

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

# HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

9. HAFTA NOTLARI:

SADAKAT

"Yoldan çıkma isteği sadakati  
görünür kılar."

**Açık Kaynak**

**Birlikte**

**Özgür**

(Kitleesel)

(Ücretsiz)

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

# Herkes için Davranışsal Esneme 9. Hafta

## Sadakat:

### “Yoldan Çıkma İsteği Sadakati Görünür Kılar”

Dr. Ali Bayramoğlu - 27.05.2021 ODTÜ-Ankara

---

#### SADAKAT NEDİR?

Bu haftaya kadar öncelikle İyi Hissetme Toplumu’nun Merkez Dogmasını (İHT-MD) kontrollü bir şekilde yıkmayı hedefledik. Geçen hafta ise değerler konusunu ele alarak değişimi somut bir şekilde eyleme dökmeye odaklanmıştık.

Değerler, somut bir şekilde eyleme dökülmedikçe bize hiçbir fayda sağlamazlar. Dolayısıyla doğruluk ölçütlerini kullanarak davranışlarımızın doğruluğunu belirleriz. Seçtiğimiz yönü doğrulayan davranışları sergileyerek de değerlerimize sadakatimizi gösteririz. Bu noktada “sadakat” kelimesi ile ilgili işlemsel tanımımız oldukça önemli olacaktır.

Acceptance and Commitment Therapy<sup>1</sup> (ACT) ile ilk karşılaşmamla birlikte bu yaklaşımı kendi kültürümüzle nasıl harmanlayabileceğimizi düşünmeye başlamıştım. Esasında bir yaklaşımın adını dilimize çevirirken dahi bazı önemli seçimler yapmamız gerekiyor. Geçen 15 sene içerisinde pek çok terimi dilimize çevirirken terimlerin işlevlerine öncelik vermeyi tercih ettim. Dolayısıyla işlevsel olarak en etkili senteze ulaşabilmek adına pek çok seçimde sorumluluk alarak kimi yerlerde biçimsel benzerliği hiçe saymayı tercih ettim. Bu sebeple üzerinde çalıştığım çekirdeği “Davranışsal Esneme” olarak adlandırdım. Doktora tezimde<sup>2</sup> ise Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ifadesini “Kabul ve Sadakat Terapisi” olarak Türkçeye çevirmiştım. ACT yaklaşımının C’si olan Commitment kelimesi farklı uzmanlarca “kararlılık”, “girişim” ya da “adanmışlık” olarak da dilimize çevrilmektedir. Commitment kelimesine karşılık seçilen kelimenin ve bu kelimenin işlemsel tanımının değişim süreci için oldukça belirleyici bir etkisi olduğuna inanıyorum. Ben, “sadakat” kelimesinin üzerine yoğunlaşacağım. Davranışçı yaklaşımla çalışacak meslektaşlarıma da sadakat kelimesini kullanmalarını öneririm.

Sadakat nedir? Sadakat nerede başlar ve nerede biter? Bu sorulara vereceğimiz yanıtlar davranışlarımızı sınırlayarak belirleyecektir. Gelin sadakat için bir sözlük çalışması yapalım; ama sadakati anlamak için zıtlıklardan faydalanalım ve ters köşe bir soru soralım: Sizce aldatmak nedir?

---

<sup>1</sup> Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford press.

<sup>2</sup> Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

İsterseniz yazıya devam etmeden önce hem sadakati hem de aldatmayı kısaca kendiniz için tanımlayabilirsiniz. Dilerseniz güncel sözlüklerden ya da etimoloji sözlüklerinden de yardım alabilirsiniz.

---

## YOLDAN ÇIKMA İSTEĞİ SADAKATİ GÖRÜNÜR KILAR

Üniversitede öğrenci olduğum yıllarda bir gazetenin magazin ekinde genç bir oyuncunun röportajında öne çıkan bir ifade dikkatimi çekmişti:

“Aldatmak beyinde başlar.”

Popüler kültürde bu ve benzeri pek çok ifade sık sık karşımıza çıkar. Kimi zaman bu ifadeleri ciddiye almasak da ister istemez benzer ifadeler bizi fark ettirmeden koşullar. Kimi zaman anonim ifadeler kendi sesimizle kulaklarımızda çınlarken bu ifadeleri tamamen bize ait düşünceler sanabiliriz. “Aldatmak beyinde başlar” ifadesi de buna benzer bir ifadedir. Yani her zaman pek çok sinirbilim çalışmasını inceleyerek ya da özgür irade ve çevresel belirlenimle ilgili derin felsefi tartışmaları değerlendirerek buna benzer sonuca ulaşmayız. Kimi sloganlar, manşetler, şarkı sözleri ya da reklamlar hayatlarımızı derinden koşullayarak belirlemeye başlar. Ne var ki sanki çokça derin görünen bu ifade oldukça sık ve klişe bir röportaj spotundan ibarettir.

Peki ya aldatmak ile ilgili yaptığımız tanım takip edilmesi mümkün olmayan bir kural oluşturuyorsa ne yapacağız?

Yıllar sonra yukarıdaki tanımlamaya benzer işlemsel tanımlamanın insanların davranışlarını nasıl etkileyebildiğine şahit olmuştum. Bir meslektaşım bana şöyle demişti:

“Ali, sen bu mindfulness işini iyi hallettin. Ben bunu bir türlü başaramadım.”

Cümle içerisinde “mindfulness işini iyi halletmek” ifadesi normalde takılacağım bir nokta olabilirdi; ancak “ben bunu bir türlü başaramadım” ifadesi tüm dikkatimi kendi üzerinde toplamıştı. Bir insan nasıl olur da meditasyon<sup>3</sup> yapmayı başaramazdı. Bu mümkün değildi; çünkü anda olmak başarıyla ölçülen ya da başarılabilir bir eylem değildi. Tabii bana göre. Eğer bir insan meditasyon yapmayı başaramadığını söylüyorsa ya ona yönerge yanlış verilmiştir ya da o yönergeyi yanlış anlamıştır diye düşündüm. Arkadaşıma sordum:

“Meditasyon yapmayı neden başaramadığınızı düşünüyorsunuz?”

---

<sup>3</sup> Esasında mindfulness diyerek meditasyonu kastediyordu  
Davranışsal Esneme Majino

Arkadaşımin cevabı işlemsel tanımın ne kadar önemli olduğunu ortaya koyan bir örnekti:

“Hiçbir zaman düşüncelerimi sıfırlamayı başaramadım.”

Anda olmak için “düşünceleri sıfırlamak”; ancak bu ulaşılması imkansız bir kural! Hiçbir şey düşünmüyor olduğunuzu anlamak için hiçbir şey düşünüp düşünmediğinizi kontrol etmeniz gerekir ki bunu düşünerek kontrol edeceğinizi düşünürsek, bu kesinlikle takip edilebilir bir kural değildir. Arkadaşım düşüncelerini sıfırlamaya çalışmış ve bu hedefine ulaşamayınca da bu işi başaramayacağına inanmıştı. Oysa onun sıfırlamaya çalıştığı düşünceler, benim için bir başarısızlığın göstergesi değildi. Aksine aklıma gelen düşünceler ve dağılan dikkatim benim için yeniden nefesime geri dönmeyi öğrenebilmem için birer fırsattı. Dolayısıyla geçen hafta belirttiğim gibi aynı kelimelerle okuduğumuz hikayeler, ikimize bambaşka iki hikaye anlatıyordu. İsterseniz aldatma konusuna geri dönelim. İkili ilişkilerdeki sadakati somut bir şekilde ele alarak sadakati daha soyut bir alanda (yani değerler konusunda) etkili bir şekilde anlamaya çalışalım.

