

# İçindekiler

Önsöz: Satmayı Nasıl Bıraktım?.....	7
Giriş: Statüyü Neden Önemseriz?.....	9

## I. KISIM: STATÜ OYUNLARI NEDEN AMANSIZDIR? .....35

Birinci Bölüm: Hayvanlarda Statü Oyunları.....	37
İkinci Bölüm: İlk İnsanlarda Sosyal Rekabet .....	62
Üçüncü Bölüm: Dünya Genelinde Statü Oyunları.....	81

## II. KISIM: BEYNİMİZ STATÜ OYUNLARINI NASIL YARATIR? .....101

Dördüncü Bölüm: Serotonin ve Sosyal Tahakküm Hazzı .....	103
Beşinci Bölüm: Kortizol ve Statü Stresi .....	123
Altıncı Bölüm: Neden Beyninizde Daima Lisedesiniz? .....	142

## III. KISIM: STATÜ OYUNLARINA SAĞLIKLI ALTERNATİFLER .....167

Yedinci Bölüm: Serotonine Sağlıklı Bir Yaklaşım.....	169
--	-----

Sekizinci Bölüm: Serotonin Salgılamının Pratik Yolları .....	189
Dokuzuncu Bölüm: Başkalarının Statü Oyunlarından Kurtulmasına Yardımcı Olun.....	208
Sonsöz .....	219
Yazar Hakkında .....	222
Dizin.....	223

# Önsöz

## *Satmayı Nasıl Bıraktım?*

Uzun yıllar önce bir dergi kapağında “Marka Olun!” kelimele-rini okumuştum. Makale kişinin kendini bir marka gibi düşü-nüp bu markayı gayretle satmasını başarının garantisi olarak sunuyordu. Fikirden nefret etmiştim. Benim başarı tanımım, satmayı bırakabilmektir.

Romantik ilişkilerde de aynı sorunu görüyordum. İnsanlar her zaman yeni partnerlerine kendilerini satıyorlardı. Benim sevgi tanımımda ise satmayı bırakabilmek vardı. Durmadan piyasayı gözden geçirmeyi ve talep edilen neyse onu arz et-meyi gerektiren bir sevgi istemiyordum.

Satış fikrinden duyduğum rahatsızlık yüzünden bende bir şeylerin yanlış olduğunu düşünüyordum; ama zamanla bun-dan herkesin nefret ettiğini anladım. Peki, neden herkes ken-dini satmak zorunda hissediyordu? Bu düşünsel kısır döngü için genelde toplumu ya da ailemizi suçlarız. Herkesin her an, hiçbir şey yapmadan değerli hissettiği bir ütopya yaratmadı-ğımız sürece bu döngüden kurtulamayacağımızı düşünüyoruz. Ben o ütopyayı aradım ama bulamadım.

Daha iyisini buldum: Beynimizin bu hisleri nasıl ürettiğine dair gerçekleri... Doğal durumda sosyal kıyas ölüm kalım me-selesidir, dolayısıyla doğal seçim (seleksiyon), sosyal kıyas-lamalara ölüm kalım meselesi olarak yaklaşan bir beyin inşa etmiştir. Hislerimin kökenini anladığımda ben rahatladım. Siz de rahatlayabilirsiniz. Bizde bir yanlışlık yok. Sadece sıradan memelileriz!

“Tüm erkeklerin uzun, tüm kadınların güzel ve çocukların ortalamanın üzerinde” olduğu Wobegon Gölü’nü eminim duymuşsunuzdur. Bense herkesin kısa, çirkin ve aptal hissettiği Bitikler Gölü’nde büyüdüm. Mutlu olmak için Wobegon Gölü’ne taşınmam gerektiğini düşünürdüm, ama oraya gittiğimde insanların yine aynı olduğunu gördüm. Hepimiz sosyal kıyastan mustarıptık çünkü hepimizin miras olarak aldığımız, bu kıyası yapan birer limbik beyni vardı. İyi haber ise şu ki bu duyguları nasıl yarattığımızı bildiğimiz zaman onlar üzerinde güç sahibi oluyoruz.

