

# Psikolojiye Giriş

## Ders 17

### İnsanların Dünyasında Birey Olmak Benlik ve Diğerleri

#### 2. Kısım: Uyku, Rüya ve Gülmek

**Profesör Paul Bloom:** Yalnızca gözden geçirmek adına, işte geçen sefer kaldığımız yer. Geçen dersi sosyal psikolojiye ayırmıştık, bu dersin de yaklaşık yarısını sosyal psikolojiye ayıracacağız. Kendimizi nasıl gördüğümüze ilişkin bazı temel yanlışlıklarla başlamıştık. Sonrasında yanlışlıklardan ve diğer insanları nasıl gördüğümüzden – temel yükleme hatasından bahsettik. Şimdi de biraz diğer insanları görmenin bazı açılarından söz edeceğiz. Yakın olma, benzerlik ve çekicilik dâhil olmak üzere diğer insanlardan neden hoşlandığımızdan kısaca bahsetmiştik ve basitçe iyi şeylerin bileşmeye eğilimi olarak açıklayabileceğimiz Matthew etkisinde kalmıştık. Zenginseniz daha iyi bir eğitim alırsınız, zekiyseniz insanlar sizi daha çok sever, etkileyiciyseniz... Bu böyle devam eder. Bu noktada kimse ödevini vermesin, dersin sonunda toplayacağım. Söylemek istediğim - [gülüşmeler] Tamam, sizin dışınızda kimse. Şimdi verin onu bana [gülüşmeler]. Ders asistanlarından bu alana kimsenin yaklaşmasına izin vermemelerini rica edeceğim.

Derse izlenim edinme [gülüşmeler] üzerine, diğerleri hakkında nasıl izlenim edindiğimiz üzerine konuşarak başlamak istiyorum ve sizlere izlenim oluşturmayla ilgili ilginç birkaç şey söyleyeceğim. Bunlardan ilki, ilk izlenimin çok önemli olduğudur. Birçok farklı nedenden ötürü ilk izlenim önemlidir. İlk izlenimler, insanların genelde bir kere bir şeye inandıklarında sonradan o konuda edinecekleri bilgilerin önceden bu konuya ilişkin inançlarını destekleyecek şekilde kodlanması olan doğrulama yanlışlığına sahip olmaları yüzünden önemli olabilir. Klasik çalışma Kelley tarafından yapılmıştır. Bir konuk konuşmacı gelir ve öğrencilerden bazılarını konuşmacıyı sıcakkanlı biri olarak anlatan bir hayat öyküsü verilmişken diğerleri – geç kaldıysanız ödevlerinizi getirmeyin. Yalnız – dersin sonunda, evet [gülüşmeler]. Diğer öğrenciler – teşekkürler Erik – konuşmacıyı nispeten soğuk biri olarak tanıtan bir hayat öyküsü almışlardır ve sonunda görülmüştür ki [gülüşmeler] sonradan öğrencilere konuşmacı hakkındaki ilk izlenimleri sorulduğunda insanların ilk varsayımları onları yanlışlaştırmıştır. Eğer beni size neşeli, hayat dolu ve yaratıcı biri olarak anlatmışlarsa sonrasında beni burada böyle sekerken ya da tüm bu yaptıklarımı yaparken görüp önceden bana dair edindiğiniz o bilgiyi “Bak, ne kadar hayat dolu ne kadar yaratıcı bir adam” diyerek onaylayabilirsiniz. Eğer beni çok içen biri olarak anlatmışlarsa o zaman alkolik olduğumu düşünebilirsiniz. Eğer ki güvensiz ve gergin biri olarak anlatıydıysam bütün bu davranışlarımı sinir seğirmeleri olarak yorumlayabilirsiniz. Edindiğiniz ilk izlenim sonraki her şeyi nasıl yorumlayacağınıza dair bir çerçeve oluşturur. Bu, Peter Sellers’in başrolünü oynadığı Merhaba Dünya (Being There) adlı muhteşem filmin de konusudur. Filmin ana karakteri, Chauncey Gardner, kazara, bir

şekilde dahi olmasıyla ünlenir ancak gerçekte bir miktar zeka geriliği vardır. Ancak etrafta dolaşırken insanlar gelip ona politika hakkındaki görüşlerini sorar ve o da “Ee, bahçede olmayı seviyorum” gibi şeyler söyler. Dahi olduğu yönündeki ünü yüzünden insanlar da “Vay. Bu söylediği çok derin anlamlı bir şey, ne demek istediğini çok merak ediyorum” derler. Ya da insanlar onunla konuşurken o yalnızca onlara gözünü dikip bakar ve gerçekte hiçbir şey bilmiyor olmasına karşın insanlar onun o dik ve boş bakışlarından etkilenir. Yani, ilk izlenimler sonra gelecek izlenimleri biçimlendirebilir yalnızca insanlarla uğraşırken değil,

Bir süre önce Washington’da insanları öldüren keskin bir nişancı, aslında bir çift keskin nişancı vardı ve herkes olayla ilgili olarak beyaz bir kamyonetin işin içinde olduğunu biliyordu. Aslında hiç beyaz bir kamyonetin olmadığı ancak ilk bakışta birisinin beyaz kamyonet gördüğü ve bu bütün gazetelerde yazıldığı ortaya çıktı. Sonrasında diğer bütün olaylarda insanlar beyaz kamyoneti görmeye başladılar. Yani, insanlar beyaz kamyoneti aramaya, beyaz kamyonete dikkatlerini vermeye başladılar. İlk izlenimler diğer her şeyi nasıl yorumlayacağımıza dair bir sahne oluşturduğundan insanlarla uğraşırken büyük ölçüde önemlidir.

İlk bulguya dayanan ikinci bulgu ise izlenimleri çok hızlı, çok çabuk bir biçimde oluşturduğumuzdur ve bu da literatürde “ince dilim” olarak geçer. Buradaki fikir, nasıl bir insan olduğuna ilişkin izlenimi oluşturmak için bir insanı bütün yönleriyle tanımanız gerekmediğidir. Bunun üzerine yapılan ilk çalışmalar öğretmenler, üniversitedeki profesörler üzerine yapılmış çalışmalardır. Üniversitedeki profesörler için öğretim değerlendirme formları var ve siz bunları öğrencilerin onlar hakkındaki düşüncelerinin kabataslak bir tahmini olarak kullanabilirsiniz. Sonrasında yapacağınız – bu iki insanın, Rosenthal ve Ambady’nin, iki sosyal psikoloğun ilgilendiği soru ne kadar popüler, sevilen bir öğretmen olduğunu anlamak için bir profesöre ne kadar bakmanız gerektiğidir. Bu görüntüleri bütün ders boyunca gösterdiler. Bizim onları bütün ders süresince görmemize gerek var mı? İki ders boyunca görmeniz gerekir mi? Yarım saat boyunca mı görmelisiniz? Birisini görüp onun ne kadar iyi bir öğretim görevlisi olduğunu tahmin etmek için o kişinin etrafında ne kadar bulunmanız gerekir? Yanıt beş saniye. Beş saniyelik görüntülerden sonra insanlar o kişinin nasıl bir değerlendirme alacağını tahmin etmede hayli iyiler.

“Büyük Beşli” yi hatırlayın, insanları “Büyük Beşli” temelinde nasıl değerlendiriyoruz. Bir oda arkadaşınız var ve siz oda arkadaşınızı “Büyük Beşli” temelinde değerlendirebilirsiniz. Kişiliğin beş boyutu üzerinde birini değerlendirmek için ne kadar zamana ihtiyacınız var? Yanıt, yine, o kadar da çok zaman değil. İnsanlarla çok kısa bir süre karşı karşıya kaldıktan sonra onları “Büyük Beşli” üzerinde tanımlamada hayli isabetliyiz. Şaşırtıcı bulgulardan biri cinsel yönelimi ya da “gaydar” ile ilgilidir. Bu bilimsel bir terim değil [gülüşmeler] ancak aynı psikologlar ne kadar hızlı – birisinin cinsel yönelimini anlamanın ne kadar süreceğiyle de ilgilenmişlerdir. Onların yaptığı şey – zeki psikologlardı böylece insanların asıl konunun cinsel yönelim olduğunu anlamayacakları bir çalışma tasarladılar. Örneğin, uzunca bir form doldururken cinsel yönelimlerine ilişkin bir soruya da yanıt veren sizin

gibi insanlar olabilirler. Formu doldurduktan sonra birisi tarafından mülakata alınıyorsunuz ve görüşmeniz kamerayla kaydediliyor sonrasında bu kayıt diğer insanlara gösteriliyor, kayıtların kime izletildiğini bilmiyorsunuz. Ve görülüyor ki ince dilimler temelinde insanlar cinsel yönelimi belirlemede hayli başarılılar. Herkes bu konuda çok iyi, eşcinsel kimseler heteroseksüel kimselerden daha başarılı ve tekrar ediyorum bunun için çok zamana ihtiyacınız yok. Yalnızca yaklaşık bir saniyeye ihtiyacınız var. Birisini bir saniye için görüp bir tahminde bulunabilirsiniz. Her zaman haklı olmaktan çok uzaksınız. Aslında şans eseri biliyor olmaktan birazcık daha iyisiniz ancak cinsel yönelimi belirlemede şans eseri biliyor olma durumundan daha iyisiniz. İnce dilimler ve ilk izlenimin gücü, bu iki bulgu birlikte düşünüldüğünde kısa süre birisiyle karşı karşıya kalmanın, o kişi hakkında ileride nasıl düşüneceğinizi büyük ölçüde şekillendirdiği anlamına gelir.

