

# Ya Başka Türlü Olsaydı?

## Geçmişini Yeniden Yazmak

Pınar Dünder [ TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Sabah sanki bir şey onu dürtmüş gibi gözlerini açtı. Tam karşısındaki duvar saatini gördüğünde yüreği ağzına geldi. Öğrencilik yaşamı boyunca sık sık yaşadığı bir durumdu bu. Saatin alarmını uyku ile uyanıklık arasında kapatmış, derin uykusuna geri dönmüştü. Ama şimdi geç kalma lüksü yoktu, çünkü bu kez söz konusu bir iş mülakatıydı. Yarım saati vardı. Yataktan fırladı, yüzünü yıkadı, hızla giyinmeye başladı. Saçını taradı, zamanı acı acı hatırlatan saatini taktı. Alelacele bir şeyler atıştırıp evden çıktı. Tam otobüs durağına yöneliyordu ki yalnızca 20 dakikası kaldığını fark etti ve fazla düşünmeden taksiye atladı. Şirketin kapısına vardığında 3 dakikası kalmıştı. Danışmaya uğradı, mülakat için geldiğini belirttiikten ve çantasında bir süre aradığı kimliğini verdikten sonra 5. kattaki koridorun sonunda olduğu söylenen mülakat salonuna yönlendirildi. 1,5 dakikası kalmıştı. Hızla asansöre gitti. Tam sıra yok diye seviyecekken asansörün bozuk olduğunu belirten uyarı yazısını fark etti. Aceleyle merdivenlere koştu. 75 saniyesi vardı. Basamakları hızla çıkmaya başladı.

1. kata vardığında tam 1 dakikası kalmıştı. 2. kat: 45 saniye. Biraz hızlandı. 3. kat: 32 saniye. Yetişecek gibi görünüyordu. 4. kata henüz ulaşmıştı ki sağ ayağı kaydı, ardından da diğer ayağı. Kendini merdivenin tırabzanına sarılmış, yere oturmuş olarak buldu. 4. kat: 10 saniye. O sırada aşağı inen bir kadının yardımıyla doğruldu. 4. kat: 0 saniye. Kadın, genç adamın az önce oradan geçen birinin yere döktüğü çayla ıslanan pantolonunu temizlemesi için birkaç peçete ve ıslak mendil verdi. Karşısına çıkan kadına teşekkür ederken birdandan da üstünü başını silen genç adam, belki gerginliğini biraz olsun azaltmak ve mülakatı kaçırmış olmanın verdiği üzüntüyü unutmak için hiç tanımadığı bu kadına neden orada olduğunu, sabahtan beri başına neler geldiğini anlatmaya başladı. Genç adam konuşurken sakin bir ifadeyle onu dinleyen kadın adamın konuşması bitince biraz durdu, yüzünde bir gülümsemeyle şöyle dedi: Bizim şirkette uzun zamandır senin alanında çalışacak bir elemana ihtiyacımız var. Yarın bunu sakince konuşalım mı?







Şimdi bu olayın üzerinden 20 yıl geçtiğini ve anlattığımız sürecin nasıl daha farklı gelişmiş olabileceğini hayal edin. Bunun için elbette pek çok soru sorulabilir. Genç adam ya zamanında uyansaydı? Ya otobüse binseydi? Ya o kadınla karşılaşmasaydı? Sonsuz sayıda senaryo yazmak mümkün. Bir olayı iyi mi yoksa kötü mü hatırlayacağınız da tüm bu senaryolara göre değişebilir. Çünkü bir olayı nasıl hatırladığınız ona ilişkin olarak kafanızda ne gibi alternatif olaylar yarattığınıza bağlı. Geçmişe dair bu tür alternatifler geliştirme durumuna “karşılığusal düşünme” adı veriliyor. Bu, bir anlamda geçmişin yeniden inşa edilmesi, bir tür zihinsel simülasyon anlamına geliyor.

Karşılığusal düşüncelerin psikolojik temelinin araştırılması 1970’lere dayanıyor.