Popüler kültürün sürekli reklamını yaptığı kabullerden birisi “ruh eşi” kavramıdır. Pek çok popüler şarkı ve popüler romantik komedi filmi “ruh eşi”ni işler. “0”nunla karşılaşmanın hayalini kurarız. Ruh eşimiz, ne tesadüf ki genelde bizim çevremizde ve bizimle aynı zaman diliminde yaşamakta olan bir kişidir. Elbette ruh eşimiz, pek çok zaman bir insandır. Ruh eşimizin kutuplarda yaşayan bir penguen olması pek muhtemel değildir. Ancak doğada gerçekten ruh eşi diye bir şey var mıdır? Yoksa onu biz mi kurguluyoruz? Belki de insanların ruh eşleri yoktur. Yıllar önce babamla yemek yerken ona bir meslektaşımın söylediği bir sözü söylemiştim:

“Her yanlış kadın, erkeği doğru kadına hazırlar.”

Babam bu cümleyi duyduktan sonra bana baktı ve bu ifadeye katılmadığını söyledi. “Bence her erkek doğru erkeği ve her kadın da doğru kadını bulmalı” dedi babam. Bir anda salonda bir gökkuşağı belirmişti. Şaka bir yana, yaptığı açıklama beni fazlasıyla ikna etmişti. Eğer bir insan nasıl biri olmak istediğini bilmezse ya da kendisi doğru olmazsa karşısına doğru bir insan çıksa dahi o kişiyi yanlış bir insana çevirir demişti. Yani benim aklımda kalan bu.

Ben “ruh eşi” kavramına inanmıyorum. Esasında insanlar bir hayat kurabileceği pek çok farklı insanla hayatı boyunca karşılaşabilir. Ne var ki hayatımızda bir insanla hayat yolculuğumuzu birleştirip ilişkimizi derinleştirmeyi seçebiliriz. Bu noktada sadakatten ne anladığımız ya bu yolculuğu takip edilemez bir kurala bağlayacaktır ya da bu yolculukta etkin bir şekilde yol almamızı sağlayacaktır.

Sadakati seçilen bir yolda yürümeye benzetecek olursak, “düşünceleri sıfırlamaya çalışmak” ifadesi sanki sadakati “yoldan hiç çıkmamak” ya da “yoldan çıkmayı düşünmemek” olarak tanımlamaktadır. Bu noktada yoldan çıkmak ya da yoldan çıkma isteği, sadakati yok etmektedir. Böylesi bir tanımlamada SADAKAT ve YOLDAN ÇIKMA

İSTEĞİ, ZITLIK ilişkisi içindedir. Yani SADAKAT için yoldan çıkma ile ilgili isteklerin (his, düşünce, anı vb.) yok edilmesi gerekmektedir. Böylesi bir sadakat tanımı, geçen hafta belirttiğimiz gibi, “kaçarak yaşama”ya sebep olacaktır. Yaşamımızın odağına koşullanmış tepkileri (düşünce, his, anı vb.) koyacaktır. Sigarayı bırakma kararı alan bir insan, aklına sigara ile ilgili düşüncelerin gelmesini sıfırlayabilir mi? Türk kahvesini gördüğünde, film izlerken, futbol maçını seyrederken ya da daha önce sigara ile ilgili kişileri gördüğünde, sigara ile ilgili eylemleri gerçekleştirirken ya da sigara ile ilgili kelimeleri duyduğunda canı sigara içmek isteyebilir. Tüm bunların dışında rüyasında kendisini sigara içerken görebilir. Dördüncü haftada davranışın çeşitlerini ele almıştık. Koşullanmış tepkilerimiz, reflekslere benzer davranışlarımızdır. Pek çok zaman bu davranışlar, karşılaştığımız olaylar ya da deneyimlerimizin bir sonucu olarak meydana gelir ya da ortaya çıkar. Bu davranışlar, bizim doğrudan kontrolümüz altında değildir. Dolayısıyla sadakati kontrol edilemez davranış çeşitlerine göre ölçersek sadakatimizin üzerindeki kontrolümüzü kaybetmiş oluruz.

Aynagönül yönergesini tekrar gözden geçirecek olursanız, orada “hiçbir şey düşünmeyin” ya da “düşüncelerinizi sıfırlayın” gibi bir ifade olmadığını görürsünüz. Dikkatimizin dağılması ile ilgili olarak yönergede şöyle bir ifade görürsünüz: “Dikkatiniz 1000 kere de dağılsa 1001. defa nefesinize geri dönün.” Genelde danışanlarıma yönergeyi öğretirken bu noktaya vurgu yaparım. Anda olmaya çalışırken amacımız dikkatimizin hiç dağılmaması ya da aklımıza hiçbir düşüncenin gelmemesi değildir. Anda olmaya çalışırken amacımız, bir işe odaklandığımızda dikkatimiz dağılırsa dikkatimizin dağıldığını hızlıca fark edip dikkatimizi yeniden yaptığımız işe vermektir. Bu noktada dikkatinizin hiç dağılmamış olması bir başarı değildir. Dikkatiniz hiç dağılmadıysa, dikkatiniz hiç dağılmamış demektir. Hepsi bu. Ne bir eksik ne bir fazla. Kimi zaman deniz dalgalı olur kimi zaman deniz çarşaf gibi olur. Bu bizim kontrolümüzde değildir. Eğer bir kimse 10 dakika boyunca nefesine odaklanmak için aynagönül uygulaması yapmışsa ve dikkati 127 defa dağıldıysa benim için şu sorunun cevabı önemli olur:

“128. defa nefesinize odaklanabildiniz mi?”

Eğer karşımdaki kişi nefesine geri dönebiliyorsa dikkatinin dağılıp dağılmaması benim için odak noktası değildir. Bu noktada kişinin yapmayı seçtiği eylemi yapmaya devam edip etmemesi önemlidir. Böylesi bir tanımlamanın bir önceki tanımlamadan en önemli farkı SADAKAT ve YOLDAN ÇIKMA eylemlerinin ZITLIK ilişkisi içinde olmamalarıdır. Dolayısıyla buradaki tanımlamaya göre sadakat, seçilen yoldan hiç çıkmamaktan ziyade yoldan çıkma isteği ya da yoldan çıkışın hızlıca fark edilip esnek bir şekilde yola geri dönülebilmesidir. Eğer bir insan, hiçbir zaman yoldan çıkmadıysa ya da yoldan çıkma isteğini hiçbir zaman deneyimlememişse bu kişiye henüz sadık diyemeyiz. Bu kimse henüz yoldan çıkma isteğini hiç deneyimlememiştir. Ancak bir insan, yoldan çıkma isteğini deneyimlediğinde yolda kalmayı seçiyorsa ya da yoldan çıktığını fark ettiğinde

tekrar seçtiği yola geri dönüyorsa bu kişinin sadık olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla böylesi bir tanımlamada yoldan çıkma isteği sadakati yok etmekten ziyade sadakati görünür kılmaktadır. Sadakat, ulaşılan bir sonuç değildir. Sadakat, bir süreçtir. Sadakat, bir eylemdir. Sadakat, bir yürüyüştür. Kişi anbean bir seçim yapmaktadır ve sergilediği davranışlarla değerlerini tasdiklemektedir. Bu tanımlamada koşullanmış tepkiler belirleyici değildir. Bu tanımlamada koşullanmış işlemler merkezdedir. Koşullanmış işlemler, bizim kontrolümüzdeki davranışlarımızdır. Artık deneyimlediğimiz koşullanmış tepkiler, birer soru gibidir. Koşullanmış işlemlerimizle bu sorulara birer yanıt veririz. Aynagönül uygulaması yaparken bir düşünce dikkatimizi dağıtırsa bu noktada önemli olan yapacağımız seçim ve sergileyeceğimiz davranıştır. Deneyimlediğimiz düşünceyi kabul edip nefesimize geri dönmeyi seçebiliriz.

Dolayısıyla sadakati iki basamaklı bir davranışsal süreç olarak tanımlayabiliriz: (1) Yoldan çıkma isteğini/Yoldan çıkışı hızlıca fark etmek, (2) seçilen yola hızlıca geri dönmek.

