

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

3. HAFTA NOTLARI:

KELİMELERİN GÜCÜ VE KAYNAŞMA

"Çipetpet Cibili Cibili Şak Şak"

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 3. Haftanın özeti:

Bu hafta, düşünme davranışını ele alacağız. Düşünmenin de tıpkı dans olduğu gibi farklı tarzları olabilir mi? Vals? Tango? Hip Hop? Serbest Stil? Zeybek? Ya da halay?

Bu oturumda düşünme davranışıyla ilgili farklı bir metaforu ele alacağız. Düşünmek, karanlık gecede çakan şimşekler gibi ele alınabilir. Karanlığı yaran çakışların ışıklarını görüp sonrasında da onları takip eden gök gürlemelerini işitiriz.

Davranışçıların amacı bu çakışların biçimlerini ya da sıklıklarını değiştirmek değildir.

Davranışçılar, bu çakışlarla olan ilişkimizi değiştirmeye çalışır. Hedefleri bu çakışların bizim üzerimizdeki etkilerini değiştirmektir.

Davranışçılar; düşünceleri tek tek değiştirmek yerine düşünme davranışını değiştirmeyi hedeflerler.

Popüler kültürün etkisiyle “düşünceler”imizi kafamızın içindeki baloncuklar gibi düşünebiliriz. Ama böyle düşünmek zorunda değiliz.

İlk hafta 180 derecelik büyük bir dönüş yaparak içgöründen dışgörüyeye dönmüştük. Öyleyse devam edelim:

Düşünceler aklımıza içeriden değil de dışarıdan gözümüzün önüne ve kulaklarımıza geliyor olabilir. Nasıl mı? Reklamlarla, eğitimle, dedikodularla, haberlerle, okuduklarımızla, duyduklarımızla ve gördüklerimizle...

Düşünceleri farklı bir metaforla ele almayı önereceğim. Düşünceler (sözel uyarılar ya da kelimeler) kafamızın içindeki baloncuklardansa gözümüzün önündeki bir SANAL GERÇEKLIK GÖZLÜĞÜNE benzetilebilir.

Bu metafor değişikliği Bağlamsal Davranış Biliminin gündeme getirdiği o güçlü iddiasını daha açık bir şekilde anlamamıza yardım edebilir:

Eğer düşünceler, gözümüzün önündeki bir sanal gerçeklik gözlüğü gibi ise düşünceleri değiştirmek yerine sanal gerçeklik gözlüğünü gözümüzden sadece 10 santimetre uzaklaştırmak, düşüncelerin davranışlarımız üzerindeki o tuhaf kontrol gücünü zayıflatacaktır.

Düşünceleri değiştirmek ise sanal gerçeklik gözlüğünün ekranındaki görüntüleri değiştirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Böylesi bir değişiklik de bizim davranışsal olarak esnememizi sağlamayacaktır.

Oysa sanal gerçeklik gözlüğünü yüzümüzden 10 santim uzaklaştırdığımız zaman ekrandaki görüntüler ne kadar korkutucu olursa olsun onların sadece birer ekran görüntüsü olduğunu rahatlıkla göreceğiz.

Belki gözlüğe yapışmışken bizi deli gibi korkutan görüntülere bir anda gülerek bakmaya başlayacağız.

Herkes için Davranışsal Esneme 3. Hafta

Kelimelerin Gücü ve Kaynaşma:

“Çipetpet Cibili Cibili Şak Şak”

Dr. Ali Bayramoğlu - 08.04.2021 ODTÜ-Ankara

Geçen hafta “işletim sistemlerini”nin kurallarını detaylı bir şekilde kelimelere dökmemize gerek kalmadan kendimizi bir kelime ile işletim sisteminin kontrolü altında bulabildiğimizi konuşmuştuk. Kelimeler, başta “gibi” ilgeci olmak üzere, çeşitli ilgeçlerle bizi bir işletim sisteminin içine taşımaktalar. Zaten kelime kökenine bakarsanız, “mecaz”lardan işlevsel olarak beklenen de tam olarak budur. MECAZ Arapça kökenli bir kelimedir ve temel anlamları köprü ve geçittir. Yani MECAZ kelimesinin kendisi de bir benzetmedir. Yani MECAZ’ı anlatırken de mecaz yaparız. MECAZ kelimesinin kökeni CAAZA’dır, bu eylem (fiil) Türkçe’ye “karşıya geçti” olarak tercüme edilebilir. Geçen hafta sözü edildiği gibi sorunların sebebini bulmak için bir zaman yolcusu gibi geçmişe ve geleceğe yolculuklar yapan pek çok psikoloji yaklaşımından farklı olarak Davranışçılar, kişinin hangi dünyada yaşamakta olduğuna odaklanırlar. Geçmişte yaşanmış olanlar, gelecekte yaşanma olasılığı olanlar, geçmişte yaşanmamış olanlar ve gelecekte yaşanamayacaklar vs. içinde bulunduğumuz “dünya”da anlam kazanırlar. Tekrar hatırlatmak isterim (geçen haftadan hatırlarsınız): Doğal nedensellikleri deneyimleriz ve onları sözel nedenselliklerle yorumlarız. Hepimiz aynı gezegende yaşıyoruz; ancak hepimiz aynı dünyada yaşamıyoruz. Bu noktada bilim felsefesi ve bilim tarihi bizim için aydınlatıcı olacaktır. Henüz başka bir gezegende yaşamak mümkün değil; ancak başka bir dünyada yaşamak mümkün. Ne var ki tek bir dünya ihtimalini bilen insanlar, gezegeni ve dünyayı birbirine karıştırabilirler. Bu sebeple ilk hafta “İyi Hissetme Toplumu”nun Merkez Dogmasını açık hale getirerek, bu işletim sistemini sorgulayabilir olduk. Tıpkı “havada serbest bırakılan nesnelerin yere düşüyor gibi görünmesi” deneyimine Aristo, Newton ve Einstein’ın getirdiği farklı yorumları hesaba katarak yeniden bakmamız gibi insan davranışına da Mekanik Psikoloji ve Bağlamsal Davranış Biliminin getirdiği yorumlarla birlikte bakacağız. Bu bakış bizim bilim felsefesinin yardımıyla davranışsal olarak esnememizi sağlayacak. Düşüncelerimizi değiştirmeyeceğiz. Daha esnek düşünmeye başlayacağız. yani düşünme davranışımızı değiştireceğiz.

Nasıl düşüneceğimizi biz kendimiz mi öğrendik? Yoksa bize nasıl düşüneceğimizi öğrettiler ve biz daha sonra mı düşünmeye başladık? Tıpkı dans türlerine benzer şekilde (Hiphop, tango, zeybek, halay vs.) farklı düşünme tarzları olup olmadığını daha önce hiç sorguladınız mı? Düşünceler “aklımız”a nereden geliyor? Dışarıdan mı yoksa içeriden mi geliyorlar? Öğretim içerikle olur; ancak eğitim düşünmeyi öğretir. BF Skinner eğitim ve öğretimi şöyle ayırıyor: “Eğitim;

öğrendiklerimizi unuttuktan sonra geriye kalan şeydir.” Dolayısıyla cevaplardan ziyade sorularla eğitiliriz. Düşünme davranışını katılaştıran ya da esneterek özgürleştiren sorulardır, cevaplar değil. Belli cevaplara ulaşan ve o cevaplardan haberi olmayan iki insanı karşılaştırdığım zaman hemen şu soruyu soruyorum: “Hangi şartlar altında bu fark oluşuyor?” Genleri mi farklı, zekaları mı farklı, yetenekleri mi farklı? Ben olsam şunu sorardım: Öğrenme tarihçeleri mi farklı? Önce bu çevresel değişkeni sınavalım. Bakalım bu sorulardan haberdar olunca yaşadıkları bazı ızdıraplar, kendiliğinden yok olacak mı?

