İNSAN DAVRANIŞLARININ ABC'Sİ

JONAS RAMNERÖ
NIKLAS TÖRNEKE



LITERA YAYINCILIK

2. BASKI

Jonas Ramnerö, 1989 yılında lisanslı psikolog olarak göreve başlamıştır. Psikoterapist lisansını 1995 yılında almıştır. Şu an İsveç'teki Stockholm Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yardımcı profesör görevindedir. Anksiyete ve duygudurum bozuklukları başta olmak üzere, çok geniş bir yelpazeye yayılan klinik tecrübeye sahip olan yazar, hem genel psikiyatri hem de özel pratisyenlik alanlarında ciddi bir birikim edinmiştir. 1998 yılından beri hem öğrencilere hem de eğitimli psikologlara klinik denetmenliği yapmaktadır ve üniversitede düzenli olarak klinik psikoloji dersleri vermektedir. Ramnerö 2005 yılında "Agorafobi ile Panik Bozukluğun Davranışçı Tedavisi: Tedavi Süreci ve Değişim Etkenleri" (Behavioral Treatments of Panic Disorder with Agoraphobia: Treatment Process and Determinants of Change)adlı teziyle doktorasını tamamlamıştır.

Niklas Törneke, bir psikiyatristtir ve doğduğu şehir olan Kalmar'da (İsveç'in güney doğusunda bir şehir) genel psikiyatri bölümünde, kıdemli psikiyatrist olarak görev almış, 1998 yılında özel psikiyatrist olarak çalışmaya başlamıştır. Psikoterapist lisansını 1996 yılında almıştır ve aslen bilişsel terapi eğitimi görmüştür. 1998 yılından sonra, hem kendi uygulamalarında hem de derslerinde ve klinik denetmenlik görevlerinde çalışmalarını ağırlıklı olarak kabul ve kararlılık terapisi alanına yöneltmiştir. Klinik deneyimleri şizofreniden yaygın anksiyete ve genel nüfusta sık görülen duygudurum bozukluklarına kadar geniş bir psikiyatrik bozukluk yelpazesini kapsamaktadır.

İNSAN DAVRANIŞLARININ ABC'Sİ

YAZARLAR

JONAS RAMNERÖ

NIKLAS TÖRNEKE

Litera – 182
Psikoterapi – 23

İnsan Davranışlarının ABC'si
Özgün Adı: The ABCs of Human Behavior

Yazarlar: Jonas Ramnerö - Niklas Törneke
Çeviri Editörleri: K. Fatih Yavuz & Hasan T. Karatepe
Çevirenler: Tuğba Kara, Sevinç Ulusoy, Görkem Yılmaz, Merve Terzioğlu, Sema Bozbey, Okan Ufuk İpek, Nuran Yavuz, Hasan Turan Karatepe, Ahmet Nalbant, Alparslan Cansız, Hüseyin Şehit Burhan, Fatma Betül Esen, Seranur Polat

Copyright© This translation of the title is published
by arrangement with Studentlitteratur AB, Sweden.

Copyright© 2017 Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa
Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Bu eserin Türkçe telif hakları Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayınlanamaz, kısmen de olsa fotokopi, film vb. tekniklerle çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

İç Düzen ve Kapak Tasarım: Mustafa Aksu

Baskı: Ofis Matbaa Yayın Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Işık Sanayi Sitesi No:19 B blok Z-1
Topkapı-Zeytinburnu/ İstanbul

ISBN 978-605-9925-96-9
1.Basım, 2017
2.Basım, 2018

KADEM YAPIM MEDYA İLETİŞİM VE PİYASA
ARAŞ. ORG. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Kalenderhane Mah Cemal Yener Tosyalı Cad Şehzade
Cami Sok no: 3 Fatih- İstanbul
Tel/Fax: 0(212) 522 86 90
web: www.literakitap.com
email: litera@literakitap.com

İNSAN DAVRANIŞLARININ ABC'Sİ

YAZARLAR

JONAS RAMNERÖ

NIKLAS TÖRNEKE

Çeviri Editörleri

K. Fatih Yavuz & Hasan T. Karatepe

LİTERA YAYINCILIK

İSTANBUL - 2018

www.literakitap.com

İÇİNDEKİLER

ÇEVİRİ EDİTÖRLERİNDEN 9
ÖNSÖZ 13
TEŞEKKÜRLERİMİZ 17
TÜRKÇE BASKI İÇİN ÖNSÖZ 19
GİRİŞ 21

1. KISIM
DAVRANIŞI TANIMLAMAK

1. DAVRANIŞIN TOPOĞRAFİK YÖNLERİ 39
2. DAVRANIŞI GÖZLEMLEMEK:
NEREDE, NE ZAMAN VE NE KADAR? 59
3. İŞİN ABC'SİNDEN BAŞLAMAK 79

2. KISIM
DAVRANIŞI AÇIKLAMAK

4. ÇAĞRIŞIM YOLUYLA ÖĞRENME:
TEPKİSEL KOŞULLANMA 97
5. SONUÇLAR YOLUYLA ÖĞRENME:
EDİMSEL KOŞULLANMA 117
6. EDİMSEL KOŞULLANMA: UYARAN KONTROLÜ 143
7. İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME YOLUYLA ÖĞRENME:
DİL VE BİLİŞ 155
8. ABC'Yİ UYGULAMAYA BAŞLAMAK 179

3. KISIM
DAVRANIŞI DEĞİŞTİRMEK

9. İŞLEVSEL BİLGİ 201
10. DEĞİŞİM YOLUNDA DİYALOG 207
11. İLKELER VE UYGULAMALAR 229
12. TEDAVİ İLKELERİ: BİR 235
13. TEDAVİ İLKELERİ: İKİ 253
KAYNAKÇA 273

Davranışçı analizleri konu alan ve teoriyi ile klinik fayda unsurunu başarılı bir şekilde bir araya getiren bir kitap bulmak çok zor. İnsan Davranışlarının ABC'si bunu çok başarılı bir şekilde yapıyor. Ramnerö ve Törneke, geçmişi Skinner'a kadar uzanan fikirlerin özlü tanımlarıyla birlikte, bilişin anlaşılması gibi karmaşık meseleleri de kapsayan daha güncel tedavileri okuyuculara sunmaktadır. Hem teorik hem de pratik bilgiler sunan bu ilgi çekici kitap her türlü teorik zemin üzerinde çalışan tüm klinisyen ve öğrencilerin okuması gereken bir eser.

— Christopher R. Martell, Ph.D., ABPP, Washington Üniversitesi'nde davranış bilimleri/psikoloji ve psikiyatri bölümü klinik profesörü ve Depression in Context adlı kitabın yazarı.

ACT, davranışsal aktivasyon, diyalektik davranış terapisi, işlevsel analitik terapi ve kendindelik/kabullenme/meditasyon temelli müdahaleler gibi yeni psikoterapilerinin ilgi odağı haline gelmesiyle birlikte davranışçılık bağlamında geniş kapsamlı bir eğitim almamış klinisyenlerin çoğu temel davsanışsal süreçler ve bu terapilerin zemini oluşturan teoriler hakkında daha derinlemesine bilgi arayışı içine girmiştir. Bu temel bilgiler şimdiye kadar bir dizi ders kitabı, felsefi ve kuramsal eserler ve çok geniş bir yelpazeye yayılan laboratuar-temelli deneysel literatür içinde dağılmış ve gömülmüş haldeydi. Ramnerö ve Törneke, (genelde) saklı kalan bu birikimin özünü arıtıp, soyut ilkeleri çoğu kez klinik uygulamalar üzerinden gösteren, anlaşılır, kapsamlı ve güncel bir kitaba sığdırmış. Edimsel koşullanma, tepkisel koşullanma,

eksteroseptif koşullanma, uyaran kontrolü, eylem oluşturma, işlevsel analiz, ilişkisel çerçeveleme, negatif-pozitif pekiştirme sır perdeleri aralanmış, netleştirilmiş ve klinik bağlamda bağlantı kurulmuş konseptlerden sadece birkaçı. Bu kitap, davranışçı psikoterapi (bu isim, yukarıda sayılan terapileri içinde toplayan, yazarlar tarafından tahsis edilmiş isimdir) öğrenen tüm lisansüstü öğrencileri için ideal bir temel eser niteliğindedir ve söz konusu terapiler hususunda daha derinlemesine bilgi talep eden deneyimli klinisyenlerin de beklentilerini karşılayacaktır.

— Robert J. Kohlenberg, Washington Üniversitesi psikoloji bölümü profesörü

Yazarlar, öğrenme kuramı ve davranışçı analizler hakkındaki üst düzey bahisleri, net ve bilgilendirici örneklerle bir araya getirmişler. Kitap aynı zamanda, insan dili ve biliş alanlarındaki en günvel teorik gelişmelere de yer vermektedir. Hem yeni başlayan hem de tecrübeli terapistler bu kitaptan çok şey öğrenecekler.

— Lennart Melin, Ph.D., İsveç/Uppsala'daki Uppsala Üniversitesi'nde klinik psikoloji profesörü

ÇEVİRİ EDİTÖRLERİNDEN

İnsanı anlamaya yönelik gayretler, yaşanılan ve/veya fark edilen insanî acıları dindirmeye dönük bir hassasiyetten beslenmektedir. Nitekim acıyı azaltmak ya da tahammül edilebilir bir hâle getirmek adına yapılagelen ilk iş, acıya ev sahipliği yapan organizmayı ve onun işleyişini anlamaya çalışmak olmuştur. Zaman geçtikçe hedefe (ızdırabı dindirmek) ulaşmak için yürünen yol (insanı tanımlamak) araştırmacıların ana hedefi hâline gelmiştir. 'Acıya yatkınlığı' açıklayan kişilik örgütlenmeleri ve gelişim dönemleri, acıyı ortaya çıkaracak olası etkenlerin gelişim yolları, bu etkenlerin organizma içindeki işlenme biçimleri psikoloji biliminin temel uğraş alanını oluşturmuştur. Değişimi dolaylı yoldan bekleyen bu nedensellik arayışına bir alternatif olarak ortaya çıkan davranışçılık, araştırmacıları yola çıkılan ilk amaca davet ederek, değişimi doğrudan sağlayabilecek bir metodoloji ortaya koymuştur: Acıyı tecrübe eden organizmanın önceki deneyimlerini gözlemleyerek bu acı karşısında nasıl davranacağını öngörmek ve onu etkilemek. Doğrudan değişime yönelik bu çaba, erken dönemde karşılık bulmuş, davranışçılık birçok psikopatolojik durum için oldukça hızlı ve etkili bir iyileşme imkânı sağlamıştır. İnsan eylemlerini manipüle ederek acının azalacağı bir değişimi yakalayan davranışçılık, etkisini sadece psikopatoloji alanında değil eğitim, sosyoloji ve siyaset gibi insanı ele alan diğer disiplinlerde de göstermiştir.

Organizmanın ortaya koyduğu somut ve gözlemlenebilir olan davranışları etkileyerek istenen sonucun elde edilmesinde belirgin bir başarı elde edilince, ilk dönem davranışçılar doğrudan gözlemlenemeyen bilinç, biliş, duygu vb. fenomenlerin ortaya çıktığı "içsel alanlar"la

ilgilenmenin beyhude olduğunu ifade etmişlerdir. Bilgi işleme süreçleri ile ilgili çalışmaların yaygınlaşması ve bu çalışmaların eş zamanlı olarak hem psikoloji hem de teknolojik alanda ortaya koyduğu beklenmedik gelişmeler, özellikle ilk dönem davranışçılar tarafından dillendirilen düşünce alanının "ihmal edilebilir" olduğuna yönelik varsayımlarına karşı ciddi eleştirilere kapı aralamıştır. Bu haklı eleştirinin yaygınlaşması, dil ve biliş alanı üzerine odaklanan sonraki dönem davranışçıların çabalarını da gölgede bırakmıştır. Özellikle bilgisayar teknolojisinin gelişmeye başlamasıyla "Bilişsel Devrim" olarak da adlandırılan bu yeni dönemde, bilişsel süreçlere yönelik müdahalelerin psikopatoloji alanında da etkili olabileceğinin gösterilmesi, ilgili çevrelerce 'davranışçılığın sonu' olarak yorumlanmıştır. Zihnin tekrar psikoloji alanına dönüşünün heyecanıyla bilişsel modelin geliştiricileri tedavi protokollerine bilişsel müdahaleleri eklemişler, ancak davranışsal teknik ve prosedürleri kullanmaktan da geri durmamışlardır.

Hikâye ise burada bitmemektedir. Son 40 yılda, Skinner'ın "sözel davranış" olarak tanımladığı fenomeni temel alan ve dil ve bilişin neliği'ne ve nasıllığı'na odaklanan ampirik çabalar, kendisini *ilişkisel çerçeve kuramı*nın (Relational Frame Theory, RFT) ortaya konulması ile göstermiştir. Aynı dönemlerde bu çabalarla *kabul ve kararlılık terapisi* (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) de geliştirilmeye başlanmış, diğer alanlardaki çabalarla birlikte artık *bağlamsal davranışçı bilimler* (Contextual Behavioral Science) olarak tanımlanan bir organizasyon da ortaya çıkmıştır. Davranışçı geleneğin bu son halkası, giderek insan davranışlarını anlamada sağlam bir bilimsel zemin ve seviyenin yerleşmesinde öncülük etmeye başlamıştır.

Kısaca günümüze kadarki tarihsel seyrine değindiğimiz davranışçı yaklaşımın başlangıcından itibaren ortaya koyduğu bütün kavramsal önermelerin yalın bir dille anlatıldığı bu kitabın, ülkemizde davranışçı terapi yöntemlerini kullanan uygulayıcıların teorik kaynak ihtiyacına ciddi bir katkı yapacağı inancındayız. 'Patolojik' olsun ya da olmasın, bir davranışın anlaşılmasında bize önemli imkânlar sağlayan *Davranışın İşlevsel Analizi* yaklaşımını klinik örnekler eşliğinde oldukça anlaşılır bir üslupla anlatan ve öğreten bu kitap, sadece bilişsel-davranışçı terapiler ile ilgilenenler için değil, insanın acısına temas etmeyi kendisine şiar edinen tüm terapistler için değerli bir başucu kaynağı olma özelliğini hâizdir.

Kuramsal ve belki de 'ağır' bir girişten sonra, bu değerli eserin Türkçeye çevrilmesi sürecinden de biraz olsun bahsetmeliyiz. ACT ile ilgilenmeye başladığımız ilk dönemlerde en temel problemimizin -klinik ve kuramsal alandaki uğraşımızın tamamına yakınını bilişsel-davranışçı terapiler kapsamış olmasına rağmen- davranışçılık ve davranışsal prensipler (öğrenme ilkeleri) üzerine genel okuyucu düzeyinden pek de fazla bir şey bilmememiz olduğunu fark ettik. Tepkisel ve edimsel koşullanma ilkelerini kabaca biliyorduk ve fakat bu ilkelerin psikopatoloji ile ilgisi, klinik yaklaşımda nasıl ele alınacakları, nasıl formüle edildikleri, uyguladığımız tedavi müdahaleleriyle ve klinisyen olarak bizlerin tutum ve davranışlarımızla ilişkileri gibi birçok meseleye dair önemlerinden bîhaberdik. Üstüne üstlük bir de ACT okumaları ve eğitimleri sırasında, övgü ve korku ile karışık bir tonda bahsedilen RFT ile karşılaşmıştık. Övgü ile bahsediliyordu, çünkü RFT dil, biliş ve davranış ilişkilerine dair ampirik laboratuvar çalışmalarına dayanan ilk yaklaşım olarak önümüzdeydi. Korku ile dile getiriliyordu, çünkü anlaşılması, geleneksel davranışçı kuramın ilkelerine ve daha da fazlasına kayda değer derecede hâkimiyeti gerektiriyordu. O dönemler çok acı çektik (aslında bu kadar yıldan sonra bu acının pek azaldığını da söyleyemeyiz!); zira Türkçe literatürde, yüzyıldan fazla süredir gelişmekte olan davranışçılık ve davranışsal prensiplere dair bir kaynak eser -hayret uyandırıcı bir şekilde- mevcut değildi. Bir yandan yabancı kaynaklardan faydalanarak davranışçı geleneğe nüfuz etmeye çalışıyor, diğer yandan da RFT'nin karmaşık ve kompleks dünyasında geziniyorduk. Bütün bunlar olurken, tabii ki ACT'i de danışanlarımızda uyguluyor ve anlamaya gayret ediyorduk... Bu süreçte, geleneksel davranışsal ilkeler ve RFT'nin daha kolay anlaşılır olması için, ACT ve RFT camiasının önde gelenlerinin -hem yeni başlayan, hem de kıdemli klinisyenler için- özellikle iki kitabı tavsiye ettiklerini fark ettik. Bu kitapların bir tanesi şuan elinizde tuttuğunuz *İnsan Davranışlarının ABC'si* diğeri ise -çok yakında yine Litera Yayınları'ndan çıkacak olan- *RFT'yi Öğrenmek*'ti. Bu iki kitap yayınlanmalarından kısa süre sonra, tüm dünyada konuya ilgi duyanların başucu kitabı hâline gelmişti ve biz de bu yolu izlemeye karar verdik.

Kitapları okumaya başlamamız, aslında bu eserlerin Türkçeye çevrilme süreci de sayılabilir. Bağlamsal Davranış Bilimleri Derneği'nin Türkiye Temsilciliği olarak şu ana kadar altı farklı okuma grubu düzen-

leyerek, yüze yakın klinisyenle bu iki kitabı beraberce okuduk ve tartıştık. Olasılıkla ülkemizdeki ilk düzenli ve planlı davranışçılık eğitimi programı da olan bu okumalara hâlen devam ediyoruz. Tabii bu okumalarımızın yan ürünleri de kitapların dilimize çevrilmesi oldu.

Her bir bölüm ACT ve RFT üzerine çalışan bir arkadaşımız tarafından çevrildi ve editörler olarak bizler tarafından dil ve kavram bütünlüğü sağlandı. Kitaplardaki kavramların çeviri süreci pek de kolay olmadı. Davranışçı geleneğe dair ülkemiz akademik ortamında bir birikimin olmaması nedeniyle, davranışçılığa ait birçok terim ilk kez kullanılmış oldu. Tartışmalarımız sonucunda esnek davranmaya karar verdik. Bazı kavramlara Türkçe karşılık bulurken, bazılarını da İngilizce literatürdeki gibi bıraktık. Umuyoruz ki ileride bu kavramların da Türkçe karşılığını hakkıyla geliştirebilecek bir gelenek ortaya çıkacaktır. İşlevselliği önde tuttuk ki bizim için önemli olan, okuyucunun bu meseleye daha kolay vakıf olabilmesiydi. Yine, meraklı okuyucunun ileri okumalar yapmasına yardımcı olması amacıyla temel kavramların orjinal hâline parantez içlerinde yer verdik. Gerektiğinde sayfa sonlarına açıklayıcı dipnotlar ekledik. Bütün bunlara rağmen muhakkak ki eksiklerimiz ve hatalarımız olmuştur. Tespitleriniz ve fikirlerinizi bize iletmenizi ayrıca rica ederiz.

Zaman içinde, Türkiye ACT ve RFT camiasının çok yakın dostları hâline gelen Sevgili Jonas ve Niklas, yardımlarını hiçbir zaman esirgemediler. Bir kez daha kendilerine gönülden teşekkürlerimizi yolluyoruz. Bölümleri çeviren tüm arkadaşlara da tam bir gönüllülükle verdikleri emek için tekrar teşekkür etmek isteriz. Son olarak da bize verdiği sınırsız destek için Sayın Cevdet Yaşaroğlu'na ve Litera Yayınları çalışanlarına da ayrıca teşekkür ederiz.

K. Fatih YAVUZ

Hasan T. KARATEPE

ÖNSÖZ

Birçok çevrede davranışçılık kötü bir üne sahiptir. Kendilerine bunun nedeni sorulduğunda, ilgili bilimsel kaynaklara dikkatlice baktıklarında çok da 'doğru' olarak kabul etmeyecekleri hâlde 'gerçek' olarak bildikleri bir dizi dogmalardan bahsedeceklerdir. Bu yanlış inanışlar arasında önde gelen iki tanesine değinmek gerekir. Bunların birincisi, davranışçılığın düşünmeyi ve hissetmeyi inkâr ettiğidir. Diğeri ise davranışçılığın temel nosyonunun davranışı temel parçalarına ayırmak ve böylece insanı makine benzeri robotlara çevirmek amacında olduğudur. Bu karikatürize etmeler herhangi bir davranışçılığa uyuyorsa bile, B.F. Skinner'ın davranışçılığı ve bu kitapta temsil edilen güncel bağlamsal davranışçı yaklaşım açısından kesinlikle yanlıştır.

Hepimiz dünyanın ancak doğrudan ulaşabildiğimiz bir parçasına sahibiz. Başkaları bizim ellerimizle ve ayaklarımızla neler yaptığımızı doğrudan görebilirler. Bununla birlikte düşündüklerimize, hissettiklerimize, hayal ettiklerimize ve arzuladıklarımıza böyle doğrudan ulaşabilme imkânları yoktur. Bu yaşantıları dikkate almayan herhangi bir psikoloji yaklaşımı ise doğrudan reddedilebilir ve belki de reddedilmelidir. Geçen yüzyılın ortalarında ampirik psikoloji, cildimizin altındaki iç dünya hakkındaki sorulardan kaçıyordu ve objektif psikoloji denen bir arayış içerisindeydi. Dikkat çekici bir zıtlık içerisinde, B.F. Skinner, deneysel psikolojinin ünlü tarihçisi E.G. Boring'e nükteli bir şekilde şunları söylemişti: "Boring, kendini benim görünen davranışlarımla sınırlamak zorundayken, ben hâlâ Boring'in içinde olanlara ne diyebileceğimizle ilgileniyorum." (Skinner, 1945, sf. 277) Maalesef Skinner'ınki, davranışçılığın içindeki tek ve yalnız sesti. Dolayısıyla

davranışçı hareketin geniş yelpazesi içindeki birçokları, iç dünyamızda olanlarla ilgilenmeyen bir analizin söylemini yürüttüler.

Bin dokuz yüz altmışlar ve yetmişlerin başlarında, davranışsal yaklaşımlar ampirik klinik psikolojide belirleyici konumdaydı. Bilişlere yönelik ilgisizlik bir boşluk ortaya çıkardı ve o boşluk, bilişsel psikolojinin hızlıca yükselen dalgası ile dolduruldu. Yetmişlerin sonları, seksenler ve doksanlar bilişsel psikolojinin temel bilimler ve uygulama alanlarında güçlü varlığını gördü. Davranış Terapisini Geliştirme Derneği (Association for the Advancement of Behavior Therapy-AABT) gibi organizasyonlarda bilişsel müdahalelerin davranışçı tedavilere eklenmesini, hatta tamamen bilişsel yaklaşımların yükseldiğini gördük. Bu dönüşüm başarıyla tamamlandı ve AABT sonunda ismini Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Derneği (Association for Behavioral and Cognitive Therapies-ABCT) olarak değiştirdi.

Aynı zaman periyodunda belirgin bir değişiklik daha oluyordu. Psikologları yetiştiren akademik bölümler giderek artan sayıda bilişsel psikoloğu temel ve uygulamalı bilimlere almaya başladılar. Altmışlar ve yetmişlerin başlarında psikoloji bölümlerinde tartışmalar davranışçı sesler tarafından belirlenirken, bu bilişsel psikolojinin yükselişiyle çok çok azalmış bir seviyeye geldi. Akademideki bu gidişat o kadar yaygınlaştı ki bazı ampirik oryantasyonlu klinik doktora programları, davranışçı psikoloji eğitimini -üstünkörü bir şekilde olma dışında- durdurdu.

Akademideki entelektüel kuşaklar çok hızlı değişir. Bir kişi Ph.D. unvanını alır ve yardımcı doçent olarak bir kadroya girer. Belki beş yıl sonra ilk Ph.D. öğrencilerini mezun eder. Birçok akademik bölümde, temel davranış analizi üzerine çok güçlü eğitime sahip profesörlerden üç veya dört kuşak genç olanları kadroya alıyoruz. Tabii ki bazı alanlarda böyle değil. Örneğin zekâ geriliği ve çocuklardaki davranış problemleri gibi alanlarda davranışçı eğitim hâlâ kale gibi sağlamdır. Yine de, ana akım ampirik klinik psikoloji, davranışçı köklerinden oldukça uzaklara doğru yolculuğa çıkmış durumda.

Bu durumun bir kısmı gözlenen aşırılığa yönelik bir tepki olabilir: Davranışsal psikolojinin insan bilişlerini gerçek anlamda ciddiye almayan akımları ve çok rahatsız edici duruşları. Sebep ne olursa olsun açık gerçek, şu anda kendimizi ruh sağlığı hizmeti veren bireylerin birçoğu-

nun davranış analizi açısından iyi eğitim almamış olduğu bir zamanda bulduğumuzdur. Özellikle fonksiyonel analitik psikoterapi, diyalektik davranışçı terapi, davranışsal aktivasyon ve kabul ve kararlılık terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) gibi gelişmekte olan üçüncü dalga davranışçı terapilerin hepsinin vaka formülasyonlarını davranışçı yaklaşımla yapmaları ile bu durum felaket bir hâle gelmeyecektir. Eğer terapistler bu yükselen tedavi yaklaşımlarıyla ilgileniyorlarsa davranış analizinin anlaşılması kritik önemi hâizdir.

Davranışçı eğitimde az sayıda yaklaşım bulunmaktadır. Bazıları yüksek seviyede tekniktir ve temel laboratuvar çalışmaları için gerekli olan aşırı derecede rafine tanımlamaları gerektirir. Sıkı kontrol koşulları altındaki deneysel hazırlıklar için önemli olan bazı ayırımlar laboratuvar dışında çok önemli olmayabilir. Pekiştirmede eş zamanlı VI-2' / VI-2' planlamasındaki yanıt değişikliği kavramsallaştırmasının bir klinisyen için pratik açıdan önemli olmayacağı açıktır. Klinisyenin ihtiyacı olan şey, davranış analizinin özünü anlamaktır: Davranış ve davranışın ortaya çıktığı bağlam arasındaki fonksiyonel ilişkinin anlaşılması.

Ramnerö ve Törneke birçok önemli grubun gereksinimini karşılayacak bir kitap yazmışlar. Davranışçı eğitimleri çok öncelerde kalan, zayıf olan veya klinik uygulama ile yeterli bir şekilde entegre olamamış kişiler, hatta hiç davranışçı eğitim almamış olanlar, davranışın işlevsel bağlamsalcı bir yaklaşımla anlaşılmasına basit ve teknik olmayan bir giriş fırsatı bulabileceklerdir. Kitap vaka örnekleri ile doludur ve bu da davranışçı hassasiyetleri kolayca anlaşılabilen klinik bağlamlarda hayatla birleştirmektedir. Üçüncü dalga davranış terapilerine ilgi duyan öğrenciler için davranış analizini anlamayı özümsemede bu kitap mükemmel bir başlangıç noktası olacaktır. Bu kitap aynı zamanda geleneksel bilişsel ve davranışçı uygulamalarımızın birçoğunun etkisinin anlaşılması için teorik bir temel de sağlamaktadır. Kendi çapımda klinik doktora programında çalışan bir profesör olarak, öğrencilerime bu kitabın okunmasını zorunlu kılıyorum.

En içten dileklerimle,

Kelly G Wilson, Ph.D.

TEŞEKKÜRLERİMİZ

Bu kitabı yazmak uzun bir olaylar silsilesinin ardından geldi. Yıllar içinde birçok kişinin yaptığı katkı ile en sonunda bu kitap ortaya çıktı. Bilimsel arka plan kitabın sonundaki kaynaklar bölümünde listelendi. Burada birçok öğretmenimize, arkadaşımıza ve öğrencilerimize teşekkür etme fırsatını kullanmak isteriz. Psikoterapinin ne olduğu ve nasıl en iyi şekilde yapılabileceğine dair soruları dikkate alarak, yıllar boyunca veya daha kısa sürelerde bizlerle birlikte diyalog hâlinde olanlar onlardır. İsveççe metninin erken nüshalarına dikkatli yorumları ve katkıları için Sandra Bates, Ata Ghaderi ve Gardar Viborg'a özellikle teşekkür ederiz. Steve Hayes'e kitabı ülke dışına da taşıdığı için, Liza Ask'e ve Sandra Bates'e çeviri sürecindeki katkıları için, ve Jean M. Blomquist'e metin editörlüğü için teşekkür ederiz. Context Press ve New Harbinger Yayınları'ndaki herkese teşekkür ederiz, bu kitabın ortaya çıkmasındaki tüm emekleriniz için. En son ama en önemlisi, önceki ve şimdiki danışanlarımıza teşekkür ederiz; onlarla beraber ne yaptığımızı nasıl anlarız ve değiştirmeyi istediğimiz şeyleri nasıl değiştiririz sorularına cevap bulmaya gayret ettik.

TÜRKÇE BASKI İÇİN ÖNSÖZ

Sevgili dostum Jonas Ramnerö ile birlikte yazdığımız kitabın Türkçe baskısını görmek benim için büyük bir sevinç kaynağı. Umarım kitap Türkiye'de alanda çalışan profesyoneller için psikolojik tedavilerin prensiplerinin anlaşılmasında ve uygulanmasında kolaylıklar sunar. Bununla birlikte bu girişimin benim için çok daha özel bir anlamı var. 1972 yılının sonbaharında, henüz 19 yaşındayken ilk defa Türkiye'ye geldiğim zamanları hatırlıyorum. İstanbul'u ilk gördüğümde ve küçük bir kahvehanenin bahçesinde vakit geçirirken yaşadığım büyülenmişliği hâlâ hissetmekteyim. Ülkenin güneyinde karşılaştığım manzaralar tarifi imkânsız güzellikler barındırmaktaydı. Özetle bu kitap birçok açıdan benim için "eski bir dosta" bir hediye vermek anlamına da gelmektedir. Sizin için de faydalı olmasını temenni ederim.

Biraz da daha yeni dostlarımdan bahsetmek gerekirse -ki çoğunluğu 1972 yılındaki seyahatimde henüz doğmamışlardı- kitabın Türkçe baskısını mümkün hâle getirdikleri için hepsine ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım. En derin şükranlarımla.

Eylül 2016

Niklas Törneke

Çev: Tuğba Kara

GİRİŞ

DAVRANIŞÇILIK ÜZERİNE GELİŞTİRİLENLER: BİLİŞSEL/DAVRANIŞÇI TERAPİLER, DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİ VE İŞLEVSEL BAĞLAMSALCILIK

Bu kitap özellikle öğrenme kuramı ve referans noktası olarak davranışçılık üzerine temellendirilmiş olsa da içeriğini davranışçı ve bilişsel terapilerin her ikisinin de geniş dünyaları ile bağlantılandırarak başlamak gerektiğini inanıyoruz. Şimdi başlığa dönelim.

BİLİŞSEL/DAVRANIŞÇI TERAPİLER

Bilişsel ve davranışçı terapiler son yirmi yıldır önemli birçok aşamadan geçti. Bilimsel destek, büyük oranda toplumdan gelen ilgi ile büyüdü. Her iki terapinin uygulanması farklı olmasına rağmen, terapistler tipik olarak çoğunlukla BDT (bilişsel-davranışçı terapi) başlığı altında her iki perspektiften de teknikleri kullanıyorlar. Bununla birlikte, bu birliktelikte içsel bir gerginlik mevcut. Geleneksel davranışçı terapi, öğrenme teorisinin klinik bir uygulaması iken, bilişsel terapi bir bilgi işleme modelini temel alır. Bilişsel model, en azından 1980'lerden beri BDT'nin teorik yönünde baskın durumdadır. Bu baskınlığın olası nedenlerinden biri birkaç başarılı tedavi modelinin bilişsel perspektif tarafından geliştirilmesi diğeri ise klasik öğrenme teorisinin, düşüncenin fonksiyonu ve gücü gibi bazı fenomenlerle ilgili problemleri olduğu gerçeğidir. Davranışçılık ve öğrenmenin iyi araştırılmış ilkeleri BDT geleneğinde örtülü olarak bulunsa da, davranışçılık

geleneğindeki bilimin epistemolojik olarak daha eleştirel olan bakışı sıklıkla arka plana itilir.

Son birkaç yıldır, klasik öğrenme kuramına olan ilgi artmış bulunuyor. Açıkça davranışsal felsefeye dayalı olan birkaç yeni tedavi modeli de geliştirilmiştir. En iyi bilineni muhtemelen Diyalektik Davranışçı Terapidir (dialectical behavior therapy-DBT). Aynı zamanda, BDT'nin bilimsel temeli ile ilgili tartışmalar da giderek artmaktadır. Bir tanesi, hâlihazırdaki modellerin temel deneysel bilim açısından sağlam bir dayanaktan yoksun olduğudur. Eğer böyleyse, bu durum terapinin ampirik araştırmalarla öğrenilen ve test edilen öğrenme ilkelerinin bir uygulaması olması gerektiği fikrine zıttır. Araştırmalarla ilişkili bağlantı olmadan, teori, ilerleyen bilimsel hareketin bir parçası olmaktan ziyade basit bir şekilde folk psikolojisinin bir ayrıntısı hâline gelir (O'Donohue, 1998).

Bilgi işleme psikolojisine yönelik eleştiriler çoğu zaman davranışçı perspektif kaynaklı olmuştur. Bize göre davranışçılığın özü, bilime karşı epistemolojik bir eleştirel bakış geliştirme geleneğidir. Bu düşünce tarzını ortaya çıkaran işlevselciktir; organizmanın içinde bulunduğu bağlam karşısındaki davranışsal işlevlerini merkez odağı alan yaklaşımdır. Bu aslında bizim, bireysel organizmanın öğrenmesi üzerine mi çalışacağımız yoksa türlerin sağ kalımı üzerine mi odaklanacağımızı belirleyen şeydir. Davranışçılık aynı zamanda bilginin değerinin, kullanışlılığı ile belirlendiği faydacılık geleneğine bağlıdır. Dolayısıyla davranışçılık temelde sadece bir psikoloji değildir. Biz, davranışçılığı psikolojiye de bir temel teşkil eden, epistemolojinin bir geleneği ve bir felsefe olarak görüyoruz. Buradan da geleneğin içinde var olan bilgiye eleştirel bakış açık hâle gelmektedir. Davranışçı bir perspektif, psikoloji için çalışma nesnesinin ne olduğunu tekrar tanımlamaya koyulur. Bu perspektiften bakıldığında psikolojinin; 'zihin'deki hipotetik yapıların çalışılması şeklinde olmasının zorunluluğu sorgulanabilir. Daha önemlisi, bu hipotetik yapıların tanımlanmasının, davranışın değişmesinde veya insan davranışını yöneten şeyin ne olduğu hakkında anlamlı bir bilgi sağlayıp sağlayamadığıdır.

Davranışçılığın ölümü birçok kez ilan edildi ve bu iddia her ortaya atıldığında biz bunun biraz erken olduğunu düşündük. Bilginin sağduyu (common sense) açısından ele alınmasını eleştiren geleneğin varlığı, özellikle de psikoterapi alanında çok önemli bir konudur. Amerika Bir-

leşik Devletleri'nde psikoterapideki davranışçı eğilim denince yaygın bir şekilde klinik davranış analizinin kastedildiği mâlumdur. Burada hem geleneğe dönüş hem yenilik bulunmaktadır. Psikolojik değişimin temeli olarak klasik öğrenme teorisine -klasik ve edimsel koşullanma- güçlü bir vurgu vardır. Aynı zamanda, terapötik ilişki gibi geleneksel davranışçı terapide gelişmemiş belirli alanlara odaklanma da vardır. Dil ve biliş üzerine yapılan en son temel bilimsel araştırmalar, yeni alanlarda yeni müdahale teknikleri geliştirmek için kullanılmaktadır.

DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİ VE DAVRANIŞÇI PSİKOLOJİ

Daha önce vurgulandığı gibi, bu kitabın klasik davranış terapisi ile aynı gelenekte temellendirildiği netleştirilmelidir. Aynı zamanda, okuyucunun gözünden kaçabilir, yazarlar olarak biz de son 15-20 yıl içerisinde gelişen davranışçı terapinin farklı modellerinden etkileniyoruz. Daha önce Diyalektik Davranışçı Terapi'ye (DBT) değinmiştik. Diğerleri ACT (kabul ve kararlılık terapisi), BA (davranışsal aktivasyon) ve FAP'tır (fonksiyonel analitik psikoterapi). Farklı modeller var olsa da biz davranışçı gelenek ve daha genel olarak insan davranışının fonksiyonel açıdan anlaşılması üzerine odaklandık. Bizim amacımız burada psikoterapinin farklı modellerini sunmak değildir. Biz spesifik durumlara uygulanabilen, ki bu durum genellikle psikoterapi olarak adlandırılır, özel bir perspektif sunmayı amaçlıyoruz. Daha önce bahsettiğimiz terapiler tarafından da paylaşılan bu perspektif, geleneksel davranış terapisinin gelişmiş hâlidir ve daha fazla davranış terapisine ve bazen de yeni yöntemlerin kullanıldığı davranış terapisine yol açmıştır.

Bu noktada yanlış anlaşılmak istemeyiz, açık olmak gerekirse biz, "davranışçı psikoterapi" (DPT?) diye bir isimlendirme yapmak suretiyle yeni bir terapi formu önermiyoruz. Doğrusu davranışçı geleneğin tuhaflıklarından birisi de her ilerlemenin yeni bir isim ve akronim ile gelmesi gibi görünmektedir. Bununla birlikte bize göre, *davranışçı psikoterapi*, *davranış terapisi* ile aynı anlamda kullanılan basit ve kolay anlaşılabilen tanımlayıcı bir terimdir. İlk terimin daha açık teorik bir anlamı vardır, fakat *davranış terapisi* daha açık olarak davranışçı perspektiften bir psikoterapidir. Davranış terapistleri geleneksel olarak 'psi-

şe' (psyche) teriminden hoşlanmazlar. Psişe terimi bilim için başarısız bir temel olarak kabul edilirken, aynı zamanda psişe için geliştirilen terapi hakkında konuşmak gariptir. Tarihsel olarak "davranış terapisi" terimi, "psikoterapi"ye reaksiyon olarak ortaya atılmıştır. Aynı zamanda, işlevsel olan kelimeleri ve işlevsel olan eylemleri kullanan sağlam bir davranışçı gelenek vardır. Bizler yapılmakta olan bir şeyi, belli bir davranış biçimini tanımlıyoruz. Davranışın bu biçimi, genellikle psikoterapi olarak adlandırılır. "Psikoterapi" kelimesi psikolojik tedavi ile aynı anlamda kullanılır hâle gelmiştir. Bu yüzden biz neden daha uygun bir terim olan davranışçı psikoterapi terimini kullanmayalım?!

Bu terimi kullanırken, diğerlerini dışlayan uç bir pozisyon almak istemiyoruz. Dahası davranışçılığı, psikoterapinin uygulanması için verimli ve yararlı bir temel olarak görüyoruz. Bu pratik, hâlihazırda öğrenme teorisi içinde temelleri olmayan teknikleri de içerir. Bunun anlamı, psikoterapinin farklı bir modelini kullanan okuyucunun, olasılıkla bu kitapta yazdığımız şeylerin bazısına âşinâ olacağıdır.

BU KİTABI YAZMA SERÜVENİMİZ VEYA BUNA KARAR VERME SÜRECİMİZ

Biz bu yolculuğa, birbirimizden habersiz, psikodinamik bir harita kullanan psikoterapi sahası sayesinde başladık. Kohut, Kernberg ve diğerlerini okuduk, okuduklarımızı uygulamaya çalıştık. Birimiz bir psikolog (Jonas) olarak eğitim alırken, diğerimiz psikiyatrist (Niklas) olarak eğitim alıyordu. Bilişsel harita 1980'lerin sonunda genele yayılmaya başlamıştı. Her ikimiz de onun psikoterapötik çalışma üzerindeki deneysel araştırma vaadinden etkilenmiştik. Beck, Clark ve diğerlerini okuyarak ve danışanlarla çalışarak psikoterapi eğitimimizi tamamladık. Bu noktada, biz hâlen birbirimizden habersizdik. Psikoterapinin deneysel alanına devam eden ilgimiz, davranışçılığa olan ilgimizi derinleştirdi ve kendimizi birdenbire verimli bir arazide bulduk; belki seyrek nüfuslu ama hayat dolu, hem eski hem de yeni. Karşılaştığımız yerde bulgularımız hakkındaki konuşmalarımız bu kitabı yazma fikrini doğurdu.

Amacımız

Bu kitap, farklı bağlamlarda öğrenmeye çalışırken ve pozisyonumuzu netleştirme çabası içindeyken karşılaştığımız bazı soruları cevaplamaya çalışır. Bu sorulardan en yaygın olanı "Bunun hakkında daha fazla nereden okuyabilirim?" olmuştur. İyi bir tavsiye vermek oldukça zordur. Eski literatür oldukça karışık ve psikoterapiden daha çok deneysel araştırmalara veya uygulama alanlarına odaklanmış bulunmakta. Yakın dönemde yazılan kitapların çoğu ya sadece araştırma üzerinedir ya da davranışçı terapinin özel bir alanına odaklanmıştır. Bu durumda davranışçı psikoterapinin temel perspektifini nereden öğrenebiliriz? Açıkça şunu söyleyebiliriz, "Buradan!"

Yazmaya başladığımızda birçok boşluğu doldurmak istedik. Klinik davranış analizi/davranış psikoterapisi üzerine, bu perspektifin içerdiği savları ortaya koyan, kolaylıkla ulaşılabilir, tanıtıcı bir kitap yazmak istedik. Klinik kavramsallaştırmaya/analize temel olarak öğrenme teorisinin nasıl çalıştığı ile ilgili temel bir kitap yazmak istedik. İnsan davranışının kuramsal açıklaması ve pratik klinik tekniklerin bu kuramdan nasıl köken aldıkları, vurgulamak istediğimiz analizin konumunu oluşturmaktadır.

Yaptığımız Seçimler

Davranışçı psikolojiyi sunarken ciddi seçimler yapmak zorunda kaldık. Bunlardan birisi ve sancılı olanı kullanılan kavramların ve teorilerin deneysel temelini sunmaktan kaçınmaktı; biz bunu bir bakış açısı sunarken yaptık ki bu açıkça bulunduğumuz pozisyondaki var oluş nedenimiz olarak duruyordu. Böylece elinizde duran kitap, yazmak istediğimizden farklı bir kitap olarak ortaya çıktı.

Diğer seçimlerimiz bazı özel kelimeleri nasıl kullanacağımızla ilişkiliydi. Bunun nedeni davranışçı psikolojinin bir anlamda tek bir psikolojiyi değil birçoğunu içermesiydi. Kelimeler farklı yerlerde kullanılır ve kullanım bazen tamamen zıt anlamlar içerebilir. Bu da yaptığımız seçimlerle aynı terimlerin farklı metinlerde farklı anlamlarda kullanıldığını görebileceğiniz anlamına gelmektedir. Davranışçılık gibi geniş geleneklerde bu durum kaçınılmazdır. Bizim bulunduğumuz özel pozisyon için bir adlandırma istiyorsanız, en yaygın ismi radikal davranışçılıktır (radical behaviorism), bu pozisyon sonraları daha modern ve özelleşmiş bir terim olan "işlevsel bağlamsalcılık" (functional contextualism) olarak tanımlanmıştır.

DAVRANIŞ NEDİR

Bu kitaptaki her şey davranışla ilgilidir. Bu kelime farklı anlamlarda kullanıldığı için başlarken anlamını açıklamak mantıklı olacaktır. Radikal davranışçı geleneğe göre organizmanın yaptığı her şey *davranış* olarak adlandırılır. Davranış sadece dışarıdan görülen kolunu kaldırma, birisiyle konuşma gibi hareketler değildir; aynı zamanda düşünme, hissetme, hatırlama da birer davranıştır. Bu kelimenin bu şekliyle kullanımı dilimizdeki günlük kullanımdan farklıdır. Kelimeyi bu şekilde kullanmamızın nedeni bu fenomenleri bir arada tutmak istememizdir, çünkü bunların en iyi bu şekilde anlaşılabileceğine ve etkilenebileceğine inanıyoruz. Bu tanım için daha fazla detay vererek vakit kaybetmek istemiyoruz. "Davranış" kelimesindeki kullanımımızın, kitabı okudukça sizin için de daha açık hâle geleceğini ümit ediyoruz. Takip eden bölümlerde yanlış anlaşılmaların önüne geçmek için "davranış" kelimesinin kullanımını açık hâle getirmeye çalıştık.

Davranışçılık yapılmış olan bir şeye, bir eyleme ilgi duyar. Kitabımız bu bakış açısı dikkate alınarak okunmalı. Biz de yapmış olduğumuz şeyleri paylaşmak istiyoruz: Danışanların davranışlarını gözlemlemek ve klinik çalışmanın parçası olarak davranışın fonksiyonel analizini kullanmak. Aynı zamanda davranışçılığı, epistemolojik anlamda eleştiren bir duruş biçimi olarak sunmak istiyoruz. Bunun sadece onun iyiliğine değil, sağlam ve bilimsel psikolojiye de hizmet edeceğini düşünüyoruz. Bu duruş aynı zamanda terapi esnasında, terapist olarak kendi davranışlarımız üzerinde de düşünmemizi sağlar: Ne yapıyorum? Neyi gözlemleyebilirim? Neyi etkileyebilirim?

Bu sorular -veya daha da doğrusu onlara verdiğimiz cevaplar- davranışçı psikoterapide işlevsel bağlamcılığın önemini vurgular. Şimdi bu bakış açısına ve bunun terapideki rolüne daha yakından bakalım.

İŞLEVSEL BİR PERSPEKTİF: KLİNİK UYGULAMADAKİ BAŞLANGIÇ NOKTAMIZ

Kitap boyunca altı klinik vaka örneği örüntülendi. Tedavi stratejileri kadar teorik kavramlar da tanımlandı. Eğitim amaçlı her vakanın farklı yönleri vurgulandı. Vakalar gerçek değil, ancak birçok psikoterapistin gerçek olarak tanımlayabileceği genel durumları yansıtıyor. Amacımız, ilkelerin gösterilmesi için günlük örnekleri kullanmak ve öğrenme teorisi temelinde psikoterapide anlama ve değişimin nasıl sıkı bir ilişki içinde olduğunu göstermektir.

Aşağıdaki altı vaka temelinde bazı klinik örneklerle işlevsel bağlamcılığı ve insan davranışını incelemeye başlayalım:

- *Cuma öğleden sonra 11. koğuşta, psikiyatri kliniğinde bir acil bakım ünitesi. Personel, Jenny'nin kendi başına gitmesine izin verilmediği hâlde koğuştan kaybolduğunu fark etti. Jenny geçen bir haftada üç kez kollarını kesti, bu yüzden personel onun kaybolmasından oldukça rahatsız.*
- *Anna, Peter ile olan ilişkisinin iyiye gitmediğini görmeye başladı. Artık birbirleriyle nadiren konuşuyorlar. Hafta sonları, Peter alkol aldığında genelde konuşmaları kavgayla sonlanıyor. Anna artık dört yaşındaki kızlarının bunu daha fazla yaşamasını istemiyor.*
- *Marie dikkatler kendi üzerine toplandığında rahatsız oluyor. İnsanların, onu gerçekte sinirli ve kendine güveni olmayan biri olarak gördükleri düşüncesiyle devamlı olarak meşgul. Böyle zamanlarda, kendi idamını izliyormuş gibi hissediyor.*
- *Mirza geçen gece yine aynı kâbusla uyandığını söylüyor. Anılarına ve militanların kasabalarına geldiği geceden görüntüleri, kardeşini son kez gördüğü anları içeren kâbuslarına daha ne kadar dayanabileceğini bilmiyor.*
- *Alice bugün işte iyi bir performans ile çalışamadı. Kalbi düzensiz attı ve gerçekten kötü bir şeyler olabileceğinden endişe etti. Doktorunun, ona hiçbir sorunu olmadığını söylemesine rağmen bu şekilde hissetti. Ve şimdi, iyi çalışamadığından dolayı, yapması gereken işler için endişe duyuyor.*
- *Leonard, bugün yine işe gitmedi. Oldukça uzun bir zamandır depresyonuna bağlı olarak hastalık iznindeydi. Yarım gün çalışma konusunda ikna olmasına rağmen, işe gitme konusunda kendini motive edemedi.*

Eğer klinik vakalarla çalışıyorsak, hepimiz bu tip örnekleri hatırlarız. Burada kritik olan bu örneklerin içeriği değil. Kritik olan şey bizim ne yaptığımız: Bir davranışta bulunan insanları gözlemliyoruz ve tanımlıyoruz. Kendimize "Niçin böyle davranıyorlar?" şeklinde bir soru yöneltiriz. Veya farklı bir ifade ile davranışı gözlemleriz ve onu

açıklamaya çalışırız. Bu bir perspektif aldığımız anlamına gelir. İnsanlar hakkında bir bilgi oluşturmaya çalışma çabalarının hepsi öncelikle bir perspektif almaktır. Aldığımız bu perspektif, *işlevsel perspektif* olarak adlandırılır ki bu belli bir durumda ortaya çıkan belli bir davranışın işlevine odaklanma anlamına gelir.

İŞLEVSEL BAĞLAMSALCILIK

Bir an için klinik vakaları bırakıp günlük hayata bakalım. Bir adamı, Bay Smith'i gözlemleyelim. Her sabah 7.30 civarı evinden ayrılır ve arabayla işine gider. Garajın önünden yürürken komşusu Bay Brown'ın sabah kahvesini içerken dışarıyı izlediği camın önünden geçer. Birkaç yıl önce emekli olan Bay Brown, vaktini kahvaltı yaparak ve gazete okuyarak geçirmekten hoşlanmaktadır. Bay Smith ses çıkarmadan ağzını oynatıp başını sallarken yavaşça elini sallar. Bay Brown, bu hareketi yüzünü kaldırarak ve gülümseyerek cevaplar. Bu, her gün üst düzey bir öngörülebilirlikle tekrarlanan bir davranışlar dizisidir. Peki, Bay Smith neden bu şekilde davranıyor? Bu davranışının amacı ne? Biz davranışının fonksiyonunu açıklamaya çalışıyoruz.

Bay Smith tarafından yapılan selamlama davranışı Bay Brown tarafından cevaplanmaktadır. Davranışı sonuçları takip ediyor. Biz burada basit bir davranış dizisini kendi bağlamı içerisinde tanımladık. Bu davranış dizisinin iki komşu arasındaki günlük ilişkiyi devam ettirmekte bir fonksiyonu vardır. Eğer Bay Smith sonuçtan memnun olmasaydı selamlaşmayı durdururdu, şeklinde bir varsayımda bulunabiliriz; bunu yaparken elbette ki davranışı devam ettiren başka bir sonuç olmadığını varsayarız. Pencerenin yanından geçerken, Bay Smith yüzünü çevirse veya komşusunu görmezden gelse bu davranışı kendisinin saçma bulabileceği gerçeği de mümkündür. Geçmişte bu olduğunda rahatsız olmuş olabilir. Bay Brown'ın duygularını bu şekilde incitmekten korkmaktadır. Onu her sabah selamlayarak, Bay Smith bu itici olaydan kaçınmaktadır. Bu davranış için başka fonksiyonlar da bulabiliriz. Dolayısıyla şu an için, kolaylıkla tek bir davranışsal eylemin *birçok fonksiyonu* olabileceğini söyleyebiliriz.

Bay Smith el sallama hareketini; başıyla selamlama, şapkasını kaldırmak için kolunu kaldırma veya iki komşu arasındaki ilişkiyi tehlikeye atmadan sesli bir şekilde "merhaba" deme davranışı ile değiştirebilir. Yani

burada aynı fonksiyonu görebilen farklı davranışlar bulabiliriz. Biz bu davranışların durumunu; *işlevsel olarak eş değer* (functionally equivalent) veya aynı *işlevsel sınıfa* (functional class) ait davranışlar olarak tanımlarız. Bu ayırım önemlidir. Farklı görünen davranışlar benzer işleve yani benzer ya da aynı amaca sahip olabilir.

Diğer yandan benzer görünen davranışların farklı durumlarda farklı fonksiyonları olabilir. Bay ve Bayan Smith'in beraber alışverişe gittiklerini ve Bay Smith'in kadın bölümünü sıkıcı bulduğunu, genellikle mağazanın dışında beklediğini düşünün. Vakit geçirmek için daha genç kadınları izliyor, ses çıkarmadan ağzını oynatıp başını sallarken elini sallıyor. Bayan Smith bunu gördüğünde, Bayan Smith'in her sabah komşusunun evinin önünde sergilediği davranışla aynı davranış olduğunu kabul etmeyecektir. Bir taraftan, Bay Smith bunun aynı davranış olduğunu söylemekte haklıdır. Mağazanın dışındaki davranışı, Bay Brown ile olan davranışıyla benzerdir. Aynı biçimde oluşmaktadır. Biz de bunun topoğrafik olarak aynı davranış olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte Bayan Smith'in bu durumda aynı davranışın farklı mânâsı olduğunu söylemesi mantıklıdır. Biz de onula aynı fikirdeyiz. Farklı bir şekilde söylemek gerekirse, bir davranış ancak içinde ortaya çıktığı spesifik çevresel koşullar dikkate alındığı zaman anlaşılabilir. Topoğrafik olarak benzer olan davranışlar, fonksiyonel perspektiften farklı davranışlar olabilir.

Biz, bu çevresel koşulları anlatmak için 'bağlam' (context) kelimesini seçtik. Davranışın nedenlerini bu bağlamın içinde araştırırız ya da daha spesifik olursak, davranışın şu anda hangi bağlamda ortaya çıktığını ve aynı veya benzer davranışların geçmişte hangi bağlamlarda ortaya çıktığını araştırırız. Dolayısıyla, davranışı tanımlamak, anlamak ve etkilemekte iki merkezî nokta vardır: Belirli bir davranışın fonksiyonu ve davranışın içinde ortaya çıktığı bağlam. Fonksiyonu anlamak davranışın amacını, yani sonuçlarını anlamaktır. Ve sonuçlar bağlam içinde oluşur. Bu, *işlevsel bağlamsalcılık* olarak adlandırılan bir yaklaşımdır (Hayes, 1993).

Bay Smith işten döndüğünde, sıklıkla Bay Brown'ı bahçesinde görür. Bay Brown genellikle çitleri elden geçirir, taşları tırmıklar ve böylece küçük bahçesini düzenlemiş olur. Bay Brown yaptığı işi bırakır ve "İyi akşamlar." veya "Nasılsınız?" gibi kelimeler söyler. Yaşayan her organizma

gibi Bay Smith, farklı davranışları gerektiren farklı durumları ayırt edebilme yeteneğine sahip olduğundan, sabah yapmış olduğu davranışı tekrarlamaz. Bay Brown bunun, yeterince ödüllendirici bir davranış olmadığını hisseder ve bunu tekrarlamanın kaba bir davranış olacağını düşünür. Bunun yerine potansiyel davranışların geniş repertuarından "Teşekkür ederim, iyiyim." veya "Harika!" şeklinde kelimeler seçerek cevap verir. Bazen bu davranışlar, hava durumu veya Bay Brown'ın menekşeleri hakkındaki cümleler ile desteklenir. Aynı mahalle, aynı insanlar, ön kapıdan ve garajdan uzaklık aynı fakat bağlam farklı.

FARKLI PERSPEKTİFLER, FARKLI SORULAR, FARKLI CEVAPLAR

Biz davranışı çalışmak için belli bir perspektif seçtik. Aynı fenomeni çalışmak için diğer perspektifleri de seçebilirdik. İddialı genç bir nörofizyolojist de Bay Smith'in yürüme saatleri boyunca beyninin farklı bölgelerindeki kan akımını ölçmek için PET-tarama uygulamasını seçebilir. Fizyolojistin Bay Brown'ın penceresinin önünden geçerken Bay Smith'in bazı beyin parçalarında aktivite artışı bulduğunu farz edelim. Araştırmacı, beyinde, sosyal durumlarda farklı kas hareketlerinin koordinasyonunu sağlayan özel bölgeler olduğu sonucuna varır. Dolayısıyla bir davranışın nedeninin beyinde saptanmış olan aktiviteler olduğu ifade edilir. Bu da Bay Smith'in davranışının bir açıklamasıdır fakat fonksiyonel perspektif tarafından önerilen açıklamadan farklıdır. Bizim perspektifimizden, Bay Smith'in komşusuyla karşılaştığında beyninin bir parçasını kullandığı gerçeği kolunu kullanması gerçeğinden farksızdır. Fonksiyonel perspektiften bakıldığında, nörofizyolojist Bay Smith adlı organizmanın davranışının 'niçini'nden ziyade 'nasılı'nı açıklamaktadır.

Bir kişilik araştırmacısının Bay Smith üzerinde çalıştığını ve epeyce bir ölçek uyguladığını varsayalım. Araştırmacı Bay Smith'in sosyal çekiciliğini, kişiler arası kibarlığını ve sosyalliğini yüksek bulur. Araştırmacı Bay Smith'in sosyal yönelimli bir kişiliği olduğu sonucuna varır. Onun devam eden selamlama davranışı bu kişilik tipiyle açıklanır. İşte, tekrar bir açıklama görüyoruz fakat bu seferki nörofizyolojik açıdan değil. Buradaki açıklama Bay Smith'in sahip olduğu bir şey üzerine odaklanıyor: Kişilik. Kişilik araştırmacısı Bay Smith'in davranışının daha sabit ve değişmez yönleri ile ilgileniyor. Bununla birlikte, fonksiyonel perspektiften

Bay Smith'in davranışını anlamada biz, çeşitli şartlar ve koşullar boyunca davranışın değişimine odaklanıyoruz.

Farklı perspektifler farklı sorulara sahiptir ve bunu farklı amaçlarla yaparlar. Konuşurken boğaz ağrısı olduğunu ifade eden bir hastasını karşılayan hekim muhtemelen şu soruları sormaz: "Ne zaman konuşuyorsun? Konuşurken yanında kim var? Ne söylüyorsun? Bunu nasıl söylüyorsun? Diğerlerinden ne tepki alıyorsun?" Bunun yerine, "Ne kadar zamandır, konuşurken bu ağrı mevcut?" sorusunu soracaktır. Sonra olasılıkla doktor hastasının boğazına bakacaktır. Bu davranışlar hekime işi ile ilgili bağlantılı bilgiler verecektir. Bununla birlikte, eğer hastanın şikâyeti "İnsanlar beni anlamıyor gibi görünüyorlar!" olsaydı "Ne zaman konuşuyorsun?" vb. sorular bir anda önemli hâle gelebilirdi.

Biz sorularımızı, belirli bir amacımız için gerekli olan ilgili bilgileri toplayacak uygun bir yolla formüle ederiz. Bizim nörofizyolojist sorularını zihnindeki daha geniş amaçlar ile formüle etmişti. Onun sosyal-motor performansın nörobiyolojisi ile ilgilendiğini farz edin. Beyindeki impuls geçişlerinin kalıplarını anlamak istiyor ve motor ileti performansındaki dalgalanmaların önemli olduğu hastalıklarda bu süreci etkin bir şekilde hedefleyen farmakolojik içerikler geliştirmek için yararlı bilgiler toplamak istiyor. Onun özellikle Bay Smith'in Bay Brown'ı selamlamasını çalışması kritik önemde değil. Buna benzer olarak, kişilik araştırmacısı da sorularını Bay Smith'i toplumun geri kalanından ayırt etmek ve kişilik yapısına uygun olarak kategorize etmek için formüle ediyor olabilir, belki de meslekî ilerlemesinde faydalı olabilecek sosyal kişilik özelliklerini bulmak amacıyla bunu yapıyor olabilir.

Birçok perspektiften bir grup araştırmacı Bay Smith'in komşusu olabilirdi. Sosyolog olan, selamlaşma anını, postmodern insan etkileşiminde kibarlığın bir kesiti olarak algılayacaktır. Psikanalist, Bay Smith'in davranışını bebeğin uzak baba figüründen onay alma isteği olarak yorumlayacaktır ve burada yer veremeyeceğimiz kadar çok yorumu olacaktır. Hepsi kendi sorularını soracak ve kendi yanıtlarını alacaklar. Ve kimin haklı olduğuna kimin doğru nedeni açıkladığına dair yoğun bir tartışmaya girecekler ve tartışma büyük olasılıkla "İşin özü şu ki..." veya "Temelde bu..." ile başlayan cümlelerle sonuçlanacak. Sanki gözlemleyen ve yorumlayan kişiden bağımsızmış gibi nedenler üzerine açıklama eğilimine gireceklerdir.

Peki, bütün bu perspektifler içerisinde, hâlihazırda meydana gelen davranışsal olayın 'doğru nedeni'ne en fazla kim yaklaşacaktır? Bu soruyu cevaplamak için, "neden" demekle neyi kastettiğimizi netleştirmemiz lazım. Eğer bilim felsefesi çerçevesinde araştırma yapıyorsak, nedensel açıklamayı oluşturan şey hakkında farklı ve çelişkili iddialara ulaşacağız. Bu, kendi içinde, "doğru nedenlerin" varlığının diğer tür nedenlerden farklı olduğunun gösterilmesine yönelik mütevazı bir tutum başlatacaktır.

Bir perspektif seçmek sorularımızı sorabileceğimiz ve cevapları alabileceğimiz bir başlangıç noktası tayin etmektir. Bilim adamları belirli bir tarafı ve amacı olan organizmalar olarak da anlaşılabilirler. Bu yüzden "doğru", dünyada keşfedeceğimizi iddia ettiğimiz şeyin niteliği değildir. Dahası doğru, bizim sorularımız ve amaçlarımızın peşinde koşarken bizi ileri götüren cevap veya cevaplar olarak ele alınabilir. Bu, fonksiyonel bağlamcılığın temeli olan *pragmatik doğruluk kriteri*dir. Bu kritere göre bir ifade, pratik amacı karşıladığı ölçüde doğrudur. Bizim durumumuzda, nihai amacımız insan davranışını öngörmek ve onu etkilemektir. Diğer kararlarda olduğu gibi, bu seçimler de bilimsel ve klinik süreçlerden önce gelir dolayısıyla da bu kararlar gerekçelendirilemez. Sonuçta, onlar bizim seçimlerimizdir.

Bir bakıma bu, sizin bir futbol maçı için bilet aldığınız duruma benziyor. Hangi koltuğu seçmelisiniz? Belki de stadyumun doğusundaki koltukları. Buradan tüm sahayı görebilir ve güneşin altında oturabilirsiniz. Diğer yandan güneşin altında oturmak gözlerinizi rahatsız edebilir. Peki, batı tarafındaki koltuklar nasıl olur? Tüm oyunu izlemek için iyi bir yer ama gölgede olduğu için hafif üşütebilir. Her iki durumda da koltuklar gollerin görülebileceği yerlerden uzakta kalıyor. Belki de güney tarafa, karşı takımın sahasının arkasına oturmalısınız. Bu kendi takımınızın atışlarını görmeniz için de çok güzel bir yer olur. Ama kuzey tarafı seçerseniz ev sahibi takımın savunmasını görebilirsiniz. Alternatif olarak da bilet fiyatları göz önüne alınabilir. Diğer bir alternatif de arkadaşlarınızın genelde oturdukları yere oturmak olabilir. Sonuçta bu sizin oyundan ne istediğinizle alakalı bir durumdur. Herhangi bir perspektifin her durumda daha iyi bir görüş sağlayacağını söylemek çok zordur. Nihayetinde bu sizin ulaşmaya çalıştığınız amaç ile alakalıdır. Kesin bir amacınız varsa (ev sahibi takımın savunmasını izlemek gibi), bazı yerlerin daha iyi olduğunu söyleyebilirsiniz. Ama bu bir seçimdir ve farklı izleyiciler farklı seçimlerde bulunacaklardır.

Dolayısıyla "en iyi perspektif" merkezî sorusu; bir felsefî yaklaşımın sorusudur, faydacılığın bir sorusudur veya tercihlerin bir sorusudur. Doğrudan deneysel teste tabi tutulabilen bir soru değildir. Fakat belirli bir perspektif açısından bakıldığında, "Beynin bazı parçalarını etkileyen X ilacı ile tedavi etkili midir? veya "Y kişiliğine sahip insanlar bazı işler için uygun mudur?" gibi sorular gereklidir. Sorular formüle edildikten sonra ise etkinliğin kanıtlanması için deneysel testler şarttır. Bizim amacımız davranışı anlamak ve etkilemektir. Bu konuda bize yolu ne gösterecek? Tekrar, çok çeşitli örneklerle deneysel olarak test edilmiş ve anlamlandırılmış bir soruya sahibiz.

DAVRANIŞI ETKİLEMEK

Bay Smith komşusuyla yaptığı sohbetin resmiyetinden oldukça rahatsız. Çok az arkadaşı var ve sınırlı ilişkilerine bağlı olarak, Bay Brown'ın iyi bir adama benzediğini düşünüyor. Onu daha yakından tanımak istiyor. Fakat kendi başına yaşayan yaşlı komşusu için sorumluluk almaktan korkuyor. Bu sorumluluğa uygun olarak yaşayabilecek mi? Bunun yanında, Bay Brown'ı daha yakından tanımaya yönelik ani isteğinin biraz garip görünebileceğini düşünüyor. Bütün bunlar bir kenara hâlihazırda uzun yıllardır komşular.

Diğer yandan Bay Brown yaşamının çoğunda başkalarına bağlı bir hayat geçirdi. Diğer insanlarca önemli görülürdü. O günleri gerçekten çok özlüyor. Hayatı şu an oldukça boş ki çocukları büyüdü karısı da ölüp gitti. Sık sık Bay Smith'in bahçesini düzenleme düşüncesine sahip. Birisi için bir şeyler yapmak ne güzel olurdu. Fakat hayatı boyunca onun için bir şeyler yapmak isteyen insanlar olmuştu. Daima bu böyleydi.

Şimdi, iki komşunun ilişkisinde değişiklik yapmak istiyorsak, bazı öneriler ileri sürebiliriz. Bay Smith endişelerini bir kenara koyar ve Bay Brown'ı kahve içmeye davet eder. Bay Brown sorulmasını beklemektense bahçe düzenlemesi için kendisi teklifte bulunabilir. Veya biraz menekşe alıp Bay Smith'e bahçesine dikmek isteyip istemediğini sorabilir. Veya Bay Smith...

Uzun bir çözüm listesi oluşturabiliriz. Bu önerilerin ortak paydası büyük olasılıkla bu iki kişinin var olduğu çevre koşullarında yeni sonuçlarla bağlantı kurmak için davranış değişikliğini tanımlamaları olacaktır. Bu öneriler, bu insanların derin bir yerlerinde gizlenmiş olan gizemli

bir süreci değiştirme şeklinde formüle edilmeyecektir.

Şimdi dürüst olmak gerekirse, ileri sürdüğümüz önerilerin insan davranışının analizi aracılığı ile formel bir eğitim gerektirdiği pek söylenemez. Fakat buraya kadar bizim arzumuz seçmiş olduğumuz perspektifin; insanla çalışmak için çok büyük bir uygunluğu bulunan fonksiyonel perspektifin temelini kurmaktı.

BİZİM PERSPEKTİFİMİZİN AMACI

Bir sonraki bölümde de değineceğimiz gibi bizim perspektifimizin amacı insan davranışını etkilemek ve anlamaktır. Bunun temeli davranışın oluştuğu yer, bağlam veya çerçeve içerisinde davranışı analiz etmekte yatar. Bazı davranışların sonuçlarını anlamak davranışın fonksiyonunu anlamaktır. Bu tabii ki diğer perspektiflerin olasılığını dışlamaz. İnsanoğlu olarak bizler bazı sonuçlara ulaşmak için amaçlı hareket ederiz. Sonuçta, bizim seçimimizin amacı yardım arayan insanlara en iyi şekilde hizmet etmektir. Danışanlarımız yardım ararlar, çünkü yaşamlarında değişim isterler. Bu süreçte amacımıza hizmet eden herhangi bir şey doğru olarak ele alınacaktır. Bu bir pragmatik doğruluk kriteridir.

Artık bu perspektifle donanımlı olarak, klinik pratiğin gündelik yaşamına dönelim: Bileklerini kesen Jenny'ye, Anna ve Peter arasındaki ilişkiye, Marie'nin sosyal korkusuna, Mirza ve anılarına, Alice ve endişelerine ve çalışamayan Leonard'a. Tavsiye vermek, hayatlarında önemli bir değişiklik yapmıyor gibi görünüyor. Tavsiyenin yararlı olmaması, sadece klinik bir durum tanımının parçası olarak görülebilir (Öhman, 1994). Fakat bu koşullar altında şu soruyu sorabiliriz "Niçin bu şekilde davranıyorlar?" Bu, bizim ilerleyen bölümlerde araştıracağımız konudur.

BU KİTAPTA NELER VAR

Üç Ana kısım bulunmakta. Birinci kısım olan Davranışı Tanımlama, insanlar bir eylem sergilediklerinde nelerin gözlenebildiğine ve terapistler olarak gördüklerimizi ve insanların bize anlattıklarını nasıl ayıklamamız gerektiğine odaklanmıştır (bölüm 1 ve 2). Daha sonra fonksiyonel analizin temel modeli sunulur (bölüm 3). Kitabın ikinci kısmı olan Davranışı Açıklama, öğrenmenin temel ilkelerini sunmaktadır. Bu derlemenin bir parçası artık yerleşmiş ve sıklıkla kullanılan ilkelerden -tepkisel

koşullanma (bölüm 4) edimsel koşullanma (bölüm 5 ve 6)- diğer parçası da insan dili ve bilişine (bölüm 7) dair son bulgulardan oluşmaktadır. İkinci kısım bu en son bulguları içeren zenginleştirilmiş fonksiyonel analizin sunumu ile son bulmaktadır (bölüm 8). Üçüncü kısım olan Davranışı Değiştirme, klinik pratiğe odaklanmaktadır. Üç bölüm psikoterapinin genel stratejilerini içermektedir (bölüm 9, 10 ve 11) ve son ikisi daha spesifik teknikler ve stratejiler sunmaktadır (bölüm 12 ve 13). Bu kitabın bir tedavi el kitabı olmasını amaçlamamış olsak da fonksiyonel perspektiften geliştirilmiş bazı pratik kılavuzları eklemek de istedik. Sonuçta meslekî hayatımızın tamamı bunun üzerinedir: Danışanlarımızla çalışırken buradan bir şeyler taşımak.

1. KISIM
DAVRANIŞI TANIMLAMAK

Çev: Sevinç Ulusoy

1. BÖLÜM

DAVRANIŞIN TOPOĞRAFİK YÖNLERİ

Klinik davranış analizinin amacı, var olan problemi değişim olasılığını arttıracak yönde formüle etmektir. Yardım arayışı içinde olan bireyler daha çok, probleme dair kendi düşünceleri ya da kavramsallaştırmaları ile başvururlar. Örneğin;

> Marie, "öz güven eksikliği"nin üstesinden gelmek için yardım istemektedir.
>
> Personel, "ilgi çekmek için yaptığı ve kendine zarar verdiği" için Jenny'i baş belası olarak görmektedir.
>
> Peter ve Anna, "umutsuz evlilikleri" için danışmanlık arayışı içindedir.
>
> Leonard "tekrarlayan depresyon"u için terapiste yönlendirilmiştir.

PROBLEMİN FORMÜLASYONU

Yukarıdaki ifadelerin tümü -günlük dilde kullandığımız çeşitli formülasyonlar gibi- bir problem formülasyonu içermektedir. Profesyonel dil, farklı kelimeler kullanılsa bile, buna oldukça benzerdir. Marie'yi inceleyerek başlayalım. Marie "öz güven eksikliği" ifadesini kullandığında neyi tanımlamaktadır?

Sanırım hiçbir zaman bir grup önünde konuşmaktan hoşlananlardan olmadım. Fakat bu durum son yıllarda daha da kötüleşti. Şu anda bir meslektaşımla güçlükle oturup bir fincan kahve içebiliyorum. Birileri ile karşılaşacağımı biliyorsam dışarı çıkmak bile çok zor. Bunun en kötü yanı onların ne düşündüğünü hiçbir zaman bilmiyor olmam. Tuhaf olduğumu düşünüyor olmalılar.

Marie, birtakım davranışlar tarif etmektedir.

Toplum içinde konuşmak zorunda kalacağı durumlardan kaçınıyor.

Meslektaşlarıyla bir fincan kahve içmekten kaçınıyor.

Eğer tanıdıkları ile karşılaşacaksa dışarı çıkmak konusunda iki kez düşünüyor.

Diğer insanların kendisi hakkında ne düşünebileceği konusunda endişeleniyor.

Diğer insanların kendisini tuhaf bulabileceğini düşünüyor.

Marie'nin tanımına terapist tarafından yapılan gözlemleri de ekleyebiliriz: Marie konuşurken nadiren göz teması kuruyor ve oturuş pozisyonu göz temasını engelleyecek şekilde başka bir yöne dönük. Şu anda Marie'nin problemlerini gözlenebilir davranış açısından formüle etmeye başladık. Bu gözlemlerin çoğunun terapist tarafından yapılmadığına dikkat edilmelidir; bunlar Marie'nin kendisi tarafından yapılmıştır. Terapist onun toplum içinde konuşmaktan ya da bir fincan kahve içmekten kaçındığını hiçbir zaman görmemiştir. Dışarı çıkmakta tereddüt ettiğini gözlememiştir. Fakat bu davranışların, ortamda bulunması hâlinde terapist tarafından da gözlemlenebileceğini kabul ediyoruz. Diğer yandan Marie bu davranışların doğrudan şahididir. Bu onun davranışı, bir şeyi *gözlenebilir davranış* olarak adlandırmak, bir kişinin gerçekten o davranışı gözleyebiliyor olması anlamına gelir. Terapötik bağlamda, bu kişi sıklıkla danışan olacaktır. Terapistin büyük ölçüde danışanın kendi davranışlarına dair olan gözlemlerine bağlı olması, bir iş birlikçi yaklaşım olarak terapi kavramının önemini vurgular.

Bununla birlikte, Marie sorun olarak gördüğü gözlenebilir davranış listesiyle terapiye geliyor değildir. Onun problem tanımı öz güveninin

olmayışıdır. Çekingen ve içe kapanık yaşam tarzı sorulduğunda şunu anlatmaktadır: "Eminim bu içeride, derinlerde bir yerde öz güvenimin eksik olmasından kaynaklanıyor." Ona göre, öz güveninin olmayışı davranışının gerekçesi olarak değerlendirilmektedir.

Haydi, bu problemi öz güvenle nasıl açıklayabileceğimizi düşünüp taşınalım. Bunu nasıl gözlemleyebiliriz? Marie'nin kaçınmasını, tereddüt etmesini ve sosyal ortamlardaki diğer davranışlarını gözlemleyebiliriz. Gözlemledikçe daha çok davranışın farkına varırız. Fakat hiçbir zaman gerçekten "öz güven" denilen gözlemlenebilir bir fenomen göremeyiz.

Davranışın nedeni olarak öz güven eksikliğini gidermeye odaklandığımızda kendimizi bir kısır döngü içinde gerekçelendirme yaparken buluruz. Öz güveninin eksik olduğuna nasıl karar verebiliriz? Yapabileceğimiz tek şey gözlemleyebildiğimiz şeye dönmek olacaktır: Marie'nin davranışı!

Peki, ya Marie? O kendi öz güven eksikliğini gözlemleyebilir mi? Cevap aynı: Sadece kendi davranışını gözlemleyebilir. Olasılıkla o da dışarıdan bir gözlemci tarafından ulaşılabilir birtakım olayları gözlemleyebilir: Bakışlarını kaçırmak, diğer insanlarla görüşmekten kaçınmak vb. Aynı zamanda gözlemci tarafından erişilemeyen olayları da gözlemleyebilir: Bir şeyleri düşünme, hatırlama, belli durumlarda bir şey hissetme gibi. Fakat bütün bunlarda gözlemlenen hâlâ onun ne yaptığıdır.

Günlük dilde sıklıkla başvurduğumuz "öz güven", bizatihi dışarıdan gözlemlenebilen bir şey değildir, değil ki herhangi biri tarafından 'çok az' ya da 'çok fazla' sahip olunabilsin. Bunun yerine, öz güveni bir kısım davranışları uygun bir şekilde özetleyen bir etiket olarak tanımlayabiliriz. Bu bir isim gibidir. Bu isim, bir düzen içinde bir araya getirilmiş bir demet çiçeği belirtmek için "buket" kelimesini kullanmamızla aynı amaca hizmet eder. Çiçekleri çıkarırsak, buket artık var olmayacaktır. Buket kendi başına bir varlık değildir fakat sadece ne gözlemlediğimizi uygun bir şekilde özetleyen uygun bir terimdir. "Buket kendi başına bir varlık değildir." demek "Buket kelimesi anlamsızdır." demek değildir. Tam tersine etiketler ya da 'buket' gibi kelimeler, bu çiçekler farklı objelermiş gibi her birinden tek tek bahsetmeden onlar hakkında rahatça konuşmamızı sağlar. Böylelikle buna benzer ifade şekilleri iletişimi daha da kolaylaştırır. Buket, nasıl kendi başına bir miktar çiçeği bir araya getirmiyorsa, öz güven eksikliği de bir dizi gözlenebilir davranışı sergilenir hâle getirmez. Bu gerekçelendirme biçimi -yani fenomenleri basitçe isimlendirerek yaptığımız illüzyonel açıklama-

lar- günlük dilde sıkça karşımıza çıkmaktadır. Unutulmamalıdır ki bu aynı zamanda psikiyatrik ve psikolojik kavramsal sistemlerde de sıklıkla kullanılmaktadır. Şimdi Leonard'ın durumuna bakalım:

> *Leonard geçtiğimiz iki gün boyunca dairesinden dışarı çıkmamıştır. Zamanının çoğunu TV önündeki kanepesinde eğlence programları arasında gezinerek geçirmektedir. Markete ancak sigarası ve yiyeceği tükendiğinde gitmektedir. Tabii son birkaç haftadır iyi beslenememektedir. Zamanının çoğunu boşanması üzerine ruminasyon yaparak, kendisi ve Tina arasında neyin yanlış gittiğini düşünerek geçirmektedir. Ağabeyine hayatın oldukça anlamsız olduğunu anlatmış. Eğer çocukları olmasaydı büyük ihtimalle kendisini öldüreceğini ifade etmektedir.*

Yine bir dizi davranışsal olaya ait bir betimlemeye sahibiz. Aşağıdaki davranışlar Leonard'ın hayatının kesitsel olarak o dönemdeki özelliklerini işaret etmektedir:

- Apartmandan nadiren ayrılmaktadır.

  TV önündeki kanepede zamanını geçirmektedir.

  Düzensiz yemek yemektedir.

  Ruminasyon yapmaktadır.

  Hayatının anlamsız olduğunu deneyimlemektedir.

  İntihar ve aynı zamanda çocukları hakkında düşünmektedir.

Bu durumda, kendimize onun neden bu şekilde davrandığını soruyoruz. Çünkü o depresyonda. Çünkü o... Ve tekrar davranışın tanımlamalarına geri dönüyoruz. Aslında bu Marie'nin öz güven eksikliği ile aynı mantığı izler. Birtakım davranışsal olaylara bir etiket ekleriz ve o etiketi tüm bu olayların nedeni olarak görmeye başlarız.

ADLANDIRMA BİR AÇIKLAMA DEĞİLDİR

Bu, fonksiyonel/işlevsel[1] perspektif ile klinik vaka kavramsallaştırmalarındaki tanı kullanımlarının bağdaşmadığı anlamına mı gelir?

1 Türkçe metnin akışına daha uygun olması amacıyla, kitap boyunca İngilizce metindeki 'function' kavramı 'işlev' ve 'fonksiyon', 'functional' kavramı da 'işlevsel' ve 'fonksiyonel' şeklinde dönüşümlü olarak çevrilmiştir (editör notu)

Kesinlikle hayır. Daha önce de belirtildiği gibi, bu etiketler durumu tanımlamaya çalışan uygun terimlerdir ve kullanışlı olabilirler. Detaylı gözlemlenebilir davranış listesi kullanmak yerine, Marie'nin zorluklarını "sosyal fobi", Leonard'ınkileri "depresyon" olarak etiketlemek klinisyenler arasında iletişimi kolaylaştırır. Tabii ki bu, kullanılan kavramlara dair dinleyiciyle ortak bir anlayışı paylaştığımızı gösterir. Benzer şekilde Marie'nin, arkadaşına, öz güveninin eksik olduğunu söylemesi, bu terime karşılık gelen tüm davranışsal olayları anlatmaktan daha kolay olacaktır. Bu soyut tanımlamaların altında yatan görünmeyen problem; bu etiketlerin Marie'nin *sahip olduğu* bir şey ya da Marie'nin *ne olduğunu* tarifleyen, Marie'ye *ait* ve onun davranışından ayrı bir mahiyet (entity) olarak tedavi edilebilecek özellikler olarak ele alındığında ortaya çıkar. Bu varsayımsal mahiyet, bireyin davranışlarına hükmetme kabiliyeti olan bir unsur olarak ele alınırsa daha da problematik hâle gelir. Buna benzer tanımlayıcı etiketler, içinde bulunulan meseleyi uygun bir şekilde özetlerler fakat bir açıklama değildirler.

Yukarıdaki gibi etiketler ya da kavramlar faydalıdırlar, çünkü genel bir şekilde davranışımızı etkilerler. Eğer karşılaşacağımız kişinin 'depresyondan yakındığı' ya da 'öz güveninin eksik olduğu' bize bildirilirse, bu muhtemelen o kişi ile karşılaştığımızda ona karşı nasıl davrandığımızı etkileyecektir Bunun gibi genel tanımlamalar iletişimi hızlandırsa da bireysellik ve ayrıntılı tanımlama konusunda kişiye "pahalıya mal olmaktadır" "Buket" kelimesi doğru bir şekilde bir kucak dolusu çekici kırmızı gül için kullanılabilirken, zayıf bir demet yarı solgun karahindiba için de kullanılabilir. Sizin için kıymetli olan birine teşekkürünüzü ifade etmek için bir buket istiyorsanız ikincisini tercih etmek düşüncesizlik olacaktır fakat tartışmasız bir mantıkla, ikinci tercih de güllerle aynı genel konseptte nitelendirilebilir: Bir buket. Bu nedenle etiketleme, sorunu tanımlama ve etkili müdahale açısından verimli bir enstrüman sayılmayabilir.

Genel olarak konuşmak gerekirse, psikoterapötik ortamda bu etiketlemelerin bizi etkili müdahalelere yönlendirmesi tartışmalı bir konudur. Öz güvenin nerede konumlandığını ve eksik olduğu zaman onu nasıl düzelteceğimizi bilmiyoruz. Bu bizi Marie ile aynı pozisyona getirmektedir. Öz güven, düzeltilmesi gereken gizemli içsel bir mahiyet/şey hâline gelir. Fakat bunun yerine gözlenebilir davranış listesine bakmak, değişim için gerekli stratejileri tespit etmeyi kolaylaştırabilir.

AÇIK YA DA ÖRTÜK: BU SADECE BİR DAVRANIŞ MI?

Davranışa odaklanmanın düşünce ve duygular gibi *içsel olayların*[2] önemsizleştirilmesi anlamına geldiğini düşünmek yaygın bir kanaattir. Fakat davranış analizini bundan ibaret saymak uygun bir değerlendirme olmaz. Marie ve Leonard'ın gözleminde endişelenme, düşünme, hissetme gibi içsel süreçleri *davranış* olarak değerlendiriyoruz. Bunlar, bu bireylerin derilerinin altına var olan fenomenlerdir. İşlevsel perspektiften bakıldığında, bu fenomenlerin ekstra bir şey olmadıkları yani açık bir şekilde gözlemlenebilir davranışlardan özde farklı olmadıkları anlaşılır. Onlar tıpkı diğer gözlemlerde olduğu gibi, insanların yaptığı herhangi bir şeye benzer. Bunlar birer *örtük davranış* (covert behavior) örneğidir.