Araştırmalarda öncelikle bu düşüncelerin hangi durumlarda ortaya çıktığına, daha sonra pişmanlık, kaygı gibi olumsuz sonuçlarına odaklanılıyordu. Bu da uzun süre bireysel farklılıkların, dolayısıyla kişiliğin düşüncüyü nasıl etkilediği, neden bazılarımızın karşılığusal durumları yaratmaya daha fazla eğilimli olduğu gibi soruların bir süre yanıtız kalmasına neden oldu. Ancak zaman içinde soruların ve araştırmaların çeşitlenmesi ile birlikte karşılığusal düşünmenin hangi durumlarda ve ne yönde tetiklendiğine ilişkin ilginç bilgiler ortaya çıktı.

Yazının girişinde yer verdiğimiz öyküde sizce genç adamın mülakata yetişme sürecinde olaylar başka nasıl gelişebilirdi? Alternatif senaryonuzu “Geçmişini Yazmak” başlığı altında facebook sayfamıza ya da bteknik@tubitak.gov.tr adresine mesaj olarak gönderin, biz de seçilenleri facebook sayfamızda paylaşalım.



Araştırmacılar insanların geçmişi yeniden yazarken genellikle her şeyin daha kötü olabileceğini düşünmektense daha iyi olabileceğini düşünmeye eğilimli olduğunu belirtiyor. Bu tür karşıolgusal düşünceler de genellikle başarının değil, başarısızlığın ardından geliyor. Ancak karşıolgusal düşüncenin genellikle olumsuz durumların ardından gelişen genel bir tepki olduğu görüldüğü de araştırmalar bu düşüncelerin belirli durumlarda daha sık ortaya çıktığını gösteriyor. Örneğin insanlar istisnai olayların gerçekleşmemiş olmasını dilemeye ve bu konuda düşünmeye, diğer durumlara göre daha yatkın oluyor. Ayrıca zincirleme gelişen olayları düşünürken ilk önce gerçekleşen olaylar için sonra gerçekleşenlere göre daha fazla alternatif geliştiriyorlar. Karşıolgusal düşüncenin yönü ve sıklığı kişinin amacına bağlı olarak da değişiyor.

Geçmişin yeniden yazılması iki yönde gerçekleşiyor. Bunlardan ilki, kişinin geçmişte farklı bir karar verseydi olayların daha iyi yönde gelişeceği sonucuna vardığı, yukarı yönde gerçekleşen karşıolgusal düşünce. İkincisi ise aşağı yönde gerçekleşen ve kişinin geçmişte farklı bir karar verseydi olayların daha kötü yönde gelişeceği sonucuna vardığı düşünce biçimidir. İlk türdeki düşünce biçimini yansıtan durumlarda cümleler genellikle “Eğer bunu yapsaydım daha iyi olurdu” ya da “keşke şöyle olsaydı” şeklindeyken, ikinci tür yaklaşım biçiminde cümleler genellikle “en azından” ya da “daha kötü olabilirdi” gibi ifadeleri içerir. Olayların daha iyi olabileceğini düşünmenin pişmanlık duygusunu artırdığını,

daha kötü olabileceği ihtimalini düşünmenin ise daha olumlu duygusal sonuçlar doğurduğunu söylemek şartı olmaz herhalde. Buradan da olumlu duyguları tetikleyen bir düşünce biçiminin işlevsel olabileceği sonucu çıkıyor. Nitekim bu tür bir karşıolgusal düşünce kişinin hatalarından ders alarak hazırlıklı olmasını, vicdanını rahatlatmasını ya da gelecekteki performansını artırmaya yönelik plan yapmasını sağlayabiliyor. Örneğin sınav için 2 saat daha fazla çalışmış olsanız çok daha iyi bir sonuç alacağınızı bildiğinizden bir dahaki sefere bu gerçeği dikkate alabiliyorsunuz. Bunun yanı sıra gerçekleşmiş olabilecek kötü senaryoları düşünmek kişinin kendini daha iyi hissetmesini ve pişmanlık, kendini suçlama gibi olumsuz duygularla başa çıkmasını sağlıyor. Örneğin bir anlık bir dikkatsizliğiniz sonucunda hafif bir trafik kazası geçirdiyseniz daha hızlı gidiyor olsaydınız sonucun çok daha kötü olabileceğini düşünmek, otomobil kullandığınız sıradaki o bir anlık dikkatsizliğinizi hoş görmeyi sağlayabiliyor. Ancak şunu hemen belirtelim, karşıolgusal düşünmeyle işlevsellik arasında doğrudan bir ilişki saptanmış değil. Yani insanlar karşıolgusal düşünceyi bilinçli olarak geleceğe yönelik plan yapmak ya da geleceği kontrol etmek amacıyla kullanmıyor. Diğer yandan, araştırmaların gösterdiğine göre bu tür işlevler herkes için geçerli olmayabiliyor. Örneğin büyük bir kazadan şans eseri kurtulan bir kişi daha sonra o olayı düşündüğünde “ya ölseydim” ya da “kurtulamayanlardan biri de ben olabilirdim” düşüncesine takılıp kalabiliyor.

