

Otomatik Beyinden Vazgeçebilmek

– Ali R.MALKOÇ · 08 Nisan 2017

Otomatik beyinden vazgeçebilmek

Hedef olan kişi ya da grubu yakından tanımak, önyargıların değişmesinde etkili olabilir.

Hayatını zihinsel anlamda "otomatik pilot" modunda sürdüren insanlar; detayları, olayları gözlemlenme, tutarlı ve realist yorumlama, algılama yetisinden mahrumdurlar.

Yoksundurlar demiyorum, çünkü bu durum istem dışı bir olaydır.

"Ahmet şu hatayı yaptığına göre, iş arkadaşı Mehmet de aynı yolun yolcusudur"

"Veli lisede tembel ve haylazdı. Bir insan 7sinde ne ise, 70 inde de odur"

"Benim gibi düşünmüyor, bana mesafeli, herşeyimi alkışlamıyor, iyi olsa ne yazar"

"Şu şehirde doğmuş, şucu olduğunu duydum, eskiden şeytanın avukatlığını yapıyormuş diyorlar, kendisine sormadım ama inanıyorum"

Gibi, tutarsız geçersiz, etik olmayan, vicdani ilkelerden yoksun, hukuken de hiçbir anlam ifade etmeyen yargılarla zihin pratikleri yapar, kendini tatmin eder, anlamlandırır ve çevresini de yanıltır.

Bu tür tanımlamalar bir suçlama değildir.

Psikolojik tespitlere yansıyan yaşanmış gözlem örnekleridir. Bir beyin arızasıdır ve tedavisi de mümkündür.

Dünyada ikiyüze yakın psikoterapi yöntemi uygulanmaktadır. Bu yöntemlerden birisi de EMDR yöntemidir. Psikolojik sorunlar çok bilindiği tabirle "deli hastalığı" değildir.

Kişi süper zekalıdır ama olağanüstü davranış sorunları olabilir.

"İnançlı insanlarda olmaz" gibi bir ifade de çok yanlıştır. Okuduğum eserlerden ve bizzat gözlemlerimden edindiğim pratik bilgileri sizlerle paylaşmaktayım.

Bazı basit gibi görülen duygudurum, davranış sorunları zamanında ciddiye alınmadığında, ileriki yıllarda, boşanma, işinden olma, hatta hayatına kıymaya kadar varabilmektedir.

Duyguların ve algıların zihinde yer alış şeklini pratik olarak anlatmak istiyorum.

Gördüğümüz, duyduğumuz, hissettiğimiz duygu ve bilgiler, göz, kulak, burun, dil ve dokunmayla beyine iletilir.

Beyinde bu algı ile ilgili daha önceden işlenmiş bir veri varsa o şablonla bu yeni veriyi karşılaştırır ve yorumlar. Yani kırmızı bir elmayı daha önce görmüşse, yeni gördüğü kırmızı yuvarlak cismin bir top olmadığını anlar.

Eğer yeni bir durum, olay, olgu, kavram ise karşılaştığı, tartacak makul ölçüleri yoksa kötü bir işlenmemiş ham anı olarak kaydedilecektir.

Bu anı, kişinin başından geçen bir saldırı, kaza, felaket de olabilir.

Ve bu olumsuz anı, sorgulanıp, nötürleştirilip, anlamlandırılıncaya kadar nöronlara işlenecek, yıllar boyu hayatımızı olumsuz etkileyecek olan bir şablon gibi görev yapacaktır. Emdr gibi yöntemlerle

psikoterapi uzmanları bu kötü anıları etkisiz hale getirip, kişinin iradesini ve zihnini özgürlüğüne kavuşturmaktadır.

Bu yeteneği kazanan şahsi irade ve beyin, her farklı algı karşısında deneyimlerini devreye sokacak, korku, şüphe, endişe, heyecan kapılarını zorlamayacaktır.

Gereksiz bir durum tespiti yapmışsa nötrleştirip çöpe atacaktır ya da zihnine kaydetmemek için araya manevi bir perde, seperatör, adeta teflon bir ayıraç koyacaktır.

Mide ve diğer sindirim sistemimizde, neyin faydalı, neyin faydasız, neyin nerede sindirileceğine biz irade ya da reflekslerimizle müdahil olamayız. Bünyemizde ne tür yağ, vitamin, minerale ihtiyaç var belirleyemeyiz.

İşte beyin ile midemizin en açık farkı ve çalışma şekli budur.

Beynimizdeki bilgi işlem sisteminin bir kısmı irademizle, bir kısmı ise refleks ile çalışır.

Doğru algılanıp yorumlanmamış bir bilgi, gözlem, hertürlü algıya yorumla açıktır.

Beynin adeta ön belleğinde yıllarca bekler ve kin, nefret, kıskançlık ve suç üretir.

Ta ki silinip atılıncaya kadar, nötrleştirilinceye kadar, yeniden ve doğru yorumlanıp, adeta harddisk gibi çalışan nöronlara işleninceye kadar.

Şüphe, soru ve sorunları sorgulamadan, cevabını almadan, yüzleşmeden beyinde biriktirirsek, ömür boyu tetikte durup, yaşamımızda parazit etkisi yapacaktır.

Bu konuda zihin ve gönül dünyamızı rahatsız eden bir durum varsa öncelikle ön bilgi için bir kaç eser okuduktan sonra, psikoterapi, psikoloji konusunda yetkili uzman birine hiç çekinmeden ve zaman kaybetmeden başvurmanızı öneririm. Hangi yöntemle sorunun çözüleceğini uzman belirleyecektir.

Konserve kapağını çevirerek de açabilirsiniz, çekiçle vurarak da. Fakat ikinci yöntemde kırılma, zedelenme riski vardır.

Psikolojik sorunların çözümü de, işte bu kadar hassas ve önemlidir.

Psikoloji, sosyoloji, felsefe vb.alanlarda okumalar yapan ve yazılar yazan bir kişi olarak, çok önemsemiğim bu toplumsal sorunu gündeme getirmek niyetiyle kaleme alınmıştır

08.04.2017

Ali Rıza Malkoç

#armozdeyis

www.arm.web.tr