Yoldan çıkma isteği ya da yoldan çıkış ise sadakati görünür kılacaktır ve sadık davranışı sergilemek ve sadakati güçlendirmek için bir fırsat olacaktır.

---

## KARAGÖZ VE HACİVAT: ÇEVRESEL BELİRLENİM

İlk hafta 180 derecelik bir dönüşle odağımızı içgöründen dışgörüyeye çevirmiştik. Dışgöründe davranışlarımızı sorgularken şu önemli soruyu sormaya başlamıştık:

“Hangi şartlar altında ben \_\_\_\_\_ (böyle davranıyorum/yapıyorum)?”

Çevresel belirlenim kimi zaman insanlara rahatsız edici gelebilir. Kimi insanlar, kendilerini arkadan aydınlatılan bir perdede çubuklarla kontrol edilen Karagöz ve Hacivat gibi hissedebilirler. Davranışın içsel belirlenimi, dışarıdan belirlenim ya da çevresel belirlenime göre daha umut veren bir varsayım gibi görünebilir. Ne var ki içimizdeki gerçek benlik varsayımı da kurabiye canavarı kuklasının içindeki el gibidir. Dolayısıyla davranışımızın ya çevresel olarak belirlendiğini ya da içeriden özgür bir seçimle belirlendiğini kabul edebiliriz. Bu bir seçim meselesidir. Bu noktada çevresel belirlenim ve dışgörü benim için daha umut dolu bir yaklaşımdır. Çevremiz üzerindeki kontrolümüz oldukça etkilidir. Lütfen etrafınıza bakın, şu kurduğumuz medeniyete bakın. Çevremiz üzerinde muazzam bir kontrolümüz var. Kendi çevremizi düzenleme ve kendimize yaşam alanı oluşturma konusunda oldukça becerikliyiz. Çevresel şartları değiştirerek davranışlarımızı istediğimiz doğrultuda etkili bir şekilde değiştirebiliriz. İstemediğimiz davranışlarımızı sergilememizi zorlaştırarak bu davranışları sergileme olasılığımızı azaltabiliriz. İstediğimiz

davranışlarımızı sergilememizi kolaylaştırarak bu davranışlarımızı sergileme olasılığını artırabiliriz.

Çevresel belirlenime göre davranışımızı değiştirirken neleri kontrol edeceğimizin ve neleri kabul edeceğimizin ayrımını net bir şekilde yapabilirsek, davranış değişimini etkili bir şekilde gerçekleştirebiliriz. Bu noktada çevresel değişkenlere ve kontrol edebildiğimiz davranışlarımıza odaklanmak işimize oldukça yarayacaktır. Daha önce ele aldığımız gibi kabul ve kontrol ile ilgili bir hat karışıklığı bizi çeşitli çözümsüzlüklere mahkum edebilir. İsterseniz günlük yaşamdan üç kısa örneğe göz atalım.

Ailemden ayrı yaşamaya başladığım zamanlarda annemlerle hiç konuşmadan geçen pek çok günüm oluyordu. Kimi zaman onları aradığımda oldukça soğuk cevaplarla karşılaşıyordum. Pek çok zaman haklı olarak bana sitem ediyorlardı. Kimi zaman 3-4 gün onları aramadığımda bozuluyorlardı. Hatta birkaç kere ailemi yaklaşık 2 hafta aramayarak farkında olmadan çeşitli rekor denemeleri yapmıştım. Onları aramayışımdan ben de hiç memnun değildim. Şimdilerde ise durum oldukça farklı. Artık her gün telefonla konuşuyoruz. Pek çok zaman günde birkaç defa arıyorum ailemi. İlk sene oldukça zorlanmıştım; ancak daha sonra davranışlarımı istediğim yönde değiştirmek için özenli bir şekilde çok çalışmıştım. Yaklaşık son on senedir, davranışımı istediğim yönde değiştirdim. Ancak izlediğim yöntem, kimi zaman bazı insanlara oldukça duygudan uzak görünebilir. Ailemi seviyorum; ancak şu anda annemi ve babamı arıyor olmamın sebebi bu hislerim değil. Çünkü onları aramayı unuttuğum zamanlarda da onları seviyordum. Onları aramadığım zamanlarda da onları her gün aramak istiyordum; ancak böyle bir alışkanlığım yoktu. Her gün onları aramaya karar veriyordum. Sonra onları aramak aklıma geldiğinde aramayı erteliyordum. Bu ertelemelerle birlikte saat gece 21 olduğunda ise vaktin geç olduğunu düşünüp ertesi gün mutlaka aramayı planlıyordum. Ne var ki insan, bu şekilde aramayı sürekli düşündüğü kişileri 15 gün ya da daha fazla bir süre boyunca aramamayı başarabiliyordu. Üstelik işin kötüsü şu ki aramak isteyip de 2 gün aramadığınız bir yakınınızı 3 gün sonra aramak daha da zor oluyor. Dahası 15 gündür aramayı ertelediğiniz kişiyi aramak çok daha zor olacaktır. Bu davranışımı değiştirirken içimden gelecek arama isteğini beklemek yerine başka bir yöntem izlemeye karar vermiştim. Cep telefonumdaki bir not alma programını kullanmaya başladım. Yapacağım şey oldukça basitti. Her gün için akşamüstü saat altıya alarm kurarak o saatte iki elim kanda olsa da ailemi arayacaktım. Dolayısıyla kurduğum alarmlarla birlikte bu yöntemi takip etmeye başladım. Amacım her gün onları aramaktı. Diyelim ki bir gün onları arayamazsam ertesi gün onları arayacaktım. Buradaki amacım ailemi olabildiğince çok arayabilmektir. Daha sonra bu alışkanlığın oturması ile birlikte onları aramamak bana tuhaf gelmeye başladı. Artık herhangi bir çevresel düzenleme yapmama gerek olmadan günün doğal akışı içerisinde onları arıyorum. Burada önce çevresel şartları değiştirdim, sonra sergilemek istediğim davranışı kolaylaştırdım ve bol tekrar ve uygulama ile davranışın sergilenme olasılığını artırmayı hedefledim. Benzer şekilde

unutkanlık sorunumu da çevremi değiştirerek ve hayatımı düzgün bir şekilde planlayarak aştım. Kimi zaman eşim bana “Alarm Adam” diye takılır. Günlük ve haftalık yapılacak işlerim ile ilgili alarmlar kurarım, kendime e-postalar atarım ve çevreme fiziksel hatırlatıcılar yerleştiririm. Çevresel belirlenimi kabul etmek yaşamım üzerindeki kontrolümü yıllar içinde oldukça artırdı. Çevresel şartları değiştirme konusunda ne kadar etkili olduğumuzun kanıtlarından birisi de çalar saatlerdir. Çalar saatlerle çevremizi belirli bir saatte kalkma olasılığımızı artıracak şekilde değiştirebiliriz. Uyku düzenimi oturtmak için yıllarca erken yatmaya odaklanmıştım. Ne var ki uykuya dalmak ya da uykumun gelmesi konusundaki kontrolüm, kendimi uyandırma üzerindeki kontrolümden çok daha azdı. Çevresel şartları değiştirerek uyanma saatimi belirleyerek yıllar içerisinde uyku düzenimi istediğim gibi kontrol edebilmeye başlamıştım.

Çevresel belirlenim seçtiğimiz yönde yaşama konusunda elimizi oldukça güçlendirecektir. Bu noktada önümüzdeki en büyük engel psişik güçlere odaklanmamamızın yaratacağı eksiklik hissiyatı olacaktır. Ancak bu hissiyat İHT-MD’nin bir yan etkisidir. Değerlerle yaşama ve sadık davranış konusunda İHT-MD’nin yıkımı sonrası dışgörüyü odaklanmak bizi gereksiz ağırlıklardan kurtaracaktır.

