

# Mutluluk

## Gülümsemenizin Ardındaki Bilim

Thomas Jefferson 1776'da Amerikan Bağımsızlık Bildirgesinde şöyle yazmıştı: "Bütün insanların eşit yaratıldıklarına; yaratıcıları tarafından onlara hayat, özgürlük ve mutluluğu arama hakkı gibi geri alınmaz bazı haklar verildiğine inanıyoruz". Bu üç haktan en fazla üçüncüsü hayatımıza bir amaç telkin etmektedir. Mutluğun insan deneyiminin merkezi olduğu fikri eskilere kadar uzanmaktadır. Yunan filozofu Aristippus İÖ 4. Yüzyılda hayatın amacının alınan zevklerin maksimize edilmesi olduğunu savunmuştu. Eğer bu doğruysa mutluluk çözülmesi gereken kişisel soruların en acili haline gelmektedir. Daha da fazlası, mutluluk politik ve ekonomik kararların merkezine ilerler. Mutluluğun kamu hayatının mihenk taşı olduğu yönünde yargılara varmadan önce kişilerin mutlulukla ilgili düşünce ve duyguları üzerinde ve mutluluk hissinin yaşam kalitesine nasıl bağlantılı olduğu hakkında birçok deneysel çalışma yürütmeliyiz. Bu kitapta işte bu çalışmaların sonuçları incelenecektir.

### 1. Bölüm

#### Refah ve Haz

Mutluluk psikolojide yıllar boyunca göz ardı edildi. İnanç, arzu ve duyguları ele alan halk psikolojisi profesyoneller tarafından kötü psikoloji olarak ele alındı. Yalnızca son birkaç yılda psikoloji yön değiştirdi ve duyguların analizi önem kazandı. Paul Ekman'ın kişilerin temel duygular karşısında gösterdiği yüz ifadelerini fotoğrafladığı çalışması korku, üzüntü, iğrenme, öfke, şaşkınlık ve sevinç gibi evrensel olarak tanınan bazı temel duyguların tespitini sağlamıştır. Ekman'ın çalışması, duygu araştırmalarında, günlük konuşmada geçen kavramların akademik psikoloji yazılarında da ortaya çıktığı anlamına gelmektedir.

Diğer bir önemli gelişme evrimsel psikolojinin doğuşu olmuştur. Evrim düşünme şeklimizi biçimlendirmiştir. Bize doğru hızla koşan bir karnivordan<sup>1</sup> kaçıyor olmamız evrimin korku programının bir özelliğidir. Bu nedenle evrimsel psikoloji mutluluk fikrini de incelemeye değer hale getirir. Neşe, korku gibi biraz daha önceden belirlenmiş bir program gibi görünmektedir. Mutluluk ise biraz daha karmaşıktır. Evrim tarafından programlandığımız şey mutluluğun kendisi değildir, mutluluk getireceğine inandığımız şeyler ve onları elde etme eğilimimizdir. Bu yüzden insanlar gelecekte şu anda olduklarından daha mutlu olacaklarına inanırlar.

Mutlu olmak her zaman mutlak bir durum olmayabilir, bir beklentiyle veya diğer insanların sahip olduklarıyla üstü kapalı bir karşılaştırma durumu içerir. Mutluluk 3 seviyeye ayrılabilir:

<sup>1</sup> **Karnivor:** Etobur

- **1.SEVİYE:** Mutluluk neşe ve haz gibi anlık hisleri içermektedir. Objektif olarak ölçülebilmektedir.
- **2.SEVİYE:** Duygularla ilgili bir yargıyı içerir. Kişiler hayatlarıyla ilgili mutluluklarını ifade ederken aslında aldıkları keyif ve çektikleri sıkıntının bir bilançosunu verirler. Genel hoşnutluk ve tatmin anlamları ve aynı zamanda alternatif olası sonuçlarla bir karşılaştırma da içerir. Ölçümlenmesi karşılaştırmalar nedeniyle biraz daha karmaşıktır.
- **3.SEVİYE:** Yaşam kalitesi ön plana çıkmaktadır. Kişinin geliştiği ya da kendi potansiyelini gerçekleştirdiği bir hayat ifade edilmektedir. Ölçmek ise hiç kolay değildir.

Psikolog Carol Ryff ve arkadaşları "iyi olma" durumunun 2.seviye mutluluktan çok daha geniş anlamlar içerdiğini - kişisel gelişim, amaç, çevreye hâkimiyet ve kendini yönetme gibi - savunmuşlardır. Bu anlamda insanlar "iyi olma" durumunda yüksek fakat 2. seviye mutlulukta düşük konumda olabilirler. Pozitif psikoloji optimal performans duygu durumu, amaca ulaşan kişilik gibi kavramları incelemekte, anlam bulma, ruhaniyet, hayatta daha yüksek amaç bulma gibi reçeteler sunmaktadır. Basit anlamda bunların mutlulukla bir alakaları yoktur. Araştırmalar optimal performans duygu durumu yüksek olan profesyonellerin derin tatminsizliğe eğilimli olduğunu göstermektedir. 2.seviyede çok mutlu olan insanlar üzerindeki araştırmalar onların otonom ve bağımsız olmaktan çok sosyal dışadönük kişiler olduğunu göstermektedir.

Mihalyi Csikszentmihalyi optimal performans duygu durumu aktiviteleri içeren bir hayatın pasif eğlenceyle harcanmış bir hayata göre daha yaşanmaya değer olduğunu savunmuştur. Martin Seligman pozitif duyguların kısmen mizaçla limitli olduğu, pozitif duygu sağlayacağı için değil ama daha yaşanmaya değer olduğu için adalet, bilgelik, ruhaniyet gibi farklı değerler aramız gerektiğini belirtmiştir. Yine de bunların gerçek mutluluk için gereken kati öğeler olduğu savunulamaz. Seligman 3. Seviye bir mutluluk tanımlamaktadır. İnsanlar mutluluktan bahsettikleri zaman genellikle pozitif hislerden ya da duygularıyla ilgili pozitif değerlendirmelerden bahsetmektedirler.

Negatif ve pozitif duygular arasında farklar vardır. Bütün pozitif duygular birbirine benzerken bütün negatif duyguların kendine özgü bir yanı vardır. Negatif duygular kötü bir şey olduğunu söyler fakat alınacak aksiyon farklılaşabilir. Pozitif duyguda ise iyi bir şey olmuştur ve aksiyon tektir: hiçbir şeyi değiştirme. Negatif duygular devamlıyken pozitif duygular bir süre sürer ve biter. Mutlu olmak neşeli olmaktan daha önemlidir. Bu nedenle psikologların "öznel iyi olma " olarak adlandırdıkları ikinci seviye mutlulukla daha çok ilgileneceğiz. Öznel iyi olmanın temel ögesi hayat tatminidir.

Ne kadar mutlusunuz sorusunun cevabı neşe söz konusu olduğunda insanların kendilerine dönüp bakmalarıyla basitçe mümkünken tatmin söz konusu olduğunda bazı karşılaştırmalar içermektedir. Hayat tatmini değerlendirmesini etkileyen faktörlerden bir o andaki ruh halidir.

Güneşli günlerde insanlar daha yüksek tatmin bildirmişlerdir. Hava durumuna dikkat çekilirse insanlar bunun pozitif etkisini fark etmişler ve değerlendirmelerini buna göre düzenlemişlerdir. Etkili bir görüşe göre tatmin tecrübe edilmiş negatif ve pozitif duyguların bir dengesidir. Yakın zamanda yaşanmış negatif olaylar bildirilen tatmini daha umutsuz yapmış, pozitif olaylar ise daha mutlu yapmıştır. Geçmişte yaşanmış olumlu olaylar bugünü daha umut kırıcı yaparken negatif olaylar ise bugünü birden bir ilerleme olarak göstermiştir. Başka durumlarda referans noktaları başkalarının hayatları ya da gerçekleşmesi muhtemel diğer ihtimaller olabilmektedir. İnsanların çoğu

başkalarının \$250,000 kazandığı bir dünyada \$100,000 kazanmaktansa başkalarının \$25,000 kazandığı bir dünyada \$50,000 kazanmayı tercih etmektedirler.

Korku programı bize zarar veren şeylerden uzaklaşmamız için tasarlanmıştır. Benzer bir yaklaşımla mutluluk sisteminin amacının bizi bize fayda sağlayacak şeylere yönlendirmek olduğunu iddia edebiliriz. Bu durumda eski tecrübelerimizin bize ne hissettirdiğini kesin olarak hatırlamamız ve geleceğe dönük iyi tahminler yapmamız gerekirdi. İnsanlar -iyi veya kötü - hayat değişikliklerinin mutluluklarını etkileyeceği konusunu abartmaktadırlar. Adaptasyon nedeniyle kendimizi yeni duruma göre yeniden ayarlarız. Gelecekteki mutluluğumuzu düşünürken kendi adaptasyonumuzu tahmin etmeyi unuturuz. Onsuz yaşadığımız yılları unutarak şu anda sahip olduğumuz şey olmadan yaşayamayacağımızı düşünürüz. Geçmiş mutluluğumuzla ilgili değerlendirmelerimiz de iki faktöre dayanır: en can alıcı anın ne kadar iyi ya da kötü olduğu ve sonunun ne kadar iyi ya da kötü olduğu (zirve-son kuralı). Bu nedenle düşük yoğunlukta daha uzun sürecek olan zevklere kısa süreli de olsa büyük bir eğlenceyi tercih ederiz.

Özetle, mutluluk tahminimiz tecrübelerimizin nesnel toplamı olmaktan çok öznel değerlendirmelere dayanmaktadır. Tahminimiz zirve-son kuralı, o andaki ruh halimiz, karşılaştırma standardımız ve adaptasyonumuzu tahmin etmekteki başarısızlığımız gibi şeylerden etkilenmektedir. Bu nedenle davranışlarımızın mutluluğumuz üzerindeki etkisi bizim için net olmayabilir ve her zaman bizi mutlu etmeyecek tercihler yapabiliriz. Mutluluk programının amacı mutluluğumuzu arttırmak değil çabalamaya devam etmemizi sağlamaktır.