# Giriş

## *Statüyü Neden Önemseriz?*

Bu kitap statünün nasıl serotonin açığa çıkararak iyi hissetmenizi sağladığını ve sonu gelmeyen statü oyunlarına dahil olmadan nasıl serotonin salgılayabileceğinizi anlatıyor. Bu, hayata bakmanın farklı bir biçimi olsa da gerçekleri öğrenince yepyeni bir sükûnete varırsınız. Herkesin erişebileceği bu hisse üç adımda varılır:

1. Sözel beyninizin size söylediklerine inanmayı bırakıp sosyal açıdan önemli olmaya dair memelilere has dürtünüzün farkında olmak.
2. Eski serotonin alışkanlıklarınızın yerine, başkalarını küçümsemeden kendinizi yukarı kaldıracak yenilerini koymak.
3. Bu yeni düşünceyi altı hafta boyunca döngü halinde tekrarlayarak, kurulan yeni bağlantının eskisi kadar doğal hissettirmesini sağlamak.

Bu kolay değildir çünkü sözel beyniniz, bağlantı halinde olduğu memeli beynini anlamaz. Memeli beyniniz nörokimyasal bir aciliyet hissiyle statüyü son derece önemli bulurken sözel beyniniz şöyle der: “Statü umurumda değil.” Sosyal olarak önemsenmeye dair memelilere has dürtümüzü kabul etmek modern dünyada bir tabudur. Statüyü önemsedığınızı itiraf etmektense seks hayatınızı konuşmanız sosyal açıdan çok daha kabul edildir. Ne var ki ancak içinizdeki memeliyi ciddiye aldığımızda onun üzerinde gücünüz olur.

## MEMELİ OLMAK KOLAY DEĞİLDİR

İnsanlar statüye dikkat eder çünkü hayvanlar statüye dikkat ederler, bizler hayvanları motive eden beyin yapılarını miras almış canlılarız. Bize hayvanların işbirlikçi olduğu, statü arayışımızın ise toplum tarafından dayatıldığı anlatılageldiği için buna inanmakta zorlanabiliriz; fakat hayvanlar arasındaki statü oyunlarına daha yakından bakarsak günlük hayatımızdaki kalıpları görebiliriz. Memeliler temel ihtiyaçlarını giderdikten sonra kalan enerjilerinin tümünü birbirlerine üstün gelmek için harcar, ancak statülerini artırmaya yarayacaksa işbirliği yapar, statülerini artırmak için rekabet etmeleri gerekiyorsa rekabet ederler. Böyle davranmalarının sebebi, memeli beyninin, bir başkasını domine ettiğinde ödül kimyasalları; bir başkasına boyun eğdiğinde ise tehdit kimyasalları salgılamasıdır.

Bu beyin kimyası bizde de kalıtsal olarak vardır ve niyetimiz ne kadar iyi olursa olsun statüyü ölüm kalım meselesi haline getirmemize yol açar. Memeli beyninizin bunu nasıl yaptığımızı bilerseniz statü oyunlarından dolayı tehdit altında hissetmektense hayatın tadını olduğu gibi çıkarabilirsiniz. Dünyayı kontrol edemezsiniz ama beyninizi kontrol edebilirsiniz sandığımızdan fazladır.

Araştırmacılar memeli sürülerindeki statü ayrımlarını yıldan fazladır inceliyorlar. Statüleri yükselen memelilerin genlerini yayma ihtimalinin daha fazla olduğunu biliyoruz. Elbette onlar bilinçli olarak genetik üzerine düşünüyor değiller. Sadece kendilerine iyi hissettiren neyse onu yapıyorlar. Doğal seleksiyon halihazırda hayvanların beyninde statülerini yükselttikleri zaman iyi hisler (serotonin) üreterek onları ödüllendiren ve statüleri tehdit altında olduğunda kötü hislerle (kortizol) onları alarma geçiren bir yapı inşa etmiş durumda. İnsanlarda da aynı kimyasallar var ve biz de onları aynı beyin yapıları (amigdala, hipokampus, hipofiz vb., yani kolektif olarak limbik sistem) vasıtasıyla kontrol ediyoruz. Dolayısıyla statüye beslediğimiz güçlü hisler şaşırtıcı olmamalı.

İnsanlar, onlara lisan yeteneği ve geleceğe dair farkındalık veren büyük korteksleriyle diğer hayvanlardan ayrılır. Hayvan beyni lisanı işleyemez ya da gelecek hakkında düşünemez. İcinizdeki hayvan beyninin size iyi ya da kötü hissettiğini söyleyememesi ve bugün size iyi hissettiren şeylerin gelecekteki sonuçlarıyla ilgilenmemesi bundandır. Hayvan beyninizin tek amacı mutluluk kimyasalları salgılayacak davranışları tekrar etmek ve mutsuzluk kimyasalları salgılayacak davranışlardan kaçınmaktır.

Elbette bunu bilinçli olarak düşünmezsiniz. Limbik beyninizle sözel beyniniz birbiriyle konuşmaz. Sosyal ortamda önemsenmenin verdiği iyi hissin özlemini çektiğiniz halde çekmediğinizi söyleyebilmeniz sebebi budur. Sonuç statü oyunları olur.

