

Psikolojiye Giriş

Ders 9

Evrim, Duygular ve Mantık: Aşk

Profesör Paul Bloom: Bu Psikolojiye Giriş dersi için ilk konuk öğretim üyesi, Dekan Peter Salovey 'i tanıtmaktan memnuniyet duyuyorum. Peter eski bir dostum ve meslektaşım. Buradaki herkesin onu Yale Üniversitesi Dekanı olarak bildiğini düşünüyorum. Bu giriş dersi bağlamında onunla ilgili iki farklı şeye daha değineceğim. Birincisi, dekan olmasının ötesinde ki hala dekan kendisi, aktif bir bilim adamı, özellikle sağlık psikolojisiyle, sağlık mesajlarının verilmesinde psikolojik yöntemlerin uygun kullanımıyla aktif olarak ilgilenen bir sosyal psikolog ve aynı zamanda üzerinde çok fazla miktarda çalışma yapmış olduğu duygusal zeka kavramının bulucusu ve geliştiricisidir. İkincisi ise, Peter Yale Üniversitesi'nde son derece iyi bilinen aktif bir öğretmendi ya da hala öyle. O Yale Üniversitesi'nde bugüne kadar yapılan en geniş katılımlı ders olan Hukuk Psikolojisi dersini verdi ve bu dersle buradaki bütün rekorları kırdı. Ve bunların hepsinin ötesinde, o efsanevi bir Psikolojiye Giriş öğretmenidir. Ve sanırım onun bugünkü dersin konusu olan aşk ile ilgili bu kadar efsane olmasının birtakım nedenleri var [alkış].

Dean Peter Salovey: Çok teşekkürler. Tamam. Profesör Bloom size teşekkür ediyorum. Bugün, Sevgililer Günü'nde, gelip size ders vermek benim için bir zevk. Benim ana araştırma alanım insan duygusudur. Ve aşk bir duygu. Bu konu sadece laboratuvarda bireysel olarak çalıştığım değil, ayrıca konuşması da eğlenceli bir konu. Ve bu, pek çok sosyal psikolojik fenomenin içinde yer bulan bir konu. Ve bu derste konuk konuşmacı olmak benim için harika. Dekan olarak hizmet verdiğimden bu yana çok özledim şeylerden biri, Psikoloji 110 dersini öğretme fırsatı bulmak. Dekan olmayı sevmeme rağmen, daha önce hiç duymadığınız fikirleri açığa çıkararak Psikolojiye Giriş anlatmayı gerçekten özlüyorum.

Evet, bu konuşmadaki bazı konuları çeşitli sebeplerle daha önce duymamış olduğunuzu düşünüyorum. Fark edeceğiniz iki şeyden biri, bugün hakkında konuşacağım bazı deneyler, artık yapılabilir türde deneyler değil. Onlar etik olarak kabul edilebilir değil; fakat onlar etik standartların şu an size öğrettiğimiz zamankinden farklı olduğu 50'ler, 60'lar ve 70'lerin başlarında yapıldı. Şu an size, üzerinde konuşacağımız üniversite öğrencilerinin yaşadığı deneyimlerin aynılarını yaşatamayız.

Sözünü edeceğim diğer şey ise, romantik aşk ile ilgili yapılan sosyal psikolojik araştırmalarda belli bir erkek merkezli ve heteroseksüel niteliğin çok fazla olmasıdır. Bahsedeceğim deneylerde göreceksiniz. Bu deneylerde katılımcılar genellikle erkek

ve hedefleri ise kadınlar. Ben aşk çalışmanın tek yolu olarak bunu uygun görmüyorum. Sadece yapılmış olan deneyler bu şekildeydi ve ben bu uyarıyı en baştan belirtmek istiyorum. Öncelikle düşünmeniz gereken şeylerden bir diğeri ise, bu deneylerin sonuçlarının diğeri tür ikili ilişkiler için genellenebilir olduğunu düşünüp düşünmediğinizdir. Ve bu sizin ders boyunca sorabileceğinizi düşündüğüm bir soru.

Tamam. O zaman başlayalım. Bazı şeyleri açıklamak için öncelikle bir tanım düşünmemiz gerekiyor. Aşkın ne olduğunu tanımlayacağım fakat bahsedeceğim deneylerin çoğunda aşktan çok çekime odaklanılıyor. Çekimden kastedilen ise karşılıklı romantik ilgidir ki bu daha sonra aşk ilişkisine dönüşebilir. Ama biz aşkın bir tanımı ile başlayalım. Tufts Üniversitesi'nde dekan olan ve ondan önce Yale Üniversitesi'nde yaklaşık otuz yıl çalışmış eski meslektaşım Robert Sternberg'den bir alıntı yapmak istiyorum. Onun üç bileşeni olan bir aşk teorisi var: duygusal yakınlık, tutku ve bağlılık, ya da bazen karar taahhüdü. Ve bunlar oldukça basit. O, bu unsurların üçü de yoksa sevgi olmadığını savunur.

Duygusal yakınlık, bağ, bağlılık biriyle yakınlık duygusudur. Fonksiyonel olarak duygusal yakınlık, kimseyle paylaşmadığın sırları o kişiyle paylaşabilmektir. Tamam. Gerçekten duygusal yakınlık budur, başkalarıyla, hatta çoğu insanla paylaşmadığın paylaşmadığın bilgiyi paylaşmaktan oluşan bağ. İkinci unsur ise tutku.

Tutku düşündüğünüz şeydir. Tutku - romantizme yol açan sürücüdür diyebiliriz. Fiziksel çekicilik ya da cinsiyet gibi düşünebilirsiniz. Ve Sternberg bunun bir aşk ilişkisinin gerekli bir parçası olduğunu savunuyor. Ancak, Calhoun Koleji'nde duş almak için gerekli değildir [bir Yale yurdu] [gülüşmeler].

Sternberg'in aşk teorisinde üçüncü unsur, onun karar veya taahhüt dediği şeydir, bunun bir aşk ilişkisi olduğuna karar verilmesi, bunu o şekilde etiketleme isteği ve en azından belli bir süre boyunca bu ilişkiyi sürdürmek için bir taahhüt olarak adlandırır. Sternberg'e göre aşk adı aşk olmadığı sürece ve devamlılığına uğraşmadığı sürece aşk değildir. Yani bu üçü varsa; duygusal yakınlık, tutku ve bağlılık, Sternberg teorisine göre aşk vardır. Şimdi enteresan olan şey ise ya bu üç şeyden sadece biri veya ikisi varsa ne olacak? Elinizde ne var ve o üçünden hangi ikisi elinizdeyse durum ne kadar farklıdır? Bu tür bir kuramsallaştırmada ilginç olan şey – bunları ayırdettiğinizde çok farklı permütasyonlara yol açıyor olmalarıdır ve bunlara dikkatlice bakmak oldukça ilginç olabilir. Ben de, Sternberg'in aşka dair üç unsuru olan duygusal yakınlık, tutku ve bağlılığı aldım ve bu üç unsurdan hiçbirisinin, birinin, ikisinin ya da üçünün olması durumunda sahip olacağınız ilişkileri listeledim.

Ve ben Sternberg'in teorisinde kullandığı adları veya türleri kullanıyorum. Bunlar gerçekten ondan geliyor. Ve bunlardan bazıları oldukça açık. Duygusal yakınlık yoksa tutku yoksa ya da bağlılık yoksa aşka sahip değilsiniz. Sternberg bunu aşk-dışı olarak adlandırır. Bu teknik bir terim. Ve [gülüyor] siz şu an rastgele sizin okulunuzdan tanımadığınız birinin karşısında oturuyorsunuz ve aslında bu ona göre aşk-dışı bir ilişki olarak adlandırılıyor. Başka bir şey olsaydı, biz bunu dersin sonunda konuşabilirdik ya da belki o anda onu ele alırdım.

