

İÇİNDEKİLER

<i>Giriş: Bütünlük Vaadi</i>	5
Birinci Bölüm: Mutluluğun Takma Burnu	13
İkinci Bölüm: Konforlu Sınıfın Yükselişi	35
Üçüncü Bölüm: Kendini Kötü Hissetmenin Nesi İyidir?...	61
Dördüncü Bölüm: Pozitif Duygu Sizi Çöküşe Nasıl Götürür?	99
Beşinci Bölüm: Farkındalık Saplantısının Ötesinde	125
Altıncı Bölüm: Teddy Etkisi	153
Yedinci Bölüm: Hepsi Bir Arada	185
<i>Teşekkürler</i>	217
<i>Notlar</i>	221
<i>Yazarlar Hakkında</i>	275

GİRİŞ

BÜTÜNLÜK VAADI

SEÇKİN ÖZEL KUVVETLERE ASKER TOPLAMADA başvurulan sınavların belki de en zorlusu ne nişancılık ne de göğüs göğse çarpışma ustalığıyla ilgilidir. Bu test uzak bir hedefe yavaş tempolu bir koşudan ibarettir. Genç adamlara tüm teçhizatlarını kuşanarak sabahın er vakti, çoğunlukla da aç biilaç ve uykusuz, başlangıç noktasında toplanma talimatı verilir. Koşuyu zorlaştıran, ne kadar süreceğine dair adaylara hiçbir bilgi verilmemesidir. Birkaç yüz metre mi? 3 kilometre mi, yoksa 30 mu?

Acemilerin bilinmeyene doğru koşusu risklerle dolu başlar. Kimi, kısa süreceği umuduyla birinci gelmek için atağa kalkar. Maratona döneceği düşüncesiyle başkaları enerjilerini gözeterek tempo tutturur. Bazısı kararlılığına güvenle kendi halinde koşarken gruplaşıp birbirlerini yüreklendirerek yola koyulanlar vardır. Otuz kiloluk yükü koşturmak yorucudur ancak fiziksel çaba zihinsel gerilimden daha az zorlar. Bitiş çizgisine kadarki uzaklığı bilmeme baskısı çoğu kişiyi kırılma noktasına iter.

Muğlak görevler kişilik özelliklerinin ortaya çıkışına iyi bir gözlem olanağı sunar. Pek azımız seçkin asker olsak da bu acemilerin talim koşusunda karşılaştığı türden psikolojik stresi hepimiz yaşamışızdır; belirsiz beklentilerle baş etmek, motivasyonu sürdürme mücadelesi ve sosyal grubun desteğinden yararlanma ile kendi içine çekilerek düşünmeyi dengelemek. Bu meseleler işyerine özgü değildir; ilişkiler, sağlık ve yaşamın gelişip başarılı olmaya çalıştığımız her alanında da geçerlidir. Seçkin askeri eğitim programlarındaki önde gelen başarı

ölçütünün evlilik içi çatışmaların çözümünde, iş müzakerelerinde avantajlı koşullar elde etmede ve çocuklarına iyi bir ana babalık sunmada en donanımlı kişileri belirleyenin aynı nitelik olması şaşırtıcı değil; psikolojik huzursuzluğa tahammül.

Psikologlar buna *rahatsızlık toleransı* adını veriyor. Kamp yapmanın (şampuanlı, sifonlu tuvaletsiz, ürkütücü börtü böcek arasında çadır kurmak) duygusal karşılığıyla baş edebilen, sırf kötü bir his veriyor diye öfke, suçluluk ya da can sıkıntısına pabuç bırakmayan kişilerde rastlanan bir nitelik bu. Böylesi bu duyguların verdiği rahatsızlığa dayanır, hatta yeri geldiğinde duygu yelpazesinin karanlık tarafındaki bu hislerden fayda bile çıkarır. “Neden yapayım ki” diye sorabilirsiniz. Acı can yakar. Ben mutlu olmayı yeğlerim. Kafanızda beliren soru bu ise sizinle sonuna kadar hemfikiriz. Biz de mutlu olmak isteriz. Rahatsızlık toleransı önemlidir. Sizi sadece daha iyi bir kampçı ya da asker ettiğinden değil, daha güçlü, sağduyulu, kıvrak zihinli ve en önemlisi, daha esnek, dolayısıyla daha kalıcı bir şekilde mutlu olmanızı da sağladığı için. Biz bu kitabın yazarları, danışanlar, müşteriler, öğrenciler, küçük şirketler, ordu ve *Fortune 100* kadar büyük kuruluşlarla on yılı aşkın bir süre çalıştıktan sonra hayatta arzu edilebilir olanın peşinden gitmenin yeni bir yolunu ortaya koymaktayız. Bu, bir yan etkisi bizi daha mutlu kılmak olsa da tam olarak mutluluk değil. Biz bu halin adına *bütünlük* diyoruz.

