

Kritik Analitik Düşünmenin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Merih Bektaş FİDAN

Leicester Üniversitesi, Institute of Lifelong Learning, Leicester, İngiltere

Özet

Bu bildiride, bilinçli düşünmenin önemi vurgulanarak, duyguların ve davranışların düşünme biçimlerinden ne şekilde etkilendiği incelenecektir. Dünya çapında her beş kişiden biri depresyonlu. Her on çocuktan birinde ruh sağlığı sorunu var. Batı’da insanlar kendi fizik ve ruh sağlıklarını korumaya teşvik edilmekte, genel sağlık, ruh sağlığı, destek kaynakları, kendine yardım teknikleri ve ülkelerinin sağlık sistemleri öğretilmektedir. Düşünme becerilerini geliştirmiş bir kişinin kendisi ve başkaları için kritik, yaratıcı ve analitik düşünebileceği, öğrenmenin sorumluluğunu taşıyabileceği, hayat ve kariyer önceliklerini belirleyebileceği, haberleri ve insanların acılarını hakkaniyetli bir biçimde analiz edebileceği beklenmektedir. Dahası, kişi empati yeteneğini, adalet anlayışını ve zenginliği herkes için isteyebilecek ve de işletebilecektir.

Anahtar Kelimeler: kritik analitik düşünme, ruh sağlığı, depresyon

Impact on Mental Health of Critical and Analytical Thinking

Abstract

In this presentation, how one’s thinking affects their emotions and hence their actions will be explored emphasizing the importance of critical thinking with a particular focus on depression. One in five people suffers from depression worldwide. One in ten children has a mental health problem. In the West, people educated towards taking care of their own physical and mental health, learning more about mental health disorders, potential support means, self-help strategies and effective thinking skills. Skilled and informed thinkers are expected to think critically, creatively and analytically for themselves and for others, take responsibility of their own learning, determine their priorities and fairly analyse what they see and hear. Moreover, the person would want and employ empathy, justice and prosperity for all.

Key words: critical and analytical thinking, mental health, depression

1. Doğru ve Etkin Düşünmenin Önemi

Eleştirel düşünmenin yaratıcı düşünce ile başabaş gittiği söylenir. Hem Doğulu hem Batılı anlayışta, yaratıcı ve eleştirel düşünmenin ancak belli bir kontrol ve disiplin altında mümkün

olabileceği bildirilmiştir [1]. Tarıq Ramadan zihnin ve kalbin ancak böyle bir disiplinle özgürleşebileceğini ifade etmiştir [2]. ‘Kritik Analitik Düşünme (KAD) bugün niçin daha fazla önem arzetmektedir’ diye sorduğumuzda karşımıza bir dizi olgu çıkmaktadır.

Giderek yaşlanan insanların sayılarının artması, ömrün uzaması, bir yandan tedavi imkanlarını ve yaşam standartlarının gelişmesi ve travma ve hastalıklara bağlı ölümlerin azalması, bir yandan da insanları kasıp kavuran kronik hastalıklar, ruh sağlığı problemleri ve giderek hızlanan ve çoğalan bilgi akışı karşısında güçsüzleşen modern insan adeta kapana sıkılmıştır. BBC’de çıkan bir haber göre bugün doğan çocukların üçte biri yüz yaşını geçecek. Uzun yaşamının sırları arasında gösterilen genetik kodlamanın olguların yalnızca dörtte birini açıkladığı, geri kalan sebeplerin ise toplumsal refah, algı, tutum ve yaşam şeklimize bağlı olarak ortaya çıktığı belirtildi. Bugünün toplumsal yapı ve hizmetlerinin genç insanlara göre kurgulanarak hazırlandıkları, fakat bundan sonra değiştirilerek yaşlılara göre adapte edilmesi gerektiği, çünkü bugünün elli yaşının yarının seksen yaşı olacağı ifade edilmiştir [3].

Bu eğilim, yani değişen dünya şartlarına göre düşünme biçimlerinin adapte edilmesi ise Batı’da sıkça karşılaşılan bir olgudur. Kadim medeniyetlerin sağlık anlayış ve yaklaşımlarını modern zamanların problemlerine uyarlayan farkındalık eğitimleri ile zihin ve beden ayrışımını terkeden *mindfulness* yaklaşımları resmi alternatif psikolojik tedaviler arasına girmiştir [4]. Hatta bunların fazla eğitim ve akreditasyonlarla para karşılığı verilmesini, bunun bir sektör haline getirilmesini eleştirenler var, ihtiyaç o boyuttaki bu kadim yaklaşımların herkese ücretsiz olmasını gerektiği savunulmaktadır [5]. İnsanların şeker düzeyleri ve kilolarını dengelemek gibi sorunları tedavi etmenin, onları bu hallere götüren sebepleri ortadan kaldırmaktan çok daha pahalı ve zahmetli olduğunu gördüler. O halde çözüm; insanın kendisinin doktoru, terapisti olması, bilinçli yaşaması, yapip ettiklerinde kendi sorumluluğunu görebilmesidir.

Ekonomik krizin kısıkcı altındaki hükümetler, sigara alkol ve diğer bağımlılıkların yanısıra kronik hastalıkların sisteme olan yüklerini daha analitik bir mantık ve gerçekçi duruşla incelemektedirler. Araştırmalar, günümüzde sosyal, toplumsal, ekonomik ve sağlık alanında yaşanan kaosların ve acıların çoğunun insan hatasından kaynaklandığını ortaya koymuştur. Değişen dünyamızda bilgi, yaygın bir şekilde herkesin ulaşabileceği bir meta olmuştur. Doğru bilgi kullanımı salim ve dingin bir zihinle mümkün olabilir. O halde bunca keşmekana karşılık zihni dinginlik nasıl sağlanacaktır?

