



Kral, olmayan elbiselerle dolaşiyor. İnsanın kendi kendisini aldatma eğilimini bu masaldan daha güzel ifade edebilir miyiz? Acaba insan bu garip yeteneği nasıl edinmiş? Neden özellikle çocuklar böyle kandırılmıyor?

PEMBE GÖZLÜKLE BAKANLAR

• Yazımızda dünyayı pembe gözlükle görmekten tutun da hayallere kapılmaya kadar kendini aldatma davranışlarını ele alacağız. Hiçbir insan, arada bir kendisini hayallere kaptırmaksızın, gerçek hayatın üzüntülerine dayanamaz. Bu ne zamana kadar iyi ve olağandır, ne zaman tehlikeli olmaya başlar?

Joseph SCHEPPACH

Şimdi size olaylardan dört örnek vereceğiz. Bu örnekler, herhalde hepimizin "bize ne oluyor ki, gerçeği olduğundan başka türlü görmeye çalışıyoruz?" sorusunu sormamıza yol açacaktır.

• 1950 yılında ABD'nin Oklahoma eyaletindeki Pitcher şehrinde maden ocağının başmühendisi "Galerilerimizin çoğu çöktü. Bu yüzden, şehrin yarısının aşağıya kayması ve ta dibine yuvarlanması tehlikesi şimdi büyük ölçüde artmış bulunmaktadır." diyerek halkı uyardı. Alelacele toplantıya çağrılan şehir meclisi üyeleri toplantıya gelirken, şimdiden yer yer çökmüş sokaklardan geçmek zorunda kaldılar ama, yapılan uyarıyı hiç kimse ciddiye almadı. Hatta şa-

kayı seven biri, toplantıya paraşütle geldi. Ertesi günü de şehrin yarısı yerin dibine göçtü!

- Sağlıklı yaşam yürüyüşünün "bulucusu" olan Amerikalı Jim Fixx, tam da sağlıklı yaşam yürüyüşü sırasında kalp yetmezliğinden öldü. Hem de Fixx, kalp hastalığı tehlikesi bulunan bir gruba girdiğini pekala biliyordu. Babası 43 yaşında kalp yetmezliğinden ölmüştü ve kendisi de bir kalp kusurağundan rahatsızdı. Ölümünden birkaç gün önce Fixx, üstüne yorgunluk çöktüğünden ve vücuduna ağırılar saplandığından yakındı. Bunlar bir kalp krizinin habercisiydi. Ancak Fixx, gene de bundan önce çok kere yaptığı gibi, bir stres (gerilim) testi yaptırmaktan kaçındı. Böyle bir test, kalbinin gerçek durumunu gösterebilirdi.
- 30 yaşındaki Amerikalı bir kadın, kısa evliliğini şöyle anlatıyor: "Biz evleneli altı ay olmuştu. Kocam her pazar öğleden sonra 'alışverişe çıkıyorum' deyip evden ayrılıyor, birkaç saat sonra hep elleri boş olarak dönüyordu. Gene de hiç şüphelenemiyordum. Tesadüfen bir pazar, okuldan tanıdığım eski bir kız arkadaşımın evine telefon ettim. Kocamın onun yanında olduğunu öğrenmez miyim! Hem de evlendiğimiz günden beri, her pazar öğleden sonra ona gidiyormuş!"
- Antropologlar bazı ilkel kavimlerin, istendiği kadar gayret edilsin, yerde yatan bir merdiveni "merdiven" olarak kabullenmediklerini söylüyorlar. Buna karşı, merdiven dikine yerleştirilince sorun kalmamakta ve herkes merdiveni tanımaktadır. İşte "merdiven gerçeği"nin bu alışılmadık kabullenme biçimi, algılamada bir "kör nokta"nın ortaya çıktığını göstermektedir.

Gerçekten de insanın gözünde bir "kör nokta" vardır. Görme sinirinin ağıztabakadan beyne doğru gittiği yerde, gör-

me hücreleri küçük bir noktada kesintiye uğramışlardır. Eğer öteki gözün aştakası bu kesintiyi gidermese, görüntüyü algılamamızda gerçek bir "delik" kalırdı.