Karşılaştırma ve adaptasyon gibi sonuçların hazcılık üzerinde de çıkarımları vardır. Hazcılar, insanlar mutlu olduklarını söylediklerinde objektif hayat şartlarından çok sorunun psikolojik çerçevesinin ele alındığına inanırlar. Aynı şekilde insanların hayattaki büyük mutsuzlukları nesnel şartlardan çok düşünmeleri, biçimlerindeki yanlışlıklardan kaynaklanmaktadır.

## 2. Bölüm

---

### Ekmek ve Eğlence

*"Eğer varlık amacımız acı çekmek değilse, o zaman varlığımız amacına en kötü uyarlanmış şeydir"* diye yazmıştı Schopenhauer "Dünyanın Çilesi Üzerine" isimli makalesinde. Talihsizlik ve mutsuzluğun hayatta istisnadan ziyade kural olduğunu savunur.

İnsanların ekonomik belirsizlikten hastalığa, karşılıksız aşktan hayallerinin gerçekleştirilememenin hayal kırıklığına kadar endişelenecek pek çok şeyleri olduğu bir gerçektir. Schopenhauer insanların büyük çoğunluğunun oldukça mutsuz olduğunu iddia eder. Kendisi mutluluk kötümserleri olan Avrupalı düşünür ve sanatçıların başında gelmektedir. Onlar genellikle isteklerimizle elde ettiklerimiz arasındaki derin boşluk nedeniyle mutluluk için gerekli olan şartların elde edilmesinin çok zor olduğuna inanmışlardır. Kötümserlerin çizdiği dünyada insanların çoğu mutsuzlardı veya sonsuza dek ya da pek mümkün olmayan bir ütopya kurana kadar öyle kalacaklardı. Alternatif bir hipotez insanların büyük çoğunluğunun paylarına düşenle tatmin olduğu savıdır. Juvenal halkın iki şeye özlem duyduğunu söyler: Ekmek ve eğlence.

İngiltere periyodik olarak nüfusunun bir kesitiyle büyük ölçekli incelemeler yapmaktadır. Mesela, İngiliz Ulusal Çocuk Gelişim Çalışması (National Child Development Study-NCDS) olarak bilinen

çalışmada, 3-9 Mart 1958 tarihleri arasında doğan tüm çocuklar incelenmektedir. Doğum tarihlerinden bugüne kadar geçen süre içinde onlara dair tüm bilgiler kayıt altına alınmaktadır. NCDS katılımcılarına sıklıkla mutlulukla ilgili sorular sorulmaktadır. Mesela, 2000 yılında, orta yaş krizinin doruk noktası olan 42 yaşında, kendilerinden hayatlarıyla ilgili tatmin seviyelerini 1 ila 10 arasında derecelendirmeleri istenmiştir. %90'dan fazlası 5 veya 5'in üzerini seçmiştir. Yarıdan fazlası 8, 9, 10 seçerken 8 en fazla seçilen şık olmuştur. Birçok farklı ülkede yapılan araştırmalarda insanların çoğu mutlu veya çok mutlu olduklarını söylemektedirler. Bu araştırmaların çoğu refah seviyesi yüksek toplumlarda yapılmaktadır. Ortalama tatmin seviyesi 5.03 olan Bulgarlarla 8.39 olan İsveçliler arasında değişen bir yelpaze mevcuttur.

İnsanlar niye bu kadar mutludur? Hayatta olumlu duygular olumsuzlara göre daha sık olduğu için mi? Kronik mutsuzluk, hayattaki hedeflere ulaşmadaki başarısızlık algısına ya da diğerlerinin başarılarıyla ilgili yapılan haksız karşılaştırmalara işaret edebilir. Bunlar ilk buluşmanızda karşınızdaki kişiye itiraf etmek istemeyeceğiniz şeylerdir. Bu nedenle, insanların bu kadar çok mutluluk bildirme nedenlerinden bir tanesi aslında verdikleri sinyalin farkında olmalarından kaynaklanmaktadır, yani etkiyi yönetirler. Bunu ortaya çıkaran bulgulardan biri insanların yüz yüze görüşmelerde daha yüksek mutluluk seviyeleri belirtmiş olduklarıdır. Bu etki anketörün karşı cins olduğu durumlarda daha belirgin hale gelmektedir.

İnsanların büyük çoğunluğu birçok konuda ortalamanın üzerinde olduğuna inanırlar. Kendi değerini arttırmanın bir sebebi etki yönetimi olabilir. Ne var ki daha derin nedenleri de olabilir. Bazı hayat hedeflerini başarma olasılıklarını bilemeyebiliriz. Davranışlarımızı tahminler üzerine kurarız. Düşük bir tahmin pasifliğe yol açacaktır, yüksek bir tahminse savaşa. Diğer bir deyişle, hayatın sonucunda neyle karşılaşacağımızı bilmediğimiz için eğer yeteri kadar çabalarsak istediğimizi elde edebileceğimiz gibi davranmamız daha iyi olabilir. Bu teori doğruysa, kendi değerini arttırma, başarının faydalarının deneme ve başarısız olma maliyetinden yüksek olduğu her yerde görünebilir. "Genel olarak ne kadar mutlusunuz?" sorusu bir referans çerçevesinden yoksundur. Bu nedenle insanlar emsalleriyle ya da idealleriyle bir karşılaştırma yaparlar. Emsallerine göre daha iyi durumda olduklarına dair iyimser bir bakışları varsa ve istediklerini kolay elde edebileceklerini düşünüyorlarsa, insanlar o zaman oldukça mutlu oldukları sonucunu çıkarırlar. Bu nedenle insanların çoğunun oldukça mutlu oldukları bulgusu kısmen dünyayı nasıl gördüğümüzle ve adreslediğimizle ilgili gerçekçi olmayan bir psikolojinin yansımasıdır.

NCDS katılımcılarına on yıl içinde hangi skalada olacaklarını düşündükleri sorulduğunda yalnızca %5'i daha kötü bir durumda olacaklarını belirtmişlerdir. %49'u aynı seviyede olacağını düşünürken %46'sı durumlarının iyileşeceğini düşündüklerini belirtmişlerdir.

Bugün ortalamanın üzerinde tatmin olan insanlar gelecekte de ortalamanın üzerinde olacaklarına inanmaktadırlar. Hiçbir grup bugünkünden daha kötü bir seviyede olacağını düşünmemektedir. Yalnızca bugün fazlasıyla hoşnut olanlar gelecekte aynı seviyede kalmayı beklemektedirler, onlar bile daha kötüleşme beklememektedirler.

Eğer mutluluk sistemi bizi hayatta bizim için iyi olan şeylere yönlendirmek için varsa, o zaman bu durum bir anlam ihtiva etmektedir. Hiçbir organizma kısa bir sürenin dışında tamamıyla tatmin olmamalıdır çünkü her zaman bir şeyleri daha iyi yapma yolları olabilir ve tam anlamıyla tatmin olmuş bir birey hiçbir zaman onları keşfetme peşine düşmez. Bu nedenle şartlar ne olursa olsun mevcut hoşnutluğumuzla olası süper hoşnutluğumuz arasında küçük bir aralık olmalıdır.

Yaşadığımız hayal kırıklıklarına, çelişkiye, acıya ve ölüme rağmen birçoğumuz mutlu görünüyoruz.

- Peki, mutluluk kötümserleri nasıl bu kadar yanıldılar?

Onlar büyük olasılıkla nevrotik kişilik özelliği yüksek olan kişilerdi. Endişe, derin düşünme ve izolasyon işlerinin bir parçasıydı. Ayrıca bir şeyleri değiştirmeye her sey yolunda diyerek başlanmıyordu. Büyük sosyal ve kişisel reform adımları neredeyse her zaman bizim mutsuzluğumuz ilk önermesine dayanmıştır. Kitapçılarda raflar tatmin edilmemiş, her zamankinden daha stresli, her zamankinden daha boş, her zamankinden daha mutsuz olduğumuz temelinden yola çıkan ve akıl, vücut ve ruh sağlığı kılavuz kitaplarıyla doludur. Oldukça mutlu olduğumu düşünen bir toplum neden mutsuzluğu tedavi edeceği varsayılan şeylerin umutsuz tüketicisi olmaktadır? Mutluluk hikayeleri söz konusu olduğunda da oldukça safız. Margaret Mead'in kitabını okuyan okuyucular hiç mutsuzluğun olmadığı bir insan topluluğu olabileceğini eleştirmeksizin kabullendiler.

Öyleyse iki sorumuz vardır: Mutlu olduğumuzu gösteren kantılar varken mutsuzluğumuzu temel alan felsefelere neden kafa yorunuz ve neden başka zamanlarda, başka yerlerde ya da başka yaşam biçimlerinde bizimkinden daha mutlu olunacağına inanmaya meyilliyiz?

Birinci soru için mutlulukla ilgili yargıların değişken ve bağlama duyarlı olduğunu hatırlayınız. Genel olarak mutlu olduğumuzu düşünebiliriz ama yakın zamandaki birkaç kötü şeyi işaret etmek sorunun farklı görünmesine yetecektir.

Eğer mutluluk sistemi bizim için daha iyi şeyleri aramamıza yardım etmek için varsa, işlerin başka yerlerde daha iyi gittiği olasılığına göre ayarlanmalıdır. Ufku daha iyi bir çevre, daha iyi sosyal çevre, daha iyi bir davranış şekli için sürekli tarıyor olmalıdır ve her zaman küçük bir hoşnutsuzluk boşluğu bırakıyor olması gerekmektedir. Karamsar felsefeler bu boşluktan yararlanabilirler. Elbette bu onların teşhis ve çözümlerinde yanıldıklarını göstermez ama dengeli bir perspektif elde tutmak ve eleştirel akıl sahibi olmak faydalıdır.

Mutluluk sistemi daha iyi alternatifleri yalnızca belirlemez, aynı zamanda bizi onları elde etmeye zorlar. İnsanlar bazı şeyleri isterler ve onları elde eder etmez başka şeyleri istemeye başlarlar. İstemenin bu gücü yüzünden yalnızca bazı koşulların yerine gelmesiyle mutluluğun tamamlanacağına inanırız.