İnsanlar, hangi şartlar altında kelimelerin ve sözel uyaranların içinde kayboluyorlar? İnsanlar, neden düşündüklerini sanki “gerçek”ten deneyimliymiş gibi oluyorlar? Nasıl oluyor da kafalarını cep telefonundan kaldıramıyorlar? Ya da bir insan, nasıl oluyor da Galatasaraylı Arif’in Manchester’a attığı golü ararken kendisini Songül Karlı videosunda buluyor? Kelimelerin içinde kaybolmak günümüz sorunuysa ve kelimeler davranışlarımızı kontrol edecek güce ulaşıyorsa, şunu sormalıyız: “Hangi şartlar altında düşünceler, davranışlarımızın nedeniymiş gibi bir güce kavuşuyorlar?” Bu soruyu davranışsal süreçleri ve becerileri öğrenirken cevaplamaya devam edeceğiz. Bu hafta bu süreçte oldukça işimize yarayacak bir şeyi öğreneceğiz: “Davranışçılara göre düşünmek nedir?”

İnsanın düşünme davranışı ile ilgili iki farklı işletim sistemini ele alalım. GİBİ ilgecini kullanarak, bu düşünme ile ilgili mecazı ve o mecazın etkin kıldığı işletim sistemini kurallarıyla birlikte aşikar hale getirelim:

Soru: Sizce davranışlarını değiştirmek istediğimiz sözel canlı (insan), bir SAAT GİBİ midir yoksa bir BULUT gibi midir?¹

SAAT GİBİ İNSAN: Eğer insanın bir SAAT GİBİ işlediğini düşünecek olursak, onun kapalı bir sistem olduğunu ve bağımsız bir şekilde işlediğini düşünebiliriz. Dolayısıyla saatin (en azından gezegenimiz, çok ufak farklarla da olsa) içinde bulunduğu şartlardan bağımsız çalıştığı düşünülebilir. Parçalardan oluşan bir mekanizması vardır. Bu parçalarda bir sorun olmaması durumunda saat istendiği gibi işleyecektir. Dolayısıyla insanın davranışlarında bir bozukluk olduğunda tıpkı bir saat tamircisi gibi onun bağlamını hesaba katmadan “sözde parçaların (düşünce, duygu, hareket, anı vs.) oluşturduğu SAAT GİBİ İNSANI” elime alabilirim. Saatin içini açıp bozuk parçayı aramaya başlayabilirim. Bu bakışta insanın içinde pek çok parçaya ulaşabilirim: Düşünce, duygu, anı, dürtü, beyin, kalp vs. Daha sonra bunların mekanizmasını çözmeye çalışırım. Böylece davranışı bozulan kişilerin bozuk parçalarını değiştiren bir tamirci GİBİ onu düzeltip düzgünce işlemesini sağlayabilirim.

¹ Robert Sapolsky’nin 21. dersi: “Chaos and Reductionism” - 42. dakika ve sonrası: https://youtu.be/_njf8jwEGRo

BULUT GİBİ İNSAN: Eğer insanın bir BULUT GİBİ olduğunu düşünecek olursak, onu parçalarına ayırarak bir sonuca ulaşmamız çok zor olacaktır. Sapolsky, bulutu ikiye bölersek elimizde iki bulut olacağını söylüyor. Elimizdeki iki bulutu da elimizde molekülleri kalana kadar bölmeye devam etsek ve her bulut molekülünün nasıl çalıştığını öğrenip binlerce molekülü birleştiresek dahi bulutun neden yeterince yağmadığını anlayabilir miyiz? Karmaşık biyolojik sistemlerin davranışlarını, saat tamircisinin çalışma yöntemiyle parçalara ayırarak ele alamam. Çok farklı bir işletim sistemine ihtiyacım olacak. Öncelikle bulutun davranışını bir bütün olarak ele alacak olursam, bunu ancak ve ancak bağlamı hesaba katarak yapabilirim: “Hangi şartlar altında bu bulut yağmıyor?” Davranış değişimini bağlamsal davranış bilimi ile çalışıyorsa amacım ele aldığım canlının davranışlarını hem tahmin edebilmek hem de onun davranışı üzerinde etki yaratabilmek olacaktır. Bir canlının davranışını değiştireceksem, etkili bağımsız değişkenlerim olmalıdır. Ancak bu noktada Mekanik Psikoloji yaptığı makyajla, bir davranışçı tarafından “eksik çözümleme” olarak kabul edilebilecek bir nedenselliği (kendi BAĞLAÇLARIyla) bana satabilir. İzniniz olursa önce bu makyajı silmek isterim. Burada zaman kaybediyormuş gibi görünebiliriz. Ancak o kaybedeceğimiz zaman sayesinde size ilk hafta bahsettiğim Irak’ın Küfe şehrindeki sokak kebabçıları gibi olan BAĞLAÇLARLA karşı karşıya geleceğiz. Bu dediğimi önümüzdeki hafta Nermin Teyze’den bahsederken hatırlayacağız. Sorunu öyle bir incelikle çözeceğiz ki Davranışsal Esneme’yi bilmeyenler kendilerini kafaya aldığımızı düşünecekler.

ZİHİNSEL SÜREÇLER DAVRANIŞLARIN SEBEBİDİR: SENİ GÖRDÜM MATRUŞKA!

“Düşünceler, davranışların nedenidir” açıklamasını ele alalım. Bu açıklama, neden bağlamsal davranışçılar için görünüşte bir açıklama iken aslında davranışı değiştirme amacımız açısından hiçbir anlam ifade etmemektedir? Burada bir makyajla karşı karşıyayız. Bu makyaj “döngüsel muhakeme”yi, yani işlevsel açıdan bize hiçbir yeni bilgi vermeyen bir betimlemeyi gizlemektedir. İlk haftanın notlarında ele aldığımız daha basit döngüsel muhakemeyi hatırlayın lütfen. Öncelikle bu makyajı silerek çalışmamıza başlayalım ki hedefimize ilerlerken bu makyaj bizi yanıltmasın.

İnsanı SAAT GİBİ ele alan yaklaşımın açıklamasına bakalım: “Düşüncelerin nedeni davranışlardır”.

DÜŞÜNCE -> DAVRANIŞ: Bir takım zihinsel süreçlerin çıktısı olarak düşünceler ortaya çıkar ve düşünceler, davranışlara sebep olur. Bu noktadaki açıklama bizi tatmin etmeyecektir. O halde sorumuzu sormaya devam edelim: O halde neden böyle düşünüyor? Bu soruya cevap bulmak istediğim için düşüncelerin sebep olarak

gösterilmesi beni tatmin etmeyecektir; çünkü düşünce bir sebep değil, bir sonuçtur. Düşüncenin nasıl oluştuğunu sorgulayacak olursak, karşımıza zihin ve zihinsel süreçler çıkacaktır. Yani ZİHİNSEL SÜREÇLER -> DAVRANIŞ arasındaki ilişkiye odaklanmaya başlayacağım. Peki bu ZİHİNSEL SÜREÇLER, DAVRANIŞLARDAN farklı olaylar mı? Yoksa aynı olaya iki farklı isim mi veriyoruz? Bu önemli.