Fark ise, bu içsel olayların bağımsız bir gözlemci tarafından direk olarak gözlemlenmeye müsaade etmemesidir. Yalnızca davranışı sergileyen kişi tarafından doğrudan gözlemlenmeleriyle erişilebilir hâle gelirler. Bizler için, bu içsel olaylar yalnızca -kişi onlardan bahsedince veya cildinin altında neler olup bittiğini başka bir şekilde ifade ettiğinde- dolaylı olarak erişilebilir hâle gelecektir. Bu durum bu gözlemleri daha az önemli hâle getirmez. Fark bu fenomenlerin doğrulanabilirliği ile ilişkilidir. Çoğu zaman kişinin ağlayıp ağlamadığı ya da çığlık attığı konusunda anlaşmak kolaydır. Fakat kişinin yasta olup olmadığı ya da acı çekip çekmediği konusunda nasıl uzlaşabiliriz? Hâlâ kişinin eylemlerini referans alıyoruz fakat bu "eylem" kişinin *açık davranışları* (overt behaviors) gibi bir dış gözlemci tarafından doğrulanmaya açık değildir. Bizler, dış gözlemciler olarak, bu içsel gözlemlere anlamlı bir erişim istiyorsak, gözlemciyle aynı sözel "kod"u paylaşmalıyız. Mesela kaygı hissettiğimde, sizin kaygı hissediyorum dediğiniz zamanki ile aynı içsel duyumlardan mı bahsediyorum? Ve aç olduğum zaman seninle aynı şekilde aç olduğumu nasıl bilebilirim?

---

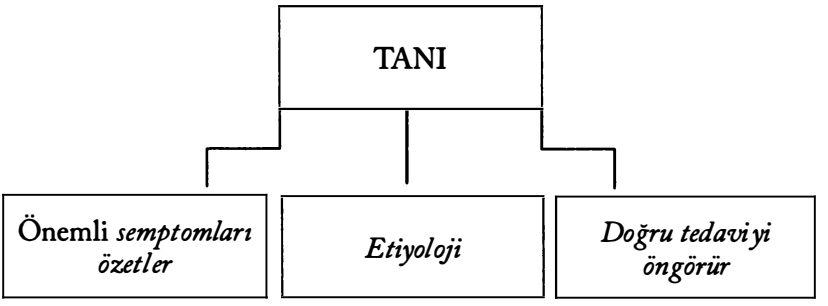
2 Davranışçı gelenekte, kişinin 'iç dünyasında' şeyler yaşantılamasına vurgu yapmak amacıyla kullanılan terimin (*private events*), davranışçı kuramcılara göre farklı açılardan değişebilen çeşitli tanımlamaları mevcuttur. Genel bir tanımlama ile içsel olaylar düşünceler, anılar, hisler, bedensel duyumlar, belirli bir davranışa yönelik eğilimler vb. kişisel olaylara atıf yapar. Sadece bir kişi bu olayları tanımlayabilir, o anda diğer kişiler orada olsalar bile tanımlama yapamazlar. İçsel (*private*) ve dışsal (*public*) yaşantılar (*events*) aynı davranışsal yasalara tabidirler. Yani *mentalistik* gelenekçe savunulanın aksine, *radikal davranışçılık* içsel olayları gözlenebilen dışsal yaşantıların nedeni olarak ele almaz. Dışsal olaylar nasıl bağımlı değişken olarak davranış analizi ile ele alınabiliyorsa, içsel olaylar da bağımsız değil, bilakis bağımlı değişkendirler ve aynı tür bir analize tabi tutulabilirler (editör notu).

Sadece gözlemlenebilen davranışlara odaklanmak yetersizlik hissi oluşturabilir. Örneğin, "öz güven" ifadesine odaklandığımızda tamamıyla insanî bir hâli veya "depresyon"dan bahsederken doğal bir ağırbaşlılığı gözden kaçırabiliriz. Doğrusu, kişinin davranışını betimlemede kullanılan fenomeni birkaç kelime ile ifade etmek kolay değildir. Danışanımıza ne kadar dikkatimizi verir, onu dinler ve onunla konuşursak o kadar gözlemleme şansına sahip oluruz; daha zengin ve ayrıntılı bir betimleme geliştirebiliriz. Bu başka bir çeşit materyalin tasviri değildir. Bu yalnızca davranıştır fakat daha fazla davranış!

MEDİKAL MODEL

Konuşmaya başladığı zaman boğazında ağrı hissettiğini ifade eden hastayla karşılaşan bir hekimi düşünelim. Bizim tanımımıza göre, "konuşurken ağrıyı deneyimlemek" gözlemi bir davranışsal olay olarak nitelendirilebilir. Bu senaryoda, hekim muhtemelen nasıl göründüğünü anlamak için hastanın boğazına bakacaktır. Klinik psikolojide, metaforik anlamda benzer pratiği kullanıyoruz. İnsanın problemleri, altta yatan patolojik durumları anlayabilmek için bireyin 'içine bakarak' anlaşılabilir. Fakat bunu psikolojide yaptığımızda yalnızca hipotetik kurguları formüle etme eğiliminde oluruz, kurgular kişinin hangi koşullar altında nasıl davranışlar sergilediğine dair gözlemleri içermezler. Medikal model (bk. Şekil 1.1.) dolambaçsız bir mantığa dayanır ve nispeten basit olan bu model, Batı tıbbının başarısı için vazgeçilmez olarak görülür (Sturmey, 1996).

Şekil 1.1. Medikal Model



Hekim gözlemlerini semptomları kaydederek yapar (ki bunlar iyi bir davranışsal veri olabilirler). Hasta boğaz ağrısından bahseder ve bu damaktaki kızarıklık ve üzerindeki beyazımsı pas (semptomlar) doğrulanarak tamamlanabilir. Tüm semptomlar aynı yönü işaret ettiğinden hekim bunun bir tonsillit vakası olduğuna karar verir. Sonrasında bunun sebebinin streptekok enfeksiyonu ile ilgili olabileceğini düşünmek akıllıca olacaktır. Bu, boğaz kültürü alarak kolayca doğrulanabilir. Fakat bu ek bilgi (streptekok enfeksiyonu) davranışsal bir veri değildir. Tam tersine burada tespit edilen, problemin ortaya çıkma ihtimalinin arttığı çevresel koşulların olabilirliğidir. Sonuç olarak, enfeksiyonu tedavi etmek için antibiyotik kullanmak uygun bir müdahale olacaktır. Medikal model bu olayda kusursuz bir biçimde çalışmaktadır. Peki ya Marie bize sosyal ortamlarda ortaya çıkan güvensizlik hissinden, gergin olduğunda kendini ifade etmekte nasıl güçlük yaşadığından, öğle aralarında meslektaşlarına yaklaşmaktan nasıl kaçtığından (semptomlar) bahsederse? Eğer onun korkuları ve kaçınmaları hakkında daha fazla bilgi elde etmek istiyorsak, onun sosyal fobiden (tanı) yakındığını söyleyebiliriz. Peki, etiyolojiden bahsedebilir miyiz? Mevcut bilgimiz, onun kişisel öyküsü veya o öyküsündeki özel çevresel şartlardan oluşan doğal/kalıtsal ya da öğrenme faktörlerini işaret edebilir. Fakat öz güveninin eksik olduğunu veya içerisinde bir yerlerde bozuk bir benlik saygısına sahip olduğunu doğrulayacak objektif bir belirteç ya da özel bir test yoktur. Araştırmamızı derinleştirmek için yapacağımız en iyi şey daha fazla davranış gözlemlemek olacaktır. En kötü ihtimalle, bu bizi yeni kelimeleri keşfe götürür.

Genel tanıya bakınca birçok olası terapötik stratejinin mevcut olduğunu görüyoruz. Sosyal fobide tedavi seçimi üzerine güvenilir bir tavsiye verebilsek dahi, tanı bize Marie'nin vakasında tedavinin spesifik olarak nereye yöneleceği konusunda çok fazla bilgi vermez. Sizin de fark edeceğiniz gibi, medikal model bu örnekte uygun biçimde çalışmayacaktır. Bu durum aynı zamanda hipertansiyon, obezite, kalp-damar hastalıkları gibi yaşam tarzı bozukluklarında da mevcuttur (Sturmey, 1996). Buna karşın medikal modelin birtakım teorik yönelimlerin psikolojik tedavi sahasına oldukça büyük bir etkisi olmuştur. Bu, diğer yaygın varsayımları az miktarda paylaşan yaklaşımlar için bile doğrudur. İşlevsel modelde, davranışsal gözlemleri toplarken öncelikli amacımız sınıflama değildir. Bunu birey ve çevre arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu anlayış içinde ken-

dimizi değişim sürecine katkıda bulunmak konusunda daha iyi hazırlamak amacıyla yapıyoruz. Davranışın topoğrafik olarak tanımlaması bunun için bir başlangıç noktası olarak hizmet etmektedir.

VE SENİN ADIN ..... OLSUN

İnsanın acılarını adlandırma ya da onlara uygun bir tanımlama bulma sürecini çok önemli bir mesele olarak görüyoruz. Bu kolaylıkla, içerde saklı yatan hakikat ya da doğruyu ele geçirebilmeye dair büyülü bir özellik kazanabilir. Jenny vakasında bunun bir kanıtını görüyoruz.

> *Jenny'nin yattığı serviste, onun dürtü kontrolünün olmayışının "borderline kişilik bozukluğunun" bir göstergesi mi olduğu yoksa "histrionik manipülatif" tarzda rol mü yaptığına dair bir tartışma vardı. Diğerleri onun problemlerinin "narsistik özellikleri olan uzamış uyum bozukluğu" olduğunu iddia ediyordu. Profesyonel farklılıklar nedeniyle uzlaşma imkânsız gibi görünüyordu.*

Jenny'nin bileklerini kesmesi, tedavi ekibine bağırması, dolabındaki ilaçları biriktirmesi dikkate alınmıyordu. Bu olaylar sadece gözlemlenebilir değil aynı zamanda bağımsız gözlemcilerce de üzerinde uzlaşılabilir olaylardı. Gözlerden saklı olmayanın üzerinde uzlaşmak daha kolaydır. Jenny'nin mutsuz olduğunu söylediği an öyle olup olmadığı, aslında içerisinde birçok cevap barındıran bir sorudur. Tedavi ekibi, tabii ki onun "mutsuzluğunu" göremez. Jenny, mutsuzluk hissinin tek gözlemcisidir. Böyle bir klinik durumdaki asıl tanımlayıcı çalışma, kişinin ne olduğunu ya da neye sahip olduğunu değil, ne yaptığını tanımlamaktır.

DAVRANIŞSAL AŞIRILIKLAR VE EKSİKLİKLERİN GÖZLEMLENMESİ VE KATEGORİZASYONU

Çalışmamıza devam ederken, uygulanabilir bir problem-formülasyonu oluşturabilmek için gözlemlerimizi organize edecek bir yönteme ihtiyacımız olacaktır. Bu işe sıklıkla ortaya çıkan davranışlar (aşırılık) ve yeteri kadar görünmeyen davranışlar (eksiklik) arasında temel bir ayrım yaparak başlıyoruz (Kanfer ve Saslow, 1969). Bu ayrım ilk bakışta davranışın kategorizasyonunda nispeten kolay bir yöntem imkânı sağlar.

Davranışsal aşırılık sıklık, süre, yoğunluk açısından aşırı olması ya

da uygunsuz durumlarda ortaya çıkması bakımından problemli olarak kabul edilen bir ya da bir dizi davranış olarak tanımlanabilir. Örneğin;

Günde 25 kez el yıkamak (sıklık)

Bulaşık teli ve deterjanla el yıkamak (yoğunluk)

Aralıksız 30 dakika el yıkamak (süre)

Kişinin bir konuşma sırasında konuyu "kirli" bulduğu için elini yıkamak üzere konuşmayı kesmesi (uygunsuz bir durumda ortaya çıkma).

Davranışsal eksiklik sıklık, süre, yoğunluk açısından eksik/yetersiz olması ya da birey için faydalı olabileceği durumlarda ortaya çıkmaması bakımından problemli olarak kabul edilen bir ya da bir dizi davranıştır. Örneğin;

Haftada bir el yıkamak (sıklık)

Kirli elleri sabun ya da herhangi bir temizleme ürünü kullanmadan yıkamak (yoğunluk)

Kirli elleri sadece birkaç saniye yıkamak; bu yüzden temizlenmeyeceklerdir (süre)

Resmî bir yemekteyken ellerdeki görülebilir kirleri yıkamamak (birey için faydalı olabileceği durumlarda ortaya çıkmaması).

Böylelikle, kategorizasyonun temeli "el yıkama" davranışının kendisi değildir; Davranışın belirli bir durumdaki uygunsuzluğudur. Yukarıdaki örneklerde "aşırı" terimini "çok fazla"yı belirtmek için, "eksiklik" kelimesini "çok az" olan durumları göstermek için kullanıyoruz. Fakat bu uygun el yıkama için bir standart tespit ettiğimiz anlamına gelir mi? İnsanlar ne sıklıkta el yıkarlar? Günde iki kez ya da beş kez? Ne kadar süre yıkarlar? Peki, normal temizleme ürünü ne olmalıdır? Gerçekten, objektif bir şekilde tüm insanlar için olması gereken davranış normunu bize anlatacak herhangi bir verinin varlığını bilmiyoruz. Neyin "normal" olarak kabul edileceği konusunda önemli farklılıklar olduğunu varsaymak daha dengeli bir yaklaşım olacaktır. Yukarıdaki örnekler birçoğumuzun normal olarak adlandırdığı davranışlardan açıkça ayırt edilebilir ve bu davranışların özellikle kişinin sağlığında, yaşam şeklinde, sosyal işlevselliğinde

olumsuz sonuçlara sebep olduğu durumlarda davranışın aşırılık veya eksiklik olarak kategorizasyonu daha anlaşılır olacaktır.

Aşırılık; Ama Neye Dair?

Peki, aşırı davranış için sınır değeri nedir ve bir eksiklik nerede başlar? Aşırılık ve eksiklikler bir arada ortaya çıkabilir mi? Birkaç örnekle inceleyelim. Jenny bileklerini kesmektedir ki bu onun sağlığı için ciddi bir tehdit oluşturabilir. Bunun ortaya çıkması davranışsal olarak aşırı bir olaydır. Bir defa bile olması 'çok fazla' olduğunu söylemek için yeterlidir. Bilek kesmenin toplum içinde göreceli varyasyonları olduğundan bahsedemeyiz. Bu, her bireyin belirli koşullar altında gerçekleştirmesi beklenen ya da belirli bir sıklığı aşınca problem olan bir eylem değildir. Aynı zamanda, klinik ortamlarda nasıl madde kötüye kullanımını aşırılık olarak değerlendiriyorsak bu davranışı da aynı şekilde potansiyel zararları nedeniyle davranışsal aşırılık olarak değerlendirmek durumundayız. Etik kılavuzlar ve yasalar bizi koşullara bakmaksızın bu davranışları aşırı olarak tanımlamak doğrultusunda yönlendirir.

Şimdi Anna ve Peter'ın problemine dönelim ve işe yarar bir formülasyon üzerinde çalışmayı deneyelim. Kendi formülasyonları "umutsuz bir evlilik"e sahip olduklarıydı. Sorunu bu şekilde ele aldığımızda evliliklerini umutsuzluk niteliği kazanan bir nesneymiş gibi algılama riskine giriyoruz. Hangi davranışların birlikte mutlu yaşamalarını engellediğine karar vermek gibi daha geçerli bir yolu savunmamız muhtemelen sizi çok şaşırtmayacaktır. Başlıca çalışma ne yaptıklarını gözlemlemek olacaktır. Mevcut gözlemlerin iki ana kaynağı vardır; Anna ve Peter. Buna üçüncü bir perspektif olarak, terapist tarafından yapılan gözlemler eklenebilir.

Bu çift, ilişkilerindeki problemleri gözlemlenebilir davranış terimleri ile tanımlamaya teşvik edildiğinde, Peter uzun bir sessizliğin takip ettiği sık tartışmalarını (aşırılık) ileri sürmektedir (burada aşırılık olarak tanımlanmış olsa da eksiklik terimi ile de eşit derecede anlaşılabilir). Anna'nın kendisiyle cinsel ilişkiye girmek istemediğini (eksiklik) ve onun kendisine hak ettiği saygıyı göstermediğini (eksiklik) düşündüğünü belirtmiştir. Bunun yerine, Anna ondan sürekli mantıksız taleplerde bulunmaktadır (aşırılık).

Anna da en kötü kısmın sık tartışmaları (aşırılık) ve bunu takip eden sessizlik olduğunu ifade etmektedir. Yaptığı herhangi bir şey için Peter'dan hiçbir takdir almadığını (eksiklik) ve Peter'ın kızıyla zaman geçirmediğini (eksiklik) belirtmektedir. Saatlerce çalışmasına (aşırılık) nasıl katlanmak zorunda kaldığını ve son zamanlarda içme alışkanlıkları (aşırılık) konusunda oldukça endişeli olduğunu tarif etmektedir.

Şu anda onların başlangıçtaki "umutsuz evlilik" tanımlarından daha geçerli bir problem formülasyonuna doğru önemli bir adım atmış bulunmaktayız. Fakat bu aynı zamanda klinisyenler olarak tercih edebileceğimiz bir etiket olan "ilişki problemi" için de daha işlevsel bir tanımlama olabilir.

Terapist tarafından bir başka gözlem de yapılmıştır. Hem Anna hem de Peter'ın tanımlamaları 'karşı tarafın' yaptığı ya da birlikte yaptıkları davranışları içermektedir. İkisi de var olan problemlerin nedeni olabilecek bizzat kendi davranışlarını tespit edememişlerdir. Terapist tarafından fark edilen bu durum her ikisinin de repertuarlarına dair bir eksikliktir.

Çiftlerden birbirlerinin davranışlarını tanımlamaları istendiğinde, iki şey üzerinde uzlaştıklarını fark ettiler: Aşırı tartışma ve takip eden sessizlik. Fakat Anna: "İlişkimiz bu hâldeyken neden cinselliği buraya getirmek zorunda olduğunu anlamıyorum. Emin olabilirsin, işinin önemli olduğu konusunda sana saygı duyuyorum fakat işin her zaman bizden önce geliyor." diyor. Ve Peter: "Tamam son zamanlarda çok fazla içiyorum, fakat geçen birkaç ayda üzerimdeki baskı çok fazlaydı. Peki, kızımızla nasıl daha fazla zaman geçirebilirim? Ne zaman izinli olsam Lisa'yı alıp kardeşine gidiyorsun." şeklinde yorumda bulunuyor.

Şüphesiz bu yorumlara karşı da yorumlar getirildi. Biz bu noktada tıpkı terapist gibi durup, her ikisi için de mevcut olan davranışsal aşırılığı fark etmeliyiz: Tarafların davranışlarının ilişkilerindeki problemlere nasıl sebep olduğuna dair argümanları ayırt edebiliriz.

Peter'ın ortaya çıkan alkol sorununu göz ardı etmek zor olacaktır. Dolayısıyla bir an için diğer problematik davranışların analizini bir kenara bırakıp bu konuya odaklanalım. Anna onun bir alkoliğe dönüştüğünü ifade ediyor. Özellikle de Lisa'yı hesaba kattığı zaman bu sorunun en temel mesele olduğunu düşünüyor. Bu açıdan öncelikli olarak Peter'ın ne olduğuyla değil, onun ne yaptığıyla ilgileniyoruz. Bu vakada yaptığı şey

alkol almak. Bu vakada neyin "çok fazla" olduğunu nasıl değerlendiririz? Peter'ın içme alışkanlıkları, toplumun ortalama alkol tüketim seviyeleri ve aşırı tüketime bağlı sağlık sorunlarına dair mevcut bilgi ile ilişkilendirilebilir. İşlevsel perspektiften bakılırsa bir diğer yön önem kazanır. Hem Anna hem Peter tartışmalarını aşırı ve açıkça istenmeyen davranışlar olarak tanımlamaktadırlar. Bu tartışmalar sıklıkla Peter'ın alkol sorunu ile ilişkili olarak ortaya çıkma eğilimindedir: Tartışmalar hem Peter'ın alkol tüketimi hakkındadır hem de Peter alkol etkisi altındayken ortaya çıkmaktadır. Peter, "alkol alıp rahatladığını" ifade etmektedir, fakat sürecin bütününe baktığımızda bunun nadiren olduğunu göreceksiniz. İçmek, rahatlamadan çok tartışmalarla devam etmektedir. Bu yüzden onun bu davranışının arzulanan etkileri bakımından çok işe yaradığı söylenemez. Bu noktada, topoğrafik analiz bize işlevsel bir bakış açısı sunacaktır ve bu bakış Peter'ın alkol alma tutumunun davranışsal aşırılık olarak kategorize edilmesinde ilave bir temel sağlayacaktır.

DAVRANIŞSAL AŞIRILIĞIN KATEGORİZASYONU

Davranışı aşırı olarak sınıflandırmak için bazı belirteçler tespit ettik.

Genel kabul gören normlardan büyük ölçüde ayrılır.

Acı çekme ve günlük işlevsellikte bozulmalarla ilişkilidir.

Sağlığa dair bilinen risklerle alakalıdır.

Yasal ve etik konularla ilgili sorunlara neden olur.

Kişi için önemli olan değerleriyle bağdaşmayan bir davranıştır.

Bu çeşit bir kategorizasyonla çalışmak sağlam zeminli ve mantıken kusursuz hükümlerle sonuçlanıyormuş izlenimini verebilir, ancak durum pek de öyle değildir. Eğer duşta iki saat harcayan biriyle karşılaşırsak bunu açıkça bir aşırılık olarak nitelendirebiliriz (kişinin oldukça ikna edici bir nedeni olmadığını varsayarsak). Diğer taraftan iki haftada bir kez on beş dakika duş alan biriyle karşılaştığımızda da bunun eksiklik olduğu konusunda uzlaşırız. Peki, normal oran nedir? Öyle tahmin ediyoruz ki insanların çoğu günde bir kez diyecektir. Hayatta kalmak ve sosyal iticilikten kaçınmak için mi buna ihtiyacımız var? Bundan kuşkuluyuz! Bu fiziksel sağlığımız için yaşamsal bir

oran mıdır? Bu da zor gibi görünüyor! Fakat hâlâ bu yorumu normal oran olarak algılıyoruz. Er ya da geç bu soruyu cevaplamamız gerekecek: Neyin aşırı neyin eksik olduğuna kim karar veriyor? Yanıt sıklıkla siz ve sizin sosyal grubunuz olacaktır. Aşağıdakilerle ilişkili olarak normalin ne olduğunu düşünün:

Kişinin eşi dışında diğer insanlarla ne kadar zaman geçirdiği.

Bir çocuğun ailesinin işte harcadığı zamanın miktarı.

Bitmiş bir ilişkinin ardından yas süresi.

Derin kişisel konuların ne ölçüde toplum içinde tartışılabileceği.

Peki, bu şekilde yapılacak sınıflandırmalar büyük ölçüde subjektifse bu sınıflandırmayı yapmalı mıyız? Cevap; tabii ki evet, çünkü sınıflandırmadan kaçınmak aslında mümkün değildir. İnsanoğlu olarak değerlendiririz, yargıda bulunuruz ve sınıflandırırız. Bu, insan olmanın temel parçasıdır. Klinik pratikte bunu önerilere ve eleştirilere açık bir biçimde ve danışanlara ne yaptıkları, ne istedikleri ve değişim için neye ihtiyaç duyduklarını netleştirecek bir yolla yapmak önemlidir.

Eksiklik - Fakat Ne ile İlgili?

Bireyin davranışını gözlemleyebilir ve bir şeyin eksik olduğunu hissedebiliriz. Mesela depresif bir kişinin aktivite eksikliğini, utangaç birinin kısa ve ne söylediğini duymayı güçleştirecek kadar sessiz cevaplarını ya da planlanmış görüşmelere gelemeyen bir kişinin kaçınmalarını ele alalım. Yukarıda bahsedilen sınıflandırmalarla benzer şekilde eksikliklere ilişkin olarak da aynı tutumu sergileyebiliriz. Kişi, sağlığı ya da sosyal uyumu için yararlı olabilecek veya kişisel değerlerine hizmet edecek davranışları sergilememekte ya da çok seyrek sergilemektedir. Peki, biz bir davranışsal eksikliği gözlemleme kabiliyetine sahip miyiz? Bu zor olacaktır ve şüphesiz tam olarak hangi davranışların 'normal' olduğuna dair ayrıntılı bir bilgiye sahip olmamızı gerektirecektir. Yapacağımız şey, istenilen yaşam değişikliklerine imkân verecek işlevsel davranışların danışanla iş birliği içinde belirlenmesidir. Davranışsal eksiklik olarak tespit edilenler davranış değişikliği için bir kaynak olarak görülebilir.

Aşırılık ya da Eksiklik - Bu Nedir?

Aşırılıklar ve eksiklikler arasındaki fark açık ve âşikâr gibi görünebilir. Fakat göreceğimiz gibi, bu ayrımı yapabilmek için bazı karar noktaları belirlemeliyiz. İlk karar kişinin perspektifini seçmektir. Bunu Alice'in vakasında inceleyelim.

> *Alice neredeyse her şeyden kaçındığı "dönemler"inden birindedir. "Hiçbir şeyin işe yaramadığını" söylemektedir. Aylarca işe gitmekle ilgili problemi olmamıştı. Fakat aniden bunu yapamayacağını hissetmiştir ve nişanlısı onu arabayla almadığında evden çıkmamaktadır. Yeniden "antisosyal"e dönüştüğünü söylemektedir. Bu ifadesiyle, insanların -bunlar meslektaşları ve arkadaşları olsa bile- etrafında olmaktan kaçındığını kastetmektedir. Arkadaşlarına neden böyle olduğunu açıklamak istemediğini ifade etmektedir.*

Şimdi gözlemleme görevimize geri dönelim. Alice ne yapmaktadır? İki gözlem üzerine odaklanalım:

İşe giderken kendi başına yolculuk etmekten kaçınıyor.

Çok sayıda insanın bulunduğu ortamlardan kaçınıyor.

Bu ve benzeri davranışların sınıflandırılması gerektiğinde şu soru karşımıza çıkar: Bunları aşırılık olarak mı yoksa eksiklik olarak mı değerlendireceğiz? Alice çok fazla kaçınmaktadır fakat bu onun belirli davranışları yeterince yapmadığına işaret etmektedir. Bu soru ilginçtir, çünkü dikkatimizi tanımlayıcı analizin işlevine yönlendirir.

Eğer, Alice'in davranışsal repertuarında, "kaçınma" olarak etiketlenebilen birtakım davranışlar tespit edebildiysek ve bu davranışlar psikolojik sıkıntı ile ilişkili bir sıklıkta ortaya çıkıyorsa, bu davranış tutumu "aşırı" kategorisinde değerlendirilebilir. Sonrasında analizimiz bunların üzerine odaklanarak, bu davranışların fonksiyonlarını açıklayabileceğimiz teorik bağlamda değerlendirir.

Bununla birlikte, pragmatik açıdan terapide aynı fenomeni "eksiklik" olarak konuşmak da akıllıca olacaktır. Alice nadiren yalnız seyahat etmektedir ve nadiren sosyal ortamlara girmektedir. Söz konusu davranışları "eksiklik" olarak tanımlamak, bu davranışların sıklıklarındaki herhangi bir

artışın yararlı olabileceği yönünde dolaylı bir anlayışa kapı aralar. Bu yüzden yaşam değişikliklerini kolaylaştırmak için bu "eksik" davranışlarının sıklığını arttırmak, nispeten soyut olan "kaçınma"yı azaltmaktan daha anlaşılır görünmektedir. Eksiklik sınıflandırması Alice'in kendi tanımına sezgisel olarak da yakındır: "Hiç bir şey işe yaramıyor." Oysaki teorik olarak, "kaçınma" sınıfı üzerinden meseleye bakmaya niyetliydik. "Kaçınma" tutumu ya da "yapamam" söylemi her ne kadar bir davranış yokluğunu işaret etse de, klinisyen bu "kaçınma"nın sıklığını gözlemleyerek bunları "aşırılık" başlığı altında da değerlendirebilir. "Hiçbir şey yapmama" genelde çok kapsamlı bir etkinliktir.

Aşırılık ve Eksiklik Arasındaki İlişki

Jenny'nin koğuştaki davranışı oldukça endişe verici görünüyor. Bulabildiği herhangi bir keskin objeyle bileklerini kesiyor olmasının dışında ağzı bozuk bir şekilde personele bağırıyor ve tekrar tekrar koğuşta yalnız bırakılması talebinde bulunarak huzursuzluğa neden oluyor. Bunun yanında, bu davranışların ortaya çıkmadığı durumlarda personel onu "ortalıkta görünmeyen" biri olarak tanımlıyor. Zamanının çoğunu kendi kendine geçiriyor ve çok az aktivitede bulunuyor. Mutfak kapısını açtırma ya da iyi hissetmediği zaman personelle konuşma gibi insanlarla sıradan, basit iletişime girme biçimleri bile Jenny'ye zor geliyor gibi görünmektedir.

Jenny'nin iyiliği için ciddi tehdit oluşturduğundan ve çevresindeki insanlar tarafından çok rahatsız edici bulunduğundan davranışsal aşırılıklar oldukça belirgin olarak göze çarpmaktadır. Bu durumlarda müdahaleler ekseriyetle aşırılıklara yönlendirilir, müdahaleler hastayı durdurmayı amaçlamaktadır. Fakat buna paralel olarak çeşitli eksiklikler de gözlenebilir (Şekil 1.2).

Şekil 1.2. Aşırılıklar ve Eksiklikler: Jenny

Aşırılıklar	Eksiklikler
▪ *Kendini kesme* ▪ *Müstehcen sözlerle bağırma* ▪ *Azarlama*	▪ *Diğerleri ile zaman geçirme* ▪ *Kendi başına bir şeyler yapmak için inisiyatif alma* ▪ *Kendisi için talepte bulunma*

Şiddetli aşırılıklar her zaman davranışsal repertuardaki eksiklikleri dikkate almak için bir nedendir. Aralarındaki bağlantı aynı zamanda bu aşırılıkların işlevine dair hipotezin ortaya çıkarılmasına da zemin hazırlar. Benzer şekilde, Alice'i izlediğimizde aşırılık ve eksiklikler arasındaki bağlantıyı görebiliriz (Şekil 1.3). Birtakım davranışların sıklığı arttığında bu durum, bir diğerindeki azalmaya tekabül eder. Bu da her ikisi arasında fonksiyonel ilişkinin kurulması için temel oluşturarak analizin ilerlemesini sağlar.

Şekil 1.3. Aşırılıklar ve Eksiklikler: Alice

Aşırılıklar	Eksiklikler
▪ *Sağlığı konusunda endişelenmek*	▪ *Kendi başına işe gitmek*
▪ *Diğer insanların kendisini nasıl değerlendireceği konusunda endişelenmek*	▪ *Etrafta çok sayıda insan varken sosyal ortamlarda bulunmak*

DUYGULARIN GÖZLEMLENMESİ: BUNU HİSSETMEK NASIL BİR ŞEY?

Şimdi, duyguların gözlemlenmesiyle ne yapacağımızı düşünmek için bir dakika ayırmaya değer. Problemini "öz güven eksikliği" olarak dile getiren Marie'yi tanımıştık. Aynı zamanda bize "oldukça yoğun bir kaygı hissettiğini" anlatmaktadır. Bu açıkça aşırılık gibi görünmektedir. Peki, Marie ne gözlemliyor? İçerisinde, *sözel çevresinin* (belirli bir dil kullanan kültürel bağlam) ona "kaygı" olarak etiketlemeyi öğrettiği bir duygu hissetmektedir. Bu ne zaman bir "aşırılık" hâline gelir? Peki, şu anda ideal verilerden ve yazılı kılavuzlardan tamamen uzak bir alana giriyoruz. Yaşam nasıl hissedilmelidir? Hissettiği şeyin gerçekten kaygı olduğundan emin olabilir miyiz? Buradaki kilit nokta, Marie acısını ve bu acının istediği hayatı yaşamasına engel oluşturduğunu belirtmektedir. Bunlar sıklıkla insanları terapiye yönlendiren meselelerdir: Duygunun çok yoğun olması, düşük yoğunlukta olması ya da kişinin duygunun varlığını hissedememesi. Neyin çok fazla neyin çok az olduğu ya da danışanların hissettiklerini söyledikleri şeylerin duygularını karşılayıp karşılamadığı sürekli yüzleştiğimiz sorulardır.

Bu sorulara mutlak bir kesinlikle anlamlı cevaplar bulabilmek ol-

dukça güçtür. Prensip olarak danışanın beyanı geçerli kabul edilmelidir. Bu beyanı geçersiz kılmak için argümanlar bulmak bizi zorlayacaktır. Diğer taraftan, kaygıyı etiketlememizin problem formülasyonunun sadece bir yönü olduğu ve hiçbir zaman en merkezî noktası olarak görülmemesi gerektiği gerçeğini akılda tutmalıyız. Hissetme yoğunluğunun problem olduğu düşünülürse içgüdüsel olarak ortaya çıkan cazip çözüm biçimlerinin aşağıdaki gibi olabileceği ihtimali de göz önüne alınmalıdır. Örneğin;

> "Ancak şu kaygıdan kurtulabildiğim zaman problemlerim çözülecek."
>
> "Eğer motivasyonumu kazanabilirsem, hayatıma kaldığım yerden devam edeceğim."

Fakat gerçekte, kulağa hoş gelen bu çözümler maalesef problemin bir parçasına dönüşebilirler.

NE KADAR DETAYA İHTİYACIMIZ VAR?

Davranışın yeterli tanımı ne kadar detaylı olmalıdır? Marie'nin kendini izole ettiğinden bahsettik ve bunun çeşitli davranışsal olayları ihtiva ettiğini belirttik:

> Çoğunlukla resmî olmayan toplantılardan ve öğle tatilinin yaklaşmasından tedirgin olmaktadır.
>
> Yalnız yemenin bir bahanesi olarak daima kendi yiyeceğini getirmektedir.
>
> Mesai sonrası dışarı çıkma daveti geldiğinde mazereti olsun diye kendini meşgul eden aktiviteler planlamaktadır.
>
> İşteyken sosyal aktivitelerin konuşulma ihtimali olan ortamlardan uzak durmaktadır.

Böylece "kendini izole etme" tanımından daha detaylı bir tasvire sahibiz. İzole etme, kendi başına gözlemlenebilir bir olay değildir; aksine yukarıdaki davranışların sonucunu (izole olma) yansıtan bir tanımdır. Elbette Marie'nin yanında getirdiği öğle yemeğini nasıl hazırlayıp yediği ve aktivitelerini nasıl planladığına dair daha fazla detaya inmek mümkündür. Daha da ayrıntılı bir detaya girmek istersek kas hareketle-

rine kadar her şey hesaba katılabilir. Fakat bu ölçüde bir analizin bize kazandıracağı bir fayda yoktur. Sadece analiz görevimize yetecek kadar ayrıntılandırmaya ihtiyacımız var ki bu da soruna psikolojik bir müdahale alanı oluşturmaya imkân sağlayacak hadiseleri anlamaya dönük bir çabadır.

Bununla birlikte gözlemlenebilir olaylarmış gibi algılama eğiliminde olduğumuz bazı soyutlamalara karşı dikkatli olmalıyız: "Rol yapma", "ihtiyaçları karşılama", "ilişki kurma" Bu ifadeleri kullandığımızda o kişinin ne yaptığını biliyor muyuz? Danışanlara "ihtiyaçlarını karşılama"yı öğretemeyiz. Fakat onlara istedikleri şeylere ulaşma imkânını arttıracak beceriler kazanma yolunda yardımcı olabiliriz. Bu beceriler, öğrenilebilir düzeydeki işlevsel birimler olarak algılanacak şekilde düzenlenmelidir. Hülasa, yapılacak analizin detayı pragmatik değerlendirmelerle belirlenir.

HİPOTETİK KURGULAR YA DA ÖZ GÜVENİ NASIL DEĞERLENDİRELİM?

Tanımlayıcı analizimizin hiçbir yerinde danışanın öz güveninde bir eksiklik ya da daha dolaylı bir mantıkla bakarsak, öz güven azlığında bir aşırılık sergilediği saptanmamıştır. Bize daha ileri bir gözlem imkânı sunmayan hipotetik kurgulara karşı tetikte olmak önemlidir. Pasif bir insanın "motivasyonu"nda, kaygılı çekingen birinin "cesareti"nde eksiklik olduğu ya da öfkeli davranışlar sergileyen bir insanın "agresifliği"nde aşırılık sergilediği kolayca söylenebilir. Fakat bu yeniden ifadelendirme sadece "adlandırma"nın bir diğer versiyonudur ve daha önce de söylediğimiz gibi adlandırma bir açıklama değildir. Asıl değerli olan, kelimelerden ziyade fiilleri araştırmaktır. Danışanlarınıza *ne* olduklarını ya da *neye sahip* olduklarını değil ne *yaptıklarını* sorun.

YAŞAM İÇİN İŞLEVSEL

Klinik problem formülasyonu sürecinde sorun hakkında, kişinin ne yaptığıyla ilgili daha anlaşılır bir tablo ortaya koymak adına dağınık ve ilk bakışta görünenin ötesine geçmeyen bir sorun tanımlamasından, gözlemlenebilir davranışlar bağlamında ifadelendirilen bir tanımlamaya geçiyoruz. Fakat bu davranışların problemli olup olmadığına karar

vermek için, kişi açısından neyin faydalı olduğunu bilmeye ihtiyacımız var. Problemli davranışlar, kişinin kendi değer ve hedefleri doğrultusunda yaşaması bağlamında işlevsel olmayan davranışlardır. Nihayetinde bu bağlamda işlevsel olan davranışları teşvik etmek isteriz. İşlevsellik, davranışsal bir olayın doğasında var olmaz, sadece bir şeyle bağlantılı olarak ortaya çıkar. Bütün davranışların bir şeyle ilişkili olduğunda işlevsel olabileceğini söyleyebiliriz, aksi takdirde işlevsel olamazlardı. Dolayısıyla biz, danışanın yaşamak istediği bir hayat için işlevsel olabilecek davranışları araştırıyoruz.

> *Marie* öz güven *eksikliğinin üstesinden gelmek için yardım arayışı içindedir. Ancak bu sağlanırsa yeni bir iş arayışına devam edebilecektir. Yalnızlık hissinden ve hafta sonlarını tek başına geçirmekten yorulmuştur.*
>
> *Personel Jenny'nin kendisine ciddi bir zarar vereceği konusunda endişelidir. Kesme alışkanlığı olan birçok genç kız görmüşlerdir ve ona yardım etmeyi istemektedirler. Jenny ise koğuştan tahliye edilmeyi istemektedir.*
>
> *Alice bu kadar "endişeli" olmadığı zamanlardaki* hâl*ine dönmek istemektedir.*
>
> *Peter ve Anna ne istedikleri konusunda emin değillerdir, çünkü temel olarak terapistin "Gerçekten ne istiyorsunuz?" sorusunun problemlerini sonuca ulaştırmaya yönelik bir teşvik olduğuna kanaat getirmişlerdir. Sahip oldukları problemler ortadan kalktığında bir aile olmak için gayret edecekleri konusunda hemfikirler.*

Geldiğimiz bu noktada, değişim sürecini yürütecek net ve iyi tanımlanmış hedeflere sahip değiliz. Formülasyon ve terapi hedefleri üzerine ortak anlaşma, klinik sürecin sonraki parçasıdır. Fakat bu düzeyde, analizimizi devam ettirmek için belirsiz bir formülasyona sahibiz. Bu formülasyonu açığa kavuşturmaya ihtiyacımız var ve buna 10. bölümde odaklanacağız. Şimdi davranışla ilgili bilgi edinme sürecinde zamansal ve durumsal çeşitlilikleri nasıl kullanabiliriz meselesine yönelelim.

Çev: Görkem Yılmaz

2. BÖLÜM

DAVRANIŞI GÖZLEMLEMEK: NEREDE, NE ZAMAN VE NE KADAR?

Yapılan her eylem, zamanda ve mekânda varlık gösterir. Bir davranış tariflendiğinde, her zaman beraberinde "nerede" ve "ne zaman" soruları bulunur. Davranışların işlevini anlamak için davranışların "nasıl hareket ettiğini" bilmemiz gerekir. Hangi durumlarda sıklığı artmaktadır? Ne zaman tekrarlama sıklığı azalmaktadır? Belirli bir davranışsal olayla ilgili değişiklikler, davranışı yönlendiren faktörleri araştırırken bizlere önemli ipuçları sağlar.

Ancak davranışı gözlemleme ve ölçmenin bir amacı daha vardır. Sorunun boyutunu belirlemek hususunda bize bir referans noktası sağlar. Ayrıca kişiler arasında karşılaştırma yapabilmemiz için bir zemin oluşturur. Haftanın yedi günü kendisini dairesine kapatan bir kişi, bunu haftada üç gün yapan birine göre, bir anlamda daha büyük bir probleme sahip demektir. Haftada sadece bir gün evden dışarı çıkmayan birisi için de bir "sosyal izolasyon" sorunundan bahsedemeyiz. Ancak oluşturmaya çalıştığımız "davranış haritası"nda odak noktamız kişileri birbirleriyle karşılaştırmak değildir. Önemli olan bahsedilen kişideki davranışsal çeşitliliği belirleyebilmektir. Bu bize, davranışı ve onun işlevlerini neyin yönettiğini anlama konusunda ve eğer müdahalede bulunulmuşsa bunun uygun olup olmadığı konusunda bilgi sağlar. Yaşadığı apartman dairesinden haftanın yedi günü dışarı çıkmayan bir kişi, eğer bunu haftada beşe düşürürse, bu neredeyse yüzde otuzluk bir azalma

anlamına gelecektir. Kişi kendini sosyal ortamlardan geri çekiyor olsa da bu değişiklik bize değişim sürecinde önemli bir bilgi sağlayacaktır.

Şimdi, danışanlarımızın acılarını tarif etmek için kullandıkları ifadelere geri dönelim:

"Sürekli bir tartışma hâli"

"Her şey umutsuz görünüyor"

"Sürekli endişe etme"

"Bir şeyler yapacakken kendimi tamamen beceriksiz hissediyorum."

Sorunlardan bahsederken, yukarıdakilere benzer genellemeleri kullanmaya yatkın oluruz. Ancak bu durum bazı zorluklar doğurur. Nesnel bir bakış açısından bu tür genellemelerin doğru olmadığı iddia edilebilir. Fakat bizim için önemli olan, bu tarz genellemelerin, değişim sürecinde bize kılavuzluk etmede kısıtlı bir imkâna sahip olmasıdır. Bu genellemelerin kişinin davranış kalıbını açıklamak konusundaki önermeleri yetersizdir. Bunlar daha çok davranışın işe yaramadığını işaret eden ifadelerdir.

Örneğin, Peter ve Anna'ya bakacak olursak, tartışmalarının "sürekli" olmadığını görürüz. Çalışmaya başladıklarından beri uyanık geçirdikleri saatlerin çoğunda birbirlerini görmüyorlar (ancak telefonda birbirleriyle ufak atışmalarda bulunma fırsatları oluyor). Öyleyse bu durum, "bir araya geldikleri sürece tartışıyorlar" ifadesini karşılar mı? Eğer cevap evetse bile, bu yine de başlangıçta belirttiğimiz hâlinden çok daha spesifik bir tanımlama olurdu. Ama durum böyle midir? Muhtemelen değil.

Bahsedilen sorunun daha açık bir fotoğrafını çekmek için, konuyla oldukça ilişkili iki soruyu sormak durumundayız: "Ne sıklıkla?" ve "Ne kadar?" Davranışlarının zaman ve mekân içerisindeki değişkenliğini görmeliyiz. Şunu belirtmekte yarar var ki burada yaptığımız, tartışmalarının sıklığı konusunda "sürekli" ifadesini kullandıkları zaman, yanıldıklarını ispat etmeyi amaçlayan zekâ kokan bir ikna etme biçimi önermek değil. Buradaki mesele onlara, kavrayışın ve değişimin mümkün olduğunu göstermektir. "Sürekli" kelimesi buna pek imkân sağlamamaktadır. Yine de bu önermenin taşıdığı bir işlev varlığını korumaktadır.

Sıklıkla bu tarz genellemeleri, duygusal mesajların vurgulanmasında kullanırız. Belki de Peter ve Anna bu ifadeyi dillendirdiğinde, günlük hayatın önemsiz meseleleri üzerine bitmek tükenmek bilmeyen tartışmalarda harcadıkları tüm zamanların çaresizliğini yansıtmış oluyorlar. Peter ve Anna'nın tartışmasını işlevsellik açısından anlamak ve değişimin yapıcı sürecine yol açan bir kavrayış kazandırmak için, tartışmalarındaki değişiklikleri gözlemleyecek yeni yollar bulmak çok önemlidir. Yine böyle bir değişim sürecinin sonuçlarını ölçmek amacıyla da bu gözlemlere ihtiyaç duyulacaktır.

DAVRANIŞI İZLEMEK

Öncelikle, danışanlarımızın hayatındaki sorunlu davranışların sıklığı ve şiddeti hakkında olabildiğince çok bilgi toplamak isteriz. Bunu terapinin başlangıç seanslarında bir referans noktası belirlemek için yaparız.

Bunu yapmak için, terapist Anna ve Peter'a, hangi zamanlarda ve nasıl bir şekilde ortaya çıktığını belirlemek için tartışmalarını izleme görevi verir. Çifte göre, tartışmaları, tahrik edici hakaretlerden birbirlerine karşılıklı seslerini yükseltmelerine kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Hiç bir zaman fiziksel şiddet yaşanmasa da birbirlerini incitmek için iğneleyici laflar kullanmaktadırlar. Terapist, çifte bir "tartışma günlüğü" tutmalarını önerir. İkisinin de ayrı ayrı tutmasını ister. Bunun amacı sadece bizzat izleme işi ile ilgili anlaşmazlıkları ortadan kaldırmak değil aynı zamanda, çiftin tuttukları kayıtları birbiriyle karşılaştırma imkânından yararlanmaktır (bk. Şekil 2.1).

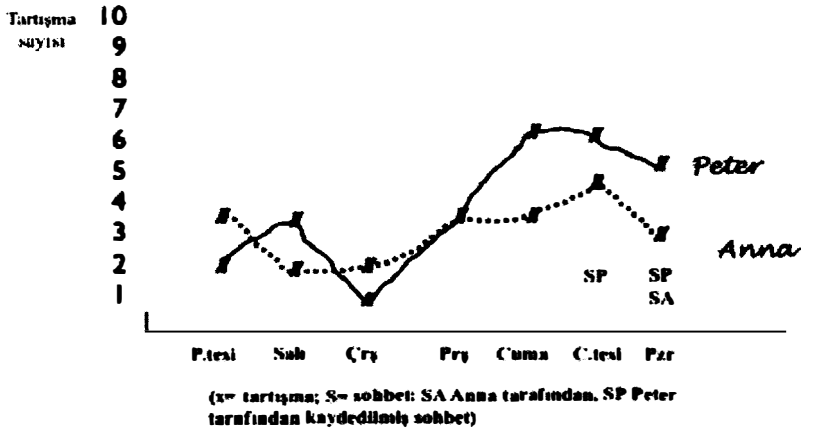
Şekil 2.1 Sorunlu Davranışı İzlemek: Tartışma Günlüğü

Tarih	Yer	Ne oldu?
6/4	Akşam yemeği sonrası mutfak	Aileye ve işe ayrılacak zaman konusunda rutin yaptığımız tartışma, kimin hatalı olduğunu bulmaya yönelik suçlamalar
6/7	Telefonda	Lisa'yı kimin alacağını tartışma

Kayıtlar incelediğinde çiftin birbirleri ile konuşmaktan kaçındıkları uzamış sessizlik dönemlerini de bir sorun olarak tanımladıkları fark

edildi. Bunu aynı şekilde bir günlükte izlemek mümkün olur muydu? Sorun şu ki "davranış olmayan" bir şeyi dışarıdan gözlemeye çalışmak bir tutarsızlık gibi görünse de daha önce belirttiğimiz gibi "bir şey yapmama"yı da bir davranış olarak kabul ettiğimiz için bunu davranış günlüğünde gözlemlemek mümkündür. Diğer yandan bakacak olursak, sessizlik dönemlerinin az ya da kısa olduğunu ne zaman ve nasıl anlarız? Cevap elbette şudur: Birbirleriyle daha sık konuştukları zaman dilimleri arttıkça sessizlik dönemleri daha az olacaktır. O hâlde seyrek gözlenen ancak arzu edilen iletişimsel davranışlarını izleyebilmeleri potansiyel olarak değerli bir şey olacaktır. Bu sınıftaki davranışlar; kızlarını okuldan kimin alacağı, Peter'ın işten ne zaman döneceği, Anna'nın hafta sonu kız kardeşine ziyarete giderken kızını yanına alıp almayacağı gibi gündelik yaşam meşguliyetlerinde yaşadıkları zorluklarla ilişkilidir. Peter ve Anna bu tarz meseleleri yapıcı olarak ele almak konusunda eksiklikleri olduğunda hemfikirler. Bu yüzden kendilerinden, aileyle ilgili belli bir sorunu çözmek amacıyla veya geçmiş bir durumla ilgili bir sohbetleri olduğunda kaydetmeleri istendi.

Şekil 2.2 Sorunlu Davranışların Grafik Görünümü



İzlemenin ilk haftasından sonra, terapist ve çift birlikte oturup o zamana kadar yaptıkları izlemeyi değerlendirdiler. Kayıtların sayesinde terapist, Anna ve Peter tartışmaların karakterlerini ve sıklığındaki dalgalanmaları izleme imkânı buldular. Terapist, Peter'in Anna'ya göre

daha fazla tartışma yaşadıkları yargısına vardığını fark etti (Şekil 2.2). Tartışma sıklığının cuma öğleden sonra ve akşam saatlerinde artmaya başladığı ve tüm hafta sonu boyunca daha yüksek bir seviyede devam ettiği gözlendi. Şimdiye kadar münakaşaların en sık yaşandığı dönemin hafta sonları olduğu görülmektedir, bu aynı zamanda tüm hafta boyunca en fazla birlikte oldukları döneme denk gelmektedir. Sohbetlerinin sıklığını değerlendirirken, ikisi de birbirleriyle nadiren konuştuklarını fark ettiler. Kayıtlarda Anna'nın iki defa sohbet ettiklerini not ettiği görülürken, Peter'ın bir kez sohbet ettiklerini, Anna'nın sohbet olarak not ettiği durumlardan birini de tartışma olarak etiketlediği görüldü. Bununla birlikte, her ikisi de Pazar gecesi, Peter'in Anna'yı terapi seansından önce evden aldığı zaman dilimini sohbet olarak not etmişlerdi. Böylelikle, ilişkisel sorunlarının temelini teşkil eden tartışmalardan ve yapıcı konuşmalardan oluşan iki sınıf davranışı içeren bir haftalık referans noktası elde etmiş olduk. Bu davranışların zaman içinde nasıl "hareket ettiğine" yönelik yakından bir inceleme, ilişkilerinin işlevselliğini anlamamız konusunda bize önemli bilgiler sağlayacaktır.

İzleme Davranışı Nasıl Etkiler?

Her mevzunun not edilmesi ve tüm tartışmaların terapistle masaya yatırılması; beklentilerinin, tartışmaların sıklığı ve yoğunluğunu azaltması gibi bir risk olup olmadığı sorusu akla gelebilir. Bunlar sosyal olarak istenilmeyen davranışlar olduğundan, davranışsal gözlem önerilirken dikkatli davranmak gerekecektir. Benzer şekilde, sizce sohbetlerin kaydedilmesinin istenmesi bunların olabilirliğini arttırmaz mıydı? Diğer bir deyişle, ölçümün tepkiselliği bir sorun teşkil edebilir mi? İşte bu risk olasıdır! Hatta biraz da sıklıkla (Heidt ve Marx, 2003). Eğer hedefimiz dışarıdan hiçbir etkinin söz konusu olmadığı, nesnel bir tutumla bir tahminde bulunmayı başarabilmekse, bu durum bir problem teşkil edecektir. Davranışsal olaylar üzerinde çalışırken, sadece onlar üzerinde çalışıyor olmamızdan kaynaklanan bir etkilenme kendiliğinden gerçekleşecektir. Temel hedefimiz davranışı anlamak ve etki etmek olduğu için davranışsal çalışmalarda "Gözlem sırasında etkilenmenin hiç olmadığı bir çalışma ortamı sağlamak mümkün müdür?" sorusunu göz ardı edebiliriz. Hepsinden öte, izleme süreci bu yönden yararlı bir biçimde düzenlenmelidir. İzleme süreci, danışanlarımızı anlamak için

yaşamlarındaki davranışsal olayları oldukları şekilde görebilme merakımız ile gözlemleme davranışımızın muhtemelen bu olayları değiştirdiği gerçeği arasındaki doğal gerilimi içerir.

Peki, öyleyse Anna ve Peter'a bu izleme görevini önerdiğimizde ne yapmış oluyoruz? Kişinin kendi davranışını gözlemlemesi, güçlü bir müdahale zemini inşa edebilir. Bunun da ötesinde, Anna ve Peter'in tartışma günlüklerini getirmesi ve terapistle istişare etmesi ile şekillenen gözlemleme süreci sayesinde yeni bir sosyal bağlam oluşacaktır. Bu da tartışma günlüklerini ve onların istişaresini, olduğundan çok daha güçlü bir müdahale aracı hâline getirir.

"Peki bu bir manipülasyon sayılmaz mı?" sorusu karşımıza çıkabilir. Bu soruya "Evet." deme eğilimindeyiz. Deneysel bilimde, "manipülasyon" kelimesi gündelik hayatta ve dilde taşıdığı olumsuz çağrışımı taşımaz. Deneysel bilimde bu, basitçe "etkilemek" anlamına gelir. Şöyle ki diğer değişkenleri nasıl etkilediğini gözlemlemek için bir şekilde kontrolünüz altında bulunan bir değişken üzerinde dikkatle bir değişiklik yaparsınız (yani manipüle edersiniz). Manipülasyonun bu anlamıyla kabul edilmesi, kendini izleme işleminin bir manipülasyon aracı olarak görülmesine sebep olur. Kayıt altına alınmaya yönelik bir izleme ortamında yaşanması muhtemel davranışlar (tartışmalar) da etkilenecektir. Bütün bunların üzerinde, izleme süreci, karşımızdaki sorun (bu örnekte, tartışma) ve onun nasıl etkilenebileceği hakkında bize bilgi sağlar. Çoğumuz için, "manipülasyon" kelimesi ağzımızda kötü bir tat bırakır. Onun yerine "etkilemek" kelimesini kullandığımızda ve meseleyi "Etki etmeye çalıştığımız şey nedir ve nasıl bir yolla ona etki ederiz?" şekline dönüştürdüğümüzde daha kabul edilebilir bir hâl alacaktır. Yine de manipülasyon kelimesini kullanmak konusunda ısrarcı olsak bile, bu kelime, insanlara kendi değer ve hedefleri aleyhine işler yaptırmak durumuna karşılık gelmeyecektir. Aksi hâlde, işin özüne inecek olursak, bütün insan etkileşimlerinin aslında bir manipülasyon olduğunu söyleyebiliriz. Bir başkasıyla, onu etkilemeden iletişim hâlinde olamayız.

Örtük Davranışın Gözlemi

Peter ve Anna vakasında, izleme sürecinde takip edilmeye imkân verecek derecede somut aşırılıklar ve eksiklikler bulunmaktadır. Peki Le-

onard vakasına ne dersiniz? Leonard'ın edilgen bir yaşam tarzı var ve bu edilgenlik aynı zamanda terapistle olan ilişkisinde de kendini gösteriyor. Burada yapılacak çalışma "yaşamım fazlasıyla umutsuz" gibi dışavurumların ardında yatan davranış düzeyindeki değişkenliği belirlemeye çalışmak olacaktır. Seansta Leonard, değişkenlik hakkındaki soruları aşağıda takip eden konuşmada da gördüğümüz üzere, olumsuz bir yolla yanıtlama eğilimi içindedir.

Terapist: Geçen haftadan beri durumlar nasıl?

Leonard: Pek iyi değil, sanırım.

Terapist: Biraz da olsa "işlerin iyiye gittiği" herhangi bir gün oldu mu?

Leonard: Hayır, çoğunlukla aynıydı.

Terapist: Bu konuda kendini daha iyi ya da daha kötü hissettirecek bir şey yapmadın herhalde?

Leonard: Pek sayılmaz. Her zaman neredeyse birbirinin aynısıydı. Hatta bugün buraya gelmekte bile zorlandım. Her şey tam anlamıyla umutsuz görünüyor.

Yukarıdaki görüşme Leonard'ın hayatını anlayabilmek adına bize bir fikir verebilir. Depresif bireyler günlük yaşamlarından bahsederken genellikle hiçbir değişikliğin olmadığını vurgulama eğilimindedirler. Bağımsız bir gözlemcinin bakış açısıyla durumu bütünüyle kavrayabilmek, bu noktada oldukça zor gibi görünmektedir. Bu ifadeler mevcut durumun değersizleştirilmesi riskini taşımıyor mu? Terapist Leonard'dan geçen haftayı tarif etmesini istediğinde, hatırladığı tasvirleri tarif eder ki bunlar detaydan ve spesifik verilerden yoksun genel mahiyetli ve dağınık görüntülerdir. Buna benzer "jenerik" anıların kullanılmasının depresyonla ilişkili bir fenomen olduğu ortaya konulmuştur (Williams, 1992).

Leonard'ın durumu hakkında bilgi toplamak için bu dağınık kişisel beyanlardan farklı olarak başka türlü bir bilgilenme yöntemine ihtiyacımız olduğu görülmektedir. Eğer Leonard günlük hayatını değerlendirirken daha özenli/dikkatli bir göz ile bakabilirse, terapist için önemli sayılabilecek çok fazla veri yakalayabilirdi. Örneğin, olağan bir

hafta boyunca hangi aktivitelerde bulunmuştur ve bu aktiviteler sırasında duygusal olarak ne yaşamıştır? Hafta içinde memnuniyet duyduğu bir deneyimi oldu mu? Çökkün ruh hâlini takiben ne gibi durumlarla karşılaşmaktadır? Ve bunlarla nasıl başa çıkmıştır? Tedavinin bir parçası olarak, kayda değer aktivitelerin not edildiği uzun bir liste oluşturulup Leonard'ın da gözlemlemesi sağlanabilir (bk. Şekil 2.3). Ve daha öncesinde olduğu gibi, aklımızda olması gereken üç temel soru bize her zaman yol göstermelidir: Leonard ne yapmaktadır? Hangi koşullar altında bunu yapmaktadır? Bunu yapmasıyla nasıl sonuçlar ortaya çıkmaktadır?

Şekil 2.3 Leonard'ın Aktivitesini İzleme Formu

	Sabah	**Öğlen**	**Akşam**	**Gece**
Pazartesi	*Evde oturup TV izlemek (karamsarlık)*	*Şekerleme yapmak, erkek kardeşini telefon ile aramak (çökkünlük ve acınası hisler)*	*Yemek (yahni) yapmak (Kendimle gurur duyma)*	*Uykum gelene kadar, uzun süre yatakta yatmak (kaygı)*
Salı	*10.00'a kadar uyumak*	*İşe gitmek (gerçekten zorlanma ama sonrasında memnuniyet)*	*TV izlemek, kanepede uyuya kalmak*	*Okumaya çalışmak, uyumakta zorlanma, çocukları düşünme*
Çarşamba	*Erken uyanma (kaygı)*			

Gördüğünüz gibi, Leonard'ın sıkça yaptığı aktivitelerinden birisi, problemlerinin farklı yönleri üzerine uzun uzadıya düşünmesidir (ruminasyon yapmak). Özellikle kendisine yakın olanlara çektirdiği acı üzerine ruminasyon yapmaktadır. İşte Leonard'ın söyledikleri:

> *Tekrar ve tekrar çocuklarıma ne verdiğimi düşünüyorum. İleride yaşamlarını nasıl idare edecekler? Diğer çocukların babaları benim gibi evde oturup, kendini zavallı hissetmiyor. Neden bu şekilde hissettiğimi anlayamıyorum. Elbette, boşandığımdan beri*

ağır yüklerle karşılaştım, ancak bu denli kötü hissetmeyi bir yere oturtamıyorum... Gerçekten anlayamıyorum. Ya hiçbir zaman üstesinden gelemezsem? Ya hiçbir zaman iyi olamazsam?

Gündelik konuşma dilinde, Leonard'ın suçluluktan dolayı acı çektiğini söyleyebiliriz ve bu "suçluluk" Leonard'ın içinde bir yerlerde yerleşik duran bir şey olarak saptanmış olsaydı, tedaviye tabii ki kolayca bu bölgeyi ortadan kaldırarak başlanırdı. Eğer buna davranışsal bakış açısıyla yaklaşacak olursak, Leonard'ın ne yaptığını bilmek isteriz. Bu "suçluluk", "Neden?", "Kimin hatası?" veya "İşler nasıl yoluna girecek?" gibi konuların tekrar (ve tekrar ve tekrar) üstünden geçtiği zamanlar Leonard ne yapmaktadır? Bu noktada meseleyi iki farklı açıdan -İçerik ve aktivite- değerlendirme imkânına sahibiz. İçerikle ilgilenildiği takdirde, terapist Leonard'a şu soruyu soracaktır: "Uzun uzadıya düşündüğün mesele nedir?" Danışan bu soruya kolaylıkla ve ayrıntılı bir biçimde cevap verecektir, çünkü genellikle bunu anlatmak için terapiye gelmiştir. Ancak eşit derecede önemli olan, ruminasyonu bir 'aktivite' olarak ele almaktır. Ruminasyon yaparken neler yapmaktadır? Ne zaman ruminasyon yapmaktadır? Ruminasyon sırasında başka şeyler de yapmakta mıdır? Ruminasyonu ne takip etmektedir? Sonrasında ne yapmaktadır ve neler hissetmektedir? Bu sorulara cevap alınması biraz zor olabilir, çünkü danışanların temelde önem atfettikleri meseleler değildir. Bu kısmen, danışanın içeriğe odaklanması ve bununla ilintili olarak acı çekmesi gerçeğinden kaynaklanıyor olabilir.

Davranışsal Yaklaşım Testi

Şimdiye kadar analizin kendini izlemeye dayalı, devam edegelen -problemin yalnızca kapsamını değil, aynı zamanda ne boyutta tedaviden etkilendiğini belirlememize müsaade eden- davranışsal olaylarla inşa edilebileceğini varsaydık. Fakat karşılaştığımız pek çok problemde, gündelik yaşama ilişkin yapılan gözlemlerin çok kullanışlı olmadığı ve klinik olarak bizim ilgi odağımızdan uzak kaldığı görülmüştür.

Örneğin, Alice'in tek başına seyahat ettiğinde yaşadığı kaygıyla ilişkili olarak, işe giderken yaşadığı zorlukları ele alalım. Biz neyi gözlemlemeliyiz? Onun aktif olarak işe gittiği günlerin sayısını gözlemleyebiliriz, ancak bu amacımız açısından ne kadar bilgilendirici

olabilir? Muhtemelen bir terapist olarak, kendi başına seyahat etmek durumuyla karşılaştığında, ne olup bittiği hakkında daha detaylı bir resme sahip olmak isteyeceksiniz. Bir alışkanlık gibi, nişanlısı yanında olduğu sürece Alice'i gideceği yere bırakmaktadır. Eğer Alice kendini endişeli hissediyorsa ve nişanlısı şehirdeyse, bazen arayıp, kendisini gideceği yere götürmesini rica etmektedir. Bazen de işe kadar yaklaşık dört kilometre olan mesafeyi yürümekte ya da güzergâhının yarı yol mesafesinde ikamet eden arkadaşlarından birini yakalayabilirse yolun geri kalan kısmını onlarla birlikte yürümektedir. Sabah otobüse binmesi söz konusu dahi olamaz, çünkü çok kalabalık ve ehliyeti olmadığı için tek başına araba da kullanacak durumda değildir. Alice'in bir diğer sorunu da ulaşım için seçtiği yöntemin işe yarayıp yaramayacağını kestirememesidir. Alice bazen yürümenin ya da bisikletle gitmenin sorun olmayacağını düşünürken başka bir zaman evden ayrılmanın bile onun için mümkün olmadığını dile getiriyor: "Tüm yolu tek başıma gittiğimi düşündüğümde bile tedirgin oluyorum." Alice'in çevresindeki insanların, kaygı bozukluğu nedeniyle onun neyi yapıp neyi yapamayacağı konusunda da kafaları karışmış durumda. Fakat herkesin hemfikir olduğu bir şey var ki Alice iş yerindeyken gayet verimli çalışmaktadır. Peki, o zaman biz neyi gözlemleyeceğiz? Sorununun temel noktası, kaygı uyandıran durumlarla başa çıkma becerisi (ya da beceriksizliği) gibi görünüyor ve eğer bu mesele hakkında bilgi edinebilirsek, kendiliğinden ortaya çıkan davranışlarını gözlemlemekten daha hızlı bir şekilde sorunu formüle etmemiz mümkün olacaktır. Davranışsal yaklaşım testi (DYT) uygulamanın yolu, kişinin -bu olguda Alice- korktuğu durumlara, onların seviyelendiği ya da hiyerarşik olarak dizildiği (en az korktuğunun ilk sunulduğu ve diğerlerinin ardınca devam ettiği) bir şekilde yaklaşmasıdır. Alice'in vakasında, terapisti bir harita alır ve Alice'in evden iş yerine kadar olan mesafesi belirlenir. Alice'e güzergâh boyunca yürüyebildiği kadar uzağa yürümesi önerilir. Durduğunda, durduğu noktanın haritadaki yerine bir işaret koyar. İlave olarak, danışandan o anda yaşadığı duygu ve düşüncelerini ve geri dönmek konusundaki güdülerini de not etmesi istenir. Bu bilgi not edildikten sonra, eve dönmek hususunda özgürdür.

Bu tarz bir yaklaşım testini -tam bir DYT, korku seviyelerindeki artışı tetikleyen birçok farklı ortamı içerecektir- danışanın korkuya bağlı olarak kaçındığı her türlü durum için kullanabilirsiniz. Danışan, terapis-

tin de yardımıyla karşılaştığı durumları kolaydan en zora doğru kademelendirecektir. Alice, işe tek başına yürümek haricinde, sürücüsünü iyi tanımadığı araçlarla seyahat ettiğinde de korkuya kapılmaktadır. Arka koltukta oturmak zorunda kalırsa korkusu daha da artmaktadır. Ancak, Alice en kötüsünü özellikle kalabalık olduğu zamanlarda otobüsle uzun mesafeler kat ettiğinde yaşamaktadır. Bu gibi durumlar, DYT için zemin oluşturacak şekilde hiyerarşik bir düzene koyulabilen, Alice nazarında korku ile bağıntılı koşullar için bir örnek mahiyetindedir. Sonra, kendisi hazır olduğunda bu gibi durumların birkaç tanesine yaklaşması önerilmiştir. Çalışma kademelendirilmiş biçimde ve eş zamanlı olarak verdiği reaksiyonları da not edeceği özellikte düzenlenmelidir. Bu yöntem, özellikle korku uyandıran koşullarla hangi düzeye kadar yüzleşmeye hazır olduğu ve bireysel hareket özgürlüğü seviyesi hakkında size önemli tahminler sağlayacaktır. Terapist olarak tedaviyi değerlendirmek için bu tahminlere tekrar dönebilir ve çalışmayı tekrarlayarak tedavinin etkinliğini artırabilirsiniz. Mâruz bırakma müdahalesini organize etmek için gereken kullanışlı araçlardan söz ederken, korkulu durumların hiyerarşik düzenlenmesi durumuna 13. bölümde tekrar döneceğiz.

Diğerlerinin Gözlemi

Şimdi Jenny'ye tekrar dönelim ve onun durumu hakkında ne öğrenebileceğimize bir bakalım. Jenny'nin kendine zarar verme davranışı, terapi açısından uygun bir veri imkânı sunan bir davranışsal aşırılıktır. Davranışlarının hangi sıklıkta, hangi şartlar altında gerçekleştiği ve eylemlerinin ciddiyeti hakkındaki sorular, izlemeye imkân veren bir metotla formüle edilebilir. Nihayetinde bu izlemeyi oluşturacak kişi Jenny olacaktır fakat -kendine zarar verme durumunda olduğu gibi- çevresindeki kişilerin problem hakkında beyanlarına da sıklıkla başvurulabilir. Jenny'nin içinde bulunduğu kurumsal yapıya benzer ortamlarda, personelin önemli görevlerinden biri de "kendine zarar verici" davranışları anlamak ve kavramak amacıyla izlemektir. Personel şu soruları sormalıdır: Jenny'nin yaptığı tam olarak nedir? Hangi durumlarda bunu yapmaktadır? (bu zemin hazırlayıcı durumun ne olduğu ya da eyleminin öncesinde neyin meydana geldiğini ifade eder). Jenny bunu yaptıktan sonra neler olmaktadır? (kendine zarar verici davranışları izlemek için geliştirilmiş bir tablo örneği için bk. Şekil 2.4)

Şekil 2.4 Kendine Zarar Verici Davranışları İzleme Çizelgesi

Zaman	Öncesinde ne oldu?	Kişi ne yaptı?	Sonrasında ne oldu?

Kendine zarar verici davranışlar, genelde aynı sosyal çevredeki diğer insanların kolaylıkla görmezden gelemeyeceği kadar şiddet içeren davranışlardır. Fakat aynı zamanda, özellikle de fazlaca dramatik olmayan davranışları da içeren daha geniş gözlemlerde bulunmanın da -bunların sıklığını arttırmasına yardımcı olabileceği için- eşit derecede önemli olduğu hatırlanmalıdır. Jenny'nin vakasında, sağlığı için tehdit oluşturmayan iletişim kurma davranışlarıyla ilgileneceğiz.

Teşhircilik ya da şiddet suçları gibi seyrek rastlanan, ancak toplumsal açıdan kabul edilmeyen davranışlar nedeniyle bize başvuran kişilerle çalışırken, özellikle ya da öncelikle çok dikkat çeken davranışsal aşırılıklarına odaklanmak yerine, gözlemlerimizde daha geniş bir perspektif kullanmak son derece önemli olacaktır. Bahsettiğimiz bu iki davranış, referans noktası belirlemenin zor olduğu iki klasik örnektir. Nadiren görülen davranışların, nerede ve ne zaman meydana geldiği hakkında bilgi edinebilmek ve tedaviye yönelik bir değişim için fikir yürütebilmek için çok daha uzun bir gözlem periyoduna ihtiyaç duyulur. Buna benzer olgularda, davranış eksikliklerini gözlemlemek daha bilgilendirici olabilir. Teşhircinin, karşı cinse olan normal yaklaşımı neye benzemektedir ve ne zaman ortaya çıkmaktadır? Şiddete ilişkin bir gözlem için -uyuşturucu madde teminine yönelik davranışlar ya da yüksek risk içeren koşullara mâruz kalmak gibi- şiddet eylemlerine zemin hazırlayan davranışları araştırmamız uygun olacaktır. Biz eylemde bulunan kişiyi anlamak için davranışını izleriz. Bu davranışlar, ancak gösterdikleri değişkenlikler hesaba katıldığında anlaşılırlık kazanacaktır. Davranışı izleme ve davranışta değişikliklere yol açan koşulları gözlemleme yoluyla davranışın işlevine çok daha kolaylıkla erişebiliriz. Bu biçimde yapılacak davranış izlemi sadece davranışı etkilememize değil, aynı zamanda müdahalemizin etkileme gücünün kapsamını belirlememize de yardımcı olacaktır.

DAVRANIŞI DEĞERLENDİRMEDE ÖLÇÜM SKALALARI

Klinik çalışmalarda, değerlendirmeye elverişli bilgi toplamada kullanılan en yaygın yöntemlerden biri ölçüm skalası uygulamaktır. Ölçüm skalaları danışanın zorluklarını başka birisinin belirli bir format içinde puanladığı yapılar içerir. Yine de daha yaygın olarak kullanılan metot çeşitli öz bildirim ölçekleridir. Burada ölçüm yöntemlerine kısaca temas edeceğiz, daha ayrıntılı bilgi bu kitabın kapsamı dışındadır.

Bir tedavi süreci yürüttüğünüzü farz edelim. Tedavi sürecine başlamadan önce, danışana "Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" diye sorarsınız. Müdahale sonrasında soruyu yinelersiniz: "Peki şimdi kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" Böylece ilk durumda verilen cevapla, ikinci durumda verilen cevabı kıyaslayabilirsiniz. Ancak şöyle bir problem var ki soruların özdeş olmaması, soru kalıbına "peki" ve "şimdi" eklemek önceden kestirilebilir bir biçimde cevap üzerinde etki oluşturabilir.

Ölçüm skalası, aynı soruları aynı formatta ve aynı şekilde sorarak ortaya çıkabilecek bu potansiyel problemi minimize eder. Dikkat edin buradaki mantık, davranışsal yaklaşım testinde tarif ettiğimiz mantığa çok benzer: Davranışı, tedavi öncesi ve sonrasında tek tip uyarıcı ile ilişkili olarak tetkik edersiniz. Arada bir fark vardır, o da davranışsal olayın -bu bahiste ölçüm skalasında soruları cevaplamak oluyor- kişiyi terapiye getiren problem bağlamında herhangi bir aslî konum işgal etmemesidir. Burada ilginç olan, kişinin ölçekteki sorulara verdiği cevapların, farklı koşullar altında ortaya çıkan benzer davranışlara karşılık geldiğini görmektir. Örneğin, eğer Alice'in fobik kaçınma skalasındaki skoru olan "F", gündelik hayat koşullarında işe gitmeye çalıştığında gösterdiği kaçınma davranışına karşılık geliyor ise konuya ilişkin bir şey yakalamış oluruz. Yok gelmiyorsa, yakalamış olmayız.

Ölçüm skalaları kullanmanın bir avantajı, bize diğer kişilerle, hatta bütün bir popülasyonla karşılaştırma yapmamıza imkân vermesidir. Deneklerin skorlarının yorumlanabilirliğini arttıracak normatif veri toplama imkânına sahip oluyoruz. Leonard'ın depresyon indeksi "D" skoru ile toplumun genelindeki kişilerin cevaplarını ya da daha önce depresyon tanısı almış kişilerin skorlarını karşılaştırabiliriz. Ölçüm skalaları kullanmak bize yanıtlarla normlar arasında bağıntı kurma ve

diğer tedavi çeşitleriyle karşılaştırma yapma imkânı verir. Bunun yanında ölçekler, tedavide de etkili olabilir, çünkü esasen klinisyenlerin yaptığı şeyi yaparlar yani soru sorarlar. Ve bazen de önceden yeterli dikkati göstermemiş olduğumuz noktaları işaret etmesiyle ve daha ileri araştırmamız gereken yönlere işaret etmesiyle, bize yardımcı olabilecek fazladan bir bakış imkânı sunar.

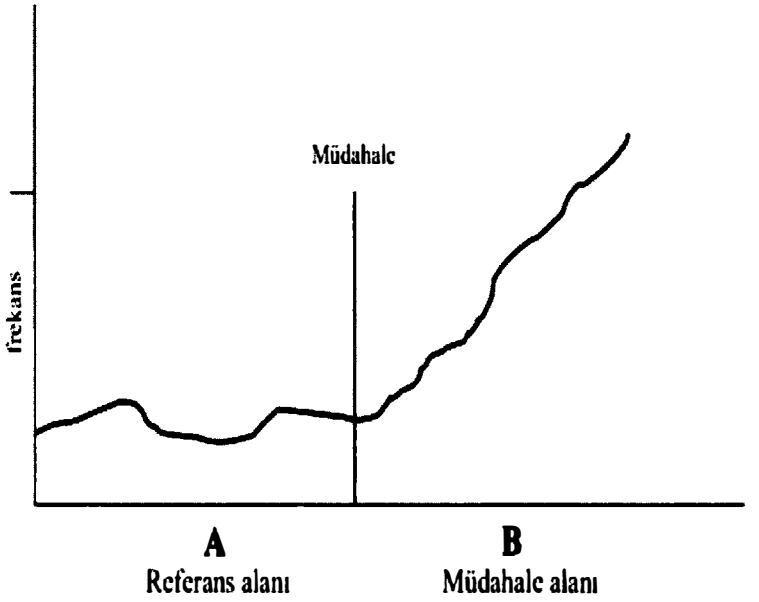
Aynı zamanda, şu gerçeğe de dikkatinizi çekmek isteriz: Burada bahsettiğimiz işlevsel perspektifle kıyaslanacak olursa, psikometrikler, davranış ve psikolojik beceri ölçümleri konuya farklı bir pencereden bakmaktadır. Psikometrik ölçümlerin dayandığı mantığa göre, gözlemlenebilir davranışlar altta yatan psikolojik yapı ya da içsel varlığın bir işaretidir. Örneğin, "zekâ"nın tayininde kullanılan ölçekleri tamamlamış bir kişinin test skoru belirlenirken, ölçeğin doldurulduğu anda ortaya çıkan gözlemlenebilir davranışları hesaba katılmamaktadır. Burada zekânın değerlendirilmesinde aranılan, zekânın varsayımsal olarak altta yatan yapısı ya da entelektüel becerilerdir. Benzer şekilde, depresyon (D) indeksindeki skorlar altta yatan bir depresyonun, fobik kaçınma (F) skalasındaki skorlar da altta yatan bir fobik bozukluğun göstergesi olarak değerlendirilmektedir. İşlevsel bir bakış açısından, altta yatan varsayımsal mahiyet/şeyler tanımlayıcı bir fonksiyon açısından kullanılmazlar. Ancak, ölçüm skalaları, yine de bir davranış (burada, bir ölçüm üzerinden soruları cevaplamak) üzerinden farklı durumlardaki olası davranışlar hakkında bir önermede bulunmak için faydalı ve pratiktir.

KLİNİK PROBLEMLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Klinik problemleri analiz etme işleminde, şimdiden iki basamağı geçtik. Öncelikle, gözlemlenebilir davranış çalışmalarındaki problemleri tanımladık. İkinci olarak, monitörizasyon yardımıyla, davranışın ya da davranışların görünümüyle ilgili -davranışın anlaşılması ve müdahalenin takibini yapabilmek amacıyla- bir referans noktası belirledik. Ancak, mevcut problemleri anlamak için ön koşul olarak gereken bilgi toplamanın da ötesinde, tedavimizin değerlendirilmesi konusunda bize yardımcı olacak bir seviyenin belirlenmesine de zemin hazırlamış olduk.

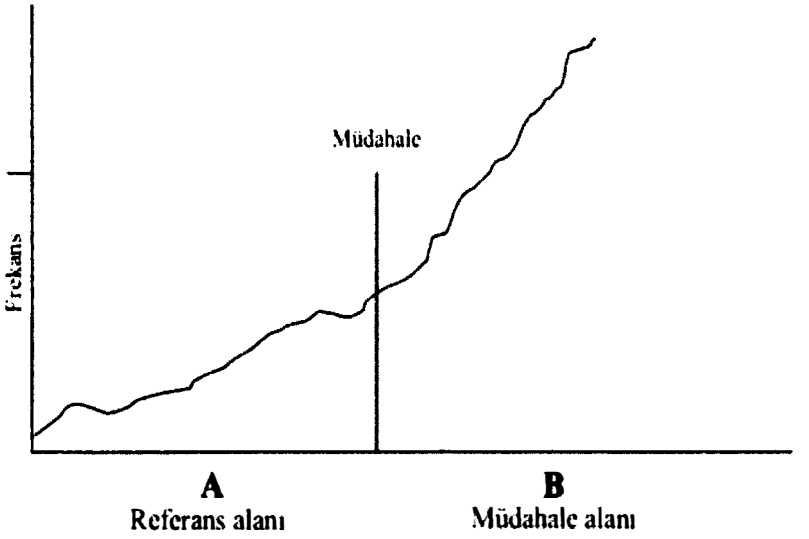
A referans noktası ve B'yi de belirlenen davranışı etkilemek için uygulanacak müdahalenin göstergesi olarak kabul edersek, bir referans (başlangıç) durumu ve bir müdahale durumu olmak üzere karşılaştırabileceğimiz iki durum elde etmiş oluruz (bk. Şekil 2.5).

Şekil 2.5 A-B Dizaynı: Referans ve Müdahale Durumları

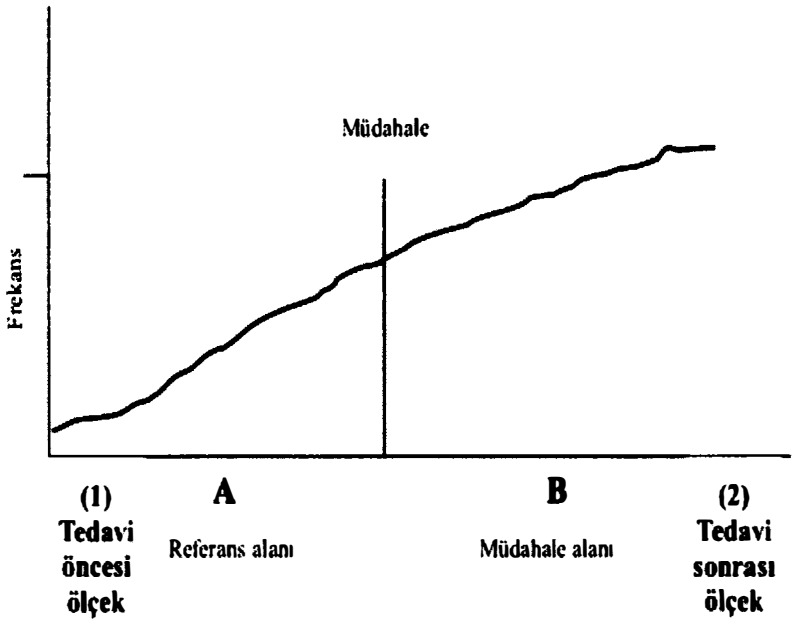


Burada, bizleri belirli bir yorum yapmaya davet eden hipotetik bir eğri görüyoruz. Referans alanı sırasında davranış daha stabil bir seviyede seyrederken, müdahale uygulandıktan sonraki dönemde davranışın sıklığı yüksek bir seviyeye çıkmaktadır. Zamansal değişkenlik, müdahale ve değişim arasında nedensellik ilişkisi savını desteklemektedir. Yorumlamayı kolaylaştıracak bunun gibi bir grafik görünümü, klinik ortamlarda çok yaygın olmayabilir. Örneğin, gözlem yapmanın, gözlemlenen davranış üzerinde etkisi olabileceği ihtimalini -Şekil 2.6'da görüldüğü gibi- daha önce tartışmıştık. Şimdi bu duruma geri dönelim (bk. Şekil 2.6).

Şekil 2.6 A-B Dizaynı: Gözlemle Etkilenen Referans Durumu



Şekil 2.7 A-B Dizaynı: Müdahale Sonuçları Öngörülemez

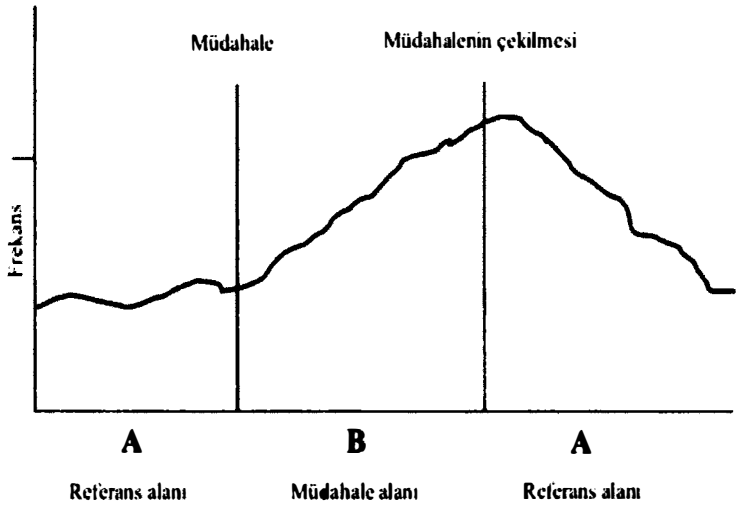


Bu durumda, müdahale başlatıldığında ne olacağı açıkça görülmemekle birlikte eğrinin eğimine bakıldığında, müdahalenin sadece gözlem yoluyla ortaya çıkmış bir etkiye sahip olduğuna karar vermek mantıklı olur. Peki, sonraki Şekil hakkında ne dersiniz? (bk. Şekil 2.7)

Bu durumda, odaklandığımız davranışın üzerinde müdahalenin etkisinin olduğunu iddia etmekte zorluklar yaşamaktayız. Ancak şunu not etmek gerekir ki eğer sadece tedavinin öncesinde (1) ve sonrasında (2) tekil bir ölçüm yapmış olsaydık, tedavi metodumuza atfedebileceğimiz anlamlı bir fark görmüş olurduk. Ne var ki dikkatli yapılacak bir analiz neticesinde, müdahalenin gözlenen etkiden sorumlu olduğuna dair bir kanıta sahip olmadığımız görülecektir. Ortaya çıkan istenilen sonuç, tedavi metodunu çok irdelemeden kabul edebileceğimize ilişkin bir risk taşımaktadır. Bu birçok tedavi değerlendirmesinde karşılaşılan bir sorundur. Tedavi sürecinde meydana gelen olumlu etkiyi gözlemliyor ve hakkında sağlam bir kanıtımız olmamasına rağmen bu etkiyi kendimize özgü olan metoda atfediyoruz.