Aslında dış koşullar nasıl olursa olsun insanlar hiçbir zaman tam anlamıyla mutlu olamayacaklar. Hırs ve konfor, para ve zaman gibi uzlaşmaz hedefleriniz arasında bölüneceksiniz ve hiçbir şey bu çatışmaları gidermeyecektir. Bunların sadece yönetilmeleri gerekmektedir.

Bu ne yaptığımızın önemi olmadığı anlamına gelmemektedir. İnsanların hayatlarını iyileştiren ya da kötüleştiren kamu politikaları vardır. Mutluluk aralığını daraltmak için psikolojik stratejiler vardır. Hayattaki her şeyin azap ve sıkıntı verici olduğunu düşünüyorsanız doğru karşılaştırmaları yapıp yapmadığınızı ya da geçmiş veya geleceği yanlış biçimde kurguluyor olabileceğinizi gözden geçirmelisiniz. Mükemmel mutluluk sağlayacağı iddia edilen her türlü çerçeve bertaraf edilmelidir. Bu sonuç bir hayal kırıklığından çok özgürleştiricidir. Bizi başka birilerinin hayatının bir cennet olduğu ve bizimkisinin olmadığı kaygısından kurtarır.

## 3. Bölüm

### Aşk ve İş

Sigmund Freud “*İyi olmanın temeli aşk ve iştir.*” demesiyle ünlüdür. Freud, hayatta ümit edilebilecek en iyi şeyin histerik sefaletin ortak mutsuzluğa dönüştürülebilmesi olduğunu yazan bir mutluluk kötümseridir. Hangi insanlar diğerlerine göre daha mutludur? Hayatlarında aşk olanlar mı yoksa tatmin edici bir işe sahip olanlar mı? Milyonlar kazananlar mı, zevk içinde bir hayat sürenler mi yoksa kendilerini daha üstün bir amaca adayanlar mı?

Kişilerin kendi mutluluk değerlendirmeleri dönek ve her türlü bağlam etkilerine ve etki yönetimine bağlıdır. Hemen herkes kendisini oldukça mutlu olarak tanımlamakta ve bu nedenle üzerinde çalışılması gereken farklılık çok fazla değildir. Yine de açıklanması gereken bir varyasyon mevcut (bazıları orta noktaya yakınken diğerleri en üst dereceye yakın) olduğu görülmektedir.

İnsanlara hayat tatminleri birkaç ay ve yıl boyunca birden fazla kere sorulduğunda verilen çoğu cevabın tutarlı olduğu görülmüştür. Gruplar ölçüldüğünde cevaplar daha da tutarlıdır. Dahası kişilerin kendi derecelendirmeleri, aile ve arkadaşlarının onların mutluluğuyla ilgili derecelendirmeleriyle ve gülme sayısı, tarafsız gözlemci değerlendirmeleri gibi objektif ölçümlerle de bağlantılıdır. En çarpıcı olanı, mutluluğun sağlıkla oldukça ilişkili olduğudur.

Hemşirelerle ilgili yapılan bir ölçümde en çok olumlu duygu bildirimleri yapanların %90'ının 85 yaşında hala hayatta olduğu görülmüştür. En az olumlu duygu bildirim yapanların %35'i o yaşlarda hayattadır. Bu çalışma olumlu duygusal tonun daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa bağlı olduğunu göstermektedir. Bu yalnızca iki değişken arasındaki korelasyon değildir; hayatın belirleyici bir dönemdeki mutluluk ileriki dönemlerde göreceli sağlığın ve sağlık şoklarına karşı tepkilerin habercisi olarak gösterilmiştir. Bu nedenle raporladıkları şey sonunda ne kadar uzun yaşayacaklarıyla bağlantılıdır ve bu nedenle önemlidir.

Psikologlar genellikle iki kriter üzerinden ölçüm yaparlar: güvenilirlik kriteri ve geçerlik kriteri. Mutluluk ölçümleri her iki testi de geçmektedir ve bu nedenle ciddiye alınmayı hak ederler.

- Peki kim mutludur?

NCDS katılımcılarında kadınların mutluluk ortalaması 7.34 iken erkeklerinki 7.23'tü. Birçok çalışma kadınların erkeklere göre daha fazla korku, endişe, üzüntü, utanç ve suçluluk duyduklarını ortaya çıkarmıştır. Klinik depresyon kadınlarda daha fazla gözlenmektedir. Öyleyse kadınlar hem daha üzgün hem de daha mutlu nasıl olabilirler? Hayatta olumsuz duyguların deneyimi olumlu duygulardan bağımsızdır ve hayat tatmini her ikisinden de etkilenir. Bu nedenle kadınlar erkeklere göre hem daha fazla olumlu durum hem de daha fazla olumsuz durum deneyimlemektedirler. Gerçek şudur ki kadınlar duygularını erkeklere göre biraz daha yoğun yaşarlar.

- Refah mutluluk getirir mi?

Sosyo-ekonomik sınıfların göstergesi olarak meslekler 1'den 5'e bölündüğünde hayat tatmini 5. Sınıfta (profesyonel) en yüksek ve 1. Sınıfta (becerisiz ve rutin) en düşük seviyededir. İşsizlerin ele alındığı başka araştırmalarda işsizler en düşük tatmin seviyesini bildirmektedirler.

- Sosyal sınıfla hayat tatmini arasındaki bağ nedir?

Elbette daha üst bir sosyal sınıf daha fazla parayı ve beraberinde zevkleri getirir. Buna rağmen üst sosyal sınıf paradan daha fazlasını ifade etmektedir. Üst sosyal sınıf aynı zamanda eğitim seviyesinin, işini seçebilme olasılığının, iş dışı boş zaman aktivitelerine katılımın da bir ölçüsüdür. Sosyal sınıfı dışarıda tuttuğunuz bir ölçümde gelir seviyesiyle hayat tatmini arasında neredeyse hiçbir bağ çıkmamaktadır. Bu nedenle üst sosyal sınıfın gelir dışı faydaları daha fazla hayat tatmini sağlamaktadır denilebilir. Son 50 yılda kişi başı gelirin birkaç kaç arttığı gelişmiş ülkelerde mutluluk ortalaması neredeyse hiç artmamıştır. Bunun olası iki nedeni vardır: Birincisi üst sosyal sınıfta olmak gelir dışındaki diğer nedenlerden ötürü önemlidir. İkincisi de tatmin yargılarında önemli olanın kişinin diğer herkese göre neye sahip olduğudur.

Kişilerin hayatları üzerindeki kontrolleri hakkındaki soru ve cevaplar bir “kişisel kontrol” notu oluşturabilir. Bu not 1.sınıfta en yüksek iken 5.sınıfta en düşük seviyededir. Kişisel kontrol mutluluğun gelirden daha iyi bir habercisidir. Fakir ama kontrolü yüksek gruplar zengin ama kontrolü düşük gruplara göre daha yüksek hayat tatmini belirtmişlerdir. Bu nedenle üst sosyal sınıfta olmak hayatınızı kontrol etme şansı tanımadığı sürece sizi mutlu etmez. Hayatınızı kontrol edebilecek alternatif yollar bulduğunuz sürece geliriniz düşük de olsa mutlu olabilirsiniz.

İnsanlar ücret zammı aldıklarında mutlu olmaktadır. Ancak gördüğümüz üzere uzun vadede gelir artışı uzun vadede hiç kimseyi daha mutlu etmemektedir. Bu bir adaptasyonun olduğu anlamına gelir. İnsanlar yeni duruma alıştıkça ilk başta yaşanan coşkulu mutluluk azalır ve bir süre sonra insanlar ilk baştaki mutluluk seviyelerine geri dönerler.

Brickman ve Campbell yatıştırılmaz mutluluk seviyelerini açıklamak için hazcı koşu bandı metaforunu kullanmışlardı. Arzu edilen bir duruma ulaşır ulaşmaz bu yeni alana alışıyoruz ve bu yüzden de orada daha fazla tatmin olmuyoruz. Sonuç olarak sürekli koşmaya çalışıyoruz ama hiçbir yere ulaşmıyoruz. Yapılan bir ankete insanlara ideallerindeki iyi hayat için sahip olmak istedikleri şeyler (ev, araba, televizyon gibi) sorulmuştur. 16 yıl boyunca insanların sahip oldukları şeylerin sayısı 1.7’den 3.1’e çıkmasına rağmen iyi hayat için sahip olunması gerektiğini düşündükleri şeylerin sayısı 4.4’ten 5.6’ya çıkmıştır. Dolayısıyla sahip olduklarıyla sahip olmak istedikleri arasındaki boşluk en baştaki gibi kalmıştır.

Hayat tatmini seviyelerinde milletler arası fark çok fazla değildir. Tüm ülkeler 10 üzerinden 5 ile 8 arasında bir alana oturmaktadır. Gelişmiş ülkeler incelendiğinde ulusal gelirdeki artışın mutluluğu değiştirmediği gözlenmiştir. Fakir ülkelerde servet arttıkça mutluluk da hızla artarken belirli bir refah seviyesine ulaşıldığında mutluluk artışı durmuştur. Araştırmalardaki bir diğer bulgu da mutluluk seviyelerinde evli insanların diğerlerine göre daha yüksek notlama yaptıklarıdır. NCDS araştırmalarında evli insanlar daha mutlu görünürken mutluluk seviyesi sırasıyla birlikte yaşama, bekâr, ayrı, boşanmış ve dul olma durumuna göre düşmektedir. Bu sonuçlarda araştırma sırasında katılımcıların çoğunun evli olması ve evliliğin toplumsal bir norm olarak görülmesinin etkileri olabilir. Yine de birçok farklı araştırmada benzer sonuçlar görülmektedir. Erkeklerle kadınlar arasındaki fark da kadınların daha fazla duygusal anlatımcılığı göz önünde bulundurulduğunda normal seviyelerdedir. Bu bulgulardan genellikle evliliğin mutluluğa giden yol olduğu öne sürülmektedir. Oysa bunun tam tersi de söz konusu olabilir. Mutluluk evliliğe giden yol olabilir. Dışa dönük kişiler içe dönük kişilere göre daha fazla romantik ilişki yaşamakta ve daha mutlu görünmektedirler. Bu nedenle evliliğin mutluluk getirmesinden önce başta daha mutlu görünen insanlar daha fazla evlenmekte ve daha uzun süre evli kalmaktadırlar.

