

# ATALARIMIZ DAHA MI MUTLUYDU?



Son yıllarda psikoloji alanında çalışan bilimadamları arasında, insanların olumlu özellikleriyle ilgilenenlerin sayısı giderek çoğalıyor. Psikolojinin ilgilendiği bu olumlu özelliklerden biri de mutluluk. Mutluluğa ilişkin akıllara takılan bir sürü soru var. Bu soruların bir kısmı, belki bugün pek çok insanın kendini yeterince mutlu hissetmemesinden kaynaklanıyor. İşte bunlardan biri: Acaba atalarımız bizden daha mı mutluydu? Bunun yanıtını vermek biraz zor; ancak günümüzde insanları atalarına göre daha az mutlu yapan nedenlerin var olduğu düşünülüyor.

"Yaşayan her insan evrimsel bir başarı öyküsüdür." Texas Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden David Buss, *American Psychologist* dergisinin Ocak 2000 sayısında yayımlanan "Mutluluğun Evrimi" makalesinin başlangıcında böyle söylüyor. Evrimsel psikoloji, bugün insanların zihinsel mekanizmalarının da diğer özelliklerimiz gibi bir seçim sürecinin ürünü olduğunu savunur. Bu yaklaşım, doğrudan ya da dolaylı olarak başarıyla ürememizi sağlayan özelliklerimizin bugüne değin var olduğunu kabul eder. İnsanın sahip olduğu psikolojik mekanizmaların gelişimini ve işlevlerini ortaya çıkarmaya çalışan bilimadamlarının, henüz kesin olmayan bazı çıkarımları var. David Buss'ın ilgilendiği konu mutluluk. Mutluluk, insanların tümü için neredeyse ortak bir amaç. Ama mutluluğu yakalamak bazıları için pek kolay değil. Buss'a göre, insanların mutlu olmaları-

nı ve yaşam kalitelerini artırma çabalarını olumsuz etkileyen birkaç temel etken var. Bu temel etkenler şunlar: Atalarımızın yaşadığı çevreyle bugünkü çevre arasında farklılıkların olması, kişisel sıkıntılara neden olan psikolojik mekanizmaların gelişmesi ve seçim sonucunda bazı yarışma mekanizmalarının gelişmesi.

Modern yaşam insanlara pek çok kolaylık sağlıyor. Örneğin, tıp alanında çok büyük ilerlemeler oldu. Taş Devri'ne göre, bugün bebekler daha az ölüyor, hastalıklar daha kolay tedavi ediliyor. Modern teknoloji olumsuz doğa koşullarıyla, yiyecek yokluğuyla, asaklarla ya da başka birçok etkenle bışetmemizi sağlıyor. Kısacası, atalarımıza göre çok rahat bir yaşam sürüyoruz. Ancak, tüm bu kolaylıkların bedelleri var. Belki atalarımızın zamanındaki hastalıkları daha kolay tedavi edebiliyoruz; ama insanların yeni yaşam biçimi başka sağlık sorunlarına neden oluyor. Aşırı miktarda hayvansal yağ ve şeker tüketimi, damar tıkanıklıkları, kalp hastalıkları, şeker hastalığı ve başka birçok hastalık, yeni yaşam biçimimizin sonuçlarından bir kısmı.

Evrimsel psikologlar, modern dünyanın insanlara sunduğu psikolojik ortamların da yukarıda sözü geçen örneklere benzer biçimde zarar verici olduğunu düşünüyorlar. Modern dünyanın atalarımızinkinden temel farkları şöyle özetleniyor: Atalarımız 50-200 kişilik gruplar halinde yaşarken, bugün insanlar milyonlarca kişilik kentlerde

yaşıyorlar. Geçmişte bireyler geniş aile grupları içinde yaşarlarken, bugün çekirdek aileler içinde yaşıyorlar. Eş seçimi için olası bireylerin sayısı geçmişte bir-iki düzineyken, bugünkü bireylerin çevresinde binlerce eş aday olabiliyor. Bir başka fark da adalet arayışıyla ilgili; atalarımız adaleti sağlamada akraba ve arkadaşlarına güvenirken, modern insanlar adaleti polis ve yasalarda arıyor. Psikologlar, bu temel farkların vereceği zararın, modern insanın yaşam kalitesinin artmasını önleyeceğini ve birtakım psikolojik sorunlara daha sık rastlanabileceğini düşünüyorlar.