Herkes düşünebilme becerisiyle doğar, fakat yaş ilerledikçe bu becerilerin eğitim ve disiplin altına alınması zorunluluğu doğar. Beyin, insanın bilgisine dahil olup da farkında olmadığı milyarca bilgiyi sürekli işlemekten geçiren kompleks bir yapıdır ve kendi haline bırakıldığında kişiyi şaşırttığı, yanılttığı ve hatta fiziksel ve ruhsal hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Dolayısıyla düşünme eylemimiz, kendisini monitör edilebilecek bilinçli argümanları içermelidir. Bu anlamda Kritik Analitik Düşünme bir dizi bilişsel beceri olup entellektüel duruşu gösterir. Amacı ise güçlü bir kavrayışla etkin bir değerlendirme yapabilmek ve problem çözebilmektir. Genel anlamda söylersek esasında yaşam kalitesinin entellektüel anlamda artırılması demektir [6,7].

Her kurduğumuz mantığın belli öğeleri vardır. Bunların hepsinin farkında olmayabiliriz. Örneğin, ‘İnsanlar spor yapmalıdır.’ dediğimizde bunun arkasında bir amacımız, inandığımız bazı şeyler ve

bununla varmak istediğimiz bir hedefimiz vardır. Bu cümleyi kimin ne zaman kurduğu da önemlidir. Düşünme ve karar verme süreci öylesine içsel ve çok boyutludur ki her ne düşünüyorsak bunun sosyal, duygusal, zihinsel, manevi ve ruhsal dünyamızda yansımaları olacaktır. Çok duymuşuzdur, stresin kanserle ilişkisinin olduğunu, pozitif düşünen ya da maneviyatı güçlü insanların kronik hastalıkları daha çabuk veyahutta daha az zararlar atlattıklarını. Bir çok araştırma, maneviyat ile mutluluk, stres, yaşam kalitesi ve uzun ömür arasında olumlu yönde korelasyon olduğunu göstermektedir. Bu anlamda Pargamaent maneviyat kökenli terapilerin de kişiyi tanımada ve anlamda çok önemli ilerlemeler kaydedebileceğini vurgulamıştır [8]. Dolayısıyla diyebiliriz ki Kritik, yaratıcı, analitik ve pozitif düşünmenin eğitim, ekonomi, siyasi arenada olduğu gibi sağlık, sosyal ve ruhsal ve manevi alanlarda da insanlar üzerinde etkileri olacaktır.

Doğru kararlar alabilmek, düşünme eylemi üzerine yansıtma yapabilen insanoğlu için önemlidir, çünkü doğru karar doğru bir mantık ve duygudan ortaya çıkar. Hayatımızın her anında karar verme becerilerimiz sınanır ki dikkatli inceleyecek olursak pek çok insan yanlış kararlarının sonuçlarına katlanmakla ömrünü geçirir. Araştırmacılar karar verirken yapılan hataların çoğunun, en önemli bilgi es geçildiğinde, ya da yanlış ya da alakasız bilgiye odaklanıldığında veyahutta gereğinden fazla varsayımda bulunulduğunda ortaya çıktığını belirtiyorlar [9]. Psikolog ve beyin bilimcileri bir dizi araştırmada az bilgiye dayanarak hızlı karar almanın sağlıksız, her zaman uygun olmayan, kısa vadeli ve riskli olduğunu görmüşlerdir. Osman, bir hedef belirlendiği ve bunu eyleme dökme planı yapıldığında bilinçli düşünmenin, insanı en iyi şekilde desteklediğini, dolayısıyla en etkili tercih yapma metodunun eylemlerin sonuçlarını düşünmek, konuya ilişkin motivasyonu ve şartları değerlendirmekten geçtiğini belirtmiştir [9].

2. Ruh Sağlığımız ve Düşünce Dünyamız

Ruh sağlığı problemleri en yaygın sağlık sorunlardan olup Batı'da nüfusun hemen hemen dörtte birini etkilemektedir [4,10]. Dünya Sağlık Örgütüne göre dünya çapında 450 milyon depresyonlu var ve çoğunluğunu kadınlar oluşturuyor, üstelik 2020 yılına kadar depresyon global anlamda insanları etkileyecek ikinci en büyük sağlık sorunu olacaktır [11]. İngiltere'den biraz rakam verecek olursam, her dört kişiden biri, çocukların yüzde onu, yaşlıların beşte biri, mahkûmların onda dokuzu ruh sağlığı problemleri çekmektedir. Kendine zarar verme oranı Avrupa'da en yüksek İngiltere'de görülmekte ve ingiliz erkeklerinde intihardan ölme oranı kadınlara göre üç kat daha yüksektir [12].

Türkiye'de ise bu oranlar çok net bir şekilde verilememekle birlikte depresyon yaygınlığı yüzde 2.8 ila yüzde 5 arasında değişmektedir [13]. Batılı ülkelere göre daha az görülmesinde bazı kültürel faktörlerin koruyucu etkilerinin olduğu söylenmektedir fakat hızlı bir kültürel çözülme yaşayan ülkemizde bu oranların tavan yapabileceği varsayılabilir. Evet depresyon hem de kültürel bir sendromdur, ve her kültürde gözükmesine rağmen aynı şekillerde ifade edilmediği bilinmektedir [14]. Amerikan psikiyatri derneğinin hastalık tanı ve sınıflama el kitabı DSM-IV'e göre depresyonun kültürel formülasyonunda kişinin kimliği, hastalığını nasıl açıkladığı, psikososyal çevresi ve işlev düzeyi, kişinin klinisyenle olan ilişkileri, hastalığının tanı ve bakım içeriği ile değerlendirmeleri çok önem taşımaktadır [15]. Bu da bize kişinin algılarının ve düşünme

içeriklerinin yalnızca sıkıntı değil hastalıkların idaresi ve tedavisinde de ne kadar hayati olduğunu göstermektedir.