Almanların yaptığı bir araştırmada bekârlıktan evliliğe geçen süre dönemlerinde 24,000 kişi 15 yıl boyunca incelenmiştir. Evliliğe geçişle birlikte mutlulukta da önemli bir artış gözlenmiştir. Bununla birlikte iki yıl içerisinde bu artış eriyip gitmiş ve kişiler başlangıç seviyesine geri dönmüştür. Evlilikle birlikte yüksek mutluluk artışı belirtenlerin bu etkiyi daha uzun süre devam ettirdikleri görülürken evliliğe ilk tepkileri daha zayıf olanlarınsa birkaç yıl içerisinde daha az mutlu oldukları da görülmüştür. Aynı araştırmacılar boşanmaya da bakmışlar ve buradaki etkilerin daha uzun sürdüğünü belirtmişlerdir. Bunda sahip olduğunuz bir şeyi kaybetmenin ona hiç sahip olmamış olmaktan daha kötü olduğu kabulü yapılabilir.

Sonunda adapte olmadığımız herhangi bir şey mevcut mudur? Her ne kadar sağlık problemleri olan insanlar önemli adaptasyon göstermekte olsalar bile yine de adaptasyon genellikle tam olarak tamamlanmamakta ve insanların mutluluk değerlendirmelerinde gölgeler bırakmaktadır.

Genel teorimiz mutluluğun hayat şartlarına bağlı olduğunu söylemektedir ama bazı psikologların araştırmaları gösterdikleri sonuç aslında hiçbir şeyin büyük bir fark yaratmadığıdır. Sanki her ne yaparsak yapalım sonunda az ya da çok geri döndüğümüz bir mutluluk seviyesi vardır. Hayatın farklı yönlerine farklı biçimlerde adapte oluruz. Bazı güvenliğe yönelik temel tehditlere (kronik soğuk, gıda eksikliği, aşırı gürültü, vb.) hiçbir zaman alışamayız. Ciddi sağlık sorunları uzun süreli izler bırakabilir. Hayatta özerklik eksikliği olumsuz kalıcı etkiler bırakabilir. Bununla birlikte gelir artışı gibi konulara hızlı adaptasyon sağlarız. Evlilik de kısa orta vadede bir fark yaratmakla birlikte sonunda adaptasyon sağladığımız bir durumdur.

İktisatçı Robert Frank pozisyonel ve pozisyonel olmayan ürünler biçimde bir ayrıma gitmiştir. Pozisyonel olmayan ürünlerde onlardan aldığımız mutluluğu başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirmeyiz. Sağlık ve özgürlük buna örnektir. Pozisyonel ürünlerde ise başkalarıyla kıyas önemlidir. Para buna örnektir. Pozisyonel psikoloji evrimsel bir mirastır. Nasıl olması gerektiğini bilemediğimiz durumlarda etrafımızla karşılaştırmalar yaparak ve onlardan daha iyi olmaya çalışarak ilerlemişizdir. Işık almak için daha da uzun olmaya çalışan ağaçlar buna örnektir. Genel mutluluk teorimiz pozisyonel ürünlere sahip olarak mutlu olacağımız düşüncesiyle bizi kandırır. Asıl mutluluk kaynakları sağlık, özerklik, sosyal kabul ve çevre kalitesidir.

Sosyal bilimciler insanların kendilerini neyin mutlu ettiğini bildiğini varsayarlar. İktisat teorisi insanların maksimum yarar elde edeceği ürünü tercih edeceğini söyler. İnsanlar her zaman kendilerini en mutlu edecek şeyleri seçmezler. Bazen tercihlerimiz başkalarının da tercihlerine bağlıdır. Daha da önemlisi tercihlerimizi gerçek mutluluk deneyimlerimize göre değil genel mutluluk teorisine göre yaparız. Bu teori bize pozisyonel ürünlerin ve statünün önemli olduğunu, hayat mücadelesinin gerekliliğini ve güzel bir eşin hayatımızı değiştireceğini söyler. Bu teori tecrübelerimizden elde edilmemiştir ve gerçeklikten de uzaktır. Bu nedenle mutluluğumuzu maksimize etmeyecek tercihler yapacak biçimde kanmaya meyilliyizdir.

## 4. Bölüm

---

### Endişeliler ve Coşkulular

Bazı insanlar neşeli ve metanetli iken bazıları en iyi koşullarda bile endişeli ve muzdariptirler. İnsanlar arasındaki mutluluk farkının temeli nedir? Bazı araştırmalar insanları istikrarlı ya da yükselen hayat koşullarında veya gelir seviyeleri yükselirken ya da düşerken karşılaştırmıştır.



İnsanların sonunda ne kadar mutlu olacaklarının en iyi göstergesi aslında başlangıçta ne kadar mutlu olduklarıdır. Aslında mutluluk hayatta ne olduğundan çok olanları bizim nasıl gördüğümüzden ileri gelmektedir. İncelenen eş yumurta ikizlerinin mutluluk faktörlerinin aynı olduğu tespit edilmiştir. Hatta ayrı yetiştirilen eş yumurta ikizlerinde bile mutluluk korelasyonu birlikte yetiştirilenlerdeki kadar yüksektir. Eş yumurta ikizlerinin genetik klonlarının aynı olması bize algıladığımız iyi olma durumunda kalıtsal faktörlerin rol oynadığı konusunda güçlü kanıtlar sunar.

Psikologlar davranışlardaki kişiler arası farklılıkları anlatmak için kişilik kavramını kullanırlar. Farklı kişilik boyutlarından iki tanesi mutlulukla bağlantılıdır:

1. **Negatif Duygu Deneyimi:** Her insanda çevrede oluşan negatif olayları fark etme sistemi vardır. Bu negatif olaylara korku, endişe, utanç, suçluluk gibi bazı duygular eşlik eder. Bu duygularla birlikte bazı fiziksel (nabız yükselişi gibi) ve bilişsel (uyanık ve tetikte olma gibi) değişimler meydana gelir. İnsanlar arasındaki temel farklardan biri negatif duygulardan etkilenme dereceleridir. Bu farklılığı ölçen boyuta nörotisizm denir. Kişinin bu boyutta nerede olduğu en azından kısmen kalıtsaldır. Nörotisizm derecesi göreceli olarak sabittir ve uzun vadede sağlık, ilişki davranışları, depresyona yatkınlık ve anksiyete gibi sonuçların iyi bir habercisidir.
2. **Pozitif Motivasyon:** Bu boyut pozitif duygularla ilişkilidir. Dışa dönüklük, davranışsal yaklaşım ve heyecan arama gibi kavramlarla belirlenir. Davranışlarımız ve kararlarımız bir ödül - teşvik sistemini baz almakla birlikte dışa dönük ve içe dönük kişiler arasındaki fark bu ortak mekanizmanın farklı ayarlanmış olmasıdır. Nörotisizmde yüksek puan alan kişiler daha az mutludurlar. Bu kişiler tatminsizliğe ve mutsuzluğu meyillidirler. Bununla birlikte yaratıcı ve etkileyici kişilerdir ve hissettikleri tatminsizlik onları insanlığın değerli bulunduğu alanlarda başarılı olmaya yöneltmektedir.

Dışa dönüklükle mutluluk arasındaki bağ çok da açık değildir. Dışadönük kişiler ödüllendirici şeyleri içe dönük kişilere göre daha güçlü isterler fakat bu sonunda kesin mutluluk getirmez. Aslında dışadönük kişiler daha mutlu olmaya meyillidirler. Kişilikleri onları çevreden ödül almaya yönlendirmektedir. Herhangi bir anda dışadönük kişilerin evli olma, bir partiye gitmiş olma, spor yapmış olma ya da arkadaşlarıyla görüşmüş olma ihtimalleri içe dönük kişilere göre daha yüksektir. Bununla birlikte son zamanlarda yapılan araştırmalarda dışadönük kişilerdeki yerinde duramama durumunun aile yaşamlarını zorlaştırdığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu kişilerin ciddi kaza riskleri daha fazladır.

Mutlulukla bağıntılı başka kişilik özellikleri de vardır. Hoşluk dürüstlük skalalarında yüksek alan kişiler de daha mutlu olmaya meyillidirler. Öyleyse mutluluğun kişilikçe belirlenmesi iki biçimde olmaktadır: Birincisi direkt etkilerdir. Bazı kişilik özellikleri duygu sistemimizi ayarlar. İkincisi dolaylı etkilerdir. Kişilik özellikleri bazı davranışlarımızı programlar ve sıraya koyar. Dışa dönükler sosyalleşmeyle daha fazla zaman harcarken hoş insanlar diğerlerine karşı nazik olurlar. Bu bulgu hayat koşullarıyla mutluluk arasındaki bağın görüldüğü gibi olmadığını gösterir. Evli insanların bekarlara göre daha mutlu olduğunu görmüştük. Bunun medeni durumlarının bir sonucu olmaktan ziyade bir nedendir ve bize hayat koşullarının mutluluk üzerindeki etkisinden çok kişiliğin hayat koşulları üzerindeki etkisini göstermektedir.

Her bir faktöre ve varyasyonlara bakıldığında kişideki içsel faktörlerin onun nesnel durumuyla ilgili özelliklerden daha büyük bir etkisi olduğu açıktır. Bir kişinin ileride ne kadar mutlu olacağını tahmin

etmek için Şu anda ne kadar mutlu olduğunu sormak yeterlidir. Mutluğunuz mizacınızla belirleniyorsa, o zaman ne yaptığınızın çok da önemi yoktur. Daha mutlu olmaya çalışmak nafile bir çabadır. Bu umutsuzluğa verilecek cevaplar vardır: Biyolojik faktörler her ne kadar sabit olsa da sosyal faktörler umut vermektedirler. Mutluluk dış dünyanın nasıl olduğundan çok onu nasıl gördüğümüzden ileri gelmektedir ve bu üzerinde çalışılabilecek bir Şeydir. Kendini deđiŐtirmek tüm dünyayı ve dış faktörleri değiştirmeye çalışmaktan daha kolaydır. Üstelik kendinizi deđiŐtirirseniz dış dünyanın da bunu takip edebileceğini iddia eden çalışmalar vardır.

