

Olumsuz Duygular Belleğimize Hükmediyor

Çocukluk anıları, askerlik anıları, tatil anıları, okul anıları...

İnsanoğlu yaşamı boyunca zihninde pek çok anı biriktirir. Kimi anıları hatırlamak mutluluk verirken kimilerini hatırlamak hüzünlendirebilir.

Peki, insanın ruh halini değiştiren bu duygular aynı zamanda neyi ne kadar doğru hatırlayacağını da belirliyor olabilir mi?

Bazen elinize geçen bir fotoğraf, bazen çok tanıdık bir koku, bazen de bir ses sizi yıllar öncesine götürebilir. O fotoğrafın çekildiği yerde neler yaşamıştınız, o kokuyu ilk aldığınızda neredeydiniz ya da o sesi işittiğinizde kiminleydiniz? Bunları hatırlar, kendinizi o “an”lardan birinin içinde bulursunuz. Hepsı geçmişten bugüne taşıdığınız birer anıdır.

Her ne kadar “anı” sözcüğü soyut anlamlı bir sözcük olsa da anılar beynimizde gerçekleşen somut, kimyasal işlemler sonucunda algılarımızın zihnimize kaydedilmesiyle oluşur. Ortalama bir insan beyninde 100 milyar sinir hücresi bulunur. Duyularımız yoluyla algıladığımız her şey bu sinir hücrelerinde oluşan elektriksel sinyaller ve kimyasal maddeler yoluyla diğer sinir hücrelerine iletilir. Bu iletim sonucunda hücreler arasında tıpkı bir vadinin iki yakasını bir araya getiren köprüye benzer bir bağ oluşur. Bir sinir hücresinin başka binlerce sinir hücresiyle bağlantı kurduğunu düşünürsek sistemi büyük bir ağa benzetebiliriz. Ağ oluşturan bağlantılar, sinyaller arttıkça güçlenir. Siz her geçen gün yeni olaylar yaşadıkça, yeni yerler gördükçe, farklı insanlarla tanıştıkça diğer bir deyişle dünyayı algılamaya devam ettikçe beyninizde daha farklı bağlantılar oluşmaya başlar. Yaşadığınız anılara, edindiğiniz tecrübelerle göre beyniniz bu bağlantıları yeniden düzenler. Kimilerine yenilerini ekler, var olan kimi bağlantıları sağlamlaştırır, kimilerini ise yok eder. Ve sonunda belki de bir ömür boyu hatırlayacağınız değerli anılarınızı bir yere depolar. Bunun için öncelikle algılarınızı değerlendirir ve hatırlanmalarına değer olup olmadıklarına karar verir. Bir şeyi unutup unutmamaya karar verdikten sonra onun ne kadar önemli olduğunu da değerlendirir. Uzun süre akılda tutmaya değer bir şey

değilse bunu kısa süreli hatırlanacaklar arasına yerleştirir. Bunun tipik örnekleri günlük hayatta ortaya çıkar. Örneğin bir arkadaşınız yanınızda telefonla konuşuyor diyelim. Telefonda konuştuğu kişi ona bir numara söylüyor. Ancak arkadaşınız o numarayı kaydedecek durumda değil. Bunun yerine numarayı size söyleyerek aklınızda tutmanızı istiyor. Böyle bir durumda görevinizi yerine getirmek için numarayı ezberliyorsunuz. Göreviniz tamamlanıp arkadaşınız numarayı kaydettikten sonra artık o numara sizin için gereksiz bir bilgi oluyor. Beyniniz kısa süreli belleğinize attığı bu bilgiyi unutmanıza izin veriyor. Ancak beynimiz her duruma bu şekilde yaklaşıyor. Yaşadığımız her şeyin bizim için saniyeler kadar ömür olurdu. Öğrendiğimiz her şey de kısa zamanda uçup giderdi.





