

Thinking Cup

Sit Down Show

Sayı: 1

Düşünen, sorgulayan ve değişime hazır olanların
sıra dışı gösterisi

“Thinking Cup”
Sit Down Show

Psikolog Adalet Bađdu Thinking Cup'ı anlatıyor...

Uzun yıllar biriktirdiğiniz deneyimi Őimdi sahnede sıra dışı bir Őovla izleyenlere anlatıyorsunuz. Bu proje nasıl doğdu? Bize özetler misiniz?

Uzun yıllardır iŐ dnyasında eğitim ve konferanslara konuŐmacı olarak katılıyorum. Her program sonrasında katılımcılardan beni çok mutlu eden geri dönüşler aldım. “Tiyatro eğitiminizi nerden aldınız?”, ya da harika “stand-up” yapıyorsunuz, yaptığınızın “stand-up” olduğunu biliyor musunuz?” gibi sorularla karŐılaŐmak benim hoŐuma gidiyordu. Aslında yaptığım bilginin ya da bilimin Őovu !! Evet, bilgiyi anlatıyordum ama Őov yaptığımı dűŐünüyordum. Bilgiyi aktaracağım yer bana göre sahneydi. Ben de bir terapist ya da eğitmen olarak aslında bilgiyi aktaran bir oyuncu gibi hissediyordum kendimi.

“Bir Psikolođun 24 Günlük Depresyonu” adında deneme bir kitap yazmıŐtım. Kitabımı değerli bir bilim adamı incelemiŐ ve Őöyle deđerlendirmiŐti: ‘Ada Hanım farkında mısınız siz çok iyi mizah yapıyorsunuz, bu kitabınızdan 7-8 tane mizah, öykü ve oyun çıkar dediği gün, içimde stand up yapacağımın adeta iŐıđını yakmıŐtı.

Neden “Thinking Cup”?

Oğlum Boston’da okuyordu ve ben onu ziyarete gitmiŐtım. Bir gün bana ‘sen Einstein’ı çok seviyorsun ya, Einstein’a aŐık biri Harvard’lı birisi Massachusetts’li iki đrenci bir kafe açmıŐlar. Seni oraya götüreceğim’ dedi. Kafenin adı Thinking Cup... Nasıl sıcak bir kafe. Olađanüstü güzel... Boston’ın en lüks yerlerinde Thinking Cup Őubeleri var. Çok çok güzel. Boston’da kaldığım süreçte benim mekanım Thinking Cup’lar oldu. Bütün Thinking Cup’ları dolaŐtım, hepsi aynı sıcaklıkta. Yazı, dekor, gelen profesörler, đrenciler. Yani bilimin içinde kafelerde de yziyorsunuz. Ve o Thinking Cup fikri hafızamda yerini aldı ve bir gün bunu hayatımın bir yerinde kullanacağım dedim.



Aradan üç yıl geçti ve içimdeki bu hayal gücü artık benim sahne almamı, bilimin story'sini size anlatırken bunu doğaçlama yaparak oyunlaştırmamı gerektiriyordu.

Acılardan ya da sıkıntılardan sonra mizabın bize çok iyi geldiğini, mizabla da gelişip, düşündüğümüzü ve sorunlarımızı çözebildiğimizi zaten biliyoruz, sizler de bir çoğunuz biliyorsunuz bunu ancak hayata geçiremiyoruz.

Benim 35 yıllık kariyer hayatım odalarda geçti. Evet, güzel, konforlu, kapalı odalarda sizlerin sorunlarını dinleyerek, ya da büyük kurumsal firmalara en lüks oteller, tatil beldelerinde eğitimler ve seminerler vererek geçti ancak hepsi benim için kapalıydı. Ben oralarda ne ortamın keyfini çıkartabiliyor, ne akşam insanların eğlencesine katılabiliyorum. Eğitim verip, odama giriyordum. Sonuçta terapiler kapalı, eğitimler kapalı. Bir gün kendime dedim ki fareler gibisin. Psikologların farelerle çok haşır neşir bir durumu vardır çünkü psikoloji kuramlarını oluşturan hocalarımızın laboratuvarları var ve o labirentlerinde fareler. Ben de bir labirentin içinde fareyim galiba. Sizlerle beraber dolaşım duruyorum kuramlar içinde.

