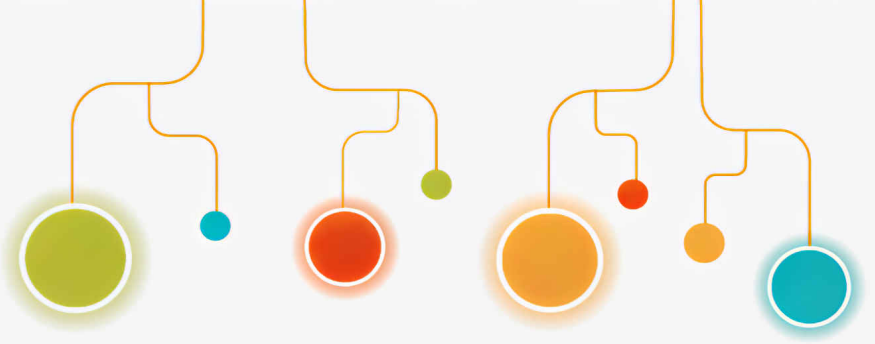


LORETTA GRAZIANO BREUNING

MUTLU BEYİN



Mutluluk Hormonlarınızı Yönetin

Serotonin

Dopamin

Oksitosin

Endorfin

LORETTA GRAZIANO BREUNING

California State Üniversitesi'nde öğretim görevlisi, Inner Mammal Enstitüsü'nün kurucusu ve Oakland Hayvanat Bahçesi'nde gönüllü rehber olan Breuning, insan motivasyonu hakkındaki genel geçer kuramları reddediyor ve memeli beyni üstüne yaptığı çalışmalarıyla tanınıyor. İnsanların kendi hormonlarını tanıyarak ve içindeki memeliyi anlayarak mutluluğa ulaşabileceğine inanıyor. ABD'de yaşayan Breuning'in kitapları İspanyolca, Rusça, Çince, Fransızca, Arapça dahil pek çok dile çevrildi. Yayımlanmış öteki kitapları: *The Science of Positivity: Stop Negative Thought Patterns By Changing Your Brain Chemistry* (2016), *Beyond Cynical: Transcend Your Mammalian Negativity* (2013), *I, Mammal: How to Make Peace With the Animal Urge for Social Power* (2011), *Greaseless: How to Thrive without Bribes in Developing Countries* (2004).

MUTLU BEYİN

AGANTA KİTAP

008

Mutlu Beyin

Özgün adı: Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels

© Loretta Graziona Breuning, 2016

© Aganta Kitap Yayınevi, 2017

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Adams Media (F+W Media, Inc Company, 57 Littlefield Street, Avon, MA 02322) ve Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Eylül 2017

İkinci Basım Ekim 2017

ISBN 978-605-2389-19-5

Sertifika 16343

İngilizceden çeviren: Ebrar Güldemler

Editör: Derya Yağmur

Kapak tasarımı: Sylvia McArdle

Uygulama: M. Tila Sadık

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

facebook.com/AgantaKitap

twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt

Pasifik Ofset Ltd. Şti.

Cihangir Mahallesi, Güvercin Caddesi, No: 3/1 Baha İş Merkezi

A Blok Kat:2 34310 Haramidere Avcılar İstanbul

0212 412 17 77

Sertifika 12027

LORETTA GRAZIONA BREUNING

MUTLU BEYİN

Mutluluk Hormonlarınızı Yönetin

Serotonin

Dopamin

Oksitosin

Endorfin

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN

Ebrar Güldemler



Doğadaki çelişkilerle ilgili gerçeği anlatan
David Attenborough'a
ve harika eşim Bill'e...

İÇİNDEKİLER

Giriş	13
1. İçinizdeki Memeli	15
Hayatta Kalma Odaklı Beynimiz	15
Kimyasallar Bizi Nasıl Mutlu Eder?	16
Mutlu Kimyasallar Nasıl Çalışır?	17
Beyniniz Dürtülere Karşı Nasıl Farklı Hareket Eder?	19
Deneyimleriniz Nasıl Sinir Yolları Yaratır?	22
Mutluluğu Aramanın Kısırdöngüsü	24
Beyninizin Veremeyeceği Bir Şeyi Ondan İstemeyin	29
Peki Ya Aşk?	30
2. Mutlu Kimyasallarınızla Tanışın	35
Eşsizsiniz... Ama İnsansınız	35
Dopaminle Tanışın	35
Endorfinle Tanışın	42
Oksitosinle Tanışın	45
Serotoninle Tanışın	51
3. Beyniniz Neden Mutsuzluk Yaratır	59
Mutsuz Kimyasallar Doğanın Güvenlik Alarmıdır	59
Kortizol Nasıl Çalışır?	60
Kortizol Acıdan Önce Hareket Ederek Bağlantı Kurar	61

Acı Hatıranın Bir Sebebi Var	62
Sosyal Acı ve Memeli Beyni	65
Peki Ya Ayna Nöronlar?	67
Gruplar ve Bireysellik	68
Neden Beyniniz Dikkat Çekmeyi Hayatta Kalmayla Eş Tutar?	70
Bastırılmaz Statü Arzusu	73
Tehdit Arayışında Korteksin Rolü	78
Mutsuzluktaki Değeri Kabul Etmek	82
4. Mutluluğun Kısırdöngüsü	84
Mutluluktan Hayal Kırıklığına Geçiş	84
Dopamin Hüsranı	86
Endorfin Hüsranı	92
Oksitosin Hüsranı	94
Serotonin Hüsranı	100
Mutlu Alışkanlıklar Hüsrarla Başa Çıkmanıza Yardımcı Olur	105
Alışkanlıkların Yan Etkileri	107
Verimli Bir Döngü Kurmak	108
5. Beyniniz Nasıl Devre Kurar	110
Sinir Ağlarını Yeniden Kurmak	110
Beyninizin Devreleri Kurmasının Beş Yolu	111
Özgür İradenizi Bulmak	117
Küçük Deneyimler Nasıl Büyük Devreler Oluşturur?	119
Mutlu Kimyasalları Neyin Çalıştırdığını Keşfetmek	122
Sosyal Öğrenmede Mutlu Kimyasalların Rolü	126
Sinir Yollarınızı Yeniden Oluşturmak	129

6. Her Mutlu Kimyasal İçin Yeni Alışkanlıklar	132
Başlamanızı Sağlayacak Özel Öneriler	132
Yeni Dopamin Alışkanlıkları	132
Yeni Endorfin Alışkanlıkları	137
Yeni Oksitosin Devreleri Kurmak	141
Yeni Serotonin Devreleri Kurmak	145
Kontrol Edemediğinizle Barışın	149
Bir Alışkanlık Oluşturmanın Zorlukları	151
Önce Tek Bir Yola Sadık Kalın	153
7. Hareket Planı	154
İşinize Yarayan Bir Plan Oluşturmak	154
Karşılaşacağınız İçsel Çatışmaların Üstesinden Gelmek	155
Seçimin Yükü	159
8. Mutluluğa Giden Engelleri Aşmak	161
Neden Mutsuzlukta Takılı Kalırız?	161
Neden #1: "Standartlarımı Düşüremem."	161
Neden #2: "Bunu Yapmak Zorunda Olmamalıyım."	163
Neden #3: "Kendi Mutluluğuna Odaklanmak Bencilliktir."	165
Neden #4: "Kendimi En Kötüsüne Hazırlamalıyım."	168
Neden #5: "Yapamayacağım."	170
Neden #6: "Bu Kadar Sorunlu Bir Toplumda Kim Mutlu Olabilir Ki?"	171
Neden #7: "Şu Olduğunda Mutlu Olacağım..."	174
Mutluluğu Seçin	177

9. Daima Sizinle Olan Araçlara Güvenin	178
Beyniniz İçin Devre Çalışması	178
Ayna	178
Denge	179
Ekleme	180
Enerji	181
Miras	182
Eğlence	183
Parçalar	183
Yapabildiğinizle Tatmin Olmak	184
Planlamak	184
Gözünüzde Canlandırın	185
İyiye İzin Verin	186
Beklentiler ve Bir Kutu Çikolata	188
Dizin	191

GİRİŞ

Kendinizi iyi hissettiğinizde beyniniz dopamin, serotonin, oksitosin ya da endorfin salgılar. Bu şahane duyguların daha fazlasını istersiniz, çünkü beyniniz onları aramak üzere tasarlanmıştır. Fakat her zaman bulamazsınız, bu da oldukça doğal. Beynimiz gıda, güvenlik ya da sosyalleşme gibi yaşamsal bir ihtiyacı karşılayıncaya kadar bizi mutlu edecek bir kimyasal salgılamaz. Ardından beyniniz bir “hayatta kalma fırsatı”yla karşılaştığında hızlı bir salgılama olur. Bu yüzden inişler ve çıkışlar hissedersiniz. Doğanızın işleyişi böyle!

Çoğu insan yaşamını olumsuz etkileyen alışkanlıklara sahiptir. Peki beyin sadece hayatta kalmaya yarayan davranışları ödüllendiriyorsa, bu nasıl oluyor? Mutlu bir kimyasalın salgılanışı sona erdiğinde bir şeyler ters gidiyormuş gibi hissedersiniz. Hızla yeniden iyi hissetmek için güvenilir bir yol ararsınız. Daha önce işe yaramış herhangi bir şey devreye girer. Hepimizin böyle mutlu alışkanlıkları vardır: abur cubur yemek, egzersiz yapmak, para harcamak ya da biriktirmek, parti yapmak ya da yalnız kalmak, kavga etmek ya da barışmak. Fakat bu alışkanlıkların hiçbiri sizi sürekli mutlu kılmaz, çünkü beyniniz bu şekilde çalışmaz. Her mutlu kimyasal metabolizmada çabucak yok olur ve daha fazlası için bir şeyler yapmanız gerekir. Bu yüzden mutluluk veren bir alışkanlığı mutsuzluk getirecek noktaya kadar tekrar ettiğiniz olur.

Mutlu kimyasalları yeni yöntemlerle salgılamayı başarsanız harika olmaz mıydı? Bunları, kendiniz için yararlı şeyler yaparken salgılamak iyi olmaz mıydı? İçinizdeki memelinin beynini anladığınızda bunu da yapabilirsiniz. O zaman doğal olarak mutlu kimyasalları neyin çalıştırdığını ve beyninizin eski alışkanlıkları yenileriyle nasıl değiştireceğini öğreneceksiniz. Yeni mutlu bir alışkanlık geliştirerek bunu nöronlarınıza yerleştirebilirsiniz. Bu kitap bunu 45 günde gerçekleştirmenize yardımcı oluyor.

Yeni bir sinir yolu inşa etmek için çok fazla para ya da zaman gerekmiyor. Sadece cesaret ve odaklanmayla, bu yeni davranışı kendinizi iyi ya da kötü hissetseniz de tekrarlamak yeterli.

Peki yeni bir alışkanlık kazanmak neden iyi hissettirmez? Eski alışkanlıklar beyninizin asfalt anayolları gibidir. Yeni davranışları işleme sokmak zordur, çünkü onlar nöron ormanındaki dar patikalardır. Bilinmeyen yollar tehlikeli ve yorucudur, bu yüzden genelde bildiğimiz yollardan gideriz. Fakat cesaret ve azimle yepyeni bir yol yaratabilirsiniz. Ve 46. günde o kadar iyi hissedersiniz ki başka bir alışkanlığa daha el atarsınız.

Uyarı: Bu kitap başka insanların beyni değil, sizin beyniniz hakkında. Nörokimyasal giriş çıkışlarınız yüzünden başkalarını suçlama alışkanlığınız varsa aradığınız destek burada. Kendinizi de suçlamanıza gerek yok. Aksine, kusur bulmak yerine memeli nörokimyasıyla barışabilirsiniz. Bu kitap size bunun yolunu gösteriyor.

Bizi mutlu ve mutsuz eden beyin kimyasallarını keşfedeceğiz. Bunların hayvanlarda nasıl çalıştığını ve neye yaradıklarını göreceğiz. Böylece beynin nasıl alışkanlık yarattığını ve kötü alışkanlıklardan vazgeçmenin neden zor olduğunu anlayacağız. Nihayetinde, 45 günlük bir planla yeni bir davranış biçimi geliştirmeyi ve bunu yılmadan tekrar etmek için gereken cesaret ve odaklanmayı nasıl sağlayacağımızı öğreneceğiz. Kitapta her adımda size yardımcı olacak interaktif egzersizler var. Sonuçları seveceksiniz – daha mutlu ve daha sağlıklı olacaksınız!

İçinizdeki Memeli

HAYATTA KALMA ODAKLI BEYNİMİZ

Beyniniz hayatta kalmayı başarmış insanlardan miras. Bu çok basit bir gerçek gibi görünebilir ama geçmişteki devasa yaşamsal mücadelelerine yakından baktığınızda, atalarımızın genlerini hayatta tutması mucize gibi görünür. Size hayatta kalmaya odaklanmış bir beyin miras kaldı. Siz böyle olduğunu düşünmeyebilirsiniz ama bir toplantıya gecikme konusunda endişelendiğinizde ya da yanlış bir şey yediğinizde hayatta kalma odaklı beyniniz devreye girer. Bir partiye davet edildiğinizde ya da her şeyin berbat gittiği bir günle ilgili endişelendiğinizde, hayatta kalma odaklı beyniniz sosyal dışlanma tehlikesi hisseder. Bu atalarınız için de ciddi bir tehditti. Açlık, soğuk ya da yırtıcı hayvan gibi anlık tehlikelerden uzakta olsanız bile beyniniz olası tehditleri tahmin etmeye çalışır. Hayatta kalmak hiç de kolay değil!

Her şeyin berbat gittiği bir günün yaşamsal bir tehdit olmadığını bilinç düzeyinde bilirsiniz. Fakat beyin sosyal fırsat ve aksiliklere göre kendine ince ayar çekmiş ve bildiklerini bu konulara uyarlamış durumda. Doğal seçim, genleriniz için bir fırsat

gördüğünde iyi hisle sizi ödüllendiren ve aynı şekilde bir fırsatı kaçırdığınızda kötü hisle uyaran bir beyin yaratmıştır. Küçük bir sosyal aksilikle doğal uyarı sisteminizin teyakkuza geçmesi genlerinizin bilinçle ulaşmaya çalıştığı bir hedef değildir.

Bu tepkiler beyninizin hayatta kalma isteğinde kök salmış durumda ama fiziksel bağlantıları yok. Hayvanlar gibi belli başlı gıdaları aramak ve belli başlı yırtıcı hayvanlardan kaçmak üzere doğmuyoruz. Biz deneyimlerle kendimizi kurgulayacak şekilde doğuyoruz. Bu kurgulama doğum anında başlıyor. Mutlu kimyasallara giden yollar yaptığınızda, “Bu benim için iyi,” diyorsunuz. Kötü hissettiren yollar yaptığınızda, “Bu benim için kötü,” diyorsunuz. Yedi yaşınıza geldiğinizde temel devreler oluşmuş oluyor. Yedi belki de erken bir yaş, ne de olsa yedi yaşındaki çocuklar uzun vadeli yaşamsal ihtiyaçlar konusunda çok az sezgiye sahip oluyor. Fakat yedi yıl, doğadaki bir canlının tamamen korunmasız kalması için uzun bir süre. Bu yüzden de yaşamsal ihtiyaçlarımızla bağdaşmayan bazı temel nörokimyasal devrelerimiz oluşuyor.

Kısacası, beyninizin bazı acayiplikleri var:

1. Bedeninizi önemseydiği gibi genlerinizin de hayatta kalmasını önemsiyor.
2. Kendini çocukluktaki deneyimlerle şekillendiriyor ama yetişkinlerin hayatta kalması için pek de iyi bir rehber değil bu.

Bu yüzden nörokimyasal iniş ve çıkışları anlamlandırmak oldukça zor.

KİMYASALLAR BİZİ NASIL MUTLU EDER?

“Mutluluk” hissi dört özel beyin kimyasalından gelir: *dopamin*, *endorfin*, *oksitosin* ve *serotonin*. Bu “mutlu kimyasallar”, beyin hayatta kalmamıza yarayan bir şey gördüğünde salgılanır. Sonra salgılanma durur ve iyi bir şey yolunuza çıktığında yeniden salgılanmak üzere beklerler.

Her mutlu kimyasal farklı bir iyi hissi tetikler:

- ◆ **Dopamin** ihtiyacınız olan şeyleri bulduğunuzda hissettiğiniz keyfi üretir. “Evreka! Buldum!” hissi.
- ◆ **Endorfin** acıyı fark etmenizi engeller. Öfori ya da coşku, zindelik hissi olarak da bilinir.
- ◆ **Oksitosin** başkalarıyla güvende olma duygusunu üretir. Bağ kurmakla ilişkilidir.
- ◆ **Serotonin** başkaları tarafından saygı görme duygusunu üretir. Gururla ilişkilidir.

“Ben mutluluğu bu şekilde tanımlamıyorum,” diyebilirsiniz. Çünkü nörokimyasallar sözcükler olmaksızın çalışır. Fakat bu güdülenmelerin başka canlılarda ne kadar güçlü olduğunu görebilirsiniz. Araştırmalara göre bu tepkiler hayvanlarda da aynı şekilde. Ve size gelince, içsesiniz tüm düşünce süreciniz gibi gelebilir. Ta ki içinizdeki memelinin kimyasını öğrenene dek.

DÖRT MUTLU KİMYASAL

Dopamin: Aradığınızı bulmanın keyfi
 Endorfin: Acıyı örten coşku
 Oksitosin: Sosyal bağların konforu
 Serotonin: Sosyal önemin güveni

MUTLU KİMYASALLAR NASIL ÇALIŞIR?

Mutlu kimyasallar tüm memelilerde bulunan küçük beyin yapıları tarafından kontrol edilir: hipokampus, amigdala, hipofiz, hipotalamus ve limbik sistem olarak bilinen sistemin diğer parçalarıyla. İnsanların limbik sistemi büyük bir korteksle kaplıdır. Limbik sistem ve korteks, sizi ve DNA'nızı canlı tutmak için birlikte çalışır. İkisinin de kendine ait görevleri vardır:

- ◆ **Korteks**iniz güncel döngüler arar ve onları geçmiştekilerle ilişkilendirir.

- ◆ **Limbik sistem** ise vücudunuza, “Bu senin için iyi, devam et,” ya da “Bu kötü, uzak dur,” diyen nörokimyasalları salgı- lar. Eğer korteks bir mesajı geçersiz kılar, bir yenisini üre- tir ve limbik sistem de ona karşılık verir. Yani korteksiniz limbik sisteminizi anlık olarak kısıtlayabilir. Fakat memeli beyniniz kimliğinizin çekirdeğini oluşturur. Korteksiniz dikkati yönetir ve bilgiyi elekten geçirir, limbik beyninizse hareketi ateşler.

Her Kimyasalın Bir Görevi Var

İçinizdeki memeli hayatta kalmaya dair iyi bir şey yaptığınızda sizi iyi duygularla ödüllendirir. Her bir mutlu kimyasal farklı bir yaşamsal davranışı teşvik eder:

- ◆ **Dopamin**, ihtiyacınız olan şey çok çaba gerektirse de ona ulaşmaya teşvik eder.
- ◆ **Endorfin** acıyı yok saymanızı sağlar ve böylece bir yara al- dığınızda bulunduğunuz yerden kaçabilirsiniz.
- ◆ **Oksitosin** sizi başkalarına güvenmek ve arkadaşlıklarda güven bulmaya teşvik eder.
- ◆ **Serotonin** saygı kazanmanızı sağlar ve böylece çiftleşme olanaklarınızı artırır, böylece soyunuzu devam ettirebilir- siniz.

Beyninizin sözel fonksiyonları yöneten kısmında çok farklı motivasyonlar bulabilirsiniz ama unutmayın içinizdeki memeli sizi neyin iyi hissettirdiğine karar veriyor.

MUTLU YAŞAMSAL GÜDÜLER

Dopamin: Ödül arar.

Endorfin: Fiziksel acıyı görmezden gelir.

Oksitosin: Sosyal ilişkiler inşa eder.

Serotonin: Diğerlerinden saygı görür.

Memeli beyin bedeninizi mutlu kimyasalları tetikleyen şeylere doğru yönlendirirken, mutsuzları tetikleyenlerden kaçınmanızı ister. Kendinizi bir nörokimyasal güdüye göre hareket etmekten alıkoyabilirsiniz ama beyniniz bir dürtü daha geliştirir. Ya başta istediği şeyi başarmayı dener ya da geçici çözümler bulmaya çalışır. Her zaman hayvani güdülerini kontrol altında tutmanız gerekmediği gibi araştırma verilerine uygun da davranmazsınız, öyle yaptığınızı düşünseniz bile. Daima iyi hissetmenin bir yolunu ararsınız. Harekete geçip geçmemeyi ya da iyi hissetmek için ne yapabileceğinizi düşünürsünüz.

BEYNİNİZ DÜRTÜLERE KARŞI NASIL FARKLI HAREKET EDER?

Hayvanlar nörokimyasal dürtüleri nedene ihtiyaç duymadan kabul eder. Bu yüzden hayvanlar, beyin kimyasallarımızı anlamamızda bize yardımcı olabilir. Burada hedef hayvanları ve ilkel dürtülerini göklere çıkmak değil, mutlu kimyasalları tetikleyen şeyleri bulmak.

Örneğin aç bir aslan av bulduğunda mutlu olur. Bu felsefi bir mutluluk değil, aksine avlanmak için gereken enerjiyi sağlayan fiziksel bir durumdur. Aslanlar avlanırken sıklıkla başarısız olur. Bu yüzden enerjilerini tüketmemek ve açlıktan ölmek için hedeflerini dikkatle seçerler. Bir aslan yakalayabileceği bir ceylan gördüğünde heyecanlanır. Dopamin salgılanır ve üzerine atılıp avlama isteği tetiklenir.

Susamış bir fil su bulduğunda mutlu olur. Susuzluğunu gidecek olma hissi dopamin salgılamasını sağlar ve bu da nöronlar arasında kalıcı bağlantılar kurar. Bu sayede gelecekte de su bulması kolaylaşır. Suyun nerede olduğunu öğrenmeye “çalışması” gerekmez. Dopamin nöronlardan bir yol çizer. Gelecek sefer bir su kuyusuna dair herhangi bir işaret gördüğünde mutlu kimyasallar hareketlenir. İyi his ona, “İşte ihtiyacın olan şey burada,” der. Yorgun ve susuz kaldığında ödüle dair bir işaret iyi hissi tetikleyerek onu harekete geçirir. Mutlu kimyasallar belli bir çaba ya da niyet olmadan da hayatta kalmamıza yardımcı olur.

Fakat mutlu kimyasallar sürekli salgılanmaz. Aslan sadece daha fazla av bulduğunda ve fil de ancak ihtiyacının karşılanacağını gördüğünde mutlu kimyasallar salgılar. Doğada bedavaya mutlu kimyasal yok. İyi duygular, bizi hayatta kalmak için yapmamız gerekenlere yönlendirirler, çünkü varlıklarının sebebi budur.

Çeşitli Hayvanların Limbik Sistemini ve Korteksini Kıyaslamak

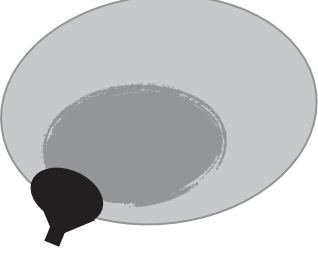
Hayvanlar küçük bir korteksle yaşamsal kararlar verir. Limbik sistemleri onlar için iyi olana karar vermeye yeter. İyi bir duygu açığa çıktığında devam etmelerini ve kötü bir duygu oluştuğunda kaçınmalarını sağlar. Bu basit sistem hayvan atalarımızın milyonlarca yıldır hayatta kalmasını sağladı ve hâlâ bizim içimizde de yaşıyor.

Yan sayfadaki görsel, beynimizin bazı kısımlarının boyutunun büyük ölçüde değiştiğini ama çatısının aynı kaldığını gösteriyor. Doğa boş bir sayfada sıfırdan başlamak yerine üzerine inşa etmeye yatkındır. Memeliler sürüngen beyni üzerine, insanlarsa memeli beyni üzerine kuruldu. Biz insanlar yeni bir deneyimi şekillendirecek çok fazla nörona sahibiz. Sürüngenler çok az nörona sahip, bu nedenle yeni bir deneyime nadiren uyum sağlayabilirler. Fakat sürüngen beyni dünyadaki tehdit ve fırsatları gözden geçirmekte çok beceriklidir. İki zihniniz olduğunu ya da zihninizin farklı yönlere doğru gittiğini hissettiğiniz oluyorsa, bu tablo sayesinde nedenini anlayabilirsiniz.

İnsanların Limbik Sistemi ve Korteksi Nasıl Birlikte Çalışır?

Büyük korteks sizi diğer hayvanlardan ayıran şeydir. Yeni sinir yolları yaratmaya devam eder ve ihtiyaçlarınızı karşılayacak çabaları sürdürür. Fakat insan sadece korteksle yaşamaz. Sizin için neyin iyi olduğunu bilmek için limbik sisteme ihtiyacınız vardır. Korteksiniz dünyayı kaba ayrıntılarla bir kaos olarak görür. Ta ki limbik sistem bir şey için iyi ya da kötü olduğu hissini yaratana kadar. Limbik sisteminizin kötü, korteksinse iyi adam olduğunu

Karşılaştırmalı olarak beynin bölümleri

korteks		büyüyerek ve ara bağlantılar kurarak yaşamsal deneyimi depolayan ekstra nöronlar
limbik sistem		amigdala, hipokampus, hipotalamus gibi, nörokimyasalları yöneten yapılar
sürüngen beyni		rutin beden hareketlerini kontrol eden beyincik ve beyin sapı (omurilik soğanı ve beyincik ile soğanı beyne bağlayan sinir lifleri)
insan		
şempanze		
ceylan		
fare		
kertenkele		

düşünebilirsiniz. Fakat birbirlerine ihtiyaç duyduklarını bilmek daha faydalı olur. Limbik sistem haz ve acı duygusunu anlamak için kortekse ihtiyaç duyar. Fakat korteks tek başına mutlu kimyasallar üretmez. Mutlu olmak istiyorsanız bunu limbik sistemden almanız gerekir.

Limbik sistem dili işletemez. Kendi kendinize konuştuğunuzda, bu iş kortekste gerçekleşir. Bu yüzden limbik sistem mutlu ya da mutsuz bir kimyasalı neden harekete geçirdiğini size sözcüklerle anlatmaz. “Hayır, hiç de öyle hissetmiyorum” dersiniz, çünkü kendinizi sözlü olarak karar verirken duymamışsınızdır. “Ona kızgınım” ya da “Bunu yapmaya korkuyorum” gibi cümleler kurmasanız ama tam olarak böyle hissediyorsunuzdur.

DENEYİMLERİNİZ NASIL SİNİR YOLLARI YARATIR?

Duygularınız benzersizdir. Bireysel bir deneyimle, eşsiz sinir yolları yaratarak mutlu kimyasalları açığa çıkarırsınız. Bu yüzden benzer yaşamsal malzemelere sahip olsak da aynı duruma farklı tepkiler veririz.

Bireysel Yolları Açmak

Geçmişteki mutlu anlar varolan nöronları birbirine bağladı. Böylece benzer bir durumla bir daha karşılaştığınızda daha çok mutlu kimyasal salgılanacak. Geçmişteki mutsuz anlar da nelerden kaçınmanız gerektiğini söyleyen nöronları birbirine bağladı.

Her deneyimde, duygularınız beyninizdeki elektriği tetikler. Bu elektrik beyninizin içinde suyun fırtınada hareket ettiği gibi ilerler – en az dirençle karşılaşacağı yolları bulur. Daha önce oluştuğunuz bu yollar elektriğinize akacak kanallar verir ve böylece deneyiminize vereceğiniz karşılığı şekillendirir.

Nörokimyasallar, asfaltın kötü bir yolu kaplaması gibi, bu yolları kaplar. Tekrar etmek de yollarınızı sağlamlaştırır. Bazı sinir yolları devasa otopanlar haline gelir, çünkü onları defalarca ve nörokimyasal olarak aktive etmişsinizdir. Mesela bilgisayarı tamir ettiğinde anne babasından saygı gören bir çocuk, bilgisayar

konusunda başkalarına destek olduğunda takdir bekler. Yani davranışı tekrarlar ve yol oluşur. Nihayetinde elektriğimizin yol alacağı milyarlarca yol oluşur ve bunlar duygularımızı anlamlandırmamıza neden olur.

Sinirsel Rehberlik Sisteminiz

İnşa ettiğiniz yollar birleşerek sizin sinirsel rehberlik sisteminizi oluşturur. Bu sistem bugün en baştan başlasanız aynı şekilde tasarlayacağınız bir sistem olmayabilir. Ama günlük olarak karşılaştığınız durumlara tepkileriniz konusunda size rehberlik eder. İçinizdeki memelinin tepkileriyle ilgili şüphe duymasına gerek yoktur, çünkü hepsi gerçek yaşam deneyimleriyle oluşmuştur. Fakat bu rehberlik sisteminin farkında olmazsınız, çünkü onu bilinçli olarak inşa etmemişsinizdir. İşte bu yüzden yeni yollar yapmak zor: Eskileri nasıl yaptığınızı bilmiyorsunuz.

Tanıdık Sinir Yollarında Seyahat Kolaydır... Ama Bu Her Zaman İyi Bir Şey Değildir

Sinir yolları bazı şeylerden hoşlanmanızı ve bazılarından hoşlanmamanızı kolaylaştırır. Zaman zaman kendiniz için iyi olmayan şeylerden hoşlandığınızı ya da sizin için iyi olan bir şeyden korktuğunuzu görebilirsiniz. Peki hayatta kalmak üzere evrilmiş bir beyin neden böyle acayip devreler kurar?

Çünkü deneyimlerimizi silmek için değil depolamak için tasarlandık. Deneyimler genellikle önemli dersler içerir. Geçmişte size yardımcı olan şeye doğru gitmenizi, canınızı yakandan kaçınmanızı sağlar. Fakat geçmiş deneyimlerin yolları yanlış yönlendirmeler de yapabilir. Mesela üzerinden çok zaman geçmiş acılardan kaçınmanıza ya da iyi bir şeyin daha fazlasını aramanıza neden olabilir. Örneğin yıllar önce matematik dersinde bir çocuk size güldüğü için matematikten hoşlanmayabilirsiniz ya da uzun zaman önce pizzanızı paylaştığınız için ebeveynlerinizin size sevecenlik göstermesi sizi pizzaya düşkün birisi yapabilir.

İnsanların korteksi eski devrelere yenilerini ekler: Matematiğin

üstesinden gelebilir ya da pizzayı reddedebilirsiniz. Fakat eski devreler oldukça etkilidir. Onlara güvenmeye yatkınsınızdır çünkü dünya sizi bilgiye boğar ve büyük otobanlarınız bu bilgilere kucak açar.

Fakat o otobanlar sizi her zaman istediğiniz yere götürmez. Bazen iyi hissetmeyi umarken sizi mutsuz kimyasallara yönlendirir. Nöronlardan oluşan o vahşi ormanda yeni yolların peşine düştüğünüzde daha fazla mutlu kimyasalla karşılaşabilirsiniz. Bu sandığınızdan zor olabilir ama elinizdeki malzemelerin farkına vardığınız kolaylaşır.

Yeni Yollar Nasıl Açılır?

Gençken yeni devreler kolayca kurulur. Yetişkinlikte yeni devreler kurmak balta girmemiş yağmur ormanında ağaçların içinden geçmek kadar zordur. Her adım büyük çaba gerektirir ve açmak için çok çalıştığınız yeni yolları tekrar kullanmazsanız çalılıkların arasında kaybolursunuz. Bu yol açma, zaten kullandığınız bir otoban ağınız varken zaman kaybı gibi görünebilir.

Nöronlarınız daha önce aktive olmamış bir yoldan elektrik göndermekte zorlanır. Ama bir yolun her aktive oluşu işinizi kolaylaştırır. Tekrar etmek bir sinir yolunu yavaşça geliştirir. Eski yol yıllarca kullanmaktan güçlü hale gelmiştir. Peki nasıl yeni yollar açarız? Yanıt basit: Beyninizi yeni deneyimlerle tekrar tekrar besleyerek. Tekrar etmek ihtiyacınız olan devreleri kurar. Kimse bunları sizin için inşa edemez, siz de bunu başkası için yapamazsınız. Bu kitap, mutlu kimyasalları hareket geçirerek yeni deneyimler seçmenize ve onları elektrik akımı dolaşmaya başlayana kadar tekrar etmenize yardımcı olacak. Sizin için iyi olan şeyleri yaparken iyi hissedeceksiniz.

MUTLULUĞU ARAMANIN KISIRDÖNGÜSÜ

Mutsuzluktan sonsuza dek kaçmayı istiyor olabilirsiniz ama mutsuz kimyasalların da mutlu kimyasallar kadar gerekli olduğunu bilmekte fayda var. Beyniniz, tıpkı fırsatları davet eden mutlu

kimyasallara ihtiyaç duyduğu gibi, mutsuz kimyasallara da tehdit ve engellere dikkat etmek için gereksinim duyar. Mutlu kimyasalları arayarak ve mutsuz kimyasallardan kaçınarak hayatta kalmak üzere tasarlandınız. Aramayı ve kaçınmayı saf dışı bırakan kısayollara uygun tasarlanmadınız. Bu kısayolların nasıl bir kısır döngüye sebep olabileceğine bakalım.

Beyninizin İyi Hissetme Arayışı

İyi duyguları aramak doğanın hayatta kalma motorudur. Hayvanlar açlık denen kötü duygudan kurtulmak için yiyecek, soğuktan kurtulmak için sıcaklık arar. Mutlu kimyasallar bir memeli daha yemeden ve ısınmadan bile salgılanmaya başlar, çünkü memeli beyni bir ihtiyacı karşılamak için bir yol doğduğunda düğmeye basar. İnsan beyni bunu uzun bağlantı zincirleri kuran korteksle daha da abartır. Ekin ekerek ve yakıt depolayarak açlıktan ve soğuktan kaçınırsınız. Kötü duyguları öngörerek onları engelleriz. Fakat mutsuz kimyasallar ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılasanız da salgılanmaya devam eder, çünkü hayatta olduğunuz sürece yaşamınız tehlikededir.

Bir memeli yemek peşinde koşarken yırtıcı bir hayvan tarafından yenmeyi göze alır. Eş ararken sosyal çatışmayı ve bu çatışmadan tamamen kaçınırsa soyunun tükenmesini göze alır. Memeli beyni olası tehlikeleri gözetmeyi asla bırakmaz. Fiziksel tehlikeler sona erdiğinde beyin sosyal tehditleri araştırır. Memeliler hayatta kalır çünkü kortizolün neden olduğu kötü duygu onları olası tehditlerden korur.

Kortizol, acı ve acı beklentisi arasında bağlantı kurar. Sizi, kötü hissin durması için ne gerekirse yapmaya teşvik eder. Ögle yemeğini yemekte olan bir ceylan, aslanın kokusunu aldığı anda yemeye devam etmek istemesine karşın kortizol sayesinde kaçır. Bir aslanın kokusunu almak açlıktan daha kötü hissettirdiği için ceylanlar hayatta kalmayı sürdürür. Başka bir deyişle, atalarımız hayatta kaldı, çünkü kortizol onların dikkatini bir tehlikeden diğerine vermelerini sağladı.

Kortizol Sinyallerine Verdiğiniz Karşılık

Kortizol salgılandığında önce nedenine bakarak karşılık verirsiniz. Nedeni kan şekerinin düşmesi, tehlike kokusu ya da sosyal dışlanma olabilir. Yaşam deneyimi kortizol salgılandığında sayısız devre kurar. Bazen çözüm, elini sıcak fırından çekmek kadar açıktır. Fakat sıklıkla alarmı neyin tetiklediğinden emin olmazsınız. Nasıl durduracağınızı bilmezsiniz ama derhal “bir şeyler” yapmazsanız daha kötü şeylerin olacağını hissedersiniz. Mesela patronunuz yanınızda otururken kendinizi kötü hissettiğinizi varsayalım. Bu hissin yok olmasını istiyorsunuz, çünkü kortizol sizin bir şeyler yapmanızı istiyor ve rahatsız ediyor. Fakat bunu neyin başlattığını ya da neyin durduracağını kestiremiyorsunuz. Ama deneyimlerinizden *donat*’ların size kendinizi iyi hissettireceğini de biliyorsunuz. Yağ ve şeker doğada az bulunduğu için *donat*’lar mutlu kimyasalları tetikler. İyi duygular kötü duygunuzu dağıtır ve *donat* yediğinizde o tehdit yok olmuş gibi görünür. Bilinç düzeyinde *donat*’ın sorununuzu çözmediğini bilirsiniz ama mutlu kimyasallar sinir yolu inşa eden moleküllerdir. Bir sonraki sefer patronunuzla ilgili kötü hissettiğinizde elektrik akımı sizi *donat* yemeye ulaştıracak. Yerseniz, bir bağlantı kurmuş olacaksınız. *Donat*’ın sorununuzu çözmediğini hatta daha kötüleştirdiğini hâlâ biliyorsunuz. Ama böyle devam etmek size anlık güven hissi veriyor. “Bir şey yapmalısın” hissi geldiğinde beyniniz *donat* yemenin bir şey yapmak için iyi bir fikir olduğunu düşünüyor.

Kimyasal Gelgitler

Her soruna kalıcı bir çözüm bularak kortizölü durdursak harika olurdu. Fakat bu mümkün değil, çünkü hayal kırıklığı da kortizölü tetikliyor. Bir aslan takip ettiği ceylanı gözden kaçırdığında kortizol salgılanmaya başlıyor. Bir maymun açmaya çalıştığı fındığı kıramadığında kortizol salgılanıyor. Kortizol ihtiyaçlarınızı karşılamaya giden yolda düzeltmeler yapmanızı sağlıyor. A planı işe yaramadığında sizi uyarıyor.

Ve A planı işe yaradığında mutlu kimyasallar ne yazık ki sonuza dek salgılanmaz. Fazlasını istiyorsanız daha çok şey yapmalı-

sınız. Beyniniz böylece DNA'yı hayatta tutacak şekilde bedeninizi kışkırtır. Mutlu kimyasallar emilir ve hayatta kalma tehdidi devam eder. “Bir şey yapmalısın” hissi mutlu kimyasallar dikkatinizi dağıtmadığında oradadır. Siz onları ararken, hızlı ve kolayca mutlu kimyasal salgılayacak şeyler sizi baştan çıkarır.

“Sevdiğim her şey ya yasak ya ayıp ya da kilo yapıyor.” Bu eski söz kısmen doğrudur, çünkü mutlu kimyasalların hızlı ve kolayca salgılanmasını sağlayan şeylerin yan etkileri vardır. İyi hisler yan etkileri nedeniyle atalarımız tarafından doğal olarak seçildi. Gıdanın iyi duygularla ilgisi vardır, çünkü beslenme için bir şeyler bulmak vücudu hareket geçirir. Seksin de iyi hissetmekle ilgisi vardır, çünkü eş bulmak için bedeni harekete geçirir. Kıtlığın hâkim olduğu bir dünyada gıda ve seksin yan etkileri cazip olabilir. Ama biz her an gıda ve seksten yüksek mutluluk alacak şekilde evrilmedik. Sürekli o yüksek hali aramak kısırdöngü yaratır.

Sık Rastlanılan Kısırdöngüler



Mutluluk şu kimyasallar tetiklendiğinde gerçekleşir.



Tetikleme geçmişte oluşturduğunuz sinir devrelerine bağlıdır.



Mutsuz kimyasallar da daima tetiklenir.



Mutlu kimyasallar mutsuzlara verdiğiniz dikkati dağıtır.



İyi duygular aynı devreyi yeniden ve yeniden harekete geçirir.



Yan etkileri olur ve bunlar daha fazla mutsuz kimyasal tetikler.



Hedef: daha fazla mutlu devre. Ve burada da bunu nasıl gerçekleştireceğimizi öğreneceğiz.

Kısırdöngüler her yerde:

- ◆ Alkol, yemek, para, seks ve uyuşturucu gibi dış etkenler olabilir.
- ◆ Ya da öfkelenme, onay ihtiyacı, kaçmak, heyecan arayışı ve birisini kurtarmak gibi içsel düşünce alışkanlıkları da olabilir.

Bu davranışların her biri, kötü hissettiğiniz o an size kendinizi yeniden iyi hissettirebilir. Tehlikeyi yendiğiniz hissini verir ve siz de davranışı tekrarlırsınız. Zamanla sinirsel bir otoban oluşur ve davranış çabaya gerek duymadan gerçekleşir. Fakat yan etkiler ortaya çıkar ve mutsuz kimyasalları tetikler. Artık mutlu kimyasalları tetiklemeye daha fazla ihtiyacınız vardır. Fakat bu bir ayağınızla gaza, diğeriyle frene basmak gibidir. Aynı davranış hem mutluluğu hem mutsuzluğu doğurur.

Kısırdöngüden Çıkmak

Kısırdöngüyü bir anda durdurabilirsiniz. “Bir şey yapmalısın” dürtüsünü reddedin ve kortizolle yaşayın. Bu zordur çünkü kortizol ilginizi çekmeye çalışır. Sonuçta oturup durumu kabul etmenizi istemez. Fakat bir kortizol alarmı olduğunda size bir şey yapmanız için yalvarsa bile, bir şey yapmama becerisi geliştirebilirsiniz. Beklemek beyninize bir alternatif üretme fırsatı verir. O an verimli bir döngü başlar.

Alternatif bir devreniz olduğunda anda kalmak kolaylaşır. Yeni devre size başta tuhaf hissettirebilir. Ne olduğunu bildiğinize güvendiğiniz bir elektrik akımı yok olur. Eski devreye karşı koymak size kendi hayatta kalışınızı tehdit ediyormuşsunuz gibi gelir.

Yeni bir alışkanlık oluştuğunda eskiyi reddetme acısı hafifler. Yeni bir düşünce ya da davranışı 45 gün sektirmeden tekrar ederseniz yerleştirebilirsiniz. Bir gün bile kaçırırsanız birinci günden başlamanız gerekir. Yeni seçim birinci gün sizi mutlu etmeyecektir, kırkıncı günde de mutlu olmayabilirsiniz. Kırk beşinci günde bile daimi olarak mutlu kimyasalları tetiklemez. Fakat kısırdöngüden çıkmanıza yetecek kadar elektrik üretecektir.