Tüm bunlar yetmezmiş gibi, serotonin büyük bir hızla metabolize edilir. Çok geçmeden iyi hisler yok olur ve tekrar iyi hissetmek için bir başka sosyal üstünlük anına ihtiyaç duyarsınız. Statü oyunları işte bu yüzden bu kadar amansızdır.

Dahası, her beyin, hayatı biraz daha karmaşıklaştırmak istercesine, daha önce hangi yolla statü sahibi olmuşsa o yolla statü aramaya devam eder. Serotonin akışı olduğunda nöronlar bağlantı kurar, böylece daha önce hangi yolla iyi hissettiyseniz bundan sonra da o yolla iyi hissetmeyi beklersiniz. Geçmişte hangi yolla takdir gördüyseniz onun arayışında olursunuz. Bilinçli düşünme devreye girmez çünkü beyninizdeki elektrik geçmiş deneyimler aracılığıyla kurulmuş bağlantılara kolayca iletilir. Gelgelelim, beklediğiniz takdiri maalesef ki her zaman bulamazsınız. Hüsran kortizol salgılanmasına yol açar, bu da sizde yaşamınızın tehlikede olduğu hissini uyandırır. Bunu bilinçli olarak düşünmeseniz de atalarınızın yaşadığı hayata göre çok daha güvenli olan hayatınızda büyük bir tehdit altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz.

Miras aldığımız beyin, tehditleri tespit etmek üzere dizayn edilmiştir. Kortizol salgılandığında nöronlar bağlantı kurar,

böylelikle siz sürekli olarak geçmişte sizi her ne kötü hissettirdiyse onun tespiti için etrafı tararsınız. Sözel beyniniz neden tehdit altında hissettiğinizi anlamakta zorlanır. İçsel olarak bu hislerin nasıl ortaya çıktığını bilmediğiniz için, onları gerçek bir dışsal tehdidin kanıtı sayarsınız. Kendi üstün olma dürtünüzü fark etmediğiniz için başkaları sizi bilerek küçük düşürüyor gibi görünür.

Memeli olmak kolay değildir!

## OYUNU NEDEN OYNARSINIZ?

Başka seçeneğiniz yokmuş gibi gelir. Görünüşe bakılırsa diğer herkes üstün olmaya çabalamaktadır, dolayısıyla içinizdeki memeli, oyuna katılmazsanız altta kalacağını bilir. Bu düşünceleri duymazdan gelmek istersiniz ama nörokimya kuvvetlidir. Statü oyunları dikkatinizi işgal etmeye devam eder, çünkü:

- Kortizol, dikkatinizi çekmek için tasarlanmış, tüm bedeninize yayılan bir alarm hali yaratır.
- Serotonin çok hızlı metabolize edilir, bu yüzden fazlasını istiyorsanız durmaksızın fazlasını yapmanız gerekir.

Bu dürtüleri dış dünyaya dair gerçekler olarak yorumlarız, çünkü onları içsel olarak nasıl ürettiğimizi bilmeyiz.

Çalışma arkadaşlarınız birer memelidir. Arkadaşlarınız, aileniz birer memelidir. Sevdiceğiniz de bir memelidir. Siz de bir memelisiniz. Miras aldığımız beyin sağ olsun, hepimizin hem avantajları hem dezavantajları vardır.

Güzel haber şu ki serotonin salgılamak için yeni bağlantılar kurmanız, kortizolden arınmanın yeni yollarını öğrenmeniz mümkündür. Gelgelelim çok çalışmanız gerekecektir. Bu yeni bir dil öğrenmek gibidir; yeni bir bağlantı kurmak için yeni veriyi defalarca tekrar etmek zorunda kalırsınız. Anadilinizi



öğrenirken yaptığınız tekrarları hatırlamazsınız. Eski statüsel dürtüleri oluştururken yaptıklarınızı da... Öte yandan yeni bağlantılar kurmazsanız eskileri yinelemeye devam edersiniz.

Hisleriniz için dış dünyayı suçlamayı sürdürürseniz gereken çalışmayı yapmazsınız. Bu yüzden şimdi hayvanlar âlemindeki statü oyunlarına bakalım. Korkunç derecede tanıdık bazı kalıplar göreceksiniz.

