



Yaşam

S a r g u n A . T o n t

Seligman'ın Yarı Dolu Bardağı, Petek Dinçöz'ün Şarkıları...

Reklam deyip te geçmeyin, bazı TV reklamları programlardan çok daha kaliteli ve eğlendirici. Benim en çok beğendiğim, gençlik yıllarımda ABD'de seyrettiğim, bir finans şirketinin reklamıydı. Şirketin logosu önünde ayakta duran bir aktör, elindeki bardağa bir miktar su doldurduktan sonra seyirciye dönüp: "Size göre bu bardak yarı boş olabilir ama bize göre yarı doludur diyordu." Artık ülkemizde de sık sık duymaya başladığımız bu cümleden daha iyi bir kişilik testi olabilir mi?

Bilimsel bir anket yapmadık; ama sanırım son yıllarda ülkemizde bardağı yarı boş görenlerin sayısı oldukça fazla. Bazı siyasi olaylar ve ekonomik krizlerin, her ülkede olabileceği gibi bizde de bir kısım vatandaşın karamsarlığa sürüklenmesi normaldir; ama beni rahatsız edenler, bardağın dörtte üçü dolu olsa bile yine de boş olduğunu iddia edenler. Tipi siz de tanırırsınız ama yine de anımsatalım. Enflasyon düşmeye başlar ama ona göre "golf topunun (ya da sopasının, hiç farketmez) fiyatını da hesaba katarsan tabii ki düşük gözükür." (Peki ama enflasyon yükseldiği zaman neden golf topunun fiyatına dikkati çekmedin?) Bir kızımız 1500 metrede dünya ikincisi olur; Illinois üniversitesinde okuyan bir öğrencimizin birinci yazar olduğu makale dünyanın en ünlü bilim dergisi Science'te kapak konusu olur, genç bir satranççımız dünya şampiyonu Kasparov'la berabere kalır; ama bizimki hemen burun kıvrıp "böyle kaç kişi var ki?" diye sorar. Bundan 50 yıl kadar önce uçurtma kağıdını bulamadığınız ülkede bugün uydu yapıldığını gündeme getirdiğiniz zaman yanıtı he-

men hazırdır: "Kel başa şimşir tarak".

Biraz da genlerimizde olsa gerek, karamsarlığın dozunu fazla kaçıırız. Örneğin, TV kliplerini seyretmek isterseniz yanınızda birkaç kutu kağıt mendil bulundurmanızı öneririm. Yahu şu koskoca ülkede mutlu bir çift yok mu? (Orada da ilerlemeler yok değil, eski kliplerde ayrılırken kadına bir de güzel tokat atılırdı, herhalde Avrupa Birliği'nin etkisinden olacak, artık tokadın yerini sert bakışlar alıyor; ama kadının göz yaşları yine saatte 10 santimetreye küp hızla akmaya devam ediyor.) Görebildiğim kadar, bir iki istisnadan biri de Petek Dinçöz hanım. Bu güzeller güzeli bayanı dinlerken hem gözümüz hem de içimiz açılıyor. Hele bir de içinde kuşlar, çağılayanlar, ağaçlar olan bir klip yaparsa,



onun bir metre boyundaki posterini ekoloji sınıfının tahtasına bizzat kendim asarım.

Peki, Avrupa aydınlık çağında yaşarken biz bu Ağlama Çağından nasıl kurtulacağız? Ekonomik krize girince ne yaptık? ABD'den Sayın Derviş'i çağırdık. Sanırım bu acil durumda yine ABD'ye dönüp bu kez Martin Seligman'ı getirmemiz gerekecek. Önce ufak bir açıklama yapmamız gerekiyor.

Her ne kadar bazı akademik psikologlar aynı fizik ve kimyacılar gibi laboratuvar da deney yapıp sonuçları rakamlara dökseler de, kimi fen bilimlerinden fazla hoşlanmadığı, kiminin çalıştığı konu ölçmeye elverişli olmadığı için (şuur altını terezeye koyup tartamazsınız) psikoloji, aynı sosyoloji gibi "yumuşak bilimler" kategorisine sokulur. Başka bir talihsizlik de (gerçi hiç bir bilimde her konuda hemfikirlik sağlanamaz ama) psikolojide birbirine 180 derece zıt fikirler savunan ekollerin sayısının Doğu Anadolu'daki aşiret sayısından fazla olması. Kan davaları da daha az şiddetli değildir. Örneğin davranışbilimciler (Behaviorist) ve psikoanalistlerin pek ortak yönü olmadığı gibi, psikoanalistler de kendi aralarında Freud'cular, Jung'cular, Adler'ciler diye değişik gruplara ayrılır. Sonra Gestaltçılar ve son yıllarda çok popüler olan evrimsel psikologlar ve daha birçok ekoller var. Bütün bu ayrılıklara karşın halk arasında psikoloji denince akla delilik gelir. Şimdi bu yazıda fikirlerini sizlerle paylaşmak istediğimiz Seligman'ın yapmak istediği bu: Psikolojinin bu olumsuz imajını değiştirmek.