Daha az dışadönük olan kişilerin zevk kaynaklarını ve bunların diğer tüm insanlar kadar tadını çıkarabileceklerini kendi kendilerine hatırlatmaları gerekebilir. Bunları başlatma konusunda daha bilinçli olarak çalışmaları gerekmektedir. Mutluluk aramaya değer tek iyi Şey değildir. İnsanın tercihleri yalnız zevk ve endişe hisleri doğrultusunda gerçekleşmez, menfaat, eŐitlik, güzellik, adalet uyum ve ortaklık üzerindeki etkilerine de dayanır. Bu yüzden sizin fonksiyonlarınızı durdurmadığı sürece neşe ve endişe hissinin seviyesiyle tamamen meşgul olmamalısınız. Bunları bilmeli ama gözlerinizi bunların ötesindeki ufka çevirmelisiniz.

## 5. Bölüm

### İsteme ve Sevme

Aldous Huxley "Cesur Yeni Dünya" isimli romanında "Soma" isimli bir ilacı anlatmıştı. Soma her türlü hoşnutsuzluk duygusunu engelliyordu. Somanın gerçek yaşamdaki muadilleri Prozac gibi antidepressanlar olarak görülebilir. Prozac selektif serotonin geri alım inhibitörü (selective serotonin reuptak inhibitor - SSRI) olarak adlandırılan antidepressanların ilk jenerasyonudur. SSRI'lerden önce antidepressanların yatıŐma, kilo artışı, bulanık görme ve ağız kuruluğu gibi yan etkileri vardı. SSRI'lar depresyon tedavisinde daha az yan etkiyle neredeyse aynı ölçüde başarı sağladı. SSRI alımı ilk on yılda 100-200% artış gösterdi. Oranlar her yıl 6-10% arasında artmaya devam ediyor.

Soma dakikalar içinde etki gösterirken Prozac'ın etkileri birkaç hafta içinde görölmeye başlar. SSRI serotoninini ortadan kaldıran mekanizmayı durdurmakta, bazı beyin hücrelerindeki serotonin seviyesini artırmakta ve hücrelerin daha aktif hale gelmesini sağlamaktadır. Son zamanlarda Soma olmaya aday bir bileŐik keŐfedilmiştir: d-fenfluramine. Bu bileŐik serotonin kullanan beyin hücrelerini uyarmaktadır. Kullanan gönüllü deneklerde negatif duygu ve düşüncelerde düşme gözlenmiştir. Obezite tedavisinde kullanılmak istenmiş fakat kardiyak yan etkileri nedeniyle vazgeçilmiştir. Serotonin toplum bilincine 'mutluluk kimyasalı' olarak girmiş, kitaplar 'bir düşük serotonin toplumunu tedavi etmek' şeklinde başlıklar atmıştır. Peki, gerçekten serotonin beyindeki mutluluk alanı mıdır?

PET tarayıcı beyin faaliyetlerini gözlemlemeye yarayan bir cihazdır. Bir kokain bağımlısı PET cihazıyla incelendiğinde beyinde iki alanın aktif olduğu gözlemlenmiştir: Amigdala ve nucleus accumbens. Amigdala depresyon ve anksiyetede hiperaktiftir. Amigdala kaybı yaŐayan hayvanlarda duygusal değer ayırt etme yeteneğini kaybettiği görölmektedir. Amigdala kaybında korkması gereken Őeyden korkmamakta ya da amigdala uyarıldığında aşırı korkmaktadır. İnsanlarda amigdalanın hasar görmesinin korku ifadelerini tanıma yeteneklerini kaybetmelerine yol açtığı görölmüŐtür. Bu nedenle amigdala gelen bir algısal bilgiyi uygun duygusal tepkiyle birleŐtiren bir 'duygu merkezi' olarak tanımlanabilir.

Amigdala, nucleus accumbensle ilişkilidir. Nucleus accumbens kimyasal dopaminin kullanarak haberleşen sinir uçlarıdır. Dopaminin sistemi hazzı kontrol etmektedir. Zevk aldığımız bir aktivitede nucleus accumbens-dopaminin sistemi hücreleri aktiftir. Yapılan deneylerde farelerde beyin bazı bölümlerine elektrik akımı verilmiş ve farelerin özellikle “lateral hypothalamus” bölümüne verilen akıma bağımlı hale geldikleri görülmüştür. İnsanlarda da benzer bir gözlem yapılmış ve iyi olma duygularının oluştuğu görülmüştür. Duygular endişenin azalmasından meraka, sakinlikten öforiye<sup>2</sup> kadar değişmektedir. Lateral hypothalamus doğrudan nucleus accumbens dopaminin sistemine bağlanmaktadır. Bütün bu devre zevkli davranışları kontrol etmekte gibi görünmektedir. Oysa durum biraz daha ilginçtir. Lateral hypothalamusu uyarılan farelerin daha fazla yedikleri fakat aslında bundan hoşlanmadıkları gözlenmiştir. Tam tersi uygulandığında - dopaminin engelleyici ilaçlar verildiğinde - ise yiyecek dolu olmasına rağmen açlıktan kıvrınmaktadırlar. Diğer bir deyişle ‘istemeyi’ kontrol eden mekanizmalarla ‘sevmeyi’ kontrol edenler aynı değildir.

Bu durumun insanlar için de benzer olduğu örnekler vardır. Dopaminin sistemi üzerinde etkili bazı ilaçlar bağımlılık yaratmakta ama aslında zevk vermemektedir. Nikotin buna bir örnektir. Bununla birlikte dopaminin sistemi opioid adı verilen beyin kimyasallarıyla da etkileşim içindedir. Opioidler hazla doğrudan ilişkilidirler. Opioid ve dopaminin sistemi karşılıklı bağlantılı oldukları için isteme ve sevme genellikle birlikte gerçekleşirler. Deneklere belirli bir seviyede morfin verildiğinde zevk almışlar ve daha fazlasını istemişlerdir. Tuzlu solüsyon verildiğinde enjeksiyon istememişlerdir. Az miktarda morfin verildiğinde ise denekler zevk almamışlar ama yine de enjeksiyon istemişlerdir. Yani düşük doz isteme sistemini aktive etmiş ama sevme sistemini aktive etmemiştir. Bu bize bazı durumlarda arzu edilenle zevk alınan arasında ayrılmalar olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle hayatta sonunda ne zevk ne de mutluluk getirmeyecek şeyler için bu kadar çok çalışıyor olabiliriz. Bağımlılar gibi kendimizi buna mecbur hissederiz.

Serotonin içeren ilaçlar depresyon, anksiyete, fobi ve utangaçlığın azaltılmasında etkilidir. Hatta obsesif kompulsif bozuklukların tedavisinde bile kullanılabilir. Böylece serotonin arttırıcı ilaçlar negatif duygu sistemini kaldırıyor gibi görünmektedir. Tam olarak kesinleşmemekle birlikte serotonin pozitif ve negatif duygular arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Serotonin arttırıcı ilaçlar endişeyi, korkuyu, paniği ve uykusuzluğu azaltır. Sosyalliği, işbirliğini ve pozitif duyguları arttırır. Maymunlarda yapılan bir araştırma serotoninin sosyal pozisyonla da ilişkili olduğunu göstermiştir. Sosyal açıdan düşük sıralamadaki kişiler yüksek stres hormonlarına ve göreceli olarak düşük serotonin seviyesine sahiptirler. Yüksek sıralamadaki kişiler ise düşük stres hormonlarına ve daha yüksek serotonine sahiptirler.

Bu serotoninle ilgili yeni bir perspektifi ortaya koyar. Düşük serotonin sendromunun patolojik olduğunu inanmak cazip gelse de maymunlarla ilgili araştırmalar bu durumun aslında adaptasyona bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Düşük sıralamadaki maymunlarda dengeyi olumsuz duygulara doğru taşımak onlar için uygundur. Endişelenecek daha çok şeyleri vardır ve dikkat etmezlerse ölebilirler ya da sürgün edilebilirler. Bu durum insanlarda da paralellik göstermektedir. Bir sosyal gruptan diğerine geçmek çok streslidir ve kendilerini güvende hissetmeyen kişiler yerleşmiş kişilere göre daha paranoid düşünebilirler. Sosyo-ekonomik açıdan düşük sıralamada olan kişiler endişe ve depresyonda daha yüksek sıralarda yer almaktadırlar. Toplumdaki en güvensiz yerde olmak serotoninin pozitiften (düşük stres seviyesinden) negatife (yüksek stres seviyesine) kayması için güçlü bir başlatıcıdır. Düşük serotonin seviyesinin en uç örnekleri klinik bozukluklar olan depresyon ve kaygı bozukluklarıdır. Bu durumların da uç bir adaptasyon örneği mi olduğu yoksa gerçekten de

---

<sup>2</sup>**Öfori:** Coşku. Psikolojide patolojik anlam taşıyor ve pek çok serebral hastalığın önemli bir erken belirtisidir.

mekanizmada bir şeylerin ters gittiği mi konusunda tartışmalar vardır. Klinik depresyonun uzun süreli umutsuzluk, tahrip ve dirençsizliği herhangi faydalı bir şeyle bağlantılı olmayacağından ikinci ihtimali daha güçlü görüyorum. Atalarımızda adaptasyon sağlayan bazı mekanizmalar günümüzde bazı kişilerde patolojik hale dönüşmüş olabilir.

Pozitif ve negatif duygu sistemleri arasındaki geçiş bir anlamda da beynin sağ ve sol kısımları arasındaki geçiş gibi görünmektedir. Gülümserken beynin sol tarafına doğru bir hareketlilik gözlenmektedir. Üzücü hatıralar beynin sağ ön korteksinde hareketliliği arttırmaktadır. Benzer bir biçimde beynin sağ ve sol kısımlarındaki hareketlilik kişilerin duygusal bir deneyimde nasıl tepki vereceklerinin iyi bir habercisi olmaktadır. Beynin sol kısmında fazla hareketlilik olan kimseler pozitif film gösterimlerine çok güçlü bir biçimde pozitif tepki verirken sağ kısmında fazla hareketlilik olan kişiler negatif film gösterimlerine çok güçlü biçimde negatif tepki göstermektedirler. Bu nedenle, dinlenme halindeki beyindeki hareketlilik dengesinin kişinin duygusal bazını gösterdiğini, bunun da muhtemelen serotonerjik akımlarca kontrol edildiğini söyleyebiliriz. Bu bizi d-fenfluramine veya bir SSRI'nın beyin hareketliliğini sağdan sol tarafa taşıdığı hipotezine götürmektedir.

