Lisans, yüksek lisans öğrencileri, doktor adayları ve öğretim elemanları bu konuda bana yardım etmeye çalıştılar. Ancak burada yetersiz olan kesinlikle onlar değildi. Yetersiz ve çaresiz olan kelimelerdi. Genelde karşımdaki kişi, hareketi öğretmek için sakince ne yapmam gerektiğini bana anlatır:

“Şimdi sağ elinizi yavaşça kaldırılıyorsunuz. İyice kaldırın ve sonra sol kulağınıza dokununuz.”

Heyecanla dinlerim, gözlerim parlar ve sevincimi paylaştıktan sonra o sinir bozucu cümleyi kurarım:

“Harika! Galiba gerçekten bu hareketi yapmayı bugün öğreneceğim. Haydi! Başlayalım.”

Karşımdaki kişi bir an için içine çekildiği şeyi sezer. Benim suratıma bu defa biraz daha farklı -“hadi canım” dercesine- bir gülümseme ile bakmaya başlar. Genelde “e anlattım ya?” diye cevaplanır bu başlama talebim. Bu sefer, ilk başta anlattıklarını yavaş yavaş tekrarlamaya başlarlar. Bu noktada biraz daha ortamı yumuşatmak adına şakalar yapmayı tercih ediyorum: “Türkçe anlıyorum. Çok da yavaş anlatmanıza gerek yok.” Sonra can sıkıcı şeyi söylerim:

“Anladığımı kadarıyla elimi kaldırılırsam, gerisi kolay olacak gibi. İsterseniz oradan başlayalım. Elim nasıl havaya kaldıracağım?”

Buradan sonrası KELİMELERİN YETERSİZLİĞİ dediğimiz noktanın başlangıcı oluyor. Bu noktada, sinir sisteminden hücreler arası iletişime, en ince detayına kadar hareket betimlenebilir. Ancak hiçbir hareketi geçiremeyecektir. Geçişsiz eylemler, öznesi olmayan eylemler olarak tanımlanır. Ancak kontrolümüz altındaki Davranışsal Esneme Majino

eylemler de dahil olmak üzere kontrolü nasıl sağladığımızı kelimelerle anlatmamız imkansız görünmektedir. Daha sonra, elimle kulağıma ustalıkla dokunarak, kelimelerin tarif etmeye ve öğretmeye yetmediği bu hareketleri yapabildiğimi gösteririm. “Kelimelerin Kibri” alıştırmaları, kelimelerin değişimi getirmede pek çok zaman ne kadar yetersiz olduğunu gözlerimin önüne seren güçlü bir deneyim olmuştur. Bu farkındalığı yaratmak için “Kelimelerin Kibri” alıştırmaları pek çok zaman işe yarar.

Değişim; geçişsiz eylemlerle gelecek. Henüz elimizi nasıl kaldırdığımızı kelimelerle anlatamazken, düşüncelerimizi yakalayıp değiştirmeyi nasıl anlatacağız? Bu geçişsiz eylemler, ya öğrenilecek yeni davranışlar olacaktır ya da hâlihazırda kişinin hayatının başka alanlarında kullandığı ve repertuvarında olan davranışlar olacaktır. Her iki seçenekte de farklı bir alanda somut bir şekilde gözlenebilecek davranışların tespit edilip sonra ilgeçlerle (özellikle GİBİ) o alandaki repertuvarın ilgili alana taşınması hedeflenecektir.

Bu noktada artırıcı kurallarla süreç desteklenecektir. Doğadan örneklerle kişinin yeni davranışlarının sonuçlarına doğal ortamında ulaşması sağlanırken, eğitim ile öğrenme tarihçesi değiştirilecektir. Minik minik uygulamalar, hareketleri etkili bir şekilde öğrenmemizi sağlayacaktır. ODTÜ’nün Baraka Spor Salonunda olduğunuzu düşünün. Gerekirse halterin barına hiç ağırlık takmadan hareketi yapmaya başlayın. Önceliğimiz gereksiz yere ağır bir halterin altında kendimizi sakatlamak yerine hareketi doğru yapmayı öğrenmek olmalıdır. Sonra yavaş yavaş halterin ağırlığını artırırsınız. Kelimelerin gücünü zayıflatmak kadar kelimelerin ötesindeki deneyimin zenginliği ile temas etmek de önemlidir. Bu iki alıştırma, mesafeleme konusunda elinizi oldukça güçlendirecektir.