BEYNİNİZİN VEREMEYECEĞİ BİR ŞEYİ ONDAN İSTEMEYİN

Büyük bir kortekse sahip memeli olmak kolay değil. Sadece varolan şeylere odaklanmak yerine varolmayan şeyleri de hayal edebilecek kadar çok nöronumuz var. Bu bize zaman kaybetmeden çözüm yaratma gücü veriyor. Hayatımızı geliştiriyor ama aynı zamanda kötü duygular da oluşturuyoruz. Daha iyi hissetmek için çaba göstermeden mutlu olduğumuz, kötü hislerin olmadığı “daha iyi bir dünya” hayal ediyoruz. Ama sahip olduğumuz beyinle bu, gerçekçi bir beklenti değil. Beyniniz ancak ihtiyaçlarınızı karşılamaya yönelik adımlar attığınızda mutlu kimyasallar salgılıyor. Daha iyi bir dünya hayalinin sağladığı kısa süren mutluluk hissine odaklanır ve içinde yaşadığınız dünyanın gerçeğini görmezden gelerseniz kendinizi kısırdöngüde bulabilirsiniz.

KENDİ YOLLARINIZA ODAKLANIN

Başkalarındaki kısırdöngüleri görmek kolaydır. Tam da bu yüzden diğer insanların mutluluğundan kendimizi sorumlu hissetmeye yatkın oluruz. Fakat bir başkasının beynine ulaşp onlar için bağlantılar kuramayız. Onlar da bunu sizin için yapamaz. Başka insanlara odaklanırsanız onları da kendinizi de mutlu etmekte başarısız olursunuz. Herkes kendi limbik sistemini yönetmelidir.

Modern toplum kısırdöngünün sebebi değil. Atalarımızın da kendilerine göre kısırdöngüleri vardı. Mesela tehdit altında hissetmemek için insanları kurban ediyorlardı ve yeniden kötü hissettiklerinde daha fazla kurban veriyorlardı. Bizler daha iyi hissetmek için daha iyi yollar geliştirdik ama yine de yan etkiler bulaşıcı ve daha iyisini yapmak için çabalıyoruz.

PEKİ YA AŞK?

Aşkın mutluluğun anahtarı olduğunu duymuşsunuzdur. Fakat mutlu kimyasalların bu hissi yarattığını bilmekte fayda var. Aşk, mutlu kimyasalların bir anda akın etmesidir, çünkü genlerinizin hayatta kalması büyük oranda ona bağlıdır. Âşık olduğunuzda genlerinizi düşünüyor olmazsınız ama genleriniz üremek için doğru şeyi yapanlardan size miras kaldı. Üremeye sonuçlanan davranışa yönlenen beyinler kendilerinden birçok kopya yarattı. Seks bu hikâyenin sadece küçük bir kısmı. Sağlıklı eşlerin rekabetiyle sağlıklı bir yavruya sahip olmak biyologların “üreme başarısı” dediği durumla ilgili. Aşk bütün bu davranışları harekete geçiriyor.

Sevgi dolu hislerinizi doğal seçimle ilişkilendirmekte zorlanabilirsiniz. Fakat hayvan dünyasında, beyin kimyasallarının eşleşme davranışını nasıl şekillendirdiğini görmek kolay. Memeli beyni başarılı üremeye fazlasıyla odaklanmıştır. Bir memelinin yaşamsal ihtiyaçları giderilir giderilmez, düşünceleri genlerinin devamına odaklanır. Hayvanlar eşleri konusunda şaşırtıcı bir şekilde seçicidir. Örneğin her tür, aynı soydan biriyle çiftleşmekten o veya bu şekilde kaçınır. Nörokimyasallar, genler için bilinçli bir kaygı duymaksızın memeliyi alternatiflere yönlendirir. Aynı soydan üreyen beyinler yok olurken, başka çiftleşme seçeneklerini arayan beyinler varlığını sürdürmüştür.

Aşk Beyin Kimyasallarından Oluşan Bir Kokteyl

Her mutlu kimyasal, aşkı farklı şekilde ödüllendirir. Aşkın tanınık sevinçleri ve hüznüleri dopamin, oksitosin, serotonin, endorfin ve kortizolün farklı salınımlarıyla oluşur. (Testosteron ve östrojen gibi cinsellik hormonları aşkla ilişkilendirdiğimiz duyguların merkezindedir. Ama bu kitabın dışında kalıyor çünkü mutluluğu tetiklemiyorlar. Bunun yerine belli başlı fiziksel reaksiyonları yönlendiriyorlar.)

Dopamin

Dopamin aşkın “kovalama” yönüyle açığa çıkar. Aynı şekilde annesinin ayak sesini duyan bir bebekte de salgılanıyor. Dopamin bir ihtiyacın karşılanacağını beyindeki sinyali. Dişi şempanzelerin avdan sonra eti paylaşan erkeklerin tarafında olduğu biliniyor. Yağmur ormanlarında protein az ve dişiler gebelik ve emzirme süresince proteine ihtiyaç duyuyor. Yani et ciddi bir dopamin tetikleyicisi. İnsanlar için “onu” bulmak dopamini yükseltiyor. Aradığınızı nasıl tanımlarsanız tanımlayın, ona ulaştığınızda dopamin açığa çıkıyor.

Oksitosin

Oksitosin dokunma ve güvenle salgılanır. Hayvanlarda dokunma ve güven birlikte ilerler. Maymunlar kendilerine yalnızca tanıdıkları arkadaşlarının dokunmasına izin verir, çünkü deneyimle biliyorlardır ki şiddet bir saniyede gerçekleşebilir. İnsanlarda ele ele tutuşmaktan desteklenme hissine kadar birçok şey oksitosini tetikler. Orgazm da. Seks bir anda çok fazla oksitosine neden olur ve kısa bir süre için çok miktarda sosyal güven gerçekleşir. El ele tutuşmak az miktarda oksitosin salgılatır. Fakat zamanla tekrarlandığında, mesela yaşlı bir çift söz konusu olduğunda, sosyal güveni kolayca tetikleyen bir devre oluşur. Memelilerde çocuk doğurmak hem annenin hem de çocuğun oksitosin salgılamasını tetikler. Başkalarının çocuklarını beslemek de tetikler. Arkadaşlık bağları oksitosini harekete geçirir ve başarılı üremeyi destekler. Daha çok sosyal ilişkisi olan maymunlar daha çok hayatta kalan yavruya sahip olurlar ve yetişkinler de sosyal bireyleri tercih eder. Oksitosinin aşkla o kadar çok açıdan ilgisi vardır ki, genellikle bağ hormonu ya da kucaklaşma kimyasalı olarak anılır.

Serotonin

Serotonin aşkın statü tarafıyla tetiklenir: belli bir statüdeki insanla birlikte olmanın gururu. Bu açıdan baktığınızda aşktan nefret edebilirsiniz ama bunu başkalarında kolayca görebilirsiniz. Sosyal gruplarda daha yüksek statüde bulunan hayvanların üreme

başarısı daha fazladır. Doğal seçim, statünüz arttıkça sizi serotonin hissiyle ödüllendiren bir beyin yarattı. Buna inanmak zor olabilir ama çeşitli türler üzerinde yapılan araştırmalar statü peşinde çok fazla enerji harcandığını gösteriyor. Sosyal üstünlük daha fazla çiftleşme fırsatı ve daha fazla yaşayan yavru demek – bu da iyi hissettiriyor. Artık daha çok yavrulayarak hayatta kalmaya çalışmıyoruz. Ama önemli olduğunu düşündüğümüz birisinin ilgisi söz konusu olduğunda serotonin artıyor.

Endorfin

Endorfin fiziksel acıyla tetiklenir ama gülerken ve ağlarken de bir miktar salgılanır. Sevgililerin birlikte güldüğü bilinir ve birbirlerinin endorfinini tetiklemeleri ilginçtir. Ağlamanın da aşkla ilgisi vardır. Aşkla acıyı karıştırmak kötü bir hayatta kalma stratejisi olur ama endorfin yolları bazı insanların acı veren ilişkilere tahammülünü açıklayabilir.

Kortizol

Kortizolün başarılı üremede de önemli rolü vardır. Aşkı kaybettiğinizde kendinizi kötü hissedersiniz, bu da sizin devam etmenize yardımcı olarak hayatta kalmaya teşvik eder. Sizin için uygun olmayan insana takılıp kalırsanız genleriniz lanetlenir. Kortizol eski sevgilerinize olumlu yerine olumsuz beklentiler yükleyecek bağlar kurar, böylece yeni bir aşk aramaya başlarsınız. Keşke aşkı kaybetmek kötü hissettirmeseydi ama bu kötü hissin değerli bir amacı olduğunu bilmek de ilginçtir.

Hayvanlarda kötü hislerin aşkı nasıl desteklediğini görmek kolay:

- ◆ Kortizol, memeli annenin çocuğunu sürekli korumasını ve süt vermeye devam etmesi için besin aramasını teşvik eder.
- ◆ Kortizol, erkek memelinin kaybedeceği çatışmalardan kaçınmasını ve kazanacaklarına yönelmesini sağlar. Sosyal durumunuz tehdit altında olduğunda kortizol sizi uyarır, çünkü doğada statü kaybetmek DNA'larınızı tehdit eder.

Aşkın ve Hayatta Kalmanın Gelgitleri

Aşk, genellikle gözden kaçan incelikli bir nedenden dolayı bize kendimizi kötü hissettirir. Yardıma muhtaç bir şekilde doğarız ve hayatta kalmak için sevgiye ihtiyacımız vardır. Beyindeki ilk algı, ihtiyaçlarımızı kendimizin gideremeyeceği olur. Başkaları ihtiyaçlarınızı giderdiğinde mutlu hissedersiniz ve bunu beklemeye başlarsınız. Yetişkinlikte insanları aşk arayışına yönelten ve genlerimizin devamlılığını sağlayan da budur. Fakat bu çocuksu bağımlılıktan yetişkin bağımsızlığına geçmemiz gerekir. Bu, beyninizin bakıma ihtiyaç duyan kısmı için hayati bir tehdit gibidir. Fakat yetişkin aşkın karşılıklı bağımlılığı beynin ilk devrelerindeki bağımlılıkla boy ölçüşemez.

Aşk iyi hissettirir çünkü DNA'nızı doğada hayatta tutmak zordur. Hayatta kalma oranları düşüktür, çiftleşme fırsatları umduğunuzdan daha az gibi görünür. Büyük bir çaba göstermezseniz, genleriniz yeryüzünden silinir gider. Şimdi sizin (hatta hayvanların da) genlerinizi düşünüp durmadığınızı biliyorum. Fakat her beyin üremek için gerekeni yapan bireylerden miras. Aşk iyi hissettirir.

Doğada bedavaya aşk yoktur. Her tür çiftleşmeden önce bazı şeyler yapmak zorundadır. Önlerine çıkan her çiftleşme fırsatı için çok çalışırlar. İyi duygular, peşinde koşmayı ödüllendirir. Kötü duygular, bu işi gerçekleştirmezseniz genlerinizin yok olacağı konusunda sizi uyarır. Gülümsediğiniz bir insandan karşılık alamamak kadar küçük bir şey bile, beyninizde şaşırtıcı kimyasalları tetikleyebilir, çünkü beyniniz bunu genlerinizin hayatta kalmasıyla bağdaştırır.

Modern zamanlarda insanlar hayatlarında romantik aşk istiyor. Fakat geçmişte beklentiler farklıydı. Seksin hemen ardından çocuklar gelirdi ve onları doyurmadığınızda ağlardı. Aşkı düşünemeyecek kadar meşgul olurdunuz. Orta yaşa ulaşabiliyorsanız, bu kez de torunlarınızın ihtiyaçlarına yetişemezsiniz. İnsanların basit bir nörokimyası vardı. Doğum kontrolü olmadığı için öncelikle hayatta kalmaya odaklanmışlardı. Bugün mutlu kimyasalları tetikleyen yolları keşfediyoruz ama bunların devamını sağlamaya

da çalışıyoruz. Mutlu bir kimyasal her salgılandığında öyle kolay kayboluyor ki, daima daha fazlası için yollar arıyorsunuz. Belki de aşk şarkıları bu yüzden bu kadar seviliyordur. Kötü yan etkiler olmadan beyin kimyasallarını harekete geçiriyorlar.

Ve şimdi de bu mutlu kimyasalları daha yakından tanıyalım.

Mutlu Kimyasallarınızla Tanışın

EŞSİZSİNİZ... AMA İNSANSINIZ

Hisleriniz eşsizdir ama bu duygulara neden olan kimyasallar herkesinkiyle aynıdır.

Hayat deneyiminiz eşsizdir ama herkesin deneyimi birbirine benzer, çünkü temel yaşamsal ihtiyaçlar beyninize hükmeder.

“Hayatta kalma”ya odaklanmadığınızı söyleyebilirsiniz, hatta bilinç düzeyinde odaklanmamış da olabilirsiniz. Dünya barışı ve sosyal adalet gibi yüce hedefleri düşüncelerinizde önemli buluyor olabilirsiniz. Fakat mutlu kimyasallar, memeli beyninizin tanımladığı hayatta kalma beklentilerine karşılık verir.

DOPAMİNLE TANIŞIN

Dopamin enerjiyi nereye aktarmanız gerektiğini söyleyerek hayatta kalmanıza katkıda bulunur. Atalarınız bir şey onların heyecanını tetikleyene kadar ağır ağır yemek arardı. Onlara hedefe

yürümelerini söyleyen dopamindi. Memeli beyni daima olası ödülleri araştırır ve dopamin, bu ödülleri bulduğunun işaretidir. İyi hissettirir, bu da sizi aramaya ve bulmaya teşvik eder.

Yemek arama işini anlamak beyninizi anlamak açısından önemli. Atalarımız bir sonraki öğünün nereden geleceğini bilmiyordu. Sürekli olarak çevrelerinde iyi görünen bir şey arıyorlardı ve enerjilerini bu kovalamaya adıyorlardı. Dopamin bu sürecin çekirdeğini oluşturuyor. Günümüz dünyasında gıda aramanız gerekmiyor. Fakat dopamin dünyayı araştırırken daha önce size iyi hissettirmiş bir şeyi saptıyor ve ona doğru gitmenizi söylüyor. Sürekli olarak çabanıza değen şey ile çaba harcamamanız gereken şey arasında karar veriyorsunuz. Dopamin devreleri bu konuda size rehberlik ediyor. Dopaminin verdiği iyi his sürekli olsaydı diyorsunuz değil mi, ama inanın bu sizin için hiç de iyi olmazdı.

Ne Zaman Dopamini Hissedersiniz?

Maraton koşucusu bitiş çizgisini gördüğünde dopamin salgılanır. Futbolcu gol attığında ve zafer dansı ettiğinde dopaminle doludur. Beyin bedene, “Başardım!” der. Bu o kadar iyi bir histir ki bu hissi yeniden tetiklemek için başka yollar ararsınız.

Elbette dopamin sınırları aşmak için tasarlanmamıştır. Yaşam-sal bir ihtiyacı karşılama şansı olduğunda enerji açığa çıkarmak üzere geliştirilmiştir. Bir meyveye doğru tırmanan maymun ödüle yaklaştıkça mutlu olur. Dopamin onun enerji deposunu açığa çıkarır ve böylece ihtiyacını karşılar. Sözlü olarak “Başardım!” demez ama nörokimyasallar bu hissi sözcükler olmaksızın yaratır.

Bir maymun meyveyi görür görmez dopamin salgılamaya başlar. Bunun nedeni beynin daha meyveyi ilk tattığında dopamin yolu yaratmış olmasıdır. Şeker, “Bu, ihtiyacını karşılıyor. Daha fazlasını bul!” mesajını tetikler. Dopamin o anda aktif nöronları birbirine bağlar ve gelecekte benzer bir şey gördüğünde dopamin salgılamasını sağlar.

Dopamin Devrelerini Nasıl Kurarsınız?

Dopamin devreleriniz de geçmişteki dopamin deneyimlerinizle kurulur. Annesine doğru ilerleyen bir çocuk düşünün. Lezzetli böğürtlenler gören annesinin heyecanını izler. Ayna nöronlar (Başkalarının davranışlarını aynalamak konusuna Üçüncü Bölüm’de değineceğiz.) daha meyveyi yemeden onun da dopamin salgılamasına neden olur. İlk defa tattığında tatlar dikkatini nadiren çeker. Daha çok dopaminin tetiklendiği o anda nöronlardan bir yol kurulur. Bu da görüntüleri, sesleri, kokuları böğürtlenle ilişkili olarak hatırlamasına neden olur.

Herhangi bir çaba ya da niyet olmadan, dopamin size ödülleri bulmanıza yardım edecek bir sinir ağı kurar. Aynı zamanda bunların peşinden koşacak enerjiyi de açığa çıkarır. İhtiyaçlarımızı karşılayacak ödülleri tanımlayacak devrelerle doğmadık. Onları deneyimlerle oluşturuyoruz. Bu yüzden kimi insanlar kraker yerken, kimileri de yemek programı seyrederken heyecanlanıyor. Siz ihtiyaçlarınızı böğürtlen yerine bir kariyer fırsatını kovalayarak da karşılayabilirsiniz. Ama siz bunu, insanlık tarihinde daha dil bile oluşmadan önce hayatta kalmanızı sağlayan sistemle yaparsınız.

Dopaminin Gelgitleri

Böğürtlen için “Vay canına!” hissiniz olmayabilir, çünkü tatlı artık zor bulunan bir şey değildir. Beyniniz enerjiyi hayat tecrübenizde daha az olan ödüller için saklar. Mevsimin ilk vişneleri beni çok heyecanlandırır ama bu heyecan çok sürmez. Vişnelere bakmak beni sürekli mutlu etmez. Beynim dopamini zaten bulabileceğim şeyler için ziyan etmek yerine güncel ihtiyaçlarım için saklar.

Sosyal ödüller her zaman erişilebilir değildir, çünkü şeker ve böğürtlen gibi bir kütleleri yoktur. Sosyal ödülleri aramak ve bulmak dopamin heyecanını harekete geçirir. İnsanlar yıllarca kalp cerrahı ya da rock yıldızı olmak için çaba harcar, çünkü yol boyunca her adım dopamini tetikler. Hedefiniz mükemmel bir cina-yet işlemek ya da sahilde yaşamak olsa da beyniniz sizi o hedefe yaklaştıran her adımda dopamin salgılar. Dopamini tetikleyen

sosyal ödülleri size has hayat tecrübenize bağlıdır. Fakat hepimiz dopaminin hızla emildiği ve dahası için yeni bir ödüle doğru gitmemiz gerektiği gerçeğiyle yaşarız.

Dopamin Arayışı

Dopaminin salgılanışının çok hızlı ve kısa süreli oluşu bir maymun deneyiyle gösterilmişti. Deneyde hayvanlar bir görevi yerine getirmek ve sonunda ıspanakla ödüllendirilmek üzere eğitildi. Birkaç gün sonra ıspanak yerine meyve suyuyla ödüllendirildiler. Bu beklenenden çok daha büyük bir ödüldü ve maymunların dopamini arttı. Fakat meyve suyu ödül olarak verilmeye devam ederken tuhaf bir şey oldu. Maymunların dopamini birkaç gün içinde düşüşe geçti. Beyin o tatlı, sulu ödüle tepki vermemeye başladı. Başka bir deyişle onu artık çantada keklik olarak görüyorlardı. Dopamin ödülleri hakkında yeni bilgiler depolamak üzere gelişmişti. Yeni bir bilgi olmadığına göre dopamine gerek yoktu.

Deneyin sonu üzücü oldu. Deneyi yapanlar ıspanağa geri döndü, maymunlar sinirlendi. Çılgılık attılar ve ıspanakları araştırmacılara fırlattılar. Maymunlar meyve suyu beklemeyi öğrenmişti. Bu onları mutlu etmiyordu, kaybetmek onları kızdırıyordu.

KOKAİN VE DOPAMİN ARASINDAKİ BAĞ

Kokain kullanıldığında dopamin çok daha fazla salgılanır. Koltuğunuzdan kalkmanıza gerek olmadan maraton bitirmiş ya da böğürtlenleri toplamış gibi hissedersiniz. Herhangi bir şey başarmanıza gerek kalmadan başarının heyecanını elde edersiniz. Eğer beyniniz yapay bir etki beklemeyi öğrenmişse doğal ödüller sizi daha az heyecandırır.

Bu tür araştırmalar 1950'lerdeki ilk araştırmalarla elde edilen anlayışı büyük ölçüde değiştirdi. Muhtemelen, elektrik kablolarına bağlanmış bir fareyi ve bir manivelayla "haz düğmesi"nin harekete geçirildiğini duymuşsunuzdur. Fare âni yaşıyordu ve ölene dek o düğmeye basıyordu. Yemek, su ya da eş bulmak için bile mola vermiyordu. Biliminsanları elektrotun hazzı tetiklediğini düşünüyordu. Fakat beyin neden yemekten, içmekten ve çiftleşmekten kesilerek başka bir şeyi haz olarak tanımlasın ki? Ödül *bekletisinin* dopamini tetiklediğini anlıyoruz. Talihsiz fare maniveladan ödül bekleyip duruyordu, çünkü gerçek dünyadaki ödüllerden çok daha fazla dopamin tetikleniyordu.

Dopamin ve Hayatta Kalmak

Olası küçük bir ödül az miktarda dopamin salgılanmasına neden olurken, büyük bir ödül büyük miktarlarda dopamini tetikler. Mesela çocuğu bir arabanın altında kaldığında araba kaldıracı anneler görülmüştür. Çocuğunuzun hayatını kurtarmak genleriniz açısından en büyük ödüldür. Bir anne bilinç düzeyinde genlerini düşünerek çocuğunu kurtarmak için hayatını tehlikeye atmaz, o sırada düşünmüyordur. Bu durumu yaşayan anneler o an ne yaptıkları hakkında bir fikirleri olmadığını anlatır. Dopamin devresinde bu iş için gereken enerjinin açığa çıkması için beynin sözel kısmına ihtiyaç yoktur.

Dopaminle hayatta kalma arasındaki ilişki her zaman çok net değildir. Örneğin bilgisayar oyunları dopamini tetikler ama gerçek ihtiyaçları gidermezler. Bilgisayar oyunları tıpkı sosyal ödüllerde olduğu gibi puanlar vererek zihnini ödüllendirir. Puan toplamak için yemek aramaya tekabül eden "ara ve bul" mekanizmasını harekete geçirirsiniz. Ödüllere ulaştıkça dopaminin keyfini çıkarırsınız. Dopamin, iyi hissetmeyi bilgisayar oyunlarından sağlayabileceğinizi söyleyen bir yol oluşmasına neden olur. Gelecek sefer kendinizi kötü hissettiğinizde, beyninizin bu duygulardan kurtulmak için bildiği yol oyun olur. Memeli beyninizin bakış açısına göre sosyal ödüller daha zor ulaşılabilir olsa da tehdit duygusu daha az hissedilir.

EGZERSİZ: NE ZAMAN DOPAMİN HİSSEDERSİNİZ?

Dopamin bir ödül beklediğinizde hissettiğiniz heyecandır. Aç bir aslan yalnız bir ceylan gördüğünde bir ödül bekler. Susuz kalmış bir fil su kuyusunun izlerini gördüğünde bir ödül bekler. Dopamin, ihtiyacınızın karşılanacağı bir yol gördüğünüzde enerji rezervinizi açığa çıkarır. Bomboş otururken bile ihtiyaçlarınızla ilgili bir şey bulmak için sizi etrafı kolaçan etmeye teşvik eder, "İşte bu," diyeceğiniz ayrıntılar keşfettiğinizde iyi hissettirir. Yapbozda aradığınız parçayı bulduğunuzda hissettiğiniz mutluluğun sebebi de dopamindir.

Gençken dopamini tetikleyen şeyler, bugün de aynılarını yapmanızı isteyen sinir yolları inşa etti. Bu devreler sözcükler olmadan çalışır ve bu nedenle dopamini anlamak zordur. Heyecanlarınızdaki döngülere dikkatinizi vererseniz öğrenebilirsiniz. Bazen başkalarında görmek daha kolay olabilir (tabii bu gözlemlerden pek hoşlanamayabilirler). Aradığınızı bulmanın keyfini yaşadığınız anların farkına varın:

İşinizde

Boş zamanınızda

Başka birisinde

Aramadığınız sürpriz ödüllerde

Daha Fazlasını Aramak

Daha fazlasını aramak “bizim toplumumuz”la başlamadı. Aslında atalarımız aramayı hiç bırakmadı. Karınları doyduğunda daha iyi oklar ve daha sağlam evler yaparak ihtiyaçlarını karşılamının başka yollarını aradılar. Doğru malzemeleri bulmanın onlar için zor olduğunu biliyoruz, çünkü arkeolojik araştırmalar atalarımızın aradıkları malzemeleri hep uzaklarda bulduğunu gösteriyor. O arayış boyunca dopamin nedeniyle kendilerini iyi hissettiler. Fakat o duygu geçti ve aramaya devam ettiler. Her beyin çaba ve ödülü ilişkilendirmeyi öğrendi. Ödül, somut ya da sosyal bir ödül ya da bir tehlikeden kurtulma olabilirdi.

Matematik sınavına hazırlanıyorsanız dopamin dolusunuzdur. Bilinç düzeyinde iyi hissettiğinizi düşünmeseniz bile hayatınızdaki bir şey matematiği ödüllerle ilişkilendirmiştir. Bu yine somut bir ödül, sosyal bir ödül ya da başarı hissi olabilir. Matematik problemi çözmek de başka bir “ara ve bul” hareketidir. Doğru cevabı bulduğunuzda “başardım” hissiyle dolarsınız. O an için tüm kortizol hisleri yok olur. Yanıtınız yanlış olduğunda tekrar denersiniz, çünkü hâlâ ödül beklemektesinizdir.

Sporcular saatlerce antrenman yapar, çünkü beklenen ödüle doğru giden her adım biraz daha dopamin salgılatır. Oyun ya da madalya kazanmak çok miktarda dopamin salgılatır ama bunlar sadece adımdır. Sporcu bu adımları hayatta kalmakla ilişkilendirir. Ödül yine somut bir şey, sosyal ya da içsel bir ödül olabilir.

Her beyin hayatta kalmakla ilgili ödüller konusunda beklentiler yaratır ve onlara doğru adım atar. Beklenen ödüle doğru giderken dopamin size iyi hissettirir.

ENDORFİNLE TANIŞIN

Öfori (coşku), endorfin hissinin genel tanımıdır. Fakat bu nörokimyasal iyi günler için geliştirilmedi. Onu fiziksel acı tetikliyor. Fena şekilde düşmüş ve bir şeyinizin olmadığını zannederken ciddi anlamda yaralanmış olabilirsiniz. Bunun sebebi endorfinin gücüdür.

Endorfin kısa bir süre için acıyı gizler ve bastırır, yaralı bir memeliye güvenli bir yere gidecek zamanı kazandırır. Atalarımız avlanırken bacağı kırıldığında ya da açlıktan ve susuzluktan bitap düştüğünde, başlarının çaresine bakmalarını sağlayan endorfindir.

Spor sonrası mutluluk çok bilinen bir endorfin deneyimidir. Fakat her gün yaptığınız koşuyla yüksek bir endorfin dozu alamazsınız. Endorfin ancak sınırlarınızı zorladığınızda açığa çıkar. Bu da hayatta kalmayı desteklemek için iyi bir yol sayılmaz. Endorfin kendine zarar vermeyi teşvik etmez. Acıdan kaçmanızı sağlar.

Belgesellerde aslanın saldırdığı zebranın kaçmaya çalıştığını gördüğünüz olmuştur. Zebranın eti paramparçadır ama hâlâ koşabilir. Endorfin birkaç dakikalığına acıyı örter ve zebranın kaçmasına yardım eder. Eğer kaçamazsa ve aslana yem olursa, en azından bir endorfin bulutunun içinde ölür. Bu rahatsız eden görüntülere bakarken, doğanın kendine ait bir morfini olduğunu bilmek iyidir. Bu, endorfinin coşkuyla eğlenmek için değil, yaşam savaşına mola vermek için olduğunu bize gösterir.

Acının Değeri Var

Endorfin salgılanması uzun sürmez, çünkü acının yaşamsal bir değeri vardır. Acı, bedeninizin bir şeylerin çok ters gittiğini söyleme yoludur. Acıyı görmezden gelip durursanız sıcak fırınlara dokunur, kırık bacaklarla yürürsünüz. Sürekli endorfinin etkisinde olursanız doğru yaşamsal seçimler yapamazsınız. Nihayetinde sıkıntılı uyarıları fark etmek üzere geliştik, onları görmezden gelmek için değil.

Endorfin keşfedildiğinde içten gelen bir morfin olduğu söylendi, çünkü uyku ilaçlarına benziyordu ve vücudun kendi iç

sisteminde üretiliyordu. Fakat morfinin ilaç sanayisinin endorfini olduğunu söylemek çok daha doğru olur. Afyon ve türevlerinin üzerimizde etkisi vardır, çünkü bizim doğal endorfin alıcılarımıza uyum sağlarlar.

Sürekli endorfin salgılayacak şekilde tasarlanmış değiliz. Spor bunu biraz sağlar ama acı duyana dek spor yapmak hayatta kalmaya ters düşer. Gülmek ve ağlamak iç kasılmalara neden olur ve endorfini tetikler ama neşeye giden bu yol da sınırlıdır. Sahte kahkahalar bunları tetiklemez, gerçek olanlarsa sadece birkaç saniye sürer. Gerçek ağlamalar acı verir ve sahte ağlamalar fiziksel sıkıntıya neden olmaz.

Kırık bir kalp kırık bir kemik gibi endorfini tetiklemez. Endorfin sosyal acıyı örtmez. Geçmişte günlük hayatın içinde o kadar çok fiziksel acı vardı ki sosyal acılar ikinci plandaydı. Şimdiyse fiziksel acıdan, avlanmaktan, kazaya uğramaktan ya da kötü hastalıklardan daha az çekiyoruz. Sosyal hayal kırıklıklarına odaklanmak için daha fazla enerjimiz var. Daha az acının var olduğu bir dünyada daha çok acı çekiyor gibiyiz.

EGZERSİZ: NE ZAMAN ENDORFİN HİSSEDERSİNİZ?

Endorfin fiziksel acıyı örten histir. Endorfin sayesinde yaralı bir hayvan avcıdan kaçır ve hayatını kurtarır. Hayatta kalmak üzere tasarlandık, sürekli iyi hissetmek için değil. Doğanın uyuşturucusu kısa miktarlarda salgılanır, çünkü acı aslında sizin için iyi bir şeydir: Size ateşe dokunmamayı ve kırık bir bacakla yürümemeniz gerektiğini söyler. Spor yapmak iyidir ama spor sonrası mutluluk ancak acı noktasına kadar kendinizi zorlarsanız gerçekleşir. Kendimizi iyi hissetmek için canımızı yakacak şekilde tasarlanmadık. Neyse ki az miktarda endorfin gülünce, ağlayınca ve bazı mantıklı çabalarla açığa çıkıyor. Sürekli o hissi bekleyemezsiniz ama bedeninizin acıyla başa çıkma biçimini kutlayabilirsiniz. Endorfinin işbaşında olduğu anların farkına varın:

Canınız yandı ama birkaç dakika fark etmediniz.

Fiziksel bir çabanın ardından iyi hissettiniz.

Çok güldükten sonra iyi hissettiniz.

Çok ağladınız ve ardından iyi hissettiniz.

Adrenalin Endorfinle Aynı Şey Değildir

Endorfin adrenalinden farklıdır. Paraşütle atlama ya da bungee jumping “adrenalin”i tetikler. Acıyı öngörürsünüz ve bedeniniz acil durumun üstesinden gelebilmek için adrenalin salgılar. Adrenalin bağımlısı acı aramaz ama bir anda gelen enerji acıdan kaçınmak içindir. Yer ayağınızın altından kayarken beyniniz acıyı bekler, bir iple emniyetli bir şekilde bağlı olsanız bile. Beyniniz sizin yarattığınız ve yapay olarak oluşturduğunuz tehditlere değil, gerçek tehlikelere göre tasarlanmıştır.

Adrenalin bu kitabın konusunun dışında kalıyor, çünkü mutluluğa neden olmuyor. O sadece bir yükselme hissi, bedeninizin gaza basması gibi. Bazı insanlar bu hissi sevmeyi öğrenir ama bu, adrenalinin sizin için iyi olduğuna işaret etmez. Aksine, iyi ya da kötü herhangi bir şeyin ölüm kalım meselesi olduğuna ve enerji gerek-

tirdiğine işaret eder. Mesela İsveç kralından Nobel Ödülü alacaksanız, adrenalin size o anın önemli olduğunu söyler ve gerekli enerjiyi sağlar. Aynı şekilde eğer paraşütünüz açılmazsa adrenalin yine devreye girer. Adrenalin diğer nörokimyasalların taşıdığı olumlu ve olumsuz mesajları büyütür. Sizi hızla harekete geçmeye hazırlar ama bu hareketin ileriye mi geriye mi doğru olduğunu söylemez.

OKSİTOSİNLE TANIŞIN

Birine yaslanabileceğinizi hissettiğinizde, bu hissi yaratan oksitosindir. Birine güvendiğinizde ya da size olan güvenini hissettiğinizde oksitosin salgıyorsunuz. Aitlik ve güven hissi oksitosinle ilgilidir.

Oksitosin ve Güven Arasındaki İlişki

Sosyal güven hayatta kalmayı teşvik eder, beyin de bunu iyi bir hisle ödüllendirir. Fakat hayatta kalmanın yolu herkese güvenmekten geçmez. Bu yüzden beyniniz sürekli oksitosin salgılamak yerine sosyal ilişkileri analiz eder.

Bir atı beslemek oksitosin hissinin basit bir örneğidir. Elimde yemekle ata doğru yürürken birbirimizi kontrol ederiz. At yabancılarından korkar ama yiyeceği de ister. Ben de onun kocaman dişlerle dolu ağzına elimi sokmaya çekinirim ama karşılıklı güven hissinin tadına varmak isterim. İkimiz de karşımızdakine güvenilebileceğimize dair kanıt ararız. Diğerinin tehdit oluşturmadığına emin olduğumuzda rahatlar ve iyi hissederiz. Bu oksitosin salınımıdır.

Atlar arkadaşlarına güvenerek hayatta kalır. Sürünün gelişmiş bir alarm sistemi vardır. Her at avcılara yakalanma riskinin yükünü taşır. Arkadaşlarına güvenilebilen at rahatlar ve hayatta kalır.

Memeliler sürü halinde yaşar, çünkü sayının artması emniyet demektir. Grup arkadaşlarından ayrıldıklarında oksitosin azalır ve kötü hissederler. Bir sürü hayvanı, grubundan en azından birini görmezse paniğe kapılır. Onlara tekrar katıldığında oksitosin salgılanmaya başlar ve kortizol yok olur.

Oksitosin ve Üreme

Memeliler üreme söz konusu olduğunda gruplarından ayrılma riskini göze alır. Genç memeliler çiftleşme imkânları için yeni gruplara katılırlar. (Türe bağı olarak, dişiler ya da erkekler ergenlikte gruptan uzaklaşıp.) Bir anne memeli kayıp yavrusunu bulmak ya da doğum yapmak için grubunu terk eder. Üreme davranışları arkadaşlıktan daha fazla oksitosin salgılatır ve bu da memeliyi grubu terk ederek genlerinin peşinden gitmeye teşvik eder.

Memeli doğum yaptığında oksitosin artar. Bu ona sadece doğurmak ya da emzirmek dışında bir de yenidoğanı sürekli olarak koruma güdüsü verir. Oksitosin yenidoğanın beyinde de salgılanır, böylece yavru memeli terk edilme tehlikesini hissetmeden annesine bağlanır. Doğumun ardından kucaklama ve yalamayla daha çok oksitosin harekete geçer. Bu, benzer durumlarda oksitosin akışını devreye sokacak sinir yolları kurar. Bağlılık duygusu oksitosin devreleriyle yaratılır. Zamanla bağlanma anneden sürüye doğru ilerler.

Dokunmak oksitosini tetikler. Primatlar tozları ayıklamak için sürüdeki arkadaşlarının tüylerini parmaklarıyla tatarlar. Oksitosin hem verene hem de alana iyi hissettirir. Maymunlar zamanlarının çoğunu birbirlerine bakarak geçirir ve bu, sosyal işbirliklerini de kurar. Araştırmacılar, daha iyi sosyal ilişkiler kuran maymunların daha iyi çiftleşme fırsatları yakaladığına ve daha çok hayatta kalan yavru edindiğine dair sonuçlara ulaşıyorlar. Sürüde bir çatışma olduğunda, primatlar birlikte büyüdükleri bireylerin tarafında olmaya eğilimli oluyor. Sosyal işbirliği başınızı derde de sokabilir ama oksitosin sizi iyi hissettirir.

Gruba Güvenmek ve Kendine Güvenmek

Sürü ancak kalabalığı takip ederseniz ve onlar koştuğunda siz de koşarsanız sizi korur. Sürünün gördüğü aslanı, koşmadan önce kendiniz görmekte ısrar ederseniz hayatta kalma şansınız azalır. Doğal seçim başkalarının yargılarına güvenebileceğiniz bir beyin yarattı. Fakat sürü davranışlarının insanlar için bir eksisi var. Diğerleri uçurumdan atladığında kendimizin de atlaması konusunda

endişe edebiliyoruz. Grup düşüncesi, çete ve manevi bağlar konusunda endişe duyuyoruz. Kendimizi genellikle aslanlar arasındaki bir kuzu gibi hissediyoruz, çünkü oksitosine ihtiyaç duyuyoruz.

Sürüngeçler diğçer sürüngeçlere karşı sıcak ya da karmaşık hisler duymazlar. Bir sürü kulak ve göz arasında kalmak yerine kendi yalnızlıklarını tercih ederler. Bir kertenkele asla diğçer kertenkelelere güvenmez. Oksitosinin ondaki karşılığı olan kimyasal ancak çiftleşirken ve yumurtlarken salgılanır.

Sürüngeçler doğduklarından itibaren tek başınadır. Ebeveyn bakımına ihtiyaç duymayan yavru kertenkele yumurtadan çıkar çıkmaz koşmaya başlar. Yeterince hızlı koşmadığında ebeveyni onu yer, çünkü bir avcıya yem olması yerine, enerjiyi yeni bir kardeşçer aktararak dönüştürmek onlar için daha iyi bir fikirdir. Balıklar yumurtaların çatlamasını bile beklemez. Döllenmiş yumurtalarını bırakır ve başka hedeflere doğru yüzerler. Bitkiler tohumlarının büyüyüp büyümeyeceğini bile bilmeden rüzgâra bırakırlar.

Öte yandan memeliler çocuklarıyla bağ kurar, çünkü oksitosin alıcıları bizi bununla ilgili iyi hissetmeye hazırılar. (Kuşlarda da ebeveyn bakımı vardır ve oksitosine tekabül eden bir moleküle sahiptirler.) Zaman içinde ebeveyn baği beynin biyolojisini tamamen değıştirmiştir. Memeliler için yaşamsal beceriler olmaksızın doğmak ve bunun yerine hayat tecrübesiyle öğrenmek mümkün hale geldi. Hayatta kalma bilgisine sahip şekilde doğan sürüngeçlerin, balıkların ve bitkilerin aksine, memeliler kırılgan ve bilgisiz doğar. Memeli beyni rahimde ya da yumurtada tamamen gelişmez. Onu çevreleyen dünyayla iletişim kurarak gelişir. Bir memeli beyni gelişirken korunmaya ihtiyaç duyar ama bu yatırımın büyük bir avantajı vardır: Her nesil kendini, atalarının değıl kendi yaşadığı dünyaya uygun şekilde hayatta kalmaya programlar.

Beynin Boyutu Önemli

Hayvanın beyni ne kadar küçükse önceki yaşamsal becerilere o kadar çok bağli olur. Önceden bağlantılar kurmuş beyin belli ekolojik ortamlara adapte olabilir ama bu ortamların dışında çok geçmeden ölür. Hayvanın beyni ne kadar büyükse, yaşamsal

deneyimlerle hayatta kalma becerileri edinmesi o kadar kolay olur. Büyük bir beyin bağlantılarla doğmak yerine bağlantılar kurar. Canlının beyni ne kadar büyükse, doğumdan sonra o kadar süre çaresiz kalır. Beyni işe yarar bağlantılarla doldurmak zaman alır.

Büyük beynin devasa bir hayatta kalma çelişkisi vardır, çünkü savunmasız bir yenidoğan, avcılar tarafından kolayca yenir. Büyük beyinli bir babun ya da fil, küçük beyne sahip bir yılan ya da kertenkele gibi sadece birkaçı hayatta kalacak yüzlerce yavru doğurmaz. Sıcakkanlı, büyük beyinli yavrunun doğması zordur, bu yüzden anne yaşamı boyunca ancak birkaç tane yapabilir. Onu da avcılara kaptırırsa genleri tükenir. Bu nedenle elinden gelenin en iyisini yaparak her bir yavrusunu hayatta tutmaya çalışır.

Oksitosin ve Bağlanma

Her bir çocuğa ne kadar yatırım yaparsanız, öldüğünde o kadar kaybedersiniz. Bağlanma bu stratejinin işe yaramasını sağlar. Anne memeliler yenidoğanları daima korur ve sürü de onlara yardım eder. Avcının biri küçük bir memeliyi kaptığında, anne üreme kapasitesinin önemli kısmını kaybetmiş olur ama oksitosin bağlanma duygusunukorumaya devam eder.

İnsanlık tarihinin büyük bir kısmında, insanlar hayatlarını içi-ne doğdukları bağlarla geçirdiler. Yeni bir gruba karışarak çiftleştikleri oldu ama bu değişimler genellikle sınırlıydı. Günümüzde kalıcı, uzun süreli bağlanmalar daha az tercih ediliyor ve genellikle küçümseniyor. Fakat yine de onlar olmadan bir şeyler yanlış gidiyor hissine kapılıyoruz. Nedenini bilmiyoruz ama “herkesin adımızı bildiği” o yeri arayıp duruyoruz. Ya da insanların aynı tepkiyi verdiği kalabalık stadyumlar, konser salonları, öfkenizi paylaşan siyasi topluluklar. Yorumlarınıza yer veren çevrimiçi forumlar. Bu tür şeyler iyi hissettir çünkü sosyal ittifaklar oksitosini tetikler. Tabii ki bunlar sadece kısa güven anları, kısa sürede son bulacak salgılamalardır. Ve bu yüzden beyin daima daha fazlasını salgılayacağı fırsatları arar.

EGZERSİZ: NE ZAMAN OKSİTOSİN HİSSEDERSİNİZ?