"Psikolojik araştırmalar" diyor Seligman, "son yarım asrı yalnızlığın, kötü dav-

ranmanın, hastalığın, savaşın, fakirliğin, ayrımcılığın, yetim kalmanın, ölümün ve boşanmanın etkilerini belgelemekle geçirdi... (Fakat) yardım etmek, cesaret, dürüstlük, vazife, neşe, sıhhat, sorumluluk ve eğlence gibi insanlığın kuvvetli yönleri gözardı edildi.” Tabii, diyor Seligman, savaş tehdidi, fakirlik, sosyal kargaşalık, kıtlık esnasında iyimser olunmaz. Ve bu durumlarda psikologlar, ürettikleri tedavi yöntemleriyle gerçekten başarılı oldular; ama bu başarılar beraberinde bir de fatura getirdi: “Kazazede mentalitesi.” Yani “Bana olanlar hep başkaları yüzünden oluyor. Burada benim hiç bir suçum yok.” Seligman ise, savaş gibi büyük felaketlerin dışında, kişilerin kendi kendilerini sorgulamalarını, başlarına gelenlerden asıl suçu kendilerinde aramalarını öneriyor. Böylelikle insanlar, hasta, pasif birer yaratık olmak yerine, kaderlerini kendilerinin çizdiği aktif birer kişiliğe kavuşuyorlar. Seligman ve arkadaşları bu tür yaklaşımları “Olumlu (pozitif) Psikoloji” diye tanımlıyor ve tedavi felsefelerini şu sözlerle formüle ediyorlar: “En kötüyü tedavi et ama en iyisini de teşvik et”.

Seligman’ın bu başarılarına imza atması 1960’lı yıllarda yüksek lisans öğrencisiyken yaptığı bir deneyle başlıyor. Bağlı bir köpeğe hafif bir elektrik şoku verdiğiniz zaman beklenen tepki, hayvanın kaçmaya çalışması; ama ipinden kurtulamadığı için yerinde kalmasıdır. Eğer boynundaki ipi çözer ve hayvana tekrar bir şok vererseniz ummadığınız bir sonuçla karşılaşsınız: hayvan serbest olduğu halde şoku yedikten sonra kaçmıyor. Bu “Ben ne yaparsam yapayım, bir şey değişmez” düşüncesinin insanlar arasında da çok yaygın olduğunun farkına varan Seligman, bütün zihinsel enerjisini bu alandaki çalışmalara yönlendiriyor. (Hayvanseverler merak etmesin, verilen şok hayvanı incitecek şiddette değil!) .

Psikolojiyi hasta tedavi etmenin çok daha ötesinde bir bilim dalı olarak gören Olumlu’lar büyük uygarlıkların, örneğin, 5. yüzyılda Atina, İngiltere’de Kraliçe Viktorya dönemi, 15. yüzyıl İtalya Rönesansı döneminde yaşayan insanların, olumsuzları düzeltmekten çok, yaşamın en güzel (olumlu) yanlarını teşvik etmelerinden kaynaklandığını vurguluyorlar. Peki zamanımızda bu boyutta bir uygarlık nasıl gerçekleşebilir sorusuna Olumlular’ın yanıtı, aynı fizikcilerin İkinci Dünya Savaşı’nda atom bombası yapmak için oluşturdukları Manhattan projesine benzer bir

proje geliştirerek, bu kez yok etmek yerine faziletli, iyimser, dürüst ve azimli insanlar üretmek. Burada hemen ekleyelim, aynı mimarlar gibi, Olumlular’ın bütün projeleri bu kadar devasa değil. Tek tek hastalara da tedavi uyguluyorlar, ama amaç aynı: kişinin olaylara daha iyimser bir gözle bakmasını sağlamak. Olumlular’ın şu günlerde çalıştıkları projeler arasında şunlar göze çarpıyor: “Medyada kötü haber neden iyi haberden daha fazla ilgi görüyor?” ve “Seçim öncesi yıkıcı kampanyalar neden yapıcı kampanyalara nazaran daha fazla oy getiriyor?”