Peki bu niye bu kadar önemli? Eğer bu noktada bu sorgulamayı şimdi yapmazsam döngüsel muhakemeye kapılıp gidebilirim. ZİHİNSEL SÜREÇLERİ ya da ZİHİN denen “şey”i basit bir şekilde anlamaya çalışalım: Bilgiler (information) zihnimize geliyor. Sonra zihnimiz, bu bilgileri alıyor (receive) ve bu bilgileri depoluyor (store). Daha sonra da gerektiğinde bu bilgileri depoladığı yerden bulup getiriyor (retrieve). Böylece “düşünce”ler ortaya çıkıyor ve bu düşünceler davranışlarımızı etkiliyor. Bir dakika. Çok hızlı gitmeyelim. Zihin; alıyor (receive), depoluyor (store) ve bulup getiriyor (retrieve). Burada sormadan edemeyeceğim bir şey var. Sorabilir miyim? Zihin bunları yapıyor yani değil mi? Yani bunlar da birer davranış. Peki bu davranışlar, esasında kimin yaptığı davranışlar? Yani bu almak (receive), depolamak (store) ve bulup getirmek (retrieve) davranışlarını kim yapar? Bir düşünün bakalım... Sonra arka sayfaya geçersiniz? :) Soruyu bir daha yazalım:

Zihinsel süreçler, davranış gibi görünüyor. Peki bu davranışları [almak (receive), depolamak (store) ve bulup getirmek (retrieve)] genelde kim yapar? Kimi hatırlattı size?

Evet! Cevabı açıklıyorum:

BABAANNEM! :)

Babaannem memlekettten gelen mercimeği önce alır (receive) ve sonra onu depolar (store). Daha sonra gerektiğinde (yani mercimek çorbası yapacağı zaman) onu bulup getirir (retrieve) ve çorbayı yapar. Burada kesinlikle gözden kaçırmamamız gereken iki önemli nokta var:

1. Davranışın nedeni olarak gösterilen düşüncelerin nedeni olan zihinsel süreçlerin nedeni de davranışlar ile açıklanıyor. Yani insan davranışını, zihinsel süreçlerle açıklıyoruz. Sonra da zihinsel süreçlerin ne olduğunu irdelediğimizde bu süreçlerin de insan davranışı olduğunu anlıyoruz. Kısacası insanların davranışlarını insanların davranışları ile açıklıyoruz. Dolayısıyla insan davranışına iki farklı isim (DAVRANIŞ VE DÜŞÜNCE) verdiğimizde bu döngüsel muhakeme, davranış değişiminde işime yarayacakmış gibi yanılsama oluşturuyor. Ancak ortada iki sonuç arasında ilişki var ve sebebe dair bir şey yok. Ortada bağımsız değişken yok. Benim baktığım noktadan hepsi bağımlı değişken olarak görünüyor². Şimdiye kadar yaptıklarımızı üç basamakta özetleyelim:

I. DAVRANIŞ -> ZİHİNSEL SÜREÇ -> DAVRANIŞ

II. DAVRANIŞ

ZİHİN

III. DAVRANIŞ

DAVRANIŞ

² Bağımlı değişken; gözlediğimiz etkiler ya da sonuçlardır. Bağımsız değişkenler ise gözlediğimiz etkilerin ya da sonuçların sebebi olan ve kontrolü bizim elimizde olan değişkenlerdir.

2. İnsan davranışını, zihin adını verdiğimiz ve insan davranışları sergileyen ikinci bir şey ile açıklıyoruz. Dolayısıyla içimizde İNSAN GİBİ davranan bir şey daha var. Bu davranışları sergileyen şeyi eskiden bizi yöneten içimizdeki minyatür insanla (homunkülüs) açıklamaya çalışıyorlardı. İnsanın içindeki küçük insan bilgileri alıyor, depoluyor, gerektiğinde bulup getiriyor ve davranış için komutlar veriyor. Bunun örneği için Gateways to the Mind³ (1958) belgeselinin kısa bir parçasına göz atabilirsiniz. Karşımızda bir MATRUŞKA var. Oyuncak bebeğin davranışını; oyuncak bebeğin içindeki davranışla açıklayacak olsak dahi açıklamamız gereken bir şey olmayacak mı? Yani oyuncak bebeğin içindeki küçük oyuncak bebeğin davranışı. Sonsuza kadar gidebilecek bir döngüye kapılmak üzereyiz. Bu noktada şunu diyebiliriz, gelin biz hiç Matruşkaya bulaşmadan doğrudan davranışını açıklayarak bu işi çözmeye çalışalım.

Belki insan davranışlarını parçalardan oluşan bir SAAT GİBİ ya da iç içe geçmiş MATRUŞKA GİBİ değil de bağlam içindeki parçasız bir bütünün eylemi olarak ele almayı deneyebiliriz.

İNSAN BİR BULUT GİBİDİR: “DÜŞÜNMEK” ARKASINDA ETKİLER BIRAKAN BİR ÇAKIŞ GİBİDİR

Düşünme davranışını bir bulutun bağlam içinde girdiği etkileşimler sonucu ortaya çıkan bir çakış olarak ele alalım. Ne zaman nerede, ne sıklıkla ve ne biçimde olabileceğini şu an için önceden tahmin edebilmemiz çok zor. Ancak bu çakış, farklı boyutlardaki etkilerle bize kendisini gösteriyor: Önce parlayan bir ışıık ve bir müddet sonra gelen bir gök gürlemesi. Davranışçıların burada odaklandıkları şey; çakışın yapısı değil, çakışın insan üzerindeki etkisidir. Dolayısıyla çakışların (düşüncelerin) biçimi (içeriği) ya da sıklığı ile ilgilenmezler. İlgilendikleri şey; çakışların o insan üzerindeki etkisi, yani işlevidir. Bazı insanlar, şimşekler çakmaya başladığında yatağın altına saklanıp öylece hareketsiz kalırken bazıları çakışların ışıığını ve gök gürlemesinin seslerini belli bir mesafeden izlemeyi sevebilirler. Bazı insanlar, gök gürlemelerinin arasında yaptıkları işe aynen devam ederken, bazı insanlar balkona çıkıp kızdırdıkları kabile büyücüsüne boyun eğdiklerini göstermek için çılgınlar gibi bağırabilirler. Kimi insanlar Zeus’un öfkesini geçirmek için adaklar adayabilir. Dolayısıyla çakan şimşekler karşısında insanlar farklı çeşitlilikte davranışlar sergilemektedirler. Şimşek çakışları ve davranışlar arasında bir bağıntı (korelasyon) olsa da bir doğal nedensellik yok gibi görünmektedir. Peki öyleyse şu soruyu soralım: İnsanların şimşek çakışları karşısındaki davranışları hangi şartlar altında çeşitlilik gösteriyor? Yavaş yavaş mecazımız, bizi bir köprü gibi konumuza geçirsın: Düşünceler kimi

³ IMDB: <https://www.imdb.com/title/tt0154525/> YOUTUBE: <https://youtu.be/IDtzAu-w00k>

insanların davranışlarının nedeni gibi görünürken kimi insanlar için düşünceler davranışların sebebi değildir. Hangi şartlar altında bu fark ortaya çıkıyor? Bu şartlar bizim kontrol edebileceğimiz değişkenler midir? Öyleyse bunu öğretebilir miyiz? Evet, biz de tam olarak bunu deneyeceğiz.

Ancak gelin soruyu tersten soralım: Hangi şartlar altında KELİMELER (sözel olaylar ya da düşünceler) sanki davranışlarımızın sebebiymişçesine bir güce ulaşıyorlar?