Oksitosin, gardınızı indirmenin ve güvenciklerinizin yanında olmanın verdiği hazdır. Güvenme bilinçli bir tercih değildir ama güvenciklerinizin yakınlığıyla kendinizi emniyette hissedersiniz. Oksitosin, sürüsü tarafından çevrelenmiş bir ceylanda ya da tüyleri okşanan bir maymunda salgılanır. Sosyal ittifaklar hayatta kalmayı destekler ve memeliler bunun iyi hissettireceği bir beyne sahiptir. İnsan beyni biraz farklıdır ve yanımızda kimse olmadığında bile sosyal desteğin tadını çıkarırız. Bizim oksitosin yollarımız hayat tecrübesiyle kurulur. Memeliler doğumda oksitosin salgılar ve bu, bizim çekirdek bağlanma devrelerimizi kurar. Kendimizi oksitosin salgılanırken her ne deneyimlersek ona güvenecek şekilde kurgularız. Genç bir memeli, bağına annesinden sürüye doğru böyle geçer. İnsanlar genellikle içinde büyüdüğü sürüyü terk eder ama beynimiz yine de oksitosin ister. Gardınızı indirdiğiniz aşağıdaki gibi fırsatlarda tetiklenen olumlu hissin farkına varın:

Birisi sizi koruduğunda ya da desteklediğinde

Birisini koruduğunuzda ya da desteklediğinizde

Güvendiğiniz birisinin dokunuşu

Güvendiğiniz birisinin fiziksel varlığı

İhanetle Baş Etmek

Fakat zaman zaman güven ihanete uğrayabilir. Kötü hislerden kaçındığımız için ne zaman güvenip güvenmeyeceğimiz konusunda dikkatli kararlar veririz. Primatlar arkadaşları konusunda seçici olmaya yetecek kadar nörona sahiptir. Maymunlar “ya hep ya hiç” tarzı yerine toplulukla bireysel bağlar kurar. Her bir sosyal etki-leşimle oksitosin ya da kortizol devrelerini güncellerler. Zamanla “arkadaşlarınızı tanır” hale gelirsiniz, çünkü nörokimyasallarınız diğer insanların hayatta kalmanız için iyi ya da kötü olduğunu size hemen söyler.

Primatlar sosyal ilişkilerinde uzlaşmacıdır. Bunu günlük hayatınızda da, ailenizle, dostlarınızla, iş arkadaşlarınız ve komşularınızla ilişki içinde olduğunuzda görürsünüz. Başkaları bunu yaptığında sinir bozucu bulabilirsiniz. Ama destek aradığınızda siz de hayatta kalmaya çalışıyormuş gibi hissedersiniz. Sosyal işbirliği, tehlikede olma hissini oksitosin sayesinde emniyette olma hissine dönüştürür.

OKSİTOSİN VE UZUN SÜRELİ BAĞLAR

Memeli dünyasında tekeşlilik nadirdir ama yüksek oksitosin sahibi türlerde görülür. Memelilerin çoğu çiftleştikleri eş yerine birlikte yemek arayacakları eşle bağ kurar. Birlikte çalıştığınız ve yemek yediğiniz insanlar konusunda karışık hisleriniz olabilir. Onlara bazen güvenemeyebilir ve neden katlandığınızı anlamayabilirsiniz. Fakat onlardan ayrıldığınızda oksitosininiz azalır ve memeli beyniniz bir şeylerin ters gittiğini söyler.

SEROTONİNLE TANIŞIN

Saygı görmek iyi hissettirir, çünkü serotoninini tetikler. Bu iyi his, daha fazla saygı aramanıza neden olur ve bu da sizi hayatta kalmaya teşvik eder. Bu şekilde düşünmediğinize emin olabilirsiniz ama bu dinamiği başkalarında görebilirsiniz. Hayvanlar dünyasında saygı görmek bir şekilde DNA'yı geliştirir. Elbette hayvanlar o anda genleri düşünmezler. Sosyal üstünlüğü ararlar çünkü serotonin onlara iyi hissettirir. Çatışmadan kaçınırlar çünkü çatışma acıyla bağlantılıdır. Memeli beyni daima, acı vermeden iyi bir his veren serotoninini yakalamaya çalışır.

Üstünlük ve Serotonin Arasındaki İlişki

Her memeli türü üstünlük ve boyun eğme mesajı veren hareketlere sahiptir. Üstünlük mesajları yiyeceği kontrol altında tutmak ya da bir çiftleşme fırsatını yönetmektir. Boyun eğme hareketiyle bireyi çatışmadan ve daha güçlü bireylerden korur. Hayvanlar ancak rakiplerinden daha güçlü olduklarına inandıklarında kavga ederler. Çatışmadan genellikle kaçınılır, çünkü hayvanlar karşı tarafa kıyasla güçlerini belirlemede beceriklidirler ve daha zayıf olan zarardan kaçınmak için teslim olur.

İnsan dünyasında hâkim olmak ve ikincil pozisyonunda olmak konusunda her gün gidip geliriz. Bazen iyi niyeti sürdürerek başa geçeriz, başka zamanlardaysa kontrolü bırakırız. Asla üstün durumda olmamanız gerektiğini söyleyebilirler ama kapıda “önden buyrun” dediğinizde, karşı taraf da aynısını söylerse ve birisi adım atmazsa sonsuza dek o kapı eşiğinde kalabilirsiniz. Belki daha fazla ısrar ederek en son siz geçecek ve üstünlüğü hissedeceksiniz. İşte bu, memeli beyninizin serotonin arayışı.

Memeliler üstün oldukları durumları arar, çünkü serotonin bu gibi durumlarda memeliyi iyi hissettirir. Alfa Vervet maymununun, aynalı cam yardımıyla sürüden ayrı tutulduğu bir deney de bunun doğruluğunu göstermektedir. (Alfa, grubun diğer üyeleri tarafından saygı duyulan bireydir.) Bu deneyde vervet maymunu, türünün tipik baskın alfa tavrını sergiledi ama çevresindekiler her

zamanki gibi boyun eğmedi, çünkü ayna onu görmelerini engelliyordu. Bunun sonucunda maymun kötü hissetti ve serotonin oranı düştü. Deney sürdükçe serotoninini düşmeye devam etti ve acısı büyüdü. Serotoninini yüksek tutmak için ötekilerin ona boyun eğdiğini görmesi gerekiyordu.

Serotonin ve Hayatta Kalmak

Yaşayan tüm canlılarda, amip dahil, serotonin vardır. Tek hücreli canlılar serotoninini bize kıyasla çok değişik bir şekilde kullanır. Biz insanlarda serotoninin çoğu beynimizde değil, sindirim sistemimizdedir. Bir amip sinir ve sindirim sistemini ayıramayacak kadar küçüktür, bu yüzden serotoninini iki şekilde kullanır ve bu da çoğu şeyi açıklamaktadır. Serotonin, amipin vücuduna, yemeğe doğru gitmesini ve onu sindirmek için hazır olmasını söyler. Mekanizma inanılmaz basittir. Amip sürekli ilerler ve hücre duvarından az miktarda su geçirerek tehlikeleri kontrol eder. Eğer su örneği çok miktarda yabancı madde içerirse, amip bunu tehlike olarak algılar ve başka bir yöne doğru ilerler. Örnekte az miktarda yabancı madde varsa, amip bunu beslenme fırsatı olarak kabul eder ve serotonin salgılar. Bu da kuyruğunu güçlendirir, böylece hızlı hareket eder ve sindirim sıvıları çalışmaya başlar. İhtiyacını gidermesinin güvenli olduğunu ona serotonin söylemiştir.

Memelilerde serotonin gıdaya ve diğer kaynaklara güvenli erişime sahip olma hissidir. Sürüdeki daha güçlü memeliler yemek ve çiftleşme fırsatları doğduğunda üstünlük kurar. Bu, doğanın o saf yaklaşımıyla ilgili kafamızı karıştırabilir ama yakından bakıldığında sonsuz sayıdaki türün her birinin kendine has bir rekabet biçimi olduğu görülebilir. Hayvanlar çoğu zaman yemek için, çiftleşme fırsatları için savaşırlar ve yavrularını büyütme için ellerinden geleni yaparlar. İnsanlar bu güdülerini kontrol altında tutar ama atalarımızdan sosyal üstünlükle iyi hissettiren bir beyin bize miras kalmıştır. Çatışma gibi kötü duygular olmadan sosyal önemin iyi hissini tadını çıkarmanın yollarını ararız.

12 memesi ve 16 yavrusu olan bir anne domuzun küçük yavrusunu düşünün. Her bir yavru doğum ânından itibaren beslenmek

için çaba gösterir. Bu noktada karmaşık kararların alınması gerekmektedir. Eğer bir yavru yeterince uğraşmazsa açlıktan ölebilir ama çok fazla savaşırsa da çatışmada zarar görebilir ve sahip olduğundan fazla enerji sarf edebilir. Serotonin domuz yavrusunun hakkını korumadaki dozunu bulmasına yardım eder. Galip geldiği her seferde bir miktar serotonin salgılanır. Bu da iyi hissi aramaya devam etmesini sağlar ve besin kazanmasına yardım eder. Zaman zaman kaybeder ve serotonin düşer. Bu da pes edip enerjisini korumasına teşvik eder. Serotonin çıksa da inse de harcadığı enerjiyi aldığı gıdayla dengeler ve hayatta kalmasına destek olur.

Yavru domuz yeterince beslenmediğinde kortizol devreye girer. Bu da onu öfkeliendirir ve gıda aramaya yöneltir. Öfke sosyal üstünlükten farklıdır, çünkü serotonin iyi hissettirirken kortizol kötü hissettirir. Sosyal üstünlük, ihtiyacınızı gidereceğinize dair sakin ve güvenli bir beklentidir. Kortizol eğer derhal harekete geçmezseniz çok kötü şeyler olacağı duygusudur.

Eğer domuz yavrusu fazladan enerjiye sahipse memenin üstünde hâkimiyet kurmak ve diğerlerini memeden uzaklaştırmak ister. Bunu başarırса daha iyi bir memenin, yani annenin kalbine yakın olanın peşine düşer. En üstteki meme daha fazla besine ve sıcaklığa sahiptir. Araştırmacılar bundan hâlâ emin değil ama çiftçilerin yüz yıllık gözlemi böyle söylüyor.

Anne domuz bu çatışmaya müdahale etmez. Kardeşler birkaç günlük olduktan sonra bunu kendi aralarında çözerler. Her yavru acı ve haz deneyiminden bir şeyler öğrenir. Her beyin ne zaman devam edip ihtiyaçlarını gidereceğini ve ne zaman geri çekilip acıdan kaçınması gerektiği konusunda beklentiler inşa eder. Kısa bir süre sonra domuz yavrusu kendi gıdalarını aramak için yola çıkmaya ve çiftleşme fırsatları için yarışmaya başlar.

Grup İçinde Çatışma

Her beyin serotonine ihtiyaç duyar ama bu isteği başkalarında görmek kolayken kendimizde görmek zordur. Buradaki asıl mesele, en iyi memeye doğru ilerlemeye devam etmenin gerekliliği değildir, beyninizin kaynaklara erişiminizi sağlayan yolları size

göstermesidir. Erişim güvenli görüldüğünde o an için iyi hissedersiniz ve onu daha güvenli kılmanın yollarına bakarsınız. Diğerleri de yerlerini güvence altına almaya çalıştığında sinirlenebilirsiniz. Fakat bunu yaptığınızda, “Hayatta kalmaya çalışıyorum” diye düşünürsünüz.

Kaynakları güvenceye almak gruplar halinde yaşayan canlılar için karmaşık olabilir. Yalnız bir sürüngen diğerlerini düşünmeden yemeğe hücum eder. Fakat grupla yaşayan bir memeli yemeğe yöneldiğinde ona saldıracak daha büyük ve güçlü bir bireyle karşılaşabilir. Zarardan kaçınmak, herhangi bir yiyeceğe ulaşmaktan çok daha fazla hayati önem taşır. Bu nedenle, kendinizi diğerleriyle kıyaslamak ve daha güçlü olup olmadığınıza karar vermek yeme dürtüsünden daha fazla baskı yapar. Bir memeli daha zayıf olduğunu gördüğünde, diğeri yiyene dek kendini tutar. Bir memeli kendisinin daha güçlü olduğunu gördüğündeyse serotonin salgılar ve yemeğe doğru ilerler.

ERKEK VE DIŞI HAYATTA KALMA STRATEJİLERİ

Erkek ve dişilerin stratejileri her bir türün üreme adaptasyonlarına bağlı olarak değişir. Her nesil DNA'sını yaymanın en iyi yollarını arar. Türlerin çoğunda dişiler her bir yavruya o kadar fazla yatırım yapar ki genleri yavruların hayatta kalmasına odaklanır. Bir erkeğin üreme başarısıysa çiftleşme fırsatlarını artırmasında yatar. Bu stratejilerle her iki cins de ihtiyaçlarının karşılanacağı şekilde üstünlük kurar ya da teslim olur.

Zayıf olana hükmetmemiz gerektiğini söylemiyorum. Sosyal kıyaslar yaparak üste çıkmanın evrimsel bir dürtü olduğunu fark etmemiz gerektiğini söylüyorum. Yavru memeliler rağbet gören kaynağa giden yolda dururlarsa daha büyük bireylerin onları ısıracığını hızla öğrenirler. Isırılmanın verdiği acı yavruya geride

durması gerektiğini öğretir. Bir hayvan geride durduğunda buna “işbirliği” diyebilirsiniz ama hayvan sadece yeme ve üreme şansını istemektedir. Bu, işbirliği değil, hedefe gitmek için güvenli fırsatları kollamaktır.

Hayvanlar kötü günler için para biriktirmez. Gelecek için yatırım yapmalarının tek yolu, bugünkü fazla enerjiyi sosyal güce çevirerek ertesi gün hayatta kalmalarına yardım etmesini sağlamak olur. Bu yüzden her memelinin sürüde hiyerarşik bir yeri vardır. Bu organizasyon bilinçli olarak yapılmaz. Her birey kimden korktuğunu ve güvendiğini basitçe hatırlar ve hiyerarşi kendiliğinden oluşur. Kortizol bir memeliye, daha güçlü bir grup arkadaşıyla karşı karşıya geldiğinde kendini korumak için çömelmesi gerektiğini söyler. Serotonin bir memeliye, saygı görüp ihtiyacını karşılayacak güçte olduğunda gururla (ya da havayla, nasıl baktığınıza bağlı) kabarmasını söyler.

Sürünün ortasına yani avcılardan daha iyi korunabileceği yere yönelen bir inek dış taraflarda bulunanlardan daha güvendedir. Diğerlerini ittiren inek üreme ve yavrusunu hayatta tutma fırsatlarını artırmış olur. Boğalar genellikle çiftleşme zamanına kadar sürüden uzak durur. O zaman da diğer erkeklerin üzerinde hâkimiyet kurmak için savaşırlar. Baskın boğalar sürünün ortasına ilerler ve orada yine en baskın ineklerle çiftleşir. Sosyal üstünlük her türde o veya bu şekilde başarılı üremeyi destekler. Bu davranışı savunuyor değilim, sadece çatışmadan kaçınırken iyi hissetmenin insan açısından ne tür bir mücadele olduğunu anlatmaya çalışıyorum.

Hayvanlar Gerçekten Kendini Düşünmez mi?

Hayvanların fedakâr olduğunu duymuş olabilirsiniz. Doğanın iyi olduğuna dair kanıtları talep ediyoruz, araştırmacılar da bu talebi karşılamaya çalışıyor. Bilim adına yapılan yüzlerce çalışma hayvanların fedakâr olduğuna dair bir fikir oluşturdu. Bu fikir genellikle yapay laboratuvar senaryolarıyla ortaya çıktı. Yaban hayatta hayvanlar yemek peşindeki yavruların ağızından yemeklerini kapıyor ama bu haberlerde yer almıyor.

Hayvanlar dünyasında yüksek statüye sahip erkekler genellikle daha fazla çiftleşme fırsatı yakalar. Yüksek statüye sahip dişiler daha doğurgan olur ve yavrularının hayatta kalma oranı daha fazladır. Sosyal üstünlük peşindeki beyinler kendilerinden daha fazla üretti. Biz de onlardan geliyoruz.

Aynı zamanda oksitosin salgılamak için sosyal güvene ihtiyacımız var. Beyniniz sürekli oksitosini kaybetmeden ve kortizolü artırmadan serotoninin keyfini sürmenin yollarını arar. Örneğin bir toplantıdaki yorumunuz beğenildiğinde iyi hissedersiniz. Fakat toplantıda üstünlük taslarsanız hissini acıya dönüştürebilir. Tüm bu acı ve haz deneyimleri kendinizi iyi hissetmek ve hayatta kalmanın yolunu bulmak için bağlantılar kuruyor. Beyniniz varolan devrelerinizle hep saygı görmeye çalışıyor. (Bu *I, Mammal: Why Your Brain Links Status and Happiness* adlı kitabımın da konusu.)

EGZERSİZ: NE ZAMAN SEROTONİN HİSSEDERSİNİZ?

Serotonin önemli olma hissidir. Başkalarının kendilerini önemli hissetmekten hoşnut olduğunu görürüz ama bunu kendimizde görmekten nefret ederiz. Beynimizin doğal olarak sosyal üstünlük arayacak şekilde tasarlandığını bilmekte fayda var, çünkü beyin kendi genlerinin kopyalarını üreterek gelişmiştir. Çatışmadan kaçınırız çünkü saldırganlık genlerimizi yok edebilir. Yani memeli beyni sosyal verilerin hesabını sürekli tutar ve kendini ortaya koyacak güvenli bir yol bulduğunda serotoninle ödüllendirir. Büyük bir insan korteksi fiziksel mücadele yerine soyut durumlarda serotonin salgılar. Mesela “gurur”, “güven” ya da “özsaygı”. Böylece iyi hissedersiniz, itiraf etmek istemese de. Serotonin salgılamanın içinizdeki memelinin isteği olduğunu fark etmek bir beceridir. Şunları gözlemleyin:

Sevmediğiniz birisinin önem arayışı

Sevdiğiniz birisinin önem arayışı

Kendinizi saygı görmüş hissettiğiniz bir an

Rekabetten zevk aldığınız bir an

Hepsi Görecelidir

Geçmişteki serotonin deneyimleriniz güncel beklentilerinizi oluşturacak devreler inşa etmiştir. Evrenin efendisi olmayı beklerseniz çoğu zaman size saygısızlık edildiğini düşünürsünüz. Hayatınız aslında oldukça yolunda olabilir ama başkalarının daimi hayranlığını beklerseniz hayal kırıklığı yaşarsınız. Bakış açısını farklı kurmuş birisi, dünyadan aldığı saygının tadına varabilir, ayrıca serotoninin sakin ve güven dolu hissini yaşayabilir.

Sosyal üstünlük sosyoekonomik statüden farklıdır. Dünyanın en zenginleri listesindeki üçüncü kişi, dört numaraya düştüğünde kendini yaşamsal tehdit altında hisseder. Bunun aksine, düşük sosyoekonomik statüye sahip birisi çevresindekilere sertçe hükmedebilir ve bu konuda kendini iyi hissedebilir.

Sosyal üstünlük taktikleri zenginlik ve statüyle ilgili değildir.

Görünüm daha uygun bir örnek olabilir. Tamamen aynı görünen iki kişiden birisi görüntüsüyle saygı uyandırdığını hissederken diğeri tam aksini hissedebilir. Nörokimyasallarımız kurduğumuz devrelerle oluşan beklentilere bağlıdır.

Beyniniz Neden Mutsuzluk Yaratır

MUTSUZ KİMYASALLAR DOĞANIN GÜVENLİK ALARMIDIR

Güneş altında yatan bir kertenkele görürseniz onun huzurun tadını çıkardığını düşünebilirsiniz. Aslında kertenkele ölümden kaçmaya çalışıyordur. Soğukkanlı sürüngenler güneşlenmezlerse ısı kaybından ölebilirler. Fakat güneş altındayken de bir avcı tarafından canlı canlı yenme tehlikesi vardır. Bu yüzden kertenkele güneş ve gölgenin ölümcül tehditleri arasında mekik dokur. Kötü hislerinden kaçarak bu kararları verir.

Vücut ısısı düştüğünde ve kortizol salgılanmaya başladığında güneşe koşar. Güneşe maruz kalıp savunmasız olduğunda, sürekli avcıları gözler ve en küçük bir tehlike ihtimalinde kaçır. İyi vakit geçirdiği söylenemez. Fakat hayatta kalır çünkü beyni birbiri ardına gelen tehlikeleri tartmada beceriklidir.

İnsanın beyin sapı ve beyinciği tuhaf bir şekilde sürüngen beynine benzer. Doğa sıfırdan başlamak yerine eski parçaları uyumlu

hale getirir. Metabolik denge ve olası tehlikelere hazırlıklı olmak gibi durumlar için hâlâ sürüngen beynini kullanıyoruz. Memeliler buna sosyal hayatı mümkün kılan bir katman daha ekledi. Bu katman geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki döngüler arasında bağlantı kurar. Sürüngen beyniniz daha yüksek katmanlar ve bedeniniz arasındadır. Bu yüzden sosyal hayatta vücudunuzu tehdit altında hissetmeniz şaşırtıcı değildir. Çoğu insan oldukça fazla tehdit hissediyor, bu yüzden tehdit alarmınızın nasıl çalıştığını bilmek işe yarar.

KORTİZOL NASIL ÇALIŞIR?

Kortizol vücudunuzun acil durum alarm sistemidir. Kortikoid hormonu sürüngenler, amipler, balıklar ve hatta kurtçuklar tarafından yaşamsal tehlikelerle karşılaştıklarında üretilir. İnsanda “acı” denen hissi uyandırır. Acı sizi uyarır. Kötü hissedersiniz çünkü bu işe yarar – dikkatinizi onu durdurmaya verirsiniz. Beyniniz acıdan kaçınmak için deneyimizin ayrıntılarını kaydeder, böylece gelecekte neyi aramanız gerektiğini bilirsiniz. Geçmişte acıyla ilişkilendirdiğiniz şeyler gördüğünüzde kortizol salgılanmaya başlar, böylece gelecekteki acıdan kaçınacak zamanınız olur. Büyük bir beyin çok fazla bağlantı oluşturabilir, bu da çokça acı olasılığını öngörebilmek demektir.

Kortizol salgılandığında oluşan hisse “korku” deriz. Fakat kortizol yavaşça yükseliyorsa “endişe” ya da “stres” deriz. Bu kötü hisler size hızlı davranmazsanız acının geleceğini söyler. Sürüngen beyniniz neden kortizol salgıladığını söyleyemez. Oluşan elektrik, bir yol inşa eder. Bunun nasıl olduğunu anladığınızda, içsel alarmlar ile dışsal tehditleri kolayca ayırt edebilirsiniz.

Dünya daha iyi bir yer olsaydı kortizolle uğraşmazdık diye düşünebilirsiniz. Fakat beyniniz her hayal kırıklığını tehdit olarak algılar ve bu karşılığın bir değeri vardır. Sizi zamanında uyararak ilerideki başarısızlıkları ve hayal kırıklıklarını engeller. Mesela, su bulmak için kilometrelerce yürüyüp yanlış yolu takip ettiğinizi fark ettiğinizde, o kötü his sizi yanlış yolda daha fazla yürümekten alıkoyar. Daima mükemmel öngörülerde bulunamazsınız, bu

yüzden kortizolün her zaman bir görevi vardır. Kortizolü anlamak çevrenizdeki dünyayla barışmanıza yardımcı olur.

KORTİZOL ACIDAN ÖNCE HAREKETE GEÇEREK BAĞLANTI KURAR

Acıdan hemen önce deneyimlediğiniz duysal girdiler hayatta kalma açısından gerekli bilgilerdir. Tehlike daha gerçekleşmeden sizi koruyabilir. Beyin bilinçli bir çaba göstermeden çok fazla bilgi depolar, çünkü duysal girdiler yok olmadan önce bir süre elektriksel olarak aktif kalırlar. Bu “geçici bellek” acıya sebep olan olayları içeren devreler kurar. Böylece mantıklı bir analiz yapmış olmasanız da olası tehlikeleri tespit edebilirsiniz.

Bazen beyin acı ve acıdan önceki anlarla ilgili tuhaf bağlantılar kurar. Mesela gülme sesi duyduğunda paniğe kapılan bir kız vardı. Bu kız bazı arkadaşlarının öldüğü bir araba kazası geçirmişti. Komadan kazayı hatırlamadan uyandı ve kahkaha sesinde panik ataklar geçirmeye başladı. Terapisti ona çarpma ânında arabanın arkasında güldüğünü ve eğlendiğini hatırlamasına yardımcı oldu. Sürünge beyin kazanın acısını o an duyduğu kahkahayla birleştirmişti. Tabii ki korteksi kahkahanın kazaya neden olmadığını biliyordu. Fakat büyük acılar, korteks onları filtreleyip şekillendirmeden önce büyük kortizol devreleri kurar. Kahkaha duyduğunda kortizol devreleri acıdan acilen kaçmasını gerektiren bir şeyler yapmasını söylüyor ama kız ne yapacağını bilmiyor.

Bu tuhaf tehlike hissi sizi hayatta kalmaya ilginç bir şekilde yönlendirir. Bir kartal tarafından takip edilen bir kertenkele düşünün. Pençelerin sesi kertenkelede kortizolü tetikler ve bir anda tüm nöronlar aktif hale gelir. Elektrik hareketinin sürdüğü birkaç dakika boyunca acıyla ilişkilendirilen bütün devreler çalışır. Bu ilk uyarı sistemi çaba harcamaksızın devreye girer. Kartalın kokusu ya da gölgesi artık kertenkelenin kortizolüyle bağlantılıdır. Kendini kurtarır ve hayatta kalırsa, artık yeni ve çok etkin bir devresi daha olur. Ayrıca kortizol sürünge tam olarak ölümün ve hatta kartalın ne olduğunu “bilmesine” gerek olmadan ondan kaçınmasını sağlar.

ACI HATIRANIN BİR SEBEBİ VAR

Acı bizim uyarı tabelalarımızı oluşturur. Büyük bir acı söz konusu olduğunda “fobi” ya da “travma sonrası stres” adı verilen büyük uyarı devreleri oluştururuz. Daha ufak acılar daha küçük uyarı devreleri oluşturur ve bunların pek farkında olmayız. Bazen her zaman mantıklı olmayan ama bizi uyaran duygularla dolarız. Kötü tahminler yapan devreleri silip kurtulabilsek iyi olabilirdi. Fakat bunu yapamayışımızın yaşamsal bir sebebi var. Atalarımızın zehirli böğürtlen yiyen birisinin öldüğünü izleyişini düşünün. Kortizol salgılanır ve o böğürtlen sonsuza dek hatırlanır. Yıllar sonra çok acıktığında bile o böğürtleni reddeder. Kortizol devreleri hep görev başındadır ve atalarımız bu yüzden hayatta kalmıştır.

Günümüzde “Hayatta Kalmak” ve Atalarımızın Mücadelesi

Kortizol devreleriniz vardır ve her zaman mantıklı olmayan ölüm kalım duyguları yaratır. O çok beklediğiniz terfi gerçekleşmediğinde ya da birisi parkta saçınızı çektiğinde ölmeyeceğinizi bilirsiniz. Postanede uzun bir sıra olduğunda ya da park cezası aldığınızda da ölmeyeceğinizi bilirsiniz. Ama nörokimyasallarınız bir başarısızlıkla karşılaştığınızda size hayatınızı tehdit eden acil bir durum olduğu duygusunu verir.

Sıklıkla modern yaşam bu duygudan sorumlu tutulur, aslında atalarımız çok daha zor yaşam mücadeleleriyle karşı karşıyaydı. Geçmişte yaşasaydınız, evinizi, gıdanızı ve içme suyunuzu böcekler basabilirdi. Sürekli bir yerleriniz kaşınabilirdi. Kardeşlerinizin ölümünü görebilirdiniz. Komşularınız evinizi işgal edebilir, size tecavüz edebilir ve eşyalarınızı yağmalayabilirdi. Cinsel partnerinizi seçmekte özgür olmayabilirdiniz. Kortizol size “bir şey yap” hissini çok sık verebilirdi ve her zaman bunu durduracak bir yol bulamayabilirdiniz.

Kortizol hayatın bugün daha kötü olduğu inancını yaratır. Sınavlarınız için ya da şişman görüldüğünüz için endişelendiğinizde kortizol yok olmanın eli kulağında olduğu hissini verir. Ataları-

nızın karşılaştığı tehditleri düşündüğünüzde kortizol tetiklenmez, çünkü kortizolü birebir deneyimler oluşturur. Ve atalarınızla çok az ortak deneyiminiz vardır.

Size hayatın son günlerde pek de iyi gitmediğini söyleyen insanlar desteğinizi kazanmak için tehdit altında olma hissinizi onaylar. Bu hissin bu kadar küçük aksiliklerle ortaya çıkmasına inanamıyor olabilirsiniz. Daha büyük tehlikeler ararsınız ve çoğu insan size bu konuda kanıtlar sunar. Haberleri izler ya da siyasi konuşmaları dinlerseniz, dünyanın batmak üzere olduğundan emin olursunuz. Dünya batmaz ama siz kutlama yapamazsınız, çünkü yeni bir afet haberi dikkatinizi çeker. Bu size kendinizi daha kötü hissettirir ama izlemeyi bırakmaktan korkarsınız, çünkü bu sizi tehdit altında olma hissiyle baş başa bırakır.

Nesil Farkları

Biz elbette büyüklerimizin korkularıyla savaşmayı severiz. Muhtemelen atalarınızı o zehirli böğürtleni kahramanca yerken ve zararsız olduğunu kanıtlarken hayal edersiniz. Tüm eski uyarılar yanlış ve arkadaşlarınızın uyarıları daima doğru olsa hayat kolaylaşırdı. Fakat dünya daha karmaşık bir yer ve geçmişte zehirli böğürtlen uyarılarını ciddiye almayan birisi acıktığında öldü ve genleri yok olurdu. Genlerimiz depoladığı bilgilere güvenen insanlardan geliyor. Bu mekanizma kusurlu görünebilir ama tehlikeleri doğuştan biliyor olmaktan çok daha etkili. Atalarımızı korkutan her neydiyse onlardan korkarak doğmak yerine deneyimlerle öğreniyoruz. Her insan nesli kendi kortizol salınımına göre tehlikeden öğreniyor. Aynı zamanda büyüklerimizden de tehlikeyi öğreniyoruz ama her nesil büyüklerinin korkularını küçümseyip kendilerinininki oluşturma eğiliminde oluyor.

Ben bunu acı dolu bir şekilde öğrendim. Bir sabah annem tezgâhta unuttuğu süt yüzünden tüm gece uyuyamadığını söylemişti. Onun endişesini küçümsedim. Fakat o öldükten sonra anladım ki çocukluğunda sütü dışarıda bıraktığında aç kalacağını öğrenmişti. Aynı şekilde üç kardeşi de aç kalacaktı, çünkü onları doyurmaktan da sorumluydu. Yaşadığı gerçek acı beyninde

halihazırda varolan şeyleri harekete geçirmişti.

Keşke bunu o hayattayken anlasaydım. Tek yapabildiğim, beynimin kendi deneyiminden öğrendiği gerçeğiyle memnun olmak. Onun korkuları ayna nöronlar sayesinde benim deneyimimin de bir parçasıydı. Onun korkuları sayesinde benim yolda oynamam, zehirli böğürtlen yemem gerekmedi. Kendi tehlike alarmımı oluşturdum ve bu alarmin da kendine has gariplikleri var.

Deneyimlerden Ders Çıkarmak

İnsan beyni geçmişteki acılardan genelleme yapar. Bu yüzden bazen fazla tepki veririz ama acılardan ders çıkarmıyor olsaydık sonuç daha kötü olurdu. Denizanaları insanlar gibi genelleme yapmaz. Bir dokunaçları sıcak ocağa değdiğinde diğerlerini de dokundurabilirler. Bizim beynimiz ise geçmişteki acıyı gelecekteki olası acıyla ilişkilendirir. Tehlikeleri o kadar verimli bir şekilde öngörürüz ki, yirmi yıl sonra 10 milyonda 1 insanın zarar göreceğini söyleyen birtakım istatistiksel verilere üzülürüz. Patronumuzun kaşı bir milim kalksa kendimizi tehdit altında hissederiz. Acıyı öngörmekte bu kadar iyi olmak çok zordur.

EGZERSİZ: KİŞİSEL GÜVENLİK ALARMINIZ

Geçmişte kortizolünüzü tetikleyen her neyse sizi bugün zarardan alıkoymak için sinyal veren sinir yolları inşa eder. Buna yoğunluğuna göre stres, endişe, korku ya da panik diyebilirsiniz ama kortizol size hemen şimdi bir şey yapmazsanız kötü bir şeylerin olacağını hissettirir. Onu neyin çalıştırdığını bulmak zordur, çünkü bu sadece iyi geliştirilmiş bir sinir zincirinden akan elektriktir. Fakat kötü hislere dikkatinizi verirsiniz devreleri bulabilirsiniz. Bu da eski bilgiye bağlı kalmak yerine, yeni kararlar vererek zarardan kaçınmanızı sağlar. Kötü hisler yine de gelebilir çünkü o yollar hâlâ oradadır. Fakat bunun eski bir tehdit karşısında verdiğiniz eski bir karşılık olduğunu bilerseniz,

onu besleyecek kanıtlar bulmaya çalışmayı bırakır, hissin geçmesini beklersiniz. Tehdit altında hissettiğiniz anları keşfedin ve şu örnekleri bulun:

Gençlikte oluşmuş tehlike algınıza uyan tehdit altında hissettiğiniz bir an

Erken çocukluk döneminizdeki tehlike algılarınıza uyan tehdit altında hissettiğiniz bir an

Anne ve babanızın tehlike algılarına uyan tehdit altında hissettiğiniz bir an

Sosyal çevrenizdeki tehlike algılarına uyan tehdit altında hissettiğiniz bir an

SOSYAL ACI VE MEMELİ BEYİNİ

Memeliler ani tehlike hissini topluluk olarak yaşayarak yatıştırıyor. Sürüler halinde yaşamak tetikte kalırken dinlenmeyi kolaylaştırıyor. Sürü davranışı bugünlerde kulağa pek de hoş gelmiyor ama matematik sayıca fazla olanın tek başına olan sürüngeneye kıyasla daha fazla hayatta kalma şansı olduğunu gösteriyor. Memelilerin

hayatta kalma beklentisi birçok türe göre daha yüksek ve bebekleri daha fazla oranla hayatta kalıyor. Fakat memeliler dünyasında da hep güneşli günler yok. Sosyal gruplar iyi hisler kadar kötülerini de tetikliyor. Bir beyin toplu yaşama alıştığında yeni bir mutsuzluk türü ortaya çıkıyor: sosyal acı.

Sosyal yalnızlık doğada gerçek bir yaşam tehdidi. Doğal seçim sosyal acıyı ilişkileriniz tehlikeye girdiğinde sizi uyarmak için yarattı, tıpkı fiziksel acının bedeniniz için bir tehdit oluştuğunda yaptığı gibi. Sürü hayvanlarının fotoğraflarını gördüğünüzde dayanışmanın tadını çıkardıklarını düşünebilirsiniz. Fakat yakından baktığınızda her bireyin güvenli bir yer bulmak için uğraştığını fark edebilirsiniz.

Sürünüzle birlikte daha yeşil alanlar bulmaya çalışan bir anti-top olduğunuzu düşünün. Bir nehre vardığınızda hemen tek başınıza suya atlarsanız bir timsahın sizi yemesinden korkarsınız. Bu yüzden durup diğerlerinin ne yaptığına bakarsınız. Siz bunu anlamaya çalışırken sürü arkanızda toplanır ve sizi ittirmelerinden korkarsınız. Hızla karar vermezseniz durum daha da tehlikeli olabilir. Atladığınızda diğerleri de atlar, çünkü timsahlar sürüden ayrılanları yer. Çevrenizdeki sesler size acı hissettirir.

Bir antilobun nehre atladığını izlediğiniz bir videoda bu sosyal karmaşa net olarak anlaşılmaz. Sadece birbirlerini takip ediyor gibi görünürler. Biz insanlar bireyselliğimizi değerli buluruz ve kalabalığı öylece takip etmeyiz. Fakat grupla birlikte hareket ettiğinizde kortizol şaşırtıcı bir şekilde daha sık salgılanır. Beyniniz grup arkadaşlarının nasıl hayatta kaldığını gözlemleyen atalardan miras. Grupta uyumsuz olanlar gen havuzundan çıkarıldı ve sosyal dinamikleri gözlemleyen beyin havuza seçildi.

Daha büyük beyinlere sahip hayvanlar daha büyük sosyal iniş çıkışlar yaşar. Küçük beyinli memeliler başka bir memeliyi ölçüp biçer ve onunla ilgili sonsuza dek süren bir devre oluşturur. Primatlar birbirleri için hissettiklerini güncellemeye yetecek kadar nörona sahiptir.

PEKİ YA AYNA NÖRONLAR?

Primatların sosyal ilişkileri oluşturan özel nöronları var. Bu ayna nöronlar bir birey diğerinin davranışlarını izlerken harekete geçer. Biliminsanları ayna nöronları tesadüf eseri keşfetti. Elinde fıstık tutan bir maymunun beynini inceliyorlardı. Deney bittiğinde araştırmacı fıstığı alıp uzak bir yere koydu. Ve şaşırtıcı bir şekilde maymun fıstığı aldığı anda aynı şeyi yaptı. İzleyerek bir elektrik döngüsü oluşturmuştu. Bir hareketi izlemek, hareketi bizzat yapmakla aynı sinir yolunu tetikliyordu.

Başkalarında gördüğümüz her şeyi taklit etmeyiz. Ayna nöronlar sadece birisinin ödül aldığını ya da tehlikeyle karşılaştığını gördüğümüzde harekete geçer. Bu harekete geçiş kendi deneyiminizle gerçekleştirdiğinizden daha zayıftır. Fakat bir insanı sürekli olarak ödül alırken ya da tehdit altındayken izlerseniz bağlantılar kurulur. Gördüğünüz şekilde kendinizi ödül almaya ya da tehlikeden kaçınmaya koşullarsınız. Bu araştırma henüz emekleme aşamasında ama ötücü kuşların ayna nöronlara sahip olduğu artık öğrenildi. Kendi şarkılarını diğerlerininkini dinleyerek öğreniyorlar.

Empati de Eklendiğinde

Ayna nöronlar başka insanların acısını hissedebilmemizi sağlar. Bu empati duygusu, araştırmacıların söylediğine göre bir avantajdır ama bir bedeli de var. Acı çeken insanların çevresinde olduğunuzda siz de acı çekersiniz. Hayatınız yolunda olsa bile aynalamak kortizole yol açar. Ve tehdit altında olduğunuza dair fiziksel his harekete geçtiğinde, korteksiniz bunun için bir kanıt aramaya başlar. Ve kanıt da bulur, çünkü bu “bir şey yap” hissini kolaylaştırır.

Sosyal gruplar ortak bir tehdit hissi oluşturur. Sosyal çevreniz tehdit altında hissettiğinde siz de fark edersiniz. Bu alarmı zihninizde görmezden gelme özgürlüğünüz vardır. Fakat grup arkadaşlarınız sizden empati bekleyebilir. Yapmadığınızda sosyal bağlarınız tehlikeye girebilir. Grup arkadaşlarınız sizin “onlardan biri” olmadığınıza karar verebilir. Hatta sizi bile tehdit olarak görebilirler. Primat olmak kolay değildir.

GRUPLAR VE BİREYSELLİK

Yalnız kalmak mı, bir grupta devam etmek mi seçimiyle sürekli karşı karşıya kalırız. Bilinç düzeyinde, sosyal destek olmadan öleceğinize inanmazsınız ama nörokimyasallarınız bu olasılığı şaşırtıcı derecede güçlü buluyor. Mesela performans değerlendirmesinde işiniz eleştirildiğinde hayat mücadelenizin tehdit altında olmadığını biliyorsunuz ama kortizol size öyleymiş gibi hissettiriyor. Alarm, korteksinize tehditleri gözden geçirmesini söylüyor ve korteks de bu tehditleri bularak onunla işbirliği yapıyor.

DOĞANIN KİMSESİZLERİ

Hayvanlar bazen gruptan birini dışlar. Bunun en çok görülen örnekleri hiçbir görevi olmayanlar ve ergen erkeklerdir. Kovulmuş hayvanlarda kortizol salgılanır ve genellikle yaşamlarını sürdüremezler. Hayvanlar dışlanmaktan öyle korkar ki üzerlerinde sertçe hâkimiyet kurulmuş olsa da genellikle grupta kalmayı tercih ederler. Bir memeli üreme döneminde gruptan ayrılabilir, çünkü büyük miktarda mutlu kimyasal salgılandığında kortizol salınımı kesilir.

Bağımsız Olmak

Sosyal acı büyümenin kaçınılmaz bir parçasıdır. Önce biraz sosyal destekle başlarsınız ama bir noktada anne babanızın sizi sonsuza kadar koruyamayacağını öğrenirsiniz. Bu, beyaz tüylü ve yavru maymunlar arasında acı bir şekilde nettir. Sürü onları tüyleri üç aylıkken koyulaştığında rahat bırakır. Artık tek başlarına kalırlar ve yetişkin maymunlar ağızlarından yemek bile alır. Çocukluk bittiğinde dünyada bir şeyler ters gidiyor gibi görünür ve tehlikelerle tek başına yüzleşilir. Fakat doğanın kanunu budur. Yavru, ebeveynleri ölmeden yaşamsal becerileri edinmezse hayatta

kalamazlar. Bütün türlerde bu böyledir. Büyüklerinizin koruması olmaksızın bir tehlikeyle karşılaştığınızda kortizol salgılanır. Yani her beyin sosyal desteği kaybetmenin acısıyla kendi devrelerini kurar.

Sosyal Acının Faydaları

Sosyal acı devreleri de faydalıdır. Size sosyal ödüller ile diğer ödüller arasında seçim yapmak konusunda yardımcı olur. Başka bir şehre terfi aldığınızı düşünün. Sahip olduğunuz hayatı kaybetmekten korkarsınız ama kariyerinizde ilerleme fırsatını tepmek de kötü hissettirir. Kötü duygular beynin bir riski diğeriyle kıyaslayarak tartmasına yardımcı olur. Kortizol iki iyi seçeneğiniz olduğunda bile size bilgiyi yorumlamakta yardım eder. Günlük hayat sürüyü takip ederek kaybettiğiniz bir fırsatın kötü hissi ve yalnız kalıp görünmez olma hissi arasındaki seçimlerle doludur. Bu kötü hisler dünyanın kötü bir yer olduğunu göstermez. Onlar sadece araçtır.

Günümüzde Sosyal Acı

Sosyal acı dünya için yeni bir şey değil ama beyniniz açlık, şiddet, zor çalışma koşulları ve hastalıkla uğraşırken ona dikkatini daha az veriyordu. Fiziksel acı biter bitmez sosyal acı dikkatinizi çeker ki çoğumuz gündelik hayatta bu durumdayızdır. Sosyal ilişkilerinize yönelik her türlü olası tehdit giderek daha çok önem kazanır. Geçmişte sosyal acınızı temsil eden herhangi bir şey yolu açar ve kortizol harekete geçer. Sizi uyaran tabelalar vardır ve tanıdık bir acının en ufak bir ipucu bile büyük bir salgılanmayı tetikleyebilir.

Hangi bilgiye odaklanacağınız konusunda güç sizde. Fakat seçim o kadar basit değil. Bir taraftan yanlış alarmlardan kaçınmaya çalışıyorsunuz. Öte taraftan sürünüzdekilerin sosyal desteğini yitirmemek için onların alarm uyarılarına saygı göstermeye çalışıyorsunuz. Üstelik sadece sürüye ait olmak memeli beyninizi mutlu etmiyor. Dikkat çekmek de istiyor.

