

İçindekiler

Özet	7
Önsöz	11
Giriş.....	15

I. KISIM: BEYNİMİZ NASIL MUTSUZLUK ÜRETİR?

1. Mutsuzluk Kimyasalları.....	31
2. Dopamin Mutsuzluğu.....	49
3. Serotonin Mutsuzluğu	65
4. Oksitosin Mutsuzluğu	84
5. Endorfin Mutsuzluğu	104

II. KISIM: BİYOLOJİK GERÇEKLERİN SİYASET TARAFINDAN FİLTRELENMESİ

6. Tıp Siyaseti	111
7. Akademik Psikoloji Siyaseti	123
8. “Yardım” Mesleklerinin Siyaseti.....	136
9. Medya Siyaseti.....	147

III. KISIM: MUTLULUĞA GİDEN GERÇEKÇİ BİR YOL

10. Mutluluk Edinilmesi Gereken Bir Beceridir.....	159
--	-----

11. İçinizdeki Memeliyi Nasıl Mutlu Edersiniz?	184
12. Daha Mutlu Bir Toplum Yaratabilir miyiz?	212
Sonsöz	230
Yazar Hakkında	234

Özet

Mutsuzluk, beynimizin doğal halidir. Mutluluk ise bu doğal mutsuzluğu yatıştırmak için geliştirebileceğimiz komplike bir beceridir.

Gelgelelim bunu size kimse söylemez. Aksine, mutluluğun “normal”, mutsuzluğun ise anomali olduğu öğretilir. Mental sağlık alanında kullanılan bu hastalık modeli milyonlarca insanı kendilerinde bir kusur olduğuna inandırmıştır. Hastalık modeli yüzünden başkalarının daima iyi hissettiğini, kendinizin bundan mahrum kaldığınızı düşünürsünüz. Bu model size mutluluğu “tedavide” aramanızı söyler. Tedavi işe yaramadığı takdirde ise “yanlış tedavi” edilmişsinizdir.

Bu bakış açısının neden yanlış olduğunu, bize temel biyoloji bilgileri ortaya koymaktadır. Beynin bize iyi hissettirmek için ürettiği kimyasallar her an bedenimizde hazır bulunmak üzere tasarlanmamışlardır. Dopamin, serotonin, oksitosin ve endorfin bize ilk memelilerden miras kalmıştır ve kısa ataklar halinde salgılanarak bizi hayatta tutma amacına hizmet ederler. Bu amaç yerine getirildiğinde de sahneden çekilirler. Bu sebeple daha fazlasını almak için daha çok şey yapmanız gerekir. Miras aldığımız bu beynin iyi hisler üretmesini sağlamak zor iştir. Buna karşın hastalık modeli sizi iyi hislerin her an erişiminizde olması gerektiğine inandırır.

Bu inanç faydadan çok zarar getirir. Sizi, duygu düzenleme becerilerinizi devreye sokmaktan, bu hayli emek isteyen çalışmayı yapmaktan alıkoyar. Beyninizin ürettiği mutluluk kimyasalları üzerindeki gücünüzü artırmak yerine “tedavi olmak” amacıyla bir uzmandan diğerine dolaşma tuzağına

düşmenize neden olur. Hastalık modeli, en yüksek iyiliğe hizmet ettiğini ileri sürer; fakat insanı güçsüzlüğe iten bu teori bizlere iyi gelmez.

Biyolojiyle ilgili bunca çarpık bilgi almamızın nedeni nedir? Siyaset. Seçme ve seçilme bağlamındaki değil, destek bulmak için popüler olanı dile getirme bağlamındaki siyaset.

Günümüzde popüler olan mutluluk anlayışı Rousseau'nun görüşlerine dayanır. Rousseau mutluluğun doğadan geldiğini; mutsuzluğun ise uygarlığın bir sonucu olduğunu söyler. Bunu o kadar çok duyarız ki doğru olduğunu düşünürüz ve Rousseau'nun görüşlerine riayet eden kişileri destekleriz. Doktorlar, akademisyenler, terapistler ve medya, Rousseau'cu mutluluk fikrini benimseyerek destek toplar.

Onlar size hayvanların mutlu olduğunu, çocukların mutlu olduğunu, avcı-toplayıcıların mutlu olduğunu söyler ve “‘Toplumumuz’ işleri berbat etmeseydi siz de mutlu olurdu- nuz” fikrini ileri sürer. Kısa vadede bunları duymak hoşunuza gidebilir ama uzun vadede işler kötüye gider. İçsel gücünüzü artırmak yerine dış güçlerin kurbanı haline gelirsiniz.