Son zamanlarda yapılan bir araştırmada deneklere grip aşısı yapılmış ve dinlenme halindeki beynin sağ tarafındaki hareketlilik ne kadar yüksekse vücudun bağışıklık sisteminin ürettiği atikör açısından aşya gösterdiği tepkinin o kadar az etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kısmen beynin bölümlerindeki hareketlilikle belirlenen duygu durumu strese verilen tepkinin büyüklüğünü kontrol etmektedir. Stres hormonlarca kontrol edilir ve bu hormonlar kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler arasında değişen yatırımlar yapar. Acil durumlarda stres faydalıyken sistemin uzun süre boyunca buna maruz kalması uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Mutsuzluk, kaygı ve depresyon stres sistemini uzun süreli olarak meşgul eder ve bağışıklık sisteminde zayıflamaya yol açar.

Daha önceki bölümde kişilik faktörlerinin pozitif ve negatif duygu durumunu etkilediğini görmüştük. Yeni yürümeye başlayan bebeklerde yapılan bir araştırmada rahat olmayan bebeklerin sağ taraf hareketliliğinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilikle ilgili yapabileceğimiz ikinci tahmin ise kişilikle serotonin ve dopamin sistemlerinin işleyişi arasında bir bağ olduğudur. Eğer serotonin sistemi negatif ve pozitif duygular arasındaki dengeye aracılık ediyorsa o zaman yüksek nerotizmin serotonin sistemindeki fonksiyon değişiklikleriyle ilişkili olmasını bekleyebiliriz. Bununla ilgili bir kanıt vardır. Serotonin sisteminin oluşmasında etkili 5HTT ismi verilen bir gen vardır ve bu genin uzun ve kısa formları bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada beynin dopamin alıcısına etki eden bir genin uzun formuna sahip insanların daha dışa dönük olduğu gözlenmiştir.

Böylece genlerin nasıl beyne etki ettiğini, beynin de nasıl duygu ve davranışları oluşturduğunu anlamaya başlıyoruz. Bu durum aynı zamanda biraz kasvetli de olabilmektedir. Eğer mutluluk kısmen genetik kodca belirlenen kimyasal reaksiyonlarla ortaya çıkıyorsa o zaman hiç mutlu olabilme umudu var mıdır? Kısaca mutluluk değiştirilebilir mi?

## 6. Bölüm

---

### Her Derde Deva İlaç ve Plasebo

Şu ana kadar anlattıklarımızdan mutluluk için yapılabilecek çok fazla şey yokmuş gibi bir sonuca varmak cazip gelebilir. Partiye giderek ya da çikolata yiyerek birkaç saatliğine mutluluk patlaması

yaşayabilirsiniz fakat bu zevkler çabucak tükenecektir. Daha büyük hayat değişikliklerine adaptasyon birkaç hafta ya da ay alacaktır. Kişilik faktörleri temel mutluluğun güçlü belirleyicileridir. Son olarak da mutluluğumuz beyin fonksiyonlarının direkt kontrolü altındadır.

Bu bulgular bizi sindirmemelidir. Beyin çevresinde olanlara adaptasyon amacıyla kimyasını değiştirebilen oldukça esnek bir organdır. Etrafımızda mutluluğu değiştirebileceğimize inanmamızı isteyen insanlar vardır. Sunulan mutluluk çözümleri raflardaki kitaplarla sınırlı değildir. Birçok alternatif terapiler, bitkisel ürünler, manevi sistemler vs. vardır. Bunların makul ve faydalı olanlarının yanı sıra plasebo etkisi yaratanları ve hatta şarlatanlığa varanları mevcuttur. Bunların bazıları bizim için faydalı olurken bazıları ise süper adam ve kadınlar olabileceğimizi önerip sonunda kendimizi yetersiz hissetmemize sebep olur. Sezgisel hislerimiz bize mükemmel mutluluğa ulaşmamızı sağlayacak bir yol olduğunu söyler. Mutluluk ilaçlarının tamamı iki varsayıma dayanır: Birincisi kişisel mutluluğun arttırılabileceği, ikinci ise insanların istediğinin kişisel mutluluklarının arttırılması olduğu. İnsanlar gerçekten de kişisel mutluluğu arttırmak istediklerine inanırlar ve başkalarının kendilerinden daha mutlu olduğu fikrinden nefret ederler.

Mutluluğun kasten manipüle edilebileceğiyle ilgili birçok kanıt vardır. Kişilik insanı belirli duygusal normlara yatkın hale getirirse de, kasti müdahaleler duygusal reaksiyonların etkisini fark yaratacak biçimde sınırlandırılabilir. İlaçsız müdahalelerin en fazla çalışılan psikoterapinin çeşitli formlarıdır, depresyon içinse en iyi psikoterapi en az antidepresanlar kadar etkilidir. Buna rağmen, çoğunlukla psikoterapi üzerinden modellenen kitaplar, videolar, mutluluk eğitimi programları ve meditasyon gibi pratiklerin de etkisi olmaktadır. Bu çözümlerin hiçbiri mucizevi değildir ve aslında en iyi terapi mutluluğun ne ulaşılabilir ne de tek önemli özlem olmadığı gerçeğinin farkına varılmasıdır. Yine de kasti manipülasyonun getirebileceği üç çeşit psikolojik değişiklik vardır:

1. Negatif duyguların etkisinin azaltılması,
2. Pozitif duygunun arttırılması,
3. Konunun değiştirilmesi.

Korku, endişe, üzüntü, kızgınlık, suçluluk ve utanç gibi negatif duyguların fazlalığı mutsuzluğun güçlü nedenlerinden biridir. Bir aşık tarafından reddedilirsek bundan sonra bizi hiç kimsenin çekici bulmayacağına inanmaya başlarız. Oysa bir dart oyununu kazandığımız zaman bundan sonraki bütün dart oyunlarını kazanacağımızı düşünmeyiz. Negatif duygular bu anlamda pozitif duygulardan ayrılır ve bunun sebebi fonksiyonları arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Negatif duygular sağlığınıza yönelik tehditler karşısında acil tepkiler vermemize yönelik çalışırken ve etkileri daha uzun bilinç seviyesi yaratırken pozitif duygular bize iyi hissettiren şeyleri bir süre devam ettirmemize yönelik çalışırlar. Örnek olarak hayatı için kaçan ceylanla yemek için kovalayan çita örneği verilebilir. Ceylanı korku motive etmektedir. Bu nedenle tükeneceği son noktaya kadar kaçmayı sürdüreceken çitayı arzu motive etmektedir ve bir süre sonra koşmayı bırakacaktır. Bu evrimsel mirasa göre negatif duygularımız bizde daha yüksek bir bilinç düzeyi oluşturmakta ve bizi daha uzun süre etkisi altına almaktadır.

Mesela hiçbir şey yapamayacağımız bir konuda bile endişe bizi sabaha kadar uyanık tutabilir ya da ahmakça yaptığımız bir hata yüzünden hissettiğimiz utanç her yaptığımızın saçma olduğunu ve bir daha hiç kimsenin bize saygı duymayacağına inanmamıza sebep olabilir. Oysa bunlar rasyonel olmayan düşüncelerdir. Modern hayatta hissettiğimiz korku, utanç ve üzüntü aslında hiç de

karnivorlar kadar tehdit edici değildir. Bu sonunda kendi kendini doğrulayan bir kehanet haline dönüşmektedir çünkü sürekli hale gelen korkularımız ve endişelerimiz bizi daha düşmanca, daha paranoid, daha az çekici ve karşılaşılabileceğimiz iyi şeylere daha kapalı hale getirir.

Bilişsel davranışçı terapi (CBT) olarak bilinen yaklaşım bu anlamda negatif duygu ve düşünceleri azaltmak üzerine çalışır. Hasta ve terapist negatif duygu kalıplarını belirlemeye ve bunların mantıksızlığını açığa çıkarmaya çalışırlar. Depresif kişiler sıklıkla otomatik negatif düşüncelere kapılırlar ve aslında gerçek bazı olmayan fakat sıklıkla kendini tekrarlayan düşünceler sürekli olarak akıllarına gelir. Negatif düşünceler abartmamıza neden olur. CBT bunları araştırarak yanlış çıkarımları tespit eder ve bunlara karşı karşıt görüş oluşturur. Bir anlamda negatif duygularımızın siren sesleriyle daha mantıklı ve analitik davranış kaynaklarımız arasında bir iletişim kurar. CBT sizden maddi koşullarınızı ya da günlük hayatta yaptıklarınız değiştirmenizi beklemez. Negatif duygularınızın oluşmasını da engellemez. Yalnızca onların büyüterek kendi kendini geçekleştiren stres ve yabancılaşma kehanetleri haline gelmesine engel olur. Anahtar, basitçe şeyler hakkında farklı düşünmeye başlamaktır.

CBT her ne kadar başarılı olsa da sizi daha mutlu yapmaz. Negatif duyguların aşırı etkisini elimine ettiğinden sizi mutsuzluktan nötrale taşır fakat sizi skalanın daha pozitif yönüne taşımaz. Bununla birlikte mutluluk eğitimi programları aynı zamanda pozitif duyguların arttırılması amacını da taşımaktadır. Bu teknik keyif aldığınız aktivitelerin belirlenmesini ve bunları daha sık yapmanızı hedefler. Bu teknik depresif kişilerde tedavi edici olarak uygulanırken depresif olmayan gönüllülerde de mutluluk derecelendirmesini arttırmıştır. Bu durumda şu soru aklımıza gelebilir: Öyleyse insanlar neden keyif aldıkları şeyleri daha çok yapmıyorlar? Cevap için insanların kararlarının mutluluk tarafından mı yoksa haz tarafından mı yönlendirildiği sorusunu sormak gerekir. Burada istemek ve sevmek ayrımı yararlıdır. Hayatta istediğimiz şeyler evrimsel beynimizin istememizi söylediği şeylerdir ve bu bize mutluluk hakkında pek de fikir vermez. Her ne kadar hayatta istediğimiz şeylerin bizi mutlu edeceğine inansak da bu evrimsel beynimizin mücadeleye devam etmemiz için bize oynadığı bir oyundur. Neticede insanlar muhtemelen keyif aldıkları şeylerden çok istedikleri şeylerle meşgul olacaklardır. Doğal olarak da bu onları tatminsiz yapacaktır.