NEDEN BEYNİNİZ DİKKAT ÇEKMEYİ HAYATTA KALMAYLA EŞ TUTAR?

Dışlanmak sizi mutsuz eder ama dahil olmak da her zaman mutlu etmez. Bir grupta, sizin sahip olmadıklarınıza diğerlerinin sahip olduğunu görürsünüz. İtiraf etmekten nefret etseniz de kendinizi kötü hissedersiniz. Sizi kuşatan bu mutsuzluk kaynağının iyi bir fiziksel sebebi var. Beyninizdeki ilk deneyim ve sinir ağınızın temelindeki devre, dikkat çekmezseniz öleceğiniz hissidir.

Erken Başlar

Yeni doğan bir insanın doğadaki kırılganlığı benzersizdir. Başka hiçbir canlı kendi başına hayatta kalmaktan bu kadar uzak olmaz. Düşünün:

- ◆ Bir ceylan doğduğunun ertesi günü sürüyle koşabilir.
- ◆ Bir fil ilk yemeğinden önce yürür ve böylece memeye ulaşır.
- ◆ Bir balık ebeveyni yumurtalar döllendikten sonra yüzüp gittiği için daha doğuştan öksüzdür.
- ◆ Fakat bir insan haftalarca kafasını dik tutamaz. Kendine ve yavrularına bakabilmesi on yıllar sürer.

Biz insanların tamamlanmamış bir sinir sistemiyle doğmasının iyi bir sebebi vardır. *Rahimde* tam olarak gelişmiş olsak, kafamız doğum kanalından çıkamayacak kadar büyük olurdu. Bunun yerine tamamlanmamış bir sinir sistemiyle doğarız. Bu, insan yavruları ile erken doğmuş şempanzeler kıyaslanarak öğrenildi. Erken doğmuş bir şempanze ağaçtan ağaca zıplarken annesine tutunma becerisine sahip değildir. Yeni doğan bir insan da daha büyük bir beyni olmasıyla birlikte tıpkı erken doğmuş bir şempanzeye benzer. Beyinlerimiz, atalarımız protein ve yağ bulmakta başarılı oldukça daha da büyüdü. Avcılıkta ilerlemeden önce bile leşlerin kemik iliklerini yiyorlardı. Daha büyük beyinler daha iyi avcılık metotları geliştirilmesini sağladı, daha iyi beslenmeyle beyinleri de büyüdü. Yani türümüz gelişimin ilk aşamalarında çok fazla nöronla ama nöronların arasında çok az bağlantıyla dünyaya geldi.

Şempanzeler hazır gözler ve bacaklarla doğar. İnsanlar duyu organlarını, kas ve iskelet sistemlerini doğumdan sonra deneyimle edinir. Yeni doğan bir insan, yüzünün önünde bir el uçtuğunu gördüğünde o elin kendisine ait olduğunu ya da kontrol edebileceğini bilmez. Yardıma muhtaç doğarsınız ve uzun bir bağımlılık dönemi boyunca beynimizi aşamalı olarak geliştiririz. Bu bize sinir sistemimizi doğduğumuz çevreye uyumlu hâlâ getirme avantajı verir. Fakat aynı zamanda hayata çok yüksek derecede kırılganlıkla bağlandığımız anlamına gelir.

Neyse ki insan yavrusunun savunmasızlığı onu iletişime teşvik eder. İhtiyaçlarını talep eden bir bebeğin hayatta kalma olasılığı daha fazladır. Bebeklerinin sinyallerini okumakta iyi olan annelerin daha fazla hayatta kalan DNA'sı olur. Ayrıca iletişim yeteneğini doğal seçim sağlar. Başarısız olduğumuzda kortizol akar ve bir şeyler yapmanın yolunu ararız. Nihayetinde gelişmiş iletişim devreleri kurarız ama onlar da duyulmadığınızda öleceğiniz duygusuna sizi inandırır. Bunu sözcüklerle değil de nörokimyasallarınızla düşünürsünüz.

Doğduğunuzda hiçbir şey yapmanızın mümkün olmadığı bir acı deneyimlediniz. Sonucundaki kortizol sizi ağılattı. İşe yaradı! İhtiyaçlarınızı karşılandı. Yenidoğan bilinçli bir iletişim biçimi kurmak için ya da süt istemek için ağlamaz. Ağlar çünkü bu bizim önceden kurulmuş devrelerimizdendir. Bir bebek kısa zamanda ağlamayı kesmeyi de öğrenir, çünkü geçmişteki rahatlama hissini hatırlar. İhtiyaçları tamamen karşılanmadan susar, çünkü bu rahatlama hissiyle ilişkilidir.

Fakat bebekler ilginin geldiği kadar kolay dağıldığını da öğrenir. Sosyal destek bir şekilde kaybolur. Bebek kendini güvende hissettiğinde keşif için denemelerde bulunur ve acı yine beklenmedik bir şekilde deneyimlenir. Bizler beynimizin gelişmesi için sosyal desteğin kozasının dışına çıkmak durumundayızdır. Böylece tehditleri deneyimler ve başa çıkmayı öğreniriz. Başlangıçta ne kadar iyi bakılırsak bakılalım insanın savunmasızlığı gerçeğinden kendimizi koruyamayız.

Hâlâ Sizinle Olan İlk Devreler

Eski savunmasızlık devreleri hâlâ bizimle. Sevdiğiniz kişi yazdığınız şiiri görmezden geldiğinde, toplantıda kimse fikrinizi dinlemediğinde bu devreler kortizole elektrik gönderir. Görülmenin ve duyulmanın ölüm kalım meselesi olmadığını bilinç düzeyinde biliriz ama eski devreler size böyle hissettirir.

Başkalarının ilgi gördüğünü izlediğinizde görmezden gelinenin kötü hissi artar. Her primat grubunda bazı bireyler diğerlerinden daha fazla ilgi görür. Saha araştırmacıları, babunların gruptaki bazı bireylere daha fazla ilgi gösterdiğini gözlemlemiştir. Başka laboratuvar deneylerinde, gruplarındaki alfa maymununun fotoğrafı gösterildiğinde şempanzelerin yemeklerini değiştokuş etmeyi kabul ettikleri görülmüştür. Beyniniz hayatınızın devamı buna bağlıymış gibi ilgi arar, çünkü doğasında bu vardır. Beklenti gerçekleşmediğinde kortizol salgılanır.

EGZERSİZ: DURDURUN

Kortizölü durdurmak zordur, çünkü beyniniz sizi tehditlerden korumak üzere şekillenmiştir. Atalarınız açlık, soğuk ve avcılarının üstesinden geldiler, çünkü kortizölü durdurmak için bir yol bulana kadar kendilerini kötü hissettiler. Fiziksel ihtiyaçlarınız karşılandığında sosyal tehlikeler dikkatinizi çekmeye başlar. Bu yüzden geçmişte deneyimlediğiniz sosyal öfkeyi hatırlatan şeyler size hayatınız tehlike altındaymış gibi hissettirir. Bu kortizol konusunda “bir şey yapmak” zordur, çünkü tehlikenin kaynağı net değildir. Dikkatinizi başka yöne kaydırmak faydalı olur, işte bu yüzden dikkatimizi kortizolden ayıran şeyler geliştiririz. Bu “mutlu alışkanlıklar”ın bazıları uzun vadede sizin için iyiyken, bazıları değildir. Kendinizi kötü hissettiğinizde saçınızı çekemezsiniz ama bunun yerine sepet örmek gibi başka alışkanlıklar edinebilirsiniz. Uzun vadede Vegas’a giden bir uçağa atlamak sürdürülebilir olmaz ama Millie teyzenizle sohbet etmek olabilir. Stres kaynağı düşünce-

lerden uzaklaşmak için yaptığınız şeylere dikkat edin. Her davranışın sonuçlarını göz önünde bulundurun ve uzun vadede iyiliğinize hizmet edip etmediğine karar verin.

Bana uzun vadede zarar verecek kortizol durduran alışkanlıklar

Bana uzun vadede hizmet edecek kortizol durduran alışkanlıklar

BASTIRILAMAZ STATÜ ARZUSU

Çoğu insan kortizolün statü endişesiyle oraya çıktığına inanmakta zorlanır. Başkalarının umursadığını kolayca görürken, “Ben statüyü umursamam” demek kolaydır. Belli statü işaretlerine, mesela son model bir teknolojik alete ya da bir kıyafet markasına aldırıyor olabilirsiniz. Fakat memeli beyniniz sizi sürekli başkalarıyla kıyaslar ve kimin daha üstün olduğuna karar vermeye çalışır. Üstün olan başka birisi olduğunda kortizol salgılanır. Doğa gereği bu sizi geride durmak ve zarar verici çatışmadan uzak kalmak konusunda uyarır. Bugün birisi sizden ileride olduğunda kendinizi tehdit altında hissedersiniz. Bunu bilinçli olarak düşünmezsiniz ama memeli beyniniz, hayatınız buna bağılmış gibi, bir adım geride olma durumundan kaçınmak ister. Ve kendinizi hiç öyle tanımlamasanız da sizi ilerlemeye sevk eder.

Huysuzlanmanızın nedenini anlamak zordur çünkü bunu kelimelere dökmeyersiniz. İnsanların çoğu, memeli beyinleriyle dünyanın onları buna zorladığını düşünerek barışır. Fakat işe yaramaz. Geride olduğunuza dair hisler bütün dünya tarafından yargılan-

dığımızda daha da yoğunlaşır. Bu yüzden yargılayan tarafta olduğunuzu bilmek daha iyi hissettirir. “Bir şeyler yap” hissini kendi kendinize yarattığınızı bildiğinizde onu kontrol edebilirsiniz.

Hayvan Dünyasında Statü

Hayvanların birbirlerinden nasıl üstün olduklarını bilmek işinize yarar. Bunun bir yolu daha büyük görünmektir. Saçlarını uzatan hayvanlar bunu bilinçli yapmaz, çünkü kortizol saç köklerini dikleştirir. (Bu, insanlardaki tüyleri diken diken olmak durumuna tekabül eder.) Saçınız dikildiğinde, karşıtlarınız sizi olduğunuzdan büyük zanneder. Büyük hayvanlar, küçük olan grup arkadaşlarından daha kolay yiyecek, eş ve hatta daha fazla yavru sahibi olurlar. Yani büyük görünmek hayatta kalmayı kolaylaştırır. Kötü hisler bunu gerçekleştirir. (Tekrar bilgi: Bunu yapmanız gerektiğini söylemiyorum, dürtülerinizi anladığınızda onlar üzerinde güç sahibi olduğunuzu söylüyorum.)

Hayvanların statü bilinci, nasıl gerçekleştiğini bildiğinizde anlaması kolay bir durumdur. Bir inek ergenliğe ulaştığında ya da yeni bir sürüye katıldığında her inekle bir defa kavga eder. Kaybettiğinde o ineğin kokusunu acıyla ilişkilendirir. Kazandığında o ineğin çevresinde kendini güvende hisseder. Beyni, sürüden her arkadaşını kortizol ya da serotoninle eşleştirir. Bu da sosyal davranışlarına rehberlik eder. Acıdan kaçınmak için boyun eğer ya da ihtiyaçlarını gidermek için üstünlük kurar. Bir sürü genellikle “alfa” inek tarafından yönetilir. Bu inek hayatı boyunca yenilmez bir kraliçedir. O öldüğünde diğerlerine göre daha baskın inekler onun yerini almak için birbirleriyle mücadele ederler. Sonra işler normale döner. İneklerin, bu devreleri güncellemeye yetecek kadar sinirsel esnekliği yoktur.

Fakat primatların vardır. Küçük beyinli memeliler genellikle bir statü savaşını hayat boyu sürdürürken, büyük beyinli primatlar statü savaşını kazanacaklarına inandıklarında savaşır. Maymunlar sürüden birinin zayıflık gösterdiğini hızla fark eder ve onlara gıda, eş ya da sadece iyi bir oturma yeri konusunda meydan okur. Bu sürekli kavga ettikleri anlamına gelmez, acı bir durum öngördük-

lerinde kavgadan yine de kaçınırlar. Büyük beyinlerini kullanarak sosyal ittifaklar kurar ve rakiplerini acıyla tehdit ederler. Araştırmalara göre her primat gruptaki yerinin, grup arkadaşlarıyla ilişkilerinin ve iki adet üçüncü kişiyle ilişkisinin farkındadır. Dengeleri değiştiren çatışmalar olduğunda her beyin kendini yeni hiyerarşiyi anlayacak şekilde geliştirir. Statü ödülleri genellikle oldukça küçüktür ama çok acil bir ihtiyacı gidermekle meşgul olmadığından beynin dikkatini çeker. Statü konusunda başarılı olan beyinler kendilerini çoğaltabilirken, geri kalanı tarih olmuştur.

Hayvanlar çiftleştikleri eşlerin statüsüyle oldukça ilgilidir. Her türün olası eş için kendilerine ait statü değerlendirme taktikleri vardır ve bunlar doğacak yavrunun hayatta kalmasıyla ilişkidir. Örneğin:

- ◆ Daha renkli kuyruklara sahip güvercinlerin ölümcül parazitlere direnci daha fazladır, bu da yavruların hayatta kalma şansını artırır.
- ◆ Şempanzeler dünyasında statü peşindekiler kur yapma eğiliminde olur. Bunun sebebi erkeklerin sadece doğurgan dişilerle ilgilenmesidir. Bu da ortalama beş yıl beklemeyi gerektirir, çünkü dişiler emzirirken doğurgan olmaz. Erkekler bu süreyi daha iyi bir pozisyon için mücadele ederek geçirirler.

Statünün umurunuzda olmadığını söyleyebilirsiniz ama yüksek statüdeki bir insan sizi fark ettiğinde mutlu kimyasallar salgıyorsunuz. Çocuklarınızın statüsünü artırmak memeli beyninizi daha da mutlu eder. Özel oluşunuz gözden kaçırıldığında mutsuz kimyasallar devreye girer ve çocuklarınızın özel oluşu fark edilmediğinde durum daha da kötü olur.

Günümüz Dünyasında Statü

Bu dürtülerin evrenselliğinin farkında olmayarak “toplumumuz”daki iniş çıkışları suçlayabilirsiniz. Eğer bir odadaki her memelinin aynı güzellikte gözü olsaydı mutsuz memeliler olurduk. Eğer tüm anne babalar çocuklarının aynı iyi okula girmesini

isteseydi çok fazla kortizol salgılanırdı. Herkes tepede olmak isteseydi mutsuzluk hüküm sürerdi. Bu tür dürtüler her kültürde ve hayvan atalarımızda vardır. Bu yüzden “kültürümüzü” suçlamak yersiz olur.

Statünüz konusundaki hislerinizin sosyoekonomik durumunuzla ilgisi yoktur. Bir sürü yasal sıkıntıyla uğraşan yüksek ücretli bir avukat olduğunuzu düşünün. Her gününüz müşterilerinizi, ortaklarınızı ve size kariyerinizde yardımcı olacak herkesi idare etmekle geçiyor. Baktığınız her yerde kariyerinizi mahvedebilecek tehditler görüyorsunuz. Kendinizi baskın hissetmiyorsunuz. Aslında tüm gün otobüs kullanan ve evde de kuralları koyan bir otobüs şoförü olsanız daha mutlu olurdunuz. Statü belirli etiketler ya da kesin sözcüklerle gelmez. O, diğerleriyle etkileşime girdiğinizde hissettiğiniz şeydir. Bu hisler gün içinde andan âna, daha önce kurduğumuz devrelere ne kadar bağlı olduğumuza göre değişir.

Kendimize statünün önemli olmadığını, herkesin eşit olduğunu söyleyip dururuz. Fakat her beyin diğerleriyle kendini kıyaslayıp sonuç çıkarır. Beklentiler deneyimlerden oluşur. Beklentileriniz karşılandığında mutlu kimyasallar salgılanır. Beklentileriniz karşılanmadığında bilinç düzeyinde tam aksinin farkında olsanız da bu size yaşamsal bir tehlike gibi görünür. Herkes önemsenmemeye karşı duyarlıdır, çünkü herkes özel olmak ister. Özel olma isteğini başkalarında gördüğünüzde sinir bozucu olabilir ama söz konusu kendiniz olduğunda adil görünür.

EGZERSİZ: ÖZEL OLMA ARZUSU

Özel olma isteği doğamızda vardır. Memeli beyniniz, hayatınız buna bağlıymış gibi özel olmak ister. Size gençken kendinizi özel hissettiren ve mutlu kimyasalları tetikleyen şeyler nöronlarınız arasında bağlantı kurar. Özel olmakla ilgili beklentilerinizde hayal kırıklığına uğradığınızda bu, yaşamsal bir tehdit gibi görünür. Bunu başkalarında görmek kolayken, kendinizde görmek zordur. İsteklerimiz için “iyi sebeplerimiz” olduğuna düşünüyoruz ama özel

olma savaşıımız pek de “iyi sebep” gibi görünmez. Bu da nörokimyasal iniş ve çıkışların sebepleri konusunda kafamızı karıştırır. Sosyal hayatın küçük hayal kırıklıkları size sebebini bilmediğiniz bir tehlike hissi verir. Bunların sebebini bilmek salınımların gücünü azaltır. Kendinizde ve diğerlerinde özel olma isteğini fark etme alışkanlığı edinin. Bunu inkâr etmek yerine, beklentilerinizin ve beklentileriniz gerçekleşmediğinde hissettiğiniz mutsuzluğun farkında olun. Kendinizi bu duygular yüzünden suçlamak yerine, atalarınızın hayatta kalmasını sağlayan duyguları onurlandırın. Şu örneklere dikkat edin:

Başkalarındaki özel olma isteği

Kendinizdeki özel olma isteği

Atalarınızdaki özel olma isteği

Özel olma yarışındaki başarısızlıklar

Beyniniz, siz öyle yapmasını istemeseniz dahi kendini diğerleriyle kıyaslar. İnsanın doğası gereği kendini başkalarıyla kıyaslaması hayatta kalmasına katkıda bulunur. Sizi kaybedeceğiniz

savaşlara girmekten korur. Beyniniz, sizin başka bir bireyden zayıf olduğunuzu gördüğünde kortizol salgılayarak riski hatırlatır. Bu sayede, hayat mücadelesindeki çıkarlarınızı geliştirme isteğinize rağmen geride durursunuz. Mutsuz kimyasallar üstünlük kurma hissimizi engelleyerek grup arkadaşlarımızla geçinmemizi sağlar. Mutsuz kimyasallara onlarsız yaşayamayacak kadar ihtiyacımız vardır.

TEHDİT ARAYIŞINDA KORTEKSİN ROLÜ

İnsan korteksi, gerçekmiş gibi hissettiren soyut durumlar yaratır. Duyularımıza hitap eden verilere güvenmek yerine, içsel olarak devrelerimizi harekete geçirme becerimiz yüzünden kendimizi düşüncelerimizle korkutabiliriz. Mesela işyerinde yapacağınız bir sunumu düşündüğünüzde o sırada odada olmasanız ya da konuşmaya hazır olsanız bile terlemeye başlayabilirsiniz. Bu da gelecekteki tehlikeleri düşünüp onlardan kaçınmak için harekete geçmenizi sağlar. Ne olduğunu bilmesek de bizi bir şeylerin öldüreceğini biliyoruz. Bu da duyularımızın orada ne olduğundan bizi haberdar etmesini beklemek yerine olası tehlikeleri gözden geçirmemizi sağlıyor.

Tehlikelerin Kimyasal Lunapark Treni

Olası bir tehdidi tespit etmek garip bir şekilde iyi hissettirir. Bir aslanın kokusunu almış bir ceylan gibi olursunuz ve aslanın nerede olduğunu görmeden rahatlayamazsınız. Güvende hissetmek için tehdidi kanıtlamaya çalışırız ve onu bulduğumuzda dopaminle dolarız. Haklı olma hissiyle serotonin ve aynı tehlikeyi hisseden başkalarıyla bağ kurarak oksitosin salgılarız. Bu yüzden lanete dair kanıt bulan insanlar tuhaf bir şekilde durumdan memnundur. Fakat bu memnuniyet pek uzun sürmez, çünkü “bir şeyler yap” hissi yeniden dikkatinizi çeker. Hayatta kalma çabasında başarılı olsanız bile kendinizi kötü hissederken bulabilirsiniz.

Büyük Bir Korteks Tehlikeye Büyük Tepki Verir

Küçük bir korteks daha önce deneyimlediği tehditlere göz gezdirir. Fakat insanlarınki gibi büyük korteksler o anki deneyimin bütün parçalarından bağlantılar zinciri kurar. Henüz dokunmadığınız ve kokusunu dahi almadığınız gelecek hakkında düşünebilirsiniz. Fiziksel gerçekliğinizden oldukça uzakta olan felaket senaryoları yazabilirsiniz. Ve dünyanın sizden sonra nasıl olacağını tasavvur edebilirsiniz. Dünyanın bir gün siz olmadan da devam edeceği fikri anlayabildiğimizden daha streslidir. O kadar sinir bozucudur ki, sizin sonunuzun dünyanın da sonu olduğunu düşünmeye yatkın olursunuz. Böylece bir şey kaçırmamış olacaksınız.

Bu muamma gelecekteki enerji rezervlerinden bahsedilen bir konuşmada dikkatimi çekti. Konuşmacı dünyadaki enerji rezervlerinin yüz yıl sonra geleceği durumu anlatırken dinleyicilerin hepsi kendilerinin olmadığı bir dünyayı hayal etmekte zorlandı. Rezervlerin tehdidi dinleyenlerin ilgisini çekti, hatta rahatlama hissettiler, çünkü hiç iz bırakmadan yok olmak yerine önemli bir zaman diliminde yaşamış olmak daha iyiydi. Önemli hissetmek stresi azaltır, bazen sadece gerçeklerle ilgilendiğimizi düşünsek bile. Korteks size iyi hissettiren gerçekler arar.

Korteksiniz memeli beyninize doğru gibi görünen hisler için mantıklı açıklamalar aramaya koyulur. Bir şeylerin ters gittiğini hissettiğinizde ters giden şeyleri arar ve yolunda gidenleri görmezden gelirsiniz. Memeli beynindeki büyük korteks dünyanın sonunun geldiği sonucuna kolayca ulaşabilir. (*Beyond Cynical: Transcend Your Mammalian Negativity* kitabımda bu konudan daha ayrıntılı bahsettim.)

Öngörülmesi imkânsız gerçeklere odaklandığınızdan emin olabilirsiniz. Fakat beyniniz gördüklerimizi oldukları gibi görmek yerine gözlerinize on kat fazla nöronla daha fazlasını aramasını söylüyor. Bu, korteksten göze, gözden kortekse gidenden on kat fazla nöron ve bilgi demek oluyor. Bizler dikkatimizi önümüze çıkana vermek yerine daha önce deneyimlediğimiz girdileri gözden geçirecek şekilde tasarlandık.

Korteksin beklentilere uygun gerçekler bulunduğunu bilmek işinize yarar. Bu sayfayı okuma şekliniz buna net bir örnek. Sadece pasif bir şekilde ayrıntılarda boğulmuyor, ayrıntılar konusunda geçmiş deneyimleri temel alarak ardından ne geleceğiyle ilgili beklenti oluşturunuz. Beklentilerinize uygun bir şey gördüğünüzde dopamin salgılanıyor. Anlamı ayrıştırıyor ve bir sonraki bölüm için beklenti oluşturunuz. Beklentiniz karşılanmadığında kortizol salgılanıyor ve bu da anlam yaratıp devam etmeden önce daha yakından bakmanızı sağlıyor. Bir kelime okumadan önce beklenti oluşturma işini bilinçli yapmıyorsunuz ama bunu yapmasaydınız okuyamazdınız.

Beklentiler ve Gerçekler

Beklentileriniz duyuşsal verileri öngörmenizi sağlayan sinir yollarını aydınlatır. Bu, anlam akışını mümkün kılar. Hangi beklentilerin harekete geçtiğiye geçmiş deneyimlerinize ve o anki nörokimyasallara bağlıdır.

Korteksiniz gelecekteki acı ve ödüller konusunda sürekli tahminlerde bulunur. Fakat beklenen ödüller her zaman somut şeyler değildir ve bu da başka bir kortizol kaynağı olur. Korteksiniz sizi mutlu eden daha iyi bir dünya hayal edebilir ama siz bu ütopyayı gerçekleştirmekte başarısız olursunuz. Gerçekler sıklıkla hayal kırıklığıdır ve bu beklentilerin rolünü anlamak zordur, çünkü korteksiniz bunları çaba göstermeden oluşturur.

Bir kertenkele, yavrusunun yendiğini izliyor olsa bile dünyada bir şeylerin ters gittiğini asla düşünmez. Kendine “dünyada bir şeylerin ters gittiğini” söylemez, çünkü dünyayı olduğundan daha iyi haliyle hayal etmesine yetecek kadar nöronu yoktur. Avcıların olmadığı bir dünya bilmez, böyle bir beklentisi yoktur, bu yüzden beklentilerinin karşılanmamasından dünyayı suçlamaz. Yavrusunu hayatta tutmayı başaramadığı için kendini suçlamaz. İnsanlar ise daha fazlasını bekler ve bu konuda bir şeyler yapar. Bu yüzden başarılarımızın tadına varmak yerine hayal kırıklıklarımıza odaklanırsınız.

EGZERSİZ: BEKLENTİLERİNİZ NELER?

Hayat, beklentileriniz karşılandığında güzel, karşılanmadığında kötü olur. İniş çıkışlarınız ağırlıkla beklentilerinize bağlı gelişir, bu yüzden onları anlamak önemlidir. Beklentiler bir bilgi girişinde elektriklerle harekete geçirdiğiniz sinir yollarıdır. Onları bilinçsizce harekete geçirirsiniz, çünkü elektrik daha önce aktığı yoldan akar. Beyniniz daima daha önce harekete geçmiş nöronlar ile duyularınız tarafından harekete geçen nöronları kıyaslar. Bir döngüyle eşleştğinde, deneyimlediğiniz şeyi ve sizin için iyi olup olmadığını “bilirsiniz”. Beklentilerinize dikkat vermeyi öğrendiğinizde duyularınızı anlamlandırmak daha kolay olur. Şu örneklerle dikkat edin:

Zarar görmeyi beklediğiniz ve sonunda zarar görmüş hissettiğiniz bir an

Ödül beklediğiniz ve sonunda ödüllendirilmiş hissettiğiniz bir an

Bunu büyük beklentilerle yaptıktan sonra, bir saatte birçok kez oluşturduğunuz küçük beklentilerinize de dikkat verin.

Bir maymun muzunu rakibine kaptırdığında kötü hisseder ama sorunu tekrar tekrar düşünerek büyütmez. Başka bir muzun peşine düşer. Kendini zarar görmüş yerine ödüllendirilmiş hisseder. İnsanlar fazla nöronlarını kullanarak muzlar hakkında teoriler oluşturur ve sonucunda acı yaratırlar. Mesela yılda bir kere

park yerinizi çalan zorba bir adam düşünün. Otuz sekiz yaşınıza geldiğinizde beyninizin dünyanın zorbalarla dolu olduğuna dair yirmi kanıtı sahip olmuş oluyor. Bu taslak elektrik akışını çevrenizde size karşı iyi olan çokça örnekten alabilir. Hiç oraya ilk gelen siz olsanız da birisinin park yerini kaplamakla suçlandığınız olmadı mı? Gözleriniz araba sürmekle meşgulken durumu yanlış değerlendirmek kolaydır. Fakat elektrik akışı iyi oluşturulmuş yollarda giderken, kendi yanlış yargılarınızı fark etmek zordur. Beyin bir sürü iyi kanıtı rağmen kötü bir dünya hayal edebilir.

MUTSUZLUKTAKİ DEĞERİ KABUL ETMEK

Devre arayan bir korteksin, üstünlük peşindeki bir memeli beyniyle ve tehlikeden kaçınan bir sürüngen beyniyle birleştiğini düşündüğünüzde çok fazla kortizol alarmıyla karşılaşmamıza şaşmamak gerek.

Mesela kapıdan çıktığım anda kertenkeleler benden kaçmaya başlıyor. Bu alarm halinin büyük bir kısmı boşuna, çünkü ben kertenkeleleri ezmem. Ama sürüngenler aşırı temkinli olmayı sorun etmez. Yanlış uyarılar sürüngenin hayatta kalma sisteminin bir parçasıdır.

Biz insanlar yanlış uyarılardan nefret ederiz. Kurşunlardan kaçmak isteriz ama bunu ortada kurşun yokken yapmayı istemeyiz. Alarm sistemimizin her defasında mükemmel çalışmasını bekleriz. Bunu hayvanat bahçesinde mirketleri izlerken düşünüyorum. Tepelerinden uçak geçtiğinde kafalarını kolluyorlar, üstelik uçak onları yemeyi denememiş. Mirketler havaalanlarına yakın hayvanat bahçelerinde yaşamak üzere gelişmemiş ama kuşların avlandığı ve onları bir anda yakalayabilecekleri yerlerde büyümüşler. Bu farkındalıkla –yani uçan yırtıcı kuşlardan korkarak– hayatta kalabilmişler. Atalarımızın korktuğu her şeyden korkmamız gerektiğini söyleyemiyorum. Mirketlerin kendini kabulünü takdir ediyorum. Uçak geçtikten sonra kendilerini korktukları için cezalandırmıyor, yanlış alarmlar yüzünden birbirlerini azarlamıyorlar. Uçak geçmeden önce yaptıkları şeye devam ediyorlar: tehditleri ve fırsatları gözden geçirmek.

Kortizol Dikkatli ve Cesur Olduğunuzda Size Yardım Eder

Fazla dikkat biz insanların hayatta kalmasına da sıklıkla yardımcı olur. Dünyam oldukça temiz olsa da her yemekten önce ellerimi yıkarım. O sırada pek araba olmasa da şerit değiştirirken aynaları kontrol ederim. Hiç kaza geçirmemiş bir insan bile hayatı boyunca emniyet kemeri takabilir. Tehlikeleri önceden sezmek uzun vadede mutsuzluğu engeller. Fakat bu taktiğe fazla güvenmek de sizi sonsuz el yıkama ve ayna kontrolü alışkanlıklarına hapseder. Bazen en iyi taktik olası bir tehlikeye yaklaşmak ve onun hakkında bilgi toplamak olur. Kortizol bunu yapmanıza da yardım eder. Sizi yeni şeyler denemekte özgür kılar ve yine de çok ileri gittiğinizde etkin bir uyarı ışığı yakar. Kortizolün yarattığı kötü hisleri kabul etme fikri sert gelebilir ama tersi daha kötüdür. Mutsuz olmakla ilgili mutsuz olursunuz. Bunun yerine, bazen önceki tehditlere benzeyen devrelere fazla tepki verse de kendi uyarı sisteminizi kabul edin.

Değişebilir ve Uyum Sağlayabilirsiniz

Kortizol salgılamamın bitmesini istediğimde yabandomuzlarını düşünüyorum (çiftliklerden kaçan ve yabani hayata dönen domuzlar). Beni hayrete düşürüyorlar, çünkü yabandomuzları vahşi hayata katılır katılmaz hayati ihtiyaçlarını gidermeye başlıyor. Burunlarıyla gıda aramaya başladıklarında burunları büyüyor. Soğuktan korunmaları gerektiğinde tüyleri uzuyor. Kısacası, açlık ve soğuk gibi durumların yarattığı kötü hisler domuzlara sahip olmaları gereken güçleri kazandırıyor. Siz de tehdit tepkilerini anladığınızda sahip olmanız gereken güçleri edirsiniz.

Mutluluğun Kısırdöngüsü

MUTLULUKTAN HAYAL KIRIKLIĞINA GEÇİŞ

Institute of Human Magnificence'ın (Muhteşem İnsan Akademisi) Yaşam Boyu Başarı ödülünü aldığınızı hayal edin. Adınız okunduğunda bir alkış duyuyorsunuz. Kendinizi iyi hissediyorsunuz. Fakat birkaç dakika sonra tören bitiyor ve daha önce olduğunuz kişiye dönüyorsunuz. Neden? Çünkü mutlu kimyasallarınız emilir. O anlardan bahsettiğinizde biraz daha salgılansa da beyniniz yine olası tehditleri gözden geçirme işine döner ve bulur da: Koşmam dinlendi mi? Ya bir sonraki projemi sevmezlerse? Neden arkadaşlarım törene gelmedi? Ödülün size kalıcı mutluluk getirmesini bekliyorsanız hayal kırıklığı yaşayacaksınız.

Herkesin mutlu kimyasalları azalır, bu yüzden de herkes daha fazlasını üretme yolunu arar. Beynimiz bu şekilde çalışır. Yeni bir gezegen bile keşfetseniz mutlu kimyasal salınımı sonsuza kadar sürmez. Gezegeninize her gün bakabilirsiniz ama yine de her an onu keşfettiğiniz zamanki mutluluğu hissetmezsiniz. O hissi yeniden istersiniz. Bu ihtiyacı başka yollarla doldurmaya çalışırsınız, bu da sizi yeni bir gezegen aramaya teşvik edebilir.

Geçen seferki gibi bir tane daha bulsanız bile ilkindeki gibi hissetmezsiniz. O salınım için daha büyük bir gezegen bulmanız gerekir. Bize miras kalan beyin, mutlu kimyasalları yeni bilgiler için saklar. Aynı eski bilgi onların salgılanmasına sebep olmaz.

Beynimin eski bilgiye ilgisizliğini mahalledeki bir çiçekçi dükkânında tecrübe ettim. Kapıdan girdiğimde harika bir koku başımı döndürdü, bir demet alarak tadını çıkarmaya karar verdim. Buketin parasını ödedim, arabaya binmeden önce derin bir son nefes aldım. Koku almayışıma şaşırdım. Çiçeğin kokusu benim için artık yeni bir bilgi değildi.

İLK HATIRALAR NEDEN GÜÇLÜDÜR?

Mutlu kimyasalların azalması bizi hayatta kalmaya teşvik eder ama öfkeye karşı kırılgan hale de getirir. Fizyolojiyi anlamaya başlayana dek bu öfkeden toplumu sorumlu tutabilirsiniz. Beyniniz daima dünyayı o devreleri kuran ilk deneyimlerle kıyaslar. Gençken her şey çok yeniydi ve deneyimlediğiniz her şey size “en iyisi” ya da “en kötüsü” gibi geliyordu. Bu da bir devre kurmaya yetecek kadar nörokimyasal salgılamınıza neden oluyordu. Fakat aynı pizzayı tekrar sipariş ettiğinizde “yediğinizin en iyisi” değildir. Bir dahaki sefer insan içinde utandığınızda bu “başınıza gelen en kötü şey” olmaz. Hayat sıklıkla beklentilerinizi karşılamakta yetersiz kalır, çünkü bu beklentileri bilgiler tazeyken oluşturmuştunuz.

Kahve çekirdeklerinin çekildiğini duyduğumda mutluluk hissediyorum. Fakat baristalara kokudan bahsettiğimde çoğunlukla neyden bahsettiğimi bilmediklerini görüyorum. Bir kahve dükkânında daima mutluluk beklentisiyle işe girsem hayal kırıklığına uğrarım.

Her mutluluk kimyasalı, insanı farklı biçimlerde hayal kırıklığına uğratar. Bu bölüm dopamin, oksitosin, endorfin ve serotonin

konusundaki hayal kırıklıklarını anlatıyor. Daha sonra kötü duygulardan kurtulmak için iyilerini tetiklemeye çalıştığımızda meydana gelen kısır döngüleri inceleyeceğiz. Bu dürtüleri anlarsanız sağlıklı döngüler inşa edebilirsiniz.

DOPAMİN HÜSRANI

Dopamin yeni ödüllerle tetiklenir. Bu yüzden dondurma külahından ilk aldığımız tat cennet gibidir. On lokma sonra dikkatiniz azalır. Bir sonraki planınızı düşünmeye başlarsınız ve bu böyle sürer. Dondurmayı hâlâ seviyorsunuzdur ama beyniniz onu yeni bir bilgi gibi hissetmediği için aynı şekilde hissetmez. Beyniniz eski ihtiyaçlarını karşılayacak yeni bir yol aramaya şimdiden başlamıştır. Eski ödüller, kremalılar ve çok lezzetli olanlar bile beyninizin dikkatini çekmez. Biliminsanları buna *alışkanlık edinme* der.

Yenideki Keyif

Bir insan beyni iyi şeyleri alışkanlık edinirken nasıl mutlu olabilir? Filozoflar bu ikilem üzerinde uzun zaman düşünüp taşındılar ve şimdi biliminsanları ve hatta yemek uzmanları bile harekete geçmiş durumda. Amerika'nın en ünlü restoranı zevk bilimini temel alıyor. French Laundry sadece küçük tabaklarla sunum yapıyor, çünkü baş aşçı ve kurucu Thomas Keller'a göre bir yemek sadece ilk üç ya da dört lokmada memnun ediyor. Bundan sonra coşkuyu deneyimlemek yerine doymaya devam ediyorsunuz. Aynı şekilde Kaliforniya'nın ünlü Wine Country bölgesindeki restoranlarda da masanıza getirilen küçük yeni tatlar keyfi tetikliyor.

Peki ya French Laundry'ye gidip tek bir yemeğe âşık olduyunuz? Aşçıya tabağınızı bununla doldurması için ısrar ettiğinizi hayal edin. Geldiğinde heyecanla kaşıklıyorsunuz. Fakat birkaç lokma sonra hayal kırıklığına uğruyorsunuz. Kötü yaptıklarından endişe ediyorsunuz. Belki bir şeyi farklı yapmışlardır? Hayır, bu artık yeni bir bilgi değil ve mutlu kimyasallarınız karşılık vermiyor. Onu farklı şekilde algılıyor olduğunuza inanmak zor, çünkü yeni alışkanlığınızın farkında değilsiniz.

Beyin ihtiyaçlarını karşılamamanın yeni bir yolunu bulduğunda neşeyi tetikler. Yeni yemek. Yeni aşk. Yeni yerler. Yeni teknikler. Bir süre sonra bu yeni şey beklentiyi karşılamaz. “Hiç de onu hatırladığım gibi değil.” Onu başka bir yeni şeyle değiştirebilmeyi istersiniz. Fakat beyninizi anladığınızda, hayal kırıklığının o şeyden kaynaklanmadığını idrak edersiniz.

Dopaminin Hayatta Kalmadaki Rolü

Dopamin hüsrânını anlamak onun hayatta kalmadaki rolünü anladığınızda daha kolay olur. Atanızın bir nehir dolusu balık bulduğunu hayal edin. Öyle heyecanlanır ki dönüp kabilesine bunu anlatır. Dopamin, geri koşmak ve yine aynı noktayı bulmak için gereken enerjiyi yaratır. Sonra da işi biter. Atanız mutluluğu başka yollarla bulabilir:

- ◆ Bulduğu şey için gördüğü saygıyı düşündüğünde serotonin salgılayabilir.
- ◆ Birlikte yemek yedikleri ânın zevkini düşündüğünde oksitosin salgılayabilir.

Fakat daha büyük bir balık sürüsü bulmadıkça dopamini düşecektir. Daha fazla balık bulmanın peşinde olacaktır, çünkü bunun kendisini nasıl iyi hissettirdiğini biliyordur.

Dopamin Düşüşüyle Yüzleşme

Dopamin düştüğünde kortizolü fark edersiniz ve böylece tehditlerin farkına varırsınız. Kötü hissin son bulmasını istersiniz ve bu yüzden “bir şey yapmanın” yolunu ararsınız. Tecrübeyle biliyorsunuz ki mutlu kimyasallar işe yarar ama sadece o an için. Bu ikilem kumarhanedeki bir ergenin açısından bakıldığında anlaşılabilir. Önce 50 dolar kazanır ve beyni kumardan iyi hisler beklemesi gerektiğini kurgular. Gelecek sefer kendini kötü hissettiğinde kumar fikri aklına düşer. Dener ve o harika his gerçekleşmez. Yine de ummaya devam eder ve tabii kumar oynamaya da. Kısa sürede kaybettiği para yüzünden kötü hisseder. Kötü his onu yeniden iyi

hissetme yolu aramaya sevk eder, bu da yine kumarı düşündürür. Her yaşta kumar alışkanlığı edinebilirsiniz ama genç beyin çok sayıdaki hayal kırıklığının sonsuza dek sürmesini sağlayacak kadar büyük sinir yollarını daha kolay inşa eder.

Sağlıklı davranışlar da dopamin düşüşüne yol açabilir. Bir çocuğun imla yarışmasını kazandığını düşünün. Daha fazla saygı (serotonin) ve kabul (oksitosin) hisseder. O iyi hissi yeniden ister ve sözcüklerin yazılışını öğrenmek için uzun zaman harcar. Her bir sözcüğün doğru yazılışını bildiğinde dopamin salgılanır, çünkü bunu büyük bir ödülle ilişkilendirmiştir. Dopamin akışı onu sahip olabileceği kötü duygulardan uzaklaştırır. Kontrol edemeyeceğini bildiği tehditlerle dolu dünyada iyi hissetmek için elinize sözlüğü almanın yeterli olduğunu bilmek güzeldir. Fakat alışkanlığın başarısız olduğu gün de gelir. Çocuk birkaç imla yarışması daha kazanırsa o keyif doğal olarak azalır. Daha fazlasını hissetmek için gözünü yeni ödüllere diker. Bu, okuldaki bir yetenek yarışması ya da tıp bölümünü kazanmak olabilir. Her adım onu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelttiği için dopaminini tetikleyecektir.

Dopamin, sağlıklı ya da sağlıksız bir davranışla ilişkilendirilse de düşebilir. İkinci bölümde bahsettiğimiz maymunlar gibi beyniniz meyve suyunu çantada keklik olarak görür ve daha fazla mutlu kimyasal salgılamayabilir. Fakat o meyve suyunu kaybettiğinizde çok mutsuz olursunuz. Bu tür bir beyni idare etmek zordur ama hayatın nimetleriyle birlikte sorumluluklar da gelir.

“İlk Uçuşu” Sonsuza Dek Aramak

Madde bağımlıları daima o ilk uçuşun peşinde olur. Maddeyi ilk kullandıklarında doğal bir mutlu kimyasal kaynağından alabileceklerinden çok daha fazla zevk tetiklenir. Fakat ikinci deneyim o kadar yoğun olmaz – tabii ilk seferden daha yüksek dozda almadıysanız. Hüsrana uğramak ile daha fazlasını almak arasında sürekli seçim yaparsınız.

Beynimiz o ilk uçuşun peşine düşer, bunun doğal ya da yapay bir uçuş olması fark etmez. Yapay uçuşlar yapay ve büyük devreler kurar ve yan etkileri vardır. Fakat doğal mutluluk tetikleyicilerinin

bile çok fazla tekrarlandıklarında yan etkileri olur. İnsanlar sonuçlarına aldirmeden mutlu bir alışkanlığı sürdürmeye yatkındır, çünkü mutlu kimyasallardaki düşüş sizi kortizolle baş başa bırakır. Bir sonraki margarita kadehini ya da kariyer fırsatını arıyor olmanız fark etmez, aramaya başladığınız an dopamin akmaya başlar. Fakat elde ettiğinizde umduğunuz kadar baş döndürücü olmaz.