Ruhsal sıkıntı içerisine düşüldüğünde öncelikle düşünme ve karar verme gibi zihinsel becerilerimiz arkasından da ilişkilerimiz etkilenir. Doğru kararlar alabilmek bizler için yalnızca iş ararken, kurarken ya da değiştirirken, ya da çocuklarımızla ilgili kararlar alırken değil sosyal, ruhsal ve manevi anlamda hayatımızı nasıl kurgulayıp kuracağımızı belirlerken de önemlidir. Zihinsel ve duygusal haritalarımız, hislerimiz, algılarımız, geçmişimiz ve gelecekte beklenenlerimiz, düşünme ve karar verme süreçlerimizi yakından etkiler. Saplantı, zorlantı, depresyon, anoreksiya, panik bozukluk gibi sıkıntılardan doğan derin üzüntü ve korku hali kişiyi kalbinin derinlerinden sarar, hayattan zevk almamaya, kronik bir kararsızlık ve ilişkilerde beceri eksikliği ile kapana kısılmış bir şekilde yaşamını devam ettirmeye zorlar. Kontrol duygusunu kaybetmek insanoğlunun doğasına terstir, çünkü tutku ile dünyaya bağlıdır, kontrol kaybı mutsuzluğun kapısı aralar ve kişinin mücadele kapasitesini düşürür. Bundan dolayı insanlara sıkıntılara karşı dirençli, güçlü olmaları öğretilir. Bunun için de sebat göstermek, esnemek ve gerektiğinde adapte olabilmek gerekir. Kişinin sorunlara karşı dirençli olabilmesi için Sahiplik, Benlik ve Yapabilirlik duygularına ihtiyaç duyar [16]. İnsanın bu duyguları geliştirebilmesi için de pek çok temel ihtiyacının karşılandığı bir ortam, duru bir zihin ve doğru düşünme becerileri ve disiplini gerekir.

3. Depresyon ve Kritik Analitik Düşünme

Bu bölümde, en yaygın duygu durum bozukluklarından biri olan depresyon özelinden düşünce sistemimizle ruh sağlığımız arasındaki ilişkiden bahsedilecektir. Hastalık olarak depresyonun seçilmesindeki en önemli sebepler arasında yaygınlığı, hayatı anlama biçimlerimizle birebir bağlantılı olması sayılabilir. Fakat sanırım en güçlü sebebim bütün söylemek istediklerimi tam da konunun içerisinden, merkezinden gelen bir araştırmacı ve akademisyenin paylaşımlarını size aktarmayı istememdir. Fakat konudan girmeden önce önemli bir not düşmek istiyorum.

Klinik depresyon kendi haline bırakıldığında çok ciddi ve istenmeyen sonuçlara gidebilecek önemli bir duygu durum rahatsızlığıdır. Önemli üzücü olayların ardından ortaya çıkabilir, kısaca hayattan zevk alamama ile tarif edilebilir, tabloda çoğu zaman güvenli ilişkilerin ve destek verici sosyal ortamların yokluğu vardır [17]. ‘Dünya sonu gelmez sorunlarla boğuşuyor, bir çözüm de yok. Bazen hayatın beni öteye beriye savurduğunu düşünüyorum. Başıma gelenler üzerinde hiç bir kontrolüm yok. İçimdeki boşluk büyüyor. Çoğu zaman kendimi kötü hissediyorum. Artık ümidim kalmadı. Ölsün daha iyi, ölsün bile kimsenin ruhu duymaz.’ dediklerini duyar gibiyiz ağır depresyonluların. İşte bundan dolayıdır ki çocuklarla, gençlerle, gebelerle, kronik hastalarla çalışan ve yaşayan insanların son derece uyanık ve konu hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. En istenmeyen sonucu intihardır. İntihardan şaka ile bile söz edildiğinde ilgili kişi ve kurumların bilgilendirilme zorunluluğu olmalıdır. Unutmayalım ki klinik tablolı bir depresyon elbetteki kombine tedavi gerektiren ciddi bir hastalıktır. Ben bugün depresyonun klinik boyutu değil de zihinsel ve duygusal boyutu üzerinde duracağım ki bu noktalar durumun klinik tabloya dönüşmesini engellemede oldukça etkindir.

Depresyonun düşünsel belirtileri arasında derin karamsarlık, ümitsizlik, kendine zarar verme

düşünceleri, konsantre olmada ve karar vermede zorluk; fiziksel belirtileri arasında ise sürekli yorgunluk ve huzursuzluk, uyuma güçlükleri, sinirlilik, erken uyanma ya da uykuya dalamama, iştah azalması/artması, dolayısıyla kiloda azalma/ artma, alkol, sigara ya da diğer madde kullanımlarına eğilim görülür [18]. Sebepleri ve ortaya çıkış şekli her geçen gün edindiğimiz bilgilerle çeşitlenmektedir. Örneğin New York’ ta araştırmalarını yürüten Dr. Turhan Canlı depresyonun, vücudun belli bazı enfeksiyon türlerine verdiği bir dizi cevap olduğunu gördüklerini bildirmiştir. Bunun özellikle bazı depresyonları açıklamada çok etkili olduğu iddia edilmekte ve depresyonlarla ilgili algı ve başa çıkma metodlarımızın en azından bazı vakalar için sağlık sistemi açısından daha farklı olacağını öngörebiliriz [19].