Belirttiğimiz bu fizyolojik "kör nokta", anlattığımız dört olayda galiba insanın bir de psikolojik "kör nokta"nın söz konusu olabileceğinin somut bir örneğini oluşturmaktadır. Bu psikolojik "kör nokta", daha ilk çağlardan beri insanın hoş gitmeyen gerçeklerle olaylan mümkün olduğu kadar "görmezlikten gelme" yani hayallere kapılıp kendini aldatma eğilimini temsil etmektedir.

Eğer insan yerdeki merdivenleri, kalbe bıçak gibi saplanan sızlan ve hatta yerin dibine göçmek üzere olduğunu zahmetsizce "görmezlikten" gelebiliyorsa, aşkın gözü de gerçekten körse, o takdirde şu soruyu sormamız gerekir: Sonuçları bu kadar yıkıcı olan bu yetenek ne işimize yarıyor? Üstelik, eğer biyologların ileri sürdükleri gibi "kendini aldatma" doğal seçim ile geliştirilmiş bir kişilik özelliği ise, bu soruyu sormakta daha da haklı olmamız gerekir.

• Biyologlara göre, ağrı ya da korku gibi can sıkıcı duyguların geçici bir süre için bastırabilme yeteneği, biyolojik açıdan pekala anlamlı olabilir. Yaranın acısını bir süre duymak ve böylelikle kaçmak için güç bulabilmek şüphesiz ha-

yatı kurtarmaya yarar. İşin ters tarafı da var: Ağrı da vücudumuzun verdiği, yaşamsal önemde bir bilgidir. Ondan kaçış bir kere başarılı mı, gene duymazlıktan gelmek aynı ölçüde tehlikeli olur; çünkü, farkına varılmamış yaranın daha da genişlemesine yol açılır.

O halde hayatta kalma mekanizmasının ne şekilde geliştirilmesi gerektiği açıktır: Öyle bir uyarı ve tepki mekanizması oluşturulmalıdır ki, "kendimizi aldatmada" yıkıcı bir ölçüye varmaksızın bizi koruyabilsin. Beynimiz de işte tamına bunu başarabilmiştir. Beynimiz o biçimde yapılmıştır ki, ağrıları kısa süre için bastırabilir. Bunu, ancak son zamanlarda keşfedilen ve vücudun kendi ürettiği bir çeşit morfin ile yapabilmektedir. Endorfin adı verilen bu kimyasal maddeler, dayanılmaz ağrıları bir süre için bastırabilmekte, böylece vücut ile bilinç, ağrı durumu hakkında birbirlerini geçici olarak aldatmaktadır.

Ne var ki, bu doğal anestezinin bir bedeli vardır. Ağrının bastırılmasına karşılık, algılama zayıflamaktadır. Ağrı bir kaza şoku geçirmiş olan birisi, bir aslanın hücumuna uğramış olan gezgin David Livingstone'un neler duyduğunu çok iyi anlayacaktır. Livingstone durumunu şöyle anlatmıştı: "Hiçbir ağrı duymuyordum ve sanki rüya görüyordum gibiydim."

KENDİ KENDİMİZİ ALDATIRKEN NELER OLUR?



1 **Algılama:** *Aman Yarabbi, neler görüyorum? Kralımız yarı çıplak dolaşıyor!*



2 **Hatırlama:** *Tamam, biliyorum. Terziler bizi "sakın kralı çıplak sanmayın" diye uyarışlardı.*



3 **Kendi kendini sansür:** *Eğer ne görmüş olduğumu söylersem, herkes beni deli sanacak.*



4 **Hayale kapılma:** *Kralımız hiç de çıplak değil. Hatta elbise-leri göz alıcı.*



5 **Hayalden sınıma:** *Çocuk, kralımızın çıplak olduğunu söylüyor. Ben bunu zaten hep biliyordum.*



6 **Gerçeği görme:** *Ne garip iş? Kralımız gerçekten üstüne bir şeyler giymemiş!*

Beynimiz ağrı ve korku duygusunu körleştirirken aynı zamanda algılama yeteneğimizi zayıflatmaktadır. Başka deyişle, algılamamızda bir "kör nokta" meydana gelmektedir. İşte, kendini aldatma da böylelikle başlamaktadır. Morfinin vücutta yaptığını, bu iç yatıştırıcılar insan ruhunda gerçekleştirebilmektedir.