Aramanın Keyfi

Arama eylemi muhtemelen anlayabileceğinizden daha da fazla ödüllendiricidir. O *donat*'ın iyi hissetmeniz için bir yol olduğuna karar verdiyseniz, dükkânın yakınında park yeri ararken dopamin akmaya başlar. Aynı zihinsel hareket hayvanların yiyecek aramasında da geçerlidir: ödüle giden yolda dünyadaki ayrıntıları gözden geçirmek. Park yeri bulduğunuzda dopamin akmaya başlar. Fakat nihayetinde *donat*'a ulaştığınızda dopamin düşmeye başlar, çünkü işini yapmıştır.

Bilgisayar oyunları bu arama isteğini tetiklediği için caziptir. Fakat aynı ödülü tekrar tekrar aradığınızda sonuç hızla hüsrana dönüşür. Bu yüzden bilgisayar oyunları hep bir sonraki seviyeye geçmeye odaklanır. Gerçek bir ihtiyacınızı karşılamıyor olsa da yeni bir ödüle doğru gitmek sizi heyecanlandırır.

Müzeler ve alışveriş merkezleri de bu arama hazzını tetikleyen popüler yollardandır. Sürekli aynı şekilde görünseler ilgiyi kaybederler, bu yüzden daima yeni sergiler, yeni ürünler getirilir. Bir alışveriş merkezi, müze ya da bilgisayar oyununa ilginizi kaybettiğinizde, “Eskisi gibi iyi değil” demiş olabilirsiniz. Aslında değişenin siz olduğunu fark etmediniz. Dopamin salgılamayı durdurdunuz, çünkü beyniniz için işlenmesi gereken yeni bir veri yoktu.

Koleksiyonculuk sevilen bir hobi, çünkü dopamin hüsrânının üstesinden geliyor. Koleksiyoncuların daima arayacak bir şeyi vardır. Bulduğundaki dopamin düşüşünü bir sonraki arayışına başlayarak görmezden gelir. Bir koleksiyon da karşılanacak bir sürü “ihtiyaç” vardır ve birçok ayrıntıyla ilgilenilir, böylece zihin mutsuz kimyasallara dikkatini vermez. Başka koleksiyonculardan bir adım önde olduğunuzda serotoninin keyfini çıkarırsınız. Bir

koleksiyoncunun, “Başka bir şeye ihtiyacım yok, artık koleksiyonumun keyfini çıkaracağım” dediğini duymazsınız. Dopaminin tetiklenmesi için aramaya devam etmeniz gerekir.

Bir projeyi planlamak da dopamini tetikler. Bir parti, ev yenilemesi ya da yeni bir hayat planlamak gibi büyük bir proje her adımında heyecanı tetikler, çünkü bu hedefi ihtiyaçlarınızı karşılamayla eşleştirmişsinizdir. Dopamin uzun vadeli projelerin kaçınılmaz öfkesinin üstesinden gelmenizi sağlar. Parti bittiğinde ya da ev yenilendiğinde dopamin düşer. Neden bu kadar kötü hissettiğinizi anlamazsınız ve bir şeylerin ters gitmiş olabileceğini düşünürsünüz. Yeni bir projeye başlarsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Seyahat harika bir dopamin tetikleyicidir. Duyularınızı yeni verilerin bonbardımanına tutar ve bir dünya insanı olma hedefinize ulaşmak, hatta bir yerde kahvaltı etmek kadar basit bir görevi bile yerine getirmek için bu verileri işlemekten geçirmeniz gerekir. Yolculuk planlamak yolda olma hissini öngördüğünüz için dopamini tetikler. Maviyle beyazın bulunduğu mükemmel tropik cennete vardığınızda heyecanla dolarsınız. Fakat birkaç dakika sonra dış fırçanızı arıyor olursunuz. Ertesi sabah uyanıp nerede olduğunuzu gördüğünüzde yeniden heyecan hissedebilirsiniz. Ama günler geçtikte, yolculuğa çıkmadan önceki kişi olursunuz.

Dopamin insan başarısının yakıtıdır. Thomas Edison ampul için gereken ince teli ararken uykusuz kaldı. Hastalıklara çare bulundu, çünkü araştırmacılar buldukları sonuçları uzun saatler boyunca inceleyip grupladılar. Aradıklarını bulduklarında genellikle yeni bir hedef belirlediler. Beynimiz zaten sahip olduğumuz şeylerin etrafında kafa yormak üzere tasarlanmadı. Bunun bir heyecanı yok. Onun yerine bir salgılanmadan sonra dibe düşüyoruz ve biz de bir şeyler yapmak durumunda kalıyoruz.

Aşk dopamin hüsrânının en tanıdık örneği olabilir. İnsanlar âşıkken dopamin arayışı dolayısıyla coşkun duygular içinde olduklarının farkına varmazlar. Fakat sonrasında artık bilinen, ulaşılmış, eski ödül dopamini tetiklemez. Düşer ve mutsuz kimyasallar dikkatinizi çeker. Bu kötü his yüzünden partnerinizi suçlayabilirsiniz. Onun “eskiden olduğu kişi” olmadığını düşünebi-

lirsiniz. Hatta yeni bir partnerin sizi mutlu edeceğine bile karar verebilirsiniz, çünkü en son partner beyninizde bir yol inşa eden salınımı tetiklemişti. Ama sürekli olarak yeni aşk heyecanı ararsanız bir kısirdöngü yaratmış olursunuz.

EGZERSİZ: DOPAMİNİNİZ NE ZAMAN DÜŞÜYOR?

Şimdiye kadar tattığınız en iyi brownie'yi yerken ikinci lokma asla "tattığınızın en iyisi" olmayacaktır. İlk lokma dopamin salgılatır ama brownie biterken bu salınım da azalır. Beyniniz dopamini eski tanıdık ödüllerde harcamanın yerine yeni bilgiler için saklar. Özel birisi size gülmüşğinde ya da yeni bir kariyer fırsatı doğduğunda da durum aynıdır. Başta dopamin salgılanır ama ödüllerin varlığı sürse de dopamin salgılanması sürmez. Dopamin düştüğünde dünyada ya da kendinizde bir şeyler ters gidiyor gibi hissedersiniz. Bu hayal kırıklığı beyninizin yenisi için hazırlandığını bildiğinizde daha az tehdit edici olur. Dopamin düşüşlerine şu durumlarda dikkat edin:

Bir şey daha önce olduğu gibi başınızı döndürmediğinde

Bir şey elde ettiğinizde önceki kadar iyiymiş gibi gelmediğinde

Zorlu bir hedefe ulaştıktan sonra yeni bir şey sizi heyecanlandığında

ENDORFİN HÜSRANI

Endorfinin verdiği şahane his daima kısa sürede biter, çünkü hayatta kalmanızı sağladıktan sonra endorfinin işi biter. Acıyı örtmek iyi hissettirir ama acıdan kurtulma konusunda harekete geçmek için o acıyı hissetmeniz gerekir. Endorfinden daimi mutluluk bekliyorsanız hayal kırıklığına uğrarsınız.

Egzersiz yapmak endorfin hissini tetikler ama aynı egzersiz rutinini tekrar ettiğinizde ilk seferki tepkiyi hissetmezsiniz. Endorfin salgılayacak acı noktasına ulaşmak için zorlanmayı artırmanız gerekir. Yani kendinizi zorlayarak endorfin salgılamak isterseniz, aynı iyi his için giderek daha fazla acı çekmeniz gerekir.

Kendinizi aç bırakmak endorfin salgılatır ama bu hissi elde etmek için sürekli daha fazla aç kalmanız gerekir. Açlık endorfini tetikler, çünkü atalarımıza yokluk zamanlarında gıda ararken yardımcı oldu. Boş bir mideyle yemek arama yeteneği bizi hayatta kalmaya teşvik eder. Birkaç öğün kaçırdıysanız biraz kafayı bulmuş gibi hissetmiş olabilirsiniz. Bir şeyler yer yemez bu his geçer ama yine de yersiniz çünkü beslenmenin hayatta kalmanız için gerekli olduğunu biliyorsunuz.

Kendinize Zarar Vermek Mutluluk Getirmez

Bedeninize zarar vererek endorfinin tadını çıkarmak mutluluğa giden yanlış bir yoldur. Aynı endorfin salınımını sağlamak için sürekli daha fazla acı hissetmenizi gerektiren trajik bir kısır döngüye yol açar. Bu endorfin hüsrani kendine zarar veren insanların neden daha fazlasını yaptıklarını anlamamıza yardımcı olur. Endorfin salgılaması bittiğinde gerçekle karşı karşıya kalırsınız. Bu gerçekten hoşlanmayabilirsiniz ama kısa bir acil durum anının dışında acıyı görmezden gelmememiz gerekiyor. Ve o düşünüşle yaşamamız lazım.

Eğer egzersiz yapmıyorsanız yapmalısınız. Başta hissettiğiniz endorfinin keyfini özellikle istiyorsanız devam etmeyebilirsiniz. Egzersiz endorfin olmasa da iyi hissettirir, çünkü kafanıza giden kanı oksijenle doldurur. Endorfinin yükseldiği noktaya kadar spor

yapmanız gerektiğini düşünürseniz kendinizi yaralarsınız. Bilinçli endorfin salınımı için kendimize zarar vermek üzere gelişmedik. Acı sizi acil yaşamsal bir tehdit konusunda uyarır. Öyle ki, anestezi ve acil müdahale odalarının olmadığı bir dünyada, kötü hisler fiziksel acıyı hissetmemek için yeterliydi.

Yapay Endorfin Yükselişleri

Eroin, oksikodon, morfin, kodein gibi afyon ve türevleri endorfini tetikler ama korkunç yan etkileri vardır.

1. Mutlu kimyasal mekanizmasına yavaş yavaş zarar verir.
2. Onları kullanırken her türlü acının üzeri örtülür ve kendinize bakmayı tamamen bırakma noktasına varırsınız.
3. Alışkanlık edinirsiniz ve aynı etki için daha fazla madde gerekir. Zararlı yan etkiler hızla gerçekleşir, daha fazla mutsuz kimyasal salgılanır ve daha fazla kullanmanız gerekir.

Sosyal acı endorfini tetiklemez ama endorfin hissi sosyal acıyı örter. Bu yüzden fiziksel acı insanlara cazip gelebilir. Nihayetinde bu arayış daha fazla acıya neden olur.

EGZERSİZ: ENDORFİNİNİZ NE ZAMAN DÜŞER?

Endorfin acil durumlar içindir. Endorfin keyfi sonsuza kadar sürmez, çünkü doğru kararlar vermek için acıyı hissetmeye ihtiyacımız vardır. Sırf endorfin salgılanması için bedeninizi acıya maruz bırakırsanız bedeniniz acil durum tanımını yeniler. Yüksek endorfin salgılamak için kendinizi daha fazla acıya maruz bırakmanız gerekir. Endorfin düştüğünde durumun gerçekliğini kavrsınız. Beyniniz gerçekliği kavramak üzere tasarlanmıştır, çünkü bu da hayatta kalmayı sağlar. Sürekli gülerек endorfin salgılayabilseydiniz iyi olurdu ama endorfin düşüşünün doğal olduğunu ve bu gerçeklikle baş edecek şekilde tasarlandığınızı bilmekte fayda var. Şu durumlardaki endorfin düşüşünün farkına varın:

İyi hissettiren ama sonrasında fazla yaptığınızı fark ettiğiniz
bir egzersiz seansı

Hâlâ hoşunuza gitse de sizi artık güldürmeyen bir şaka

Gecikmiş bir öğünle biten sersemlik hali

Daha önce işe yaradığı gibi yaramayan bir ağrı kesici

OKSİTOSİN HÜSRANI

Oksitosin hüsrânını anlamanın en iyi yolu masaj yaptırdığınızı düşünmek olabilir. İlk birkaç dakika muhteşem hissettirir. Sonra zihniniz dağınık ve kelimenin tam anlamıyla masaj yaptırdığınızı unutursunuz. Keyif alırsınız ama oksitosin patlaması sonsuza kadar sürmez. Bunun için masörü suçlayabilirsiniz, tabii eğer beyninizin en harika şeyleri bile alışkanlığa dönüştürdüğünü bilmiyorsanız.

Oksitosin doğumda salgılanır ve dünyaya gelme stresini kolaylaştırır. Kısa zamanda daha fazlasına ihtiyaç duyarsınız. Oksitosin salgılanmasını başlatmak için hayvanlar yavrularını yalar ve insanlarsa onlara dokunur. Oksitosin salınımı çocukla ebeveyn arasındaki güven bağı kurar ve benzer durumlarda oksitosin

salgılanmasını sağlar. Sürekli böyle hissetmek harika olurdu ama herkesi sevdiğinizde, yabancılardan şeker alırdınız ve arabalarına binerdiniz. Oksitosin başladığı gibi bitmeli, böylece sosyal çevrenizle ilgili yeni bilgilere karşılık verebilirsiniz.

Güvene İhanet ve Oksitosin Düşüşü

Oksitosin atalarınızın damarlarına basıldığında kabileyi terk etmemelerini sağladı. Onları vahşi hayatta tek başına bireyler olarak kalmaktan korudu. Günümüzde oksitosin iş arkadaşınız size kaçlattığı an işten çıkmamanızı sağlıyor. Akrabalarınız son maceranızda dudak büktüğünde sizi evi terk etmekten koruyor. Oksitosin akarken geçmiş hayal kırıklıkları ve ihanetleri hatırlatan şeyleri göz ardı etmek daha kolay.

Fakat oksitosin salınımı azaldığında eski hayal kırıklıkları birden daha erişilebilir olur. Birisinin ses tonundaki küçük bir değişim bile size kendinizi saldırıya uğramış hissettirebilir. Oksitosin bulutu dağıldığında sosyal tehditler büyür.

Çocuklar parkta sosyal güveni öğrenirler. Destek gördüklerinde iyi his onları daha fazlasını beklemeye yönlendirir. Kortizol teklendiğinde, belli durumlarda destek beklememeleri gerektiğini öğrenirler. Sınıf arkadaşınız size ödevinizde yardımcı olduğunda iyi hissedersiniz ve oksitosin yolu oluşur. Fakat güvendiğiniz bir arkadaşınız ödevinizden kopya çekerse ikileme düşersiniz.

Sağlıksız İşbirliği ve Oksitosin Hüsranı

Oksitosin çetelere, savaşımlara, hırpalanmış eş sendromu gibi durumlara yönelmenize yol açar ve hareketlerinizin sonuçlarını görmemek için müttefikleriniz konusunda kendinize yalan söylersiniz. İnsanlar oksitosin bağlarını sürdürmek için güçlü şeyler yapar, çünkü düştüğünde hayatta kalma duyguları tehdide uğrar.

Büyükbabamlar Sicilya'dan göç etmişti, orada mafya şiddet tehdidiyle sosyal bağlar kurar. Mafya onlarla işbirliği yaparsanız sizi şiddetten koruyacağına dair söz vererek güvenlik yanılısaması yaratır. Yine de güvende değilsiniz, çünkü avcılar ihtiyaçlarına

uygun olduğunuzda sizi müttefik değil av olarak görür. Kimseye güvenemeyeceğinizi öğrenirsiniz. Bu yalnızlık hissi kendini o kadar tehlikede hissettirir ki koruma ve iyi niyet gösteren herkese güvenme eğiliminde olursunuz. Oksitosin kısırdöngüsü gerçekleşir.

Ben büyürken kimse mafyadan bahsetmedi ve ben de bunun Hollywood kandırmacası olduğunu varsaydım. Fakat kültürel mirasımı araştırdığımda atalarımın parçalanmış hayatlarını keşfetmek beni dehşete düşürdü. Şiddet kültürü içinde hayatta kalmak işbirliğine girmek ile girmemek tehlikesi arasında her an seçim yapmayı gerektiriyordu. Güven bir erdem gibi görünürken, tam itaat bekleyen bir avcıya güvenmek hayatta kalmayı sağlamayabilirdi, ya da tam tersi. Bu belirsizlik sarsıcı.

Çeteler oksitosin hüsrânının üzücü örnekleridir, çünkü genç beyinler işe karışır. Gençler şiddetten korunmak için çeteye katılır ama daha fazla şiddete maruz kalırlar. Hayvanlardaki dürtüyü anlamak kolay, çünkü ortak düşmanlar iç şiddete rağmen memelilerin bir arada kalmasını sağlar.

- ◆ Bir zebra genellikle sürüdeki bir arkadaşı tarafından ısırılır ama yine de sürüyle kalır, çünkü ayrılırsa aslana yem olur.
- ◆ Maymunlar ve filler sert çatışmalara rağmen grupta kalır, çünkü ayrılırlarsa yavruları canlı canlı yenir.
- ◆ Aslanlar ve kurtlar bile gruplarıyla kalır, çünkü tek başına olurlarsa yemekleri rakip sürüler tarafından çalınır.

Çeteler de tıpkı sürüler gibi yüksek iç çatışmaya rağmen bir arada kalır, çünkü dış şiddetten çok daha fazla korkarlar. Bir çete üyeliğe gelen güvenlik hissi için rakip çetelerin şiddetine ihtiyaç duyar. Oksitosin bir sonraki ihanete dek “çeteden birisi olma” iyi hissini verir ve çatışma sürmeye devam eder.

Hırpalanmış eş ve çocuk sendromu yine oksitosin hüsrânının sonucudur. İstismara uğrayan bireyler hayatta kalma peşinde olmak yerine istismarcılarını koruyabilirler. Güven ihlali konusunda kendilerini suçlarlar ve çaresizce onu yeniden oluşturma yollarını ararlar. Yeni insanlarla yeni güven bağları kurmak yerine

istismarcıyla kurmaya devam etmeye çalışırlar, çünkü iyi hislerin ondan geleceği inancını geliştirmişlerdir.

Bir alkoliğin yine kendisiyle birlikte içecek birisini araması da oksitosin hüsrana örnektir. İnsanlar vereceklerine inandıkları kişilerden güven bekler. Oburlar oburlarla, madde bağımlıları madde bağımlılarıyla, alışveriş meraklıları alışveriş meraklılarıyla ve öfkeli öfkeliyle bağ kurar. Bu bağlar öfke saçmak, alışveriş yapmak ya da içmek konusunda kendinizi kötü yerine iyi hissetmenizi sağlar. Alışkanlığınızın kontrolünü elinize almaya karar verdiğinizde bu müttefiklerin sizi desteklemeyeşine şaşırırsınız. Alışkanlığın üstesinden gelmeye çalışmanızı hafife alabilirler. Çoğu insan arkadaşlarını kaybetme riski yerine o sağlıksız davranışı sürdürmeyi seçer. Kendilerine “arkadaşların” iyi hissettirdiğini söylerler. Ama bu güven hissi sonsuza kadar sürmez elbette, bu yüzden daha önce işe yarayan yollarla güvenli ittifakları ararlar.

Güven konusunda hayal kırıklığının acısı her hayata girer. Hepimiz sosyal bağlardan güven bekleriz ve zaman zaman bu güveni bulamadığımızı fark ederiz. Bu yüzden sosyal ilişkiler konusundaki bilginizi güncellemek önemli. Sandığınızdan daha fazla seçiminiz olduğunu fark edebilirsiniz. Oksitosini bedeli ne olursa olsun sürdürmek isterseniz gerçek tehditleri göremeyebilirsiniz. Oksitosin hüsrana kötü hissettirebilir ama sizi çevrenizdeki dünya hakkında doğru hayatta kalma kararları verecek şekilde özgür kılar.

Büyük Mutlu Aile

İyi bir ebeveynliğin sonsuz oksitosin üretecek bir beyin yarattığını düşünebilirsiniz. Ya da belli bir gruba kabul ediliyorsanız sonsuz bir akışın keyfini çıkaracağınızı sanabilirsiniz. Ait olma hissinin güvenini daima hissetmek hoş olurdu ve bu gerçekleşmesi çok cazip bir hayal. Fakat gerçeklik bu hayale erişemez çünkü insanlar memelidir.

Eğer ebeveynleriniz siz küçükken ihtiyaçlarınıza öncelik verdiyse, dünyanın geri kalanının size böyle davranmadığını öğrendiğinizde hayal kırıklığı başlar. Ebeveynleriniz güveninizi boşa çıkardıysa, bu hayal kırıklığını çok daha önceden tatmış olursunuz.

Her şekilde oksitosin düşüşü stres yaratır ve genç memelerin bağlanmayı annelerinden arkadaşlarına aktarmalarını ve böylece üremelerini sağlar.

Uyum Sağlamak

Sonsuza kadar kendinizi iyi hissedebileceğinize inandığınız bir gruba katılmayı hayal etmiş ve ardından nihayet kabul edildiğinizde yanıldığınızı hissetmiş olabilirsiniz. İnsanları uzaktan idealize etmek kolaydır, özellikle de korumasını aradığınız insanları. Kabul edildikten sonra bu insanların da memeliler olduğunu görürsünüz. Sizi sonsuza dek mutlu edecek *başka* bir grup arayışında olursunuz. Kısırdöngü başlayabilir. Oksitosini tetikleyecek yeni yollar bulmak bu döngüyü kırar.

Grupta çatışma kaçınılmazdır, çünkü her grup üyesi kendi genlerinin çoğalmasını isteyen bir memeli beyne sahiptir. Hayvanlar iç çatışmanın fazla olduğu gruplardan bile ayrılmaz, çünkü dış çatışmanın yüksek tehdidi altındadırlar. Grubun dışarısındaki hayat sizi ne kadar tehdit ederse, siz içerideki acıyı o kadar çok mazur görürsünüz. Gruptan her uzaklaştığınızda oksitosin düşer ve size yalnızlığın tehdidini hatırlatır.

GRUBUNUZU BİLMEK

Türlerin çoğu, üyeleri üye olmayanlardan ânında ayıracak izlere sahiptir. Kalçasında tek siyah çizgisi olan bir antilop kendini iki siyah ya da siyah beyaz çizgililerden ayırabilir. Böylece yanlış bir topluluğu takip ederek alışıktı olmadığı bir ortama girmekten kaçınır. İnsanların da popüler aksesuarlar, fiziksel özellikler ve öğrenilmiş davranışlar gibi ayırt edici izleri vardır.

Her ne kadar rahatsız edici olsa da oksitosin düşüşü yaşamamız gerekir. Güven iyidir ama fazlası hayatta kalmayı tehdit eder:

- ◆ Ayakkabıları anne babası tarafından bağlanan ve yine taktaki yemeği anne babası tarafından küçük parçalara bölünen ve çok uzun süre bunların yapılacağına güvenen bir çocuk düşünün.
- ◆ Ödevini başkasının yapacağına güvenen bir öğrenci düşünün.
- ◆ Dünyayla kendisinin yerine eşinin baş etmesine güvenen bir eş düşünün.

Güven hissinin rahatlığı sizi kendi hayatta kalma becerilerinizi geliştirmekten alıkoyabilir. Kendi sınırlarınızla ilgili kötü hissetmekten kaçınmak için başkalarına güvenebilirsiniz ama bu sizi daha fazla öfkeyle baş başa bırakabilir. Bu da sizde “bir şeyler yap” dürtüsünü yaratabilir. Fakat bu dürtüye cevap olarak yine başkalarına güvenebilirsiniz, sonuç olarak kendi hayatta kalma becerilerinizi oluşturmamış olursunuz.

EGZERSİZ: OKSİTOSİN NE ZAMAN DÜŞER?

Oksitosin sürüden uzaklaştığınızda düşer. Arkada kalsanız ya da kendi halinizde dolaşsanız da bu düşüş sizi sosyal desteğin azaldığı hissi konusunda uyarır. Aniden tek başınıza hayati tehlikelerle yüzleştüğınızı hissedersiniz. Sosyal desteği sürekli hissetmek harika olurdu ama her dakika sürüyle kalırsanız başka şeyleri kaçırırsınız. Bizler başkalarını takip etmek yerine kendi ihtiyaçlarımızı en iyi şekilde görmenin yollarını bulacak şekilde tasarlandık. Destek kaybetmek gerilim yaratır ama sürekli bir oksitosin akışının keyfini çıkarmamız gerekmiyor. Uzun vadedeki ihtiyaçlarımıza karşın sosyal destek isteğimizi dengelememiz lazım. Bu konuda kendi becerinizin farkına varmayı öğrenebilirsiniz. Şu örneklerle dikkat edin:

Sosyal destek olmadığı için kendinizi tehlikede hissettiğiniz bir an

Sosyal desteğinize güveninizi kaybettiğiniz bir an

Başka ödüllerin peşinden giderek sosyal destekten uzaklaştığınız bir an

SEROTONİN HÜSRANI

İnsanlar size saygı duyduğunda serotonin salgılanır ve sizi benzer yollarla daha fazla iyi his beklemeye sevk eder. Fakat bir süre sonra tanıdığınız o eski saygı size coşku vermez. Daha fazlasını bulmanın yolunu ararsınız ve bunun için eski deneyiminiz size rehber olur. Bazen tüm çabalarınıza rağmen aradığınız saygıyı görmekte başarısız olursunuz.

Başka insanlar onay ihtiyacı tuzağına düştüğünde bunu görmek kolaydır – özellikle de söz konusu insanları sevmiyorsanız. Onların statü arayışının devamında daha yüksek statü arayışına sürüklendiklerini görürsünüz. Kendi beyninizin bu arayışta kaybolduğunu görmek kolay değildir. Son serotonin salınımının da sonuna gelindiğinde beynin daha fazla sosyal statü aradığını görmemize yine hayvanları incelemek yardımcı olur. Bir maymun bir muzı kapmak için kendini ortaya attığında, muzı yakalayıp kısa sürede sindirir ve çocuklarının hayatta kalması için yeterli sütü üretebilmek adına kendini yeniden ortaya atmak zorundadır.

Sosyal Önem Arayışı

Bir dükkâna ya da restorana girdiğinizde çalışanlar size hayatınızın geri kalanında görmediğiniz şekilde bir hürmet gösterir. Çoğu zaman restorandaki herkes kendisinin etraftakilerden daha önemli olduğuna inanır. Dolayısıyla, iyi hissetmek için başkalarının hürmetine güvenerseniz hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

İnsanların en iyi masayı aradığını gördüğünüzde aptal olduklarını düşünebilirsiniz. Nihayetinde oturduğunuz yerin hayat me-mat meselesi olmadığını biliyorsunuz. Ama iyi bir yer bulmakta başarısız olduğunuzda işler değişir. Memeli beyniniz sosyal konumunuzu ve tepkinizi sürekli ölçer, “Nihayet yeterince önemliyim, artık rahatlayabilirim” diyecek şekilde gelişmemiştir. Beklentilerinizi yükseltecek şekilde gelişim göstermiştir. Bu yüzden:

- ◆ En son model statü nesnesini elde eden birisi diğerleri ona yetiştiğinde öfke duyar.
- ◆ Hayalindeki işe sahip birisi hayal ettiği bir sonraki işe odaklanır.
- ◆ Dünyayı kurtarmak isteyen birisi kurtarılmaya her zaman-kinden fazla ihtiyaç duyan bir dünya görür. Dünya kötü görüldüğü ve dünyaya katkı sağlayacağını düşündüğü için kendini iyi hisseder.
- ◆ Başkalarının kontrolünü elinde tutan kişi keyfi emirler verir ve bu emirlerine daha çabuk itaat edilmesini ister.

Saygı arayışının olumsuz olduğu kadar olumlu sonuçları da vardır ve bunlar insanın başarısını tetikler. Fakat her ne kadar istediğiniz statüye erişseniz de iyi his kısa sürede geçer ve daha yüksek bir statü arzularsınız. Serotonin düştüğünde dünyada bir şeyler ters gidiyormuş gibi gelir. İsteddiğiniz statüye ulaştığınızda dünya gözünüze iyi görünür. Bir süre için...

Şiiriniz *New York Times*’ta yayımladığında sonsuza dek mutlu olacaktıymışsınız gibi gelir. Fakat zihniniz kısa zamanda yaptığı şeyin bir sonraki seferini arar. Beyin belli bir şekilde önemli hissetmeyi öğrenmiştir ve bu hissin devamını ister. Marlon Brando *Rıhtımlar Üzerinde* filminde, “Bir yarışmacı olabildim” diye o kadar

çok yakındır ki boks titri kazandığında mutlu olacağına inanırsınız. Fakat bir kez kazandıktan sonra pek mutlu görünmez ve hep daha çok kazanmak için yarışmaya devam eder. *Downton Abbey* ya da *Game of Thrones* izlediğinizde bilinçli olarak güçlülerden nefret edersiniz ama ayna nöronlarınız o güç hissinden hoşlanır ve daha-sı için yeniden izlersiniz.

Sıklıkla Hollywood yıldızlarının popülarlıkları arttıkça içe kapandıklarını duyarız. Bu bir zamanlar aklımlı karıştırdı. “Çok ünlü olmak bir insanı mutlu etmeye yetmez mi?” diye merak ederdim. Şimdi iyi hissetmek için beynin ünlü olma yolunu bulduğunu anlıyorum. Anlamak yerine kötü hissederseniz hüsrancı nasıl yarattığını göremezsiniz. Sektörün acımasızlığını, halkın dönekliğini, yönetimin yetersizliğini suçlayabilirsiniz ve beyninizin daha önce işe yarayan yollardan yine serotonin aradığını fark etmezsiniz.

Bu durum filmlerde olduğu kadar hayatta da geçerlidir. Her insan işe yaracağını düşündüğü yollarla çevresindekilerin saygısını arar. Bazı kişiler isteklerini sırf zevk için başkalarına empoze eder. Haz aldığında bunu tekrar eder. Başkalarının saygısını kazanamaz ve dünyayla serotonin patlaması olmadan yüzleşmek zorunda kalırsa paramparça olur.

Başkalarını kurtarmak da saygı aramanın popüler yollarından biri. Kendinizden bir kahraman yaratmak önemli hissetmenin nispeten güvenilir bir yoludur ve saygıyı yok edecek çatışmalardan kaçınmanızı sağlar. Fakat iyi his kısa sürede geçer ve birisini yeniden kurtarmanız gerekebilir. Kurtarıcılar kahraman gibi hissetmeye o kadar istekli olurlar ki başkalarındaki kötü davranışı ödüllendirebilirler. Sonuç daha fazla kötü davranıştır ve böylece kahraman daha büyük bir ihtiyaçla kurtarma çabalarını devreye sokar. Bir bağımlıyı kurtarmaya manevi olarak bağımlı olan eş çok tanıdık bir örnektir. Eş ya da ebeveyn, işi bağımlılığına izin vermede kadar vardırır, çünkü böylece beyninin önemli olmayı öğrendiği yolla başkalarını kurtarmaya devam ediyordu.

Yüksek statüdeki bir insanın sevgisini kazanmak da serotonin salgılamının başka bir yoludur. Sevgi ve statüyü bilinçli olarak karıştırmazsınız ama doğru cinsten yüksek statüde birisi dikkatinizi

çektiğinde beyninizde bir ışık yanar. Cinsel hareketliliğiyle bilinen cüce şempanzeler bile yüksek statüdeki partnerler için yarışır. Fakat o eş elde edildiğinde serotonin salınımı durur. Daha da yüksek bir sevgi nesnesi bulana kadar yeniden salgılanmaz. Belki de bunu yapma isteğinizi engellersiniz ama başkalarının bunu yaptığını görmek kolaydır. Süperstar bir eş insana kendini iyi hissettirir ve beyin yine bir süperstar eş bularak iyi hissedecek şekilde düzenlenmiştir. Bazı insanlar yan etkilere rağmen bu döngüyü sürdürür.

Statü Arayışı Yeni Bir Şey Değil

Serotonin hüsrânı için genellikle “toplumumuz” suçlanır ama statü öfkeleri her zamanda ve kültürde var olmuştur. Kültürlerin çoğunda uşaklara zalimlik kabul edilebilir, kayınvalideler gelinlere despotluk gösterebilir. Kabileler halinde yaşayan toplumlarda eşitlikçi görüntüye rağmen daha sert hiyerarşiler olur. Başka bir zaman diliminde yaşasaydınız daimi serotoninin tadını çıkaracağınızı düşünebilirsiniz ama orada da memeli insanlar görürdünüz. Ve siz de onlardan birisiniz.

Sosyal üstünlük dikkatinizi çekiyor, çünkü genlerinizin yayılmasını sağlıyor. Memelilerin temel ihtiyaçları giderildiğinde düşünceleri sosyal ilerlemeye kayar. Bu da çocuklarının refahından güçlü bir eşin dikkatini çekmeye kadar her şeyi içerir. Elindekiyle yetinmek yerine aramaya devam eden memeliler hayatta kalmaya ve DNA'larını sürdürmeye daha yatkındır. Bu yüzden sarkık cildimiz ya da çocuklarımızdaki sorunlar bizi sarsar. Saygı görmekle ilgili herhangi küçük bir engel hayatta kalmaya engel gibi görünür.

Herkesin, bir şeyi kendisinden daha iyi yapan bir kuzeni vardır. Hayatınızda iyi giden çok şey olmasına rağmen o kuzen size hatırlatıldığında serotonin düşer. Belki de siz küçükken ebeveynleriniz sosyal kıyaslar yaptı ve kendi konumlarından hoşnut olmadıklarını işittiniz. Bir adım geriye gitmiş ve sahip olduğunuz iyi şeylerin değerini bilmek yerine tehdit altında hissetmiş olabilirsiniz.

Serotonin Hüsranı Sağlıklı Olabilir

Her beyin gençliğinde oluşturduğu yollarla serotonin arar. Fakat sonsuz serotonin sağlayacak yollar yoktur. Size üstünlük taslayan insanlarla birlikte büyüdüyseniz devreleriniz bir tür öfkeyle hazırlanmıştır. Fakat size hayran insanlarla büyüdüyseniz başka bir tür öfkeyle dolmuşsunuzdur. Hangi beklentiye yönelik büyümüş olursanız olun, saygı arayışı bazen hayal kırıklığıyla son bulur. Hayal kırıklığından kaçmak yerine bu hüsrarla başa çıkmak hayatınıza daha çok katkı sağlar. Çocuklar takım kurmayı ya da baloya giderken kavalie bulmayı başaramadıklarında, onlara yeniden denemeyi öğretiyoruz. Önemli görülmeyi istemek tüm hüsrar riskine rağmen sağlıklı bir insan yaşamının parçasıdır.

Statüyü umursamadığınızı söyleyerek kendinizi serotonin düşüşünden koruyabilirsiniz. Fakat nörokimyasallarınız niyetiniz bu olmasa da iniş çıkışlarınıza göre hareket eder. Tepkileriniz zamanla ve mekânla şekillenir, çünkü dünyada neyin saygı gördüğünü öğrenirsiniz. Başka bir yerde ve zamanda yaşasaydınız onurunuzu korumak için düellolara katılır ya da evde kilitli kalırdınız. Bugün daha yüksek bir bilinçle onurlanıyorsunuz. Bu yüksek bilinciniz size kendinizi bir adım önde hissettiriyor. Daha düşük bilinçteki insanların saygı gördüğünü izlediğinizde arkamızdan iş çevirdikleri fikrine kapılıyorsunuz. Ve istediğiniz saygıyı gördüğünüzde de bu sizi yüksek bilincinize rağmen sonsuza dek mutlu etmiyor. Beyniniz dahası için planlar kurmaya başlıyor.

EGZERSİZ: SEROTONİN NE ZAMAN DÜŞER?

Küçük bir gölde büyük balık olsaydınız bir adım önde olmanın tadını çıkarırdınız. Fakat büyük balıkların yaşadığı daha büyük dünyaları duyduğunuzda serotoniniz düşerdi. "Bir şeyler yap" hissi konumunuzu ilerletene kadar başınızın etini yerdi. Bu serotonin düşüşü sizi aramaya sevk eder. Atalarınızın bir mamutun derisini daha iyi yüzme yollarını aramasının ve bunu başkalarıyla paylaşmasının nedeni de serotonin düşüşüdür. Büyük bir başarıyla son-

suza kadar mutlu yaşayacağınıza ikna olmuş olabilirsiniz ama her başarı size bir başka başarıyı istetti. Bunu başkalarında görmek kolaydır fakat kendinizde görmek de faydalıdır. Serotonin düşüşlerine dikkat etmek önde olmadığınızı hissettiğinizde sizi kriz varmış gibi hissetmekten alıkoyar. Şu zamanları düşünün:

Birisinin kazançlı olduğunu ama buna ilgisini yitirdiği

Kazançlı olduğunuz ama buna ilginizi kaybettiğiniz

Yeni bir kazancın peşinde olduğunuz ve yüksek bedel ödediğiniz

MUTLU ALIŞKANLIKLAR HÜSRANLA BAŞA ÇIKMANIZA YARDIMCI OLUR

Aslan sizi kovalarken bir ağaca tırmandığınız için kurtulduysanız, beyniniz ağaçlar hakkında iyi hissetmeyi öğrenirdi. Kötü bir hissi iyiye çeviren her şey memeli beyninizin açısından hayat kurtarıcıdır ve büyük bir yol kurar. Aslanlarla dolu bir dünyada sürekli ağaç arar hale gelirsiniz. Ağaç aramasanız bile bir zamanlar kötüken size iyi hissettiren bir şey ararsınız. Bunlar sizin “mutlu alışkanlıklarınız”dır. Bilinçli seçimler değildir ama iyi olma beklentisiyle yaratılan yollardır. İyi hisler de sonsuza dek sürmez tabii ve biz de mutlu alışkanlıklarımıza başvurup dururuz.

Dikkat dağıtmak mutlu bir alışkanlığın temelidir. Dikkat dağıtmak kötü bir döngüde elektriğin akışını bozarak size kendinizi iyi hissettirebilir. Tabii aslanın kokusunu aldıysanız ve dikkatinizi parfüm koklayarak dağıtıyorsanız bu pek iyi olmazdı. Ama zaten çoğunlukla aslanla değil, hayal kırıklığıyla karşılaşsınız. Ve elektriğinizi dönüştüren her şey yaşam kurtarıcı gibi hissettirir. Eğer pul koleksiyonunuz bir defasında sizi kötü hislerden kurtarırsa, beyniniz pul koleksiyonunuzdan rahatlama bekleyecek bir bağlantı kurar.

Eski Alışkanlıkları Değiştirmek Neden Zordur

Alışkanlıkların tuhafliklarını insanlara sigarayı bırakmalarında yardımcı olan bir hipnozcuğan öğrendim. Bana on dört yaşında bir çocuğun partide olduğunu düşünmemi söyledi. Bir kızla konuşmak istiyor ama korkuyor. Sinirlerini yatıştırmak için bir sigara yakıyor ve işe yarıyor! Kız ilgisine cevap veriyor ve mutlu kimyasalları akmaya başlıyor. Ödül büyük çünkü “üreme süreci”yle de ilgili. Nörokimyasal akış memeli beyninde büyük bir bağlantı oluşturuyor: Sigara hayatta kalmaya katkıda bulunur. Çocuk elbette bunları kelimelere dökmüyor ama bir sonraki “yaşamsal mücadele”de güvene ihtiyacı olursa beyninde sigara alarmı çalıyor. Her sigarayla bu yol inşa ediliyor.

Yıllar sonra sigarayı bırakmak istediğinizde on dört yaşındaki çocuğun özgüvensizliği ortaya çıkıyor, çünkü sigara yolu olmadan nereye gideceğini bilmiyor. İçindeki memeli sigarayı reddederse kendi hayatını tehlikeye atıyormuş gibi hissediyor. Kötü alışkanlığı olmadan yaşamak için yeni bir mutlu alışkanlık oluşturması gerekiyor.

Dikkatinizi Dağıtın

Mutlu alışkanlıklar tehdit altındaki duygularınıza gidebilecekleri bir yer verir. Eğer uzun zaman önce kötü bir matematik notu yüzünden hayal kırıklığına uğradıysanız, yaptığınız her neydiyse beyninizde bir yol kurdu. Bir partiye gidip eğlendiyseniz, beyniniz

mutsuz olduğunuzda partiye gitmenin sizi mutlu edeceğini “öğrendi”. Bilinç düzeyinde partinin matematik sorularını çözmediğini biliyorsunuz ama kötü his bir şekilde geri geldiğinde parti devresi orada. Her parti onu daha da büyütüyor.

Dikkat dağıtmak harekete geçmek gerektiğinde iyi bir hayatta kalma taktiği değil. Ama iş arkadaşınız yan masada size kızmış durumdaysa hareket etmemeniz sizin için iyi olabilir. Beyniniz “bir şey yap” derken, dikkat dağıtmak size yapacak bir şey verir. Kötü duyguları ateşlemekten korur ve hayatınızı kurtardığınız hissiyle sizi ödüllendirir.

ALİŞKANLIKLARIN YAN ETKİLERİ

Her alışkanlığın yan etkileri vardır. Ne kadar bağlanırsanız o kadar çok yan etki olur. Başta sonuçlar küçük olabilir, o yüzden kendinize “sadece küçük bir kurabiye” demek kolaydır: “Sadece bir içki”, “küçük bir flört”, “küçük bir müsriflik”, “küçük bir öfke anı”, “küçük bir parti”, “sadece küçük bir proje”, “küçük bir özgüven tetikleyici”, “küçük bir yalan”, “küçük bir yarışma”.

HİÇBİR ŞEY YAPMAYIN!

Kısirdöngüyü bir anda hiçbir şey yapmayarak durdurabilirsiniz. Bu, beyninize eski alışkanlık olmadan ölmeyeceğinizi öğretir. Tehdit altındaki hislerin sizi öldürmeyeceğini öğrenirsiniz. Her zamanki şeyi yapmak yerine hiçbir şey yapmayıp o hisse katlandığınızda verimli bir döngü başlar.

Hiçbir yan etkiye sahip olmayan bir alışkanlık edinmek güzel olurdu ama mutlu kimyasallar neden oldukları sonuçlar yüzünden evrim geçirdi. Bu sonuçlar kortizolü sürekli tetikleyecek kadar biriktiklerinde daha önce sizi rahatlatan davranış artık rahatlatmaz. İşte şimdi kısirdöngüdesiniz. On saniyede on kısirdöngü düşünebilirsiniz: abur cubur, alkol, aşk, madde, öfkeye yenilmek, oyun

oynamak, tanınmak, alışveriş yapmak, ekrana bakmak, başkalarına ne yapacağını söylemek, geri çekilmek, kariyerinde ilerlemek, insanları memnun etmek, dağa tırmanmak, insan kurtarmak, sigara içmek. (Ondan fazla oldu, duramadım.) Mutlu alışkanlığınızın sizi acıya götürebileceğini biliyorsunuz ama iyi hissetmeye çalışırken eski yollara güvenirsiniz. Eski yolları reddettiğinizde ölecekmışsınız gibi gelir.