Mutluluğun Ötesinde, Bütün Olmak

Belirli bir oluş halinin (mutlu, atılgan, iyimser) her derde deva olduğunu ileri süren uzmanlar –özellikle de psikoloji alanında- daima olacaktır. Bu kitapta biz farklı bir yaklaşım benimsiyoruz. Bir durumun en iyisi olduğunu öne sürmek yerine her birinin öyle olduğunu söylüyoruz. Biz her duygunun yararlı olduğu görüşüne inanıyoruz –bu görüşü yeni araştırmalar da destekliyor; acı verenler dahil, negatif olduğunu düşündükle-

rimizin bile. Öfke, iyi bir örnek. Araştırmalar öfkenin şiddete yol açan aşırı hiddete ancak nadiren dönüştüğünü gösteriyor. Öfke, daha ziyade kişilik haklarınızın ihlal edildiği algısıyla kaynama eğiliminde. Öfke, sizi, kendinizi ve önem verdiklerinizi savunmak ve sağlıklı sınırları korumak üzere harekete geçiriyor. Çoğunlukla küçük bir hata yaptığının, buna küçük bir düzeltme gerektiğinin göstergesi. Suçluluk bile belki düşündüğünüz kadar korkunç bir şey değil. Kendi ahlak ilkelerinizi çiğnediğimize, dolayısıyla ya hareketlerinizi ya da ilkelerinizi düzeltmeniz gerektiğine işaret ediyor.

Bütün psikolojik hallerin sunduğu uyumsal avantajlar vardır. Sizi tek bir hissediş haline yöneltmektense birçoğunun –özellikle de sırt çevirdiklerimizin- yararını düşünmeye ve her biri içinde yolunuzu bulma becerisini geliştirmeye teşvik ediyoruz. Kimileri için hayatın aydınlık yüzünü görmek zorlu bir mücadeledir; kimileri içinse üzüntü alışılmadık bir olay. Biz fazladan bir porsiyon mutluluk ya da bir tutam negatiflik demiyor, ikisini birlikte öneriyoruz. Dengeli, istikrar sağlayıcı bir bütünlük algısını bu iki hal arasında gereğince gidip gelecek sağlayabilirsiniz. Basitçe, doğal psikolojik yeteneklerinin tüm yelpazesinden yararlanabilenler –pozitifle de negatifle de kendilerini rahat hissedebilen, böylece insani duygulardan tümüyle yarar sağlayabilenler- en sağlıklı, çoğunlukla da en başarılı kişilerdir.

Bununla birlikte bütünlük kolay elde edilmez. Rahatımızı bir dizi duygu peşinde buluruz. Bunlar bize kendimizi iyi hissettirir. Yaşanan anda başarılı olmak kolay vazgeçilebilir şey değildir – dudaklarımızın eşinizin nemli dudakları arasında eriyip gittiği kusursuz bir öpücüğü düşünün ya da ödül kazandığının duyurulmasıyla birlikte iş arkadaşlarınızdan yükselen tezahüratı. Öfke ve suçluluk gibi diğer duygularsa o kadar acı vericidir ki onlardan kaçınır ya da bastırırız. Oysa kırık kalplerden, maçın sonunu duyuran düdükle çemberden dönen basketbol atışlarından, yüze göze bulaştırılmış görüşmelerden

kaynaklanan belirsizliğin, düş kırıklığı ve arada sırada yükseliveren suçluluk duygusunun bilgi ve olgunluk tohumları olduğu anlaşılıyor. Bu, çoğunlukla istenmeyen, negatif deneyimler sonuçta hayatlarımızın en kayda değer ve esin verici kimi yaşantılarını biçimlendiriyor. Pozitifler kadar negatif duyguları da kucaklamayı öğrenerek kendimizi başarıya konumlandırırız.

İki Yazar, Bir Arayış

Peki, zaman ayırdığınız, güveninizi emanet ettiğiniz bu yazarlar kim? İkimiz de pozitif psikoloji alanına on yıldan uzun bir zaman önce, bu bilimsel hareket yeni yeni ortaya çıktığı bir sıra girdik. Eski meseleleri yeni bir biçimde ele alan taze bir disiplinin çekimine kapılmıştık. Kaygı ve depresyon araştırmalarının hakim olduğu bir alanda pozitif psikolojinin ilgi odağını yenileyici bulduk.

Size tek bir örnek vereceğiz; cinsellik. Sigmund Freud tarafından baş olay haline getirilmesinden sonraki yıllarda cinsellik psikolojide biraz bir kenara atıldı. Çoğu kişi gibi bilim insanları da iffet meraklısı olabiliyor. Seksi düşünmekle, açlığını çekmekle, yapmakla ya da daha kolayına kaçıp *Grinin 50 Tonu* türü romanlar okumakla geçirdiğimiz zaman düşünül-düğünde insan cinselliğinin tarihte en fazla araştırılan konu olması beklenir. Örneğin, cinsellik üzerine bildiklerimizin ışık hızı ya da genetik mühendisliği bilgimizden fazla olması gibi. Fakat bu yakınlarda öncü bir profesyonel psikoloji veritabanına *seks* ve *depresyon* anahtar sözcüklerini girdiğimizde ilki için iki bini biraz aşkın, ikincisi içinse iki yüz binden fazla sonuç bulundu. Gelin de depresyona kapılmayın!