Psikolojinin en önemli alt alanlarından birisi olan kognitif psikoloji ise, depresyona girme sebeplerinden önemli bir kısmının düşünme hatalarından kaynaklandığını ileri sürer. Kişinin gücü düşüncesinin gücüdür diye inanıyorsanız, düşünme hatalarının ya da işlevsel olmayan düşünce ve tutumların hayatınızı nasıl etkilediğini anlamakta güçlük çekmezsiniz. Büyük Yalan Teorisi’ne göre bir yalan ne kadar sık ve sesli bir şekilde tekrarlanırsa o kadar fazla gerçeklik olarak algılanır [7]. Bunun bizim kültürümüzdeki izdüşümü ‘Bir insana kırk gün deli dersiniz deli olur.’ Farkındalık geliştirilmediği müddetçe kaynakları güçlü olmayan pek çok varsayım, önkabul ve zanlarımız bize en gerçekçi ve geçerli doğrular olarak gözükecektir bir zaman sonra.

Son yıllarda Batı literatüründe, ‘mutlu bir insan olmak istiyorsan, düşünme becerilerini geliştir’ şeklindeki başlıklara ve konuşmalara çokça şahit olmaktayız. Bunun altında yatan sebep, depresif insanlardaki düşünce örüntüsünün ifade biçimleri farklılaşsa bile evrensel anlamda ortaklık göstermesidir. Bazı araştırmacılar bunlara *Kognitif Çarpıtmalar* adını verir. Serani, depresyonun beynin, amaca-odaklı hareketlerinden, problem çözme becerilerinden ve mantık yürütülmesinden sorumlu ön-lobunun fonksiyonlarını bozduğunu belirtmiştir. Üç önemli alanda mantıksal çarpıtma yapılır ve bu çarpıtmalar kişiye Savunmasız ve Ümitsiz olduğunu ve Sorunlarının altından kalkamayacağı hislerini dikte eder [20]. Tartakovsky ise depresyonun bize söylediği yalanları şöyle sıralar: ‘Depresyona girmek benim hatamdır’. ‘Ne yapsam da bundan kurtulamayacağım.’ gibi. [20]. Bu sebepten dolayı Kognitif ve Davranışçı terapilerde olumsuz düşüncelerin tanınmasını ve yönetimi öğretilir. Bu anlamda tipik depresif düşünce kalıpları arasında Genelleştirme, Başkalarının Aklını Okuma, Uçlara Kayma, Duygusal Mantıkla Hareket Etme, Olumlu Olan Şeyleri Gözardı Edip Olumsuz Olay ve Yaşantıları Ön Plana Çıkartmak ve Geleceği Okumak gösterilebilir. Kişiye, buradaki temel farklılığın çoğunlukla elinde kanıt olmadığı ve kişinin çoğu zaman yorum yaptığı anlatılır.

Kendimiz ve dünya ile ilgili algılarımız ve fikirlerimiz de depresyona giden yolda sinsi bir yoldas da olabilir der bazı araştırmacılar. Ramadan bunların çoğu zaman dogmatik olduklarını ifade etmiştir [2]. Örneğin, mükemmelliyetçilik eğilimlerinin depresyonun başarılı bir şekilde tedavi edilmesini engelleyebildiği belirtilmiştir. Bunun sebepleri olarak rasyonel olmayan inançlar veyahutta tutumlar [21], kişinin kendine ve çevresine koyduğu yüksek standartlardan dolayı kendini aşırı eleştirmesi, başkalarının işi iyi yapıp yapamayacağına dair şüphelerinin olması ve aşırı düzen ve titizlik olarak gösterilmiştir [22]. Bu tür düşüncelerin Kritik Analitik mantıktan süzülmesi tedavi yolunda çok önemlidir.

İnsanı rahatlatmada pek de işlevsel olmayan bu düşüncelerden bazıları ve alternatif düşünme biçimleri şöyle gösterilebilir:

Baskı içeren ifadeler ve inançlar	Potansiyel KAD soruları	Modifiye edilmiş ifadeler
Her zaman mutlu olmalıyım.	Olmazsam ne olur? Mutluluk gerçek anlamda nedir?	Ara sıra mutsuz olmak insanı geliştirebilir.
İyi bir insan olmak herkese iyi davranmak demektir.	Bu ona zarar verse bile mi?	Her zaman karşımdakinin beklediği şekilde davranmayabilirim.
Başarısızlık değersiz olduğumu gösterir.	Buna kim karar veriyor?	Aslında başardıklarımı görmek bana mutluluk veriyor.
Duyguları açığa vurmamak zayıflık işaretidir.	Hangi zaafiyet örneğin? Empati eksikliği daha mı tercih edilir bir şeydir?	İnsan olduğumu hatırlamam beni güçlü kılıyor.
İnsanlarla tartışmam ve çelişmem, sonra benden hoşlanmazlar.	Ya onlar bundan hoşlanıyor ve faydalanıyorsa?	Pek çok kişi için bu büyüme demek olabilir. Her tartışma yıkıcı olmak zorunda değildir.

Buradan, Stephen Brookfield'in Kritik Analitik düşünmenin hayatını nasıl kurtardığı konusundaki paylaşımlarına geçebiliriz. Bir eğitimci olan Stephen eğitimde kritik ederek düşünme ve yansıtma yapmanın önemini pek çok çalışma ve kitabıyla paylaşmış, bu alanda prestijli pek çok ödüle layık görülmüştür. Fakat sanırım yaptığı en önemli katkılardan birisi bu felsefi ve pedagojik yaklaşımını kendi depresyon deneyimleri üzerinden daha geniş bir perspektiften insanlarla paylaşmış olmasıdır. Kendisi bunu yaparken farkında olmadığımız pek çok sosyolojik, psikolojik, politik ve tarihsel konulara vurgu yapar. Kritik Analitik düşünmenin önemini bir hayatta kalma zorunluluğu olarak özetler [7].

Stephen depresyona nasıl girdiğini ve bundan nasıl çıktığını anlatır ve duygularını şöyle tarif eder:

'Ölümün eşiğindeydim, değersizlik duyguları sebebiyle acı çekiyordum ve zihnimi kontrol edememenin utancı içindeydim. Enerjimin çoğunu depresyonumu insanlardan saklamaya harcıyordum....' (Sayfa 1).