KELİMELER OLMADAN 5 DAKİKA SESSİZLİK

Yaklaşık 8 sene önce sigarayı bıraktım. Daha önceki pek çok başarısız girişimimden sonra başarılı oldum. İlk zamanlar oldukça zordu; ancak zaman geçtikçe rüzgar benim arkamdan esmeye başladı. 6 ay sonrasında burnum çok daha iyi koku almaya başladı ki koku alma konusunda çok iddialı değilimdir. Sigarayı bıraktıktan 6 ay sonra sigara içmiş bir kişinin üstündeki kokuyu almaya başladım. Bu farkındalık sigara içme davranışına karşı bütün tavrımı değiştirdi ve sigarayı bırakma konusundaki kararlılığımı oldukça güçlendirdi.

Kelimeler de tıpkı sigara dumanı gibi hayatımıza, ilişkilerimize ve deneyimlerimize siner. Tıpkı duman altı ortamlarda insanların sigaranın rahatsız edici kokusunu alamaması gibi “kelime altı” yaşamlarda kelimelerin nasıl hayatlarımıza sindiğini ve bizim davranışlarımızı sınırladığını fark edemiyoruz.

Örneğin, iki kişinin buluştuğunu düşünelim: Birbirleriyle hiç konuşmadan bir pizzacıya otursunlar. Ortak bir büyük boy pizza sipariş etsinler ve birbirleriyle hiç konuşmadan yemeklerini yesinler. Sonra karşılık kahvelerini içip hesaplarını ödedikten sonra birlikte mekandan ayrılınsınlar. Hiç konuşmadan. Bu durum oldukça tuhaf görünecektir. Neden? Birlikte onca şey yaptılar. Sadece hiç konuşmadılar, kelimeler yoktu. Hepsi bu.

Bir başka örneğe bakalım: İki arkadaş bir yerde buluşuyorlar, ayakta iki saat konuşuyorlar. Sonra konuştukça konuşuyorlar. Kelime, kelime, kelime... Başka hiçbir şey yok. Başka hiçbir şey yapmıyorlar ve sonrasında ayrılıyorlar. Bu durum, bir önceki durum kadar tuhaf görünür müydü? Pek çok kişi için bu durumda tuhaf olan bir şey olmayacaktır.

Böyle bir durumda tıpkı sigaraya karşı oluşturulan dumansız hava sahaları gibi bir diğer alışkanlığımız olan kelimeler için de benzer bir uygulama yapabilirsiniz. Bu alıştırmayı ailenizden birisiyle ya da yakın bir arkadaşınızla yapmanızı öneririm.

Alıştırma çok sadedir. Bu alıştırma için aynagönül yönergesini⁸ kullanabilirsiniz. İki kişi karşılıklı oturduktan sonra amaç; hiç konuşmadan 5 dakika boyunca göz göze bakmaktır. Genelde danışanlarımla bu alıştırmayı yaptığımda 30. saniyeden sonra pişman oluyordum:

“Ahh, kaç dakika dedim ben?... 5 dakika mı? Beeeş mi? Aman Allah’ım! Bu çok saçma. Acaba o da böyle saçma olduğunu düşünüyor mu? Alıştırmayı kessem nasıl olur?”

Benim özellikle düşünmeme gerek yok. Art arda birbirinden yaratıcı bahaneler kafamın içinde yankılanırdı. “Kelimelerin yetersizliği”, sözde “içimdeki ses”in hemencecik kabul edebileceği bir şey değildir. Ancak bu alıştırma mesafeleme, kabul ve sadakat için oldukça etkili bileşik bir alıştırmadır. Sessizlik düşüncelerinizi fark etmenizi ve onlarla kolayca ayırışmanızı sağlarken, kelimeler olmadan biriyle bakışmanın rahatsız edici tuhaflığını kabul edebilme fırsatını yakalarsınız. Sözde “iç ses” diyebileceğimiz tepkisel sözel olaylar, “alıştırmayı bitirmek” yönünde art arda ortaya çıkmaya başlarlar. Bu noktada tepkilerimizi kabul edip alıştırmaya devam etme yönündeki davranışlarımızı

⁸ Davranışsal Esname Podcast- Aynagönül: Kutuya odaklanmak ve dışgörü #2 isimli kısa videoyu izleyebilirsiniz: https://youtu.be/1LRDdPK5_Js

sergileyerek SADAKATİ (sadık davranışı) deneyimleme şansını değerlendirebiliriz. Şimdilik bu alıştırmayı, kelimelerin ötesinde ne kadar zengin deneyimlerimiz olduğunu görmemiz için bize yardımcı olsa dahi yeterlidir.