---

## DOĞRU HEDEFLER VE DOĞRU EYLEMLER

Değerlerimizi bir doğruluk ölçütü olarak kullanarak değerli bir hayatı eyleme geçiririz. Sergilediğimiz davranışlar ve belirlediğimiz hedeflerle değerlerimizi tasdiklemeye başlarız. Hayat yürüyüşünde attığımız her adımda anbean seçim yapmaya devam ederiz. O halde ilk bakışta oldukça soyut görünen değerleri günlük hayatlarımıza doğrudan nasıl dahil edebiliriz? Seçtiğimiz değerlere nasıl sadık olarak yaşayabiliriz?

Değerleri hiçbir zaman ulaşamayacağımız yönle benzetmiştik. Yani şefkatli bir baba olmak ulaşılabilir bir hedef değildir; çünkü her zaman daha şefkatli olabiliriz. Değerlerle yaşamak sonuçlardan ziyade süreçlere odaklanmayı gerektirecektir. Bu noktada sadık eylemler, seçtiğimiz yolda mümkün olduğunca kalmamızı sağlayacaktır. Değerlerimiz ise sergilediğimiz davranışlar ile ilgili olarak bize anbean geri bildirim verecektir. Davranışçılara göre davranışlarımızın sonuçları, daha sonra o davranışları sergileme olasılıklarımız üzerinde belirleyici olan önemli bir değişkendir. Değerlerimiz ise doğrudan deneyimleyemeyeceğimiz ya da çok ileri bir zamanda deneyimleyebileceğimiz sonuçlarla bizleri temas ettirerek normal şartlar altında göremeyeceğimiz uzakları görebilmemizi sağlar. Örneğin bir yüksek lisans tezi için 3 sene çalışan bir insanı düşünelim. Sözel olmayan bir canlıyı böylesi bir hedef uğruna harekete geçirmek pek mümkün olmaz. Aylarca çalışacaksınız ve ileride bir gün o



tezi bitireceksiniz. Alınacak uzatmalarla birlikte bunun üç senelik bir süreç olduğunu düşünelim. Yani yaklaşık 1000 günlük bu süreçte 999 gün hedefe ulaşılmadan tamamlanacaktır. Böylesi uzun vadeli bir hedefte bin gün sonra gelecek geri bildirimin yanında anbean davranışlarımızı seçtiğimiz yolda tutacak kısa vadeli hedeflere ihtiyacımız olacaktır. Gelin şu soruyu sorarak başlayalım:

### SADIK ya da DOĞRU DAVRANIŞ nedir?

Değerlerimizi biçimsel olarak değil de işlevsel olarak tanımlamıştık. Sadık davranışlarımız da davranış çeşitlerinde gördüğümüz koşullanmış işlemlerdir. Yani bu davranış çeşidi bizim tarafımızdan sergilenen davranışlardır. Bu davranışlarla çevremiz üzerinde bazı işlemler gerçekleştiririz. Gerçekleştirdiğimiz işlemlerle ise seçtiğimiz değerleri tasdikleriz. Bu noktada bir davranışı “doğru” kılan ölçüt o davranışın işe yarayıp yaramamasıdır. Yani sergilediğimiz bir davranış işe yarıyorsa doğrudur. Dolayısıyla bir davranışın doğru olması için bizim bir “iş” yapıyor olmamız gerekir. İş yaparken bir sonuca ulaşmayı hedefleriz. Bu hedef, ya bir sonucu ortaya çıkarmak ya da bir sonucun ortaya çıkmasını engellemek olacaktır. Kimi zaman ortaya çıkıveren bir tepkimiz sonucunda şans eseri bir sonuçla temas edebiliriz. Ne var ki bu sonuçla temas ettikten sonra o sonucu tekrar ortaya çıkarmak (ya da çıkarmamak) için davranmaya başladığımızda artık işlem yapmaya başlarız. Sonuç olarak sadık bir davranış sergileyebilmemiz için gerekli ön şart, bir hedefimizin olmasıdır. Eğer davranışımız, belirlediğimiz hedefe hizmet ediyorsa o davranış doğrudur. Öyleyse ikinci sorumuzu da cevaplamamız gerekecektir:

### SADIK ya da DOĞRU HEDEF nedir?

Faydacı doğruluk ölçütüyle yolumuza devam edelim. Herhangi bir şeyin doğru olabilmesi için onun işe yaraması gerekir. O halde bir hedefin doğru olup olmadığını nasıl belirleyebiliriz? Eğer belirlenen hedef sonraki hedefe hizmet ediyorsa doğrudur. Peki bir sonraki hedefin doğru olduğunu nereden bileceğiz? Bu sorunun cevabını tahmin etmek güç olmasa gerek. Eğer bir sonraki hedefimiz daha sonraki hedefe hizmet ediyorsa o hedef de doğrudur. Ancak bu defa geçmişe ya da sorunun derinliklerine doğru değil de ileride ufka doğru uzanan bir sonsuzlukla baş başa kalıyoruz.

Uzun vadeli hedeflerimizi belirlediğimizde bu uzun vadeli hedefimize hizmet eden orta vadeli hedefler belirleyebiliriz. Orta vadeli hedeflerimizi netleştirdiğimiz zaman orta vadeli hedeflerimize hizmet eden kısa vadeli hedeflerimizi belirleyebiliriz. Kısa vadeli hedeflerimizi belirlediğimizde ise attığımız her adımda değerlerimizi anbean yeniden seçebiliriz. Bu sayede yaşamlarımızı değerlendirerek yaşamaya başlarız. O halde uzun vadedeki hedeflerimizi nasıl belirleyeceğimiz oldukça önemli olacaktır. Faydacı doğruluk ölçütünde bir davranışın doğru olabilmesi için hedef gerekli bir ön şart ise bir

hedefin doğru olması için de nihai bir hedefe sahip olmamız ön şarttır. Nihai hedef, hiçbir zaman ulaşamayacağımız ufukta bize yön veren bir hedeftir. Değer, nihai hedeftir. Sonuçta değerlerimizi netleştirmeden sadık davranış sergileyemeyiz. Değerler ve sadakat, birbirleriyle karşılıklı etkileşim içinde olan ve birbirlerinden ayrılamaz iki süreçtir. Değerler olmadan sadık davranış sergilenemez ve sadık davranışla tasdiklenmeyen bir değer ise hayatlarımıza dokunamaz.

Bu noktada ufka doğru uzanan sonsuzluk ilk başta cesaret kırıcı görünebilir. Hiçbir zaman ulaşamayacak bir ufka bakmak insanın keyfini kaçırabilir. Hatırlarsanız 7. hafta yaptığımız oturumda içeride kendimizi bulmaya çalışmak ile ilgili bir sınır çizmiştik. Daha sonraki hafta yaptığımız oturumda ise doğruluk ölçütü olarak değerlerimizi seçerken de yine bir sınır çizmiştik. Bu sınırları doğru olduğu için çizmiyoruz, tıpkı İHT-MD gibi, bazı başlangıç kuralları belirleyerek yeni bir oyun kuruyoruz. Hem kendi hayatım hem de hizmet verdiğim insanlar için çözümsüzlükleri çözmeye mahkum olmadan etkili bir şekilde harekete geçmek adına bu başlangıç kurallarını seçiyorum. Harekete geçmek için hedefler konusunda da bir sınır çizilmesi gerekecektir:

Br gün bir çocuk yaşlı bir kadına<sup>4</sup> Dünya'nın bir portakal gibi yuvarlak olduğunu ve Dünya'nın kendi eksenini etrafındaki dönüşünü 24 saatte tamamladığını anlatır. Yaşlı kadın ise karşılık olarak Dünya'nın kendi eksenini etrafında dönmediğini aksi takdirde hepimizin yuvarlanacağını söyledikten sonra Dünya'nın düz bir zemin olduğunu ve Dünya'nın bir kayanın üzerinde durduğunu söyler. Bunun üzerine çocuk, Dünya'yı taşıyan kayanın neyin üzerinde durduğunu kadına sorar. Kadın, Dünya'yı taşıyan kayanın da başka bir kayanın üzerinde durduğunu söyler. Bunun üzerine çocuk, bahsi geçen o son kayanın neyin üzerinde durduğunu sorar. Kadının cevabı ise oldukça nettir: "A benim şaşkın oğlum! Bunu bilemeyecek ne var! Elbette o da başka bir kayanın üzerinde duruyor. Buradan aşağısı hep kaya!"