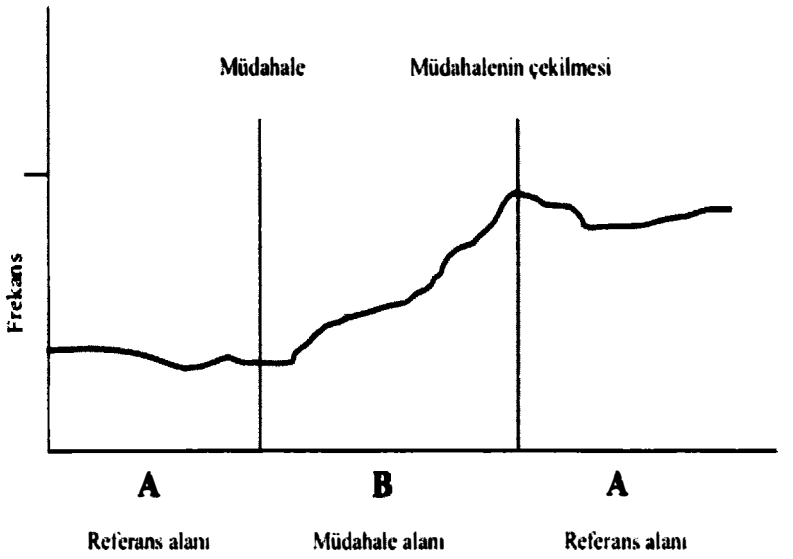
Eğer müdahale sonrasına yeni bir gözlem süreci ekleyecek olursak, etki hakkında daha fazla çıkarım yapmak mümkün olacaktır. (bk. Şekil 2.8)

Şekil 2.8 A-B-A Dizaynı: Müdahalenin Geri Çekilmesi-Davranışın Azalması



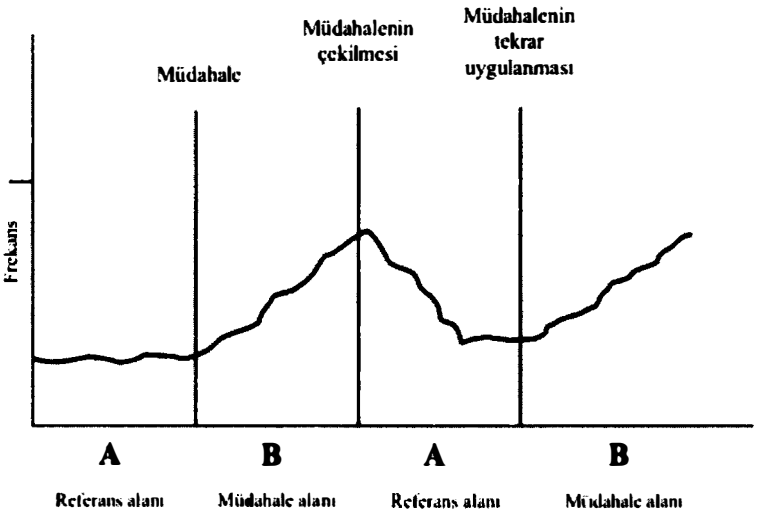
Burada müdahale hakkında önemli bilgiler aktarabilecek bir grafikle karşı karşıyayız. Müdahale uygulandığında davranışta bir artış olduğunu gözlemliyoruz, ancak müdahale geri çekildiğinde davranış referans hattına geri dönmektedir. Bu durum, bir etki faktörünü saptadığımız kanaatini desteklemektedir. Aşağıdaki örnekte (Şekil 2.9) müdahalenin geri çekilmesinden sonra da davranışın değişmediğini görebiliyoruz. Bu psikoterapi sürecinde ulaşmaya çalıştığımız öğrenme sürecini işaret eden bir sonuçtur: Bünyesindeki etkin kısım geri çekildikten sonra da kazanılan olumlu değişimin sabit kaldığı bir öğrenme biçimi.

Şekil 2.9 A-B-A Dizaynı: Müdahalenin Geri Çekilmesi-Davranışın Sabit Kalması



Şimdi A-B-A-B dizaynında (bk. Şekil 2.10) olduğu gibi, müdahaleyi bu noktada tekrar uygulamak gibi bir seçeneğimiz de doğmuş oldu.

Şekil 2.10 A-B-A-B Dizaynı: Müdahalenin Geri Çekilmesi ve Tekrar Uygulanması



Bu çalışma dizaynı ile müdahalenin davranış üzerinde gerçekten etkili olduğu varsayımı daha da güçlenecektir. Davranış üzerinde etkili önemli bir yürütücü faktörü kontrol edebildiğimize dair bir işarettir. Aynı ortamda ikamet eden yaşlı hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada, meskenin döşendiği mobilyalardaki değişikliklerin hastaların sosyal etkileşimine fayda sağladığı gözlemlenmiş (çalışmadaki yazarların biri tarafından bir anekdot olarak aksettirilmiş). Bununla birlikte çalışmanın dizaynında müdahalenin —mobilyaların yeni düzeni— geri çekilmesi planlanmış. Bu değişiklik kurumda ikamet eden yaşlıların yakınlarını üzmüş. Çünkü yeni döşeme biçiminin hastalara olan yararını ve sonrasında yapılan müdahalenin geri alınmasıyla oluşan olumsuz etkisini onlar da fark etmişler. Ve yeni döşeme şekli (müdahale) tekrar uygulandığında, hasta yakınları durumdan memnuniyet duyduklarını ifade etmişlerdir. Çevresel kontrolün, yaşlılıkta önemli sosyal davranışlar üzerindeki etkisine ilişkin belirgin bir çıkarsama yapmalarına imkân veren böyle bir çalışma dizaynı düzenlemeleri araştırmacıları da ayrıca memnun etmiştir.

Yukarıda değinilen değerlendirme stratejileri daha çok, çevresel koşullar üzerinde yüksek derecede kontrol imkânına sahip olan

düzenlemelerde kullanılmaktadır. Fakat deneysel bir değerlendirme yaklaşımı için fırsatlar sunan geniş bir tedavi yelpazesindeki faydalılıkları da kabul edilmelidir. Terapiler doğaları gereği müdahalelerinde kopmalar, kesintiler veya değişiklikler içerir ki bunlar danışanların davranışsal repertuarlarının farklı koşullar altında nasıl evrim geçirdiğini araştırmaya davet eder (Hayes, 1981).

Burada, tek vaka dizaynı (single subject design) olarak uygulanabilecek deneysel bir çalışmanın mantığını tasvir etmeye çalıştık (Hersen ve Barlow, 1976). Bu deneysel yaklaşım, öğrenme psikolojisi formülasyonunun ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca köken aldığı davranış terapisi ve uygulamalı davranış analizi çalışma alanlarının çok ötesinde, psikoterapideki can alıcı soruları araştırmak konusunda yüksek potansiyele sahip bir metodolojidir (Hayes, 1981). Tek tek bireyleri tedavi ediyor olsak bile, güvenilir ölçme araçları ile birlikte, tedavinin bilimsel terimlerle tanımlanmasına izin veren bir metodoloji sağlar. Bu, çeşitli terapilerin gündelik çalışmalarının bilimsel açıdan değerlendirilmesi için bir kapı aralayacaktır. Bu değerlendirme de yalnızca birkaçımızın katılabildiği geniş ölçekli grup çalışmaları ile sınırlı kalmayacaktır (Kazdin, 1981).

Gözlemleme ve davranış kaydı tutmanın bazı yöntemlerini ve prensiplerini masaya yatırarak, işlevsel perspektifin özünün ne olduğu konusundaki temel noktayı açığa çıkarmaya çalıştık: Davranışı, içinde ortaya çıktığı bağlam dâhilinde anlamak. Bu noktadan itibaren nereye yol alacağımız da kendini göstermeye başlamıştır...

Çev: Merve Terzioğlu

3. BÖLÜM

İŞİN ABC'SİNDEN BAŞLAMAK

Her *davranışsal olay* (behavioral event) bir bağlam içerisinde var olur ve onu gözlemleyeceğimiz yer de orasıdır. Konuşmak, yürümek ya da bir şarkı söylemek gibi insan davranışlarını katı bir biçimde var olduğu bağlam dışında değerlendirdiğimizde anlayamayız. Bu davranışlar anlaşılmaz olaylar hâline gelir. Tabi ki klinik davranışlarla ilgili durumlar da böyledir. "Kaçınmaları", "münakaşaları", "self-mutilasyonları", hangi bağlamda ortaya çıktıklarını göz önünde bulundurmadan anlayamayız.

Topoğrafik analizin farklı davranışsal olayları tanımlamakla sınırlı olduğunu ve açıklama amacı gütmediğini akılda tutmak önemli. Açıklama kapasitesine sahip de değildir. Fakat topoğrafik tanımlamaların (tanılar gibi), özetlediği tanımlamaların açıklaması olarak algılanma riskleri vardır. Hikâyemiz burada bitseydi ve sadece davranışın topoğrafik tanımıyla ilgilenseydik davranışçılığın "yüzeysel" olduğu hakkında (zaman zaman duyduğumuz) eleştiriler doğru olabilirdi. Bu durumda, içinde var olduğu dünyayla hiçbir bağlantı taşımayan davranışsal olayların listeleri olarak analizimizi sonlandırırdık. Bu çeşit analiz birçok eylemi listelerdi fakat bu eylemler anlaşılmaz olurdu. Belli davranışlar için bir anlayış oluşturabileceğimiz yer, onların ortaya çıktıkları *bağlamlardır*. Fakat aynı zamanda öngörüde bulunma ve kontrol etme şeklindeki bilimsel hedeflerimizi hayata geçirebilmek için de söz konusu bağlamı bilmemiz gerekir. Yaptığımız davranışsal gözlemlere derinlik katan da bağlamdır.

Bu yüzden bağlamı tanımlamak için daha fazla bilgiye ihtiyaç duyacağız. Bu da bizi *kontingensi*[3] (contingency) ya da *ardışık* (sequential) analiz olarak adlandırılan meseleye yönlendirecektir. Kitabın bundan sonraki bölümlerinde bu analizden "ABC analizi" olarak bahsedeceğiz.

ABC ANALİZİ: ÖNCÜL, DAVRANIŞ, SONUÇ

Hepimiz ABC'lerimizi bilmenin önemini öğrendik ve bu kuralın klinikte de uygulamaya değer olduğunu düşünüyoruz. Şimdiye kadarki odak noktası 'B'nin altında ne bulunduğuydu; yani gözlemlenebilir davranış. 'A' hâlihazırdaki davranıştan önce gerçekleşen olayı, bir öncülü ifade eder ve 'C' ise davranışı takip eden sonucu gösterir.

Bu yüzden ABC analizi üç parçaya sahiptir ve bu parçaların fonksiyonu, hâlihazırdaki davranışı devam ettiren şartları keşfetmekte terapiste yardımcı olmaktır. Terapistin insan davranışının doğasına ilişkin sorularını cevaplamakta yardımcıdırlar.

DAVRANIŞ: KİŞİ NE YAPIYOR?

Bir eylem olduğu için, açıklamak istediğimiz davranışı incelerken cevabını arayacağımız ilk sorumuz "Kişi ne yapıyor?" olacaktır. "Neden bunu yapıyor?" sorusunda ilerleyebilmek ve bu soruya mâkul bir cevap verebilmek için ise daha ileri gözlemlere ihtiyaç duyacağız.

ÖNCÜL: KİŞİ BUNU NE ZAMAN YAPAR?

Bize 'B'yi (davranışı ya da kişinin ne yaptığını) gösteren ilk sorudan sonra sıradaki soru "Kişi bunu ne zaman yapar?" ya da "Kişi hangi şartlarda bunu yapar?" olacaktır. Soru 'A', yani öncül için sorulmaktadır.

Bu soruların ifade biçimi öncül olayları açıkça anlayabilmek için kesin bir zaman ve yer belirlememiz gerektiği izlenimi verebilir. Ama gerçekte 'öncül' kategorisi altında baktığımız iç ve dış uyaranların geniş bir spektrumudur. Soru "Neyin varlığında kişi bunu yapar?" şeklinde daha iyi ifade edilebilir.

---

3 Kontingensi (contingency): Davranış analizinin temel kavramlarından olan kontingensi, davranışın öncülleri ve sonuçları ile var olan ilişkisine vurgu yapar. Kontingensi, belirli bir davranış üzerinde, davranışın ortaya çıktığı/çıkacağı çevrede bulunan öncüller ve sonuçların etkide bulunması ve bu üçlü ilişkinin birbirleriyle etkileşimidir (editör notu).

SONUÇLAR: KİŞİ BUNU YAPTIKTAN SONRA NELER OLUYOR?

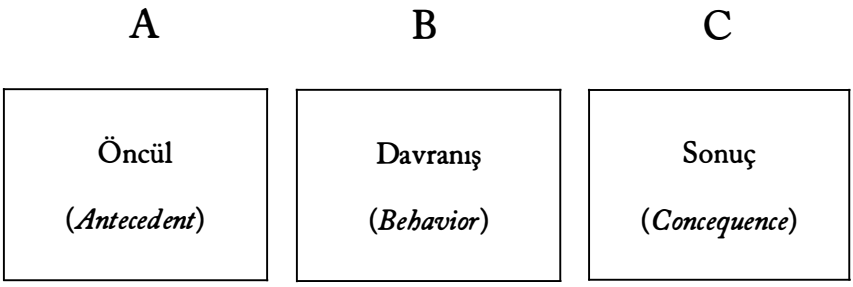
Üçüncü sorumuz, "Kişi bunu yaptıktan sonra ne olmaktadır?" ya da daha doğrusu "Bu davranışı hangi olaylar takip eder?" olacaktır. 'C'yi arıyoruz, yani davranışın sonuçlarını.

İşlevsel bir perspektiften bakıldığında, sonuçların sorgulanması hayatî bir öneme sahiptir. Eğer davranışı açıklayacaksak, onun fonksiyonunu belirlemeliyiz. Davranış hangi amaca hizmet eder? Bu soru bir davranışın sonuçlarının ne olduğunu sormakla aynı şeydir. Bu çok önemlidir, çünkü davranış daha önceki benzer davranışın sonuçlarıyla yönlendirilmektedir. Bu işlevsel ilişkiye 5. bölümde daha yakından bakacağız ama bundan önce mevcut davranışla bağlantılı olabilecek takip eden olası olayları araştırmalıyız.

Sonuçları araştırıyoruz, çünkü "Kişi bunu neden yapmaktadır?" sorusunun cevabı burada yatıyor. Bütün sonuçların belli bir davranış üzerinde aynı kontrol ve etkileme işlevine sahip olmadığını anlamak önemlidir. Hangi sonuçların kontrol gücüne sahip olup hangilerinin olmadığı açık bir biçimde görünmemektedir. Bu yüzden bir analizde olası sonuçları araştırmaya geniş bir soruyla başlamamız gerekiyor, "Davranışı hangi olaylar takip etmektedir?" Buysa, çeşitli olasılıkların açıkça soruşturulmasına başlamak anlamına gelir. Fakat en sonunda ilgilendiğimiz sonuçlar, davranış üzerinde asıl kontrol fonksiyonuna sahip olanlardır. Bu işlevsel bir perspektifin özünü oluşturur.

Temel kural oldukça basittir: B'yi nerde buluruz? Bağlamında, yani A ve C arasında!

Şekil 3.1 ABC Analizi



Öncüllerin (A) ve Sonuçların (C) Gözlemlenmesi

A'nın varlığında B, C'ye yol açar. Eğer bu formülün geçerliliğiyle ilgili daha kesin bir iddiada bulunsaydık öncülleri ve sonuçla ilgili olayları etkin biçimde manipüle etmemize imkân tanıyan kontrollü deneyler yapmaya ihtiyaç duyardık. Klinik bir durumda, tahmin edilen kontingensilerin geçerliliğini belirlemek için, bilimsel standartlarda bir inceleme yapma fırsatına nadiren sahip oluyoruz. Fakat bir danışanın davranışını -anlamak için- formüle ederken ve değişimin olası yollarını araştırırken yaptığımız çalışma, deneysel yaklaşımdan kaynaklanan bir araştırma modelidir.

Analiz sürecinde araştıracak 3 temel alana sahibiz; A, B ve C. Analize nasıl başlayacağımızı görebilmek için bir dakikalığına Alice'in durumuna dönelim:

> *Alice kendi başına işe gidebileceğine emin olmadığında nişanlısını arar ve onu götürmesini ister. O da genellikle götürür.*

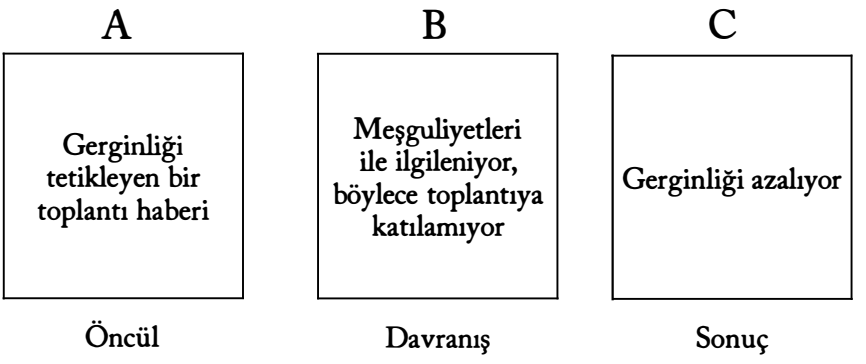
Biz, potansiyel korku ilişkili davranışlar kümesinden ziyade, tek başına işe gitmeden önce hissettiği güvensizlik mevcutken Alice'in, nişanlısını kendisini işe götürmesi için araması eylemine odaklandık. Bu eylemin sonucu olarak ortaya çıkan olay ise oldukça basittir; işe götürülme.

Şekil 3.2 ABC Analizi: Alice



> *Marie bir toplantıya katılması gerektiği zaman çok gerginleşiyor. İşlerini genellikle bu toplantıya gitmesini engelleyecek başka bir şeyle meşgul olacak şekilde düzenliyor. Bu onun gerginlik hissini kısa süreliğine azaltıyor.*

Şekil 3.3 ABC Analizi: Marie



Yukarıdaki örnekte A'nın iki bileşeni olduğuna dikkat edin. İlki dışsal bileşen; toplantı ve toplantı ile ilgili ayrıntılar ve ikincisi içsel bileşen; Marie'nin gerginlik hissi. Dolayısıyla öncül olayın (A) bütünü; sosyal olaylar (toplantı) gibi gözlemlenebilir durumları barındırdığı gibi sadece Mary'nin gözlemleyebileceği içsel olayları (Mary'nin hisleri) da barındırır.

Başka bir örneği ele alalım ve özellikle sonuçlara odaklanalım:

Alice evden çok uzaklaştığında, çok gergin oluyor (A). Sonra geri dönüyor (B). Bu kısa süreliğine üzerindeki gerginliği azaltıyor (C).

Burada gördüğümüz gibi sonuç, bir durumun azalması yani Alice'in gerginliği. Fakat tek sonuç bu değildir; Alice işe gidemediği için bir hayal kırıklığı yaşamaktadır. Nihayetinde iş arkadaşlarının olası tepkileri üzerine daha endişeli hâle gelir ve gelecekte işe gitmeyi nasıl başarabileceği konusunda giderek daha fazla kaygı duymaya başlar. Bunlar Alice'in yaşamak istemediği sonuçlardır. Fakat hâlihazırdaki davranışı yani geri dönmeyi ele aldığımızda davranışı yöneten etken bu istenmeyen sonuçlar değildir. Bu vakada kritik olan ve davranışı kontrol eden etken Alice'de ilk ortaya çıkan reaksiyondur yani gerginliğin azalması ve rahatlama hissi. Her davranışsal olay birtakım sonuçlara sebep olabilir. Fakat tanımlanabilir her olası sonuç hâlihazırdaki davranışı kontrol etme fonksiyonuna sahip değildir. Bu vakada ilk sonucun (azalmış gerginlik) sonradan ortaya çıkan sonuçlarla (örneğin çalışma düzeni ile ilgili Alice'in yaşadığı hayal kırıklığı) girdiği yarışmayı 'kazanmış' olduğunu söyleyebiliriz.

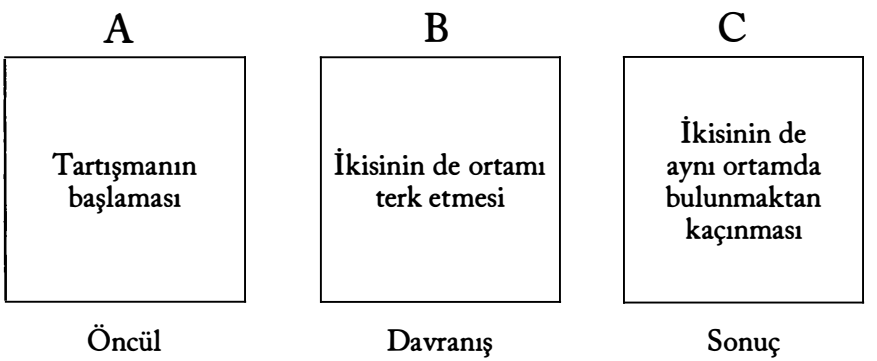
Her bir insan davranışında; A, B ve C'nin birbirini izleyen süreci çok açık bir biçimde görünür değildir. Önceden belirlenmiş bir biçimde onları tanımlayamayız. Buna karşılık insan davranışı, farklı hareket ipliklerinin sürekli ve mütemadiyen birbirine geçmesiyle oluşmuş bir dokuma kumaşı gibidir. Genelde bizim yaptığımız şey, analize imkân verecek şekilde kesitleri ayıklamaktır. Bunun bir örneği olarak, Peter ve Anna'nın hafta sonunu nasıl geçireceklerine dair konuşmalarının bir tartışmayla sonuçlandığı durumu anlamaya yönelik çalışmamıza bakalım (Şekil 3.4);

Şekil 3.4 ABC Analizi: Anna ve Peter



Bir davranışın ardından meydana gelen müteakip olay (tartışma başlatmak) başka bir davranışsal olaydır (tartışmak). Bu ise bir başka kesite öncülük eder.

Şekil 3.5 ABC Analizi: Anna ve Peter



Diğer kişiden uzaklaşma, bu kişinin varlığında yaşanan gerginliğin azalması olarak anlaşılabileceği gibi tartışmanın sonlandırılması olarak da anlaşılabilir. Fakat şimdi Anna ve Peter kendilerini yeni bir durumun içine sokuyorlar. Hafta sonuna birbirlerinden uzak durarak başlıyorlar ki bu kendi başına başka davranışlara yol açan bir öncüldür. Kesinlikle emin olabiliriz ki bu öncül, bu çiftin yapıcı olan planlama davranışlarında bir artışa neden olmayacaktır. Ve fakat bu davranış başka bir davranış dizisi için öncül niteliğindedir... Ve hayat devam eder!

Peter ve Anna'nın davranışı, kısa ve uzun vadeli sonuçların mücadelesinin farklı görünümlerinden biridir. Kısa vadede (tartışmanın başlamasının ardından çiftin birbirinden uzaklaşması) davranış, uğruna çabaladıkları bir durumla sonuçlanır: Tartışmaya eşlik eden olumsuz yaşantılarda azalma. Yıllarca süren çalışmalara dayanan deneysel araştırmalar davranışın hemen ardından ortaya çıkan sonuçların güçlü kontrol fonksiyonuna sahip olduğunu göstermiştir. Fakat aynı zamanda bu davranışın uzun vadeli sonuçları Anna ve Peter'ı gerçekte istedikleri şeyden uzağa götürmektedir. Birbirlerinden kaçınmak anlık gerginliği azaltabilir fakat daha dengeli ve yakın bir ilişki tesis etmek istiyorlarsa kaçınma, özünde işlevsel olmayan bir davranıştır. Yardım aramalarının nedeni de budur. Terapi süreci içinde, onları amaçlarından uzaklaştıran davranışlarını kolaylıkla kavrayabileceklerdir, fakat kavramak davranış değişikliğini tek başına ortaya çıkarmamaktadır.

ABC analizinin özü şudur: Gerçekleşmiş bir eylemle başlarız; bir davranış (B). Eylemin hangi olayların varlığında meydana geldiğini (A) ve bunu takip eden sonuçları (C) araştırırız. Davranış analizinin amacı sadece tanımlamanın (topoğrafya) ötesine geçtiğinden ve nihayetinde bir fonksiyon analizi olduğundan, özellikle davranışı kontrol veya etkileme fonksiyonuna sahip olan sonuçları ayırt etmekle ilgileniriz. Bu sonuçları güvenilir bir biçimde nasıl tanımlayabiliriz? Bunu yapmak için bu fonksiyonel ilişkilerin nasıl yürüdüğünü daha iyi anlamaya ihtiyacımız var. Bu konuya edimsel öğrenme ve koşullanmanın tartışıldığı 5. bölümde döneceğiz.

Sonuçlar: Etkilemenin Bir Yolu

Burada vurgulanan temel nokta davranışı anlamaya çalışırken her zaman oluştuğu bağlamı göz önünde bulundurmamız gerektiğidir. Bir

tedavi ortamında hiçbir zaman kendimizi bu bağlamın dışında konumlandıramayacağız. Yukarıdaki örneklerde, danışanların hayatlarında neler olup bittiğiyle ilgili bize anlattıkları şeyler üzerinden ABC analizini açıkladık. Fakat danışanla birlikte aynı şekilde biz de analiz edilebilecek bir olaylar dizisinin içerisindeyiz. Görüşme sırasında danışanın yanı sıra biz de bir davranış (B) sergileriz. Belirli koşullar altında ya da öncüllerde (A) ne söylüyorsak ya da yapıyorsak onu söyler ya da yaparız. Peki, tedavi ortamında davranışımızın sonuçları olarak nelerle karşılaşırız (C)?

İnsan davranışlarını, sonuçları üzerinden kasıtlı bir biçimde arttırarak ya da azaltarak etkilemeye kalkışan bir uygulamanın etik değeri zaman zaman sorgulanmıştır. Fakat serviste ya da terapi odasında sadece bulunmamız bile sonuçları etkiliyorken, bu soru hiç mantıklı görünmemektedir. Bunun yerine sorulması gereken sorular, "Hangi sonuçlar bizim etkileşimimizden kaynaklanmaktadır? Bu sonuçlar belirli davranışları nasıl ve hangi şartlar altında etkiler?" olmalıdır. Biz bu bağlamın dışına çıkamayız! Çıkmaya çalışırsak bile bu tutum başka öncüller ve sonuçlara dönüşecektir. Bizatihi yaşam kendi davranışlarımızın sonuçlarıyla daimi irtibat hâlinde olmak demektir. Basitçe ifade etmek gerekirse, "Yaşayan herkes C'ye varacaktır."

Uzun Vadeli Sonuçlar

Yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi her davranışsal olay çeşitli sonuçlar tarafından yönetilmektedir. Erken dönemde ortaya çıkan sonuçlar uzun vadeli olanlara göre kontrol etme özelliğini daha kolay kazanırlar. Örneğin Alice'in eve dönmesi kaygısını azaltır. Kaçınma, işi ve hayatı ile ilgili endişelerini uzun vadede arttırsa bile, bu kaygıyı azaltıcı sonuç bir kaçınma davranışının yerleşmesinde kontrol niteliği kazanmıştır. Peter ve Anna'nın tartışmanın ortasında birbirlerinden uzaklaşmaları, ilişkilerinde ortaya çıkan zorluklar gibi uzun vadeli ve ilişkilerinde ileriye dönük ümitsizliği arttıran kısa vadeli sonuçlara rağmen olumsuz duyguyu bir an için azaltmaktadır.

Daha önce söylediğimiz gibi, uzun vadeli sonuçların bir özelliği davranış üzerindeki kontrol yetkinliklerinin zayıf olmasıdır. Diğer taraftan, anlık sonuçlar davranış üzerinde baskın olma eğilimindedir. Alice, Peter ve Anna'nın hepsi uzun vadeli olumsuz sonuçları fark ederler ve daha cazip olanlarla kıyaslarlar. Alice daha az endişelenmek ve düzenli olarak daha etkin bir

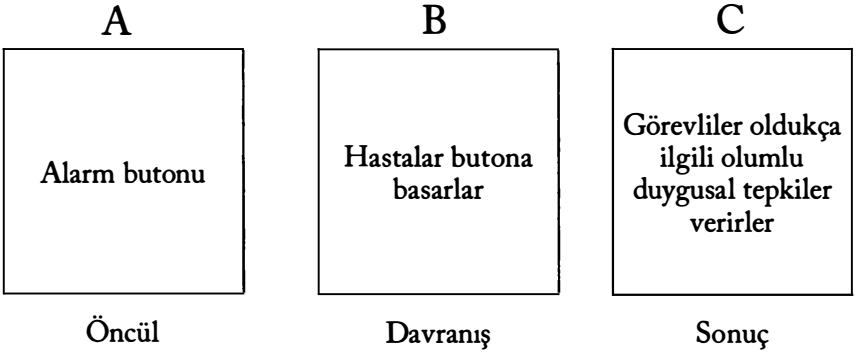
şekilde işinin üstesinden gelmek, Anna ve Peter yapıcı bir şekilde evlilik problemlerini çözmek, yakın ve anlamlı bir ilişkiye sahip olmak istemektedirler. Bu istenilen sonuçların terapötik çalışmadaki önemi açıktır; insanları tedaviye getiren de istedikleri sonuçlara ulaşma arayışlarıdır.

Bununla birlikte, kuramsal açıdan bakacak olursak, istenilen sonuçları davranışın açıklaması olarak değerlendirmek yanıltıcıdır. Kontrol özelliğine sahip olan sonuçlar önceki davranışı takip etmiş olan sonuçlardır. Ve istenilen bir sonuç henüz deneyimlenmemiş bir olay olabilir. Böyle bir olay davranışı kontrol etme niteliğine sahip olabilir mi ya da tanımı gereği imkânsız mıdır? Bu sorulara cevap vermek için insan dili ve bilişi alanına ve bu süreçlerin nasıl işlediğine dikkatimizi vermeliyiz. Davranışın daha önce hiç deneyimlenmemiş fenomenler tarafından yönetilebilmesi sözel yetilerin kazanımı aracılığıyla olmaktadır. "Daha iyiyi ya da daha kötüyü düşünme" üzerinde duracağımız 7. bölümde bu konuya döneceğiz.

KURUCU OLGULAR: DAVRANIŞ ANALİZİNDE EK BİR FAKTÖR

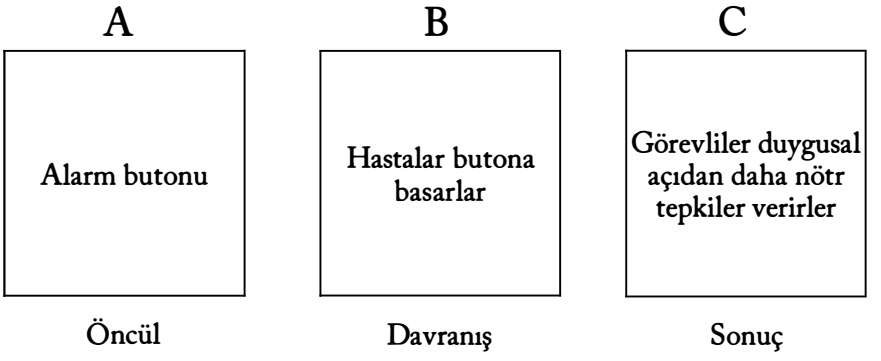
Yazarlardan biri geriatrik bakımdaki psikolojik müdahale uygulamaların farklılıkları üzerine bir konferansa katılmıştı. Bir konuşmacı (ne yazık ki ismi unutulduğu için hakkını teslim edemeyeceğiz) hemşirelerin davranışsal özelliklerinin yaşlıların alarm butonuna gereksiz yere basma eğilimini etkilediğine dair bir çalışmalarını sundu. İki farklı durumu karşılaştırdılar. Birincisi şuydu:

Şekil 3.6 ABC Analizi: Geriatrik Bakım-Yüksek Duygusal Duyarlılık



Daha sonra çalışmanın ikinci aşamasına geçtiler.

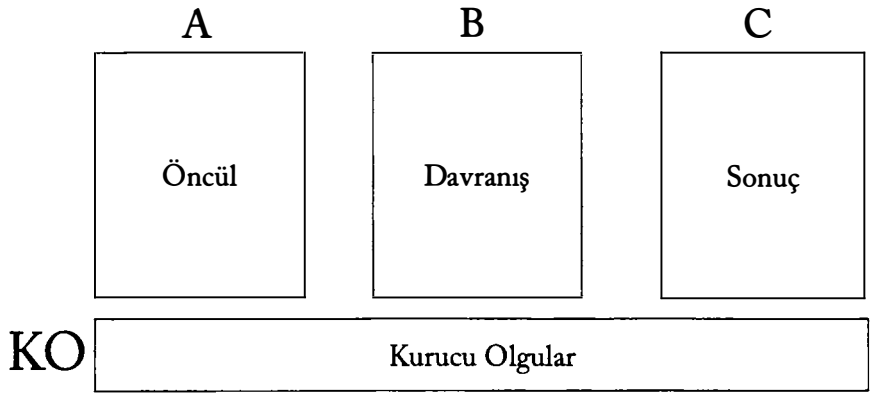
Şekil 3.7 ABC Analizi: Geriatrik Bakım-Düşük Duygusal Duyarlılık



Zaten anlamış olduğunuz gibi, ilk durum alarm butonuna basma eğiliminde oldukça büyük bir artışla ilişkiliydi. Varılan sonuç butona aşırı basmanın sosyal kontrol altında olduğuydu. Bir başka konuşmacı ise bu çalışmaya oldukça sinirlenmişti ve yalnızlık gibi aslî bir insanlık hâli değişkenini göz ardı etmiş olmasından dolayı bu çalışmanın gerçekte sadece davranış analizinin yüzeyselliğini gösterdiğini iddia etti: "Bu değişkeni göz önünde bulundurmadan davranışı anlayamazsınız". Haklı olan kimdi?

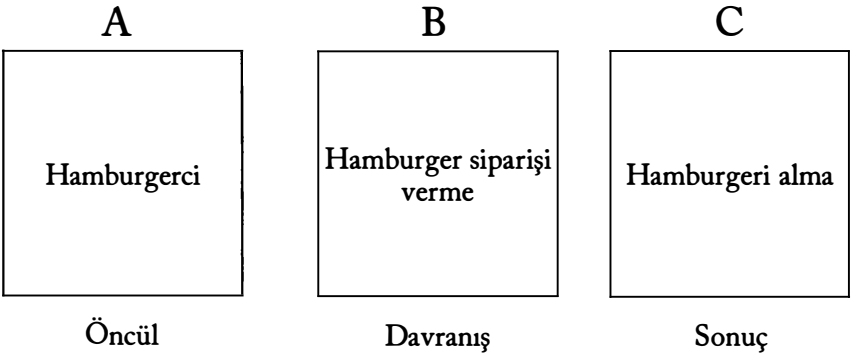
Davranış analizi açısından ikisinin de haklı olduğunu söyleyebiliriz. İlk konuşmacı tarafından gösterildiği gibi butona basmak sosyal sonuçların kontrolü altındaydı. Bununla birlikte bu kontingensinin sosyal uyaranlara tabii ve çok da yalnız olmayan yaşlılarda geçerli olup olmayacağını bilmiyoruz. İkinci konuşmacı, bu değişkenin kullanımının da davranışsal aşırılığı düşürmenin bir yolu olduğunu göstermiş oluyordu.

Şekil 3.8 ABC Analizi ve Kurucu Olguların (KO) İşlevi



Burada Kurucu Olgular (establishing operations, KO) olarak bilinen (Micheal, 1993) ilave bir faktörden bahsedeceğiz (Şekil 3.8). Bir kurucu olgu, normalde motivasyon olarak adlandırılan şeyi etkileyen bir faktördür. Belirli bir davranışın bağlamında yer alan ve belirli bir sonucun kontrol işlevini yine o bağlam içerisinde etkileyen şeydir. Yukarıdaki örnekte 'yalnızlık' hissetmek ya da diğer insanlarla irtibat yoksunluğu bağlamı, alarm butonuna bastığında birinin çıkıp gelmesinin ödüllendirici işlevini değiştirir. Bu, davranışsal olayda bir zemin olarak işlev görür. Öncül olan koşulların bir parçasıdır fakat pratik sebeplerden ötürü A, B ve C'den ayrı olarak değerlendirilebilir. Ama yine de kontingensiyi etkileyen önemli bir faktördür. Belirli bir davranışın bağlamındaki diğer faktörlerde de olduğu gibi, KO kesitsel bir davranışı değiştirmek için manipüle edilebilen bir faktördür. KO'nun hangi fonksiyonu yerine getirdiğini görmek için sıradaki örneğe göz atalım:

Şekil 3.9 ABC Analizi: Bir Hamburger Yemek



Güzel bir akşam yemeğinden dönmüşsem ya da açlıktan ölüyorsam bu durum tamamen farklı seyredecektir. Açlığı bir KO olarak değerlendirdiğimizde bu kontingensideki üç alanı da etkileyecektir: O andaki dikkat alanında bulunan hamburger standını daha göze çarpar hâle getirecek (A). Hamburgerden yayılan kokuların iştah açıcı etkisi daha güçlü olacaktır. Menüden sipariş verme davranışımı ve muhtemelen tezgâhta sipariş verirkenki sözel davranışımın biçimini etkileyecek (B). Ve sonuncu ama son derece önemli olarak ağız sulandırıcı hamburgerden bir ısırık aldığımdaki öznel deneyimimi etkileyecektir (C). Güzel bir akşam yemeğinden sonra hamburger standına geldiğimde ise

aynı dizinin nasıl değişebileceğini düşünün. KO'nun motivasyonel bir ön koşul olarak değerlendirilmesi gerektiği, bununla birlikte davranışsal bir olayı açıklamaya çalıştığımızda ne A ne de C'yi dışarıda bırakmayacağı unutulmamalıdır. Olay hâlâ belirli bir durumda ortaya çıkar ve belirli sonuçlar tarafından takip edilir.

Genellikle tokluk, açlık, yorgunluk gibi temel fizyolojik süreçleri birer KO olarak değerlendirebiliriz. Fakat davranış analizinin bu önemli ama bir şekilde belirlenmiş yönünü yalnızca fizyolojik süreçlerle sınırlandıramayız. Örneğin vegan olan bir kişinin, hamburger standının önünden geçtiğini düşünün. Bu da üç alanın tümünü etkileyecektir: O andaki dikkat alanında bulunan hamburger standının göze çarpmasını (A), davranışı (B), ve hamburgeri ısırma deneyimini (C). İnsan davranışının anlaşılmasında değerlerin kontingensiler üzerindeki önemli etkileri göz ardı edilmemelidir. Açlıktan ölen bir vejetaryen, modern et endüstrisinin prensiplerinden hoşlanmadığı için büyük, iştah açıcı bir hamburger siparişi vermekten kaçınabilir. Değerler ve genelde ön kabuller olarak adlandırılan fenomenlerin kontingensileri çok güçlü bir şekilde etkileyebileceğini fark etmek bizi 7. bölümde değinilecek olan dil ve biliş alanına tekrar götürmektedir.

Deneysel psikolojide çeşitli hayvanların davranışlarının yiyecek vermek suretiyle pekiştirilmesinin çalışıldığı laboratuvar deneyleri yapılırken hayvanların tok olmadığına emin olabilirsiniz. Eğer tok olsalardı, yiyeceği önlerine getiren davranışlarla ilgilenmezlerdi. Aynı şekilde, sosyal uyaranları iyi düzeyde olan geriatrik hastalar da bir hemşireye istediklerini sorabilmelerini sağlayan alarm butonuna basmakla daha az ilgili olabilirlerdi. (Geriatrik hastaların butona basmasıyla ilgili olarak, kimsenin ciddi ciddi hemşireleri daha az nazik davranmak konusunda eğiterek problemin ele alınmasını tavsiye edeceğini düşünmüyoruz.) Danışanlar için tedavi planlarken bu KO'ların nasıl merkezî olabileceğine 8. bölümde tekrar döneceğiz.

DAVRANIŞI KENDİ BAĞLAMI İÇİNDE KONUŞMAK

Bu tür ABC analizlerini yapmak, tek başına terapistin kendi içsel olayları ile sınırlı bir aktivite değildir. Bu, terapötik görüşmede de yüksek geçerliliği olan bir araçtır. Amaç, ABC analizini danışanların kendi

davranışlarını anlamaları için kullanışlı hâle getirmektir. Marie'yle bir seansta bunun nasıl olabileceğini görelim:

Terapist: Yani dün ofisi terk ettin?

Marie: Evet, o duruma daha fazla dayanamadım.

Terapist : Ne olmuştu?

Marie: Herkesin öğleden sonra projelerinin durumu hakkında grubu bilgilendirmesi gerektiğine dair bir e-posta aldım. Bu kadar insanın önünde konuşmamın imkânsız olacağını hissettim.

Terapist: Peki bu e-postayı okuduğunda ne oldu?

Marie: Birden dondum kaldım. Sadece ne kadar gergin olduğumu görmelerini istemedim.

Terapist: Yani mesajı aldın, dondun kaldın ve bu tür durumlarda gerginleştiğini fark ederler diye endişelenmeye başladın.

Marie: Evet.

Terapist: Sonra ne yaptın?

Marie: Bir an henüz hazır olmadığımı söyleyebileceğimi düşündüm ya da işten erken ayrılabilirdim ve e-postayı gözümden kaçırmış olmalıyım diyebilirdim.

Terapist: Ama yapmadın?

Marie: Hayır. İyi hissetmediğimi ve eve gidip yatmam gerektiğini söyledim.

Terapist: Sonra ne oldu?

Marie: Ne demek istiyorsunuz? Gittim işte.

Terapist: İçinizde neler yaşandı?

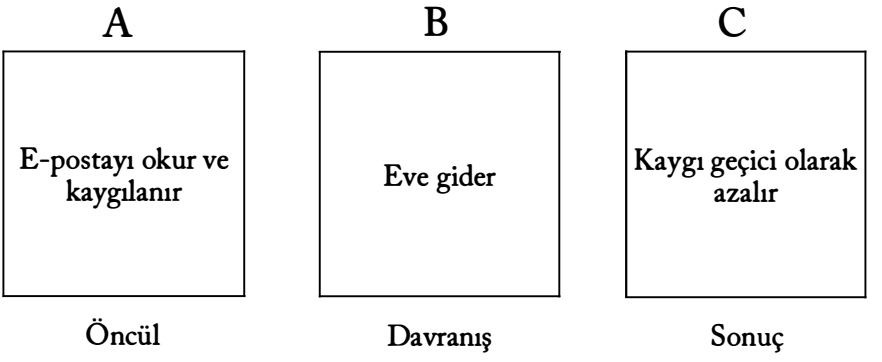
Marie: Ofisten ayrıldığımda önce omuzlarımdan büyük bir yük kalkmış gibi oldu. Ama endişelenmeye başladığımda daha park yerine bile varmamıştım.

Terapist: Endişelenmek?

Marie: Evet, bu proje gruba sunulmalı. Gelecek sefer ne yapacağım? Her brifing olduğunda hasta olduğumu söyleyemem. İleride fazlasıyla şüphe uyandırıcı olacak. Bunun dışında, bu tür şeyleri, benden bekleneni yapamadığımda büyük hayal kırıklığına uğruyorum.

Burada terapist hâlihazırdaki davranışsal kesitin bir analizini formüle edebilir.

Şekil 3.10 ABC Analizi: Marie



Terapist: Şimdi doğru anladıysam, tüm bunlar seni gerçekten kaygılandıran o e-postayı okumanla alakalı gibi gözüküyor. Durumdan uzaklaşman geçici olarak da olsa kaygını azaltıyor. Bu bir tür kaçış olarak görülebilir. Hayatındaki diğer durumlarla karşılaştırdığında tanıdık gelen bir tarafı var mı?

Marie: Evet, hayatımın kaçmaktan ibaret olduğunu söyleyebilirsiniz. Önceki işimden çıktım, çünkü grup toplantılarına liderlik etme görevini üzerime almaya cesaret edemedim. Ve şimdi yeni işimde de aynı doğrultuda ilerliyorum.

Eğer kaygının azalması tek sonuç olsaydı bu kadar sorunlu olmazdı. Burada uzun dönem ve kısa dönem sonuçları arasındaki farkın izini sürmenin önemini görebilirsiniz. Ve yine, Marie ve terapisti arasındaki bu konuşmada görüldüğü gibi, anlık sonuçların kontrol edici özelliği yine belirgin biçimde ortadadır.

Terapist: Yani ortamı terk ettikten sonra ilk hissettiğin şey olan 'omuzlarından büyük bir yük kalkması' olayla ilgili tek sonuç gibi gözükmüyor?

Marie: Hayır, sonunda elime yüzüme bulaştırıyorum ve bu çok fazla endişeye yol açıyor. Ama kendimi zorlayamıyorum işte. Görüyorsunuz, bu beni çok ümitsiz bir hâle getiriyor.

Terapist: Yani "Kaygıdan kurtulmakla elde ettiğin kazanç, hayatındaki kayıplarla kıyaslanmayacak kadar düşüktür." diyebiliriz?

Marie: Evet, daha da fazlası...

ABC analizi, klinik çalışmanın temel bir parçası ve içgörünün önemli bir kaynağıdır. Hatta bu süreç kişinin davranışlarını bağlamı içerisinde anlama amacı güttüğünden, bunu *"içgörü"*den *(*insight) ziyade *"dışgörü"* (outsight) olarak adlandırmak daha mâkul bile olabilir. Kuramsal terimlerle ifade edildiğinde bu süreci *ayırt etme (*discrimination*)* olarak adlandırıyoruz; davranışlar kadar, onları kontrol eden çevresel faktörlerin de ayırt edilmesi. Ayırt etmeden bölüm 4 ve 6'da daha etraflıca bahsedeceğiz.

Biz hisseden, bir eylem hâlinde olan, arzulayan ve anlam arayan insanlarla çalışıyoruz. Psikoloji dediğimiz şey bunun hakkındadır. Teoriler de bunu günlük klinik çalışma sahasında araştırmak ve değerlendirmek için ilkeler geliştirirler. Bu bizi, daha önce bahsettiğimiz gibi, ABC analizini anlamlı bir şekilde uygulamak için gerekli olan öğrenme teorilerini incelemeye götürür. Kendimiz ve danışanlarımız için birer araç olacak teorilere değinmek amacıyla şimdi bu konuya dönüyoruz.

2. KISIM
DAVRANIŞI AÇIKLAMAK

Çev: Sema Bozbey

4. BÖLÜM

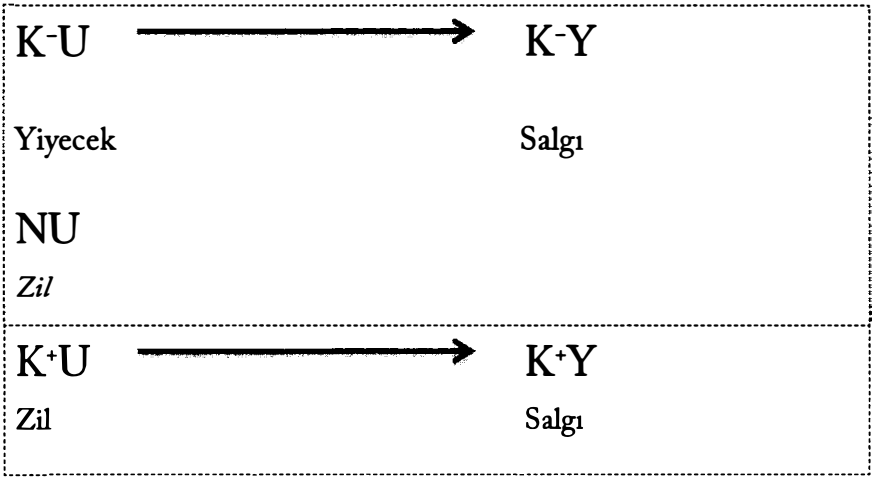
ÇAĞRIŞIM YOLUYLA ÖĞRENME: TEPKİSEL KOŞULLANMA

Pavlov ismi size bir şey ifade ediyor mu? Ivan Pavlov 19. yüzyılın sonlarında çalışmalar yapmış bir Rus fizyologdur. *Tepkisel koşullanma* (respondent conditioning) olarak adlandırılan -çağrışım yoluyla- öğrenme yöntemini tanımlayan ve inceleyen ilk kişidir (Rachlin, 1991). Bu öğrenme klasik veya Pavlovyen koşullanma olarak da adlandırılır. Pavlov'un köpeklerle yaptığı deneyler, günümüzde halk arasında en çok bilinen psikolojik deneylerdendir. Başlangıçta, köpekler beslendiğinde ağız ve midelerindeki salgı değişikliğini incelemek istemişti. Bu deneyler esnasında Pavlov beklenmedik bir durum fark etti: Laboratuvardaki köpekler herhangi bir besin sunulmadığı hâlde Pavlov'un odaya girmesiyle tükürük ve mide suyu salgılıyorlardı. Bu durum, onun ilgisini çekti ve kendisini psikolojide en ünlü kişilerden birisi hâline getiren deneyleri yapmaya başladı.

Köpekler kendilerine besin sunulduğunda doğal bir tepki verirler; tükürük salgılar. Bunu öğrenmelerine gerek yoktur; biyolojik olarak sahip oldukları bir tepkidir. Pavlov'un ünlü deneyleri başta tesadüfen fark ettiği tepkileri sistematik bir şekilde incelemekten oluşuyordu. Köpeklere bir tabak yiyecek sunmadan hemen önce zili çaldı veya bir diyapazona vurdu. Bunu birkaç defa tekrarladıktan sonra, zilin sesinin duyulmasıyla, yiyecek sunulmasa bile, köpeklerde tükürük salgısının arttığını

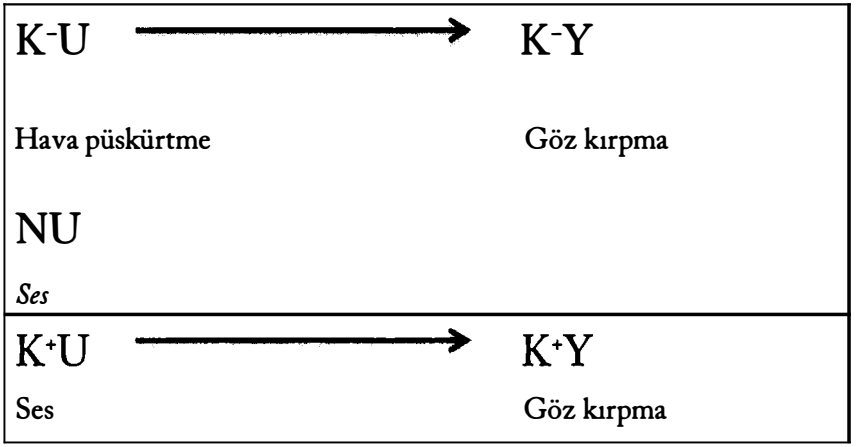
fark etti. Başta nötr olan bir uyarı (zil sesi), *nötr uyaran (NU)*, yiyeceğin doğal işlevine benzer bir fonksiyon kazanmış oldu. Köpeğin tepkisi koşullanmıştı ve böylece zil sesi *koşullanmış uyaran* (K^+U) olmuş oldu. Ortaya çıkan öğrenilmiş tepki *koşullanmış yanıt* (K^+Y) olarak adlandırıldı. *Öğrenme olmaksızın ortaya çıkan* bir uyaran ve bir tepkinin kontingensisi -bu örnekte yiyecek ve tükürük salgılama arasındaki ilişki- *koşullanmamış uyaran* (K^-U) ve *koşullanmamış yanıt* (K^-Y) *kontingensisidir. Uyaran* kelimesi, üzerinde çalıştığımız tepkiyi önceleyen olay anlamında kullanılmaktadır (Şekil 4.1).

Şekil 4.1 Tepkisel Koşullanma



Tepkisel koşullanma için sıklıkla vurgulanan bir diğer örnek de göz kırpmadır. Eğer bir insanın gözüne doğru hava püskürtürsek, kişi gözünü kırparak yanıt verir. Bu, pek sorgulanmayan, doğuştan gelen bir yanıttır. Hava püskürtme, yanıtı ortaya çıkaran basit bir uyarandır. Eğer püskürtme, bir sesi takiben olursa, ses, hava püskürtmenin uyaran işlevlerinin bir kısmını kazanacaktır. Sonuç olarak ses, sonrasında hava püskürtülmese de aynı yanıta neden olacaktır. Burada da başlangıçta nötr olan bir uyaran, diğer uyaranın işlevini, en azından işlevlerinin bir kısmını kazanmaktadır. Bir kez daha koşullanmış uyaran ve koşullanmış yanıttan bahsetmiş olduk. Gözümüze doğrudan hava püskürtülmesi (K^-U), kırpma hareketiyle (K^-Y) sonuçlanır. Bunu öğrenmemize gerek yoktur. Göz kırpma, gözümüzü koruyan bir biyolojik işleve sahiptir.

Şekil 4.2 Göz Kırpmanın Tepkisel Koşullanması



KOŞULLANMIŞ VE KOŞULLANMAMIŞ YANITLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Öyleyse koşullanmış ve koşullanmamış yanıt arasındaki ilişki nedir? İkisi de aynı mıdır? Başta, Pavlov'un deneyinde olduğu gibi aynı gibi görünebilir. İki durumda da köpekler tükürük salgılıyorlardı. Pavlov bunu her iki durumda aynı yanıtlar alınıyor şeklinde raporlamıştı. Ancak, çoğunlukla koşullanmış yanıtın koşullanmamış yanıta göre daha zayıf olduğu belli oldu. Sonraki araştırmalar da ikisinin tamamen aynı tepkiler olmadığını ortaya çıkardı (Rachlin, 1991; Rescorla, 1988). Örneğin, koşullanmış ve koşullanmamış yanıtlarda, köpeğin tükürük salgısının kimyasal içeriğine yakından bakacak olursak, farklılıklar olduğu görülecektir. Bu anlamda köpek bizden daha iyi ayrım yapıyor gibi gözükmektedir. Koşullanmış yanıt daha çok 'yiyecek az sonra gelecek' anlamı taşımaktadır. Köpek zilin yiyecek için olduğu konusunda yanılmaz, zil ile yiyecek arasındaki gerçek ilişkiye göre tepki verir, çünkü şu ana kadar zil sesinden hemen sonra yiyecek gelmiştir. Ne koşullanmış ne koşullanmamış yanıt basit tükürük salgılama ile sınırlı değildir. Tükürük salgılama, köpeğin vücudu yiyecek almaya hazırlandığında ortaya çıkan kompleks bir reaksiyondur.

Tanımladığımız süreci özetlemek gerekirse, tepkisel koşullanma, organizmanın içinde bulunduğu bağlamda veya çevresinde yer alan bir şeye, o noktaya kadar sahip olmadığı bir biyolojik işlev kazandırır. Bu

noktaya kadar tek işlevi olan veya herhangi bir işlevi olmayan bir şey, yeni bir işlev daha kazanmaktadır. Bunun bütün türler için önemli bir süreç olduğu âşikârdır. Tepkisel koşullanma organizmanın davranışını değiştirmesi için bir fırsat yaratır ve bu da uyumu sağlar ve hayatta kalmaya neden olur. Küçük bir çocuk birden sokağa fırlayabilir, bu tecrübe etmediği tehlikeli bir davranıştır. Çocuğun belirli koşullanmamış uyaranlara (ani çığlık, ebeveynin agresif davranışı) korku (koşullanmamış yanıt) ile tepki veren bir biyolojik sistemi vardır, ancak çocuğun sisteminde sokağa çıkmaya karşı korku yanıtı oluşturan bir uyaran fonksiyonu gibi tepki verme yoktur.

Fakat böyle bir durumda bir ebeveyn çocuğa bağırırsa veya agresif bir davranış sergilerse, sokak (ve/veya ilişkili uyaranlar) bundan sonra korku ortaya çıkaracak (koşullanmış yanıt) koşullanmış bir uyaran hâline gelmiş olur. Bu da, çocuğun sokakla ilgili davranışını değiştirir. Diğer bir örnek olarak, gece restoranda saldırıya uğramış birini ele alalım. Birkaç hafta sonra, aynı yere geldiğinde, bulantı hisseder, kalp atışları hızlanır ve terlemeye başlar. Daha öncesinde keyifli duygular ve anılarla ilişkilendirilen bu çevre, tepkisel koşullanma süreci nedeniyle şimdi tamamen farklı tepkiler uyandırmaktadır.

TEMEL DUYGULANIMLARIN KOŞULLANMIŞ VE KOŞULLANMAMIŞ YANITLARLA İLİŞKİSİ

Yukarıda temel psikolojik bilgilere dayanan bir konuyu işlemiş olduk. Öğrenme öykülerimize bağlı olarak belli şartlar altında ortaya çıkan kalıtımsal tepkilerimiz vardır. Tükürük salgılama ve göz kırpma çok nadiren psikoterapötik yaklaşımın bir parçasıdır. Peki ya duygular gibi göz açıp kapayıncaya, kadar ortaya çıkan tepkiler? Bir insan mutlu, kızgın veya korkmuş olduğunda bu tepki çok sayıda faktörden oluşur. Bir tepki (veya duygu) tümüyle kalıtsal değildir, büyük kısmı bireysel deneyimlere göre şekillenir. Bununla birlikte duygulanımsal (affective) tepkilerimizin bir kısmının tüm insanlarda ortak olduğunu ve bunların kültürel ve etnik geçmişten bağımsız olarak ortaya çıktığını biliyoruz. Çok sayıda çalışma, insanoğlunun az sayıda temel duygulanım ile veya en azından belli koşullar altında otomatik olarak ortaya çıkan bir dizi duygusal bileşenle doğduğu fikrini benimsemektedir (Ekman, 1992; LeDoux, 1996; Tomkins, 1982).

1870'lerin başında, Charles Darwin, insanların diğer hayvanlar gibi hayatta kalmaya hizmet edecek duygusal tepkilerle donatıldığını ileri sürmüştür (Darwin, 1872). Her ne kadar modern araştırmacılar bu temel duygulanımlar ve bunlara ait tepkilerin sayısı hakkında bir fikir birliğine varamamış olsalar da, aşağıdaki beş duygulanım için ortak bir konsensüse ulaşmışlardır (Power ve Dalgleish, 1997):

Korku

Üzüntü

Neşe

Öfke

Tiksinti

Aralarında en fazla araştırılmış olan, insanları da psikoterapiye getiren problemlerin önemli bir kısmını oluşturan duygulanım korkudur.

Temel Duygulanımları Ne Oluşturur?

Her temel duygulanım, gözle görülür belli bir dışavuruma sahiptir (ve kişinin yüzünde kolaylıkla gözlemlenir). Ayrıca farklı fizyolojik parametreler ile ayırt edilebilirler. Duygulanımlar, potansiyel olarak belirli eylem tipine sahiptirler veya belli tip davranışlara eğilimi içerirler. Örneğin, korktuğumuzda kalbimiz daha hızlı çarpar, bazı kaslarımız çalışmaya başlar ve kan akışında tipik değişiklikler olur (Ekman, 1992). Bu, korku deneyiminin bir parçası gibi görünmektedir. Korktuğumuzu fark ettiğimizde, fizyolojik cevabımız artık aktifleşmiştir ve kaçma veya kaçınma gibi davranışlar için hazırlanmışızdır (LeDoux, 1996). Burada biyolojik reaksiyonlar öne çıkmaktadır; temel duygulanımların uyaran tarafından ortaya çıkarılabilmesi için bilinçli bir içsel sürece ihtiyaç duyulmaz. Korkunun temel bileşenleri, hızlı bir hareket için bizi hazırlar. Bulantı hissi ve iğrenme bizi tehlikeli uyarana karşı mesafemizi korumaya; öfke, saldırıya hazırlanmaya yönlendirir. Öfkemizi fark ettiğimizde genellikle saldırmak üzereyizdir.

Duygusal Tepkilerin Temeli Koşullanmamış Yanıtlardır

Koşullanmamış yanıtlara dayalı duygusal tepkiler evrimsel süreç içinde oluşmuş tepkilerdir. Bu yanıtları ortaya çıkaran şartlar hakkında

ne biliyoruz veya başka şekilde soracak olursak, koşullanmamış uyaranlar hakkında ne biliyoruz? Bunlarla ilgili bilgimiz kısıtlıdır. Çoğu araştırma uzun bir öğrenme geçmişi olan erişkinlerde yapılır. Korku ile ilgili olarak bazı öğrenilmemiş ortaya çıkarıcı faktörlerin olduğunu iddia eden veriler de vardır. Hızla yaklaşan nesneler, yüksek ses, bazı yüz ifadeleri buna örnek verilebilir (Öhman, 2002). Evrimsel bir bakış açısıyla, yalnızca bir tür uyaranın örneğin korku veya tiksinti ortaya çıkardığını varsaymak makul değildir. Tepki eğer hayatta kalmaya hizmet ediyorsa -uyaranların çeşitliliği bireyin hayatının başlarında bir etki yaratmak için aşırı derecede büyük olmak zorunda kalmasa bile- birden fazla bağlamda aktive edilmesi gerekir.

Tepkisel koşullanma bilgisini, hayatın erken dönemlerinde dünya ile ilgili duygusal deneyimlerimizin nasıl şekillendiğini anlamak için kullanabiliriz. Örneğin, başlangıçta kişinin öfkesini açığa çıkaran şey ne olursa olsun, zaman içinde kişi koşullanmamış uyaranların işlevini kazanacak birtakım başka bağlantılar yapacaktır ve bunlar da zaman içinde yeri geldiğinde ortaya öfke çıkaracaktır. Bu yolla, fenomenler hem dışsal uyaranlar (diğer bireylerin hareketleri, kokular, belirli nesneler) hem de içsel uyaranlar (diğer duygulanımlar gibi) ile ilişkili hâle gelecektir. Çocuk her üzüntü yaşadığında, çocukta korku yaratacak biçimde hareket eden bir ebeveyn düşünün. Tepkisel koşullanma ile ebeveynin hareketi, çocuğun üzüntü duygulanımını korku oluşturan bir uyaran hâline çevirir; daha açık bir ifadeyle, çocuk duygusal tepkilerinden korkmayı öğrenir. Bir örnek olarak, Marie'nin halası tarafından fark edilen duruma bir bakalım;

> *Marie'nin halası ona, Marie küçükken ebeveynlerinin Marie hakkında çok fazla endişelendiklerini düşündüğünü söyledi. Halasının hatırladığına göre, Marie daha bir yaşında bile değilken çok hareketli bir bebekmiş, yaşadıkları apartmanın etrafında hızlıca emeklermiş. Her şeyle çok ilgili, etrafındakileri keşfederken çok mutluymuş. Halası Marie'nin ebeveynlerinin Marie'yi korkutarak dünyayı keşfetmesine engel olmalarına çok üzüldüğünü hatırlıyor. Marie bunu duyduğunda, çoğu insanda merak ve ilgi uyandıran durumların kendisinde korkuya yol açıyor oluşuna çocukluk çağı deneyimlerinin yol açmış olabileceğini düşündü.*

Bu deneyimin Marie'nin problemlerinin gerçek nedeni olduğunu söylemek zordur. Açık olan tek şey, tepkisel koşullanma hayatımızın er-

ken dönemlerinde tepkilerimizi şekillendirir ve hayatımız boyunca çevre ile kurduğumuz temel ilişki biçimimizi etkiler.

Dışsal ve İçsel Uyaranlar

Duygulanım durumlarının tepkisel koşullanma yoluyla ortaya çıkarılabileceği, davranış biliminin erken dönemlerinden itibaren fark edilmişti. John Watson, 1913 yılında "davranışçılık"ı tanımlayan kişi, Pavlov'un araştırmalarının sonuçlarını benimsemiş ve insanlarda korkunun kökenini açıklayabilmek için kullanmıştır. Bir uyaran varlığında (örneğin, karanlık) korkuyor olmak, bu uyaranı korku ortaya çıkaracak bir formata dönüştürür. Bu tür öğrenilmiş tepkilerin, örneğin travmatize olmuş insanların belli uyaranlara (helikopter sesi, duman kokusu, asker üniforması) nasıl tepki verdiğini anlayabilmede esas olduğunu görebiliriz. Geleneksel olarak, davranış terapisinde bunun gibi dış uyaranlara odaklanılmaktadır.

Son zamanlarda ise, içsel uyaranlara ilgi artmıştır. İçsel uyaranlar duygulanımlar, vücut duyumları, hatıralar olabilir. İçsel uyaranlarla koşullanma için *interoseptif koşullanma* (interoceptive conditioning) terimi kullanılır. Bir kez daha Rus fizyologlar bu tür öğrenmenin özelliklerini tanımlamış ve sönmeye dirençli olduğunu göstermişlerdir; yani, bir kez öğrenilen çağrışımı zayıflatmak veya söndürmenin zor olduğunu bildirmişlerdir (Razran, 1961). Öğrenmenin bu şekli, bazı kaygı bozukluklarını anlama çabamızda esas olmuştur (Bouton, Mineka, ve Barlow, 2001).

Biyolojik Olarak Hazırlanmış Öğrenme

Koşullanmamış uyaranlara verilen belli yanıtlarla doğarız fakat yanıtlarımız bundan daha karmaşıktır. "Nötr" uyaran olarak adlandırdıklarımız her zaman tamamıyla nötr olmayabilir. Her uyaran koşullanma için aynı kapasiteye sahip değildir ve her yanıt önceden nötr olan uyaran ile kolayca ortaya çıkarılamaz. Yukarıdaki göz kırpma örneğinde, sesin göz kırpmayı oluşturabilmesi için, ses (koşullanmış uyaran) ve havanın (koşullanmamış uyaran) çağrışım birlikteliği defalarca tekrarlanmalıdır. Buna rağmen, önceden nötr olan bir kokunun tiksinti ve mide bulantısı oluşturması için, koku kusma ile ilişkili ise genellikle yalnızca bir deneyim yeterlidir. Benzer fenomenler, duygulanım araştırmalarında

tanımlanmıştır. Sanki organizma biyolojik olarak belirli öğrenme türleri için hazırlanmış gibi görünmektedir (Öhman ve Mineka, 2003). Bir insanın diğer uyaranlara göre yılanlardan, yükseklikten ve karanlıktan korkar hâle gelmesi daha kolaydır. Fakat bu yalnızca, özgül fobiler ile ilişkilendirdiğimiz uyaranlar için değil, büyük olasılıkla başkaları tarafından incelendiğimiz, terk edildiğimiz veya vücudumuzda alışılmadık hisler yaşadığımız durumlar için de geçerlidir. Bir kişi trafik sıkışıklığında göğüs ağrısının eşlik ettiği bir panik atak yaşarsa, bu kişiden göğüs bölgesinde ağrı hissettiği zaman veya trafikte kaldığı zaman tekrar korku hissetmesini beklersiniz. Buna rağmen, araba gösterge panelinin veya arabanın kendisinin panik atak esnasında var olmasına rağmen, büyük ihtimalle bunların korku veya panik oluşturmasını beklemeyeceksinizdir.

Çağrışım ile öğrenme (tepkisel koşullanma) dolayısıyla kalıtsal faktörlerin ve her bireyin deneyiminin kombinasyonudur. Tepkisel koşullanmada öğrenmeyi kontrol eden/yöneten faktörler hakkında ne biliyoruz? Şimdi bu soruya odaklanalım.

TEPKİSEL KOŞULLANMANIN KOLAYLAŞTIRILMASI

Koşullanma, koşullanmamış uyaran ile önceden nötr veya o bağlamla ilgili olmayan uyaran arasındaki ilişkiye göre tepki vermek şeklindeki öğrenmeyi içerir. Bu nedenle o andaki ilişkinin karakteri belirleyici bir öneme sahiptir.

Kolaylaştırıcı Faktörler

Koşullanmamış uyaran ile önceden nötr olan uyaran arasındaki ilişkiye baktığımızda, şu soruyu sormalıyız: Hangi faktörler tepkisel koşullanmayı kolaylaştırır? Aşağıda, tepkisel koşullanmanın kolaylaştırılması için önemli olanlar verilmiştir:

> Eğer koşullanmış uyaranın (K^+U) koşullanmamış uyaran (K^-U) ile ortaya çıkmasının sıklığı arttırılırsa, koşullanmış uyaranın koşullanmış yanıtı açığa çıkarma ihtimali artacaktır. Daha önceden anlatılan göz kırpma buna bir örnektir. Hava püskürtme ile ses ne kadar fazla birlikte ortaya çıkarsa, sesin göz kırpmaya yol açma ihtimali o kadar fazla olacaktır.

Eğer koşullanmamış uyaranın (K^-U) ortaya çıktığı her zaman koşullanmış uyaran (K^+U) ortaya çıkıyorsa, K^+U'nun koşullanmış yanıt (K^+Y) ortaya çıkarma eğilimi, K^-U'nun K^+U olmadığı duruma göre daha fazla olacaktır. Örneğin, köpek beslendiğinde zil her zaman çalarsa, zilin tükürük salgısı oluşturma ihtimali artacaktır; bu durum zilin sadece yiyecek sunulduğu belli zamanlarda çalmasından farklı olacaktır. Veya çiftlerden birisi belli bir parfümü sadece cinsel ilişki ile ilgili kullanıyorsa, bu parfüm kokusunun çiftleri cinsel açıdan harekete geçirme ihtimali yükselecektir.

Koşullanmış uyaran (K^+U) koşullanmamış uyarandan (K^-U) önce olmalıdır, tam tersi değil. Eğer bir köpeğe, 'kurabiye' kelimesine tepki vermesini öğretmek istiyorsanız, köpeğe kurabiye vermeden hemen önce bu kelimeyi söylemelisiniz. Eğer önce köpeğe kurabiye verip köpek kurabiyeyi yedikten sonra 'kurabiye' derseniz, bu işlemi çok kez tekrarlasanız bile, köpek hiç bir zaman 'kurabiye' kelimesi ile gerçek kurabiye arasındaki ilişkiyi öğrenemeyecektir. Tepkisel koşullanma uyaranların belli sırada olmasını gerektirir. K^+U, K^-U'dan önce olmalıdır.

Diğer faktör ise koşullanmış uyaran (K^+U) ile koşullanmamış uyaran (K^-U) arasındaki zaman aralığıdır. Eğer zaman aralığı artarsa, K^+U'nun koşullanmış yanıtı (K^+Y) oluşturma ihtimali azalacaktır. Eğer 'kurabiye' kelimesini köpek kurabiyeyi almadan çok önce söylerseniz, öğrenme gerçekleşmeyecektir.

O andaki ilişkinin öğrenmeyi yöneten tek faktör olmadığına dikkat edin. Güçlü bir biyolojik yatkınlık bunu değiştirebilir. Bulantı belki de en açık örnektir. Bu, kolayca koşullanabilecek bir tepkidir. Şimdi leziz bir yemek yediğinizi ve sonrasında hastalandığınızı düşünün. Yemeğin tadı ve kokusu, midedeki bulantı yani koşullanmış yanıt (K^+Y) için koşullanmış bir uyarana (K^+U) dönüşebilir. Hâlbuki yemeğin kokusu ve tadı ile bu durumdaki ilişkili koşullanmamış uyaran (K^-U) ve koşullanmamış yanıt (K^-Y) arasından saatler geçmiştir. Bu tat ve koku şimdi tiksinme ve bulantı uyandırabilir.

İleri Koşullanma: İkinci Sıra Koşullanma, Genelleştirme ve Ayırt Etme

Koşullanmış yanıta (K^+Y) yol açan bir koşullanmış uyaran (K^+U) daha ileri koşullanmaya yol açabilir. Eğer bir çocuk karanlıkta korku yaşamış ve karanlık, korku ortaya çıkaran bir koşullanmış uyarana dönüşmüşse, karanlıkta var olan başka bir uyaran (örneğin belli bazı sesler) da K^+U gibi işlev görebilir ve korku açığa çıkartabilir; hatta bu sesler korkunun oluştuğu ilk sahnede bulunmamış olsa bile. Bu, bazen *ikinci sıra koşullanma* (second-order conditioning) olarak adlandırılır. Yeri gelmişken, karanlık biyolojik yatkınlığın rol oynadığı başka bir örnektir. Karanlık, insanlar için 'nötr' bir uyaran değildir ve diğer uyaranlara göre korkmayı daha kolay öğrenebileceğimiz bir uyarandır.

Tepkisel koşullanma ile öğrenmede etkili olan bir diğer önemli faktör ise *genelleştirme*dir. Genelleştirme, tepkisel koşullanmanın benzer uyaranlara yayılma eğilimidir. Tekrar Pavlov'un köpeklerine dönelim. Köpeğin bir zil sesine koşullandığını farz edin, yiyecek verilmese de zil çaldığında köpek tükürük salgılıyor. Şimdi şu ana kadar kullandığımız zil sesini başka bir ses ile değiştirelim. Köpeğin tükürük salgılaması ne kadar farklı olur? Kesin cevap birçok faktöre bağlı olarak değişebilir, ancak ses tamamen özdeş olmak zorunda değildir. Sadece "yeterince benzer" olması gerekir.

Bir köpek tarafından yere serilen ve yaralanan bir çocuk yalnızca aynı köpeği gördüğünde korkmayacaktır, yeterince benzeyen diğer köpekleri gördüğünde de korkacaktır. Eğer çocuk bir Alman kurdu tarafından yere serilseydi ve koşullanmış uyaran (K^+U) olarak köpeğin büyüklüğü esas olsaydı çocuğun sevimli bir teriyerden korkup korkmayacağından emin olamazdık. Eğer çocuk için köpeğin sesi (havlaması) esas olsaydı, teriyer olması durumunda, havlama koşullanmış uyaran (K^+U) olarak hizmet edecek ve koşullanmış yanıt (K^+Y) olarak korku uyandıracaktı.

Genelleştirme, tepkilerin orijinal koşullanmış uyaranla (K^+U) bazı biçimsel özellikleri paylaşan diğer uyaranlara yayılması/sıçraması ve bu uyaranların koşullanmış yanıt (K^+Y) ortaya çıkarması anlamına gelir. Yılan fobisi olan bir kişinin çimen üzerindeki bahçe hortumunu gördüğünde huzursuzluk hissetmesi bunun için tipik bir örnektir.

Genelleştirmenin tam ters süreci, *ayırt etme* yani uyaranlar arasındaki farklılıklara tepki gösterebilme yeteneğidir. Bunu klasik bir Pavlovyen deney süreciyle de inceleyebiliriz. Eğer köpeklerde genelleştirme gelişmişse, çeşitli zil sesleri duyduklarında tükürük salgılarlar. Fakat epeyce benzeyen diğer zil seslerinde değil de sadece belli bir zil sesinde yiyecek verirseniz, köpeklerin ayırt etmeleri artar ve daha sınırlı seslerde tükürük salgılarlar.

Genelleştirmenin, ayırt etmenin ve ikisi arasındaki dengenin, organizmanın uyum sağlama ve hayatta kalması açısından önemli olduğunu görmek kolaydır. Bazen, yüksek derecede ayırt etmek ve sadece çok spesifik uyaranlara tepki vermek çok önemlidir. Karla kaplı buz zeminin yürümek için tehlikeli olup olmadığını beyazın tonu ile değerlendirmesi gereken bir hayvan için ayırt etme hayatîdir. Başka bir durumda, örneğin yırtıcı bir hayvanın öğle yemeği olma riski ile yaşayan bir canlıda, genelleştirme daha büyük bir önem taşımaktadır. Böylece, hareket eden her şeye karşı tepki göstermek akıllıca olacaktır.

Koşullanma Sonsuza Kadar mıdır yoksa Sönme Mümkün mü?

İkinci sıra koşullanma, genelleştirme ve ayırt etme açıklamalarında da açıkça anlattığımız üzere, tepkisel koşullanma dinamik bir süreçtir. Buradan hareketle, koşullanmış tepkiler zamanla zayıflayabilir ve kaybolabilir. Bu durum daha önce de bahsettiğimiz gibi *sönme* (extinction) olarak adlandırılır, yani yanıt 'söndürülür'. En temel anlamda, teorik olarak basitçe sönme, koşullanmış ve koşullanmamış uyaranlar arasındaki ilişkinin sonlanması olarak düşünülebilir. Tekrar Pavlov'un köpeklerine dönelim. Zili tekrar tekrar çalmaya devam etsek, ancak zille ilgili olarak köpeklere hiç bir yiyecek sunulmasa, zil sesi sonunda bir koşullanmış uyaran ($K^{+}U$) gibi işlev görmeyecektir. Bu, koşullanmış yanıt ($K^{+}Y$) ortaya çıkarma yeteneğinin, bu örnekte tükürük salgılamanın sonlanacağı anlamına gelir. Karanlıkta defalarca korkmuş küçük bir çocuk, karanlıkta korkutucu bir şey olmadan vakit geçirdiğinde, karanlığın bundan sonra çocukta korkuya yol açmama ihtimali artacaktır, bu durumda karanlığın $K^{+}U$ olarak işlevi sonlanacak ve karanlık $K^{+}Y$'ye (korku) yol açmayacaktır. Ancak sönmenin gerçekleşmesi, organizmanın tekrar eski hâline döndüğü anlamına gelmez. İlk başta koşullanmış, sonra söndürülmüş bir tepkinin tekrar koşullanması kolaydır. Pav-

lov bunu da göstermiştir: Tükürük salgılamaya koşullanan ardından bu tepkisi söndürülen bir köpek ile zilin anlamını hiç öğrenmemiş ikinci bir köpek üzerinden bir çalışma dizayn etmiş, bu iki köpeği zil sesinin bir kez daha yiyecek kazanmaya bağlı olduğu bir duruma mâruz bırakmıştır. Sonuçta ise zil ve yiyecek arasındaki ilişkiye göre tepki vermeyi birinci köpek ikinciye göre daha hızlı öğrenmiştir.

Başka bir örnek verecek olursak; yükseklikten korktuğunuzu ve fakat bir haftanızı evinize yeni bir çatı yaparak geçirmeye karar verdiğinizi düşünelim. Çatı yapımı esnasında korkutucu bir şey olmazsa, koşullanmış korkunuz büyük ihtimalle hafta içerisinde azalacaktır. Çatıdan yere kadar olan mesafe koşullanmış uyaran (K^+U) olarak işlevini kaybedecek ve bundan sonra koşullanmış yanıt (K^+Y) yani korku oluşturmayacaktır veya en azından eskisi kadar çok korku oluşturmayacaktır. Eğer çatı onarımı bittikten sonra, önünüzdeki yaza kadar çatıya tırmanmazsanız, büyük ihtimalle bir önceki yıl çatıda çalışarak geçirdiğiniz haftanın sonunda duyduğunuz korkuya göre daha fazla yükseklik korkusu duyacaksınız. Buna rağmen, büyük ihtimalle önceki yıl çatıda çalışmaya başladığınızdaki kadar kötü olmayacak ve büyük ihtimalle çatıdaki korkunuzun tekrar azalması bu yıl daha az vakit alacaktır.

Tepkisel Koşullanma ve Psikopatoloji

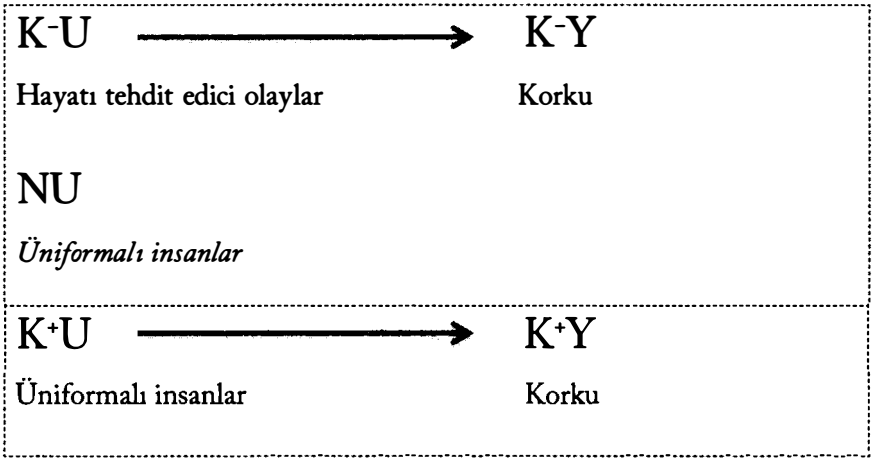
Burada bahsettiğimiz öğrenme biçiminin, insanları uzman yardımı arayışına sevk eden sorunların çoğuyla ilişkili olduğunu anlamak çok da zor değildir. Örneğin, diş hekiminden çok korktuğu için bize gelmiş bir danışanımız olsun. Diş hekiminin ofisindeki çok sayıdaki ağrılı deneyimden sonra, bazı kokular, sesler (matkap, metal objeler) ve -dişçi koltuğunda uzandığı sıradaki- vücut pozisyonu kendisi için hoş olmayan koşullanmış yanıtlar uyandırmaktadır. Veya travma sonrası stres sorunlarıyla bize başvuran bir danışanımızı düşünelim; savaş bölgesinde yaşarken, acı verici tepkilerin ortaya çıktığı bir dizi olay yaşamış olsun. Artık savaş alanında yaşamıyor olsa da eski koşullanmamış uyaran ve yanıtlar, şu anda koşullanmış uyaran gibi işlev gören ve tepkiler (K^+Y) ortaya çıkaran -savaş durumunda ortaya çıkan tepkilere (K^-Y) benzeyen- çok sayıda fenomen ile ilişkili durumdadır. Şimdi danışanımızın durumuna biraz daha yakından bakalım:

Mirza ve ailesi uzun bir süre Bosna'da çevresindeki insanların artan tacizi ile yaşadı. Sonrasında bu, sürekli bir teröre dönüştü. Mirza'nın yaşadığı şehirde savaş çıktı ve Mirza insanların saldırıya uğradığına ve öldürüldüğüne tanık oldu. Ağabeyi kaçırıldı ve bugün hâlen bulunamamıştır. Mirza öldüğünü varsayıyor. Yıllarca şiddet, eziyet ve ölüm tehdidi ile yaşadı. Mirza ve ailesi, kendilerini yeterli bir biçimde savunamadan aşağılanmaya mâruz kaldılar.

Mirza ve anne babası şu anda İsveç'te yaşıyorlar. Hâlihazırdaki şartları iyi olsa da kendisi geçmiş tecrübelerinin sonuçlarıyla birlikte yaşıyor. Rutin olaylar -farklı türde sesler, üniformalı insanlar, duman ve ateş- onda kolaylıkla acı ve ızdırabı ortaya çıkarabiliyor. Bu tepkilerden bazıları, açıkça ve herkes tarafından anlaşılması kolay gibidir. Mesela Mirza, TV'deki savaş sahnelerine tepki gösteriyor ki çoğu insan için bu mantıklı görünebilir. Diğer reaksiyonları ise daha belirsiz bir yol izliyor. Örneğin, sokakta İsveç polisi ile karşılaşmak Mirza'da güçlü duygular uyandırabiliyor. Onların kendisi için hiçbir tehdit oluşturmadığını bilse de yoğun korku şeklinde bir tepki göstermekten kurtulamıyor. Kendisine şu şekilde güven telkin etmeye çalışıyor: "İsveç'teki polisin savaşla hiçbir ilgisi yok, değil mi?" Mirza tepkilerini doğal olmayan ve anlaşılması zor olarak değerlendirmeye başlar. "Beni rahatsız etmek için burada olmadıklarını biliyorum. Niye bu şekilde tepki gösteriyorum?"

Mirza'ya göre, yanıtlarında mantıksal bir tutarsızlık vardır. Korku şeklinde tepki vermekte, ancak mantıken korkacak bir şey görememektedir. Hâlbuki Mirza'nın sinir sistemi için, tutarsızlık söz konusu değildir. Tepkileri, tepkisel koşullanmaya dayanıyor. Tepkiler "mantıklı" değildir ve "mantıklı düşünme" ile tepkileri ortadan kaldıramazsınız veya onları yönetemezsiniz. Mirza'nın tepkilerini anlamak istersek, kendisi ve yakınları için ciddi tehdit oluşturan yaşantılarını dikkate almalıyız. Bugün için, tepkileri ortaya çıkaran uyaranlar gerçek bir tehdit oluşturmasa da Mirza'nın tepkileri bu yaşantılar ile şekillenmiştir (Şekil 4.3). Şimdiki koşullanmış uyaran, geçmiş deneyimindeki uyaran ile biçimsel benzerliğe sahiptir ve onların varlığında, vücudu kaçma veya savaşma için harekete geçmektedir.