Karşıolgusal düşünmenin neden olduğu psikolojik sonuçların farklı mekanizmalara dayandığı düşünülüyor. Bunlardan biri “zıtlık etkisi”. Zıtlık etkisi, gerçekleşen durum ile gerçekleşme olasılığı olan iki durumun birbirlerine ne kadar yakın olduğuyla ilgili olarak ortaya çıkıyor. Örneğin piyango çekilişinde bir miktar para kazandıysanız bu kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir sonuçtur. Ancak büyük ikramiyeyi yalnızca bir rakamla kaçırdıysanız iş değişir ve bu durum artık sizin için pek de mutluluk verici olarak tanımlanamaz. Bu konudaki başlıca örneklerden biri 1995’te yapılan, olimpiik sporcuların madalya kazandıkları anda verdikleri tepkilerin ölçüldüğü araştırmadır. Bu araştırmaya göre karşıolgusal düşüncenin 2. olan sporcuda “1. olabilirdim!” şeklinde, 3. olan sporcuda ise “4. olabilirdim ve hiç madalya alamayabilirdim” şeklinde ortaya çıktığı belirlenmiş. Diğer bir deyişle, bronz madalya alan atletin içinde bulunduğu durumdan gümüş madalya alana göre daha memnun olduğu ortaya çıkmış. Bu da gösteriyor ki bu tür karşılaştırmalar bazen iyi bir sonucu dahi kötü olarak değerlendirmemize neden olabiliyor.

## KARŞIOLGUSAL DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ

Biçim	Tanım	Örnek
Yukarı ya da aşağı yönlü	Şimdiki durumu daha iyi ya da daha kötü bir alternatifle karşılaştırma	“Daha yüksek maaşlı olan işe girmeliydim.” (yukarı yönlü) “Benimle aynı niteliklere sahip insanlar benden çok daha düşük maaş alıyor.” (aşağı yönlü)
Eylem ya da eylemsizlik durumu	Şimdiki duruma göre eylemleri değerlendirme	“Sigaraya hiç başlamamalıydim.” (eylem) “C vitamini almalıydim.” (eylemsizlik)
Kendine ya da başkalarına yönelik	Faturayı kendine ya da başkalarına kesme	“Arabayı daha yavaş kullanmalıydim.” (kendine yönelik) “Diğer sürücü daha dikkatli olmalıydı.” (başkasına yönelik)

Geçmişini yeniden yazarken genellikle bu tabloda yer alan alternatifler üzerinden gidiyoruz.

Kaynak: Epstude K., Roesse N. J. “The functional theory of counterfactual thinking” *Personality and Social Psychology Review*, Cilt 12, Sayı 2, s. 168-192, 2008.

İyimser ya da kötümser olmanın da karşıolgusal düşünmede etkili olduğu tahmin ediliyor. İyimserlik kısaca genel beklentinin olumlu sonuçlar yönünde olması şeklinde tanımlanıyor. İyimserler konusunda başka bir gerçek de bu kişilerin olayların iyi yanlarına odaklanıyor olması. Uzmanlar bunlar göz önünde bulundurulduğunda iyimserlerin kötümserlere oranla aşağı yönlü karşıolgusal dü-

şünmeye daha yakın olabileceğini düşünüyor. Diğer bir ifadeyle, bu kişiler olaylar farklı gelişseydi daha kötü olabileceğini düşünmeyi tercih ediyor. Benzer şekilde özgüveni yüksek kişiler, geçmişteki olaylarla ilgili olarak, şu anki durum ister kendi davranışlarının ister başkasının davranışının sonucu olsun, olayların nasıl daha iyi olabileceği üzerinde, özgüveni düşük kişilere göre daha az düşünüyor.