## **HAYVANLAR NEDEN STATÜYE ÖNEM VERİR?**

Memeliler predatörlerden korunmak için grup halinde yaşar. Her memeli, hayatta kalmaya ilişkin kendi ihtiyaçları uğrunda mücadele verir, çünkü bunu yapmak onun mutluluk kimyasalları salgılamasını sağlar. Kendi yaşamsallığına bu derece odaklanmış yaratıklarla dip dibe yaşamak zordur ama grubu terk eden memeli çok kolay bir avdır. Bu yüzden birlikte yaşayabilme becerisi doğal seçilim gereğidir. Öte yandan bu bir memelinin ait olduğu gruba daima iyi hisler beslediği anlamına gelmez.

Bizler hikâyenin tamamını görmek yerine hayvan gruplarını romantize ederiz. Hayvanların, onca özlemini çektiğimiz dayanışma ve karşılıklı desteğe sahip olduğunu düşünürüz; fakat gerçek şudur ki hayvanlar hayatta kalmaları buna bağlı olduğunda, grup arkadaşlarının üzerinde hâkimiyet kurmakta tereddüt etmezler. Dışarıdan bakınca çatışma çıktığını görmememizin sebebi daha zayıf bireylerin zarar görmekten kaçınmak için geri adım atmalarıdır. Doğal seleksiyon sürekli kendi gücünü diğerlerinininkiyle kıyaslayan bir beyin inşa etmiştir. Kendisinin daha güçlü olduğunu görünce ihtiyaçlarını karşılama dürtüsünü eyleme geçirecek kadar güvende hisseder. Daha zayıf olduğunu görünce de tehlikede hisseder ve dürtüyü dizginler. Bizlerin ise hayvanlar hakkında genellikle duyduğu bu değildir, o sebeple doğanın dramına biraz daha yakından bakmamız gerekir.

Memeliler sürüngenlerin beynini almış, ardından bunun üzerine eklentiler yapmıştır. Sürüngenler kendi ihtiyaçlarını karşılama konusunda işbirliği yapmaz. Memeliler ise kendi genlerinin devamını sağladığı sürece başkalarını tolere etme, hatta destekleme becerisi geliştirmişlerdir.

Sürüngenler hiçbir zaman başka sürüngenlerin yoldaşlığını aramaz. Bir sürüngen daha küçük bir hayvan gördüğünde onu yemeye çalışır, daha büyük bir hayvan gördüğünde hayatını kurtarmak için kaçır, kendisiyle aynı boyda bir hayvan gördüğünde ise onunla çiftleşmeye çalışır. (Bu, sınıflandırması yakın zamanda sürüngen olarak değiştirilmiş kuşlar için daha az geçerlidir.) İnce sosyal ayrımları yapan sürüngen beyni değildir, ama sürüngenler milyonlarca yıldır hayattadır.

Sürüngenler çok sayıda bebek yaparak hayatta kalır. Yani bebeklerin çoğu ölse de tür devamlılığını sürdürür. Memeliler bunu yapamaz çünkü sıcakkanlı bir bebeğin doğumunda, gebelik süreci çok daha zordur. Memelilerin az çocuğu olduğundan bu çocukların çoğunu hayatta tutmaları gerekir. Bu hayatta kalma sorununu, gücü kalabalıkta arayarak aşmaya çalışırlar. Öte yandan bu karmaşık bir süreçtir çünkü destek arayışındaki her memeli beyninin altında, hayatta kalmaya çalışan sürüngen beyni bulunur. Her memeli hayatta kalma yolunda elinden ne geliyorsa yapmak üzere hayli motivedir. Aynı zamanda da bu dürtüyü dizginleyerek birlikte yaşamayı da başarabilir.

Öte yandan dürtüyü dizginlemeleri ancak bunu yapmak yaşamsallıklarına katkı sağlıyorsa mümkündür. Hayatın acı gerçeği odur ki yaşamsallık açısından bu daha iyi bir seçim olduğunda daha güçlü memeliler daha zayıf grup arkadaşlarından yiyecek çalarlar. Zayıf fert direnç gösterirse, ısırılır. Isırığın verdiği acı beyni daha güçlü fert karşısında korku üretmeye programlamıştır. Gençlere bir süre hoşgörü gösterilir fakat gençlik işaretleri yok olunca genç bir memeli karnını doyurmakta zorlanır. Bunun ardından üreme fırsatı bulmaktaki zor-

luk gelir. Her beyin her an ileri mi atılacağına, yoksa geri mi çekileceğine karar vermektedir.

