

Psikolojiye Giriş

Ders 20

İyi Bir Yaşam: Mutluluk

Profesör Paul Bloom: Bu konu diğerlerinden biraz daha kısa sürecek. İlk yapmak istediğim, geçen derste tamamlamadığımız klinik psikoloji tartışmasını tamamlamak ve ardından mutluluk hakkında yapılan oldukça ilginç bazı araştırmalardan bahsetmek. Geçen derste zihinsel hastalıkları iyileştirme yöntemlerinin tarihini konuştuk – dersimizi bu konunun tarihini tartışarak bitirdik – ve oldukça korkunç, başarısız ve gelişigüzel olduklarını gördük. Bu konuda artık çok daha gelişmiş durumdayız. Dr. Nolen-Hoeksema depresyon terapisine odaklanarak bize farklı terapilerden bahsetti. Ders kitabınız, şizofreni, kaygı bozukluğu gibi farklı ruhsal bozukluklara uygun farklı terapilerden söz ediyor. Herkes “Terapi işe yarıyor mu?” sorusunun yanıtını merak ediyor ve bu cevaplama oldukça zor bir soru olarak karşımıza çıkıyor. Sorun şu ki, terapiye giden insanlara “Terapiden sonra daha iyi hissediyor musun?” sorusunu sorduğunuzda size daha iyi hissettiklerini söyleyeceklerdir, fakat sorun şu ki bu durum “ortalamaya kayma eğilimi” dediğimiz istatistiksel bir yan etki olabilir.

Sonuç olarak durum şöyle görünüyor. Bu çizgi sizin “kendimi harika hissediyorum”dan “fena değilim”e kadar kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteriyor ve iniş çıkışlar çiziyor – ki gerçek hayatta da siz bunları yaşıyorsunuz – bazı günler ortalama, bazı günler ortalamanın üzerinde iyi, bazı günler ise ortalamanın altında kötü geçebilir. Bu dönemdeki ruh halinizi bu şekilde ortaya çıkarabilirsiniz. Her sabah uyandığınızda veya her akşam yatmadan önce bir işaretleme yaparsınız. Kendinizi bir grafik üzerinde takip edebilirsiniz. Hareketli bir tablo ortaya çıkacaktır. İstatistiksel olarak, eğer bir şey ortalamanın üzerindeyse veya ortalamanın altındaysa, sadece istatistiksel bir kaçınılmazlık olduğu için, ortalamaya yönelecektir. İnsanlar terapiye neden gider? Yani... Kendilerini berbat hissettikleri için giderler. Kendilerini alışılmamış dışında kötü hissettiklerinde terapiye giderler. Terapinin bir etkisi olmasa bile, eğer insanların ruh halinin iniş çıkışlar göstermeye meyilli olduğu doğruysa, muhtemelen kendinizi çok kötü hissettikten sonra kendinizi ancak daha iyi hissedebilirsiniz. Sonuç olarak da bu durum ortaya çıkabilir, yani terapinin herhangi bir etkisi olmasa da ruh hali normal bir seviyeye çıkabilir.

Bu durumda terapiden sonra kendinizi iyi hissetmeniz size hiçbir şey kanıtlamıyor. Hayatınızın en kötü gününde on dakika boyunca çıplak bir şekilde üniversitenin çatı katında atlayıp zıplayabilirsiniz. Bir sonraki gününüzün daha iyi geçeceğini size garanti ederim. Bu çıplak olarak atlayıp zıplamanın size iyi geldiği anlamına gelmiyor. Ama hayatınızın en kötü gününden sonraki günün aynı derecede kötü olmayacağı anlamına geliyor. Daha kötüye gidebilir ama genellikle ortalamaya daha fazla yaklaşır. Bu durumda yapmanız gereken, aynı ruhsal durumda olup terapi alanlar ile aynı ruhsal durumda olup terapi almayanları – kontrol grubu –

karşılaştırmak. İşte bu örnek de bunun için. Yani, depresyonda olan insanlar için. Bu istatistiksel olarak eşit. İlk adım hepsinin terapiye gidiyor olması fakat bu örnekte kısıtlı sayıda terapist olduğundan bazıları bekleme listesindeyken bazılarının bir terapisti var. Bu planlı olmayan bir durum. Aynı zamanda tesadüfi ki bu da bu deneyi çok iyi kılan bir faktör. Ve bu örnekte, bilişsel talim alanların daha iyi olduğunu görebilirsiniz. Terapi almayanlarınkinden daha düşük depresyon puanları olduğunu görebilirsiniz.

Aslında, terapiye dair birtakım genellemeler yapabiliriz. Terapi çoğunlukla işe yarar. Terapi gören insanlar terapide olmayanlara göre daha fazla ilerleme gösteriyorlar ve bunun tek nedeni terapiye gitmeyi seçmeleri değil, daha ziyade kendilerini çaresiz hissettikleri durumlarda yardım isteyen insanlar olmaları. Yardım almayı seçenler yardım almayanlardan daha iyi durumdadır. Terapi çoğu insan için etkili oluyor. Hala tedavi edemediğimiz birçok şey var ama en azından insanları buldukları noktadan daha iyi bir noktaya getirebiliyoruz.

Farklı sorunlara karşılık farklı terapi yöntemleri iyi sonuçlar verebiliyor ve yine depresyon güzel bir örnek. Eğer depresyondaysanız, yani kendinizi çok üzgün hissediyorsanız ve depresyon ile bağlantılı diğer semptomları gösteriyorsanız, sizin için en uygun tedavi bilişsel davranışsal terapi ve SSRI gibi antidepresan ilaç kullanımının kombinasyonu olacaktır. Eğer mani ve depresyonunuz (bipolar) varsa bilişsel davranışsal terapinin size hiçbir faydası olmaz ve ilaç kullanımı en iyi seçim olabilir. Diğer ruhsal rahatsızlıklar için de aynı şey geçerlidir. Her türlü ruhsal rahatsızlığa uygun bir tedavi yöntemi vardır. Eğer kaygı bozukluğundan yakınıyorsanız, bilişsel davranışsal terapi faydalı olabilir. Eğer şizofrenseniz bu yöntem muhtemelen pek faydalı olmayacaktır. Farklı rahatsızlıklar farklı terapi yöntemleriyle en iyi sonucu verirler. Son olarak, bazı terapistler diğerlerinden daha iyidirler. Yani bazı bilinmeyen nedenlerden dolayı, iyi terapistler, onlardan daha iyi terapistler ve kötü terapistler vardır. Ayrıca bireysel terapistin etkili olmasında kişisel farklılıklar çok büyük rol oynar.