Şimdi, buna diğer bir yönden bakabiliriz. Diğer insanlara ilişkin algılardan söz ediyoruz, insanları nasıl algıladığımızdan, ancak sosyal psikologlar belli bir yönde algılanmış olmanın sonucu olarak diğer insanlara ne olduğu sorusuyla da ilgilenir. Yani bu konudaki bir soru “Bir insanı akıllı ya da aptal, eşcinsel ya da heteroseksüel, gergin ya da sağduyulu olarak algılamam bende neye yol açar?” sorusudur. İkinci soru ise, “Bu şekilde yargılanmanın etkileri nelerdir?” sorusudur. Ve psikologlar bunun için kendi kendini gerçekleştiren kehanetlerden bahseden bir terim yaratmışlardır ve buradaki iddia “Pygmalion etkisi” olarak bilinendir. Pygmalion etkisi ise, belirli bir özelliğe sahip olduğunuza inanmanın bu özelliğe sahipmişsiniz gibi davranmanıza yol açabileceğidir.

Bu isim George Bernard Shaw’ın Benim Tatlı Meleğim (My Fair Lady) adıyla filme dönüştürülmüş Pygmalion adlı oyunundan gelir ve oyundan alıntı şudur: “Bir hanımefendi ile çiçekçi kız arasındaki fark onların nasıl davrandıkları değil, onlara nasıl davranıldığıdır. Profesör Higgins için hep çiçekçi kız olacağım çünkü o bana hep öyleymişim gibi davrandı ve hep öyle davranacak”. Ancak bence aynı konu çok daha iyi bir film olan Nikita (La Femme Nikita) da çok daha iyi örneklenmiştir. Bu filmde serinkanlı bir katil, saygı ve sevgi görmesiyle birlikte daha sıcakkanlı ve erişilebilir bir insan haline gelir. Sonrasında birçok insanı öldürür [gülüşmeler] ancak film hala konuyu açıklamaktadır.

Ve bu noktanın birçok görgül geçerliliği vardır. Klasik çalışma Rosenthal ve Jackson tarafından bir kısmı gerçekten zeki ve diğerleri de daha az zeki olan, IQ’larında bir yükseliş ya da artış göstermesi beklenmeyen öğrencilere sahip öğretmenlerle yapılmıştır. Çocuklar rastgele seçilmiştir ancak IQ’larında bir yükseliş göstermesi beklenen çocuklar gerçekten de bu yükselişi göstermiştir ve bu sihir değildir. Basitçe, eğer bana sizin dahi olduğunuz ve dehanızın bu ders boyunca doruklarda olacağı söylenmişse ve bu sınıf diğerleri gibi küçük bir sınıf olduğundan sizin üstünüzde daha fazla dururum, dikkatimin çoğunu size veririm. Eğer bana sizin hakkınızda pek fazla bir şey söylenmemişse ona göre daha fazla zarar görürsünüz ve Pygmalion etkisi beklentilerimizin nasıl gerçekten önemli olduğunu gösterir.

Bu da bizi sona – beklenti meselesine getiriyor ve insanları nasıl yargıladığımız bireyler için anlatılabilecek bir hikâye olduğu gibi gruplar üzerine de anlatılabilecek bir hikâyedir. Ve sosyal psikoloji üzerine olan kısmı gruplar üzerine konuşarak bitirmek istiyorum. Sosyal psikolojinin büyük bir kısmı insan grupları hakkında nasıl düşündüğümüz sorusuyla ilgilenir ve biz bu konuyu ahlak ile ilgili derste güdüsel ve duygusal görüş açısından “benim grubum” a karşı “onların grubu” şeklinde düşünmenin zor olmadığını gösteren, Tajfel’in küçük grup çalışmasında da görülen ve Rober mağarası çalışmasında gösterilen “biz” e karşı “onlar” şeklinde düşünmeye iten insan dinamikleri üzerine konuşurken tartıştık. Ve bu şekilde düşünmenin bizim duygusal yaşamımız ve kaynakları nasıl paylaşmayı seçtiğimiz üzerinde gerçek sonuçları vardır. Burada insanlar üzerinde nasıl düşündüğümüze dair farklı bir açıdan söz etmek istiyorum. Birazcık stereotipler hakkında konuşmak istiyorum.

Sterotip sözü İngilizcede genellikle kötü anlama gelmektedir. Sterotipe sahip olmanız sizde bir bozukluk olduğu anlamına gelir. Sterotiplere sahip olmanın iyi bir şey olmadığını söyleyebilirsiniz. Psikologlar bu terimi daha geniş bir anlamda kullanma eğilimindedirler. Bu terimi sınıflara dair sahip olduğumuz bilgi ve bir sınıfta bir özelliğin esin görülme sıklığı yani tipiklik hakkındaki sezgilerimizi ifade etmek için kullanma eğilimindeyiz. Ve görünen o ki, sınıflar hakkında bilgi toplamak yaşam kalımımız için şart. Her zaman yeni bir şeyler görüyoruz ve bu yeni şeyleri öğrenip onlar hakkında tahminde bulunma yetimiz olmasaydı hayatta kalamazdık. Buradaki bu nesneyi gördüğünüzde onu sandalye olarak sınıflandırıyor sunuz ve muhtemelen üzerine oturabileceğinizi fark ediyorsunuz. Bu elma muhtemelen yenebilir, bu köpek büyük olasılıkla havlar, kuyruğu vardır ve beni yiyebilir ve İngilizce konuşamaz. Bütün bunlar sandalye, elma ve köpek hakkındaki stereotiplerdir. Mantıken doğru oldukları anlamına gelmez. Bu et yemeyen bir köpek olabilir, bu zehirli bir elma olabilir ve bu patlayan bir sandalye [gülüşmeler] olabilir ancak bu yargılar genellikle doğrudur. Ve birdenbire genelleme yapma yetinizden sıyrılırsanız ne yapacağınızı bilmez hale gelirsiniz. Ne yiyeceğinizi, nasıl iletişim kuracağınızı bilemez olursunuz. Bilgiyi kaydetme ve genellemeler yapma kesinlikle hayati derecede önemlidir.

Bununla birlikte, ilginç olan insan türlerini de sınıflandırmamızdır. Kafamızda erkekler, kadınlar, çocuklar, ergenler ya da yetişkinler, beyazlar, siyahlar, Asyalılar ve benzeri için stereotiplerimiz var. Şimdi, bu birkaç sebepten dolayı aslında kötü bir şey değildir. İlk olarak, bu stereotiplerden bazıları olumludur. Belirli gruplar hakkında olumlu stereotiplerinizi olabilir. Bazı grupların olağandışı bir biçimde yaratıcı ya da zeki olduğuna inanabilirsiniz. Yale öğrencilerinden oluşuyor olsa bile ya da Fransa’dan gelen insanlardan oluşuyor olsa veya şu ya da bu üniversiteden gelen insanlardan oluşuyor olsa bile kendi grubunuz hakkında da olumlu stereotiplere sahip olabilirsiniz. Daha da önemlisi insan gruplarına ilişkin stereotipleri sandalye, elma, köpek gibi sınıflara ilişkin stereotipleri topladığımız şekilde toplarız. Ve bunlar genellikle doğrudur.