Şimdi öğeleri eklemeye başlayalım. Duygusal yakınlık ekleyelim. Bu sırları paylaşmayı, yakınlık hissetmeyi, birleşmeyi ve bağlanmışlığı içeriyor. Diyelim ki birisi ile aramızda bu var ama tutku yani cinsel uyarılma yok ve ilişki sürdürmek için gerekli olan bir taahhütte bulunulmamış. İşte bu hoşlanmaktır. Sternberg bunu hoşlanmak olarak adlandırır. Ve hoşlanmak en yakın arkadaşlığınızda değil ama birçok tipik sıradan arkadaşlıkta olan şeydir. O kişiyi yakın hissedersiniz, onunla başkalarıyla paylaşmadığınız belirli bilgileri paylaşırsınız ancak fiziksel olarak çekici bulmazsınız, onunla uzun devam ettirecek bir belirli bağlılık yoktur.

Şimdi, samimi ve bağlı değilsiniz, fakat tutkulusunuz ve cinsel uyarılma hissediyorsunuz. Bu Sternberg'in kara sevda dediği şeydir. Ve bu terim yani delicesine aşk belki de sizin için de geçerli olabilir ve bu ilk görüşte aşktır. "Seni tanımıyorum, seninle sırlarımızı paylaşmadık çünkü seni tanımıyorum, bunun adını koymak için ve gelecek için söz vermiyorum. Aslında, geleceği düşünmüyorum. Ben şimdiyi düşünüyorum ama senden etkilendim" Doğru. İşte bu ;kara sevda ve Sternberg'in delicesine aşk olarak adlandırdığı şey budur.

Tek elementli ilişkilerin üçüncü türünde ise mahremiyet yok, evet bağlanma, yakınlık, sırlar, fiziksel çekim, cinsel uyarılma yok ama gel gör ki, biz bu ilişkiyi sürdüreceğiz, bu ilişkiye her zaman bağlıyız. Sternberg bunu "boş aşk" olarak tanımlıyor. "Boş aşk" ilginç bir türdür. Bu kötü giden uzun süreli ilişkilerin son aşamasında görülür. "Birbirimizle bir şeyler paylaşmayız bu yüzden artık mahremiyet yoktur. "Birbirimize karşı fiziksel bir çekim hissetmeyiz ve artık tutku yoktur, ama çocuklar için birlikte kalmaya devam ederiz değil mi?" Ya da gösteriş uğruna birlikte kalmaya devam ederiz ya da birlikte kalmazsak bu bizim için finansal anlamda bir felakete dönüşebilir yahut duygusal yakınlık ve tutkudan farklı nedenlerden dolayı insanlar birbirine bağlı kalmaya devam ederler. Bu Sternberg'in boş aşk dediği şeydir.

Şimdi ilginç olan şey düzenlenmiş evliliklerin görüldüğü toplumlarda genellikle aşk ilişkisinin birinci aşaması bu şekildedir. Belki de daha önce birbirini hiç görmemiş olan bu iki insan hiç sırlarını paylaşmamıştır, dolayısıyla arada mahremiyet yoktur, birbirine yasal bazen ise dinsel açıdan bağlı olan bu iki insan, fiziksel olarak birbirine çekim duyduklarını bilemezler ya da düğünden önce birbirlerine gösterilmezler. Değil mi? Taahhüt vardır, ama o an orada başka hiçbir şey olmayabilir. Tabii ilginç olan şey bu tür ilişkiler, aşk evliliği yapan insanların evliliklerinden daha yüksek bir boşanma olasılığına sahip gibi görünmüyor. Ama bu tür ilişkilerle ilgili olarak yapılan çalışmalarda önemli bir karıştırıcı, bir problem vardır. Bu ne olabilir? Hiç kimse yok mu? Belirttiğim ilişki türü ile aşk için yapılan evliliklerin ayakta kalması ile ilgili yaptığım açıklamadaki sorun ne olabilir? Evet.

Öğrenci: [Duyulmuyor]

Dean Peter Salovey: Evet. Bahsettiğim tür ilişkilerin boşanmanın hoş karşılanmadığı toplumlarda ortaya çıkması daha olasıdır. Boşanma bedeli yüksek olan, özellikle sosyal açıdan yüksek olan bir durumdur ve böylece onlar sadece iyi değil başka türlü sebepler yüzünden de bir arada kalabilirler.

Tamam. Şimdi "Üçte İki Fena Değildir" şarkısını söyleyen kimdi? Meat Loaf mıydı? Kimdi o? Meat Loaf. Tamam. Profesör Bloom, Meat Loaf olduğunu söylüyor. Meat Loaf'tu. Hepiniz "Meat Loaf diye bir şarkıcı mı vardı?" diyorsunuz. Meat Loaf "Üçte iki fena değildir" şarkısını seslendirdi. Bakalım üçte iki fena mıdır değil midir? Eğer aranızda mahremiyet varsa "biz sırları, tutkuyu paylaşıyoruz, birbirimize karşı fiziksel çekim duyuyoruz fakat birbirimize taahhüt vermiyoruz." Sternberg bunu "romantik aşk" olarak tanımlıyor. Bu, yakın bağlılıkla birlikte fiziksel çekimin var olması durumu, Yani Romeo ve Juliet'in ilk kez bir araya gelmesi gibi. Bu genellikle ilişkilerin başlama şeklidir: "Biz birbirimizden hoşlanıyoruz ben fiziksel olarak ilgi duyuyorum sana, seninle zaman geçirmekten keyif alıyorum fakat sana uzun vadeli bir söz veremem. Bu yüzden şu an yaşadığım şey için "aşk" kelimesini kullanmayı pek istemiyorum." Doğru mu? Birçoğunuz bu gibi bir ilişki yaşamışsınızdır. Bu romantizmdir. Romantik aşk budur.

Şimdi eğer aranızda mahremiyet varsa; "biz birbirimizle sırlarımızı paylaşıyoruz, ancak aramızda belirli bir fiziksel çekim yok ama biz gerçekten bu ilişkiye bağlıyız." Bu Sternberg dediğine göre "arkadaşça aşk" oluyor. Bu sizin en iyi arkadaşınızdır. "Biz, mahremiyeti paylaşmaya ve sonsuza kadar arkadaş olmaya kararlıyız," ama burada fiziksel çekicilik denklemin bir parçası değildir. Bu tür belki de, ilişkilerde Yunan idealidir.

Tamam. Eğer tutku varsa, "Ben senden cinsel olarak etkileniyorum " ama arada mahremiyet yok. Ben gerçekten senin hakkında her şeyi bilmek istemiyorum, ben gerçekten her şeyimi seninle paylaşmak istemiyorum, ama sana karşı olan bu fiziksel çekimi sürdürmeye kararlıyım" [gülüşmeler]. Peki, bu Sternberg'in "budalaca aşk" dediği şeydir. Baş döndürücü bir kurlaşmadır. Bu bir Hollywood romantizmidir. Bu bir yıldırım nikâhına sebep olabilir. Belki kendini Las Vegas'da bulup bir buçuk günde evlenip sonradan bunun pek de iyi bir fikir olmadığını fark edersen. Ve belki de ismin Britney ve sen bir şarkıcısın [gülüşmeler].

Neyse, fikri anladınız. Budalaca aşk budur. "Biz temelde birbirimize seks için bağlıyız" ama bu ilişkinin uzun süreli olmasını sağlamak zor çünkü pek fazla ortak özelliğimiz yok, birbirimizle bir şeyler paylaşamayız, birbirimize güvenemeyiz, birbirimize özellikle bağlı değiliz. Diğer taraftan, bütün üçlüye sahipseniz, yani; duygusal yakınlık, tutku, bağlılık varsa, bu Sternberg'e göre "mükemmel aşk" yani tam bir aşktır. Bu onun tam olarak yaptığı aşk tanımlamasıdır.

Tamam. Şimdi artık bir aşk tanımı var elinizde ve ev ödevi olarak bu gece oturun ve tanıdığınız herkesi listeleyin ve bu üç aşk elementi açısından inceleyerek her bir kişiyi işaretleyerek kendi kişisel aşk listenizi oluşturun. Bunları sizden toplamak için istemiyoruz. Biz bunları görmek istemiyoruz ama bu sizin için eğlenceli olabilir. Sonra diğer insanlardan da bunu yapmalarını isteyebilir ve birbiriyle karşılaştırabilirsiniz [gülüşmeler]. Ve bu alıştırmayı başarabilirseniz bu iş için daha iyi olacaksınız [gülüşmeler]. Seni öldürmeyen şey güçlendirir. Bu alıştırmamızın altında yatan fikir bu.