VERİMLİ BİR DÖNGÜ KURMAK

Mutlu alışkanlıkların ilk adımı, kortizol size kendinizi tehdit altında hissettirdiğinde bir şey yapmamaktır. Bir şey yapmamak vücudunuzun en derin dürtüsüne aykırıdır ama hayatınızda değişiklik yapmak konusunda sizi güçlendirir. Bir defa bir şey yapmadığınızda alternatif üretecek zamanınız olur. Başta hiçbir şey alışkanlığınız kadar iyi görünmez ama yeni yollar açılmasına izin verirsiniz olumlu beklentiler oluşmaya başlar. Elektriğinizi her yeni yöne çevirdiğinizde yeni bir devreye güç verirsiniz. Bu, kötü his geldiğinde onu yok etmek yerine kabul etmekle olur.

O an daha iyi hissettiren bir alternatif bulmak güzel olurdu. Fakat ani iyi hisler ancak içinizdeki memeliye iyi görünen şeylerle tetiklenir: tatlı yemek, gençlik idolünüz tarafından öpülmek, alışıllara boğulmak gibi. Ani yükselmeler her an mümkün olmaz. Fakat o an iyi hissettirmese bile tekrarlayarak mutlu kimyasalların yolunu inşa edebileceğinizi bilmek faydalı olur. Beyninizin nasıl çalıştığını bilerseniz, daha az yan etkisi olan daha fazla mutlu alışkanlık oluşturursunuz. Verimli olmadan da verimli bir döngü başlatabilirsiniz. İlerleyen bölümlerde bunu göreceksiniz.

EGZERSİZ: BİLDİĞİM KISIRDÖNGÜLER

Mutlu alışkanlıklar geçmişte tehdit altında hissettiğinizde sizi rahatlatan şeylerdir. Mutlu bir alışkanlığı bıraktığınızda tehdit hissi başlar ve kendi hayatınıza kastediyor gibi hissedersiniz. Bu dürtüye teslim olursanız eski devre işler. Eğer hiçbir şey yapmazsanız yeni bir devre için alan

yaratmış olursunuz. Mutlu alışkanlıklarla tehdit duygularından kurtulma dürtünüze dikkat edin. Bu hislerin sadece nöronlar arasındaki bağ olduğunu bilerseniz yenilerini oluşturmakla özgür olursunuz. Şu örneklerle dikkat edin:

Kötü hislerden kurtulmak için bir alışkanlık edinmiş birisi

Yan etkileri olan alışkanlığa sahip birisi

Sizi rahatlatan bir alışkanlık

Yan etkisi olan bir alışkanlığınız

Beyniniz Nasıl Devre Kurar

SİNİR AĞLARINI YENİDEN KURMAK

Birçok nöronla dünyaya geldiniz ama bu nöronların arasında çok az bağlantı vardı. Bağlantılar çevrenizdeki dünyayla etkileşim kurdukça oluşur ve sizi olduğunuz kişi yaparlar. Fakat devrelerinizi yeniden oluşturmak da isteyebilirsiniz. Gençken bu devreler için hiç çaba harcamadığınızı düşününce, şimdi de kolay olmasını bekleyebilirsiniz. Ama yetişkinlikte yeni devreler oluşturmak şaşırtıcı şekilde zordur. Eski devreler o kadar etkilidir ki onları görmezden geldiğinizde hayatınızın tehdit altında olduğu hissine kapılabilirsiniz. Yeni devreler nispeten dayanıksızdır. Bu yüzden de değişim zordur.

Beyninizin bu devreleri nasıl kurduğunu bilmek işe yarar ve bu bölümde bunu tartışacağız. Böylece sürecin zorluğundan yılmamak yerine yeni yolları nasıl inşa ettiğini düşünerek kararlılığınızı kutlayabilirsiniz.

BEYNİNİZİN DEVRELERİ KURMASININ BEŞ YOLU

Biz memeliler oluşmuş devreler yerine onları kendimiz oluşturmak üzere doğarız. Dünya duyularımıza dokundukça ve beynimize elektrik gönderdikçe devreler oluştururuz. Bu elektrik daha sonraki elektrik akışı için yollar açar. Her beyin kendine ait deneyimiyle gelişir. Aşağıda beyninizi fiziksel olarak değiştiren beş yol var:

1. Deneyim Genç Nöronları Korur

Tekrar tekrar kullanılan nöronlar yağlı bir zırh olan miyelini geliştirir. Bu zırh bir nöronu elektrik üretmekte fazlasıyla etkili hale getirir. Zırhlıların devre oluşturma yöntemi zırhsızlardan daha verimlidir. Miyelinli devreler çıplak ve yavaş nöronlara göre görevlerini daha az çabayla yaparlar. Miyelinli nöronlar gri yerine beyaz görünürler, bu yüzden “beyaz madde” ve “gri madde”lerimiz vardır.

Miyelin oluşumunun büyük bir kısmı iki yaşından itibaren gerçekleşir, yani vücudunuz görmeyi, duymayı ve hareketi öğrendikçe. Bir memeli doğduğunda hayatta kalmak için çevresindeki dünyanın zihinsel bir modelini çizer. Fakat ateşin sıcak ve yere düşmemizin sebebinin yerçekimi olduğunu yeniden öğrenmeniz gerekmez. Bu yüzden miyelin doğumda salgılanır ve bu salgılama yedi yaşına kadar devam eder.

Miyelin ergenlikte yeniden artar. Bu dönem, bir memelinin yeni öğrendiklerini çiftleşme fırsatlarını geliştirmekte kullandığı zamandır. Hayvanlar da genellikle çiftleşmek için yeni bir gruba yanasır. Böylece yeni bölgede yemek bulmaları ve yeni sürü arkadaşlarıyla iyi geçinmeleri gerekir. Hatta insanlar yeni kabilenin hayatta kalma stratejilerini ve geleneklerini de öğrendikleri bir eş bulma arayışına girer. Ergenlikteki miyelin akışı bunu mümkün kılar. Doğal seçim sonucu, ergenlik döneminde dünyanın zihinsel modelini yaratmakta iyi olan beyinler hayatta kaldı. Çocuklukta ve ergenlikte öğrenilenlerin önemini bu bölümde daha ayrıntılı konuşacağız.

“Miyelin yıllarınızda” tekrar tekrar yaptığınız her şey sinir ağınızda devasa ve verimli dallar geliştirir. Bu yüzden dâhi çocuklar vardır. Siz daha fazla denesenez de bazı çocuklar kayakta bu yüzden sizi geçer. Bu sebeple ergenlikten sonra yeni bir dil öğrenmek zordur. Yeni sözcükler öğrenirsiniz ama kendinizi ifade etmek için gerekli sözcükleri bulamazsınız. Çünkü yeni sözcükler henüz zayıf devrelerdir. Düşünceleriniz büyük miyelin devrelerinden oluşuyor, elektrik bu yüzden akacak yeni bir yer bulmakta zorlanıyor.

MİYELİN İSRAFI!

Eğer miyelinin gençlerde boşa gittiğini düşünüyorsanız, bunun iyi bir evrimsel nedeni olduğunu öğrenmenizde fayda var. İnsanlık tarihinin çoğunda insanlar ergenliğe ulaştığında bebek sahibi oldular. Zamanlarının çoğunu doğan çocukların acil ihtiyaçlarını gidermekle geçiriyorlardı. Yetişkinlik eski beyinleri yeniden yapılandırmak yerine yeni beyinler oluşturmakla geçiyordu.

Miyelin, hiç olmasa daha rahat edeceğiniz bir devreyi unutmanın neden zor olduğunu da açıklıyor. Beyaz madde o kadar etkili ki onsuz bir şeyler yapmayı denediğinizde beceriksiz hissedersiniz. Bu beceriksizlik hissi sizin eski yola dönmenize sebep olur, üstelik bu uzun vadede en doğru yaşamsal karar olmasa bile. Örneğin başkalarını zorlayarak güçlü hissetmeyi öğrendiyseniz başınızı derde sokabilirsiniz. Ama bu mücadele dürtünüzü kontrol altında tutarsanız kendinizi bir mücadele başlatamayacak kadar zayıf da hissedebilirsiniz. Tersî de mümkün. Çatışmadan kaçınarak güvende olmayı öğrenmişsinizdir ve çatışmayı görmezden gelerek başınızı derde sokabilirsiniz. Ama mücadeleyi seçerseniz, yine güvensiz hissedip yeni yoldan vazgeçebilir ve eski olana dönebilirsiniz.

Miyelinin iniş ve çıkışları güncel düşünce eğilimlerinin neden problemlî olduğunu anlamanıza yardımcı olur:

- ◆ Genç beyinlerin henüz gelişimini tamamlamadığını duyduğunuzda beynin otomatik olarak olgunlaşmadığını öğrenmiş olursunuz. Deneyim kazandıkça miyelin oluşur. Bir ergen ödev yapmadan ödül alırsa çaba sarf etmeden ödül alabileceğini öğrenir. Bazı ebeveynler gencin kötü davranışlarını “beyni tam olarak gelişmedi” mazeretiyle hoş görür. Ama tam da bu yüzden, içselleştirdikleri deneyimleri şekillendirmek çok önemlidir. Bir gencin davranışlarının sonuçlarından kaçmasına izin vermek beyni hareketlerinin sorumluluğundan kaçacak şekilde biçimlendirir.
- ◆ Yaşlı bir beynin hâlâ öğrendiğini duyduğunuzda bu öğrenme deneyiminin kolay olmadığını hatırlayın, çünkü miyelin bu yaşlarda yavaştır. Yaşlı beyinler ancak çok fazla tekrarla yeni bir öğrenme gerçekleştirir. Eğitimciler öğrenme deneyimini şekillendirebilir ama başka birisinin beyninde yeni bir devre kuramazlar.

2. Deneyim Sinapsları Etkin Hale Getirir

Sinaps bir nöronla diğeri arasındaki boşluktur. Beyninizdeki elektrik bir nöronun ucuna ulaşarak boşluğu geçmeye yetecek gücü bulduğunda akabilir. Yoldaki engeller gereksiz bilgileri önemlilerden ayırt etmemizi sağlar.

Elektriğin bir sinaps yaratması şaşırtıcı şekilde karmaşıktır. Her nöronun ucunda tam da bir sonraki nörona tam olarak yapışıp yerleşebilecek kayıklardan oluşan bir filo bekliyor gibidir. Bu kayıklar her harekete geçtiğinde karşıya geçmekte daha da ustalaşır ve bu yüzden de deneyim sinaps ateşlemesini geliştirir. Deneyim, 100 trilyon sinapsa sahip bir beyinde elektriğinizi hayatta kalmanıza uygun şekilde yönlendirmenize yardımcı olur.

Hangi sinapsların gelişeceğine bilinçli şekilde karar vermediniz. Bu gelişme iki şekilde olur:

1. Tekrar, sinapsları zamanla geliştirir.
2. Duygu, sinapsları ânında oluşturur.

DUYGU OLMADAN SİNAPS OLUŞTURMAK

Sinapslar nörokimyasallar olmadan oluşturulabilir ama bunun için çok fazla tekrar gerekir. Mesela yeni bir dilde romantik sözcükleri hızla öğrenebilirsiniz ama fiil çekimlerini öğrenmek genellikle çok fazla tekrar ister. Aşk, sinapsları hızla oluşturan nörokimyasalları tetikler. Fakat tekrar yapmak, size önemli olduğunu düşündüğünüz herhangi bir sinapsı oluşturacak gücü verir. Eğer bir sinaps çok defa harekete geçerse, zamanla elektrokimyasal sinyalleri verimli bir şekilde iletebilir ve filoda fazladan kayığa gereksinim duymaz.

Duygular bir sinapsı aniden ve tamamen değiştirebilecek kimyasal moleküllerdir. Bu, bir sinaps anında çok daha fazla sayıda kayığın limanda hazır bulunmasına benzer. Geçmişinizde sizi iyi ya da kötü hissettiren şeyler gelecekte daha kolayca ateşlenecek sinapsları tekrar oluşturur. Örnek: Eskiden uzun uçuşlarda yarımda patlamış mısır bulundurdum ve o tatla dikkatimin dağılmasını severdim. (Çiğnemek bir egzersizdir.) Fakat bir gün mısır yerken dişimi kırdım. Bir anda havada olduğum ve diş doktoruna ulaşamayacağım gerçeğini fark ettim. Kortizol yeni ve güçlü bağlantılar kurdu ve artık uçakta mısır yemekten korkuyorum.

Sinapslarınız tekrarlarla ve geçmişteki duygularınızla oluştu. Zekisiniz çünkü nöronlarınız iyi ve kötü deneyimlerinizden sonuç çıkaracak şekilde bağlantılar kurdu. Bu deneyimlerin bazıları haz ve acı moleküllerini büyük ölçüde değiştirdi ve bazıları birçok kez tekrar edildi. Dünyadaki döngüler sinapslarınıza uyduğunda elektrik akar ve siz ne olup bittiğini biliyor gibi hissedersiniz.

3. Sadece Kullanılan Nöronlar Kalır

İki yaşındaki bir çocuğun kullanılmayan nöronları beyinde solup gider. Bu şaşırtıcı bir şekilde zekâyı genişletir. Böylece çocuğun

dikkatini tıpkı bir yenidoğan gibi her şeye vermesi engellenir ve belli devreler gelişir. Çocuklar tanıdık bir yüz ya da en sevdiği yiyeceği saklayan bir kap gibi geçmişte onlara iyi hissettiren şeylere odaklanır. Aynı şekilde sert bir oyun arkadaşı ya da kapalı bir kapı gibi geçmişte kötü hissettiren şeylere karşı dikkatli olurlar. Genç beyin çok erken yaşlarda ihtiyaçlarını karşılamak ve olası tehditlerden kaçınmak için kendi deneyimine güvenir.

Beyin bu budamayı iki ve yedi yaşları arasında yapıyor. Bu, çocuğun her yeni deneyimi tek başına bir şey gibi depolaması yerine eski deneyimlerle eşleştirmesini sağlıyor. Zengin bir şekilde bağlanmış ağlar zekâmızın bir parçasıdır ve biz yenileri sıfırdan inşa etmek yerine eskilerin üzerine kurarız. Yani yedi yaşına geldiğinizde daha önce gördüklerinizi görmekte ve duyduklarınızı duymakta iyi olursunuz.

Bunun kötü olduğunu düşünebilirsiniz ama değerini bilmek önemli. Altı yaşında bir çocuğa yalan söylediğinizi düşünün. Size inanır çünkü beyni her şeyi kabul eder. Şimdi sekiz yaşında bir çocuğa yalan söylediğinizi hayal edin. Sorgular çünkü beyni tüm yeni verileri emmek yerine onları depolanmış deneyimle kıyaslar. Sekiz yaşla birlikte yeni devreler oluşturmak zordur, bu da çocuğu mevcut devrelere güvenmeye sevk eder. Bu, ebeveynlerin genç yaşta öldüğü ve çocukların erken yaşta kendi ihtiyaçlarını karşılamaya mecbur olduğu bir dünyada harika bir hayatta kalma becerisidir.

İlk yıllarınızı bazı sinir ağlarını oluştururken diğerlerini köreltmekle geçirdiniz. Nöronlarınızın bazıları sonbahar yaprakları gibi kurudu ve düşünme sürecinize uygun hale geldiler. Elbette yeni bilgiler eklediniz ama bunu halihazırda elektriğin zaten aktığı alanlarda yaptınız. Örneğin avcılık yapan bir kabiledesiniz işe yarar avcılık bilgileri eklediniz, çiftçilikle geçinen bir ailedesiniz güçlü çiftçilik devreleriniz oldu. Beyniniz, içinde yaşadığınız dünyada hayatta kalacak şekilde gelişti.

Devreleriniz arasındaki elektrik size işlerin yolunda gittiği duygusunu verir. Dünya sizin geliştirdiğiniz devrelere uygun olmadığında elektrik yavaş akar ve bildiklerinize güveniniz sarsılır.

4. Kullandığınız Nöronlar Arasında Yeni Sinapslar Gelişir

Her nöronun bir sürü sinapsı olabilir, çünkü bir sürü kolu ve dendriti de olabilir. Çok fazla elektrik hareketi olduğunda yeni dendritik dalları oluşur. Elektrik hareket olan sıcak noktalara doğru ilerledikçe bu dallar, elektriğin boşluktan atlamasına yetecek kadar birbirine yaklaşır. Böylece yeni bir sinaps doğar. Bu sayede iki fikir arasında bağlantı kurarsınız.

Kendi sinapslarınızı hissetmezsiniz ama bunları başkalarında gözlemlemek kolaydır. Köpekleri seven birisi her şeyi köpeklere, teknolojiyi seven birisi her şeyi teknolojiye bağlar. Siyasetten hoşlanan birisi her şeyi siyasi görüşüyle, inançlı bir insansa her şeyi dini inancıyla ilgili görür. Bir insan aynı şeyde olumlu bağlantılar görürken bir başkası olumsuz bağlantılar görebilir.

Her ne bağlantınız olursa olsun, onları sadece birbirine sinyaller gönderen “nöronlar” olarak göremezsiniz, onların “gerçek” olduğunu deneyimlersiniz.

DENEYİMİN BEYNİNİZİ DEĞİŞTİRMESİNİN BEŞ YOLU

1. Deneyim genç nöronları miyelinle kaplar, böylece elektriği hızla iletirler.
2. Deneyimli sinapslar komşu nöronlara elektrik göndermekte daha başarılıdır, bu yüzden daha önce gittiğiniz bir yoldan gitmekte daha iyisinizdir.
3. Kullanılmayan nöronlar körelir, bu yüzden daha önce kullandığınız nöronlara ciddi şekilde güvenirsiniz.
4. Yeni sinapslar halihazırda kullanılan nöronlar arasında gelişir, böylece bağlantılar oluşturursunuz.
5. Alıcılar büyür ya da körelir, bu yüzden daha önce hissetmiş olduğunuz duyguları yeniden hissettiğinizde anlamlandırabilmek daha kolaydır.

5. Duygu Alıcıları Büyür ya da Körelir

Elektriğin bir sinapstan geçmesi için, bir taraftaki dendritin diğer taraftaki alıcıya ulaşan bir kimyasal salgılaması gerekir. Beyin kimyasallarımızın her birinin kendi alıcısına, anahtarın kilide uyduğu gibi uyan giriftir bir şekli vardır. Coşkun bir duyguya kapıldığınızı hissettiğinizde bu alıcıların işleyebileceğinden çok fazla kimyasal üretirsiniz. Beyniniz alıcıların sayısını artırana kadar fazla yorgun ve dengesiz hissedersiniz. İşte “başınızdan bir şeyler geçiyorken” duruma bu şekilde adapte olursunuz.

Bir alıcı bir süre kullanılmadığında yok olur ve böylelikle ihtiyacınız olabilecek yeni alıcılara yer açar. Esneklik iyidir ama mutlu alıcıları kullanmazsanız onların yok olacağı anlamına da gelir.

Mutlu kimyasallar uyum sağlayacakları alıcılar bulana kadar etrafta gezerler. Bu sayede neyle mutlu olduğunuzu “bilirsiniz”. Bir nöron harekete geçer, çünkü mutlu bir kimyasal alıcı kilidini açmıştır ve bu ateşleme gelecekte mutluluğu nerede beklemeniz gerektiğini anlatan nöronu geliştirir.

ÖZGÜR İRADENİZİ BULMAK

Her zaman nörokimyasal tepkimelerle hareket etmezsiniz, çünkü ön korteksiz bir tepkiyi *engelleyebilir*. Hatta dikkatinizi bir döngüden diğerine yönltebilir. Biz insanlar dikkatimizi dış dünya tarafından harekete geçirilen bir devre yerine, iç dünyamızla harekete geçirdiğimiz bir devreye yönltebiliriz. Bu yüzden bizler dürtülerimizin güçsüz uçakları değiliz.

Limbik Beyniniz ve Korteksiz Birlikte Çalışır

Duyularınıza ulaşan bir bilgi beyin kimyasallarınızı tetiklediğinde dikkatinizi çeker. Bu kimyasallar bunun için vardır. Daima işleri “akışına bırakmak” ya da elektriğinizi başka bir yere çevirmek arasında kalırsınız. Ya nörokimyasallarınızın dürtüsüne kapılırsınız ya da bir alternatif yaratırsınız. Sonra alternatif yola doğru hareket edip etmemeye karar verirsiniz. Mutlu kimyasallarınız tetiklenirse

üzerine gidersiniz. Eğer olmazsa başka bir alternatif üretirsiniz. İşte bu şekilde beyninizin bölümleri birlikte çalışır. Korteksiniz seçenekler oluşturur ve limbik beyniniz onların sizin için iyi olup olmadığına bağlı olarak karşılık verir. Bunu o kadar iyi yaparsınız ki fark etmezsiniz bile.

Bunu hayvanlar da yapar ama sadece küçük bir korteksle. Bir hayvan daima ödül aramak ya da acıdan kaçınmak dürtüsü arasında gidip gelir. İnsan beyni, bu dürtüleri daha önce kurduğu bağlantılar içindeki devrelerle birleştirir. Bir dürtüye karşılık vermeden önce geleceği öngörebilirsiniz. Nihayetinde düşünmekten eyleme geçersiniz ve nörokimyasallar bunu yapmanıza yardımcı olur. Elektrik sinir yollarınızdan akar ama bu akışın yönünü değiştirme gücünüz daima vardır. İşte özgür iradenin çekirdeği budur.

Örneğin, kocam sinirlerime dokunan bir şey yaptığında bu konunun üzerinde durabilirim. Ardından devrelerim alev alır, kimyasallarım hücum eder ve ardından patlamalar gelir. Fakat her an dikkatimi başka yere yöneltmekte özgürüm.

Dikkatinizi Hayatta Kalmaya Vermek

Dikkatiniz sınırlıdır. Bir tek yere vererseniz diğerlerine veremezsiniz. Bu yüzden tanıdık bir yolu takip etmek az dikkat ister ama farklı olana yönelmek çok fazla dikkat gerektirir. Zayıf sinyalleri güçlendirerek onları anlamlandırmanız gerekir, bu da diğer çabalar için daha az elektrik bırakır. Hayatta kalmak için daima elektirginizi en iyi şekilde kullanmakla ilgili kararlar verirsiniz.

Atalarınızdan birinin çöl ortasında aslan gördüğünü hayal edin. Hayatta kalmak için dikkati önce aslana odaklanır ve onun ne tarafa gittiğini görmeye çalışır. Siz de trafikte şerit değiştirmek için dikiz aynası ve arabalar arasında dikkatinizi kaydırırken aynı şeyi yaparsınız. Şimdi dikkatinin çoğunu internette gezmeye veren birisini hayal edin. Dikkatini bu yönde kullandığının farkında değil. Başka bir şey yapmayı düşünüyor ama kötü hissediyor. Tekrar internette gezinmeye dönerek kötü hissin üstesinden geliyor ve bu ona, hayatta kalmaya dair bir şey gibi geliyor. Bağlantıları bu akışı sağlıyor ama aslında dikkatini başka bir yere vermekte daima özgür.

Beyin genellikle çelişkili dürtüler oluşturur. Pizza yemek istersiniz ya da istemezsiniz. Kendi kitabınızı hem yazmak istersiniz hem de istemezsiniz. Annenizi aramak istersiniz ya da istemezsiniz. Hangi dürtüyle harekete geçeceğiniz ve hangisinden kaçınacağınız konusunda sürekli karar verirsiniz.

Maymun da böyle yapar. Bir maymun sulu bir meyve gördüğünde onu ister ama bir yandan da yanındaki daha büyük maymunun onu ısırmasından kaçınmak ister. Hayatta kalmaya dair bilgiyi anlamaya çalışırken dürtüsünü bastırır. Sizin maymundan daha fazla nöronunuz vardır, özellikle de önemli olan ön korteks-te. Daha fazla seçeneği göz önünde bulundurabilirsiniz ve duyuşsal olarak deneyimlemediğiniz seçenekleri de üretebilirsiniz. Hepsini dikkatinizi nereye verdiğinizle ilgilidir. *Odaklanmadığınızda* elektrik en az direnç olan yoldan ilerler.

KÜÇÜK DENEYİMLER NASIL BÜYÜK DEVRELER OLUŞTURUR?

“Eğitim” olmadan önce, hatta dil bile yokken insanlar yaşamsal becerileri tekrar ve duyguyla öğrenirdi.

Hayatta Kalma Devreleri Kurmak

Bir bebek şempanze yaşam becerilerini annesinin kucağında dünyayı izleyerek geliştirir. Yemeğin ne olduğunu bilmeden önce annesinin ağzından düşen kırıntıları görür. Gözünün önünde annesinin göğsüne düşerler. Kırıntıyı alma ve tekrar ağzına koyma isteğine sahiptir, çünkü ayna nöronları annesini bunu yaparken görmüştür. Bunu birkaç defa dener, çünkü kasları kavramayı henüz öğrenmemiştir. Açlıkla hareket etmez çünkü anne sütü onu besler. Bir kırıntı ağzına geldiğinde kendini iyi hisseder. Dopamin salgılanır ve bir bağ kurar. Tekrar kırıntı gördüğünde daha fazla iyi his bekler ve peşinden gider. Bilinçli bir niyet olmadan, ihtiyaçlarını giderebilecek bir bağlantı oluşturur.

Anne şempanzeler çocuklarını asla katı gıdayla beslemez. Eğer küçük maymun süt dışında bir şeyler yemek isterse bunu kendi

elde etmek zorundadır. Bunu yapabilir, çünkü fazladan gıdaya ihtiyaç duyduğu zamana kadar bunun için gerekli devreleri kurmuş olur. Annesi göstermez ya da onu yönlendirmez. Kendisi öğrenir, çünkü yemek ödülüdür ve daha önce annesini yemek yerken defalarca izlemiştir. Beslenme zamanı geldiğinde annesinin yemek için getirdiği bitkilerden seçecek durumdadır. Annesinden ayrıldığında onsuz hayatta kalabilecek becerilere sahiptir.

Araştırmacılar şempanzelerin yüzden fazla yaprak türünü ayırt edebildiğini gözlemledi. Hatta hasta olduklarında tıbbi açıdan faydalı yaprakları seçebiliyorlar. Fakat şempanzenin hayatında ödül sayılan şeyler protein yani fındık, böcek ve et. Bu yiyecekleri bulmak nispeten zor. Yine de çocuklar bu konuda anneleri tarafından hazırlanmıyor. Ancak beceri geliştirirlerse ödülü alıyorlar.

Genç bir şempanze bir fındığı açmakta başarılı olmak için yılarını harcayabilir. Bu ilgisini çeker, çünkü annesinin kucağındaki kırıntılar fındık parçalarıdır. Dopamini artar, çünkü fındık karşılaştığı gıdalardan çok daha yağlıdır. Doğada iyi duygular, hayatta kalmanız için iyi bir şeyler gerçekleştiğinde hissedilir. Fakat genç şempanze annesinin fındık kırma hareketlerini taklit ettiğinde o lanet şey hemen açılmaz. Şempanze ısrar eder, çünkü büyük ödül beklendiğinde dopamin salgılanması başlar. Diğerlerinin nasıl fındık kıldığını gözlemler ve denemeye devam eder.

Bir keresinde genç bir maymunun fındığı kırmakta başarısız oluşunu on dakika boyunca izlemiştim. “Yardım etme” isteğim beni yormuştu. Bu durumu sorduğum bir hayvanat bahçesi görevlisi, endişelenmememi çünkü maymunların iyi beslendiğini ve bu davranışın normal olduğunu söylemişti. Maymunların “eğitimi”nden ben sorumlu olsaydım hayatta kalma becerileri gelişmezdi ve türleri sona ererdi.

Sosyal Beceriler Geliştirmek

Sosyal beceriler, primatların gıda aramayı öğrenmesine benzer yollarla geliştirilir. Annesinin kucağında oturan şempanze, onun diğerleriyle olan etkileşimini gözlemler. Bazen baskın olduğunu, bazen boyun eğdiğini görür. Bu tepkileri etiketlemeye ihtiyacı yok-

tur. Ayna nöronları annesinin korktuğundan korkmayı, baskınlığından baskın olmayı ve duyduğu güvenden güvenmeyi öğrenir. Bu ona, iyi hislerin peşinden koşmak ve kötülerden kaçınmakla ilgili rehber olacak yollar inşa etmesinde yardımcı olur. Diğerleriyle doğrudan iletişim kurmaya başlar ve büyüdüğü zaman sürünün sosyal beklentileri dahilinde hayatta kalmayı başarır.

Şempanzeler hayatta kalmak için gereken bilgilerle doğmazlar. Anne şempanzeler yeniden üremeden önce her bir çocuk için beş yıl yatırım yapar. Bir çocuk daha yapmak yerine mevcut olanı yeterince beslemek genlerin devamı için daha çok fayda sağlar. Ama yavrunun eğitimi annenin bilinçli yaklaşımıyla olmaz. Bu eğitim iyi duyguların peşinden gitmeyi sağlayan dopamin, oksitosin, serotonin ve kötü duygulardan kaçma dürtüsü olan kortizolle sağlanır.

İnsanın Öğrenmesi

Bu nörokimyasallar bizim de erken öğrenme dönemimizin rehberidir. Bölme ve imla gibi bazı şeyleri bilinçli olarak öğreniriz ama çoğu şeyi de nörokimyasal tepkilerden öğreniriz. Bu iki strateji birlikte çalışır, çünkü bir beceriyi bilinçli şekilde geliştirdiğimizde iyi hissederiz. Bilinçli olarak peşinde olduğumuz bir hedefte başarısız olduğumuzda kötü hissederiz. Farkında olmadan, iyi duygu arayışı ihtiyaçlarımızı gidermek için devreler oluşturur.

Bunu, “tutku”sundan söz eden bir insanda çok açık görebilirsiniz. Ailedeki hastayı tedavi eden doktoru izleyen ve doktor olmaya karar veren bir çocuk düşünün. Bu çocuk büyük bir devre oluşturmuştur, çünkü ölüm kalım deneyimleri büyük nörokimyasal akımlara sebep olur. Tutkularımızın nörokimyasal köklerinin çoğu zaman farkında olmayız. Bu kökler, çocukların hayatta kalmaya bakışına bağlı olarak çocuklukta oluşur. Mesela eliş hocasından saygı gördüyseniz, hayatınızı sepet örmeye adamakla ilgili iyi hisler salgılanır. Eğer rock yıldızlarının saygı gördüğünü izleyerek büyüdüyseniz rock yıldızı olmak isteyebilirsiniz. Yetişkinlikte tutkularınızın hayatta kalmanıza hizmet etmediğini fark edebilirsiniz ama o zamana dek mutlu kimyasallara giden büyük yollar çoktan inşa edilmiştir.

İnsanlar çoğu zaman “tecrübelerden ders çıkaramamaktan” yakındır. Ama aslında öğreniriz, sadece bu düşündüğünüz şekilde olmayabilir. Nörokimyasal olarak oluşan ya da tekrarlanan deneyimler dayanıklı devreler oluşturur. Gençlikteki deneyimler harka devreler kurar. Sürekli sizi reddeden insanların onayını almaya enerji harcadıysanız bu alışkanlık gençken sizin hayatta kalmanıza faydalı olmuştur. Otorite figürleriyle çatışma yaşadıysanız, bu sayede gençken acıdan kaçınmış ya da ödül almışsınızdır. Başınızı derde sokan bir devreniz varsa, geçmişte onun ödül elde etmenize ya da acıdan kaçınmanıza sebep olduğuna emin olabilirsiniz.

MUTLU KİMYASALLARI NEYİN ÇALIŞTIRDIĞINI KEŞFETMEK

Yetişkin olduğunuzda sizin için neyin iyi olduğunu söyleyen bir sinir ağınız oluşmuştur. Bugün boş bir sayfanız olsa tasarlayacağınız ağ bu değil. Sahip olduğunuz bu sinir ağı, duyularınız bilgi almaya başladığı anda nöronlar aracılığıyla bağlantı kurduğunuz bir arapsaçı.

Çok Sayıda Nöronun Yükü

Genlerin bir rolü vardır. Toprağı ilk kez gördüğünde kazmaya başlayan laboratuvar faresi deneyi mükemmel bir örnektir. Ataları otuz ila altmış nesildir kafeste yaşadı ama sadece o bazı yaban hayvanları gibi oyuklar kazdı. Hayatta kalmayı sağlayan devreler doğuştan geliyormuş görünüyor.

Fakat fare beyni bizimkinden farklıdır. Korteksi küçüktür, bu da deneyimden öğrenme yeteneğinin az olduğu anlamına gelir. Bizim korteksimiz büyüktür, çünkü bilgi edinmek üzere tasarlandık. Önceden yüklenmiş programları çalıştırmamız gerekmiyor.

Doğadaki her canlı olabildiğince az nöron çalıştırır, çünkü nöronlar metabolizma için pahalıdır. Aktif bir kastan çok daha fazla oksijen ve glikoz tüketirler. Bir nöronu hayatta tutmak çok fazla enerji gerektirir ve bu da hayatta kalmayı zorlaştırır. Tabii eğer yaşamınızı bundan kazanmıyorsanız. Doğal seçim insanlara de-

vasa sayıda nöron verdi ve bu da doğuştan gelen bilgi üzerinde büyük bir avantaj sağlayabileceğimiz anlamına geliyor. Kurduğumuz sinir ağlarına güvenmek üzere tasarlandık. Bu yüzden, bizi yanlış yola götürseler de onları görmezden gelmek çok zordur.

Sinirsel Öğrenmenin Çoğu Çocuklukta Gerçekleşir

Çocukluk bir canlıya sinir ağlarını inşa etmesi için zaman verir. Bir canlının çocukluk süresi doğrudan korteksinin boyutuyla ilgilidir ve bir insanın çocukluk dönemi başka canlılara göre açık ara uzundur. Küçük beyinli canlılar kısa çocukluklar geçirir, çünkü işletim sistemleri hızla oluşur. Bir fare iki aylık olduğunda ebeveyn olabilir. Bir zürafanın boyu daha rahimden düşerken birkaç metreye ulaşır ve birkaç hafta içinde de yetişkinlerin yaptığı neredeyse her şeyi yapar. Primatların nispeten daha uzun çocukluk dönemleri olur. Bir maymunun çocukluk dönemi bir ceylaninkinden üç kat daha uzundur. Bir kuyruksuz maymununkiyse bir maymununkinin üç katıdır. İnsanların çocukluk dönemi kuyruksuz maymununkinin üç katıdır. Ne kadar fazla nöron oluşturulacaksa, hayatta kalmaya uygun şekilde bağlantı kurmaları o kadar zaman alır.

Çocukluk dönemi metabolizma açısından pahalıdır, çünkü bir annenin sahip olabileceği yavru sayısını azaltır. Fakat doğal seçim zannettiğiniz gibi kısa süren çocukluk dönemlerinden yana değildir. Çocukluk süreleri zamanla uzar, çünkü doğal seçim deneyimden edinilen hayatta kalma becerilerini ödüllendirir.

Çocukluk, bir organizmayı ihtiyaçları karşılama yükünden muaf tutar, çocuk çevresiyle ilişki kurarak ihtiyaçlarını yavaş yavaş karşılamayı öğrenir. Bağımlılık süresi kısa hayvanlar doğuştan yaşam becerilerine ihtiyaç duyar, dolayısıyla sadece atalarının yaşadığı ekolojik çevrede hayatta kalabilirler. Ve haliyle o bölgenin dışında ölürlere. İnsanlar içine doğdukları ortama uyum sağlayamaya hazırdır. Ve bir kere adaptasyon geliştirdikten sonra hayatları buna bağılıymışçasına ona güvenirlere. Bu yüzden bir kez mutlu kimyasal stratejisini öğrendikten sonra bunu unutmak çok zordur.

Devrelerin Kaynağını Bulmak İçin Çocukluğunuza Bakın

Çocukluk dönemimizi hayatta kalma becerileriyle eşleştirmeyiz. Sonuçta çocuklar iyi imkânları olan bir iş bulmayı ya da arkadaşlarını etkileyecek bir eş bulmayı öğrenmezler. Çocukluk dönemi alışkanlıklarımızın yetişkinlik hayatımızla ilgisi olmadığını zannederiz. Fakat ilk deneyimler size ne hakkında iyi ve ne hakkında kötü hissetmeniz gerektiğini söyler. Ve bu yön bulma sistemi yetişkinlik mücadelesinde beyninizi yönetir. Patronunuz size kendinizi kötü hissettirdiğinde onunla kavga etmek ya da oradan kaçmak istersiniz ama yön bulma sisteminiz size desteğe ihtiyacınız olduğunu hatırlatır ve patronunuzla uzlaşmanın yolunu bulursunuz. Yaşam deneyimlerinizin oluşturduğu bağlantı ağları arasında seçeneklerinizi her zaman tartarsınız.

Yetişkinler çocukluk devreleriyle yön buluyor olduklarını düşünmez. Fakat sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri düşünürseniz nereden geldiklerini fark edersiniz. Bunu bir örnekle açıklayabilirim. Bir gün bir yerde renk seçmem istendi ve ben heyecanlandığımı fark ettim. Renk seçmek kesinlikle hayatta kalmaya dair bir beceri olmadığı için anlam vermeye çalıştım. Renkle ilgili ilk deneyimlerim aklıma gelmeye başladı. Ben on iki yaşındayken anneme 2000 dolar (bugünün parasıyla 15.000 dolar) miras kaldı. Bu, annem için büyük bir paraydı ve onu hiçe sayan babamdan kalmıştı. Bu parayı evin dekorasyonu için harcamaya karar verdi. Bana çeşitli renkler gösterdi ve fikrimi sordu.

Kendimi çok iyi hissetmişim çünkü annem fikrime pek sık değer vermezdi. Mutlu kimyasallar beynime bunun hayatta kalmaya dair önemli bir şey olduğu mesajını ilettili. Bilinçli olarak, “Renk seçmek saygı görme yoludur” demedim, buna gerek de yoktu. Gördüğüm bu saygı basitçe serotoninini tetikledi ve nöronlar o an bağlantılarını kurdu.

Daha da önemlisi annem mutluydu ve ayna nöronlarım bunu kopyaladı. Annem çok sık mutlu olmazdı ve bu beynim için kayda değer bir bilgiydi. Dekorasyona ilgim bilinçli değildi ama dekorasyon konusunda mutlu olacak biçimde bağlantılar oluşturdum.

Dünyada pek çok mutlu olma yolu varken, siz halihazırda oluşturdüğünüz yollara odaklanırsınız.

Beynim ilginç bir şekilde bu bilgiyi fazlaca önemsemişti. İlkokuldayken annem bana numaralı boyama setlerinden vermişti. 1960'larda çok popüler olan taş boyama ve mozaikle de ilgilenmiştim. Yaptıklarımın başarılı olduğumu hissettim, bu da çevremde hoşnutsuzluk yaratan şeylerden başka şeylere odaklanmama yardımcı oldu. Tekrar ve duygu, beynimi renk seçerek mutlu olma konusunda çalıştırdı. Renk seçmek önemli bir hayatta kalma becerisi olmasa da kendime özgü deneyimim mutlu kimyasallarla bağlantı kurdu. Elbette başka birçok deneyimim de oldu ve hepsi neredede ödül, nerede acı bekleyeceğim konusunda bana yol gösterdi.

Lisedeyken iç mimar olmaya karar vermiştim. Sonra üniversiteye gittim, materyalizmin ve kadın işlerinin kötü olduğunu öğrendim. Öğrendiğime göre dünyayı kurtarmak iyi bir fikirdi ve dekorasyondan hızlıca vazgeçtim. Daha iyi bir insan olduğumu düşünüyordum ama şimdi bakınca annemi aynaladığım gibi öğretmenlerimi de aynaladığımı fark ediyorum.

Bir ev aldığımda onu dekore etmeye başladım. Yirmili yaşlarımda çok fazla taşındım ve her seferinde baştan başlamanın acısını dekorasyon keyfi kolaylaştırdı. Nihayet kök saldığım, yeniden ve yeniden dekore etme isteğiyle dolup taşıyordum. Bir süre sonra eşyaların yerini değiştirmenin ihtiyaçlarımı karşılamadığını fark ettim. Ve harekete geçmek yerine bu isteği anlamaya odaklandım. Bağlantılar bir anlam ifade edene kadar bir deneyim ile başka bir deneyim arasındaki ilişkinin izini sürdüm. Sonunda beynimdeki mutlu kimyasal yolların değişmez gerçekler yerine sadece rastlantı olduğuna karar verdim. Annem dekorasyonu hayatta kalmayla ilişkilendirdiği için benim beynim de aynısını yapmıştı.

Bunu keşfettiğimde renklere başka türlü bakmaya başladım, işime keyif katacak bir araç olarak. İnternet siteme, hazırladığım sunumlara, yemeklere ve giydiğim kıyafetlere renk katmaktan zevk aldım. Kurguladığım ayrıntılar üzerinde oylanmak için kendime izin verdim. Sahip olduğum mutlu kimyasalların altyapısını kendi yararına kullanıyor ve dekorasyon yapmama gerek kalmadan mutlu kimyasallarımı harekete geçiriyorum. Devrelerimi

geçmişin ihtiyaçları yerine bugünün ihtiyaçlarına göre yeniden yönlendiriyorum.

Hepimizin elinde benimkiler gibi girift devreler kalıyor, çünkü halihazırdaki devreler üzerine bağlantılar kuruyoruz. Mutlu kimyasal yollarımız bize öyle önemli gelir ki kazara meydana geldiklerini anlamak zordur. Mutlu kimyasallarımızı harekete geçiren her şey değerlidir ve anlamlandırmakta zorlandığımız davranışlara yol açabilirler. Hatta yıkıcı davranışları da tetikleyebilirler. Eski bir devreyi silemeseniz bile güncel gerçekliğe daha uygun şekilde biçimlendirilebilirsiniz. Bu biçimlendirmeyi gençken olduğu gibi çaba harcamadan yapamazsınız. Ama tekrar ve duygu bunu kolaylaştırır.

SOSYAL ÖĞRENMEDE MUTLU KİMYASALLARIN ROLÜ

Bir memelinin hayatta kalması fiziksel becerilere olduğu kadar sosyal becerilere de bağlıdır. Küçük beyinler ihtiyacı olan sosyal becerilerle doğarken, büyük beyinler tekrarlar ve duyguyla sosyal beceriler geliştirmek durumundadır.

Sosyal beceriler üreme başarısı için gereklidir. Üreme sizin için başarının tanımı olmayabilir ama beynimizin kendini geliştirdiği dünyada bu önemliydi. Üreme başarısını ilgilendiren beceriler erkekler ve dişiler için farklılık gösterir:

- ◆ Bir dişi ancak belli sayıda yavru doğurabilir ve geçmişte bu yavruların çoğu ergenlikten önce yok olurdu. Dişinin genlerinin hayatta kalması çocuklarını yaşatabilme yeteneğine bağlıdır. Bir dişi yavrusunu daha iyi korumak, beslemek, daha iyi ebeveyn olmak ve bu özellikleri taşıyan genlerin devamı için sosyal becerilere başvurur.
- ◆ Bir erkek memeli genlerini daha fazla yavru meydana getirerek ve her birine daha az yatırım yaparak dağıtabilir. Bu nicelik taktiği, dişilerin ilgisini çekebilen ve diğerleriyle yarışabilen erkekleri ödüllendirir.