Bu alıştırmayı ilk kez babamla yapmıştım. Sonra tek tek tüm aile bireylerimle ve pek çok yakın arkadaşım ile yaptım. Oldukça zorlayıcı; ancak bir o kadar da derin bir deneyimdir. Bu alıştırmayı yaptıktan sonra pek çok kişiden oldukça olumlu geri bildirimler aldım. Bu alıştırmayı tanıdığınız ve sevdiğiniz kişilerle yapmanızı tavsiye ederim.

Kelimelerin ötesinde yaşanacak zengin ve derin deneyimler, kelimelerin kendilerini gerçeklik gibi satmalarını etkili bir şekilde engelleyecektir. Bu alıştırmayı, düşüncelerin (yani sözel olayların) hızlı bir şekilde farkına varmamızı sağlayacaktır. Bu farkındalıkla birlikte bazı mesafeleme alıştırmaları düşüncelerin gücü oldukça güçlü bir şekilde zayıflatabilir.

“İÇİMİZDEKİ SES” İLE MESAFE

İçimizdeki ses, kafamızın içinde bir yerlere saklanmış gerçek benliğimiz olarak düşünülebilir. Fakat bu bakış bizi bir Matruşka bebeği ile baş başa bırakacaktır. O halde içimizdeki sesi yeniden tanımlamamız ve belki de yeni bir metafor kullanmamız gerekecektir. 3 oturum sonra, içimizdeki sesi (ya da içeride gerçek benliğimiz sandığımız KENDİMİZİ) yeni bir metaforla yeniden tanımlayacağız. Şimdilik tıpkı sigara dumanının kokusunu fark eden insanlar gibi üzerimize sinmiş kelimeleri fark ettikten sonra kelimelerle aramızdaki mesafeyi biraz daha açalım.

İçimizdeki sesi, genelde kendi sesimizle duyarız. Bu hiç de beklenmedik bir durum değildir. Annem bana telefon mesajı gönderdiğinde genelde o mesajı onun sesi ve tonlaması ile okuyorum. Hatta gözümün önüne o mesajı yazarkenki hareketleri ve yüz ifadeleri geliyor. Gün içinde aklıma sürekli düşünceler geliyor. Bu düşüncelerin pek çoğunun nereden geldiğine dair hiçbir fikrim yok. Belki de ilkokuldayken bir komşumuzun bana söylediği bir şeydi. Kolay kolay hatırlayamıyorum o düşüncelerin kaynağını. Bazı düşünceler anonim bir şekilde benimle birlikte var olmaya başlıyor. Böylesi kaynağını bilmediğim düşünceleri genelde kendi sesimle duyuyorum. Düşünceleri kendi sesimle duyduğumda, o düşüncelerin benim üzerimdeki etkisi çok daha güçlü oluyor. Düşünceleri sadece birer düşünce olarak kabul edeceksek, düşüncelerin içeriğini hiç değiştirmeden düşüncelerin bağlamını değiştirerek kelimelerin (düşüncelerin) gücünü zayıflatabiliriz.

Örneğin aklımıza gelen düşünceleri; Kurabiye Canavarı'nın sesiyle ya da İlker Yasin'in maç anlatışındaki heyecanıyla tekrarlayabiliriz. Karadenizliyseniz aklınıza gelen düşünceleri, Antakyalı ya da Antepli insanların konuşma tarzı ile

yeniden tekrarlayabilirsiniz. Ya da tam tersini Antakyalılar yapabilir. Benim kütüğüm Antakya'da olduğu için "Aradda ben de böyle yapayrum".