Tamam. Artık aşkın sosyal psikolojisi, çekiciliğin sosyal psikolojisi olarak yer almaktadır. İnsanları birbirleri için çekici kılan nedir? Onlara yakın olmak istemesini ne sağlar? Birbirlerini fiziksel olarak arzulanır kılan şey nedir? Taahhüt vermeye yol açan, ilişkinin sürmesi için taahhütte bulunma kararı verdiren nedir? Bu çok güzel. Bu ders aşktan bahsediyorum ve siz ikiniz ön sırada elelesiniz. Bu gerçekten - [gülüşmeler] - [alkış]. Her üç elemanda mevcut, duygusal yakınlık, tutku ve [gülüşmeler]. Evet. Tamam [gülüşmeler]. Sadece kontrol ediyorum [gülüşmeler]. Tamam.

Sosyal psikolojide çekicilik hakkında ilginç olan şey ise onun yedi değişkene dayanmış olmasıdır. Ve ben bunu büyük üçlü ve ilginç dördü olarak iki gruba ayırıyorum. Ve ben onlara büyük diyorum, büyük üçlü etkilerinin detaylı olarak ele alınmasına gerek olmayacak kadar güçlü olan değişkenlerdir. Bu ders ilginç dördü üzerinde odaklanacağım çünkü onlar daha incelikli ve muhtemelen daha önce hiç duymadığınız türden şeyler. Ama şimdi hızlı bir şekilde büyük üçlü hakkında konuşalım.

Büyük üçlüyü anlamamanın yolu “ tüm diğer şeylerin eşit olması” ifadesi ile olabilir. Tüm diğer şeylerin eşit olması durumunda; insanlar birbirini derste aynı sırayı paylaşmak gibi bir mekânsal yakınlık içinde bulursa, birbirlerinden etkilenip romantik ilişki kurma olasılıkları daha yüksek olacaktır. Tamam, tüm diğer şeylerin eşit olması halinde. Şimdi bu çok ilginç şekillerde test edilmiştir. Çalışmalar New York'ta yapılmıştır ki, eğer Manhattan'da yaşıyorsanız şehir blokları arasında insanların birbirinden ne kadar uzak kaldığını fark edersiniz. Değil mi? Bu üniversite kampüslerinde de böyledir. Güzel bir ızgara sistemi var ve insanların kapıları arasındaki mesafeyi ölçmek üzere şehir blok sistemini kullanabilirsiniz. Ve birbirine daha yakın oturan insanların birbirleriyle romantik bir ilişkiye girmeleri daha olasıdır. Bu çok bariz. Değil mi? Bu üniversite kampüslerinde de böyle çalışıyor. Sizin kendi odanızdan, diğer her öğrencinin odasına olan uzaklığı adım sayısı olarak ölçebiliriz ve burada negatif bir korelasyon oluşacaktır, bu negatif korelasyon biriyle romantik bir ilişkiye girme olasılığı ile onun odasıyla sizin odanız arasındaki adım sayısı arasındadır. Tüm diğer şeyler eşit olarak, adım sayısı azaldıkça romantik ilişki olasılığı artmaktadır.

Şimdi diğer tüm şeylerin eşit olması büyük bir niteleyici. Değil mi? Fakat eğer diğer bütün değişkenleri istatistiksel olarak kontrol edersek, bütün yapmam gereken sizin odanızla kampüsteki diğer insanların oda uzaklıklarını ölçmek ve ben size Yale kampüsünde kimin kime âşık olacağını grafiğini yapabilirim. Şimdi bu fikir - yani bilmiyorum. Belki bu biraz sezgilere aykırı. Burada yabancılara yönelik bir çeşit kültürel mit var; tanımadığın insan gelecekte âşık olacağını insandır. Ve bu sizin yakınınızda olan insan durumuna uymuyor. Doğru mu? Ve diğer büyük üçlünün de bu temanın bir çeşit tekrarı olduğunu göreceksiniz. Yabancı olan âşık olacağınız kişi değildir.

Peki. Devam edelim. Benzerlik. Muhtemelen şu cümleyi duydunuz: “Tencere yuvarlanır, kapağını bulur”, ve romantizm söz konusu olduğunda bu doğrudur. Psikologlar bu tür çalışmalarda her boyutu değerlendirdiğinde insanların benzer olduklarında birbirlerini daha çekici buldukları sonucunu elde etmiştir. Bu boy ölçüsü ya da yaş gibi bariz şeyler olabilir ama aynı zamanda idam cezasına yönelik tutum ya da Redsox ya da Yankees tercihi gibi şeyler de olabilir. Değil mi? Bütün bunlar benzerliğin boyutları. Tüm diğer şeylerin eşit olması durumunda, ne kadar benzerse o kadar çekici olmaktadır. Dolayısıyla karşıtlar gerçekten birbirini çekmemektedir. Tencere yuvarlanır kapağını bulur ama zıtlar birbirini çekmez.

Şimdi, genellikle dersin bu noktasında salonda birileri elini kaldırır ve şöyle der, “Eh... Ben erkek ya da kız arkadaşım ile tamamen zıttız, buna ne diyorsunuz Profesör Salovey” ve ben genellikle onlara bakıp “iyi şanslar” derim [gülüşmeler].

Ve tabii ki her şey eşit olmayabilir. Her şeyin eşit olmasında rol oynayan başka değişkenlerde vardır ama benzerlik küçümsemeye sebep olmaz. Benzerlik etkilenmeye sebep olur. Tamam? İlginç değil mi? Biz tüm bu birbiriyle çelişen atasözlerine sahibiz ama bazıları deneysel olarak diğerlerinden daha fazla destekleniyor yani “zıtlar birbirini çeker?” Pek fazla kanıt yok. “Benzerlik küsmemeye yol açar?” Pek fazla kanıt yok. “Tencere yuvarlanır kapağını bulur?” Evet, bunun için bazı kanıtlar var.

Son olarak, aşinalık. Biz çevremizde olan zaten tanıdığımız olan insanlara âşık olma eğilimindeyiz. Fikir şu, büyülü bir akşamda bir yabancı göreceksiniz - sevgililer gününde çiftler için şarkı söyleyen New Blue (Yale’ın sevgililer gününde çiftler için şarkı söyleyen bir grubu) ihtiyacınız olduğunda nerede? [gülüşmeler]. “Büyülü bir akşamda kalabalık bir odanın ucunda bir yabancı göreceksiniz. Değil mi? Bu hangi müzikalden? “Güney Pasifik”. Çok güzel. Kalabalık bir odanın ucunda bir yabancı göreceksiniz. Bu bir çeşit kültürel mit. Tabii ki olur ama daha yaygın olan zaten tanıdığınız, tekrar tekrar gördüğünüz birini çekici bulursunuz ve bir ilişki oluşur. Tamam?

İşte büyük üçlü: Size benzer olan insanlar, size aşına olan insanlar ve size mekânsal olarak yakın olan insanlar. Tüm diğer şeyler eşit olduğunda bunlar, çekici bulacağınız insanlardır. Tamam mı? İşte bunlar büyük üçlü. Büyük etkenler bunlar. Bunlar büyük ve laboratuvarlarda çeşitli şekillerde gözlemlenmesi kolay. Bu arada aşinalık fikri sadece insanlarda çalışmaz. Size konuşamadığınız bir dilde kelimeler gösterebilirim ve bunları çok hızlı bir şekilde gösterebilirim ve bunları daha önce görmediğiniz yeni kelimelerle karıştırıp tekrarlayabilirim ve diyorum ki “Bunların anlamını bilmiyorum ve sizin de bunların anlamını bilmediğinizi biliyorum. Sizin bu karakterleri okuyamayacağınızı biliyorum ama bana bunlardan hoşlandıklarınızı ve hoşlanmadıklarınızı ve her birinden ne kadar hoşlandığınızı söyler misiniz?” Hoşlanacaklarınız daha önce size aşına olanlar. Siz bunları daha önce gördüğünüzü hatırlamasanız da, bu aşinalık sizin bir şey gördüğünüzü hatırlamayacağınız kadar

hızlı bir sunuş ile oluşmuş olsa bile bu aşinalık etkisini elde edeceksiniz. Tamam mı? Güzel.