Bu hikaye hem "kendimize yapacağımız yolculuk" hem "doğru değerleri aramak" hem de "nihai hedefe ulaşmak" konularında çizdiğimiz sınırları hatırlatması için kulağımıza küpe olabilir. Burada çizilen sınırlar, ilk başta yetersizlik gibi görünse de uzun vadede bizi sonsuza uzanan çözümsüzlüklerden koruyan önemli başlangıç kuralları olacaktır. Tıpkı ölümün beni diriltmesi gibi nihai hedefe ulaşamayacağımı kabul etmek de beni seçtiğim yolda harekete geçiriyor. Nihai hedeften beklentim ona ulaşmak değildir. Nihai hedeften beklentim, onun bana yön vermesidir.

Yarım kalmışlık ve ölüm ile ikinci buluşmam, 2016 yılının Kasım ayının bir gece yarısı kızımın doğumu sırasında doğumhanede gerçekleşmişti. Üzerimde tuhaf kıyafetlerle eşimin başındaydım. Odanın içerisinde koşturan bir ekip vardı. Sonra bir an kızımı gördüm. Kızımı iki kişi temizlemeye başladılar. Oldukça

<sup>4</sup> "Unwritten Philosophy". New-York Mirror. 16 (12). September 15, 1838. p. 91. Buradaki hikayeyi diğer örnekleriyle sentezleyerek yeniden yazdım: [https://en.wikipedia.org/wiki/Turtles\\_all\\_the\\_way\\_down](https://en.wikipedia.org/wiki/Turtles_all_the_way_down)

tuhaf bir deneyimdi. Karşımda bir insan vardı. Dünya'daki en yakın akrabalarımın birisi karşımda öylece duruyordu; ama birbirimizi hiç tanı mıyorduk. Oda nın iç i bilinmezlikle dolmuştu. Baba olmak çok güzel bir duygu ydu; ama odanın iç ini daha önce hiç tatmadığım bir korku doldurmuştu: “Ya onun baş ına bir şey gelirse?” Daha önce hiç böylesine bir sorumluluk hissetmemiştim. Hiç bu kadar derin bir korku duymamıştım. Annem, babam, eş im ve değer verdiğ im insanlar, hep kendi baş larının ç aresine bakabilecek insanlardı. Ancak karşımdaki insan, oldukça savunmasız ve minicik bir bebekt i. Üstelik benim kızım dı. İnsan bir bilinmezlikle karşılaşt ığında çok hızlı bir şekilde o problemi çözmeye çalış ıyor. Gelecekle ilgili olasılıklar kafamın iç inde hızlıca akıp geç iyordu. Ne kadar çok düşünce ile temas edebiliyoruz böylesi zamanlarda! Hepsini burada kelimelere dökmeme imkan yok. Doğumhanedeki o birkaç dakikada kızımın okul seç imiyle, eş , arkadaş ve iş seç imiyle ilgili bir sürü şey i düşünürken buldum kendimi. Bu çok saçma değil mi? Ya kurdu ğ u hayaller kırılırsa ne olacaktı? Ya sevdiğ i ve değer verdiğ i insanlardan karş ılık bulamazsa ne olacaktı? İlkokula ne zaman başlayacaktı? Liseyi bitirdiğinde ben kaç yaş ında olacaktım? Peki üniversite? Evlenecek miydi? Peki torunlarım olacak mıydı? Bir saniye, onlar okula ne zaman başlayacaktı? Onların çocukları? Tüm bu problemleri çözmek adına verdiğ im koşullanmış tepkileri, o tepkilerle arama mesafe koyarak gözlemlemeye başlamış tım. Burada yaptığımız alıştırmalarla Davranışsal Esneme'yi öğrenmeyi Karate Kid filminde Miyagi-san'ın izledi ğ i yöntem e benzetmiştim. O gün doğumhanede bu deneyimi yaşarken önceden yaptığım alıştırmaların meyvesini topluyordum. Tepkilerimi kabul ederek sergiledi ğ im davranışları (yani işlemlerimi) kontrol ediyordum. Karşımdaki problem çözü mü olmayan bir problem di. Her çözdüğ üm problem bana yeni bir problem sunuyordu. Bir anda bir düşünce tüm o karmaş anın ortasında kendisini bana göstermişti: “Bu hayat da yarım kalacak.”

Her şey yolunda giderse ve sıralı ölümler yaşarsak kızımın hayatının tamamında ona eşlik etmem mümkün görünmüyor. Ancak tüm kaosun iç inde bu hayatta kızıma elimden geldiğince en güzel şekilde bakım vermenin ve onu gereksiz ızdıraplardan korumanın benim hayatıma anlam katan temel ölçüt oldu ğ unu çok net bir şekilde görmüş tım. Bu sadece kızım iç in de geçerli değildi. Bu annem, babam, eş im, eşimin annesi ve babası iç in de geçerliydi. Ancak bu, mümkün olduğunca genişletmek istedi ğ im bir çemberdi. Aynı değer, arkadaşlarımla ilişkilerimde, hizmet etti ğ im insanlarla ilişkilerimde de hayatıma anlam katıyordu. Ne var ki bu nihai hedefime doğru yürürken bu yürüyüş yarım kalacaktı. Bu noktada o nihai hedefe ulaşamayacağımı kabul etmek beni harekete geçiren bir etken oldu. Nihai hedef benim iç in bir yön ise o yönde gidebildi ğ im kadar gitmek istiyorum. Kızımın torunları belki de benim adı mı dahi bilmeyecekler. Ancak onlara yapabilece ğ im en etkili yardım şimdi ve burada doğru bildi ğ im gibi yaşamak ve bu doğru davranışları sergilemelerini kolaylaşt ıracak bir çevre oluşturmak olacaktır.

O halde değerlerle yaşarken ufka hiçbir zaman dokunamayacağ ım la birlikte ş unu da kabul edeceğ im: Her zaman ve her yerde yaşam ımı değerlendirebilirim. Değerli bir

yaşam, oralarda ve ileride bir zamanda ulaşılabilecek bir hedef değildir. Atacağım bir sonraki adımla yaşamımı değerlendirmeye başlayabilirim. Değerlerle yaşamak, yolun sonunda ulaşacağım bir bitiş çizgisi değildir. Değerlerle yaşamak, rakiplerimi geçerek birinci olmam gereken bir yarış da değildir. Değerlerle yaşamak, bir süreçtir. Değerlerle yaşamak, yürüyüşün kendisidir. Doğru bir yürüyüş, ödülün kendisidir.

## HER ZAMAN HER YERDE YAŞAMI DEĞERLENDİRMEK

Her zaman ve her yerde yaşamımızı değerlendirerek yaşamak için aşağıda ele alacağım pratik bilgiler, umarım bu yürüyüşte işinize yarar. Bu noktada İHTMD'nin başımıza bela açan kurallarını yıkmış olmak ve diğer davranışsal becerileri ele almış olmak oldukça işinize yarayacaktır. Sadık davranışlarınızı sergilerken ve değişiminizi sürdürürken diğer davranışsal süreçler ve becerilerle paslaşmak günlük hayatın karmaşasında günden güne ustalaşmanızı sağlayacaktır:

1. Değerlerimizi hedeflerimiz ve davranışlarımızla somutlaştırabiliriz.

Örneğin “çevreyi ve doğal hayatı korumak” soyut bir nihai hedef olarak bizi etkili bir şekilde harekete geçiremeyebilir. Ayrıca çok büyük ihtimalle “çevre ile ilgili tüm sorunların çözüldüğü gün”ü göremeyebiliriz. Üstelik öyle bir günü görsek bile sorunların çözüldüğü bir çevrenin korunabilmesi için çalışmaya devam etmemiz gerekecektir. Bu noktada çeşitli vadelerde hedefler belirlemek, bize değerlerimizle her zaman ve her yerde temas etmemiz konusunda yardımcı olacaktır. Önümüzdeki bir sene ya da daha uzun vadede tamamlanması planlanan hedeflerimizi uzun vadeli hedefler olarak tanımlayabiliriz. Birkaç ay ile bir sene arasında tamamlamayı planladığımız hedefleri orta vadeli hedefler olarak tanımlayabiliriz. Birkaç dakika ya da birkaç ay içerisinde tamamlamayı planladığımız hedefleri ise kısa vadeli hedefler olarak tanımlayabiliriz.