Dişilerin ve erkeklerin taktikleri elbette çakışır. Ve evrim bu çakışmayı artırmaya eğilimlidir.

İki cinsiyet için de yakınlarının saygısını kazanmak hayatta kalmayı artırır. Maymunlar üstünde yapılan çalışmalar sosyal işbirliği içindekilerin daha fazla çiftleşme fırsatı yakaladığını ve daha fazla hayatta kalan yavru sahibi olduğunu gösterdi. Yani doğal seçimle bugüne gelmiş beynin sosyallik aramasına şaşırılmamalı. Genç bir memeli çaba harcamadan ve bilinçsizce, iyi hisleri arama ve kötüden kaçınma yoluyla sosyal beceriler geliştirir. Çocuklar uzun vadedeki ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmadan anlık ihtiyaçları için sosyal destek arar, bunu başardıklarında mutlu kimyasallar salgılanır. Bu da gelecekteki sosyal destek beklentilerini şekillendirir.

Çocuklukta ve Ergenlikte Sosyal Öğrenme

İşe yarayan her bilgi, uzun vadede zararlı olabilecek davranışlar bile devreler kurar. Kötü bir davranış ödüllendirilirse genç beyin bu davranışın hayatta kalmakta işe yaradığını düşünür. Bir çocuk saldırgan olduğunda destek görür ve uzlaşmacı olduğunda bu destek çekilirse, beyni saldırganlığın iyi bir hayatta kalma stratejisi olduğunu düşünebilir. Hastayken ödüllendirilir ve iyileştiğinde ödülleri kaybederse, uzun süreli bağlantılar oluşur. Beyninizi ebeveynlerinizden ve toplumsal kurallardan öğrenmez. Nörokimyasal iniş çıkışlardan öğrenir. Kendinizi her ödüllendirilmiş ya da her tehdit altında hissettiğinizde gelecekte nereden saygı, kabul ve güven bekleyeceğiniz konusunda bir altyapı oluşturuyorsunuz.

Ergenlik bu altyapıya bir katman daha ekler. Gençlik yıllarınızda saygı kazandığınız ve dikkat çektiğiniz her şey büyük devreler haline gelir, çünkü o zamanlar daha fazla miyelin üretirsiniz. Aynı şekilde bu miyelin yıllarında saygı ve ilgiyi kaybetme tehdidi hissettiren şeyler de uzun süren bir etki meydana getirir. Sosyal bağlar kurmaktaki başarınız ya da bunu tehdit eden şeyler de yollar oluşturur.

Sosyal devreleriniz diğer devrelerinizle zengin bir bağ içindedir. Sosyal öğrenme yürümek, yemek ve hatta nefes almak gibi temel fizyolojik işlevleri dahi etkiler. Mesela bir yavru, annesinin göğsündeyken nefesini düzenlemeyi öğrenir ve annesinin nefesini hisseder. Yenidoğan tam olarak gelişmiş bir nefes düzenini hemen

sağlayamaz, yani nefes alma alışkanlığı bile düzgünce gelişmek için sosyal desteğe ihtiyaç duyar.

Kendini yönetmek de sosyal öğrenmenin etkisi altındadır. Çocuklar nörokimyalarını yönetmeyi çevrelerindeki tepkileri deneyimledikçe öğrenir. Ergenlikte yeni sosyal ödüller, acı ve etkiler deneyimlendikçe, bu kendini yönetme devrelerine bir katman eklenir. Bu devreler, onları yaratan deneyimleri hatırlamasak da bugünkü tepkilerimizi şekillendirir.

EGZERSİZ: İLK DÖNGÜLERİNİZ NELER?

Mutluluk ve mutsuzluğa dair ilk deneyimlerinizi yazın ve oluşturduğunuz devreleri fark edin:

8 yaştan önce

Ergenlikte

Sık tekrar edilen ilk deneyimlerinizi yazın ve oluşturduğunuz devreleri fark edin:

8 yaştan önce

Ergenlikte

SİNİR YOLLARINIZI YENİDEN OLUŞTURMAK

Yetişkinlerin çoğu aslında sahip olmak istemedikleri devrelere sahip olur. Ve pek çok insan daha az yan etkiyle daha fazla mutlu kimyasala sahip olmak ister. Daha önce yaptığınız gibi çaba harcamadan devre oluşturamazsınız. Ama onları tekrarlar ve duyguyla inşa edebilirsiniz.

Tekrar ve Duyguyla Yeniden İnşa

Duygu, içinden çıkılmaz bir durumdur. Şu anda iyi hissettiren herhangi bir şey ileride yan etkilere sahip olabilir. İyi duygular yan etkiler nedeniyle var olurlar – doğal seçilime bin şükür. Yani iyi hissetme peşinde koşmak her zaman hayatta kalmayı sağlama-yabilir. Sigarayı bıraktığınızda kilo alabilirsiniz ya da eski fobinizi yendiğinizde bir yenisi gelebilir. Duygular hızlı hareket eder ama başınıza dert de açabilirler.

Tekrarla yeni yollar kurmak zaman alır ama daha az yan etkisi olan davranışlar oluşturursunuz. Bir şeye kendinizi defalarca maruz bırakırsanız zamanla hoşunuza gitmeye başlar. O anda sevmediğiniz bir şeyi bile zamanla sever hale gelebilirsiniz.

Fakat kim iyi hissettirmeyen bir şeyi tekrar tekrar yapmak ister ki? İnsanlar genellikle istemez, özellikle de halihazırda kötü hissediyorlarsa. Bu yüzden kazara da olsa deneyimle oluşmuş devrelere güveniriz. Seçtiğiniz şeyleri tekrar etmeye başlamazsanız rastlantılar sizi şekillendirir.

Ayrıca tekrar yapmak beklediğinizden daha zor olabilir. Anlık isteklerinize bağlantısı olmayan şeyleri yapmak tam anlamıyla sıkıcıdır. “Bu iyi” diyen bir duygu bayrağı olmadan beyniniz onu önemsiz olarak değerlendirme eğilimindedir. Harekete geçen mutlu kimyasallar olmadıkça yeni bir yol zor oluşur. Fakat yine de yapabilirsiniz.

Örnek: Yapmaya Devam Etmek

İşte basit bir örnek: Fred alkol kullanımını kontrol altında tutmak istiyor. Yerine daha az yan etkisi olan yeni bir keyif koyacak.

Hoşuna gidecek bir şey arıyor ve gençken çizim yapmayı ne kadar sevdiğini hatırlıyor. Ne zaman bir şeyler içmek istese çizim defterini çıkarıyor. Amacı, çizimde iyi olmak değil, içmek istediğinde dikkatini başka bir noktaya verebilmek. Fred tabii ki içmek istediğinde çizim yapmak istemiyor. Aslında çizmek ona kötü hissettiriyor ve ne kaçırdığını düşünmesine sebep oluyor. Fakat bir süre bu kötü hisse katlanmaya karar veriyor. Bunu iki ay boyunca yapmayı planlıyor.

Başta çizimlerinden ve içkiden uzaklaşmaktan nefret ediyor. Fakat o an iyi hissettirmese de planına sadık kalıyor. Bir süre sonra çizim yapmak külfet yerine nimet olmaya başlıyor. Fred kötü hislerin kısa sürede geçeceğini öğreniyor. En iyisi de farkında ve sorumlu olmanın keyfini keşfediyor. İki ay bitmeden takvimine bakmayı bırakıyor. Çizim yapma devresi, alkol devresiyle rekabet edebilecek kadar büyüyor. Şimdi içki içmeden de iyi hissetmenin yolunu biliyor. Bunu hem fiziksel olarak hem de bilişsel olarak biliyor.

“Bir şey yap” hissi gelmeye başladığında çizim yapmak bir şey yapmanın en basit yoluydu. Sonrasında Fred bu yeni düzenden öyle keyif almıştı ki yeni bir devre daha oluşturmak için sabırsızlanıyordu.

Örnek: İşine Yarayanı Bulmak

Beyninizi yeni yollarla mutlu olmak konusunda eğitebilirsiniz. Sahip olmak istediğiniz türden bir devre tasarlamakla başlayın. Bu biraz deneme gerektirir ve en az yan etkiye sahip davranışı bulana kadar hata yapabilirsiniz. Louise’i ele alalım. Yeni bir iş istiyor ama iş arama sürecine giremiyor. Kariyer açısından kendini kötü hissediyor ve bu kötü hislerden çeşitli alışkanlıklarla kaçıyor. İş ararken iyi hissederek kısırdöngüyü kırmaya karar veriyor. Her gün iki işe başvurma ve her gün iki saat kariyer becerilerini geliştirme hedeflerini önüne koyuyor.

İlk gün hedefini gerçekleştiriyor ama şaşırtıcı derecede kötü hissediyor. Bu kötü hissi yok etmek için dondurma yiyor ve canı bir tane daha dondurma istiyor. Ertesi gün iyi hissetmek için

başka bir yol arıyor. İşini bitirdikten sonra arkadaşını arıyor ama kariyer konusunda konuşmanın ona kendini iyi hissettirmediğini anlıyor. Üçüncü gün kariyerini ilerletme işi bittiğinde hava karar-mış oluyor ve bunu gece dışarıda kutlamaya karar veriyor. Ertesi gün başlamak zor oluyor. Tüm bu katlandığı hayal kırıklığını ve bunun yerine yapmak istediği şeyleri düşünüyor. Bütün bunları değiştirmek için iş başvurularını bir kahve dükkânında yapmaya karar veriyor. Kahvesi bittiğinde kendini ikinci başvurunun orta-larında buluyor. Zaman akıp gidiyor. Ertesi gün kahve almaya gi-diyor ve birileriyle kariyeri konusunda sohbet ediyor. Bir sonraki gün, kahve ve başarı rutinini ipe çektiğini fark ediyor ve gelecek hafta olduğunda evde lezzetli kahveler yapmayı öğrenmiş oluyor. Ve altı hafta bittiğinde yeni iş seçenekleri, mülakat tecrübesi ve becerilerine güveni gelişmiş oluyor. En önemlisi de iyi hisler tec-rübe ediyor ve daha fazlasını yaptığında yine iyi hissetmeye devam ediyor.

Mesele kahvenin sorunları çözmesi değil. Mesele tembelliğin üstesinden gelmiş olmaktır. İleride iyi hissettirebilecek bir alış-kanlığa şu anda başlamak zordur. Louise ve Fred zararlı yan etki-leri olmayan olumlu beklentileri tetiklemenin bir yolunu buldu. Deneme ve yanılma yoluyla siz de işinize yarayan bir alışkanlık bulabilirsiniz.

Her beyin farklıdır. Bazı insanlar bir demlik kahveyle bile iş başvurusunda bulunmayabilir. Bazıları çizim yapmayı sever ama çizim defterine şarap dökebilir. 45 günlük plana sadık kalma kara-rı vermeden alternatifleri deneyebilirsiniz. Fakat yeniden başlayıp durursanız yeni bir alışkanlık asla oluşmaz. Birkaç deneme sürü-şünün ardından iyi hissettirsin ya da hissettirmesin yeni alışkanlı-ğınızı tekrar etmeniz gerekiyor.

6

Her Mutlu Kimyasal İçin Yeni Alışkanlıklar

BAŞLAMANIZI SAĞLAYACAK ÖZEL ÖNERİLER

Beynimizin oldukça iyi anlaşıldığı bir zamanda yaşadığımız için şanslıyız. Mutlu kimyasalları tetikleyecek şeyleri öğrenmemiz mümkün. Bunu kimse sizin için yapamaz ve siz de bir başkası için yapamazsınız. Bu bölüm dopamin, endorfin, oksitosin ve serotonin mutlulukları için yeni yolları nasıl yaratabileceğinize dair öneriler sunuyor. Seçeneklerin çokluğu inanabileceğiniz bir yol bulmanıza yardımcı olacak. Hiç sektirmeden 45 gün yaptığınızda beyninizde o yolu oluşturabileceksiniz. Yeni bir alışkanlık inşa ettiğinizde beyniniz üzerindeki gücünüz o kadar hoşunuza gidecek ki bir kez daha yapmak isteyeceksiniz.

YENİ DOPAMİN ALIŞKANLIKLARI

Küçük Zaferleri Kutlayın

Her gün başardığınız, “yaptım işte” dediğiniz şeyler vardır, on-

ları bulun. Her gün Carnegie Salonu'nda senfoni yönetmezsiniz. Her gün vaat edilmiş topraklarda göçebelere yol göstermezsiniz. Beklentilerinizi ayarlayın, böylece yaptığınız şeylerden memnun olabilirsiniz. Bu, beklentilerinizi düşürdüğünüz ya da gerçeklikle bağınızı kopardığınız anlamına gelmez. Kaybettiklerinize olduğu kadar kazandıklarınıza da odaklandığınız anlamına gelir.

Büyük başarı için beklemek yerine küçük adımları kutlamak dopamini tetikler. Büyük başarılar sizi sonsuza kadar mutlu etmez. Bu yüzden mutluluğu uzak bir hedefle ilişkilendirirseniz mutsuz olursunuz. Bunun yerine süreçle mutlu olmayı öğrenin. Her gün şampanya ve havayla kutlama yapmayacaksınız. Kendinize başarı hissini tatma izni vereceksiniz. Bu, dış ödüllerden daha değerlidir. Bedava, kalorisi yok ve araba kullanmanızı etkilemiyor. Her gün küçük zaferleriniz var. Neden keyfini çıkarmayasınız ki?

HİÇBİR BAŞARI KÜÇÜK DEĞİLDİR

Başarının boyutunu mazeret edinerek iyi hislerinizi küçümsemeyin. Zafer ânının tadını çıkarın ve devam edin. Bu sadece bir ısıltı ama her gün yaşanırsa ısıltının en iyi kaynağı kendiniz olacaksınız.

Başta kendi sırtınızı sıvazlamak aptalca görünebilir, bulduğunuz sebepler size kendinizi rahatsız hissettirebilir. Fakat size iyi hissettirmese de yapmaya devam edin. Takdirinize değer olduğunuza karar verebilir ve bir anlığına da olsa bunun tadını çıkarabilirsiniz. Zorlama ya da sahte hissettirmesi normaldir, çünkü başarılarınızı hor gören devreler daha güçlüdür ve gerçek gibi görünürler.

Küçük başarıları kutlamak değerli bir beceridir, çünkü büyük şeyler küçük adımlarla gerçekleşir. En son büyük başarınızda takılıp kalırsanız bu adımları atamazsınız.

Nihayetinde gündelik zaferler birisinin önüne geçme durumuna bağlı değilse size kendinizi iyi hissettirir. Eğer birilerinin

kaybetmesine sebep olacak yollardan kazanmanız gerekiyorsa kendinizi kısıtlar ve yan etkiler yaşarsınız. Kimi yendiğinizden bağımsız olarak yarattığınız şeyi kutlayabilirsiniz.

Yeni Bir Hedef İçin Küçük Adımlar Atın

Bir hedefe doğru adım atmak çok fazla zaman ya da para gerektirmez. Günde on dakika ayırın ve kendinizi takılıp kalmış hissetmek yerine devinimi hissedin. On dakika dağları devirmek için yeterli değildir ama dağa yaklaşmak ve onu iyice görebilmek için yeterlidir. Hedefinize uzaktan bakıp hayal kurmak yerine gerçekçi bir plan yapmak için bilgi toplayabilirsiniz. Bilgi arttıkça hedefleriniz değişebilir. Hayalinizdeki hedefin sizi mutlu etmeyeceğini dahi öğrenebilirsiniz. Bu on dakikalık yatırımlar sizi gereksiz pişmanlıktan kurtarır ve gerçekten tırmanabileceğiniz bir tepe bulmanıza yardımcı olur. On dakikalık uğraşlar gerçekleştirilebilir adımları tanımlar, böylece asla gelmeyecek büyük atılımları beklemeniz gerekmez.

HAYAL KURMAYI BIRAK, HAREKETE GEÇ

Zamanınızı somut eyleme harcayın. İşinizi bırakma hayaliyle ya da çevrenizdekilere size yardım etmeleri için baskı yapmakla zaman harcamayın. Bu onların hedefi değil. Bunun yerine pratik gerçeklerle meşgul olun. Bunu inanarak 45 gün boyunca yapın ve böylece ilerlemeyi alışkanlık haline getirin.

Günde on dakika ayıramayacağınıza inanıyorsanız, hayal kurmak için harcadığınız zamanı bir düşünün. Bu zamanı gerekli adımları araştırmak için kullanabilirsiniz. Adımlarınız hayata geçtikçe dopamin hissi gelecek ve dopamini beklemeye başlayacaksınız. Düzenli çabayla hayali gerçeğe dönüştürmenin mümkün olduğunu öğreneceksiniz.

On dakika bittiğinde mevcut düzeninize dönün. Sürekli geleceğe odaklanmayı alışkanlık haline getirmeyin.

Tatsız Bir İşi Bölerek Yapın

Herkesin unutmak istediği ama yapması gereken bir işi vardır. Bu dolabınızdaki dağınıklık ya da önemli bir ilişkinizdeki sorun olabilir. Bu korkutucu işe günde on dakika ayırın. Başladığınız anda çözüm bulmanız gerekmiyor, sadece adım atma isteği yeterli.

On dakikalık parçalar halinde dolapları toparlamanın ya da ilişkileri düzenlemenin mümkün olmadığını düşünebilirsiniz. Fakat büyük çözümler istiyorsanız uzun süre emek vermeniz gerekir. Dolaba gidin, dağınıklığın bir bölümüne el atın ve on dakika düzenleyin. Arapsaçına dönmüş o ilişkiye bakın ve on dakika boyunca iyi niyet tohumları ekin. Her gün biraz zaman ayırmadan geçmeyin. Bunu 45 gün boyunca yapın ve hayatınızı iyileştirme yolunda önünüze çıkan sıkıntıları hallederek daha rahat hissedeceğinizi görün. Elbette çevrenizdeki insanları, dolabınızın içeriğini kontrol ettiğiniz gibi edemezsiniz. Fakat denemeye devam ederseniz kötü bir hissi iyisiyle değiştirebilirsiniz. Ve olumlu beklentiler dopamini tetiklediği için denemeye devam edeceksiniz.

Üstelik korkunç işiniz 45 günden kısa bir sürede çözülebilir. Böyle bir şey olursa durmayın. 45 gün boyunca devam edebilmek için başka bir sorun bulun. Bu sayede rahatsız olmak yerine küçük adımlarla mücadele etme alışkanlığı kazanacaksınız. Her gün yaptığınız şey için iyi hissetmeyi anımsayın. Kısa sürede engelleri aşma ve ödüllendirilmiş hissetme alışkanlığı edineceksiniz.

Çıtayı Yükseltin

İyi hisler mücadele ettiğiniz şeyle ilgili “doğru yerde” olduğunuzda gelir. Eğer basket potası aşağıdaysa basket atmaktan memnun olmazsınız. Çok yükseğe zaten denemek için bir nedeniniz yoktur. Emek vermek, karşılığında bir ödül beklediğinizde ama bu kolay ve kesin olmadığında keyiflidir. Potayı yükseltebilir ve işi eğlenceli hale getirebilirsiniz.

45 gün boyunca, kendinize imkânsız hedefler koyduğunuz alanlarda yükü hafifletin ve ödüllendirilmemiş hissedeceğiniz kadar küçük hedeflerde ıhtayı yükseltin. Donmuş yemek ya da gurme sofralar arasında seçim yapamıyorsanız, ortalama bir yemek pişirmeye karar verin ve 45 güne şimdi başlayın. Kanepede oturup kalmak ya da kırmızı halıda yürümek arasında seçim yapamıyorsanız önce bir orta yolda ilerlemeye çalışın.

EGZERSİZ: YENİ DOPAMİN TAKTİKLERİNİZ NELER?

İşinize yarayacak yeniden düzenleme projeleri:

Küçük zaferleri kutlamak

Yeni bir hedefe adım atmak

Tatsız işleri parçalara bölmek

Çıhtayı yükseltmek

YENİ ENDORFİN ALIŞKANLIKLARI

Gülün

Gülmek iç organlarınızı harekete geçirirken endorfini tetikler. Sizi güldüren şeyler bulun ve onlara zaman ayırın. Büyük bir kahkaha endorfini tetiklemede gereklidir. Ama küçümsediğiniz insanlara tepeden bakarak gülmek bunu yapmaz. Gültüyor gibi yapmak da işe yaramaz. Gülmenizi tetikleyen şeyi bulmak zor olabilir, günlük kahkaha ihtiyacınızı karşılamak için mizahı takip etmeniz gerekir.

Kahkaha korkunun rahatlamasıdır. Bir yılanla burun buruna geldikten sonra rahatlayarak güldüğünüzü düşünün. Sosyal tehlikeler modern hayatta avlanma riskinden daha fazladır ve sosyal açıdan kabul görmeyecek bir duyguyu ifade etmekten korkarız. Sosyal çekinme doğal olarak hayati bir tehlikedir, bu nedenle bu işleri ciddiye almaya programlanmışızdır. Komedyenler genellikle toplumsal olarak riskli duyguları gündeme getirirler. Onlar bu duyguları gülebileceğimiz bir hale getirebiliyorsa ve hayatta kalıyorsa endişe eden tarafınız da çekinmeden rahatlayarak güler. Gülmeyi önemsiz bir şey gibi görmek yerine güvenli alan yaratmak olarak düşünebilirsiniz.

45 gün boyunca öncelik listenizde bunu en tepeye koyarsanız daha fazla rahatlama hissedersiniz. Deneyip yanıldığınızda vazgeçmeyin. Fıkraların “komik olmadığını” düşünürüm ama bana bile komik gelen yerel şakalar buldum. Yani buna oldukça zaman ayırıyorum.

Ara Sıra Ağlayın

Ağlarken fiziksel olarak endorfin salgılarız. Size ağlama alışkanlığı edinmenizi *söylemiyorum*, bu yanında kortizol de getirir. Fakat yetişkinler genellikle ağlama isteğini bastırır ve bu da gerilim yaratır. Kendinizi serbest bırakmak rahatlama sağlar. Birkaç dakika ağlamak yıllarca bastırdığınız histen kurtulmanızı sağlayabilir.

İsteyerek ağlayamazsınız. Ya da ağlamayı bir hedef haline getirmemelisiniz. Fakat 45 gün boyunca bu his gelirse alan açmayı başarabilirsiniz. Önemli olan göğsünüz, sırtınız, karnınız ve

boğazınızda ağlama hissine karşı koyduğunuzda duyduğunuz gerilimi hissetmek. Bu gerilime dikkat verdiğinizde gevşeyeceksiniz. Gardınızı indirdiğinizde tatsız anılar ve hisler açığa çıkabilir. Bu bazen faydalı bir bilgi olabileceği gibi bazen de yıllarca içinde tuttuğunuz eski bir tepki olabilir. Ağlamak istediğinizde kendinizi zayıf ve aptal olduğunuz fikriyle durdurmayın. Anın tatsızlığı geçecektir ve hoş bir rahatlama hissi kalacaktır.

Tekrar etmenin hedefi ağlama alışkanlığı edinmek değil. Günlük hedefiniz, ağlama refleksinizin gerilimi ile “bebek gibi ağlama” refleksinizin gerilimi arasındaki farkı görmek. 45 gün boyunca bu gerilimden kaçmak yerine onu kabul edebilirsiniz. Bu his o kadar tanıdık ki fark etmekte zorlanabilirsiniz. Üzücü filmler izlemek bu devreyi harekete geçirebilir. Başka insanların sorunları ayna nöronlarınızı tetikleyebilir ve kendinizinki yerine bir yabancıнын tehdit altında hissetme durumunu kabul etmek daha kolay olabilir.

Ağlamak doğumda başlıca hayatta kalma becerimizdir ama zamanla ağlamamanın daha iyi olduğunu öğreniriz. Alternatifler geliştiririz ama bazen hiçbir şey işe yaramaz ve alternatifler biter. Kortizol gelmeye devam eder ve kendinizi tuzağa düşmüş bir hayvan gibi hissedersiniz. Korteksiniz bu histen kaçmak için dikkatinizi dağıtsa da kaslarınız tuzağa düşmüş bir hayvanın yaşadığına benzer kasılmalarla size bir zırh sağlar. Çok fazla kullanılan her vücut parçanız gibi kaslarınız da yorulur. Ağlamak bu gerilim için fiziksel bir terapi olabilir.

Farklı Egzersizler Yapın

Egzersiz rutininizi çeşitlendirmek endorfin salgılamakta iyi bir yoldur. Endorfin salgılamak için zorlanmak gerekir ama aynı bölgeyi zorlamak kazaya yol açabilir. Yeni yerleri yeni egzersizlerle çalıştırırsanız endorfin salgılayabilirsiniz.

Vücudunuzda üç kat kas vardır. Egzersiziniz değiştiğinde görmediğiniz ve daralmış kaslarınıza dikkat vermiş olursunuz. Zayıf oldukları için daha fazla çalışmaları gerekir, böylece fazla kullandığımız kısımlara yüklenmek yerine gerekli yerde gelişim gösterirsiniz. Endorfini yükseltmek için vücudunuzun bir bölgesini hır-

palamaya ve kullanılmaz hale getirmeye değmez. Çeşitlilik harika bir alternatiftir.

Hiç egzersiz yapmayan bir insansanız yapacağınız her şey farklı olacaktır. Halihazırda atletikseniz yeni bir şey denediğinizde koordine olamama hissinden nefret edebilirsiniz. Bunu bir gerileme olarak kabul edebilirsiniz. Bu aslında en zayıf halkanızı güçlendir-mektir. 45 gün boyunca performans kaygısına düşmeyin. Bunu o kadar sevebilirsiniz ki başka bir versiyonunu bir 45 gün daha denemek isteyebilirsiniz.

Vücudunuzu Esnetin

Gerindiğinizde endorfin tetiklenir. Herkes günlük rutinine gerinmeyi ekleyebilir. Çünkü bunu televizyon izlerken, sıra beklerken, telefonda konuşurken yapabilirsiniz. Orta derecede gerinmeler kasılmış bölgeleri hareketlendirir. Acı hissetmeden önce durun. Biraz acının iyi gelmesi daha fazlasının da iyi olacağı anlamına gelmez. 45 gün boyunca gerinirseniz o kadar zevk alırsınız ki her gün yapmayı iple çekersiniz.

Esnetmek sadece kollar ve bacaklarla olmaz. Bazı örnek egzersiz derslerinde kendinizi incitmeden yapabileceğiniz daha derin esneme hareketleri gösterilir. Püf noktası alışıldık bölgeleri daha fazla zorlamamak ama kaburgalarınızın arası gibi sahip olduğunuz farkında olmadığınız noktaları germektir. Ayak ve el parmaklarınızı ve hatta kulaklarınızı esnetmeyi unutmayın.

Yavaş hareket bunun en önemli gerekliliğidir. Tai Chi ve Qi Gong o kadar yavaştır ki gerçek egzersizler olmadığını düşünebilirsiniz. Fakat çok yavaş hareket sandığınızdan daha büyük bir çalışma getirir. Kaslarınızı güçlüleri baskın kılacak şekilde çalıştırmak yerine zayıfları harekete geçirerek eşit kullanmaya zorlar. Size egzersiz gibi gelmeyen bir şeyi 45 gün boyunca yapıp farkı hissedin.

Egzersizizi Eğlenceli Hale Getirin

45 gün boyunca bir egzersizden eğlenceli başka bir egzersize

geçmeyi göz önünde bulundurun. Egzersiz mutlu kimyasallarınızı tetikleyerek sizi ağır idmanlara yönlendirir. Egzersizi eğlenceli hale getirmenin sonsuz yolu var. Ben vals dersi almıştım ve bunun için ne kadar çok çalıştığıma şaşırıyordum. Çoğu insan takım sporundan sohbetli yürüyüşlere kadar sosyal aktivitelerle egzersiz yapabilir. Müzikle ya da keyifli bir sesli kitapla egzersiz yapmak eğlencelidir. Yenilikler de işleri eğlenceli kılar: Yoga öğretmenim her gün dersi farklılaştırır. Bisikletle ya da yürüyerek yeni yerlere gitmek de teşvik edicidir. Bahçecilik ise size dışarıdan bir ödül getirir ve bu, pek çok insanı bahçeyle uğraşmaya teşvik eder. Egzersize neşe katmak sebat etmenize destek olur.

EGZERSİZ: YENİ ENDORFİN TAKTİKLERİNİZ NELER?

İşinize yarayacak yeniden düzenleme projeleri:

Gülmek

Ağlamak

Farklı şekilde egzersiz yapmak

Esnetmek

Egzersiz eğlenceli hale getirmek

YENİ OKSİTOSİN DEVRELERİ KURMAK

“Temsili” Güven Kurmak

Sosyal güvenin yaratımı zordur, bu yüzden insanlar genellikle temsiller kullanır. Hayvanlar, topluluklar, sanal arkadaşlar insani bağların karmaşası olmadan sosyal güvenin yarattığı iyi hissi tetikler. Oksitosin elbette gerçek kişisel bağlantıda olduğundan daha azdır. Fakat temsiller gelecekteki güvenin temellerini geliştirebilir.

Temsili güven rahattır, çünkü hayal kırıklığı riski daha azdır. Hayvanlar size ihanet etmez, büyük topluluklar sizi yargılamaz ve sanal arkadaşlar daima ulaşılır durumdadır. İnsana duyacağımız güven daima hayal kırıklığı ve ihanet riskiyle gelir. Bu kötü hisler tekrar güvenmeyi düşündüğünüzde harekete geçecek devreler kurar. Nörokimyasal çanlarınız çalar ve beyniniz güven duymamanız için iyi bir sebep olduğunu varsayar. Fakat insanlar arası güvenden tamamen vazgeçerseniz beyniniz bir şeylerin eksik olduğunu da hisseder. Eksik olan şey oksitosindir.

Size panik yaşatmayacak küçük adımlarla başlayın. Bir hayvan, bir topluluk ya da sanal bir ilişki hakkında iyi hissettiğinizde kendinize, “Bu hissi ben yaratıyorum” deyin. Bu, kulağa aptalca ya da benmerkezci gelebilir ama bunu bilmek o hisse büyüme şansını verir. Güvensizliğin oluşması için daima sebepler olacaktır, bu yüzden durumu dengelemek için bir kaynak bulmak değerlidir.

45 gün boyunca güvene dair hislerinize dikkat edin, böylece daha fazlasını sağlayacak bir temel oluşturabileceksiniz.

Adım Taşları Yerleştirin

Belki güvenmek istediğiniz birisi vardır ama onunla aranızda bir köprü kuramıyorsunuzdur. Güveni küçük hareketlerle sağlayabileceğinizi bilmek iyi olabilir. Tatsız geçmişe sahip gruplar ve insanlar yaşananları bir anda silemez. Orta büyüklükteki adımlar güveni zamanla inşa eder. Adım taşları yakın dizilebilir, böylece büyük riskler almaktan kaçınmış olursunuz. Her adım bütün bir sorunu çözmek yerine bir sonraki adım için olumlu beklentiler oluşturur. Her küçük güven deneyimi oksitosinin iyi hissini tetikler ve bu da iyi hissin artmasına yarayan nöronları birbirine bağlar.

Boşanma avukatları bu taktiği çiftlerin uzlaşmaya varmasına yardımcı olmak için kullanırlar. “Hayatınızı mahveden” insan için bunu deneyebilirsiniz. Küçük bir etkileşimle başlayın, eğer felaketle sonuçlanmazsa tekrar deneyin. Buradaki hedef gözü kapalı güvenmek ve hayal kırıklığı yaşamak değildir. Amacınız olumlu beklentiler oluşturmaktır.

Güvenmediğiniz birisiyle bir arada bulunduğunuzda kötü hissedebilirsiniz ama bu kişinin sizi tekrar yanıltması daha kötüdür. Sizi sırtınızdan vuran iş arkadaşınız ya da çılgın komşunuza yeniden güvenmek yerine onların yanında rahat hissetmenizi sağlayacak adımlar atabilirsiniz. 45 gün boyunca zor insanlarla güven oluşturabileceğiniz adım taşları kurun. Başkalarını kontrol edemeyeceğiniz için sonuçları öngöremezsiniz. Fakat hayatınızdaki güven bağları üzerindeki kontrol duygunuzu geliştireceksiniz. Bu zor bir çalışmadır ve kısa vadede iyi hissettirmeyebilir. Ama uzun vadede kendi tarafınızdaki dikenler konusunda bir şeyler yapabileceğinize dair güven verir.

Hayatınızı zorlaştıran insanla göz teması kurmaya çalışarak başlayabilirsiniz. Ertesi gün havadan sudan sohbet açabilir, sonraki gün de bu insana gülümseyebilirsiniz. Trafik hakkında ortak bir şikâyetle bulunmak bir hafta sürebilir, hatta bu bile çok güçlü kötü duyguları hareketlendirebilir. Fakat nötr bağlantı kurmayı sürdüreceksiniz. Öfkeyi tetiklemeyecek ya da karşınızdaki insanı memnun etmeye çalışmayacaksınız. 45 gün içinde yeni ve ortak bir temel inşa etmiş olacaksınız. Bu insana karşı güveninizi daima

sınırlandırmaya ihtiyacınız olacak ama ceylanların aslanlarla dolu bir dünyada rahat yaşayabilmesi gibi siz de onun varlığında rahat rahat yaşayabileceksiniz.

Güvenilir Olun

Oksitosin iki taraflı çalışır. İnsanlar size güvenebildiğinde sizin onlara güvenip güvenmemenizden bağımsız olarak iyi hissedersiniz. İnsanların size daha fazla güveneceği fırsatlar yaratarak oksitosinin keyfini çıkarabilirsiniz.

Bu taktik konusunda dikkatli olun. 45 günün sonunda tanıdığınızı herkesin kurtarıcısı olmak istemezsiniz. Buradaki amacınız her gün bir anlığına başka birisinin size duyduğu güvenden keyif almaktır. Tabii ki insanları size güvenmeleri konusunda zorlayamazsınız ve güven oluşturacak şekilde kendinizi esnetmek biraz zaman alabilir. Başkalarının onayını aramakta çok zaman harcamayın. Bağlılıklarınızı kutlayın ve bunu kutlayan biri olmanın keyfini çıkarmak için durun. Bu kendini fazla önemsemek gibi durabilir ama devre, gelecekteki güvenin temelini oluşturacak. Bu yüzden 45 gün boyunca kurduğunuz bağları özenle kutlamayı planlayın.

Güven Doğrulama Sistemi Yaratın

Eski usulü denemeye devam edebilirsiniz: Güven ama doğru. Sonuçları gözlemleyin. Değişiminizi izleyin. İnsanları kontrol edin. Bunlar acımasız görünebilir ama doğrulama sayesinde yabancılarla güven ilişkisi geliştirmek mümkün olur. Eğer doğrulamayacak kadar zarıfseniz, halihazırda güvendiğiniz insanlarla kurduğunuz güvenli alanda sıkışıp kalırsınız.

İlerleyebilmek için güvenilirliği bilinmez insanlarla ilişki kurmanız gerekir. Güvenerek ve onaylayarak yeni bir güven ilişkisi gelişebilir. Bunu 45 gün boyunca yaparsanız, diğerlerinin ne yapacağını öngöremesiniz de güven çemberinizi genişletme yeteneğinize güven duyabilirsiniz. Herkese güvenebildiğinizi düşündüğünüz kozada kalmak yerine kontrollü riskler almak için bir seçeneğiniz var.

Güvenilir olmayan insanlara güvenerek çemberi genişletmeyin. İnsanlara sadece güvenmiş olmak için güvenmeyin. Güvenebileceğiniz şeyleri araştırın ve öğrenin. O insan sizi yanıltsa da yanıltmasa da başarmış sayılırsınız, çünkü ona kendi planınız dahilinde güveniyorsunuz. Bunu her gün kutlayın, ödüllendirilseniz de hayal kırıklığına uğrasanız da.

Doğal seçim aile birliğinin dışına çıkanları ödüllendirdi. Hayvanlar dünyasında genç erkekler genellikle aileden dışlandı ya da kendi tercihleriyle tek başlarına kaldı, çünkü çiftleşme fırsatlarının dışında kaldılar. Doğada bulunan dışkılarından edinilen verilere göre, bilinmeyen dünyalar için varolan güven ağlarını bırakmak hayvanlarda yüksek kortizol stresine sebep olur. Fakat çiftleşme için fırsat arayan bu hayvanlar vazgeçmez. Yine de güven bağları kurmaya devam ederler, çünkü başardıklarında harika hissederler.

Masaj Yaptırın

Masaj oksitosini tetikler. Günlük bir masaj için çok fazla para harcamanız gerekmez. İşte diğer seçenekler:

- ◆ Masaj değişiminde bulunacağınız bir arkadaş edinin.
- ◆ Bu beceriyi gittiğiniz bir atölyede geliştirin, böylece sınıf arkadaşlarınızın coşkusu da hissedersiniz.
- ◆ Kendinize masaj yapmayı deneyin, şaşırtıcı derecede etkilidir. Qi Gong kendine masaj teknikleri özel bir güç gerektirmez ve video izleyerek de öğrenebilirsiniz.

Oksitosini bu şekilde üretme alışkanlığı edindikten sonra, bu zevk her zaman ulaşılabilir olacak.

EGZERSİZ: YENİ OKSİTOSİN TAKTİKLERİNİZ NELER?

İşinize yarayacak yeniden düzenleme projeleri:

"Temsili" güven kurmak

Adım taşları dizmek

Güvenilir olmak

Güven doğrulama sistemi kurmak

Masaj yaptırmak

YENİ SEROTONİN DEVRELERİ KURMAK

Yaptığınız Şeyle Gurur Duyun

Gurur karmaşık bir meseledir. Alkış beklemenin olumsuz yan etkileri olabilir ama başkaları tarafından fark edilmediğinizde kötü hissedersiniz. Kendinizi alkışlayabilirsiniz ama beyin sahte bir özsaygıyla kolayca kandırılmaz. Başkalarından da saygı bekler, çünkü bunun hayati değeri vardır. Ayrıca serotoninin salgılanması için garantili ve emniyetli bir yol yok. Sosyal kabul öngörülemez ve uçucudur. Fakat bir “pislik” gibi davranmadan da serotonin salgılayabilirsiniz. Her gün, yaptığınız bir şeyle basitçe gurur duyun.

Gurur sosyal kabul fırsatlarını yönetmenize yardımcı olacak bir dümendir. Sizi sürekli onay arama ve karamsarlığın iki ucu arasında gidip gelmekten korur.

Kendinizle gurur duymak bunu sessizce düşünmekten fazlasıdır. “Bak ne başardım!” diye bir başka canlıya söylemeye cesaret etmektir. Başarılarınızla ilgili başkalarından saygı beklemek risklidir, çünkü hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. İnsanlar genellikle sosyal kabulün önemli olmadığına ya da tamamen adaletsiz olduğunda ısrar eder. Fakat bu mantık, memeli beynin sosyal saygının getireceği güven hissine duyduğu isteği azaltmaz.

Örneğin 45 gün boyunca her gün birisine, “Bak ne başardım” deyin. Olumlu bir tepki bekleyeceksiniz ama almadığınızda da bunun sizi öldürmeyeceğini öğreneceksiniz. Ertesi gün yine olumlu beklentilerle havaya uçacaksınız. Olumsuz beklentilerin üstesinden gelmek zordur. Havaya uçmanın “doğru” yolu konusunda endişe duymak doğaldır. Fakat 45 gün boyunca denemeye devam ederseniz sosyal kabul ve saygı duygusuyla bağlantınız oluşacak.

Gariptir ki halkın övgüsüne mazhar olan insanlar bundan şikâyet eder. Kendilerini sıkışmış hissederler, farklı bir şeyler yapmak isterler ama sahip oldukları alkışı kaybetmekten de korkarlar.

Saygı gördüğünüzde beyniniz daha fazlasını ister. Memeli beyniniz bunu yapar. İşte bu yüzden çevrenizden alkış beklemek yerine kendi başarılarınızla gurur duymalısınız.

Başarısızlıklarınıza odaklanırsanız halihazırda sahip olduğunuz takdir görmezden gelme eğiliminde olursunuz. Sesli olarak ifade edilmediği halde oldukça fazla saygı görüyor olabilirsiniz. Bu yüzden, kendinizi zorlamanız gerekse de her gün bir konuda kendinizi takdir etmek faydalıdır. Bu, zaten orada olan bir şeyi içeri almanızı sağlar.

DEVAM EDİN

Hayranlık duyduğumuz birçok önemli insan hayattayken çok az saygı görmüştür ama yine de çalışmaya devam etmişlerdir. Başarılı insanların hayatları boyunca alkışçıları olduğunu düşünmeyin. Büyük tezahüratın size edildiğini düşünmek iyi gelebilir ama olmadığına da devam edin.

Sosyal Konumunuzun Keyfini Her An Çıkarın

İnansanız da inanmasınız da sosyal konumunuz sürekli değişir. Odaklandığınız ilişkilerde bir an kendinizi alt konumda hissedersen, bir sonraki an baskın konumda bulabilirsiniz. Alt konumda olmaktan nefret edersiniz ama baskın durumda olduğunuzda bu da sizi öfkelenendirir. Öfkelere odaklanmak yerine olduğunuz yer her neresiye onun tadını çıkarmayı öğrenebilirsiniz.

Eşitliğin sizi mutlu edeceğine düşünebilirsiniz ama ona yaklaştıkça beyniniz oyalanacak küçük farklar bulur. Memeliler bir araya geldiğinde her beyin baskın olmanın iyi hissini arar. Bunu başkalarında kolayca görebilirsiniz ama kendi beyniniz yaptığında sadece hak ettiğiniz şeyi arıyormuşsunuz gibi gelir. İçinizdeki memeli sürekli olarak hak ettiğiniz değeri görmediğiniz yerler bulur ve bu nispeten iyi bir hayat yaşıyor olsanız da size kendinizi üzgün hissettirebilir. Rahatlayıp kendinizi bulduğunuz yerin tadına vardığınızda daha mutlu olursunuz.

Geçmiş deneyimlerinizden sosyal rekabet konusunda beklentiler oluşturdunuz. Geçmişten gelen öfkeleriniz ve hayal kırıklıklarınız, bir adım geride ya da ileride olmakla ilgili kötü hissetmeyi kolaylaştıran devreler kurdu. Olmadığınız konumu istemekle tüm hayatınızı geçirebilirsiniz. Ya da sahip olduğunuz şeylerdeki iyi yönleri görebileceğiniz devreler yaratabilirsiniz:

- ◆ Alt konumdaysanız avantajların farkına varın. Sorumluluk koltuğunda başkası oturuyor. Başkalarını korumaktan sorumlu değilsiniz ve kendi konumuzu korumakla ilgili endişe duymanız gerekmiyor.
- ◆ Baskın konumdaysanız bunun altında ezilmek yerine gördüğünüz saygı ve yaptığınız seçimin keyfini sürün. Çünkü bu anlar sona erecek.