İkimiz birlikte, cinsellikten kaygıya karşı bedava ve eğlenceli bir terapi türü olarak yararlanılıp yararlanılamayacağını araştırmaya giriştik. Geri çevrilme korkusuyla toplumsal bağlar kurmaktan kaçınan sosyal kaygılı kişilerle özellikle il-

gileniyorduk. Araştırmamızda yüzü aşkın katılımcı iki hafta boyunca yüzlerce cinsel olay bildirdi. Yakınlık hissi, alınan haz ve yaşanan orgazmları derecelendirmelerini istedik. Sosyal kaygı sorunu yaşayanların bir kaygı nöbetinden yirmi dört saat sonra bile cinsel temastan fayda gördükleri ortaya çıktı. Diğer bir kişiyle yakın bir bağ hissettiren cinsellik, ertesi gün kaygıyı yüzde 10 oranında düşürüyordu. Daha da iyisi, arzunun girdabında yaşanan ateşli kaçamaklar kaygıyı yüzde 25 azaltıyordu!

Pozitif deneyimlerin kaygı ve depresyon gibi adı negatife çıkmış deneyimlerle birlikte anılacağı bir alan, hatta iyileştirici bir alan olduğu sonucuna vardık. Fakat daha o zamanlardan pozitif psikoloji, sıkça tanık olduğumuz mutluluk ideolojisi ile bizi giderek itmeye başlamıştı. On beş yıl içinde pozitif psikoloji “pozitif deneyimlerin öneminin” hatırlatıcısı olmaktan çıkıp bir tür güler yüzlü faşizme dönüştü.

Pozitif bu kültürel geçişin en belirgin olduğu alan iş dünyası. Jack Welch’in GE’nin başına geçip dünyayı “büyütülen hedefleriyle” tanıştıralı sadece otuz yıl oldu. İnsanları tedirgin edici, zorlu pozisyonlara getirmenin kişisel gelişimi, nihayetinde de performansı hızlandırabileceğini düşünüyordu. Bugüne geldiğimizde ise iş idaresinde en son modanın iyi ruh halinin işte başarıya dönüşeceği fikri olduğunu görüyoruz. Bunu doğrulayan veriler eksik değil; mutlu çalışanlar müşterilerden daha iyi not alıyor, iş arkadaşlarına yardıma ve daha fazla para kazanmaya daha yatkın. Pozitiflik savunucularının işyerinde her derde deva bir olumlu yaklaşımın çığırkanlığını gönül rahatlığıyla yapacakları kadar veri mevcut. Pek o kadar konu edilmeyen ise en hoşnut kişilerin gerçekte daha az para kazandığını ve iş alışkanlıklarında daha az özenli olduğunu gösterir araştırma sonuçları.

Başarı yolunda bu mutluluk dalgasına atılan kimi şirketler, çalışanları arasındaki anlaşılır hoşnutsuzlukla nasıl baş edeceğini sorgulamaktaydı. Sözelimi Ruby Receptionists’te

(*Fortune* dergisinin Amerika'nın bir numaralı küçük ölçekli işletmesi ilan ettiği bir şirket) çalışanlar haklı olarak pozitif iş kültürlerinden gurur duyuyor. Birbirlerine destek oluyorlar. İşyerleri eğlenceli ve renkli. Ücretli uzatmalı izinleri, işyerinde fitness dersleri, Hawaii'ye prim yolculukları, daha bir dizi benzeri keyifli avantajları var. İnsanlar zamanın yüzde doksanında yüzlerinde hakiki bir gülümsemeyle dolaşüyor. Fakat şirket geri kalan yüzde on ile boğuşmakta. Yönetim ve çalışanlar iş yaşamının kaçınılmaz bir parçası olan yakınmalar, sürtüşme ve sinsilik ile ne yapacağını bilemez halde.

Bunu biz de merak etmeye başlamıştık. Araştırmamız ilerledikçe pozitif ile negatifin çakışma noktasına duyduğumuz ilgi de arttı.

Karanlığın Aydınlık Yanından Yararlanmak

1972'de dünyanın dikkati Münih Olimpiyat Oyunları'ndayken Amerikalı atlet Frank Shorter kariyerinin en büyük sınavına zihinsel olarak hazırlanmaktaydı. Maraton ve 10 bin metre koşacaktı. Olimpiyat tarihinin en tuhaf anlarından biri yaşanmak üzereydi. 10 Eylül sabahı Shorter'ın o çok önemli içsel yoğunlaşmayı bir türlü yakalayamaması nedensiz değildi. 10 bin metrede düş kırıklığı yaratan bir sonuç elde etmiş, beşinci gelmişti. Takım arkadaşı efsanevi atlet Steve Prefontaine 5 bin metrenin son turunda pistten silinmiş, dördüncü bitirdiği yarışta madalya alamamıştı. Ve elbette İsraili sporcuların Filistinli militanlarca katli oyunları gölgede bırakmıştı.

