

Davranışsal Esneme Grubu: Temel Eğitim Programı (8 Hafta)

2019-2020 Eğitim Yılı Sonbahar Dönemi

Dr. Ali Bayramoğlu - Klinik Psikolog

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Merkezi, Ankara

Davranışsal Esneme ile ilgili kaynaklar:

Kitap:

BAYRAMOĞLU, A. (2018). Başka bir dünya mümkün. (3. BASKI) İstanbul: Doğan Novus.

ODTÜ Kütüphanesi: L: A Blok 1. Kat **Call No:** BF698.95 .B39 2018

Bilkent Üniversitesi Kütüphanesi: L: (Doğu Kampüsü)

Call No: BF637.S4 .B38 2019

ÖNEMLİ: *Gruplara katılım için kitabı okumuş olmak ya da eğitim süresince kitabı okumak bir zorunluluk değildir. Kitabı bu eğitim sırasında ya da sonrasında isteyen kişilere bir yol arkadaşı olması için hazırladım. Seminerdeki bilgilerin neredeyse hepsine ve pek çok uygulama örneğine kitaptan ulaşabilirsiniz. Ayrıca kitapta seminerlerde ele alacağımız beceriler ile ilgili pek çok metafora ve örneğe ulaşabilirsiniz. Kitap, hayatınızın ileriki zamanlarında bilgilerinizi tazelemek için bir “yemek kitabı” gibi hazırda bulunması için yazılmıştır.*

ODTÜ Blog: <https://blog.metu.edu.tr/bali/>

İlgili haftanın hazırlık sayfalarından metafor videolarına ve kısa yazılara ulaşabilirsiniz.

Instagram: <https://www.instagram.com/aynagonul/>

Gelişmeleri Instagram hesabımın “Hikayeler”inden takip edebilirsiniz.

Facebook: <https://www.facebook.com/dralibayramoglu/>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/alibayramoglu>

Davranışsal Esneme Gruplarının temel oturum videolarının bu kanala yüklenmesi planlanmaktadır.

0. HAFTA: DAVRANIŞSAL ESNEME İLE TANIŞMA / FELSEFİ YIKIMA HAZIRLIK

Bu seminerin amacı “İyi Hissetme Paradoksu” hakkında bilgi vermektir. Seminerde popüler psikoloji ve kişisel gelişim yaklaşımlarının bilimsel kabulleri haz ve tüketim toplumunun genel resmi ile birlikte irdelenmektedir. Belli bir mantıkla bir soruna saplanıp kaldıysak, aynı mantıkla o sorundan kurtulmamız pek olası değildir. Çözüm yollarımız sorunun kaynağı ise böylesi bir döngüden kurtulmak pek kolay değildir. Dolayısıyla ilk iki seminer yeni sorularla yaşam sorunlarını yeni bir bakış açısı ile ele almayı amaçlamaktadır.

“(7 Ekim 2019 ODTÜ YP-A3 Amfisi) DAVRANIŞSAL ESNEME SEMİNERİ: D3Ğİ5İM E2BER B0Z4R” etkinliğine yakında Youtube üzerinden ulaşabilirsiniz. Bu seminer geçen senenin “0. Hafta” oturumunun semineriydi.

Bu senenin “0. HAFTA” oturumunu yeniden yazdım. Bu oturumda geçen sene öğrencilerimizden aldığım geri bildirimlerin ışığında program ile ilgili genel bir çerçeve çizerek sizleri bilgilendireceğim. Ayrıca tamamladığımız 7 Davranışsal Esneme Grubu ile ilgili deneyimlerimizi ve neden uygulama ve felsefede bir değişikliğe ihtiyacımız olduğunu anlatacağım.

Bu oturum bizi “1. HAFTA: YENİ BİR BAŞLANGIÇ/FELSEFİ YIKIM” oturumuna hazırlayacak.

Kitap: Kitabın Girişi (s. 15-50) ve I. Bölümü (s. 51-140) Davranışsal Esneme Gruplarına ısınmak için size yardımcı olabilir. Bu bölümleri derseniz eğitim sonrasında da hatırlatıcı olması için okuyabilirsiniz.