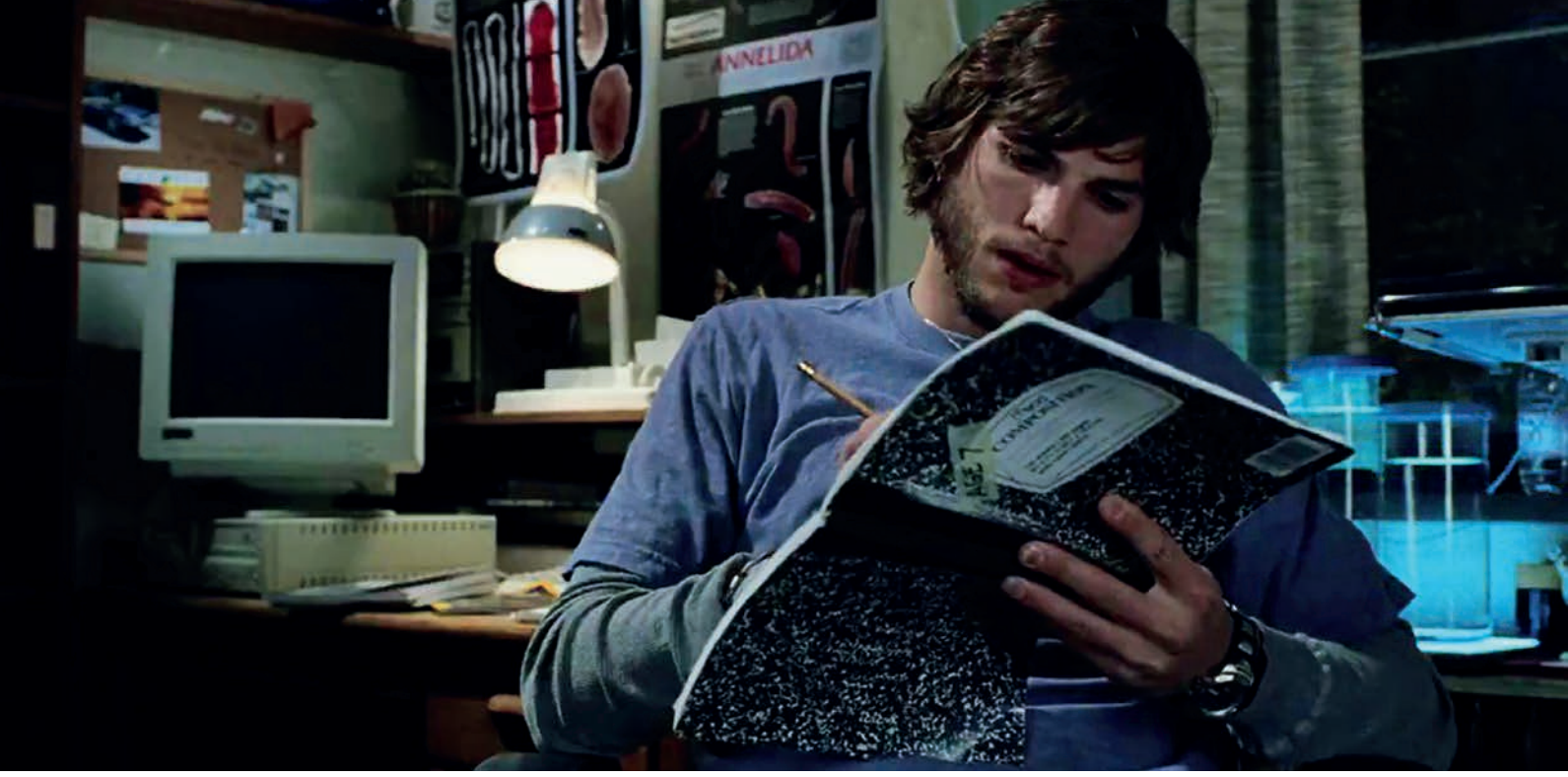


Geçmiş düşünmek insanların kişisel yaşamlarını daha anlamlı da kılabilir. *Şahane Hayat (It's a Wonderful Life)* filmindeki, ana karakterin hiç doğmamış olması durumunda yaşadığı bölgenin nasıl bir yer olacağı ve yakın çevresindeki insanların nasıl bir yaşamı olacağına dair alternatif senaryo belki buna en iyi örneklerden.