Shorter için maraton, kuşkuyla güven arasında gidip gidip geldiği duygusal bir iniş çıkış olmalıydı; omzunun üzerinden geriye bakıp ne kadar önde olduğunu gördüğünde gelen güven ile yarışın son ayağını koşmak üzere nihayet girdiği stadyumda kendini anlaşılabilir bir şekilde ikinci sırada bulduğunda yaşadığı kuşku. Bilmiyordu ama Shorter stadyuma doğru koşarken Norbert Sudhaus adlı bir Alman öğrenci güvenliği at-

latarak piste atlamış, yarışı önde götüren bir atlet taklidi yapmıştı. Daha da ötesi, Shorter tam stadyuma girmek üzereyken kalabalıktan sahte sporcunun sözde liderliğine bir tezahürattır kopmuştu. Seyirciler aldatıldıklarını anladığında yükselen yuhalamalar arasında Shorter çabasını ikiye katlamakla meşguldü. Birçok zihinsel, duygusal ve fiziksel engele rağmen yarışı altın madalya ile bitirdi.

Frank Shorter'ın sıra dışı örneği, hayatta pek çok şeyde olduğu gibi koşuda da aynı anda iki deneyimin yaşanabileceğini ortaya koyuyor. Uzun mesafe koşusu fiziksel bir beceri gibi görünse de daha çok bir ayağı diğerinin önüne koymak ve aslında büyük ölçüde zihinsel bir meseledir. Onlarca sporcuyla –özellikle de koşucularla- görüştük ve karşımıza hep aynı temalar çıktı. Birbiri ardına, pistte o gün yaşadıklarının “yarıştan ötesi” olduğunu söylüyorlardı. Çoğu atlet yarışı başı, ortası ve sonu olarak bölümlere ayırıyor. Başlangıca damgasını vuran yoğun bir odaklanma; ortasında sporcunun kendine yönelen düşünce akışı geliyor, sonunda da ilksel bir enerji açığa çıkıyor. Tezimizle doğrudan ilgili olan, özellikle bu son bölüm. Yarışın bu son bölümünde atletler öfkeyi, kendini cezalandırmayı, rakibi ezmeye yönelik saldırgan arzuyu ve diğer sözüm ona negatif halleri kullanarak performanslarını yeni doruklara taşıma eğilimi gösteriyor. Pozitiflik ve iyimserlik başarının aşağı yukarı yüzde seksenini getiriyorsa yüzde yirmilik dilim de tüm bir deneyim yelpazesinden faydalanmak suretiyle geliyor.

Sizden hiçbir farkımız yok sevgili okur. Zorlu duygulara bir şans tanımadan biz de öncelikle onları bir kenara atıyoruz. Nezaketin, şefkat, farkındalık, iyimserlik ve pozitifliğin sağlığımız, toplumsal ilişkilerimiz ve işimiz üzerindeki yararlarının cazibesine kapılarak rahatsızlık verici ruh hallerinin taşıdığı değeri çoğu zaman unutuyoruz. Ancak bir dizi araştırmanın genel kanının tersini işaret eden sonuçlarını ele aldığımızda düşüncemiz değişti; mutluluk kimi zaman geri teperken kötü ruh halleri kimi zaman iyi.

Dahası, bütünlük kavramı bizi çekiyor çünkü bilim ve yaşam üzerine bildiğimiz her şeye uyuyor. Bütünlük tüm kültürlerde, dolayısıyla insan ruhunun arketipik coğrafyasındaki eski onurlu yerini koruyor. Kendimizi sadece pozitif, şen, nazik, sevgi dolu, bencillikten uzak olmakla sınırlamak yerine yaratılışın sonsuz enerjilerine tam erişim sahibi olmak müthiş bir şey olmaz mıydı? Benliğimizin takdir etmeyi bilmediğimiz karanlık yönlerinden kaçınmakla meşgul olduğumuz sürece sınırsız potansiyel içinde yükselecek şekilde özgürleşemeyeceğiz.

Size burada sunduğumuz, paradoksal bir şekilde, sizi daha doğrudan bir yaklaşımla yaşayabileceğinizden daha büyük bir sevince açan bir anti-mutluluk kitabı. Aslında en son araştırmalar da *mutluluğa giden doğrudan bir yol olmadığını* gösteriyor. Mutluluğa, olumluluğa, nezaket ya da farkındalığa karşı değiliz. Gerçekte bunları kucaklıyoruz. Size sormak istediğimiz bir soru daha var sevgili okur; daha fazlasına hazır mısınız? Mutluluğu bir üst düzeye çıkarmada bize katılacak mısınız? O noktaya varmak için insan psikolojisinin çıkınında ne varsa ortaya çıkarıp benliğinizin daha önce bilmezden gelmiş, takdir edilmemiş yanlarını bütünleştirmeniz gerekecek. Önümüzdeki sayfalarda duygusal, toplumsal ve zihinsel olarak daha kıvrak olmayı öğreneceksiniz. En gerekli durumlarda karanlık yüzünüzden yararlanma sınavını kabul ederek bütünlüğü belki de ilk defa erişilir kılacaksınız.