1. Film: (Zamanı olanlar için önerimdir) 1. Haftanın oturumunda gönderme yapacağım filmlerden birisi **MATRIX** (Wachowski & Wachowski, 1999; <https://www.imdb.com/title/tt0133093/>) filmi olacaktır. Eğer daha önce hiç izlemediyseniz, bu filmi izlemenizi tavsiye ederim. Bu bir zorunluluk değil; ancak bu film önümüzdeki hafta ve sonrasında oldukça işinize yaracaktır.

2. Film: (Zamanı olanlar için önerimdir: Bu filmi ilerleyen haftalarda da izleyebilirsiniz.) **THE KARATE KID** (Avildsen, 1984; <https://www.imdb.com/title/tt0087538/>). Davranışsal Esneme Gruplarındaki sürecin Miyagi-San ve Daniel arasındaki ilişkiye oldukça benzediğini düşünüyorum. Seminerleri ve alıştırmaları yazarken pek çok zaman onları düşünürüm. Tohumları ekeceğiz ve nasıl büyüdüklarını sonra fark edeceğiz: “*Cilala-Parlat!*”

1. HAFTA: YENİ BİR BAŞLANGIÇ / FELSEFİ YIKIM

İnsan aynı anda biri fiziksel biri de sözel olmak üzere iki çevrede yaşar. Pek çok zaman sözel çevre, fiziksel çevreye baskın gelir. İnsanlar, sözel canlılar olarak, dil denizinde yüzen balıklar gibidir. *Peki balıkların ne kadarı suyun farkında?* Bu seminer, dil denizini fark ettirmek üzerine kurgulanmıştır. Ayrıca “İyi Hissetme Bilimi”nin sözel kabullerini de sorgulamayı amaçlamaktadır.

Kelimeler, nasıl bizi kontrolü altına alıyor?

Bağlaçlar, düşüncelerimizi ve davranış repertuvarımızı nasıl bağlıyor ya da sınırlıyor?

Sözel davranışla aramıza nasıl mesafe koyabiliriz?

Dilin ve etkilerinin farkında olmadığımız için pek çok zaman gereksiz bir ızdırıp yaşıyor olabilir miyiz?

Her program bir dildir. Dil ise sözel canlılar için bir işletim sistemi gibidir. Dil bir araç olarak oldukça işlevseldir. Dil ile ilgili sorun, dilin bir araç olması gerekirken insanların dilin birer aracı haline dönüşmesidir. Bu seminerin odağı mesafeleme becerisidir. Mesafeleme becerisi, dilin kontrolünü zayıflatmayı ve dili kontrol altına almayı hedefler. Ayrıca doğal nedensellikler ile sözel nedenselliklerin birbirinden ayrımını gündeme getirir. İlk Aynagönül uygulaması -5 dakika olarak- bu seminerde uygulanır.

Kitap: Kitabın “Düşünceler davranışların nedeni değildir” (2. Bölüm: s. 165-196) ve “Mesafeleme” (3. Bölüm: s. 227-248) bölümlerini okuyabilirsiniz.

ÖNEMLİ UYARI: “Mesafeleme” Üçüncü Dalga Davranışçılıkta ve sözel davranış ile ilgili becerilerde en göz korkutucu ya da anlaşılmaz görünen beceri olabilir. Bu çok doğal. Benim en çok zorlandığım beceri ve bölüm “Mesafeleme” ve “Düşüncelerin davranışların nedeni olmaması” bölümleriydi. Bu oturumda oldukça sade bir şekilde sizinle bu bilgileri paylaşacağım. Eğer ki bu bölümleri oturumdan önce okurken, bu bölümler size yabancı gelirse hiç dert etmeyin lütfen. Oturumdan ve eğitimden sonra bu bölümler, okuyuculara oldukça tanıdık gelecektir.

2. HAFTA: KÖKTEN KABUL / AZAMİ KONTROL / USTA DÖNÜŞÜM

Eğer dili ya da sözel davranışı bir işletim sistemi gibi görmeye başladıysak, bir sonraki aşamaya geçebiliriz. Programın kodlarında bir anlam kayması olması durumunda hayatlarımızın da kayması ihtimal dahilindedir. Kelimeler, oldukça önemli komutlardır. Kelimelerdeki anlam kaymaları pek çok iletişim kazasına ve yaşamsal soruna yol açmaktadır. Bu seminerde sözlük çalışması ve işlemsel tanımlama (operational definition) ile ilgili örnekler Kabul Becerisi üzerinden ele alınmaktadır.