---

Yapılan araştırmalar iyimserlerin ve özgüveni yüksek kişilerin aşağı yönlü karşıolgusal düşünceyle daha yakından ilişkili olduğunu göstermiş. Öte yandan, geçmiş olayların sürekli daha iyi olabileceği yönünde düşünen kişilerin anksiyete ve depresyon riski altında olduğu belirtiliyor.

---



*Kelebek Etkisi (The Butterfly Effect)* adlı filmin kahramanı Evan Treborn'un (Ashton Kutcher) zamanda yolculuk yaparak çocukluğundaki belirli anlara gitme ve o anları değiştirme yeteneği vardır. Ancak geçmişi her değiştirdiğinde kendini bambaşka bir "şimdiki zaman" gerçekliğinde bulur.

Uzmanlar bu tür düşüncelerin haftayla yakından ilişkili olduğunu belirtiyor. Yakın zamana kadar anıların hafızada bir kez yer ettikten sonra sabitlendiği, dolayısıyla bir daha hiç değişmediği düşünülüyordu. Ancak yeni araştırmalara göre bir anıyı çağırdığınızda bu anı değişime açık biçimde hatırlanıyor. Bu anıyla ilgili alternatif senaryolar kurduğunuzda ise bilgiler güncelleniyor ve yeni bir "ayarlama" söz konusu olabiliyor. Dolayısıyla, bir sonraki seferde anınızı hatırladığınızda içeriği biraz değişmiş olabiliyor.

Karşılığusal düşünme ve hafızaya ilişkin bir diğer gerçek de duygularla ilgili. 2014'te yapılan bir araştırmaya göre iyi ya da kötü bir anınızı olduğu haliyle düşündükçe zaman içinde sizde bıraktığı duygu azalıyor. Diğer yandan anılarınızı alternatif senaryolar kurarak, farklı biçimde gerçekleşme

olasılıklarını da göz önünde bulundurarak hatırladığınızda anılarınız ilk günkü duygu yoğunluğunu koruyor. Yani "belki de eşimle hiç tanışamayabilirdim" diyerek eşinizle tanıştığınız günün mutluluğunu tekrar tekrar yaşama fırsatı buluyorsunuz. Mutluluğu tazelemek için iyi bir yöntem, ne dersiniz?

Bu arada, insanların geriye dönüp baktıklarında, yapmadıkları şeyler için yaptıkları şeylere göre daha fazla pişman olduklarını da hatırlatalım. Her ne kadar kısa vadede yaptığımız şeyler pişmanlığa yol açıyor olsa da uzun vadede içinizde kalan yani yapmadığınız şeyler daha büyük pişmanlığa yol açıyor.

Geçmişi düşünmek ve hoşumuza gitmeyen olayları istediğimiz sonla yeniden yazmak bir çoğumuza o an için rahatlatıyor olabilir. Ancak tüm olasılıkların gerçekte nasıl sonuçlanacağını bilemeyeceğimizi düşünürsek, bazen daha doğru gö-

rünen bir tercihin daha kötü bir duruma yol açabileceğini de göz ardı etmemek gerekiyor. Belki de en iyi si geçmişe ve geleceğe gereğinden fazla odaklanmak yerine "şu anda ve burada" olmak. ■

#### Kaynaklar

Byrne, R. M. J., "Counterfactual Thought", *Annual Review of Psychology*, Cilt 67, s.135-157, 2015.

De Brigard, F., "Why we imagine?", *Scientific American Mind*, Cilt 26, Sayı 6, s. 28-35, Kasım 2015.

Epstude K., Roese N. J. "The functional theory of counterfactual thinking", *Personality and Social Psychology Review*, Cilt 12, Sayı 2, s. 168-192, 2008.

Kasimatis, M. ve Wells, G. L., "Individual differences in counterfactual thinking", içinde N. J. Roese ve J. M. Olson (Ed.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking*, s. 81-101, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1995.

Roese, Neal J.; Morrison, Mike: "The psychology of counterfactual thinking", *Historical Social Research*, Cilt 34, Sayı 2, s. 16-26, 2009.

Van Hoeck N., Ma N., Ampe L., Baetens K., Vandekerckhove M., Van Overwalle F. "Counterfactual thinking: an fMRI study on changing the past for a better future", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Sayı 8, s. 556-564, 2012.

<https://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200806/avoiding-what-might-have-been>