

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

Oldukça tanıdık bir cümle. Hatta “tam bir klasik” olarak tanımlayabiliriz bu cümleyi. Eğer bu cümle size mantıklı geliyorsa ve çözmeye çalıştığınız sorun ise şunu söylemek isterim ki bu bir paradokstur. Paradokslardan çıkabilmenin en etkili yolu içinde debelendiğimiz şeyin bir paradoks olduğunu anlayabilmektir. Umarım aşağıdaki yazı bu konuda aydınlatıcı olur. Seminere katılanlar ve katılamayanlar için aşağıdaki alıştırma yazısı Davranışsal Esneme’nin bakış açısıyla ilgili genel bir fikir verebilir umarım.

*Bu yazının bir kısmı daha önce SADE Yaşam Kültürü Dergisi’nin Ocak-Şubat 2019 (2019/01) Sayısında yayınlamıştır.*

Sevgiler. Selamlar.  
Dr. Ali Bayramoğlu

## D3Ğİ5İM E2BER BOZ4R

DR. ALİ BAYRAMOĞLU - KLİNİK PSİKOLOG  
ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK VE REHBERLİK MERKEZİ

Değişim, ilk başta mantıksız, saçma ya da çocukça görünebilir. Buna hazır olmak gerekir; çünkü belli bir mantıkla içine hapsoldüğümüz psikolojik çıkmazlardan yine aynı mantıkla çıkmak pek de mümkün olmayabilir. Değişim pek çok zaman ters köşe gelir. Tıpkı Einstein, Lavoisier ya da Kopernik gibi. Lütfen arkanıza yaslanın ve aşağıdaki paragrafı sakince okuyun. Sonra kendinize birkaç dakika verin ve sonra tekrar okumaya kaldığınız yerden devam edin:

*“Önümüzdeki sene, değişmek için “kendiniz”e sözler vermeyin. Tutamazsınız; çünkü “kendiniz” diye bir şey yok. Siz, “kendiniz” değilsiniz. Siz, yeterince gerçeksiniz zaten. İçinizde sizinle birlikte yaşamakta olan trilyonlarca bakteri olabilir; ama içinizde sizden başka ve sizden daha gerçek başka hiçkimse yok. “Kendiniz”, bir dönüşlülük zamiri ve bir yanılısama sadece.”*

Gelin devam edelim. İnsan, sözel bir canlıdır; ancak sadece dilden oluşmamaktadır. Genelde psikolojik müdahalelerde insanlar şu sözlerle yakınırlar:

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

Pek çok insan, değişim sürecinde bu karşılaştığı engeli ifade eder. Pek çok insan, karşılaştığı bu engelin sözel bir paradoks olduğunu ve bu cümlenin bizi bir mantıksızlığa götürdüğünü fark etmez. Yazının girişinde okumanızı istediğim paragraf pek çok insana ilk görüşte mantıksız gelirken, “kendimizi ikna edemememiz” ile ilgili şikayet cümlesi pek çok insana mantıklı gelebilir. Dolayısıyla yazının en başındaki cümlelerimi şöyle özetlemek isterim: Değişim için yepyeni bir bakış açısına, mantığa ve akla ihtiyacımız var. Değişim için yeni bir başlangıç noktasına ihtiyacımız var.

## GÜNEŞ, ÇÖP ADAM ve GÖLGESİ

Yazıyı bir alıştırmaya dönüştürelim. Biz; değişimi irdelerken, bırakalım bu yazı ve bu sayfa da değişmeye başlasın. Yani bu sayfa da sizin onu okumaya başladığınız halinde kalmasın. Bu

alıştırma için bir kaleme ihtiyacınız olacak. Sayfada sizin için boş bırakılan yeri çizim için kullanacaksınız.

Şimdi kalemi elinize alın.

Muhtemelen kalemi her zaman kullandığınız elinize aldınız. Lütfen bu alıştırmadaki çizimler için genelde kullanmadığınız elinizi kullanın. Örneğin ben bir solak olarak bu alıştırmada sağ elimle çizim yapacağım.