İnsanlara bir İspanyol’un mu yoksa bir Musevi’nin mi, daha uzun olan bir kimsenin mi, Japonya’dan birisinin mi ,yoksa İsveç’ten birisinin mi avukat olmaya daha yakın olduğunun sorulduğu çalışmalarda insanlar bu tip soruları yanıtlayabilir.

Yanıtlarını yönlendiren stereotipler vardır ve yanıtlar gelişigüzel ya da rastgele verilmiş yanıtlar değildir. Yanıtları genellikle doğru ve dünya hakkında mantıklı ve geçerli genellemeler yapmalarını sağlayan stereotipler içerir.

Bunlar stereotiplerle ilgili iyi haberlerdi ancak bir de kötü haberler var. Sorunlardan biri stereotiplerin her zaman doğru olmamasıdır ve onları doğru olmaktan uzaklaştıran birkaç etken vardır. Bu etkenlerden biri ilk izlenimler konusunu konuşmadan önce değindiğimiz doğrulama yanlılığıdır. Eğer eşcinsel erkeklerin kadınsı tavırları olduğuna inanıyorsanız, bu inancınız bundan sonraki eşcinsel erkek tanımınızı şekillendirir. Eğer kadınsı tavırları olan eşcinsel bir erkek görürseniz büyük ihtimalle “Aha, kuram için bir kanıt daha” dersiniz. Kadınsı tavırları olmayan bir erkek gördüğünüzde, onu görmezlikten gelebilir ya da onun aslında o kadar da eşcinsel olmadığını söyleyebilirsiniz. Siyah erkeklerin sabıkalı olduğuna inanıyorsanız sabıkalı bir siyah erkek gördüğünüzde bunu düşüncenize destek olarak not edersiniz ancak beyaz erkeklerin suçlu ve bazı siyah erkeklerin de suçsuz olduğuna ilişkin kanıtlara daha az dikkat edersiniz. Buna nesnel bir tutumla veri tarayan bir bilim adamı gibi bakamazsınız. Onun yerine, belli bir yönde yanlılık gösterirsiniz. Sizin kuramınızı destekleyen durumlara ayrıca ağırlık verip onu çürüten durumları hafifletme eğilimindedesinizdir.

Dahası, elimizdeki veriler her zaman güvenilir değildir. Yani – ah, bu tam bunun işteki örneğidir. Klasik müzik dünyasında kadınların erkeklerden daha yetersiz olduğu yolunda bir stereotip vardır, kadınlar erkeklerden daha az çalarlar, erkeklerle aynı güce sahip değillerdir, teknikleri daha zayıftır, erkeklerden daha huysuzdurlar... Ve böyle devam eder. Yargıç olan birine sorsanız “Bak, ben taraflı değilim yalnızca durum bu” der. O zaman bunu test etmenin yolu seçmelerin bir ekranın arkasından yapıldığı, böylelikle ekranın arkasındaki kişinin kadın mı erkek mi ya da siyah mı beyaz mı, Asyalı mı değil mi olduğunu söylemenin mümkün olmadığı körleme seçme yoludur. Böyle yapıldığı zaman görülmüştür ki, çok daha fazla sayıda kadın işe alınmıştır; ki, bu da stereotip A'nın doğru olmayıp B olduğunu ve bunun insanların işe alınmasında gerçekten haksız ve olumsuz bir etkisi olduğunu gösterir

İkinci bir sorun ise – bu konuya geçmeden hemen önce bahsediyordum – elimizdeki verilerden bazılarının yanıltıcı olması ve dünyaya ilişkin bilginin çoğunu kitle iletişim araçlarından alıyor olmamızdır. Kitle iletişim araçları televizyon ve filmleri kapsar ayrıca tiyatro oyunlarını, kitapları ve öyküleri de kapsayabilir. Ve bu kitle iletişim araçları gerçekçi olmayan ya da taraflı bir dünya algısı resmettiği ölçüde biz de topladığımız veriyle uyumlu olacak stereotipler oluşturabiliriz ancak topladığımız veri hâlihazırda iyi bir örnek değildir. Böylece insanlar televizyonda, örneğin İtalyan asıllı Amerikalılar gördüklerinde onların Sopranos adında bir mafya ailesinin üyeleri oldukları gerçeğine karşı çıkarlar. Tarih boyunca Yahudiler, Venedik Taciri (Merchant of Venice) oyunundaki pek de iyi biri olmayan Shylock karakteriyle yapılan Yahudi betimlemesine bozulmuşlardır. Ve buna cevaben daha olumlu görüşler beslemek isteyen insanlar genellikle diğer gruplardaki olağandışı örnekleri göstermeye çalışmışlardır. Aranızda Yıldız Savaşları dizisini izleyen var mı? Kim bu? Yıldız

Savaşları dizisinin başrol oyuncusu. Çok genç olduğunuz için tanıımıyorsunuz. Yıldız – bu yüzden sizden nefret ediyorum [gülüşmeler] Yıldız Savaşları dizisinde başrol oyuncusu buydu. En son sürümde bir kadına dönüştürülen ve “Starbuck” olarak bilinen bu ana karakter, betimlemelerin nasıl ilginç biçimde kayma gösterdiğinin bir çeşit örneğidir.

Ayrıca stereotipler üzerinde bir de ahlaki sorunlar vardır. Sandalyeleri, elmaları, köpekleri stereotipler üzerinden yargılamakta bir sorun yoktur. Köpek yavrularını yargılarken bile bu bir sorun değildir. Size daha sakın yaradılışlı bir köpek istediğim için pit bull yerine tazı almaya karar verdiğimi söylesem kimse bana köpek ırkçısı diye bağırılmaz [gülüşmeler] ve dürüst olmak gerekirse bu karar basmakalıp bir yargıyı içermektedir. Tazıların pit bulllara göre daha uysal ve nazik olduğu varsayılır. Bunun doğru bir stereotip olduğunu düşünüyorum ancak yine de bu bir stereotiptir. Ancak söz konusu köpek yavruları olduğunda stereotiplerle ilgili herhangi bir sorunumuz yok. İnsanları bu şekilde yargıladığımızda ise, ciddi sorunlarla karşılaşırız. Örneğin, stereotipler geçerli ve doğru olsa bile, onları günlük hayatımızda kullanmanın ahlaka aykırı olduğunu düşünmek ahlaki bir ilkedir. Bunun için kullanılacak terim “profil çıkartma (profiling) olabilir.

Şimdi işler biraz karışıyor çünkü stereotiplerin rol almasına izin verdiğimiz bazı durumlar var. Gidip sürücü ehliyeti aldığınızda benim ödediğimden daha fazla sigorta primi ödemeniz gerekmektedir. Bunun mükemmel şekilde adil olduğunu düşünüyorum çünkü sizin gibi genç insanlar alkol ve esrar yüzünden [gülüşmeler] daha çok trafik kazasına karışıyorlar; şimdi bazılarınız “Bu basmakalıp bir yargı” diyebilir. Ve evet bu bir stereotiptir ancak istatistiksel olarak güçlü olan bir tanedir ve kimse buna karşı çıkmak için sıraya girmez. Üzerinden genellemeler yapmak için uygun bir stereotiptir. Diğer taraftan, sigorta şirketleri Asyalı insanların Avrupalılara göre daha fazla kazaya karıştığına karar verirse ne olur? Asyalı kimselerin daha yüksek. Neredeyse tamamen hayır. Yani buradaki konu ne çeşit genellemeler yapmanın makul ne çeşit genellemelerinin makul olmadığına bağlı olarak karmaşıklaşmaktadır.

İkinci bir sorun daha var. Stereotiplerin her türden etkileri var. Bunlardan bazıları belirgin etkiler. Örneğin insanlar siz araba kullanırken yalnızca siyah olduğunuz için sizi kenara çekerse bu, ırksal ilişkilere bağlı olarak toplumda nasıl karşılandığınız üzerinde çok büyük etki edecektir. Ancak bazı etkiler çok daha gizli ve çok daha ilginçtir ve beklemediğiniz şekilde olabilir. Bunlar psikolog Claude Steele ve Standford’daki çalışma arkadaşları tarafından “stereotip tehdidi” olarak adlandırılan konu üzerine yapılan bazı çalışmalardır. Matematik sınavı olacağınızı hayal edin ve bu da sınav kâğıdının ön yüzü. Claude Steele ilginç bir keşif yapmıştır. İşte bu, siyah insanların matematik sınavlarında neden kötü performans gösterdiklerinin nedenidir. Çok basit. Eğer üyesi olduğunuz grup ya da ırk herhangi bir alan ile olumsuz stereotiplerle ilişkilendirilmişse bu olumsuz ilişkilendirmenin hatırlatılması stereotip tehdidi olarak işler ve bundan dolayı her çeşit alanda göstereceğiniz performansa zarar verir. “Grubunuz bu konuda iyi değil” gibi bir stereotip varsa ve ben size bu

grubun bir üyesi olduğunuzu o konuyla ilgili çalışmaya başlamanızdan hemen önce anımsatırsam performansınız bu anımsatmadan kötü etkilenir. Şimdi kadınların matematik sınavlarında neden kötü performans gösterdiğini de biliyorsunuz ve bu kesin olarak kanıtlanmış etkilere sahip.