Depresyona girmesi için bir sebep göremiyordu. Durumu açıklarken önkabullerinden bazılarının yanlış olabileceğini düşünmeyi ısrarla reddettiğini belirtir. Örneğin, depresyonun boşanma, sevdiklerin ölümü, yangın vs. gibi doğal afetlere kurban gitme gibi sebepler haricinde bir zayıflık işareti olduğunu düşünürmüş.

'Ben de zayıf olduğumu, eğer gerçek bir erkeksem bundan kendi başıma çıkabileceğimi ve kökenine giderek sorunu halletmenin bana kalmış bir şey olduğuna inanıyordum.'

Kendisi ve herkes için sıkıntı olan ve kişiyi tuzağa düşürebilecek varsayımları üç sınıfta toplar ve bunların zaman içerisinde mutlaka gözden geçirilmesi gerektiğini vurgular.

- Nedensel Varsayımlar: ‘A yaparsam, B olur.’

Bunlar doğaları gereği açıklayıcı ve öngürücüdürler. Yani geleceği tahmin etmeye çalışırlar. Varsayımlarımızın çoğunun yüzeyde ve kolayca görülebilecek cinsten olduklarını, bunların sebep ve etkilerini nasıl anladığımıza bağlı olarak geliştiklerini anlatır. Mesela depresyon olumsuz kötü şartların sonucu gelişir diye inanıyordum, yani ‘A şartları altında yaşıyorsunuz, depresyon geliştirirsiniz.’ vb. Fakat realite başka bir şey söylüyordu.

‘Fakat benim şartlarım iyi idi, dolayısıyla depresif olmam için bir sebebim yoktu. Ayrıca kendime güzel telkinlerde bulunarak da bu durumdan çıkacağımı varsaymak da sebeplere bağlı olarak gelişmiş bir varsayımımdı. (‘Hadi artık, kendine gel, saçmalama, bunlar kafanda olup biten şeyler, iyisin...’) dersem kurtulurdum.’

- Kuralcı/Kuralsal varsayımlar: ‘meli malı’ son ekiyle tanınırlar.

Stephen, alanında uzman insanların nasıl hareket etmeleri gerektiğine dair pek çok varsayımı olduğunu anlatır. Bunlar hem de standart belirler. Örneğin, iyi bir evlilik şöyle şöyledir. Başarılı bir öğretmen böyle böyle yapar. vs. Bazen bunlar toplumda mahalle baskısı olarak karşımıza çıkar.

‘Ben de...iyi bir profesyonelin mantıksız düşüncelerin onu yenmesine izin vermeyeceğini, utanç duygularından muzdarip olmayacağını varsayıyordum.’

- Paradigmatic önkabuller yani hayata nasıl baktığımızla ilgili varsayımlar.

Bunlar derinlerden gelen zihinsel yapılar olup ve kişinin görünüşü ve kimliği ile doğrudan bağlantılı oldukları için mücadele edilmesi en zor olanlarıdır. Kısacası hayatı algılamamızı kolaylaştıran en temel kategorik düşünsel yapılardır. Burada en hassas noktadan kimlik algılarımızı düşünebiliriz. Üstelik çoğu insan bu tür kabullerin farkına bile varmaz.

‘Bunların bana ait varsayımlar olduğu söylenince, refleksim hep ‘hayır bunlar zan değil, gerçekliklerdir.’ şeklinde oldu....Biraz ataerkil olmasına rağmen erkeklerin akıl, kadınların ise duygu ile yönetildiğini dolayısıyla erkeklerin mantık gücüyle doğal olarak lider olduklarına inanırdım, ama buna inandığımı inkar ederdim!’

Hatta Stephen, bunların bilincinde olunmadığı için bu tür varsayımların arka planı incelendiğinde insanların şok olacaklarını vurgular.

‘Gerçek bir erkek ilaca ihtiyaç duymaz, depresyona girmez. Çünkü doğal olarak güçlüdürler ve kendi güçleriyle isteseler bu durumdan kurtulabilirler.’ 50 yıldır öyle bir sosyalleşme sürecinden

geçmişim ki bu tür düşüncelerimin hareketlerimi yönlendirdiğini farketmemişim. Öyle ki yıllarca acı çektim ve yardım istemedim çünkü ben tam bir erkektim, psikiyatriste ihtiyaç duymayacaktım. Erkeksem mantığımla hareket etmeliydim, duygularımı kontrol altına alabilmeliydim. Ve depresyon ilacı kullanan hiç bir erkeğe de rastlamamıştım. İlaç alanların hepsi kadındı. Onca kitap yazdım, ideolojik manipulasyon üzerine ama içimde bir yerlerde hala depresyona girmemle ve bunu insanlardan saklamamla alakalı olarak sanki görünmez bir şekilde erkekliğimde bir eksiklik varmış hissine kapılıyorum.’ (sayfa 3)

Stephen, ikinci paradigmatik varsayımlarının ise depresyonun sebepleri ile ilgili olduğunu yazar. İnsanların depresyona, başlarına kötü şeyler geldiği için girdiklerini düşünürmüş. Ona göre depresyon, beynin kimyasında oluşan bir bozukluktu, o kadar.

‘Kendim aniden depresyona girince çok şaşırdım. Evet 11 Eylül saldırıları bir kaç ay önce olmuştu, son günlerini yaşayan kanser hastası anneme bakıyordum vs fakat bunların hiçbirisi bunaltıcı anksiyete ve depresyonumu açıklayamıyordu. Avrupa rasyonelitesinin epistemolojisi içinde nasıl derinden asimile edildiğim konusunda bir fikrim yoktu.’