Eğer amacımız “çevreyi korumak ve doğal hayatı korumak” ise Birleşmiş Milletler himayesinde düzenlenecek bir Dünya Liderleri Toplantısında tüm dünya liderlerine bir bilgilendirme konuşması yapmayı hedefleyerek yola çıkmak harekete geçmemiz konusunda etkili bir yöntem olmayabilir. Böyle bir hedefe sahip olsak dahi şimdi ve burada bizi harekete geçirecek kısa vadeli hedeflere ihtiyacımız olacaktır. Değerler, yön gibidir. Değerler doğruya gitmek gibidir. Doğruya doğru uçakla 1000 kilometre de gitseniz doğruya doğru gitmiş oluruz, doğruya doğru bir adım atmış olsak da doğruya doğru gitmiş oluruz. Bu noktada eğer nihai hedefler, bize yön vermek yerine atacağımız küçük adımları değersizleştiriyorsa değerler konusunu yeniden ele almak faydalı olacaktır. Her zaman ve her yerde değerlerimizle yaşayabiliriz. Bu diğerleri tarafından bana verilen bir imkan değildir. “Çevreyi ve doğal hayatı koruma”ya yere atılmış bir çöpü çöpe atarak, geri dönüşüm için pilleri geri dönüşüm kutusuna atarak, suyu tasarruflu kullanarak, yapabileceklerimiz konusunda kendimizi eğiterek ve

çevremizde bu konuda farkındalık oluşturmaya başlayarak hemen şimdi ve burada başlayabiliriz.

[Kurabiye Canavarı]: Hmmm. Böyle yapınca Dünya kurtulmuş mu olacak?

Teşekkürler Kurabiye Canavarı. Biliyorum bu da yarım kalacak. Ama seçtiğim yolda yürüyebildiğim kadar yürümeyi seçiyorum. İnsan ölüme doğru yürüyen bir canlıdır. Ben seçtiğim yönde ve DOĞRU yürümeye çalışıyorum.

2. Hata yapacaksak kolay hedef seçerek hata yapmayı seçebiliriz.

Sadakat, üzerine konuşarak değil de sadık eylemleri sergileyerek öğrenilir. Bu sebeple değerlerimize sadık davranmayı spor yapmaya benzetiyorum. Halterle çalışırken öncelik hareketi doğru yapmaktır denir. Spor salonlarında kimi insanlar bir an önce ağırlıkları artırmaya odaklanırken kimi insanlar da hareketi doğru yapmaya odaklanırlar. Üst göğüsünüzü çalıştırırken bir yere uzanarak bir halteri iki elinizle kaldırırsınız. Bu hareketi ilk kez yapanlar, demir çubuğa hiç ağırlık takmadan çalışmaya başlarlar. İlk başta bu biraz moral bozucu görünebilir; ancak o çubuğu yukarı kaldırmaya çalıştığınızda onun ağırlığını hissedersiniz. Boş halter çubuğu 15-20 kilogramdır. Hareketi doğru yaptıkça yavaş yavaş ağırlığı arttırabilirsiniz. Çok benzer bir süreci davranış değişiminde de danışanlarıma öneriyorum:

Olabildiğinçe hafif halterle başlayın.

Önce hareketi doğru yapmayı öğrenin.

Sonra yavaş yavaş ağırlığı arttırın.

Ayrıca başlangıç hedeflerinizi seçerken, lütfen kendinizi diğer insanlar ile kıyaslamayın. Kafanızın içerisinde kendi sesinizle sizi yargılayan düşünceler belirebilir. Beliren bu düşüncelerle aranıza mesafe koymak işinize yarayacaktır. Okuma alışkanlığı kazanmak isteyen bir insan her gün 2 sayfa okumayı hedefleyebilir. Ne 2 sayfa mı? Puhahahahaha... İki sayfa ne oğlum! Okuma daha iyi. Hedefe bak hizaya gel! Okuyacaksan doğru düzgün bir hedef koy. Günde en az 50-60 sayfa okuman gerekir. Millet neler neler okuyor. Bir saniye. Düşünceleri fark ettiniz mi? Koyduğunuz hedeflerle ilgili böylesine yargılarla karşılaşırırsanız, 3. ve 4. haftalardaki mesafeleme ile ilgili bağlamsal müdahalelerden faydalanabilirsiniz. Kitap okuma alışkanlığınız olabilir. O halde bu örneği yeni edinmek istediğiniz bir alışkanlık için kendinize uyarlayabilirsiniz. Okuma alışkanlığından devam edecek olursak kimi zaman

insanlar bu yargılarını seansta da “Hocam şimdi 2 sayfa olmaz biz ona her gün en az 30 sayfa diyelim” diye dile getirebilirler. Hafif ağırlıkları lütfen hafife almayın. Böylesi durumlarda benim yanıtlım şöyle oluyor: “Önce bu hafta her gün 2 sayfa hedefini tamamlayın lütfen. Haftaya hedef yükseltmeyi ele alalım.” Sadakat ile ilgili çalışırken ağırlıktansa hareketi doğru yapmaya odaklanmak benim için daha önemlidir. Benzer şekilde geçen hafta ele aldığımız yaşam alanlarında eyleme geçmek için en uygun alanı seçerek tek alana odaklanabilirsiniz. Daha sonra yavaş yavaş sadık davranışlarınızla ilgili kapsamınızı diğer yaşam alanlarını da içine alacak şekilde genişletebilirsiniz.

Sadık davranışı güçlendirmek için duygusal yükü az olan davranışları her gün iki eliniz kanda olsa da yapmayı hedefleyerek çalışmanıza başlayabilirsiniz. Örneğin her sabah tuvalete girip çıktıktan sonra ilk iş olarak yatağınızı yapmayı, her gün kahvaltı yapmayı, her gün 2 litre su içmeyi ya da her gün ilginizi çeken bir konu hakkında kısa bir blog yazısı okumayı hedefleyebilirsiniz.

### 3. Sadık davranışlar için niş oluşturma

Doğada canlılar, hayatta kalma olasılıklarını artırmak için yaşam ortamlarını değiştirerek ya da çevrelerine müdahale ederek niş<sup>5</sup> oluştururlar. Eğer etrafımıza şöyle bir bakacak olursak bu konuda hangi canlı türünün oldukça usta olduğunu kolaylıkla anlayabiliriz. İnsanlar olarak çevremize müdahale etme konusunda oldukça yetenekliyiz. Bu yeteneğimiz kimi zaman başımıza bela açsa da bu yeteneğimizden azami ölçüde faydalanmaya çalışabiliriz. Çevremizi etkili bir şekilde değiştirerek değerlerimize sadık olan davranışlarımızı sergileme olasılığımızı artırırken sergilemek istemediğimiz davranışların ortaya çıkma olasılığını azaltmaya çalışabiliriz. Bu noktada dışgörü ile ilgili şu soru oldukça işimize yarayacaktır:

“Hangi şartlar altında seçtiğim değerlere daha sadık olabilirim?”