Şekil 4.3 Travmatik Koşullanma



Daha az dramatik alt yapısı olan sorunlar da objektif bir açıdan benzer biçimde anlaşılabilir. Bu sadece savaştan ve benzeri trajedilerden kurtulanlar ile ilgili değildir, çok sayıda sorunun ve zorluğun tepkisel koşullanmanın sonucu olduğunu görebiliriz. Alice bunun bir örneğidir.

> *Alice'in hayatında çok şey oldu. Uzun zamandır çok çalışıyordu. Aslında, hangi departmanda olması gerektiğini bilmeyişi günden güne işini zorlaştırıyordu. Ve sonrasında nişanlısı Bob ile ve alkol sorunu olan, neredeyse her gün kendisini çağıran annesiyle ilgili sorunlar vardı. Ama o Çarşamba, Alice diğer zamanlara kıyasla daha yorgun ve mutsuzdu. Vücudunun gergin olduğunu ve kendini "garip" hissettiğini fark etti. Akşam, yatağa uzandıktan hemen sonra, her şey daha da kötüleşti. Yoğun bir baş dönmesi hissetti ve kalbi hızla çarpmaya başladı. Göğsünde baskı ve nefes darlığı hissetti.*

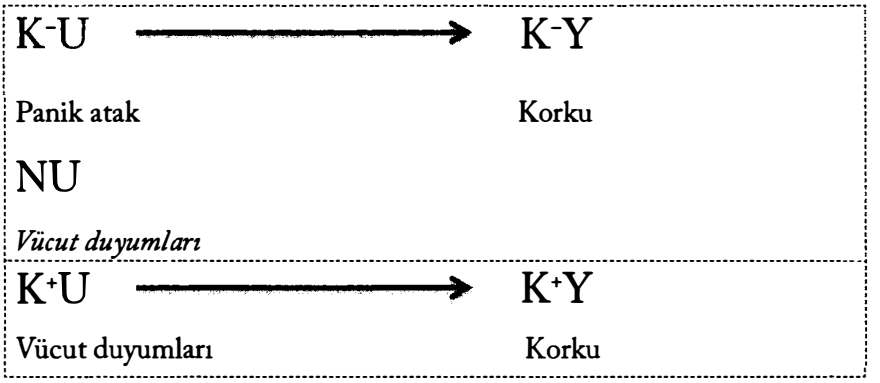
Alice'te, "panik atak" olarak adlandırdığımız şey vardı. Panik bizatihi, anlık tehditle karşı karşıya olan herkeste ortaya çıkabilen normal bir reaksiyondur. Bu hazırlıklılığımız, temel duygulanım sistemimizin tepki aralığı kapsamındadır. Alice'in durumunda, panik atak, uzun bir stres döneminin sonucuydu. Bunu, yaşamı tehdit eden durumlar için geliştirilmiş bir cevap sistemindeki yanlış alarm olarak görebiliriz (Bouton, Mineka, ve Barlow, 2001). Panik atak, geçici bir tecrübe olmasına rağmen, gerçek tehditler gibi tepkisel koşullanmayı ortaya çıkarma becerisine de sahiptir. Öyleyse bu durumda koşullanmış uyaran (K+U) olarak neyi ele almalıyız? Genellikle -güçlü vücut duyumları gibi- o durumdaki bazı göze çarpan uyaranlar

koşullanmış uyaran hâline gelir. Bu, ayrıca daha önceden de belirttiğimiz gibi, kendi vücudumuzdaki değişikliklere tepki göstermekle ilgili biyolojik hazırlıklılığı da yansıtır. Alice'in durumuna daha yakından bakalım.

> *Panik atağını takip eden günlerde, Alice gergin ve yorgun hissetmeye devam eder. Hâlâ yapması gereken çok şey vardır. Başka bir atak yaşamasa da göğsünde bir ağırlık hisseder. Ancak sonunda sakinleşir ve rahatlatıcı bir hafta sonundan sonra, yorgunluk, gerginlik ve göğsündeki ağırlık az çok gitmiştir. Birkaç hafta sonra bir gece, bir arkadaşı ile kutlama yaparken eve geç döner ve sonuç olarak her zamankinden daha az uyur. Ertesi sabah işe gitmek için erkenden hazırlanırken yorgunluk ve belirsiz bir bedensel rahatsızlık hisseder. Koridorda yürürken, aniden baş dönmesi hisseder, göğsündeki ağırlık hissi geri gelmiştir, kalbi hızla çarpar ve panik bir kez daha vurur.*

Alice'in deneyimini nasıl anlayabiliriz? Bu ikinci panik atağı olduğunda önceki kadar tükenmiş değildi. Yorgundu, fakat bu yorgunluk az uyumaya bağlıydı. Alice bir gece az uykuyla idare edebileceğini düşünmüştü; daha önce az uyuduğu çok olmuştu ve bu hiç bir zaman sorun olmamıştı. Ama Alice'in tecrübe ettiği şeyin bir kısmı, yorgun olmakla bağlantılı olarak "içindeki" yorgunluk ve bedensel hislerdi. Alice'in bu fenomenler hakkında yapmış olduğu yorumlamalardan bağımsız olarak, bir koşullanmış uyaran (K^+U) olarak işlev gördüler ve artmış kalp hızı ve/veya göğüste ağırlık biçiminde bir koşullanmış yanıtı (K^+Y) açığa çıkardılar. İnteroseptif koşullanma, gelişen bu kısır döngüde merkezî parça hâline gelir (Şekil 4.4).

Şekil 4.4 İnteroseptif Koşullanma



Tepkisel koşullanmanın psikopatolojiyi nasıl etkileyebileceğini gösteren diğer bir örnek obsesif kompulsif fenomenidir. Alice'in hayatından diğer bir örnek:

> *Alice son zamanlarda bir şeyleri unutmaktan gittikçe daha fazla korkmaya başladığını fark etti. Ocak bu konudaki örneklerden bir tanesiydi. Dairesinden çıkarken, genellikle kapıda durup kendi kendine soruyordu: "Ocağı kapattım mı?" Mutfağa dönüyor, ocağın kapalı olduğundan emin oluyor ve daha sonra kapıya yöneliyor. Çıkmak üzereyken bir kez daha düşünce tekrarlıyor: "Ocağı gerçekten kapattım mı? Bir bakayım." Genellikle kontrol etmek için bir veya iki kez geri dönüyor.*

Alice'in obsesif kompulsif davranışının nasıl başladığı sorusunu bir kenara bırakırsak, ocağı tekrar tekrar kontrol etmenin tepkisel koşullanma ile nasıl sonuçlandığını görmek kolaydır. Sokak kapısı ve/veya kapıya yaklaşma eylemi kolayca kaygı oluşturan koşullanmış bir uyaran (K^+U) hâline gelebilir. Bu, tepkisel koşullanmanın, psikopatolojinin parçası hâline nasıl gelebileceğine bir örnektir. Tepkisel koşullanma, belli belirtilerin nasıl başladığını açıklamakla kalmaz, aynı zamanda aynı davranışsal sürecin mevcut problemlerin bir parçası hâline nasıl geldiğini veya mevcut problemleri nasıl arttırdığını açıklamayı da sağlar.

Kaçınma ve Kaçma

Koşullanmış ve koşullanmamış uyaran arasındaki ilişki bittiğinde koşullanmış yanıtların nasıl azaldığını veya kaybolduğunu anlatmıştık. Çatıya tırmanıp zarar verici bir şey olmadan "yükseklik deneyimi"ni yaşadığımda, "yükseklik deneyimi"nin korku uyandırma kapasitesinin azaldığını fark ederim. Sönme meydana gelir. Eğer korkmaya başladığımda çatıdan inersem veya eski deneyimlerimi hatırlayarak çatıya hiç tırmanmazsam bu doğal sönme süreci engellenir. Hoş olmayan veya istenmeyen deneyimler ortaya çıktığında bu deneyimleri önlemeye çalışmak *kaçma* olarak adlandırılmakta, bu deneyimlerle ilişkili durumlara yaklaşmama ise *kaçınma* olarak tanımlanmaktadır. Çoğunlukla, "kaçınma" terimi her iki davranış için de kullanılmaktadır.

Acı verici yaşantılardan kaçınmak veya kaçmaya çalışmak çok doğal bir davranıştır. Zararlı olabilecek şeylerden kaçınmayı öğrenmek doğal-

dır. Eğer zehirli bir şey yemişsek veya tehlikeli bir hayvan tarafından saldırıya uğramışsak, gelecekte bu şeylerden kaçınmak akıllıca bir davranış olacaktır.

Yine de, bu sürecin ne kadar sorunlu hâle geldiğini, davranış sonuçlandığında istenilenin tam tersi bir durum ile karşılaşıldığında görebilirsiniz. Tırmanmanın korku oluşturucu deneyimini yaşadığım için çatıya çıkmaktan kaçınmak, beni o andaki korku verici bir durumdan kurtarabilir ve bu durum kısa vadede yararlıdır. Çatıya tırmanarak uzun vadede kazanacağım diğer olası avantajları, bunu yapmaktan kaçındığımda kaybederim. Aynı zamanda, sönme meydana gelmez ve gelecekte kendimi tekrar çatıda (veya benzer yükseklikte başka yerde) bulduğumda çok büyük ihtimalle korkumla tekrar karşı karşıya gelirim.

Profesyonel yardım isteyenler hayatlarında çatılarına tırmanamamaktan çok daha yüksek bir maliyet ödüyorlar. Örneğin, bir savaş bölgesinde travmayı tecrübe etmiş olsaydım, korkunç savaş deneyimlerime koşullanmış uyaran gibi tepki verme işlevi taşıyabilecek birçok şeyden kaçınamayabilirim. Nereye gidersem gideyim, koşullanmış yanıtlar ortaya çıkar. Kaygı çok güçlüyse, kişinin bu deneyimden kaçınmaya çalışmasını anlamak kolaydır. Buna rağmen, ironik bir şekilde, bu davranış, uzun vadede doğal sönme sürecinin oluşmasını engelleyerek, kaygı yanıtını devam ettirir. Örneğin, Alice sokak kapısından nasıl kaçınabilir? Tabii ki bunu yapmak mümkündür fakat bu değişik sonuçlara neden olacaktır. Ciddi obsesif kompulsif sorunları olan danışanlarla çalışmış olanlar bu kişilerin bu türden bir ikilemde kaldıklarında aslında çok değişik şeyler yapabileceğini bilirler. Örneğin kirlenme hissi bile, bu probleme sahipseniz, çok fazla kaygı uyandırıcı olabilir. Ellerini kompulsif bir biçimde yıkayan insanlar el yıkama ritüelleri içinde sıkışmaktan kurtulmak çabasıyla tamamen el yıkamaktan kaçabilirler. Panik atakları olan bazı insanların pasif (yavaş yürüme, dışarı çıkmama) hâle gelmesi; koşullanmış uyaran, koşullanmış yanıt, kaçınma, genelleştirme, sönmenin eksikliği kısır döngüsünü anladıktan sonra size tutarlı gelecektir.

Bu örneklerde incelenen süreçler, sonuçlarla öğrenme (edimsel koşullanma) yolu ile daha iyi anlaşılır. Tepkisel ve edimsel koşullanma arasındaki bu etkileşime bölüm 8'de ve kitabın sonundaki *Davranışı Değiştirme* bölümünde değineceğiz. Bu noktada, kişinin yüksek derecede

kaçındığı şeylerin -tepkisel koşullanma sürecinin sonuçları olarak- kaçınma davranışındaki umutsuzluğa yol açtığına vurgu yapmak isteriz. Bu yanıtlar istemli bir kontrol altında değildir ve kaçınma nedeniyle sönmeye doğru giden yol tıkanır.

Tepkisel Koşullanma ve Düşünceler

Duygularımız, anılarımız ve vücut duyumlarımız gibi, düşüncelerimiz de tepkisel koşullanmanın bir parçası hâline gelebilen içsel fenomenlerdir. Bir düşünce, koşullanmış uyaran (K^+U) tarafından ortaya çıkarılmış koşullanmış bir yanıt (K^+Y) olabilir. "11 Eylül" dediğimizde, kesinlikle gözünüzün önünde belli imajlar canlanır. Örneğin "7 Ekim" dersek, okuyucuların çoğunda o kadar belirgin imajlar canlanmaz. Düşünceler bir K^+U olarak da işlev görebilir ve bir K^+Y kaynağı olabilir. Aklınıza gelen imajların üzerinde durursanız, o gün yaşadığınız bazı duygularınızı tekrar hissettiğinizi fark edersiniz.

Bu, klinik sorunlarla yüksek derecede ilişkilidir. Hoş olmayan deneyimlerle (koşullanmamış yanıt, K^-Y) bağlantılı biçimde bir yargılama (Sen normal değilsin!) duymuş olduğunuzu farz edelim. Bir kez daha bu yargılamayı duyduğunuzda (veya benzer bir düşüncenizi uyandıran bir durumda), bu düşünce orijinaline benzer bir şekilde duygulanımsal/affektif bir yanıta neden olabilir (koşullanmış yanıt, K^+Y). Uzun zamandır uykusuzluk yaşayan bir kişinin durumu, düşüncelerin nasıl K^+Y olacağıyla ilgili bir örnek olabilir. Yatağa gitmek ve yatakta uyanık bir şekilde beklemek sıklıkla uyuyamayacağı ile ilgili düşünceler ile birlikte cereyan etmektedir. Zamanla yastık (veya yatağın tamamı) uyuyamama düşünceleri için koşullanmış bir uyaran (K^+U) olarak işlev görebilir ve bu düşünceler akla gelmeden yatağa gitmek mümkün olmayacaktır. Yatak şimdi, bu durumda arzu edilen bir sonuç olan uykuya dalmanızı sağlamak yerine uykunuzu kaçıran tepkiler için bir K^+U hâline gelir.

Düşünceler, imajlar, duygular ve vücut duyumları gibi içsel fenomenlerin birbiriyle ve bir dizi dışsal durumla ilişkili olması insanoğlunun işlevselliği açısından büyük öneme sahiptir. Tepkisel koşullanmanın aralıksız sürecine bağlı olarak insanoğlunun tepkileri sıklıkla değişime uğrar ve kişi özelinde çevrenin işlevselliği de değişir. O zamana kadar ilgisiz olan bir şey önemli bir işlev kazanabilir ya da tek işlevi olan bir şey başka bir işlev daha kazanabilir.

"Düşünme" olarak tanımladığımız fenomeni anlamak için tepkisel koşullanmanın hâlâ yeterli olmadığını vurgulamak istiyoruz. Tepkisel koşullanma insan dilinde ve bilişinde rol alır fakat öğrenme ilkelerini sadece tepkisel koşullanma temelinde değerlendirmek imkânsızdır. Marie'nin hayatında gördüğümüz gibi dilin ve düşüncenin esnekliği bu tür koşullanmanın açıklayabileceğinden çok daha fazlasını içerir:

> *Marie şu an günlük hayatına hâkim olan sıkıntıyla ilk kez karşılaştığı zamanı çok net bir şekilde hatırlamaktadır. Düzenli olarak kiliseye ayinlerine gider ve her zaman arka sırada otururdu. Korkuyu yaşaması, ilk olarak bir Pazar ayini sırasında arka sıralarda otururken hiç beklenmedik şekilde başladı. Terlediğini ve yüzünün kızardığını fark etti. Kalbi hızla çarpmaya başladı ve hafifçe başının döndüğünü hissetti. Bu çok rahatsız ediciydi. Sonraki zamanlarda aynı yere oturdukça, aynı rahatsızlıkları yine hissetti. Marie ayine katılmayı önemsiyordu ve gitmeye devam etti, her zamanki yerinde oturdu, bazen sıkıntılı bazen rahattı fakat çoğunlukla orada bulunduğunda bir gerginlik yaşamaktaydı. Rahatsızlığın ortaya çıktığı durumdan kaçınmadı fakat daha yoğun bir kalabalık ile yapılan Ekmek Şarap Ayini gününde kiliseye gitmeyi bıraktı. O zamandan beri, zorlukları hayatının büyük kısmına yayıldı; sorunları işte böyle başlamıştı.*

Bunu nasıl anlayabiliriz? Marie'ye sorsaydık, büyük ihtimalle şunun gibi bir şey söyleyecekti: "Ekmek Şarap Ayini! Onun üstesinden hiç gelemem. Ya sıkıntılarım ve çarpıntım daha da kötüleşirse ne yaparım!?" Genel olarak Marie'nin bu ifadeleri ve bununla ilişkili davranışları diğer insanlar tarafından da mâkul karşılanabilir. Eğer söz konusu düşünceler öncelikle tepkisel koşullanma temelinde ele alınırsa Marie'nin davranışını açıklamak zor olacaktır. Kiliseye gitmediği gün kaçındığı durum hakkında bir deneyimi olmamıştı. O büyük ayin ile ilgili olarak hiç bir zaman rahatsızlık hissini yaşamadı veya çarpıntısı olmamıştı. Rahatsızlık, hiç bir zaman şimdi yaşadığı şeyden daha kötü olmamıştı ve rahatsızlığı ortaya çıkaran bu durumdan daha önce hiç kaçınmamıştı. Bu durum sanki onun (ve bizim) düşüncelerinin Marie'yi daha önce bulunmadığı bir yere götürmesi ve oradan uyaran işlevlerini alması gibidir. Bunun öğrenme perspektifinden nasıl anlaşılacağını 7. bölümde keşfedeceğiz. Şimdilik, düşünmenin tepkisel koşullanmadan daha fazlasını içerdiğini not etmek yeterli olacaktır.

Çev: Okan Ufuk İpek

5. BÖLÜM

SONUÇLAR YOLUYLA ÖĞRENME: EDİMSEL KOŞULLANMA

Eve yeni bir yangın alarmı kurdurduğunuzu düşünün. Tavandaki beyaz kutunun kırmızı ışığı yanıp söndüğü takdirde düzgün bir şekilde çalıştığını anlar ve kendinizi güvende hissedersiniz. Birkaç gün sonra alarm uyarı vermeden söner, ama yangın yoktur! Bu sırada siz yeni aldığınız yemek kitabındaki talimatları takip ediyordunuz ki tarifte baharatların ocakta önceden ısıtılmış kızartma tavasında kavrulmuş olması gerektiği açıkça belirtiliyordu. Ancak yangın alarmı közlenmiş biberlere bağlı dumanı gerçek bir yangından ayırt edemez ve 110 desibellik alarmıyla, evdeki herkesi, en derin uykusundan dahi uyandırabilecek şekilde çalışmaya başlar. Aniden fırlarsınız, kalbiniz hızla çarpmaya başlar, bütün vücudunuz alarmdadır. Diğer bir deyişle korkmuşsunuzdur.

Alarm yüksek sesle çalmaya devam ederken, gider garajdan bir merdiven alırsınız, alarm kutusuna tırmanırsınız ve hızla kapatma düğmesine basarsınız. Hiçbir şey olmaz. Alarm çalışmaya devam ediyordur. Kutuyu yuvasından çıkarır, bataryasından ayırırsınız. Ve nihayet susar. Bu sırada yaptıklarınızı açıklamanız istense nasıl yanıtlarsınız?

Diğer Kişi: Niçin yerinden fırladın?

Sen: Çünkü alarm çaldı.

Diğer Kişi: Niçin merdivene tırmandın ve alarmı yuvasından çıkartıp bataryasını ayırdın?

Sen: Çünkü alarm çaldı.

İki farklı soru ancak aynı cevap. Ancak organizmanın hareketi (siz) ve uyaran (alarm sinyali) arasında iki farklı ilişki vardır. Fark nerededir? Yerinizden fırlamanız ve kalp atışlarınızın hızlanması otomatik olarak ortaya çıkar. Alarmı kapatmak için kızartma kabını, belki de mutfak lavabosundaki akan suyun altına koymuş olabilirdiniz. Garaja koşup merdiveni son kullandığınız zaman nereye koyduysanız oradan alabilirdiniz. Prensip olarak, merdivene tırmanmadan önce buzdolabına gidip kendinize bir bardak süt koyabilirsiniz. Alarmı susturma süreci farklı davranış biçimlerinden oluşabilir. Ancak anlık reaksiyonunuz –yerinizden fırlarsınız ve kalbiniz vurmaya başlar- bir durumdan diğerine çok büyük oranda değişmez. Bununla birlikte, alarmı o anda kapatmak söz konusu olduğunda, bir dizi işlevsel davranış görebiliyoruz.

Bir de bataryayı çıkarmanıza rağmen alarmın susmadığını hayal edin. Çalmaya devam edecektir. Ne yapacaksınız? Kutuya vurursunuz. Arkasındaki kapağı çıkarıp, hoparlör bölümündeki kabloları kesebilirsiniz. Kabloları güç kaynağı biriminden sökersiniz. Ancak hâlâ alarm çalışıyor. Yemek masanın köşesine sertçe vurarak kırdığınızda nihayet başardınız, alarm sustu. Ve davranış dizisi burada biter. Her iki yanıt arasındaki fark; biri (tepkisel koşullanma) çok fazla değişkenlik göstermezken diğeri (edimsel koşullanma) bu değişkenliği gösterebilir.

Tanımlanan iki yanıt arasındaki benzerlik, her ikisinin de tecrübeyle değişikliğe uğrayabilmesidir. Mesela alarmın çaldığı o akşam, yıllarca savaş bölgesinde yaşamış bir misafirinizin olduğunu düşünün. Misafiriniz, hava saldırısını bildiren siren sesleri ile defalarca gece yarısı uyanmış ve ailesini toplayıp onları sığınağa indirmiş. Aniden alarm çaldığında verdiği tepki muhtemelen sizinkinden farklı olacaktır. İhtimaldir ki ortaya çıkacak fizyolojik tepkisi sizinkinden çok daha yoğun ve tam bir panik atak karakterinde olacaktır. Diyelim ki alarmı susturmanın daha zekice bir yolunu buldunuz, örneğin kullanma kılavuzunu okudunuz ve alarmı susturmak için bir düğmeye on saniye basmanın yeterli olduğunu öğrendiniz. Eğer bunu bilseydiniz, alarmı kapatmak için muhtemelen bu yöntemi kullanırdınız.

Şimdi, alarmı yemek odasındaki masada kırdığınız orijinal senaryoya geri dönelim. Akşam aileniz eve geldiğinde ve parçalanmış kutuyu

gördüklerinde, bu yeni alarmı kırmaya gerçekten gerek var mıydı, diye sorabilirler. Oldukça mâkul ve uygun bir yaklaşım! Ancak "yerinden ani bir şekilde fırlaman ve kalp atışlarının hızlanması şart mıydı?" gibi bir soru -özellikle savaş deneyimi olmuş bir arkadaşımıza yöneltmişsek- çok uygun görünmemektedir. Genellikle ortaya çıkan ani reaksiyonlar için kişisel sorumluluk yüklemeye daha az meyilliyizdir.

Burada yapmaya çalıştığımız, uyaran ile yanıt arasındaki ilişkinin haritasını çıkarmaktır. Yukarıdaki farklı senaryolar iki ilişki biçimini yansıtmaktadır; uyarana karşı öğrenilmiş ani reaksiyon olan tepkisel koşullanma ve alarmı durdurma ile ilişkili öğrenilmiş davranış olan edimsel koşullanma. Bu bölümün odak noktası edimsel koşullanma olacaktır.

EDİMSEL KOŞULLANMA NEDİR?

Edimsel koşullanma (operant conditioning) enstrümantal davranışların öğrenilmesi olarak tanımlanabilir; yani davranış sonuçları tarafından kontrol edilir. İnsanların bir şeylerden kaçmaya çalıştıklarında (örneğin alarmın çalması) mevcut şartları değiştirmek üzere çaba sarf ettiklerini görürüz. Bu örnekte duman alarmı gürültüsünün rahatsız edici uyaran etkisini sonlandırmaya yönelik bir gayret vardır. Bunun gibi örneklerde, belli çevresel şartlar altında daha önceden gerçekleşmiş benzer durumlarda, belirli davranışları belirli sonuçların takip ettiğini anlamak kritik derecede önemlidir. Bu sonuçlar da göstermektedir ki bir kişi benzer şartlar altında, benzer durumlarla karşılaştığında belli davranışları sergileyecektir. Tarihsel tecrübemizde, eylemlerimiz ile tecrübe ettiğimiz belirli sonuçlar arasında belirli bir yerleşik ilişki vardır.

Tepkisel ve edimsel koşullanma arasındaki farkı anlamanın diğer bir yolu da gündelik dildeki *"tepki vermek"* (reacting) ve *"davranmak"* (acting) kelimeleri aracılığı ile olabilir. Tepkisel davranış onu önceleyen, ortaya çıkarıcı uyaranla kurduğu ilişkiye göre sınıflandırılır, yani ortaya çıkarıcı uyarana "tepki" veya "cevap" verir. Edimsel davranış veya "yapmak" ise, amaçlı veya *ihtiyacı gideren* (instrumental) bir davranışa işaret eder. Tabii ki edimsel koşullanma da daha önce tanımladığımız belirli koşulların varlığında, onu önceleyen uyaranların kontrolü altındadır. Ancak, edimsel davranışın, her şeyden önce, davranışın gerçekleştirilmesinden *sonra* ortaya çıkan şartlarla özel bir ilişkiyi, yani davranışı

izleyen sonuçlarla özel bir ilişkiyi içerdiği anlaşılır. Örneğin küçük Lisa'nın annesinin eve bir şeker ile geldiğinde Lisa'nın ağzının sulanması tamamen tepkisel koşullanma açısından açıklanabilir. Ağzın sulanması uyarana verilmiş bir tepkidir. Fakat Lisa'nın (annesi mutfaktan çıktığında) şekeri mutfakta bulunduğu dolaptan kapağını açarak alması ancak başka bir yolla anlaşılabilir: edimsel öğrenme. Bu yanıt 'yapma'ya (acting) bir örnektir ve Liza'nın daha önce dolabı açtığında (yaptı) tecrübe ettiği türden sonuçlardan etkilenen bir tür yapmadır ve annesinin çok zekice gizlediğini sandığı şekerlemeyi (sonuç) bulmakla sonuçlanmıştır. Bu davranış Lisa'nın önceki deneyimlerindeki sonuçlardan etkilenmiştir. Kısaca, annesi ne zaman şeker alırsa, onu nasıl arayacağını ve belki de bulup yiyeceğini öğrenmiştir.

Edimsel öğrenmede, değişen koşullara -kalıtımsal reaksiyon kalıplarının hiçbir zaman izin vermeyeceği şekilde- uyum sağlama olanakları bulunmaktadır. Lisa'nın annesi şekeri başka bir yere saklasa da Lisa yine şekeri bulana kadar arayacaktır ve yiyecektir. Lisa davranışlarının sonuçları ile öğrenmektedir. Bu tarz bir öğrenme adaptasyon için yeni olasılıklara kapı aralar. Biz mesela tahminen biyolojik olarak cep telefonlarına, elektrikli tekerlekli sandalyeye veya kredi kartlarına yatkın bir şekilde hazırlanmış değildik, ancak bunları işlevsel bir şekilde kullanabilmeyi öğrenebilecek özelliklere tamamen sahibiz. Edimsel koşullanma, -temel biyolojik donanımımızdaki değişikliklerle süregiden ve yavaş olan- türlerin adaptasyon sürecinin ötesine geçmemizi mümkün kılar. Bu şekilde kalıtsal olan özelliklerimiz de yavaş bir süreçle değişime uğramaktadır. Bu durum bizi değişen şartlara ve doğduğumuzda hakkında hiçbir fikir sahibi olmadığımız icatlara karşı uygun yanıt verebilecek hâle getirir.

SONUÇLAR DAVRANIŞI NASIL ETKİLER

Şimdi sonuçlarla öğrenmeye, sonuçların davranışı nasıl etkilediğine daha yakından bakalım. Öncelikle bu temel olasılıklardan yola çıkılarak elde edilmiş basit bir şema ile başlayalım: Sonuçlar belirli bir davranışın olasılığını arttırabilir ya da azaltabilir ve belirli bir davranışın sonuçlarına ekleme yapılabilir ya da ortadan kaldırılabilir. Bu durum bizi, davranışı etkilemenin dört temel yolu ile buluşturur:

- **Pozitif pekiştirme:** Belirli bir sonucun eklenmesi (ya da artırılması) ile belirli bir davranış olasılığının *artmasıdır*.
- **Negatif pekiştirme:** Belirli bir sonucun ortadan kaldırılması (ya da azaltılması) ile belirli bir davranış olasılığının *artmasıdır*.
- **Pozitif ceza:** Belirli bir sonucun eklenmesi (ya da artırılması) ile belirli bir davranış olasılığının *azalmasıdır*.
- **Negatif ceza:** Belirli bir sonucun ortadan kaldırılması (ya da azaltılması) ile belirli bir davranış olasılığının *azalmasıdır*.

Görüldüğü gibi, bunlar tamamen fonksiyonel tanımlamalardır. Bir davranışın, sonuçları tarafından hangi yollarla yönlendirildiğini tanımlarlar. Buna rağmen, belirli bir sonucun ne tür işlevleri olabileceğini söyleyemeyiz. Hangi tür sonuçların, tecrübe edildiğinde, belirli bir davranışın olasılığını artırabileceğini sormak daha mantıklıdır. Örnek olarak, hangi tür sonuçlar Lisa'nın şeker arama olasılığını arttırabilir? Yine de bir sonucun, bir kişinin davranışları üzerine nasıl bir fonksiyon göstereceğini olayın sadece (örneğin, şekerin tadı gibi) objektif görünümleri üzerinden belirleyemeyiz.

Daha en baştan bazı sonuçların rahatsız edici olduğunu ve dolayısıyla cezalandırıcı fonksiyonları taşıdığını, bazı sonuçların da hoş olduğunu ve dolayısıyla ödül fonksiyonları taşıdığını varsayabilirsiniz. Ancak belirli bir sonucun fonksiyonu, bizzat o sonucun niteliğine indirgenemez. Fonksiyon, kişi ve sonuçlar arasındaki etkileşim ile açığa çıkar. Bu konuyu bölümün devamında biraz daha tartışacağız.

Unutulmamalıdır ki sonuçlar tek başlarına işlevsel analizin en önemli boyutu değildir. En önemli boyut, sonuçların davranış üzerine etkisidir. "Pekiştirme" her zaman belli şartlar altında belirli bir davranışın olasılığının artması, "ceza" her zaman belli şartlar altında belirli bir davranışın olasılığının azalması anlamına gelir. Bu durum davranışçı anlayışın tam merkezindedir. Ayrıca bu terminolojinin hatalı kullanıldığı şu ifadeleri de daha iyi anlamamızı sağlar: "Sahip olduğumuz her şey ile pekiştirdik ama davranışta bir değişiklik olmadı!" Bu ifade bize, açıkladıkları durumun -en azından pekiştirmek istedikleri davranış için- bir pekiştirme kontingensisi olmadığını rahatlıkla söyleme hakkı verir. Sözel övgü, olayın

niteliğinin pekiştirici özelliğe sahip olduğu ön kabulünün tipik bir örneğidir. Bu örnekte de övgü, etkilenmek istenilen davranış üzerine anlık etkisi izlenmeksizin pekiştirme amacıyla rahatlıkla fazlaca kullanılmıştır.

"POZİTİF" VE "NEGATİF" KAVRAMLARI İLE İLGİLİ BİRKAÇ SÖZ

Pozitif ve negatif pekiştirme yorumlama mânâsındaki 'pozitif' ve 'negatif' ile eşit görülemez; 'pozitif' kelimesi iyi sıfatının, 'negatif' kelimesi de kötü sıfatının karşılığı değildir. Bu muhtemelen pozitif ve negatif pekiştirme ile ilgili en yaygın yanlış anlaşılmadır. Bu terimleri kullanırken, 'pozitif' kelimesinin, belirli bir sonucun eklenmesinin (veya artırılmasının) davranış üzerinde pekiştirme ya da ceza etkisi göstermesini tanımladığını hatırlamak önemlidir. 'Negatif' kelimesi; belirli bir sonucun ortadan kaldırılmasının (veya azaltılmasının) davranış üzerinde pekiştirme ya da ceza etkisi göstermesini tanımlar.

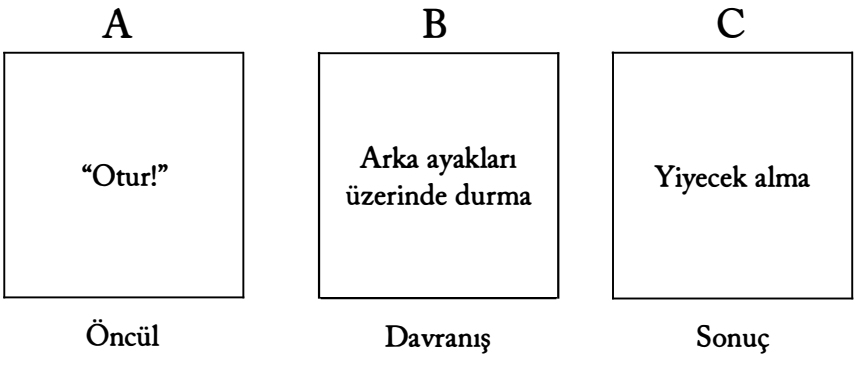
Negatif pekiştirme de pozitif pekiştirme kadar temel bir süreçtir ve gereklidir. Kışın soğukta üşüdüğümüz için kalın yünlü bir kazak giydiğimizde, bu davranışımız negatif pekiştirmenin kontrolü altındadır. Çünkü bu davranış üşümek gibi rahatsız edici bir durumu azaltır. Üzgün hissettiğimiz zaman, beraberken iyi hissettiğimiz insanların yanına gitmemiz de benzer bir durumdur, diğer insanların yanında bu hislerimiz azalır. Bu nedenle rahatlama arayışı şeklindeki davranışımız negatif olarak pekişmiştir. Eğer madde kullanmadaki pekiştirici, yarattığı heyecan duygusu ise, madde kullanma davranışı pozitif pekiştirmenin kontrolü altındadır. Eğer insanlara saldırmayı ve onları gasp etmeyi takip eden pekiştirici özellikler saldırma ve hırsızlıkla gelen heyecan ve ek gelir elde etme ise, bu davranış pozitif pekiştirmenin kontrolü altındadır, çünkü insanlara saldırıp onları soyan kişi için davranışın sonuçları bu şeylerin eklenmesi ya da artırılması anlamına gelmektedir. Ancak kolayca görüldüğü gibi bu davranışlarda herhangi "pozitif" bir nitelik yoktur.

Umuyoruz artık edimsel koşullanma ilkeleri ile ilgili olarak kullanıldığında, "pozitif" ve "negatif" kelimelerinin anlamları bir miktar daha anlaşılmaya başlanmıştır. Şimdi pekiştirme meselesine daha yakından bakalım ve özellikle pozitif pekiştirme üzerinden daha net olarak anlaşılması için konuyu biraz daha açalım.

Pozitif Pekiştirme: Öncülün (A) Varlığında, Davranış (B) Sonuca (C) Yol Açar

Daha önce de söylediğimiz gibi, *pozitif pekiştirme* belli bir davranışın olasılığını arttıran belli bir sonucun eklenmesidir (veya artırılmasıdır). 'Pozitif pekiştirme' kavramını, hemen bir köpeğe arka ayakları üzerinde durmayı öğretmek ile ilişkilendirebilirsiniz. Köpek arka ayakları üzerinde durduğunda bu davranışı bir yiyecek vererek pekiştirirsin. Buna rağmen, kolaylık ve etkililik sağlamak için ilk başta köpeğe yiyeceği başka bir uyaranla ilişkilendirmeyi öğretmek önerilir, mesela "Aferin koçum." gibi bir söz veya övgü bu işi görür. Aksi takdirde köpeği fazla beslediğimizde doyacaktır ve bir süre sonra arka ayakları üzerinde durmaya ilgisini kaybedecektir (burada rutin olarak tekrarlanması durumundaki aşırı beslenme riskinden bahsetmiyoruz). Köpeğe oturma eğitimi verme örneğinde, pozitif pekiştirmeye net bir örnek olabilecek davranış kesiti aşağıda gösterilmiştir (Şekil 5.1).

Şekil 5.1 Pozitif Pekiştirme: Bir Köpeğe Oturmayı Öğretme



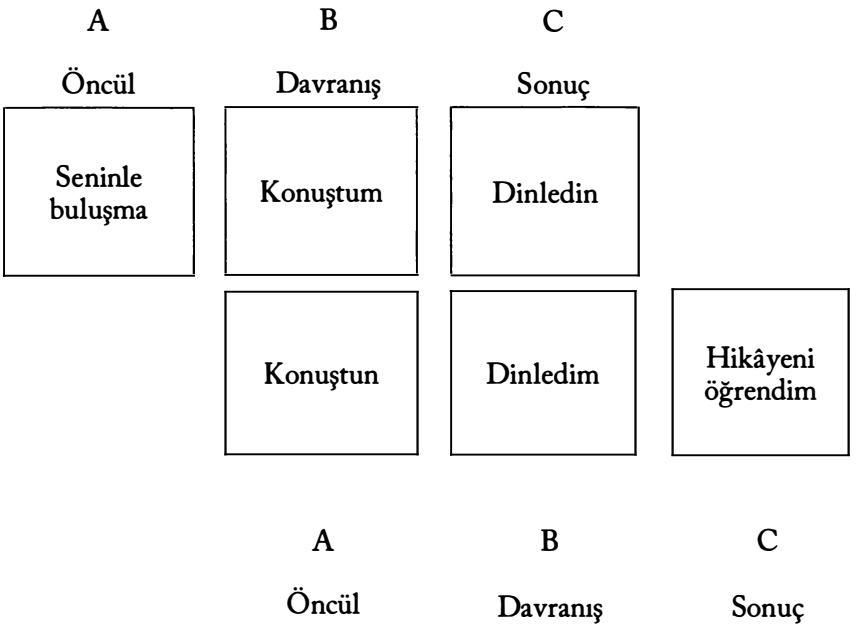
Bu kontingenside, yiyecek verilerek pekiştirildiği sürece, "Otur!" komutunun varlığında köpeğin davranışının (oturma) ortaya çıkma olasılığı artacaktır. 'Pozitif pekiştirme' kavramı çoğunlukla bir çeşit ödül olarak ele alınmaktadır. Ancak bu anlayış eksiktir ve pozitif pekiştirmeye dair önemli -olmasına rağmen hemen göze çarpmayan- bir noktanın üzerini örtmektedir. Belirli bir bağlamda işe yarayan davranışlar üzerinde çalıştığımızı hatırlayın. Farz edelim ki marangozsunuz ve iki tahtayı birbirine çakmanız istendi. "Çakma" davranışınız çivilerin tahtanın içinde ilerleyerek iki tahtanın birbirine geçtiğini görmenizle peki-

şir. Pozitif pekiştirme, size verilen görevi yapabildiğiniz gerçeğiyle oluşmuştur; tahtaları çakma davranışı "çalışmaktadır". Benzer durum oturma davranışını öğrenmesi için eğittiğimiz köpek için de geçerlidir. Köpeğin perspektifinden baksak arka ayakları üzerinde oturmak "çalışmaktadır"; yani arka ayakları üzerinde oturarak, eğitmenini kendisine yemek vermesi konusunda yönlendiriyor!

Bununla birlikte, pozitif pekiştirme ilgili öğrenme prensibi, kontrol ve manipülasyonla ilişkisi var diye her zaman "pozitif" olarak algılanmaz. Bu ilişki bizatihi hatalı da değildir, özellikle de bu kelimeleri bilimsel (ve daha nötr) bir tanımlama için kullanıyorsak. Kontrol ve manipülasyon, basitçe bizim bir olayı öngörebileceğimiz, bir değişkeni değiştirerek diğerini de değiştirebileceğimiz anlamına gelir. Diyelim ki bir kabın içerisindeki suyu kaynama noktasına getirmek için suyun ısı enerjisini arttıralım; neticesinde sıvıdan gaza bir dönüşüm olur. Burada manipüle edilen enerjinin miktarıdır. Benzer şekilde köpeğin içinde bulunduğu bağlamı, belirli bir davranışı bir yiyeceğin izlediği bir kontingensi ekleyerek manipüle ediyoruz. Bu yolla köpeğin davranışı etkilenmiştir. Ancak gelin bir konuyu netleştirelim; aynı zamanda köpek de insanın davranışını etkilemiştir. Az önce tarif ettiğimiz köpek eğitim programı başarılı olursa, bu deneyim de köpek eğitimi konusunda eğitimcinin gelecekte (mesela, bir finoyu arka ayakları üzerinde oturma konusunda eğitirken) nasıl davranacağını belirleyecektir.

Edimsel koşullanma ilkeleri sadece bizim birilerine yaptığımız bir şey değildir. Biz bunu onlarla beraber yaparız. Sosyal çevrenin bir parçası olmak başkalarının davranışları üzerinde etkimiz olduğu anlamına gelir ki bu süreç edimsel terminoloji ile anlaşılabilir. Farz edelim sizinle beraber kahve içmeye gittik ve size iş yerindeki bir problemden bahsettim. Bu konuyu sizinle konuşmak istedim, çünkü siz daha önce benzer sorunlar ile baş edebilmiştiniz. Bu tür sorunlardan anlayan biri ile konuşmak iyi hissettiriyor. Ben konuşurken siz dinlediniz. Bu da benim hikâyemi duymanızı sağladı ve şimdi sizi bu duruma bir yanıt verebileceğiniz bir pozisyona soktu. Sonra siz konuşmaya başladınız ve ben sizin sorunumla ilgili anlattıklarınızı dinledim. Ardından şimdi de beni, size yanıt verebileceğim yeni bir duruma soktu ve diyalog böylece akar gider.

Şekil 5.2 Karşılıklı Kontingensiler : Bir Diyalog



Bu örnekteki davranışım seni gördüğümde bir refleks olarak belirmedi. Konuşma davranışımı, senin beni dinlemen ile açıklamak daha gerçekçi görünmektedir. Bu bir işlevsel kesittir. Senin açından bakarsak, benim konuşuyor olmam "dinleme" davranışı için bir uyaran işlevi taşımaktadır. Sistem çalışmaktadır; ben konuşuyorum, sen dinliyorsun. Eğer beni dinlemiyor olsaydın bir süre sonra susmaya eğilimli olurdum. Buradan da anlayabileceğimiz gibi benim davranışım, onu izleyen sonuçların kontrolü altındadır. Ama bu örnekteki sonuçlar nesnel bir uyaran (şeker ya da yiyecek) şeklinde gelmemektedir. Bunun yerine, burada konuştuğumuz örnekteki sonuçlar, biz insanların sürekli temas ettiği türden pekiştireçlerdir: Kişiler arası pekiştireç.

Günlük dilde buna benzer durumlardan bahsederken genellikle *seninle "istediğim" için konuştum* deriz. Fakat bir refleks yanıttan bahsediyor olsaydık herhalde "istemek" kelimesini kullanmazdık. Bu nedenle edimsel öğrenme, gönüllü davranışlar üzerine bir çalışma alanıdır. Fakat davranışın neden ortaya çıktığının içsel bir açıklaması anlamında "irade"nin olmadığına dikkat edin. "İrade," ne eylemin bir parçası ne

de davranışın kendisidir; geçmişteki eylemlerim ve sonuçları arasındaki ilişkiyi gözeterek yerleşik hâle gelen, belli sonuçlara yönelik verilecek cevabın düzenlenmesidir.

B.F. Skinner'in fare ve güvercinlerin davranışlarını kontrolü sanki pasif bir etkilemeymiş gibi hayal edilir. Ancak bu şekilde baktığımızda güvercin ve farelerin Skinner'in hayatındaki etkilerini göz ardı etmiş oluruz; buradaki etkileşim karşılıklıdır. Skinner'in davranışları, güvercinlerin gagalama paternlerinin yemek ile pekiştiğini görmesi ile pekişmiştir; tıpkı güvercinlerin davranışlarının bir zamanlar gagalamalarının önlerine düşen yiyeceklerle pekişmesi gibi. Skinner'ın hayatı muhtemelen, bu canlıların onun davranışı üzerindeki etkileri olmasaydı, bu seyirde geçmezdi. Bundan dolayı önceki bir ifademiz tekrarlanmayı hak eder: Edimsel öğrenme sadece bizim birilerine (subjelere) yaptığımız bir şey değildir. Bu, onlarla birlikte yaptığımız bir şeydir!

KOŞULLANMIŞ PEKİŞTİREÇLER

Yukarıdaki örnekte köpek, bir uyaranı (yemek) bir okşama veya övgü ifadesi olan "Aferin koçum!" ile ilişkilendirmeyi öğrenmişti. Bunu takiben, sonraki uyaran -yiyecek ve övgü- davranışı pekiştirme için kullanılabilir. Yunus gösterilerine giden herkes sürekli tekrarlayan düdük sesini duymuştur. Yunusların eğitimleri sırasında, sürekli tekrarlayan uygulamalarla, düdük sesi ile balık elde etme arasında ilişkilendirme sağlanmıştır. Giderek kademeli olarak düdük ile balık elde etme arasındaki bağ kuvvetlendikçe, eğitici düdük ile balık verme arasında geçen zamanı giderek arttırmıştır. Artık yunus için düdük 'kısa süre içinde balık gelecek' anlamına gelmektedir ve düdük pekiştirici olarak işlev görmektedir. Düdüğün ayırt edici bir avantajı vardır; o da tokluk sağlamamasıdır. Ancak bu pekiştirme özelliklerinin devam etmesi için ara ara düdükle beraber gerçek balık verilmesi gerekir. Bir açıdan düdüğü, balıklar için temel bir sembol olarak ele alabiliriz. Yunus, o andaki düdük sesi ile balık arasındaki ilişkiye (ki bu ilişki yunusun kişisel geçmişinde oluşmuştur) tepki verir. Bu, fark ettiğiniz gibi, daha önce tepkisel koşullanma bölümünde bahsettiğimiz iki uyaran arası ilişkiye benzemektedir. Koşullanmış uyaran (düdük sesi) koşullanmamış uyaran (balık) ile anlık olarak yakın bir şekilde deneyimlenmektedir, böylece koşullanmamış uyarandan pekiştireç fonksiyonunu kazanır. Bu tür pekiştireçlere *koşullanmış pekiştireç* diyoruz.

GENELLEŞTİRİLMİŞ PEKİŞTİREÇLER

Para üzerine kurulu ekonomilerde yaşayan biz insanlar, parayla ilişki kurmayı hayatımızın erken dönemlerinden itibaren öğrenmeye başlarız. Parayı elde ettiğimizdeki mutluluğumuz, onu kaybedince üzüntüye dönüşür. Diğer yandan yunus ve köpeklerin davranışını parayla etkilemek bilindiği üzere mümkün değildir. Benzer şekilde köpek maması ve çiğ ringa ballığı da bizim davranışlarımız üzerinde etkisizdir. Para, aslında bu hâliyle hiçbir doğal ihtiyacımızı karşılamaz. Yenmez, bizi soğuktan korumaz, tenimize temas etmesi iyi hissettirmez, güzel kokmaz. Ancak cebimizin nakitle dolu olmasını çok keyif verici buluruz! Tecrübelerimizle, parayı diğer uyaranlara ulaşmakla eşleştirmişizdir. Para bize diğer uyaranlara ulaşma şansı verir. Örneğin para ile balık alabiliriz. Ama yunus gösterisinde yunus için düdük sesi ve balık gibi sınırlı bir çağrıştırma bulunmakla birlikte para için böyle bir çağrışım sınırlılığı yoktur. Para bize çok geniş yelpazede uyarana ulaşma imkânı verir. Yaşamlarımızdaki birçok kaynak aracılığı ile para kendi koşullanmış niteliklerini kazanmıştır. Haftalık harçlığımızı almanın keyfi, öğrenci kredisine ait borcun son taksitini ödemenin verdiği rahatlama, iyi kazandığımız için duyduğumuz şükran ve dahası. Paranın bizi etkilemek adına büyük bir potansiyeli vardır. Bu nedenle para bir *genelleştirilmiş pekiştireçtir,* çünkü birçok birincil pekiştireçe erişimi ifade eden esnek bir araçtır. Şimdi birincil pekiştireçlere ve edimsel koşullanmadaki rollerine dönelim.

BİRİNCİL PEKİŞTİREÇLER

Birincil pekiştireç bir anlamda koşullanmamış pekiştireçtir. Bu nedenle bu pekiştireçlerin temel özelikleri koşullanmamış (?) hâlde olmalarıdır. Bu pekiştireçler temel insan ihtiyaçlarını karşılar; su, gıda, barınma, yakınlık ve cinsellik. Başka bir deyişle, bu temel insan ihtiyaçları ile ilgili davranışların pekişmesi evrimsel olarak avantajlı bir durumdur.

Böyle olunca, insanların neden böyle davrandıklarını anlamak için bir insan ihtiyaçları teorisinin gerekli olduğu iddia edilebilir. İnsan davranışını nihayetinde hayatta kalma çabası üzerinden analiz edecek olursak; öğrenme teorisini temel ihtiyaçlar teorisi olarak yorumlamak kulağa mantıklı gelebilir. Ancak bu "ihtiyaçlar"ın gözlemlenebilir olaylar olmadığını akılda tutmak gerekir. Genellikle bunlar yalnızca eylemin *yeniden ifadesi* olma eğilimindedir. Mesela bir kişinin "yakınlık kurma ihtiyacını" ele alalım. Bu

kişi yoğun şekilde yakınlık kurmaya yarayacak davranışlarla meşgul olma eğilimindedir. Örneğin güvenilir insanlara yakın durmaya çalışır, devamlı bu kişilerin nerede olduklarını kontrol eder. Bu eylem veya davranışı gözlemlemek ve bunun bir "ihtiyaç" olduğu şeklinde atıfta bulunmak durumu anlamamız hususunda ek bir katkı sağlamamaktadır: Gözlenen eylemin bir yeniden ifadesi. Ya da alternatif olarak, bu durumu genel insan davranışı üzerinden inceleyebiliriz. Cinsel ilişki, temel insan ihtiyacı olarak kabul edilir ve insanlar buna ulaşmak için önemli bir efor sarf eder. Diğer bir yandan, insan cinsel ilişki olmadan da gayet aklı başında ve sağlıklı yaşayabilir.

Temel insan ihtiyaçlarının bunlarla sınırlı olmadığını da belirtmek isteriz. İnsanda koşullanma gerektirmeyen ve pekiştirici nitelik taşıyan başka olaylar ve ihtiyaçlar da vardır. Yeni doğanlar üzerinde yapılan çalışmalar birincil pekiştireçleri anlamada önemlidir, çünkü yeni doğanlarda koşullanmış pekiştireçler henüz mevcut değildir (Novak, 1996). Çocukların, çevrelerindeki insanlar tarafından kullanılan anadillerinde geçen seslere benzer sesler çıkarmalarında olduğu gibi, taklit etme davranışının pekiştirici özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Bu durum emekleme ve yürüme gibi davranışlar için de geçerlidir. Bu davranışların geliştirilmesi için ek bir dış pekiştireçe ihtiyaç yoktur, çünkü bu davranışlar kendi içinde pekiştirmelerini barındırır. Ayrıca bebeklerde 'agu'lama davranışının da kendi içinde pekiştirici nitelik taşıdığı gösterilmiştir. 'Agu' sesi agulama davranışını pekiştirir. Bunun henüz olgunlaşmamış bir eylem olduğu ve sosyal kontrolün belirgin hâle geldiği dünyada, zamanla dile evrildiği iddia edilir. Hatta bazı deneyler, bebeklerde, davranışlar ile davranışlarının fiziksel çevredeki sonuçları arasındaki birlikteliği araştırmanın kendi içinde pekiştirici özellik taşıdığını göstermiştir (Bower, 1977). Bu iddia gerçekten oldukça ilgi çekici görünüyor: Hepimiz birer davranışçı olarak doğuyoruz (sosyal kontrol dünyasına girene kadar)! Biraz daha ciddi olursak, bu deneyler bize kontrol etme deneyiminin kendi içinde temel pekiştirici nitelikler taşıdığını işaret etmektedir. Bu nedenle, bütün bu süreçlerin evrimsel amaçlar açısından yararlı olduğu âşikârdır.

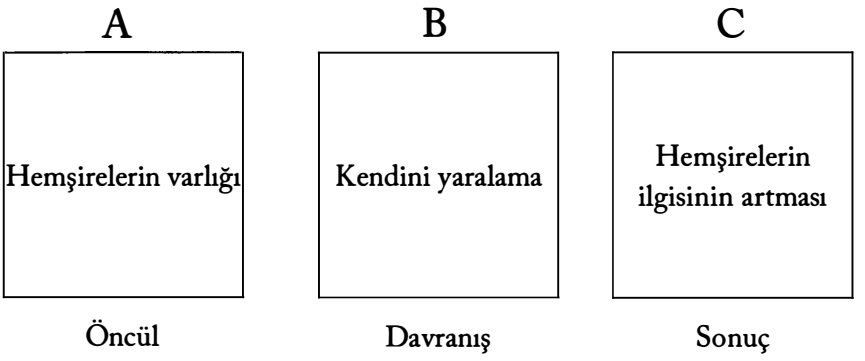
KLİNİK BAĞLAMLARDA PEKİŞTİRME

Klinik düzeyde çalışırken, *sonuç*lara sıklıkla sosyal bağlam içinde ve duygu düzenlenmesi (emotion regulation) temelinde bakmakta yarar vardır. Örnek olarak, davranışların acı veren deneyimlerden kaçınma işlevi gördüğünü öngörebiliriz.

Örneğin, kendini yaralama davranışını ele alacak olursak; bu davranış genellikle içinde bulunulan sosyal çevrenin (bağlamın) yoğun ilgisi ile sonuçlanmaktadır. Ne yazık ki bu davranışlar bazen "ilgi çekmek için yapıyor" yorumuyla değerlendirilmektedir. Kendini yaralama davranışına bu şekilde yaklaşmak, bizim (insan) için temel pekiştireçlerden biri olan diğer insanların ilgisini çekme pekiştirecini fazlasıyla değersizleştirmek anlamına gelecektir. Dikkat çekmek, yaşamayı sürdürmek için zorunluk kriterlerini karşılamasa da bebeklerden biliyoruz ki eğer besleneceksek bu diğer insanın ilgisi ile olacaktır. Eğer sıcak, kuru ve fiziksel temas hâlinde olunacaksa bu diğer insanın ilgisi ile olacaktır. Sevilme deneyimimizi de diğer insanın dikkati ve ilgisi bağlamında ele alabiliriz. Hepimiz, ilginin bizim temel ihtiyaçlarımızın karşılanmasına eşlik ettiğini deneyimlemişizdir ve burada önemsiz bir şey olduğunu söylemek mümkün değildir.

Haydi şimdi Jenny'nin durumuna geri dönelim. Jenny'nin kendini yaralama davranışı ne işlev görmektedir? Bizim gözlemlerimiz bu davranışın hemşirelerle aynı ortamdayken ortaya çıktığına işaret ediyor. Fakat bu davranışı hangi olaylar izliyor? Bu davranışı takip eden süreçte bir yığın farklı sonuçla karşılaşabiliriz, fakat biz en belirgin olanı ile başlayalım (bk. Şekil 5.3):

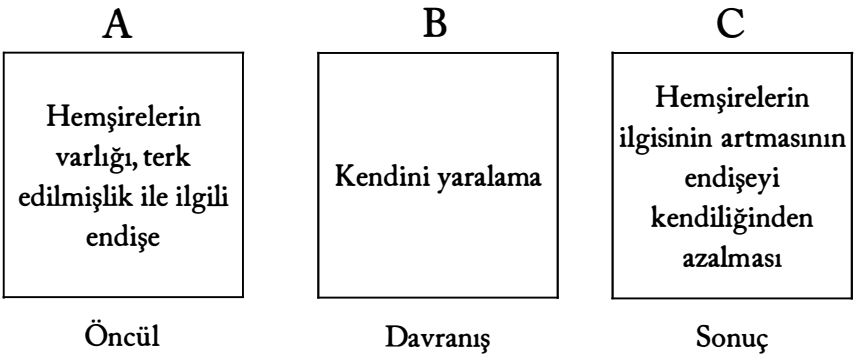
Şekil 5.3 Kontingensi: Pozitif Pekiştirme ve Jenny'nin Kendini Yaralama Davranışı



Burada Jenny'nin davranışının pozitif pekiştirme altında olduğunu varsayıyoruz ve belirli insanların ilgisinin kendi üzerinde kalması işlevini görüyor. Diğer pozitif pekiştireçleri de dikkate alabiliriz: Jen-

ny'nin davranışı, uyarandan kısıtlı bir ortamda bir adrenalin patlamasına yol açıp, sosyal kontrol ve muhataplarını etkileme gücü sağlayabilir. Buna rağmen Jenny'nin davranışı sadece pozitif pekiştirme altındadır demek mümkün değildir (bk. Şekil 5.3).

Şekil 5.4 Kontingensi: Negatif Pekiştirme ve Jenny'nin Kendini Yaralama Davranışı



Jenny'nin davranışının pozitif pekiştirme altında olduğuna dair yukarıdaki varsayıma karşıt olarak; şimdi farklı bir mekanizmanın, Jenny'nin davranışının negatif pekiştirme altında bulunduğunu varsayıyoruz. Jenny'nin eylemleri, diğer insanlarla temasını arttırır ve bu durum kaygıyı azaltma işlevini sağlayabilir. Yeni yürümeye başlayan çocuğu olanlar (tamam, belki geri kalanınız da), onlarla ilgilenmeye gerçekten vaktiniz olmadığında davranışlarının ne kadar ısrarcı olabileceğini bilirler. Önemli bir kişinin ulaşılabilirliğini işaret etmediği bir olayda bulunan rahatsız edici uyaran işlevi, güçlü bir etkiye sahip gibi görünür ve insanlar (küçük çocuklar ve benzer şekilde yetişkinler) bu olayı sona erdirmek için harekete geçerler. Giderek güvenlik kavramına yaklaşıyoruz fakat bunu fonksiyonel terimler ile ifade ediyoruz. Diğer insanlarla ilişki kurmak ve yakınlığımızı sürdürmenin biyolojik olarak önceden belirlenmiş bir durum olduğunu, bu yöndeki sonuçların birincil pekiştireç olduğunu varsayabiliriz. Jenny'nin davranışı personelin kendisine yönelik bir ilgisini sağlayabiliyorsa, sonuçta bu davranış onun kaygılarını azaltma işlevini de görebilir.

Dolayısıyla terapist olarak karşı karşıya kaldığımız soru şudur; söz konusu davranış uyaranın varlığını arttırıyor mu azaltıyor mu? Klinik bir

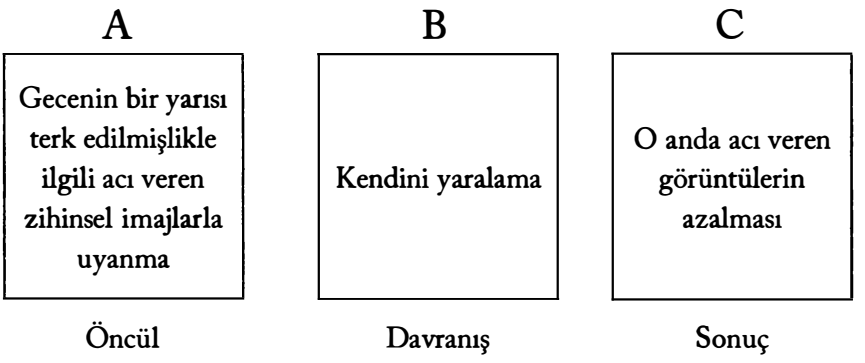
ortamda bunu ayırt etmek zor olabilir ve Jenny'nin örneğinde olduğu gibi kendini yaralama davranışının, uyaranların varlığını aynı anda hem arttırdığını hem de azalttığını söyleyebiliriz.

Negatif Pekiştirme: Öncülün (A) Varlığında, Davranış (B) Sonucun (C) Oluşmasını Engeller

Daha önce söylediğimiz gibi, *negatif pekiştirme* (negative reinforcement) istenmeyen bir sonucun ortadan kaldırılması (ya da azaltılması) ile gerçekleşir ve böylece belirli bir davranışın görülme olasılığı artar. Şimdi Jenny'nin durumu nda bu fenomene tekrar göz atalım.

Jenny'nin kendini yaralama davranışı dışsal, yani sosyal bir bağlamla ilişki hâlinde ortaya çıkar. Aynı amaçla, içsel olayları (örneğin, endişe ve kaygı) etkilemenin davranış üzerinde nasıl bir işlevi olabileceğinden bahsetmiştik. Bu içsel olay sürecini incelemeye biraz daha devam edelim. Kendini yaralama davranışı acı veren içsel deneyimleri azaltma işlevi de görebilir.

Şekil 5.5 Kontingensi: Negatif Pekiştirme ve Jenny'nin İçsel Olayları



Jenny'nin kendini yaralama davranışını devam ettiren sonuçlar negatif pekiştirme üzerinden işlev görür. Ancak *acı* genelde biz insanların kurtulmak istediği bir şeyken; *acı çekme*nin negatif pekiştirme özellikleri olduğunu nasıl açıklayabiliriz? Bunun için en az iki alternatif var: Jenny için fiziksel acı anılarının verdiği acıdan daha dayanılabilir olabilir ya da kontrol edilemeyen bir acıyı (örneğin, acı veren anılar), kontrol edilebilir bir acı (kendine zarar verme) ile "takas etme"yi tercih edebilir. Bu durum, kontrol edememenin acı ve-

ren deneyimini azaltabilir. Kendini yaralama davranışı gibi "işlevsiz" olarak değerlendirilebilecek bir davranışın bile bir işlevi olabileceğini fark etmenizi isteriz. Onların içinde de bazı anlamların olduğunu görebilmek mümkündür. Aynı zamanda, buna rağmen, bu davranışın sakıncaları da açıktır: Bu davranış tehlikelidir ve kalıcı fiziksel hasarlara sebep olabilir. Bunun ötesinde, Jenny'nin davranışını etkileyen sonuçlar -çevresindekilerin ilgisini çekmesi ve acı veren içsel deneyimlerinin azalması- yalnız kısa vadede işe yarar. Kendini yaralaması belki acil durumlarda insanların ilgisini kazanması ile sonuçlanabilir, ancak benzer davranışlar çevresindeki aynı insanların kendisinden korkmasına da sebep olabilir. Ek olarak düzenleyici etkileri açısından bakarsak da sadece kısa vadede işe yarar. Duyguları düzenleme konusunda kalıcı etkisi olan bir strateji değildir.

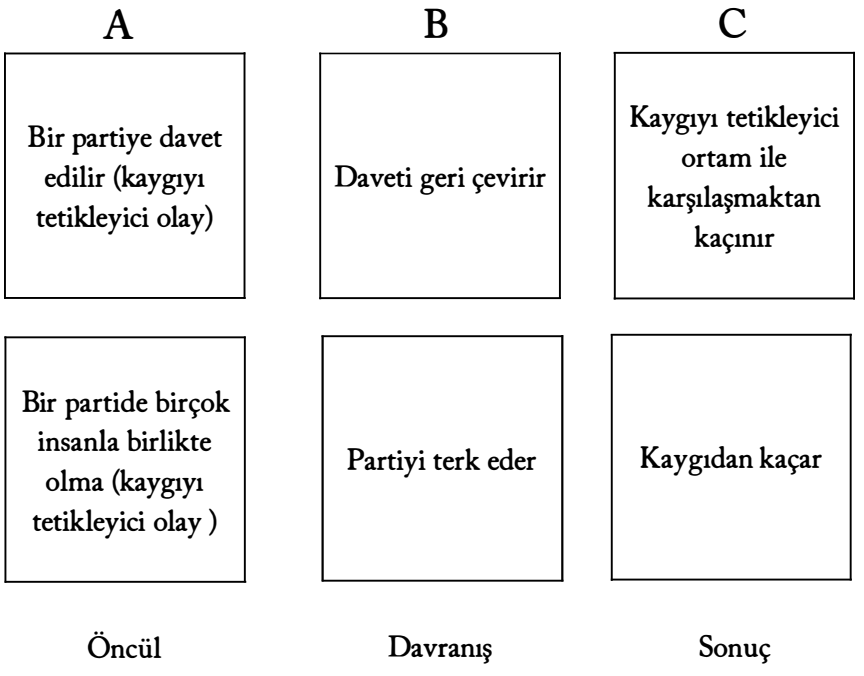
Ancak, Jenny'nin davranışı bize iki şey söyler. Birincisi, davranış repertuarında daha uygun stratejilerin eksik olduğudur. İkincisi, Jenny'nin bu davranışı sergilediği durum hakkında bize bir şeyler anlatır. Hatırlayın edimsel öğrenme sadece bizim birilerine yaptığımız bir şey değildir, onlarla beraberce yaptığımız bir şeydir. Bu nedenle bağlamsal bir bakış açısından, bir kişinin kendine zarar verici davranışının 'O, çok manipülatif' denilerek nedenselleştirilmesi hatalı bir yaklaşımdır. Bunun yerine, ortamda ortaya çıkan pekiştireçleri incelemeye ihtiyacımız vardır. Acaba biz bunlardan bazılarına katkıda bulunuyor muyuz?

Yukarıdaki örnekte belirtildiği gibi, bir davranış birçok pekiştirece sahip olabilir. Diğer bir yandan, farklı davranışlar aynı pekiştirecin etkisi altında olabilir. Aşağıda göreceğimiz gibi...

Davranışın İşlevsel Sınıfları

Davranışın işlevsel sınıfı (functional class of behavior) terimi, belirli bir pekiştireçe ulaşmada aynı işlevi gören farklı davranışlar için kullanılır. Marie vakasında, çeşitli sosyal durumlarla karşılaştığında yoğun kaygı yaşantıladığını gözlemlemiştik. Sosyal ilişki gerektiren ortamlardan genellikle kaçmaya ve kaçınmaya çalıştığını biliyoruz. Bu şekilde Marie, kaygı yaşantısını azaltmaktadır (bk. Şekil 5.6).

Şekil 5.6 Kontingensi: Sosyal Ortamlarda Kaçma ve Kaçınma (Marie)

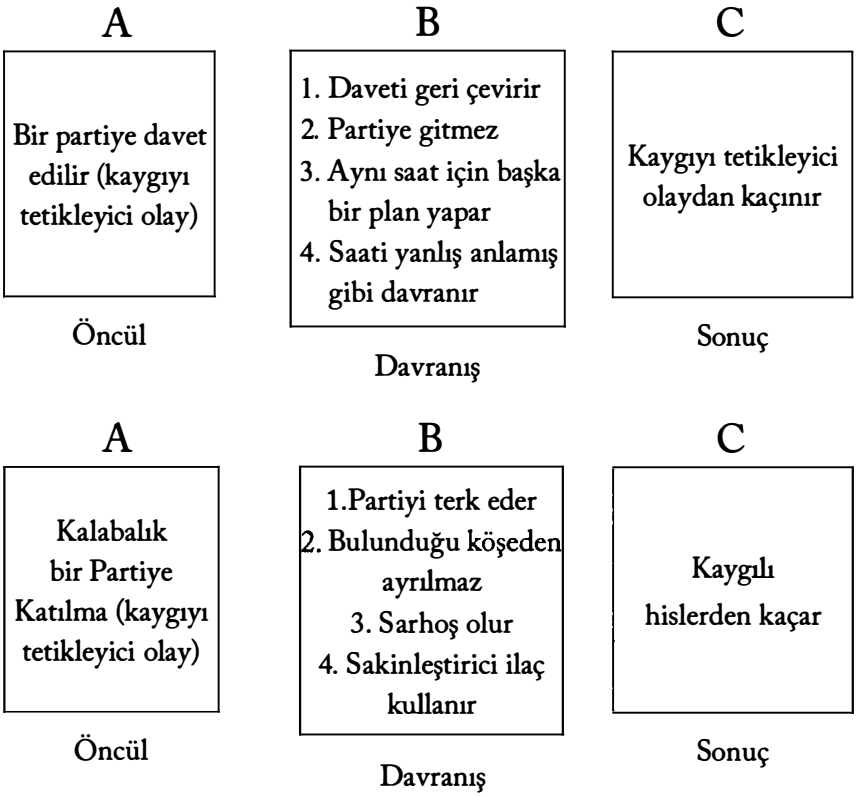


Burada elimizde iki temel *işlevsel ilişki* (functional relationships) (davranış ve pekiştireç arasındaki ilişki) mevcut: 1 kaçınma -belirli bir davranış, rahatsız edici uyaran ile karşılaşmaktan kaçınma işlevine sahiptir-, 2 kaçma (belirli bir davranış, o anda var olan rahatsız edici uyaranın etkisini bir şekilde azaltır ya da ortadan kaldırır). Kaçma ve kaçınma davranışları negatif pekiştirme üzerinden işlev görür. Bir partiye davet edildiğinde veya partide bulunduğunda Marie'nin bugüne kadarki tutumu, rahatsızlık verici bulduğu yaşantılarını -en azından kısa vadede- azaltmaya yaramıştır.

Bu "rahatlamayı" sağlamanın çeşitli yolları vardır (bk. Şekil 5.7). Daveti geri çevirebilir ya da bunun yerine Marie, partiye gidip etrafta görünmekten kaçınabilir. Ya da aynı saatlere başka bir randevu ayarlayabilir ve böylece partiye katılmamak için bir gerekçesi olmuş olur. Ya da parti saatini yanlış anlamış gibi yapabilir. Bütün bu davranışların işlevi kaçınmadır. Ayrıca, Marie partiye katılırsa ve kaygı duyarsa hâlihazırda çeşitli yollara başvurabilir. Partide kalabilir ancak fark edilme ihtimalini

azaltacak şekilde köşelerde durabilir ya da bol miktarda içki içer ve bu kaygısını azaltabilir ya da kadınlar tuvaletine gidip bir sakinleştirici ilaç alabilir. Bütün bu örneklerde sosyal ortamda kalmaya devam eder, ancak rahatsızlık verici uyaranlarla temasını azaltacak şekilde davranır. Belirtmeliyiz ki topoğrafik olarak birbirinden farklı olan bu davranışlar bir kişi için aynı amaca yönelik olabilir. Birbirinden farklı gibi görünen bu gibi davranışlar *işlevsel olarak eş değer* (functionally equivalent) şeklinde tanımlanır.

Şekil 5.7 Kontingensi: Sosyal Ortamlarda Kaçma ve Kaçınma İçin Davranışın İşlevsel Sınıfı (Marie)



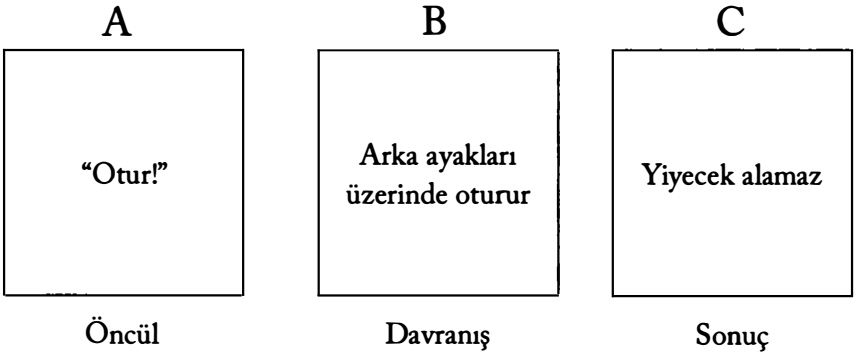
Yukarıdaki saptanan davranışlar toplu olarak aynı işlevsel sınıftadır. Topoğrafik olarak farklı olmalarına rağmen, biz bu davranışları işlevsel özelliklerinden ötürü bir *birim* olarak değerlendiririz. Kaçma bir işlevsel birimdir, kaçınma bir diğer birim. Bu edimsel davranışın önemli bir özelliğidir;

birçok farklı davranış tek bir amaca hizmet edebilir. Tepkisel koşullanma ile oluşan yanıtlarda bu özellikte bir çeşitlilik bulunmaz; örnek olarak, Marie kaygılı olduğunda yaşantıladığı fizyolojik tepkinin bir durumdan diğerine farklılık göstermesi pek de beklenilmez, bölümün başında bahsettiğimiz yangın alarmı vakasında yaşanalar da benzer şekildedir.

Edimsel Sönme: Öncülün (A) Varlığında, Davranış (B) Artık Sonuca (C) Yol Açmamaktadır

Her davranışsal eylemin ardından, pekiştireçler olarak işlev gören sonuçlar gelmez. Bazı durumlarda, davranış 'çalışmaz' ve ortaya çıkmamaya başlar ve bir süre sonra da sönecektir. Bu durum, türlerin evrim ilkelerine göre varlığını devam ettirip yok olmamalarına benzer: Çevresel şartlara başarı ile uyum gösterme işlevi olan davranışlar devam edeceklerdir ki sönme için bir aday olmaları beklenmez. *Edimsel sönme* (operant extinction) ilkelerine göre, belirli bir davranış neticesinde belirli bir sonuçların ortaya çıkmaması durumunda o davranışın görülme olasılığı azalacaktır. Şimdi, "Otur!" komutu verme için eğittiğimiz köpeğe geri dönelim. Köpek komutumuzu yerine getirsin fakat bu kez yiyecek vermeyelim (bk. Şekil 5.8).

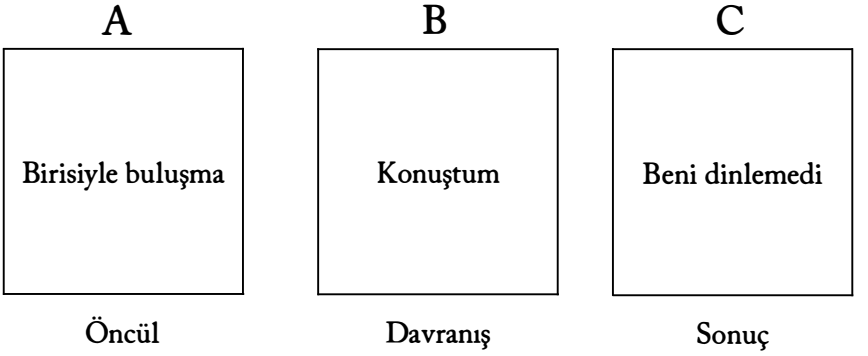
Şekil 5.8 Edimsel Sönme: Köpek Eğitimi



Bir süre sonra, köpek "Otur!" komutuna yanıt olarak oturma davranışını sonlandıracak. Davranış, artık davranışı kontrol eden pekiştireci kazanma amacına hizmet etmiyor. Kontingensi değişmiştir. Sönme şöyle formüle edilebilir: Öncülün (A) varlığında, davranış (B) artık bir sonuç (C) doğurmamaktadır.

Şimdi iş yerinde yaşadığım problemi biriyle paylaşmamla ilgili verdiğim örneğe dönelim. Konuştuğum kişi artık beni dinlemezse, konuşmaya devam etme ihtimalim azalacaktır (bk. Şekil 5.9). Bu akılda kalıcı bir örnek, çünkü hepimiz karşımızdaki bizi dinlemezken kendimizi konuşmaya devam etmek konusunda motive etmenin ne kadar zor olduğunu biliriz. Bu örnek, 'motivasyon' diye bahsettiğimiz şeyin nasıl çalıştığını da anlamamıza yardımcı olur. Motivasyon, gizli bir iç güç olarak değil, bilakis belli bir bağlam ile ilişki hâlindeyken deneyimlediğimiz davranışlar ile çalışır.

Şekil 5.9 Edimsel Sönme: Bir Diyalog



Bu örnekle ilgili olarak birileri, "Ama karşındaki seni dinlemezse anlatmakta zorlarsın ve sesini daha da yükseltirsin!" diyerek karşı çıkabilir. Kesinlikle! Konuştuğumda karşımdaki kişi beni dinlemezse, konuşma davranışım basitçe azalmayacaktır. En azından başlangıçta, bunun yerine karşımdaki kişinin beni dinlemesi ile ilgili çabalarımı arttırırım. Sonrasında bu da işe yaramazsa, en sonunda muhtemelen vazgeçerim. Önceden olduğu gibi davranışımızı kontrol eden sonuçlar elde edemediğimiz takdirde, davranışımızı çeşitlendirir ve yoğunlaştırırız.

Beni dinlemeyerek ve böyle davranarak benim konuşmamla ilgili pekiştireci geri çekmiş oluyorsun ve eğer sesimi yeterince yükseltirsem tekrar geçmişte aldığım sonucu alabilirim: Beni dinleyeceksin! Bu fenomene *Sönme Patlaması* (extinction burst) denir ve varlığı çeşitli deneysel çalışmalarla da gösterilmiştir.

Sönme patlaması, klinik durumlarla hayatî derecede ilişkilidir. Bu süreç birçok çeşitli davranışın tırmanarak artışında görülebilir. Eğer teh-

likeli bir davranış işe yaramazsa, bunun daha ilerisini de deneyebilirim. Eğer bu yeni davranış işe yararsa yeni davranışı (ve olasılıkla daha tehlikelisini) pekiştirme ihtimali söz konusu olur. Jenny'nin durumunda da bunu görebiliriz:

> *Yattığı serviste bir süre sonra personel, Jenny'nin bileklerini yüzeysel şekilde kesmesine alıştılar ve bu durumdan yoruldular. Jenny'i ciddi derecede intihar riski olmayan biri olarak değerlendirdikleri için, bu davranışı, personelde eskiden olduğu gibi tepki uyandırmıyordu. Bir dahaki sefere Jenny bileğini damara ulaşacak kadar derin kesti ve mecburen dikiş atmak için acil odasına aldılar. Sonrasında personeller Jenny'i yakın gözleme alma ihtiyacını konuşmaya karar verdiler.*

Davranışın tırmanarak artma süreci potansiyel olarak tehlikeli bir süreçtir. Gerçek hayatta sönmenin sağlanması için pekiştirici sonuçların ortadan kaldırılması zorlu bir denge gerektirir. Kendini yaralama vakalarında dengelenmesi gereken üç adet unsur vardır: Yasal sorumluluk ile ilgili kurallar, danışanın etrafındaki kişilerin kaygılarını tolere edebilmeleri ve bu davranışların yerleşik hâle gelme ve devam etme olasılığını azaltmak için mevcut kontingensileri değiştirme hedefi.

CEZA: DAVRANIŞIN SÖNÜMLENMESİ

Ceza kavramı günlük dilde sık kullanıldığı ve içinde agresif cezalandırma ve öç alma anlamı barındırdığı için genelde bir kafa karışıklığına yol açar. Ancak öğrenme teorisi söz konusu olduğunda, davranış üzerine etkisi olan bir ilişkiden bahsettiğimizi hatırlamak önemlidir. Bu sözcüğü hukukî ya da ahlakî anlamda kullanmıyoruz. Daha da ötesinde, davranış üzerine olan bu etkinin örneklerini günlük hayatta da görebiliriz. Bir davranış acıya, kaygıya ya da hoş olmayan diğer bir duyguya sebep oluyorsa o davranışı sergilemeye daha az meyilli oluruz. Aynı şekilde, değer verdiğimiz konularda kayıplara sebep olacak şekilde davranmaya da daha az meyilliyizdir. Öğrenme teorisi bakış açısından bir cezalandırıcı, yalnızca istenmeyen bir davranışı azaltma etkisi amacıyla uygulanıyorsa, ceza olarak tanımlanır. Bu ayrımı yapmak önemlidir; öğrenme teorisi cezayı, o anda davranış üzerindeki bir etki olarak ele alır. Günlük dilde ise ceza, davranışı cezalandırmayı -veya bu amaçla kullanılmayı- hedefleyen bir

olay olarak kullanılır. Dolayısıyla bu kitabın bağlamında konuşursak *ceza* (punishment), kendisinden önce ortaya çıkan davranışın tekrar ortaya çıkma olasılığını azaltan bir sonuçtur.

Pozitif Ceza: Öncülün (A) Varlığında, Davranış (B) Olumsuz Bir Sonuç (C) Doğurur

Pozitif ceza (positive punishment) belirli bir sonucun eklenmesi (veya artırılması) neticesinde davranışın görülme olasılığının azalması süreci olarak tanımlanır. Pozitif cezanın prototip örneği, sobanın üzerindeki demliğe uzanan çocuğun parmaklarına vurmak olabilir. Fakat işlevsel olarak 'ceza' teriminin ebeveynlerin sert uyarılarına ya da korkutucu bağırmalarına denk geldiğini akılda tutun. Bu sonuçların her ikisi de çocuğun gelecekte soba üzerindeki sıcak demliğe dokunma davranışının tekrarlama olasılığını zayıflatır. Tekrarlamak gerekirse, bu bağlamda 'pozitif' kelimesi sadece bir şeylerin (örneğin burada bir davranışı azaltan rahatsız edici sonuç) eklendiği anlamına gelir Diğer bir olasılık da belirli bir sonucun azalması ile davranışın sönümlenmesidir. Bu durum, hoşnutluk verici bir sonuç (örneğin para, ilgi, güvenlik vb.) ortadan kaldırıldığında veya azaltıldığında geçerlidir. Bu durum 'negatif ceza' olarak adlandırılır. Şimdi negatif cezaya kısaca bir göz atalım.

Negatif Ceza: Öncülün (A) Varlığında, Davranış (B) Tatmin Edici Sonucun (C) Ortadan Kalkmasına veya Azalmasına Yol Açar

Negatif ceza (negative punishment) belirli bir sonucun ortadan kalkması ya da azaltılması yoluyla belirli bir davranışın görülme olasılığının azalması olarak tanımlanır. Bu duruma en iyi örnek, kütüphaneden aldığımız ve iade günü geçmiş bir kitapla ilgili verilen para cezasıdır. Ortaya konulan bir istenmeyen davranış (kitabın son iade gününü geçirecek kadar bulundurma) bir miktar maddi varlığımıza el konulması ile sonuçlandığı takdirde, bu davranışı tekrarlama olasılığımız azalacaktır. Ancak cezalandırmanın bu amaca hizmet edip etmediği, deneysel niteliği de olan başka bir sorudur. Skinner'in kendisi, cezanın davranışı değiştirmek konusunda etkisiz olduğunu işaret etmiştir (Skinner, 1953).

Ceza temelli öğrenme ile ilgili bir problem şudur ki cezalandırı-

cı sunulduğunda, kaçınmayı işlevsel hâle getiren bir uyaran sunulmuş olur. Cezanın doğal olarak ortaya çıkan birçok kontingensisinde bunu görmek mümkündür. Eğer hareket ettiğimde sırtımda bir ağrı oluşursa hareket etme olasılığım azalır (pozitif ceza). Aynı zamanda, bu durum ağrıdan kaçınmak için istirahat etme olasılığımı arttırır (negatif pekiştirme). Sosyal ortamlara girdiğimde yoğun bir kaygı yaşıyorsam, bunu tekrarlama olasılığım azalır (pozitif ceza). Aynı zamanda kaygıdan kaçınmak adına insanlardan uzak durma davranışımın artması da bu sürecin içinde gizli diğer bir durumdur (negatif pekiştirme). Bir cezalandırıcıyı sunmak ve kaçınmayı pekiştirmek arasındaki bu yakın ilişki nedeniyle, davranış değişikliği amacıyla ceza kullanıldığında beklenen sonucu alamayabiliriz. Kötü bir şey yaptığını (örneğin lambayı kırmak) ebeveynine söyleyen bir çocuk ebeveyni tarafından cezalandırıldığı takdirde, çocuğun benzer şeyleri ebeveynlerine söylemekten kaçınmayı öğrenmesi söz konusudur. Dolayısıyla ceza kontingensilerinin sonraki pekişecek davranışlar üzerine kontrolü sıklıkla çok azdır.

Sorunlu yan etkilerine rağmen, biz insanlar için çözüm üretme adına cezanın içgüdüsel bir cazibesi vardır (Sheldon, 1995). Bedensel cezaların istenmeyen davranışları kontrol etme noktasındaki gücüne olan inancımız son yıllarda düşse de; kaba ihtarlara, sözel tehditlere ve agresif çatışmalara olan inancımız katı bir şekilde sürmektedir. Ne yazık ki bu durum birçok klinik ortamın da gerçeğidir.

İnsanlık tarihi, ceza ve caydırıcı kontrol etmenin tarihidir. Cezanın istenmeyen davranışları kontrol etmedeki etkisizliğini kabul etme noktasında ciddi direncimiz vardır. Eğer çocuğumuza bağırmamız işe yaramazsa daha güçlü bağırırız. Ve bu da işe yaramazsa onları daha fazla tehdit edecek başka şeyler deneriz. İronik bir şekilde, insanlar olarak, pozitif pekiştirme konusunda bu düzeyde bir içsel inanca sahip değiliz.