Daha ilginç dörtlü. Bunlar ilginç çünkü biraz daha karmaşık ve incelikliler. Benim favorim olanla başlayalım; yetkinlik. Çevrenizdeki diğer insanları düşünün. Çevremizdeki diğer yetkin insanları düşünün. Ve genellikle ...beceriksiz insanları düşünün. Genelde bize yetkin görünen insanlardan etkileniriz. Şimdi bu çok ilginç değil ama sonuçta etkenin bu olmadığı ortaya çıktı. Evet, biz beceriksiz olduğumu düşündüğümüz insanlardansa daha yetkin insanlardan etkileniriz ama her alanda yetkin olan çok yetenekli insanlar bizim için bir çeşit tehdittir. Kendimizle ilgili çok iyi hissettirmezler. Değil mi? Karşılaştırma yaptığımızda kendimizi eksik hissettirirler. Yani bizim gerçekten hoşlandığımız - ara sıra hata yapan yetkin insanlardan etkileniriz. Ve buna Pratfall etkisi denir, bizim yetkin insanlara yönelik beğenimiz onlar bir hata yaptığında, utanç verici bir şey yaptığında, başarısız bir deneyim yaşadığında gelişir. Tamam mı?

Bunu ünlü kişilerde görebilirsiniz. Yetkin ama kış üstü düşen, hata yapan ve bazen hata yaptıktan sonra daha popüler olan insanlar. Değil mi? Bill Clinton'ı başkanken düşünüyorum, onun dönemindeki popülerliği Bill Clinton'ı sevsin ya da sevmesin ,herkesin Monica Lewinsky'nin büyük bir hata olduğu fikrine katılmasına rağmen popülerliği çok fazla zarar görmedi. Medyada birçok insan " O sadece – bu onun sadece insan olduğunu gösterir" dedi. Bu çok büyük bir hata olsa da, o hepimiz gibi hata yapıyor. Değil mi? Ve bunu daha az utanç verici bir durum için de böyle görürüz. Bazen ünlü insanlar hatalarından sonra daha fazla sevilir.

Şimdi, klasik bir deney, klasik pratfall deneyi, tarif etmek için güzel bir deney. Bu bir sanat eseri. Şimdi biraz bundan söz edeyim. Bu deneydesiniz. Laboratuvara getirildiniz ve bir yarışma programında okulunuzun olası temsilcilerine ait görüşme kayıtlarını dinliyorsunuz. Yarışma programının ismi "üniversite meydanı" şu an öyle mi bilmiyorum ama ben okuldayken yayındaydı. Ve siz "üniversite meydanı" nda muhtemelen Yale'den yarışmacı olarak katılacak kişilerin görüşmelerini dinliyorsunuz. Karar vermeniz gereken - sizden istenen "üniversite meydanı" na kimin katılacağına karar vermeniz. Ve siz bu görüşmeleri dinliyorsunuz. Şimdi ilginç olan şey burada iki tip insan var, neredeyse mükemmel ve vasat. Neredeyse mükemmel olan kişi soruların yüzde doksan ikisine doğru cevap veriyor, kampüsün tevazu göstererek onur topluluğunda olduğunu belirtmiş, okul yıllığının editörü ve okul takımında koşuyor. Bu hemen hemen mükemmel insan. Vasat olan ise soruların yüzde otuzunu doğru cevaplıyor, ortalama notlara sahip, okul yıllığında düzeltmen okuyucu ve okul takımında koşmayı denemiş ama başaramamış. Yani görüyorsunuz ki unsurları tamamen sabit tutuyorlar fakat bir durumda vasat biriyken diğer durumda neredeyse mükemmel.

Şimdi, teybi dinlerken hangi kişiyi daha çekici bulursunuz? Yani, size hangisinin yarışma programında yer alması gerektiği sorulduğunda, insanlar daha yetkin olanı tercih ediyor. Fakat "hangi kişiyi daha çekici buldunuz" gibi sorular da soruluyor.

Sadece teyp kaydı dinliyorsunuz. Bu insanı ne kadar çekici buldunuz? Ve sonuçlar çok bariz. Yetkin kişi vasat kişiye göre oldukça fazla olarak daha çekici değerlendirilmiş. Tamam mı? Hikâyenin sonu bu olsaydı sıkıcı bir hikâye olurdu ama bu hikayenin sonu değil.

Şimdi deneyde katılımcıların her biri kasetlerden birini dinliyor – sadece bir kaset dinliyorsunuz. Yarısı hata yapma koşuluna atanıyor. Ve hata yapma koşulunda ise kaset devam ediyor ve tabak-çanak sesleri duyuyorsunuz ve bir insan “ Of, aman tanrım. Yeni elbisemin üstüne kahve döktüm” diyor. Tamam? İşte bu hata. Bu kış üstü düşme. Şimdi size soruluyor “Kimi daha çekici buldunuz?”. Ve bakın ne oluyor. Sizin yetkin insana yönelik olan çekicilik değerlendirmeniz daha da yükseliyor. Hata yapan yetenekli kişi benim sevdiğim kişi. Ne yazık ki hata yapan vasat kişi için artık daha da vasat olduğunu düşünüyorsunuz [gülüşmeler]. Değil mi? İşte bu deneyin hüzünlü ironisi. Etki çift yönlü çalışıyor, vasat olan sizin gözünüzde daha da düşüyor.

Şimdi size bu deneyle ilgili olarak Yale’e gelişim ile ilgili biraz kişisel bir hikaye anlatacağım. Bu sosyal psikolojinin en ünlü deneylerinden biri. Ben olsam öyle görmezdim. İlerde duyacaksınız ya da zaten Milgram’ı ve Asch’in uyma deneyini ve Hırsızlar Mağarası deneyini biliyorsunuz. Onlar bundan daha bilindik fakat bu da diğerleriyle aynı derecede önemlidir. Bu en iyi beş deneye girer. Santa Cruz’da Kaliforniya Üniversitesi’nde yıllarca çalışmış ama şu anda emekli olan Elliot Aronson tarafından gerçekleştirildi. İsmi şu an bilmenize gerek yok.

Her neyse, 1981 de bir lisans mezunu olarak Yale’e geldim ve bir danışman arıyordum ve Yale’de fakülte üyesi olan Judy Rudin ile görüşüyordum. Bazılarınız bu ismi bilebilir çünkü o Pennsylvania Üniversitesi’nde başkan oldu ve şu an Rockefeller vakfının başkanı. Ve o ilk yılındaki bir mezun için korkutucu olabilir. Fakat ben onunla görüşüyordum ve bir toplantı ayarladım. Ve bu toplantıda onu ikna etmeye çalıştığım şey ise beni öğrencisi olarak alması, danışmanım olmasıydı. Bu benim yüksek lisansta üçüncü ya da dördüncü haftamdı, bununla ilgili biraz endişeliydim. Ve o birinci sınıf bir yüksek lisans öğrencisi için biraz korkutucu olabilirdi.

Ve hatırlıyorum bir fincan kahve tutuyordum ve ona yalvarıyordum, onun öğrencisi olmak için onu ikna etmeye çalışıyordum ve “Judy çok şey yapacağım. Çok çalışacağım. Data analiz edebilirim.” Kendim hakkında konuşuyorum ve sallanıyorum - konuşurken ellerimi kullanıyorum. Kahve fincanını etrafa sallıyorum. Ve konuşmanın daha çok başında sizin muhtemelen fizik dersinde öğrendiğiniz ,bir objenin üzerine bir güç etkilenmediği sürece sabit durduğunu gösterdim. Yani, sabit duran obje bardağın içindeki kahveydi ve ben kahvenin altından bardağı alır almaz masasına döküldü - bu kahve dalgası masada benim tarafımdan onun tarafına aktıkça bunu ağır çekimde izledim.