Geçen haftaki notlarda bulunan "BELİREN DÜŞÜNCELERİ SAKA KUŞUNUN ÖTÜŞÜNÜ DİNLER GİBİ DİNLEMEK" ile "KELİMELEER OLMADAN 5 DAKİKA SESSİZLİK" alıştırmalarını kendi SÖZEL UYARANLARINIZ (ya da "iç ses" de diyebilirsiniz) ile birlikte yapabilirsiniz. Karşımızda beliren düşünceler, birer sözel uyarandır. Hepsi bu! Her zaman bizim yapmak istediğimiz değerli davranışlarla tutarlı olmayabilirler. Bizim için çok önemli bir görüşmeye gitmek istediğimizde kafamızın içinde "Ya belki de bunu ertelesek iyi olur. Yani aslında çok da gerek yok" gibi harekete geçmemizi engelleyici düşünceler ötmeye başlayabilir. Bu gibi durumlarda KURABİYE CANAVARI'nın sesiyle düşünceleri tekrar edebiliriz. Bu düşüncesi için KURABİYE CANAVARI'na teşekkür edebilir ve bizim için DEĞERLİ olan davranışı yapmaya devam edebiliriz. Burada unutulmaması gereken şey şu ki bazen KURABİYE CANAVARI harika tavsiyeler verebilir. Bunu da hiç unutmamak gerek.

TUTARLILIK: NEYE GÖRE? TEPKİLER Mİ YOKSA İŞLER Mİ?

Sözel Uyarıların (ya da düşünceler de diyebilirsiniz), davranışlarımızın nedeniymişçesine bir güce ulaşmasına yardım eden bir etken de düşünce ve davranışlarımızın tutarlı olması gerektiği varsayımdır. Bu bölümün başında ele aldığımız gibi düşünmek iki özelliğe sahip olan bir davranıştır. Bu ayrımı yapmadan karşılaştığımız tüm düşünceleri tek bir çeşit gibi ele alırsak hata yapabiliriz. Bu konudaki ayrımı iyice netleştirmemde Daniel Kahnemann'ın "HIZLI VE YAVAŞ DÜŞÜNME"⁹ kitabı benim için oldukça faydalı olmuştur.

Sürekli tekrarladığımız davranışlar zamanla otomatikleşir. Bu davranışların yönergeleri ise benzer durumlarla karşılaştığımızda kendiliğinden ortaya çıkan sözel uyarılara (ya da düşüncelere) dönüşür. Öğrendiğiniz yeni bir davranışı düşünün (örneğin yeni bir yemeğin yapılışı olsun) karşınızda kağıtta yazılı bir tarif, yanınızda sizi gözleyen bir usta ya da önünüzde yemeğin yapılışını anlatan bir YouTube videosu olabilir. Kendimde ve çevremdeki insanlarda gözlediğim şu ki insanlar henüz acemiyken davranışlarını (buna düşünme davranışı da dahil) çok daha yavaş ve dikkatli bir şekilde sergilerler.

Hatta sesli düşünürler. O an ne yaptıklarını kelimelerle de ifade ederler, tıpkı İlker Yasin'in maç anlatışı gibi (örn. "Soğanların rengi değişti.", "Şimdi kıymayı ekliyoruum"). Zamanla davranışlarımız hızlanmaya başlıyor (buna düşünme davranışı da dahil) ve iş yaparken sessizleşip ustalaşmaya başlıyoruz.

⁹ Daniel, K. (2016). Hızlı ve yavaş düşünme. Varlık Yayınları: İstanbul. (Çev: Filiz Deniztekin, Osman Ç. Deniztekin)

