

## “Mutluluk” Denen Bilmece

Mutluluğun bilimsel olarak tanımını yapabilmek en az resmini çizebilmek kadar zor görünüyor. Zira bir duygu mu yoksa zihinsel bir düşünce durumu mu olduğu konusu bile tartışmalı. Ancak duygu üzerine çalışmalar yürüten pek çok kuramcı mutluluğun şaşkınlık, korku, iğrenme, öfke ve üzüntüyle beraber temel 6 duygudan biri olduğu savını destekliyor. Tanımına yönelik ortaya atılmış en güçlü iki kuramsal “Hazcılık” ve “Bilişsel yaklaşım”. Hazcı yaklaşım organizmaların acıdan kaçınarak zevk aramaya motive olduklarını savunuyor. Haz hissinin görme, duyma, tatma, koklama ve dokunma yoluyla edindiğimiz duysal bilgiler sayesinde deneyimlediğimizi, mutluluğuna farklı duyu sistemlerinden gelen olumlu etkilerin olabildiğince geniş algılanması anlamına geldiğini öne sürüyor. Ancak mutluluğun bu denli basitleştirilmesine ve duysal boyuta indirgenmesine karşı çıkan bilişsel yaklaşım mutluluğun, koyduğu hedeflerine yaklaşan organizmanın mantıksal çıkarımlarına dayandığını sav ediyor. Küçük bir örnek verelim: Herhangi bir yüksek lisans programına kabul edilmek isteyen bir öğrenci, aldığı her güzel notta mutluluk duyacaktır. Çünkü lisans seviyesinde aldığı her iyi not, yüksek lisansa seçilebilmesi için bir referans noktası olarak göz önünde bulundurulacaktır. Bu noktada göze çarpansa hazcılarının mutluluğu hedefin kendisi, bilişsel kuramcılarında hedefe giden yoldaki bir deneyim olarak görüyor olmaları.

Peki, mutlu kişileri diğerlerinden farklı kılan ne? Uzmanlar, mutluluğu kendine güven, iyimserlik, dışa dönüklük ve uyumluluk karakterleriyle bağdaştırıyorlar. Bunun yanı sıra, mutlu kişiler genellikle düzenli bir aile hayatı, uyku ve egzersiz programına sahip oluyor.

Eğer ki mutluluk düzeyimizde bir değişiklik yaratmak istiyorsak, uzmanlar bunun olası olduğunun da altını çiziyorlar. Öğrenilmiş davranışlar, mutluluk seviyemizde büyük farklar yaratabiliyor. Çünkü bu davranışlar, öz yeterlilik inançımızı kuvvetlendirerek beynimizde “mutluluk hormonu” olarak adı geçen norefinefrin salgısını artırıyor. Bu öğrenilmiş davranışlardan birisi de “mutluluk oyunu” olarak geçiyor. Mutlu olduğumuzu düşünüp, ona uygun davranırken, hissettiğimiz mutluluk da artış göstermeye başlıyor. Genel mutluluk durumumuza dair en ilginç bulguysa günlük hayattaki iniş ve çıkışlardan çok da fazla etkilenmemesi. Mutlu olmanın bir durum olduğunun altını çizen bilim insanları, sürekli mutluluğun peşinde koşmanın anlamsız olduğunu vurguluyorlar. Son olarak, bizi neyin mutlu edeceğinin yanıtını ararken, çevremizdeki insanların hayatlarına bir göz atmamız öneriyorlar. Karşılaştıklarımıza benzer durumlarda hangi tercihleri yaptıklarını ve ne kadar mutlu olduklarını incelememizin yararlı olacağını söylüyorlar.

Kaynaklar:  
<http://www.davidmyers.org/Brix?pageID=48>  
<http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/happy.htm>



## Picasso ve Nöropsikobiyoloji

İçerisinde pek çok algısal öge barındıran sanat, psikolojiyle yakından ilgili. Görsel algıya nöropsikobiyolojik bir bakış açısıyla yaklaşacak olursak, Picasso da farklı bir kimlik ve duruş kazanıyor. Gerçek hayatta nesnelere sürekli olarak farklı açılardan ve uzaklıklardan algılıyor. İşte, görüntüyü bir fotoğraf karesi canlılığında, olduğu gibi aktaran ressamların paradoksu da tam bu noktada başlıyor: Tek bakış açısı ve tek uzaklık. Oysa Picasso'nun en büyük temsilciliğini üstlendiği “kübist” akım nesnenin zamana yayılan her durumunu tek bir darbeye birleştirerek hareketi durağan bir şekilde temsil etmiş oluyor. Gerçek hayatta farklı açılarda, uzaklıklarda, ışık şiddetlerinde algılanan her bir nesne tüm bu farklı şartlara rağmen zihnimizdeki kendine has kimliğini korumaya devam edebiliyor. İşte bu algısal gerçeklik, Picasso'nun tablolarına beynin işlevsel yolları taklit edilerek yansıtılıyor. Nasıl ki beynimiz pek çok görüş açısından aldığı görüntü bilgilerinden tek bir görüntü elde ediyorsa, Picasso da tablolarında aynı yolu izliyor. Örneğin, 1900'ü yıllarda yaratmış olduğu “Avignonlu Kadınlar” isimli tablosuna göz atalım:



Picasso'nun “Avignonlu Kadınlar” isimli tablosu.