Bu sosyal mayın tarlasında ilerlemek, memeli beyninin üstesinden gelmek üzere evrimleştiği görevdir. Kendini zayıf pozisyonda bulunca stres kimyasalı kortizol salgılar. Kendini güçlü pozisyonda bulunca serotonin salgılar. Serotonin agresyon değil, kendi gücüne duyduğün sükûnet veren güvendir. Serotonin güvende olduğumuz hissini verir çünkü hayatta kalmak için gerekenlere sahibizdir.

Sürüngenler henüz doğarken programlanır; memeli beyni ise kendini tecrübeler aracılığıyla programlar. Her serotonin deneyimi genç bir memeliyi benzer durumlarda iyi hisler beklemek üzere programlar. Her kortizol salgısı genç bir beyni benzer bağlamlarda kötü hisler beklemek üzere programlar. Kısacası, genç bir memeli, kelimelere ya da müfredat geliştirme uzmanlarına gerek kalmadan, genlerini sürdürmek için yapması gerekenlere uygun şekilde programlanır.

Örneğin her sabah açlık hissiyle uyanan genç bir maymun içindeki tehlike sinyalinin yok etmek için yemek bulmak zorundadır. Bir parça meyve görünce küçük maymun harekete geçmeden önce etrafı kolaçan eder. Yakınlarda daha büyük bir maymun görürse başka yere bakar. Daha küçük bir maymunun yanında yiyecek görürse beyni serotonin salgılayarak harekete geçmek üzere güvende hissetmesini sağlar. Bizim “oyun” dediğimiz aktivite sayesinde görece gücünü tartma imkânı bulur. Genç hayvanları oyun oynarken izlerseniz oldukça sert davrandıklarını görebilirsiniz. Her beyin kendi gücü dahilinde ne zaman acı ne zaman keyif bekleyeceği bilgisine göre programlanır. Aynı rehberlik sistemi ergenlikte de bir memelinin üreme fırsatı bulmasına yardımcı olur.

Sosyal egemenlik iştahı yemek ve seks iştahından daha ilkelidir, çünkü o daima önce gelir.

Söylemeye çalıştığım şey, daha zayıf insanları ısırmanın gerektiği değil; beynimizin sosyal kıyaslar yaptığı ve güçlü hislerle

tepki verdiği. Küçükken, ele ge irime d rt m z  dizginlemeyi öğreniriz. Üstelik onu epeyce dizginlememiz gerekir  nk  serotonin çok iyi hissettirir. Sosyal tahakküm dürtüsünü baŐkalarında görmek daha kolaydır ama kendimiz bu dürtüyü hissettiğimizde “Sadece hayatta kalmaya çalıŐıyorum” diye düşünürüz.

Tahakküm dürtüsünü “zenginler” ya da “kalburüstü zümre”ye atfederiz. Öğretmenlerim bana toplumu suçlamayı öğretmiŐlerdi, kendim  ğretmen olduğumda da bu zihniyeti öğrencilerime aktardım; ama memeli beynini tanıyınca durumun daha karmaşık olduğunu gördüm. Her bebeğinin elle kavrama dürtüsü vardır ve her biri bu dürtüyü kendi biricik deneyimlerine göre Őekillendirir. Bu dürtü için toplumu suçlamak öğretmenlerimizi memnun edebilir ama kendimizi ya da içinde yaŐadığımız dünyayı anlamamızı sağlamaz.

## **BEN BÖYLE DÜŐÜNMÜYORUM!**

Siz, böyle d Ő nmediğinizde ısrar edebilirsiniz. Elbette bunu kelimelerle değil, kimyasallarla ve deneyimleriniz sonucu oluŐan programlamanızla düŐünüyorsunuz.

Hükmetme d rt n z n farkına vardığınız takdirde kötü bir insan gibi hissedeceğinizden, sevmediğiniz insanlardaki hükmetme dürtüsüne odaklanırsınız. “Onlarınkı çok daha kötü!” dersiniz kendi kendinize. Ahlaki  st nl k sizi hükmeden konumuna taŐır ve iyi hissedersiniz. Başka yollarla bu pozisyonu edinmek zordur, bu yüzden ahlaki üstünlük hayli caziptir.

Ne var ki bu suçlayıcı zihniyete bel bağlırsanız uzun vadede kendinizi kortizole boğarsınız. Daima daha büyük maymunlar tarafından eziyet gören küçük maymun gibi hissedersiniz. Büyük maymun olmadığınız takdirde iyi hissedemeyeceğinizi düŐünürsünüz ve bu daha fazla kortizol salgılamana yol açar. Büyük beyinli bir memeli ne yapmalıdır?

Geçmişte oluŐturduđunuz sosyal kıyas kalıplarını fark edip yerlerine daha sağlıklı kalıplar koyabilirsiniz. İ iniz-