Peki, terapi yöntemlerindeki farklılıkları ve terapist farklılıklarını bir kenara koyarsak, genel olarak terapinin faydası olduğunu söylemek mantıklı olur mu? Cevap "evet". Ve bunun büyük bir kısmı klinik psikologların "özgül olmayan etkenler" şeklinde adlandırdıkları etkenlere bağlı. Bu terim tüm terapilerin paylaştıkları ortak özelliklerini tanımlar ve ben bunlardan iki tanesini sizinle paylaşmak istiyorum.

Birincisi "destek". Ne çeşit bir terapi aldığınızdan bağımsız olarak, davranışsal terapist ya da psikanalist ya da bilişsel terapist ya da ilaç tedavisi öneren bir psikiyatrist, ya da size çeşitli egzersizler veren ya da günlük tutturana biri olsun, bir anlamda kabullenme, empati, yüreklendirme ve rehberlik alıyorsunuz. Bir insan eli değişiyor size. En azından günün belirli bir zamanında sizinle ilgilenen, sizin daha iyi olmanızı isteyen birisi oluyor ve bu gerçekten çok büyük bir fark yaratır.

Tabi bir de bir umudunuz oluyor. En basit şekliyle, terapinin ardında bir heves yatar. Bunun bana kendimi iyi hissettirmesini, beni iyileştirmesini istiyorum ve bu

umut çok güçlü olabilir. Ancak bu plasebo etkisinin bir parçası olarak görülebilir, yani terapistten aldığınız faydanın, terapistin sizin üzerinizde olan etkisinden ziyade işlerin daha iyiye gideceğine olan inancınız ve size yardımcı olacak bir şeylerin yapılmasından kaynaklanıyor olması. Bu inanç kendini gerçekleştiren kehanet olabilir. “Plasebo etkisi” çoğu zaman hafife alınır, “Aman canım, sadece plasebo”, oysa plasebo belirli bakış açıları gereksiz gibi görünse de oldukça güçlü ve etkili olabilir. Örneğin psikolojik kuramların bakış açısından, siz sandalyede oturup onu seyrederken terapist etrafta dans ediyor bile olsa – şimdi aklımda dans etmek var – , dans izlemenin size iyi geleceğini düşünüyorsanız, bunun iyi gelme ihtimali var. Peki. Terapi hakkında tüm söyleyeceklerim bunlar. Terapi üzerine sorusu olan var mı? Evet.

Öğrenci: [Duyulmuyor]

Profesör Paul Bloom: Mantıklı. Soru şu ki ortalamaya kayma eğilimi varsayımı bir nevi keyfi görünüyor bu tamamen ortalamanın ne olduğuna bağlı. Her zaman bir etkene yönelik bir ortalama bulabilirsiniz “Bakın. Bu ortalama” diyebilirsiniz fakat bu durumda, önceden nasıl bilebilirsiniz? Güzel bir nokta. Ortalamaya kaymadan bahsediyorsanız, bazı varsayımlar beraberinde gelir. Bir tanesi de şu: hayatınız boyunca ve olayların inişli çıkışlı gidişatında gerçekten bir ortalama vardır ve bu ruh hali gibi birçok şey için geçerlidir. Birçoğumuz için, ortalama bir ruh hali vardır ve iyi günlerimiz ve kötü günlerimiz vardır. Kötü bir gün geçirdikten sonra ondan sonrasının sürekli daha kötüye gitmesi her zaman mümkündür fakat en iyi tahmin ortalamaya tekrar yaklaşacağınızdır. Bunu klinik açıdan değerlendirmenize gerek yok. Kendiniz bile ortaya çıkartabilirsiniz. Ruh halinizi kaydedin ve en depresif olduğunuz günleri not edin, er ya da geç daha iyi olacaksınız. Aynı şekilde hayatınızın en mutlu gününden sonraki gün muhtemelen daha az mutlu olacaksınız ve bunda gerçek dışı bir durum yok. Bunun tek nedeni her birimizin içine işlenmiş bir ortalama olmasıdır. Eğer insan davranışı gelişigüzel olsaydı, rastgele bir yürüyüş gibi olurdu fakat öyle değil. Geri döndüğümüz bazı eşikler ve açılar var ve bu da ortalamayı psikolojik bir iddia haline getiriyor. Evet.

Öğrenci: [Duyulmuyor]

Profesör Paul Bloom: Bu güzel bir soru. Evet. O çalışmada “Buraya yardım almaya geldiğinizi görüyorum. Ancak size bunu veremeyiz. Tebrikler. Bir kontrol grubusunuz” [gülüşmeler] denilmesinin kaygı yaratması mükemmel bir hipotez. Diğer çalışmalarda kontrol grubu, kontrol grubu olduğunu bilmez. Yani haklısınız. Gerçekten iyi bir nokta. Seçildiğinizi bilmemek kötü bir etki yaratabilir ve sorunun cevabı da diğer çalışmaların aynı metodu kullanmıyor olması.