Neyse ki beyin kısa süreli bellekte depoladıklarını gerekli görmesi durumunda uzun süreli belleğe geçirebiliyor. Bu geçiş, hatırlanan durumun önemli olmasından kaynaklanabildiği gibi bilginin tekrar kullanılması ya da bilinçli olarak tekrarlanması sonucunda da gerçekleşebiliyor. Ancak bir durumun anıya dönüşmesi için her şeyden önce ona odaklanmamız gerekiyor. Çünkü hatırlamanın ön koşulu dikkatimizi hatırlamak istediğimiz şeye vermek. Elbette gün içinde dikkatimizi başımızdan geçen her olaya, gördüğümüz her insana ya da algıladığımız her duruma eşit yoğunlukla vermediğimiz için bunların pek çoğu aklımızdan silinip gidiyor. Bu sayede belleğimizde yalnızca beynimizin ayıklaştığı şeyler kalıyor. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar beynimizin anıları yalnızca gerekliliklerine ya da tekrarlanma sıklıklarına göre ayırmadığını gösterdi. Belleğimizi etkileyen ve neyi ne kadar hatırlayacağımızı belirleyen etkenlerden biri de duygularımız. Duygularımızın hangi anıları daha iyi hatırlayacağımız üzerinde önemli bir rolü var.

İyi ya da kötü tüm anılarımız zamanla yok olmaya meyilli. Ancak uzmanlara göre duygularımızı yoğun olarak harekete geçiren anılar belleğimizden diğer anılarımıza göre daha geç siliniyor. Üstelik bizi olumsuz yönde etkileyen, özellikle de korku duygumuzu harekete geçiren anıları daha doğru olarak hatırladığımızı gösteren bazı araştırmalar var. Bu da belleğimiz ve duygularımız arasında bir etkileşim olduğunu gösteriyor. Yaşadığımız olay bizi duygusal açıdan ne kadar olumsuz etkilediyse o olayı anıya çevirme olasılığımız o kadar yüksek oluyor. Daha doğru ve ayrıntılı olarak hatırlama olasılığımız da.

Buna karşın düşün, doğum günü gibi olumlu duygularımızı canlandıran olaylarda ya da işyerinde geçirdiğimiz sıradan bir gün gibi üzerimizde belirgin bir etki bırakmayan zamanlar-

da beynimiz ortamdaki bir ayrıntıya odaklanmıyor. Bu durum böyle olaylara dair pek çok şeyi eşit derecede ve daha yüzeysel hatırlamamıza neden oluyor. Yani yaşadığımız olayların bizde yarattığı duygular belleğimizi farklı şekillerde uyarıyor. Örneğin kendinizi bir banka soygununun ortasında buldunuz diyelim. Olay sırasında soygunculardan biri size silahını doğrultmuş olsun. Olayın üzerinden belli bir zaman geçtikten sonra büyük olasılıkla en iyi hatırlayacağınız şeyler silah ve onun size nasıl tutulduğuyla ilgili ayrıntılar olacak, yine büyük olasılıkla silahı size doğrultan kişinin ne renk giysi giydiği ya da çevrenizdeki insanların yüzleri gibi diğer ayrıntıları zamanla tümüyle unutacaksınız. Yani olayla ilgili çok fazla şey hatırlamasanız bile silaha dair tahmin ettiğinizden daha fazla ayrıntı zihninizde yer edinecek. Çünkü o anı yaşarken yaşamınızı tehdit eden o belirgin unsura, silaha odaklanmış olacaksınız.

Bilim insanları bunda etkili olan psikolojik nedenin altında-ki fizyolojik durumu şöyle açıklıyor: Özellikle de olumsuz olan güçlü duygular, beynimizin medial temporal lobunda yer alan ve duygusal tepkilerimizin oluşmasında görev alan amigdalayı uyarıyor. Amigdala yine aynı lobda yer alan, kısa ve uzun süreli bellek ile yön bulma becerimiz üzerinde önemli rolü olan hipokampus adlı bölgeyi harekete geçiriyor. Hipokampus olayların hem depolanmasında hem de geri çağırılmasında etkin olan bir bölge. Depolanacak olayları seçerken olumsuz duyguyu yaşıtan olayı belleğimizde daha kolay ulaşılabilir, geri çağırılabilir bir anıya dönüştürüyor. Ayrıca bu olumsuz duygunun yaşanmasına neden olan ayrıntıları daha iyi saklıyor. Duygularımız, bizi olumsuz olaylar üzerinde tekrar tekrar düşünmeye itiyor. Böylelikle sıkça düşündüğümüz bu olaylarla ilgili bilgiler daha ayrıntılı olarak belleğimize yerleşiyor.