Yani, stereotipler karmaşık ve ahlaki açıdan rahatsız edici şeylerdir. İnsanlar stereotipler üzerinde çalışırken genellikle üç stereotip düzeyi arasında kesin ayrımlar yaparlar ve bu da burada çok güzel özetlenmiş. Bir kere “genel” stereotipler var. Size sorsam, örneğin, başkanlık için aday olanlardan biri siyah diğeri ise kadın. Yalnızca kadın ya da siyah oldukları için bu kimselerin adaylıktan men edilmeleri gerektiğini düşünenlerin el kaldırmasını istesem çok azınız el kaldırır. Bunlar stereotiplerin genel sunumudur. Bu soruyu size sözel olarak değil de kâğıt üstünde sorsaydım bile yanıtların anonim olmayacağından korkacağınız için gerçekten ne düşündüğünüzü yazmazdınız. Bir de “özel” stereotipler vardır. Özel stereotipler gerçekte düşünüp de insanlara söylemediklerinizdir. Birleşik Devletler’deki nüfusun bir kısmı başkan adayı siyah olduğu için seçimlerde oy kullanmayacak ancak bunun böyle olması gerektiğini düşünseler bile bunu size söylemezler. Bu sağduyudur. Daha da ilginç olan insanların bilinçli olarak farkında olmadıkları bilinçaltı ilişkilendirmeler, insanların ırk, cinsiyet ve diğer sosyal gruplar hakkında ne düşündüklerini etkiler.

İnsanların herkesin içinde söylediklerine ilişkin bazı veriler. Bu seçimlerde oy kullanacağını, siyahi bir aday için oy kullanabileceğini söyleyen insanların oranı. İlginç olan, benim doğduğum zamanlarda bu yanıtı veren insanların sayısı bunun yarısıydı. Şimdi gördüğümüz gibi yüzde yüze yakın. Şimdi bir diğeri. Bu da siyahi insanlar hakkındaki genel stereotipler, her özelliği değerlendiren beyazların oranı. Son derece küçük. Bu sayılar o kadar düşük ki insanların yanıtlarken hata yaptıkları, şaka yaptıkları ya da şok edici derecede yüksek oranlarla kıyaslandıklarında kafaları karışmış insanlar olabilecekleri [gülüşmeler] düşünülerek iptal edilebilecek kadar düşük. Görünen o ki toplumun görüşünde büyük bir değişim olmuş peki ya saklı düşüncelerde durum nasıl? Bu daha da karmaşıklaşıyor.

İşte basit bir çalışma. Burada, Yale’de yapabileceğiniz türden basit bir çalışma. Yapacağınız şey, örneğin, bir bilgisayar ekranının karşısına oturmak. Sonrasında tamamlamanız için size “düş-“ gibi eksik sözcükler verirler ve siz de tamamlarsınız. Bilmediğiniz şey ise o sırada yalnızca bilinçaltınızla algılayabileceğiniz kadar hızlı bir biçimde siyah ve beyaz insan yüzlerinin ekranda belirip kaybolduğudur. Ve bunun hala bir etkisi var. Siyah insanların yüzlerini gördüğünüzde sözcüğü “düşmanca” gibi sözcüklerle tamamlama eğilimindeyken beyaz insanların yüzlerini gördüğünüzde “düşgücü” gibi sözcüklere tamamlama eğilimindediniz.

Şimdi sizi örtük tutumlar üzerine bir deneye katılmaya davet ediyorum. Bu deney eskiden Yale’de olan fakat şimdi Boston’da daha aşağı düzeyde bir üniversitede [gülüşmeler] olan Mahzarin Banaji tarafından tasarlandı ve örtük tutumlar testi olarak adlandırılıyor ve insanlarla yapılan gelmiş geçmiş en büyük psikoloji deneyidir. Bilmiyorum. Bir milyon insan bu deneye katıldı ve implicit.harvard.edu adresine girip

bu deneyi kendinize yapabilirsiniz. Fakat şimdi bunu grup olarak yapacağız. Bunu laboratuvar ortamında ya da kendi bilgisayarınızda yapıyor olsaydınız tuşlara basarak yapacaktınız. Şimdi konuşarak yapacağız ve bu çok kolay. Burada bir şeyler göreceksiniz ve bu göreceğiniz ya sözcükler ya da resimler olacak. Eğer gördüğünüz kötü, olumsuz bir sözcük ya da siyah bir insansa “Sağ” diye bağırmanızı istiyorum. Eğer gördüğünüz beyaz bir insan ya da iyi bir sözcükse “Sol” diye bağırmanızı istiyorum. Hazırlanın. Bunu mümkün olduğunca hızlı ve hatasız yapmaya çalışın [dinleyiciler yanıtlar] [gülüşmeler]. Hata yapan çok sesli bir kalabalık yüzünden bunu tekrar deneyeceğiz [gülüşmeler]. Hazır mısınız? [dinleyiciler yanıtlar]

Güzel. Bu “tutarlı”, hem siyah hem beyaz Amerikalılar’ın, beyaz Amerikalılar’ın siyahlardan daha iyi olduklarına ilişkin bir yanlılıkları olduğunu söyleyen kuramla tutarlı. Bunu nasıl biliyoruz? Kıyaslıyoruz. Bu “tutarlı”. Şimdi, bu yapacağımız farklı. Gördüğünüz beyaz bir insan ya da olumsuz bir sözcükse “Sağ” deyin. Siyah bir insan ya da olumlu bir sözcük görürseniz “Sol” deyin [dinleyiciler yanıtlar]. Tamam. Diyebilirim ki insanlar iyi iş çıkarttılar ancak bu deney binlerce, on binlerce kez tekrarlandı ve siz de bunu kendi kendinize bilgisayarınızdan yapabilirsiniz. Bu da bunu yapmanın bir yolu ancak her seferinde değiştirmeniz için farklı bir versiyonunu verirler. Ve görülen o ki insanlar en yavaş performansı ; ilişkilendirmelerin belli bir yönde işleyip diğer yönlerde işlemediğini gösteren, diğer versiyonlara göre bu versiyonda sergiliyorlar. Bu çalışma cinsiyet, kadın ve İngilizce, kadın ve erkek, kadın ve matematik, yaş, obez kimselere karşı zayıf kişilere olan tutumlar, ve eşcinsel ve heteroseksüel kimselere karşı tutumlara bakmak için genişletildi. Ve siz internetten bu çalışmalarını kendiniz yapabilirsiniz ve bu çalışmalar bizimle birlikte olan örtük tutum türlerine dair bir fikir verir.

Pekâlâ, akla uygun bir soru “Kimin umrunda?” olduğudur. Yani, yaparsanız – çalışma sonuçlarına bakarsanız beyaz Amerikalıları olumlu, siyah Amerikalıları olumsuz algılama gibi yanlılığa benzer bir ilişkilendirme olduğunu görürsünüz ancak bu farklılık yarım saniyedir. Kim umursar bunu? Bu sorunun iki yanıtı vardır. Bunlardan biri, yaşamınızda yarım saniyenin çok önemli olduğu durumlar olduğudur. Polis memurlarının tepki süreleriyle kimi vuracağınıza dair bölü saniyelik kararlar üzerinde yapılan çalışmalar gösteriyor ki, stereotipiniz ellerinde ne olduğu çok belirgin olmayan nesne tutan kişilerden muhtemelen hangisini vuracağınıza üzerinde büyük rol oynuyor. Ayrıca, daha genel olarak, bu örtük tutumlar mahkeme kararlarında da rol oynuyor olabilir. Zor bir karar vermek zorunda olduğunuz durumlarda ırkçı olmadığınızı biliyorsunuz. Açık hiçbir ırkçı tutumunuz yok, gerçekten yok, ancak buradaki tartışma bu tip stereotiplerin davranışınızı kapalı her şekilde etkileyebileceğidir.