Pek çok zaman kabul etmeyi kabul etmekle ilgili sorunlar yaşıyoruz. Neden?

Bunun sebebi dildeki bir takım anlam kaymaları olabilir mi?

Kabul ile ilgili anlam kaymaları, kabul ve kontrol becerileri ile ilgili davranış repertuarlarımızı olumsuz yönde etkiliyor olabilir mi?

Kontrol edemeyeceğimiz şeyleri kontrol etmeye çabalarken, kontrol edebileceğimiz şeyler karşısında çaresiz kalıyor olabilir miyiz?

Yaşadığımız gereksiz ızdırapların önemli bir sebebinin temelinde anlam kaymaları olabilir mi?

Bu seminerde Aynagönül uygulaması 10 dakika olarak uygulanır. Ayrıca sadakat ile ilgili işlemsel tanım yapılarak, Aynagönül uygulamasının yönergesi güçlendirilir.

Kitap: Kitabın “Kontrol ve Kabul” (3. Bölüm: s. 203-226) ve “Sadakat” (3. Bölüm: s. 312-336) bölümlerini okuyabilirsiniz.

Diyafram Nefesi: *Diyafram nefesi ile ilgili pek çok kısa videoya Youtube üzerinden ulaşabilirsiniz. Oturumda kısaca sizleri bilgilendireceğim; ancak unutmayın uzandığımızda hepimiz diyafram nefesi almaktayız. Bu nefes, sıfırdan öğreneceğimiz bir nefes alma biçimi değildir. Diyafram nefesi ile ilgili ilk çalışmalarımda “Acaba şu anda diyafram nefesini doğru alabiliyor muyum?” diye kafama çok takıyordum. Sonra anladım ki bu o kadar da kritik bir şey değilmiş. Uzanıp diyafram nefesi olarak diyafram nefesiyle daha tanışık hale gelebilirsiniz. Davranışsal Esneme ve Aynagönül’de esas odağımızda olan “diyafram nefesi” değil; “duygusal acı ile temas”tır.*

1. Film: (Zamanı olanlar için önerimdir) 3. Haftanın oturumunda gönderme yapacağım filmlerden birisi **OBLIVION** (Kosinki, 2013; <https://www.imdb.com/title/tt1483013/>) filmi olacaktır. Eğer daha önce hiç izlemediyseniz, izlemenizi tavsiye ederim. Bu bir zorunluluk değil; ancak bu film önümüzdeki hafta ve sonrasında oldukça işinize yaracaktır.

3. HAFTA: ACI GÖRDÜN TUT HAZ GÖRDÜN KAÇ !?

İnsanın davranışlarını geçmişi etkiler. O halde çocukluğumuza mı döneceğiz? Hayır. Oldukça geçmişe gideceğiz.

400 bin sene önceki insanla günümüz insanı neredeyse aynı canlılar. Peki değişen ne?

İnsan, kendisinin seçilmesini sağlayan doğal şartları değiştirdi. Peki yeni fiziksel çevre, bizi seçecek mi?

Yüzbinlerce sene boyunca bizi koşullayan çevre ile etkileşimimiz sonucu edindiğimiz davranış repertuarı modern dünyada bizim işimize yarıyor mu?

Yoksa bu yüzbinlerce yıllık koşullanma (“Acı gördün kaç haz gördün tut: AGKHGT”) bizi gereksiz ızdırapların içine mi gömüyor?

Aynı kural (ACKHGT) türümüzün hayatta kalmasını sağlamışken yeni çevre içinde bizi bir tükenişe doğru sürüklüyor olabilir mi?

Kuralda kritik bir değişiklik olmuş olabilir mi?

Acıyla temas etmemiz gerekiyor ise duygusal acıyı yeniden nasıl tanımlamalıyız?

Yeni bir metaforla bakış açımızı kökten değiştirebilir miyiz?

Akışkan mekaniği, duygusal acıyla temas ederken bizim için hayat kurtarıcı bir yol arkadaşı olabilir mi?

Bu seminer insan-çevre ilişkilerinin yüzbinlerce yıllık tarihi ve akışkan mekaniğinin yardımıyla duygusal acıyla temas konusuna odaklanmaktadır.