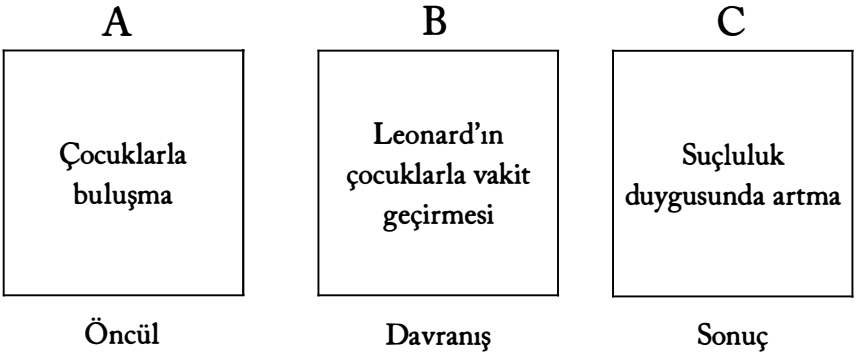
KLİNİK BAĞLAMLARDA CEZA

Cezalandırıcı işlevi olan sonuçların insan hayatında önemli etkileri vardır. Klinikte bunun geçerli olduğu bir durum depresyondur. Bir kişi depresyondayken gözlemlenebilecek fenomenlerin tümü, cezalandırıcı işlevleri olan bir yaşam durumunun etkileri olarak anlaşılabilir (Martell, Addis ve Jacobson, 2001). Leonard bunun bir örneğidir:

Leonard çocukları ile her buluşmasında hayal ettiği gibi bir baba olamaması ile ilgili yoğun suçluluk duyar. Böyle hissettiği için çocuklarının yanında kalması konusunda onlara nadiren talepte bulunur. Bu nedenle 'Leonard'ın hafta sonları' olarak planlanan zamanlarda bile, çocuklar annelerinde kalıyorlar.

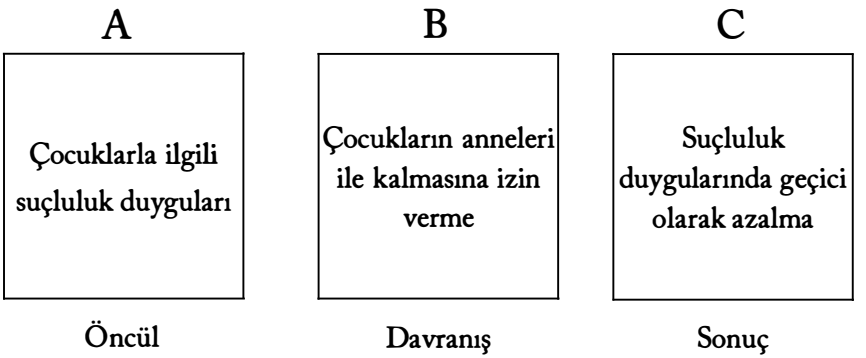
Leonard'ın çocuklarıyla beraber olmasının ceza altında olduğu bir kesit tespit etmiş olduk. Buradaki cezalandırıcı sonuç, çocuklarıyla beraber olduğunda artan suçluluk deneyimidir ve neticede bu pozitif bir cezadır.

Şekil 5.10 Pozitif Ceza: Leonard ve Çocukları



Ve bu örnekte daha önce de bahsettiğimiz gibi, suçluluk deneyiminin kaçınma için öncül işlevi bulunduğunu ve negatif pekiştirme ile cezanın karşılıklı birlikteliğini görmekteyiz.

Şekil 5.11 Negatif Pekiştirme: Leonard ve Çocukları



Suçluluk hisleri uyandıran durumlardan kaçınırken, rahatsız edici deneyimler geçici olarak azalır. Fakat kaçınma (çocuklarını görmemek), bu suçluluk duygusunun ortaya çıktığı şartları (sahip olmayı istediği şey olan çocuklarla düzenli teması kurmamak) kaldırmaz. Hatta tam tersine kaçınma, suçluluk duygularının artması için bir zemin olarak işlev görecektir. Çünkü çocuklarla az vakit geçirmesi, Leonard'ın iyi bir baba olmakla ilişkili bulduğu davranışlardan biri değildir.

Ayrıca Leonard'ın kaçınma davranışı, önemli pekiştireçlerle temas etme şansını da yitirmesine sebep olur. Çocukları ile günlük etkileşimi azaldıkça, bir süre sonra çocuklarıyla beraberken sergilediği davranış repertuvarındaki mevcut işlevsel davranışları sönme riski ile karşı karşıya kalacaktır (mesela, gençlerle konuşma repertuarını, bu davranışı günlük olarak tekrarlamadığın takdirde devam ettirebilir misin?). Ve onlar büyüdükçe bu gerçek daha da belirginleşecektir. Bu durumda en kapsayıcı sonuç, hayatta en değer verdiği şey olan çocukları ile ilişkisini kaybetmesi olabilecektir. Sonuçta, Leonard'ın hayatında, potansiyel olarak cezalandırıcı etkileri olan çok sayıda rahatsız edici deneyimlere sahip bağlamların oluşumunu görüyoruz. Bu süreç zaman içinde doğrudan çocukları ile ilgili olmayanlar da dâhil olmak üzere repertuarındaki birçok davranışın (örneğin ailesi olan arkadaşlar ile takılma, ailevî meselelerin sıklıkla gündeme gelebildiği iş yerinde sosyalleşme, hatta pekiştirici işlevlerinden bir kısmı ailenize faydalı olma olabildiğinden işe gitme) sönmesi ile sonuçlanacaktır.

İnsanlar depresyondayken uyum sağlayıcı davranışları belirgin şekilde azalır. Öğrenme teorisinin perspektifi ile bakarsak, genel anlamda sönme ve cezanın etkisi altındaki bir durumda bulunurlar. Bu bağlamda hareketsizlik, hüsran, moral bozukluğu ve kaygı doğal olarak bu bağlama eşlik eder (Martell, Addis, ve Jacobson, 2001). Depresyondaki bireyler bu durumu, hayatlarını sıklıkla şu şekilde ifade ederken yansıtırlar: "Hiçbir şey işe yaramıyor artık, her şey çok zor gibi geliyor."

Klinik bağlamda davranışın fonksiyonel yönlerini analiz etmek, dokumacılıkta küçük ilmekleri takip etmek gibidir. Bu analitik ve keşfedici çalışma ile anlayışımız önemli derecede gelişir ve bize uygun müdahaleleri belirleme imkân sağlar. Leonard'ın durumunda, rahatsız

edici olan suçluluk duygusunu azaltmak adına yapılan davranışlar dışındaki diğer davranışları -özellikle de çocuklarla daha kalıcı ve iki taraf için de daha keyif verici ilişkiler kurmakla ilgili davranışları- pekiştirmek önemlidir. Bu süreçte Leonard ile ilgili terapiste düşen önemli görev, uzun vadeli perspektifte arzulanan ilişkiler (çocuklarla kalıcı, yürüyen bir ilişki) için kısa vadeli cezalandırıcı sonuçlara (çocuklarla ilişki sırasındaki suçluluk deneyimleri) dayanabilmesini sağlamaktadır.

Bu bölümde sonuçların, bireyin davranışları üzerinde nasıl belirleyici olduğunu gördük. Ancak bölümün başında da söylediğimiz gibi, edimsel öğrenme aynı zamanda davranışın öncülü olan uyaranların da kontrolü altındadır. Bu durumu önümüzdeki bölümde daha detaylı bir şekilde ele alacağız.

Çev: Nuran Yavuz

6. BÖLÜM

EDİMSEL KOŞULLANMA: UYARAN KONTROLÜ

Edimsel koşullanma sonuçlara bakılarak öğrenilir. Bu tür süreçlerin etkilerini ve hayatımızı nasıl etkilediğini anlamak için sadece sonuçları (C) göz önüne alamayız. Sonuçlardan öğrenmek, davranışı öncüllerin (A) kontrolü altında tutmaktır.

Gerçek şu ki bir kişinin geçmişinde pekiştirilen belirli bir davranışın sıklığı herhangi bir zaman ve yerde, rastgele bir tutumla artış göstermez. Örneğin başarılı bir şekilde çekiç ve çivi kullanma deneyiminin olması, o kişinin her durumda ve her zaman çivi çakmaya başlayacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte, bu davranışın tekrarlama olasılığı başarılı bir şekilde deneyimlenmiş benzer durumlarda (örneğin marangozluk işleri ya da duvara resim asmak gibi) artar.

Davranışın pekiştirilmiş olması, belirli uyaranların kontrolü altında bu davranışın geliştiğine işaret eder. Bir davranışsal olay daima belirli şartlar altında ortaya çıkmaktadır. Birey, pekiştirilen davranışların öncülleri olan farklı uyaranlarla ilgili bir deneyim elde eder. Pekiştirilmiş davranış belirli şartlar altında ortaya çıkar ki bu ve benzer şartların tekrarlaması durumunda bu olasılık artar.

Bunu göstermek için Boston, Massachusetts'de efsane hâline gelmiş, karmaşık hâle gelen bir eşek şakasını anlatalım. Boston, iki saygın yükseköğrenim enstitüsüne ev sahipliği yapar: Harvard Üniversitesi ve Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (Massachusetts Institute of Technology, MIT). Bu iki okul öğrencileri arasında uzun zamandır çekişme

olup (sporda ve saha dışında) öğrencilerin karmaşık ve dikkatlice hazırladıkları eşek şakalarına şahit olunur.

Zamanın birinde MIT öğrencileri, yaz boyunca çeşitli zamanlarda Harvard futbol stadyumuna sızarak orada kuşlara yem vermişler. Önce düdük çalıp ardından kuşyemini serpmişler. Kuşlar sayıları artarak gelmiş ve ziyafet çekmişler. Sonra futbol sezonu başlamış, her şey ilk oyun için hazırlanmış. Seyirciler oturmuş, oyuncular sahaya gelmiş, yan hakemler çizgilere geçmişler ve birinci hakem işareti vermek için sahada yerini almış -ve evet, düdükle birlikte- oyun başlamış. Sizin sonrasında ne olduğunu tam olarak çözdüğünüzü düşünüyoruz. Kuşlar aniden, bütün bir yaz boyunca yaptıkları gibi sahaya yem toplamak için gelerek tüm sahayı kaplamışlar. Sahadaki kuş sürüsü oyunun başlamasına engel olmuş. Bu hikâye gerçek mi bilmiyoruz ancak öğrenme teorisinin oldukça yaratıcı bir uyarlaması niteliğinde *uyaran kontrolü*nü (stimulus control) yani önceleyen olayların belirli davranışların gerçekleşme ihtimalini nasıl etkilediğini göstermektedir.

MIT öğrencileri, varlığı durumunda, kuşların pekiştirece (yiyecek) erişme davranışının (sahaya doğru uçarak çimlerin arasında yem için gagalamak) ortaya çıkma ihtimalini artıran öncülü (düdük sesi) başarılı bir şekilde yerleştirmeyi başardılar. Düdük sesi, edimsel psikolojide *ayırt edici uyaran* (discriminative stimulus) -ortamda bulunduğunda belirli bir davranışın sonrasında bir pekiştireç geleceğini işaret eden uyaran- olarak belirtilir[4]. Günlük dilde, kuşların yiyecek bulmak için bu davranışı sergilediğini söyleyebiliriz. Gözden kaçırdığımız bir gerçek var ki bilimsel bakış açısından bakıldığında bu ifade tartışmalı bir akıl yürütme içermektedir. Davranışın farz edilen nedeni (yiyecek), açıklaması gereken davranışın zamansal olarak sonrasına konuşlandırılmıştır. Kuşlar insanlar gibi geçmişi olan varlıklardır. Şimdiki davranışın, gelecekteki olayların kontrolünde olduğunu iddia etmek oldukça zordur. *Terminatör* filmini izlemiş olan birisi bunun olmasının ne kadar zor olduğunu anlayacaktır.

Gerçekte kuşların davranışını kontrol eden o anda yem yemeleri değildir. Aslında oyun günü yem toplamadılar da. Aslında olan, daha önce yem

4 Ayırt edici uyaran genellikle S^D olarak sembolize edilir. Pekiştirme ile bağlantılı olmayan uyaran S^Δ "S-Delta" ile, sonucunda ceza ile karşılaşılan bir davranışı önceleyen uyaran S^{D-} ile sembolize edilir. Bütün bu uyaranlar "öncül" başlığı altında değerlendirilmektedir.

topladıkları benzer durumların davranışlarını kontrol ediyor olmasıdır. Belirli bir uyaranın varlığındaki pekiştirme tecrübesi/deneyimi geçmişine sahiptirler. Kendi deneyimlerinizde benzer örnekleri araştırabilirsiniz. Tahmin edebiliriz ki bunlar düdük, yem ya da özellikle de yere doğru uçmakla ilgili değiller. Ancak büyük olasılıkla gelecekteki olaylarla temas içinde olan kişisel deneyimlerdir. Bu deneyim şiirsel bir anlatımda şöyle ifade edilmiştir: "Şimdide bulunan, gelecekteki geçmiş." (Hayes, 1992).

Fakat kuşlar yiyeceği elde edebileceklerine inanmıyorlar mı? Davranışlarını kontrol eden onların beklentileri mi ya da niyetleri mi? Kuşlar inanma, beklenti içinde olma ya da niyetleri olma konusunda yetenekliler mi? Muhtemelen kuşlar hiçbir zaman bu süreçleri doğrulayacak içsel olayları anlatmayacaklarından bizler için bunu tartışmak oldukça zor olacak. Bununla birlikte, kuşların davranışlarının amaçlı olduğunu söyleyebiliriz. Fakat bu, davranışın açıklamasından çok, o davranışın belli bir yöne doğru seyrettiğinin tanımı olacaktır. Bir davranışın tanımının, içinde ortaya çıktığı bağlamla ilişkili olarak yapılmasının avantajı, davranışı etkileyebilmek için potansiyel olarak ulaşılabilecek değişkenleri anlamamızı mümkün kılmasıdır. Öncüller ve sonuçların her ikisi de prensip olarak manipüle edilebilir değişkenlerdir. İşlevsel analizin amacı, kendi hayatlarında değişiklik yapmak için bizden profesyonel yardım isteyen insanların davranışlarını etkileme konumumuzu daha iyi bir hâle getirmektir.

KLİNİK AÇIDAN UYARAN KONTROLÜ

Anna biliyor ki Peter alkol aldığında onun alkol alımı konusunda kendisine ne düşündüğünü söylemesi faydasızdır.

Aynı cümle ABC kontingensisi açısından ifade edilirse; A'nın varlığında (Peter'in alkol almış olması), B (bu durumla ilgili Anna'nın düşüncesini belirtmesi) C'nin (Peter'in Anna'yı dinlemesi) meydana çıkmasına izin vermez. Anna'nın deneyimi kendisine sıklıkla faydalı olan bir davranışın (fikrini söylemek) bu şartlarda bir pekiştirme ile sonlanacağı olasılığının mümkün olmadığını söylemektedir.

Ne var ki bu vakada, uyaran kontrolü Anna'nın gelecekte ne olacağını bilmesi ile yürütülmüyor. Böyle olsaydı bu, Anna'nın doğaüstü güçlere sahip olduğu anlamına gelirdi. Anna geçmişte bu davranışını yaptığında her seferinde nasıl sonuç aldığını biliyor. Bu vakada uyaran

kontrolü, Anna'nın o durumda davranışını ortaya çıkarma ihtimalinin düşüklüğüne işaret eder. Yukarıda belirtilen öncülün varlığında Anna'nın fikrini söyleme davranışı sönmektedir.

Uyaran kontrolü aynı zamanda -belirli bir davranışın daha önce cezalandırma ile sonuçlandığı- belirli bir duruma da işaret edebilir. Bunu şu durumda görebiliriz:

> *Sonrasında Peter, Anna'ya sarılmak istediğinde, Anna dokunaklı bir şekilde, "Bunu yaparak benden ne istiyorsun?" diye sorar. Bu durum Peter'in canını yakar ve Peter fiziksel temastan kaçınır.*

Peter'ın davranışının kontingensisini şu şekilde ifade edebiliriz: A'nın (Anna) varlığında, B (Anna'ya fiziksel bir şekilde yaklaşmak) C'ye (incitici bir eleştiriyle karşılaşmak) sebep oldu. Peter'ın bu davranışı yapma olasılığı azalacaktır, çünkü geçmişteki Anna'ya yaklaşmalarını ceza takip ettiğinden, A ile cezalandırıcı ilişkilendirilmiştir.

Bununla birlikte, öncül kontrol (A) olarak adlandırdığımız uyaranlar, sadece kişinin dışındaki dışsal olaylarla sınırlı değildir. Marie'nin deneyimi bunu açıklamaktadır:

> *Marie şirketinin aylık personel toplantısına katılmaktadır. Bu toplantılarda herkesten, sorumlu olduğu projenin gidişatı konusunda bir özet yapması istenmektedir. Toplantının başlamasıyla Marie'nin içindeki korku belirginleşmektedir. Bilmektedir ki bu tür durumlar en kötüsüdür; bir grubun önünde, yaptığın bir şeyi anlatmak ve bundan sorumlu tutulmak. Arkadaşları kendisinin çalışması konusunda hemen hemen hiç yorum yapmamış olsalar da bazen bu durum kendisi için kâbus hâline gelmektedir.*

Buradaki kritik nokta sadece dışsal durumun kendisi değildir. Burada dışsal durum (toplantı) ortaya çıkan korkuyu artırmaktadır. Korkunun, -tepkisel koşullanma yoluyla- toplantı gibi durumlarla ilişkili bir yanıt olduğunu varsayabiliriz. Bu yanıt Marie'nin oldukça canlı bir şekilde hatırladığı deneyimlerin yardımıyla yerleşik hâle gelmiş diyebiliriz: Lisedeyken sınıf arkadaşlarının önünde korkudan felç olmuş bir şekilde, tek bir kelime bile söyleyememişti; gençken kendisiyle dalga geçildiğinde yüzü kızarmıştı; son çalıştığı iş yerinde ağladığında arkadaşları tarafından eleştirilmişti. Bununla birlikte, bu toplantılar boyunca itici olan

sadece dışsal şartlar değildir. Gerçekte, birinin kendisini eleştirmesi gibi rahatsız edici tecrübeleri aslında oldukça nadir olarak yaşamıştır. Ancak bir toplantıya katılıyor olmanın vermiş olduğu yoğun kaygı duygusunun rahatsız edici tecrübesini çok fazla tecrübe etmiştir ve bu tecrübe toplantılara katılmanın sonucu olarak işlev görmektedir.

Bu tür durumlara (toplantılar=A) yaklaşıyor olmak (B) daha öncesinde yaşanan, içsel olduğu kadar dışsal şartlarda da gelişen rahatsız edici sonuçlarla (C) ilişkilendirildiğinde, bu ortamlara yaklaşma davranışının ihtimali azalır. Marie aynı zamanda bu rahatsız edici sonuçlarla karşılaşma durumlarını azaltan kaçınma davranışını da tecrübe etmiş olup, bu ona bir pekiştirme kontingensisi sağlamıştı. Öncüller, kişiye davranışlar ve sonuçları arasındaki tarihsel ilişkinin hangi durumlarda ortaya çıktığını 'anlatır'. Bu şekilde öncüller davranışı etkilemektedir.

Tanımlanan bir senaryoya bakıldığında, davranışın öznesini anlamaya çalışırken içsel ve dışsal olan olaylar arasında keskin bir sınır çizmek anlamsızdır. Her iki alan da esas olarak insanın *eylemini* (act) ve *tepki vermesini* (react) içeren bağlamı yapılandırmaktadır. Marie'nin vakasında bağlam "korkutucu toplantılardır" (ya da korkutucu olarak deneyimlediği toplantılar). Bu örnek ayrıca tepkisel ve edimsel öğrenmenin sıklıkla iç içe olduğunu belirtmektedir.

Genelleştirme

Öğrenme teorisi, uyaran kontrolünün öğrenilmesinde ve yerleşmesinde bireyin geçmiş deneyimlerinin kritik rolüne vurgu yapar. Yine de bu, bireyin her ayrı durumda bir deneyim yaşaması gerektiği ve her bir davranışın sonucunun adaptif davranışsal repertuarını geliştireceği anlamına gelmez. Eğer bu doğru olsaydı, öğrenme umutsuzca devam eden yavaş bir süreç olurdu. Okuyucu, tepkisel koşullanma bölümünden uyaran genelleştirmesi sürecini hatırlayacaktır. Aynı ilke edimsel koşullanmada da iş başındadır. Belirli şartlar altında pekiştirilen bir davranışın ortaya çıkma ihtimali, benzer durumlarda da artar (bk. Şekil 6.1).

Şekil 6.1 Genelleştirme

A'nın varlığında (ek olarak **A**, *A* ve @), B C'yi ortaya çıkarır.

Çocukken ebeveynlerimiz ile nasıl etkileşime gireceğimizi öğreniriz, diğer insanlarla olan ilişkilerimizde genelleştirmeyi beceremeseydik bu öğrenilmiş davranış repertuarı çok kısıtlı olarak kalırdı. Örneğin yardım almak için ricada bulunmayı öğrenme, ebeveynlerimize benzeyen kişilere karşı da genelleştirilir. Genelleştirme, deneyimleri daha etkili yapar, ancak belirli bir maliyeti olur.

Ayırt Etme ile Öğrenme

Çiftlerin arasındaki kavgalarda muhtemelen en sık duyulan yakınma biçimi "Ben senin annen değilim!"dir. Bu ikilem bir uyaran genelleştirmesinin maliyetinin (zararının) sadece bir örneğidir. Ayırt etme ile öğrenmenin altında, genelleştirmenin tam tersi bir mekanizma yatar.

Şekil 6.2 Ayırt Etme ile Öğrenme

A'nın varlığında (ancak **A**, *A* ve @ olmayacak) B C'yi ortaya çıkarır.

Pek çok davranışı belirli şartlar altında sadece pekiştirme takip eder. Öğrenme sürecindeki kritik nokta bu şartları benim ayrım yapabilmem veya ayırt edebilmemdedir. Farklı öncüllerin arasındaki farkları algılamazsam, davranışım bütün hepsinin varlığında ortaya çıkacak ve hiçbir pekiştirmenin mümkün olmadığı durumlarda da davranışımı sergilemiş olacağım. Özellikle sosyal durumlardaki ayırt etme ile öğrenme becerisi kesinlikle hayatîdir. Örneğin nezaket konusu ayırt etme ile öğrenmeye dayanmaktadır. Bir cenaze töreninde insanlar bir parti için giyinmiş gibi görünseler de ağır başlı ve sessiz olmak zorundadırlar. Eğer davranışlarımız oldukça geniş bir uyaran sınıfının kontrolü altında olursa, sosyal olarak uygun olmayan şekilde davranma riskini alırız.

Ayırt edici öğrenme kavramı bizim için merkezî öneme sahip bir başka yöne işaret etmektedir. Uyanık olduğumuz süre içinde bilinçli olarak davranışlarımızı etkileyen bütün uyaranların farkında değilizdir ve bunun için şükretmemiz gerekir. Eğer uyum sağlayıcı davranış bilinçli bir kontrol gerektirseydi, başka şeyleri göz önünde bulundurmak için yetersiz zamanımız olurdu. Bu da kesinlikle uyum bozucudur! Fakat aynı zamanda, istemediğim halde ve bu bağlamda herhangi zorunluluğa tabi değilken ani bir komuta itaat ettiğimde, tercih etmediğim, bana faydası

olmayacak ya da şahsen idrak edemediğim şekilde davranabileceğim anlamına da gelir. Bu da davranışımı yönlendiren kontingensilerin ayırt edilmesini, temelde bir benlik bilgisi meselesi yapar.

Uyaran Kontrolü Altında

Kontrol, insanlar olarak, çok zorluk yaşadığımız bir kelimedir. Kendimizi "uyaran kontrolü altındaki organizmalar" olarak tanımlamak kulağa çok da cazip gelmiyor. Bu ifade, etrafta zıplayan toplar gibi akılsız robotik hareketleri çağrıştırabilir. "Kontrol" kelimesini bizi fıtrî olarak sınırlandıran şeylerle ilişkilendirmeyi tercih ederiz. Bir uyaran tarafından "kontrol edilmek" yerine "etkilenmek" kelimesini kullanmamızın sebeplerinden biri budur.

Bunu açıklayalım. Varsayalım ki yürüyorsunuz ve yolun karşısına geçmeniz gerekiyor. Bir kavşakta kırmızı ışıkta beklediğinizde, kırmızı ışık sizin farklı davranışlar ortaya koyma ihtimalinizi etkileyen bir uyaran olarak iş görür. Size çarpma ihtimali olan, hareket eden araçlara karşı dikkatli olmanız gerektiği uyarısını vererek yapar bunu. Orada beklemeniz için sizi zorlayan hiçbir şey yoktur, ancak bunu yapma ihtimaliniz etki altında kalmıştır. Şimdi yola bakıyorsunuz ve hiçbir araç olmadığını görüyorsunuz ve kırmızı ışığa rağmen karşıya geçmeye hazırlanıyorsunuz. Davranışınız şimdi başka bir uyaran tarafından etkilendi. Artık görme alanına hitap eden bir uyaran araçların üzerinize gelebileceğine dair bir işaret taşımıyordu. Böylece karşıya geçmeye hazırlandınız fakat bir anne ile çocuğun konuşmaları kulağınıza çalındı. "Şimdi karşıya geçebilir miyiz?" diye soran çocuğa kadın "Hayır, yeşil olana kadar beklemen gerekiyor." dedi. Bir anda durdunuz, çünkü genç nesillerin önünde örnek davranış sergilemenin önemini biliyorsunuz. Yeşil ışık yanmamışken ve yolda hiçbir araç yokken de içinizde bir huzursuzluk hissi büyümeye başladı. Burada sizi ve ortaya çıkan davranışınızın olasılığını etkileyen bir başka uyaranı tanımlayabiliriz.

Böyle basit bir durumda bile uyaranların listesi uzayabilir. Birçok uyaranın kontrolü altındayız, ancak hiçbiri bizi belirli bir tarzda davranmaya zorlamaz. Bizi etkilerler. Işığın rengi değişene kadar bekleme tecrübemizi açıklamak için buna zorlandığımız veya bu beklemenin kendi tercihimiz olduğu şeklinde açıklamalar getirebiliriz. Ancak

ne "Burada beklemeliyim." ne de "Burada özgür irademle bekliyorum." ifadesi neden böyle davrandığımızı yeterince açıklamaz. Bu örnek, farklı uyaranların potansiyel etkileri için nasıl yarıştıklarını ve birbirileriyle etkileşim hâlindeyken nasıl idare edildiklerini göstermektedir: Kırmızı ışık etrafımızın gözlemlenmesi ile ilişki içindedir, sesli uyaranlarla ilişki içindedir, ahlakî değerlerle ilişki içindedir, içsel süreçlerimizin fiziksel deneyimleri ile ilişki içindedir. Bu kompleks durumdaki çakışma noktası bizim için bir ihtiyaçtır ve davranışlarımız üzerinde etkili olan bu uyaranlarla ne kadar temas hâlinde olursak, bizim için değerli olan alanlara (örneğin sağlıklı olmak veya sosyal çevremizle iyi ilişkilere sahip olmak) yönelik davranışlar sergileme imkânımız da artacaktır; başka bir deyişle hayatta iyi tercih yapma ihtimalimiz artacaktır.

Uzaktan Kontrol: Model Alma

Edimsel davranışın özel bir durumu, hayatımızdaki öğrenme sürecinin erken dönemlerinde diğerlerinin davranışlarını kopya etmeyi içerir. Bunun doğuştan gelen davranışsal programlamalarla desteklendiğine dair işaretler bulunmaktadır. Biyolojik olarak birincil bakım vereni taklit etmeye hazırlanmışız. Bu şekilde "taklit etme" genel bir davranış olarak pekiştirilmektedir. Bu taklitçi davranış, hayat boyu evrimleşerek *model alma* (modeling) olarak bilinen bir öğrenme formuna dönüşür (Bandura, 1977). Genelleştirme konusunda olduğu gibi, bu bizi -her bir durumdaki her şeyi, doğrudan yaşantılayarak öğrenme şeklindeki- yavaş öğrenme sürecinden kurtarır. Bunun yerine model aldığımız kişiyi gözlemleyerek öğreniriz. Bu diğerlerini gözlemleme süreci, birçok farklı durumda bireysel araştırma ve deneyimleme gerektiren durumlar için zaman ve güç tasarrufu sağlar. Bunun yerine, pekiştirici koşullarla temas etmek için sadece model aldığımız kişiyi izleriz. Erken yaşlardan itibaren çocuklarda şu örneği görürüz, "Babam gibi yapmak." Öğrenmenin bu şekli hayat boyu devam etmektedir. Sosyal davranışsal repertuarımızın büyük bölümü model alma ile öğrenilir. Diğerleri ile nasıl etkileşime gireceğimiz ve sosyal olacağımızı gözlemleyerek öğreniriz. Terapi sürecinde, model alma ile ilişkili bir örnek buluruz; terapi içinde terapistin var olan farklı problemlere yaklaşımları, danışanın taklit etmesi öğrenme sürecinin bir yönüdür. Terapi sürecinde, model almanın ilgili bir örneği bulunur: Terapide ortaya çıkan farklı problemlere terapistin yaklaşım şeklini danışanın

taklit etmesinin, öğrenme sürecinin bir yönü olduğunu varsayabiliriz.

Model alma ile belirli davranışları sergileme ihtimalini artırmak için kestirme bir yola erişiriz ve bu davranışların ardından gelen pekiştirmelere temas ederiz. Ancak model alma aynı zamanda özel bir çeşit pekiştireç ile de beraberdir: Sosyal olarak önemli bir model ile uyum içinde davranmak kendi içinde de pekiştirici olabilir. Örneğin, rock yıldızlarının rock yıldızı olmadan önce bir yıldız gibi davranmayı nasıl öğrendiklerine dair öğrenme sürecinin arkasında ne olduğunu başka nasıl anlayabilirdik?

Kendine zarar verme davranışı gelişirken muhtemelen bu model alma oldukça etkilidir. Jenny'nin durumuna bakalım.

> *Jenny hastaneye başvurduğunda herhangi bir kendine zarar verme davranışı geçmişi yoktu ve hiçbir zaman kasten kendini kesmemişti. Bununla birlikte, aynı dönemde Jenny'nin yattığı klinikte, daha tecrübeli 'kendini kesenler'den biri de tedavi alıyordu. Yara izli kolları ile genç hastalar üzerinde ayırt edilebilir bir izlenim bıraktı.*

Bu kesitte, eş zamanlı fakat temelde birbirinden farklı olan iki pekiştirme kontingensisi olduğunu varsayabiliriz. Bir tarafta, sosyal olarak önemli bir modele benzer davranış sergilemek, kendisini pekiştiriyor. Diğer tarafta ise Jenny, bu davranışları ile -daha önceki bölümlerde bahsettiğimiz- diğer insanların dikkatini çekme pekiştireçleri ile temas etmiş oluyor.

Modelleme süreci boyunca, hem etrafımızdaki çevrede daha fazla özerklik hem de kültürel olarak aktarılan davranışsal uygulamaları yürütme becerisi kazanırız. Artık tüm davranışsal repertuarımızın uyaran kontrolünü, kendi birincil tecrübemizde kurmamız gerekmemektedir. Bu "uzaktan kontrol" ile yapılabilir. Ancak her zaman olduğu gibi, öğrenme süreçlerinden bahsederken bu iki tarafı keskin kılıç daha az faydalı olan davranışın yerleşmesi ihtimalini de yaratır. Etrafımızdaki çevreyle ilişkili olan otonomi imkânı, insan öznesinin sözel yeteneği sayesinde ileri doğru sıçramayı getirir. Bunu bir sonraki bölümde detaylı olarak ele alacağız, fakat küçük bir tüyo vermek gerekirse model alma mekanizmasında da görüldüğü üzere, organizma doğrudan deneyimlediği faktörler dışındaki uyaranların da etkisi altında davranma yeteneğine sahiptir.

KURAL GÜDÜMLÜ DAVRANIŞ

Şimdiki ve önceki bölümlerde tanımlanan öğrenme süreçleri bireyin mevcut geçmiş deneyimlerine dayanmaktadır. Bu süreçler boyunca, uyaran kontrolü örnekleri belirtildi. Davranışımızın çok sayıda uyaran tarafından yönetildiğini anlayabiliriz. Kavşağa gelince dururuz ve arabalara bakarız. Fakat bunun uygun davranış olduğunu nasıl öğrendik? Yolda yürürken az kalsın bir araba tarafından ezilme tehlikesi geçirerek mi bunu öğrendik? Önceden yaşanılan bu deneyim bize durmayı ve araba olup olmadığına bakmayı mı öğretti? Cevap, muhtemelen hayır. Farklı davranışları deneyerek tecrübe etmem ve belirli işlevsel davranışların uygun olanlarını keşfederek böyle davranmam pek olası değildir.

Bizler, caddeyi geçerek, doğrudan deneyim yaşayarak gerekli davranışsal repertuarı öğrenmeyiz. Eğer yoğun bir trafikte doğru ve tecrübeye dayalı bilgiyi elde etmeleri için küçük çocukları trafiğin ortasına bırakırsak ölmelerine sebep oluruz. Bunun yerine onlara bunu nasıl yapacaklarını anlatır ve bu gibi durumlarda nasıl davranacaklarına yönelik onlara model oluruz ki burada önemli bir bileşen vardır: Onlara kurallar veririz, "Caddeden karşıya geçerken dur ve her iki yöne de bak." *Kural güdümlü davranış* (rule-governed behavior) diye adlandırılan bu etkileme yolu, öğrenebildiklerimiz ve davranışın nasıl yönetilebileceği konularında dramatik etkilere sahiptir.

Örneğimizle biraz daha ilerleyelim, model almanın ve kural güdümlü davranışın nasıl beraberce ortaya çıktığını gösterelim. Birçok kişinin hatırasında ilkokulda bir polis bürosuna giderek kavşakta nasıl karşıya geçeceğimizi öğrenme vardır. Öncelikle polis memuru doğru davranışı gösterir ve bütün çocuklar çizgide bekler. Bu etkileyici figür, önce her iki tarafa bakar sonra karşıya geçer. Bütün çocuklar ardından benzer şekilde davranır ve bu cümleyi tekrar ederler "Sola bak, sağa bak, sonra tekrar sola bak." ve yolu geçerler. Diğer tarafta bekleyen polis memuru çocukları tebrik eder. Peki şimdi ben, bir erişkin olarak karşıya geçerken nasıl davranıyorum? Beklendiği şekilde önce sola, sonra sağa, sonra tekrar sola bakıyorum. Bu davranışın benim için ne kadar yararlı olduğunu ya da beni zarar görmekten koruduğunu tartışacak pozisyonda mıyım? Hayır, bunu hiçbir kesin kanıta dayalı olmadan hemen her zaman yapıyor pozisyondayım. Ya da ben, bazı durumlarda, bu davranışımı doğru bir

biçimde yapmadığım için ezilme tehlikesi mi geçirdim? Hayır, bu şekilde bir deneyim hatırlamıyorum. Bunlar yaşayabilirdim ama tahminen hayır, yaşamadım. Ve işte bu davranış oldukça kalıcıdır, öngörülebilirdir ve dikkat çekici bir kararlılıkla meydana gelmeye devam etmektedir. Kaldırımdan inmeden önce bu davranışsal kesiti sergilemeden karşıya geçmek muhtemelen oldukça büyük konsantrasyon gerektirir. Böyle bir öğrenme süreci şu şekilde olur: Bir kural güdümlü davranış öğrenirim ve bu benim karşıdan karşıya geçmek gibi durumlarla ilişkili tehlikeyle karşılaşmama izin vermez. Çocuklarımıza tedbirli olmayı öğretiriz ve bunu güvenli bir durumda yaparız, böylece bir arabanın altında kalmazlar. Bunu hem model alma hem de kural güdümlü davranışın yerleştirilmesi ile yaparız.

Sonraki bölümde, kural güdümlü öğrenmenin nasıl işlediğini detaylandıracağız. Özellikle de insanoğlu için bu öğrenme biçimini mümkün kılan temel davranışsal ilkeleri keşfedeceğiz.

7. BÖLÜM

İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME YOLUYLA ÖĞRENME: DİL VE BİLİŞ

Bir an için duralım ve düşünme fenomenini ele alalım. Bu durumu öğrenme perspektifinden nasıl anlayabiliriz? Nasıl çalıştığını ve nasıl etkilendiğini tarif edebilir miyiz? Bunları anlayabilmek için insan diline biraz daha yakından bakalım.

NASIL İLİŞKİLENDİRİRİZ: DİL VE DÜŞÜNME

Komşuma, "Salı günü üç haftalığına tatile çıkacağım, çiçeklerime göz kulak olursan ben de bu yaz tatile çıktığında seninkilere bakarım." dediğimi farz edin. Bu diyalog çiçeklerle 'doğrudan' temas kurulmayan bir ortamda gerçekleşti, belki bir markette beklerken konuştuk bunları. Çok sayıda sesi birbirleri ile ve kendi içinde keyfi[5] bir ilişki oluşturarak kullandık. İsveç'te[6] büyümüş ve yaşıyor olsaydık aynı görüşmeyi farklı seslerle yapacaktık. Bu seslerin kombinasyonu sonucunda, evim ve çiçeklerimin komşumun üzerindeki uyarıcı fonksiyonları değişecektir. Muhtemelen bu seslerin organizasyonu, önümüzdeki hafta komşumun davranışında bir değişikliğe neden olacak. Aynı şekilde onun evi ve bitkileri de benim davranış-

5 Keyfî (arbitrary) ilişki, uyaranın objektif özelliklerine göre değil, sosyal anlaşmaya göre belirlenir ve insan diline dayanır. Renk, şekil, sayı ve boyut gibi özelliklere dayalı ilişkiler ise keyfî olmayan (nonarbitrary) olarak ele alınır, çünkü uyaranın fiziksel özelliklerine dayalıdırlar (editor notu).

6 Orjinal metinde Türkiye olarak geçmektedir (editör notu).

larım üzerinde kontrol edici bir fonksiyon kazanacak, fakat bu değişiklik birkaç ay sonra komşum tatile çıkana kadar görünür olmayacaktır.

Hepimizin yaşadığı bu gündelik konuşmalar sıradan olsa da içinde epeyce gelişmiş gizli süreçleri barındırır. Sadece birkaç ses kombinasyonunun kullanılması ile çiçeklerle ilişkili davranışım, belki de birkaç ay sonra ortaya çıkabilecek dış faktörleri de içerecek şekilde biraz daha özelleşecek. Örneğin komşum, "Güneşli havalarda özellikle mutfaktaki çiçeklere daha fazla su koyman gerekecek." ya da "Birkaç hafta sonra oğlum gelebilir, o zaman çiçeklere o bakabilir." derse yeni gelişecek durumlara karşı davranışım da değişebilecektir.

Bunları bir önceki bölümde 'kurallar' olarak adlandırmıştık ve eğer birbirimizin çiçeklerini sularsak bunlar birer *kural güdümlü* (rule-governed) veya *sözel olarak kontrollü davranış* (verbally controlled behavior) örneği olacaktır (Hayes ve Hayes, 1989). Birbirimizin bitkilerini sulamamız, sadece doğrudan kontingensilerin pekiştirmesi yoluyla bir davranış olmayacaktır. İnsanoğlu çevresindeki her uyarana bir fonksiyon yükleme kapasitesine sahiptir. Yukarıdaki örnekte kasabanın dışında olmamıza rağmen birbirimize çiçeklerle ilgili sorular sorarak bu fonksiyonu kullanmış olduk. Fakat biz bunu kendi kendimize de yaparız. 'Kendimizle konuşma' en az başkaları ile yaptığımız konuşmalar kadar sık deneyimlediğimiz bir durumdur; içsel olarak yapıldığında bunu 'düşünme' olarak adlandırırız. İç dünyamızda, sürekli olarak hayatımızdaki olayları, 'olan biteni' ve 'gelecek' diye tanımladıklarımızı ele alırız. Bütün bunları hayatımızdaki olayları kontrol etmek ve etkilemek niyetiyle yaparız: "Bu yöntem doğru değil, yaramaz..." 'Eğer hayır derse, ben de ..... derim/yaparım." ".....yı unutma!" vb. Bu öznel davranışlar otomatik kısa yorumları, uzamış diyalogları/monologları ve neler olduğuna, neler olacağına dair öyküleri kapsayabilir.

Laboratuvar çalışmalarında, 'insan dili' olarak tanımladığımız yukarıda tarif edilen yetenek sayesinde, sözel becerisi olan insanların diğer hayvanlardan farklı olarak daha geniş bir davranış repertuvarına sahip olduğu gösterilmiştir (Hayes, Brownstein, Zettle, Rosenfarb, ve Korn, 1986). Son onon beş yıldaki çalışmalar insanların başkalarıyla veya kendi başlarına 'konuşurken' neler yaptığına odaklanmıştır (Hayes, Barnes-Holmes, ve Roche, 2001). Uyaranları -görünüşteki özelliklerinden ve/veya rutindeki ilişkilendirilmelerinden bağımsız olarak- farklı uyaranlarla ilişkilendirme

yeteneğinin öğrenilmesinin, merkezî bir öneme sahip olduğu görünmektedir. İki uyaran arasında *keyfî* olarak yerleşmiş bir ilişkiye bağlı olarak, uyaranlardan birisine sanki diğeriymiş gibi *davranmayı* (act) veya *tepki vermeyi* (react) öğreniriz. Eğer biri bize "Ken, Bill gibi değildir." derse, bu muhtemelen bizim Ken'e karşı düşüncelerimizi ve hislerimizi etkileyecektir. Ken ile karşılaştığımızda, bu sözlerin söylenmediği bir duruma kıyasla, ona karşı davranışlarımızda bir farklılık olacaktır. Bu Ken ile daha önce hiç karşılaşmamamıza rağmen böyle olacaktır. Bununla birlikte tepkimiz, Bill ile Ken arasında sözel olarak oluşturulmuş bu ilişki -yani farklı olmak veya karşıt olmak- kadar, Bill ile olan hâlihazırdaki deneyimlerimize de bağlıdır.

İLİŞKİSEL YANITLAR

Gerçek ilişkiler dünyasında yaşamaktayız. Bir durum diğerinden önce veya sonra gelmektedir, bir obje diğerinden daha büyük veya daha sıcaktır. Şu araba yanındaki arabadan daha büyük, bu çiçek diğeri kadar kırmızı... Daha önceki tepkisel ve edimsel koşullanma süreçlerini tanımlarken bu ilişkiler merkezî bir konumdaydı. Koşullanmış bir uyaran anlık olarak ilişkili olduğu koşullanmamış uyarandan kaynaklı bir fonksiyon kazanmaktadır. Edimsel davranış belli bir davranış ve onun sonucu arasındaki ilişki ile kontrol edilmektedir. Bununla birlikte biz insanlar, dil yardımıyla bu fenomeni 'yolundan çıkarmayı' da öğrenmişizdir. Ya da başka bir ifadeyle kendimizi, kontingensiler yoluyla yerleşmiş direk uyaran fonksiyonlarının kontrolünden özgürleştirebiliriz ve bu uyaranların 'etrafından dolaşarak' bu uyaranların var olan fonksiyonlarını -bir ilişki ağı içine özel yöntemlerle yerleştirmek suretiyle- dönüştürebiliriz.

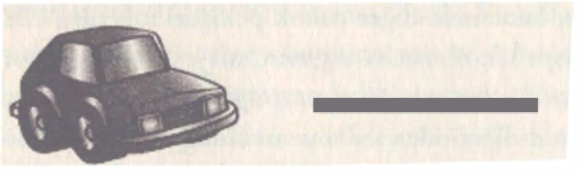
Bizler, yeryüzündeki diğer tüm hayvanlarla birlikte bu gerçek ilişkilerin bağlamı içinde yaşamaktayız. Öğrenmenin ilkeleri dâhilinde uyaranlar arası ilişkilere tepki vermekteyiz. Birçok hayvan da bu ilişkilerin daha basit biçimine tepki vermeyi öğrenmiştir. Örneğin rhesus maymunları, her zaman 'en uzun çubuğu' seçmeyi öğrenebilirler. Eğer bu davranışı pekiştirirseniz, öncesinde diğer çubuk pekiştirilmiş olsa bile ve daha uygun bir pozisyonda olmasına rağmen, maymun daha önce hiçbir zaman pekiştirilmemiş bir çubuğu almayı öğrenebilir. Maymun, çubuklar arasındaki birinin diğerinden daha uzun olduğu bu 'soyutlanmış ilişki'ye tepki verebilir. Yani maymun 'şu daha uzun' gibi davranır.

İlişkisel yanıt (relational response) olarak isimlendirdiğimiz bu durum; ilişkiye verilen bir yanıtı tariflemektedir. Bu durumun gerçek bir ilişki olduğunu unutmayın: Bir çubuk diğerinden daha uzundur. Fakat insanlar daha başlarda, gerçek olmayan ilişkilere de tepki vermeyi öğrenmişlerdir. Bizler sadece uyaran ile uyaranın doğal özellikleri arasındaki doğrudan var olan ilişkilere değil, sosyal bağlam yoluyla keyfî olarak oluşturulmuş ilişkilere de tepki vermeyi öğrenmişizdir. Uyarandan bağımsız olarak, ortamda bulunan herhangi bir şeyin uyaran ile ilişkiyi kontrol edebildiğini öğrenmişizdir. İlişkilerin uyaranlardan bağımsız olduğu gerçeği, sosyal bağlamın bu ilişkileri keyfî olarak yaratabileceğini ima eder. Her şey, her şey ile ilişkilendirilebilir!

Mesela "@, #'nin iki katıdır." diye bir önerme ortaya atalım. Bu önerme ile söz konusu iki karakterin gerçek ilişkilerinden bağımsız olarak, yeni bir ilişki ortaya koymuş oluyoruz. Bu önermeye yeni bir varsayım daha ekleyelim ve #'nin on bin dolar olduğunu söyleyelim. @'in yeni bir fonksiyon kazandığını fark edelim. Şimdi bu fonksiyon, bu ikisi arasında bir seçim yapmamız istendiğinde davranışımızı etkileyecek düzeydedir. Peki #'nin 'yüze atılmış sıkı bir yumruk' olduğunu varsayarsak, yine kendimizi @'e yakın hissedecek miyiz? Bizler, bir uyarana diğer uyaran üzerinden tepki vermeyi, birbirleri arasında keyfî olarak yerleşmiş ilişkiler doğrultusunda öğrenmişizdir.

Başka bir örneği ele alalım; mesela 'araba' kelimesi. Önünüzdeki beyaz kâğıda baktığınızda, bir okuyucu olarak bu eğilmiş siyah çizgileri -a-r-a-b-a harfleri-geçmişinizdeki gerçek araba ile ilişkilendirerek, 'anlarsınız'. Dikkat edin, bu koordinasyon ilişkisi (relation of coordination), yani -biri diğerini ifade eder- keyfîdir ve belli bir sosyal bağlamda yerleşmiştir (bk. Şekil7.1). Bu ilişki, araba ile bu harfler arasındaki herhangi bir benzerlikten ya da doğal olarak sahip oldukları bir ilişki değildir. Bu sosyal bir kabuldür ve oluştuğu sosyal bağlam dışında var olmayan bir yapıya sahiptir; yani Türkçe konuşulmayan/yazılmayan bir ortamda bu harflerin herhangi bir anlamı olmayacaktır.

Şekil 7. 1 Kordinasyon



ARABA

Gerçek araba ile a-r-a-b-a harfleri veya 'araba' sesi arasında doğal olarak kurulmuş bir bağ yoktur tezine, geçmişinizde doğallıkla bulunabilecek bizzat yaşanmış çok sayıda ilişki var diye kolayca karşı çıkabilirsiniz. Birçok defa 'araba' kelimesi gerçek bir araba ile birlikte bulunmuştur ya da siz gerçek bir araba gördüğünüzde siz ya da bir başkası bu kelimeyi kullanmıştır. Veya siz bu harfleri okuduğunuzda bir arabaya bakıyor olmuşsunuzdur. Fakat sistemin ne kadar esnek olduğunu ve dilin bu tip gerçek ilişkilerden bağımsız bir işleyişe de sahip olduğunu dikkate alın! Peki nasıl?

Gelin bir deney yapalım ve araba için yeni bir kelime önerelim: *Grado.* Bir grado hayal edin ve onunla birçok farklı şey yaptığınızı düşünün. Buyurun, bir süreliğine sahne sizin...

Zihninizde nasıl bir şey canlandı? Muhtemelen bir araba resmini gözünüzün önüne getirdiniz ve onunla bir şeyler yaparken hayal ettiniz. Yukarıdaki bağlam, 'araba' kelimesi ile 'grado' kelimesi arasında bir koordinasyon ilişkisi yerleştirdi (bk. Şekil7.2). Çünkü 'araba' kelimesi ile gerçek bir araba arasında kurulmuş bir ilişki var, grado ise gerçek arabanın bazı fonksiyonlarını kazanmış, örneğin bir arabanın görüntüsünü. Bu kitabı okuyanlar artık bir grado almanın avantajlarını ve dezavantajlarını tartışabilir hâle gelmişlerdir. Farklı gradolar karşılaştırılabilir, grado kazaları ya da grado park alanlarının sorunları hakkında konuşulabilir.

Şekil 7. 2 Koordinasyon: Yeni kelime



Yukarıdaki örnekte de gördüğümüz gibi fenomenler arası ilişki kurmayı öğreniriz. Bunu yaparak, her şeye fenomenolojik alanda -yapısında olmayan ve daha önce asla sahip olmadığı- yeni bir fonksiyon yükleyebiliriz. 'Dil'in kazandırdığı bu ilişki biçimini arabalar gibi nesneler arasında olduğu kadar, diğer insanlarla kurduğumuz ilişkide, hatta kendimizle kurduğumuz ilişkide de kullanırız. Biz insanlar yaşamımı-

zın ilk yıllarında bu beceriyi kazanırız ve zamanla bunu ustalıkla yapmayı öğreniriz (Lipkens, Hayes, ve Hayes, 1993). Yerleşmiş ilişkilere göre bir uyarana yönelik bir şey yapabilir veya ona tepki verebiliriz. Bir kez daha, ilişkisel bir yanıt tarif etmiş olduk. Bununla birlikte, bu ilişkisel yanıtlar, rhesus maymunlarının yanıtlarından farklı niteliktedir. İnsanlar gerçek ilişkiden bağımsız olarak uyaranlar arasında kurulmuş keyfî ilişkilere de yanıt ortaya koyabilmektedirler. Her şey her şeyle bir ilişki içine konulabilir ve bu süreç yoluyla uyaranın sahip olduğu fonksiyonu dönüşüme uğrayabilir. Bu ilişkilendirme şekli -teknik bir dille söylersek- *keyfî uygulanabilir ilişkisel yanıtlama* (arbitrary applicable relational responding-A-ARR) olarak adlandırılır ve insan dilinin ve düşünmesinin (biliş) temel sürecini oluşturur.

İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME

Biraz daha az teknik dil kullanırsak, söz konusu fenomeni *ilişkisel çerçeveleme* (relational framing) olarak tarif edebiliriz. Tıpkı bir fotoğrafı farklı çerçevelere koyabileceğimiz gibi, farklı uyaranları farklı ilişkisel çerçevelere koyabiliriz. Temel *'çerçeve*'lerden (frame) biri koordinasyon (araba = grado), diğeri karşıtlık (araba, vrut değildir) ve üçüncüsü kıyas (daha büyük, daha küçük, vb) *çerçevesidir*. Diğer önemli olanlar ise; zamansal (önce/sonra), nedensel (eğer ... ise, o zaman . . dir) ve perspektifi yerleştiren (burada/orada) çerçevelerdir.

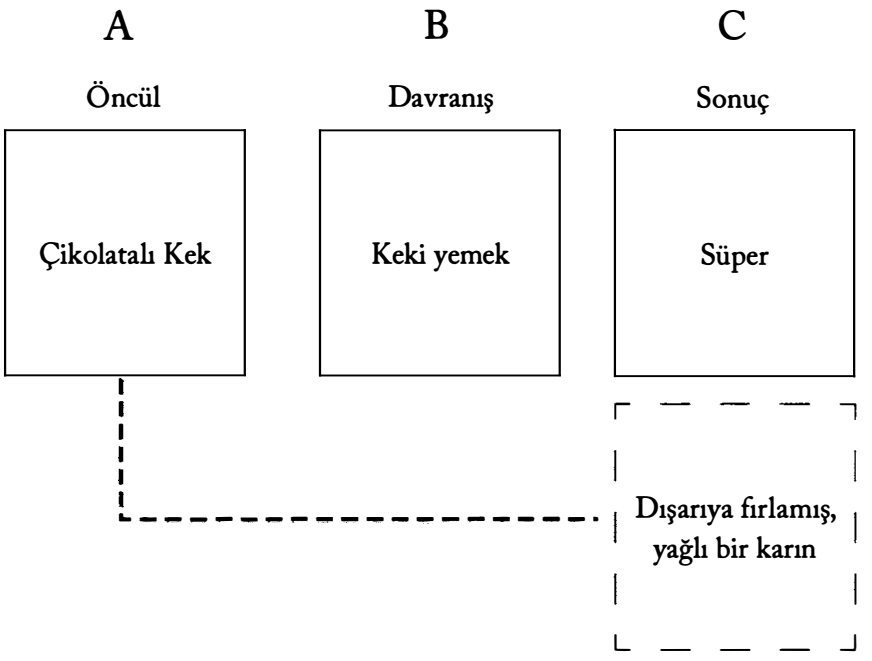
Bu yanıtların en önemli özelliği, kâhir ekseriyetinin doğrudan eğitime gerek duyulmadan öğrenilmesidir. Yani bu yanıtların türetilebilmesidir. Yerleşmiş bir ilişkinin *karşılıklı gerektirme* (mutually entailed) içeren bir yapısı vardır, bir ilişki diğerini içerir. Yani A, B ile aynı ise, B'nin de A ile aynı olduğu (veya A'nın B ile aynı olması, B'nin A ile aynı olmasını gerektirir) sonucunu çıkarırız. Eğer A, B'den büyükse, B'nin A'dan küçük olduğu sonucunu çıkarırız. Eğer Peter, James'ten büyükse ve James David'den büyükse, David'in James'ten ve Peter'dan küçük olduğunu çıkarırız. Doğrudan eğitimle veya tepkisel ve edimsel koşullanma ile öğrenilen her bir ilişkiden diğerleri türetilir. Çünkü bir uyaran, bir ilişki içine yerleştirildiğinde uyaranın fonksiyonu değişebilir ve biz insanlar sadece bir kişisel ilişkisel çerçeveleme ile uyaranlar sahasında çok büyük değişikliklere yol açabiliriz. "Bu yemek temiz değil." kelimeleriyle karşılaşan kişi, ortada 'gerçekten' bir değişiklik olmadığı hâlde yemeğe karşı tutumunu

yeni ortaya konan bu uyaranlar (kelimeler) yoluyla değiştirecektir. İnsan dilinin ve düşüncesinin ne kadar esnek olduğunu ve bahsi geçen bu temel süreçler yoluyla nasıl geliştiğini bu örnek vasıtasıyla görmekteyiz.

Türetilmiş İlişkisel Yanıtlamanın Yararları

Sözel beceri ile donanımlı olmayan bir organizma (örneğin güvercin, şempanze veya küçük bir çocuk) hemen gerçekleşecek ve gecikmeli olarak gerçekleşecek iki ödül biçiminden birini seçmeye zorlansalar, ilkini tercih edeceklerdir (Rachlin ve Green, 1972). Sözel beceri ile donanımlı varlıklar olarak biz insanlar, çeşitli uyaranları ilişkisel olarak çerçeveleme yeteneği ile yaratılmışız ve böylece farklı seçimler yapabiliriz. Tabii ki her zaman bunu yaptığımız anlamına gelmez! Örneğin favorimiz olan bitter çikolatalı, bademli ve kremşantili bir parça çikolatalı kekin önümüzde durduğunu hayal edelim. Hemen bu keki yemek isteyebiliriz. Bu direk kontingensinin davranışımız üzerindeki belirleyici etkisi çoğumuz için nettir: keki alır, çatallı kapar ve saldırırız. Fakat bunu yapmak zorunda değiliz. Keki mideye indirmeye yönelik dürtülerimiz ve ağzımızda suların akması varlığında bile keki almakta geri durabiliriz. Nasıl yaparız bunu? Çikolatalı keki zihnimizin gözüyle, önümüzdeki yaz plajda hayal ettiğimiz mayolu hâlimizin imajinasyonuna yerleştirebiliriz. Karın bölgemizi, kalçalarımızı, hatta etrafımızdaki insanları 'görebiliriz'. Bütün bunları kasım ayının ortasında, dışarıda kar yağarken ve kalın ve sıcacık giysiler içinde olduğumuz gerçeğine rağmen 'görebiliriz'. Bunu 'gördüğümüzde,' önümüzdeki çikolatalı keki bu hayalî gelecek ile bir koordinasyon ilişkine yerleştiririz. Bu 'gelecek,' zamansal (önce/sonra) ve nedensel (eğer...) çerçeveleme yoluyla yapılandırılmıştır. Yani, "Eğer keki yersem, böyle görüneceğim." Bu ilişkiler kurulduktan sonra, kek parçasının uyaran fonksiyonu dönüşüme uğrar ve muhtemelen o anki davranışımız, ne kadar çekici görünse de keki yememeye karar vermek olabilecektir (bk. Şekil7.3).

Şekil 7.3 Uyaran İşlevinin Dönüşümü: Çikolatalı Kek



Çikolatalı kek ile bu karşılaşmamız, doğal olarak çok cazip görünse bile anlık ödüllenmelerden sakınma yeteneğine sahip olduğumuzu göstermektedir. Doğrudan temas etmediğimiz olaylar hakkında 'peşinen' bir yargı ortaya koyabilmekteyiz. Bu yeteneği genellikle 'sorun çözme' ve/veya 'plan yapma' olarak adlandırırız. Şu anki bağlamdan (bir kasım ayı gününde sıkıca, sıcacık giyimli insanlar arasında), zaman ya da mekân olarak uzakta olan arzuladığımız sonuçlarla (önümüzdeki yaz mayo ile iyi görünmek) temas edebiliriz ve sözel olarak yapılandırdığımız bu sonuçlar şu anki davranışımızı (anlık olarak ödüllendirici olması gerçeğine bakılmaksızın pastayı yemeyi bırakabiliriz) kontrol etme gücüne sahiptir. Başka bir örnek olarak; çok uzakta olan sonuçlar (bir derece veya arzulanan bir meslek) için, rahatsızlık verici yaşantılara (sınav için çalışmak) gönüllü olup, daha keyifli durumlardan (yiyelim, içelim, eğlenelim) uzak durabiliriz. Sözel olarak arzuladığımız sonuçları yapılandırabiliriz ve bunlar davranışımız üzerinde bir kontrol işlevi görebilir.

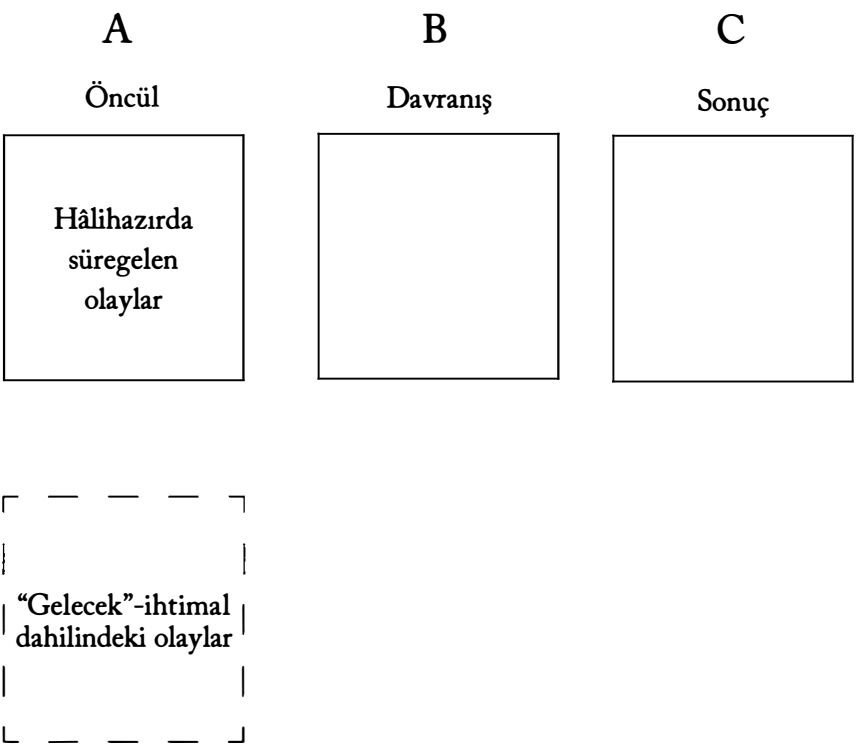
(Şunu da belirtmekte yarar var: ilişkisel çerçeveleme yeteneği sonuçlar

ve çağrışım yoluyla öğrenme becerisi gibi değildir; doğumla birlikte var olmayan, edimsel koşullanma yoluyla erken dönemde öğrenilen bir beceridir. Konuyla ilgili ileri okumalar yapmak isteyenler için kitap boyunca bazı verilerden bahsedilecektir. Bu anlamda, önemli metinlerden biri Healy, Barnes-Holmes ve Smeets'in 2000 yılı çalışmalarıdır.)

İlişkisel çerçeveleme yapma becerimiz, hâlihazırdaki bağlamdan çok uzakta bulunan bir fenomenden ya da olaydan uyaran işlevleri 'getirebildiğimiz' anlamına gelir. Bu tip bir ilişkisel yanıtlama yeteneğinden mahrum organizmalar sadece hâlihazırdaki kontingensilerin kontrolü altında davranabilirler. Böyle bir organizma, geçmişindeki belirli sonuçlarla gerçekten temas etmesi gerekir ki bu sonuçlar organizmanın davranışı üzerinde kontrol edici bir işleve sahip olabilsin. 5. bölümde tanımladığımız edimsel koşullanmada olduğu gibi belli eylemler belli sonuçlara yol açmaktadır. Pavlov'un köpekleri örneğindeki tepkisel koşullanmada olduğu gibi, uyaranlar da başka uyaranlarla ile eşleştirilir.

İnsanlık olarak, uyaranlar arasında keyfî olarak yerleşmiş ilişkilere tepki verebilme veya bu ilişkilere göre davranabilme yeteneğine sahibiz. Sonuç olarak, düşünceler ve hisler gibi içsel olayları da içeren kontingensiler, bizatihi kendilerinde bulunmayan fonksiyonlar edinebilirler. Bu fonksiyonlar, hâlihazırda bulunmayan olaylardan 'getirilebilir' ve hâlihazırdaki bağlamdan yani o anda olup bitenle kişinin geçmişi arasındaki gerçek ilişkilerden yoksun olabilir. Fonksiyonlar, hiç olmamış, ancak "gelecekte" "var olan" -önümüzdeki yaz mayoyla zayıf ve şık görünme gibi- olaylardan getirilebilir. Daha önce de söylediğimiz gibi, gelecek gerçek bir şekilde var olamaz, fakat 'şey'leri çerçeveleme becerimiz aracılığıyla yaratılan -ve ilişkisel olarak tecrübe ettiğimiz- bir şeydir. Bir yaşantımızı şu anda ayırt edebilir ve zamansal olarak çerçeveleyebiliriz; 'şimdi' ve 'sonra'. Tam da bu eylemle, sözel olarak yapılandırılmış 'gelecek,' var olur hâle gelir (bk. Şekil 7.4).

Şekil 7.4 Zamansal Çerçeveleme



Zamansal çerçeveleme yoluyla, planlama yapmak mümkün hâle gelir. Gelecek hâlihazırda bulunduğu anda bir gelecek olma özelliğini kaybeder ve daha önceden sözel olarak yapılandırdığımız ve ona göre kendisine tepki verdiğimiz 'gelecek' ile aynı değildir. Bu yeteneğin bize, o anda bulunan kontingensiler ile karşılaştığımızda gelecek planı yapmamıza yardımcı olduğu açıktır, fakat bazı sakıncalar da içermektedir. Mesela 'hayal kırıklığı'. Eğer sözel olarak yapılandırma (ilişkisel çerçeveleme) yapacak yeteneğimiz olmasa, hâlihazırda bulunan ile gerçekleşme ihtimali olan durumlar arasında 'kıyas' yapacak ve hayal kırıklığı yaşatacak bir malzememiz olmazdı. Diğer türlü nasıl göründüğünüzle temas hâlinde olamazsanız, mayonun içinde nasıl göründüğünüzle ilgili hayal kırıklığı yaşamazsınız. 'Sonrası'nı değerlendirebilmek, ancak ilişkisel çerçeveleme yapabilen organizmalar için mümkündür.

Kış için yiyecek toplayan bir sincabın davranışı, bir çeşit planlama gibi görünür. Yüzeysel bir bakış ile bu durum biraz kilo almama girişim-

lerimize benzeyebilir. Fakat bu tür hayvanların yiyecek toplama davranışı, genetik faktörlerle ve günlerin uzunluğu, mevsimlerin değişimi, sıcaklığın azalması/artması gibi o andaki kontingensiler yoluyla kontrol edilmektedir (Vander Wall, 1990). Bu durumu insanların yiyecek edinme ve saklama kabiliyetinin muazzam karmaşıklığıyla ile karşılaştırın. Sadece yiyecek edinme biçimimizin bile ticaret, soğuk hava depolama yöntemleri, ziraî gelişim ve genetik mühendislikler ve inovasyonlar yoluyla nasıl hızlıca değiştiğini hatırlayın. Bir biçimde, elbette insanlar tamamen şu andaki kontingensilerin etkisi altındadırlar. Ortadaki fark, insanlardaki bu kontingensiler, derilerinin dışında veya içinde olabilir ve fonksiyonlarını şimdiki zamandan uzakta bulunan olaylardan alabilirler. Örneğin, "Acaba Rusya'da bu iş nasıl yapılır." "Gelecekte nasıl olacak." "Nasıl olması gerekiyorsa öyle olmasını nasıl sağlayabiliriz." İlişkisel çerçevelemenin imkânları sınırsızdır. İki yıl içinde Çin'e taşınacak olursak, hayatımızdaki değişikliklere nasıl cevap vereceğimizi şimdiden planlama yeteneğine sahip varlıklarız. Veya daha karmaşık olacak ancak şu da mümkün olabilir; şu anda, en son bayramda ailece toplandığımızdaki gibi olsun isteyerek o şekilde tepki verebiliriz.

İlişkisel Çerçevelemenin Karanlık yüzü

İlişkisel çerçeveleme yeteneğinin bir de karanlık tarafı vardır. Bu karanlık tarafın bir yüzü geleceği planlama, besin temin etme, kendimiz ve başkaları için güvenli bir ortam sağlama becerisi, yani savaşlarda kullanılan (örneğin muharebe stratejileri, silahlanma ve düşmanı etkisizleştirme) beceriler de aynıdır. Sorun çözme yeteneği farklı amaçlar için kullanılabilir. Fakat buna ek olarak, ilişkisel çerçeveleme kendi içinde daha köklü ve yaygın bir çelişkiyi barındırır.

Köpeğinizle birlikte soğuk bir kış günü göl kenarında gezintiye çıktığınızı hayal edin. Birkaç gün önce donmuş olan bir göl kenarında yürümektesiniz. Buzlar mavimsi bir parlaklık içinde. Buza doğru ilerliyorsunuz ve yürüdükçe ilginç bir özgürlük hissi duyuyorsunuz. Birdenbire buz kırılıyor ve köpeğinizle birlikte suya batmaya başlıyorsunuz. Korku bir tırpan darbesi gibi yüzünüze çarpıyor. Köpeğiniz ve siz yaşam mücadelesi veriyorsunuz. Bir anda kendinizi suyun içinde bulurken bir hamle ile su yüzeyine çıkıp nefes alabiliyorsunuz ve bu çırpınışlar bu şekilde devam ediyor. Birkaç dakika içinde oradan geçen insanlar tara-

fında kurtarılıyorsunuz. Köpeğinizle birlikte sıcak ve güvenli olan evinize getiriliyorsunuz.

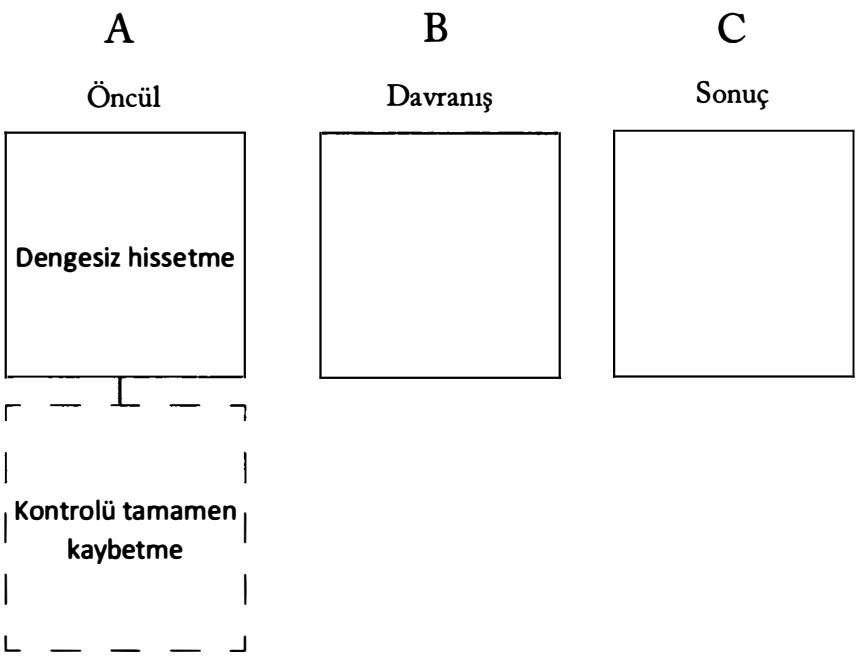
Birkaç hafta sonra, köpeğinizle birlikte, göl kenarında dolaşmaya çıkarsanız ve kazayı yaşadığınız noktaya yaklaşırsanız, muhtemelen ikinizde de bir korku belirecek ve buz ile kaplı yüzeye doğru yürüme ihtimaliniz azalacaktır. Bu durum hem sizin hem köpeğiniz için, tepkisel koşullanma açısından bakıldığında anlaşılabilir bir tutumdur. Fakat sizin için ek bir olasılık daha vardır; 'dış tehlike'yi diğer şeylerle ilişki içine sokabilirsiniz. Örneğin kendinize şunu söyleyebilirsiniz, "Birkaç hafta daha sıcaklık -15 derecede seyredecek gibi görünüyor. Bu durum düştüğümüz zamanki durumla benzerlik göstermiyor, öyleyse üstünde yürüdüğümüz buz sadece iki günlüktü." Bu yolla gölün üzerindeki buz, köpeğiniz için sadece bir tehlike işareti olurken, sizin için farklı işlevler kazanabilir. Sizin açınızdan daha esnek bir davranış karakteri ortaya çıkar. Şimdi bir tehlike arz etmiyor diye düşündüğünüzde, sizi yaşadığınız tehlikeli deneyimin üzerine çıkarır. Fakat başka bir yolla bu yetenek, sizin için, köpeğinizde olmayan bir sorunu da beraberinde taşımaktadır. Şimdi kazadan kurtarıldıktan birkaç saat sonra, köpeğinizle birlikte evinizdeki şöminenin karşısında oturduğunuzu hayal edelim. Yanınızda yeteri kadar yiyecek ve içecek de bulunmakta. Köpeğinizin deneyimi nasıl olur sizce? Soğuk suyu, korkuyu ya da o sırada gerçekleşen şeyleri düşünür mü? Bunu destekleyecek bir bilgiye şimdilik sahip değiliz. Köpeğinizin mevcut şartlar altındaki deneyimi muhtemelen, güvenli, sıcak ve beslenmiş olduğunun verdiği bir rahatlama hâli olacaktır. Siz de benzer memnuniyet verici şartlara sahip olmanıza rağmen, aynı rahatlık hissi köpeğinizde yaşandığı kadar kolay olmayacaktır. Karmakarışık binlerce düşünce zihninize doluşacaktır: "Nasıl oldu böyle...?" "Bunu neden ön göremedim...?" "Eğer ... olsaydı ...?" Birdenbire kızınızın yere düşmüş kıyafetlerini fark edersiniz ve bugün sınıfça bir geziye çıkacağını hatırlarsınız; sizin düştüğünüz bölgeye yakın yerlerde gezecekler !

Sözel davranış, yani bu ilişkisel çerçeveleme, insanoğlu için bir lütuf olduğu kadar, daha önce söylediğimiz gibi bir karanlık yüze de sahip. Bizi bitmez tükenmez acı ile de yüzleştirebilir. Her organizmanın geçmişinde bir acı vardır. Bir insan için bu acı asla sadece kendisinden ibaret değildir. Günlük deneyimlerimize yakın şekilde, örneğin psikoterapi sırasında yaşadıklarımızı ele alalım. Yas yaşayan veya panik gibi bir acıyla temas eden bir danışanın deneyimi ile karşı karşıya olduğumuzu düşünelim. Olayları ilişkiler ağına

yerleştirme becerisi demek, bu yaşantıların kolayca zamansal ilişkiler içine konması demektir. Önce/sonra, şimdi/sonra diye çerçevelenebilirler. Az/çok gibi kıyas çerçeveleri içine de kolayca yerleştirilebilirler. Hüzün deneyimi şimdi, zamansal ilişkisel çerçeveleme yoluyla, kolaylıkla olduğundan daha fazla bir şey hâline gelebilir. "Bu yaşantım sonsuza dek sürecek." hâline gelir ve kişinin taşıyabileceği bir yükten daha ağır bir karakter kazanır.

Panik atak, içeriği itibariyle korkutucu bir yaşantıdır, fakat ilişkisel çerçeveleme aracılığıyla, bu deneyimin gelecekte daha da ağır ataklar hâline geleceği ihtimali ile teması sağlar. Kişi tarafından bu ihtimal, hem kıyas (az/çok), hem zamansal (şimdi/sonra) çerçevelemenin sonucunda geliştirilir. Bu atak sırasında deneyimlenen bir semptom -örneğin göğüste baskı hissi- bir sonraki atağın daha şiddetli olabileceği düşüncesinin belirmesi ile daha da dehşetengiz olabilir. Böylelikle gerçek olarak yaşadığımdan daha fazla bir korku yaşamış olurum. Bu ilişkisel çerçeveleme, atak yapısında bulunan küçük belirtilerin, korkutma potansiyellerini de arttırmış olur. Kendini biraz dengesiz hissetmek, tam anlamıyla kontrolü kaybetmek ile ilişkilendirilir ve daha önce -en güçlü atakta bile- yaşanmamış olsa bile, kontrol kaybı yaşantılanabilir (bk. Şekil7.5).

Şekil 7.5 İlişkisel Çerçeveleme: Bedensel Hisler



İlişkisel Çerçevelemenin Baskınlığı

İlişkisel olarak yanıt verebilme yeteneğimiz, hâlihazırdaki kontingensilerin davranışımızın üzerindeki kontrol edici işlevlerini etkileme gücüne sahiptir. Bu durum bazı laboratuvar çalışmalarıyla gösterilmiştir (Hayes, Zettle, ve Rosenfarb, 1989). Bu çalışmalara bir örnek verilebilir: Bir grup katılımcıya, karşılarında bulunan lambalar belli bir düzende yanacak olursa önlerindeki butona basmaları yönergesi verilir. Doğru biçimde bastıklarında işlemi tamamladıklarına dair bir geri bildirim verilecektir. Grubu ikiye ayırdıktan sonra, bir gruba butona ne zaman basmaları gerektiğine dair yönerge (en iyi sonucu almak için, lambalar şöyle şöyle iken butona basın) veriliyor, diğer gruba herhangi bir bilgi verilmeden deneme yolu ile uygun yanma düzenini bulmaları söyleniyor. İki grup da butona uygun biçimde basma yolunu bir müddet sonra öğreniyor. Bir müddet sonra katılımcılara söylenmeden lambaların yanma düzeni değiştiriliyor. Artık puan kazanabilmek için farklı bir yanma düzenine göre butona basmaları gerekmektedir. İstenilen düzeni sözel kural (şöyle şöyle olunca butona basın) yoluyla öğrenen grup, ikinci aşamadaki düzene, diğer gruba göre daha güç bir şekilde geçebilmiştir. Başlangıçta aldıkları yönerge, şimdi bir ayak bağı işlevi görmektedir. Başlangıçta kural alan grup, yeni kontingensilere daha az duyarlı hâle gelmiştir. Bu durum, sanki sözel yapılanmanın kendine has bir yaşamı olduğunu ve -vurguladığı hâlihazırdaki kontingensiler değişse bile- kişiyi kontrol edici işlevini devam ettirdiğini göstermektedir.

Bu, gündelik hayatta ve klinik düzeyde sıklıkla karşılaştığımız bir süreç değil midir sizce? 'Bu şekilde olmalı' dediğimizde veya bu şekilde olursa işe yarayacağına dair bize öğretilenlere uyduğumuzda, sonuç alamamamıza rağmen yine de öyle yapmaya devam ettiğimiz şeylere benzemiyor mu? İstediğimiz bir sonuca ulaşmasa da 'doğru' olduğunu düşündüğümüz için pozisyonumuzu koruma davranışımıza benzemiyor mu? Unutamadığımız bir durumu unutmak için çabalarız, çünkü 'ancak bu şekilde aklımızdan çıkabilir.'

Etrafımızdaki şeyleri belli bir ilişki düzleminde çerçeveleme yeteneği klinik durumlarda da sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Leonard'ın yaşamından örnek vermek gerekirse;

Leonard depresif ve kaygılı olması nedeniyle terapiye gelmektedir. Sorunları üç yıl önce eşinden boşandıktan sonra başlamıştır. Boşanmak istememiştir. Özellikle eşinin çocukları alıp başka bir şehre yerleşmesi, istediği zaman çocuklarını görememesi Leonard'a çok zor gelmektedir. Terapisti ile ilişkisinin iyi olması nedeniyle hayatı ile ilgili -çok özel şeyler de dâhil- her şeyi paylaşmaktadır. Terapistin kabul edici ve cesaret verici tutumu bu ilişkiyi desteklemektedir. Leonard sık sık "Olayların içinde olmayan ve anlayışlı biri ile bu meseleleri konuşmak, tamamen çıldırmadığımı hissettirdiği için çok memnunum." demektedir. Terapide karşılaştığı hâlihazırdaki kontingensiler, kendi sıkıntılarını anlatmak için teşvik edici olmaktadır. Bugün terapisti, çocuklarını en son gördüğü gün nasıl olduğunu anlatmasını istedi ve bir şeyler değişti. Terapisti çocuklarının nasıl olduğunu, neler dediklerini, nasıl göründüklerini sormuştu. Bütün bunlar Leonard için çok önemlidir ve cevap vermekte zorlanır ve konuyu hızlıca değiştirir. Başka bir mesele hakkında konuşmaya başlar.

Kişisel konularda terapistle konuşmanın hâlihazırdaki sonuçları, terapist ve Leonard'ın geçmişinde şimdiye kadar pekiştirici olmuştur, yukarıda verilen bölümde de bunu belirtmektedir. Fakat bugünkü seansta, bu durum kontrol edici fonksiyonunu yitirmiştir. Leonard hâlihazırdaki kontingensilerden farklı şeylere tepki vermiştir. Bu durumu nasıl anlayabiliriz? İlişkisel olarak olayları çerçeveleyebilen Leonard için, çocuklarının öyküsünü anlatmak, onu boşanma döneminde yaşantıladığı "Bu nasıl olabildi?" şeklindeki acı ile temas eder hâle koydu. Bu acı, yukarıda bahsedilen kaçınma davranışı üzerinde kontrolü sağlamıştır ve hâlihazırdaki kontingensilerin kontrol edici fonksiyonunu değiştirmiştir. İlişkisel çerçeveleme, vefat eden yakınımızın yasının verdiği acı ile benzer bir temas kurmanın nasıl gerçekleştiğini açıklar. Bu acı, doğası gereği oldukça keyifli olması beklenen durumlarda dahi yoğun olarak yaşanılmasını açıklayabilir. Örneğin kocası yıllar önce ölen bir kadının, kızının mezuniyet törenindeki gurur ve mutluluk anlarında "Keşke baban da burada olup seni böyle görseydi!" şeklinde düşünmesini engelleyememesi gibi.

Bu fenomenin başka bir örneği intihar davranışında da görülebilir. Bir insan, acısı çok fazla olduğunda, daha önce hiç yaşantılamadığı bir şeyi -kendi ölümünü- içsel bir türetimle 'huzur', 'acıdan kurtuluş' veya

'ölsem daha iyi' ile ilişkilendirebilir. Bunu zamansal bir ilişki çerçevesine (şimdi/sonra) koyabilir ve bu sözel yapılandırmaların üzerine kendini öldürebilir. İnsanlar, intihar edebilen tek türdür.

İnsanlar sadece tepkisel ve edimsel koşullanma ile devam eden bir dünyada yaşayamazlar. Keyfî olarak ilişkisel çerçeveleme yeteneği, tepkisel ve edimsel koşullanma yoluyla ortaya çıkan bilginin ilişkisel çerçeveleme yoluyla değişebileceği anlamına gelmektedir. Birey için şu ana kadar nötr olan bir şey, ilişkisel çerçeveleme aracılığı ile aniden pekiştirici bir fonksiyon kazabilir ya da pekiştirici olan bir şey, rahatsız edici bir işlev kazanabilir. Örneğin susuzluğunu bira içerek gidermeyi seven biri susadığında bir bardak soğuk köpüklü birayı içmek üzereyken, arkadaşı "Barmen sana vermeden önce biranın içine küçük bir hap attı." derse, biranın uyaran işlevi hızlıca değişebilmektedir. Uyaran işlevinin bu değişimi, kişi daha önce hiç zehirlenmemesine rağmen meydana gelmektedir. Böylelikle kişinin susuzluğu, o cümlenin duyulmasıyla motive edici özelliğini kaybeder.

Uyaranları keyfi ilişkiler içine koyabildiğimiz gerçeği, içsel gücümüz sayesinde belirli bir durumda istediğimiz gibi bunu yaptığımızı ima etmemektedir. "Keyfi" ile kastedilen, ilişkinin sosyal olarak yerleştirilmiş olmasıdır; ilişki gerçek anlamda orada bulunmamaktadır. Yerleştirilen ilişki, ilişkilendirilen uyaranın hâlihazırdaki özellikleri dışındaki diğer faktörlerce kontrol edilir. Yukarıdaki örnekte birayı içmeyi planlayan kişinin davranışını kontrol eden şey, biradaki bir değişiklikle doğrudan temas etmesi değildir. İlişkisel yanıtlar bağlamsal olarak kontrol edilir ki bu örnekte konuşanın 'keyfi' olan sesleridir (barmen küçük bir hap attı...).

Endişe ve Öz Güven Eksikliği

Yukarıdaki açıklamalar, Alice ve endişesini anlamada bize yeni ışıklar yakabilir. Her zaman yaptığı şeyden kaçınınca Alice neden bu kadar endişelenmektedir? İşe gitmediğinde ve arkadaşlarını görmediğinde neler olmaktadır? Nişanlısının Alice'e, yarın işe kendi başına gitmesini, çünkü kendisinin şehrin kuzey tarafında olması gerektiğini söylediğinde, Alice'in zihninde bazı çağrışımlar ve imajlar belirmiştir. Bunlar bazı anılar, düşünceler, bedensel ve duygusal hisler olabilir. Bunlardan bazıları tepki-

sel koşullanma ve *genelleştirme*nin (generalization) öğrenilmiş yanıtları olarak yorumlanabilir. Fakat Alice'in alarm sistemi sadece geçmişinde bulunan olaylara hassasiyet göstermemektedir. İlişkisel çerçeveleme yeteneği Alice'e, tepkisel koşullanma yoluyla yapılandırdığı farklı çağrışımları çoğaltabilme imkânını vermektedir. Acı verici olaylar 'daha kötü' bir hâle gelebilmektedir. Alice, nişanlısının petrol firmaları veya benzer şeylerle hiçbir bağlantısı olmadığını bildiği hâlde, onu kuzey denizindeki petrol platformlarında meydana geldiğini öğrendiği büyük patlamalarla ilişkilendirebilmektedir. Haberlerdeki "Kimse bunu beklemiyordu, platform tamamıyla güvenliydi." cümlesinin söylenmesi, bu bağlantının kurulması için yeterli olmuştu. Eğer o güvenli değilse, güvenli olan neydi? Kazalar, açıkça biz onların olmasını en az beklediğimiz zaman ortaya çıkar!