Ayağa kalkıp geri zıpladı, kâğıtların yerini değiştirmeye başladı ve bana “Neden beni yalnız bırakmıyorsun?” diye sorarcasına bir bakış attı. Ben de durumu kurtarmak için elimden geleni yapıp, ona baktım ve dedim ki “Judy, Elliot Aronson’un çekicilik hakkındaki o eski deneyini hatırlar mısınız?” [gülüşmeler]. Gözünün ucuyla baktı ve

dedim ki “Ee, bu da benim yaptığım hata [gülüşmeler]. Artık beni daha fazla seveceksin.” [gülüşmeler]. Ve sadece kafasını sallayıp “Peter, Peter, Peter. Biliyorsun ki etki öncelikle senin yetkin olduğunu düşünürsem çalışır” [gülüşmeler]. Her neyse, bu benim Yale’e girişimdi, Yale’de lisansüstü eğitime [gülüşmeler].

Tamam. Hata yapmaya gelince. Hata yapmak sadece yetkin iseniz sizi daha çekici kılar. Buna Pratfall etkisi denir. Devam edelim ve ben daha hızlı ilerlemeye çalışacağım çünkü ders sonundaki sorularınız için zaman ayırmak istiyorum.

Şimdi ilginç dördünün ikincisi olan fiziksel çekicilik hakkında konuşalım. Fiziksel çekicilik bizim için sorun olan bir konu. Fiziksel çekiciliğin hayatımızda pek bir değeri olduğunu düşünmüyoruz. Adil gözüküyor. Küçük şeyler hariç fiziksel çekiciliğimizi geliştirmek için pek bir şey yapamıyoruz. Ve *Rumpus*, [kampüsteki en çekici insanların listesini yayınlayan satirik bir Yale gazetesi] sizin fotoğrafınızı yayınlamadığında canınız sıkılıyor. Yani fiziksel çekiciliğin önemli olmadığına inanmak istiyoruz. Ve enteresan olan şey şu ki, üniversite öğrencilerine anket yapacak olsanız ve deseniz ki “Bir ilişkideki değişik karakteristikleri değerlendirin” önemli olan şeylerin sıcaklık, hassasiyet, zeka, sevecenlik, mizah olduğunu ve görünüşün önemli olmadığını söyleyeceklerdir. Ama bunların hepsini ölçecek olursak - başka bir düzende ilerleyelim, herkesin ilk kez gördüğü bir insanla çıkmasını sağlarsan, bu randevudan sonra kaç kişi tekrar birbirini görmeyi kabul eder. Bu tekrar görüşmenin sebebi nedir? Sıcaklık derecesi mi? Hayır. Hassasiyet mi? Hayır. Zeka mı? Hayır. Sevecenlik mi? Hayır. Espri anlayışı mı? Hayır. Neydi peki? Dış görünüş. Yani inancımız şu ki, dış görünüş önemli değildir ama ne yazık ki önemlidir.

Şimdi, bütün bu çalışmalarda en iyi haber bu çalışmalarda fiziksel çekiciliğin sadece ikinci bir randevu sağlamak için işlevi olması. Açık bir şekilde gördük ki uzun süreli bir ilişkiyi sağlayacak şeyler dış görünüş kadar sığ olmayan şeyler. Ama ikinci bir randevu için büyük bir belirleyici. Ve üniversite öğrencileri her yıl yine “ama bu önemli değil ki” derler. Ve bu aslında önemli olduğunu düşünmediğimiz fakat deneysel olarak bakıldığında önemli olan şeyler arasındaki klasik bir ayrışma.

Peki, tamam, fiziksel çekiciliğin üzerine yapılmış birçok enteresan çalışma vardır. Minnesota Üniversitesi’nde bir bilgisayar algoritması insanları eşleştirdi. Çok karışık bir algoritma değildi çünkü insanları basit olarak rastgele eşleştirdi. Ama kampüsteki öğrenciler hakkında çok fazla bilgi toplandı ve öğrenciler eşleştirilip dansa yollandı. Sonra izleri sürüldü ve tam size örnek gösterdiğim deneyde olduğu gibi Minnesota Üniversitesi’ndeki öğrenciler de aynı şekilde davrandılar. Bilgisayar tarafından rastgele olarak atanmış partnerlerini çekici olarak değerlendirdiklerinde ilişkiye devam etme oranı yükseldi.

Şimdi burada, “neden?” sorusunu sormak ilginç olacaktır. Ve yapılan diğer deneyleri inceleyip fiziksel çekiciliğin neden bir ilişkinin başlamasına sebep olduğunu öğrenmeye çalışabiliriz. Ve tekrar, hata yapma deneyini, “Pratfall” deneyini yapan Elliot Aronson, çekicilik hakkında da güzel çalışmalar yapmıştır. Ve bir deneyde, ki çoğu insan bunu “Fizzy Wig” deneyi olarak bilir, şunu yapmıştır. Laboratuvarında

onun yanında çalışan bir lisansüstü öğrencisini anlaşmalı katılımcı olarak almış - psikologlar, özellikle sosyal psikologlar deneylerde kendileriyle birlikte çalışan kişilere “anlaşmalı katılımcı” derler. Bu onların Mason Dixon çizgisinin güneyinde yetiştikleri ya da bir şeyin bayraktarlığını yaptıkları anlamına gelmez – bunun için daha eski bir tabir “oyuncu”dur. “Bu deneyde şu rolde oynaması için bir oyuncu tuttuk” diyebilirler. Fakat bence üniversite öğrencileri arasında oyuncuların sadece Moe, Larry ve Curly isimlerini aldığına ilişkin genellenmiş bir düşünce olduğu için “anlaşmalı katılımcı” kelimesini kullanmaya başladılar. Şimdi artık genelde svdzdadece “Bir aktör tuttuk” diyorlar.

Her neyse, aldıkları anlaşmalı katılımcı genelde pek çok kişi tarafından çekici olarak değerlendirilen birisi iken, onu ya daha çekici ya da daha az çekici göstermek için kırıksık kıyafetler, kötü makyaj ve kıvırcık bir peruk verdiler. Deneyde en çok hatırlanan şey kıvırcık peruktur. Ve anlaşmalı katılımcının deneyde yaptığı şey klinik psikolojide bir öğrenci gibi davranıp erkek adaylara anket sunmak ve görüşmenin sonunda onlara kişilik analizi yapmaktır. Tamam mı? Hepsi bu kadar. Bu kızla görüşürler. Ya çok güzel görünür ya da çok çirkin görünür ve insanlar onunla konuşur. Kişilikleri hakkında yorum yapar. Deneklerin yarısı kişilikleri hakkında iyi yorumlar alırken diğer yarısı kötü yorumlar alır.

Peki, buna nasıl tepki veriyorlar? Kadın daha çekici hale getirildiğinde ve onlara pozitif geribildirimde bulunduğu kendilerini çok mutlu hissetmişlerdir. Yine çekici hale getirildiğinde ancak kendilerine negatif geribildirimde bulunduğu kendilerini oldukça kötü hissetmişlerdir. Ancak, daha az çekici hale getirildiğinde ne tür bir bilgi verdiğiyle ilgilenmemişlerdir. Bu olay çok enteresandı. Çekici hale getirildiği ancak katılımcılara negatif geribildirim verdiğinde genellikle katılımcılar bir fırsat bulup değerlendirmesinin yanlış olduğunu göstermek üzere gelecekte onunla konuşmaya çalışmaktaydılar. Onlar için bu o kadar önemliydi.

Yani şöyle bir düşünce var, çekici insanların yorumları bize daha etkileyici gelir. Bunun adil olduğunu söylemiyorum, rasyonel olduğunu söylemiyorum ama empirik olarak [öksürür] - özür dilerim - deneysel olarak bunu görebiliyoruz ki bir şekilde çekici insanların yorumu bizim için daha önemlidir.