4. Kritik Analitik Düşünme Yoluyla Varsayımlarla Mücadele

Günlük iletişimlerimiz süregelen bir şekilde bilinçli ya da bilinçsiz olarak varsayımlar üzerinden gider. Kelimelere, görünüme, mimiklere bakarak varsayımlarda bulunur ve karar alırız. Pek çok kabulümüz aslında tekrarlı davranışlarımızın sonucunda oluştukları için bize doğru gözükürler. Çoğu ise tahminlerin bileşkesidir. Havaya bakarak şemsiye almamız, bir yere belli bir yoldan gitmemiz, hava durumuna göre aracımızı hazırlamamız gibi. Ya da bazı yiyecekleri yemenin bizde yarattığı olumlu ve olumsuz hissiyatlar gibi. Varsayımlar ya da kabuller zamana ve bilgi miktarına göre değişir. Örneğin, süt faydalıdır, fakat sürekli içildiğinde olmayabilir. Balık çok faydalıdır, fakat ton balığı İngiltere’de gebelere yedirilmiyor artık. Bir kadeh şarap kalbe çok iyi gelir kabülü şimdi en sağlıklı olanın hiç alınmamasıdır şeklinde değiştiğine şahit olduk.

Stephen, hakim ideolojilerden beslenen varsayımların köküne inmenin kolay olmadığını, çünkü hemen hemen her yerde ve çok yaygın olduklarını, bundan dolayı da insanların bunları kör bir şekilde gerçek olarak ele aldıklarını ifade ediyor. Bazı ideolojiler makro düzeyde işlev görür, mesela çoğunluğun oy kullanmasıyla alınan demokratik kararların, çoğunluğun önemli ihtiyaçlarını en adil şekilde karşılayan bir sistem olduğuna inanmak gibi. Mikro düzeyde olan varsayımlara örnek olarak gizli oy kullanımının en doğru sonucu verdiğine inanmak gibi. Yazar daha sonra kapitalizm ve demokrasinin günümüzde en yaygın hakim ideolojiler olduklarını ve bunların örgün eğitim, medya ve dini kurumlarla sürekli desteklendiğini belirtiyor. Daha da ilginç bir şekilde, modern toplumlardaki bir başka sıkıntılı yapının altını çiziyor. Bu hakim ideolojiler, en iyi yönetimin, liderliğin beyazlar ve erkekler tarafından en başarılı bir şekilde hayata geçirildiğini varsayarlar. Beyazların ve erkeklerin daha zeki, daha oturaklı ve daha fazla başarıya imza attıklarını öngörür. Çok ilginçtir;

‘İnsan Hakları yasaları ise bu inançların konuşulmamasını garantiye alır.’ der.

Peki o halde Eleştirel ya da Kritik ederek düşünmek nedir? Stephen bunun cevabını kritik ederek düşünmenin ne olmadığını tarif ederek veriyor:

‘Sadece diplomalı insanların yapabildiği bir şey değildir. Tamamen mantıklı, yaratıcı ve problem çözüme ile alakalı değildir. Felsefe okunduğunda yapılan bir şey değildir. Herhangi bir şeyin eleştirisi de değildir. Belli bir yaşa gelince yapılan ya da vakit bulunca, oturup üzerinde düşünülen bir şey değildir. Zekâ ve kişilikle de alakalı değildir.’ (sayfa 7).

Stephen, kritik analizlerin aşağıdaki düşünme süreçlerini harekete geçirdiğimizde devreye girdiğini ifade ediyor. Paul & Linda [6] ve Ramadan [2] bunların hem de entellektüel empati ve entellektüel tevazunun göstergeleri olduklarını söylemişlerdir.

Varsayımlarımızı incelemeye aldığımızda ve doğruluklarını kontrol ederken: Düşünce ve eylemlerimizi yön veren varsayımlarımızın ne kadar geçerli, güvenilir ve bizi yönlendirmeye değer olduklarını değerlendirirken KAD yaparız. Bunları farkında olmadan evde, eğitim yoluyla ya da iş ortamında bize söylenenlerden öğrendiğimizi farkederiz.

Meselelere farklı bakış açılarından bakmaya çalışırken: Varsayımlarımızın doğru olup olmadıklarını test etmenin en iyi yollarından birisidir yani çoklu ve farklı bakış açılarından bakarak varsayımlarımızın nerede durduklarını görmektir. İnsanların bizim onlara vermek istediğimiz mesajları aldıklarını düşünmemiz hatalı bir varsayımdır. Çocuklarımızın bizi çoğu zaman anlamadıklarını düşünür ve emeklerimizin nereye gittiğini merak ederiz. Bazen düşündüklerimizle eyleme dönüştürdüklerimiz senkronize olmayabilir.

‘Bir ebeveyn, öğretmen, bilim adamı ve bir müzik grubu lideri olarak insanlara vermeyi istediğim mesajı verdiğimi düşünüyordum. Hâlbuki yanlışım, sözlerimin ve hareketlerimin niyet ettiğimden daha farklı şekillerde algılandığını geç anladım.’ (sayfa 7)

Düşünerek ve Bilinçli hareket ederken: Bilgiye dayalı olarak alınan kararlar, belirli kanıtlar ve tecrübeler üzerine düşünülerek alınmış kararlardır. Bir atasözü bunu çok iyi açıklar: ‘Sütten dili yanan yoğurdu üfleyerek yer.’ Acı tecrübeler, kişiyi araştırma yapmaya, danışarak karar almaya sevkeder. ‘İşte Kritik Analitik Düşünmenin özü budur. Sadece hayatta kalmak için KAD yapmayız, iyi yaşamak ve sevmek için de yaparız. Hareketlerimiz iyi düşünülerek alınmış kararlarla yürümeli ve kaliteli olmalıdır’ der Stephen [7].

‘Hayat düşünmeden, tehlikeli ve keyfi alınan kararlar üzerine yaşanmamalı çünkü hayat düşünmeden hareket etmeyecek ve boşa geçirilmeyecek kadar kısa ve tehlikelidir.’