Artık sahne zamanı dedim yani bana attığınız bu bütün sıkıntı, dertleri bir çöp dağı olarak dinledim. Sizin çöplerinizi aldım, 35 yıldan sonra da sahneye çıkıp, size püskürtmek istiyorum. Yani tatlı bir intikam almak istiyorum.

Bunun üstüne de bunu zıdırca bir komedi üzerine yapmak istedim. Bunun adı da ne olur dediğimde üç yıl önce Boston'daki Thinking Cup, Einstein'a sevgim, Harvard ve Massachusetts ve oğlum derken tüm bu anıların çerçevesinde dışa vurumu olan isim "Thinking Cup" oldu.

"Thinking Cup" gerçeğe alışılmadık ve ekstrem perspektiflerden bakabilme ilhamı geliştiren yaratıcı, problem çözme uygulamasıdır derken... Bunu biraz daha açıklar mısınız?

Leonarda Da Vinci, Dünya görüşüne meydan okuyan birinin "insanın en çok kendi fikirlerinden dolayı aldandığını" göz önünde bulundurarak önce kendi görüşüne karşı mücadele etmesi gerektiğini fark etmiştir.

"Thinking Cup" şov, düşünmeyi öğrenmek, gözlerini açıp kendi düşüncelerini, varsayımlarını ve inançlarını sorgulamayı hedefler.

- Hiç kendi düşüncelerinizde yanıldınız mı?
- Düşünceleriniz ve inançlarınız gerçekten size mi aittir?
- Derinden inandığınız bir düşünceyi en son ne zaman değiştirdiniz?
- Kendinizi nasıl hissettiniz?
- Tanıdığınız en bağımsız, özgün düşünür kim?
- Bu kişiyi özgün yapan nedir?



Bu sorular ve “Thinking Cup”, bizlerin daha özgür ve özgün düşünmemize yardımcı olmak üzere kurgulanmıştır. İzleyeceğiniz bu şov ya da bu sorulara harcayacağınız bir saat, yaşam boyu deneyimlerimizin alışkanlık ve davranışlarımıza nasıl yansıdığını görebilme becerisi kazandırır.

Kısaca bilişsel esneklik/nörokognitif esneklik stratejileri ile değişik problemlere çok yönlü bakabilme, cevap kalıplarını değiştirebilme, hatalardan öğrenme, çok sayıda bilgiyi aynı anda işleyebilme sistematığını geliştirebilme sağlar.

Neden önemlidir?

Çünkü nörokognitif esnekliği olmayan ya da zayıf olan bireyler katı ve geleneksel davranış biçimlerine bağlı görünmekte, düzen değişikliğine uyum sağlamakta zorluk yaşamaktadır. Yeterince esnek olmayan kişiler, inatçı bir tutum sergileyerek aynı hataları tekrarlayıp, yeni durumlara uyum sağlamakta zorluk yaşarlar.

O nedenle “Thinking Cup” tarzı sorgulamak, düşünce özgürlüğüne ve bakış açısının genişlemesine yardımcı olur.

Aynı zamanda bu sorular kişisel büyüme ve olgunlaşma için güçlü katalizörlerdir. Cevapları bulmanıza gerek yoktur, sadece sorulara odaklanmanız yeterli olacaktır.



Kadın-Erkek üst düzey yöneticilerin dünyasına da ayna tutuyorsunuz bir taraftan?

Şovun içeriği ile ilgili eleştiriler alıyor musunuz?

Hayır almıyorum, tam tersi üst düzey yöneticilerden olumlu görüşler alıyorum ve destek görüyorum. Birebir çalıştığımız konuların, yaşadıkları duyguların, kaçındıkları düşüncelerin aslında ne kadar insani ve olağan olduğunu görüyorlar. Yani evrende yalnız değilmişiz diye düşünüp gülüyorlar. Seanslarda

yürüdükleri ve gördükleri ayna, şovda da lunaparkın sihirli aynalarına dönüşüyor. Bundan keyif alıyorlar, düşünüyorlar, gülüyorlar. Şov kolektif lunapark aynasını yansıtıyor. İnsanız yani, her renkten, her telden diyebiliriz.