Peki. Mutluluk konusunu bitirmek istiyorum, zaten psikoloji kapsamında konuşmak için biraz garip bir konu. Psikoloji çoğunlukla insanların ızdıraplarına ve klinik psikolojiye odaklanır. Bu dönemin çoğunda konuştuğumuz konular görme, dil ve sosyal davranış, fakat insanlar müdahaleyi düşündüklerinde akıllarına problemler geliyor ve ardından onları nasıl iyileştireceğimizi düşünüyoruz. İnsanlar

şizofren, depresif veya kaygılı, hayatlarını yaşayamıyorlar ve psikologlar işleri nasıl daha iyi yapacaklarını bulmaya çalışıyorlar. Ve aslında, geçen haftaki dersin başında verdiğim bilgiler – ki tüm ruhsal bozuklukları anlatmıştım – DSM-IV, The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders adındaki harika kitapta yer alıyor. Eğer gerçekten almak isterseniz – eğer gerçekten [gülüşmeler] insanlara tanı koymak ve kendi zihinsel istikrarınıza inanmak isterseniz, bu kitabın üzerinden geçmeniz bir zevk olacaktır. Zihinsel bozukluklara ait her türlü şeyi bu kitapta bulabilirsiniz, Asperger sendromundan fetişizme, paranoid şizofreniye kadar tüm bozuklukları bulabilirsiniz- fakat birçok psikolog odak noktamızın kötü durumda olan, bozulmuş, üzgün insanları normal hale getirmek olmasından rahatsız. Ve psikolojinin insanın içgörüsünü geliştirmeye bir katkısı olup olmadığını, psikolojik anlamda bir başarı olan insanların nasıl değerlendirileceğini, psikolojik olarak sağlıklı olan insanların nasıl değerlendirileceği ve onların nasıl iyileştirileceğini sorgulamaya başladılar. Bu hareketin adı 'pozitif psikoloji' olarak biliniyor. Ve artık 'Pozitif Psikolojinin El Kitabı' adında kendi el kitabı bile var. Bu kitap psikolojik anlamda güçlü yönleri, faziletleri, metotları listeliyor ve psikolojinin olabileceğimizin en iyi olmamız hakkında belirttiği yöntemlere yer veriyor.

Pozitif psikolojide yer alan bazı çalışmalar, bence gerçekten işe yaramaz şeyler. Çok büyük bir kısmı bağış toplamak ve Time dergisinde yer almak için çabalayan insanların yeni çağ banalliklerinin bir nevi kombinasyonu. Bir taraftan, bir kısmı gerçekten kötü. Tüm kişisel gelişim satışı için bu konunun ne kadar çekici olduğunu tahmin edebilirsiniz. Diğer taraftan, bu işin büyük bir kısmı da oldukça özenli, oldukça ilginç ve oldukça umut vaat edici. Ben de sizinle bu hareketin mutluluğu ilgilendiren kısmına dair ilginç bulduğum araştırmaları paylaşmak istiyorum.

Şimdi bu konuyla ilgili çok fazla iyi kitap var ve bu derste pek yapmadığım bir şeyi yaparak sizlere bu kitaplardan bazılarını tavsiye edeceğim. Pozitif psikolojinin öncüsü olan Marty Seligman Authentic Happiness adında mükemmel bir kitap yazdı. Jonathan Haidt de birçok çalışma yapmış dâhiyane bir bursiyer – aynı zamanda tikslenme ve ahlak konusunda da çalışmaları var. Daha önce konuştuğumuz “ölü tavukla seks çalışması”nı o yaptı. Bu benim en sevdiğim kitap, Nettle'in Happiness'ı, çünkü akıllıca, harika bir şekilde yazılmış ve çok kısa. Ayrıca Dan Gilbert'in yazdığı Stumbling on Happiness, çok çok komik ve akıllıca bir kitap ve artık The New York Times çok satanlar listesinde. Anlayacağınız, mutluluk konusunda yazılan kitaplarda bir kıtlık yok.

Mutluluk konusundaki birçok araştırmanın başlangıç noktası “Ne kadar mutlusunuz” sorusudur. Ve biz psikologlar olarak, bize 1'den 10'a kadar, 5'in orta nokta olduğu, 10'un süper olduğu bir skalada değerlendirme yapmalarını isteriz. En sık alınan cevap, ilginçtir, hep yüksek. 8 ya da 9. Bu odada kaç kişi kendisine 7 veya 8 verir? Peki. Kaç kişi 9 ya da 10 verir? Pekâlâ. Kaç kişi 10 verir? Güzel, güzel, mutlulukta en yüksek noktaya ulaşıldı. Öyle görünüyor ki, çoğu insan oldukça mutlu olduğunu düşünüyor. Mutlulukta Lake Wobegon etkisi var. Çoğu insan oldukça mutlu

olduğunu düşünür. Aslında, çoğu insan diğerlerinden daha mutlu olduğunu düşünür ki böyle bir şeyin olmaması gerekir.

“1 den 10 a kadar değerlendirecek olursanız ne kadar mutlusunuz?” sorusu tüm dünyada soruldu. Sonuçlar gösteriyor ki kaç yaşında olduğunuza bağlı hafif farklılıklar oluyor. Ayrıca yaşadığınız ülke içinde nerede olduğunuza da bağlı olarak küçük farklılıklar var – California veya New York örneğin. Ayrıca kadınlar ve erkekler arasında da belirli noktalarda belli belirsiz birtakım farklılıklar var ki bu biraz çelişkili bir durum. Kadınlar depresyona erkeklerden daha açık olmalarına rağmen, ortalamada çok küçük bir fark da olsa, kadınlar erkeklerden daha mutlu. Ülke bazında veriler oldukça ilginç. Bir çalışmada 42 tane ülke değerlendirilmiş. En mutlu olan, hmm bir bakalım. Öncelikle hiçbir ülke mutsuz olduğunu belirtmemiş bu 42 ülke arasında. Bazı ülkelerin yaşamak için çok kötü yerler olduğunu düşünebilirsiniz ve onlar değerlendirilmeye alınmış mı bilemiyorum ama bu 42 ülke, ortalamanın üzerinde olduklarını söylemişler. Dünyadaki en mutlu insanlar mı? İsveçliler.[gülüşmeler]. Onlar çok mutlu. İnsanlara dün bu araştırmadan bahsettim ve çikolata önerdiler [gülüşmeler]. Buradaki – bu örnekteki – en mutsuz insanlar kim mi? Bulgarlar. [gülüşmeler]. Peki ya Amerikalılar? Aslında Amerikalılar oldukça mutlu, 7.71. Biz mutlu insanlarla dolu mutlu bir ülkeyiz.