Seligman “en kötüyü tedavi et ama en iyisini de teşvik et” kuralına uyarak el attığı konulardan biri de, çok yetenekli gençlerin yeteri kadar teşvik ve yardım görmemeleri. “Onlar nasıl olsa başlarının çaresine bakar” düşüncesinin yanlış olduğunu savunan Seligman ve arkadaşları, bu konuda mütevazî de olsa önemli bir



adım atmışlar. Her yaz, gelecek için büyük ümit vaad eden gençlerden oluşan bir grup, alanlarında ün yapmış kişilerle bir araya getirilip fikir alışverişinde bulunuluyor. Hocalar arasında Harvard’lı fizikçi Arthur Jaffe, müzisyen Beatrice Afron, yazar Faye Kellerman, genetikçi ve Rockefeller Üniversitesi eski rektörü Joshua Lederberg, televizyon prodüktörü Philip Scheffler ve tabii Seligman da var. Programda yer alan lise öğrencileri arasında 5 yaşındayken kendi icat ettiği nota sistemiyle beste yapan Julia; ilk romanını 8 yaşındayken yazan Rachel ve Matematik Olimpiyatları’nda gümüş madalya kazanan Po-Ru Loh var. Organizatörler sanal bir üniversite kurup bu tür ilişkileri daha yaygınlaştırmayı düşünüyorlarmış. Olumlu psikologların devamlı olarak üzerinde çalıştıkları konulardan en önemlisi Jefferson, Eleanor Roosevelt, Churchill gibi in-

sanların büyük güçlülere rağmen nasıl başarılı olabildiklerini incelemek.

Seligman’ın teorilerinin meslekdaşları arasında kabul gördüğü, Amerikan Psikoloji derneğine başkan seçilmesinden ve en prestijli dergilerde yayınlanan 150’ye yakın makalesinden anlaşılıyor. Birçok psikoloji derneğinden onur madalyası almış olan Seligman’ın, çoğu halk için yazılmış 15 kitabı ve iki onursal doktorası var. New York Times, Time ve Newsweek gibi popüler basında da teorileri geniş halk kitlelerine tanıtılan bu sempatik insan, günümüzün belki de en tanınmış psikologu. Michigan Üniversitesi’nden Prof. Laura King, “psikolojiyi kökünden sarsan kişi” diye tanımladığı Seligman’ın başarısını, bilgisinin yanı sıra biraz da fiziksel gücüne, bitmez tükenmez enerjisine ve hatta gürleyen ses tonuna bağlıyor.

İşler o kadar basit değil tabii. İnsan vücudunun ne kadar anlaşılması zor, ne kadar karışık bir makine olduğunu tekrar etmeye gerek yok; ama hiç olmazsa elimizde hücrenin en ücre köşesini bile görebilecek aletlerimiz var. Bu açıdan bakarsak psikologların işi biyologlara nazaran çok daha zor. Seligman’ın tedavi yöntemini ben aspirin içmeye benzetiyorum. Bu harika ilaç gerçekten sizi çok rahatlatır, ama ağrı beyninizdeki tümörden kaynaklanıyorsa, onu ancak bir cerrah çıkartabilir. Aynı şekilde kendine ve çevresine zarar verebilecek bir ruh hastasının yapacağı en doğru hareket, Seligman’ı okumak yerine en yakın akıl hastahanesine başvurmaktır. Ama ben yine de Seligman’a milletçe bir davetiye göndermeye taraftarım. Çünkü bizler için yapabileceği çok şeyler var. Örneğin bisikletle dolaşırken ODTÜ’de bazen bir iki bisiklet görürüm; ama yokuşlar başlar başlamaz en güzel havalarda bile o canım patikalarda kimseyi göremezsiniz. Aynı şey Bilkent ve Hacettepe’nin Beytepe kampüsünde de geçerli. (Gerçi Bilkent’te ders saatleri dışında bisikletli veya bisikletsiz, öğrenciye pek rastlamazsınız). İşte Seligman’ın “kazazede” sendromunun en güzel örneği: “Ben ne kadar pedal çevirirsem çevireyim, bu yokuşları çıkamam!” Seligman “Ben ne yaparsam yapayım, sevgilim kıçma tekmeyi zaten vuracak” zihniyetinde olan klipçileri de tedavi edebilir. Eğer tedavi sırasında morali bozulursa, o da bizim gibi Petek hanımın klibini seyrederek moral toplayabilir. Ama Seligman’ın tedavisine en çok ihtiyacı olanlar, o “Biz adam olmayız” diye ağlayan zavallılar.