BİRİNCİ BÖLÜM

Mutluluğun Takma Burnu

ON ALTINCI YÜZYIL DANİMARKA’SINDA TYCHO BRAHE, bilimsel dehası kadar şaşaalı yaşama biçimiyle de ün kazanmıştı. Brahe’nin burnu girdiği bir düelloda kesilmişti (yerine metal bir burun taktırmıştı), partilere (dünyanın içkisini içen) evcil geyiğiyle giderdi. Ancak kalıcı ününü astronomiye katkısıyla kazanmıştı. Gök hareketlerine ilişkin eski felsefi ve dinsel kavramları kabul etmek yerine gece göğünde görebildiği bütün yıldızları gözlemlemiş, haritalarını çıkarmıştı. Notları, aralarında göksel cisimlerin sabit olduğunu söyleyen kadim kavramlarla çelişen yıldızların ortaya çıkış ve sönüş olgusu da olmak üzere bir dizi şaşırtıcı keşfin yolunu açtı. Takma burnuyla ayyaş geyiği bir yana, Brahe’nin çalışmaları, modern astronominin, asistanı Johannes Kepler ve bütün çağdaş astronomların bilimlerinin temelini atan babası olarak tarihteki yerini almasına neden oldu.

Bugün psikoloji bir “Brahe anı” yaşamakta. Bu ana dek insanlar yaşam kalitelerini yükseltecek sezgisel yaklaşımlarla oldukça iyi sonuçlar alıyordu. Abraham Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi (insanın özgüven ve kendini gerçekleştirme ihtiyacından önce yiyecek ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiği fikri) vb teorilerle siz de karşılaşmışsınızdır. Daha mutlu olmanın yollarına ilişkin sağduyulu öğütlerden yana hiç eksikimiz olmadı; nazik olun, elinizdekilerin kıymetini bilin, zamanınızı iş ve ev arasında yollarda geçirmeyin, arkadaşlarınız ve ailenize daha fazla vakit ayırın, kanaatkar olun, hiçbir

şeyde ölçüyü kaçırmayın. Güzel tavsiyeler fakat bu temcit pilavının evrensel geçerliği ya da her zaman uygulanabilirliğine inanmamız için bir neden var mı?

Ne mutlu bize ki, gelişmiş sinirbilim, istatistik bilimi, gündelik deneyimlerin daha iyi örneklenmesini sağlayan el bilgisayarları ve çığır açan diğer metodolojik ve teknik buluşlar sayesinde psikolojinin kayda değer bir çağında yaşamaktayız. Temel yaşam kalitesi anlayışımızın değişmekte olduğu bir Brahe anı bu. Genel olarak psikolojide, özel olarak da mutluluk konusunda bu yeni araçlar büyük bir değişim getiren iki buluşun önünü açtı. Birincisi, mutluluk konusuna yaklaşımımızın tümünden yanlış olduğu, ikincisi bunu düzeltebileceğimiz.

Mutluluk Peşinde Koşma Biçimimiz Bizi Neden Mutlu Etmeyecek?

Avcı-toplayıcı topluluklardan bu yana hayli yol kat ettik. Barınak, kıtlık ya da av bulma tasasıyla geçen zamanımız azaldıkça kolektif ilgimiz mutluluk peşinde koşmaya kaydı. Gerçekten de, iki psikologun, Chicago Üniversitesi'nden Ed Diener ile Virginia Üniversitesi'nden Shigehiro Oishi'nin kırk sekiz ülkeden on bini aşkın katılımcıyla gerçekleştirdiği bir araştırma, dünyanın dört bir yanında insanların mutluluğa anlamlı bir yaşam, zengin olmak ve cennete gitmek gibi diğer çok arzuların kişisel sonuçlardan daha fazla değer verdiğini ortaya çıkardı.

Mutluluk furyası en azından kısmen, mutluluğun iyi bir duygu vermekle kalmayıp sizin için iyi de olduğunu ileri süren araştırmalarla da desteklendi. Mutluluk araştırmacıları olumlu duyguları yükselen gelirden nezaketi artıran daha iyi bir bağımsızlık sistemine uzanan pek çok yararla ilişkilendirdi. Bu arzu edilir sonuçlar mutlulukla ilişkili olmakla kalmıyordu; bilim pozitif duyguları bu sonuçların nedeni olarak da göstermekteydi. Kuzey Carolina Üniversitesi'nden Barbara Fredrickson gibi kimi araştırmacılar mutluluğun insanlığın evrimsel olarak doğuştan gelen hakkı olduğunu öne sürecek kadar ileri gitmişti. İnsanların hayatta başarı ve –evrimsel bir açıdan- hayatta

kalışın kendisi için yaşamsal önemde kişisel ve sosyal kaynak oluşturmasını sağlayan şey mutluluktur diyorlardı.