Eğer bir daha davranış değişikliğine ihtiyacı duymayacaksak, bu ustalaşma ile birlikte harekete geçeceğimiz zaman düşünce ve davranışlarımız birbirleriyle mükemmel bir şekilde tutarlı hale gelecektir. Örneğin, mesai bitiminde ofisimden dışarı çıkmak için (şu anki ofisim yerden 3 kat yükseklikte) pencereyi kullanabileceğimi söyleseler, içimdeki ses “YAPMA!” diyecektir; çünkü böyle bir alışkanlığım yok. Ya da bir gece ıssız bir sokakta yürürken içimdeki ses “bir an önce güvenli bir yere gitmeliyim” diyecektir; çünkü böyle bir alışkanlığım yok. Pek çok zaman beliren bu sözel uyarılar benim oldukça işime yarayacaktır. Hatta pek çoğumuz için hayat kurtarıcı olacaktır. Dolayısıyla burada düşüncelerin “KÖTÜ” şeyler olduğunu iddia etmiyoruz. Düşüncenin OLUMLU/OLUMSUZ ya da İYİ/KÖTÜ gibi çeşitleri olduğu kabulünü bir kenara bırakıp düşünceleri (içinde bulunduğumuz bağlamı hesaba katarak) FAYDALI/FAYDASIZ olarak değerlendirme alışkanlığını kazanmaya çalışıyoruz. Düşünceleri hakikati gösteren bir ayna olarak değil de bir çekiç gibi kullanmaya başlıyoruz. İnşa etmek istediğim bir hayat için işime yarıyorlarsa onları kullanacağım yoksa bir kenarda durabilirler.

Burada en sıkıntılı nokta şu ki bazen farkında olmadan hiç istemediğimiz davranışlarda ustalaşırız. Örneğin sabah çalar saati beşer dakika erteleyerek uyumaya devam etmek, sigara içmek ya da sunum yapmadan araya kaynamak bu ustalıklara örnek olarak verilebilir. Eğer bu davranışlarımızda bir değişikliğe gideceksek kendiliğinden beliren sözel uyarılar (ya da düşünceler) ile bir süreliğine tutarlı olmamayı kabul etmemiz gerekir. Ustalaştığımız konularda hızlı düşünebiliriz; ancak değiştirmek istediğimiz davranışlarda tıpkı acemiler gibi yavaş düşünmemiz gerekebilir. Ustalaştığımız düşünceler (“Ya beeeş dakika daha uyuyayım, dinlenmiş olur daha çok çalışırım”, “Yak bi’ sigara!”, “Rezil olacağım, hastaydım derim”) bu süreçte aklımızda kendiliklerinden belirecekler ve kendi sesimizle kulaklarımızda yankılandıkları için oldukça DOĞAL gelecekler. Ancak bizi daha DEĞERLİ bir hayata taşıması için edinmek istediğimiz yeni alışkanlıklar (ya da davranış rutinleri) bize sanki başkasının düşünceleriymiş gibi görünecek ve oldukça YAPAY gelecek (örn. “Abi ben kimi kandırıyorum ki bu ben değilim.”). Bu noktada TUTARLILIK ile ilgili bir seçim yapmamız gerekir: Ya kendiliğinden beliren düşüncelerimizin içeriği ile sergilediğimiz davranışlarımızın tutarlı olmasına odaklanacağız ya da seçtiğimiz değerle sergilediğimiz davranışlarımızın tutarlı olmasına odaklanacağız. İlk seçenekte tutarlı olmak istediğimiz iki şeyden birisinin (yani kendiliğinden beliren düşüncelerin) bizim kontrolümüzde olmadığına dikkat edin lütfen. İkinci seçenekte ise sergilenen iki davranış da bizim kontrolümüzdedir. Ancak kimi zaman biraz YAVAŞ düşünmemiz gerekebilir. Bu noktada KURABİYE CANAVARI, istemediğimiz ustalıkların hızını yavaşlatırken DOĞAL görünme yanılsamalarını bozacaktır. Tüm süreçleri ele aldığımızda Davranışsal Esneklik Altıgenindeki süreçlerin birbirleri ile nasıl dans ettiklerini net bir şekilde Davranışsal Esneme Majino

görebileceksiniz. Yeni davranışlar için aklımızda kendiliğinden beliren düşüncelerle aramıza mesafe koyup yeni davranışları daha kolaylıkla sergileyebilir hale geldiğimizde DEĞERLER bize yön gösterirken SADAKAT bizi seçtiğimiz yeni yolda tutacaktır.