Şimdi biraz da Marie'nin 'öz güven eksikliği'ni konuşalım: Ona göre bu, istediği şeylere ulaşmasında zorluklar çıkaran, 'sahip olduğu' bir özellikti. Bu perspektiften bakıldığından Marie'nin bu öz güven eksikliğinden kurtulmak istediği âşikârdır. Peki bu 'şey'in orada durduğunu veya kaybolduğunu nasıl anlayacaktı? Muhtemelen bunu, belli durumlarla (örneğin iş yerinde bir rapor sunması gerektiğinde) yüz yüze kaldığında zihninde beliren "Bu işe yaramayacak." "Yapamayacağım." gibi belirli düşünceler ve belirsizlik, rahatsızlık gibi belirli hisleri fark ederek yapabilirdi. Sonuçta bu düşünceler ve hisler ortaya çıktığı sürece, Marie 'öz güven eksikliği'ne sahip olmaya devam edecektir. Ancak, eğer Marie sık sık bu düşüncelere ve bu hisleri tetikleyen ortamlara mâruz kalıyorsa, bunun tekrar olmasını nasıl engelleyebilir? İlişkisel yanıtlama (AARR) yeteneğinden yoksun organizmalar için bunların daha önce yaşandığı ortamlara benzer ortamlardan uzaklaşılması, bu durumun tekrar yaşanmasını engelleyecektir. Fakat Marie için bu durum çok zordur. Bu duygu ve düşüncelerle ilişki içine konulabilecek her şeyden ayrıca kaçınmak durumundadır. 'Öz güven eksikliği' olarak adlandırmayı öğrendiği bu düşünce ve hislerden uzaklaşmayı nasıl başaracak? Bu neredeyse imkânsız bir görevdir.

Aynı zamanda Marie, bu 'imkânsız görev' için çabalarına devam ediyor gibi görünmektedir. Kendini eve kapatıp, telefonlarını sessize alması, bu sıkıntı verici düşünce ve duygulardan uzaklaşma çabasının bir göstergesidir. Fakat pazartesi sabahı yalnız geçen hafta sonunu de-

ğerlendirmesi acaba hangi duygu ve düşünceleri uyandıracaktır? Ya 'öz güven eksikliği' ne âlemdedir? Ortadan kalkmış mıdır yoksa hâlâ orada mıdır? Hâlâ oradadır ve bazen insan olmak çok zor bir durumdur.

İNSAN DİLİ ve PSİKOPATOLOJİ

İnsan dili, en az üç şekilde, psikopatoloji olarak adlandırılan koşullara katkıda bulunan doğal işlevlere sahiptir. Bunlar; *bilişsel birleşme* (cognitive fusion), yerleşmiş ilişkileri silmenin zorluğu ve *yaşantısal kaçınma*dır (experiential avoidance).

Bilişsel birleşme ile başlayalım. Bir olayı tecrübe ettiğimizde, bunu hâlihazırdaki kontingensilerin uyaran fonksiyonları ile kendi ilişkisel yanıtımızın uyaran fonksiyonlarını birbirinden ayırt etmeden yaşarız. Yargılayıcı ve karşılaştırıcı çerçeveleme bunu görmemizi kolaylaştırır. Bir olay için 'kötü' dediğimizde, olayın özelliğini 'kötü' olarak tanımladığımız anlamına gelir. Dolayısıyla "Bu araba paslanmış." ve "Bu araba kötü." dediğimizde, her iki sözel olayı benzer yolla yapılandırmış oluruz. 'Paslı' ve 'kötü' arabanın özellikleridir. 'Kötü'nün -çeşitli standartlar veya hedefler açısından- arabanın karşılaştırılmasında gerekli bir yargılama olduğunu hemen unuturuz. Eğer bütün insanlar birdenbire dünyadan yok olsa araba hâlâ paslı olacaktır. Ama hangi anlamda kötü olacaktır? Paslı olmaması için otomobilde bir değişiklik şarttır. Pasları kumlayabiliriz ya da başka bir şekilde halledebiliriz. Ancak arabanın kötü olmasını değiştirmek için arabayı değiştirmeye ihtiyacımız yoktur. Bunun yerine yargılamayı değiştirmeye ihtiyacımız vardır; yani onu kim yargılıyorsa, farklı bir şekilde yargılamalıdır.

"Hayatım anlamsız." diyen depresif bir kişi, kendi yapılandırdığı bu önermesini tecrübe etmemiştir. Eğer anlamın eksikliği dışarıda bir yerdeyse, bu daha çok bir keşfe benzemektedir. Panik atak yaşayan kişi "Kaygı dayanılmaz bir şeydir." diyebilir. Dayanılmazlığı, kendi ilişkisel yanıtının bir sonucu olarak değil de kaygının bir karakteri olarak görebilir. Bu açıdan bakıldığında, anlamsızlık ve dayanılmazlık 'dışarıda' bulunan objeler olmadıklarından ölçülmeye müsait şeyler olmadıkları da ortadadır. Yine de anlamsızlığı ya da dayanılmazlığı değiştirecek bir şeylerin bulunduğuna inanıyorsak, bu inanç bizi o değişimi sağlamak için sonuçsuz bir çabanın içine sokacaktır. Değişimin gerçekleşmemesi ise ardından çaresizliği uyandıracaktır.

Marie'ye, sorunlarına ve onları kavrama biçimine veya onların "nedenlerine" ışık tutmak için bilişsel füzyon problemi bakış açısını kullanabiliriz. Öz güven eksikliğine sahip olduğunu düşündüğünde, bu bir eksiklik gibidir ve 'kötü'dür. Ona ait bir parçanın kötü olduğunu ifade edecektir.

Yukarıdaki problemli kıyaslamacı ilişkisel çerçeveleme biçimlerini ele alırsak; kişi tarafından karşılaşılan obje -bu bir araba olsun, hayatın kendisi olsun veya acı verici bir bedensel his olsun- 'kötü' olarak etiketlenmektedir. "Bu kötüdür." den "Ben kötüyüm."e geçiş çok hızlı olabilmektedir. Yukarıdaki örnekte gördüğümüz kıyaşçı çerçeveleme dışında ihtiyaç olan şey, kendimizi bir obje olarak deneyimlemektir. Bu yetenek -her insanın dil eğitiminde erken dönemde öğrendiği- bir perspektif ilişkisel çerçevelemesinin (burada/orada) sonucudur. Eğer kötüysem, o zaman değişmeliyim. Eğer davranışımı değiştirmeye çalışıyor ve buna da "Ben kötüyüm."den başlıyorsam, başarılı olup olmadığımı görmek için bunu kontrol etmeliyim. Şimdi iyi miyim, kötü mü? Bu durumda değerlendireceğim şeyler (örneğin düşündüklerim, hissettiklerim ve vücudumda olanlar) benim kontrolümde olmadıklarından, kendimi "kötü" olarak değerlendirmek için hâlâ birçok 'yeterli' neden var olacaktır. Bu yüzden, "Sadece rol yapıyorum." "Kendimi kandırıyorum." gibi ifadeleri hemen eklerim, bunların gerçek karakterimin bir parçası olduğunu, değişmesi gerektiğini fakat hâlâ devam ettiğini söylemeye devam ederim.

Bu şekilde, ilişkisel yanıtımızın, sadece kendi yanıtımız olduğunu ayırt etmiyoruz, üstüne bu yanıtımızın bizi temas hâline getirdiği işlevler temelinde hareket ediyoruz. Bunu tanımlamak için kullanılan teknik terim; *bilişsel birleşme* (cognitive fusion) ya da *lafzîleşme*dir (literalization): Düşünceleri ne hakkında oldukları ile karıştırmak, dil sürecini işaret ettiği şeyle aynı gibi ele almak ve buna göre davranmak veya buna göre tepki vermek. Başka bir ifadeyle, kelimeleri lafzî olarak alıyoruz.

Yerleşmiş ilişkileri silmenin zorluğu psikopatolojiyi besleyen faktörlerden ikincisidir. İlişkisel çerçeveleme ile yerleşmiş ilişki ağları, hâlihazırdaki kontingensilere duyarsızdır (yukarıda anlatılan iki grup arasında yapılan, lambanın belirli bir şekilde yanması durumunda butona basma yönergesini takip etme deneyinde bunu görmüştük). Hayatta da bir ilişkinin yerleştikten sonra hep devam ettiğini görürüz. İlişkiler,

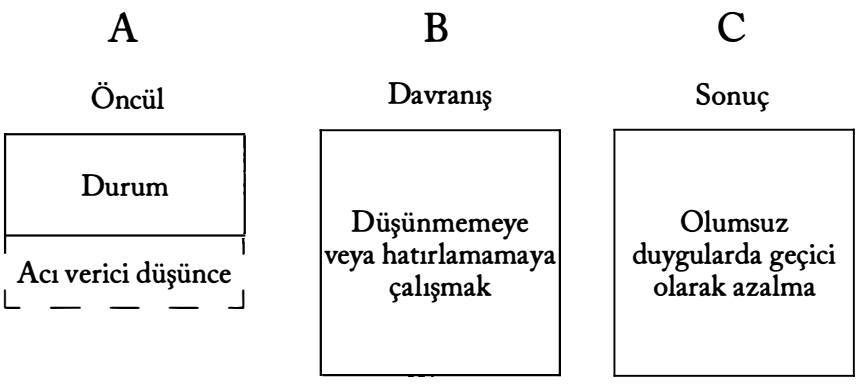
yeni ilişkilerin eklenmesi değişebilir fakat asla kaybolmazlar. Bunu klinik deneyimlerimizden, deneysel çalışmalardan (Wilson ve Hayes, 1996) ve günlük yaşantımızdan da bilmekteyiz. Bu bölümün başlarında araba için kullandığımız yeni kelimeyi hatırladınız mı? Hatırlayamazsanız bile üzerinizdeki fonksiyonu ortadan kalkmış değildir, örneğin içinde 'grado'nun da bulunduğu birkaç tane yeni kelime verilse, gördüğünüzde büyük ihtimalle hatırlayacaksınızdır. Bunu okumuş bulundunuz ve artık 'araba' kelimesini 'grado' ortaya çıkmadan düşünmek sizin için biraz daha zor olabilecektir. Gelin üzerimizde bir deney yapalım, bu hafta aklımızdan 'grado' kelimesini hiç geçirmemeye çalışalım. Hedef şu; bu hafta içinde 'araba' kelimesini duyduğunuzda 'grado' aklımızdan hiç geçmeyecek. Başarabilir misiniz? Çoğunuz bunun zor, hatta yüksek olasılıkla imkânsız olduğu konusunda hemfikir olacaksınız. Bu yeni ilişki henüz tam olarak yerleşmemiştir. Ancak biraz daha güçlü koşullanma süreçleri ekleseniz bile -örneğin 'araba'ya bir yanıt olarak 'grado' yerine 'kırmızı gül' demiş olsanız- iki uyaran arasındaki ilişki yine de kaybolmuş olmaz. "Neden kırmızı bir gül düşündün?" sorusunu yanıtlarken ya da ilerde bir gün kırmızı güllerden oluşmuş bir buketin zihninize getirdiklerini fark ettiğinizde, bu durum kolayca ortaya çıkacaktır. Bu fenomenin sebeplerinden biri; ilişkilerin spesifik ağları bir kez yerleştiğinde artık, ağın bir bütün olarak desteklendiği birçok türetilmiş ilişkiyi içermesidir. Yani grado artık sadece başka bir kelime (araba) ile değil egzoz borusu, yollar, benzin istasyonları, kazalar, iş yeriniz (eğer arabanızla gidiyorsanız), kırmızı renkle (arabanız kırmızıysa) ve başka diğer şeylerle de ilişkili olmaya başlamıştır. Bütün bunlar "Biraz sonra size, araba yerine yeni bir kelime önereceğiz." yazısını okuduğunuz anda başlamış oldu. Bu ilişkilerin bazıları çok zorlama ve uzak ihtimalli gibi görünse de insan için hâlâ ulaşılabilir olarak kalır. Asıl önemlisi de 'grado'yu düşünmediğinizde, ilişki ağı içindeki diğer uyaranlarla daha fazla ilgilenir duruma gelirsiniz. Dikkat etmeniz gereken ilişkiler tam da bunlardır!

Bu ağları destekleyen faktörlerden biri de ilişkisel ağların devamını sürekli olarak pekiştiren dilsel (linguistik) bağlamda yaşamamızdır. Bu sözel temelde yapılandırılmış dünyada işlevsel bir yaşam için, her şeyin tutarlı ve 'anlamlı' olması gerektiği bize öğretilmiştir. Diğerleri anlayabilsin diye konuşuruz. Bu da göstermektedir ki tutarlı ve 'doğru' olmak (ki ilişkisel ağları güçlendirir) genelleştirilmiş ve güçlü bir pekiştireç işlevi

görür. Bu ağlar, hâlihazırdaki kontingensiler üzerinde kolaylıkla egemen olabilir. Sonuç olarak işlev bozucu sözel yapılanmalar, birey için davranış istenmeyen sonuçlara yol açsa bile kontrol edici işlevini devam ettirir. Leonard çocukları ile ilişkisinin hayatının önemli bir parçası olduğunu düşünerek, sonuçları onu memnun etmese bile kendini izole etmektedir. Tam da Leonard'ın, yaşamında çok önemli olarak gördüğü şeye, yani çocuklarıyla olan ilişkisine olumsuz etkisine rağmen kendisini soyutlamaya devam etmesi gibi.

İnsan dilinin, psikopatoloji olarak tanımlanan durumu besleyen üçüncü faktörü; kişinin olumsuz ve kendisine acı verici duyguları ve bunlarla ilişkili düşünceleri, anıları ve bedensel hisleri azaltmak ve kontrol altına almak amacıyla teşebbüs ettiği *yaşantısal kaçınma*dır (experiential avoidance). Dili kullanabilen (yani ilişkisel çerçeveleme yeteneğine sahip olan) bir birey için geçmişinde yaşadığı acı verici deneyiminden bahsetmek zor olabilir. Acı verici bir deneyim hakkında birisine bir şeyler anlatmak, acı verici şartlar o anda tecrübe edilmiyor ya da daha önce hiç doğrudan tecrübe edilmemiş olsa da, hem anlatan hem de dinleyen için zor olabilir. Bizler ayrıca arzu edilen bir geleceği yapılandırıp, istenilmeyen muadili ile kıyaslama yeteneğine de sahip bulunmaktayız. Sonuç ise genellikle endişe ve üzüntü olmaktadır. İnsan dili genişlemiş ilişkisel ağlardan oluşur. Bunlar ise, uzak geçmişimizde yaşadığımız ya da yapılandırdığımız gelecekte yaşanma ihtimali olan olaylardan 'buraya getirdiğimiz' uyaran fonksiyonlarına sahip kişiye içsel olayların sonucudur. (bk. Şekil7.6).

Şekil 7.6 Yaşantısal Kaçınma



Şimdi Mirza'ya dönelim ve yaşantısal kaçınmanın şu andaki durumunda nasıl bir rol oynadığına bakalım:

Mirza yeni tanıştığı arkadaşlarını ziyarete gitmiştir. Futbol maçı izlemek için toplanmışlardır, futbol ve devam eden maç hakkında sohbet etmektedirler. Ortam samimi ve keyiflidir. Aralarından biri ayrılması gerektiğini söyleyerek çıkar. Mirza arkadaşının eve gidip gitmediğini sorar. Diğer birisi 'Hayır.' der, 'Kardeşini tren istasyonundan almak için gidiyor.' Midesinde bir sıkıntı hisseder Mirza, kendi kardeşini son gördüğü ana döner, herkesin ve her şeyin üstünü örten bir hüzün belirir. Birdenbire her şey çok ağırlaşmıştır.

Mirza ilişkisel çerçeveleme becerisi sayesinde, hâlihazırdaki durumda acı yokken, acı dolu geçmişi ile temas eder. Bu temas noktaları dilsel olarak her yerde ve her zaman gerçekleşebilir. Dil gelişimi olmayan bir organizma için acıdan kaçınmak bir dereceye kadar mümkündür. Basit bir biçimde acının yaşandığı ortamlardan uzaklaşarak bunu tesis edebilir. Fakat Mirza'nın örneğinde olduğu gibi, dilin işlevi bu durumu insanlar için uygulaması çok zor bir hâle getirir. İlişkisel çerçeveleme yolu ile yerleşen bu ağ, acı ile karşılaşma olasılığımızı kat kat arttırır ve yaygınlaştırır. Bununla birlikte yine dilin kendi işlevlerinin bir sonucu olarak, birçok insan çevresel faktörleri kontrol etmekte başarılıdır. Örneğin yolumuzu kar kaplamışsa, birilerini çağırarak ya da yardım isteyerek onu ortadan kaldırabiliriz. Duvarlarımızın rengini beğenmiyorsak, bir kutu boya alarak başka bir renge boyayabiliriz. Çevresel faktörler üzerindeki bu değiştirici gücümüzün yüksekliği, acı verici düşünceleri ve imajları değiştirmek ve onlardan uzaklaşmak konusundaki çabalarımızın bir gerekçesi olabilir gibi görünmektedir. Bununla birlikte, modern araştırmalar psikopatolojiyi doğuran ve süreğenliğini sağlayan en önemli faktörün tam da bu çabalar olduğunu göstermektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, ve Strosahl, 1996).

Bilişsel Birleşme ve Dil: Engellerin ve Nedenlerin İllüzyonu

Dilin hayatımızdaki merkezî önemi dolayısıyla, bilişsel birleşme insanlar arasında çok yaygın bir fenomendir. Bunun bir sonucu, kişisel deneyimlerimizin başka davranışlarımız için kolaylıkla bir engel veya bir gerekçe fonksiyonu kazanabilmesidir. Örneğin;

- Bu sabah çok kötüydüm, yataktan kalkamadım.
- O kadar sinirliydim ki o randevuya gitmedim.
- O kadar delirdim ki ona, cehenneme kadar yolun var dedim.

Bu tip yargılamaları sık sık duyar ve yaparız. İlişkisel çerçeveleme aracılığıyla örneğin sinirlilik ve öfke yaşantılamamız, bu hislerin çok ötesine geçen işlevler kazanır. Bu işlevler baskın olduğunda, yani bilişsel birleşme ortaya çıktığında, yukarıdaki örnekte gördüğümüz gibi bu yaşantılama, o davranışın nedeni olarak görülmeye başlıyor. Bu işlevler -her ne kadar uygun olmasa da- davranışımızı açıklar hâle geliyor. Peki, bir ara verelim ve aslında neler olduğuna bakalım. Her cümlede ilk önce rahatsız edici verici bir duygusal durum vurgulanıyor ve bununla ilişkili eylem ortaya konuyor. Fakat bahsedilen durumlara bir kez daha bakalım: Bunlar aslında iki davranışsal olayı aktarmaktadırlar;

- Bu sabah çok kötüydüm *ve* yataktan çıkmadım.
- Çok sinirliydim *ve* randevuya gitmedim.
- Delirdim *ve* cehenneme kadar yolun var dedim.

Yukarıda 've' kelimesinin kullanılması, ifadeleri daha yukarıdakilere göre daha doğru biçimde tanımlamıştır. Hepimiz, bir davranışı diğer bir davranışın nedeni olarak açıklama eğilimine sahibiz. Bununla birlikte, 'ama' kelimesinin işaret ettiği gibi böyle nedensel bir alakanın bulunması şart değildir. Örneğin bu basit zihinsel deney bunu gösterebilir.

- Eğer yatak odasında bir yangının çıktığı bağlamda 'kötü' hissediyorsanız? 'Kötü hissetmek' yatakta kalmanıza neden olur mu? Hayır.
- Aşırı sinirlilikten dolayı gitmediğiniz o randevunun sonucunda ağır bir para cezasına çarptırılacağınızı bilseniz, sinirliliğiniz gitmemenize neden olur muydu? Hayır.
- Delirmenizin nedeni huysuz bir karate üstadı olsaydı, yine de 'delirmek' kendisine cehenneme kadar yolun var, demenize neden olur muydu? Çoğu kişi muhtemelen bu durumda böyle bir şey söyleme riskini göz önüne almaz.

Yukarıda bahsedilenler -kötü, sinirli, deli- gibi hissettiren duyguları fark etmek, çok mâkul ve anlaşılır görünse de; yatmak, randevuyu

asmak ya da birine cehenneme gitmesini söylemek bu duyguların neden olduğu eylemler değildir. Davranış bu içsel durumlar tarafından mâkul bir şekilde açıklanmamaktadır. Önceki bölümde de konuştuğumuz gibi, hâlihazırdaki davranışlar birçok bağlamsal faktörün etkisi altında ortaya konulur. İçsel durumlar bunlardan biridir. Buna rağmen günlük hayatta, bunları davranışlarımızı açıklayan yegâne gerekçe gibi kullanırız. İçsel faktörlerin davranışların bir nedeni olduğuna dair açıklama biçimine, *nedensel illüzyon* (causal illusion) diyoruz. Bu, danışanların kendi davranışlarının nedenlerini ortadan kaldırarak sorunları çözmeye çalıştıkları kısır döngülerin bir parçası hâline kolayca gelebilir. Nedenler neden değildir, yalnızca nedensel illüzyonlardır. Bu tutumun bir örneğini Marie'de görürüz; tedirginlik hissini yaşamamak için bazı sosyal ortamlardan uzak kalarak sorununu çözmeye çalışmaktadır.

İlişkisel Çerçeveleme ve Değişim

İnsan dili, psikopatoloji olarak adlandırdığımız şeyin merkezinde bir konuma sahiptir ki değişim için çalışmanın da bu ilişkisel çerçeveleme süreçleriyle çalışmayı içermesi gerektiğini ima eder. İnsanlara ilişkisel çerçeveleme yollarını değiştirebilmeleri konusunda yardımcı olabilir miyiz? İlişkisel çerçevelemenin olumsuz sonuçlarını etkileyebilir miyiz? İlişkisel ağları ayakta tutan faktörlerin altında yatan bilişsel birleşmeye karşı harekete geçebilir miyiz ve dolayısıyla yaşantısal kaçınmanın kısır döngüsünden kurtulabilir miyiz? Bu soruların cevabını 12. ve 13. bölümlerde arayacağız. Tepkisel, edimsel ve ilişkisel koşullanmanın temel davranışsal ilkelerine dair anlayışımızı derinleştirdikten sonra, artık ABC analizinin gelişmiş ve derinleştirilmiş bir hâline doğru yol alabiliriz.

Çev: Ahmet Nalbant

8. BÖLÜM

ABC'Yİ UYGULAMAYA BAŞLAMAK

Öğrenme teorisinin üç ana prensibini (klasik koşullanma, edimsel koşullanma, ilişkisel çerçeveleme) inceledikten sonra çalışmamızın temel noktasına, ABC analizine dönüyoruz. Analizin çeşitli kısımlarında bu ilkeler nasıl ortaya çıkmaktadır? Birçok açıdan, edimsel koşullanmanın (sonuçlarla öğrenmek) analizin temel noktası olduğu âşikârdır. Bu üç basamak -A, B ve C- sonuçların etkilerini nasıl gösterdiğini tarifler: Belli koşullarda (A), kişi bir şeyler yapar (B) ve belli sonuçlar gelişir (C). Bu sonuçlar, aynı kişinin benzer koşullar altında benzer bir davranışı sergileme olasılığını arttırır veya azaltır. Anlatım açısından bu farklı ilkeleri ayrı ayrı ele almak mümkünse de gerçek hayatta, bunlar sürekli olarak birbirleriyle iç içe geçmiştir ve birbirlerinden nadiren ayrılırlar.

Bu karmaşıklığı küçük bir çocuğun (John) köpekle karşılaşmasında görebiliriz. Eğer John daha önce bir köpek tarafından korkutulmuşsa, tepkisel koşullanmanın yardımıyla, benzer köpeklerden korkmasını anlamak kolaydır. Fakat John, -korkmak bir yana daha önce hiçbir köpekle karşılaşmadığı- Patty Halasının evine gitmekten sırf daha önce biri ona halasının kedisinin bir köpeğe benzediğini söylemesi üzerine vazgeçiyorsa, bu durumun formülasyonu için ilişkisel çerçeveleme prensibine ihtiyaç duyarız. Kedi hakkındaki bu yorum, eğer John, daha önceden tepkisel koşullanmaya mâruz kalmamış olsaydı herhangi bir kaygıya yol açmayabilirdi. John'un bu senaryodaki "Patty Hala'ya gitmek istemiyorum." şeklindeki söylemi, daha önceden isteklerini bu şekilde ifade

etme biçiminin sonucudur ki bu söylem ailesinin John'un isteklerine verdiği yanıtı da etkilemektedir.

Şimdi klinik ortama ve Mirza ile Leonard vakalarına dönelim. Öğrenme ilkelerinin nasıl birbirleriyle iç içe geçtiklerini daha açık bir şekilde görelim.

MİRZA'NIN DENEYİMLERİNİN ANALİZİ

Mirza İsveç'teki yaşamına gittikçe alışmıştır. Bosna'dan İsveç'e geldiğinde hayatının önemli bir kısmını kaplayan problemler artık bir dengeye oturmuştur fakat şimdi yeni problemler ortaya çıkmıştır.

Mirza son zamanlarda sıkıntılarının gittikçe kötüleştiğini ve bunun nedenini anlayamadığını söylüyor. Sığınma kampında kaldığı dönemde de birçok problemleri vardı, ancak bunlara rağmen o zaman kendisini daha iyi hissediyordu. İsveç'e yerleşmesine izin verileceğinden emin değildi ve yerleşim izni için çabalamak bütün vaktini alıyordu. Artık oturma izni var hatta kendisine ait bir apartman dairesi bile mevcut ve üniversitede çalışmaya başladı. Düşünsenize! Belirsizlikle geçen onca yılın ardından kendisine ait bir daire!

Fakat okul arkadaşlarından biri "Eve gideli:n mi?" dediğinde Mirza aniden midesinde bir düğümlenme hissediyor. Akşamları evde yalnız otururken, sadece televizyonda gördüğü savaş görüntüleri ya da Bosna hakkında haberler değil, sanki yaptığı her şey savaşın anılarını geri getiriyor. Gece karanlıkta pencereden dışarı bakmak onu kaygılandırıyor. Genellikle bütün gün perdeleri tamamen kapatıp oturuyor. Bosna'daki mutfağı gözünün önüne gelmeksizin çay yapmak için su bile kaynatamıyor. Delilik bu! Şimdi yepyeni bir hayat yaşamakta özgürken eski hayatı sanki gittikçe etrafını kuşatıyor. Evde kendisine yemek yapmaktansa okul yemekhanesinde yemeyi tercih ediyor. Bosna'dayken yemeklerin yapılmasına yardım etmeyi severdi. Kendisini her şeyin yolunda olduğuna ikna etmeye çabalıyor ama bir türlü ikna olmuyor. Geçen akşamki futbol maçı gibi ilgisini çeken ve o anda dikkatini verebildiği şeylerle meşgul olduğunda kendisini daha iyi hissettiğini fark ediyor. Fakat kaygıları onu orada bile yakalıyor. Arkadaşlarından

biri erkek kardeşinden bahsettiğinde bu Mirza'nın kendi erkek kardeşi Samir'i en son gördüğü zamanı hatırlamasına yol açıyor. Samir hakkında düşünüp durmanın bir faydası yok. Bir daha asla göremeyecek biliyor fakat ne kadar çabalarsa çabalasın Samir'i düşünmeyi bırakamıyor. Sürekli evinden dışarıda olamaz. Evinde vakit geçirebiliyor olması gerek. Bugünlerde ne zaman dışarıda olması için bir bahanesi olsa evde olmaktan kaçındığını fark ediyor.

Tam olarak neyi analiz etmek istiyoruz? Nereden başlayacağız? Yukarıdaki açıklama klasik ve edimsel koşullanma yanında ilişkisel çerçevelemeye bağlı yanıt verme biçimlerini de içeriyor. Mirza daha çok kaygılarının neden gittikçe kötüleştiğiyle ilgileniyor. Okuyucular, bir analize kişinin ne yaptığıyla yani davranışla (B) başlamanın genellikle avantajlı olduğunu önceki bölümlerden hatırlayacaktır. Peki, Mirza'nın problemlerinin merkezindeki davranışlar hangileridir? Analize buradan başlayalım.

Davranışa (B) Daha Yakından Bakmak

Kaygıların sürmesinde ve kötüleşmesinde kaçınmanın merkezî bir rol oynadığını bildiğimize göre bu işlevi taşıyan davranışlara bakabiliriz. Açıkça görebildiğimiz üzere Mirza işlevsel açıdan birbirlerine benzeyen birçok şey yapıyor;

- Eve gitmekten ve yemek yapmaktan kaçınıyor,
- Dışarıdaki karanlığı görmekten kaçınmak için perdeleri çekiyor,
- Kendisine ne olduğuyla ilgili açıklamalarda bulunmaya çalışıyor,
- Abisi hakkında düşünmemeye çalışıyor.

Bu davranışlar arasındaki benzerlik nedir? Mirza kendisine acı veren hisler, düşünceler ve anılardan kaçınmaya çalışıyor. Bu, rahatsız edici içsel olaylara verilen doğal bir insanî tepki fakat aynı zamanda sorunların da bir kaynağıdır.

Analizin başlangıç safhalarında, danışan kendi problemlerinden bahsederken, davranış örüntülerini daha iyi anlayabilmemize yardımcı olduğu için kaçınma fonksiyonu gösteren davranışlardan daha fazla örnek incelemek önemlidir. İlk bakışta farklıymış gibi gözüken davranışlar (düşünceleri baskılamak ya da perdeleri çekmek) işlevsel olarak benzer olabilirler. Bunlar aynı işlevsel sınıfa aittirler. Topoğrafik olarak farklı fakat işlevsel olarak benzer davranışlardır.

Analize davranışla (B) başlamak çoğu zaman avantajlıdır çünkü B genellikle değişim potansiyeli en fazla olan alandır. Davranış biçimimizi değiştirdiğimizde farklı sonuçlarla temas etme olasılığımızı arttırırız ve davranışlarımızı farklı uyaranların etkisi altına getirebiliriz. Yine de danışanla olan iş birliğimize B'yi incelemekle başlamak, danışanın daha önemli gördüğü şeylerden konuşmak isteyebileceği gerçeğinden dolayı genellikle zordur. Kaygı dolu birçok danışanda olduğu gibi Mirza, kendi kaygılı yaşantılarına odaklanıyor: Buna ne sebep olmuş olabilir ve bundan kurtulmak için ne yapılabilir (bk. Şekil 8.1). O, bu konulardan konuşmak istiyor! Bu, iş birliği için diğer bir başlangıç noktası olabilir, bu yüzden A'ya da odaklanabiliriz.

Şekil 8.1: ABC Analizi: Mirza'nın Kaygıları

A	B	C
Öncül	Davranış	Sonuç
Polis arabası görüyor, su ısıtıyor, penceresinden dışarıdaki karanlığı görüyor vb...	Kontrol ve kaçınmayı hedefleyen farklı davranışlar: Gerekçelerle ilgilenmek, eve gitmekten kaçınmak, perdelerini kapatmak	

Öncüllere (A) Daha Yakından Bakmak

Hangi koşullar altında Mirza yukarıda anlatıldığı gibi davranıyor? Bu soruyu yanıtlamanın en basit yolu, ona kendisini neyin rahatsız ettiğini, kaygılarının nasıl belirdiğini ve hangi durumlarda ortaya çıktığını sormaktır. Mirza'nın problemlerinin belli koşullar altında ortaya çıktığı hemen görülecektir;

- Bosna'yla ilgili haberleri gördüğünde,
- Biri ona kardeşi olup olmadığını sorduğunda,
- Beklenmedik, yüksek bir ses duyduğunda.

Fakat Mirza'nın kaygıları onun hikâyesini bilsek bile çok kolayca anlayamayacağımız farklı durumlarda da ortaya çıkıyor;

- Polis arabası gördüğünde,
- Çay içmeye oturduğunda,
- Penceresinden karanlığı gördüğünde,
- Çocuklarıyla birlikte mutlu bir şekilde oynayan bir aile gördüğünde,
- Biri ciddi bir hastalıktan bahsettiğinde,
- Elma ağaçlarının çiçek açtığını gördüğünde.

Bu uzun bir liste olmasına rağmen eksiksiz olmaktan çok uzak. Mirza'nın düşüncelerini daha az ya da daha çok acı veren başka düşüncelere sevk eden sayısız durum var gibi gözüküyor.

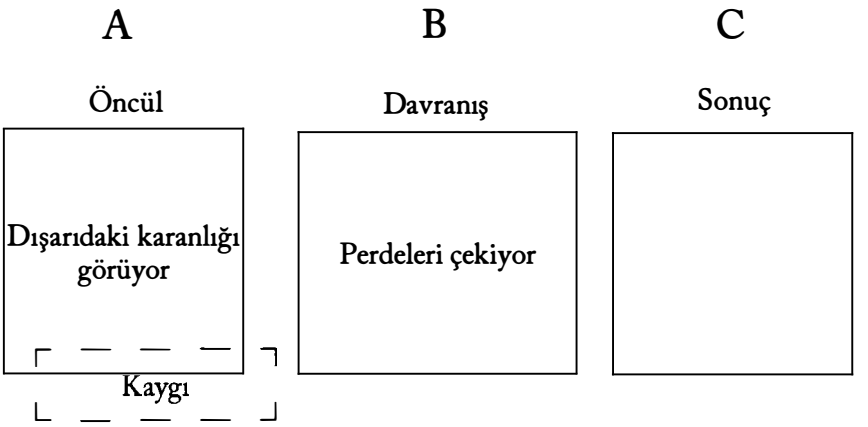
Bu A'lar topluluğunu nasıl analiz etmeliyiz? Liste hiç son bulmayacakmış gibi duruyor. Problemin klinik açıdan faydalı bir analizini yapabilmek için A'ya daha yakından baktığımızda bile her bir duruma tek tek odaklanmak gerekli değildir. Önemli olan zamanla tekrar tekrar ortaya çıkan merkezî durumları belirlemektir. Mirza'nın tarif ettiği dış uyaranlar çok çeşitlilik göstermekte. Öne çıkan ise onun kaygılarına ve bu kaygılarıyla ilişkili düşünce ve anılarına odaklanmasıdır. Problemin merkezinde kaygıları ortaya çıkartan durumların yatmadığını öne sürebiliriz. Analiz bize kaygı tepkisinin herhangi bir uyarana karşılık olarak öğrenilebileceğini gösterir. Ana problem kaygı ortaya çıktığında Mirza'nın ne yaptığıdır. Mirza duygular, düşünceler ve anılarını tecrübe ettiğinde bu yaşantıdan kaçınmaya (B) ve/veya bu yaşantıyı (A) kontrol etmeye (B) çalışıyor.

Öncüllerin (A) Tepkisel Yönleri

Mirza daha önce güçlü bir korku ve kaygı uyandıran birçok durumla karşı karşıya geldi. Hayatı tehlikeye girdi, saldırıya uğradı, evini

ve bütün dünyevî varlığını kaybetti. Bu durumların her birinde tepkisel koşullanmanın parçaları bulunmakta. Sesler, kokular ve görüntüler koşullanmış uyaran (K^+U) hâline geldi ve korku ve yoğun olumsuz duygular şeklinde koşullanmış yanıtlar (K^+Y) ortaya çıkartarak biçimlendi. *Genelleştirme* süreci ile birlikte K^+U'lara yeteri kadar benzeyen diğer uyaranlar da benzer yanıtlar ortaya çıkartacak şekilde yeni özellikler kazanacaktır. Bunun iyi bir örneği polis arabaları ya da üniformalarının Mirza tarafından görülmesidir. Mirza, polisten korkmaması gerektiğinin çoktandır farkında olmasına rağmen, üniforması içinde bir polis memurunun aniden pencerenin dışında belirmesi, tepkisel koşullanma ilkelerine göre bir korku yanıtının ortaya çıkması için yeterli olacaktır. Diğer dış uyaranlar da onun kendi kontrolü dışında otomatik bir reaksiyon ortaya çıkarabilmektedir. Bir diğer açık örnek ise Mirza'nın acı dolu hatıralarla eşleştirdiği karanlıktır (bk. Şekil8.2).

Şekil 8.2 Öncül: Tepkisel Fonksiyon (K^+U ve K^+Y ilişkisi)



İlişkisel Çerçeveleme ve Öncüller (A)

Mirza'yı acı dolu olayları hatırlamaya iten bazı dış uyaranları tepkisel koşullanma süreçleriyle açıklamak daha zordur. Mirza'nınki gibi bir geçmişe sahip biri için yeni ülkesinde mutlu bir aile görüntüsünün onda huzursuzluğa yol açması herkes tarafından anlaşılabilecek bir şey olabilir, ancak Mirza'nın bu tepkileri tepkisel koşullanmayla nasıl öğrenilebildiğini açıklamak oldukça zordur.

Mirza'nın bu tepkilerini, -birbiriyle ilişkilendirmesi en zor olan tepkilerin bile ışık hızında yerleşebildiği- bir diğer yöntemle öğrenmiş olması daha olasıdır. Dil gelişimi tamamlanmış bir kişi için, 'şey'ler arasındaki ilişkiler, sadece bazı tarihsel bağlantı ya da karşılıklı benzerlikler nedeniyle yerleşmez. Dil becerileri öğrenilirken, sosyal bağlam farklı ilişkilerin de (örneğin zıtlıklar) yerleşmesine katkıda bulunur. Mutluluk mutsuzlukla, siyah beyazla, yaşam da ölümle bir ilişki içindedir (ilişkisel çerçeve). Yeni ilişkiler sürekli olarak yerleşmektedir. İlişki ağları saniyeler içerisinde canlanabilir.

Herhangi birinin kardeşi hakkında geçen bir yorumun Mirza'da travmatik hatıralar ortaya çıkardığını düşünün. Travmatik olay gerçekleştiğinde Mirza tek kelime bile İsveççe bilmiyordu. İsveççede ağabey anlamına gelen *bror* kelimesi onun için hiçbir anlam ifade etmiyordu. Hatta belki de bu kelimeyi ya da sesi daha önce hiç duymamıştı. Fakat *bror* sesi Mirza'nın anadilinde aynı anlama gelen ve daha önceden Mirza'nın abisi Samir ile ilişkili *brat* kelimesiyle ilişki kurduğunda artık *bror* kelimesi Mirza'nın acı ve ızdırapla dolu uzun hikâyesiyle bir ilişki kurmuş oldu.

Mirza bir multimedya kursuna katılıyor ve güncel bir sosyal sorunun belgelenmeye çalışıldığı bir grup etkinliğine devam ediyor. Grup, konu olarak yaşlı bakımını seçiyor. Sınıf arkadaşlarından biri, gazeteden yatakta yatan yaşlı birinin fotoğrafını getiriyor. Mirza aniden bu konuda çalışmak istemediğini fark ediyor ve hemen başka bir konu öneriyor.

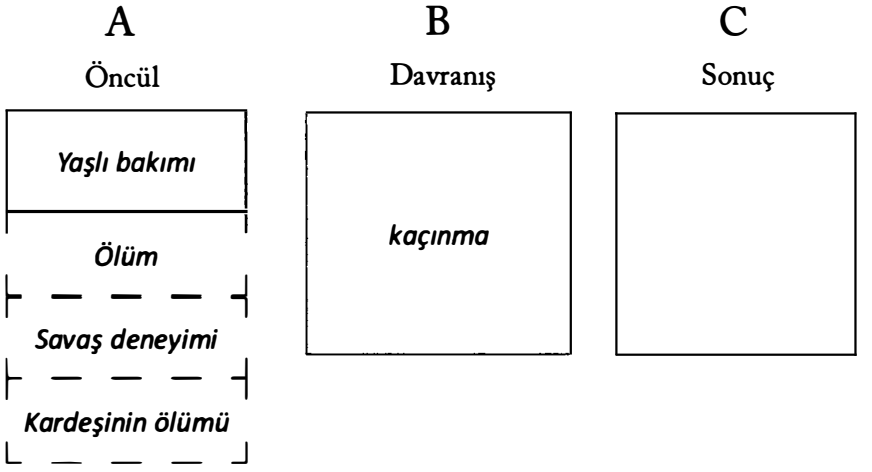
Mirza, terapistine bunu sınıfta kendisini kaygılı hissetmiş olmasıyla açıklıyor. Terapisti, Mirza'nın sınıfta aniden konuyu değiştirme davranışını (B) diğer bir kaçınma davranışı olarak not alıyor. Yaşlı bakımının Mirza'nın travmatik geçmişiyle hiçbir ilişkisi yok. Önerilen bu sınıf projesinin içeriğiyle benzeşen bir savaş anısı da yok. Bu konuyla benzerlik gösterebilecek tek anısı, savaş ortaya çıkmadan önce Mirza'nın kaybettiği ve sadece mutlu anılarla hatırladığı büyükanne ve büyükbabasıdır. Fakat dil gelişimi tamamlanmış bir kişi için yaşlılık, hastalık ve yetersiz bakım kolaylıkla ölümle ilişkilendirilebilir. Ve Mirza için ölüm, savaş anılarıyla çoktan bağlantılı bir ilişki içindedir.

Benzer bağlantılar farklı bağlamlar ve uyaranlar için de yapılabilir. Eğer Mirza'nın kaygıları sadece tepkisel koşullanmayla ortaya çıksaydı,

bunlardan farklı bağlamlarda kurtulabilirdi. Fakat kendi dilinizin yaptıklarıyla ilişkili olan acılardan nereye ve nasıl kaçabilirsiniz?

Hayvan davranışlarının analizine baktığınızda yıllar süren araştırmalar, öncüllerin (A) her zaman ya organizmanın doğrudan temasta olduğu ya da genelleştirme yoluyla benzer fonksiyonlar kazandığı durumlara işaret ettiğini göstermektedir. Bu, dil yetisine sahip bir insan için geçerli değildir. İlişkisel çerçeveleme yeteneği, uyaranların dilsel bir bağlantıyla bir A fonksiyonu kazanabilmesi demektir. Her birimiz kendi kişisel ilişkisel çerçeveleme geçmişimize sahibiz. Bunu farklı kişiler aynı olayı yorumlarken gözlemleyebiliriz; aynı durum onu deneyimleyen insanlar için farklı anlamlar ifade edebilir. Bu durum, Mirza'nın davranışlarını (B) önceleyen belli durumları (A) analiz etmeye giriştiğimiz zaman karşımıza çıkanlarla da benzerdir (bk. Şekil8.3).

Şekil 8.3 Öncül: (İlişkisel Çerçeveleme yoluyla Yerleşen) S özel Fonksiyon



Sonuçlara (C) Daha Yakından Bakmak

Mirza'nın davranışlarını hangi sonuçlar kontrol ediyor? Çeşitli öğrenme ilkeleri bu süreci nasıl açıklıyor? Mirza dairesine dönmekten kaçındığında ya da dışarıda karanlık olduğu zaman perdeleri çektiğinde ortaya çıkan sonuçların izini sürmek istediğimiz zaman basitçe şu soruyu sorarız: "Sonra ne oluyor?" Ardından gelen nedir? Kendisini

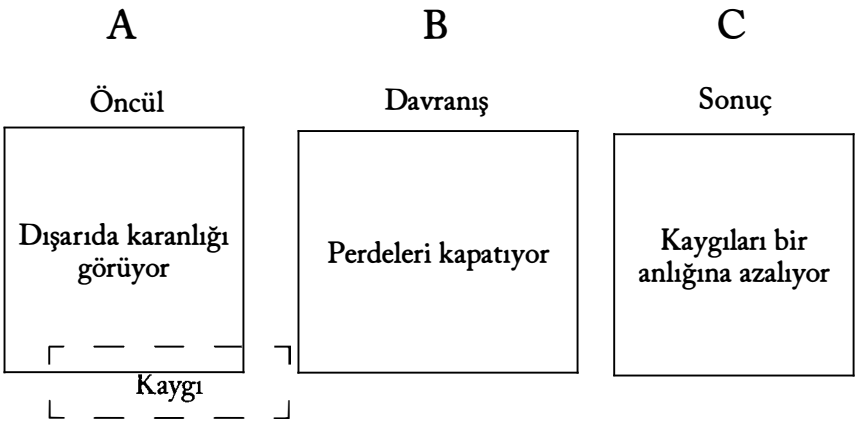
kaygılı hissettiği zamanlarda konuşmanın konusunu değiştirince ne oluyor? Kardeşiyle ilgili düşüncelerini bir kenara itme girişimlerini ne takip ediyor? Mirza'nın ilk andaki cevabı: "Kaygılarım gittikçe kötüleşiyor." Bu olaylar zincirini nasıl anlayabiliriz? Mirza'nın davranışları kendisi için istenmeyen sonuçlara yol açıyor ve bunu fark etmesine rağmen Mirza bunları yapmayı sürdürüyor. Mirza bu durumu şaşırtıcı buluyor.

> *Yaptıklarımla kendime yardımcı olmadığımın farkındayım. Her şey daha da kötüye gidiyor. Sanki kendime işkence etmek istiyormuşum gibi. Delilik bu. Bazen daha iyisini hak etmediğimi düşünüyorum.*

Bu düşünce şekli sadece Mirza'ya özgü değildir. Bazı psikoloji teorileri aslında insanın kendisine zarar vermek istediğini bile iddia edebilirler. Biz farklı bir açıklamayı tercih ediyoruz ve daha faydalı bir temel olduğunu düşündüğümüz bir noktaya geri dönüyoruz; davranışların kısa ve uzun dönem sonuçlarına...

Mirza'nın davranışlarının uzun dönemde işleri daha kötüye götürdüğünü söylerken uzun dönemli sonuçlardan bahsediyoruz. Peki, bu davranışların kısa dönemli sonuçları nelerdir? Dışarıda karanlığı görünce ve kaygılarının arttığını fark edince Mirza bütün perdelerini çekiyor. Kaygılarına ne oluyor? Kısa bir süreliğine kaygıları bir miktar azalıyor ve kendisini daha rahat hissediyor. Bir konuşma anında Mirza kaygı hissettiğinde ve konuyu değiştirdiğinde kaygılarına ne oluyor? Bir süreliğine azalıyor. Aklına kardeşiyle ilgili düşünceler geldiğinde ve dikkatini dağıtmak için dışarı yürüyüşe gittiğinde kaygılarına ne oluyor? Bir anlığına yoğunlukları azalıyor. Yürümek her zaman işe yaramazsa da çoğunlukla kontrol fonksiyonunu sağlayacak kadar iyi çalışıyor. Mirza'nın davranışları, bizzat bu davranışların sonuçları -daha da net olmak gerekirse negatif pekiştirme- üzerinden yönetiliyor. Kendi davranışları bazı noktalarda rahatsızlık veren olumsuz etkileri azaltıyor ve bu rahatsız edici olumsuzlukların bir anlık azalması, davranışı (örneğin düşünceleri uzaklaştırmak, bir konuşmada konuyu değiştirmek, dışarısı karanlıkken perdeleri örtmek) güçlendiriyor.

Şekil 8.4 Kaçınma ile Negatif Pekiştirme: Mirza



Mirza'nın kendisine uzun dönemde istenmeyen sonuçlar getirmesine rağmen davranışlarını sürdürüyor olmasının bir sebebi, daha önce ayrıntılı olarak değindiğimiz kısa dönemli sonuçların galip gelmesidir. Yine de özellikle olayların ilerleyişine baktığımızda ve istenmeyen sonuçlar daha açık hâle geldiğinde bu açıklama yeteri kadar tatmin edici olmayabilir. Daha önce kaygıları azaltan birçok davranış artık etkisini kaybediyor gibi gözükmektedir ve istenmeyen sonuçlar artık daha açıktır. Yükselmiş kaygının bu sonuçları artık uzun dönemde değil kısa dönemde de etkili olmaya başlamıştır. Konuşmaların konularını değiştirmek artık işe yaramıyor. Perdelerin kapatılması kaygıları gidermiyor. Kardeşiyle ilgili düşünceler artık Mirza yürüyüşe çıktığında bile başına üşüşüyor. Yine de bunlar bile Mirza'nın kaçınmasını sonlandırmıyor. Bu davranışları onun repertuarındaki sağlam yerini koruyor. Bu süreci daha iyi anlamak için ilişkisel çerçevelemeyle ilgili bilgilerimizi tekrar gözden geçirmemiz gerekmektedir.

İlişkisel Çerçeveleme ve Sonuçlar (C)

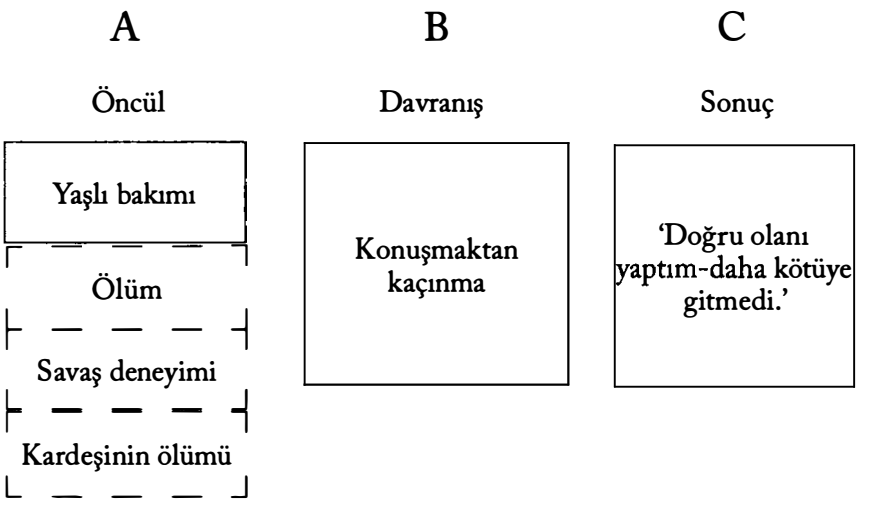
Daha önce, bir laboratuvar deneyinde iki gruba, lamba belli bir şekilde yanınca bir butona basılmasıyla ilgili verilen görevden elde edilen ilkeleri tarif etmiştik. Öncesinde herhangi bir talimat alıp almamalarına göre deneye katılanların değişikliklere verdikleri yanıtların farklı olduğu gözlemlenmişti. Bu durum *sözel* yapıların, sonuçların işlevlerini nasıl değiştirdiğini göstermektedir. Sözel kurallar oluşturabilme

ve bunları takip etme yeteneğimiz, hâlihazırdaki sonuçların etkilerini azaltma gücüne sahiptir. Daha önce bahsedilen çikolatalı kek ve yaz sezonu planlarını hatırlayın! Bu durum sözel olarak yerleşmiş sonuçların hâlihazırdaki kontingensilerin etkilerini nasıl geride bıraktığını da göstermektedir.

Bu tarz bir öğrenme, Mirza'nın davranışlarıyla ilgili analizimizle yakından ilişkilidir. Mirza'nın geçmişinde kaygıdan kaçınma anlamında (negatif pekiştirme) doğrudan tecrübe ettiği kaçınma deneyimleri yer alırken, kendisi aynı zamanda kural güdümlü ve sözel davranışların da sonuçlarını tecrübe etmektedir. Kaygılarıyla ilişkili davranışları sadece doğrudan deneyimlediği fiili sonuçlarla değil, aynı zamanda, kendi sosyal geçmişi tarafından şekillenen kurallar tarafından da yönlendirilmektedir. Daha önce tarif edildiği gibi, öncüller (A) sözel öğrenme yoluyla oluşturulabilir, fakat benzer biçimde sözel öğrenme sonuçların (C) oluşmasına da yol açabilmektedir. Bizim algımız, kaygılardan kaçınmanın "yapmak zorunda olduğumuz" bir şey ya da "hayatta kalmanın tek yolu" olduğu şeklinde olabilir. Bu durumda Mirza, kardeşi hakkında düşünmemeye çalıştığında ya da bir konuşma esnasında konuyu değiştirdiğinde ortaya çıkan sonuçlar, sadece kaygılarında azalma (negatif pekiştirme) değil, ayrıca "doğru" şeyi yapmış olmaktır(pozitif pekiştirme). Mirza sözel olarak yerleşmiş bir kuralla uyumlu olarak hareket eder: "Hayatta kalabilmek için yapmam gereken şeyi yaptım." ve/veya "Kaygılarım yaptıklarım nedeniyle kötüye gitmiyor." (bk. Şekil8.5).

Bu kurallar hâlihazırdaki sonuçların yerini alabilir; başka bir ifadeyle, kurallar ilişkisel çerçeveleme yoluyla hâlihazırdaki sonuçların yerine başka fonksiyonlar koyar. Herhangi bir durumda hâlihazırdaki sonuçlar değişmeden kalabilir ya da kaygılarda artmaya bile yol açabilir. Fakat dilsel yapılanma bunu, "Bu durum, böyle davranmayınca ortaya çıkacak olanlardan daha iyi." şeklinde yönlendirebilir. Nihayetinde bu sonuç bir pozitif pekiştireçtir ve "doğru olanı yapmak" insanlar için oldukça güçlü ve genelleştirilebilen bir pekiştireçtir.

Şekil 8.5 Sözel Olarak Yerleşmiş Pekiştirici Sonuçlar: Mirza



Kurucu Olguları Gözlemlemek

Bir gün Mirza, dairesinde oturmanın normalden daha fazla kaygıya yol açtığını fark etti. Onu sıkıntıya sokacak, en azından geçmişteki acı dolu hatıralarıyla ilişkili olan herhangi bir şey olmadı. Dikkatli okuyucu, analiz ettiğimiz davranışları başka etmenlerin de etkileyebileceğini ya da düzenleyebileceğini hatırlayacaktır. Bu etmenlerden bazıları; günlük olaylar ya da bazı temel vücut fonksiyonlarında görülen değişikliklerdir. Örneğin, kötü bir gece uykusu ya da yaklaşan bir sınav için kaygılanmak değişikliklere yol açması bakımından yeterlidir. Kaygılar sanki daha kolay ortaya çıkmış gibi gözükmektedir ancak aslında Mirza'nın temel sorunları ile alakası yoktur. Herhangi birimiz için açken bir hamburgerle karşılaşmamız onun işlevini değiştirmesi gibi uykusuzluk da bazı duygusal tepkileri tetikleyebilir.

LEONARD'IN YAŞANTILARININ ANALİZİ

Leonard'ın çökkün durumu hayatını gittikçe daha fazla kontrol altına alıyor. Eskiden onun için ödüllendirici olan aktivitelerden vazgeçiyor, uyku problemleri artıyor, vaktinin önemli bir bölümünü yalnız başına ve düşünüp durarak geçiriyor.

Leonard sabah erken kalkıyor. Kalkar kalkmaz aklına ilk gelen, çocuklarının trenin penceresinden ona el sallarken nasıl göründükleri oluyor. Geçen akşam onları tren istasyonuna götürdü ve şimdi anneleri ile birlikteler. Midesinde bir ağrı hissediyor. Onları bir daha görmesi için önünde koca bir ay var. Nasıl bu hâle gelindi? Tina ile yaşadığı tartışmaların bulunduğu anılarına geri dönüyor; eve geç geldiği, söz verdiği şeyleri gerçekleştiremediği zamanlara... Zamanında keşke iş hayatının kendisini tükettiğini ve Tina'nın bundan yorulduğunu fark edebilseydi. Nasıl olur da biri tüm bunlardan yorulabilir? Onlar birbirlerine "iyi günde ve kötü günde" diye söz vermemişler miydi? Tina'nın mutfağa gelip evden ayrılmaya karar verdiğini ve çocukları da yanında götüreceğini söylediği günü çok iyi hatırlıyor. Boşanmak istediğini de... Yaşam nasıl da bomboş bir hâle gelmişti. Aynı zamanda amaçsız, hâlâ da amaçsız... Ne yapabilirdi? Kendini daha farklı şeyler yaparken hayal ediyor; akşamları eve geldiğini ve üzerine düşen ev işlerini yaptığını, çocuklara ev ödevlerinde yardım ettiğini, Alexander'ın odasında oturduğunu... Keşke bunlara tekrar sahip olabilseydi! Tüm bunları gerçekleştirebilirdi! Keşke... Bir süre sonra, Leonard saate bakıyor. Bir saatten fazladır uyanık. Midesinde hissettiği ağrı kötüye gidiyor. Bulantı hissediyor. İşe nasıl gidebilir ki? Ne anlamı var? Hiçbir şeyi değiştirmeyecek. Kaybettiklerini asla geri getirmeyecek. Şimdi de bu karalar bağlamak... Ne işe yarıyor tüm bunlar? hâlâ kendisine yardım edemiyor. Bütün gece yine ayakta...

Düşünüp durmak (ruminasyon), birçoğumuz için hayatın bir döneminde deneyimlenen bir şeydir. Leonard için ise bizim genellikle "depresyon" dediğimiz şeyin bir parçası ve şimdi zamanının çoğunu tüketiyor. Leonard'ın davranışlarını anlamak istersek nasıl bir ABC analizi yapabiliriz?

Davranışa (B) Daha Yakından Bakmak

Ruminasyon sadece onu yapan kişiye açık olan bir davranıştır. Her zaman olmasa da genellikle kişinin içinde gerçekleşen bir eylemdir. Bazen kişiler yüksek sesle de düşünüp durabilir, tıpkı biriyle konuşurken olduğu gibi. Bazen ruminasyon dışarıdan fark edilmeyebilir ama bu eylemi yapan kişi

bunu yaptığını gösteren bazı belirtiler sergileyebilir. Eğer Leonard, koridorda bir ileri bir geri gidip geliyorsa ya da sessizce oturup kendisine sorulan soruları yanıtlamıyorsa, bu eylemler onun ruminasyon yaptığını bize gösterebilir. Yine de bu durumda bile sadece Leonard gerçekte ne olup bittiğini bilir.

Leonard'ın ruminasyonunun içeriğine odaklanırsak bu durumun problem çözme davranışıyla oldukça benzer olduğunu görürüz. Yaşadıklarını tekrar tekrar değerlendiriyor ve olanların sebeplerini bulmaya çalışıyor. Geçmiş için alternatif sahneler ve davranışlar hayal ediyor, gelecekte neler olabileceğini düşünüyor. Evdeki ve işteki hâlini gözünün önüne getiriyor. Leonard eğer gerçekten orada olsaydı nasıl görüneceğini hayal edebiliyor. Oğlunun masanın başına oturmuş ve bir kitaba odaklanmış hâlini görebiliyor. Bu görüntü hâlihazırda oğlunun yatağına oturup ev ödevlerini yapmasını izlerken gördüklerine çok benziyor.

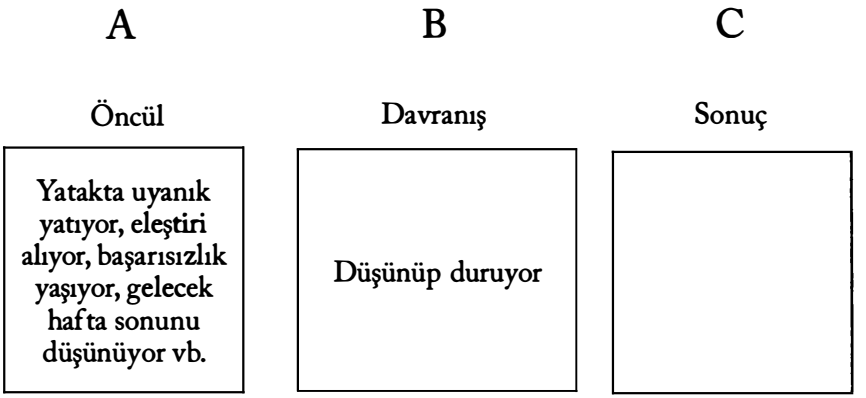
Böylesi bir olayı gerçekleştirebilmek insan olarak bizim olağanüstü bir yeteneğimiz. Gerçekten fiziksel olarak orada bulunmayan çevresel etmenleri içsel olarak yaşantılayabiliriz. Bunu "ileriye yönelik planlar yapmak" ya da "enine boyuna düşünmek" diye adlandırabiliriz. Fakat Leonard için bu durum, onu istediği sonuca ulaştırmadığı ve sadece umutsuzluk duygularını arttırdığı için problemlidir. Bunu neden yapıyor? Hangi şartlar altında bunu yapıyor ve bunun sonucu ne oluyor?

Öncüllere (A) Daha Yakından Bakmak

Leonard'ın kendiliğinden tecrübe ettiği ruminasyon, kendisinin yapmayı tercih ettiği bir durum değildir. Bu, öncesinde nasıl yapılacağına ilişkin planlar kurduğu bir şey de sayılmaz. Terapisti bununla ilgili sorular sorduğunda, Leonard bu davranışın sadece belli durumlarda, özellikle de sabah erken kalkıp da tekrar uyuyamadığı zamanlarda ortaya çıktığını belirtiyor. Bazen, geçen akşam çocuklarının trendeki görüntülerini hatırlaması gibi özel anıları hatırladığında ortaya çıkabiliyor. Sabah uyanıyor ve midesinde ani bir his oluşuyor, daha sonra da düşünüp durmaya başlıyor: "Nasıl bu hâle geldik? Neden? Ya ..... olsaydı?" Aklında herhangi bir düşünce olmadan da uyandığı zamanlar oluyor. Bir kez uyandığında ise yatakta binlerce kez düşündüklerini tekrar düşünmeye başlıyor ve sonra kendisini tekrar uyuyamayacak hâlde buluyor. Anılar tıpkı hiçbir şeyin düzelmeyeceği düşüncesi gibi geri geliyor.

Yatakta uyanık olarak yatmanın dışında Leonard bu ruminasyonuyla ilişkili olabilecek birkaç farklı durum tarifliyor; örneğin, biri tarafından eleştirilmesi, kendi kendisine başarısız olduğunu düşünmesi, hafta sonları gelip de diğerlerinin aileleriyle planlar yapmaya başlaması veya gazetede çocuklara nasıl kötü davranıldığıyla ilgili haberler okuması sırasında olduğu gibi (bk. Şekil 8.6). Terapisti tekrarlayan durumları daha iyi gösterebilmek için olabildiğince fazla örnek bulmaya çalışıyor. Leonard'ın ruminasyon eylemi için ortak faktörün acı dolu hatıraları tetikleyen durumlar ya da bu acı dolu durumların kendisi olduğu gözüküyor. Bunlar olduğunda ise büyük bir olasılıkla Leonard bu görüntüleri ve düşünceleri isteyerek zihninde tutuyor ve onları farklı şekillerde değiştirmeye çalışıyor. Diğer bir deyişle düşünüp duruyor!

Şekil 8.6 ABC Analizi: Leonard



Sonuçlara (C) Daha Yakından Bakmak

Leonard karalar bağlamasının problemlerini çözmeyeceği acı gerçeğinin farkındadır. Ancak bilmesine rağmen bunu yapmayı bırakması hâlâ zor.

> *"Olan oldu. Yaşananların yaşanmamış olmasını ya da söylenenlerin söylenmemiş olmasını ne kadar istesem de artık değişiklik için çok geç. Geçmişi didiklemek ailemi geri getirmeyecek. Fakat sanki beynim bunu idrak edemiyor."*

Bu cümle, Leonard'ın depresif ruminasyonun faydasızlığını fark

ettiğini gösteren oldukça tipik bir ifadedir. Yine de ruminasyon çoğumuzun mutsuz ve hüzünlü hissettiğimiz anlarda yapmaya eğilimli olduğu bir davranıştır. Peki, bu davranışın sürmesini sağlayan sonuçlar nelerdir? Birazdan göreceğimiz gibi bu sorunun cevabı için başka bir soru sormamız gerekiyor:

Terapist: Gecenin bir yarısı aklında bu düşünceler ve anılarla yatakta dönüp duruyorken, o esnada, tüm bunları sadece olduğu gibi bıraksan sence nasıl olurdu? Getirdikleri acı ve ızdırapla birlikte ortaya çıkmalarına izin verip onlarla ilgili hiçbir şey yapmasan nasıl olurdu?

Leonard: Ne demek istiyorsun? Olduğu gibi bırakmak yapamayacağım bir şey. Bu nasıl yapılabilir? Bu imkânsız gözüküyor.

Terapist: Bu yaşadığının iki bölümü var. İlk olarak düşünceler ya da anıların ortaya çıkması. Bu senin olmasını seçtiğin bir durum değil, bir refleks gibi. Dün olanları hatırlarsın; her zamankinden daha erken uyandın ve midende bir ağrı hissettin. Ardından düşüncelerinin serbestçe dolaşmasına izin verdiğinde bundan fazlası olmadı mı? Neler yapmış olman gerektiğiyle ilgili düşünmek? Belirsiz olan bazı ayrıntıları hatırlamaya çalışıp, bir dahaki sefere Tina'yla konuştuğunda ona ne söyleyeceğine karar vermek gibi?

Leonard: Evet gerçekte olan bu. Bunun nasıl olduğu hakkında daha önce hiç düşünmemiştim ama şimdi böyle söylenince neler olduğunu görebiliyorum. Bazı düşünceler otomatik olarak ortaya çıkıyor, bazılarının da ben peşine düşüp onları düşünüyorum.

Terapist: Peki bu otomatik düşüncelerden bazıları gelse ve bunların peşine düşmesen nasıl olur?

Leonard: (*Bir süre sessizlikten sonra*) Bu bir anlamda vazgeçmek olurdu. Ne yapacağımı bulamazsam, olaylara nasıl devam edebilirim?

Terapist: Peki şimdi neler olduğunu tariflemeye çalışalım:

İçinde zorlayıcı ve sıkıntı verici bir şeyler meydana geliyor ve ardından ilk adımın bunlar hakkında ne yapabileceğini bulmaya çalışmak oluyor. Tina ve çocuklarla ilgili canını acıtan anılar aklına geliyor ve ardından neler yaşandığı, neler yapabilirdin ve problemi nasıl çözebilirdin şeklinde düşünmeye başlıyorsun. Yaptığın tam olarak böyle bir şey mi?

Leonard: Evet ama sadece bu değil. Aynı zamanda nasıl bu kadar kötü hâle geldiğini de anlamaya çalışıyorum.

Terapist: Öyleyse bu da düşünceler geldiğinde yaptığın bir diğer şey, ailenle ilgili problemlere neyin neden olduğunu anlamaya çalışıyorsun. Doğru anlamış mıyım?

Leonard: Olan aynen bu. Sürekli "neden?" sorusu üzerine dönüp duruyorum.

Peki, bu davranış hangi sonuçların kontrolü altında? Leonard bazı tekrarlayıcı düşünceler ortaya çıktığı zaman (A) neler olduğunu tarifliyor. Olanları tüm boyutlarıyla tekrar tekrar düşünüyor (B). Amaçladığı noktaya ulaşamıyor: Mantıklı bir sonuç elde etmek. Bir süre sonra başlangıçtan daha kötü hissetmeye başladığını fark ediyor. Ancak, bu sorular üzerinde dönüp durmaya devam ediyor. Bu nasıl mümkün olabilir? Bu davranışlarını yönlendiren sonuçlar (C) hangileri?

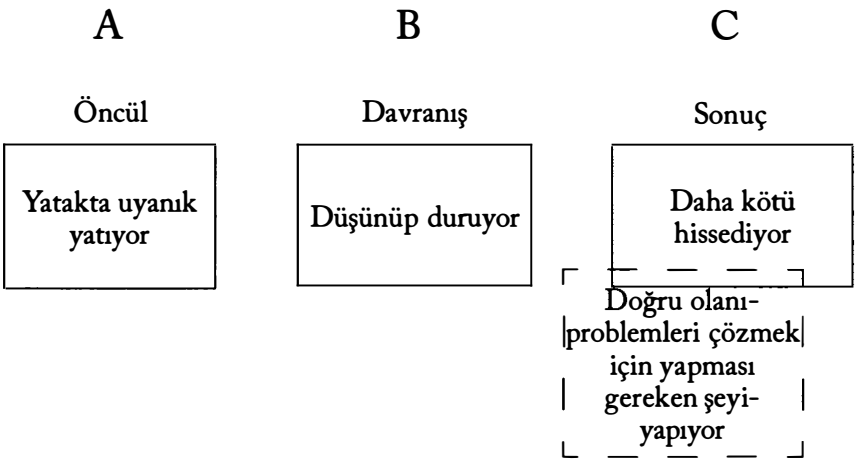
Yukarıdaki Leonard ve terapistinin görüşmelerinde Leonard'ın ruminasyonunun, kendisi üzerinde dolaylı bir işlevi olduğunu görebiliriz. Ruminasyon sırasında, daha kötü bir düşünme tarzından yani "pes ediyor olma" hissinden kaçınmaktadır. Eğer böyle yapmaya devam etmezse kendisini korkutan bir durumla karşı karşıya kalabilirdi. Bu soruları tekrar tekrar sorarak, pes etmenin, kendisini kötü hissettirmesini azaltmaktadır. Burada bir kez daha negatif pekiştirme örneğiyle karşı karşıyayız. Ruminatif davranış, belirli rahatsız edici sonuçları engellemektedir.

Terapist: Peki öyleyse, "Neden?" sorusu aklına geliyor ve buna bir cevap bulmaya çalışıyorsun. Aklına bu soru geldiğinde bunu sadece fark edip buna cevap vermemeye çalışsan sence nasıl olur?

Leonard: Bu garip olurdu. Vazgeçmek gibi. Olayları daha kötü yapabilir. En azından bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Bunu söylediğiniz zaman kulağa çok garip geliyor. Tüm bu soruları yanıtlamaya çalışmasam sanki her şey bitmiş gibi hissederim.

Burada yine gördüğümüz, kural güdümlü ya da sözel bir davranışın nasıl problem hâline gelebildiğidir. Leonard tıpkı hepimiz gibi, olayları düşünmek, problemleri çözümlemek ve farklı eylemler üretmek üzerine uzun bir geçmişe sahip. Bu davranış yaşamı boyunca tekrar tekrar pekiştirildi. Aynı zamanda Leonard'ın günlük hayatındaki problemleri çözebilmek için bu yöntemi başarıyla kullandığını söyleyebiliriz. Bu açıdan analiz etmeye çalıştığımız davranışın "problemleri çözmek için yapılan davranış" olduğunu görebiliriz. Bu yapılacak en doğru davranış gibi duruyor. Böylece dil yardımıyla yapılandırılmış sonuçlar pozitif pekiştirme olarak işlev görür ve Leonard'ın davranışının hâlihazırdaki sonuçlarının (kötü hissetmek, problemleri çözmemek) etkilerini değiştirir ve onları davranışları kontrol etmekten uzak tutar (bk. Şekil 8.7).

Şekil 8.7 Sözel Olarak Yerleşmiş Olan Pekiştirecin Baskınlığı: Leonard



Davranışa (B) Geri Dönüş

İçsel olayları tarif etmek genellikle zordur. İnsanların içsel davranışlarını dışsal davranışlarını gözlemleyebildiğimiz gibi göremeyiz. İnsanları her gün yürürken izleyebilir ve açıkça bunu nasıl yaptıklarını

gözleyebiliriz. Önceki deneyimlerimize dayanarak neler gördüğümüzü tartışabiliriz aynı zamanda. Ancak, diğer insanlar düşünürken neler yaptıklarını ne kadar sıklıkla görebiliriz? Sonuç olarak, diğer insanlarla ve hatta kendimizle bu davranışlar hakkında nasıl konuşacağımızı henüz çok fazla öğrenemedik. Bu yüzden, bu tür kişisel davranışlar sergilerken başkalarının veya kendimizin nasıl düşündüğünü herhangi bir şekilde ayrıntılı olarak tarif edemeyiz. Leonard'a iç dünyasında neler olup bittiğini ifade etmesi hakkında yardım edebilmek için A ve C'yi ayırt etmek faydalı olacaktır. Ruminasyonu öncesinde zihnine gelen anlık düşünce ve anılar acı vermektedir. Eğer ruminasyon yapmazsa neler olabileceği konusunda onunla birlikte yürüyerek, aslında yaptığının ne olduğu tasvir edilebilir. Genellikle içsel davranışlarda olduğu gibi B belirsiz olduğunda, A ve C'nin içeriğinin ortaya çıkartılması, B'nin işe yarar bir tarifine ulaşmak için sıklıkla faydalı olur.

Ruminasyon gibi içsel bir davranış, nasıl kalıcı olduğuna dair sorulara da yol açar. Gelecekte gerçekleşme ihtimalini artıracak şekilde pekiştirilebileceğini fark ettik. Böylece toplam davranış repertuarı da etkilenmiş hâle gelmektedir. Klinik pratikte endişe ve ruminasyonun, olayların gidişatını etkilemek için daha yapıcı yanıtlarla nasıl rekabet ettiklerini sıklıkla görmek mümkündür. Ruminasyon uykuya dalma ve daha faydalı problem çözme becerilerini de genellikle olumsuz yönde etkilemektedir. Eğer ruminasyon uzun süreler yapılırsa yorgunluğa ve artmış olumsuz duygulara da yol açabilir.

Kurucu Olguları Gözlemlemek

Mirza'da gördüğümüz gibi, Leonard'ın davranışları mevcut problemle doğrudan bağlantılı olmayan kurucu olgularla etkileniyor. Doğrudan bağlantısı olmasa da bunlar davranışlarını ve mevcut depresyonunu etkiliyor. Örneğin, Leonard iş yerinde çalışırken ve yapması gereken uzun zaman alacak işler onu beklerken kendisini örselenmiş ve yetersiz hissediyor. Bu olduğunda ise, sadece sabahları erken kalkmaya başlamıyor, her ne kadar zorlayıcı düşünceleri işle ilgili değilse de tam bir ruminasyon zincirine doğru ilerliyor. Benzer şekilde, yorgunluk onun bu mutsuzluk duygusuna yenik düşmesini artırarak "çözüm" arama yönündeki davranışlarının süreğenliğini sağlıyor.

ABC'LERİN ÖZETİ

Her iki örnekte de bir birey acıyla karşılaştığında davranışın öncüllerinin nasıl yerleştiğini gördük. Ancak problem, kişinin böyle bir geçmişi olmasından ziyade, bu geçmişin kişiye sürekli geçmişteki acılarını hatırlatacak şekilde uyaran fonksiyonlarını yerleştirmesidir. Bu aslen uyum sağlayıcı bir özelliktir. Tecrübelerimizden öğrenmeliyiz. Acı tecrübelerimizin nerelerde gizlendiğini hatırlamak ve olası tehlikeleri gözlemlemek bizler için bilgece bir tutum olacaktır.

Mirza ve Leonard'ın bu acıları azaltmak için nasıl davrandıklarını görebiliriz. Mirza belli bazı durumlardan kaçınıyor; Leonard'ın stratejisi ise düşünüp durmak. Leonard sadece problemleri üzerine ruminasyon yaparken bunu bir kaçınma olarak değerlendirmek uzak ihtimal gibi görünebilir. Diyalogda öğrendiğimiz şekliyle, yine de daha kötü şeylerle karşılaşmama işlevi gören bir davranış olarak görülebilir. Ruminasyon daha çok acı veren bu deneyimleri kıyıda tutmak işlevini gören bir girişim sayılabilir. Yani, bu da kaçınmanın işlevsel sınıfına ait davranışlardan biridir.

Şimdi sıra, danışanların değiştirmek istediği şeyleri değiştirmeleri için onlara yardım ederken hangi klinik müdahaleleri kullanacağımızı araştırmaya geldi. Dolayısıyla 3. bölüme (Davranışı Değiştirmek) ilerliyoruz.

3. KISIM
DAVRANIŞI DEĞİŞTİRMEK

Çev: Alparslan Cansız

9. BÖLÜM

İŞLEVSEL BİLGİ

Pragmatik bir bakış açısından, psikolojik bilgi, bilginin kullanışlılık ile ilgili bir çeşididir. Tespit edilebilen öncülleri ve sonuçları ile kişinin davranışının nasıl devam ettiğini anlamamız, bize söz konusu davranışı etkilemenin yollarını açar.

Bazı açılardan, insanoğlunun evrimsel süreci diğer türlere göre daha avantajlı değildir. Mükemmel birer yüzücü değiliz ve suyun altında kalabilme yeteneğinden mahrumuz. Sadece vücudumuzu kullanarak güneye veya kuzeye uçamıyoruz. Etoburlara nazaran hem yavaşız hem de pençe gibi bir donanıma sahip değiliz. Bununla beraber evrim bize bu eksikliklerin üstesinden gelmek için başka bir kabiliyetin gelişimine izin vermiştir. Evrim sayesinde dil gelişimi ve dil sayesinde de soyutlayarak sorun çözebilmemiz mümkün hâle gelmiştir. Dahası dil, bilimin gelişmesini sağlamış ve bu bize daha geniş çeşitlilikte imkânlar sağlamıştır. Evrimsel bakış açısından bilimin nihai hedefi insanoğlunu hayatta tutmaktır. Bu sağ kalım gündemi ile birlikte öğrenme teorileri önem kazanmaktadır. Aslında insan bilgisi, aynı zamanda davranış değişikliğinin bilgisidir ki insanların sadece hayatta kalması için değil aynı zamanda gelişmesi için de yardımcı olur.

DAVRANIŞ ANALİZİ: DAVRANIŞIN İŞLEVLERİNE ODAKLANMA

Davranışın topoğrafik analizini hatırlayalım; problematik davranışları aşırılık veya eksiklik olarak tanımlamıştık. Bu mantık kolayca

davranış değişikliğine aktarılabilir. Değişim sürecinde belli başlı davranışların sıklığını azaltma veya bazı davranışların sıklığını arttırma hedeflenir. Bu iki ana dönüşüm süreci çok geniş aralıkta çeşitli tedavi yöntemleri ile ele alınır (tedavi tekniklerinden bahsettiğimiz bölüm 12 ve 13'e bakınız).

Bir kez daha ifade edecek olursak, bizim odaklandığımız nokta davranışın biçimi ve sıklığından ziyade davranışın işlevidir. İşlevin tespit edilmesi hayatîdir, çünkü bu bize danışanlarımızın hangi sonuçlarla karşılaştığını ya da farklı bir dille ifade edersek nasıl bir hayat yaşadığı hakkında bilgi sunar.

Böylelikle çeşitli tedavilerde ve aynı tedavinin değişik fazlarında öğrenme süreçlerinin farklı yönlerine vurgu yapılmasının önü açılır. Bazı vakalarda, öncüllerin araştırılması ve uyaran kontrolünün anlaşılması tedavide öncelikli hedeftir. Diğer vakalarda ise hedef, davranış repertuarının genişlemesi veya sorunlu davranışın sonuçlarının manipüle edilmesidir. Bu tutum anlaşılacağı üzere öncekinden farklı bir analiz gerekliliğini gösterir. Burada bahsedilen davranış analizi, belirli bir psikoterapi içeriği ile sınırlı değildir. Analiz ve onunla birlikte davranışsal değişikliği kolaylaştıracak olası stratejiler, danışanın etrafındaki çevresel faktörlerle çalışırken eşit derecede uygulanabilir. Aynı zamanda müdahalelerin arzu edilen sonucu neden vermediğini anlamamızı veya farklı müdahalelerin birbirlerinin hedefleriyle nasıl etkileştiklerini analiz etme imkânını da sağlar.

Davranış Analizinin Uzunluğunu Ayarlayabilmek

Uygun bir davranış analizi ne uzunlukta olmalıdır? Bu soru özellikle yeni başlayanlar tarafından sıklıkla sorulur. Bu soruya bir cevap verme girişimi tamamıyla keyfi olacaktır. İlke olarak her bir davranış analizi sonsuza kadar devam eder. Hangi noktada sonlanacağına dair açık bir bilgi yoktur. Bir kişinin hayatına davranış analizi açısından baktığımızda az önce dediğimiz gibi sonsuza giden bir sürece girebiliriz. Fakat analizde detaylarda yoğunlaşmak başlı başına bir amaç değildir. Gerçekliğe yakın bir değerlendirilme yapabilmek için davranışın teorik analizine odaklandığınızda, detayların kalitatif seviyesi yanıltıcı bir değer ortaya çıkarabilir. Bunun yanında, uygun düzeyde kantitatif tanımlayıcı değer-

lendirmeler, sizi mutlak anlamda gerçeğe yakınlaştırabilir.

Bununla birlikte, pragmatik bir bakış açısı işlevsel bilgiye vurgu yapar ki bu bilginin daha fazla detaylandırmayla artma zorunluluğu yoktur. Bu durumda karşımıza şu soru çıkmaktadır; uygun bir davranış analizi ne uzunlukta olmalıdır? Basitçe, bir klinisyen olarak çalışabileceğimiz kadar verinin ortaya çıkması yeterli olacaktır! Uygun bir davranış analizi, klinisyene etkin bir müdahale imkânı sağlamalıdır. Bu nedenle klinik ortamlarda asıl mesele; belirli bir danışan hakkında kesin olarak ifade edilen nihai sonuçlardan ziyade -hem bir davranış ve hem de klinisyenin davranışı için bir öncül olarak- 'analiz etme'dir.

Bu da davranış analizinin birden farklı yollarla yapılabileceğine, sadece kime yapıldığı ile değil, kimin yaptığına, hangi bağlamda ve ne zaman yapıldığına vurgu yapar. Bu aynı zamanda davranış analizinin sonsuza dek uzamayacağını ifade etmektedir. Davranış analizi uzun ve "doğru" -ki bu klinisyen için işlevsel olana işaret eder- olabilir fakat kısa ve doğru olması da istenmeyen bir şey değildir.

İnsan davranışını analiz etme süreci; gözlemlerin seçimine dayanma anlayışını içinde barındırır. Klinisyenler olarak, gözlem sahamızı çevrelemek ve limit koymak zorundayız. Bu önemli bir tutumdur, fakat psikoterapi alanında genel bir kanı olarak kabul edilen bir görüş vardır; "İnsan bütüncül bir açıdan ele alınmalıdır". Bu ifade olumlu çağrışımlar yapsa da perspektif alma noktasından baktığımızda çok da gerekli değildir. Dahası, çevremizdeki uyaranlara karşı seçilmiş yanıtlar verebilme ve 'bütüncül yaklaşım' başlığı altındaki yoğun algısal mâruziyetten kaçabilme kabiliyetlerimiz için evrimsel gelişime minnettar olmalıyız.

Klinik Önceliği Belirlemek

Klinik pratikte bazı terapötik önceliklerle karşı karşıya kalırız. Aşağıda, bu önceliklere dair bazı ilkelere değineceğiz fakat bunların en nihayetinde birer ilke olduğunu vurgulamak isteriz. Bunlar, herhangi bir ampirik veriye dayanmadıkları gibi, kurumsal ya da resmî olarak genel kabul almış kurallar da değildir. Daha ziyade, klinik açıdan karar vermede yardımcı kılavuzlardır; bu da, bir alana daha fazla öncelik vermemiz gerekirken diğer alanların üzerinde fazla durmamamızın nedenidir. Vurgulamamız gerekir ki aşağıda sıralanan bu öncelikler, önem sırasına göre verilmemiştir.

Kendine ya da diğerlerine zarar verme: Kişinin yakınlarının ya da kendisinin hayatını ve sağlığını tehdit edecek davranışlarına öncelikle dikkat edilmelidir. Bu davranışlar genel olarak intihar, kendine zarar verme ve şiddeti içerir fakat bunlarla da sınırlı değildir. Bu davranışları fark ettiğimizde, klinisyen olarak etik ve kanunî açıdan tetikte olmalı ve klinik değerlendirmenin içinde gözden kaybolmalarına izin vermemeliyiz. Bu davranışlar kendiliğinden ifade edilmese bile uygun tedbirler alınarak, tedavide göz önünde bulundurulmalıdır. Eğer bir danışan intihara kalkışırsa veya yakınlarına karşı şiddet uygulamışsa, terapi esnasında diğer konulara odaklanmasını hafifletici bir sebep olarak gösterip bu aciliyet gösteren meselelere değinmeden geçemeyiz. Fakat bu önceleme gerekçelerinin hiçbiri, bizleri müdahalelerimizde başarılı olmaya veya ortaya çıkabilecek tüm olayları tahmin etmeye mecbur kılmaz. Danışanlar, birçok durumda, zarar verici davranışlarını sürdürmeye devam etmektedirler. Bununla beraber, davranışsal değerlendirmelerimiz sırasında, danışanın davranışlarının bu yönlerini makul bir şekilde dikkate almaya mecburuz.

Merkeziyet: Danışanın sunduğu klinik tablonun bütününde merkezi rol oynadıkları için davranışlara öncelik verilir. Bu davranışlar, danışanın hayatının önemli bir kesimini etkiler ve bunları değiştirmeden istenen değişim sağlanamaz.