10 dakikalık Aynagönül uygulamalarına devam edilirken günlük Aynagönül uygulamalarına (diş fırçalama, yürüyüş) bu seminerde başlanır.

Kitap: Kitabın “Acı: Duygusal Bataklık” (1. Bölüm: s. 94-115) ve “Kurallar ve Çevreyle Temas” (2. Bölüm: s. 143-164) bölümlerini okuyabilirsiniz.

4. HAFTA: HER ZAMAN ŞİMDİ, HER YER BURASI, HER GÜN BUGÜN

Bu seminer, “şimdi” ve “burası” kavramlarını ele almaktadır. Fiziksel ve sözel “şimdi ve burada”ların ayrımı üzerinde duran seminer, sözel bağlam olarak “AN”ı ele alır.

Sürekli “ÖBÜRÜ” için yaşayan bir otomatik pilotun peşinde koştuğu sözel “ora”lar ve sözel “o zaman”lar gerçekten var mı?

Yoksa sadece birer sözel türetmeler mi?

İnsanın sözel çevresinde ya da özel dünyasında (gönül) şimdiden başka bir zaman ya da buradan başka bir yer var mı?

“ŞİMDİ” ne demek? “BURASI” ne demek? “ŞİMDİ VE BURADA OLMAK” ne demek?

Bu seminerin ikinci önemli konusu ise yargılama/değerlendirme ve betimleme arasındaki ayrımı belirginleştirmektir.

Yargısız olmak mümkün mü? Yargısız olmak ve yargılamamak aynı şeyler mi?

Betimleme ve yargılamaların birbirlerine karışması, hayatlarımızı nasıl karıştırıyor?

İyinin ve kötünün ötesine nasıl geçeceğiz?

Doğada mantık var mı? Hayat mantıklı olmak zorunda mı?

Hakikat nedir? Doğruluk ölçütümüzü biliyor muyuz?

Sahip olduğumuz mantık, başımızı belaya sokuyorsa, mantığı nasıl aşacağız?

Yeni bir mantığı nasıl inşa edeceğiz?

Aynagönül uygulamaları 10 dakika olarak devam ederken yeni günlük Aynagönül alıştırmaları ve Sadakat alıştırmaları uygulamaya eklenir. Ayrıca katılımcılara yeni günlük davranışlarla, davranış repertuvarlarını genişletmeyi amaçlayan alıştırmalar verilir.

Kitap: Kitabın “Aynagönül: Şimdi ve Burada Olmak” (3. Bölüm: s. 249-272) bölümünü okuyabilirsiniz.

5. HAFTA: PARADOKS: BEN DEĞİŞMEK İSTİYORUM; AMA KENDİMİ İKNA EDEMİYORUM

Bu seminer, diğer seminerlerden farklı olarak ön hazırlık gerektiren bir seminerdir. Önceki dört seminer, katılımcıları bu seminere hazırlar. Seminer, insanların kendi psikolojik deneyimleri ile ilgili kurulan ilişkilerin yarattığı paradokslara odaklanır.

Kendine dönüşlülük her zaman bir paradoks ya da saçmalık yaratır. Peki insanın kendine yolculuğu niye bir istisna olsun ki?

Kendimize olan yolculuk bir yanılısama olabilir mi?

İç görü şart mı? Yoksa davranışçuların dediği gibi ihtiyacımız olan dünya ile temas ve dış görü mü?

“Ben değişmek istiyorum ama kendimi ikna edemiyorum” ifadesi hayatlarımızı gereksiz bir ızdıraba sürükleyen bir paradoks olabilir mi? Bu konuda bize matematikçiler, bilgisayar programcıları yardım edebilirler mi?

İnsanın kendisiyle ilişkisi ve pek çok “kendine yolculuk” deneyimi insanları bir sonlanma problemine (halting problem) hapsediyor olabilir mi?

Psikolojinin babası Alan Turing, Kurt Gödel, Martin Heidegger, Linus Torvalds ve Richard Stallman olsaydı neler olurdu?

İçimde benden başka biri daha var mı? İçimde benden başka kimse yoksa, yeni bir “kendi” tanımlamam nasıl olabilir? İç görü artık benim hedefim değilse dış görü açısından yeni bir “kendi” tanımlamam nasıl olmalı?

Bu seminer, insanın bir eylem olarak nasıl “YOKEDİLEMEZ” olacağına odaklanır.