Burada karşıdaki kişinin ele aldığı olayla ilgili öğrenme tarihçesi önemli bir çevresel değişken olacaktır. Eğer şimşeklerin sebebinin kabile büyücüsünü kızdırmanız olduğunu düşünüyorsanız ona göre davranacaksınız. Eğer şimşeklerin bir doğa olayı olarak nasıl oluştuğunu biliyorsanız bu öğrenme tarihçesine göre davranırsınız. Peki öğrenme tarihçesi benim doğrudan müdahale edebileceğim bir şey midir? Evet. Peki bunu nasıl yapabilirim? Eğitimle. Benim buradaki hedefim çakışların biçimini (içeriğini) ve sıklığını değiştirmekten ziyade çakışın kişinin üzerindeki etkisini (işlevini) değiştirmek olacak. Yani düşüncelerin içeriğini değiştirmeyeceğiz. Tek tek düşünceleri değiştirmekle uğraşmayacağız. Doğrudan düşüncelerin üzerimizdeki gücüyle ilgili yanılsamayı oluşturan şartlara müdahale edeceğiz. Kelimelerin üzerimizdeki gücünü zayıflatarak davranışlarımızı esnetip davranışsal katılığı kıracağız. Böylece davranış repertuvarımızı çeşitlendireceğiz. Çok iyi değil mi?

HANGİ ŞARTLAR ALTINDA DÜŞÜNCELER DAVRANIŞLARIMIZIN NEDENİYMİŞÇESİNE BİR GÜCE KAVUŞUR?

Her tarafımız kelimeler ve sözel uyaranlarla çevrilidir. Tıpkı dil denizinde yüzen balıklar gibiyiz. Ancak balıkların pek çoğu suyun farkında değil. Peki suyu fark etmeyi öğrenebilir miyiz? Deneyeceğiz. Kelimelerle sürekli kaynaşmış bir haldeyiz. Onların o kadar içindeyiz ki kelimeleri fark etmiyoruz bile. Matrix'i izlemiş miydiniz? Dil denizini belki de ona benzetebiliriz. Bu kaynaşma ile ortaya çıkan yanılsama sonucu karşılaştığımız olaylar arasında kurduğumuz bağlantılar (BAĞLAÇLAR) ve kontrol çabası, kelimelere inanılmaz bir güç veriyor. Bu hafta kaynaşmaya odaklanıp bağlaçlara değineceğiz. Haftaya ise bol bol günlük hayatla ilgili uygulama yapacağız. Haydi bir alıştırmaya bakalım.

ALİŞTİRMA: BİR AN İÇİN SUYUN DIŞINA ÇIKAN BALIKLAR

YÖNERGE: Bizler denizin içerisindeki balıklar gibiyiz. Deniz, bizi öylesine kuşatan bir bağlam ki pek çok zaman onun farkında bile değiliz. Birazdan sizlere

bir şeyler göstereceğim. Tüm dikkatinizi işaretlere verin. Neler olduğunu anlamasınız da dikkatinizi onlara vermeye devam edin. Yazılara odaklanın. Nasıl görüldüğüne bakın. Fiziksel özelliklerine bakın. Bu alıştırmayı bir daha tekrarlamayacağım. Böyle bir deneyim için çok fazla fırsatımız olmayacak. Bir an için hep beraber suyun dışına çok kısa süreliğine çıkacağız. Unutmayın sözel canlılar olarak, dil denizinin içindeki balıklar gibiyiz. Sözel canlılar olarak yaşamımıza devam edebilmemiz için bu denizin içinde kalmamız şart. Ancak şimdi, sadece bir anlığına tıpkı yunuslar gibi denizin dışına çıkacağız. Bir an için denizi göreceğiz. Sonra tekrar denizin içine gireceğiz. Ve sonra siz bu yazıyı okumaya ben de bu yazıyı yazmaya denizin içinde devam edelim. Lütfen bu yönergeyi okumayı bitirdiğinizde kendinize 30 saniye verin ve sonra okumaya başlayın.

8U 8I r4Y R1\$M 4dI r :)

“Yazılanlara bakıyor musunuz? Yazılara dikkat edin. Aslında kağıt üstünde yazdıklarımız böyle görünüyor. Bir uzaylı muhtemelen okuduğumuz şeyleri yukarıdaki gibi görecekti. Yazılanlara dikkat edin. Fiziksel özelliklerine dikkat edin.”

8U 8I r4Y R1\$M4dI r :)

8U8Ir4Y R1\$M4 dI r :)

“Şimdi yazdıklarımı iyice dikkat edin. Birazdan yazdıklarımı GÖRMEYE başlayacaksınız. GÖRDÜKTEN sonra isterseniz de bu sembollere bir daha böyle BAKAMAYACAĞINIZ. Bu bir kere olur. Bekleyin.”

8U 8I r4Y R1\$M 4dI r :)

8U 8Ir4Y R1\$M4dI r :)

8U 8Ir 4YR1\$M4dIr :)

BU 8Ir 4YR1\$M4dIr :)

BU 8Ir AYR1\$M4dIr :)

BU 8İr AYRI\$M4dIr :)

BU BİR AYRI\$MAdIr :)

BU BİR AYRIŞMADIR
VE BU DA KAYNAŞMADIR:)

Kaynaşma ile birlikte sözel dünya bir tsunami gibi fiziksel dünyanın her yerini kaplar. Bir anda her yer anlamla dolar. Artık sayfanın üstünde mürekkep lekelerini, kelimeleri, harfleri, sesleri görmez ve duymaz oluruz. Artık bu sayfanın üstündeki çizgileri ya da pikselleri görmüyorsunuz ya da konuşurken benim sesimi duymuyorsunuz. Artık sadece anlamları duyuyoruz. Tıpkı anlamları gördüğümüz, anlamları tattığımız, anlamlara dokunduğumuz ve anlamları kokladığımız gibi. Bir uzaylı bizim yazışmalarımız ya da konuşmalarımızla birlikte böyle bir alıştırmayı yaptığımızı görse alıştırmayı nerede kestiğimizi anlayamaz. Çünkü hâlâ çeşitli semboller çizerek ya da sesler çıkararak davranmaya devam ediyoruz. İşte bu sözel davranıştır. Bu etkileşimimiz -bir uzaylı için- kuşların birlikte ötüşünden farklı olmayacaktır. Aslına bakarsanız Türkçe’de “konuşmak” eyleminin kökü “kon-“mak eylemidir⁴ ve işteştir. Tıpkı kuşlar gibi aynı yere karşılıklı konmadıkça konuşamayız. Bu sebeple aynı yere konmadıkça iki insan fiziksel dünyada karşı karşıya olsa dahi konuşamazlar.

Dediğim gibi sözel dünya, bir anda fiziksel dünyaya baskın geldi ve içinde bulunduğumuz bağlamı bükte. Bu büküş, çok önemli bir çevresel değişkendir.

⁴ Nişanyan, S. (2020). Nişanyan sözlük: çağdaş Türkçenin etimolojisi. Liberus.

Elinize bir karton alın ve üstüne bir bilye koyun. Sonra kartonu bükmeye başlayın, bilyenin harekete geçtiğini göreceksiniz. Sözel dünya, içinde bulunduğumuz bağlamı böyle bükerek. Sözel uyaran arasında kurulan ilgiler de (ilgeçler ve bağlaçlar) hareketlerimizi belirler.

Bugüne kadar sözel uyaranlar arasında kurulan ilgilerin ne kadarını bilerek ve isteyerek siz kurdunuz?