Ve söyledikleri doğru bile değildir. Bu kitap hayvanların, çocukların ve avcı-toplayıcıların öyle çok fazla mutlu olmadıklarını gösterir. Politik olmayan bu gerçekler tıp, akademi, terapi ve medya alanlarındaki “uzmanlar” tarafından hiçe sayılır. Onlar mutluluk kimyasallarının mütemediyen sebepsiz yere salgılanmak için değil, bir amaca hizmet etmek üzere tasarlandığını size asla söylemezler. Biyolojimizdeki mutsuzluk gerçeğinin farkına varmamız demek, kusurlu hissetmekten kurtulup beynimizin üretmesinin mümkün olduğu mutlu anları uzatabilmemiz demektir.

Ne var ki Rousseau'cu mutluluk kanısı nadiren sorgulanır. O, kendini GERÇEK bilim olarak sunar, dolayısıyla onu sorgulayanlar bilim karşıtı üşütükler olarak yaftalanır.

Gelgelelim hayat kısa. Beyniniz üzerindeki gücünüzü her küçümseyişinizde mutluluğunuz bir dakika daha azalıyor.

Toplumun sizi mutlu etmesini beklemek yerine mutluluk kimyasallarınızın kullanabileceği yeni yollar açabilirsiniz.

Beynimiz bizi hayatta tutmak üzere evrimleşmiştir. Hayatta kalmaya dair bir ihtiyacınızı karşılamanın yeni bir yolunu bulduğunuzda, beyniniz sizi mutluluk kimyasallarıyla ödüllendirirken, ihtiyaçlarınızı karşılamanızın alışıldık yolları tehlikeye girdiğinde sizi tehlike kimyasallarıyla uyarır. Bu yüzden, beyniniz etrafta tehlike bulmakta çok başarılı olduğundan, iyi bir hayat yaşarken kötü hissetmeniz mümkün olur. Tropik bir cennette yaşıyor olsaydınız da beyniniz sizi tehlike kimyasallarıyla alarma geçirecek, mutluluk kimyasallarını özel durumlar için saklayacaktı.

Bu doğal işletim sistemini anlarsanız onu yeniden yönlendirebilirsiniz; ama bu emek gerektirir ve mutluluk kimyasallarını çaba göstermeden, kendiliğinden salgılamanın norm olduğuna inanırsanız gerekli emeği vermezsiniz. Ancak biyolojinizi tanıdığınız takdirde emek verirsiniz. Bu kitap size siyasetin örtbas ettiği biyolojik gerçekleri gösterir.

Mutluluk kimyasallarını tetiklemek insanların zamanın başlangıcından beri geliştirmekte zorlandıkları bir beceridir. Mutluluğun otomatik olduğuna inanıyorsanız bu beceriyi geliştirmezsiniz; ama şimdi geliştirmeye başlayabilirsiniz.



Önsöz

2020’de sokağa çıkma yasakları başladığı sırada, Sigmund Freud’un bir biyografisini okuyordum. O dönem onu biçimlendiren çocukluk yaşantılarını araştırıyordum ve aniden edindiğim boş zaman lüksü, araştırmalarıma devam etmemi kolaylaştırdı. Sonuçta on iki Freud biyografisi okudum!

Freud’un otuz yaşına kadar seks yapmamış olduğunu öğrendim. Doğum kontrolü ve zührevi hastalıklara çare bulunmadan önceki dönemde hayat daha karmaşıktı. Bir erkeğin çocuklarına bakacak maddi güce sahip olması gerekiyordu ve Siggy’de bu yoktu. O bir stajyerdi ve çok az para kazanıyordu; ancak işi çok sevdiğinden bırakmayı da düşünmüyordu. Bir psikiyatri hastanesinde otopsi yapıyordu -bazen günler önce sohbet ettiği insanlar üzerinde. İdeal bir şekilde, beyin anomalileri ile davranış arasındaki bağlantıları gözlemlediği bir pozisyondaydı. Bilimde çığır açmayı umuyordu.