İnsan vücudunun bu savunma mekanizmaları daha yüzölümünün başlarında ünlü ruhbilimci Sigmund Freud tarafından bulunmuştu. Ancak bunların bilimsel olarak kesinlikle doğrulanması, son günlerde yeni psikofizyoloji bilimi sayesinde mümkün olabilmektedir. Vücuttaki ruhsal bir olayı fizyolojik sonuçlarıyla deneysel biçimde gözlemek başarısını ilk kez 1987 yılında sağlamış bulunuyoruz.

Kendi kendini aldatma mekanizmalarının çözümünde ilk ipucu, şizofrenlerden gelmiştir. Şizofrenler, uzun süredir bildiği gibi, acıya karşı diğer insanlardan daha az duyarlıdır. Bunun neden böyle olduğu ise, ancak vücudun kendi ürettiği morfinlerin bulunmasından sonra anlaşılabilmiştir. Psikiyatrist Monte Buchsbaum bu konuda; "Şizofrenlerde, bunların salgılanma düzeni bozulmuştur. Dolayısıyla şizofrenlerin ağrıya karşı daha büyük bir dayanma güçleri olmasına karşılık, karakteristik olarak dikkatlerini bir olay üzerinde topalayamadıklarını gözliyoruz" diyor.

Şizofrenlerin zihni, her taraftan gelen "arka fon düşünceleri" ile işgal edilmektedir. Bu bilgi yığını, şizofrenlerin "normal" ve kendini toplamış olarak düşünüp konuşmalarını olanaksız kılmaktadır. Bu durumu şöyle bir örnekle canlandırabiliriz: Diyelim ki, tıklım tıklım dolu bir lokantada oturuyorsunuz. Bütün ses ve konuşmalar aynı anda ve aynı güçte size geliyor. Bereket zihniniz böyle durumlarda "tumarhanelik" olmamamız için bunları süzerek, sadece bizim için önemli olan, sofrada birlikte yemek yediğimiz kişi-

KENDİNİ ALDATAN MUTLU MU YAŞAR?



Gerçek olmayan bir "mutlu aile tablosu". Aile dışarıya karşı kendini sevinçli ve mutlu gösteriyor. Aslında aile içi anlaşmazlıklar "her ne bahasına olursa olsun uyumlu görünmek" amacıyla hasırlatı ediliyor.

nin konuşmasına dikkatimizi yöneltmemizi sağlar. İşte bilincimiz tıpkı lokantada olduğu gibi, günün yirmidört saatinde bize çeşitli duyularımızdan gelen muazzam bilgi yığını süzmektedir. O halde; algılamak, süzülüp seçilen bilgileri almak demektir!

Gelen bilgilerden hangisini seçeceğimiz, hangisini önemli bir bilgi olarak kabul edeceğimiz ve dikkatimizi etrafımızdaki gerçeğin hangi bölümüne yönelteceğiz, deneyimlerimiz ve duyularımıza bağlı olarak belirlenir. Örneğin, lokantanın bütün arka fon gürültüsü içinde birden adımızın çağırıldığını duyarsak, hemen dikkat kesiliriz.

Biz normal insanların da şizofrenlere benzer biçimde bir düşünce karmaşasına uğradığımız durumlar vardır. Bu, korkuya kapıldığımız zaman ortaya çıkar. Korkunca düşüncelerimiz dağılır ve korkuya ilişkin arka fon düşünceleri tarafından bastırılır. Böyle korku düşünceleri, dikkatimizi dağıtabilir, hatta uykumuzu bile bozabilir.

Korku duygularını, ancak korkuyu doğuran durumu değiştirerek bastırabiliriz. Bunu başaramazsak, korkuyu yaratan olayı yeniden değerlendirebiliriz. Bunu yapabiliriz, çünkü bir olayın önemi, geniş ölçüde bizim subjektif değerlendirmemize bağlıdır. Richard Lazarus: "Bizi korkutan, olayın kendisi değil; olaya verdiğimiz önemdir" diyor.

Buna bir örnek verelim: Kristof Kolomb zamanında deniz canavarlarının varlığı hakkındaki ilk haberler alınmaya başlanınca, denizcilerin korkusu bunların sadece bir yıl olduğu söylenerek yatıştırıldı; çünkü, yılın zaten bilinen bir yaratıktı.