İçinde yaşadığımız uzay-zamandaki bükülmeler, uzaydaki kütlelerin hareketini belirler. Ne var ki insan; sadece doğal nedenselliklerle yaşamaz. İçinde bulunduğumuz bağlam, sadece uzay ve zaman değildir. Bizler bir kültürün içinde yaşarız. Kültür; sadece doğal nedenselliklerden (uzay-zamandaki bükülmeler) oluşmaz. Kültür, bizi çevreler. Kültür, uzay-zamana ek olarak çok önemli bir çevresel değişkeni barındırır. Bu çevresel değişkenler; sözel nedenselliklerdir. Sözel nedensellikler, içinde yaşadığımız işletim sistemini belirler. Dolayısıyla davranışçılar, mekanik psikoloji gibi kütleyi parçalara ayırıp onun hareketini anlamaya çalışmaz. Davranışçılar, nasıl bir bağlam içinde bu kütle hareket ediyor diye sorar. Organizmanın içinde bulunduğu bağlamın bükülmelerini ele alır. Davranışçılar, özne ve nesnelere odaklanmaz. Davranışçılar, organizmanın içinde yaşadığı doğal nedenselliklerin birbirleriyle nasıl ilişkilendirildiklerine odaklanır. Bu sebeple organizmaların eylemlerini (fiillerini) değiştirmek için organizmanın içinde yaşadığı dünyayı oluşturan bağlaçlara ve ilgeçlere müdahaleye etmeye başlar. Bunu sadece davranışçı klinik psikologlar yapmaz. Bunu reklamcılar, sanatçılar, politikacılar, öğretmenler, anne ve babalar da yapar. Kimi zaman bize bunu hiç söylemeden yaparlar. Ancak suyun farkına varabilirsek, birileri bizim bağlamımızı bükmeye başladığında bunu çok hızlı fark edebiliriz. Çevrenin davranışlarımız üzerinde ne kadar belirleyici olduğunu kabul etmek ve tamamen özgür bir irademiz olmadığını kabul etmek; daha özgür bir davranışın kapılarını bize açacaktır.

ALİŞTIRMA: TÜRKÇE'Yİ TAKLİT EDEBİLİR MİSİNİZ?

Hayatımda ilk kez turistlerle ve yabancı bir dille karşı karşıya gelince oldukça büyülenmişim. Belki de dili (ya da sözel davranış) ilk kez gözleme şansım olmuştu. İki insan, iki kuş gibi karşılık ötüyorlar. Ama kuşların ötüşünden farklı olarak oldukça incelikli, derinlikli ve karmaşık bir şekilde ötüyorlardı. Birbirlerini anlıyorlardı. Şimdilerde bu farklı dilde konuşmayı, eşimle birlikte kızımıza karşı uyguluyoruz. Onunla ilgili önemli bir karar vereceğimiz zaman

(kızımın da bizimle birlikte aynı masada oturduğunu hayal edin lütfen⁵), eşimle birden İngilizce konuşarak karar vermeye çalışıyoruz. Hızlı ve detaylı bir şekilde alacağımız karar üzerine tartışıyoruz. Az evvel Türkçe konuşurken her şeyi anlayan kızım bir anda çevrim dışı oluyor; çünkü kızım bu programlama dilini (yani İngilizce'yi) bilmiyor. Şaşkın bir şekilde bir bana bir de annesine bakıyor. Üçümüz Türkçe konuşurken bir anda İngilizce'ye geçtiğimizde eşimle birlikte kızımıza karşı muazzam bir şey yapmaya başlıyoruz. Kızımın deneyimi açısından bakacak olursak, bizim o an yaptığımız şey TELEPATİ'den başka bir şey değil. Daha doğrusu TELEPATİ ve buna ek olarak çıkarılan garip garip sesler⁶.

Çocukken TELEPATİ kuran iki Almanı görünce ilk merak ettiğim şey şu olmuştu: "ACABA BİZ (TÜRKLER) DIŞARIDAN NASIL DUYULUYORUZ?"

Aslında bu sorunun kendisi oldukça tuhaf. Bütün gün Türkçe konuşuyoruz; ama dışarıdan nasıl duyulduğumuzu merak ediyoruz. Neden? Çünkü Türkçe'yi duymuyoruz. Onunla kaynaşmış durumdayız. Bunu deneyimlemek için en güzel yol dilleri taklit etmek olabilir. Siz de deneyebilirsiniz, oldukça keyifli bir alıştırma olabilir:

(FRANSIZCA) - Jö pağrdö nölo jömopil. Vi dulâ komajür

(JAPONCA) - Huaa no hudaio kadurasa hiyaiadaru

(RUSÇA) - Niyetzi bılayduzika pirisdisnikajid sıvayni dubrajkaju. Danoyka zlayt.

Şimdi esas sorumuza gelelim: "TÜRKÇE'Yİ TAKLİT EDEBİLİR MİSİNİZ?"

Bu bana oldukça ilginç gelmişti. Fransızca'yı hiç bilmiyorum; ama taklit edebiliyorum. Aynı durum Japonca, Rusça, Vietnamca ve pek çok dil için de geçerli. Ancak kendi ana dilim olan TÜRKÇE'yi taklit edemiyorum. Çünkü TÜRKÇE'nin fiziksel özelliklerini duymuyorum. TÜRKÇE konuşulduğunda kelimelerin havasına giriyorum ve cümlelerin içine düşüyorum. TÜRKÇE kelimelerle karşılaşp onların seslerini duymuyorum ama anlamlarını işitiyorum. Kelimelerin harfleri

⁵ Hayal edebildiniz mi? Kafanızda canlandırabildiniz mi? Ne kadar ilginç değil mi? Kızımı daha önce hiç gördünüz mü? Adını biliyor musunuz? Ya da neye benzediğini biliyor musunuz? Daha doğrusu bir kızım olduğunu biliyor musunuz? Sadece kelimeler var. Ama kelimelerle bile bu kadar incelikli bir şeyi kafamızda canlandırabiliyoruz. İşte bu MATRİKS :) KELİMELER GERÇEK GİBİ DEĞİL Mİ? AMA SADECE "GİBİ"LER. Bu GİBİ ilgeci bu yanılsamayı yaratıyor. Detaylarını konuşacağız.

⁶ Muhtemelen Elon Musk ve arkadaşlarının Neuralink projesinde yapmaya çalıştıkları buna benzer bir şey. Aradan dili çıkararak sözel davranışı daha etkili bir şekilde kullanmak. Burada önemli nokta şu: Dil ve Sözel Davranış aynı şey değildir. Sözel Davranış bir eylemdir ve dil de o eylemi harekete geçiren girdiler (input) ve o eylemin sonucu olan çıktılardır (output). Burada bu girdi ve çıktılar, sözel davranışı bir bağlam içinde eğitirler. Bunun benzer uygulamalarını da derin öğrenme (deep learning) ve benzeri uygulamalarda (deep fake vs.) görebilirsiniz.

ile karşılaşınca onlara bakmıyorum; ama anlamlarını görüyorum. İşte buna davranışçılar kaynaşma (fusion) diyorlar⁷.

Gelin bir alıştıırma daha yapalım:

LÜTFEN TÜKÜRÜK SALGILAMAYIN

YÖNERGE: Bu alıştıırma sırasında lütfen tükürük salgılamayın. Ağzınızın kuru olmasına dikkat edin. “Limon”dan bahsedeceğim ve bu süre zarfında lütfen tükürük salgılamayın. Bildiğimiz limondan bahsedeceğim. Hani şu sapsarı olan limon. Böyle kabuğundaki gözeneklerden ekşi ekşi sular akan o limon. Kızım limonu çok seviyor. Ağzınız sulanmadı değil mi? Hadi ama lütfen :) Yapabilirsiniz.