Üretkenlik: Seçilecek alanda müdahale sonucu ortaya çıkacak üretkenlik, diğer alanlardaki değişimi olumlu açıdan etkileyeceği için üretkenlik de öncelik vermemiz gereken faktörlerdendir.

Gereklilik ön şartı: Diğer alanlardaki değişim için bir alandaki davranışın değişimi gerekli ise ona öncelik verilir. Örneğin, intihar bir danışanın sosyal bağlamını felce uğratır. Bu nedenle, bu tip davranışların kontrol altına alınması, anlamlı bir tedavi programı kurmak için gerekli ön koşuldur. Terapi seanslarına gelebilmek diğer bir gerekli ön koşuldur ki bu diş hekimine gittiğinizde ağzınızı açmanız gerektiği kadar doğaldır.

Başarı için yüksek olasılık: Klinisyen olarak bazen daha hızlı ve etkili sonuç alacağımızı düşündüğümüz bir alana öncelik veririz. Bu şekilde hızlı ve başarılı bir deneyim sağlarsak, sonrasında muhtemelen daha zor gibi görünen diğer alanlardaki değişiklik için bir motivasyon sağlayabilir.

Danışanın âşikâr talepleri: Bu tuhaf gelebilir ama biz şu ana kadar

danışanların açık isteklerinden hiç bahsetmedik. Fakat hatırlarsanız bu başlıkları önem sırasına göre düzenlemediğimizi söylemiştik. Danışanların yardım arayışı içinde bulundaki alanlara yönelik açık istekleri, terapötik müdahalenin gündemini formüle etmek için hayatî derecede önemlidir. Bununla birlikte, bu istekler, diğer tüm terapötik önceliklerle irtibatlı bir biçimde ele alınmalıdır.

Izdırap: Danışan için ciddi derecede ızdırap kaynağı olan alanlara öncelik verilebilir fakat öncelikle tercih edilmesi gereken alanlardan biri olmak zorunda değildir. Yine şunu da belirtmek isteriz ki ızdıraba neden olan alanların, ızdırabı azaltmak için otomatik bir şekilde en önemli alanlar olarak ele alınmaması gerekir. Kişiye o anda en fazla acı veren duruma yönelmektense, uzun dönemde değişikliğe sebep olacak durumlara odaklanmak daha önemli ve faydalı olabilecektir.

Uzun dönem değişiklikler: Uzun dönem değişikliklere neden olacak bir alana verilecek öncelik, danışanlar için hayatî önem taşımaktadır. Bu alan, aynı zamanda terapinin zamansal kısıtlılığına karşın danışanın değişiminin sürekliliği gerekli bir ön koşulu teşkil edebilir.

Bozulmayı önleme: Eğer müdahale edilemezse kişinin genel iyilik hâlinin tehlikeye girebileceği bir alana da öncelik verilebilir.

DAVRANIŞ ANALİZİ VE ÖNCELEME

Yukarıdaki liste fazlaca detaylı değildir. Daha ileri yaklaşım için bir temel oluşturmak üzere bazı klinik önceleme alanlarını değerlendirmiş olduk. Bununla birlikte, öncelikleri belirleme sürecinin, klinik davranış analizi yapmanın temel bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamak isteriz.

Bazı alanlar daha fazla terapötik ilgi çekerken bazıları daha marjinal kabul edilir ve daha az dikkat çeker. Bu sadece davranış analizinin özelliği değildir. Herhangi bir teori veya ideolojiden bağımsız tüm klinik değerlendirme süreçlerinin bir özelliğidir. Daha az alana dikkatimizi vererek, danışanın öğrenme potansiyelini artırmayı amaçlamaktayız. Kendi tecrübelerimizden de bildiğimiz gibi, yeni davranışlar öğrenirken aynı anda birçok şeyi birden kavramak çok fazla efor ve zaman almaktadır. Bu nedenle önceliklerin belirlenmesi süreci, etkin ve etkili bir terapötik müdahale için zorunludur.

Çev: Hüseyin Şehit Burhan

10. BÖLÜM

DEĞİŞİM YOLUNDA DİYALOG

Başlarken de belirttiğimiz gibi amacımız bir tedavi rehberi hazırlamak değil. Yine de şimdiye kadar ortaya konulan tedavi perspektifini geliştirecek bazı pratik tavsiyeler üzerine konuşmak istiyoruz. Bu çerçevede bir kez daha Alice ve onun problemlerine dönelim.

Seans boyunca, Alice terapistine huzursuzluğunu ve endişeye eğilimini tariflemektedir:

> *"Meselenin bu hâle nasıl geldiğini anlayamıyorum. Genel olarak biraz kötümser olduğum doğrudur fakat şimdiye kadar bu denli sorun olmuyordu. Bugünlerde tamamen yolundan çıktı, iş ortamım sebebiyle olabilir mi acaba? Son zamanlarda biraz yoğun çalışıyorum. Fakat daha önceleri de bu kadar çalıştığım zamanlar oluyordu ve bir şekilde başa çıkabiliyordum. Ne yapmam gerektiğini bilmiyorum? Çocukluğumda annemin de sık sık yoğun kaygı dönemleri yaşadığını hatırlıyorum, özellikle hasta olacağımı düşündüğü zamanlar. Gençliğimde yaşadığım sorunlara benzediği için mi bu kadar etkilendim? Fakat sanırım o zamanlar her şey bana daha güvenli geliyordu, yoksa yanılıyor muyum? Çok daha ciddi sorunlar ile baş etmeye çalışan insanlar var, örneğin uyuşturucu problemi olanları düşünün... Neden böyle hissettiğimi anlayamıyorum. Sorun nerede bilmiyorum?"*

KONUŞMA ÜZERİNDEN TERAPİ VE İKİLEMİ

Terapist Alice ile haftada bir veya iki defa, sınırlı bir süre içerisinde görüşmektedir. Yani, Alice'in hayatında belirleyici ve etkili olan durumların çoğunluğu terapistin doğrudan müdahale alanı dışında oluşmaktadır. Peki bu durumda bir terapist olarak Alice'e yardımcı olmak adına nasıl bir yol izleyeceğiz?

Bütün psikoterapilerin iki ayrı alanda yapıldığını söyleyebiliriz. İlk alan terapistlerin ve danışanların bizzat görüştüğü zaman dilimidir. İkinci alan ise danışanların güçlüklerle karşılaştıklarında yardım aramalarına sebep olan olağan hayatlarının cereyan ettiği zaman dilimidir. Terapist ikinci alanla ilgili bilgiye ancak danışanın beyanları aracılığı ile erişebilir. Terapistin içinde bulunduğu ve doğrudan etkiyebileceği alan sadece birinci alandır. Oysa danışanın yardım arayışı içinde olduğu, önemli zaman dilimi ikinci alandadır. Bu alan terapinin kısıtlı süresi dışında kişisel hayatımızın bütününü meydana getirir. Sonuç olarak, değişime öncülük etme gücüne sahip görüşmeler birinci alan için hayatî öneme sahiptir. Bu doğrultuda değişimi kolaylaştırmak adına görüşmelerde dikkat edilecek bazı önemli noktalar aşağıda tartışılacaktır.

Problemler şimdiki âna getirilmelidir. Terapistin destek olması için, bir biçimde danışanın problemlerinden bahsedilmelidir veya problemler "şimdiki âna getirilmelidir". Alice vakasında bunun doğal yollarla gerçekleştiği görülebilir. Alice, sorununun "dışarılarda bir yerde" olduğunu belirtmekte ve bunun için -terapi odası da dâhil- endişelenmeye devam etmektedir. Bu bir anlamda terapistin problemli davranışı formüle edip müdahale etmesine imkân tanıdığı için verimli bir görüşme ortamı oluşturur. Fakat problemi âna getirmek her zaman bu kadar kolay değildir. Bunu sağlamak için terapistin bilinçli bir stratejiye sahip olması gerekebilir. Eğer belli bir konu üzerinde durması istendiğinde, Alice sadece iç sıkıntısı ile uğraşıyor olsaydı, yukarıdaki diyalog farklı bir biçimde şekillenmiş olacaktı. Muhtemelen terapist daha aktif bir rol oynayarak, sorunun ana getirilmesini sağlamaya çalışacaktı: Alice'ten bazı tutum değişiklikleri talep edecek ve yukardaki diyalog ona göre değişecekti.

"Kendine yardıma yardım etmek" önemlidir. Terapi ile mümkün olduğunca "*kendine yardım*a yardım etmek" tutumunu kolaylaştırmalıdır. Danışanın sorunlarına terapistle etkileşim içerisindeyken ulaşılabiliyor

olsa bile, sorunları sadece terapistin varlığında çözmek yeterli değildir. Eğer terapi danışana faydalı olacaksa yeni davranış, danışanın hayatının olduğu dışarıdaki 'diğer alanda' ortaya konulmalı ve tekrarlanmalıdır. Danışanın terapide öğrendiği şeylerin genelleştirilmesine ihtiyaç vardır. Psikoterapi bu yüzden her zaman terapist ve danışan arasında bir iş birliğinden oluşur. Hedef, danışana terapi odasının dışına, "gerçek" hayatına götürebileceği ve kullanabileceği bir şeyler öğretmektir.

DANIŞANI TERAPİ MODELİ İLE TANIŞTIRMAK

Terapi diyaloğunda ilk adım danışan ile ortaklık veya iş birliği kurmaktır. Psikoterapi insanlara hayatlarında bir şeyleri değiştirme imkânı vaat ediyorsa, bu model danışana tanıtılmalıdır. Bu -haftada belli bir süreye sahip seanslarda görüşüleceği gibi- genel bir çerçeveyi bilinir hâle getirmekle beraber, terapinin içeriğine dair daha spesifik detayları paylaşmak anlamına da gelir.

Danışana bunu tanıtmanın iki yolu vardır. Birinci yöntem basitçe açıklamanızdır. "İki alanı", terapinin amacının, danışanın dışarıdaki "gerçek" hayatında kullanabileceği bir şeyleri elde edebileceği öğrenme durumları oluşturmak olduğunu tarif edebilirsiniz. Bu bakış açısıyla terapide bu durumu kolaylaştırmak için seanslar arasında uygulamalar olacağını açıklayabilirsiniz. Danışanın problemlerin görünür hâle geldiği bugünlerdeki durumlara odaklanılacağını vurgulamak isteyebilirsiniz. Bununla birlikte, danışanın sorunları konuşulmaya başlandığı zaman ortaya çıkacak terapist ve danışan arasındaki güçlüklerden bahsedebilirsiniz, bunlar danışanın sorunları hakkında konuşabilmek için kesinlikle altın fırsatlar sunar.

İkinci yöntem terapi modeline, yöntemle ilgili bir örnekle başlamaktır. Terapist, danışanın yaşadığı zorluklarla ilişkilendirdiği bir şeye dayanarak ve ona göre davranarak terapinin nasıl işlediğini gösterir. Böyle bir giriş özellikle ABC analizinin nasıl uygulanacağını paylaşmak için uygundur. Bu terapötik yaklaşımın merkezinde yer alır ve yaptığınız tüm diğer müdahalelerin temelidir. Psikoterapi tam bir iş birlikçi proje ve öğrenme için bir fırsat olarak görülürse, bu analizin sadece terapistin ortaya koyduğu bir şey olmadığı, aynı zamanda terapinin sonunda danışan tarafından kendi kendine uyguladığı bir öğrenme yöntemine dönüştüğü fark

edilecektir. Mesela, Alice hangi şartlar altında zorluk veya acı hissettiğini (A) fark ederse ve bununla bağlantılı olarak ne yaptığını (B) ve sonuçlarının ne olduğunu (C) bilirse, değişimi gerçekleştirme ihtimali artar.

Alice: Gördüğünüz gibi, kendimi sıklıkla kalbim veya başka şeylerle ilgili olumsuz sonuçlar hakkında endişelenirken buluyorum.

Terapist: Son zamanlarda oldu mu?

Alice: Evet, neredeyse her gece.

Terapist: En son bu şekilde hissettiğiniz bir zamanı bana anlatabilir misiniz?

Alice: Evet, henüz bir gece önce oldu. Televizyon izlerken.

Terapist: Sizi endişelendiren, fark ettiğiniz ilk şey neydi? [A aranıyor]

Alice: Kalbimin gerçekten şiddetle attığını hissettim... ve bir çeşit düzensizlik.

Terapist: Nasıl bir şey bu endişelenmek?

Alice: Nasıl yani? Endişelendim işte!

Terapist: Kesinlikle! Fakat birçok yolla endişelenebiliriz, sizin dün hangi yolla endişelendiğiniz bilmek istiyorum. [B aranıyor]

Alice: Peki, tahmin ediyorum, neyin yanlış olduğunu anlamaya çalışıyordum. Veya doktorun muayenehanesinde belki de bir şeyi gözden kaçırmış olabileceklerini. Sonra kendime bunları sadece hayal ettiğimi söylemeye çalıştım.

Terapist: İşe yaradı mı? Neyin yanlış olduğunu anladığınızı düşünüyor musunuz? [C aranıyor]

Alice: Hayır, bilirsiniz, işe yarar bir yol değil. Yapmaya devam ettiğim sürece kendimi gerçekten çaresiz hissetmemi sağladı. Sonra Bob'u aradım, fakat bilirsiniz, o tüm bunları duymaktan çok sıkıldı. Yapabildiği en iyi şekilde beni rahatlatmaya çalıştı.

Terapinin başında danışanı terapi modeli ile tanıştırmanın bir yöntemi olarak bu yol kullanıldığı zaman, çok fazla detaya girmekten kaçınmak istersiniz. Asıl mesele ABC analizinde kullanacağımız parçalar için ilgili cevapları bulmak ve bunun kullanacağınız metodun bir örneği olduğunu danışana göstermektir.

Terapist: Bu yöntem ile size acı veren şeylere dokunabilmeye, sonrasında da neler olup bittiğini anlayabilmeye çalışıyoruz. Bunu daha iyi anladığımız zaman değişimi sağlayacak alternatifler bulma ihtimalimiz de artacaktır.

Bu yol ile dikkatimizin açıkça spesifik olay ve dönemlere odaklandığı, üzerinde çalışabileceğimiz önemli bir yönteme giriş yaparız. Böylece danışanların kendi davranışlarını, davranışlarını neyin harekete geçirdiğini ve davranışlarının sonuçlarını gözlemlediği aktif bir terapötik prosedür olan *kendini gözlemleme*yi (self-monitoring, Korotitsch ve Nelson-Grey, 1999) harekete geçirmiş oluruz.

Sorular Sormak

Tanıştırma aşamasının erken dönemlerinde, soru sormanın vazgeçilmez bir enstrüman olduğu âşikârdır. Nedeni basit; terapistin danışan hakkındaki birçok şeyle ilgili haberdarlığı yoktur ve bilgilenmeye ihtiyacı vardır. Terapistin danışanın hayatının çok küçük bir parçasına (terapist ve danışanın seans sırasında paylaştığı birinci alan) dolaysız olarak ulaşabilirliği vardır ve geri kalan her şey danışanın terapiste anlattıklarına bağlıdır. Bu durum, terapist tarafında mütevazi bir tutumu motive eder. Genellikle, danışan -terapist değil- seans dışında olanların doğrudan tanığıdır. Bu sadece danışanın günlük hayatında "dışarıda" olanları değil, sadece danışanın gözlemleyebildiği düşünceler, fiziksel duyumlar, hatıralar ve duyguların meydana geldiği "içeride" olanları da ifade eder. Bu içsel olaylar (daha önce bahsettiğimiz gibi) çoğunlukla insanları psikoterapi arayışına yöneltir ve bu yüzden incelenmeleri gerekmektedir.

ABC analizini ortaya koyarken, sorunun farklı noktaları için doğrudan sorular sorarız. Fakat merkezdeki soru her zaman şudur: Davranışın (B) fonksiyonu nedir? Başlangıçta bununla birlikte genel bilgi-

leri toplamak için "Ne zaman oldu?" "Olayları etkilediğini düşündüğün başka faktörler de var mıydı?" "Kimler vardı?" "O zaman ne dediniz?" "Nasıl hissettiniz?" "Sonra ne gibi düşünceler belirdi?" "Ne yaptınız?" "Herhangi bir fiziksel tepki fark ettiniz mi?" "Sonra ne oldu?" "istediğiniz hâle geldi mi?" gibi sorular sorabilirsiniz. Danışanla iş birliği içerisinde, olayları ABC dizisi temelinde çerçevelemeye çalışırsınız; öncül, davranış, sonuç. Danışan için yaygın geçerliliği olan şeyleri bulmaya çalışırken benzer durumlarla ilgili daha fazla soru sorabilirsiniz: "Geçen hafta arttığını hissettiğiniz tedirginliğinizle ilgili bana daha fazla örnek verebilir misiniz?" Sonra bu örneği aynı yolla yukarıda tarif ettiğimiz gibi A, B ve C'yi araştırarak gözden geçirirsiniz.

Bu açık uçlu sorular, danışanın doğrudan tanıklığı etrafında şekillendirilirken gelişi güzel sorulmaz. Terapist soruları bir endişe etme sürecinin genellikle nasıl geliştiğini anlamaya dayandırır. Burada terapiste rehberlik edecek modeller mevcuttur. Kaygı komplekslerinin sıklıkla içsel olaylar üzerinde kontrolü sağlamaya yönelik nafile çabalardan ibaret olduğu bilgisi, terapistin -danışanın eylemlerinin tetiğini çeken- A'nın önemli bileşenleri olan anlık düşünceler, fiziksel duyumlar veya duygularla ilgili sorular sormasını sağlar. B ve C de benzer bir yolla sorulara muhatap edilirler, böylece işlevin kesin olarak içsel olaylardan kaçınma olup olmadığı açık hâle gelir. Alice'le görüşürken, terapisti belki "Nabzını kontrol etmendeki amacın neydi?" veya aynı soruyu biraz farklı şekilde "Onu görerek neyi hedefliyordun?" "Nabız kontrolünün sonucu gerçekten iyi olsaydı bu seni nasıl etkileyecekti?" ve "Senin istediğin şekilde sonuçlandı mı?" diye sorabilir.

İçsel fenomenleri ayrıntılandırırken yanlış anlaşılmaların ortaya çıkma riski dışsal olaylarınkine göre daha fazladır. Bu yüzden terapistin, danışanın olaylar ile ilgili açıklamalarına ve ilgili ifadelerine yakın alaka göstermesi gerekir. Dışsal davranışlar herhangi bir bağımsız gözlemci tarafından doğrulanabilirken, içsel olaylar ancak sahibi tarafından doğrulanabilir. Danışanın açıklamasını "Bakalım doğru anlamış mıyım? Larry bunu söylediği zaman tamamen boş hissediyorsun ve kendi kendine 'Beni terk edecek!' diye düşünüyorsun. Sonra da odayı terk ediyorsun. Doğru anlamış mıyım?" gibi özetlemek önemlidir.

Belirli durumlarda aniden beliren düşünceleri ortaya çıkarmak her

zaman kolay olmaz. Tecrübemize göre "Bunun hakkında ne düşünüyordun?" sorusu nadir olarak işe yaramaktadır. Cevap sıklıkla "Pek de düşünmüyordum." olur. Nadiren işe yarasa da soru kolaylıkla danışanı yanlış tarafa yönlendirme riski taşır. Birçok kişi için "düşünce" kelimesi bir şeyi ölçüp tartmak ve bir şey üzerinde düşünüp taşınmak ile ilişkilidir. "Hemen sonrasında aklından ne geçti?" gibi bir ifade muhtemelen danışanı doğru yöne yönlendirebilir. Soruları anlık düşüncelerin spontanlık özelliğini vurgulayacak şekilde formüle etmek önemlidir. Metaforları kullanabilirsiniz; mesela, "Tam o anda kafanızdan geçen her şeye bağlı bir yazıcı olsaydı, çıktıda neler yazardı?" Metaforları seans sırasında kullandığınız zaman, kişiye doğal geldiğinden emin olmalısınız. Örneğin herkes için değil ama yazıcıya âşinâ olanlar için. (Bu bölümde biraz sonra metaforların kullanımını daha da açacağız.)

Soruların amacının değişim sürecini manipüle edecek olan analizin şekillendirilmesi olduğunu akılda tutması terapist için elzemdir. Bu analiz, önemli olan hiç bir şeyi dışarıda bırakmayacak kadar detaylı olmalıdır. Bu "bilinmesi gereken her şeyi bilmek" anlamına gelmez. Olayların gidişatını bütüncül olarak anlamak bu bağlamda mümkün değildir ve değişimin gerçekleşmesi için gerekli de değildir.

Terapist tarafından sorulan soruların önemli bir yönü de danışanın soru sorulduğu zaman daha önce farkına varmadığı uyaran sahasının belli parçalarını gözlemlemesini nasıl şekillendirdiğidir. Bu gözlemler danışanın eyleminin sonuçlarına veya danışanın hangi şartlar altında belli bir şekilde davrandığına vurgu yapabilir. Eğer terapist bu sorular yoluyla danışana daha önceden bilinmeyen veya farkına varılmayan (mesela belli durumda ortaya çıkan hisler) uyaran alanının parçalarını sunarsa iki şey meydana gelebilir: Birincisi bu tip durumlarda danışan için değişim mümkün hâle gelir ve ikincisi danışan, ne hissettiğini kendine sormak gibi daha kapsamlı işlevi olan bir yetenek kazanır.

Değer Verme (Validasyon)

Terapötik ilişkide soru sormak danışanın yaşantılarına ve bu olan bitenin danışan tarafından nasıl görüldüğüne dair samimi bir ilgiyi ortaya koymak dışında başka bir sonuca da yol açar: Danışan tarafında kabul görme ve anlaşılma hissinin canlanması ile terapötik alyans (al-

liance) gelişimi daha da kolaylaşır. Bunu daha net anlayabilmeniz için kendi deneyimlerinize odaklanmanız yeterlidir. Örneğin birisi samimi bir biçimde içsel olaylarınız ve bu yaşantılarınız hakkındaki değerlendirmeleriniz ile ilgilense bu sizi nasıl etkiler? Ayrıca bu kişi söylediklerinizi özetleyip, bunun, tam olarak kastettiğiniz şeyler olup olmadığını sorsa neler hissedersiniz? Birçoğumuz için bu ödüllendirici bir tecrübedir. Terapi ortamında terapist *değer verme*yi (validation) özel bir amaç için kullanır; -kişinin kendi sorunları için terapiye gelmesi, hayatıyla ilgili bir şeyler paylaşması ve bunları kişisel olaylarla ilişkilendirmesi gibi- geniş çaplı davranışsal sınıfları pekiştirmek. Böylece terapi ortamı bu tip davranışlar sergilendiğinde anlaşılma ve kabul görme hislerinin geliştiği, bir kimsenin karşısındakinin hayat tecrübelerine alaka gösterdiği bir alan hâline gelir.

Psikoterapi arayışı içinde olanlar genellikle iki problem için yardım arayışı içindedirler. İlkinde kişiyi terapi arayışına yönlendiren, hâlihazırda sıkıntısını yaşadıkları sorundur. Alice vakasındaki sürekli endişe etmek veya Leonard vakasındaki depresyon hâli bunun örneğidir. İkincisinde sorun, problemlere sahip bir kişi olmaktır: "Benimle ilgili sorun ne? Neden bunları yaşamak durumundayım ve neden değiştiremiyorum." İkinci grup danışanlar özellikle uzun süredir sorunları ile mücadele eden insanlardır. Davranışçı bir bakış açısından insan davranışları, esas olarak kişisel öğrenme hikâyesi ve mevcut şartlar hesaba katılarak anlaşılabilir. Bir danışanın yaşantıları, diğer insan yaşantılarına uygulanan prensiplerle aynı eksendedir ve danışanla ilgili bir şeylerin "yanlış" olduğunun işaretleri değildir. Bilakis danışanın geçmişteki kişisel tecrübeleri ışığında bakılırsa bu yaşantıların değerli olduklarını da gösterirler. Bunun danışan ile paylaşılması, terapötik misyonun temellerinden biridir. Bu bizi 'neyin yanlış olduğu'nun bulunmasına yönelik nafile çabalardan uzaklaştırır ve danışanın kendi tecrübelerine güvenmesine yardım eder. Kişinin yaşanmış deneyimlerini keşfetmesi ve onlara güvenmeyi öğrenmesi değişimi gerçekleştirmek için önemli bir zemin hazırlar ve terapistin geliştirmeye çalıştığı bir terapötik beceridir. Leonard'ın önceki gece olanlarla ilgili seansta paylaştığı deneyimi inceleyelim:

Leonard: İşten arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyordum. Postalarımı gözden geçirmeye gittim ve Girit'le ilgili bir gezi broşürü buldum. Broşür bana Tina ve çocuk-

larla beraber orada olduğum zamanları düşündürdü. O zamanlar artık geçti. Arkadaşlarla takılmanın çok gereksiz bir şey olacağını hissettim. Herkesin ailesi vardı, ya ben? O yüzden evden ayrılmak içimden gelmedi. Bütün gece oturdum ve televizyon seyrettim. Biliyorum çılgınca. Neden her şey bu kadar zor? Yakında kapıdan dışarı adım atmaya korkacağım gibi görünüyor.

Terapist: Böylece evde kaldın ve artık ailenle beraber yaşamadığını hatırlatan şeyler acı verici düşünce ve duyguları geri getirdi. İş arkadaşlarının, evlerinde aileleri ile birlikte vakit geçirmeleri ve bununla ilgili konuşacak olmaları dün akşam bu acını daha fazla hissetmene neden oldu sanırım. Bunun sana nasıl zorluk yaşattığını görebiliyorum. Bunları sana hatırlatan şeylerle baş etmekte ne kadar zorlandığın da ortada. Girit'le ilgili broşür gördüğünde ve zihinsel olarak sağlıklıysan, zihin Girit'le ilgili kişisel geçmişini hatırlatma görevini gerçekleştirir. Bu da aileni ve onlarla ilgili kendi kendine yaşadığın bütün kederini hatırlamana yol açar.

Leonard: Peki tamam, bu da bir bakış açısı, hiç bu şekilde düşünmemiştim. Fakat ben bu şekilde, yani dairemde tamamen yalnız, sadece televizyon seyrederek devam edemem. Bu hayat değil.

Terapist: Anlıyorum, bunun gibi zorlayıcı anılar aklına geldiğinde yaşadığın duygular, hissettiğin acılar aslında doğal. Fakat bu durumda yaptıkların, buradan bakınca çok işe yaramıyor gibi görünüyor.

Değişimin Aracı Olarak Sorular

Terapinin başlangıç seansları sırasında, genellikle bilgi toplamak için soru sorarsınız. Bu arayış -danışan ile iş birliği içinde- davranışlarındaki önemli değişkenleri ve söz konusu davranışı öngören çevresel faktörleri tasvir etmek içindir. Bunun dışında soruları farklı bir niyetle

sorarak, daha doğrudan bir amaçla danışanın davranışlarını etkilemek, değişimi tetiklemek de mümkündür. Bu iki soru sorma biçimini ayıran çizgiyi tespit etmek güçtür fakat bununla beraber ikisi de bizim için önemlidir.

Alice ve süreğen endişesine dönelim. Başlangıçtaki ABC analizinin tipik bir durumu şu şekilde tanımladığını farz edelim: Ortaya çıkan bazı şeyler Alice için hoş olmayan düşünce, duygu ve hatıraları tetiklemektedir. Peki, bu ortaya çıkan "bazı şeyler" değişkendir. Televizyonda duyduğu bir haber (kalp krizleri kadınlarda giderek yaygınlaşıyor, sahil boyunca yol şartları aşırı tehlikeli), nişanlısıyla yaptığı bir konuşma (yarın arabayla kuzeye gideceğim), göğsünde duyduğu bir his (kalbinin daha hızlı atması) veya daha önce kendini iyi hissetmediği bir yerde bulunması olabilir. Tüm bu şeyler (ve geniş bir çeşitliliğe sahip olası diğer şartlar) genel olarak "felaket" veya "tehlike" temaları ile ilişkili düşünceler ve/veya imajları uyandırırken beraberinde duygusal bileşenler de eşlik etmektedir. Analizimize göre tüm bunlar A'yı işaret eden örneklerdir. Alice'nin bunlara karşı her zamanki yanıtı (B) farklı yollarla bu düşünce ve duyguları değiştirmeye ve kontrol etmeye çalışmaktır. "Bunlar hakkında düşünmemeye ..." veya "Bunun o kadar da ciddi olmadığının farkına var." şeklinde kendisini inandırmaya çalışmaktadır. Bu eylemler topoğrafik olarak farklı olabilir ama işlev açıdan oldukça benzerdir. Amaç "sakinleşmek"tir. Fakat sonuçlar (C) çelişkilidir; Alice bazen istediğini (daha sakin hissetmek) başardığını ifade etmektedir fakat çoğu zaman tam tersi de başına gelmektedir: daha fazla endişelenme. Git gide, uzun vadede endişesinin artığını görebilir. Buna rağmen "Birazcık huzurum olsa ve biraz dinginleşsem" düşünceleri sakinleşmeye yönelik yaptığı davranışlarını doğal karşılamasına neden olmaktadır. Alice'in terapisti ile olan seansına geri dönelim:

Terapist: Kadınlarda kalp krizi riskinin giderek arttığını duyduğun zaman neler hissettin?

Alice: Kafamda binlerce düşünce uçuşmaya başlıyor. Kendimi durduramıyorum, sadece düşünce fırtınası.

Terapist: Nasıl bir fırtına?

Alice: İşte, biliyorsunuz, acil servise götürüldüğümü görüyorum, vücuduma giren onlarca serumlar, hortumlar... *(irkiliyor)*

Terapist: Peki sahildeki yol koşulları aklına geldiğinde neler oluyor?

Alice: Hemen hemen aynı şeyler; acil servisten bir telefon geliyor, oraya gidiyorum ve Bob yoğun bakımda ve yine serumlar...

Terapist: Tüm bunlar aklına geldiği zaman ne yapıyorsun?

Alice: Tabii ki bunu kafamdan çıkarmaya çalışıyorum ve kendime bunun gerçekleşmeyeceğini söylüyorum. Bilirsiniz; kendimi bu şeylerin gerçek olmadıklarına ikna etmeye çalışıyorum, bunlar sadece benim zayıf taraflarım... Ama bu yapması kolay bir şey değil.

Terapist: Başaramıyorsun?

Alice: Bazen başarıyorum. Fakat sanki bu düşüncelere bağlı lastik bir bant var gibi. Geri gelmeyi sürdürüyorlar. Ve her nasılsa tuhaf bir biçimde kendimi Bob'un güvenli bir sürücü olduğuna ikna etmeyi başardığım zaman, sarhoş bir sürücünün onun üstüne doğru sürebileceği fikri çıkageliyor... Geçen hafta gazetedeki olanlar gibi. Çok korkunç!

Terapist: Öyleyse daha iyi hâle gelmiyor?

Alice: Hayır, Daha kötüleşiyor gibi!

Terapist: O zaman bunu ne amaçla yapıyorsun? Bu düşünceleri kafandan atmaya çalışmak için mi?

Alice: Aslında... Bir şekilde sakinleşmem gerekiyor. Sadece huzur istiyorum. Böyle yapmak, bunu halletmenin tek yolu sanki. Sakin olmak...

Terapistten yönelen sorular bunun değişmesini nasıl sağlayabilir? Davranışçı bir perspektiften değişim, Alice'in şimdiye kadar yaptıklarından farklı bir şey yapması ile gerçekleşebilir. Bu sayede yeni sonuçları tecrübe edebilir. Daha önce "dilin karanlık tarafı" ile ilgili yazdıklarımızla uyumlu olarak, şunu varsayabiliriz ki birçok vakada, daha işlevsel olan davranışları kontrol edebilen sonuçlar Alice'in tecrübesinde zaten bulunmaktadır. Fakat dilin mekanizması, bunların Alice'in davranışları

üzerindeki etkilerini kaybetmesine yol açar. Soru sorarak terapist, dilin "engelleyici" etkisini geri almaya ve Alice'in, davranışlarının sonuçları ile temas etmesine çalışmaktır. İstenmeyen sonuçlar mevcuttur: Alice "sakinleşmek" adına yaptığı davranışlarına odaklandığı zaman çok daha endişeli bir hâle gelmektedir. Fakat bu istenmeyen sonuçlar, endişe etme davranışının ortaya çıkma ihtimalini de azaltmamaktadır. Bu, "sakinleşme"nin kısa dönem sonuçlarının -en azından bazı zamanlarda- geçici bir dinginlik hissi uyandırmasıyla ilgili olabilir. Bu tecrübe dolayısıyla bir pekiştireç görevi görür. Keza, aynı şekilde, "sakinleşme" davranışı, "bunu halletmenin tek yolu" sözel yapısı ile koordinasyon içinde olabilir. Bu da kendi başına endişe etme davranışını pekiştirir.

Sırasıyla negatif ve pozitif pekiştirmenin bu iki etkisi, danışanın eylemleriyle bu eylemlerin acı verici sonuçları arasında bir bağlantı kurmasını zorlaştırır. Terapist, sorularıyla bu ilişkiye işaret eder ve eylemin ("sakinleşmek") uyaran fonksiyonu "bunu halletmenin tek yolu"ndan "işleri kötüleştiren ne olabilir"e değişebilir. Bu, Alice'in farklı şekilde davranma ihtimalini artırır ve bu suretle yeni sonuçları tecrübe edebilir. Bunun umut verici tarafı, Alice'in sözel süreçleri içinde "bir düşmanı" olduğunu fark etmesi, kendi tecrübelerinin ise "bir dostu" barındırdığını görme ihtimalidir. Davranışlarının sonuçları onu olmak istediği yere (sakin olmak) ulaştırmamaktadır ki terapistin de amacı sorular yardımıyla bu deneyimi yaşamasını sağlamaktır. Aşağıdaki görüşme bunun bir örneğidir:

Terapist: Yani sakinleşmeye çalışıyorsun? Ve diyorsun ki böyle bir durumda yapabileceğin tek şey bu. Peki, bunun nasıl işe yaradığını düşünüyorsun?

Alice: Hayır, yapamıyorum işte, hele hele sıkıntım bu kadar yoğun olduğu zaman...

Terapist: Ya, tam da bu tecrüben sana bu "sakinleşme" stratejisinin sonu olmadığını gösteren bir dostun ise?

Bunun gibi soruların öncelikli amacı, Alice'in davranış repertuarındaki esnekliği artırmaktır. Tehlikeyi işaret eden düşünceler ve duyguları doğuran şeyler orta çıktığı zaman, Alice'in davranış repertuarı tek bir şeye daralıyor: "Sakin olmaya çalış." Bunu yapmanın farklı yollarına sahip fakat hepsi tek bir şeyi hedefliyor: "Sakin olmak." Bu tutumun sonuçları uzun zamandır belirginleşmiştir ve bu gibi durumlarda benzer şekilde

davrandığı süre boyunca bunlar değişmeyecek gibi görünmektedir. Eğer terapist soruları yoluyla Alice'in davranışlarının esnekliğini artırabilirse, yeni bir davranışı takiben gerçekten farklı sonuçlarla karşılaşacaktır. Bu değişim terapistin şöyle bir soru sormasıyla başlayabilir, "Bir kural olarak, kontrol etmeye çalıştığında kaygın azalmaktan ziyade, bilakis artıyor olabilir mi?" Bir konuda konuşmak, konuşmacıların konuşulan şeylerle bağlantılı uyaran fonksiyonlarının parçaları ile temas hâlinde olmasına neden olur. Bu nedenle Alice'e sorulan yukarıdaki soru, onu "kaygı"nın parçaları ve "kontrol etmeye çalışma"nın parçaları ile temasa sokar. Böylece Alice şimdiye kadar davranışının bir parçası gibi gördüğü tutum hakkında yeni bir bilgi ile karşılaşmış olur; "kontrol etmeye çalışma"nın kaygıyı azaltan değil arttıran bir işlevi olabilir. Böyle bir durumda, bu yaklaşım biçimi Alice'in davranışlarında değişiklik meydana getirebilir. Beklenmedik ve ani bir farkındalık ile "Benim bunun üstesinden sakinleşmekten başka bir yolla gelebileceğimi mi kastediyorsunuz?" diyebilir. Seans sırasında, tam bu anda davranış repertuarı genişler. Kaygı ile karşılaştığı zaman daha önceden bağlantılı olduğu -"doğal olarak gerçekleşen" ifadesiyle tanımladığı- davranışı yerine, şimdi alternatif bir davranış arayışına yönelebilecektir.

Bu tutum iki tip yeni sonuca öncülük edebilir: İlk olarak, bir araştırmacı tutum, bir yandan Alice'in korktuğu şeyle potansiyel olarak yeni ilişkiler keşfetmesine, diğer yandan da korkusuna yönelik başka bir yanıt geliştirebilmesine yol açabilir. Çünkü sözel yeteneği gelişmiş bir kişide, tutarlı olma tecrübesi veya "içsel süreçlerin ve davranışların birbiriyle uyumlu olması" ödüllendirici olacaktır ve buradan yeni bir düşünme şekli biçimlenecektir. Kaygı temelli duygular -örneğin kalple veya tehlikeli yol durumları ile ilgili olsun- ile ilgili olarak Alice kendini "Kaygı içinde olmak sandığım kadar tehlikeli olmayabilir." gibi yeni bir düşünce içinde bulabilir. Kontrolü ele alma çabalarıyla ilgili olarak, bu çabaların zahmete değmeyeceğini düşünmeye başlayabilir. Bu tecrübenin kendisinin, Alice'in endişeli hissettiği bir dahaki seferde davranışlarını değiştirmeye yetip yetmediği açık uçlu bir sorudur. Eğer bu düşünme biçimi davranış üzerinde yeterli bir etki gücüne sahip olursa değişim gerçekleşebilir. Bununla beraber bu kesin değildir. Sözel yapının kontrolü altında olmayan faktörler daha fazla ağırlık taşıyabilir. Bu bizi terapi seansları için olası başka bir sonuca yönlendirir.

İkinci tip sonuç birincisinden doğarak meydana gelebilir. Yukarıda ele aldığımız yeni araştırmacı tutum, terapi seansında kaygının sözel olmayan parçalarına terapötik olarak yaklaşmaya ve onları ele almanın farklı bir yolunu geliştirmeye imkân sağlayabilir. Terapistin sorularının bir sonucu olarak ortaya çıkan sözel kontrolün yeni yolu (düşünmenin yeni biçimi), Alice'in birkaç gün sonra kendi başına yeni davranışlar oluşturması için yeterli olmayabilir fakat tam da seans sırasında yeni davranışlar denemesine izin verebilir. Örneğin terapist kasten Alice'den kaygı ile ilgili düşünce ve duyguları aklına getirmesini isteyebilir ve sonra vücudunun nasıl tepki verdiğini, başka nelerin ortaya çıktığını, ne yapmaya eğilimli olduğunu gözlemlemesini önerebilir. Terapist ayrıca Alice'e "sakinleştirici tedbirlerden" kendini alıkoyma konusunda yardım edebilir. Eğer bu yaklaşım -Alice'in kaygı hissetmesi fakat davranış repertuarını genişletmesi ile her zamankinden farklı sonuçlarla karşılaşması- başarılı olursa Alice'in yeni davranışını terapi seansı dışındaki bağlamlara da genelleştirme fırsatı artar.

Tabiatıyla bu örnek kısıtlıdır ve kritik soru Alice'in gelecek sefer "gerçek" hayatta kaygı ile karşılaştığı zaman nasıl tepki vereceğidir. Terapi seansındaki tecrübesi, davranış repertuarını değiştirmesine imkân verecek yeterlikte mi? Repertuar, kaygı ile karşılaştığı zaman daha iyi işlev göstermesine izin verecek şekilde daha açık ve esnek olacak mı? Bir şeyi yapmakla ondan bahsetmenin aynı şey olmaması konuşarak yapılan terapinin zayıf noktasıdır. Meselenin özü, daha önce söylediğimiz gibi yeni elde edilen davranışların, danışanın terapi seansının dışındaki yaşam durumlarına ne ölçüde genelleştirileceğidir. Fakat Alice'in tecrübesi bize bir danışanın davranışlarının terapi seansı içerisinde nasıl etkilenebileceğini göstermiştir, böylece yeni ihtimallerin şekillenmesi için bir ortam oluşturulabilir.

TERAPİ İÇİN BİR YÖN BELİRLEMEK

Psikoterapötik çalışma müşterek olarak ortaya konulmuş ve üzerinde anlaşılmış hedefler doğrultusunda yönlendirildiği zaman daha iyi sonuçlar ortaya çıktığı bilinmektedir (Tryon ve Winograd, 2002). Danışan terapi ile neyi başarmak istemektedir? Bunu erken dönemde konuşmak, danışanın hedeflerine ulaşması için ona yardım etme anlamında terapiste daha iyi bir değerlendirme imkânı verir.

Aşağıda terapi hedeflerini oluştururken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar mevcuttur:

- Danışan hedeflerini belirlemiş mi. Bu "*kendine yardıma* yardım etmek" olduğundan danışanın hedeflerini belirlemesi temel bileşenlerdendir. Danışanın başarmayı önemsediği alanlar nelerdir?
- Bu hedefler; terapist olarak üzerinde çalışmak isteyebileceğiniz ve danışanın erişebileceği hedefler midir, karar verin.
- Danışana, hedeflerini yapmayı arzuladığı davranışlar olarak tanımlamasına yardım edin: "... yapmayı/şeklinde hareket etmeyi/şeklinde davranmayı isterim." gibi.
- Eğer hedefler semptomların kaybolması olarak adlandırılırsa danışanın hedeflerini yeniden formüle etmesine yardım edin. Mesela, danışan "kaygıdan kurtulmak" istiyorsa ona bundan sonra ne yapacağını -kaygıdan kurtulmasının ona ne yapma imkânı sağlayacağını- sorun. Bu da, hedeflerinin belirginleştirmesi amacıyla ek bir gündemi gerektirebilir. Kaygı ile acı çekerken, ondan kaçmayı istemek doğaldır. Fakat semptomları (genellikle olumsuz duygulanım ile eş anlamlıdır) doğrudan hedef alarak, onları ortadan kaldırma hedefini gerçekleştirmek zordur. İnsanlar duygusal durumlar üzerinde doğrudan kontrolü sağlama konusunda etkisi zayıf enstrümanlara sahiptir ve eğer bu, terapide hedef olarak ortaya konulursa, siz de kolaylıkla danışanın zaten çoktan yakalanmış olduğu bir çeşit fasit daireye düşebilirsiniz. Bir yandan, tamamen danışanın kendisi kaynaklı hedeflerinin oluşturulması, diğer yandan da bu hedeflerin terapötik süreçlerin erişim alanı içinde olacak şekilde dizayn edilmesi başarılı bir terapi için önemlidir.
- Arzulanan hedeflere ulaştıracak somut adımları tanımlayın.

Hedeflere yönelik çalışmanın bir zorluğu sıklıkla çok uzak olmalarıdır. Bu özellikle önemli ve uzun süreli sorunları olan insanlar için

doğrudur. Eğer danışan hedeflerini acil ve önemli olduklarını hissederek formüle ederse, o andaki ifadenin kendisi -arzu edilenden ne kadar uzak olduklarını gösterebileceği için- çok acı verici olabilir. Uzak hedefler, yetersizlik ve eksiklik algılarına vurgu yapabilir ve danışanın kendine tekrar "Benimle ilgili yanlış bir şeyler var." demesine sebep olur. Olumlu sonuç verebilecek bir eylemin imkânını vurgulamanın bir yolu, hemen erişilebilir olan hedefleri formüle etmektir. Bu hedeflere yönelik adımlar hızla atılabilir ve danışan kısa sürede hedeflere ulaşmamın ödülünü alabilir. Bunlar danışanın kendi değerlerine uygun hedeflerdir. Danışanın hayatında ne önemlidir? Danışanlarınıza şu soruyu sormaya çalışın: "Kendi istediğiniz gibi yapıyor olsaydınız, hayatınız neylerle ilgili olurdu?" "Seçim yapabilseydiniz, iş arkadaşlarınızın (çocuklarınızın, eşinizin) sizin hakkınızda ne hatırlamasını isterdiniz?" Danışanın değerleriyle uyumlu eylemleri tanımlamak kısa sürede ulaşılabilecek hedefleri formüle etmenin bir yoludur. Yardım arayanların çoğu için -hâlihazırda bir ilişkileri olsa bile- "Karşılıklı olarak memnuniyet verici, yürüyen bir evlilik" uzak bir hedeftir. Bunun yerine eşlerine karşı destekleyici bir hayat arkadaşı olmak istiyorlar ise genellikle bu amaca uygun eylemlere ulaşabilirler. Başka bir örnek; iş şartlarına bir çalışan olarak katkıda bulunmak ya da kendi yaratıcılığını geliştirmek olabilir. Bu eylemleri tanımlamak, danışanların hayatlarında değerler doğrultusunda hareket etmesini an itibarıyla mümkün kılar. Burada Leonard'ın seasından bir örnegini görebiliyoruz:

Terapist: Düşüncelerin ailenin etrafında döndüğü zamanlarda sıklıkla zorlayıcı durumlar ortaya çıkıyor. Bunun bize burada önemli bir şey, sizin için çok şey ifade eden bir şey olduğunu gösterdiğini düşünüyorum. Sizin için neyin en önemli olduğunu söyleyebilir misiniz?

Leonard: Ne kastettiniz, en önemli olan derken? Şüphesiz aile önemlidir.

Terapist: Kesinlikle, bunu kastettim. Söylemeye çalıştığım, sizin ve ailenizle ilgili şeylerin nasıl olacağını seçmekte özgür olduğunuz bir dünyada olsanız, neyi seçerdiniz?

Leonard: Bu birlikte yaşamamız olur. Eskiden olduğu gibi olur. Tüm bu olanlar hiç olmamış olurdu. Fakat bu imkânsız, bunu biliyorum. Olan oldu. Sadece buradan nasıl

devam etmem gerekiyor anlayamıyorum.

Terapist: Geçmişi tekrar yaşayamayacağımız veya değiştiremeyeceğimiz doğru. Fakat birlikte yaşamak arzusu -bununla ilgili olarak sizin için en önemli olan nedir?

Leonard: Çocuklarla olmak, onlara desteğimi verebiliyor olmak, neler yaptıklarını görmek. Bilmiyorum; sadece beni önemseyen birilerine sahip olmak. Fakat bunun hakkında konuşmamızın amacı ne? İşler asla eskisi gibi olmayacak.

Terapist: Evet, fakat benim düşüncem şu: Söylediklerinizsizin için en önemli olan şeyin tam olarak birlikte yaşamak olmadığını göstermiyor mu? Bu onun bir parçası olsa bile başka meseleler de var; destekleyici bir baba olmak, birbirinizi önemsemek ve buna benzer şeyler. Kastettiğim, birlikte yaşasaydınız ve çocuklarınız sizin işe yaramaz biri olduğunuzu düşünseler ve siz de hiç onlarla ilgilenmeseniz iyi olur muydu?

Leonard: Hayır, tabii ki hayır. Bu sadece aynı çatı altında yaşamak ile alakalı değil. İçinde bir şeyler olmalı. Çocukların için önemli bir şeyler yapmak istersin.

Terapist: Kesinlikle! Ve bunun içinde senin için önemli olan ne var? Çocukların için ne olmak istersin?

Leonard: Destek verebilen bir baba olmak isterim. İlgili olmak isterim ve iyi yürüyen bir ilişkimiz olsun isterim. Son zamanlarda bu çok olmamıştır.

Terapist: Seni bu şeylerden alıkoyan ne?

Leonard: Sahip olduğum kötü hâlim. İşte ben; televizyonun önünde, düşüncelerim sürekli aynı meselelerin etrafında dönüyor, tekrar ve tekrar. Pek de bir baba gibi değil.

Terapist: Tamam, o zaman burada iki meselemiz var. İlk olarak, -ilgili ve çocukları için destekleyici bir baba olmak gibi- aileniz ile bağlantılı olarak sizin için önemli

olan şeyler. Ve ikincisi, sizi yolunuzdan alıkoyan şeyler; hâliniz, sizin için çok külfetli olan tüm zorlayıcı duygu ve düşünceler. Yolunuzun önüne çıkan şeyler var. Ve aynı zamanda bana söyledikleriniz var; nasıl bir baba olmak istediğiniz. Ne düşünüyorsunuz, burada terapi üzerinde çalışabileceğimiz bir şeyler var mı?

Leonard: Bu alanda değişebilseydim harika olurdu. Fakat bu yol alabildiğince uzun gibi geliyor. Artık aynı şehirde yaşamıyoruz.

Terapist: Hayır, neyi başaracağınızı, işlerin gelecekte ne hâle geleceğini bilmek kesinlikle çok zor. Fakat ben şöyle düşünüyorum; destekleyici ve ilgi gösteren bir baba olmak, muhakkak sizin değer verdiğiniz, sizin için önem arz eden bir şey. Bu aralar yapabileceğiniz, bu yönde işe yarayacak bir şeyler var mı? Gelecekte sonucun ne olacağını tam olarak bilmeseniz bile, burada ve şimdi önemli hissettiğiniz şeylere sadık kalmanıza izin verecek bazı şeyler yapabilir misiniz,

Leonard: Peki, evet, yapabileceğimi düşünüyorum. Yine de zor hissettirecek.

Terapist: Tamam, ne olurdu? O zaman ne yapardınız?

Acıdan kaçınmayı bırakacak olan ve bugüne kadar yaptıklarından farklı bir şeyler yapmaya başlayacak olan bir danışan, hepsine anlam veren bir şeylere ihtiyaç duyar. Bir danışanın değerlerini belirgin hâle getirmeye, ve en güçlü motivasyon sağlayan faktörlerden biri olan değerler üzerine odaklanmaya değişim üzerine çalışırken başvurabiliriz.

METAFORLARIN KULLANIMI

Metaforlar insan dilinin çekirdeğindedir. Birçoğu daha çok uygun açıklamalar gibidir, onları doğrudan doğruya metaforlar olarak düşünemeyeceğimiz şekilde çok iyi yerleşmişlerdir. Özellikle içsel durumları tarif eden dil, çoğunlukla bu türdedir. "Öfkelenmiş," "kalın kafalı," "bitmiş," "boş," "yüksek ruhlu" hissediyorum, gibi ifadelerin tümü buna örnektir.

Metaforik dil bir yaşantısal alandan diğerine fonksiyonlar taşır.

"Komşum Evelyn bir dişi aslan"ı okuyan herhangi birisi, dişi aslandan Evelyn'e fonksiyonlar transfer eder. Bu transfer Evelyn ve bir dişi aslan arasındaki belirli benzerliklere dayanmaktadır ve Evelyn'in bu özel benzerliği metafor yolu ile geliştirilmiş ve genişletilmiştir. Bu bir kez söylendiği zaman, dinleyicinin Evelyn ilgili eylemleri muhtemelen bir açıdan değişir. Ama sadece belli fonksiyonlar dişi aslandan Evelyn'e taşınır. Hiçbir okuyucu söylemek istediğimizin Evelyn'in bir kuyruğu olduğunu veya onun tabiatında avlanma olduğunu ve akşam yemeği için av getirdiğini zannetmez. "Komşum Evelyn bir dişi aslan"ın metaforik anlamı, aynı zamanda otomatik olarak "Evelyn" ve "dişi aslan" arasında ayrım yapan okuyucu için genellikle belirgindir.

Bunun gibi ifadeleri kullanmaktaki amaç, bir grup fonksiyonu bir sözel uyarandan diğerine aktarmak ve dışsal uyaranı -bu vakada, gerçek kişi Evelyn- sözel uyaranla ilişkiye sokmaktır. Metafor kullandığınız zaman, bir bağlantılar ağını başka bir ağ ile irtibatlandırdığınızı (X, Y'ye benzer) varsayabilirsiniz.

Bu tarz bir konuşma, esasen psikoterapide de olağan hayatta sahip olduğu gibi bir fonksiyona sahiptir. Metafor kullanımı ile bir yaşantısal ağa ait fonksiyonlar bir diğerine taşınır ki bu transfer hem içsel (farklı bir şekilde düşünmek) hem de dışsal (olağandan farklı davranmak) planda yeni ihtimalleri tetikleyebilir. Bu durum terapide birbirinden farklı nedenlerle önemli olabilir. Danışanın gerçekçi bir dille neredeyse anlatılması imkânsız durumlarla temas etmesini temin edebilirsiniz. Sıklıkla özel ve içsel davranışlar bu tiptedir. Herhangi bir durumu daha somut yolla ifade etmek mümkün olsa bile metafor kullanmak daha işlevsel olabilir. Mesela, Evelyn'i "dişi aslan"a denk gelecek şekilde metafor ile açıklamadan tasvir etmeye çalışsanız ne söyleyeceğinizi düşünün.

Araştırmalar ayrıca metafor kullanmanın, söz konusu terapi olunca, hem danışan hem de terapistin tecrübeleri ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir (Clarke, 1996). Metaforları kullanmanın yararlı olduğunu görmemize yardım edecek genel öneme sahip bir alandaki klinik örneğe beraber bakalım. Bir çeşit kaygı problemi olan bir danışan ile çalışıyorsunuz ve analizler şu ana dek belli tipik durumların; olumsuz bir duyguyu (korku), fiziksel zorlukları ve belli tipik felaket düşüncelerini (delireceğimi düşünüyorum, ya gergin olduğumu fark

ederlerse, bununla başa çıkmayacağım...) tetiklediğini gösteriyor. Farklı yollarla danışan, geri çekilme veya bir şekilde bu durumlarda yaşayacağı tehlikeleri ortadan kaldırma yönünde davranıyor. Bu reaksiyonlar bir ölçüde (bu yaşantıları daha muhtemel hâle getiren belli durumlar) tahmin edilebilir olduğundan, danışan belli şeyleri yapmaktan veya belli yerlere gitmekten kaçınır. Danışanın burada iki problemi vardır: Birincisi, kaygı hâlen artmaya devam eder; ikincisi, kaçınmanın bedeli yüksektir. Hayatı sınırlanır ve bu şartlar altında yapamayacağı (ancak yapmak istediği) çok şey vardır. Bu sizin perspektifinizden böyle görünüyor. Şimdi, bunu danışana tasvir ediyorsunuz ve ona işlerin neden bu hâle geldiğini gösteriyorsunuz, bunun yanı sıra ona çözümün bir parçası olabileceğini düşündüğünüz alternatif bir tutumu tanıtıyorsunuz: Bu şu şekilde yapılabilir.

Terapist: Sizin tecrübeniz, tüm bu acıların tasvir ettiğiniz belli durumlarda ortaya çıktığını gösteriyor. Farz edelim ki (biraz fantastik ve tuhaf olabilir) ben bir mavi renkli zemin üzerine geldiğim her seferde bu acıyı tecrübe ediyorum. Bunun haricinde diğer zamanlarda bir sıkıntı yaşamıyorum, fakat eğer mavi renkli zeminlere basarsam tüm bunlar -kontrol edemediğim panik, korku, garip fiziksel duyumlar ve benzerleri- ortaya çıkıveriyor. Bunu nasıl çözeceğim? Bunu mavi renkli zeminlere basmayarak çözmek benim için oldukça doğal olmaz mı? Yolumun üzerinde mavi renkli zemin olduğunu işaret eden gerekçelerim varsa, bir şekilde aynı yerde sonlanan başka bir güzergâh bulmaya çalışırım, oradan mümkün olduğunca çabuk kaçmayı denerim. Bu doğaldır. Fakat burada problemler olabilir. Ya eğer mavi zeminde istediğim şeyler varsa? Ya iş yerini yenilerlerse ve yeni zemin mavi hâle gelirse? Ya eğer kızım mavi zeminli bir eve taşınırsa? Hâlâ oraya gitmekten uzak durabilirim fakat ödenmesi gerek bir bedel vardır. Bedeli yüksek olur. Ve bir tane daha problem vardır. Tüm mavi zeminlerin nerelerde olduğunu önceden bilemem. Birileri beni evlerine ilk kez davet ettikleri zaman ne yapmam gerekir? Onlara zeminlerinin mavi olup olmadığını mı sormalıyım? Onları

tanıyan birine zeminlerinin mavi olup olmadığını mı sormalıyım? Problem şu ki zamanın çoğunda tetikte olmalıyım ve mavi zeminlerle ilgili çok fazla düşünmeliyim. Onlarla ilgili düşünmeden, mavi zeminlerden uzak duramam. Bunun anlamı hayatımdan mavi zemini uzak tutmaya yönelik çabalarımın yaşantıma hâkim olması, "mavi zemin düşünceleri"nin hayatımda artan biçimde geniş bir yer tutacak olmasıdır. Ve mavi zemin düşünceleri bir ölçüde mavi zeminle ilgili duygulara neden olur, benim korkum gerçek mavi zeminlerden uzak olduğumda bile benimle birlikte olacaktır.

Bu noktada, danışanın deneyimlerinden geri bildirim almak önemli olabilir. Kendi hayatında böyle bir şey hatırlıyor mu? Eğer öyleyse, devam edebilirsiniz.

Terapist: Bunun gibi yaşayabilirim, ama bedeli yüksektir. Ve hâlâ kurtulmak istediğim şeylerden kurtulmuş değilim. Ya bunu değiştirmemim tek yolu -yani hayatımın kontrolünü ele almak- aslında mavi zeminleri göze almak ise? Eğer bu sizin probleminize benziyor ise, sizin için bu neyi göze almayı içerir.

Metaforları genel terapi ikilemleri için elde tutmak ve kullanıma hazır olmak sıklıkla faydalıdır. Danışanın zorluklarını anlatmak için kullandığı metaforlara duyarlı olmak da önemlidir. Bunlar da terapide benzer şekilde kullanılabilir. Örnek olarak, Alice'in lastik banda bağlı düşünceler metaforu, terapi seanslarına dâhil etmek için değerli bir enstrüman olabilir.

Davranış değişiminde işlevsel bakış açısının pratik uygulamalarında ilerlemeden önce, farklı öğrenme ilkeleri arasındaki etkileşime kısa bir göz atalım.

Çev: Alparslan Cansız

11. BÖLÜM

İLKELER VE UYGULAMALAR

Davranışçı psikoloji, yalnızca bir şeyin nasıl öğrenildiğini ve bunun, öğrenenin yaşamı boyunca nasıl devam ettiğini anlamaya çalışan bir disiplin değildir. Aynı zamanda -bu öğrenilenler de dâhil- değişimin nasıl sağlanacağı ile de ilgilenir. Bu nedenle, gelin buraya kadar anlattığımız öğrenmenin üç temel ilkesini -tepkisel koşullanma, edimsel koşullanma ve ilişkisel çerçeveleme- özetleyelim ve bir davranışın teorik analizinden köken alan farklı müdahalelerde nasıl etkileşime geçtiklerini görelim.

TEPKİSEL KOŞULLANMA

Tepkisel koşullanma birtakım içsel fenomenlerin (olumsuz duygu, acı verici fiziksel duyumlar ve yeniden yaşantılamalar gibi) meydana çıkmasına neden olup, danışanların yardım arayışına girmelerine neden olan sorunlarının bir parçası hâline gelebilir. Bu kitabın ilk bölümlerinde doğal bir sönme sürecinden bahsetmiştik. Korkuyu tetikleyen koşullanmamış uyaran (düşme) olmadan, koşullanmış uyaran (yükseklik) ile tekrarlayan karşılaşmalar, sönme sürecini başlatır. Eğer bu tekrarlanan karşılaşmalar devam ederse koşullanmış yanıt (korku) derece derece azalacaktır. *Mâruziyet* (exposure) adı verilen tedavi stratejisinin altında bu temel ilke yatmaktadır. Mâruziyet, birçok davranışsal tedavi metodunun ardındaki temel ilkelerden birisidir. Sadece fobi tedavilerinde kullanılmamasına rağmen, sıklıkla onunla birlikte anılmaktadır.

EDİMSEL KOŞULLANMA

Edimsel koşullanmanın temel ilkesi, eylemlerin, daha önceden gerçekleştirilmiş benzer eylemleri takip eden sonuçlar tarafından kontrol edilmesine vurgu yapar. Bu açıdan baktığımızda bir danışanın probleminin -en azından bir kısmının- işlevselliği düşük davranışlara bağlı olduğunu varsayabiliriz. Yine de bu davranışlar kendilerini izleyen sonuçlar nedeniyle sürdürülürler. Bir davranışın işlevselliğinin düşüklüğünden bahsediyorsak sergilenen davranışın kişi için arzu edilmeyen sonuçlarının olmasından veya sergilenen davranışın beklenilen sonuçlarla etkileşiminin yetersiz olmasından bahsediyoruzdur. Daha önce davranışların -uzun dönem ve kısa dönem olarak- farklı sonuçları olduğundan ve davranışın ortaya çıkışında daha yakın olanın, genellikle daha fazla etki gücüne sahip olduğundan bahsetmiştik. Edimsel koşullanma üzerinden baktığımızda, bir terapist olarak aklımızdan çıkarmamamız gereken nokta şudur; her davranış onu yönlendiren sonuçlarla beraber ortaya çıkar.

Her davranışın bir işlevi veya "bir meselesi" vardır. Aşağıdaki uygulamalar değişim için rehberlik edebilir.

- İstenilen (özellikle bir eksiklik söz konusu ise) bir davranışın pekişmesine yönelik çalışın.
- Azaltılması için geçerli bir nedeni olan (özellikle bir aşırılık mevcut ise) eylemlerin pekişmelerini kısıtlayın.
- Danışanın, terapi dışındaki günlük hayatında doğal olarak ortaya çıkan pekiştireçlerle karşılaşmasını sağlayacak şekilde şartları düzenleyin.
- Danışanın kendi davranışlarını yönlendiren kontingensiler kadar başkalarının davranışlarını yönlendiren kontingensileri de ayırt edebilmesine yardımcı olun.
- Danışanın repertuarında olmasına rağmen faydalı olabileceği ortamlarda sergilenmeyen davranışların genelleştirilmesi üzerine çalışın.
- Danışanın potansiyel pekiştireçlerle karşılaşma ihtimalini artırabilecek ancak kısmen veya hiç bulunmayan uygun becerilere yönelik davranışsal repertuvarını geliştirmeye çalışın.

İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME

Bu davranışsal ilke, belirli kontingensilerin işlevinde hızlı bir şekilde dikkate değer değişiklikler meydan getirmesi açısından hayatî öneme sahiptir. Danışanın kişisel tarihinde doğal olarak mevcut olan bir şey, düşünceler ve konuşmalar yoluyla o anda pekiştireç veya ceza işlevi görebilmektedir. Kişide, gerçek hayattaki bir deneyime bağlı olarak belirli bir duygu oluşturmakta olan herhangi bir şey, ilişkilerin kompleks zincirleri sayesinde süratle farklı bir duygu uyandırabilmektedir.

Eve kapanma davranışının olumsuz sonuçları ile karşılaşan depresif bir kişinin, bizzat yaşadığı acı verici sonuçlarına rağmen bu davranışını devam ettiğini görmek hayret vericidir. Sanki bir biçimde bunları "yapmasa" istenilen değişiklik meydana gelecektir. İşte bu davranışın köklerinde ilişkisel çerçevelemenin gücü yatmaktadır. Biz insanlar, hiç karşılaşmadığımız sonuçları sözel olarak yapılandırabilir (Daha başka nasıl olabilirdi ki) ve o sonuçlar üzerinden değerlendirme (Bunu denemeye değmez) yapabiliriz. Böylece hâlihazırda acının zirvesinde olan depresif bir kişi, içinde bulunduğu durumuna yönelik bakış açısından kaynaklanan ilave acıları da taşır.

Kaygı tarafından kuşatılmış kişinin endişelenmeye devam etmesi de oldukça şaşırtıcıdır. Kişi ne olacağı, insanların ne söyleyeceği, ileride neye sebep olacağı ve bu süreci nasıl yöneteceği hakkında düşünmeye devam etmektedir. Endişenin verdiği acıya ve evhamlarının onu haklı çıkarmamasına rağmen bu tutumu sürmektedir.

Hâlihazırda bulunan şartlara karşı bu "duyarsızlık", ilişkisel çerçevenin lûtfu olduğu kadar, aynı zamanda da lanetidir. Tedavi ilkeleri bunun üzerine şekillendirilir ve hem lütuf hem de lanet kısmı dikkate alınır. Terapist bir yandan, sözel işlevlerden ibaret olan engelleri kaldırırken; danışanın hâlihazırdaki kontingensilerle temas etmesini sağlar. Diğer taraftan da aynı sözel işlevler, terapiye bir yön verme planlaması için kullanılır. Bunlar, danışanın ulaşmaya çalıştığı hedeflerin belirlenmesidir. Aşağıda bu kılavuzluğun bazı aşamaları verilmiştir:

> İlişkisel çerçevelemedeki içeriği değiştirme (farklı düşünme).
>
> Kişinin eylemleri üzerinde etkili olan düşüncelerin ve diğer içsel fenomenlerin yönlendirici işlevini değiştirme.

İşlevsel olduğu düşünülen alanlarda (arzu edilen sonuçları veya bunlara yol açan davranışları tanımlamak gibi) sözel kontrolün artışını sağlama.

ETKİLEŞİM

Etkileşim bize tepkisel koşullanma, edimsel koşullanma ve ilişkisel çerçeveleme açısından öğrenmeyi değerlendirme fırsatı sunar. Bu bakış açılarının her biri, danışanlarımızla yaptığımız çalışmalarda bize değerli perspektifler sunar. Fakat bu üç ilke de tek başına bulunmazlar. Gerçek hayatta, birbirleriyle örtüşürler ve birbirlerine geçişlidirler. Aynı anda diğer ilkelerin etkisinde olmadan yalnızca bir öğrenme ilkesini uygulayarak bir davranışı etkilememiz oldukça zordur. Edimsel koşullanma üzerine geliştirilen yöntemler, aynı zamanda bir şeyin kişide ortaya çıkardığı histe de değişikliğe yol açar ki bu tepkisel koşullanmaya ait bir fonksiyondur. Tepkisel koşullanmadan köken alan tedaviler de (örneğin, mâruziyet) tedavi edilen bozuklukla ilgili bilişsel içeriği de değiştirirler (Arntz, 2002; Öst, Thulin ve Ramnerö, 2004).

Öğrenme teorisi, meydana gelen ve öngörülebilen belirli davranışsal kalıplarla uyumlu olarak etkilenmeye açık olaylar arasındaki ilişkiyi açıklar. Belirli bir ilke ile (örn. tepkisel, edimsel koşullanma veya ilişkisel çerçeveleme) bağlantılı bir tedavi yöntemi, öncelikle tesir etmek istediği ilişkiye odaklanır. Çoğu zaman bir tedavi yöntemi, eş zamanlı olarak diğer ilkelere dayanan ilişkilere de kendiliğinden etki eder. Pratikte terapötik süreç, nerede çalıştığımıza (ruh sağlığı hastanesi, devlet hastanesi, özel ofis), kimlerle çalıştığımıza (aynı iş yerinde çalışanlar, bir aile, bir çift veya bir birey) göre değişiklik göstermektedir. Uygulamadaki başarı, terapistin danışanın davranışı üzerinde yönlendirici işlevi olan bu sonuçları etkileyebilme derecesidir.

Sonraki iki bölümde, uygulamaya koyduğumuzda bu ilkelerin çalışmamıza nasıl kılavuzluk yaptığını, kitap boyunca karşımıza çıkan klinik örnekler üzerinden göstereceğiz. Terapistin büyük ölçüde etkilemek için çalıştığı, "ikinci alan" olarak adlandırdığımız danışanın günlük yaşantısında etkili olan dış çevreye dair durumları ve müdahaleleri tarifleyerek başlayacağız. İşlevsel analizi rehber edinen birçok terapi çalışmasında, bu özellikleri gösteren bir terapötik yaklaşım uygulanmaktadır.

Bundan sonra psikoterapi adı verilen terapötik sürece daha yakından bakacağız. Bu süreçte de terapist, danışanın terapi seansının dışındaki günlük yaşantısına ancak küçük bir derecede dâhil olur (ki şayet yapabilirse). Şüphesiz böyle bir terapi, terapi odasının dışında da devam eden seanslar içerir ki mâruziyet terapisinde en net şekilde görülür. Burada bile, terapist yalnızca danışanın etrafındaki şartları ve bağlamı etkileyebilir. Psikolojik terapiler "içsel seviye"ye doğrudan bir etki yapacak hiçbir enstrümana sahip değildirler. Danışanın "içsel seviye"sindeki değişiklik ancak dış çevrede ne varsa onun değiştirilmesiyle, yani dolaylı bir yoldan meydana gelir. Terapistin konuşması, danışanın gözlerinin içine bakması veya onu başı ile onaylaması tamamen -danışanın perspektifinden bakıldığında- dış bağlamda yer alır.

Terapötik görüşme kapsadığı süre bakımından danışanın yaşantısının önemsenmeyecek derecede küçük bir parçasıdır. Fakat diğer çevresel faktörler gibi psikoterapötik çalışma da sonuçlara yol açar ve böylece yaşantısal öğrenme ve değişim için bir zemin ortaya çıkarır.

Çev: Fatma Betül Esen

12. BÖLÜM

TEDAVİ İLKELERİ: BİR

Bazı vakalarda, terapist olarak, beraber çalıştığımız kişi ya da kişileri çevreleyen birçok dışsal kontingensilere ulaşma ve bunları etkileme imkânı buluruz. Bu bir enstitüde ya da kişisel çalışma ortamında gelişebilir. Bunlar, işimizin sadece terapist ve danışan olmanın ötesine geçebildiği sosyal ortamlardır. Örneğin bir ya da birkaç terapistin beraber çalışacağı çift, aile ya da grup çalışmasında ara bir pozisyonda olabiliriz. Terapist bir taraftan, bireysel terapideki konumuna benzer bir pozisyonda, danışanın günlük hayatının içinde ya da onun bir parçası değildir. Diğer taraftan terapiye birden fazla katılan varsa (örneğin bir ailede) seanstaki her birey, farklı yollarla rutin bir şekilde diğerinin hâlihazırdaki sonuçlarla temas etmesine imkân sağlayarak (ve bu ihtiyacını gidererek) hayatına müdâhil olabilir.

Bu türdeki terapi ortamı içinde fırsatlar kadar zorluklar da bulunmaktadır. Birçok yönlendirici faktöre etki etmekte epeyce şansınız bulunmaktadır. Bu ortamın zorluklarından biri birden fazla kişinin terapi hedefleri ve sınırları içinde kalmasını sağlamaktır. Terapi bir yandan sağlam bir işlevsel analize dayanmalıyken diğer taraftan tüm katılımcılar bu analize dâhil edilmelidir.

UYGUN BİR ÇEVRE OLUŞTURMAK

Jenny ile görüşmemiz, tedavi ekibinin isteği üzerine olmuştu. Kendisi bir terapiste görünmek konusunda tereddütlüydü, çünkü konuşmanın işe yarayacağını düşünmüyordu. Daha önce bazı girişimlerde bulunmuş,

fakat hiçbiri beklediği biçimde sonuçlanmamıştı. İlk planda klinik öncelik durumunu tespit etmek durumundaydık. Jenny'nin kendine zarar verici davranışları tehlikeli ve hem uzun vadeli hem de anlık riskler içermekteydi. Jenny kendine zarar verdiğinde genellikle acil önlemler alınıyor, tedavi planında ani değişiklikler yapılıyor; böylelikle yapılan akut müdahaleler uzun vadeli tedavi hedefleriyle çelişiyordu. Bu noktada planlanan müdahalelerin de devam edebilmesi için bir düzenleme ile araya girmemiz ve bunu Jenny ile iş birliği içinde yapmamız gerekiyordu.

Jenny'nin kendine zarar verme davranışının iki farklı düzlemde seyretmesi bizi, bu davranışları yönlendiren iki ayrı hipoteze götürmektedir.

> Potansiyel olarak, hayatı üzerinde kontrol sahibi olan kişilerin bulunduğu ortamlarda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda davranış, ilgilenilme ve destek görme gibi pekiştireçlerle ilintilidir.
>
> 'Yeniden yaşantılama' gibi içsel acı veren deneyimlerin varlığında ortaya çıkan kendine zarar verme davranışı, Jenny'i acı veren bu duygulardan uzaklaştırma ve dikkatini dağıtma işlevi taşımaktadır.

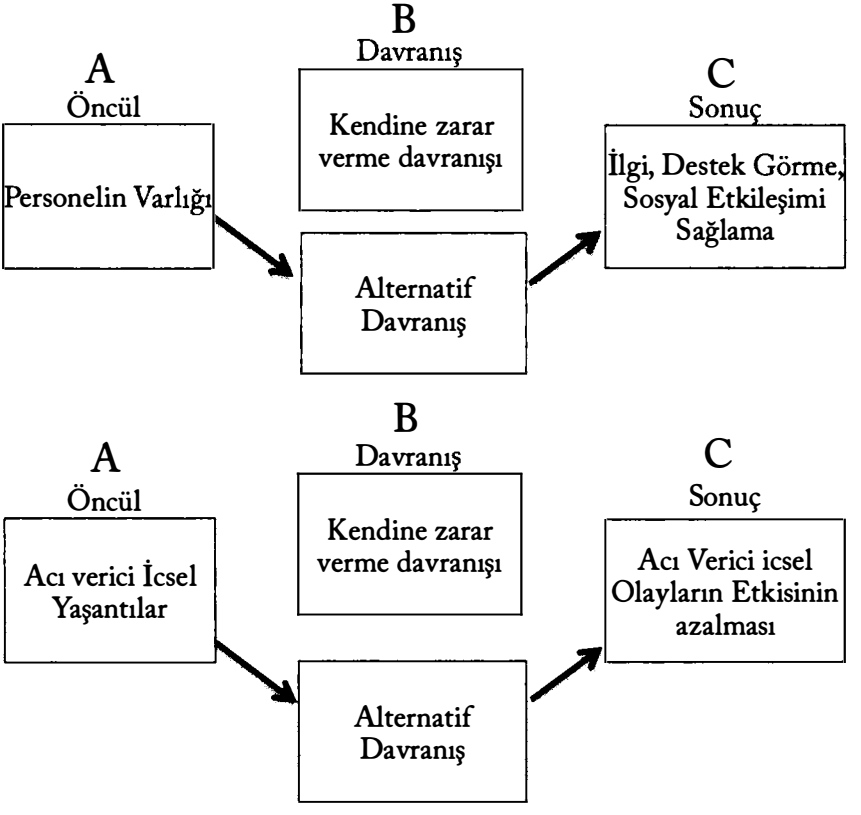
Bu iki farklı durum, değişim açısından farklı yolları işaret etmektedir. Özellikle, davranışın ikinci işlevine (acı veren içsel deneyimlerden kaçınma) yönelik çalışmamızda, terapötik çalışmayı tanımlayan bir çalışma *iş birliği*ni (alliance, alyans) yerleştirmek önemlidir. ('Alyans' genellikle hedef ve metotlar konusundaki ortak mutabakat ve danışan-terapist arasındaki duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Hâlihazırdaki mutabakat "izlemek, öğrenmek ve terapi yapmak"tır [Gelso ve Hayes, 1998].)

> *Jenny ile konuştuğumuzda, durumuyla ilgili iki isteği vardı. Serviste n taburcu olmak istiyordu ve her zaman kendisiyle ilgili şeylere insanların karar vermesinden hoşlanmıyordu. Son zamanlarda sebep olduğu olaylar nedeniyle koruyucu ailesi, Jenny'nin taburculuk isteği konusunda tedirgindi.*

Buradan başlayabilirdik. Jenny'nin kendine zarar verme davranışlarının ilk isteğiyle uyuşmadığını görebiliyoruz, fakat muhtemelen ikinci isteğiyle ilgili bir işlevi var. Kendine zarar vermesi bir dereceye kadar etrafında olan kişileri kontrol edebilmesini sağlıyor. Bu, terapi stratejimizin başlangıç noktası olacaktır.

Etrafındakilerden aldığı tepkilere (kabul veya ret) göre Jenny'nin davranışları yönlendirilmektedir. Bunlar, içinde bulunduğu çevrede temel insanî ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu hastanın bulunduğu çevreyi, mümkün olduğunca toksik etki yapmayacak biçimde şekillendirmek, bizim sorumluluğumuz altındadır. Yapılması gerekenlerin ilki, çevresindeki insanların kendisiyle ilgilenmesini sağlayacak olan pekiştireçleri bulmak ve azaltmaya çalışmaktır. Bu, çoğunlukla söylemesi kolay, yapması zor bir iştir. Yapılması gereken ikinci şey ise Jenny ile çalışma alyansı oluşturmak için gerekenleri sağlayabilecek şekilde çevreyi şekillendirmek olacaktır. Hissettiği acıyı azaltmaya yönelik yaptığı kendine zarar verici davranışların yerini alacak beceri repertuarı geliştirmek için, beraber çalışırken bir terapötik uyuma ihtiyacımız olacaktır ki bu davranış repertuarını oluştururken geçmiş deneyimlerinden yararlanmak, daha uygulanabilir metotlar geliştirmemize olanak sağlayacaktır (bk. Şekil 12.1).

Şekil 12. 1 Kontingensilerin değişimi: Jenny için yeni davranış yolları



KONTİNGENSİLERİN YÖNETİMİ

Teorik olarak, yönlendiren sonuçları ortadan kaldırıldığında Jenny'nin davranışının sönebileceği düşünülebilir. Bu yöntemde, kendine zarar verme davranışına verilecek yanıtın içinde; ilgi gösterme, destek olma ve Jenny'nin durumuna yönelik sosyal etkileşimi arttırma bulunmayacaktır. Böylece davranış temel işlevini kaybetmiş olacaktır. Deneyimlerimiz bize göstermektedir ki bunu başarmak gerçekten zor olabilir. Böyle durumlarda *sönme patlaması*na (extinction burst) yol açma riskini alırız ki bu pekiştireçler çekildiğinde söz konusu davranışın başlangıçta oldukça yoğun derecede ortaya çıkması demektir. Bunun yanında çoğu zaman, bakım klinikleri ve yataklı servisler sağlıksız davranışlar için sosyal pekiştireç bulmada inanılmaz fırsatlar sunar. Buna engel olmak için, müdâhil olan tüm sağlık ekibinin tepkilerini neredeyse birebir aynı olacak kadar standardize etmek gerekir. Eğer bu başarılamazsa, davranış bir üst ve daha tehlikeli bir basamağa çıkabilir ve işe yaraması için Jenny daha derin bir kesi yapabilir.

Davranışı bu şekilde ele aldığınızda, davranışın garip ya da olağandışı bir pekiştireç tarafından yönlendirilmediğini fark edersiniz. 'Sadece ilgi çekmek için' genel söylemi, durumun bundan ibaret olduğunu düşündürerek bizi yanlış yönlendirebilir. Diğer taraftan, Jenny'nin beklentileri olan ilgi görmek ve sosyal destek gibi temel pekiştireçler, haklı beklentilerdir. Yine de kendine zarar verme davranışları bunu elde etmek için şiddetli ve tehlikeli bir yoldur. İkinci formülasyona baktığımızda da aynı şeyi görebiliriz. Kişinin kendi acısını dindirme çabası, insanın en temel uğraşlarından ve haklarından biridir. Fakat tekrarlamak gerekirse, kendine zarar verme davranışı bu anlamda şiddetli ve tehlikeli bir seçimdir.

Terapinin sadece sönmeye odaklanmasıyla ilgili diğer bir problem ise Jenny'e, istediği sonuçlara ulaştıracak alternatif davranışları göstermemesidir. Jenny'nin öğrenme öyküsünün, beklenmedik ve ani duygulanım değişikliklerine karşı yeterli (kişisel ve sosyal) baş etme becerilerini geliştirmesine fırsat vermediğini tahmin ediyoruz. Sosyal becerileri geliştirmeye yönelik müdahalelerde, aynı işleve sahip alternatif davranışları bulabilirsek, beklenen sonuca bu davranışlar yoluyla ulaşabiliriz. Örneğin Jenny'nin sergileyebileceği üç alternatif davranış şunlar olabilir:

Yanında bulunanlara yardıma ihtiyacı olduğunu söyleme.

Fikrini açık ve net bir şekilde paylaşma.

İsteklerini sözel ifadelerle ortaya koyma ve yanıt için bekleme.

Bunlar Jenny'nin repertuarında eksikliği bulunan davranışlardır. *Sosyal beceri eğitimi*nin amacı bunun gibi genel becerileri geliştirmektir (Lieberman, DeRiel, ve Meuser, 1989; Linehan, 1993).

Jenny, rehabilitasyon kliniğinin bir çalışma sebebiyle kurulmuş "Kızlar Grubu"na katılmayı kabul etti. Farklı sorunları olan altı genç kızdan oluşan bir grup çalışmasıydı. Grubun ortak noktası, sosyal ilişkilerde kendilerini ifade etmekte zorlanmalarıydı. Grup üyelerinden birinin yaşadığı ya da sıklıkla karşılaşılan sorunlar kısa canlandırmalar (role playing) ile çalışılmaktaydı. Bu canlandırmalar onlara alternatif davranışları deneme fırsatı sundu. Sık sık rol değiştirme yoluyla gruptaki herkes sorunu deneyimleme fırsatı buldu. Bazen kamera önünde çalışıp, nasıl rol yaptıklarıyla ilgili geri bildirim alabiliyorlardı. Grup üyelerine, becerilerini grup dışında da kullanmalarını cesaretlendirmek için seanslar arasında da yapmaları için alıştırmalar verildi.

Bu eğitim büyük ölçüde sosyal modellemeye dayanmaktadır. Birbirinizi izlersiniz ve farklı yaklaşımları denersiniz. Sosyal modelleme, modelleyen kişi ile izleyen kişinin sosyal benzerlikleriyle pekişir. Grup, serviste çalışan profesyonel ekip ile karşılaştırıldığında özdeşleşilmesi daha kolay modeller sunar. Konu ile ilgili çalışmalar, bu tarz bir eğitimde en önemli parçanın, yönerge verme/didaktik eğitimden ziyade, modellemenin olduğunu göstermektedir (Rosenberg, Hayes, ve Linehan, 1989).

Ek olarak, bu tür bir eğitim Jenny'nin kendini kestiği ikinci durumun (acı verici içsel deneyimlerini kontrol etmek için) terapisinde de önemli olabilir. Jenny öğrendikleri sayesinde kendine zarar vermeden bu zorluklarla baş edebilme stratejilerini daha kolay geliştirebilir. Daha klasik bireysel terapi çalışmaları sonraki bölümde ayrıntılandırılacaktır.

Fakat şimdi, etrafındaki insanların Jenny'nin kendine zarar verme davranışları karşısında nasıl tavır aldıklarına dönelim. Kendine zarar

verme durumlarında, bireyin etrafında bulunanların özellikle dramatik önlemler almaları riski vardır; bu önlemler uzun vadede durumu kötüleştiren pekiştireç işlevi kazanabilir. Gerekli tıbbî müdahaleler dışında tedavi yaklaşımını mümkün olduğunca değiştirmemek, istenmeyen davranışı pekiştirmemesi açısından önemlidir.

Peki, nasıl davranmalıyız? *Kontingensilerin yönetimi* olarak adlandırdığımız, çevredekilerin davranışlarına odaklanan bazı ilkeler şunlardır (Boyce ve Roman, 2003):

> Çevresindekilerin destekleyici davranışları belli bir süreklilikte devam etmeli; ilginin dozu özellikle kendine zarar verme davranışından sonra arttırılmamalı. Kendine zarar verme davranışlarını nötr yanıtlar takip etmeli. Yaşamsal fonksiyonlar kontrol altına alınmalı, fakat diğer alanlarda dikkatin düzeyi düşük tutulmalı. Böyle durumlarda, şiddetli önlemler alınması ve tedavi planının gözden geçirilmesinden uzak durulmalıdır.
>
> Jenny'e gösterilecek ilgi, sadece belli davranışlar sonrasında değil, dengeli bir biçimde her zaman gösterilmelidir. Bu yolla Jenny, ortaya koyduğu dramatik davranışlar sonrasında değil, günlük rutin davranışlarını takiben belli aralıklarla ilgi ve destekleyici davranışlarla karşılaşmalıdır.
>
> Belli bir davranışa yönelik pekiştirmenin çeşitlendirilmesine gayret edilebilir ve Jenny'nin birtakım davranışları tanımlanıp bunlar ayrıca pekiştirilebilir.