Eğer korkuyu yaratan olayı ne gidermek; ne de yeniden değerlendirmek mümkün olmuyorsa ne yapmalı? O zaman yeni bir korkusavar çareye başvurmamız gerekir. Bu da, olayı zihnimizden kovmak, bilincimizden uzaklaştırmaktır. Böyle

TEHLİKELERİ YOK SAYMAK DA TEHLİKELİ OLUYOR



Kendisinin tehlikede olduğunu yalanlamak: Sigara ve kahve içen bir kişi, gazetede her ikisinin de sağlığa zararlı olduğunu okuyorsa da kendisini "bu benim için değil, sadece başkaları için tehlikeli" diyerek avutuyor.

"yok sayma" manevraları, tıpkı uyuşturucu ilaçlar gibi "iç yatıştırıcı" rolünü oynar ve korkumuzu bastırırlar.

Ruhbilimci Lazarus bu konuda şunları söylüyor: "Bu yok sayma manevrası tamamen normaldir. Yeter ki, gerilim ve korkuya karşı tek tepkimiz haline gelmesin. O takdirde bunun bütün yatıştırıcı ilaçlarda olduğu gibi bir tutkuya dönüşebilmesi tehlikesi vardır". Ruhbilimci Willi Butollo da şunları ekliyor: "Korkularımızdan istediğimiz kadar kaçalım, onlar bizi eninde sonunda tekrar yakalayacaktır". Zaten sağladığımız şey; olaydan korkmak yerine, korkmaktan korkmayı huy edinmek olacaktır.

Gene de bu bastırma mekanizmalarının iyi yönleri vardır. Bunlar özellikle değiştiremeyeceğimiz tehlikeli durumlarda, örneğin, hava boşluğuna düşüp, şiddetle sarsılmakta olan bir uçakta bulunduğumuz zaman, sükunetimizi korumamızı sağlarlar. Ruhbilimci Lazarus'un bir incelemesi de bu noktayı doğrulamaktadır: Bir ameliyattan önce ameliyatın tehlikelerine gözlerini kapatan hastalar, ameliyata tir tir titreyerek giren hastalardan çok daha çabuk iyileşiyorlardı.

Oklahoma'daki Pitcher toprak kayması felâketi, bize madalyonun ters tarafını, yani gözünü tehlikeye kapatmanın riskosunu göstermektedir. Pitcher'de oturanlara bütün mal ve mülkünü kaybetmek düşüncesi o kadar dayanılmaz geliyordu ki, bütün tehlike işaretlerini bilinçlerinden silmeyi daha rahat buldular. Böylelikle, çöken sokakları keyiflerini bozmaksızın görmezlikten geldiler ve hep birlikte yerin dibine göçtüler!

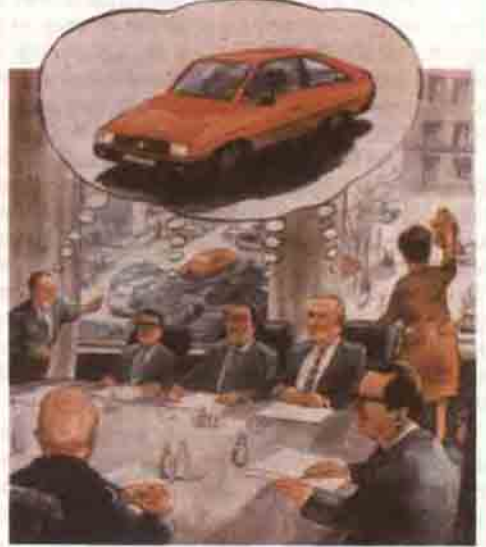
Kolombiya'daki Armero şehrinin ahalisi de benzer biçimde davranmıştı. Bildiğiniz gibi, bu şehir bir yanardağ püskürmesi sonucunda, 13 Kasım 1985'te toprak ve küller altında kalmıştır. Şehir halkı, hemen yanışlarında korkutucu dumanlar çıkaran "Nevado del Ruiz" yanardağını umursamamıştı.

Sağlıklı yaşam yürüyüşçüsü Jim Fixx'in örneği de, vücudun uyarı işaretlerini görmezlikten gelmenin ne derece tehlikeli olabileceğini göstermektedir. Böyle vurdumduymaz davranışları, özellikle "A-tipi" olarak adlandırılan kişilerde görüyoruz. Ruhbilimcilere göre bu tipteki insanlar, yapmak istedikleri işten başkasını görmezler ve geri kalan dünyayı tamamen düşüncelerinden silebilirler. Görüldüğü gibi; bunun yararı kadar zararı da vardır.