DÜŞÜNCELER SOSYAL MEDYA GÖNDERİLERİ GİBİDİR

Gelin bu hafta öğrendiklerimizi bir metaforla toparlayalım. Günlük hayatta pek çoğumuzun gayet başarılı bir şekilde davranış repertuvarını geliştirebildiği bir alana odaklanalım. Bu alanda daha somut olarak gözleyebildiğimiz bu davranışları düşüncelerimizle kurduğumuz ilişkilere ilgili daha soyut bir alana taşıyalım. Eğer bu odaklanacağımız alanda gerekli davranış repertuvarını geliştirdiyseniz, şimdi karşılaşacağınız metafor hızlı ve etkili bir şekilde işinize yarayacaktır. Eğer bahsedeceğimiz alanda zorlanıyorsanız, gerekli davranışları somut bir şekilde sergileyebileceğiniz bir alanda geliştirmeniz, daha sonra düşüncelerinizle ilişkinizi değiştirmenizde oldukça etkili olacaktır (Tıpkı Karate Kid gibi olacak. Bu metaforda Miyagi-San gibi düşünün lütfen).

Düşünceler; içimizdeki gerçek benliğimizin ya da gerçek arzularımızın bir yansıması değilse gözümüz önünde ekrana düşen SOSYAL MEDYA GÖNDERİLERİ GİBİ de düşünülebilir. Pek çoğumuzun dili, sosyal medya gönderilerinden yanmıştır. Bazen yakınlarımızın oldukça tuhaf gönderiler paylaştıklarını görürüz. Bu gönderilerin fotoşop olduğunu, yalan haber olduğunu söylediğimizde bize hayretle “yalan olsa niye burada olsun?” diye sorabilirler. Gönderi bombardımanı ile yeni karşılaşan kişiler, ambale olabilirler. Bu gibi durumlarda bazı acı tecrübelerle ya da daha hafif deneyimlerle şunu öğrenmeye başlarız: Gönderiler sadece gönderilerdir. Doğru olmak ya da işe yarar olmak zorunda değildir.

Sosyal medya gönderileri ile sözel uyarılarımız arasındaki en önemli fark sözel uyarılarla olan ilişkimizde “Çıkış Yap” (Log Out) seçeneğimizin olmamasıdır. Doğan doğmaz bize bir kullanıcı adı alıyorlar (Ali Bayramoğlu) ve bizde yaklaşık 2 ya da 3 yaşımızda “gugu bubu” gibi sesler çıkardıktan sonra “an-ne” ya da “babba” diyerek sözel sosyal ağ içinde çevrimiçi oluyoruz. Artık kendi isteğimizle “çıkış yapmak” yok. Kimi zaman saatlerce uyumak, art arda çikolatalı pasta dilimlerine kendimizi gömmek, sarhoş olmak, dizi maratonlarında kaybolmak bir an için sistemden çıkış yaptığımızı düşündürse de kendimizi yeniden bir bildirim sağanağının içinde buluruz (bip bip bip bip bip).

Sözel bir canlı olmak; sürekli bir sosyal ağı bağlı olmak gibidir. Gözümüzün önüne düşen ya da kulaklarımızda yankılanan gönderilerin hepsini “beğenmek” ya da “paylaşmak” zorunda değiliz. Bu gönderilerin hepsine “yorum yapmak” ya da “cevap vermek” zorunda da değiliz. Gönderileri hızlıca geçmek zorunda değiliz, onlar kendiliklerinden sürekli akıp gidiyor zaten. Onlar sadece birer gönderi. Öğrenme tarihçemiz ve ustalaştığımız alışkanlıklarımız; kendiliğinden ortaya çıkan düşünceler ve davranışlar önereceklerdir. Tıpkı YouTube’da karşımıza çıkan “önerilen video”lar gibi. Ancak izlemek istediğim videoların türlerini değiştirmek istiyorsam bir süre önerilerin seçimlerimle tutarlı olmamasını kabul etmem gerekebilir. Yeni video türleriyle seçici bir şekilde daha çok etkileşime girdiğimde (büyük verinin de yardımıyla) önerilen videolar da zamanla değişmeye başlayacaktır. Yeni önerilerle de arama mesafe koyabilirsem ileride de farklı seçeneklerle temasımı devam ettirebilirim.