Bazı fikirleri ve tecrübeleri savunuruz, örneğin, çalışma hayatımızda bazı tutumların ve varsayımlarımızın öğrencilerin işine yaradığını, faydalı olduğunu görür ve tekrarlarız. Örneğin, ben öğrencilerle, Kritik Teoriyi (Critical Theory) öğrenciyken anlayamadığımı, tekrar tekrar okur ve sonra anlamaya başladığımı paylaşıyorum ki konuyu öğrenirken zorlandıklarında pes etmesinler. Bu benim eğitimle ilgili tecrübeme dayalı bir varsayımdır. Onların buna güvenmeleri ise şundandır; konumu iyi bildiğimi düşündükleri, günlük hayattan canlı örnekler verebildiğimi

gördükleri ve bu konularda uluslararası ödüller aldığını bildikleri içindir. Bütün bunlar şunu gösteriyor: Varsayımlarımızın işlev görme şekli ve kabul görme oranı aslında şartlıdır, hep bir şeylere bağlıdır.

‘Mesela öğrencilere kritik teoriyi çok zor anladığımı çok zorlandığımı söyleyip de uygun örnekler vermeseydim ve onlar da benim bu alanda yazan çizen birisi olduğumu bilmeselerdi söylediklerime kredi vermeyecek hatta böyle yetersiz bir hocadan niye ders aldıklarını merak edip duracaklardı!’

Çoğu insan, aslında güvendiği insanların kanıtlarını güvenilir bularak delil kabul eder ve öyle hareket eder. Burada grubun veyahutta popüler kültürün insanlar üzerindeki etkisine vurgu yapar. Hatta suçların, bağımlılıkların, cinayetlerin, katliamların fikren ve eylem olarak başkalarının peşinden gidildiğinde ortaya çıktığını iddia eder. Akran baskısı ve medyanın etkisini düşünebiliriz burada.

‘Ben de bunlardan birisiydim. TV, müzik, kitap seyahat vs gibi konularda bu sıklıkla olur. Bu duruma grup düşünmesi, otomatik konformite/uyum adı verilir. Yani diğerleri okuduysa, oraya gittiyse, izlediyse doğrudur ve faydalıdır gibi.’

Aklımızdan geçenler ile davranışlarımız arasında doğrudan bağlantı olduğunu fark ettiğimizde Kritik Analitik Düşünme başlamış demektir. Örneğin, niçin böyle ya da şöyle yapmalıyım? Kimi ve niçin destekleyeceğim ya da takip edeceğim? gibi sorular sorulur. Siyaset dedikoducuları, demagoglar, ırkçılar, reklamcılar, medya manipülatörleri kritik düşünme becerilerini çok iyi kullanırlar. İnsanların ruh ve zihinlerindeki güven eksiklikleri üzerinde çok iyi oynarlar. Bazen eylemlerimiz aktörlerin hedeflerine hizmet eder. Zeki bir reklamcı malını en iyi nasıl satacağını planlarken iyi bir KAD’cı olabilir. Yine siyaset dedikoducuları, demagoglar ve ırkçılar en iyi kanıtları biraraya getirir, en güçlü hikayeyi de ona ekler ve kırılğanlıklarımız üzerinden hedeflerine doğru yürürler.

Stephen’a göre kontrol duygusu çoğu zaman kişiye zararlıdır fakat insanlar bunun farkında olmazlar. Anoreksikler bu duyguyu hissetmek, vücut imajlarını kontrol etmek için yemek yemezler ve olmaları gereken kilonun dörtte birinden azına düşebilirler. Zihinsel analizlerimizi nasıl ve niçin yaptığımızı bilmezsek, yürüttüğümüz mantıklar pek istenilen sonuçları vermeyebilir, ya da başka türlü sonuçlar verebilir. Bir zenci erkek hasta ile bir beyaz İngiliz terapist arasında renkleri ya da ırkları üzerinden çok daha ileri dinamikler yaşanır ve bu dinamikler başat kabuller ve uygulamalar Kritik Analitik Düşünmeye tabi tutulmadıkça asla tatmin edici terapötik sonuçlar doğurmaz [23,24,25]. Kültürel kimlikler anlamında anlamlı çözümlerin yaşandığı ülkemizde acaba farklı olanların ve öyle olduklarını düşünenlerin ruhsal sıkıntıları hangi şemalar üzerinden algılanacak ve çözümlenecektir? Özellikle ruh sağlığı ve eğitim alanında çalışanların bu konularda son derece uyanık, kuşatıcı ve yaratıcı olmaları gerekir. Eğer KAD, yalnızca bilgi analiz etmekten ibaret olsaydı seri katiller herkesten daha iyi Kritik Analitik Düşünürler olurlardı. Nazi katlimanının arkasındaki mimarlar çok dikkatli beyin yıkama kampanyasını yürüten propagandacıları [7].

Dolayısıyla Kritik Analitik Düşünmeyi değerlerimiz ve uğruna ömür verdiğimiz ideallerimiz ve inançlarımızdan ayırt edemeyebileceğimizi bilmeliyiz. İşte bu da KAD’ın limitlerinden birisidir.

Başkalarının değer ve inançlarını rasyonel analizlere tabi tutarız fakat kendimizinkini tutmak istemeyebiliriz der Stephen. Dolayısıyla, norma dönüşmüş toplumsal kabullerin, pratiklerin, tarihsel olayların izdüşümlerinin, siyasi gelişmelerin veyahutta kendi ihtiyaç ve beklentilerimizin düşünce ve anlam sağlığını önemli ölçüde etkileyip yönlendirmesi kaçınılmaz olacaktır. Zihinsel, duygusal ve entellektüel farkındalığı kazanmış bir birey bu yaşantıların ruh ve manevi dünyasında etki ve tepkimelerde bulunacağını öngörür, hazırlık yapar ve sorunsalını masaya yatırarak yaşam kalitesini artıracak şekilde çıkış yollarını araştırır. Ramadan burada dogmalarımızın hatta bazı ianica dönüşmüş fikirlerimizin gözden geçirilmesini tavsiye eder [2]. Açıktır ki kendimizi rahat hissettiğimiz ve değişmeye gerek duymadığımız an ve durumlara karşı uyanık olunmalıdır.