Kalemi her zaman kullanmadığınız elinizle tutmak dahi farklı, tuhaf ya da garip geldi mi? Olabilir. Bu tuhaflık çok normal. Başta da demiştim: “Değişim oldukça saçma ve çocukça gelebilir.” Bu tuhaflığa gönlünüzü açın. Hemen kalemi her zaman kullandığınız elinize almaya çalışmayın. Hatta yazıyı okumaya devam ederken kalemi farkında olmadan her zaman kullandığınız elinize almış bile olabilirsiniz. Bu, otomatik pilot. Otomatik Pilot’a “merhaba” deyin ve kalemi yine hiç kullanmadığınız elinize geri alın. Kalemi alışık olmadığınız elinizle tutmak, “kendiniz”e tuhaf gelebilir. Niye biliyor musunuz? “Kendimiz” olarak tanımlanan şey, bizim bugüne kadarki alışkanlıklarımızın, davranış desenlerimizin ve öğrenme tarihçemizin hepsini tanımlayan bir addir. “Kendim”, benim bugüne kadarki alışkanlıklarım ve davranış tarihçemdir. Örneğin benim olmadığım bir ortamda gelişen bir durum ile ilgili bir arkadaşım şöyle bir şey diyebilir: “Ali, burada olsa \_\_\_\_\_ yapardı?” Bu tahmini yapan kişi, beni ne kadar uzun zamandır tanıyorsa tahmininde o kadar isabetli olacaktır. Bu kişi uzunca bir süre benim davranışlarımı ve alışkanlıklarımı gözleyebildiği için benden beklenen davranışları da biliyor olacaktır. Dolayısıyla “kendim”, geçmişimle tutarlı olarak benden beklenen davranışları ortaya çıkarma eğiliminde olacaktır. Bir saniye. Ancak ben değişmek istiyorum, öyle değil mi? Muhtemelen yapmayı planladığım şeyler ve kurmak istediğim yeni hayat, öğrenme tarihçemden farklı olacak. Yeni bir hayat, yeni davranışlarla gelecek. Ben değişmek istiyorum. Demek ki benden beklenenlerden farklı davranacağım. Dolayısıyla ilk önce “**kendim**” denen yanılısamadan çıkmam ve ondan daha büyük olduğumu görmem gerek.

Alıştırmamıza geri dönelim. Çizime başlayalım. Bir saniye. Kalemi her zaman tuttuğunuz elinize almamışsınız değil mi? Kalemin daha az kullandığınız elinizde olduğundan emin olun. Şimdi sayfadaki boşluğa yatay bir çizgi çizin. Bu çizgi, çöp adamın üzerinde yürüyeceği zemin olsun. Boşluğun sağ tarafına Güneş çizin. Şimdi Güneş’e doğru yürüyen bir çöp adam çizin. Son olarak da çöp adamın arkasında diğer yöne doğru düşen gölgesini çizin lütfen. Daha önce çizim yapma gibi bir alışkanlığınız yoksa yukarıda belirttiğim gibi tuhaf gelse de çizmeye devam edin. Çizimleriniz kargacık burgacık mı oldu? Önemli değil. Zaten bu resmi bir resim galerisine yollamayacağız. Rahat olun. Elbette çiziminiz kargacık burgacık olacak. Nasıl olmasını bekliyordunuz ki? Elbette çiziminiz sanki beş yaşındaki bir çocuğun çizimi gibi görünecek. Unutmayın değişim, çocukça gelecek. Bu çok doğal. Şu anda hiç alışık olmadığınız bir şey yapıyorsunuz: Kullanmadığınız elinizle çizim yapıyorsunuz. Siz, bir acemisiniz. Değişmek için hangi davranışı yapıyorsanız yapın, bu böyle olacak. Yeni davranışları yaparken, çok da iyi yapamadığınızı fark edeceksiniz. Sınırlılıklarınızı ve acemiliğinizi fark edeceksiniz. İnanın bu ilk başta hiç de “iyi hissettirmeyecek”. Eğer “iyi hissetmek” istiyorsanız ya da en azından “kötü hissetmek” istemiyorsanız, eski alışkanlıklarınıza geri dönebilirsiniz. Çünkü değişim, bazen pek de “iyi” hissettirmez.

***Ancak unutmayın, en iyi ustalar hep acemilerden çıkar. Ancak acemiliğe ve onun yarattığı yetersizlik hislerine gönlünü açanlar ustalığa ve onun doyumuna ulaşabilirler.***

Devam edelim. Bu çizdiğimiz tuhaf resim üzerinden asırlar öncesinde Mevlana Celaleddin Rumi’nin

Divan-ı Kebir’deki bir benzetmesini anlamaya çalışalım. Bu benzetme, günümüzün kelimeleriyle şunu anlatır: *Bir insan, Güneş’in aydınlattığı yolda Güneş’e doğru yol alırken, bu*

*yolcunun gölgesi onun arkasında kalır. Sanki gölge, diğer yönde gitmek istiyor gibidir. Bu yolcu, gölgesi ile yaşadığı bu çelişkiyi gidermek için onu kendisine önder edinebilir. Yani gölgesi önde ve kendisi arkada kardeş kardeş yürüyebilirler. Ancak unutmamak gerekir ki böylesi bir durumda bu yolcu, sırtını Güneş'e dönmüş ve tam tersi yönde gidiyor demektir.*

Şimdi resmimize geri dönelim. “Kendimiz”, bizim geçmişten gelen tarihçemiz olan gölgemizden başka bir şey değildir. “Kendim”, “ben”im gölgemdir sadece. “Kendim”, ben değilim. Ben, gerçeğim. “Kendim” ise benim gölgem. Peki gölgemizi insan yerine koyup onu ikna etmek ne derecede bir fayda sağlar bize?