CBT ve aktivite eğitimlerinin ilginç implikasyonları vardır. Genelde mutsuzluğumuzun diğer insanların düşmanca davranışları olduğunu varsayarız. Oysa aslında kronik mutsuzluk kendi iç mekanizmalarımızdan kaynaklanmaktadır. Neyse ki psikoloji akıllı ve esnek çözümler üretebiliyor ve CBT ve aktivite eğitimleri gibi yöntemler bulunabiliyor.

Mutluluğa etki edebileceğimiz en etkili yöntem olan son yol konuyu değiştirmektir. CBT ve aktivite eğitimi duygu ya da aktivitelere etki ederek hayattan aldığımız zevki manipüle etmeye çalışır. Bu aynı zamanda hedonizm paradoksu tehlikesini gündeme getirir. Mutluluğun izini sürmek onu daha da uzaklaştıracaktır, oysa başka bir şeyin izini sürmek onu fark etmeden yaklaştırabilir. Kişinin kendi mutluluğuna odaklanması aslında eksikliklerine dikkat çekmektedir.

Yüzyıllardan beri insanlar negatif duyguların etkisini kendilerinden daha büyük şeylere bağlanarak minimize etmeye çalışmaktadırlar. Sanat ve edebiyattaki hikayeler bizim ötemizde şeylere bizi bağlar. Bazıları fiziksel dünyaya dahil olarak tatmin bulur. Dini inançlar da kişileri kendilerinin ötesinde bir şeylere bağlar. İnançlı insanların sağlık ve iyi olma açısından fayda sağladıklarını gösteren birçok kanıt vardır. Bazı araştırmalar kişinin benlik imajının zenginliği doğrultusunda mutluluk seviyelerinde daha az dalgalanma yaşadıklarını göstermektedir. Kişinin akademisyen, yazar, öğretmen, aşçı, arkadaş, sporcu vb. rolleri arttıkça kimlik üzerinde gerileme etkileri

azalmaktadır. Benzer şekilde toplum kuruluşları, gönüllü çalışmaları yapan kişiler daha zengin sosyal ağı sahip olmakta ve daha fazla mutlu olmaktadır.

Daha fazla konuya dahil olmak çektiğimiz acının daha az gerçek olduğu anlamına gelmez fakat duygularımızı şekle sokar. Bunu sağlayan başka bir teknik de meditasyondur. Meditasyon yapanlarda stresin düştüğü, iyi olma durumunun arttığı ve bağışıklık sisteminin güçlendiği görülmüştür. Benzer şekilde dikkat bazlı CBT' de farkındalık düzeyi arttırılmakta, yargısal olmayan gözlem sağlanmakta ve kişinin kendini negatif düşüncenin etkisinden sıyırması sağlanmaktadır.

Düzenli olarak yazmanın da iyi olmaya ve sağlığı olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bağışıklık sisteminde bile fark yaratmaktadır. Yazılan şeylerin negatif ya da pozitif olduğundan bağımsız olarak yazmanın iyileştirici etkisi olmaktadır. Yazmak düşüncelerimizin daha fazla farkında olmamızı sağlamakta, onlarla aramıza mesafe koymakta, farkındalık terapisi ve meditasyon gibi etkiler göstermektedir.

Materyalizm maddi koşullarla ilgili tatminsizliği doğurmaktadır ve mutluluğu yaptıklarımız ya da sahip olduklarımızla sürekli arıyor olmak da mutlu olmamamız zorlaştırmaktadır. Keat'in söylediği gibi mutlu olabilmemiz en azından bazen tamamen burada ve şimdide olmamızı ve arzulara dalmamamızı gerektirmektedir.

## 7. Bölüm

### Yaşam için Bir Tasarım

Douglas Adams'ın Mostly Harmless isimli kitabında MISPWOSO isimli bir enstitüde geliştirilen akıllı robotların hikayesi anlatılmaktadır. Robotlar sürekli farklı koşullarda ne yapmaları gerektiğini anlatan spesifik talimatlarla akıllı hale getirilmeye çalışılmaktadır. Buradaki problem robotların her yeni durum için yeniden ve yeniden kodlanmaları gereksinimiydi. MISPWOSO'da açılım robotlara mutlu olabilme kapasitesinin verilmesiyle gerçekleşti. Programcıların yapması gereken üç şey oldu:

1. Mutlu ya da mutsuz olabilme kapasitesi,
2. Bu durumları doğurması için sağlanması gereken bazı temel koşullar,
3. Deneyimlerden öğrenebilme kapasitesi

MISPWOSO hipotezinin psikolojik eşiği bizim için şöyle olacaktır: Evrimin olası her durumda nasıl davranmamız gerektiğiyle ilgili bize verebileceği spesifik talimatların olması mümkün değildir. Bunun yerine sosyal normları ve en iyi davranış stratejilerini seçmek gibi çevre sorumluluğu devretmiştir. En önemlisi bize mutlu olabilme kapasitesini ve bu durumu oluşturmamızı sağlayacak birkaç basit koşul vermiştir. Birincisi, fiziksel ve maddi anlamda güvendeseyen daha mutlu ol, ikincisi bir eşin varsa daha mutlu ol, üçüncüsü sosyal statün yukarıdaysa mutlu ol.

MISPWOSO'da koşullar bu kadar kesinken evriminde bu kadarla kalmaz. Bu yüzden evrimin bize mutluluk koşulları için duruma bağlı bir referans noktası vermesi gerekmektedir. Mesela şöyle bir koşul olmalıdır: Etrafındaki insanlara bak, sağlık, maddi imkan, ve eş gibi konularda daha iyi durumdaysan mutlu ol. Bu bile yeterli değildir çünkü çevre fırsatlarla doludur. Kişi kendi böğürtlen bahçesinde mutlu olsa bile tepenin ardındaki nehirdeki somon yarışında son sırada kalabilir. Bu

nedenle evrim; bizi hiçbir zaman tam anlamıyla mutlu etmemelidir ve mutluluk çok uzun sürmemelidir. Bunun yanı sıra bizi elimizdeki en iyi şeye taban çizgisi olarak adapte edip gelecekte daha iyisini elde etmek üzere odaklanmamızı sağlamalıdır.

Tersi olarak ise; diğerleri daha iyi yapmıyorsa mutsuz olmak için bir neden olmamasıdır. Uç noktadaki mutsuzluklar acil fiziksel durumlar içindir. Enerjiyi kaslara ve beyne yönlendirir ve kısa süreli kullanım içindir. Eğer çevre uzun süre boyunca elverişsiz durumdaysa ve değiştirilemiyorsa buna alışmaktan başka çare yoktur. Evrim bu durumda uç durumdaki mutsuzluk mekanizmasını kapatmayı söyler.

## ÖZETLEMELER GEREKİRSE:

İnsanların büyük çoğunluğu mutsuz olmaktan ziyade mutlu olduklarını söylemektedirler. Bu en yoksul ülkelerde, zengin sosyal gruplar arasındaki daha fakir sosyal gruplarda, işsizler, yaşlılar ve engelliler arasında bile geçerlidir.

Çok az insan tam anlamıyla mutlu olduklarını söylemektedirler. Çoğu insan gelecekte şimdikinden daha mutlu olacağını düşünmektedir. Gelir ve maddi edinimlere ilişkin mutluluk diğerlerinin sahip olduklarıyla görecelidir.

İnsanlar hayat koşullarındaki olumlu değişikliklere oldukça çabuk adapte olurlar ve daha önceki mutluluk seviyelerine yakın bir yere geri dönerler.

İnsanlar kaza, boşanma gibi önemli olumsuz yaşam olayları karşısında çok mutsuz olurlar ama çoğu durumda yeni koşullara büyük oranda adaptasyon sağlarlar. Yine de modelin revizyonunu gerektiren bazı bulgular vardır. Daha önce gördüğümüz gibi insanlar tercihlerinin mutlulukları üzerindeki etkisini tahmin etmekte pek iyi değillerdir. Dahası, hayatta çok da fazla hoşlanmadıkları şeyler için oldukça fazla çalışırlar. Aslında evrim bize mutlulukla ilgili pek çok farklı sistem bağışlamıştır. Bunlardan biri zevk sistemidir. Bu sistemin amacı sağlık için gerekli olan işlem tamamlanıncaya kadar diğer rekabet eden bütün istekleri kapatmaktır.

Diğer bir sistem arzu sistemidir. Bu sistem bizi ücret artışı ve statü edinimleri için uzun süreler çalışmamız konusunda motive eder. Davranışlarımızı uzun vadeye göre şekillendirir. Arzu ettiğimiz şeylerin çoğu bize zevk de verirken illa ki öyle olması gerekmez çünkü bu iki sistem birbirinden bağımsız çalışır. Bu nedenle evrim bizim mutlu olmayı arzu etmemizden ziyade genel sağlığımızın iyi olmasını sağlayacak şeyleri arzu etmemizi sağlamıştır. Bu nedenle statü ve daha fazla kaynak için mücadele ederiz. Bunların bizi mutlu edeceğini sandığımız için yaptığımızı düşünebiliriz fakat aslında bütün başarılı atalarımız öyle yaptığı için yapmak isteriz.