Bu tablonun alt sağında oturan figürde ilginç bir belirsizliğe rastlıyoruz. Yaklaşık 500 yıllık bir İtalyan Rönesans Dönemi özelliği olan matematiksel perspektif ve tekil, durağan bakış açısı yıkılarak, kafası bedeninden 180 derece döndürülmüş “eşzamanlı” bir görüntüye kucak açmış oluyoruz. Picasso'nun tablolarındaki bu belirsizlikler nesnelere oldukları gibi temsil edilme çabası olarak yorumlanıyor. Ancak başarısızlık olarak görülen şu ki, beyin bu değişik bakış açılarını toparlayarak tek bir nesne sınıflandırması yapabiliyorken, kâğıt üzerindeki bu çizimler bu hedefe varamıyor ve ait oldukları nesne sınıfına çok da uyum sağlayamıyorlar.

Kaynaklar:  
Semir Zeki. Inner Vision, 1999. Oxford University Press.

## Etik İkilemler ve Psikoloji

Etik ikilemler, durumlara dair sezilerimizi yakalayabilmek adına felsefede oldukça sık kullanılan bir yöntem. Bu yöntemler, çoğu kez psikoloji deneylerine de uyarlanarak kişilerin etik anlayışlarına ve bu veriler doğrultusunda da psikolojik çıkarımlara yol veriyor. Gelin, aşağıdaki “tramvay ikilemi”ne hep beraber göz atalım:

Bir süre bitişik devam eden tramvay yolu, belli bir uzaklıktan sonra iki farklı yola ayrılıyor. Yollardan birinde bağlı bulunan beş kişinin hayatını kurtarmak, tramvayı diğer yola yönlendirerek o yoldaki bir kişinin ölümüne yol açmaktan geçiyor. Acaba etik olarak, beş kişinin hayatını tramvayı bir kişinin bağlı bulunduğu yola yönlendirerek kurtarmak doğru mu? Çoğumuzun bu soruya yanıtı “evet” olacaktır. Peki, şimdi bir başka durumu ele alalım. Tramvay yolunun yanında olduğumuzu hayal edelim. Beş kişinin hayatını kurtarmak için cüseli bir adamı tramvay yoluna atmamız gerekiyor. Bu davranış etik mi? Bu soruya çoğu kişi “hayır” yanıtını veriyor. Bu noktada zihin-



sel bir tutarsızlık söz konusu gibi görünse de sorunun yanıtının duysal yanıtlara karşı beyin aktivasyonlarındaki değişimde olduğu öne sürülüyor. Örneklem grubu, bir kişinin hayatını beş kişinin hayatı için feda edebilmenin etik olduğunu savunuyorken, benzer bir durumda beş kişinin hayatını kurtarmak için bir kişiyi tramvay yoluna sürüklemeyi yanlış buluyor. Ahlaki karar mekanizmalarına dair ortaya atılan kimi kuramlar, güçlü bir duygu yanıtıyla (Adamı tramvay yoluna doğru itmek) güçlü bir bilişsel yanıt (Beş kişinin hayatını kurtarabilme hedefi) karşı yönlere çakıştığında ortaya çıkan ikilemlerin kişileri için oldukça zorlayıcı etiksel problemlere dönüştüğünü savunuyor. Bu sav, sinirsel görüntüleme teknikleriyle de destekleniyor. Böylesi etik ikilemlerle karşı karşıya kalan kişilerin yanıt çelişkisinden sorumlu beyin bölgesi olan ön singulat korteksleri aktivasyon gösteriyor. Daha da ilginç, kişiler duygusal değil de bilişsel yanıt doğrultusunda kafa yorarak yanıt verdiklerinde (Örneğin, adamı beş kişinin hayatını kurtarabilme adına tramvay yoluna atmaya düşündüklerinde) üst-düzye bilişsel işleyişlerden sorumlu arka yanal prefrontal korteks bölgeleri aktive oluyor.

Kaynaklar:  
[www.wjh.harvard.edu/~jgreene/](http://www.wjh.harvard.edu/~jgreene/)  
<http://dingo.sbs.arizona.edu/~snichols/Papers/Dilemmas.pdf>