Fakat pek de mutlu suratlı olmayan bir soru yanıtlanamıyordu: Evrimsel bir avantaj sağlıyorsa ve ona bu kadar değer veriyorsak binlerce yıla yayılan öğütlere rağmen mutluluk neden daha yaygın değil? Neden başını alıp giden depresyon ve kaygı yerine mevcut mutluluğumuzdan söz etmiyoruz? Emory Üniversitesi'nden araştırmacı Corey Keyes her yaştan üç bin üzerinde yetişkin Amerikalıyı inceledi ve sadece yüzde 17'sinin psikolojik olarak geliştiği gibi ürkütücü bir sonuca ulaştı.

Gelişim Ölçeği

Aşağıda sekiz durum yer alıyor. 1-7 arası bir değerlendirmeye katılıp katılmadığınızı belirtin.

7 - Hiç katılmıyorum.

6 - Katılıyorum.

5 - Biraz katılıyorum.

4 - Ne katılıyor ne katılmıyorum.

3 - Pek katılmıyorum.

2 - Katılmıyorum.

1 - Hiç katılmıyorum.

___ Amaçlı ve anlamlı bir hayatım var.

___ Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edici.

___ Gündelik faaliyetlerimle ilgiliyim ve kendimi veriyorum.

___ Başkalarının mutluluk ve esenliğine aktif katkım var.

___ Benim için önem taşıyan faaliyetlerde yetkin ve yetenekliyim.

___ İyi bir insanım ve iyi bir yaşam sürüyorum.

___ Geleceğim konusunda iyimserim.

___ İnsanlardan saygı görüyorum.

Puanlama:

Sekiz durumun 1 ile 7 arası değişen puanlarını toplayın. 8 (mümkün olan en düşük) ile 56 (en yüksek) arası bir yelpazede yüksek bir puan, birçok psikolojik kaynak ve güçlü yön sahibi olduğunu gösterecektir.

Böyle bir şey nasıl mümkün olabiliyor? Anlaşıldığına göre konuya gösterilen tüm dikkate rağmen insanlar mutluluğa götüren seçimler yapmada pek o kadar iyi değil. Niyetimiz spor egzersizlerini, Hawaii tatillerinizi, meditasyon uygulamalarınızı ya da çocuklarınızı okul sonrası faaliyetlere götürmenizi eleştirmek değil. Mutluluk konusunda hedefi tutturamamada biz de sizin kadar kusurluyuz. Aslında bir dizi yeni araştırma, bu konuda hemen hiç kimsenin hedefi tutturamadığını göstermekte.

Pennsylvania Üniversitesi'nden Barbara Mellers ile meslektaşları Tim Wilson ve *-Stumbling on Happiness* (Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler) adlı çoksatarın yazarı- Daniel Gilbert'in araştırmasıyla başlayalım. Bu üçlü, duygusal zaman yolculuğu hataları olarak adlandırabileceğimiz konuda bir dizi araştırma gerçekleştirdi. Tıpkı meteoroloji uzmanlarının haftalık hava tahmininde büyük sapmalara yol açan küçük hatalar yapmaları gibi bizler de bir olayın bize gelecekte ne hissettireceğini kestirirken yanılıya kapılıyoruz. Sözelimi desteklediğimiz siyasetçinin seçimi ya da tuttuğumuz takımın maçı kazanması ile duyacağımız mutluluğu abartıyoruz. Başka bir kente taşınmanın zorluklarını da azımsıyoruz.

Mellers ile meslektaşlarının Aile Planlaması'nda hamilelik testi yaptıran kadınlar üzerindeki araştırmasını alın. (Bu kadınların hiçbirinin hamile kalmaya çalışmadığını belirtelim.) Kadınlar kabaca iki gruba ayrılmış; çocuk sahibi olmaktan korkan ve sonuçların negatif çıkmasını ümit edenler ile sonuçların pozitif olmasını dileyenler. Araştırmacılar kadınlardan sonuçların umdukları gibi çıkması halinde ne kadar mutlu olacaklarını kestirmesini istemiş. Negatif sonuç umanlar hamile olmadıklarının anlaşılmasından sevinç duyacaklarını belirtmiş. Hamile kalmak isteyenler de sonuçların bekledikleri gibi çıkmasına sevineceklerini söylemiş.