Şimdi insanların, 1’den 10’a kadar bir skala üzerinde ne kadar mutlu olduklarını değerlendirmeleri istenen çalışmalardan elde edilen verilere dayanan birçok çalışmadan söz edeceğim. Ancak dürüst olup bu sayılara dikkat etmenizi gerektiren şeyler olduğunu söyleyeceğim. Ve bu nedenler birkaç psikoloji deneyinden kaynaklanmaktadır. Bir zamanlar psikoloji bölümünde fotokopi makinesi vardı ve bir deneyde, insanlar fotokopi çekmek üzere bu makinelerin başına gittiğinde onların yanına gidip “Hayatının tümünü göz önüne aldığında ne kadar mutlusun?” diye soruyorlar. Bu çalışmada iki grup var. A Grubu, bu insanlar makinenin başına gelmeden önce deneyiciler makineye bir dolar yerleştirmişlerdi, “Ee, ben ... [duyulmuyor] Aa! Bir dolar buldum! İyi” Diğer grup için ise makineye önceden bir dolar yerleştirilmemişti. Onlara “Bütün yaşamınızı düşündüğünüzde ne kadar mutluydunuz?” diye sorulduğunda [gülüşmeler] a Grubunun bu gruba göre daha yüksek bir yaşam tatmini belirttikleri görüldü.

Başka bir çalışmada insanlara bugünkü gibi güneşli günlerde hayatlarından genel olarak ne kadar mutlu oldukları sorulmuş ve insanlar güneşli günlerde yağmurlu günlere oranla daha mutlu olduklarını söylemişler. İlginç olan nokta, bu soruyu sormadan hemen önce “Hava nasıl?” diye sorduğunuzda bu cevabın değişmesi. Bu sorular telefon görüşmeleriyle sorulmuş. İnsanlara havanın nasıl olduğunu sorduğunuzda “Ah, hava bugün gerçekten güneşli” cevabını alacaksınız, ardından “ne kadar mutlu bir hayatınız olduğunu düşünüyorsunuz?” şeklinde bir soru sorduğunuzda insanlar “Hmm, peki. Cevap verirken havanın güneşli olma durumunu da değerlendirmem lazım.” diyorlar

Peki, şimdi mutluluk nedir? İnsanlar bu tip sorulara cevap verirken ne düşünüyorlar? Bu gerçekten çok zor bir soru ve bu sorunun üzerine bir seminer boyunca konuşulabilir. Fakat bu durumu evrimsel bakış açısından değerlendirmek gerekir. “Mutluluk nedir?” yerine “Mutluluk ne içindir?” diye sormak gerekir, tıpkı dil ne içindir, gülmek ne içindir, açlık ne içindir veya şehvet ne içindir diye sormak gibi. Mutluluk ne içindir? Mutluluk peşinden koşmak için evrimleştiğimiz , hedeflediğimiz bir ruh durumudur. İhtiyaçlarımızın karşılandığına dair bir işarettir. Mutluluk peşinden koştuğumuz bir havuçtur ve hayatımıza sahip çıkmamızı sağlar. Mutlu olmak isteriz. Bunun bir örneği yemek. Açlıktan kıvranıyorsanız çok mutlu olamazsınız. Doymak ve tatmin olmak istersiniz, dolayısıyla karnınızı doyuracak yemek ararsınız. Bulduğunuzda ve karnınızı doyurduğunuzda da, mutlu olursunuz.

Steven Pinker çağrışımlarla dolu güzel paragrafında mutluluğun anahtarını şöyle tanımlıyor: “Sağlıklı olduğumuzda, iyi beslendiğimizde, rahat olduğumuzda, güvende hissettiğimizde, bolluk içinde olduğumuzda, bilgi sahibi olduğumuzda, saygı duyduğumuzda, bir eşimiz olduğunda, âşık olduğumuzda daha mutlu oluruz”. Burada kaç kişi bunların tümüne sahip? Hadi ama [gülüşmeler]. Bazılarınız. İlginçtir ki 10 derecesinde mutlu olduğunu söyleyen kimse elini kaldırmadı – kaldırmıyor. Peki. [gülüşmeler]. Bu konuyu özetliyor – tüm ihtiyaçlarınız karşılanıyor, karnınız tok, insanlar sizi seviyor, düzenli olarak seks yapıyorsunuz, akıllısınız, zenginsiniz, mutlusunuz, fakat Pinker'ın da belirttiği gibi bu o kadar basit değil.

Sorun şu, siz, yaşadığımız yüzyılın Amerikalıları, tarihteki hemen hemen herkesten daha sağlıklısınız, daha iyi besleniyorsunuz vesaire ama onlardan daha mutlu değilsiniz. İşin bilmececi de burada. Mutluluk konusundaki bu çalışmalar uzun bir süredir yapılıyor. 1950'lerdeki insanlar çok fazla para kazanmıyorlardı, pek fazla yemek yemiyorlardı, bu kadar uzun yaşamıyorlardı, hastalıklar daha yaygındı ve yüzlerce açıdan daha fazla dezavantajları vardı – ama yine de sizin şu anda mutlu olduğunuz kadar mutlulardı. Siz ebeveynleriniz kadar, ebeveynleriniz kendi ebeveynleri kadar mutlular. Dahası, fakir ülkelerde insanların barınakları, bilgileri, korunmaları, güvenlikleri yok, yine de bir ülkenin zenginliği ve orada yaşayan insanların mutluluğu arasında çok fazla bir bağlantı yok.