Tamam. İlginç dördlünün üçüncüsü. Kazanç, kayıp. Psikolojide genel fikir şu ki, biz değişikliğe duraçanlıktan daha hassasız. Bunun neden doğru olduğunu zaten düşünebiliyorsunuzdur. Değişiklik genellikle tehlikenin ya da fırsatların işaretçisidir, ve eğer değişikliğe uyum sağlamışsak hayatta kalmamızı ve genlerimizi aktarmamızı sağlar. Tamam mı? Değişikliğe çok daha hassasız.

Aşkta bu nasıl gelişir? Aşkta bize çekici gelen şey sadece karşımızdaki insanın bize karşı çok pozitif olması değildir. Mesela “Seni seviyorum, seni seviyorum, seni seviyorum, seni seviyorum” değil mi? Zamanla bayıyor değil mi? Daha çekici olan şey bize başta pozitif olmayan insanların zamanla bize karşı daha da pozitifleşmesi. Tamam mı? Aronson buna “Kazanım Etkisi” der. Bize karşı tutumları zamanla momentum kazanan insanları daha çekici buluruz. Tamam mı? Ve bize karşı

tutumları azdan başlayıp orta seviyeye kadar gelse de baştan bize karşı tutumu hep yüksek olan insandan daha çekici gelirler çünkü azdan çoğa giderken ilgimizin odağı olmayı başarırlar. Bize karşı tutumun zamanla yükselmesi tutumun şu anki halinden çok daha önemlidir.

Şimdi enteresan olan şey bir kayıp etkisinin de olması. Bizi inciten insanlar her zaman bize karşı olumsuz olan insanlar değildir. Sizi görünce nefretini her zaman belli eden bir insan, bir süre sonra sizi incitemez. Değil mi? Bununla ilgili Ricky Skaggs'ın söylediği bir country şarkısı vardır ve şarkıda derki “Seni sevdiğin insan kadar hiç kimse incitemez”. Acı olan budur, size karşı hep olumlu olan bir insanın size karşı tutumunun bozulması. Sadece sevdiğini incitebilirsin. Değil mi? Sadece sevdiğini incitebilirsin; çünkü sevdiğin insandan olumlu bir tepki beklersin. Ve olumsuz olduğunu görünce canın yanar. Yumruk yemiş gibi hissedersin. Değil mi? Sonuç olarak sadece sevdiğini incitebilirsin; ama seni hep seven bir insan da sevgisini göstermekte zorlanabilir. Başta sizi pek sevmeyen ama sonradan sizi seviyormuş gibi görünen insanların, sizin üzerinizde çok güçlü etkisi vardır.

Tamam. Son olarak - ah. Geri gel. Çalışmaların son kısmı – Schacter, Singer’s “Emotions” hakkında hiç konuştunuz mu? Peki. Şimdi size bu fenomeni açıklayayım. Bu fenomen uyarılmayı yanlış atfetmekle ilgili. Psikolojik olarak uyarılmışsınız ama nedenini tam olarak kestiremiyorsunuz ve bir açıklama uyduruyorsunuz. Bu açıklama bazen doğrudur; ama enteresan olan şey şu ki yanlış atfedilen uyarılmalar başka bir şeyken aşkla yorumlanabilir.

O zaman, bir düşünce deneyi yapalım. Ben Yale Üniversitesi’nde bir öğrenciyim ve Pierson’da yaşıyorum. Çünkü Chapel Sokağı’ndaki Starbucks’a uzağım ve pekiyi tanımadığım ama derste bir kaç haftadır yanımda oturan bir arkadaşım var ve diyorum ki “Cuma gecesi benimle The New Blue konserine gidip sonra kahve içmek ister misin?” ve bana “Tabi ki, bunu yapmak isterim” der. Şimdi The New Blue konseri Pierson Davenport Tiyatrosu’nda, bodrumda olan bir konser ve konserde eğleniyoruz sonra diyorum ki “Hadi Starbucks’a gidip kahve içelim”.

Sonra Pierson’dan aşağı York Street geçidine doğru gidiyoruz Chapel Sokağı’ndan sola dönüyoruz. Starbucks’a yürüyoruz. Sonra bana diyor ki “Aslında kafeinsiz içsem daha iyi olur çünkü geç oldu ve uyumak istiyorum”. Ve ben de “olur nasıl istersen” derim. O da “Tamam. O zaman ben kafeinsiz double espresso mocha ince ...” der. Ne ? Bir kahvenin daha ne özelliği olabilir ki? [gülüşmeler] Değil mi? “Bir double espresso mocha ince ,köpüklü”. [gülüşmeler] Ben de derim ki “Tamam. İyi. Ben bir kahve alayım” [gülüşmeler]. Ben içecekleri almaya gidiyorum ve diyorum ki “Ben bir kahve alayım ve bir de double espresso mocha ince köpüklü”. Ama çalışan bir hata yapar.

Çalışan kahveyi kafeinsiz yapacağına kafeinli yapar. Kimseye söylemez, bana söylemez. Ben görmedim. Ben sadece geriye kahvem ve double espresso mocha ince köpüklü ile dönerim. Ancak kafeinsiz değildir. İçinde 2 double kafeinli espresso vardır. Özür dilerim. Kafeinsiz değil. Masaya bırakırım ve güzel bir sohbet başlar ve saat

12.30-01:00 gibi Starbucks kapanmaya başlar ve Pierson'a geri dönme zamanı gelmiştir. Pierson'a yürürken benim uykum gelir ama arkadaşım bana bakıp der ki "ben biraz garip hissediyorum" der. Aslında ne oluyor? Kalbi daha hızlı atıyor, elleri terlemeye başlıyor, daha hızlı nefes almaya başlıyor. Diyor ki "Bilmiyorum burası sıcak mı?" ve diyor ki "uzun zamandır böyle hissetmemiştim [gülüşmeler]. "Kahveden değildir. Neden olabilir". Ve bana dönüp bakar [gülüşmeler]. "Çok garip bir gündü, çok garip bir ruh halindeyim. Sanki âşık olmuş gibiyim" [gülüşmeler].

Ve sanki âşık olmak gibi bir his ama aslında bir duble kafeinli espresso yüzünden olmuş [gülüşmeler]. Kalbi hızlı atar, nefes alış verişi hızlanır, elleri terler ama bu olayın tam olarak ne olduğunu anlayamaz. Çözümü en açık gibi gözüken şeyde arar. Ve sosyal çevresindeki en göze çarpan şeye yönelir - ki bu benim - ve [gülüşmeler] âşık olduğunu söyler.

Yanlış atfetme fikri - başka bir şey tarafından ortaya çıkan uyarılma "ne olduğunu bilmemek". En iyisi ne olduğunu bilmesen ve yanlış anlasan bile, fiziksel çekime, romantizme, yakınlığa, bağlılığa yüklesen bile bu yine de âşktır.

Tamam. Bu deneyi hemen hafta sonu yapmanızı tavsiye etmiyorum; ama tabii yalnızsanız denemek isteyebilirsiniz.[gülüşmeler] Bu fikri alıp doğru incelediğimizde üzerinde çalışma yapabiliriz; bunu laboratuvara götürebiliriz ama laboratuvar deneyleri üzerine konuşmadan önce size bu konu hakkındaki en meşhur deneyi anlatayim.

Buna "Rickety Bridge" deneyi adı verilir. British Columbia Üniversitesi'nde kampüsten geçen bir köprü vardı—aslında iki köprü vardı. Bunlarda biri olan sallantılı köprü halattan yapılmıştı. Nehirden yüzlerce metre yukarıdaydı. Rüzgârla sallanıyordu. Yaklaşık üç metre genişlikteydi. Nehirden geçebilmek için dikkatlice tutunmak gerekiyordu. Nehirden geçmek için korkutucu bir yoldu. Bu köprüyü kimse gördü mü? Hala orada. Evet. Bu köprüyü biliyorsunuz. Tamam. Nehirden geçmek için başka bir yol daha var. Suyu yakın alçak bir köprü, sağlam tahta var, güzel ve geniş tahtadan yapılmış tutacaklar ve köprüyü bu şekilde geçebiliyorsun.