İşte bir örnek. Birisinin başının belada olduğu bir deney yaptılar. Ya siyah ya da beyaz bir insanın çığlığını duyuyorsunuz. Bir koşulda etraftaki tek kişi sizsiniz. Diğer koşulda ise etrafınızda başka insanlar da var. Seyirci etkisinden de bildiğimiz üzere hangisi bizim yardımcı olmaya daha çok eğilimli olduğumuz koşuldur, tek başına olduğumuz durum mu etraftakilerin de olduğu durum mu? [dinleyiciler yanıtlar].



“Yalnız olduğumuz”, kesinlikle. Ve aslında yardım edecek tek bir insan olduğunda hemen hemen herkes başı dertte olan kişinin rengine bakmaksızın yardım ediyor ancak diğer insanlarla birlikte olduğunda büyük bir fark var. Ve tekrar ediyorum bunlar Ku Klux Klan (KKK) örgütü üyeleriyle yapılan çalışmalar değil. Sizin gibi normal üniversite öğrencileriyle yapıldı ve siz bu grupta olsaydınız “Ah, yardım etmek istemiyorum çünkü yardım isteyen kişi bir siyah” demezdiniz. Diyeceğiniz şey “Ee, yardım etmeye degeceğini düşünmedim. Etrafta başka insanlar da vardı. Başka biri yardım edebilirdi” olur ancak buna bakarak biliyoruz ki aradaki bu fark gerçek bir fark yaratıyor.

Son bir çalışma – ki burada yeni işe başlayan çalışma arkadaşım, mükemmel işler yapmış olan Jack Dovidio tarafından yapılmıştır – insanları işe alırken tavsiye mektupları temelinde nasıl yargıladıklarına bakmıştır. Bu biraz karmaşık bir şey. Yeşil çubuk siyah Amerikalıları gösteriyor. Mavi çubuk ise beyaz Amerikalılar. Ve bazı durumlarda bu insanların güçlü referansları var. 1989 yılında güçlü referansı olan herkesi işe almaya hazırsınızdır ve bu [slaytta gösterilen siyah Amerikalılar ve beyaz Amerikalılar’ın işe alınma seviyesini gösteren grafik] hiç de bir fark değildir. Ancak referanslar idare edecek düzeyde olduğunda, bir yargıya varmak zorunda olduklarında, katılımcılar belirgin bir biçimde beyaz Amerikalıları siyah Amerikalılar’a tercih ediyorlar. 1989 uzun zaman önceydi ancak aynı sonuçlar 1999’da da görüldü. Aynı sonuçlar bir buçuk yıl önce de görüldü. Ve tekrar ediyorum, bu sonuçlar insanların korkunç derecede açık bir şekilde ırkçı olduklarını göstermez. Bu, insanların gerçek dünyadaki davranışlarında farklılık yaratan bu stereotiplere sahip olduklarını gösterir.

Bütün bunları toparlamanın bir yolu Trish Devine’nin otomatiklik kuramidir ki, o da şöyle bir şeydir. Buradaki fikir herkesin stereotiplere sahip olduğudur. Bunlar bireylerle temasa geçildiğinde otomatik olarak etkinleşir. Sterotip etkisi altında davranmamak için onları kapatmamız, onlara baskın çıkmamız gerekir ve bu mümkündür ancak emek ister hem bireysel düzeyde hem de grup düzeyinde emek ister. Bunun üzerine sorusu ya da söylemek istediği bir şey olan? Evet.

**Öğrenci:** [Duyulmuyor]

**Profesör Paul Bloom:** Bu iyi bir soru. Bu sonuçlar şaşırtıcı ve rahatsız edici ve ben burada hem bireysel düzeyde hem de grup düzeyinde yapılacak işler olduğunu söyledim ve bu genç adam bu konu hakkında daha açık olmam için bana meydan okudu. İşte bir vaka. İş başvuruları alıyoruz ve bazen bu iş başvuruları değerlendirmelerinde fakülte üyeleri bir odada masa etrafında oturur ve isimler havada uçuşur ve bu isimleri sonraki tartışmalar için kullanırız. “Hey merak ediyorum – Bu kişiye ne dersin? O harika iş yapar.” Psikoloji bölümünde yaptığımız şey, olumlu bir davranışta bulunmayı düşündüğümüzden değil de ,o iş için nitelikli kişilerin bu çeşit bir işlem yapmadığınız sürece en son akla geldiğine dair bazı kanıtlar olduğundan, aleyhteki gruplardan isim seçmektir.

İşte başka bir örnek. Cinsel stereotiplerden söz etmeden önce bahsettiğim kadın ya da erkek adına sahip olmanın yarattığı fark yüzünden bugün birçok dergi kör inceleme yapmakta. Yani bunlar grup düzeyinde “Daha çok çabalayarak önyargılarınızdan kurtulursunuz” demiyorlar onun yerine “Önyargıların devreye giremeyeceği bir sistem kuralım” diyorlar, kör seçimler mesela bunun güzel bir örneğidir. Sizin sorunuz bireysel düzeyde yanıtlanması daha zor bir soru ve ben ne yapabileceğimizden kesin olarak emin değilim ancak sanırım yapmamız gereken bu şeylerin bilincinde olmak ve “Yani açık bir biçimde ırkçı değilim herkese adil bir karışım vereceğim” demenin yeterli olmadığını bilmek ancak birtakım yanlılıklarımızın olabileceğini fark edip bunların üstesinden gelmek için çok çalışmamız gerek. Ama bunu seçkisiz bir biçimde aşırı doğrulaştırarak değil de – örneğin nitelikler konusuyla ilgileniyorsanız ırk A ya da cinsiyet A bilgisine sahip olmadan bu nitelikleri gözlemleyebileceğimiz bir sistem yaratarak. Evet, arkadaki.

**Öğrenci:** [Duyulmuyor]

**Profesör Paul Bloom:** Evet. Bu soru iyi bir soru. Bunların ne kadarı stereotiplerden dolayıdır ve ne kadarı kendi grubumun yanlılığından kaynaklanmaktadır? Gerçek şu ki, – daha önce açıkladığım deneyler bir dereceye kadar belirsiz. Beyaz Amerikalılar’ın beyazları siyalardan daha çok desteklemesi stereotipler yüzünden olabilir ancak grup içi kayırmadan da kaynaklanıyor olabilir. Bence yanıt ikisinin de rol oynadığıdır fakat etkilerden bazıları yukarıda söz ettiğimiz stereotiplerden kaynaklanmakta ve grup içi kayırmanın ötesine geçmektedir. Bunu biliyor olmamızın nedenlerinden biri Örtük Tutum Testi (ÖTT) gibi çalışmalarda siyahi Amerikalılar’ın beyaz Amerikalılar’ınkine yakın bir etki göstermeleridir. Yani, siyah Amerikalılar’ın da siyah Amerikalılar’a karşı beyaz Amerikalılar’ın lehine bir yanlılık göstermeleri bunun -grup içi kayırma her ne kadar önemli bir rol oynasa da- ona indirgenemeyeceğini gösterir.

Tamamdır. Konuyu değiştirip dersin geri kalanını birtakım gizemli konulara ayıracağım. İşte özet. İlki küçük bir örnek. Bunu açıklamada biraz aşama kat ettiğimizi düşünüyorum. İkincisi ise, tam bir muamma. İlki uyku. Uyku bir motivasyondur. Yeme içme gibi bir motivasyon. Bir işkence türüdür. İşkencenin ne olduğu tanımına girmeyeceğim ancak bir kimseyi uykudan mahrum bırakmak o kişinin muazzam acılar ve ızdırap çekmesine neden olabilir. Gerçekten çok yorgun olduğunuzda uyumak istemeniz gerçekten aç olduğunuz zaman yemek istemeniz gibidir. Buradaki kaç kişi dönemin başından şu ana kadar kaçınız ortalama olarak gecede sekiz saatten fazla uyudunuz? Bu iyi. İyi.