Testler tamamlandıktan sonra araştırmacılar -kendilerini de şaşırtan bir sonuçla- ne bunalım ne de coşkuya rastlamış. Kadınların duygusal dengesi belli belirsiz bir oynamadan fazlasını

göstermemiş. Hamile olmadıkları anlaşıldığında çocuk isteyen kadınların dünyaları başlarına yıkılmamış. Hafif bir düş kırıklığı ardından normal ruh hallerine dönmüşler (aylar ya da yıllar boyunca sonuç alamadan hamile kalmaya çalışmış olsalar farklı neticeler bekleyebilirdik). Çocuk istemeden hamile kalan kadınlara gelince, onların da beklediği ürküntü hiç yaşanmamış. Tepkileri daha hafif olmuş (küçük bir kısmı beklenmedik bir sevinç dalgası yaşamış). Bizi gelecekte neyin mutlu edeceğini doğru öngöremememizin bir nedeninin rahatsızlığa tahammül, hatta uyum kapasitemizi gözden kaçırmak olduğu anlaşılıyor. Farklı bir örnek alalım: Elbette şu yeni iş, ilk haftasında göz korkutucudur. Ama çok geçmeden yıllardır orada çalışıyormuşsunuz gibi rahat hareket etmeye başlarsınız.

Duygusal zaman yolculuğu hatalarına dikkat etmeniz gerekir çünkü şu anda aldığımız her karar, bunun size gelecekte ne hissettireceği varsayımınıza dayalıdır. Verandasında kahvenizi yudumladığınızı hayal ederken arkadaşlarınızı ziyaret ya da işe gitmek için yapacağınız yarım saatlik yolu azımsayarak önünde uzanıp giden bahçesiyle düşlerinizdeki beş odalı banliyö evini alırsınız. Şu büyük terfi zamanı şansınızı yükseltmek için ailenizle birlikte olacağınız zamanı feda eder, uzun süreler çalışırsınız. Eş seçer, çocuk sahibi olup olmamaya, zamanına ya da ülkenin neresinde yaşayacağınıza karar verirsiniz fakat bu büyük kararlar çoğu zaman duygusal dünyanıza içgörü yoksunluğuyla tehlikeye girer. Bunda yalnız değilsiniz. Pozitif yaşantılara vereceğimiz olumlu tepkiyi abartırken gerilime tahammül kapasitemizi azımsama eğilimini öyle anlaşılıyor ki hepimiz gösteriyoruz. Gelecekte kendimizi nasıl hissedeceğimizi kestirmek söz konusu olduğunda çoğu zaman yanlıyoruz.

Mutluluk ereğinizi konusunda damgayı vuran bilgi Berkeley, California Üniversitesi'nden Iris Mauss'un yakın bir geçmişte gerçekleştirdiği bir dizi araştırmadan geldi. Mauss da biraz Tycho Brahe'yi andırıyor. "Mutlu olmayı başarabi-

liriz” gibi yaygın kabul gören varsayımları kabul etmek yerine duygusal göklerde gerçekte nelerin dolandığını görmek için mecazi uzayların haritasını çıkarmayı yeğliyor. “İnsanlar mutluluk peşinden gitmeli mi?” gibi pek tutulmayacak sorular soruyor. Araştırmalardan birinde Mauss ile çalışma arkadaşları, mutluluk peşinde koşmaya değer verenlerin kendilerini diğerlerinden daha yalnız hissettiğini bulmuş. Araştırmacılar, katılımcıların yarısına mutluluğun yararlarını göklere çıkaran sahte bir gazete makalesi okutarak mutluluğa yapılan vurguyla oynamışlar. Yazıyı okuyanlar kendilerini okumayanlara kıyasla daha yalnız hissettiğini bildirmiş, hatta daha düşük progesteron (başkalarıyla temasta olduğumuzu hissettiğimizde yükselen bir hormon) salgılamış. Mutluluğa aşırı önem vermenin de sağlık üzerinde etkili olduğu görülüyor!

Kısaca ifade etmek gerekirse biz insanlar gelecekte ne kadar mutlu olacağımızı kestirme konusunda berbatız ama hayatımızda önemli kararlarımızı da bu hatalı varsayımlara dayandırıyoruz. Bunların bizi ne kadar mutlu edeceğine dair kusurlu tahminlere dayanarak televizyonlar satın alıyor, emeklilik planları yapıyor, akşam yemeği randevularına evet diyoruz. Mutluluktan yana pek yetersiz olmamıza ve mutluluk konusundaki yazarların, koçlar ve danışmanların işinin alıp yürümesine şaşmamak gerek. Evrensel ağır top yaklaşımlar – herkes için yararlı olduğu iddia edilen bir dizi hazır reçete- işe yaramıyor. Brahe’nin burnu gibi biraz; aslına oldukça yakın ama daha iyi koku almaya yaramıyor. Mutluluk konusunda bizim –hepimizin- gereksindiği, yeni bir dizi strateji. Amaca daha uygun ve tam bir anlayışa ihtiyacımız var.