Sözün kısası, Freud otuz yaşında halen ebeveynleriyle birlikte yaşamakta ve çok yoksul oldukları için onlara maddi destek vermekteydi. Sekiz yıl önce tıp fakültesinden mezun olduğu zaman nişanlanmıştı ama bir doktor olarak hiç çalışmamıştı. Biyografilerinden birinde kendisini kan tuttuğu anlatılıyordu. En sonunda bir gün hocası onu ev ziyaretlerinden birine yanında götürdüğünde para kazanmanın bir yolunu görür gibi oldu. Baktıkları alışılmadık hasta, ailesinin ısrarı üzerine gündelik olarak “tedavi” görüyordu. Hiçbir şey işe yaramayınca Freud’un hocası hastayı konuşmaya teşvik ederek “tedavi etmeye” başladı. Çok geçmeden bu hastayı Freud’a verdi, Freud da bu “tedaviyi”

başkalarına da uygulamayı düşündü. Böylece “konuşma tedavisi” doğdu.

Konuşma tedavisinin Sıfır Numaralı Hastası “histerik felçten” mustarıptı. Benim zamanımda anoreksi ve kendini kesme nasıl yayıldıysa, bugün pek duymadığımız bu tabir Freud’un zamanında öyle yayılmıştı. Konuşma terapisi işe yaradı mı? Bu konuda farklı fikirler var ve hikâyenin tamamını öğrenmek zor, çünkü Freud’un kişisel belgelerine erişim, vârisleri tarafından kısıtlanmıştı. Bu belgelerin bazılarında erişim günümüzde hâlâ kısıtlı durumdadır.

Freud’un kişisel geçmişiyle ilgileniyordum, çünkü ilk yıllarımızdaki deneyimlerimizden hepimizin etkilendiğini biliyordum. Ayrıca beynimizin yarattığı mutsuzluğu anlamaya bu kadar kendini adadığı için Freud’a sempati duyuyordum. Ben de epeyce mutsuzluk içinde büyümüşüm, dolayısıyla mutsuzluğa anlam verme isteği bende de hep olmuştu. İnsanların sıkıntılarına getirdiği açıklamaları yakından gözlemliyordum ama bunun hikâyenin tamamı olmadığını görebiliyordum.

Freud bize sözel beynin güvenilir bir anlatıcı olmadığını göstermiş, içsel konuşmalarımızın altında yatan fizyolojik dürtüleri fark etmemize yardımcı olmuştur. Freud pek çok konuda yanıliyordu fakat benim, sözel korteksin kontrolünde olmayan kimyayı keşfetmeme yardımcı oldu.

Bilinç sahibi sözel beyninizin sınırlarını görmek keyifli bir şey değildir. Duygusal beyninin gücünü fark etmek, insanı korkutabilir. Mesela benim, kurduğum incelikli cümlelerin hikâyemin tamamını yansıtmadığını kabul etmek için adeta yerlerde sürüklenmem gerekmişti. Freud’un çığır açan çabasını takdir ediyor olmam da bundan.

Freud’un ve diğerlerinin çabaları sayesinde bugün duygusal beyin hakkında çok daha fazla bilgimiz var. Duygusal kimyasallarımızın sözel korteksimizce kontrol edilmediğini biliyoruz. Aslında hayvan beyni demek olan limbik sistem tarafından kontrol ediliyor. Hayvanlar konuşamaz, dolayısıyla