Dahası, temel ihtiyaçları karşılanmış insanların mutluluğu arasında kişisel farklılıklar oldukça fazla. Bu odadaki herkesin karnı tok, evi var ve bu odadaki herkes güvende. Bazılarınız bolluk içinde, bazılarınız bilgili, birkaçınızın sevgilisi yok [gülüşmeler] ve buna rağmen bu grup içinde dahi, mutluluk seviyelerinizde farklılıklar var ve bu da bir muamma. Bu muammaı çözmek için de mutluluk konusunda birkaç şaşırtıcı gerçekten bahsetmek gerekir ve ben üç tanesini paylaşacağım.

Birincisi, mutluluk zannettiğiniz kadar değişken değil. Mutluluk, olanlar karşısında çok fazla etkilenecek hassasiyete sahip değil – yani mutluluğunuz sandığınız kadar etkilenmiyor etrafınızda olanlardan. Bunun bir sebebi mutluluğun güçlü bir kalıtımsal temele bağlı olması. Tıpkı kişilik ve zekânın etki alanı üzerinde olduğu gibi, ne kadar mutlu olduğunuz, tamamen olmasa da kalıtımsal olarak

belirlenmiştir. İnsanlar genetik olarak belirlenmiş bazı kısıtlamalardan bahsediyor. Yani bir nevi doğal mutluluk seviyeniz ya da aralığınız var. En uç noktaya taşırsak, bazı insanlar genetik olarak huysuz olmaya yatkınken, bazıları da oldukça mutlu olmaya yatkındırlar. Tek yumurta ikizleri mutluluk seviyeleri açısından oldukça benzeşmelerine rağmen bu seviyeler birebirlerinin aynısı değildir. Peki ya hayatınızda olup biten önemli olaylar? Bunlar mutluluğunuzu etkilemez mi? İşte bu noktada mutluluk araştırmasının en büyük bulgularından birine giriş yapıyoruz.

Bir dakika düşünün. Başınıza gelebilecek en kötü şey ne? Sonra bu durumun mutluluğunuzu ne kadar değiştireceğini kendinize bir sorun. Şimdi tekrar düşünün. Başınıza gelebilecek en iyi şey ne? Peki, bu durum mutluluğunuzu ne kadar değiştirirdi? Mutluluk üzerine yapılan araştırmanın sonuçlarına göre hisleriniz muhtemelen yanlış. Bu konuyla ilgili iki tane vaka analizini sizinle paylaşmak istiyorum.

Birçok insan için olabilecek en kötü şey bir kaza sonucu boyundan aşağısının felç olmasıdır muhtemelen. Belli ki bu duruma düşen bir insan çok mutsuz olacak. Depresyona girer, hayatının bittiğini düşünür, inanılmaz derecede üzgün hisseder ama bu durum sonsuza kadar sürmez. Boyundan aşağısının felç olmasından bir yıl sonra, insanların mutluluk düzeyi aşağı yukarı kazadan önceki noktaya geliyor ki bu da bize geçici bir etkinin olduğunu fakat etkinin kalıcı olmadığını gösteriyor. Birçok insan piyangodan milyon dolarlar kazanmanın kendilerini daha mutlu edeceğini düşünür ve de bu olur. Biletinizi açıp "100 milyon dolar kazandım! Oley! Tanrım 10,5 kat daha mutluyum" diyebilirsiniz fakat bu olay üzerinden bir yıl geçtikten sonra o zamanki kadar mutlu olmayacaksınız. Aslında piyangodan para kazanmak oldukça kötü bir durum olup beklentilerinizin tersini yaşatabilir. Çok fazla para kazanmak çoğu zaman insanların ailelerinden, işlerinden, arkadaşlarından uzaklaşmasına neden olur ve depresyona üzüntüye sürükler, sizi mutlu eden sıradan şeyler dahi sizi artık mutlu etmeyebilir.

Dan Gilbert ve başkaları tarafından yapılan bir araştırmada, tenür alacak genç asistanlara – ki üniversitede tenür iyi bir şeydir çünkü ömür boyu iş güvenliği sağlar – "Tenür alsaydınız ne kadar mutlu olurdunuz? Tenür almasaydınız ne kadar mutlu olurdunuz?" soruları soruldu. Son seçimlerden önce insanlara "Başkan Bush seçilse ne kadar mutlu olursunuz? Başkan Kerry seçilse ne kadar mutlu olursunuz?" soruları soruldu. Ve öyle görünüyor ki insanlar bu tip şeylerin etkisini biraz abartmış. En beğendiğiniz adayın seçilmesi çok büyük bir olay değil. En beğendiğiniz adayın seçilmemesi de büyük bir olay değil. Tenür almak ya da almamak büyük bir olay. Fakat altı ay sonra ve bir yıl sonra mutluluğunuz değişmiş görünmüyor.

Tüketim ürünlerini almak, örneğin bir Xbox 360, güzel bir ince ekran televizyon, paketi açtığınızda ve kurulumunu tamamladığınızda çok mutluluk verir ama bu mutluluk neredeyse hemen kaybolup gider. Birçok kişi kafasını sallıyor. Bu doğru, benim için değil ama... Bu işin altında yatan şu ki, bu tip şeylerin derin ve

kalıcı etkileri olmasını bekliyoruz fakat öyle olması gerekmiyor ve çoğu zaman da olmuyor.