PEKİŞTİREÇLERİ ÇEŞİTLENDİRME

Davranışı pekiştirmek terapötik ortamda kullandığımız en temel araçlardan biridir. Jenny serviste durumuyla ilgili isteklerini dile getirdiğinde, ilgi ve saygıyla karşılanmalı, bazı küçük değişiklikler için zemin hazırlanmalıdır. Bunlar mevcut bağlam içindeki doğal pekiştireçlerdir. Tüm etrafındakiler, Jenny'nin öğrenme ihtiyacı olduğu davranışlara yönelik küçük gayretlerine karşı daha hassas ve destekleyici olmalıdır. Sağlık ekibinin tümü, beceri eğitimini olabildiğince desteklemelidir. Birçok açıdan bakıldığında kötü olarak değerlendirilmesine rağmen, kendine zarar verme davranışının işe yaradığı durumlar olduğunu göz

ardı edemeyiz. Jenny ilk defa personel odasına bir şey söylemek için geldiğinde, 'Beklemek zorundasın!' denilmesi pek de uygun bir davranış olmayabilir. Sonuçta Jenny, beklemek zorunda kalmayacağı bir yöntem bilmektedir!

Jenny ile bazı davranışlarını kendisinin arzuladığı sonuçların takip edeceği konusunda anlaşma yapılabilir; "Sen bunu yaparsan biz de bunu yapacağız." Anlaşma olumlu bir duygusal ton üzerinden kelimelere dökülmelidir. 'Kaçma' veya 'Dırdır etme' olumsuz bir hava taşıyan ifade biçimlerindendir ve bunu yapmaktan kaçınılmalıdır. Buna ek olarak "ölü adamın kuralları"na karşı da hassas olunmalıdır. Bu kural bir ölü tarafından yapılabilecek davranışların bir canlı için hedef olamayacağını söyler. "Hareket etme", "Sessiz ol" ve "Odandan çıkma" ölü bir kimsenin yapabileceği davranış örneklerindendir.

Bu tür yönergelerin en ayrıntılı hazırlanmış hâline *jeton* (token) *ekonomisi* denir (Ghezzi, Wilson, Tarbox, ve MacAleese, 2003). Üzerinde ortak mutabakata varılan bazı davranışlara eşlik eden pekiştireçlerin olduğu bir sistemdir. Bazı davranışlar, sonradan somut ya da başka şekillerdeki pekiştireçlere çevrilebilen sembolik pekiştireçlerle (jeton, simge) eşleştirilir. Kısaca iş ve ücret sistemine benzer.

Terapötik çalışmanın bu biçimi, bazen daha önce bahsettiğimiz eleştirilere kapı aralar; bu bir manipülasyon değil midir? Evet, etki oluşturma anlamında manipülasyonun bir çeşididir. Danışanla iş birliği hâlinde onun davranış şeklini etkilemeye çalışıyoruz. Bunu açık bir şekilde ve danışanın iyilik hâli için önemli olan hedefleri gerçekleştirebilmek gibi sınırları iyi belirlenmiş bir amaçla yapıyoruz.

Bu tarz çalışmaların amacı, yıkıcı davranışları pekiştirmeyen ve hâlihazırda oluşmuş olanları azaltan bir ortam sağlamak olmalıdır. Dahası, kişiye klinik içi ve dışında, çeşitli durumlarda faydalanacağı beceriler öğretilen bir zemin oluşturmaktır. Bunun başka insanların davranışlarının sorumluluğunu alma meselesi olmadığının altını çizmemiz gerekir. Yukarıda anlatılanların tamamı, kişinin kendi davranışının ve bu davranışın etrafındakiler üzerindeki etkisinin sorumluluğunu alması ile ilgilidir.

KURUCU OLGULARI ETKİLEYEREK DEĞİŞİME DOĞRU İLERLEMEK

Peter ve Anna'ya doğru ilerlediğimizde; kurucu olguların yardım aradıkları sorunu nasıl etkilediğine dair tipik bir örnek ile karşılaşırız. Çift, temel sorunlarının tartışmalar ve tartışmadıkları dönemlerdeki iletişim problemleri olduğunu vurgulamaktadır. Analizimiz sonucunda alkolün kurucu olgulardan biri olduğunu söyleyebiliriz. Peter alkol aldığında kavgaya kolayca neden olan durumlar hem sıklık hem de şiddet bakımından artmaktadır. Fakat bir kurucu olgu farklı düzeyleri etkiler ki alkol bunun karakteristik bir örneğidir. Sosyal olarak hoş karşılanmayan davranışların doğal eşiğini düşürür. Alkolün, saldırgan ve tehditkâr konuşmanın sonrasında doğal olarak ortaya çıkan istenmeyen sonuçları da azaltıcı bir etkisi vardır. Suçluluk duygusu ayıkken olduğu kadar hızlı bir şekilde ortaya çıkmaz. Fakat şunu da fark etmek gerekir ki Peter alkollüyken herhangi biriyle kavgaya tutuşmuyor. Sorunlu davranışın öncülleri her zaman Anna ile ilişkili oluyor.

Bu noktada terapist, Peter'in içme alışkanlığını etkilemenin önemli olduğu konusunda bir değerlendirme yapıyor. Bu aralarındaki sorunun "gerçek" sebebinin alkol olduğunu gösteren bir yargılama değildir. Bu ne ilişkilerinin ne içme alışkanlığının ne de Peter'in işteki pozisyonunun (her ne kadar Peter, bunu geç saatlere kadar yoğun içme davranışının sebebi olarak gösteriyor olsa da) temel sorunu değildir. Değerlendirmenin esası, içme davranışının zaman içinde diğer sorunları daha da kötüleştirdiği (merkeziyet, uzun vadeli değişim) ve bu sorun devam ettikçe Peter'in hem iş yerindeki problemlerinin hem de duygusal ilişkisindeki sorunlarının müdahaleye daha az açık olacağı öngörüsüdür (gerekli ön koşul).

Teorik olarak, bu kurucu olguyu ortadan kaldırmamızın birkaç etkisi olmasını beklemekteyiz:

> A- Peter eve alkollü gelmezse, hafta sonu ya da akşamları evin etrafında içmezse, tartışmaları tetikleyen önemli bir öncül ortadan kalkmış olur.
>
> B- Davranışları üzerinde daha iyi bir hâkimiyet kazanır ve alternatif davranışları fark etme/sergileyebilme yeteneği artar.

C- Uygunsuz bir söz söylediğinde pişmanlık duyma ya da suçluluk hissi, anlaşmaya sadık kalmadığı için utanma gibi, o anda ortaya çıkacak olan doğal cezalandırıcılarla temas etmesi daha olası olur.

Alkolün etkisini kısıtlama hedefi, alkol bağımlılarıyla çalışırken -davranışsal bakış açısıyla bildiğimiz kesin etkileri elde etmek için- bloke edici ilaçların kullanımını motive edebilir. Burada, ilacın negatif pekiştireç işlevi ile ayıklığın yerleşmesi ve ayıklıkta geliştirilebilecek alternatif davranışlar için durumların sağlanması amaçlanır. Bunun yanında Peter'in içme alışkanlığıyla ilgili durumları değiştirmek için başka nedenleri de var:

Peter defalarca kısa süreli hastalık izni aldığı için, iş yeri*nin sağlık servisi tarafından 'sağlık konularını konuşmak' üzere çağrıldığını söyledi. Bunlar genellikle hafta sonundan sonra oluyordu ve Peter esnek çalışma saatleri içinde bu sorunu idare edemeyip, işine yansıtmaktaydı. İş yeriyle ilgili durumları konuşması için onu cesaretlendiren terapistine bu konuyu açtı; işvereniyle beraber değişen iş yükünü gözden geçirebileceği konuşuldu. Aynı zamanda terapist, alkolün Peter için -hâlihazırda uğraşması gereken- bir problem olduğunu* iş yeri*ndekilerle paylaşmasını gündeme getirdi. Peter tedirgindi, ne diyecekleri konusunda endişe duyuyordu. İş yerinde kendisine değer verdiklerini biliyordu.*

Peter çevresine, alkolün kendisi için önlem alınması gereken bir sorun olduğunu söylerse ne olabilir? Akşam yemeğinde yanınızdaki insan 'ayık bir alkolik' olduğunu söylese ne yapardınız? Ona olan tutumunuzda nasıl değişiklikler olurdu? İçme davranışı etrafında yeni bir bağlam oluşur. Eğer ayık bir alkolikseniz, size gelen içki teklifleri azalır. Siz alternatifini istemek zorunda kalmadan alkolsüz içecekler takdim edilir. Etrafınızdan aldığınız duygusal tepkiler şaşkınlık ve acıma hissinden saygı duymaya doğru değişir. Eğer içerseniz muhtemelen etrafınızın olumsuz bir şekilde dikkatini çekersiniz. Muhtemelen 'Bir kereden bir şey olmaz' tarzındaki cesaretlendirici tepkilerle karşılaşmazsınız. İçki içme konusunda yeni bir bağlam yerleşmiş olur.

Peter, içme sorunuyla başa çıkma çabalarını iş arkadaşlarıyla paylaşması, Peter'ın değişen bazı davranışlarına karşı (cuma günü iş sonrası

bira partisinde soda içmek, şarap lotosuna katılmamak, dostları bara çağırdığında "Teşekkür ederim ama hayır!" gibi) arkadaşlarının tepkilerini de etkileyecektir.

Az Yapmak mı, Çok Yapmak mı?

İyi ve dolu dolu yaşanan bir ilişki, kavgaların yokluğuyla tanımlanamaz. Eğer bu doğru olsaydı, ölülerin de iyi ilişkileri olurdu. Onlar da pek kavga etmezler. Dahası, 'daha az tartışın' yönergesi, Peter ve Anna'ya bunu nasıl yapacaklarıyla dair bir fikir vermemektedir. Ulaşmak istedikleri ilişki biçimine götüren fakat genellikle daha az sıklıkta yaptıkları davranışların frekansını arttırmak daha verimli bir yol olacaktır. Bu nedenle, terapiden sonraki gün birlikte bir şeyler yapmaları kararlaştırıldı. Sonuç bir sonraki terapi seansında tartışıldı:

Terapist: Peki, geçen Cuma işler nasıl gitti, neler yaptınız?

Peter: Bowlinge gittik! Üçümüz.

Anna: Mmmhmm

Terapist: Güzel fikir! Buna nasıl karar verdiniz?

Peter: Sanırım bulabildiğimiz tek şey bu oldu. Eskiden, Lisa doğmadan önce zaman zaman yapardık.

Terapist: Peki, nasıl geçti?

Peter: İyiydi, sanırım. Bunu, bu şekilde yapmak garipti. Yapmacık gibiydi.

Anna: Bilirsiniz birbirimizi izliyormuşuz gibi oldu. Çok doğal değildi.

Terapist davranışlarındaki ortak bir noktayı fark etti; yaşadıkları birçok şeyi probleme dönüştürmekteydiler. Bu, o anda oluşan ödüllendirici sonuçlarla ilişkiye geçmelerini azaltan sözel bir davranıştır. Terapist bunun yerine doğal pekiştireçlerle ilişkiye geçmelerini sağlamaya çalıştı:

Terapist: Biraz daha anlatın! O akşam iyi giden neler oldu?

Peter: Lisa çok eğlendi; gerçekten güzel zaman geçirdi. hâlâ her gün onunla ilgili konuşuyor.

Anna: Evet, bu çok değerliydi *(ağlamaya başlar)*. Buna benzer, üçümüzün birlikte vakit geçirdiği anlara çok hasret kaldı Lisa.

Peter: *(yutkunur, gözlerinde yaş)* Evet... Pek fazla olmuyor.

Terapist: Onu bu kadar mutlu görmek müthiş bir şey olmalı

Peter: Mmmhmm...

Terapist, her ikisinin de önemli bir pekiştireçle bağ kurmuş olduklarını gördü. Deneyimledikleri bu beraberliğe olumlu bir tonda duygusal yakınlaşmaları oldu. Bu, uzun zamandır bağ kurmakta zorlandıkları esaslı bir pekiştireçti.

Bu davranışın kendi için de değerli olduğunu görmek önemli. Eğer Peter ve Anna'nın davranışlarını sadece uzun vadeli sonuçlar (ilişkilerini iyi hâle getirmek) üzerinden değerlendirirsek, pekiştirici deneyimleri kolaylıkla kaçırabiliriz. "Böyle yaparsam daha iyi olacak." biçimindeki sözel davranış ile yaşantılarımızı gözlemlemek, deneyimin içindeki pekiştireçle temas kurabilmeyi zayıflatabilir. Bunun yerine taşıdıkları değer orantısında bu davranışların sıklıklarının arttırılmasını öneririz. Bununla birlikte istenilen davranış doğrudan ortaya konulduğu için iyi bir ilişki de tesis edilmiş olacaktır.

Belirli davranışları değiştirmeye yönelik çalışırken, danışanların bunu yapmacık bulduklarını sıklıkla duyarsınız. Danışan ve bazen de terapist bunun iyi olmadığını düşünebilir. Ve evet, eğer terapistinizle birlikte iyi bir aile ilişkisini tanımlayan aktiviteleri konuşurken ve bir sonraki hafta uygulanacak bazı kararlar alırken, kendinizi kurgusal ve yapmacık biçimde bazı sahneleri planlar gibi hissedebilirsiniz. Öyle görünüyor ki -anlık gelişen, plansız çözümlerinin sorunu azaltmada etkili olmadığı düşünülürse- Peter ve Anna'nın ihtiyacının tam da böyle sahnelenmiş bir durum olduğu söylenebilir.

Terapist: Birlikte yapabileceğiniz aktiviteler konusunda biraz daha düşünmeye ihtiyacınız var gibi görünüyor.

Anna: Çoktan *spa*ya gitme hakkında konuştuk bile.

Peter: Hafta sonu ailelere yönelik programları varmış, iş yerinde duymuştum.

Problemleri Çözmek

Psikolojik yardım arayan insanların çoğu, problem çözme konusunda da yardım arayışı içindedirler. Davranışsal bakış açısından bakıldığında, problem çözme tutumu temel bir davranış paternidir (Nezu, Nezu, ve Lombardo, 2003). Bir sonraki adımda, Peter ve Anna, ilişkilerinde sıklıkla probleme dönüşen durumları açıkça belirtmek konusunda cesaretlendirildiler:

Anna: Akşamları Peter'ın işten eve ne zaman geleceğini hiç bilemiyorum, bu nedenle evde hapsoluyorum. Geçen çarşamba, Peter eve akşam sekize kadar gelmediği için spor merkezine gidemedim. Bunu sık sık yaşıyoruz.

Peter: Bu şöyle oluyor; bizim orda genellikle fazladan çalışmak zorunda kalıyorsun. İş yerindeki herkes için bu düzen aynı, orada çalışmanın bir parçası...

Anna: Biliyorum, bu da işinin bizden daha önemli olduğunu gösteriyor.

Peter: Ne demek istiyorsun? Çalışmayı mı bırakayım? Ev ne olacak? Eğer son işimde kalsaydım evin parasını karşılayamayacaktık. İkinizi de nadiren görebiliyorum, çünkü hafta sonu gelir gelmez Lisa'yı da alıp kız kardeşine gidiyorsun. Ayrıca ne zaman kavga etsek soluğu hemen onun evinde alıyorsun...

Anna: Evet, Lisa'nın o ortamda kalmasını istemiyorum. Sanki kız kardeşimle de vakit geçirmemi istemiyor gibisin, sanki onunla ilişkide olmamam gerekiyormuş gibi...

Peter: Tabii tabii, bazen sadece söylediğim bir şeye takılıyorsun ve sonrasında gitmeye hazır bir şekilde koridorda oluyorsun...

Terapistin ofisinde gerçekleşen bu tartışma aslında aralarındaki ilişki sorununu gösteren tipik bir diyalog örneğiydi. Bu iletişim biçimi birkaç özelliğe sahip; aynı anda birden fazla problemle uğraşıyorlar, meseleleri genelleştirerek konuşuyorlar ve suçlunun kim olduğunu bulmaya odaklanıyorlar. Dahası, bu tartışma günlük problemleriyle ilgili bir çözüm imkânı sunmamaktadır.

Problemin ne olduğunu tanımlamakla başlamanızda fayda var. Aşağıda da görüldüğü gibi bu, mümkün olduğunca net bir biçimde yapılmalıdır.

Terapist: Tartıştığımız problemleri netleştirelim. Anladığım kadarıyla sen, Anna, Peter'ın akşam eve ne zaman geleceğini bilmediğin için evde mahsur kalıyorsun. Doğru mu?

Anna: Evet.

Terapist: O zaman bu Peter'ın orada çalışıp çalışmamasıyla ilgili değil.

Anna: Hayır, eğer bunu çözebilirsek değil.

Terapist: Ve sen, Peter, Anna kız kardeşine ziyarete gittiği için hafta sonu birbirinizi görememenizin problemin bir parçasını teşkil ettiğini söyledin, değil mi?

Peter: Evet, Lisa ile daha fazla vakit geçirebileceğim tek vakit o hafta sonları.

Terapist: Dolayısıyla sorun Anna'nın kız kardeşiyle vakit geçirmesi değil, öyle mi?

Peter: Tabii ki, beraber vakit geçirmeleri benim sorun değil.

Terapist: Güzel! Şimdi tartışacağımız sorunların ne olduğu konusunda anlaştık.

Terapist her ikisini de davranışlarını değiştirmek için sahip oldukları imkânları görmeleri konusunda cesaretlendirmeye devam etti. Başka birinin davranışlarını kontrol etme çabası sevimsiz bir uğraştır. Bu çaba, *karşı-kontrol* davranışları -kontrol çabalarına karşı gösterilen tepki- için uyaran işlevi gibidir. Bu davranışlar, kolayca diğer kişinin kontrolü arttırmaya çalışması için öncül olabilir. Bu kısır döngü ilişkilerde çoğunlukla yıkıcı olmaktadır.

Terapist: Tamam Peter, akşamları Anna'nın evde hapsolmasını engellemek için neler yapabilirsin?

Peter: İş yerindeki çalışma saatlerim ile ilgili konuşarak bunu çözebiliriz.

Terapist: Bu bir alternatif; yöneticinle bunu konuşmak. Başka ne olabilir?

Peter: İşten ayrılamam, değil mi?

Terapist: Teorik olarak ayrılabilirsin ve bu da problemi çözebilir. Fakat başka sonuçlara yol açacağı için iyi bir seçenek sayılmaz. Yine de bunu listeye ekleyelim.

Anna: En azından beni arayıp geç geleceğin konusunda bilgilendirebilirsin. Böylece seni o kadar süre beklemek zorunda kalmam.

Peter: İş yükümü hafifletmek için haftada bir gecemi ayırıp o gece yoğun çalışarak diğer günleri boşaltabilirim.

Terapist: Şimdi farklı alternatifleri görmeye başladık. Sadece Anna'nın planladığı bir işi olduğu akşam daha erken çıkman gerektiğini söyleyebilir misin?

Peter: Ne söylerler bilmiyorum fakat teorik olarak mümkün. Tabii ki yapabilirim.

Problem çözmeye dönük çalışmalarda dikkat edilecek diğer noktalar; farklı seçenekler üretmek, ortaya çıkan ilk alternatife takılı kalmamak ve kontrol etmek istediklerinde sıklıkla yapmaya çalıştıkları gibi önerileri sürekli eleştirmemek. Burada açıkça kendilerini ortaya koymalarını bekliyoruz. Kâr-zarar hesabı yaparak da seçeneklerin değerlendirilebilir olduğunu göstermek için terapist (işten ayrılmak gibi) kötü seçenekleri de üretebilir. Birkaç seçenek oluşmadan, hangisiyle devam edeceğinizle ilgili değerlendirme yapmaya başlamayın. Şimdi ikinci soruna odaklanabiliriz: Anna'nın Lisa'yı da alarak kız kardeşine gitmesi. Bu iki şekilde sonuçlanıyor: Birinci olarak gitmek bir kaçma işlevi taşımaktadır, ikinci olarak ise Peter'ın Lisa ile geçireceği zaman kısıtlanmaktadır.

Problem çözmeyi öğrenmenin öneminin sadece günün belli bir problemini çözmekle sınırlı olmadığını aklınızda tutun. Burada önemli olan Peter ve Anna'nın pratik yapmasına yardımcı olmak ve günlük yaşamlarındaki benzer problemleri çözebilme becerisi kazandırmak. Diğer bir deyişle, bizzat bu davranış biçimini geliştirmek istiyoruz. Bu nedenle bu prosedür defalarca tekrarlanmaktadır. Bu yöntem terapi seansları boyunca

yeni problemler üzerinden uygulanır ve giderek terapistin yöneticiliğinin azaldığı, işin çoğunun çifte bırakıldığı bir yol izlenir.

BAĞLAMI DEĞİŞTİRME AMACIYLA KONTRAT KULLANIMI

Jenny'nin örneğinde, sergilenen belli davranışlara belli sonuçların eşlik etmesiyle ilgili düzenlemenin ne kadar yararlı olabileceğini ve bunun ortak bir karara dayalı olarak yapılması gerektiğini göstermiştik. Aynı yöntem farklı terapötik ortamlarda da kullanılabilir. Mesela bir davranışsal sözleşme/kontrat düzenlenebilir.

Peter ve Anna'nın anlaşmazlığına daha yakından bakalım. Peter işinin sürekli sorgulanmasından dolayı hayal kırıklığına uğruyor ve eve zamanında gelmediğini duymak yerine evin maddi yükünü karşıladığının fark edilmesini hak ettiğini düşünüyor. Anna'nın boş zamanları kısalıyor ve akşamları evde mahsur kalıyor. Anna, Peter'ın geç gelmesiyle ilgili eleştiride bulunduğunda; Peter bunu kendi davranışı üzerinde kontrol kurma girişimi (rahatsız edici bir işlevi olan uyaran) olarak algılıyor. Bu durumdan, sorulara doğrudan cevap vermeyerek veya olanları 'olduğu gibi kabul ederek' kaçabilir. Bu davranışların sonucunda ise ilişkileri zayıflamaktadır.

Anna, kız kardeşinin evine kavga olduğunda gidiyor. Sonuç olarak bu sadece kardeşiyle ilişkilerini sürdürmek için yaptığı bir şey değil. Aynı zamanda Peter'dan ve çatışma yaratabilecek durumlardan bir kaçınma davranışıdır. Bu davranışların sonucunda da ilişkileri zayıflamaktadır.

Hem Peter hem de Anna'nın ilişkilerini güçlendirme isteğiyle hareket ettiklerini fark edin. Yukardaki hareket biçimleri doğaçlama çözümlerin işe yaramadığı durumların birer örneğidir. Yakın ilişkilerdeki sorunlara karşı verilecek doğal/içgüdüsel çözümler çoğunlukla bir ön koşul içermektedir: Önce karşımızdakinin değişmesi gerekir, sonra siz davranışınızı değiştirmek için hazır olursunuz. Ve kontrol ve karşı kontrolün çapraşık kontingensileri içinde ilişki gittikçe daha problemli bir hâl alır.

Bir *Davranışsal kontrat*'ta dört temel durum belirlenmelidir (Houmanfar, Maglieri, ve Roman, 2003):

1. Hedefler açık ve anlaşılır bir biçimde kararlaştırılmalıdır.
2. Hedefler katılımcılar tarafından kolay erişilebilir olmalı, hedefe götüren süreçler takip edilebilmeli ve hedefin sonuca ulaşıp ulaşmadığı kontrol edilebilmelidir.
3. Kontratı kabul edenlerin, belirlenen hedefler için neye ihtiyacı olduğu netleştirilmelidir.
4. Kontrat hazırlandığında, katılan kişilerin hepsinin planlandığı gibi aktif rol alacakları net bir şekilde belirtilmelidir.

Herkesin aktif olarak katılacağından emin olmanın bir yolu, her bir katılımcının imzalayacağı yazılı bir kontrat hazırlamaktır. Sözel olarak da anlaşmaya varılabilir fakat o da açık ve net olmalıdır. Kararlaştırılan öneriyi baş ile onaylamak yeterli değildir. Bu gibi durumlar kontrol, karşı kontrol durumlarına çok hassastır ve bu sözleşmeyi yaparken ancak ortak sorumluluk oluşturarak bunu geride bırakabiliriz (bk. Şekil 12.2).

Şekil 12.2 Davranışsal Kontrat: Anna ve Peter

Kontrat

Hedefler:

- *Ailesel konularda ortak sorumluluk almak*
- *Aramızdaki anlaşmazlıkları daha iyi bir şekilde çözebilmek*

Kısa vadeli hedefler:

- *Anna, hafta boyunca akşamları spor salonuna veya diğer düzenli aktivitelere devam edebilecek.*
- *Peter hafta sonları Lisa ve Anna ile daha fazla vakit geçirebilecek.*

Peter:

- *İşvereniyle düzensiz ve tahmin edilemeyen çalışma saatlerinin iyi bir aile hayatı açısından uyumsuz sonuçlarını konuşacak.*
- *Haftanın kararlaştırılmış en az bir gününde akşam 18.00'den önce eve gelecek.*
- *Beklenmedik bir şekilde işi uzadığında arayarak ya da bir şekilde mesaj bırakarak ne zaman evde olabileceğiyle ilgili bilgi verecek.*

Anna:

- *Eğer kız kardeşine ziyareti Peter'ın boş vakti ile çakışıyorsa en az bir gün önceden haber verecek.*
- *Tartışma olduğunda, eğer önceden planlamamış ve kız kardeşine haber vermemişse evden ayrılmayacak.*

Biz:

- *Her seansta bir sonraki haftanın hedef çizelgesini hazırlayacağız ve belirlenen hedeflere ulaşabilme ihtimalini arttırmak için planlar yapacağız.*

Sözleşmeyi, tarafların memnun olmadığı ve doğaçlama çözümlerin bir değişikliğe yol açmadığı bağlamları değiştirmek için kullandığımız pedagojik bir yöntem olarak düşünebiliriz. Bu yöntem, psikoterapide de merkezî olduğunu düşündüğümüz bazı temel mekanizmalar içerir. 'Olmasını istediğimiz gibi bir ilişki' şeklindeki sözel olarak oluşturulmuş bir uyaran, istenen sonuçlara temas etmeyi amaçlayan davranışsal değişim için bir başlangıç noktasıdır.

Peki, işe yarayacak mı? Bu soruya verilecek tek cevap sadece "Bilmiyoruz." olabilir. Ve asıl önemli olanın denemeye hazır olmak olduğunu ifade etmeliyiz. Deneme yanılma yoluyla davranışlarda çeşitlilik ve esnekliğe erişmeyi sağlayacak yolları aramaktayız. Yapmaktan uzak durmamız gereken ise, işe yarama garantisi(!) olan belirli davranışları reçete etmektir.

Ortak noktası aynı olan iki değişim stratejisinin ilkelerini tanımladık; istenmeyen sonuçlara neden olan davranışı etkilemek için C'yi doğrudan değiştirmeye çalıştık. Daha geniş çeşitlilikteki sonuçlarla teması arttırmak için davranış repertuarını (B) etkilemeye çalıştık. Alınan önlemler, açıktır ki danışan açısından dışsal olan faktörlere odaklanmıştır. Bir sonraki bölümde, çoğumuzun 'psikoterapi' dediği, terapist ve danışanın belirli periyotlarla buluştuğu terapi ortamında, öğrenme ilkelerinin uygulamalarını örneklendirerek devam edeceğiz.

Çev: Fatma Betül Esen

13. BÖLÜM

TEDAVİ İLKELERİ: İKİ

Psikoterapötik müdahalelerin zeminini anlamak için daha önce bahsettiğimiz "terapinin iki alanı"na dönmekte yarar var. Günlük hayatının çok küçük bir parçasında danışan, terapist ile etkileşim hâlindedir ve terapistin, danışanın davranışlarını yönlendirecek hâlihazırdaki kontingensilere ulaşımı oldukça sınırlıdır. Terapi görüşmelerinin haftada kırk beş dakika olduğunu düşündüğümüzde "geriye kalan" süre 10.035 dakikadır! Değişimin bu "kalan" zamanda gerçekleşmesi ve terapistin seans sırasındaki performansının bu değişime yardımcı olması beklenmektedir. Bir anlamda da danışanın kendine yardım etmesine yardım etmek demektir! Terapist olarak, doğrudan etkileyebileceğimiz tek şey, danışanla buluştuğumuz o kısa andaki durum yani bağlamdır.

GENELLEŞTİRME: TERAPİNİN BAŞI VE SONU

Danışanın, terapistin varlığında değişiklikler yapıyor olması terapi için yeterli bir amaç değildir. Yeni bir davranışın terapi seanslarının dışındaki yaşamda, "diğer alanda" genelleştirilmesi durumunda terapinin başarılı olduğu söylenebilir. Peki, bu nasıl sağlanır? Bu ancak, eğer yaşam, danışan karşılaştığında yeni davranışlara yönlendiren sonuçlar içeriyorsa mümkün olabilir. Bu yüzden terapist görüşme sırasında danışanın doğal pekiştireçlerle karşılaşma olasılığını arttıracak davranışlarını -günlük hayatında da benzer davranışlar sergiliyorsa- pekiştirmek durumundadır. Tabii ki danışanın gündelik hayatının bağlamı birçok

açıdan farklı olabilir. Fakat bağlamı ne olursa olsun, potansiyel doğal pekiştireçlerin fark edilip geliştirilmesi, psikoterapi için bir ön koşuldur. Psikoterapinin de sınırları vardır ve bütün problemleri çözemeyebilir. Psikoterapinin problem çözmeye yapıcı olarak katkıda bulunabilmesi, çoğu vakada doğal olarak var olan pekiştireçlere ulaşabilir olmasıyla mümkündür. Dediğimiz gibi, gerçeklik terapistin en yakın dostudur!

Aynı zamanda, doğal olarak var olan pekiştirme kontingensileriyle temas sürecinde, ilişkisel çerçeveleme kapasitemiz biz insanlar için problemlere neden olabilir. Leonard örneğini ele alalım. Kendini izole etmekten vazgeçerse, doğal olarak oluşan pekiştireçler onu daha faydalı eylemlere yönlendirebilecektir. Ve fakat Leonard'ın sözel davranışı farklı yollarla bu sonucu önleyebilir. Yeni deneyimleri tecrübe ederken mesela "Eskiden böyle olmazdı." ya da "Aslında şöyle olması gerekirdi." gibi düşüncelerini ana odak noktası hâline getirebilir. Bu olursa, ilişkisel çerçeveleme yoluyla Leonard, hâlihazırdaki sonuçların işlevini değiştirebilir. Böylece, her ne kadar dışarı çıksa, arkadaşları ile görüşse de artık bu işlevi değişmiş sonuçlar, kendisi için faydalı olan eylemlere onu yönlendiremez.

TERAPÖTİK ETKİLEŞİMİ KULLANMAK

Psikolojik yardım arayışının olduğu birçok vakada, kişiler arası iletişim sorunları da önemli bir yer işgal eder. Örneğin, ilişki problemlerinde, bu öge net bir şekilde yakınlık kurmakta zorlanma ya da çabuk öfkelenme olarak tanımlanabilir. Fakat bu kişiler arası öge sıklıkla var olsa da, en azından terapinin başlangıcında görüşmenin odak noktası olmaz. Kişisel sorunları için yardım arayan danışanlar sıklıkla genel ilişkilerinde de problem yaşadıklarını fark ederler. Bu, sosyal bir varlık olarak yaşayan insanoğlu için şaşırtıcı değildir. Eğer kişilerarası iletişim sorunu, problemin merkezinde yer alıyorsa, terapist ile olan ilişkide de ortaya çıkacaktır. Bu da onlara terapötik anlamda bu konuyu çalışma imkânı sağlar. Bu yaklaşımın geleneksel davranışçı terapide çok küçük bir etkisi vardır, ancak bizim perspektifimizden, tartışmasız biçimde çok önemli bir yere sahiptir, özellikle de psikoterapinin edimsel yönlerini bir öğrenme süreci olarak görüyorsak.

Örneğin, Leonard önemli birinin farklı bir görüşü olduğunda kendi fikrini öne sürmekte zorluk yaşıyorsa, muhtemelen bu problem terapistle

olan diyaloğunda da tekrarlanacaktır. Bu koşullarda terapistin davranış biçimi Leonard'ın ya sorunlu davranışını (sessiz kalmak, 'boşuna çabalama' diye düşünmek) ya da daha işlevsel olan farklı bir davranışı pekiştirecektir.

Eğer kendinizi benzer bir durumda bulursanız, etkileşiminizde danışanın problemiyle ilişkili olabilecek bir nokta yakalarsanız, basitçe bu sorun üzerinden danışanın ABC analizini yapmaya çalışın. Analize rehberlik etmesi için şu soruları kullanabilirsiniz:

- Danışan ne yapıyor (B)? Yere bakma, sessiz kalma? Diyaloğu bölüp başka bir konudan bahsetmeye çalışma?
- Hangi koşullarda bu davranış ortaya çıkıyor (A)? Özellikle bir konu üzerinde durduğunuzda mı? Ona katılmadığınızda mı? Konuları değiştirdiğinizde mi?
- Sonuçta ne oluyor (C)? Bu sizi daha katı bir hâle mi getiriyor? Diyalogda alyansın zayıfladığına dair bir hissiniz mi var?

Görüşmede ortaya çıkan doneleri kullanırken ilk atılacak adım; o anda önemli bir şeyin ortaya çıktığını fark etmektir. Siz, terapist olarak, bunu kendiniz yapabilirsiniz, ancak aşağıda gösterildiği gibi danışanı da bu analize davet edebilirsiniz.

Terapist: Bunu kastettiğine emin misin?

Leonard: (*Göz temasını kesiyor, yere bakıp derin bir nefes alıyor*) Hayır... Belki de böyle demek istememiştir. Sanırım bu benim yorumum. Bu kadar basit bir şey hakkında bile konuşamıyorum... İyice kötüye gidiyorum.

Terapist: *(Üzerinde durulacak önemli bir şey olduğunu fark ediyor)* Hımm... Bana ne hissettiğini söyleyebilirsin... Tam olarak şu an, Tina'nın söyledikleri hakkında "Bunu kastettiğinden emin misin?" diye sorduğumda neler hissettin?

Leonard: (*Gözlerini yukarıya dikip, tereddütlü bir şekilde*) Ne demek istiyorsun?

Terapist: Pekala, demek istiyorum ki seninle bir şekilde aynı

fikirde olmadım ve bunun hakkında ne hissettirdiğini merak ediyorum.

Gerçekte, terapistin gözlemlemesi gereken iki tip davranış vardır: Birincisi, problemli davranış, ikincisi ise ihtimal dâhilindeki alternatif davranış. Danışanın nasıl davrandığıyla ilgili bir diyalogdan kaçınarak; davranışın hangi koşullar altında ortaya çıktığı, hangi sonuçlara neden olduğu konuşulabilir ve yeni ya da farklı bir davranış bu görüşmenin içinde kendiliğinden gelişebilir. Terapist yeni sonuçlar geliştirmek adına; öncelikle sorunlu davranışı engeller ve ikinci olarak danışanın yeni bir davranışı denemesi için onu hazırlar, yani (bu örnekte olduğu gibi) Leonard'ı kendi fikrini ortaya koyması için cesaretlendirir. Aşağıda bu anlamda terapist için iki önemli müdahale biçimi bulunmaktadır.

1. Alternatif ve arzulanan bir davranışı -terapide belirlenen amaçlar doğrultusunda- fark ettiğinizde pekiştirin. Pekiştirmeyi önceden tasarlanmamış, doğal bir üslupta yapmak önemlidir. Davranışın terapi ortamı dışındaki hayata genelleştirilmesi için, günlük yaşamda karşılaşma imkânı olan pekiştireçlerin seçilmesi temel yaklaşımdır. Danışanın kendini ifade etmesine "Sesini yükseltmen ve aynı fikirde olmadığını ifade etmen beni çok sevindirdi." şeklinde tepki vermek muhtemelen pek verimli olmaz. Bunu iş arkadaşlarından ya da eşinden duyması pek olası değildir. Aslında terapistin dinliyor olması ve danışanın söylediklerini yansıtması pekiştirmenin daha doğal bir yoludur. Terapist olarak kendi davranışlarımız üzerinden ayırt etme becerilerimizi geliştirmemiz ve pratik yapmamız, görüşme içinde neyin arzulanan davranışı pekiştirme işlevi taşıdığını görmemiz açısından hayatî öneme sahiptir. Bunu bahsi geçen danışan özelinde yapmamız gerekir ki çalışmanın başarılı olması, müdahalenin o kişiye spesifik olmasıyla mümkündür.

2. Kendi davranışlarınızda danışana karşı cezalandırıcı tutumlarınızın farkına varın ve bunlardan uzak durmaya gayret edin. Ceza işlevi gösteren davranışlarımız, sadece görüşmenin gidişinden memnun olmadığımızı belirttiği-

miz ya da öfkemizi yansıttığımız davranışlarımızla sınırlı değildir. Örneğin işi inada bindirmek, geri çekilmek, danışanın niyetlerini sorgulamak da cezalandırıcı işlevi olan tutumlara dâhil edilebilir. Bir danışan için uyguladığımız ayırt etme becerisi eğitimleri, bir başka danışan için cezalandırıcı işlev taşıyor olabilir. Bu açıdan analiz her zaman için kişiye özel yapılmalı, ilişki odaklı müdahaleler standart ve basmakalıp bir biçimde uygulanmamalıdır.

GENEL BİR BECERİ OLARAK KENDİNİ GÖZLEMLEME

Değişime yönelik bir çalışma yürütürken, terapist olarak bizler seans çerçevesi içinde genel olarak önem arz eden becerileri de pekiştirebiliriz. Bu önemli becerilerden biri de kendini gözlemlemedir.

Terapi modelinde bunun biraz da kendiliğinden gelişen bir karakteri olduğunun altını çizmiştik. Davranış üzerine çalışırken kullandığımız gözlem çalışmaları -örneğin davranış deneyleri ve kayıt ödevleri- sadece veri toplamanın bir yolu değildir. Bunlar aynı zamanda kendini gözlemleme pratiğinin de etkili yöntemleridir. Danışanı ABC analizi yapmaya davet ettiğimizde, bu danışanların terapide olduğu gibi seans aralarında da nasıl davrandıklarına ve tepki verdiklerine dair kendi gözlemlerini yapmalarını sağlarız. Terapistler olarak bunu pekiştirmek için sürekli farklı tutumlar izlemek durumundayız. Danışanın kişisel gözlemlerini onlardan talep ederiz ve gözlem sırasında "birinci dereceden görgü tanığı" olan rollerini tekraren vurgularız. Danışanların gözlemleyebileceği bu tarz bir odaklanma, muhtemelen terapi seansı dışındaki hayatı yansıtmayacaktır. Genelleştirmenin daha sağlıklı işlemesi için doğal pekiştireçler yerine, terapi seansı sırasında ortaya çıkan -danışanların duygulanımlarındaki değişiklikleri fark etmeleri, yeni seçenekler keşfetmeleri, hayatlarını daha faydalı olacak şekilde düzenleyebilmek gibi- farklı sonuçlara güvenmemiz uygun olacaktır.

MÂRUZİYET

Bu noktada, davranışçı tedavinin "altın topraklarına" adım atıyoruz. Hiçbir terapi prensibinin mâruziyet kadar güçlü ampirik desteği olma-

dığı gibi hiçbir terapi yöntemi bu kadar farklı alanlarda faydalı olmamıştır (Barlow, 2002).

Mâruziyet çoğunlukla özgül fobi çalışmaları ile anılmaktadır. Örneğin örümcek fobisinde, bu yöntem danışanın kaygıyı ya da diğer olumsuz duyguları tetikleyen duruma yavaş yavaş yaklaşmasını ve orada sönme olana kadar kalmasını içerir. Danışanın mâruziyet yaklaşımı öncesindeki stratejisi, her ortaya çıktığında kaygısını azaltan davranışlarda bulunmak ya da ondan tamamen uzaklaşmaktır. Bu yolla, doğal bir sönme süreci asla gelişmemektedir. Burada, davranışın sonuçlar yoluyla (edimsel) yönlendirilmesinin ne kadar önemli bir rolü olduğuna dikkat edin. Kaçınma kaygıyı azalttığı sürece negatif pekiştirme üzerinden yerleşik hâle gelebilir. Mâruziyet, kaçınma davranışının kırılmasını ve olumsuz duygulanıma neden olan uyarana (örneğin örümceğe) karşı sönme sürecinin gelişeceği bir yaklaşım biçimini ortaya koyar. Kaygının yatışmasını sağlayan böyle bir süreç, davranışsal yeniden öğrenmeyi de mümkün kılar. Diğer bir klasik örnek de obsesif-kompulsif bozukluğun tedavisidir. Belli bir bağlamda (örneğin tuvaleti kullandıktan sonra elleri yıkamayı sonlandırmak) kaygı tetiklenir ve danışan bunu (en azından geçici olarak) azaltan bir şey yapar (ellerini tekrar yıkamak). Bu durumda mâruziyet, danışanın bu bağlam içinde kalması ve bu sefer kaygı azaltıcı tutumlardan uzak durması anlamına gelir; buna *mâruziyet ve yanıt önleme* (exposure with response prevention) denir.

Ancak, mâruziyet bu klasik örneklerin ötesinde çok daha geniş bir uygulama alanına sahiptir. Örneğin Alice'i ve onun sürekli endişeye eğilimini ele alalım. "Endişeli düşünceler" (örneğin nişanlısına bir şey olabilir ya da kalbiyle ilgili bir sorun olabilir) ile Alice'in bu düşünceleri yatıştırmak ya da 'sakinleştirmek' adına yaptıklarının ayırt edilmesi aydınlatıcı olacaktır. Her ne kadar kaygıya neden olsalar da, bu düşüncelerin var olmasına izin vermek ve -kendisini Bob'a hiçbir şey olmadığına ya da kalbinin doktorun da söylediği gibi iyi olduğuna ikna etmek gibi- "rahatlatıcı gerekçeler" aramaktan vazgeçmek, hem bu düşüncelerle hem de düşüncelerin uyandırdığı duygusal belirtilerle baş başa kalmak, mâruziyeti içermektedir. "Sakinleşmeye çalışmak"tan uzak durmak (yanıt önleme) bir taraftan sönmenin gelişmesini kuvvetlendirirken diğer taraftan da davranış repertuarını (yanıt genişlemesi, *response extension*) genişleten yeni sonuçlarla karşılaşmak anlamına gelir.

Mâruziyet Nedir ve Nasıldır?

Bütün mâruziyet çalışmaları B'nin bir kaçınma olarak ele alındığı, ABC analizini takip etmelidir. Siz, danışanın A ile ilişkili öğelere mâruz kalmasını sağlarsınız. Peki, bunlar neler olabilir?

Özgül fobiler söz konusu olduğunda cevap çoğunlukla basittir. Sorunun cevabı; örümcek fobisi olan bir kişi için örümcek, akrofobik bir kişi için yüksekliktir. Fakat daha yakından baktığımızda, A ile ilişkili diğer öğelerin sıklıkla duygular ve diğer içsel olaylar olduğunu görürüz. Panik atakları nedeniyle sıkıntı yaşayan bir kadını düşünelim. Danışanın paniği deneyimlediği kalabalık, kuyrukta bekleme, sinema salonları gibi koşulların çoğu zaman bazı ortak özellikleri vardır. Fakat zaman zaman aynı danışan yalnız kaldığında da aynı sorunu deneyimleyebilir. Tabii ki danışanın tüm bu durumlara mâruz kalması gerektiğini söyleyebilirsiniz. Ancak bu çeşitli durumlar çoğunlukla ortak bir özelliğe -duygular ve bedensel duyumlar gibi fenomenlere- sahiptirler. Bunların, danışanın mâruz bırakılacağı bağlamlarda sıklıkla temel bir işleve sahip olduğunun anlaşılması, *interoseptif mâruziyet* (interoceptive exposure) konseptinin gelişimine yol açmıştır (Barlow, 2002). Bu, bir danışanın korktuğu bir fiziksel fenomene (örneğin baş dönmesi, gerçek dışılık hissi gibi) mâruz bırakılabileceği gibi, kendisine sıkıntı verdiği için kaçınmaya çalıştığı düşüncelere de mâruz bırakılabileceği anlamına gelir. Bu nedenle, analiz temelinde, her bir birey için hangisinin davranışla ilişkili olduğunu netleştirebilmek önemlidir. Böylelikle mâruziyetin en uygun şekilde uygulanabilmesi için ne tür bir bağlamın oluşturulması gerektiğini belirleyebilirsiniz.

Mâruziyet danışanın günlük yaşam ortamlarında yer alabilir, mesela sosyal kaygısı olan bir danışan iş ortamında bir grup insan önünde sunum yapmayı planlayabilir. Fakat çoğu zaman, mâruziyet ortamında terapistin de olması gerekebilir; örümcek fobisi olan birinin terapistin seansa getirdiği bir örümceğe mâruz kalması buna bir örnek olabilir. Mâruziyet sürecine ilişkin temel kural; sürecin aşamalı, uzun ve tekrarlayan şekilde uygulanmasıdır. Bunu yapmanın pek çok farklı yolu vardır. Alice'in durumuna geri dönersek:

> *Alice ve terapisti, günlük yaşamında en sık zorluk yaratan durumun Alice'in tek başına bir şey yapma korkusu ve bu tür*

eylemlerden kaçınması olduğu konusunda hemfikirdirler. Alice'in yaşadığı bütün zorluklar içerisinde bu alan, terapistin, terapiyle başarılı olma şansının yüksek olduğuna inandığı bir bölümdür.

Bu sürece başlamak için, terapist Alice'in kaçındığı birtakım durumların listesini kullanabilir. Mâruziyet prosedürüne uygun strateji, Alice'in de katkısı ile en az korku yaratan durumlardan en fazla korku ortaya çıkaran durumlara ilerleyen bir müdahale biçimi içermelidir. Böylece, Alice ve terapisti bir korku ve kaçınma hiyerarşisi rehberi oluşturmuş olurlar (bk. Şekil 13.1).

Şekil 13.1 Korku ve Kaçınma Hiyerarşisi: Alice

100	Trenle başka bir şehre gitmek
95	Otobüsle başka bir şehre gitmek
85	Tanımadığım biriyle aynı arabada yolculuk etmek
80	Kimsenin bulunmadığı alanlarda yürüyüşe çıkmak
70	Yolu kısaltmak için otobüse binmek
65	Taksiye binmek
55	Alışveriş merkezine gitmek
45	İş yerine bütün yolu yürüyerek gitmek
40	Alışveriş merkezinde kuyrukta beklemek
35	Daha geniş bir mağazada alışveriş yapmak

Mâruziyeti, terapistin yardımı ya da Alice'in kendi başına yapması gereken ev ödevleri ile ya da bu ikisinin kombinasyonuyla yapmak gerekebilir. Durum ne olursa olsun, ev ödevleri üzerinden çalışmak terapi kazanımlarının yaygınlaşmasını sağlamada en temel konudur. Korku sönmesinin sağlanabilmesi için birtakım koşulların karşılanması gerekir: Her şeyden önce, korkunun kaçma sonucu değil doğal seyrinde azalmaya başlaması için yeterli zaman ayrılmalıdır. İkincisi, uygulama kısa zaman

içinde tekrarlanmalıdır. Alice'in durumunda, egzersiz haftada birkaç defa yapılmalıdır. Üçüncü olarak, bir diğer önemli mesele de mâruziyetin Alice'in problemiyle alakalı farklı durumlarda yeterli sayıda uygulanmasıdır. Çünkü sönmenin, korkunun sadece ilk öğrenildiği basit yol üzerinden farklı bağlamlarda genelleştirilmesi her zaman mümkün değildir, bu yüzden sönme süreci sıklıkla *bağlam-bağımlı* (context-bound) olarak değerlendirilir (Bouton ve Nelson, 1998).

Mâruziyet-Sadece Sönme Değil

Mâruziyet, davranışsal öğrenmenin üç ilkesinin terapide bile nasıl birlikte çalıştığını gösteren terapötik bir tekniktir. Mâruziyette, klasik koşullanma üzerinden kavramsallaştırılmış bir doğal süreç olan *sönme*yi kullanırız. Aynı zamanda mâruziyetle çalışma, edimsel koşullanma ile bağlantılıdır, çünkü sonuçları tarafından yönlendirilen bir davranışın -kaçınma- sonlandırılmasına yönelik bir girişimdir. Bunu göstermek için Jenny ve bileklerini kesme davranışına geri dönelim.

İnsanın kendisini bu şekilde kesmesinin olumsuz sonuçları olduğu âşikârdır. Kendine zarar verme davranışı, sonuçları itibariyle çeşitli acılarla karşılaştığı fakat Jenny'nin gündelik olarak deneyimlediği bir durumdur. Kesme davranışı ve acı verici sonuçları arasındaki ilişkiyi görmesine rağmen Jenny "Ne yapacağımı bilmiyorum." diyerek davranışına devam etmektedir. Hangi sonuçlar, Jenny'nin açıkça olumsuz sonuçlarını gördüğü hâlde sebat eden kendisini kesme davranışını sürdürüyor olabilir? Bunun çok farklı sebepleri olabilir, ancak bir olasılığı ele alalım. Belli durumlarda Jenny çok yoğun bir ümitsizlik hissine kapılmakta, "dağılmak üzere" olduğunu hissetmektedir. İşte böyle zamanlarda, ümitsizliğe karşı dikkat dağıtıcı işlevi olan kesme davranışı ortaya çıkmaktadır. Bu noktada hem negatif pekiştireç (ümitsizlik hissi azalır) hem de pozitif pekiştireç (diğer insanların ilgi ve alaka göstermesi) mekanizması çalışmaktadır.

Şimdi uygun olan terapi müdahalelerine bir bakalım. Daha önce, Jenny'nin çevresindeki personelin bir yandan alternatif davranışları pekiştirirken, diğer yandan kendine zarar verme davranışlarının pekişmesini azaltmak için yaklaşımlarının nasıl ayarlaması gerektiğini söylemiştik.

Mâruziyet, Jenny'nin bireysel terapisinde önemli rol oynamaktadır. Jenny'nin "ümitsizlik hissi"nden kaçınması, kendini kesme sorununda merkezî rol oynuyor gibi görünmektedir. "Ümitsiz hissettiği" durumda (A) kendisini kesiyor (B) ve sonuçta olumsuz duygularda en azından o an için azalma oluyor(C).

Eğer Jenny kendisini kesmekten vazgeçmesi konusunda ikna edilebilirse, kaçınılmaz olarak olumsuz duygusuyla ve başka düşünceler, duyumlar ve belki de bunlarla ilişkili yeniden yaşantılamalarla yüzleşmek durumunda kalacaktır. Eğer bu tür olumsuz duygulanımları taşıma becerisi güçlenirse kendisini kesme davranışı azalacaktır ve bu da analizimizin doğruluğunu gösterecektir. Eğer ümitsizliğine dair hislerine bir adım yaklaşması sağlanabilirse bir örümceğin varlığında olumsuz duyguları tetiklenen biri gibi, *tepkisel sönme* (respondent extinction) zaman içinde gerçekleşecektir. Bundan sonra söz konusu olumsuz duygu da aynı kalmayacaktır. Eğer bu gerçekleşirse, tepkisel koşullanmayla olması beklenenden daha fazla şey ortaya çıkacaktır. Ümitsizlik hislerinin varlığında, kendini keserek kaçınmak yerine, onlarla kalmak bildiğimiz gibi edimsel bir davranıştır. Peki, sonuç olarak neler olacaktır? En azından kendini kestikten sonra olanlardan farklı şeyler yaşanacaktır. Jenny yeni sonuçlarla karşılaşmış olacak ve yeni davranışlar ortaya çıkacaktır. Terapist Jenny'e -etrafındakiler hakkında farkındalığını arttırmak, alternatif meşguliyet eylemlerini işler hâle getirmek ya da kendisi için önemli olan şey neyse onun için çaba sarf etmesini desteklemek gibi- alternatif davranışları fark etmesi hususunda destek olabilir. Burada açıkça, mâruziyetin edimsel yönünü görmekteyiz. Ulaşmaya çalıştığımız sadece yanıt önleme ile sönmenin gelişmesi değil, aynı zamanda yanıtın yaygınlaşmasıyla birlikte yukarıda belirttiğimiz gibi davranış repertuarını genişletecek yeni sonuçlarla karşılaşmaktır. Jenny, uzun vadede yeni davranışları yönlendirebilecek farklı bir bağlamla tanışmış olacaktır. Şimdiye kadar sürekli yaptığı bir şeyden (kendini kesmek) uzak durduğu yeni bir bağlam ile.

Davranışsal öğrenmenin üçüncü ilkesi olan ilişkisel çerçeveleme de bu süreçte önemli bir yer tutmaktadır. Jenny'nin kendisini korumaya çalıştığı ümitsizlik hâli sadece duygulardan, fiziksel duyumlardan ve yeniden yaşantılamalardan oluşmamaktadır. Tüm bunların, ortaya çıkan patolojik tabloda önemli rolleri vardır. Fakat Jenny'nin tüm bunları yapmasındaki bir başka temel faktör; "Baş edemiyorum.", "Sanırım aklımı

yitireceğim." gibi yorumlarında açığa çıkmaktadır. Mâruz bırakma ile birlikte bu da değişecektir. Terapi ile birlikte Jenny ümitsizlik hislerini "beni darmadağın eden iç yaşantılar" olarak değil de "baş edebileceğim bir durum" olarak görebilmeye başlayabilir.

Travmanın İşlenmesi

Kişisel olaylara ilişkin diğer bir mâruziyet çalışması da Mirza örneğinde görülebilir. Birçok gündelik uyaran -polis arabası görmek, acı çeken birinin görüldüğü bir TV dizisi, ya da yanında Bosna'dan bahsedilmesi- kaygıyı, bulantıyı, acı dolu hatıraları ve fiziksel rahatsızlıkları tetiklemektedir. Zaman içinde, bu hislerin uyanmayacağı bir şekilde davranmaya gayret eder hâle gelmiştir. Bir süre bu yolla acısını azaltabilmiştir. Ancak uzun dönemde çok işe yaramamasının yanında ödediği bedel de yüksek olmuştur. Yaşamı büyük ölçüde kısıtlanmış durumdadır. Bu noktada mâruziyetin uygulanmasının iki tarafı vardır: Birincisi Mirza, korku uyandıran günlük yaşamına mâruz kalmaya cesaretlendirilir ve ikinci olarak terapist mâruziyetin yaşantısal olanaklarını kullanmaya başlar. İkinci müdahalede, Mirza'ya gözlerini kapatması ve kaçındığı şeyleri özel bir hatıra gibi hayal etmesi istenebilir. Bu aşamada kaygıyı tetikleyen durumda kalmak, sönme olasılığını arttırırken beraberinde davranış repertuarının genişlemesi Mirza'nın yeni sonuçlarla karşılaşma olasılığını güçlendirmektedir.

Terapist: Ne görüyorsun?

Mirza: (*Izdıraplı*) Bir araba var, yan tarafından dışarı sarkmış bir çift bacak görüyorum.

Terapist: Birkaç adım ilerleyebilir misin? Başka neler görüyorsun? Yavaşça adım atabilirsin...

Mirza: (*Gergin*) Vücudun kalan kısmını görüyorum... Bu korkunç... Her yer kan içinde... Nasıl böyle bir şey yaparlar? (*ağlıyor*) Bir insan nasıl böyle bir şey yapabilir?

Terapist: Evet, bu... Bu asla kabul edilemeyecek bir şey... Orada kalıp gördüğün şeye bakmaya devam edebilir misin?

Mirza: Bu çok kötü...

Terapist: *(Mirza'nın içsel olaylara yönelik repertuarını genişletmeye çabalıyor)* Olduğun yerde kalmanı ve kısa bir süre için gördüğün sahnenin etrafına bir bakmanı istiyorum. Arabada yatan kişinin üzerinde neler var? Etrafta görebildiğin başka insanlar var mı? Arabanın rengini görebiliyor musun?

Mirza: Kıyafetlerini göremiyorum... Ah evet... Bir çift kahverengi bot giydiğini görüyorum. Daha önce hiç bunun üzerine düşünmemiştim. Araba mavi, kamyonet gibi bir şey.

Terapist: Havanın nasıl olduğunu fark edebiliyor musun?

Mirza: Evet, güneş parlıyor ama soğuk. Bunu bu kadar net hatırlamam tuhaf.

Terapist: Yerde yatan adama kısa bir süre için bakabilir misin.

Konuşmanın şimdiki zaman kipinde yapıldığına dikkat edin; danışan "şu an orada" olmaya cesaretlendiriliyor. Bir başka yaklaşım da danışana olayla ilgili hatırladığı şeyleri bırakıp o anda kendi bedensel duyumlarına odaklanmasını isteyerek kendisinin "şimdi ve burada" olduğunu fark etmesini sağlamak ve sonrasında fiziksel duyumları farklı açılardan tanımlamasına izin vermektir. Ana noktanın acıya dayanmak değil, acıyı gözlemleyebilmek ve aniden baş gösteren duygu ve hatıraları daha esnek bir şekilde ele alabilmek olduğunu vurgulamak önemlidir. İşte bu yüzden Mirza'nın olayla ilgili acı verici, korkunç noktaya odaklanması yerine olayın yaşandığı sırada etrafındaki diğer faktörleri de gözlemlemesi önerilmektedir.

DAVRANIŞSAL AKTİVASYON

Mâruziyet, kaygıyla ilişkili durumların terapisi için ne anlama geliyorsa, davranışsal aktivasyon da depresyon için benzer konumdadır (Martell ve ark, 2001). Depresyon bir içe çekilme ve pasiflik hâlidir; kişinin hayatını yönlendiren çoğu pekiştirme mekanizmasının işlev görmediği bir süreci işaret eder. Danışanı daha aktif olmaya ikna ettiğimizde, kişi üzerinde ödüllendirici işlevi olan muhtemel sonuçlar tekrar işlevini kazanabilir.

Birçok açıdan, aktivasyon ve mâruziyet benzer süreçlerdir. Pasiflik aslında "hiçbir şey yapmamak" değildir. Pasif olmak bir davranıştır. Gelin Leonard'ın iş arkadaşlarıyla dışarı çıkmak yerine içe kapandığı zamana dönelim.

Leonard ve iş arkadaşları akşama buluşmaya karar vermişlerdi. Evden çıkmadan hemen önce Leonard'ın artık ailesiyle birlikte yaşamadığı aklına geldi. Arkadaşlarıyla birlikte takılmanın bu konuyla ilgili hissettiği acıyı arttıracağını düşündü. Çünkü genellikle konuşmanın sonu çocukların nasıl büyüdüğüne, neler yaptıklarına geliyordu, bu yüzden Leonard çıkmamaya karar verdi. ABC analizi üzerinden bakarsak, Leonard'ın o akşam bir araya gelindiği zaman neler olacağı hakkında düşündüğünde (A), bu sosyal ilişkiye katılmamayı tercih ettiği (B) görülmektedir. Kısa vadeli sonuç olarak; artık "gece boyunca kendini kötü hissettirecek durumları" düşünmek zorunda kalmayacaktır (C). Fakat bu davranışın diğer sonuçları da çok açık biçimde ortadadır; artan yalnızlık ve yalıtılmışlık hâli.

Aktivasyon bu tip kısır döngüleri kırmak anlamına gelir. Bu müdahalenin temelinde, gerçekliğin terapistin en yakın dostu olduğu kanaati yatmaktadır. Eğer Leonard'ın daha sosyal olması sağlanabilirse, daha işlevsel davranışları yönlendiren sonuçlarla temas edebilecektir. Burada tariflenen edimsel bir süreçtir. Ancak, bunun yanında bu sürecin mâruziyetin de net bir öğesi olduğuna dikkat edin. Eğer Leonard yine, benzer bir durumda, arkadaşlarıyla birlikte olmayı tercih ederse, aynı türden düşünceler ve hisler kendini gösterecektir. Kendisini buna mâruz bırakma konusunda gönüllü olması yeni bir davranışın önemli bir parçasıdır. Ve burada yine, kişi kendisini bu düşünce ve hislere mâruz bıraktıkça, üzüntü ve keder duygularının değiştiğini deneyimleyebilir.

Aktivasyonu gelişigüzel değil, danışan özelinde, onun için temel alanları belirleyerek uygulamak önemlidir. Daha önce bahsettiğimiz, terapinin amaçlarını danışanın hayattaki değerleriyle ilişkilendirme bu noktada önemlidir. "Sadece bir şey yapmak" için iş yerinden arkadaşları ile dışarı çıkmak, hiçbir noktada Leonard açısından olumlu bir geri bildirim oluşturmayabilir. Leonard bu aktiviteyi, kendisi için de önemli bir değer alanı olarak gördüğü 'sosyal olmak' ve 'iş arkadaşlarıyla vakit geçirmek' motivasyonları üzerinden yaparsa olumlu sonuçlarla karşılaşabilir.

DÜŞÜNCELERİN İÇERİĞİNİ DEĞİŞTİRMEK

Bu kitap boyunca ilişkisel çerçevelemenin karşı karşıya geldiğimiz durumların işlevini hızlıca değiştirebilen esnek bir davranışsal ilke olduğunu vurgulamıştık. Bu nedenle, psikolojik terapilerde doğrudan bu prensiple çalışmak akla yatkın görünmektedir. Bununla birlikte her şeyi birbiri ile ilişkilendirme yeteneği, bir yan etki olarak hâlihazırdaki kontingensilere karşı duyarsızlık hâline sebep olabilir ki bu durumu değiştirmek için güçlü gerekçelerimiz ortaya çıkmış olur. Bu durumu değiştirmek terapideki temel motivasyonlardandır. Ancak, araştırmalar hâlihazırda yerleşmiş bulunan ilişkilerde bağlantıları ortadan kaldırma girişimlerinin nadiren başarıya ulaştığını göstermektedir (Wilson ve Hayes, 1996). İlişkisel yanıtlar, çıkarılma ile değil, ancak ekleme ile değişebilmektedir. Amaç danışanın yeni yollarla düşünmesine yardım etmektir, eski düşünme biçimlerini yok etmek değil. Yaşantıyı silemeyiz. Yapabileceğimiz şey, kendimizi geliştirmek için diğer alanlarda yaptığımız egzersizler gibi düşünme biçimimizi geliştirmeye çalışmaktır.

Bu çalışmamızda büyük önemi olan genelleştirilmiş bir pekiştireç de tutarlılık deneyimidir. *Tutarlılık* (coherence) derken, küçük yaşlardan beri öğrendiğimiz üzere; olguların kendi içinde anlamlı ve benzer durumlarla uyumlu olmasını kastediyoruz. Bunun günlük hayatımızdaki önemi hakkında bir örnek vermek gerekirse; önce 'ağzınıza içki koymayan biri' olduğunuzu söyler ve bir zaman sonra da 'hafta sonu özel bir viski denediğinizden' bahsederseniz, insanlar buradaki "garipliği" fark edeceklerdir. Biz insanlar tutarlılık bekleriz, karşılaştığımız kişilerin, sözlerin, düşüncelerin, olayların uyumlu olmasını isteriz. Eğer birisi sözlerinizdeki tutarsızlığa -ağzına içki sürmeyen bir sosyal içici- işaret ederse, başka bir açıklama ile durumu tutarlı hâle getirmeye çalışmanız gerekecektir. Geçen hafta sonu dışında ağzına içki sürmeyen biri olduğunuzu açıklamaya çalışırsınız. Ya da özellikle ikram edilen özel, değerli viskiler haricinde ağzına içki sürmeyen biri olduğunuzu açıklayabilirsiniz. Ancak yine de bu açıklamalar durumu tutarlı hâle getirmeyebilir. Bu sadece başkalarının ne düşüneceğiyle ilgili bir durum değildir. Kimsenin fark edemeyeceği sadece kendi içimizde bir tutarsızlık fark ettiğimizde bile onu dengeye getirmeye çalışırız. Tutarlılığı tecrübe etmenin genelleştirilmiş bir pekiştireç olması, dil gelişimimiz/eğitimimizin erken dönemlerinden itibaren gelişmeye başlamaktadır.

Tutarlılığa olan ihtiyacımız sayesinde, var olan sözel yapıların (düşünceler) diğer sözel yapılar ve fenomenlerle ilişkisinin sorgulanması, danışanların farklı şekillerde düşünmelerine yardım etmede güçlü bir yöntemdir. Şimdi Jenny'nin görüşmesine dönelim. Terapistiyle, Jenny'nin arkadaşı Larry ile ilişkisinde meydana gelen bir durum üzerine konuşmaktalar:

Jenny: Larry orada olacağına söz verdi ve sonra gelmeye zahmet bile etmedi. Bu her zaman böyle! Benimle kimse ilgilenmiyor, kimse umursamıyor beni. En iyisi her şeyi bitirmek.

Terapist: Evet, kendini bu şekilde yalnız hissetmek zor olmalı... ama kimsenin umursamadığı gerçekten doğru mu?

Jenny: Evet, orada olacağını söylemişti...!

Terapist: Peki, Larry orada olmayı önemsememiş gibi görünüyor. Ama düşünüyorum da örneğin, dün Lisa'nın aradığını anlatmıştın. Bununla 'kimsenin seni umursamadığı' söylemi arasında bir tutarsızlık olmuyor mu?

Jenny: Tamam, ne söylemeye çalıştığını anladım. Sanırım Larry umursamasa da beni umursayan birileri var.

Psikoterapide farklı eğitici bölümler de bu terapötik ilkeye dayanırlar. Örneğin korktuğunuz zaman vücudunuzda neler olduğu bilgisi, Alice gibi bir danışan ile konuşurken önemli olabilir. Bu onun çarpıntılarıyla ilgili farklı düşünmesini sağlayabilir ve bu da işlevsiz davranış kalıplarını durdurmasına yardım edebilir.

Alice: Kalbim sert ve düzensiz attığında sinir bozucu bir his oluyor. Dışarıya yalnız başıma çıkmaktan endişe duymama neden oluyor. Yolunda gitmeyen bir şey var gibi hissediyorum.

Terapist: Kahvaltı masasındayken ve çıkmaya hazırlanırken neler yaşadığını çok iyi tarifledin. Kaygı hakkında ne söylediğimizi hatırlıyor musun? Kalbin nasıl etkilendiğini?

Alice: Pekala, o da kalbin sert/güçlü atmasına sebep ola-

bilir; sinirli olduğumuz zamanlarda da benzer şeyler olur...

Terapist: Kalp hastalığı hakkında ne dersin; daha çok hangi zamanlarda oluyordu?

Alice: Kendinizi yorduğunuzda daha kötü şeyler olması lazım. İlk yardım kitabında okumuştum bunu. Bob'un babasının bir çeşit kalp hastalığı var, bilirsiniz yorucu bir şey yaptığında kalbi tekliyordu.

Terapist: Sen yorucu bir şey yaptığında neler hissediyorsun? Daha kötüleşiyor mu?

Alice: Çoğunlukla öyle hissettiğimde bir şeyler yapmaktan kaçınıyorum, fakat bazen yürüyüşe çıktığımda çarpıntı azalıyor, sonrasında biraz daha hızlı yürüyebiliyorum.

Terapist: Yani bu noktada deneyimin sana önemli bir şey söylüyor. Kalbinle ilgili bir endişen olduğunda, kaygılı düşünceler ortaya çıkmaktadır. Hareketsiz olduğunda kalp atışların seni telaşa götürürken, aktif hâle geldiğinde çarpıntılar giderek azalmaktadır. Kaygıda süreç genellikle bu şekilde devam eder. Kalp hastalıklarında çarpıntı-hareket arasında ilişki bunun tersi yönde ilerler.

DÜŞÜNCELERİN İŞLEVİNİ DEĞİŞTİRMEK

İlişkisel *çerçeveleme*nin tartışıldığı bölümde, düşüncenin gücünün ilişkili olduğu başka bir şeye bağlı olduğunu ve işlevini ilişkili olduğu bu şeyden aldığını vurgulamıştık. Akdeniz'e doğru tatile çıkacağımız düşüncesi, Akdeniz'deyken karşılaşacağımız bazı uyaranların fonksiyonlarını -ufka doğru uzanan denizi görmek gibi- taşımaktadır. Bu durumun da işaret ettiği gibi, istenilen sonuçlara ulaşmak için kişinin düşüncelerine dayanarak hareket etmesi çok yararlı olabilir. Ama bu aynı zamanda, "dilin ilüzyonuna" kolayca kapılabildiğimiz anlamına da gelir. Yani düşünceleri, "oldukları" gibi görmeyiz -bu bir çeşit içsel yanıttır- ve bunun yerine düşünceleri 'taşıdıkları anlamlar' temelinde ele alır ve sanki gerçekten

olan şeylermiş gibi istemediğimiz sonuçlara neden olsalar bile onlara göre davranırız. Bunu daha önceden "bilişsel birleşme" (cognitive fusion) olarak adlandırmıştık.

Bunun Marie'nin hayatını nasıl yönettiğine bakalım. Marie, uzun yıllardır giderek artan biçimde kaygı ve utanç duygularının hâkimiyeti altındadır. Birbirinden farklı birçok durumda, tedirginliğini fark etmemeleri için diğer insanların dikkatinden kaçmaya odaklanmaktadır. Sosyal kaygıyı artırıcı bir ortama yaklaştığında, Marie nasıl hissettiğini ve bu hislerden kurtulabilmek için nasıl çabaladığını anlatmaktadır:

Marie: *(Umutsuzca)* Bu haksızlık. Bu doğal değil! Heyecanlanmak ve sırf birisi sana bakıyor diye kıpkırmızı olmak. İnsanlar ne düşünecek? Bundan başka hiçbir şey düşünemiyorum. Kafamdaki tek şey oradan gitmek zorunda olduğum, sadece gitmek... Bununla yaşayamıyorum...

Eğer terapist Marie'nin tariflediği içsel konuşmasının içeriğini değiştirmek için çalışacak olsaydı, içeriğin parçalarını netleştirmeye çalışırdı. İnsanlar Marie'yi ne kadar incelemektedir? Gerçekten onun hakkında kötü düşünüyorlar mıdır? Bu yaklaşımın handikabı Marie'nin davranışları üzerindeki sözel yanıtların kontrolünü daha da güçlendirmeye hizmet etmesidir. Ki zaten hâlihazırda Marie bu etkileşimin problemlerini yaşamaktadır yani düşünce ve duygu gibi içsel olaylarını kontrol etmeye çalışmaktadır. Farklı bir strateji, bu yanıtların içeriklerini bir kenara bırakarak Marie'nin onlardan bağımsız davranabilmesine yardım edebilmek için bu yanıtların işlevine odaklanmaktır. Bu yaklaşım acı veren içsel olayları *kabulü* (acceptance) içerir (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 1999). Bu yönde atılacak ilk adım, bu yanıtların aslında ne olduklarının net olarak ayırdına varmak, yani -ilişkisel çerçevenin bir ürünü olarak- düşüncenin dolaylı işlevleri doğrultusunda hareket etmek yerine düşünceyi düşünce olarak ele almaktır. Bunu yapmanın bir yolu da görüşmede düşüncelerin açık bir şekilde 'yanıt' olduklarının altının çizilmesidir. Aşağıda bunun bir örneği bulunmaktadır.

Terapist: Peki, anladığım kadarıyla sosyal ortamlarda, diğer insanların ne düşüneceğini, oradan çıkman gerektiğini, bununla baş edemeyeceğini düşünüyorsun.

Marie: Evet, aynen öyle.

Terapist: Tamam, şimdi ve burada "aynen öyle" düşüncesine sahipsin.

Marie: Aynen öyle, ama ne demek istediğini anlamadım? İnsanların ne kadar heyecanlı olduğumu ve kızardığımı görmediğini mi söylemek istiyorsun? Gördüklerini biliyorum!

Terapist: Düşüncenin doğru olup olmadığıyla ilgili bir şey kastetmiyorum. Demek istediğim doğru veya yanlış, aslında sahip olduğun ve şu an fark ettiğin şey; Bir düşünce!

Eğer Marie'nin düşüncelerini (içerikleri tarafından kuşatılmadan) bu şekilde gözlemlemesi sağlanabilirse, bu içsel yanıtların işlevlerini; aslında böyle bir düşüncenin ortaya çıktığı koşullarda (A), neler yaptığını (B), ve bunların nasıl sonuçlandığını (C) keşfetmek daha kolay olacaktır.

Terapist: Böyle bir düşüncen olduğunda ne yapıyorsun?

Marie: Ne yapabileceğimi düşünmeye çalışırım.

Terapist: Ne yapmak? Ne konuda?

Marie: Geçmesi için. O şekilde düşünmek ve hissetmek istemiyorum.

Terapist: Tüm bu yıllar boyunca, bu konuda ne yapacağını bulabildin mi? O şekilde düşünmemek ve hissetmemek için ne yapman gerekiyor?

Marie: Hayır, hiçbir şey işe yaramıyor. Giderek daha kötüleştiğini düşünüyorum.

Terapist: Peki eğer bu deneyimin sana açıkça o durumda yaşadığın hislerini ve düşüncelerini değiştirmeye çabalamanın işe yaramadığını gösteriyorsa? O düşünceye bir yer açsan? Zihninde bulunmasına izin versen?

Marie: Nasıl yani?

Terapist: Bunun çok acı verici olduğu, insanların senin nasıl da kıpkırmızı olduğunu gördükleri, bununla yaşayamaya-

> cağın gibi düşüncelerin var, mâlum. Düşünceyi sadece olduğu gibi ele alsan? Bir düşünce olarak! Ve aynı anda, bununla birlikte işe yarayan bir yol bulmaya çalışsan?

Burada terapist, Marie'nin çoğunlukla içinde bulunduğundan farklı bir sözel bağlam oluşturmaya çalışıyor. Biz de Marie gibi, düşüncelerimizin içerikleri temelinde davranmamızın vurgulandığı bir dünyada büyüdük. Düşünce ve duyguları davranışlarımız için bir yönerge, takip etmemiz gereken bir rehber olarak görüyoruz. Burada, düşünceleri gözlemleyebildiğin ve onlardan bağımsız hareket edebildiğin bir uyaran hâline geldikleri alternatif bir bağlam yerleşik hâle getiriliyor. Düşünce ve duyguların ne olduklarını (o anda olan içsel olaylar) görmek; onları kabul etme pratiği yapmanın ve diğer amaçlarımızla ilgili eylemlerimize odaklanmanın bir yoludur. Bunun önemi sözel davranışın neden olabileceği engelleyici etkinin önünü kesmektir. Bu yolla doğrudan temas edilen kontingensiler (işe yarayan şeyler) devreye girebilecektir.

Gördüğünüz gibi genelleştirmenin çelişkisi bir kere daha belirgin hâle geldi. Terapist ile oluşturulan bağlam, haddi zatında günlük rutinimizde alışık olduğumuz bir bağlam değildir. Bu nasıl genelleştirilebilir? Cevap kendini gözlemleme tanımını yaparken belirttiğimizle aynıdır. Eğer danışan bu yolla, bazı sözel yanıtlarından bağımsız davranırsa, hayat ona istediği şeylerle daha fazla temas edebilme gibi doğal pekiştireçler sunar. Bu, kişinin kendisini uyaran düşünceler ve duygulardan (A) kaçınmaktan ziyade, bulunmak istediği bir rotada yol almasını amaçlayan (B) bir süreçtir. Bu, kişinin yeni sonuçlarla temas (C) etmesine olanak sağlar. Bu yüzden daha önce de söylediğimiz gibi gerçek terapistin en yakın dostudur ve en nihayetinde danışanın da!

KAYNAKÇA

Arntz, A. (2002). Cognitive therapy versus interoceptive exposure as treatment of panic disorder without agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 325–341.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Bouton, M. E., Mineka, S., ve Barlow, D. H. (2001). A modern learning theory perspective on the etiology of panic disorder. *Psychological Review, 108*, 4–32.

Bouton, M. E., ve Nelson, J. (1998). The role of context in classical conditioning: Some implications for cognitive behavior therapy. In W. O'Donohue (Ed.), *Learning and behavior therapy* (pp. 59–84). Needham Heights, MA: Allyn ve Bacon.

Bower, T. G. R. (1977). *A primer of infant development*. San Francisco: W. H. Freeman.

Boyce, T. E., ve Roman, H. R. (2003). Contingency management interventions. In W. O'Donohue, J. E. Fisher, ve S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 109–113). New York: Wiley.

Clarke, K. (1996). Change processes in a creation of meaning event. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 465–470.

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals.* Chicago: University of Chicago Press. (New edition published 1965)

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*, 169–200.

Gelso, C. J., ve Hayes, J. A. (1998). *The psychotherapy relationship: Theory, research, and practice.* New York: Wiley.

Ghezzi, P. M., Wilson, G. R., Tarbox, R. S. F., ve MacAleese, K. R. (2003). Token economy. In W. O'Donohue, J. E. Fisher, ve S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 436–441). New York: Wiley.

Hayes, S. C. (1981). Single case experimental design and empirical clinical practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*, 193–211.

Hayes, S. C. (1992). Verbal relations, time, and suicide. In S. C. Hayes ve L. J. Hayes (Eds.), *Understanding verbal relations* (pp. 109–118). Reno, NV: Context Press.

Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, ve T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11–27). Reno, NV: Context Press.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., ve Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition.* New York: Plenum/Kluwer.

Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Zettle, R. D., Rosenfarb, I., ve Korn, Z. (1986). Rulegoverned behavior and sensitivity to changing consequences of responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 45*, 237–256.

Hayes, L. J., ve Hayes, S. C. (Eds.). (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control.* New York: Plenum Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152–1168.

Hayes, S. C., Zettle, R. D., ve Rosenfarb, I. (1989). Rule following. In L. J. Hayes ve S. C. Hayes (Eds.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. New York: Plenum Press.

Healy, O., Barnes-Holmes, D., ve Smeets, P. M. (2000). Derived relational responding as generalized operant behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 74*, 207–227.

Heidt, J. M., ve Marx, B. P. (2003). Self-monitoring as a treatment vehicle. In W. O'Donohue, J. E. Fisher, ve S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 40–45). New York: Wiley.

Hersen, M., ve Barlow, D. H. (1976). *Single case experimental designs: Strategies for studying behavior change*. New York: Pergamon Press.

Houmanfar, R., Maglieri, K. A., ve Roman, H. R. (2003). Behavioral contracting. In W.

O'Donohue, J. E. Fisher, ve S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 361–367). New York: Wiley.

Kanfer, F. H., ve Saslow, G. (1969). Behavioral diagnosis. In C. M. Franks (Ed.), *Behavioural therapy: Appraisal and status*. New York: McGraw-Hill.

Kazdin, A. E. (1981). Drawing valid inferences from case studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*, 183–192.

Korotitsch, W. J., ve Nelson-Grey, R. O. (1999). An overview of self-monitoring research in assessment and treatment. *Psychological Assessment, 11*, 415–425.

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon ve Schuster.

Lieberman, R. P., DeRiel, W. J., ve Meuser, K. T. (1989). *Social skills training for psychiatric patients.* New York: Pergamon Press.

Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* New York: Guilford Press.

Lipkens, R., Hayes, S. C., ve Hayes, L. J. (1993). Longitudinal study of the development of derived relations in an infant. *Journal of Experimental Child Psychology, 56,* 201–239.

Martell, C. R., Addis, M. E., ve Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context.* New York: Norton.

Michael, J. (1993). Establishing operations. *The Behavior Analyst, 16,* 191–206.

Nezu, A. M., Nezu, C. M., ve Lombardo, E. (2003). Problem-solving therapy. In W.

O'Donohue, J. E. Fisher, ve S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 301–307). New York: Wiley.

Novak, G. (1996). *Developmental psychology: Dynamic systems and behavior analysis.* Reno, NV: Context Press.

O'Donohue, W. (1998). Conditioning and third generation behavior therapy. In W.

O'Donohue (Ed.), *Learning and behavior therapy* (pp. 1–14). Needham Heights, MA: Allyn ve Bacon.

Öhman, A. (1994). *Ångest, rädsla, fobi* [Anxiety, fear, phobia]. Lund, Sweden: Scandinavian University Press.

Öhman, A. (2002). Automaticity and the amygdala: Nonconscious responses to emotional faces. *Current Directions in Psychological Science, 11,* 62–66.

Öhman, A., ve Mineka, S. (2003). The malicious serpent: Snakes as a prototypical stimulus for an evolved module of fear. *Current Directions in Psychological Science, 12,* 5–8.

Öst, L.-G., Thulin, U., ve Ramnerö, J. (2004). Cognitive behavior therapy vs. exposure in vivo in the treatment of panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, *42*, 1105–1127.

Power, M., ve Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion: From order to disorder*. London: Psychology Press.

Rachlin, H. (1991). *Introduction to modern behaviorism*. New York: W. H. Freeman.

Rachlin, H., ve Green, L. (1972). Commitment, choice, and self-control. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *17*, 15–22.

Razran, G. (1961). The observable unconscious and the inferable conscious in current Soviet psychophysiology: Interoceptive conditioning, semantic conditioning, and the orienting reflex. *Psychological Review*, *68*, 81–147.

Rescorla, R. (1988). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist*, *43*, 151–160.

Rosenberg, I. R., Hayes, S. C., ve Linehan, M. M. (1989). Instructions and experiential feedback in the treatment of social skills deficits in adults. *Psychotherapy*, *26*, 242–251.

Sheldon, B. (1995). *Cognitive-behavioral therapy: Research, practice, and philosophy*. London: Routledge.

Skinner, B. F. (1938). *Behavior of organisms*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological events. *Psychological Review*, 52, 270-277.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

Sturmey, P. (1996). *Functional analysis in clinical psychology*. New York: Wiley.

Tomkins, S. S. (1982). Affect theory. In P. Ekman (Ed.), *Emotion*

in the human face (pp. 353–395). New York: Cambridge University Press.

Tryon, G. S., ve Winograd, G. (2002). Goal consensus and collaboration. In J. C.

Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 109–125). New York: Oxford University Press.

Vander Wall, S. (1990). *Food hoarding in animals*. Chicago: University of Chicago Press.

Williams, J. M. G. (1992). *The psychological treatment of depression.* London: Routledge.

Wilson, K. G., ve Hayes, S. C. (1996). Resurgence of derived stimulus relations. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *66*, 267–281.

LİTERA PSİKOLOJİ-PSİKOTERAPİ ESERLERİ

1. Borderline Yetişkinlerde Psikoterapi
2. Şema Terapi
3. Gerçek Kendilik
4. Bütüncül Psikoterapi
5. Ego Durumları
6. Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler
7. Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi
8. Psikoterapi Vaka Formülasyonu
9. Bağlanma Kuramı
10. Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar
11. Bilişsel Terapi ve Uygulamaları
12. Kişilik Bozuklukları
13. Depresyonun Uyarlamalı Bilişsel Terapisi
14. Psikanalitik Psikoterapilerin Karşılaştırılması
15. Bilişsel Terapide Direncin Aşılması
16. İlişkisel Kuram ve Psikoterapi Uygulaması
17. Kendilik Bozukluklarının Psikoterapisi
18. Bir Bebeğin Günlüğü
19. Çocuklar ve Ergenlerle Bilişsel Terapi
20. Act'i Kolay Öğrenmek
21. Mutluluk Tuzağı
22. Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler
23. Kriz Durumlarında Bilişsel Davranışçı Stratejiler
24. Borderline Yetişkinlerde Psikoterapi
25. Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları
26. Gençler İçin Zihninden Çık Hayatına Gir
27. Gerçeğin Tokadı

LITERA YAYINCILIK

Davranışçı analizleri konu alan ve teoriyi ile klinik fayda unsurunu başarılı bir şekilde bir araya getiren bir kitap bulmak çok zor. İnsan Davranışlarının ABC'si bunu çok başarılı bir şekilde yapıyor. Ramnerö ve Törneke, geçmişi Skinner'a kadar uzanan fikirlerin özlü tanımlarıyla birlikte, bilişin anlaşılması gibi karmaşık meseleleri de kapsayan daha güncel tedavileri okuyuculara sunmaktadır. Hem teorik hem de pratik bilgiler sunan bu ilgi çekici kitap her türlü teorik zemin üzerinde çalışan tüm klinisyen ve öğrencilerin okuması gereken bir eser.

— Christopher R. Martell, Ph.D., ABPP, Washington Üniversitesi'nde davranış bilimleri/psikoloji ve psikiyatri bölümü klinik profesörü ve Depression in Context adlı kitabın yazarı.

Yazarlar, öğrenme kuramı ve davranışçı analizler hakkındaki üst düzey bahisleri, net ve bilgilendirici örneklerle bir araya getirmişler. Kitap aynı zamanda, insan dili ve biliş alanlarındaki en güncel teorik gelişmelere de yer vermektedir. Hem yeni başlayan hem de tecrübeli terapistler bu kitaptan çok şey öğrenecekler.

— Lennart Melin, Ph.D., İsveç/Uppsala'daki Uppsala Üniversitesi'nde klinik psikoloji profesörü



TMG
0288609
LCC

ISBN 978-605-9925-96-9