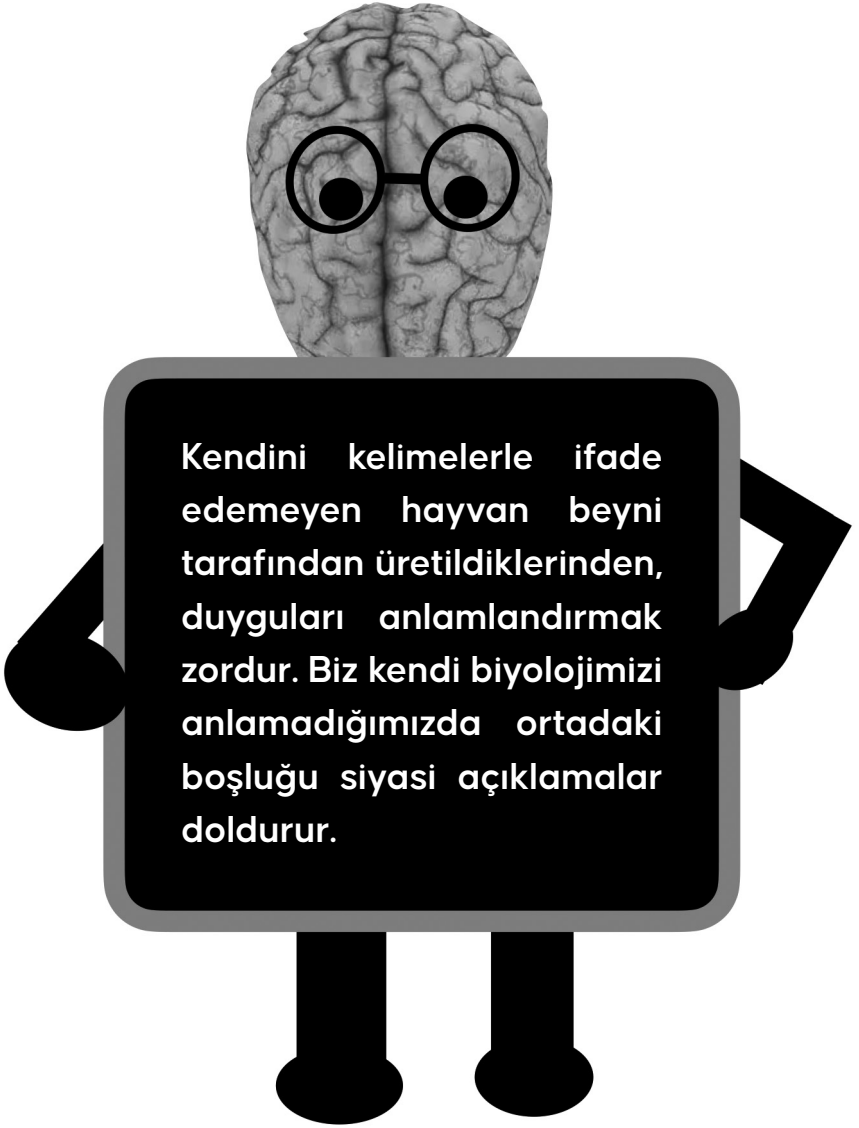
hayvan beyniniz neden bir hissi ortaya çıkardığını size kelimelerle anlatamaz. Duygularımızın bizim için, tıpkı atalarımız için de olduğu gibi, muamma olması bundandır. Steven Pinker'ın deyişiyle, korteksimiz "içeriden bilgiye" sahip olmadığından, duygusal beynimizin neyle bağlantıda olduğunu bilemez. İnsanların duygularını anlamlandırmakta daima zorlanmış ve onları açıklamakta politik olarak popülerlik kazanmış yöntemleri kullanmış olması bundandır.

Freud'un o zamanki siyasi ortamdan nasıl etkilendiğini de merak ediyordum. Siyaset bilgiyi filtrelemek suretiyle gerçekliği algılayışımızı şekillendirir. Yeni bilgi demek, kendi realitemize aldığımız yeni içgörüler demektir. Bu kitap size siyasetin filtresine takılan bilgileri verir. Beynin nasıl mutsuzluk ürettiğini gösterir ki mutsuzluğu yeniden yönlendirecek gücü bulun.

Freud'un hem Viyana'daki evine hem de Nazilerden kaçarak yerleştiği Londra'daki evine gittim. Anal dönem fikrinin ortaya çıktığı tuvaleti gördüm. İnsan doğasını anlama arayışıyla topladığı antika heykelticikleri gördüm. Onun durduğu yerde dururken kimyamızı anlamaya dair o ezeli mücadeleye saygılarımı sundum. (*Statü Oyunları** adlı kitabımda Freud'dan daha fazla söz ediyorum.)

Biz insanlar, kendimize neyi anlatıyorsak genellikle ona inanırız, çünkü sözel korteksimizin ikna kabiliyeti yüksektir. Duygular hakkındaki popüler teorilere inanmak işimize gelir, çünkü diğer türlü onlara anlam vermemiz çok zordur. Öte yandan biyoloji, doğanızdan gelen mutsuzluğu anlayıp onu yeniden yönlendirmenize olanak verir.

* Statü Oyunları, Kuraldışı Yayınları, Mayıs 2024



Kendini kelimelerle ifade edemeyen hayvan beyni tarafından üretildiklerinden, duyguları anlamlandırmak zordur. Biz kendi biyolojimizi anlamadığımızda ortadaki boşluğu siyasi açıklamalar doldurur.