Sonra, British Columbia Üniversitesi'nde iki araştırmacı, köprünün ucuna alımlı bir bayan yerleştirdiler. Bayan köprüden geçenleri karşılıyordu. Köprülerde insanları karşılayınca "bana bir masal yazar mısın? Masal yazarsan bana çok yardımcı olursun" gibi birkaç söz söyleyip, sonra masallarını toplayıp, "sorularınız varsa bu benim telefon numaram" der. Aslında deneylerde bu olur. Deneycinin numarasını alırsın. Sonra ne oluyor? Sallantılı köprüdeki erkek öğrenciler enteresan içeriği olan seksi hikâyeler yazarken sağlam köprüdekiler sıkıcı hikâyeler yazmışlar. Sallantılı köprüdekilerden daha fazla telefon açılıp "deney hakkında daha fazla konuşmak isterim. Bir yerde buluşsak olur mu?" dediler. Sağlam köprüdekilerden bu kadar telefon gelmedi. Tamam? Neler oluyor? Bu yanlış atfedilmiş uyarılma olarak anlaşıldı. Sallantılı köprüde sudan yüzlerce feet yukarıda rüzgârda sallanıyorsunuz: Köprü güvenli değil. Geçemeyebilirsin de geçebilirsin de. Kalbiniz hızlı çarpar, elleriniz terler, hızlı nefes almaya başlarsınız. Bu insanla tanışırsın ve bu nedenlerden dolayı

size daha çekici gelir. Bu olayı cazibeye yorarsın. Şimdi, bu çalışma kötü bir çalışma. Çalışmada çok büyük bir hata var. Bu çalışmaya deney bile denemez. Bu çalışmadaki hata nedir?

Öğrenci: Sallantılı köprüden gidenler daha [duyulmuyor]

Dekan Peter Salovey: Sallantılı köprüden geçenler sağlam köprüden geçenlerden daha maceraperesttir. Doğru. Başka bir deyişle, deneyin iki farklı koşuluna katılımcılar rasgele bir şekilde atanmamıştır. Bunu söylemenin başka bir yolu ise çalışmanın iki koşuluna seçkisiz olarak atanmış katılımcılar yok. Seçkisiz atama yoksa bu bir deney değildir. Bu iki gruba rastgele insan koymadığınız sürece köprüler arasındaki farkı değil, sadece gruplar arasındaki bireysel farklılıkları incellersiniz. Tamamen sabit, güvenli ve alçak bir köprü olduğunda “Ben bu köprüden geçmem. Ben sınıfa girmek için hayatımı tehlikeye atabileceğim köprüden geçmek istiyorum.” [gülüşmeler] Ve biz bu kişinin tamamen yabancı birilerini arayıp seksi bir hikâye yazıp onu onlara verebilecek biri olmasına şaşırmalı mıyız? [gülüşmeler] Değil mi? Bu sonuca şaşırmadık. Tabi ki yapmamız gereken şey , grupları rastgele seçip bu deneyi daha sistematik şekilde yürütmek. Ve bugün ben bu şekilde tamamlamak istiyorum. 2:45’ten, 3:45’e kadar vaktimiz var değil mi? Tamam. Harika. Bu süreyi daha fazla soru alabilmek için beş dakika daha uzatacağım.

Bunu laboratuvarında nasıl yaparız? İnsanları laboratuvara getirebilirsiniz, size bir işbirlikçi tanıtırım, diyelim ki siz birinci gruptasınız, odadaki herkes odanın bir tarafında dizilmiş ve ben size derim ki “Lütfen burada bekleyin. Deneye birazdan başlayacağız. Lütfen, beklerken bu formu doldurun.” Formda da sizin araştırmacıyı, yani beni ne kadar çekici bulduğunuzu sorar. Aynı şeyi burada da ben yaparım. Size bir form veririm ve sizce benim ne kadar çekici olduğumu sorarım, aynı yönergeyi veririm fakat aralarında önemli bir fark olur: “Lütfen burada bekleyin. Birazdan acı verici bir şok deneyi başlatacağız, beklerken lütfen bu formları doldurun.”

Sonra ne olur? Acı verici şok deneyi yönergesini alanlar daha yüksek ihtimalle işbirlikçiyi daha çekici bulurlar.[gülüşmeler] Neden? Orada oturup acı verici şok hakkında düşünürken kalpleri daha hızlı atar [kalp atış sesi], elleri terler belki daha zor nefes almaya başlarlar. Ve bunu neyin yaptığı o kadar açıkça görülüyorken verilen yönerge o kadar barizken bu uyarılmaya hala yanlış atıfta bulunarak bunu “Âşık oluyorum galiba” olarak algırlar.

Bunu başka şekillerde de yapabiliriz. İşte bu benim en sevdiğim yöntemlerden biri. Laboratuvara insanları getiririz. Bu insanları bu sefer kontrol grubu yaparız. Bu gruba “Lütfen burada bekleyin. Deneyi birazdan gerçekleştireceğiz o sırada lütfen bu formları doldurun” denir. Formlarda araştırmacının ne kadar çekici olduğu sorulur. Deneysel gruba da “Lütfen burada bekleyin. Deneyi birazdan gerçekleştireceğiz. O sırada lütfen bu formları doldurun ama deneye hazır olmadan önce bu koşu bandında on dakika koşmanız gerekecek. Yani siz koşu bandında koşmak ,ya da sadece oturmak zorundasınız ve koşu bandında koşanlar -ki uyarımın açıkça fazla olduğu grup bu- biraz aerobik egzersizi yapıyor araştırmacıyı daha çekici buluyor.

Tamam mı? İşte bu yüzden 4. Kattaki Payne Whitney Gym salonu tehlikeli bir yer [gülüşmeler] ve dekanınız olarak spor salonlarınızda dikkatli olmanızı öneririm. [gülüşmeler] Tamam mı? Tayt ve aerobik egzersizi kombinasyonu sorun olabilir mi? [gülüşmeler]

Tamam. Şimdi, işte son deneyimiz ama bu deney için özür diliyorum sizden. 2007 ortamında biraz cinsel ayırmacı ama açıklamama izin verin. Günümüzde bu deneyi yapamayız—bugün de bu deneyi kimse yapamaz ve bunun bazı özelliklerinden dolayı özür dileyeceksiniz -ama bırakın size anlatayım. Bu deneyde laboratuvara erkek denekler getirilir ve *Playboy* dergisinden kadınlar gösterilir. Bunlar aslında çıplak kadın fotoğraflarıdır. Ve kalp atışlarını arttıran kulaklıları takarlar ve gördükleri kadının ne kadar çekici olduğu sorulur. Şimdi, bu slaytlar önlerinde akarken deneklerin kulaklıkları vardır. Şimdi tam hatırlamıyorum ama sanırım 10 tane görüyorlar.

Yani, slaytlar geliyor. Kulaklıkları kulaklarında. Kulaklıklar kalp atışlarının sesini yükseltiyor ve slaytlar birinden diğerine birkaç saniyede bir değişiyor ve kalp atışlarını dinliyorlar. [kalp atış sesi] Slayt bir. Slayt iki. Slayt üç. Slayt dört. Slayt beş. Slayt altı. Ve sonra hangisini en çekici bulduklarını, hangisinden daha çok etkilendiklerini soruyorlar. “Hmm, slayt beş tabii ki. Evlenmek istediğim kadın bu” [gülüşmeler]. Aslında olan şey kendi kalp atışlarını takip ederek hangisinin daha çekici olduğunu tahmin etmeleridir.

Şimdi, olayın döndüğü nokta bu. Aslında kendi kalp atışlarını dinlemiyorlar. Teypten bir kalp ritmi dinliyorlar. Deneyci arkada hızını kontrol ediyor.[gülüşmeler] ve seçkisiz aralıklarla hızlandırıyor [gülüşmeler] ve yavaşlatıyor. Hangi aralıklarla hızın değiştiği fark etmez, katılımcı o aralıktaki kadının hayallerindeki kadın olduğunu, ondan etkilendiğini düşünüyor. Siz bile gerçek uyarılmayı yanlış atfedebilirsiniz. Gerçek olmayan uyarılmayı sanki sizin vücudunuzdan geliyormuş gibi yanlış atfedebilirsiniz. Geliyorlar sadece – size sadece rastgele gelirler. Onu bile yanlış atfedebilirsiniz.