Bir çeşit uyku maçoğu tarzı var. Uyku maçosu “Bir gecede yalnızca 42 dakika uyurum” der fakat şimdilerde “11 saat uyurum” demekte [gülüşmeler]. Kim ortalama yedi saatten daha fazla uyuyor? Ortalama altı saatten fazla? Burada kim dönemin başından beri gecede altı saatten daha az bir süre uyuyor? Tamam. Gecede beş saatin altına düşen? Tamam. Bir kimsenin ne kadar uykuya ihtiyaç duyduğu üzerine büyük bireysel farklılıklar var ve uykunun kendisi yaşamımızın çoğunu harcadığımız

bir şey ancak çalışması hayli zor ve insanlara uyurken neler olduğunu sormak mümkün olmadığından – çünkü o anda uyuyorlar – daha zekice yöntemlere ihtiyaç duyarsınız. Bu tip zekice yöntemlerden biri EEG'dir. Birisini uyku laboratuvarına getirirsiniz, kafatası üzerine elektrotlar yerleştirirsiniz ve beyinde ne çeşit elektriksel aktiviteler olduğunu görürsünüz. Şu anda birçoğunuz yoğun kavrama ve mükemmel entellektüel odaklanma belirtisi olan düzensiz beta dalgaları göstermekte [gülüşmeler]. Bazılarınız uyanık ancak katılımdan uzak ve onların beyinleri bu geniş düzenli alfa dalgalarını yaymakta. Bazılarınız uyuyor gibi görünmekte, derin delta dalgaları [gülüşmeler].

Uyuduğunuz zaman birbirini izleyen şu basamaklardan geçersiniz. Uykuya dalarken bir geçiş dönemiyle başlarsınız. Bunu basamak I olarak adlandırıyoruz. Sonrasında başarılı bir biçimde derine daldıkça, II'den IV'e kadar, yavaş, düzensiz, yüksek genlikli delta dalgaları ve basamak IV'e ulaştığınızda tekrar basamak III ve basamak II'den yukarı çıkmaya başlarsınız. Sonrasında Hızlı Göz Hareketi (Rapid Eye Movement) yani REM uykusu ortaya çıkar. REM uykusu düzenlidir çünkü beyniniz uyanık gibi görünür, ancak –bunun hakkında daha detaylı bir biçimde sonra konuşacağım – adı da buradan gelir, gevşediğinizde hızlı göz hareketleri ve rüyalar ortaya çıkar ve iyi bir gece uykusunda dört ya da beş kez bu döngüyü yaşarsınız ve şöyle görünür. Başlarsınız, sonra aşağı, aşağı, aşağı dalarsınız derken tekrar yukarı ve bu ilk REM döngünüzdür, sonra tekrar, tekrar, tekrar, tekrar, tekrar ve uyanırsınız.

Buradan alınacak genel ileti şudur: İki tür uyku vardır. Yavaş-dalga uykusu ya da “derin uyku”. Gözleriniz birbirinden bağımsız ve yavaşça kayar ve uyanmanız çok güçtür. Bir de REM uykusu var. Beyin aktiviteniz uyanık olduğunuz zamanki gibidir, EEG kayıtlarınız uyanık olduğunuz zamankine benzer, gözleriniz dışında vücudunuz felç olmuştur, erkekler erekte olur ve rüya görürsünüz. Uyku üzerine araştırma yapan biri bu ikisinin birbiriyle ilişkili olduğunu, rüyaların havada uçuştüğünü ve erkeklerin ereksiyonunun da onları yakalayan antenler olduğu gibi bir şaka yapmıştı [gülüşmeler]. Bunu yazmayın [gülüşmeler].

Neden uyuyoruz ve neden uyu... – neden her zaman uyanık değiliz? Bunun birkaç yanıtı var. Buna verilecek muhtemelen en iyi yanıt bedenimizin bütün gün boyunca bitkin düştüğü ve uykunun da onu biçime sokmak için gerekli olduğudur. Yani, uyurken gelişme hormonları bedeniniz boyunca yayılır, beyniniz ve diğer organlarınız eski haline gelir, daha az gıdaya ihtiyaç duyarsınız, bağışıklık sisteminiz sıkı çalışmaktadır ve aslında bir yanı – insanlar her zaman uyumayı bıraktığınızda ne olduğunu merak etmektedir ve bunun yanıtı laboratuvar ortamında verilememektedir ancak bu durum bazı vakalarda kaydedilmiştir. Uyumayı bırakırsanız ölürsünüz. Uykusuzluktan hemen ölmezsiniz. Hastalandıktan sonra ölürsünüz, bu da uykunun sizi sağlıklı tutmak için gerekli olduğunu göstermektedir.

Ve üzerine düşünmeyi sevdiğim bir benzerlik de arabanızı tamir için getirdiğinizde, aracınızı tamir ederken yaptığınız ilk şey motoru kapatmak olur. Aracınızı üzerinde çalışabilmeniz için sabit ve dinlenme haline getirirsiniz. Bununla

ilgili bir görüş de uykunun enerjinizi korumak ve sizi geceleri sorundan uzak tutmak için ortaya çıkmış olabileceğidir. Ve bu görüşler tabii ki tutarsız değil. Bu bizim neden uyuduğumuzu ve muhtemelen neden geceleri uyuduğumuzu açıklar.

Uyku bozuklukları vardır. Bunların üstünden geçmeyeceğim. Burada yalnızca birkaçını sıralayacağım. Uyurken başınıza gelebilecek bazı kötü şeyler vardır. Kısmen moda olan ve yeni keşfedilen uyku bozukluklarında kullanılan Ambien gibi uyku haplarının yan etkileridir. Ortaya çıkan tuhaf yan etkilerden biri, Ambien alan bazı insanların uyurken aşağı kata gidip buzdolabını açıp çok miktarda yemek yemesidir [gülüşmeler]. Ambien'in hayli ciddi olan ve yeni keşfedilmiş bir diğer yan etkisi de bazı insanların uyurken araba kullanmaya dair önüne geçilemez bir istek duymalarıdır; ki bu iyi değildir [gülüşmeler].

Uyku konusuna geldiğimizde asıl ilgimizi çeken rüyalarlardır. Hamlet'i hatırlayın. Hepiniz Hamlet'i okudunuz "olmak ya da olmamak". Tüm bildiğim bu ancak [gülüşmeler] temel olarak Hamlet şeye karar veriyordu – şey – ben bunu yazmıştım. Kendisini öldürmeye ya da öldürmemeye karar veriyordu ve bu yüzden iki liste yapmıştı. Kendisini öldürme nedenleri listesinde "acımasız talihin kayış ve okları", "sorun deryası" ve "insanoğlunun mirasçısı olduğu binlerce doğal şoktaki kalp kırıklığı". Kendisini öldürmemek için tek bir argümanı vardı: Kâbuslar. "Uyumak, belki rüya görmek. Ha! İş burada. Çünkü o ölüm uykusunda, şu fani bedenden sıyrılıp çıktığımızda, göreceğimiz rüyalar bizi duraksatır ister istemez". Kâbuslar konusunda kaygılıydı.

Rüyalar her zaman insanları ve filozofları büyülemiştir. Eğer bir felsefe dersi alırsanız, rüyalar üzerinde merak edeceğiniz birçok soru olacaktır. Bunlardan biri "Şu anda rüya mı görüyoruz?"dur. Rene Descartes gerçek dünyanın var olup olmadığını merak etmiştir. Belki şu an yalnızca bir rüyadır. Ayrıca "Matrix"i hatırlayın. Rüyada ölümsüz olabilir misiniz? Hepimiz rüyalarda kötü olabilecek şeyler yaparız. Bunlar günah mıdır? Augustine gibi müthiş filozof ve teologlar "rüyada günah işleyebilir misiniz" sorusunun yanıtını merak etmişlerdir. Bu soruları yanıtlayacağım. Şu anda uyuklamıyorsanız rüya görüyor olamazsınız ve rüyada günaha giremezsiniz. Ancak rüyanızda ne göreceğinizi belirlediğiniz planlı rüyalar (lucid dream) bir istisnadır ve bu rüyalar aracılığıyla kötü alışkanlıklarınızı sürdürmek niyetiniz varsa, işte o zaman bir ahlaki problemden söz edebiliriz.