Peki neden? Neden bu tip şeylerin bize getireceği mutluluğu abartıyoruz? Bu arada bunun için kullanılan terim “duygulanım tahmini”. Tekrar söylüyorum, bu Dan Gilbert’in çalışması ve varılan sonuç şu ki tahminlerimizde yanılıyoruz. Yani, bize olacakların sonucunda ne kadar mutlu veya ne kadar üzgün olacağımızı tahmin etmekte pek başarılı olamıyoruz. Peki neden? Bunun iki nedeni var. Bir nedeni, günlük olarak başımıza gelen bazı değişik olayların farkında olmuyoruz. Yani seçimler öncesinde – seçimler yarın ve seçimlerden önce ölümüne demokrat birisine “Bush kazansaydı ne hissederdin?” diye sordum ve bana “Mutsuz olurum ve önümüzdeki dört yılı mutsuz geçiririm” dedi. Fakat burada farkında olmadığımız bir şey var, Bush kazansın ya da kazanmasın, sonuç sizi mutlu etsin ya da etmesin, günlük hayatınızda başkanın kim olduğunu gün içinde aklınıza çok fazla getirmiyorsunuz. Çok büyük bir ödül kazansaydım, Nobel Ödülü, Guggenheim, McArthur Dahisi gibi ya da mesela hepsini aynı gün içinde alsaydım “Off çok büyük bir ödül” derdim [gülüşmeler] “Ne gündü ama. Gerçekten çok mutluyum.” Ama üzerinden bir ay geçiyor, ben yine aynı yerdeyim, uykusuzluk sorunu da aynı yerde ve televizyonda yine izleyecek bir şey yok ve tesisatçı yine gelmiyor ve çocuklarım bana saygı duymuyor ve “Evet ödülü kazandım” gerçeği bunların hiçbirini değiştirmiyor. Sizi çok mutlu edeceğini düşündüğünüz birçok şey günlük hayatınızı pek etkilemiyor ve değiştirmiyor.

Ayrıca mutlulukta varabileceğimiz son nokta bir mantık çerçevesinde işliyor. Ve bu korkunç bir kelime ile tanımlanıyor: alışıyoruz. Şu anda Nobel ödülü olmayan biriyim. Bu duruma alışkınım. Nobel ödülü alsaydım, Nobel ödüllü bir adam olurum. Bir süre mutlu olurum fakat ardından bu duruma da alışırdım. İkincisini alsaydım, “Yaşasın, iki tane!” derdim, fakat ardından ona da alışırdım. Olanlara alışıyorsunuz. Kötü olaylara bile alışıyorsunuz. Şimdi bu durumu abartmak istemiyorum. Fakat bazı ilginç istisnalar var. Örneğin, gürültüye alışamıyoruz. Birçok çalışmaya göre, çevrenizde gürültü varsa, etrafınızda bir inşaat çalışması yapılıyorsa, bu gürültüye alışamıyorsunuz. Bu durumda mutsuz oluyorsunuz ve mutluluk seviyeniz yükselmiyor. Sürekli gürültüye bünyeniz alışamıyor. Piyangodan para kazanmak, ödül kazanmak, dersten “A” almak gibi iyi şeylere alışıyoruz. Alışıyoruz, adapte oluyoruz fakat bunlar arasında da bazı istisnalar var. Mutluluk araştırmasından çıkan başka bir sürpriz sonuç da, göğüs büyütme ve göğüs küçültme ameliyatlarının etkileri ile ilgili. Buradan çıkan sonuç şu ki bu ameliyatlar insanları daha mutlu ediyor ve bu daha mutlu ruh halleri kalıcı oluyor. Bu duruma getirilen bir açıklama şu ki nasıl görüldüğümüz bizim için çok önemli. Başkalarının bizi nasıl gördüğü ve bizim kendimizi nasıl gördüğümüz oldukça önemli ve belirli bir şekilde görünmeye asla alışamıyoruz. Dolayısıyla, kendinize daha iyi bakarsanız, her seferinde daha mutlu olacaksınız.

Yani, bazı istisnalar var ama istisnaları bir kenara bırakırsak, adaptasyon ve alışma sorununu “hedonik koşubandı” şeklinde tanımlayabiliriz, burada mutluluk

yerine hedonik diyoruz. Sürekli koşuyorsunuz fakat ne kadar hızlı koşarsanız koşun, aynı yerde sayıyorsunuz ve alışıyorsunuz. Alışma çok sıcak bir suya girip alışmak gibidir. Eğer soğuk bir su ise ona da alışıyorsunuz. Zor koşullara da kolay koşullara da alışıyorsunuz. Bu hikâye genellikle İncil'den bir alıntı ile birlikte anlatılır. İncil'de yer alan hikâyede her şeye sahip olan bir kral anlatılır. Bahçeleri, parkları, bağları, şatoları, köleleri, haremi varmış ve haremde kadınlar olduğu gibi erkekler de varmış [gülüşmeler]. Yani evet her şeye sahipmiş, fakat “Hayattan nefret ettim. Tüm bu gösteriş ve rüzgârın peşinden koşmak... Ve güneşin hiçbir faydası yok”.

Şimdi, mutluluk biliminin ilk prensibi, mutluluğunuzun sabit olmasıdır. Bir kısmı kalıtımsal olarak, büyük bir kısmı da hayatınızda ne olursa olsun alışacağınız için, mutluluğunuz sabittir. Elini mi kaldırdın? Yok. Pardon. İkincisi mutluluk görecelidir. Para, güç ve mutluluk üzerine birçok araştırma yapılmış ve dikkat edin daha önce size fakir ya da zengin bir ülkede yaşıyor olmanızın çok büyük bir fark yaratmadığını söylemişim. Açlıktan ölmediğiniz sürece, yaşadığınız ülkenin ne kadar zengin olduğu sizin ne kadar mutlu olduğunuzu etkilemiyor. Fakat bu ne kadar para kazandığının da mutluluğunuz etkilemeyeceği anlamına gelmiyor. Aslında bunun için bir eşik var ama ne kadar mutlu olduğunuzu maaşınız ve işiniz bir noktaya kadar etkileyebiliyor. Ve eğer sefalet derecesinde fakirseniz, nerede olduğunuzdan, kiminle olduğunuzdan bağımsız olarak mutlu olamayacaksınız demektir. Fakat bunun da ötesinde, mutluluğunuz göreceli olarak koşullarınıza bağlı. H.L. Mencken eski bir içgöründe şöyle demiş, “Zengin adam karısının kardeşinin kocasından 100 dolar fazla kazanan adamdır”. Buradan çıkan anlam şu ki, ne kadar kazandığınız önemli değil, önemli olan etrafınızdaki insanlara oranla ne kadar kazandığınız.