Psikologların, günümüzde yaşayan insanların mutlu olmasını engelleyebileceğini düşündükleri ikinci etken, bir grup psikolojik mekanizmayı kapsıyor. Bu mekanizmalarla kastedilen, psikolojik acılar, kaygı çeşitleri, depresyon, bazı endişe ve korkular, kısançlık, öfke ve üzüntü. Evrimsel süreç içinde ortaya çıktığı kabul edilen bu mekanizmaların, belirli bazı uyum sorunlarının yaşanmasına bağlı olarak geliştiği ileri sürülüyor. Bu uyum sorunlarının hangi mekanizmaların devreye girmesiyle sonuçlandığına ilişkin çeşitli varsayımlar var. Bu varsayımlara göre, toplumsal hiyerarşi içinde alt kademedede yer almak depresyonla sonuçlanabilir, eşin aldatması kısançlık yaratabilir, engellenme öfke uyandırabilir. Örneğin, eş kısançlığının, ilişkiye tehdit oluşturabilecek durumlarla mücadele etmeye yarayan, öfke ya da üzüntününse engellenmeleri önlemek üzere gelişmiş

olan bir mekanizma olabileceği düşünülüyor. Günümüzde yapılan bazı deneysel çalışmalar da olumsuz duyguların toplumsal yaşama uyum sorunlarını çözümlenmeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Ancak, psikologlar, zaman zaman acı verici ya da rahatsız edici hale gelen bu sıkıntıların yaşanmasının bireylerin yaşam kalitesinin düşmesine de neden olduğunu düşünüyorlar.

Evrimsel psikologların mutluluğa üçüncü engel olarak gördükleri etken, seçilime bağlı olarak gelişen bazı yarışma mekanizmaları. Evrimsel değişimin temeli üreme farklılıklarıdır; seçim bu farklılıklara dayalı olarak gerçekleşir. Bu tür durumlarda bir kişinin kazanımı, bir başka kişinin kaybına dönüşür. Böyle olunca da doğal olarak yarışma mekanizmaları devreye girer.

Evrimsel bakış açısının psikolojik olarak iyi olmaya ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik öneri ve çözümler getirmediğini de belirten Buss, mutluluğu artırma konusunda bazı yorumlarda bulunuyor. Bugün içinde yaşadığımız ortamların atalarımızinkinden farklarının (bazı bakımlardan) giderilmesinin, akrabalarla daha yakın yaşanmasının ve daha derin dostluklar kurmanın, tümüyle olmasa bile günümüz insanının mutluluğuna katkıda bulunacağını düşünüyor. Ayrıca, değerler, ilgiler ve kişilik özellikleri bakımından insanların kendilerine benzeyen eşler seçmelerinin, kıskançlık ve aldatma olaylarını azaltacağını ileri sürüyor. Çekirdek ailelerde yaşama ensesit, çocukların kötüye kullanımı ve eşe yönelik şiddetin artmasına neden olduğundan, kalabalık aileler halinde yaşamının bu tip sorunları azaltacağına inanıyor. Sağlık, başarı, yardım etme ya da çiftleşme gibi isteklerin karşılanmasının da insanlara mutluluk getireceğini düşünüyor.

Buss, sonuç olarak evrimsel süreç içinde gelişen zihinsel mekanizmaların anlaşılmasının, insanları daha iyi tanıtmaya yarayacağını, buna bağlı olarak da mutluluğu engelleyici toplumsal koşulların azaltılabileceğini belirtiyor.

Zuhal Özer

#### Kaynaklar

Buss, D., "The Evolution of Happiness", American Psychologist, Ocak 2000.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi M., "Positive Psychology, An Introduction", American Psychologist, Ocak 2000.

Easterbrook, G., "I'm OK, You're OK", [http://www.thenewrepublic.com/030501/easterbrook030501\\_print.html](http://www.thenewrepublic.com/030501/easterbrook030501_print.html)

## Psikolojinin Yeni Yüzü

Daha iyi, daha nitelikli bir yaşam hemen her insanın peşinde olduğu bir amaç. Psikoloji alanında çalışan bir grup bilimadaminin daha iyi, daha nitelikli bir yaşam için insanlara önerileri, yukarıda sözünü ettiklerimizden daha farklı şeyler. Bu psikologlar, "olumlu" bir yaşam öneriyorlar. 1990'ların ortalarından bu yana gelişmekte olan yeni bir yaklaşımın ürünü bu öneri. "Olumlu psikoloji" denilen bu yeni yaklaşımın öncüleri, daha "olumlu" bir bakış açısının, bedensel ya da ruhsal bozuklukların ortaya çıkışını önleyeceğini, olumsuz durumlarla daha kolay başetmeyi sağlayacağını, sonuç olarak da insanların daha mutlu, daha üretken bir yaşam sürdürebileceğini düşünüyorlar. Bu nedenle, psikolojinin bu "unutulmuş" yönüyle ilgili çalışmalar giderek hız kazanıyor.