Freud'e göre, zihnimiz hoşla gitmeyen bazı bilgileri, daha bilinçli algılamaya aşamasına varmadan "sansür" etmektedir. Bu varsayımı günümüze kadar birçokları "fevkalâde hayalci" olarak nitelendirmişlerdir. Ne var ki, psikofizyoloji bilimindeki son buluşlar, Freud'un bu teorisi ile çok iyi uyuşmaktadır. Bunlardan birincisi, Amerikalı psikofizyolog Benjamin Libet'e aittir. Libet, hazırladığı bir deney düzeni ile zihnimizin bir bilgiyi haber almasına kadar hep 0.2 saniye vakit geçtiğini ortaya koymuştur. Bu süre içinde beynimiz "sansür" ya da "bilince aktarma" kararını vermeye vakit bulabilmektedir.

İkinci buluş, daha da hayret vericidir. Psikofizyolog Harold Sackheim, zihnimizin "sansür" bölümünün beynin sol yanküresinde olduğunu göstermiştir. Sol yanküre, bütün kendini aldatma olaylarında en önemli rolü oynamaktadır. Beynin sağ tarafının zedelenmesi ya da deneyince olarak bir süre çalışamaz hale getirilmesi sonucunda sadece beyinin sol yanküresini işletmek zorunda kalan kişiler, fevkalâde şaşılacak kendini aldatma davranışlarını göstermişlerdir. Hayatı hep hoş tarafından görüyorlar ve bütün üzücü olaylar

GERÇEĞİ "GRUP OLARAK YALANLAMA" EĞİLİMİ



Bir otomobil şirketinin yönetim kurulu üyeleri, kendilerini kendi ürünlerinin piyasada rakipsiz olduğu düşüncesine kaptırmışlar. Hayallerinde sadece görmek istedikleri şeyi, yani bütün sokakların kendi markalarını taşıyan arabalarla dolu olduğunu görüyorlar. Dışarıdan biri bu hayalleri yıkıyor. Temizlikçi kadın rakip bir markayı kullandığını söyleyince bu onlar üzerinde olumlu bir "hayalden uyandırma" etkisi yapıyor. Kendini aldatmanın en çarpıcı örneği Ford şirketinin başına gelenlerdir. Ford yapımcıları sadece kendi arabalarını üstün görüp, rakiplerini önemsememişlerdi.

kendilerine vız geliyordu. Çok kere de, pek ağır hastalıkları, örneğin felci bile farketme yeteneğinin kaybolması şeklinde beliren "anosognosie"ye tutulmuş bulunuyorlardı.

Psikologların tesbitine göre, sinemada tüyer ürpertici bir sahne gördüğümüz zaman nasıl gözlerimizi kapatıyor ya da başımızı çeviriyorsak, zihin gözümüz de, hoşlanmadığı bir şeyle karşılaştığı zaman aynı biçimde davranabilmektedir. Bu da garip gelmekle birlikte, bilinçli algımanın kural değil, istisna olduğunu gösteriyor.

Ruhbilimci Coleman, insanların bazı "şema"lara göre algıladıklarını ve bu şemaları gerçeğin gereklerine göre değiştirebildiklerini söylüyor. Bunu bir doktor espirisiyle daha güzel açıklayabiliriz: Hasta, doktoruna geliyor ve "Ben galiba öldüm" diye, şikayetini açıklıyor. Doktor bunun üzerine "Ölümlerden kan akar mı?" diye soruyor. Hasta "Hayır" deyince, doktor ona bir iğne batırıyor ve kanını akıtıyor. Sonra hastasına dönerek "Ey, ne dersin?" diye soruyor. Hasta bunun üzerine "Gerçekten yanılmışım doktor bey. Meğer ölümlerden de kan akabiliymiş" diyor.

Şakayı bir yana bırakırsak, kendimizi kandırırken gerçekleri nasıl kendimize uydurabildiğimiz ve kendimizi nasıl kolayca aldatabildiğimiz konusunda çok açık deliller bulunmaktadır. Bu hususta en ilgi çekici deneyi, ruhbilimci Bobby Farrow tasarlamıştır. Farrow, karanlık bir odada bir ışık noktası gezdiriyordu. Deneyde bunu gözleyen kimse, ışık noktası gözün görüş alanının belirli bir bölümü tarafından algılandığı zaman, tehlikeli olmayan bir elektrik şokuna çarptırılıyordu. Deneye tabi tutulanlar çok kısa süre içinde ışıklı noktayı ortalamının çok üstünde bir oranda sadece şoka çarptırılmadıkları bölgede algılamayı öğrendiler; oysa gerçekte ışıklı nokta şoklu algılama bölgesine de yönettirmekte idi.