Evrime bize doğuştan güçlü bir mutluluk teorisi vermiştir. Elde edilebilir bir mutluluk olduğu fikriyle dünyaya geliriz. Bu mutluluk arzu edilir ve arzu ettiğimiz şeyler bize onu getirir. Bunların hiçbiri kesin değildir fakat bu önemli de değildir. Bizi sağlığımıza faydalı olan şeyler için çalıştırdığı sürece evrimin amacına hizmet etmiş olmaktadır. Mutluluk fikri sürekli denememizi sağladığıysa işini yapmıştır. Diğer bir deyişle, evrim bizi mutluluğu elde etmek için değil onu takip etmemiz için kurgulanmıştır. Gökkuşağının altında altın olduğunu söyler ve oraya vardığımızda bir dahaki gökkuşağının altında olduğunu söyler. Bunun bir hile olduğunu deneyimlerimizden öğrenmeyiz çünkü öyle tasarlanmamışızdır. Bu anlamda Kant'ın söylediği doğrudur: *"Mutluluk aklın değil hayalin bir idealidir."*



İnsanlar mutluluk fikriyle büyülenmiştir ve hayatta başka iyi şeyler de olduğunun gösteren kanıtlara rağmen onu vadeden her sistemi takip edeceklerdir. Akış, dayanışma, özerklik gibi şeyler vadeden diğer yaşam sistemleri ürünlerini satabilmek için mutluluk etiketine ihtiyaç duyarlar.

İstemek ve sevmek kısmen ayrıştırılabilir. Morfin deneyinde bağımlılar düşük doz için çalışıyorlar fakat verildiğinde keyif almıyorlardı.

Ücret artışı ya da terfi gibi bize zevk vermeyen şeyler için uzun saatler çalışmak gibi davranışsal tercihler yaparız.

İnsanlar, arzu edilen şeylerin pozitif etkilerini gözlerinde büyüterek ve arzu edilmeyen şeylere uyum sağlama kabiliyetlerini hafife alarak hedefleri elde etmenin mutlulukları üzerindeki etkisi hakkında yanlış değerlendirmeler yaparlar.

İnsanlar bazen kendilerine gerçekten keyif verecek şeyleri yapmak için eğitime ihtiyaç duyarlar.

George Bernard Shaw'un Man and Superman isimli oyununda karakterlerden bir tanesi şöyle söyler: "Yaşam boyu mutluluk! Hiç kimse buna katlanamazdı, bu dünya ki cehennem olurdu." Bu aslında mutlulukla ilgili paradokslardan birini göstermektedir. Hepimiz mutluluğun arzu edilen ve elde edilmesi önemli bir şey olduğuna inanırız. Sanki herkesin mutlu olduğu dünyalar ütopya değildir. Oysa insanların isyan ettiği distopyalardır. Huxley Brave New World romanında bize mutluluk dolu bir dünya sunar ama eksik olan şey akıştır . Akış çözülmesi gereken sorunların zor olduğu fakat vasıfların yeterli olduğu durumdur. Olmazsa olmaz mutlu bir durum değildir ama tatmin edici ve kavrayıcı bir durumdur. Romanda bütün zevkler neredeyse sıfır çabayla ve hata olasılığı olmadan elde edilebilir durumdadır. Doyumun temelinde aslında onu elde etmedeki zorluk vardır ve zorluk olmadan elde edilen edinim işin cazibesini ortadan kaldırır. Bu nedenle, gerçek anlamda doyum sağlayabilmek için aslında hata yapma olasılığını ve hayal kırıklığının hayatımızdaki varlığını kabul etmemiz gerekir.

Mutluluğun anlamlı olabilmesi için mutsuzluğun da olasılık dahilinde bulunması gerekir. Wittengestein ölürken ev sahibinden insanlara harika bir hayat yaşadığını söylemesini istemişti. Onun hayatı mutlu bir hayat değildi. Eziyet edilmiş, melankolik, hırçın ve kendinden nefret eden bir adamdı. Seviye bir ve iki anlamda mutlu bir insan olmadı fakat mükemmel bir hayat sürdüğünü söylerken haklı olduğu bir konu vardı. Mantık, dil, kişisel kimlik, kültür ve akıl felsefesi konuları hakkındaki araştırmalarıyla 20.yüzyılın en derin felsefi katkılarını yaptı. Wittengenstein oldukça uç bir örnek olmakla birlikte, mutluluklarıyla değil fakat insanlık yararına yaptıkları ithaflarla hayranlık duyduğumuz birçok insan vardır. Onlar kendilerini hayal kırıklığına ve mutsuzluk olasılığına açık tutmaktadırlar. Bizler de amaç, toplum, dayanışma, hakikat, adalet ve güzellik gibi insan hayatını iyileştiren konulara yönelerek kendi edinimlerimizi zenginleştirebiliriz.

Bu sonuç pozitif psikolojinin sonuçlarını hatırlatmaktadır. Bu noktada bazı uyarılar yapılabilir. Birincisi; bu hassasiyet bir tavsiyeden bir ahlaki uyarıya kolayca dönüşebilir ve bu noktada problemler hale gelir. Psikologlar istedikleri kadar kendilerini gerçekleştirebilirler fakat kendilerinden farklı çıkarları olanları da küçümsememelidirler. Sonuçta insanlar kendi tatminleri için çalışmalıdırlar ve kitap yazmadıkları için de utanç ya da suçlu hissetmemelidirler. İkincisi; her ne kadar psikoloji kişinin iyi hissetmesi için bir amacı olmasını ya da bir akış deneyimlemesini tavsiye etse de bu akışın nasıl geleceği ya da kişinin amacının ne olacağı sorusunun cevabını verememektedir.

Peki mutluluğun geleceği ne olacaktır? Ekonomik gelişmeyle mutluluk mükemmel hale gelebilecek midir? Bunun olmasını beklememizi gerektiren birçok sebep görülmüştür. Zenginleşmeye rağmen ortalama mutluluk seviyesi son yarım yüzyılda ilerleme göstermemiştir. Peki mutluluğun düşmesi söz konusu olabilir mi? Eski güzel günlerde daha mutlu olduğu bir gerçeklikten çok nostaljidir. Buna rağmen en mutsuz olan insanlar arasında alarm veren eğilimler vardır. Depresyon ve üzüntüde ciddi bir artış vardır. İntiharlarda artış gözlenmektedir ve en azından Amerika'da insanlar sağlıklarının 1975'tekinden daha bozuk olduğunu belirtmektedir.

Her ne kadar kendini gerçekleştirme fırsatları eskisinden daha fazla olsa da, duygusal psikolojimiz üzerindeki baskı da artık oldukça yoğundur. Global iletişim sayesinde çok daha geniş yelpazede tüketim ürünlerine ve sosyal kıyaslamaya maruz kalmaktayız. Eskiden küçük bir grupla kendimizi kıyaslarken şimdi kitaplar, dergiler, televizyon aracılığıyla dünyadaki 6 milyar insan arasından en güzel, en yetenekli ve en başarılı olanlarına maruz kalmaktayız. Hiç şüphesiz vücut şekli, para kazanma gücü ve kariyer başarısı açısından da birçok endişe taşımaktayız.

1950'lerde üretkenlik üzerinden yapılan projeksiyonlarda binyılın hemen sonrasında haftalık çalışma saatinin 16 olacağı öngörülmekteydi. Gerçek çok farklı oldu. Artan üretkenliğe rağmen insanlar çok daha fazla çalışıyorlar çünkü daha fazla mal biriktirmek istiyorlar, komşularına ayak uydurma dürtüsü çok kuvvetli.

Kişisel tüketimlerimizle bağlantılı olarak sosyal davranış şekilleri de değişmektedir. Gönüllü organizasyonlara, kulüplere ve derneklere üyelikler durmadan düşmektedir. İnsanlar sosyal ortamlarda daha az görüşmektedir. İnsanlar işte, işe gitmek için yolda, televizyon karşısında daha fazla zaman geçirmektedirler. Böylelikle şehir hayatı ve bir anlamda insanların gayri resmi yollarla yardım alma ve bilgi değiştirme yolu olan sosyal sermaye kaybolmaktadır.

Psikolojik anlamda sosyal sermaye strese ve yabancılaşmaya karşı potansiyel bir tampondur. Dolayısıyla buradaki düşüş depresyonda artış olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal sermayesi yüksek toplumlarda kişiler de daha çok role sahiptirler. Onlar yalnızca yerel avukat değil, aynı zamanda takım antrenörü, komşu ve partide şarkı söyleyen kişidir. Kimlik basitleştikçe kimlik etrafındaki endişe çemberi de daralır.

Kronik mutsuzluğun tehlikelerinin günümüzde bu kadar ilerlemiş olmasının son sebebi de mutlulukla ilgili beklentilerimizin çok yükselmiş olmasıdır. Artan refah sınırsız farklı biçimde yaşam olasılığını da beraberinde getirmektedir. Böyle özgürleşmek gelişimdir fakat tercih aynı zamanda ezici hale dönüşebilir. Kendine yardım kitapları da gerçekçi olmayan beklentiler yarattıkları için bu anlamda çok faydalı olmayabilir.

Bu trendlerin karşısında bazı karşıt kültürler gelişmektedir. Her geçen gün daha fazla insan bu anlamsız yarışta yavaşlama ya da çıkma ihtiyacını hissetmektedir.

Mutlulukla ilgili araştırmamızı mutluluğun tek ya da nihai yarar olmadığı nosyonuyla tamamlayabiliriz. Elbette pozitif-negatif asimetri vardır. Mutsuzsanız bir şeyler yapmanız gerekir çünkü olumsuz duygular sağlığını istila eder ve başka şeylere konsantre olmanızı engeller. Nötrün üstünde ve maksimumun altındaysanız olduğu kadardır. Bu kişisel hislerin bu kadar saplantılı hale geldiği bir toplumda kabul edilmesi zor bir şeydir fakat tezat olarak da dikkatinizi daha genel konulara çevirmeniz de yalnız onun iyiliği için değil aynı zamanda hedonik alandaki tatminsizliği azaltacağı için zahmete değerdir. Bazen biraz kendi duygularınızdan sıyrılıp kayda değer, uğraştırıcı

ya da önemli gördüğünüz başka şeylere yoğunlaşmak iyi olabilir. İnsanlık yararına yaptığınız yatırımlarınız ne kadar geniş olursa, varlıklarınız o kadar korunaklı ve hayatınız da o kadar renkli hale gelir. Mutluluk masalıyla ilgili son kıvrım da şöyledir: Bunu yaparsanız mutluluk belki habersizce gelebilir. Nathaniel Hawthorne'un söylediği gibi:

*“Mutluluk kovaladığınızda yakalayamayacağımız fakat sessizce oturursanız üzerinize konabilecek bir kelebeektir.”*