

10 Bilışsel Çarpıtma

1) Ya “Hep” ya da “Hiç” düşüncesi: her şeyi siyah ya da beyaz görmektir. “Love or leave” yani, “ya sev ya terk et” mantığıyla ele almak yaklaşımıdır. Ülkemiz bunu yaşıyor mu?

2) Aşırı genelleme: Tek bir olumsuzluğu hiç bitmeyecekmiş gibi görmektir. Ülkemizde başta irtica paranoyası olmak üzere hiç bitmeyecekmiş gibi algılanan ne kadar konu var, düşünür müsünüz?

3) Zihinsel filtre: Bir olaydaki olumsuz bir küçük detaya odaklanarak, buradan her olayın olumsuz yanını görme eğilimidir. Bir tür seçici odaklanma ile habbenin kubbe yapılmasıdır. Tıpkı bir damla mürekkebin bir şişe suyu berbat etmesi gibi olur.

4) Olumluyu geçersiz kılmak: O kadar olumlu gelişmeler içinde en küçük bir olumsuzluğu göstermektir; “cerbeze-demagoji” denilen tutumun ta kendisi. “Biz zaten hep böyleyiz” yaklaşımına giren neler hatırlıyorsunuz?

5) Sonuçlara atlamak: Süreçlerle ilgilenip çözümlerin tadını çıkarmak varken, akıl okuyup, falcılık yaparak toplumu depresyona sokan ve TV’lerde boy gösteren bir kısım zevatı hatırlar mısınız? Bu kısımdaki insanların vardıkları sonucu destekleyecek hiçbir delil olmadığı halde olumsuz değerlendirmeler dinler, komplo teorileriyle boşa vakit harcarsınız.

6) Büyütme ve küçültme: Buna felâketleştirme de diyebilirsiniz. Bu olayına göre dürbünü tutmaya denir. İşinize geliyorsa uzak, gelmiyorsa yakın dürbün kullanarak toplumu manipüle etmektir. Dört tarafı düşmanlarla çevrili bir ülkede yaşamak gerçekten depresyon sebebi olamaz mı?

7) Duygusal davranışlar: Gelişen olaylardan etkilenerek dinî ve millî konularda duygusal davranışlar sergilemek. Sakarya’daki olay buna klasik bir örnek olabilir.

8) “-meli, -malı” cümleleri: Toplumda neredeyse her ferдин “şöyle yapmalı, asmalı, kesmeli” türünden kendi kendini motive edici söylemleri depresyonu haber veriyor. Bu siyasal olaylardan futbola kadar her alanda kendini gösteriyor, değil mi?

9) Etiketleme: Aşırı genellemenin daha da uç halidir. Yanlışlarımızdan, iyi gitmeyen olaylardan sonra kendi kendimize vurduğumuz etiketlerdir. Tıpkı bir yerlerin insanlarımızı etiketlediği gibi...

10) Kişiselleştirme: Toplum olarak kendimizi sebebi olmadığımız halde suçlama psikozudur. Bu yüzden "Türk'ün Türk'ten başka dostu yoktur!" deyip içe kapanık bir toplum haline geliveririz