İnsanlara ayrıca şu sorular sorulmuş: “Çalıştığınız yerdeki herkes 65 bin dolar alırken 70 bin dolar almak ister misiniz? Peki, herkes 80 bin dolar alırken siz 75 bin dolar almak ister misiniz?” Eve ne kadar para getirdiğiniz mi daha önemli yoksa başkalarına oranla ne kadar kazandığınız mı önemli? İkisi de birer etken fakat maaş göreceli ve bu örnekte insanlar bunu tercih ediyor [göreceli seçeneği göstererek]. Eğer diğerlerinden daha fazla kazanıyorlarsa daha az kazanmayı tercih ediyorlar. İngiliz kamu hizmetlileri ve onların mutluluk düzeyleri, sağlık düzeyleri ve ilişkilerinin kalite düzeyi ve hayatlarını ne kadar sevdipleri üzerine bir çalışma yapılmış ve tüm bunların ne kadar para kazandıklarına bağlı olmadığı fakat diğerlerine oranla ne kadar para kazandıklarına bağlı olduğu ortaya çıkmış.

Biz toplumdaki statümüzün ve hiyerarşi içindeki rolümüzün bilincinde olan varlıklarız ve hiyerarşideki seviyeniz, mutluluğunuz üzerinde büyük bir etkiye sahip. Bu bir sır değil. Opera sanatçısı Maria Callas ve İngiliz Profesör Stanley Fish aynı pazarlama stratejisini kullandılar. Fish bu bölüme alındığında, en azından bir şehir efsanesine göre “Maaş konusunda rakamlardan bahsetmek istemiyorum. Aklımda belli bir rakam yok. Tek istediğim bu bölümde en yüksek mertebede çalışan insandan 100 dolar fazla almak” demiş. Bu adam mutluluğun ne olduğunu biliyor. İçeri giriyor ve “Herkesten fazla para alıyorum. Ne kadar olduğu umrumda değil. Daha fazla işte” diyor.[gülüşmeler].Ve bu mutlulukla oldukça alakalı.

Şimdi krala biraz tavsiye verelim. Öncelikle Dr.Nolen-Hoeksema dersine geri dönecek olursak, bence kralın hafif depresyonu var ve bence bir miktar SSRI almalı ve bilişsel davranışsal terapiye katılmalı. Bence şatosunu krallığın sessiz bir köşesine taşınsın. Gürültülü bir şatonun sesi stres yapar. Ayrıca haremde de vazgeçmeli. Bir kraliçe bulmalı. Sosyalleşmeli, bir kulübe üye olmalı, bir derneğe katılmalı, belki de bir hobi edinmeli. Sonuncusu biraz farklı bir konu oldu pardon. Elini kaldırdın – evet.

Öğrenci: [Duyulmuyor]

Profesör Paul Bloom: Soru şu: “Sosyal etkileşim değişikliklerine alışabilir misiniz?” Bunun bir örneği hücre cezası ya da hapisane. İnsanlar birçok şeye alışır. Bu örnekler sosyal ilişkilerde olduğu kadar toplumsal statüde de ve diğerlerine kıyasla kendinizi nasıl değerlendirdiğiniz konularında da bir değişiklik içerdiğinden iyileşmesi zor olabilir. Eğer Yale üniversitesinde popüler bir insansanız ve hapse giriyorsanız muhtemelen hapisanedeki ilk birkaç gününüzde pek mutlu olmayacaksınız. Fakat sonra düşünün ki hapisanede de popüler oldunuz, sizin gibi insanlar, kitap kulübü falan her şey sizden soruluyor. [gülüşmeler]. Hapisanede olmamayı yeğlersiniz ama neşeli bir adamsanız hapisanede de neşeli bir adam olabilirsiniz.

Son vaka analizi, geçmişte yaşanan acıları ve hazları içeren yargılara yönelik. Nobel ödülünü bir örnek olarak biraz önce vermiştim fakat çalışmasını anlatacağım psikolog, Nobel ödülünü kazanmış birisi, pardon Nobel ödülünü kazanmışlardan birisi, Daniel Kahneman. Mutlulukla ilgilenmeye başlamış. Siz onu rasyonellik çalışmasından hatırlıyorsunuz ama biz mutluluk üzerine çalışmalarından bahsedeceğiz. Şimdi bir örnek verelim. Marathon Man filmi gören var mı? Diş doktorunda bir işkence sahnesi vardır. Diş doktoruna gittiğinizi ve diş doktorunun size işkence yaptığını düşünün, dişlerinizi temizliyor da olabilir ama gerçekten acı çekiyorsunuz, yani korkunç. Terliyorsunuz, kendinizi sıkıyorsunuz, bir saat kadar sürüyor ve bittiğinde diş doktoru eğilip şöyle diyor “İşimiz bitti. İsterseniz durabiliriz. Ama eğer isterseniz – size bir kıyak yapıp – beş dakika daha vaktim var – size biraz daha hafif de olsa acı verebilirim.” Bu sorması çok garip bir şey gibi görünebilir. Ama işte bir seçenek. Ne istiyorsun? Bir saat süren acılı bir diş operasyonu mu yoksa bir saat süren acılı bir diş operasyonu ve ardından biraz daha acı mı? Kim A’yı ister? Birini seçmeniz gerekiyor. Peki, kim A diyor? Kim B diyor? Tamam.