Kitap: Kitabın “Sırtık dünya ve otomatik pilot”, “Toplum’un içimize saldığı otomatik pilot”, “Kendimiz’ sandığımız otomatik pilot” (1. Bölüm: s. 53-75) ve “İnsan kısmı bir misafirhane” (3. Bölüm: s. 249-272) bölümlerini okuyabilirsiniz.

Deneme: Daha önce yazmış olduğum “D3ĞİŞİM E2BER B0Z4R” (“Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum.”) isimli yazım da bu seminer öncesi sizi hazırlayıcı olacaktır. Bu yazının tamamına aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

<https://blog.metu.edu.tr/bali/degkaynak/>

6. HAFTA: DEĞERLER PUSULADIR: DURDURULAMAZ OLMAK

Bireyler, kendi “doğruluk ölçütleri”ni kendileri seçip kesinleştirmezler ise toplum tarafından koşullanan belirsiz ve üstü örtük doğruluk ölçütlerinde kaçırırlar. Pek çok zaman kendilerine dayatılan örtük yaşam hedeflerini tek dünya ihtimaliymiş gibi kabul ederler. Nereden geldiğimiz sorusuna odaklanmaktan bizi asıl harekete geçirecek olan soruyu sormayı unutuyoruz.

Nereye gideceğiz?

Bu hayat neye değer?

Bu seminerin amacı hangi değerlerin doğru olduğunu ifade etmek değildir. Değerler, doğruluk ölçütleridir. Bir eylemin doğru olup olmadığını değerlerimizle değerlendiririz. Ancak değerlerin bir doğruluk değeri yoktur. Çünkü “Değerler”i değerlendirecek olursak onları değerlendirdiklerimiz değerimiz olur. Bu seminerin amacı, “DEĞER”in işlemsel tanımı yapmak ve “DEĞER”-“AMAÇ” ayrımını keskinleştirmektir.

Değerlerle yaşamak her an için mümkün müdür?

Değerlerle yaşamaya hemen, şimdi ve burada nasıl başlayabiliriz?

Değerlerimizi bizden alabilirler mi?

Bu seminer, insanın nasıl “DURDURULAMAZ” olabileceğine odaklanır.

Kitap: Kitabın “Değerler gözlük gibidir uzakları gösterir” (1. Bölüm: s. 116-139) ve “Değerler” (3. Bölüm: s. 295-311) bölümlerini okuyabilirsiniz.

7. HAFTA: GENEL TEKRAR / SORU- CEVAP / DESU

Son seminerde önceki haftaların genel tekrarı yapılarak katılımcılarla soru cevap oturumu yapılır. Bu oturumun süresi 90 dakika ile sınırlı değildir ve süre uzatılabilir. Ayrıca katılımcılara günlük uygulamalara odaklanan ileri gruplar yani **Davranışsal Esneme'nin Stratejik Uygulamaları (DESU) Grupları** hakkında bilgi verilir.

B Ş K A A 1
D N Y Ü A
M K Ü N

Dr. Ali Bayramoğlu, Psikoloji Lisans (2006) ve Klinik Psikoloji alanında Bütünleşik Doktora (2011) eğitimlerini Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamlamıştır. Davranışsal Esnemenin (DE) geliştiricisi olan Dr. Bayramoğlu'nun DE ile ilgili temel kaynak olan "Başka Bir Dünya Mümkün" isimli kitabı 2018 yılında Doğan Novus tarafından yayınlanmıştır. Davranışsal Esneme (DE), İşlevsel Bağlamsal Bilim Felsefesini ve İlişkisel Çerçeve Kuramını temel alan Üçüncü Dalga Davranışçı bir yaklaşımdır. DE, güncel bilimsel yaklaşımlar ile Anadolu'nun kültür birikimini sentezleyen açık kaynak bir davranışçı uygulamadır. Dr. Ali Bayramoğlu, İngilizce olarak geliştirilen İlişkisel Çerçeve Kuramını Türk Dili ile yeniden inşa etmeyi amaçlamaktadır. Dr. Bayramoğlu, DE uygulamalarına ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi bünyesinde devam etmekte ve DE ile ilgili açık kaynak bilgileri sosyal medya hesapları ve ODTÜ Blog adresi üzerinden on binlerce insana ulaştırmaktadır.