Sonuç

Bu sunumda, düşünce içerik ve düşünme şekilleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, depresyon örneği üzerinden Kritik Analitik Düşünme çerçevesinde incelenmiştir. Birbirinden bağımsız olmayan bu iki önemli biliş hali, insanın yaşam kalitesinin de garantisi olduğu belirtilmiştir. Eleştirel Düşünme, hayatı ve başkalarını sevebilmede önemli bir duruştur; karşısındakini ve olup bitenleri doğasına uygun bir şekilde kabul ve bunlara anlayış gösterme ekseninde problem çözme becerilerinin geliştirilmesini zorunlu kılar. Her geçen gün daha da kompleks bir yapıya dönüşen modern hayat, insanoğlunun kapasitesini zorlamaktadır. Artık geniş perspektiften düşünebilme, dengeli analizlerde bulunabilme ve kendi işine gelmese bile cesaretli kararlar alabilme, bilgi bombardımanı altında yaşayan modern insan için en önemli beceri haline gelmiştir. Bu bağlamda her problem çözme niyeti ve hareketinde Kritik Analitik Düşünmenin devreye girdiğini unutmamak gerekir.

Kaynaklar

- [1] Kamalı, M. H. (2003). Principles of Islamic Jurisprudence. Islamic Texts Society, Cambridge.
- [2] Ramadan, T. (2010) The quest for meaning. Developing a philosophy of pluralism. Penguin Books. London
- [3] BBC News Bulletin. 08:15. Tarih: 12 Ocak 2015.
- [4] Mental Health Foundation (2011). Changing minds changing lives. Mental Health Foundation. Annual Review 10/11.
- [5] Morrison, F. (2015). Mindfulness is for everyone. Therapy Today. Feb. Vol. 26. Issue 1. P. 42.
- [6] Paul, R. and Elder, L. (2010). The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press.
- [7] Brookfield, S. (2011). Teaching for Critical Thinking: Tools & Techniques to Help Students Question their Assumptions. San Francisco: Jossey-Bass.
- [8] Pargament, K. I. (2007). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. New York: Guilford Press.
- [9] Osman, M. (2015). Does our conscious rule? The Psychologist. Vol 28, No 2 February.
- [10] Mental Health Foundation. The Fundamental Facts (2007). The latest facts and figures on mental health.

- [11] World Health Report (2001): Mental Health: New Understanding, New Hope Geneva: World Health Organisation p. 57
- [12] MIND (2004). Key facts and trends in mental health. Factsheet January 2014. <http://www.nhsconfed.org/~media/Confederation/Files/Publications/Documents/facts-trends-mental-health-2014.pdf>. En son erişim: Ocak 2015
- [13] <http://www.haberturk.com/saglik/haber/787112-turkiyede-2-milyon-100-bin-kisi-depresyonda>. Son ziyaret tarihi: 20.2.2015.
- [14] Yeşilbaş, D. (2008). Majör depresyon tanısı konulan kişilerin depresyonlarını ifade biçimleri. Uzmanlık tezi. Bakırköy Ruh Ve Sinir hastalıkları Eğitim ve Araştırma hastanesi.
- [15] APA (1994). Amerikan Psikiyatri Birliği. pp 843-849. Washington, D.C.
- [16] Grotberg, E. (1999b). Tapping your inner strength. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- [17] Oatley, K. (2007). Slings and arrows. Depression and life events. The Psychologist. Vo.20,N.4
- [18] Amerikan Psychiatric Association (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th text revision ed. Washington, DC. Amerikan Psychiatric Association
- [19] Jackson, C. (2015). Is depression caused by infection? Therapy Today, Feb. Vol 26, Issue 1
- [20] Margarita Tartakovsky. Cognitive Distortions: The lies depression tells. <http://psychcentral.com/lib/cognitive-distortions-the-lies-depression-tells/00020607>. Son ziyaret tarihi 21.2.2015.
- [21] Burns, D.D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. Psychology Today, 34-51.
- [22] Rasmussen, S. (2004). The imperfection of perfectionism. The Psychologist, Vol 17, No 7.
- [23] Dhillon- Stevens, H. (2011). Issues for psychological therapists from black and minority ethnic groups. In 'The handbook of transcultural counselling and Psychotherapy. Ed. Colin Lago. Open University Press.
- [24] Kareem, J. and Littlewood, R. (eds) (2000). Intercultural Therapy. Oxford: Blackwell cience.
- [25] Fanon, F. (1986). Black Skin, White Masks. London: Pluto Press

Tavsiye edilen okumalar:

- Stephen Brookfield . Developing Critical Thinkers. Teachers College, April 2012 http://stephenbrookfield.com/Dr._Stephen_D._Brookfield/Workshop_Materials_files/Developing_Critical_Thinkers.pdf
- Stephen Brookfield (1995). Becoming A Critically Reflective Teacher. http://www.stephenbrookfield.com/Dr._Stephen_D._Brookfield/Workshop_Materials_files/BCRT_Wkshp_Pkt.pdf
- Tariq Ramadan (2001) Islam, the West, and the Challenges of Modernity. The Islamic Foundation. Leicester, UK.
- Tariq Ramadan (2009) Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation. Oxford University Press
- Merih B. Fidan (Çeviren). Minik Eleştirel Düşünce Kılavuzu. Kavramlar ve Araçlar. Richard Paul and Linda Elder. www.criticalthinking.org