Bir taraftan can sıkıcı bilgileri kafamızdan kovarken, öteki taraftan dikkatimizi uygun görülen ve hoş giden alanlara yoğunlaştırmaktayız. Kendimizi hoş gitmeye karşı kapatarak hoş gidene yönelmemiz, ruh araştırmacısı Wilhelm Reich'in deyimleriyle kendimizi dış korkulara karşı bir "kişilik zırhı" ile çevreleme arzümüzü göstermektedir. Bunu yaparken sadece kaygılandırıcı günlük olayları değil, eskiden bizi üzmüş olayların anısını bile hafızamızdan silmek istiyoruz.

Bazı hallerde yalnız tek kişiler değil, aileler, daha büyük insan toplulukları, hatta milletlerin böyle davrandıkları görülmüştür. ABD'li ruhbilimci Frances Cohen bu konuda bir aileyi örnek veriyor: Görünüşte çok mutlu olan bu ailenin çocukları, kendilerine öğleden sonra gelen misafirleri "annem kendisini iyi hissetmiyor. Bir parça uyumak istedi" bahanesiyle savıyorlardı. Gerçekte ise alkolik olan anne çok kere sarhoşluktan kendinden geçiyordu.

Şirketlerde de böyle olaylar görülmüştür. Amerikalı otomobil kralı Henry Ford-2, "Ben kralım. Krallar ise hata yapmazlar" demekteydi. Bu yüzden de çevresini yüksek maaşlı "evet" deyciler aldı. Bunlar Ford'a, Japonların küçük ve benzin tasarruf ettiren arabalarının yarattığı rekabet tehdidini "önemsiz" gösterdiler. Bunun sonucu Ford kuruluşu için yıkıcı oldu.

Kitleler de, biri nihayet kendilerini uyandırınca kadar kendilerini aldatabilmektedir. Christian Andersen'in "Kralın Yeni Elbisesi" adlı masalını hatırlarsınız. Bu masalda da ger-



KİMSENİN GÖRMEK İSTEMEDİĞİ TEHLİKE

Sonucu yıkıcı olan toplu bir kendini avutuş: Kolombiya'daki Nevado del Ruiz volkanı günlerce tütü ve uğuldadı (yukarıda). Armero şehrinde oturanlar bu tehlike işaretlerini görmezlikten geldiler. 13 Kasım 1985'te şehir bir çamur selinin altında kaldı (aşağıda). İnsanın bu tehlikeleri gerçekçi bir gözle görmemek eğilimi acaba nereden gelmektedir?

çeğin sembolü olan küçük bir çocuk, bu toplu aldanmaya son vermişti.

Acaba insan gerçeklere doğrudan doğruya bakmaya ne derece dayanabilir? Son zamanda yapılmış bir araştırma; can sıkıcı gerçekleri دشمنin ve onları psikoanalitik iç gözlemlerle ortaya çıkarmanın yalnız ruh sağlığı için değil, beden sağlığı için de yararlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Gene de bazılan, insanın gerçeklere dayanma gücünün bir sınırı olduğunu, insanların bazı acı gerçeklerle karşılaşmanın yıkıcı bir etki yapabileceğini söyleyerek uyanık bulunmaktadırlar.

Bilgileri bilinç süzgecinden geçirmek, hayatın başlangıcına kadar geri giden gerekli bir mekanizmadır. Günümüzden üç milyar yıl kadar önce, ilk hücreler bir zar ile dış etkilere korunma olanağını elde ettikleri zaman, bu süzme işlemi başlamıştır. Hücre zannın bir süzme yaparak zararlı maddeleri içeriye geçirmemesi, ancak besin gibi yararlı maddeleri hücreye alabilmesi gerekiyordu. Kısacası; düşmanı içeri sokmayan, dostu kabul eden bir bekçi gibi davranmalıydı. İşte zihnimiz de bize dışardan gelen haber ve bilgileri süzerek aynı biçimde davranmaktadır.