Lütfen ağzınız sulanmasın. Ağzınızda ne kadar tükürük ya da salgı varsa yutun. Şimdi beni kupkuru bir ağızla dinleyin.

Dün kızım ile birlikte manavdan aldığımız limonları yıkadık. Kendisi limon yemeyi çok sever. Limonu tezgaha koydum. Aman Allah’ım hayatımda hiç bu kadar sulu bir limon görmemiştim. Ve bu limon bahse girerim ki inanılmaz ekşi... Çünkü yemyeşil. Bıçağı limona saplamak üzereydim ki aklıma bir fikir geldi. Bu limon o kadar sulu ve ekşi ki ona bir pipet saplayıp içmek istedim. Ağzınız sulandı mı? Dürüst olun. Tüh! Hadi bir daha deneyin.

Dün kızım ile birlikte manavdan aldığımız limonları yıkadık. Kendisi limon yemeyi çok sever. Limonu tezgaha koydum. Aman Allah’ım hayatımda hiç bu kadar sulu bir limon görmemiştim. Ve bu limon bahse girerim ki inanılmaz ekşi; çünkü yemyeşil. Bıçağı limona saplamak üzereydim ki aklıma bir fikir geldi. Bu limon o kadar sulu ve ekşi ki ona bir pipet saplayıp içmek istedim. Ooo bu limon çok ekşi. Hatta eşşki... Ağzınız sulandı mı?

10 senedir bu alıştıırmayı yapıyorum ve her seferinde tükürük salgılamaya başlıyorum. Şu anda bu satırları yazarken de tükürük dolu ağızla sırta sırta bu satırları yazıyorum. Bu süreç benim kontrolümde değil. Bu bir tür refleks. Bu istemsiz tükürük salgılama davranışım; koşullanmış bir uyarana karşı verdiğim koşullanmış bir yanıt. Tıpkı zil sesini duyunca tükürük salgılayan Ivan Pavlov’un köpeğı gibi tepki veriyorum bu uyarana karşısında. Burada

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

deneyimlediğimiz şey SÖZEL KOŞULLANMA. Sözel koşullanmaya İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME deniyor ve bu koşullanma hem EDİMSSEL KOŞULLAMA hem de KLASİK (TEPKİ) KOŞULLAMA özelliklerini bir arada gösteriyor. Bu konunun detayına şimdi girmeyelim. Haftaya “DAVRANIŞLARIN ÇEŞİTLERİ”ni detaylı bir şekilde ele alacağız. Şunu söylemek önemli olacaktır: EDİMSSEL KOŞULLAMALARI kontrol edebilirsiniz ancak TEPKİ KOŞULLAMALARINI doğrudan kontrol etmeye çalışmak GEREKSİZ BİR IZDIRAP yaratacaktır. Hayatlarımızda yeterince acı var; ancak kontrol edilemeyen kontrol etmeye çalışmak bizim için gereksiz bir ızdıraba sebep olacaktır. Duygusal acıyla temas ederken, gereksiz ızdırabı sıfırlamayı hedefleyeceğiz. Peki bu nasıl yapılır? Elbette eğitimle :)

Az önce gördüğünüz gibi LİMON kelimesiyle karşılaştığımda kelimenin havasına giriyorum. Alıştırmanın yönergesindeki cümlelerin içine düşünüyorum. Bu kaynaşma ile birlikte sözel koşullanma, davranışlarımı kontrol altına alıyor. L.İ.M.O.N harflerinden oluşan kelime (tekst) ve “limon” sesi; “elimde tuttuğum şu sarı meyvenin”⁸ yerine geçiyor. “KELİME”ler işaret ettikleri “ŞEY”ler ya da “OLAY”lar GİBİ oluyorlar. Ancak kelimeler gerçek değildir. Fakat bunu fark edemeyecek kadar kelimelerin havasına giriyoruz. Artık ben, LİMON kelimesinden bahsederken o limonun rengini görüyorum (sarı), tadını alıyorum (ekşi), kokusunu duyuyorum (oh). Tüm bunlar yetmezmiş gibi LİMON kelimesi gerçek bir limonun bende tetikleyeceği fizyolojik tepkileri ortaya çıkarma gücüne kavuşuyor.

İnanılmaz!

Bu öylesine otomatik ve kendiliğinden bir süreç ki bunu kontrol etmeye çabalarsam GEREKSİZ IZDIRAP yaşayacağım. Bu öylesine güçlü bir koşullanma ki bu yaşantıları deneyimlemem için artık gerçek bir limona bile gerek yok. İşte bu MATRIKS!

İlerleyen haftalarda göreceğiz. Kaynaşma, kötü bir şey değil. Aksine bizi biz yapan çok güçlü bir özelliğimiz. Bizi diğer canlılardan bu kadar farklı kılan bir özelliğimiz. Ancak bu kadar güçlü özelliğimizin bazı karanlık tarafları var ki onları öğrenmemiz gerekiyor. Daha önce demiştim: Dili konuşmazsak dil bizi konuşur. Sözel davranışı etkili bir şekilde kullanmak için onun hem aydınlık hem de karanlık taraflarını öğrenmemiz gerekecek. Sözel Davranış (dil ve hayal gücü) tam bir paket olarak gelir: Hem en renkli rüyalarımızı hem de korkunç kabuslarımızı ona borçluyuz. Sözel davranış sayesinde bu medeniyeti kurduk ve

⁸ Kaynaşmayı birine anlatırken hiç konuşmadan elinizde tuttuğunuz sarı meyveyi göstererek “Limon kelimesi, ‘BUNUN’ yerine geçiyor.” diyebilirsiniz.

diğer canlılara fark attık. Ne var ki sözel davranış denen bu gücün lanetini fark edemezsek, sözel davranış kurduğumuz dünya ile birlikte türümüzü yok edecek. Şimdi bu gücün karanlık tarafından başlayalım.

Hadi başka bir alıştıırma ile devam edelim:

BU NE RENK?

Lütfen aşağıdaki kelimelere bakın:

SÜT, MUZ, MUHALLEBİ, KARGA, KETÇAP

Burada gördüğünüz sembolik işaretler, cansız bir şekilde öylece duruyorlar. Bu bölümün başında insanın nasıl düşündüğünü sorgularken düşünme davranışını (artık ağzımız alışsın ve SÖZEL DAVRANIŞ diyelim) şimşegin çakışına benzetmiştim. Bir uyararla karşılaştığımızda bu karşılaşma ile çeşitli görüntüler gözümüzün önünde çıkar ve gök gürlemesi gibi sesler kulağımızda patlar. Bunlarda ayrıca kafamızın içinde görüntüler oluşmasına gerek yoktur. Davranışçılar böyle bir şeyle ilgilenmezler. Bir sözel uyararla karşılaştığımızda nöronlarımız ateşlenir, beynimizin bazı yerlerinde kan oksijenlenir. Bu bir doğal nedenselliktir. Ancak kafamızın içindeki şemalar, kısa süreli hafıza, düşünce balonları ya da ZİHİN ise sadece sözel nedenselliklerdir. Bunlar birer yorum. Biz SÖZEL DAVRANIŞI, böyle yorumlayacağız. Biz, davranışçıların gözünden bakarak bu doğal nedenselliği bir doğa olayı olarak çalışacağız. Bunu yapabilmemiz için “mentalizm”den (zihincilik) kurtulmamız gerekecek.