Davranışlarımızı değiştirirken çevresel değişkenleri mi değiştirmeye odaklanacağız yoksa özel deneyimlerimizi mi değiştirmeye odaklanacağız? Eğer “elbette çevresel değişkenleri değiştireceğiz; çünkü özel deneyimlerimizden kastımız düşüncelerimizi, hislerimizi ya da koşullanmış tepkilerimizi değiştirmekse bu kontrol edemeyeceğimiz değişkenlere odaklanmak olacaktır” dersanız, sizi şu anda ayakta alkışlıyor olduğumu hayal edebilirsiniz. İHT-MD’na göre çevresel değişkenler hiç hesaba katılmadığı gibi kişinin koşullanmış tepkilerini doğrudan değiştirmek hedeflenmiş olacaktır. Oysa Bağlamsal Davranışçı yaklaşım koşullanmış tepkileri kabul ederek merkeze çevresel değişkenleri koyacaktır. Gelin günlük hayattan örneklerle bu maddeyi somutlaştıralım.

<sup>5</sup> [https://tr.wikipedia.org/wiki/Niş\\_oluşturma](https://tr.wikipedia.org/wiki/Niş_oluşturma)

Örneğin cep telefonunuzu sessize almak ya da başka bir odaya koymak, etkili bir çevresel müdahale olabilir. Ancak bu müdahale İHT-MD tarafından hile yapmak olarak algılanabilir. Peki hile yapmayı ne yapmayı önerebilir İHT-MD? Telefon karşımda duracak, bildirim ışığı yanıp sönecek ve benim dikkatim telefona hiç kaymayacak. Peki ben neden kontrolüm altında olan koşullanmış işlemlerim yerine kontrolüm altında olmayan koşullanmış tepkilerimi merkeze oturtuyorum? Eğer abur cubur alışkanlığımızdan kurtulmak istiyorsak, yapabileceğimiz etkili müdahale ne olabilir? Evde abur cubur bulundurmamak mı yoksa karşımda bir kavanoz ekmeğe sürülebilir çikolata kremasıyla otururken düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışmak mı? Dolayısıyla çevresel müdahaleye başlarken şartları değiştirme ile ilgili şu iki soru bizim için oldukça faydalı olabilir:

“(Daha sık sergilemek istediğiniz bir davranışı yazın) \_\_\_\_\_ sergilemeyi kolaylaştırmak için çevremde nasıl bir değişiklik yapabilirim?”

“(Daha az sergilemek istediğiniz ya da mümkünse hiç sergilemek istemediğiniz bir davranışı yazın) \_\_\_\_\_ sergilemeyi zorlaştırmak için çevremde nasıl bir değişiklik yapabilirim?”

#### 4. Sadakat yoldan hiç çıkmamak değildir. Sadakat yolda kalma isteğidir.

Yoldan çıkmak ya da her zaman doğru davranışları sergileyememek oldukça insanidir. En iyi ustalar hep acemilerden çıkar. Eksikliklerimizi kabul etmeden kendimizi geliştirmemiz mümkün olmayacaktır. Ustalığa giden yolda hatalar, gelişimimizi yok eden deneyimler değil de kendimizi geliştirmemiz için birer fırsat olarak da görülebilir.

Yoldan çıkma isteği sadakatimizi görünür kılan deneyimler olarak kullanılabilir. Diyelim ki kilo vermek amacıyla bir diyetle başladık ve oldu ya kendimizi bir gofreti yerken bulduk. Gofretin yarısını yemişiz ve gofret elimizde duruyor. Ne yapacağız? Üstelik de günlerden çarşamba ve diyetin üçüncü günü. Önümüzde iki seçenek var: (1) Gofreti bitireceğiz ve önümüzdeki pazartesi temiz bir sayfa açarak diyetle yeniden başlayacağız (bu arada önümüzdeki pazartesiye kadar her şeyi yemek serbest) (2) Gofreti sakince masaya bırakıp diyetimize geri döneceğiz. (“İyi de diyet bozulmadı mı?” diye bir soru gelebilir. Biz burada yoldan çıktığımızı hızlı bir şekilde fark edip yola geri dönmeyi çalışıyoruz. Sadakat anbean devam eden bir eylemdir. Kendimi gofret yerken bulmuş olabilirim ve şu anda seçtiğim yola geri dönmeyi seçiyorum. Hemen, şimdi ve burada.) Diyelim ki 1 Ocak Pazartesi günü sigarayı bırakmaya karar verdiniz ve yaklaşık 92 gündür ya da 2218 saat 22 dakikadır sigara içmiyorken kendinizi elinizde bir sigara ile yakalıyorsunuz. Şimdi ne yapacaksınız? 2218 saat 22 dakikalık skorunuz sıfırlandığı için çok mu moraliniz bozuldu? Bu skora ulaşmak için bir 93 gün daha bekleyemeyecek gibi misiniz? En iyisi mi bir sonraki 1 Ocak gününü mü bekleyeceksiniz? Yoksa elinizde bulduğunuz sigarayı hemen söndürüp seçtiğiniz

yola geri mi döneceksiniz? Pişman olabilmek, hızlıca seçtiğiniz yola dönerek sadık davranışları sergileyebilme konusunda en güçlü duygusal acıyla temas becerisi olacaktır.

5. Sadık davranışlar her zaman rahat ya da iyi hissettirmez.

Değerlerimize sadık davranışlar sergilemek her zaman kolay olmayabilir. Değerlerle yaşamak her zaman rahat ya da iyi hissettirmez. Yeni bir alanda kendimizi geliştirmek, acemiliğimizi kabul etmemizi gerektirir. Sağlıklı beslenmeye çalışmak, abur cuburla beslenmeye çalışmaktan kimi zaman daha masraflı ve daha zahmetli olabilir. Üstelik sağlıklı besinler, tat konusunda tatlandırıcılardan destek alan abur cuburlarla yarışamayabilir. Kısa vadede iyi hissettiren davranışlar, uzun vadede hayatımızı anlamlı kılacak davranışlardan daha güçlü pekiştirici etkilere sahip olabilirler. Bu konuda seçtiğimiz değerlerle bizden önce yaşayan insanların deneyimleri bizlere yol gösterici olabilir. Bu noktada sözel davranış, kısa vadede iyi hissettiren ancak uzun vadede hayatımızı mahveden davranışları aşmamızda bize yardımcı olabilir. Sadık davranışları sergilerken değerlerle temas kadar mesafeleme, duygusal acı ile temas, anda olabilme ve sözel olarak geleceği kurgulayabilmek de işimize yarayan beceriler olacaktır.

---

## SADAKAT KONUŞARAK DEĞİL UYGULAYARAK ÖĞRENİLİR

Aşağıda iki bileşik alıştırmayı ele alacağım. Bu alıştırmalara bileşik alıştırma dememin sebebi her alıştırmada eşzamanlı olarak birden fazla becerinin uygulanmasının gerekmesidir. Bu alıştırmalar umarım sizin için güzel bir başlangıç olur. Lütfen kendi alıştırmalarınızı geliştirme konusunda cesaretli olun ve yaratıcılığınızı söndürmeyin.