Eğer sosyal medya ile etkileşimlerinizde böyle bir davranış repertuvarını edindiyseniz, bunu düşüncelerinizle ilişkilerinizde de uygulayabilirsiniz. Bu davranışların pek çoğu kelimelerle tarif edilemeyecek davranışlardır. Hazır öğrenmiş olduğunuz davranışları başka bir alana taşımak her zaman daha hızlı ve kolaydır. Eğer sadece düşüncelerinizle olan ilişkilerinizde değil de sosyal medyadaki gönderilerle de benzer sıkıntıları yaşıyorsanız, size düşüncelerinizle ilişkinizi bir kenara bırakıp daha somut bir alanda (yani sosyal medya gönderilerinizle olan ilişkilerinizde) bu davranışlarınızı güçlendirmenizi tavsiye ederim. Sonra ilgeçler (GİBİ) ile öğrenmiş olduğunuz geçişli ve geçişsiz eylemleri daha soyut bir alana (yani düşüncelerle olan ilişkilerinize) hızlıca aktarabilirsiniz:

DÜŞÜNCELER SÜREKLİ ÖNÜMÜZE DÜŞEN SOSYAL MEDYA GÖNDERİLERİ GİBİDİR.

KABUL HAFTASINA HAZIRLIK: PSİKOLOGLAR AĞLAR MI?

Önümüzdeki haftaya geçmeden önce size bir sorum olacak: “Sizce psikologlar ağlar mı?”

Psikologların ağlamaması ile ilgili bir varsayım ortalıkta dolaşmakta. Ve bu varsayım sanki bir DOĞAL NEDENSELLİK gibi kendisini satıyor. Örneğin, PSİKOLOGLAR ALET YARDIMI OLMADAN UÇAMAZ bir DOĞAL NEDENSELLİKTİR; ancak PSİKOLOGLAR AĞLAMAZ ifadesi bir SÖZEL NEDENSELLİKTİR. Bu varsayımı Kabul ve Sadakat Yaklaşımı kabul etmez. Bir insan; duygusal acıyla teması, kendi duygusal acısıyla temastan kaçınırken nasıl öğretebilir? Psikoloğun nasıl davranacağı ile ilgili pek çok kural sözel nedenselliklerdir. Bu sözel nedensellikler, her ekol tarafından benimsenmek zorunda değildir.

İyi hissetme toplumu, insanlara ağlama ya da “kötü hissetme” haklarını kolay kolay vermez. Burada psikologlara da bir istisna uygulanmaz. Hatta pek çok genç meslektaşımın bu baskı altında zorlandığını düşünüyorum. Dolayısıyla sadece yardım ettiğimiz insanların ağlama haklarına değil, biz profesyoneller olarak da kendi ağlama ve “kötü hissetme” haklarımıza da sahip çıkabilmeliyiz.

Bu noktada Doğan Cüceloğlu’nun son röportajında annesi ile ilgili samimi paylaşımının videosunu izlemediyseniz izlemenizi gönülden isterim¹⁰. Kendisine yürekten teşekkür ediyorum. Büyükler arkalarından gelen gençlerin önündeki bu iyi hissetme toplumunun baskısını kaldırmada daha etkili bir şekilde nasıl yardımcı olabilirler bilmiyorum. Duygusal acıyla teması, put gibi duygulardan etkilenmiyormuş gibi görünerek öğretemeyiz. Duygusal acı ile temas etmekten, gözyaşlarımızdan ve derin sessizliklerimizden korkmayarak öğretebiliriz. Eğer bu deneyimlere hayatımızda yer açacaksak, bu hakkı hem yardım alanlara hem de o an yardım edenlere vermemiz gerekecektir. Böylesi satırları bir anda her yerimi saran duygusal acıdan kaçınarak yazmak benim için çok zor. Ancak bu acıyla temas etmek kendimi en etkili şekilde ifade edebilmemin önünü açıyor.

Haftaya duygusal acıyı kabul hakkında konuşmaya başlayacağız.

Duygusal acı karanlık bir gece gibidir.

Ancak karanlıktan korkmayanlar, yıldızları görebilir.

Teşekkür ederim Doğan Hocam, mekanınız cennet olsun.

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

15.04.2021 - ODTÜ, Ankara

¹⁰ YouTube Videosunun başlığı: “Mekanın cennet olsun Doğan Cüceloğlu: ‘ANNEN YOK KİMSEN YOK’” - <https://www.youtube.com/watch?v=B4pSWiMYiWk>