İşte size büyük bir bulgu. “Evet”. B daha fazla acı anlamına geliyor. Doğru. “A” 1 saatlik acı anlamına geliyor. “B” de 1 saatlik acının üzerine birkaç dakika daha acı oluyor. Çok fazla düşünmeye gerek yok gibi görünüyor fakat A ve B seçenekleriniz varsa ve daha sonra hatırlamanız gerekiyorsa B’yi A’dan çok daha iyi hatırlarsınız. Kahneman’ın içgörüsü, olaylar hakkında tekrar düşündüğünüzde geçmişte yaşadığınız acı ve hazın üzerine daha fazla bir şey eklemiyorsunuz. Daha ziyade belleğiniz en uç noktalarda hissettiklerinize ve en son olana odaklanır. Ve bunu hayal edebilirsiniz. İlk durum sonrasında, yani A’dan sonra “Tanırm, çok berbattı. Off!”

diyorsunuz. B'den sonra ise “Bu çok da acı verici değildi, ortalarında çok acı vericiydi ama sonu daha hafif bir acıyla bitti”. Görünüşe göre, genelde sonlar çok önemli.

Kahneman çalışmasını, insanların ellerini buz gibi bir suyun içine soktukları, hafif acı duymalarını sağlayan bir de çok fazla acı verici kolonoskopik muayene prosedürünü bir laboratuvarda yürütmüş. Ve çıkan sonuç şu ki, insanların hafızasında kalmasını istiyorsanız, ya da hafızalarında çok kötü yer almamasını istiyorsanız, en hafif acıyı son aşamada vermeniz yeterli olacaktır. Yani sonlar önemli. Herkesin %90'ında çok eğlendiği bir parti var sonra, partinin son %10'unluk diliminde birisi size tokat atıyor ve üzerinize sos döküyor falan – [gülüşmeler]. Yani %90 iyi şeyler, %10 kötü şeyler veya %90'lık dilimde insanlar sizi tokatlıyor ve üzerinize sos döküyorlar [gülüşmeler] ve ama sonra %10'luk dilimde, her şey inanılmaz güzel – eğer geri dönüp üzerinde düşünürseniz A seçeneği çok daha iyi olurdu ama sonlar önemli olduğundan ve bunun verdiği güçten ötürü B ağırlıkta olurdu.

Neyse, bu konuyu kapatmadan önce birkaç şey daha yapacağım. Öncelikle ders asistanlarına teşekkür etmek istiyorum. Sunny Bang, Erik Cheries, Jane Erickson, Izzak Jarudi, Greg Laun, ve Koleen McCrink. Bence muhteşem bir iş çıkardılar [alkış]. Resmen psikolojiyi baştan sona işledik. İşte dönem başında bu amaçla yola çıkmıştık. Bence şu anda bunları cevaplayacak **durumdasınız(EKLENDİ)** ya da en azından rüyalar, görgü tanıklığı, tiksinti, bellek, depresyon, dil, gülme ve hatta biraz iyilik ve kötülük gibi başlıkları duyduğunuzda size birtakım çağırışimler yapabilir. Burası, bir anlamda psikolojiye giriş sınıfı. Psikoloji bilimi derin bir bölüm ve biz daha yeni başlıyoruz. Eğer ilginizi çektiyse, burası inanılmaz bir bölümdür. Burada inanılmaz burslar ve inanılmaz öğretmenler var ve bahsettiğimiz her konunun detayına inen dersler var. Eğer bellek veya sosyal etkileşim veya zihinsel rahatsızlıklar ile ilgileniyorsanız, sizi bazı muhteşem derslere yönlendirebilirim. Önümüzdeki yıl için ikinci sınıf öğrencilerine danışmanlık yapamıyorum bu konuda çünkü sonbahar döneminde ayrılıyorum ama belirli bir konuda konuşmak ya da soru sormak isterseniz lütfen yanıma gelmekten çekinmeyin.

Kişilikteki farklılıkların %50 kalıtsal farklılıklara bağlı olduğunu biliyoruz fakat diğer %50nin nereye ait olduğunu söylemekte biraz zorlanıyoruz. Elimizde bir insanın maceraperestken değerinin çekingen olmasını, ya da bir insanın huysuzken değerinin hayatından memnun olmasını açıklayacak iyi bir kuram yok. İnsanları korkunç şeylere sürükleyen birtakım sosyal etkenler hakkında oldukça bilgimiz var fakat bazı insanların neden bu tür etkilere daha dayanıklı olduğu sorusunun cevabını bilmiyoruz. Neden bazı insanlar içinde buldukları durumlardan bağımsız olarak iyi şeyler, hatta kahramanlıklar yapıyor? Yani araştıracak daha çok şey var. Anlamamız gereken daha birçok şey olduğu için bu alan oldukça heyecan verici.

İkinci sonuç daha iyimser. O da bu soruları ve daha birçok soruyu eninde sonunda, tüm dönem boyunca değindiğimiz metotlarla, evrim, sinirbilim, gelişim konularında kuramlar yaratarak, test ederek, deneysel ve gözlemsel yöntemlerle,

cevaplayacağımız. Bu sonuç şu anlama geliyor; kendimize ait en önemli ve derin noktaları, duygularımızı ve inançlarımızı, karar verme kapasitemizi ve hatta doğru ve yanlış ayırt etmemizi bilimsel hipotezler yaratarak ve test ederek, açıklayabiliriz. İyimser olmamanın sebebi ise, zihin ile ilgili ilginç ve önemli şeyler öğrendiğimiz noktada bazı başarı hikâyeleri oluştu ve bu konuda beklenti içine girmek gelecekte iyi sonuçlar doğurabilir.

Beyin konusundaki ilk dersimi buradaki insanların endişeleri üzerine tamamladım ve dürüst olacağım, bu bakış açısı bazı insanlara göre biraz korkunç. Bazı insanlar beyini bilimsel olarak çalışmanın insanlardan “ayrıcalıklılığı” aldığına ve bizi bir şekilde hiçe saydığına inanıyor. Ben buna katılmıyorum. Eğer ders boyunca sizi ikna etmeye çalıştığım bir şey varsa o da beyni ve beynin işleyişini bilimsel bir bakış açısıyla ne kadar irdelerseniz, karmaşıklığını, eşsizliğini ve güzelliğini o kadar takdir ediyor olacağınızdır. Bu öğretmesi harika bir ders oldu. Geldiğiniz için teşekkür ederim, herkese finalde iyi şanslar dilerim. [Alkış]