Hedef kitlesi tam olarak kimlerden oluşuyor?

Düşünmek, sorgulamak, değişmek isteyen herkes hedef kitlemiz.

Profesör Weston Agor, önseziyle karar verme mantığı- adlı kitabında “ çok sayıda mülakattan sonra, üst düzey yöneticilerin en kötü kararlarının temel nedeni olarak, önsezilerine kulak vermemeleri olduğunu keşfettiklerini” söyler.

21.yüzyılda enformasyon bütün ağırlığı ile bizleri tehdit ederken, önsezi her zamankinden daha fazla önem kazanmaya başlıyor. O nedenle belirsizliği kabullenip, içinden gelen sese güvenen herkes bu şova katılabilir çünkü sorular iç sesin dışı vurumudur.

Bu şovu BKM Muftak dışında şirketlere özel olarak ta sunuyorsunuz? Şirketlerde konsept nasıl farklılaşıyor?

Şirketlerde konsept çalışanların ihtiyaçlarına göre belirlendiği gibi, biz de AKADEMİ olarak onlara önerilerimiz doğrultusunda içerik oluşturuyoruz. 2020 şirketlere yönelik “Thinking Cup” projemiz bilimsel story’ler kurgusu ile hazırlandı. Endüstri Çağında öncelikli ya da gündemde olan yetkinlikleri düşünerek geliştirdiğimiz ve aynı zamanda merak duygusunu tetiklediğimiz story’lerden oluşan şovumuzla yine farklı, akılda kalan, motive eden, geliştiren, düşündüren, güldüren bilgi harmanı (yankı tahtası) diyebiliriz.



Kuşak çatışmasını da işliyorsunuz eğitimlerinizde. Kuşakları çok farklı bir bakış açısıyla anlatıyorsunuz “Kuşaklar Müzesi” kitabınızda.

Okuduğum makalelerden birinde güzel bir beddua vardı. Bedduanın güzeli mi olurmuş demeyin.

Bundan 2.500 yıl öncesinin taş tabletlerinde genç kuşaklar için yazıldığı söylenen “İnşallah ilginç zamanlarda yaşarsınız “ bedduası. Beni hem düşündürdü hem de güldürdü. Anladığım ne mi oldu? Demek ki, her çağda ve kültürde değişmeyen tek şey kuşaklar ve çatışmaları olabilir miydi? Bu sorunun cevabını bulmak için bir buçuk yıl araştırma yaptım ve edindiğim bilgileri, terapi deneyimlerim ile yorumladığım, daha sonrasında ise kitaplaştırdığım bir çalışmanın içinde kayboldum. Mitolojiden başladım. Çünkü kuşaklar sadece 19.yüzyıl ile ele alınıyordu ve bu bana göre eksikti. Öncesi neden yoktu, 19.yüzyıl sessiz kuşağın ataları kimdi, onlardan sessiz kuşağa aktarılan DNA'nın yanı sıra Ruhsal (RNA) tortuları nelerdi? Ya 18.yüzyıl genç kuşakların ataları kimlerdi, zihinsel kodlarındaki miras nelerdi? Sorular zaman da geriye yolculuk başlattı. O zaman bizi biz yapan bugünün veya yakın geçmişin ataları, kodları değil, milyonlarca yıl öncesinden gelen kodlarda saklı idi. Şifreleri, kuşakları, çatışmaları, psikolojiyi, tarihi, sosyolojiyi, mitolojiyi, antropolojiyi, felsefeyi yeniden okumaya başladım ve Kuşaklar Müzesi kitabımda anlattım. Kuşaklar, Atalar, Kodlar ve uzlaşabilmek geleceğe mirasçıları hazırlayabilmek için çok farklı şifreler kurguladım.