Rüyalar hakkında ne biliyoruz? Öncelikle gerçek rüyalar ve uyku düşünceleri arasında bir ayrım vardır. Gerçek rüyalar, büyükannenizin onaylamayan bakışları altında denizaltında bir tavukla güreşiyorsunuz. Bunlar gerçek rüyalar. "Uyku düşüncesi" ise tipik olarak uyumadan önce "Çöpü dışarı çıkarttım mı? Çöp nerede? Çöpü çıkarttım mı?" gibi düşüncelerinizdir. Ve bunlar bu tür derin düşüncelerdir ve bunu uyurken de yapabilirsiniz. Yavaş-dalga uykusu sırasında uyanırsanız "Çöpü dışarı – Evet, rüyamda çöpü düşünüyordum" diye düşünebilirsiniz ama REM uykusunda uyanırsanız "Maymun büyükannemi yiyordu" gibi şeyler söyleyebilirsiniz [gülüşmeler]. Ayrım budur.

İnsanlar ne hakkında rüya görürler? Rüyalar hakkında birtakım gerçekleri biliyoruz. Herkes rüya görür. Herkes rüyasını hatırlamaz. Rüyanızı hatırlamak istiyorsanız – bu arada bir rüya günlüğü tutun, bu çok işe yarar ancak herkes gecede üç ya da dört kez rüya görür. Bu ne kadar uyuduğunuza bağlıdır ancak rüyalar ince anılar bırakır. Çok çabuk kaybolurlar. Bu yüzden rüya güncesi tutmak ya da uyanır uyanmaz rüyalarınızı yazmak çok yararlıdır.

İnsanlar ne üzerine rüyalar görürler? Temel olarak bunu bulmanın yolu insanlara sormaktır ve insanlar – psikologlar ve sosyologlar rüya raporları toplarlar. Dreambank.net adresine girerseniz Hill adındaki adamın 50,000 rüya raporu topladığını görürsünüz. Bazı genellemeler yapabilirsiniz. Çoğu rüya kötüdür. Kötü, çok kötü kâbuslar değildir ancak çoğu rüya 1'den 10'a kadar bir ölçekte 5.5 derecesi ile olumsuz tarafa doğru ortaldadır. Aksilikleri anlatırlar. Kabile toplumlarında yaşayan insanlar endüstri toplumlarında yaşayan insanlardan daha çok fiziksel saldırıyla ilgili rüyalar görürler. Erkek kadınlardan daha fazla saldırıyla ilgili rüya görür. Amerikalılar'ın rüyaları Avrupalıları'ndan daha fazla saldırıyla ilgilidir. Evet [gülüşmeler].

İnsanlar ne üzerine rüyalar görmek ister? Bu bulgular sizi tamamen şaşırtmayacak. Kadınlar aşk ve macera üzerine rüyalar görmek ister. Erkekler seks ve yabancılar üzerine [gülüşmeler]. Görülmüştür ki, ergenlikteki hormonal patlamayı geçirdikten sonraki rüyalarınızın yaklaşık %10u açık cinsel içeriğe sahiptir.

En sık görülen rüyalar nedir? Tahminler. Düşmek. Bu iyi bir tahmin. Düşme en sık görülen rüyalar listesinde, ancak birinci değil. Başkası? Uçmak? Yakın. Toplum içinde konuşma? İyi bir fobik rüya ancak en sık görülen değil. Toplum içinde çıplak kalmak, hayır bu da değil [gülüşmeler]. Mükemmel. Takip edilmek. Evrimsel psikologlar ve bilişsel sinirbilimciler bu konuda biraz şaşkın. İlkel bir çeşit rüya gibi görünmekte ancak takip edilmek üzerine rüya görmek hayli büyük. Burada hiç kimse takip edildiğine dair bir rüya gördüğünü hatırlıyor mu? Evet. Takip edilmek büyük bir tane. Toplum içinde çıplak kalmak? [gülüşmeler]. Maymunun büyükannenizi yemesi? [gülüşmeler]. Hayır.

Peki, rüyalar ne işe yarar? Rüyaların doyurma ve diğer şeylerle yer değiştirdiği yolunda Freud'un kuramları var. Bunlar için fazla destek yok. Popüler olan bir kuram ise, rüyaların bellek yapılandırmanın yan etkisi olduğudur; yani bedeniniz, boyundan aşağıya siz uyurken kendisini yenilemekte ancak aynı zamanda siz uyurken anılarınız da beyninizin farklı bölgelerine yerleştirilmek için tekrar ve tekrar oynatılmakta. Neredeyse – bu konudaki en iyi benzetme bilgisayarınızı yedeklemenizdir. Beyniniz kendisini yedekler. Kendisini yedeklerken, bilince çıkan bazı rastgele olaylar vardır ve tutarlı bir hikâyede bir araya getirilir. Bu bakış açısından rüyaların adaptif bir işlevi yoktur onun yerine daha çok epifenomendir. Başka bir sistemin yan ürünleridir.

Son konumuz gülmedir ve bu gerçek bir muammadır. Bununla ilgilenmişim – yani kendi çocuğumu gülerken izleyip onu güldüren şeyin ne olduğunu ararken bir

gelişim psikoloğu olarak bu konuyla ilgilendim. Bu benim oğlum, Zachary, hayli genç [klip gösterilir] ama [gülüşmeler] bu en genç gülen insan kaydı değil. Bunu internette buldum [bir bebeğin gülen görüntüsü oynar]. Bu büyük bir bulmaca. Evrimsel bakış açısından, insanların seks, yeme, içme ve uyku arayışları dili anlama ve gördüğümüz dünyayı anlamlandırma ve gruplar oluşturma yetilerimiz büyük gizemler değil, ancak garip koşullar altında bu tuhaf gürültüyü çıkarıyor oluşumuz büyük bir bulmaca ve genellikle psikologlar bu bulmacayı açıklayamamakta.

Bir sinirbilim kitabında okuduğum ilk tahmin “beklentilerimiz ve gerçekte olanlar arasındaki tutarsızlık korkutucu bir sonuç vermediği sürece aradaki tutarsızlığa güleriz” [gülüşmeler]. Yani, bu iyi bir deneme. Herhangi bir şey hakkında herhangi bir şekilde yanlış olabilecek kadar yanlış [gülüşmeler]. Öncelikle neden güldüğümüzü açıklamamakta. Yani neden korkutucu sonucu olmayan bir tutarsızlık insanların her biri saniyenin beşte biri gibi bir parçayla ayrılmış saniyenin on beşte biri süresince kesik parçalar içeren belirgin gürültüyü çıkartsın? Tutarsızlıkla başa çıkarken neden bu yüksek gürültüyü çıkarttığımızı açıklamaz. Tutarsızlık gülmeye neden oluyor değildir. Buraya geldiğinizde burada bir kâse dolusu meyve olsaydı bu tutarsız olurdu ancak insanlar yüksek sesle gülüp birbirlerine meyveyi göstermezlerdi [gülüşmeler]. Ayrıca çoğu gülme tutarsızlık yüzünden değildir ve çoğu zaman güldüğümüzde herhangi bir anlamda ortada bir tutarsızlık yoktur. Gülme bir çeşit bulmaca gibidir. Neden güldüğümüzü bilmiyoruz. Bizi neyin güldürdüğünü bilmiyoruz.

Geçen beş, on yıl boyunca bu konuda bazı araştırmalar yapıldı. Çoğu araştırma bunu Gülmek (Laughter) adlı muhteşem kitabında özetleyen Robert Provine tarafından yapıldı. Ve Provine tarihte kimsenin yapmadığı bir şeyi yapmaya karar verdi. Alışveriş merkezleri de dâhil olmak üzere öğrencilerini farklı yerlere gönderdi ve kendisi de gitti ve buralarda insanlar güldüklerinde onları güldüren şeyi not ettiler. Ve bu da bir gülme kurami geliştirmenin ilk betimleyici adımıdır. Ve Provine'nin bulunduğu büyük bulgu gülme konusunu şaka ya da mizah konusundan ayırabileceğinizdir. Çoğu insan – çoğu insanı güldüren şey bir şaka ya da mizah ögesi değildir.

Provine binden fazla gülme başlatan durumu inceledi ve işte gülmeyi, bazen gürültülü bir gülmeyi başlatan tipik yorumlardan birkaçı: “Sonra görüşürüz millet”, “Bak, Andre” [gülüşmeler] “Emin misin?”, “Biliyorum”, “Nasılsın?”, “Normal bir hayat sürmeye çalışıyorum”, “Bu biraz komik” [gülüşmeler]. Neredeyse hiç eğlenceli olmayan bir bağlam içinde. “Sorun sende değil”, “Bununla başa çıkabiliriz”. Bu yorumların yalnızca yüzde 10’u daha sonradan mizahi olarak yeniden kaydedildi. Bu yüzde 10’luk kısmın içerisinde “Zavallı çocuk babasına benziyor” [gülüşmeler] “Ciddi bir antrenmandan gelmiş gibi kokuyorsun,” [gülüşmeler], yurt yemekhanesindeki yemekleri işaret ederek “Bunu burnundan mı çıkardın?” [gülüşmeler].