Reddedilme, başarısızlık, kendinden kuşku, iki yüzlülük, kayıp, can sıkıntısı ve çekilmez insanların kaçınılmaz olduğu bir dünyada biz yazarlar, pozitifliğin cevapların aranacağı tek yer olduğu anlayışını kabul etmiyoruz. Sağlıklı olmanın olabildiğince az acı çekmek demek olduğunu kabul etmiyoruz. Gerçekte sadece hayatın kaçınılmaz acısını kabul etmeye

gönüllü olmadığımızda –bu ister ana babanın ölümü, bir boşanma isterse işyerinde terfi etmemek olsun- acı ıstıraba dönüşüyor. Duygusal, fiziksel ya da sosyal rahatsızlığa sırtımızı döndüğümüzde işte o zaman ıstırap doğuyor.

Daha fazla mutluluk çığırkanlığı yapmaktansa hayatın sunduklarına etkili bir karşılık vermek, tek kelimeyle bütünlük için hem pozitif hem negatif psikolojik hallerin tüm yelpazesine erişim yetisinden yanayız. Yaşamın kaçınılmaz sınavlarıyla karşılaştığımızda en fazla, negatif düşünce ve duyguları kontrol altına alma yolunda etkisiz ve gereksiz girişimlerimize bir son verdiğimizde başarılı oluruz. Bütün bir insan, önemli addettiklerine hizmet edecek şekilde hareket eder ve bu kimi zaman duygu yelpazemizin daha karanlık yanlarından yararlanmamızı gerektirir.

Bilimsel araştırmalar genelde olumsuz bulduğumuz duyguların olumlu olanlardan daha yararlı olduğu düşüncesini destekliyor. Araştırmalar örneğin şunları gösterdi:

- Kafa karışıklığı yaşayan fakat bunun üzerine çalışan öğrenciler daha sonraki sınavlarda ilk seferinde “tere-yağından kıl çekenlerden” daha iyi bir sonuç alıyor.
- Yüz yaşına ulaşmış insanlar pozitif değil negatif duyguları daha iyi bir sağlık ve daha fazla fiziksel hareketlilik ile ilişkilendiriyor.
- Kendileri suç kurbanı olmuş polis memurları sivil suç kurbanlarıyla çalışmalarında daha fazla dayanıklılık ve işine bağlılık gösteriyor.
- Fiziksel ya da sözel saldırganlığı başışlayan eşlerin bunlara yeniden uğrama olasılığı yüksek iken başışlamayanlar evlilik içi şiddette kesin bir düşüş yaşıyor.
- Sabahları yatağın ters tarafından kalkmış ama öğleden sonra keyfi yerine gelen çalışanlar işlerine kendilerini gün boyu mutlu olanlardan daha fazla veriyor.

Konu yaratıcılık olduğunda araştırmacılar hem negatif hem pozitif ruh halleri yaşayanların ileri sürdükleri fikirlerin mutlu insanlarınkinden yüzde dokuz daha yaratıcı bulunduğunu ortaya çıkardı. İşyerinde güçlüklerle gelen stres, motivasyonu artırır görünüyor. Çalışan katılımı konusundaki bu son araştırmayı yürüten Ronald Bedlow buluşunu şu şekilde açıklıyor:

Biz uyumsal olanın, negatif etki dönemlerine dayanma yetisi ile bundan pozitifliğe geçme çabası arasındaki denge olduğunu ileri sürüyoruz. Negatif deneyimlerin asgariye indirilmesi ve negatif etkinin bastırılması ne çalışma motivasyonu ne de kişisel gelişim açısından işlevsel değil.

Bedlow araştırma ekibi psikolojik haller konusunda can alıcı önemde ve çoğu zaman gözden kaçırılan bir noktanın daha altını çiziyor; bunların geçici olduğu. İnsanlar mutluluktan ya da depresyondan dem vurduğunda bu yaşantıların nispeten kalıcı olduğunu varsayar. Çağdaş psikoloji hareketinde *sürdürülebilir mutluluk* kavramı moda oldu. Sanki düğmesine bir kez basılan gülümseme sürüp gidecekmiş gibi. Gerçekte negatif ve pozitif ruh halleri arasında gidip gidip geliyoruz. Bütünlük içinde yaşayan insanlar, yani belirli bir durumdan en iyi sonucu almak üzere negatif ile pozitif arasında gidip gelebilen ve buna açık olanlarımız en sağlıklılarımız, başarılılarımız, en iyi öğrenenlerimiz ve en derin esenlik duygusuna sahip olanlarımız. Biz bunu *yüzde yirmi marjli* (avantajı) olarak düşünüyoruz çünkü bütünlük bize zamanın kabaca yüzde sekseninde pozitiflik yaşayan, ancak kalan yüzde yirmilik dilimde negatif hallerden de yarar sağlayan insanların tanımını vermekte. Bu yüzdelerin kesin değerler olarak alınması gerektiğini elbette kast etmiyoruz. Daha ziyade ileri sürdüğümüz 80:20 oranının bütünlüğü anlama yaklaşımında yararlı bir genel kural olduğu.