Gelin bu kelimeleri biraz canlandıralım. Onlarla karşılaşmamız nasıl çakışlar oluşturacak. Kelimenin hangi özelliğini canlandırmak istediğimizi belirterek çakışı yönlendireceğiz. Davranışçılar buna BAĞLAMSAL İPUÇLARI diyorlar. Gelin deneyelim:

SÜT -> ne renktir?

KAHVE -> nasıl kokar?

SÜTLÜ KAHVE -> tadı nasıldır?

Sütünü biraz artırın tadı nasıl oldu?

KARGA -> nasıl ses çıkarır?

SÜTLÜ KAHVENİZİ içiyorsunuz ve BU KARGA geldi ve KAHVENİZİN içine KAKASINI yaptı. -> Tadı nasıl olurdu?

Evet bekliyorum tadı nasıl? İçmiyor musunuz yoksa? Yüzünüzü mü ekşittiniz? Karganın kakasını yaptığı sütlü kahvenin tadı nasıl? Lütfen bir dikişte bitirin. İçinizden denemek gelmiyor mu? Neden? Hadi ama... Ne güzel oyun oynuyorduk. Bunlar sadece kelime... değil GİBİler değil mi? Tamam içmeyin; ama şunu sormama izin verin: Belki bunu hayal etmek dahi istemediniz; ancak hayatınızda daha önce hiç “karga kakalı sütlü kahve” içmiş miydiniz? Hayır mı? Ama midenizi bulandırıyor değil mi? İşte biz buna UYARAN İLİŞKİLERİ TÜRETMEK diyoruz. Biz sadece doğrudan temas ettiğimiz uyaranlar arasında ilişki kurmuyoruz, daha önce hiç karşılaşmadığımız uyaranların aralarındaki ilişkileri de TÜRETİYORUZ. Şimdi kelimeleri kullanarak insanların birbirlerine nasıl mobbing yaptığı ile ilgili bir fikir oluştu mu kafanızda? Bu bilgiler kendinizi korumak adına çok işe yarayacaktır.

Bu uyaran türetmeleri bir şimşek çakışı gibi çok hızlı ve kendiliğindendir. Örneğin KUDUNİ kelimesini daha önce hiç duymuş muydunuz? KUDUNİ, ne demek biliyor musunuz? KUDUNİ, Hudu dilinde LİMON demektir. Hadi bir alıştırmaya bakalım:

Lütfen ağzınız sulanmasın :) Ağzınızda ne kadar tükürük ya da salgı varsa yutun. Şimdi beni kupkuru bir ağızla dinleyin.

Dün kızım ile birlikte manavdan aldığımız “KUDUNİ”leri yıkadık. Kendisi KUDUNİ yemeyi çok sever. “KUDUNİ”yi tezgaha koydum.

Ne kadar hızlı olduğunu gördünüz mü? İsterseniz test edelim:

KUDUNİ -> Ne renktir? Tadı nasıldır? Ekşi mi? Sulu mu?

Koşullanmış uyaran ilişkiler ağına dahil olan her yeni uyaran bir anda doğrusal olmayan bir şekilde bütün ağı değiştirecek ve sayısız uyaran ilişkisine

ulaşacaktır. Bu uyaran ilişkilerinin bizim için anlamlı, doğru ya da işe yarar olmasına da hiç gerek yoktur. Kafamızın içi kelimelerle dolu olsaydı, plastik çöp adalarıyla dolu olan okyanuslar gibi görünürdü. Örneğin bir hocamın kredi kartı şifresini görmüştüm. Kredi kartı şifresi neydi biliyor musunuz? “1,1,1,1”di. Yani art arda dört tane bir: BİR, BİR, BİR, BİR.

Hiii... Ben ne yaptım? Hocamın şifresini söyledim. Lütfen unutun. Olur mu? Bunu benim için yapabilir misiniz? Unuttunuz mu? Hocamın kredi kartı şifresini unuttunuz mu? Kafanızın içinde çakmıyor değil mi? Kafanızın içinde mini mini “BİR”ler doynk doynk diye zıplamıyor değil mi? Lütfen unutun. Haftaya unutmuş olursunuz diye ummak istiyorum. Anlaştık mı? Unutturmayın tamam mı? Haftaya ilk işim size bunu unutup unutmadığınızı sormak olacak.

Geçmişteki sorunlarımızı unutmaya çalışmamızın, kaygılanmamaya çalışmamızın ya da düşüncelerimizi değiştirmeye çalışmamızın neden işe yarar bir fikir olmadığı yavaş yavaş ortaya çıkıyordur umarım :) Eğer düşüncelerinizi yakalayıp değiştirmeye çalışıyorsanız ve işe yaramıyorsa, çok büyük ihtimalle sorun sizde olmayabilir.

Kelimeler davranış repertuvarlarımızı da kısıtlayacak bir güce kavuşabilir. Bunu isimlerle kaynaştığımızda daha net görebiliriz:

RAPÇİ -> Nasıl giyinir? Nerelerde takılır?

BANKACI -> Nerelerde yemek yer? Yazları tatile nereye gider? Nasıl giyinirler?

KADIN -> Üniversitede hangi bölümleri yazar? Nerelerde çalışır? Hangi konularla ilgilenir?

PSİKOLOG -> Hangi kitapları okur? Nasıl çalışır? Nasıl giyinir?

Bunlar sadece birer isim değildir. Bu kelimeler, bize bir yaşam tarzını dayatarak gelir. Eğer bu kelimelerin havasına girersek, kimlerle arkadaş olacağımıza, nerelerde dolaşacağımıza ve hatta kimlerle arkadaş olup olamayacağımıza karar vermeye çalışırlar. Kelimelerle aramıza mesafe koyamazsak,

kelimeler toplumun onlara yüklediği sözel nedensellikleri bize satmaya başlarlar.

KELİMELER böylesine üzerimizde etkiliyken aşağıdaki cümlelerin üzerimizde nasıl etkileri olabileceğini hayal eder misiniz (ya da TÜRETİR misiniz) lütfen?

“SUNUMDA REZİL OLACAĞIM!” / “KARİYERİMİ BİTİRECEKLER!” / “BEN
SENSİZ NEFES ALAMAM!” / “İŞ BULAMAYACAĞIM” /
“TERK EDİLECEĞİM”

Umarım kaynaşma ile birlikte kelimelerin nasıl bir güce kavuştuğu sizin için daha açık bir hale gelmiştir. Davranışçılar düşüncelerin içeriklerini ya da ortaya çıkma sıklıklarını değiştirmeye hiç çalışmazlar. Buradaki esas sorun yaratan durum, bizim düşüncelerle kurduğumuz ilişkidir. Esas sorun bizim kelimelerin havasına girmemiz, cümlelerin içine düşmemiz ve kendimizi kaptırıp sözel uyarıların içinde kaybolmamızdır.

Daha önce SANAL GERÇEKLİK GÖZLÜĞÜ kullandınız mı? YouTube kanalımda sanal gerçeklik gözlüğüne kendisini kaptıran insanların videolarından oluşan bir oynatma listesi hazırlayacağım (adı da “SANAL GERÇEKLİK” olacak). Sözel uyarıları (ya da dilerseniz düşünceler diyebilirsiniz) kafanızın içindeki baloncuklar GİBİ değil de gözünüzün önündeki bir sanal gerçeklik gözlüğü gibi düşünebilirsiniz. Eğer bu metaforla düşünmeye başlarsanız, oyunun bütün kuralları değişir; çünkü artık düşünceleri değiştirmenin bir anlamı kalmaz. Düşünceleri değiştirmeye çalışmak sanal gerçeklik gözlüğünün ekranındaki görüntüyü değiştirmeye odaklanmaktır. Oysa Bağlamsal Davranış Bilimi çok daha etkili bir şey önerir: Yapmamız gereken şey, sanal gerçeklik gözlüğü ile aramızdaki mesafeyi birazcık artırmaktır. Hepsi bu! Bir anda o sanal gerçeklik gözlüğünde gördüklerimizin bizim üzerimizdeki etkileri azalır. Gördüklerimiz sadece video görüntülerinden ibarettir. Gerçeklik değildir. Sadece birer video karesidirler. Tıpkı kelimeler gibi. Kelimeler sadece birer kelimedir. Düşünceler sadece birer düşüncedir.