Bana “Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum” diyen danışanlarıma şunu teklif ederim:

*AB: - Öyleyse sizinle bir işimiz kalmadı. İkimiz aynı fikirdeyiz. Siz çıkabilirsiniz. Ben seansa ‘kendiniz’ ile devam etmek istiyorum. Çünkü siz değişmek istiyorsunuz. Ama kendinizi ikna edemiyorsunuz. Bir saniye ya hu... Benim kafam karıştı. Siz değişmek istemiyor musunuz? Kendinizi değiştirmemeye mi ikna etmeye çalışıyorsunuz?*

*Danışan (D): - Yok ben değişmek istiyorum.*

*AB: Tamam o zaman kendinizi neye ikna etmeye çalışıyorsunuz?*

*D: [Çoğunlukla tereddüt eder bir şekilde söylerler.] Değişmeye.*

*AB: Tamam. Ben de onu soruyorum. Siz değişmek istemiyor musunuz?*

*Genelde insanlar, belli bir yerden sonra gülmeye başlıyorlar. Çünkü bu cümle tamamen anlamsız bir paradoks. Bu paradoksu aşmanın tek yolu, “kendimiz” denen şeyin nasıl bir gölge olduğunu ve gerçek olanın sadece ve sadece “ben” olduğumu görebilmemdir.*

*Gölge, benim her hareketimi takip ediyor. Gözle göremiyorum belki; ancak ben ondan daha hızlıyım. Beni bir canlı yapan şey ise şu: Ben, bir sonraki adımın ihtimaliyim. Bir sonraki adımda ne yapacağımı tahmin edebilirler; ancak hiçbir zaman bilemezler. Çünkü ben, bir insanım ve gölge değilim.*

*Dolayısıyla, bir marketin önünde bir adamı gördüğünüzü düşünün. Adam, markete giremiyor; çünkü gölgesi diğer tarafa düşüyor. Adamcağız, markete gitmek istiyor; ama gölgesini ikna edemiyor. Bu adama ne önerirdiniz? Şimdi yazıyı okumaya devam etmeden önce yazının başında okumanızı istediğim paragrafı okuyun lütfen. Sonra devam edin.*

*Davranışsal Esneme'nin (DE) ne diyeceğini tahmin etmek bu noktadan sonra zor değil.*

*“Beyefendi, şu anda konuşmakta olduğunuz şey bir gölge. Siz, o “gölge” değilsiniz. O “gölge”, bir insan ve hatta bir canlı bile değil. Markete gitmek istiyorsanız, bu faydasız sohbeti bırakın ve markete doğru yürüyün lütfen. Gölgeler böyledir, gün içerisinde bazen önünüze, bazen arkanıza düşerler. Hatta bazen bu gölgeler, tamamen kaybolurlar. Ancak onlar kayboldular diye siz de kaybolmuyorsunuzdur umarım. Bu gölge oyunları, Güneş ile etkileşiminiz nedeniyle ortaya çıkan olgusal gözlemlerdir. Benim çok vaktim yok. Bunları sonra bir fizikçiyle konuşursunuz. Eğer gitmek istediğiniz yönde, gölgeniz arkanıza düşerse siz yine de yürümeye devam edin. Bırakın o gölge takip etsin sizi. Gölgeyi de ikna etmeye çalışmayın.”*

*Bu yazdıklarım ilk görünüşte saçma görünebilir; ama kime göre? Kimin mantığına göre? “İyi Hissetme Toplumu”na göre mi? Ama onlar ve onların haz ve tüketim dünyası da bu noktadan oldukça saçma görünüyor. Zaten bu yazıda okuduklarınızı herkese hemen anlatırsanız toplum size her zaman dediği şeyi söyler: “**KENDİNE GEL.**” Ancak Davranışsal Esneme diyor ki:*

**“Yeter. Siz yeterince kendinize gelmediniz mi? Kalkın. Yürüyün. Seçtiğiniz gibi yaşayın. Biraz da KENDİNİZ SİZE GELSİN.”**

*Değişim ters köşe gelecek. Siz, hemen şimdi ve burada değişmeye başlayabilirsiniz; ancak “kendiniz”in değişmesi zaman alacak. Siz, değişeceksiniz. Kendiniz daha sonra değişecek. Siz, değişmek için hala kendinize sözler vermeye ve onunla konuşmaya devam edersiniz, Davranışsal Esneme kulağınıza eğilip diyecek ki:*

*“Unutma o bir gölge. Sen, ondan daha büyüksün. Ayrıca ne var biliyor musun? Davranışsal Esneme (DE), Türkiye’nin ilk açık kaynak psikolojik yaklaşımı. DE ile ilgili pek çok bilgi ve videoya aşağıdaki kaynaklardan ulaşabilirsin. Ayrıca, Dr. Ali Bayramoğlu’nun DE ile ilgili anlattıklarının neredeyse hepsine ve DE’nin alıştırmalarının neredeyse hepsine kitabından ulaşabilirsin. Açık kaynak bilgi demek, bu demek. Yani değişim için Dr. Ali Bayramoğlu’na da ihtiyacın yok. DE’nin tüm kapıları senin için açık artık. Sana ve sevdiklerine yaşam dolu bir sene dilerim.”*

*Davranışsal Esneme ile ilgili bilgi kaynakları:*

*Instagram: @aynagonul*

*Facebook: @dralibayramoglu*

*ODTÜ Blog: [blog.metu.edu.tr/bali](http://blog.metu.edu.tr/bali)*