Araştırmacılar belleğimizin bu şekilde çalışmasının insanın çağlar boyunca tehlikelerden korunmasına olanak sağladığını düşünüyor. İnsanoğlunun böylelikle daha önce yaşadığına benzer tehlikeli bir durumla karşı karşıya geldiğinde korkması gerektiğini hatırlayıp etkili ve hızlı savunma mekanizmaları geliştirmeyi öğrendiğini ileri sürüyorlar. Ne de olsa insanın hayatta kalabilmesi için daha önce neden korktuğunu hatırlaması gerek.

Konunun bir diğer yönü ise insanların genellikle kötü anıları üzerine daha fazla düşünmesi. Uzmanlara göre bu genel bir eğilim. Bazı insanlar her ne kadar yaşamın olumlu yanlarını görüyor olsa da pek çoğu olumsuz olaylar üzerinde düşünmeyi daha fazla tercih ediyor ya da buna yatkın oluyor. Arkadaştan ayrılmaktan, bir eşyayı kaybetmekten ya da eleştirilmekten duyulan üzüntü, yeni bir arkadaş edinmekten, kayıp bir eşyayı bulmaktan ya da övülmekten duyulan mutluluktan daha yoğun olabiliyor. Bir sınavdan çıktıktan sonra “ne güzel çözdüm ama o soruyu” dediğinizi hatırlıyor musunuz? Eminiz ki “o soruya dokunamadım bile” ya da “o soruyu nasıl yanlış yapabildim” gibi cümleleri daha fazla kurmuşsunuzdur. Genellikle bardağın boş tarafını görüyor, olumsuz duygulara yöneliyoruz.

İşin içinde duygular olunca tabii ki cinsiyet farkının bir anlamı olup olmadığı sorusu da aklı geliyor. Kadınların erkeklere göre duygusal olaylardan genellikle daha fazla etkilendiğini ve tepkilerini daha fazla dışa vurduklarını biliyoruz. Özellikle de evli-

lik yıldönümü, doğum günü gibi önemli günler konusunda daha duygusal davrandıkları herhalde pek çok erkeğin tecrübe ederek öğrendiği bir gerçek. Bu durumda geçmişte hatalı davranan ya da önemli bir günü unutan erkeklerin konuyu belki de hiç açmaması kendileri için daha iyi olabilir. Aksi halde kadınlar çıkabilecek bir tartışmada o güne dair hatırlayacakları ayrıntılarla erkekleri alt edebilir gibi görünüyor. Peki, gerçekte durum böyleyse bu, kadınların olumsuz olaylarda tanıklığına daha fazla güvenilebileceği anlamına mı gelir ya da kadınları bellek testlerinde erkeklere göre daha başarılı mı kılar?

Sanıyoruz ki duygular ve belleğin etkileşimi konusunda yapılacak araştırmalar bunlar gibi pek çok soruya yanıt arayacak. Tabii kadın ve erkeğin bellek işlevlerindeki farklılıkların nedenlerine de...

Kaynaklar

- Kensinger, E. A., “Negative Emotion Enhances Memory Accuracy Behavioral and Neuroimaging Evidence”, *Current Directions in Psychological Science*, Cilt 16, Sayı 4, s. 213-218, 2007.
- <http://content.time.com/time/health/article/0,8599,1817329,00.html>
- <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/human-memory.htm>
- <http://science.howstuffworks.com/life/remember-bad-times-better-than-good1.htm>
- <http://www.livescience.com/1827-bad-memories-stick-good.html>
- <http://www.livescience.com/32798-how-are-memories-stored-in-the-brain.html>
- <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/08/070828110711.htm>
- <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150120185853.htm>
- <http://wonderopolis.org/wonder/how-do-we-remember/#sthash.DU0GoGG.dpuf>
- <http://www.thememoryinstitute.com/how-we-remember-and-why-we-forget.html>
- <http://wonderopolis.org/wonder/how-do-we-remember/#sthash.DU0GoGG.dpuf>
- http://www.nytimes.com/2012/03/24/your-money/why-people-remember-negative-events-more-than-positive-ones.html?pagewanted=all&_r=0
- <http://www.scientificamerican.com/article/why-women-recall-emotional/>