"Beş yaşındaki kızım Nikki'yle birlikte bahçedeki yabancı otları yoluyorduk. Çocuklara ilişkin kitaplar yazmama karşın, onlarla pek de iyi değilimdir. Bahçede çalışırken, yapacağım iş önemlidir ve acelecimdir. Ot toplama işini hemen bitirmek istirim. Ben bu işi yaparken, Nikki otları havaya atıyor, şarkı söylüyor ve dans ediyordu. Ona bahçeyi. Hemen yanımdan uzaklaştı ve biraz sonra yeniden geldi. 'Baba, seninle bir şey konuşmak istiyorum' dedi. 'Evet, Nikki' diyerek onu yanıtladım. 'Beşinci yaşgününden önceki günleri anımsıyor musun? Üç yaşından beş yaşına kadar hep sızlanırdım. Her gün sızlanırdım. Beş yaşına geldiğimde bir daha hiç sızlanmamaya karar verdim. Bu, yaşamımda yaptığım en zor işti. Ama, ben sızlanmayı keşbilediğime göre, sen de homurdanmayı kesmeyi başarabilirsin.' dedi." Pennsylvania Üniversitesi'nden psikolog Martin Seligman, kızıyla arasında geçen bir konuşmayı böyle aktarıyor. Son yıllarda gelişmeye başlayan olumlu psikoloji yaklaşımının öncülerinden Martin Seligman, birçok nedenden ötürü bu konuşmadan çok etkilenmiş. Öyle ki kızının kendi kendine gerçekleştirdiği bu olumlu davranış kazanma çabasının, ona çok şeyi farketmediğini ve çocuk yetiştirmenin, onların kötü huylarını düzeltmek olmadığını anladığını söylüyor. Tersine, çocuk yetiştirmenin, onların normalde sahip oldukları niteliklerin gelişmesine yardım etmek ve bu güçlerini en etkili biçimde kullanabilecekleri ortamlar bulmalarına destek olmak olduğunu da belirten Seligman, kızının ona homurdanan bir adam olduğunu farketmesinden sonra değişmeye karar verdiğini de sözlerine ekliyor.

Üretken bir bilimadamı olan Seligman'ın bu görüşü kazanması, psikoloji alanında yeni bir yaklaşımın harekete geçmesiyle sonuçlandı. Elbette tek harekete geçirici bu değildi. Çok sayıda bilimadamı, 1990'ların ortalarında olumlu psikoloji yaklaşımını yaygınlaştırma yönünde çalışmalara başladılar.

### Olumlu Psikoloji Nedir?

Psikoloji ve psikiyatri alanındaki çalışmaların geçmişine baktığımızda, bunların başlangıçta ABD'de daha yoğun olarak yapıldığını görüyoruz. Ancak, bu bilim dallarının hızla gelişme gösterdiği İkinci Dünya Savaşı öncesinde araştırmalarda ağırlığın hangi konularda verildiğine bakınca karşımıza ilginç bir tablo çıkıyor. Bu dönemde, daha çok ağır ruhsal bozukluklar üzerinde çalışıldığı görülüyor. Bu çalışmalara bağlı olarak 14 temel ruhsal bozukluk artık daha iyi tanınıyor. Bu çalışmaların insan sağlığına katkısı çok büyük; ancak normal davranışlar üzerinde yapılan çalışmaların sayısı da oldukça az. Örneğin, son 100 yılda bilimsel dergilerde yayımlanan öfkeyle ilgili makalelerin sayısı 8166 iken, affedilicilikle ilgili olanların sayısı 416.

Olumlu psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologlar, yaşamı "yaşamaya değer kılmaya" ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadığımızı düşünüyorlar. Onlar, çok daha iyi koşullar altında normal insanların nasıl gelişim göstereceklerine ilişkin pek bir şey bilinmediği düşüncesiyle harekete geçmişler.



İkinci Dünya Savaşı'ndan beri de psikologlar ve psikiyatristler, enerjilerini daha çok hastalıkların tedavi edilmesine yönelik çalışmalara ayırmışlar. Uzunca bir süre bilimadamlarının daha çok hastalık ve bozukluklar üzerinde çalışması, bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplumların daha iyiye gidebilmesi konularının gözardı edilmesine neden olmuş. Olumlu psikolojinin hedefi, psikolojinin bir bilim dalı olarak yalnızca bozuklukları düzeltmekle ilgilenmeyip olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelmesini de sağlamaktır.

Olumlu psikolojinin kapsamına giren konular farklı gruplar altında toplanıyor. Bunların ilki, özel deneyimlerin değerlendirilmesiyle ilgili konular olan, huzur, tatmin, memnuniyet, umut, iyimserlik, mutluluğu kapsıyor. Bunlardan başka, bireysel ve toplumsal düzeye ilişkin konular var. Bireysel düzeyde, insanların olumlu özellikleri inceleniyor. Bunlar sevme yeteneği, cesaret, bireyler arası ilişkiler, estetik duyarlılık, azim, affedilicilik, özgünlük, ilerigörüülülük, manevilik, doğal yetenek ve akıllılık benzeri konular. Toplumsal düzeye ilişkin konularsa, yurttaşlık erdemleri üzerine: sorumluluk, bakım, başkalarını düşünme, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı.

Koruyucu yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, olumlu psikolojinin inceleme alanına giren konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı tampon görevi görebilecek güç ya da beceriler olduğunu düşünüyorlar. Olumlu psikolojinin önümüzdeki hedefi, insanın güçlerini anlamak ve genç insanların bu güçlerinin nasıl geliştirilebileceğini bulmak.