Tamam. Bu deneylerin şirin olduğunu ve ortada enteresan bir fenomen olduğunu düşünüyorum ve bize çevremizden gelen etkenlerin ve hatta kendi vücudumuzdan gelen etkenlerin ne kadar yanılsatıcı olduğunu gösterir. Ama aslında bu deneylerin çok ciddi sonuçları vardır. Biri de aile içi şiddettir. Şimdi aile içi şiddetin olduğu durumlarda, insanların neden o ortamda kaldığını düşünün. Neden insanlar şiddetli ilişkiler içerisinde kalmaya devam ediyorlar? Bir numaralı neden ve bunu önceden kabul ediyoruz, ekonomik olarak bir alternatiflerinin olmaması ya da insanların ekonomik olarak bir alternatiflerinin olmadığına inanması. Ve bu şiddetli ilişkilere devam etmenin birinci sebebidir. “Ayrılamam çünkü eğer ayrılırsam evsiz kalırım. Eğer ayrılırsam açlıktan ölürüm, ben ve çocuklarım açlıktan ölür.” Derler. Ve bu, insanları taciz edici bir ilişkide kapana kısılmış bir şekilde devam ettirir. Bu bir numaraydı peki ama başka neden ne olabilir?

Bazen insanlar içinde buldukları ilişkinin taciz edici olduğunu anlamazlar, ama bu psikolojik ya da duygusal açıdan taciz edici olabilir? Ortada fiziksel bir şiddet olmasa da kavgalara ve tartışmalara girerler. Ve bu her olduğunda bir uyarılma hissederler ve buna yanlış atıfta bulunurlar. “Peki, bana âşık olmazsa bana bağırıp çağırılmazdı değil mi?” Onlar bu kızgınlığa, sinire ve şiddete yanlış atıfta bulunarak bunu bir sevgi göstergesi gibi yorumlarlar.

Sosyal psikolog olan bir arkadaşım bana çok ürkütücü bir hikâyeye anlatmıştı dedi ki “Kocamla çıkarken” – 30 sene önce olan bir olay – “zor bir dönemden geçiyorduk. Çok fazla tartışıyorduk – ve bir kere bir tartışmanın ortasında arabanın içindeydim ve kocam camı yumruklayarak kırdı.” Kadına dokunmamış ve sonra dedi ki bana beni ne kadar sevdiğini o zaman anladım ve ben bunun ne kadar korkutucu olduğunu düşündüm. Korkutucu ama yanlış atfedilmiş his. “Şimdi düşünüyorum ki – onu yaptığında aşk olarak tahmin ettiğim bir şey hissettim”. Aşk olarak atfettiği şey kendi korkusuydu; ama bunu karşılıklı sevgi olarak nitelendiriyordu ve “onu sevmek zorundayım” olarak. Yani, bu deneylerle dalga geçsek de bu deneylerin düşünülmesi gereken ciddi sonuçları var. Ve başka sonuçları da düşünmek mümkün. Tamam. Burada bitireyim ve sorularınızı alayım.[alkış]

Dekan Peter Salovey: Teşekkür ederim. Çok teşekkür ederim çok naziksiniz. Kayıta olduğumuz için gelen soruları tekrarlayacağım. Evet.

Öğrenci: [duyulmuyor]

Dekan Peter Salovey: Tamam. Yani soru şu ki acı verici şok kullanılan deneyler gibi deneylerde, hepinize yapıldığı gibi katılımcı aydınlatılmış onay formuyla ya da araştırmacı tarafından “Bu deneyde acı verici düzeyde elektrik şoku kullanılmaktadır.” diye bilgilendirildikten sonra araştırmacıyı hâlâ çok daha çekici olarak oylar mısınız yoksa bu sefer uyarılmayı yanlış atfetmez misiniz? Uyarıcının kaynağını ne kadar belli edersek etkisi o kadar düşük olur. Mesela arkadaşıma “Neden bu şekilde hissettiğini biliyorum. Böyle hissetmenin nedeni barmenin sana kafeinsiz kahve yerine kafeinli espresso vermiş olması ya da bana âşık olduğundan” dediğimde muhtemelen bana “bence bu aşk” demez. Daha çok –hmm!-- kafeindenmiş. Bu parsemonik açıklama. Yani bunlar gerçek. Uyarıcının nedenini ne kadar açık tutarsanız, o kadar az etkili olur ama görebiliyoruz ki uyarıcının nedeninin açık olduğu deneylerde bile yanlış atfedilme olayını görebiliyoruz. Diğer sorular. Evet.

Öğrenci: [Duyulmuyor]

Dekan Peter Salovey: Evet. Soru şu ki bu faktörlerden herhangi biri yani, yakınlık, aşinalık ve benzerlik – Bir ilişkinin sürekliliğini etkiler mi yoksa sadece baştaki çekimi mi? Bu çok enteresan. Benim tahminim hem başta hem süreçte etkisi olduğudur; fakat literatür daha çok ilk oluşan etkilenmenin üzerinde duruyor, ilk etkilenme ile ilgili daha zengin bir veri var; ilişkinin başlangıcı söz konusu çünkü çiftleri zaman içerisinde takip etmek biraz zor. Romantik çiftleri incelerken, sorgularken ve gözlemler yaparken karşılaştığımız bir tür Heisenberg gibi problem

hayal edin. Bu çiftin ilişkilerinin doğal bir şekilde gelişmesini incelemek zor o yüzden bu deneylerde baştaki çekime odaklanıyoruz. Bu yüzden dersimin aşk üzerine olduğunu söylüyorum, ama deneyler daha çok aşktan çok çekim üzerine yapılmışlardır. Başka soru. Evet.

Öğrenci: Biri birden fazla insana karşı mükemmel aşk hissedebilir mi?

Dekan Peter Salovey: Hmm!.. Biri birden fazla insana karşı mükemmel aşk hissedebilir mi? Bu güzel bir soru. Bu soru aslında literatürde tartışılan bir soru. Bu deneylerde--bu derste--buna pek değinmedim ama bu konu hakkında enteresan tartışmalar sürdürülüyor. Bu tartışmalar genelde konuya evrimsel açıdan ve sosyal açıdan bakan insanlar arasında oluyorlar. Bu iki düşünce taban tabana zıt olmasa da evrimsel açıdan bakan insanlar genetik materyali daha geniş bir yelpazede yaymak için birden fazla kişiye karşı aşkın yararlı olacağını düşünüyorlar. Bu görüşün bir problem olduğunu düşünmüyorum; ama oluşturduğumuz dünyadaki varsayılabir birden fazla kişiye âşık olunamaz şeklinde. Evet. Yani şöyle bir gerilim oluşuyor, evrimsel dürtülerimiz sosyal olarak bunlar iyi değil, uygun değil, bunlar tabu şeklinde sınırlandırılmış durumda. Benim tahminim sonuç olarak evet, âşık olunabilir ama çok ikilemde kalırsınız çünkü ikisi de birbirine aynı anda çelişen fikirlerdir. Bir soru daha alalım sonra gitmenize izin vereceğim. Özür dilerim onu önce gördüm.

Öğrenci: Doğal seçim bunların hepsini öğrenip uygulayan insanların tarafında olmaz mı?

Dekan Peter Salovey: Yani evrimsel bir açıklama getiriyor. Doğal seçim psikolojiye giriş alan, benim Sevgililer Günü dersime gelen, dikkatlice büyük üçlüyü ve daha ilginç dördlüyü dinleyen ve sonra bunları uygulayan insanların yanında olmaz mı? Şuna benziyor – sanki geçen bir karakteristiği dağıtmaya çalışıyoruz ki bu Darwin kuramına karşı bir şey ama bir şekilde öyle bir durum yaratılabilir ki evrim bu tür materyalden faydalanabilir. Benim size aktarabileceklerim bu kadar. Bu binlerce sosyal psikoloğu bu alanda oldukları için çok mutlu ederdi. Her neyse, hepinize teşekkür ederim. Sevgililer Gününüz kutlu olsun! Teşekkür ederim!