Provine şakalar ve gülme konularını birbirinden ayırdığımızı öne sürdükten sonra, gülme üzerine ne bildiğimizi sorar. Bazı temel olgular vardır, burada evrimsel biyologlardan söz ettiğimizi göz önünde bulundurun. Tüm insanlar bu evrensel

özelliği taşımakta. Gülmeyen hiçbir topluluk yok. Gülmenin ne kadar erken zamanlarda ortaya çıktığını kliplerde izledik. Peki, gülme ne için var? Ne işe yarar? Kazara ortaya çıkmış bir şey ise, ortaya çıkmasına neden olan kaza ne? Ne gibi özellikleri var? Ve bazı özellikleri bilmemiz çok önemli. Bu özellikler gülmenin sosyal ve iletişimsel olduğudur. Bunu nereden biliyoruz? Çünkü yüksek sesli bir şey. Gülme, açlık gibi değil. Açlık sessiz de olabilir. Açlık diğer insanlara iletilmesi çok da gerekli olmayan bir şeydir ancak bir şey yüksek sesli olmayı içerdiği zaman – yüksek sesin evrilme nedeni diğer insanlarla iletişim kuruyor olmamızdır.

Gülme, iradedışı gürültü çıkarmak olarak görülebilir ve bulaşıcıdır. Gülmeye dair ilginç başka bir özellik. Televizyon ve filmlerde yapılmış en büyük buluş gülme sesinin kullanımımızdır. Kullanılan gülme sesi izlediğimiz şeyi çok daha komik hale getirir çünkü insanlar grup içindeyken daha çok güler. Komik bir şeyden hemen sonraki davul vuruşu, bir çeşit gülme sesinin taklidini yapmaya yönelik teknoloji-öncesi bir girişimdir. Çocuklar genellikle gülmenin bulaşıcılığından etkilenirler ancak genelde daha önce gördüğümüz çocuklar gibi, başkalarını da görürseniz bu sizi kolayca güldürebilecek türde bir şeydir.

Diğer primatlar da bunu bir dereceye kadar yapar ve bunu yapmaları ilginçtir. Maymunlar bir yere saldırırken güler. Öldürmek ve yemek için bir araya geldiklerinde bir çeşit gülme sesi çıkarırlar ve birbirlerini gıdıklarında gülerler.

Ve sonrasında gör... – gıdıklama nedir? Gıdıklamanın iyi bir tanımı yalancı bir saldırıyla bedeninin çeşitli bölümlerine dokunma olabilir. Birisine bir çeşit saldırıda bulunuyorsunuz ve onlar gülüyor ama birisi size saldırıp sizi soyduğunda siz buna “Aa, bu çok komik” diyerek gülmezsiniz [gülüşmeler]. Bunun sahte bir saldırı olduğunu anlamak zorundasınız, bir saldırıyı taklit ediyorsunuz. Bu konudaki bir kuram da sahte saldırı belirtisi ve toplu saldırı üzerinedir. Basitçe – bu bana bir çeşit çete saldırısıymış gibi geliyor. Buradaki sahte saldırı duygusu insanların güldüklerinde genellikle dalga geçip sataşıyor olmalarıdır. Hakaretler yağdırıyorlar ya da birbirlerini gıdıklıyor ya da belki de birbirleriyle dalga geçiyorlardır, bütün bunlarda bir saldırı var. Çoğu gülme bir derece saldırıdan esinlenir ancak bu saldırı hafifletilmiştir ve gerçek değildir. Ve gülme bu saldırının gerçek olmadığını belirtir. Ve toplu saldırı – birçok çete saldırısı, infaz, linç ve tecavüz gülme sesiyle birlikte gelir. Grup içinde korkunç derecede saldırgan bir şey yaparken tehlike altında olduğunuzu düşünmezsiniz ve gülme grubun diğer üyelerine bir grup olarak dayanışma içinde olduğunuzu ve bunu birlikte yaptığınızı sinyaller.

Bunu anlatmanın bir başka yolu – ve bunlardan hiçbiri kesin sonuçları olan kati kuramlar değil. Bu bir çeşit farklı fikirlerin harmanı gibi – en eski yolu gülmeyi ortak bir düşmana karşı bir araya gelme olarak gören Plato tarafından öne sürülmüştür. Gülme ortak bir düşmana karşı grubun bağlılık sesidir. Komedyenler gülmenin saldırgan doğasını gözden kaçırmazlar. Dave Barry “Gelmiş geçmiş en önemli mizah gerçeği bir durum hakkında bir perspektife sahip olmanız gerektiğidir. Perspektif eski iki Yunanca sözcüğün bir araya gelmesiyle oluşmuştur, ‘pers’ başkasının başına gelen

kötü şey anlamındadır ve 'aktif/ pektif' Donald Trump gibi kusursuz kişi anlamına gelmektedir" [gülüşmeler] diye yazar. Buradaki fikir, sizin değil de sevdiğiniz bir başkasının başına kötü bir şeyler gelmesidir. Mel Brooks komedi ve trajedi arasındaki ayrımı daha net terimlerle yapar: "Trajedi benim parmağımı kesmemdir. Komedi ise, sizin açık bir kanalizasyon çukuruna düşüp ölmenizdir". [gülüşmeler]

Özetleyecek olursak, mizah için hedef olacak bir kişi gerekmektedir. Bu bir düşman olabilir. Bu bir arkadaş olabilir. Kendiniz de olabilirsiniz. Verilecek zarar korku, keder, acıma gibi olumsuz duygular yaratacak kadar ciddi olmamalıdır. Tanımadığım birisi muz kabuğuna basıp kaydığında ve poposu üstüne düştüğünde gülebirim, şefkate boğulmam. Eğer düşüp kafasını yararsa ve her tarafta kan olursa ve bu kendisinden nefret ettiğim birisi değilse gülmeye daha az eğilimli olurum [gülüşmeler]. Peki, neden mizah utandırma, cinsellik, müstehcenlik, muz kabuğu, yüzdeki pasta, pantolonunuzun düşmesi gibi gerçekte zarar vermeyecek hasarlar içerir? Empati, ilgilenme, sempati burada gelmiyor, ancak onların yerine birisine karşı zincirlerinden kurtulmuş bir saldırı ve bir miktar şaşırma devreye giriyor.

Bebek için komik olan budur, sesler geldiğinden ve onu daha komik yaptığından, tahmin edemezsiniz ama gülmeyi başlatan budur. Zachary'nin gülmelerini başlatan şey Ayı Winnie ve Fırtınalı Bir Gün filminde Tavşanın yüksek raf yığına tırmanması ve bütün bu rafların kırılarak onun üstüne düşmesidir. Ancak o ölmemiştir. Biraz afallamıştır [gülüşmeler]

Gülmeyle ilgilenen herkesi düşündüren son soru neden kendimizi gıdıklayamadığımıza ilişkindir. Gülme üzerine iki farklı durumdan söz ettim ve her durumda böyle büyük insan grupları önünde konuştuğumda biri konuşma sonrasında gelip "Ama ben yapabiliyorum" [gülüşmeler] der. Ve [gülüşmeler] bunda ciddi görünüyorlar ama kaç kişi kendisini gıdıklayabilir ki? Bir? [gülüşmeler]. Bazı insanların bunu nasıl yapabildiği gerçekten etkileyici bir soru. Neden kendimizi gıdıklayamadığımızın genel nedeni bunda herhangi bir şaşırma, saldırı olmayışı ve kendimizi uyarıyor olmamızın yarattığı bir hafifletme olduğudur.

Rüyalar ya da gülme hakkında sınanabilecek ilginç bir fikir düşünün. İstedığınız kadar detaya girebilirsiniz. İsterseniz tek bir cümle uzunluğunda da olabilir daha uzun da olabilir. Ders asistanı arkadaşlarımdan, onlara ilginç gelen bir ya da ikisini bana göndermelerini isteyeceğim. Ve kazanan küçük bir ödül alacak, bir kitap ya da yemek türünden. Tamam. Çarşamba görüşmek üzere.