---

## ALİŞTIRMA 1: ÇALMA LİSTESİ VE YÜRÜYÜŞ

Elinizdeki mp3 formatındaki şarkıları ya da bir müzik uygulamasını kullanarak kendinize bir çalma listesi oluşturun lütfen. Ben kendi çalma listemi oluştururken iki zıt kutuptan faydalanmaya çalışıyorum. Örneğin temposu yüksek rap şarkıları ile yaşamın tüm yükünü bir anda sırtınıza yükleyecek arabesk şarkılarını karıştırabilirsiniz. Britney Spears'ın Womanizer şarkısını Küçük Ceylan'ın Garibanım şarkısı takip edebilir. Ardından gelen Pharrell Williams'ın Happy şarkısına İbrahim Tatlıses'in Ben İnsan Değil Miyim şarkısı eşlik edebilir. Burada sadık olacağımız davranış, yürüyüş tempomuz olacaktır. Bu alıştırmayı seçtiğiniz yürüyüş temposuna sadık kalmaya çalışarak yapabilirsiniz. 3 kilometrelik bir güzergahı 35 dakikada tamamlamayı planlayabilirsiniz. Zaman içerisinde ortalama hızınızı ayarlama konusunda daha da ustalaşırsınız. Lütfen yola çıkarken çalma listenizi karışık çalma moduna alın. Unutmayın, bu alıştırmada yürüme tempomuza sadık olmak istiyoruz. Yürüyüş tempomuzu yola



çıkmadan önce belirledik. Oluşturduğumuz çalma listesi ve karışık çalma modu ile koşullanmış tepkilerimizi tetiklemeye çalışıyoruz. Fakat aynı zamanda yürüyüş tempomuza sadık kalma davranışımızı da koşullanmış bir işlem haline getirmek istiyoruz.

Diyelim ki Eminem ya da Britney Spears'ın bizi koşturmaya başladığını fark ettik. Hızlandığımızı fark ettiğimizde seçtiğimiz tempoya geri döneceğiz. İçimizden koşturmak, halay çekmek ya da çılgınca dans etmek gelebilir. Bunlar koşullanmış tepkiler. Bu tepkileri kabul ediyoruz. Hatırlarsınız, tıpkı Nermin Teyze gibi COŞMAK İSTİYORUM -VE- DAHA ÖNCE SEÇTİĞİM TEMPODA YÜRÜYORUM. Diyelim ki bir anda yavaşladığınızı, hatta zik zak çizerek yürümeye başladığınızı ve düşünceli bir şekilde elinizdeki taşı yere atarken ceketinizin omuzlarınızda olduğunu fark ettiniz. Tam çömelip bağırmaya başlayacakken kulağınızda İbrahim Tatlıses'in "BENİ SEN KULLARINA OYUNCAK MI YARATTIN?" diye isyan ettiğini fark ediyorsunuz. Yapılması gereken şey oldukça net. Lüften ayağa kalkın, ceketinizi giyin ve seçtiğiniz tempoda yürümeye devam edin.

Karate Kid gibi düşünün lütfen. İleride hayat, kulağınızda sizin kontrolünüzde olmayan çalma listesini çalarken bu alıştırmaya çok işinize yarayacak. Zamanı geldiğinde bu dediğimi hatırlarsınız.

---

## ALİŞTIRMA 2: BURNUNUZ KAŞINACAK

Aynagönül uygulamalarını sadık davranışı hedefleyerek uygulamak için yönergeme birkaç cümle eklemiştım<sup>6</sup>. Aynagönül uygulamasını yaparken yönergenize bu cümleleri ekleyebilirsiniz:

"Bu egzersizi yaparken burnunuz kaşınabilir. Kaşımayın. Hatta kaşıntı, burnunuzun köşesi ve dudağınızın üstünün birleştiği yerden başlayabilir. Sonra da yüzünüzün her hangi bir yerine sıçrayıp yayılabilir bu kaşıntı. Bu arada yüzünüz ve kulaklarınız da kaşınabilir. Tıpkı enseniz ya da alnınız gibi."

Kaşıntı şimdiden başladı mı yoksa?

Lütfen kaşımayın.

Kaşınmak bizim kontrolümüzde değil; ancak kaşıyıp kaşımamak bizim kontrolümüzde. Buradaki amacımız kaşıntı ile birlikte kalabilmektir. Amacımız kaşınmamak değil. Buradaki amacımız seçtiğimiz oturma pozisyonunu önümüzdeki 5 dakika boyunca koruyabilmektir. Alıştırma sırasında kaşıntı gelebilir gidebilir; azalabilir ya

---

<sup>6</sup> Bayramoğlu, A. (2018). Başka Bir Dünya Mümkün. İstanbul: Doğan Novus.  
Davranışsal Esname Majino

da artabilir. Kaşıntının etki ettiği alan büyüyebilir ya da küçülebilir. Biz, seçtiğimiz oturma pozisyonunu korumaya odaklanıyoruz.

Kaşıntıdan etkileniyorum.

Ancak bu etkilenmeyi kabul ederek oturma pozisyonumu korumaya devam etmek sadakatimi yok etmiyor; aksine sadakatimi daha da görünür kılıyor.

İçin için kaşınmak istiyorum.

Ancak bu istek, benim kontrolümde değil. Bu istek, refleks benzeri ortaya çıkan bir koşullanmış tepkidir. Bu koşullanmış tepkiyi tıpkı bana sorulan bir soruyu kabul eder gibi kabul ediyorum. Ben artık sorulara değil verdiğim yanıtlara odaklanıyorum. Karşıma çıkan sorulara verdiğim yanıtlar, sadakatimi daha da görünür kılıyor.

Kendimi burnumu kaşırken yakaladım.

Eksikliklerini göremeyen olgunluğa (kemale) eremez denir. Ben yoldan hiç çıkmamayı hedeflemiyorum. Amacım yoldan çıktığımı hızlıca fark edip seçtiğim yola geri dönebilmek. Anbean attığım her adımda yeniden yanıt veriyorum. Her adımda değerlerimi yeniden seçiyorum. Yola her geri dönüşüm, sadakatimi daha görünür kılıyor.

Bu alıştırmayı hafife almayın lütfen. Bu alıştırmamanın ağırlığını süreyi 10 dakikaya ya da 15 dakikaya çıkararak arttırabilirsiniz. Daha sonra bu alıştırmayı farklı sadık davranışlarınızı güçlendirmek için kullanabilirsiniz. Seçtiğiniz davranışa göre yukarıdaki alıştırmayı uyarlayarak yeniden yazabilirsiniz. Bu alıştırmayı sağlıklı beslenmek, sigarayı bırakmak, düzenli çalışmak, spor yapmak ya da seçtiğiniz herhangi bir davranış için de kullanabilirsiniz. Seçtiğiniz davranışla birlikte kaşıntı da değişecektir. Unutmayın, kaşıntı kontrolümüzde olmayan koşullanmış tepkilerdir. Eski alışkanlıklarımızın güçlendirdiği ve etkilerini değişim sürecinde hissettirecek davranış olasılıklarıdır. Sadakat, ortaya çıkan koşullanmış bir tepki değildir. Sadakat, zaman içinde güçlenecek koşullanmış bir işlemdir. Sadakat, bir refleks gibi ortaya çıkmaz. Sadakat, bir seçimdir ve bizim tarafımızdan sergilenir.

## VEDALAŞMAK

Davranışsal Esneme Majino'nun 10 haftalık yolculuğunun sonuna geldik. Bu süreçte bana eşlik ettiğiniz için size teşekkür ederim. Davranışsal Esneme ile ilgili böylesi bir eğitim programına ev sahipliği yapan ODTÜ Kitap Topluluğu'na teşekkür ederim.

Umarım ileride hep beraber üretmeye devam ederiz.

Önümüzdeki hafta bu eğitimde ele aldığımız konuları kısaca tekrar edip önümüzdeki süreçte ufukta görünenleri birlikte ele alacağız.

Kendi internet kaynaklarım üzerinden Davranışsal Esneme ile ilgili çalışmalarına devam edeceğim. Sorularınız ve yorumlarınızla vereceğiniz geri bildirimleriniz benim için oldukça kıymetli olacaktır.

Dilerim Bağlamsal Davranış Bilimi ve Davranışsal Esneme, hayatı seçtiğiniz değerlerle dolu dolu yaşamanızda size hizmet eder.

Bu dönemin notlarını ilk görüşmenin sonunda danışanlarıma ödev olarak verdiğim soru ile bitirmek istiyorum:

“Şimdi size bir taksi şoförü gibi şunu sormak istiyorum:

**NEREYE GİTMEK İSTERSİNİZ?”**

Tekrar görüşmek üzere,

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

27.05.2021 - ODTÜ, Ankara