

DAVRANIŞSAL ESNEME SEMİNERİ: D3Ğİ5İM E2BER B02AR

Sürekli “İyi Hissetmek” Zorunda Değiliz.

Davranışsal Esneme, ana akım psikoloji yaklaşımlarından farklı bir bakış açısını sunan açık kaynak ve özgür bir davranışsal yaklaşımdır. Aşağıdaki yazı umarım sizlere DE hakkında genel bir bilgi verir.

“İyi Hissetme Toplumu”, kendi dünya ihtimalini tek ihtimalmiş gibi sunuyor. Sanki seçtiğimiz hayatı yaşamaya başlamak için muhakkak önce “iyi” hissetmemiz gerekiyormuş gibi. **Tuhaf bir “İyi Hissetme Paradoksu” içindeyiz.** Ancak ya sürekli “iyi hissetmek” zorunda değilsek? Pek çok zaman olumlu düşünmeye çalışıyoruz. Hatta o kadar çok düşünüyoruz ki yaşamaya vakit kalmıyor. Ancak ya düşünceler, davranışların nedeni değilse?

Değişim, pek çok zaman rahatsızlık verir, korkutur.

Ya değişim için ihtiyacımız olan şey, “iyi hissetmek” değil de “duygusal acı” ile temasımızı artırmaksa?

Ya sorun, balıklarda değil de sorun sudaysa.

İnsanın iç dünyasını parçalardan oluşan bir makine gibi düşünmek zorunda değiliz. Bozuk parçalarımızı aramak zorunda değiliz.

Biz, “bozuk” değiliz.

Ya psikolojik deneyimler, hava durumları gibiyse? Ya onları kontrol edemiyorsak? Ya onları kontrol etmemize gerek yoksa? Ya önemli olan hava durumlarını kontrol etmek değil de insanın gideceği yönü bilmesiye? Hüzün, kaygı ve tüm duygusal acılar, insanın gönlüne yağın yağmur gibidir.

Yağmurdan kaçarak yaşanmaz. Yağmurun altında yürümek mümkün.

Özellikle dil bilimi, biyoloji, mühendislik, yazılım (GNU/Linux), sosyoloji ve bilim felsefesi ile ilgilenen herkes Davranışsal Esneme'nin (DE) disiplinler arası yaklaşımında muhakkak kendisinden bir şeyler bulacaktır. DE seminerleri terimlere boğulmadan sade bir dille ve günlük hayattan örneklerle hazırlanmaktadır.

Bilgi, paylaştıkça artan nadir şeylerdendir. Gelin, açık kaynak bir psikoloji ihtimalini konuşalım ve (Linux benzeri) farklı bir psikoloji uygulama modelini konuşalım.

Bu e-postanın ekinde seminerde bir araç olarak kullanılacak bir bilmeceye ve Davranışsal Esneme'nin **“Ben değişmek istiyorum; ama kendimi ikna edemiyorum.” paradoksuna** nasıl yaklaştığı ile ilgili bir alıştırma makalesine ulaşabilirsiniz.

DR. ALİ BAYRAMOĞLU:

Dr. Ali Bayramoğlu, psikoloji lisans ve klinik psikoloji alanında bütönlöşik doktora eğitimlerini Orta Dođu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Psikoloji Bölümü'nde tamamlamıştır. ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi'nde klinik psikolog olarak çalışmaktadır. Başta Mesnevi ve Nasreddin Hoca fıkraları olmak üzere kendi kültürümüzün bilgi birikimini bağlamsal bilim felsefesi ve 3. dalga davranışçılığın gözlüğüyle yeniden okuyup psikoterapide yeni bir üslup olarak "Davranışsal Esneme" ve Aynagönül üzerine çalışmaktadır. Sistemli öğreti haline getirmeye çalıştığı müdahale yöntemini "Davranışsal Esneme" (DE) olarak adlandırmaktadır. Hazırlamış olduğu kitap ile gerek kullandığı dil gerekse geliştirdiği alıştırımlar ile herhangi bir kimsenin DE'yi kendi kendine öğrenmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Çeviri kitaplara alternatif olarak kendi dilimizde, kendi deyimlerimizi ve deneyimlerimizi kullanarak yeni bir kendi kendine öğrenme biçimini okuyucuya sunmaktadır. Kişilerin davranışsal katılıklarını gevşetebilecekleri, davranışsal bir esneme ihtimalini okuyucuya sunmaktadır.

Davranışsal Esneme ile ilgili bilgi kaynakları:

Instagram: @aynagonul

Facebook: @dralibayramoglu

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