Ancak böyle bir ayrışma ile sorunlarımızı korkmadan konuşabilir hale geliriz. Artık kelimelerden korkmadan sorunlarımızı açıklıkla konuşabiliriz. Davranışçılara göre düşünmek davranışı kişinin sessizce içinden konuşmasıdır. Kelimelerden korktuğumuzda sorunlarımız üzerine de düşünemez oluruz ve düşüncelerle boğuşmaya başlarız. Bu da bizi gereksiz bir ızdıraba sürükler. SORUNU KABUL EDEBİLMEK, SORUNUN ÜZERİNDE DÜŞÜNEBİLMEK VE KONUŞABİLMEK ÇÖZÜME DOĞRU ATILAN EN ETKİLİ YOL OLACAKTIR. Ayrıca söylememe gerek var mı bilmiyorum ama... Eğer MATRIKS’in farkına varırsanız hayatınızdaki AJAN SMITH’ler ne İŞ HAYATINIZDA ne de ÖZEL HAYATINIZDA kelimelerle sizin canınızı yakamaz olacaklardır.

Bu konuyla ilgili bir güzel bir yaşantısal metaforu YouTube kanalımdaki “#ODTÜ Davranışsal Esneme - 1: Yeni Bir Başlangıç ve Felsefi Yıkım” seminerimin 30.

dakikasından başlayarak izleyebilirsiniz. Oturum öncesinde bu seminerin tamamını izlemek de sizi oturuma hazırlayacaktır.

Bu hafta oturumu bitirirken kelimelerin gücünü kırmak ile ilgili ufak bir alıştırmaya (BAĞLAM MÜDAHALELERİ) yapacağım. Ancak önümüzdeki hafta bol bol pratik yapacağız. Ayrıca DAVRANIŞIN ÇEŞİTLERİNİ işleyerek ve BAĞLAÇLARA yakından bakarak sözel davranış ile ilgili bilgilerimizi derinleştirmeye devam edeceğiz.

Ayrıca YouTube Kanalımda (<https://www.youtube.com/user/alibayramoglu/playlists>) mesafeleme ile ilgili bol bol pratik yapabilemeniz için çeşitli oynatma listeleri oluşturacağım. OYNATMA LİSTELERİNİ takip edebilirsiniz: SANAL GERÇEKLİK, SÖZEL EFEKTLER, BAĞLAM MÜDAHALELERİ

UYGULAMA: BELİREN DÜŞÜNCELERİ SAKA KUŞUNUN ÖTÜŞÜNÜ DİNLER GİBİ DİNLEMEK

Kimi zaman yoğun bir şekilde çalışırken yaptığım bir uygulamayı sizinle paylaşmak isterim. Bazen bir iş üzerinde çalışırken bazı düşünceler belirmeye başlar: “YETİŞTİREMEYECEĞİM”, “DAHA ÖNCE NİYE BAŞLAMADIM?” vs.

Bu düşünceler yaptığım işle alakasız da olabilir. Kimi zaman bu düşünceler tek bir kelime ile beni yakalar ve beni karmaşık senaryoların içerisine sürükler. Kimi zaman kendimi dakikalar sonra sanal bir gerçekliğin içinde bulurum. Bu arada yapacağım iş de öylece kalmıştır. Bu sefer başka düşüncelerin sağanağı başlar: “OFF KAÇ DAKİKA KAYBETTİM?”, “OLMAYACAK”, “BİRAZ BİR ŞEYLER Mİ İZLESEM?”, “DOLAPTA KEK VAR MIYDI?”, “TOPLANTIDA NE OLACAK?”

Buna benzer durumlarda düşüncelerimle karşılıklı konuşmadan onların geçip gitmesi için şöyle bir şey yapıyorum: Çalışırken arkada çalacak şekilde YouTube’da SAKA KUŞU HUYLANDIRMA ÖTÜŞ DERSLERİ videosu açıyorum. Bu uygulamayı yapmadan önce de YouTube’da “Kuş uzmanı Arnavut Şevket Abimiz Cibili Cibili Cibili, Şak Şak Şak”⁹ isim videoyu aratıp açarsanız, ne yaptığımı daha net anlayabilirsiniz.

⁹ <https://youtu.be/LwJQhV0gGBg>

1 Saatlik Saka kuşu ötüşü videosunu arka planda açarak çalışmaya başlıyorum. Aklıma gelen düşüncelerle farklı bir tarzda ilişki kurmaya başlıyorum: Artık o kendiliğinden beliren düşünceler bir SAKA KUŞUNUN ÖTÜŞÜ imiş GİBİ davranıyorum. Zamanla ve pratikle bu benzetmede daha da ustalaşabilirsiniz. Sonra çalışmaya başlıyorum. Arka planda YouTube'daki Saka kuşu ötüyor sürekli: CİPİ CİPİ CİPİ CİBİLİPUÇİYİ CİBLİPUÇİYİ PIRRRR ŞAK ŞAK.

Pek çok zaman benim düşüncelerim (pardon benim saka kuşum) pek ötmüyor; ama kimi zaman bir şeyler okurken çalışırken o da ötüyor:

“YETİŞMEYECEK BU İŞ!”

Ancak düşüncelerin içeriğine çok fazla girmiyorum, Neticede o da bir saka kuşu. Bu kuşun da ötüşü bu. Aklımda bir düşünce öttüğü zaman şöyle diyorum:

“A! Saka kuşu öttü, duydunuz mu?”

Sonra çalışmaya devam ediyorum. Bazen biraz durup saka kuşumun ötüşünü dinliyorum, tıpkı Arnavut Şevket Abimizin saka kuşlarını dinlediği gibi. Ama kendimi çok kaptırmadan dinliyorum. Bazen saka kuşu aşka geliyor ve seri bir şekilde ötüyor: “OLMAYACAK BU İŞ!”, “YETİŞMEZSE NE YAPACAĞIM” vs.

(NOT: Bunu yaparken amacım düşüncelerimle dalga geçmek değil. Amaç, bana gerçeklik gibi sattığı kelimelerin gücünü kırmak ve SANAL GERÇEKLIK GÖZLÜĞÜ İLE ARAMA MESAFE KOYMAK)

Sonra Arnavut Şevket Abimizden öğrendiğim gibi ben de aşka gelip konuşuyorum saka kuşumla.:

“OVVV! BU NE KADAR LEZZETLİ BİR ÇİPETPET. DUYDUNUZ MU? ÇİPETPETPET. CİPİ CİPİ CİPİİ. CİBİLİ CİLİBİ ŞAK ŞAK ŞAK. AFERİN OĞLUM ALTILI YEDİLİ. BASTIRA BASTIRA VUR BİR DAHA! CİBİLİ CİBİLİ ŞAK ŞAK! VİCO! HEYT BE KABA ŞAK ŞAK. VESTE VESTE. KIYA KIYA ANİYYA.”

HAFTAYA DEVAM EDECEĞİZ...

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

08.04.2021 - ODTÜ, Ankara