45 gün boyunca öfkenize dikkat edin ve olduğunuz yerin gizli avantajlarını kendinize hatırlatın. Konumunuz daima az da olsa iner ve çıkar. Memeli beyniniz siz istemeseniz de sürekli kayıt alacaktır. Sürekli dert ediniyorsanız bunun sonu gelmez. Bunun yerine

olumlu yönlelere odaklanabilirsiniz. Bu düşünce alışkanlığını bir kez oluşturursanız memeli beyninizle barışı sağlamanın bir yolunu daima bulabilirsiniz.

Etkinizi Fark Edin

Çoğu insan diğerlerindeki kötülüğü arayarak kendi konumunu yükseltmeye çalışır. Kıyaslayarak kendilerini iyi hisseder ama bu serotonin salınımı için yüksek bir bedel öderler. Etrafları kötü niyetle sarılır. Ama küçük bir değişiklik, zararlı bir yan etki olmadan serotonin salgılayabilirsiniz. Başkaları üzerindeki etkinizin tadını çıkarın. Eleştirmeden ve kontrol etmeden başkalarının sizin iyi yönlerinizi aynaladığını fark edebilirsiniz. Bir ödül ya da bir teşekkür bile beklemeyin. Sessizce keyfine varın.

Bu ukalaca gelebilir ama her memeli beyni sosyal önemi arzu eder. Herkes dünyada bir etkisi olsun ister ve bir iz bırakmadan ölmekten korkar. Bunu sağlıklı yollardan karşılamazsak acı çekerek karşılama eğiliminde oluruz. İnsanlar sadece yarattıkları etkiyi hissetmek için istemeden başkalarına zarar verebilir. İşte bir alternatif: Halihazırda sahip olduğunuz etkiye değer verin.

Tam şu anda insanlar siz fark etmeseniz de size saygı duyuyor olabilir. Antenleriniz hep saygısızlığa yönelmişse bunu bilemezsiniz. İnsanlar gizliden gizliye size hayranlık duyuyor olabilir ve bunun keyfini çıkarmak yerine onlardan eleştiri bekliyor olabilirsiniz. Eğer böyleyse olası serotonin akışını heba ediyorsunuz.

Her gün bir defa durun ve başkaları üzerindeki iyi etkinizi takdir edin. Dikkat çekmeyin ya da “Ben söylemişim” demeyin. Basitçe somut etkinize bakın ve tatmin duygusunu hissedin. Bunu 45 gün boyunca yaparsanız, dünya üzerinde etki bırakma kapasiteniz sizi tatmin edecek ve başka insanların hataları ve ihmalleri sizi daha az kızdıracaktır. Sosyal öneminiz konusunda iyi hissetmenin zihinsel bir yolunu edinmiş olacaksınız.

Ebeveynler çocukları üzerinde etkileri olmadığından şikâyet edip dururlar. Eğer uzun vadede çocuklarını gerçekten ne kadar etkilediklerini bilselerdi, oluşturdukları örneğe daha çok özen gösterirlerdi.

KONTROL EDEMEDİĞİNİZLE BARIŞIN

Beyniniz kontrol edemediğiniz şeyler arar ve kontrol sizdeyken iyi hisseder. Fakat kontrolünüz genellikle sınırlı ve öngörülemezdir, bu yüzden de öfke baş gösterir. Sınırlı kontrolünüzle rahat hissetmeyi öğrenebilirsiniz. Bu, kontrolü bırakmak ya da vazgeçmek anlamına gelmez. Sorumlu olmadığınızda güvende hissetmek anlamına gelir.

Bu yeni devreyi kurabilmek için, her zaman kullandığınız “her şeyin üzerinde” olma stratejisini düşünün ve tam tersini yapın. Mesela eğer en mükemmel sufleyi pişirmek için çabalayan birisiyseniz, 45 gün boyunca tarif olmadan pişirmeye çalışın. Aynı şekilde, el ayarıyla yemek yapan birisiyseniz 45 gün tarif kullanın.

Her şeyin düzenli olmasından hoşlanan birisiyseniz altı hafta boyunca dağınıklığa izin verin. Düzendenden nefret eden ve kaos seven birisiyseniz altı hafta boyunca kullandığınız şeyleri hemen yerine koyun. Sizin için yeni olan buysa, çizginin dışına taşarak boyayın, bu konuda kendinizle gurur duyuyorsanız çizgilerin içinde kalın. İlk gün kötü geçebilir ama kırk dört gün sonra ilginç bir şekilde güvende hissedeceksiniz.

Saatten kurtulmak kontrol deneyi için harika bir yoldur, çünkü zamanı kontrol edemezsiniz. Zamanın acımasız gerçeğini yönetmekle ilgili hepimizin alışkanlıkları vardır. Bu, bazıları için kronik geç kalmayken, başkaları için devamlı saat kontrolü olabilir. Zamanla ilişkinizi değiştiremeyeceğinizi zannedebilirsiniz ama işte size zamanı görmezden gelmenin ve onunla barışmanın üç harika yolu:

1. Bitirmek için kesin bir zamanı olmayan bir aktiviteye başlayın. İşinizi tüm süre boyunca saate hiç bakmadan tamamlayın. Bittiğini hissettiğinizde bitsin.
2. Her gün plansız bir iş için zaman ayırın.
3. Saate bakmadan uyanacağınız ve güne devam edeceğiniz bir gün ayarlayın.

Ne kadar meşgul olursanız olun zamanı kontrol etme çabalarınızı hafifletebilirsiniz. Zaman baskısından kaçma isteğinize

rağmen hissedeceğiniz kötü duygular sizi zorlayabilir. Kötü hisler sizi öldürmez ve onları kabul etmek zamanın acımasız gerçeklerini kabullenmenizi sağlar.

Memeli beyniniz kontrol edebildiği şeylerle rahat eder. Kimi insanlar kontrol hissinin tadına varmak için trafik kurallarını ihlal eder. Kimileri de kuralları çiğneyenleri şikâyet ederek güçlerini hisseder. Size güç veren şey her zaman işe yaramaz. Bazen zayıf ve önemsiz hissedersiniz. Bu kortizolü tetikler. Fakat kontrolde olmadığınız zamanlarda da güvende hissetmeyi öğrenebilirsiniz.

45 gün boyunca dünyayı alıştığınız şekilde kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçin. Pire için yorgan yakmayın. Hava durumunu kontrol etmeyi, piyango bileti almayı ve dünyanın sizin kurallarınıza göre işlemesini beklemeyi bırakın. Kontrolde olduğunuz hissini veren bir alışkanlık bulun ve onu yapmayın. Kontrol rutininizden tam olarak vazgeçemiyorsanız hiç değilse günün belli bir kısmında bırakmaya çalışın. Onu kontrol edemeseniz de güvende hissetmeyi öğreneceksiniz.

EGZERSİZ: YENİ SEROTONİN TAKTİKLERİNİZ NELER?

İşinize yarayacak yeniden düzenleme projeleri:

Yaptıklarımın gurur duyduğumu ifade etmek

Sosyal konumumun keyfini her an çıkarmak

Etkimi fark etmek

Kontrol edemediğim bir şeyle barışmak

BİR ALIŞKANLIK OLUŞTURMANIN ZORLUKLARI

Eğer Amazon'a bir yolculuk planlıyor olsaydınız, asfalt olmaktan çok uzak yollar ile kolayca geçebileceğiniz yollar arasında seçim yapmak zorunda kalırdınız. Egzotik yerler ilginizi çekerti ama oraya gidiş yolunu gördüğünüzde daha önce kullanılmış yolları seçerdiiniz.

Nöronlar ormanında da durum aynıdır. Yeni hedefler başta harika gelir ama onlara doğru ilerlerken iyi döşenmiş bir nöron otobanı dikkatinizi çekebilir. 45 gün boyunca sabrederseniz yeni bir otoban kurabilirsiniz. Heyecan verici duraklara ulaşırınız ve eski yolların cazibesi kalmaz.

Nöron ormanınızda yeni bir yol kurmak için yeni davranışı her gün tekrarlamamız gerekir. Aksi takdirde eski bağlar ortaya çıkar ve bir sonraki geçiş ilki kadar zor olur. İcinizden gelmese bile her gün yeni yolunuzu aydınlatın. Zamanla kolaylaşacaktır. Başlangıçta, eski mutlu alışkanlığınızın hissini vermeyecektir ama yapay yükselmeler ve kaçınılmaz yan etkiler olmadan da iyi hissetmeyi öğreneceksiniz. Yeni alışkanlığınızdan o kadar memnun olacaksınız ki bir tane ve bir tane daha edinmek isteyeceksiniz.

İlk gün mutlu olmayacağınızı bilmek tekrar etmeyi kolaylaştırabilir. Gerçekçi beklentiler edinin. İlk gün dondurma yemek yerine havuç kemirirseniz iyi hissetmezsiniz ve bu durum tekrar ederek değişecekmiş gibi gelmez. İlk gün ödev yapmak film izlemek kadar iyi hissettirmez ve bu hep böyle olacakmış gibi gelir. Planınıza sadık kalın ve zaman içinde havuçları ya da ders çalışmayı mutlu kimyasallarla eşleştireceğinize inanın. Sizin için iyi olanı yaptığınızda iyi hissedebilirsiniz.

Geçmiş ve Gelecek Arasında Bağlantı Kurmak

Belli bir müzik türünün beni mutlu ettiğini anladığımda tekrarın gücünü fark ettim. Aslına bakarsak sevdiğim müzikten söz etmiyorum. Gitar eşliğinde ateş başında yaşanan anıları da kastetmiyorum. Gençken kulaklarım babamın, abimin, işyerinde patronumun ve yemek yediğim kafenin sahibinin seçtiği melodilerle dolardı. Bugün o şarkılardan birini duyduğumda, o zamanlar şarkıyı sevmemiş olsam da tuhaf bir şekilde mutlu hissediyorum. Bunu Mihaly Csikszentmihalyi'nin *Akış* kitabını okuyuncaya kadar anlamazdım. Müziğin bana haz verdiğini, çünkü zihnimin onun ardından gelecek şeyi tahmin etmeye devam ettiğini söylüyordu. Her doğru tahmin dopamin salgılıyor. Tanıdık olmayan müzikle ilgili tahmin yürütemezsiniz, dolayısıyla dopamin salgılamazsınız. Fakat müzik fazlasıyla tanıdık olduğunda tuhaf bir şey oluyor. Dopamin salgılanmıyor, çünkü beyniniz çaba harcamadan tahmin yürütüyor. Sizi mutlu eden müzik size ne çok yabancı ne de çok tanıdık olmalı.

Sizi bugün mutlu eden müzik ileride etmeyebilir, çünkü o müziğe artık aşinasınızdır. Aynı şekilde bugün sizi mutlu etmeyen müzik de gelecekte edebilir. Mutlu kalmak istiyorsanız, şimdi aşına olmadığınız bir müziğe maruz kalmanız, böylece eski zevklerinizi tükenene kadar dinlemeniz ve o tatlı noktayı yakalamanız gerekir. Bu benim için bir keşif oldu. Mutluluğun tüm çabalarımıza rağmen neden ele geçmez olduğunu açıklıyor. Ve genel kanının aksine, yaptığımızda iyi hissetmediğimiz şeyleri tekrar etmenin neden büyük ödülleri getirdiğini gösteriyor. Nitelik müziğin doğasındaymış gibi “iyi” ve “kötü” müzikten bahsediyoruz. O müzikle kurduğumuz devrelerin gücünü görmezden geliyoruz. Zevkleriniz sizin bile farkında olmadan kurduğunuz devrelerle şekillenir. Sevdiğiniz şeylerin bir şekilde özel olduğunu ve sevmediklerinizin eksik olduğunu varsaymak doğal. Fakat devrelerinizi iyi hisleri geliştirecek yönde şekillendirmeyi öğrenebilirsiniz.

Baştaki Hoşnutsuzluğun Üstesinden Gelmek

Bunun için atılması gereken ilk adım başta iyi gelmeyen şeyleri

yapma konusundaki istektir. Bu zordur, çünkü beyin genellikle kendi tepkilerine güvenir. Zamanla seveceğinizi düşünerek sevmediğiniz bir müziği pek dinlemezsiniz. Hoşlanmadığınız birisiyle arkadaşlık etmez ya da başarısız olduğunuz bir aktiviteye bir şeylerin değişeceği varsayımıyla katılmazsınız. Şu an hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylere güvenmek doğaldır. Fakat artık bunların tam bir bilgi yerine kazara oluşmuş tecrübelerden ibaret olduğunu biliyorsunuz. Kazara oluşan devrelerden, bildiğiniz yoldan ayrıılırken tehdit altındaymış gibi hissedersiniz. Eski yola sadık kalarak tehdit hissinden kaçarsanız olası mutluluk dolu bir evreni kaçırmış olursunuz. Yeni bir yola çıkma mücadelesinin keyfini öğrenebilirsiniz.

ÖNCE TEK BİR YOLA SADIK KALIN

Bu kadar fazla seçenek ve nöron varken mutlu kimyasallarınıza doğru bir sürü yeni yol inşa edebilirsiniz. Fakat sınırlı zamanınız ve enerjiniz var. Her yere saçarsanız yeni bir yol oluşmaz. Bu yüzden bir tane yeniden düzenleme projesi seçin. Ve içinizden gelmesi de 45 gün boyunca tekrar edin. Bir gün bile kaçırırsanız birinci günden başlayın.

Kendinize verdiğiniz sözler tutması en zor olanlardır. Mesela alışveriş yaparken bez çanta kullanmaya karar verdim ama sürekli unuttuyordum. Bu yüzden her unuttuğumda gidip arabadan almaya söz verdim. Bir sonraki sefer markette elimde yine çantam yokken, “Arabaya gidemeyecek kadar meşgulüm” dedim. Ardından daima meşgul olacağımı ve kendime verdiğim söze değer vermezsem güçsüz biri olacağımı fark ettim. Arabaya gidip çantayı aldım ve bir daha da unutmadım, çünkü arabaya geri gitmekle zaman kaybetmek istemiyordum.

Birinci günden tekrar başlayarak zaman kaybetmek isteyeceksiniz. Kendinize verdiğiniz sözlere değer vermek isteyeceksiniz ve yeni mutlu alışkanlığınızın tadına varacaksınız. Gelecek bölümler, ilk yeniden düzenleme projenizde kendinize verdiğiniz birçok söze ışık tutucak. Ardından beyniniz üzerindeki gücünüzü sevecek ve bu gücü kullanmanın bir sürü yolunu bulacaksınız.

Hareket Planı

İŞİNİZE YARAYAN BİR PLAN OLUŞTURMAK

Her uzun yolculuğun ilk adımla başladığını duymuşsunuzdur ama hepimiz işlerin bundan daha karmaşık olduğunu da biliriz. İlk adımdan önce doğru yöne adım atmak için doğru bir yol seçmeniz gerekir. İlk adımdan sonra çamur ne kadar derin olursa olsun, ikinci adımı atmanın yolunu bulmak zorundasınız. 45 adımı tamamlamak için öncelikle inanacağınız bir hareket planı gerekli. İnşa etmek istediğiniz ilk mutlu alışkanlığı, başlayacağınız günü ve adımlarınızı kolaylaştıracak araçları seçmelisiniz. Bu ve devamındaki bölüm bu seçimleri yapmanızda yardımcı olacak.

EGZERSİZ: KENDİNİZE VERDİĞİNİZ SÖZÜ TUTMAK İÇİN ZAMAN ÇİZELGESİ

Yeni bir alışkanlık seçmekle ilgili bu bölümü okumayı bitir
(tarih)

Mutsuzluk yerine mutluluğu seçmekle ilgili gelecek bölümü okumayı bitir (tarih)

Adımlarımı kolaylaştıracak araçlarla ilgili son bölümü okumayı bitir (tarih)

KARŞILAŞACAĞINIZ İÇSEL ÇATIŞMALARIN ÜSTESİNDEN GELMEK

Mutlu bir kimyasalı tetiklemek için plan yaptığınızda başka bir mutlu kimyasalı hafife aldığınızı görebilirsiniz. Daha fazla serotonin ararken oksitosini tehdit olarak görebilirsiniz. Oksitosin arayışında olduğunuzdaysa serotonin gerilemiş gibi gelebilir. Dopamini ararken başka bir yoldan gitmek için daha az enerjiniz kalır. Ve her çeşit arayışta bir şekilde kortizol tetiklenebilir. İlk adımı atmadan önce mükemmel bir plan yapmanız iyi olur ama o mükemmele hiçbir zaman ulaşılmaz. Mutlu alışkanlığınıza doğru giden yolda bazı şeylerden vazgeçmek durumundasınızdır.

Neyse ki beyniniz bazı şeylerden vazgeçmeye uygundur:

- ◆ Bir köpek kemiğini gömmek için birden fazla nokta içerisinden sadece birini seçer.
- ◆ Bir fil burnunun dikine mi gideceğini yoksa sürüsünü mü takip edeceğini seçmek zorundadır.
- ◆ Bir aslan tek başına avlanmak ile avını kaptırabileceği sürü arkadaşlarıyla avlanmak arasında seçim yapar.

Siz de tıpkı bu hayvanlar gibi mükemmel olmayan seçenekler arasında gider gelirsiniz. Eksilere ve kusurlara takılırsanız söz vermek zorlaşır. Hayatın kaçınılmaz ödünlerine yakından bakalım. Onları şimdi düşünün ve böylece yeni alışkanlığınıza güvenle yaklaşın.

Kısa Vade ve Uzun Vade

Anlık ödüllerle gelecekte bekleyeceğimiz ödülleri sürekli tartarız. Sigara içmeye karar verirsiniz, anlık bir ödül için uzun vadedekinden vazgeçmiş olursunuz. Partiye gitmeye karar verirsiniz farklı tür ödüllere ulaşırsınız. Evde kalmayı tercih ederseniz de sahip olacağınız ödüller bambaşka olacaktır. Bu ödülleri mükemmel şekilde öngöremeyiz ama daha iyi öngörüler daha iyi ödüller getirir.

İyi öngörülerde bulunmak için iyi bilgiyi seçebilmeniz gerekir. Fakat bilgiyi kazara oluşmuş devrelere güvenerek ayıklama eğilimimiz var. Bu ayıklama alışkanlığını değiştirsek kısa ve uzun vadedeki ödüller konusunda yeni ödün verme şekilleri geliştirebiliriz. Mesela ezilen tarafta zavallı bir kurban olduğunuzu düşünüyorsanız seçimlerinizin gücünü görmezden gelirsiniz. Hareketlerinizin sonuçları olduğuna inanırsanız bu sonuçlarla ilgili ihtiyacınız olan bilgiyi bulursunuz. Böylece daha büyük ödül getiren değiş tokuşlar yaparsınız.

Bilinen ve Bilinmeyen

Bildiğimize duyduğumuz güveni bilmediğimizin vaadine karşı her zaman tercih ederiz. Bazen bildiğimize takılır kalırız, ta ki kesin görünen bir alternatif bulana kadar. Ve bazen de kesin gibi görünen bir alternatifle risk alırız. Bir kere seçtikten sonra seçimimizin eksilerini yakından görür ama diğer seçeneğin sonuçlarını da asla bilemeyiz. Bu yüzden kendi seçimlerimizin sonucunda öfkeye kapılmak kolaydır.

Bunun yerine karar verme yeteneğinize değer vermeyi öğrenebilirsiniz. Belirsizlik kaçınılmazdır, bu yüzden kaçırduğumuz en ideal seçimler dolayısıyla kendinizi yargılamanın faydası yoktur. Kararlarınızdan ders almak yerine onları savunmanız gerektiğini söylemiyorum. Fakat kararlarınıza sürekli saldırırsanız tam bir kesinlik olmadan karar vermeyi öğrenemezsiniz. Belirsizlik yaşama yeteneğinizi kutlayın ve böylece seçeneklerinizi genişletin.

Birey ve Grup

Bir gruba ait olduğunuzda iyi hissedersiniz ama kendi başınıza olduğunuzda da iyi hissedersiniz. İkisine de sahip olmak güzel olurdu ama bu gerçekçi bir beklenti değil. Acı dolu seçimler her yerde ve genellikle ne kaçırdığımıza odaklanarak durumu kötüleştiriyoruz. Grup içinde olduğunuzda bağımsızlığınızı özlersiniz. Birey olma dürtünüzü takip ettiğinizdeyse grup içinde olmanın güvenini özlersiniz. Her seçeneğin kötü yanına odaklandığınızda mutsuz kimyasallar salgılanır. Bunu yerine ânın faydalarına odaklanabilirsiniz – grup içindeyken grubun, yalnız olduğunuzda da bireyselliğinizin tadını çıkarın.

Sahip olduğunuzun değerini bilmek zordur, çünkü zihin daima sahip olmadığının peşine düşer. Grup desteğine sahipken kişisel ilgili alanlarınıza odaklanmayı istemek doğaldır. Aynı şekilde kendi yolunuza gittiğinizde sosyal bağların kaybı için endişelenmek de. Hepsini bir arada isteriz ama ödün vermek insan olmanın bir parçasıdır. Bundan kaçmak yerine bunu yönetebilme yeteneğinizle gurur duyun.

Özgür İrade ve Bağımlılık

Hayvanat bahçesinde yaşayan bir hayvan olsaydınız vahşi hayvanlara özenir ve kaçmak isterdiniz. Vahşi bir hayvan olsaydınız çaba harcamadan yemek yiyebilmek için hayvanat bahçesine girebilirdiniz. Gönüllü olarak çalıştığım hayvanat bahçesinde çoğu zaman hayvanlar gizlice girer ve nadiren kaçar. İhtiyaçlarınızı kendinizin karşılaması bazen yük gibi gelebilir ama ihtiyaçlarınız konusunda başkalarına bağımlıysanız mutlu kimyasalları kaçırabilirsiniz. Çünkü mutlu kimyasallar ihtiyaçlarınızı karşılama eylemiyle harekete geçer.

Vahşi bir hayvan karnını doyurmak, eş bulmak ve yavrusunu avcılardan korumak için mücadele verdiği için stres altındadır. Bunun eskilerde kaldığını zannetsek de ihtiyaçlarımızı karşılamak streslidir. Beynimiz bunun için gelişmiştir ve yükten kaçmak onu mutlu etmez. Sizi başka biri gözetsin isteyebilirsiniz ama gerçekten

ihtiyaçlarınızı karşılamamanın yükünden kaçarsanız kendinizi şaşırıcı bir şekilde mutsuz bulursunuz. Size verilenleri yetersiz bulur ve hayatınızı stresle doldurursunuz. Size bakanları bırakmaktan korksanız da onların yanında kendinizi sıkışmış hissedersiniz ve kendi ihtiyaçlarınızı karşıladığınız bir hayatı özlersiniz.

Seçim öyle öfke vericidir ki bazen insanlar hayvanat bahçesinde yaşamayı yeğler, yani korunmayı ve yönlendirilmeyi isterler. Kötü hissettiklerinde nedenini bilmez ve hayvanat bahçesi görevlisini suçlarlar. Baskın oldukları herkese içerler, liderlerine ve geçimlerini sağlayanlara düşmanlık beslerler. Daha güçlü buldukları bu kimseleri aşağı çekerek kişisel bir güç hissederler. Fakat bu alışkanlık başkalarını sorumlu tuttuğunuzda kaybettiğiniz gücü geri getirmesin. Bunun yerine ihtiyaçlarınızı karşılamamanın keyfine varın. Adımlarınızı seçmeyi yük olarak görmek yerine özgürlüğünüzü kutlayın.

EGZERSİZ: SİZİN VERDİĞİNİZ ÖDÜNLER NELER?

Mutluluğa giden mükemmel bir yol yok. Yeni yollar oluşturdukça bazı konulardan vazgeçmeniz gerekecek. İlk devrenizi inşa etmeye kalkıştığınızda karşılaşılabileceğiniz seçenekleri yazın.

Kısa Vade ve Uzun Vade

Bilinen ve Bilinmeyen

Birey ve Grup

Özgür İrade ve Bağımlılık

SEÇİMİN YÜKÜ

Mutlu kimyasallara giden belli bir yol yoktur. Sadece başka bir şeyi elde etme beketisiyle bir şeyleri riske attığınız kararlar zinciri vardır.

“İyi kararlar” ve “kötü kararlar” demek sanki yolların en doğrusu varmış gibi bir izlenim yaratır. Doğru bir yola inanıyorsanız hayatınızı varolmayan ideal bir hayalle kıyaslırsınız. Bu da iyi bir hayatın ortasında olsanız bile hayal kırıklıklarına odaklanmanıza sebep olur ve yanlış yolda olduğunuz izlenimini verir. Bunun yerine her zaman iniş ve çıkışlarınızın olacağını, çünkü beyninizin daima ödül arayacağını ve acıdan kaçacağını kabul edin.

İki iyi seçeneğiniz varsa kaçırduğunuz seçenek için pişmanlığa kapılır, elinizdeki mutluluğu es geçebilir ve çok fazla kortizol salgılayabilirsiniz. Seçim yapmak öyle bir yüküdür ki bazen insanlar bu yükü başkalarına devretmeye yatkın olur. Bu taktik ulaşamadığınız şeyler yüzünden yakındığınızda oluşan kortizolu azaltmaz ama başkalarını suçlayarak kendinize duyduğunuz öfkeyi sakınleştirir.

Bir alternatif var. Hayatı, tek bir doğru çözümle en iyi sonuca ulaşabileceğiniz bir şey olarak düşünmek yerine çeşitli ödünlerden oluştuğunu düşünebilirsiniz. Zor zamanlar kaçınılmazdır ama kendi hayatınızın en iyi sonuç verecek ödünlerini en iyi siz bilirsiniz.

Beyniniz hayatta kalmak için denemeye devam edecek. Elinizdeki şeyin hep olacağını düşünecek ve daha fazlası için yollar arayacak: daha fazla ödül (dopamin), daha fazla güvenlik (endorfin), daha fazla sosyal destek (oksitosin), daha fazla saygı (serotonin). Daha fazlasını aramak risklidir. Beyniniz sürekli şunun birazından verip diğerinden almak konusunda karar vermeye çalışır.

Karar verdiğinizde de beklediğiniz sonuca ulaşamayabilirsiniz. Öfke sizi başkalarını suçlamaya itebilir ama seçimin yükünü kendiniz taşıdığınızda daha fazla mutlu kimyasal elde edeceksiniz.

EGZERSİZ: HANGİ YENİ ALIŞKANLIĞI SEÇMELİYİM?

Beynimi yeni ve mutlu bir alışkanlık edinmek için eğiteceğim. Yeni davranış ya da düşünce alışkanlığım şu olacak:

İçimden gelmese bile bu alışkanlığı 45 gün boyunca tekrar edeceğim ve tek bir gün dahi kaçırırsam birinci günden yeniden başlayacağım. Yeni adımlar attıkça bir şeylerden uzaklaşıyor gibi hissedebilirim ama yeni ödüle giden yolda bazı şeylerden vazgeçmeyi göze alabilirim.

Mutluluğa Giden Engelleri Aşmak

NEDEN MUTSUZLUKTA TAKILI KALIRIZ?

45 gün boyunca günde birkaç dakika çabayla mutlu olacaksınız neden yapmayasınız ki? Bu bölüm mutsuz alışkanlıklara takılı kaldığınızda beyninizde neler olduğunu açıklıyor. Bu alışkanlıkların nedenlerini ve sebep oldukları kısırdöngüleri fark edeceksiniz. Mutsuzluğu seçmekteki kendinize özgü yolun farkına vardığınızda sizi mutluluğa götürecek alternatif seçimler yapabilirsiniz.

NEDEN #1: “STANDARTLARIMI DÜŞÜREMEM.”

“Neden küçük şeylerle mutlu olmam gerekiyor?” diye sorabilirsiniz. “Benim büyük beklentilerim var.” Büyük başarılarda büyük salgılamalar hissettiğiniz için bunların sizi mutlu edeceğini düşünmeniz doğal. Fakat büyük işler başaranlar mutlu olmayabilir. Büyük başarılar mutluluğu garanti etmez. Hiçbir şey garanti etmez. Fakat ihtiyaçlarınızı karşılamak için yeni yollar aramanın yararı olabilir.

Günümüz kültüründe insanlar, yüksek standartların herkes için olduğunu savunuyor. “Dünyayı kurtarma”dan mutlu olamayacaklarında ısrar ediyorlar. Hatta bir başka insan ya da hayvan acı çekerken mutlu olmayı ahlaki bile bulmuyorlar. Fakat dünyada daima acı olacak. İnsanlık tarihi boyunca birilerinin mutlu olması ahlak dışı mıydı? Hayır. Bu sadece beynin sözel tarafının, memeli beynin mutlu kimyasalların peşine kurnazca düşmesini açıklama çabası. İçinizdeki memelinin daha fazlasını isteme güdüsünü kabul etmezseniz, öfkenize kulağa hoş gelen açıklamalar bulursunuz. Fakat mutsuzluğunuzu yüksek ahlaka bağlamak size nörokimyasal bir huzur sağlamaz.

Mutluluğun birkaç şanslı kişinin elinde olduğu ve diğerlerinin haksız yere bundan mahrum olduğu sanısına kapılabilirsiniz. Mutluluğu acı çekerek kazanabileceğinizi düşünebilirsiniz. Bu bir an için işe yarar, üstünlük hissi size serotonin salgılatır ve elde ettiğiniz güvenle oksitosin salgılersınız. Bu da sizi mutlu kimyasal salgılamak için acı çekmeye itebilir. Acı size bir önem hissi verir ve ortak acılar sosyal bağlar inşa eder. Fakat iyi hisler kısa sürede geçer, daha fazlası için daha fazla acı çekmeniz gerekir gibi görünür. Kısırdöngü çok açıktır. Sahip olduğunuz mutluluğu kaybetmemek için acıdan vazgeçemezsiniz. Acı çekmenin, memeli beyninizin sizi daha önce ödüllendirdiği için kurduğu bir devre olduğunu fark etmezsiniz. Mutluluğu başkalarından çalan kötü biri olduğunuzu bile düşünebilirsiniz.

Dünyanın yüksek standartlarınıza ulaşmasını beklerken öfkelenebilirsiniz ve bu konuda rahatlamamanızın yolu kötü bir alışkanlık edinmek olabilir. Dünyadaki kusurlara dikkat çekerek kötü bir alışkanlığı aklayabilirsiniz. Mesela kendinizi şunu söylerken bulabilirsiniz: “Dünyanın şu haline bakınca neden içmeyeyim / madde kullanmayayım / sağlıksız beslenmeyeyim / zina yapmayayım / borca batmayayım / insanlara öfke duymayayım ki?” Kötü alışkanlıklar yaşamınızın odağında olunca daha çok acı sebebi bularak alışkanlığı sürdürürsünüz. Bu kısırdöngü genellikle “yüksek standart” zihniyetinin genel sonucudur.

Mutlulukla ilgili ideal bir tablonuz varsa, ona asla ulaşamayacaksınız. Fakat dünyanın sizin idealize ettiğiniz beklentilerinizi

karşılacağı günü beklemek yerine küçük şeylerle mutlu olmakta özgürsünüz.

İyi niyetli insanlar çoğunlukla farkında olmadan acı çeker. Öğretmenler ve ebeveynler öğrencileri gerçekçi olmayan beklentilere teşvik ederek acı çekmelerine neden olurlar. Öğrencilerden birisini gelecekte cumhurbaşkanı olması ya da olimpiyatlarda başarı kazanması konusunda teşvik ederseniz, sınıfın çoğu öfke duyacaktır. Onun yerine öğrencilere cumhurbaşkanları ve olimpiyat şampiyonları da dahil herkesin nörokimyasal iniş çıkışları olduğunu ve bununla başa çıkmaları gerektiğini öğretmek daha faydalıdır. Öğrenciler görkemli büyük amaçlar yerine dilbilgisi, matematik, kendini yönetme alışkanlıkları gibi ihtiyaçlarını karşılayan becerileri öğrenmekte daha iyidir. Becerilere odaklanmak “standartları düşürmek” değildir.

“Yüksek standart” kulağa hoş gelir ama soyut bir idealin peşinde koşmak acı ve öfkeyle yaşama mazereti olabilir. Yüksek standartlar eğer gerçekçi bir zeminde uzlaşmazsanız gerçekten standartlarınızı düşürmeyi gerektirebilir. Hayati ihtiyaçlarınızı karşılamak beyninizin şimdiye kadar yapabildiği bir şey ve bu size iyi hissettirir.

KENDİNİZE ODAKLANIN

Başka insanların acılarından kendinizi sorumlu tutamazsınız. Kendi acılarınız için de başkalarını sorumlu tutamazsınız. Diğer insanlar mutlu kimyasallarını sahip oldukları devrelerle yönetiyor ve siz de sahip olduğunuz devrelerle mutlu kimyasallarınızı yönetiyorsunuz.

NEDEN #2: “BUNU YAPMAK ZORUNDA OLMAMALIYIM.”

“Başkaları bazı şeyleri 45 gün boyunca tekrar etmeden de mutlu olabiliyor. Ben neden yapmak zorundayım?” diyor olabilirsiniz.

Belki de şimdiden gerekenden fazlasını yaptığınızı ve dünyanın geri kalanının kendine düşen kısmı yapmasının zamanının geldiğini düşünüyorsunuz. Size borçlu olunduğunu düşünüyor ve kendinizi mutlu etmek için neden “canınızı dişinize takmanız gerektiğine” anlam veremiyorsunuzdur. Doğru olduğunu düşündüğünüz şey için canınızı dişinize taktığınızda mutlu olacaksınız.

Bazı insanlar onlara borçlu olanlarla hesaplaşmanın mutluluk getirebileceğine inanır. Hayata böyle baktığınızda aldatıldığınızı düşünebilir ve fikrinize katılan birilerini hemen bulabilirsiniz. Ne yazık ki bu taktik sizi gerçekten mutlu edecek şeyler için adım atmaktan alıkoyar.

Birileri çaba göstermeden bir konuyu kavrarken kendilerinin bu kadar çok çalışmasını adaletsiz bulduklarını söyleyen öğrencileri sıkça duyarım. Diyet yapanlar da bazı insanların hiç uğraşmadan zayıf kalmasından yakınır. Mutluluğun başkalarına hiç çaba göstermeden geldiğine inanırsanız, bunun üzerine çalışmanızın adil olmadığını düşünürsünüz. Hayatın size yanlış yaptığını düşünürseniz bir başka kurabiyenin, içkinin, hapın ya da somurtmanın hakkınız olduğuna inanırsınız. Tüm bu yaşadıklarınızdan sonra niye kendinizi daha fazla yıpratarsınız ki? Bu bir kısırdöngüdür. Bu, en sevdiğiniz teselli ödülü için kendinize hata yapılmış gibi hissetmeye devam etmektir.

Başkalarının sizden şanslı olduğuna inanmak kolaydır. Biz memeliler doğal olarak kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. Fakat başka insanların hayatlarının içindeki hikâyeyi asla gerçekten bilemeyiz. Bilseydik bile, bu bizi mutlu etmezdi. Başka hayatların çetelesini tutmak sizi kendi mutlu kimyasallarınızı tetikleyecek şeyler yapmaktan alıkoyar.

Sürekli hata ararsanız karşınızda duran doğruları bile göremezsiniz. Fakat yine de bu zihniyet şaşırtıcı derecede yaygındır. Bu düşünce şeklini gençken edinirsiniz. Öğretmenlerinizi dünyanın kötü gidişi hakkında kompozisyonlar yazarak memnun eder, kendilerini tükenmiş hisseden ebeveynlerinizi aynalarsınız.

Bazı insanlar kendilerini mutlu etme deneyimini hiç yaşamamıştır, çünkü başkalarının onları mutlu etme sorumluluğunu aldığı bir dünyada büyümüşlerdir. Bazı ebeveynler kendilerini hiç

mutlu etmez ve çocuklarını mutlu etmek için yaşarlar. Onların çocukları başkalarının onları mutlu etmesini bekler ve bir nesil daha kendilerini memnun etmeyi öğrenmek yerine, mutsuzluğu başarısızlık işareti olarak görmeyi öğrenmiş olur.

Kendi mutsuzluğunuz için başkalarını suçlamak bırakılması zor bir alışkanlıktır, çünkü anlık ödülleri vardır:

- ◆ Fark edilen adaletsizliğe karşı savaştığınız için kendinizi önemli hissedersiniz (serotonin).
- ◆ Benzer şekilde tükenmiş insanlarla bağlantı kurduğunuzu hissedersiniz (oksitosin).
- ◆ Payınıza düşen mutluluğun yanlış dağıtıldığına dair kanıt arayıp bulduğunuzda heyecan hissedersiniz (dopamin).
- ◆ Hatta tükenmişliğin kanıtı olarak fiziksel acıya yer açarak endorfini bile tetikleyebilirsiniz. Hatalı hissederek mutluluk arayışı devresi kurmaya devam edersiniz.

Bozuk saat bile günde iki defa doğruyu gösterir. Payınıza düşen mutluluğun yanlış bir şekilde hak etmeyenlere dağıtıldığına dair kanıt ararsanız kesinlikle bulursunuz. Fakat bu sizi sadece bir an için mutlu eder, ardından daha fazla kanıt aramanız gerekir. Mutluluğunuzun “başkaları”nda olduğuna inandığınız sürece onu yaratmak için gerekeni yapmazsınız.

Yeni mutlu devreler kurmaya karar verdiyseniz altı hafta sonra en mutlu insan siz olabilirsiniz. Ama olmamanız gerektiğini düşünürseniz bunu yapamazsınız. Başkalarının bunu bedavaya elde ettiğini düşünürseniz kendinizi mutluluktan mahrum etmiş olursunuz.

NEDEN #3: “KENDİ MUTLULUĞUNA ODAKLANMAK BENCİLLİKTİR.”

Çoğu insan mutluluğu, birilerinin kazancı ve başkalarının kaybı olarak görür. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak birilerinin diğerlerinin mutluluğunu aldığını düşünürler. Annem öfke içinde yerleri silerken, o işi bana yaptırıyor olsa mutlu olacağını düşünürdü. Ben de

dizlerimin üzerine eğilir ve “bencil” olarak damgalanmak yerine yerleri silerdim. Fakat bu annemi mutlu etmezdi. Bu benim için büyük bir dersti. Kendimi onun derdine ortak olmak zorunda hissederdim, tıpkı batan bir gemiyle birlikte batan kaptan gibi. Fakat onun gemisinin kaptanı olmadığımı öğrendim. Ben ancak kendimin kaptanı olabilirdim.

Geçmişe baktığımda annemin bir arkadaş aradığını görüyorum. Yerleri silmeden duramıyordu ve bu zindanda kendisine arkadaş istiyordu. “Toplum” tarafından buna zorlanmıyordu. Bu yıllar önce edindiği bir alışkanlıktı ve hayatta kalmasını destekliyor görünüyordu. Onu mutlu etmeye çalışıyordum ama hiçbir şey işe yaramıyordu. Bunun yerine kendimi mutlu etmeye odaklansaydım beni bencillikle suçlardı ama bunun mutsuz olmaktan daha iyi olduğuna karar verdim.

Mutlu kimyasallarınızı tetiklemeye başladığınızda başkalarını bunlardan mahrum etmiyorsunuz. Her yetişkin, mutluluk yolculuğunda kendi seçimlerini yapabilir. Elbette yan etkilerin sorumluluğunu aldığı ve çocuklarının mutsuzluğu pahasına mutlu olmaktan kendini alıkoyduğu sürece. Kendi mutluluğunuzu diğerlerine kıyasla ikinci plana atmanız gerekmiyor. Elbette ortak hedeflerde uzlaşmak isteyeceksiniz ama ne zaman ve nasıl uzlaşacağınızı belirler ve bunun sonuçlarıyla yaşarsınız. Birisi kendi yaşamsal ihtiyaçlarına karşılık sizinkini ikinci plana atmanızı istiyorsa bunu kabul etmek zorunda değilsiniz. Siz de başkalarının kendi mutluluklarını ikinci plana atmasını bekliyorsanız başka bir plana ihtiyacınız vardır.

Mutluluğun kendinizi diğer insanlara büyük bir özveriyle adanmaktan geldiğini duymuşsunuzdur. Bu kulağa hoş gelir, çünkü beyniniz ödül beklentisiyle motive olur. Eğer kendinizi başkalarına adarsanız bundan ödül beklersiniz. Ödül gelmezse kötü hissedersiniz. Kendinizi çok kötü hissedebilirsiniz ve ödül beklentisinin farkında olmazsanız bunun nedenini bile anlamazsınız. Dünyaya iyilik katmak isterken mutsuzluk katabilirsiniz. Aslında kendi doğal “bencil” dürtüleriniz konusunda gerçekçi olarak dünyaya yardım edebilirsiniz. Çoğu insan bunu yapmayı reddeder, bu yüzden de dünya, kendi özverilerine inanan ve bencilliği yüzünden dünyaya öfke duyan umutsuz insanlarla doludur.

DİĞERLERİ İÇİN “İYİ HİSSETME” ÖRNEĞİ OLUN

Kendinize iyi hissetme izni verdiğinizde bu başkalarına da faydalı olur. Onların ayna nöronları harekete geçer ve mutluluk ateşlenir. Fakat başkalarının iyiliği için kendinizi mutlu edemezsiniz. Beyin böyle çalışmaz, o size odaklanır. Mutlu kimyasallarınızı kendi ihtiyaçlarınız için harekete geçirmelisiniz.

Başkalarını kurtarmanın da mutlu kimyasalları tetiklediği gerçeği karışıklık yaratır:

- ◆ Kurtarışınız saygı görürse serotonin salgılanır.
- ◆ Başkalarının gücüne katılırsanız oksitosin salgılanır.
- ◆ Hedefler koyup onlara ulaşırsanız dopamin salgılanır.

Fakat bu salınımlar kısa sürede biter ve yeniden iyi hissetmek için başkalarını yeniden kurtarmanız gerekir. Kurtarıcıların çoğu, iyilik değil kötülükte bulunurken de çabalarında ısrar eder. Başkaları için çaba harcarken yok saydığınız zararlı sonuçları doğurabilirsiniz, çünkü kurtarıcı olmanın bencil ödülüne ihtiyaç duyar-sınız. Oysaki mutluluğa giden yeni yollar bularak dünyaya daha büyük bir iyilik yapabilirsiniz.

Her beyin diğerlerinden ayrı olarak kendisine ait bir iyilik duygusu oluşturur. Beyin bunu yapmak üzere gelişmiştir. Kendi nörokimyanızla yalnız olmak rahatsızlık verebilir ve kişi bu rahatsızlıktan başkalarının nörokimyasıyla meşgul olarak kaçınabilir. Bazen bu meşguliyet ödüllendirilir ve başkasının nörokimyasıyla daha fazla ilgilenerek daha iyi hissetmeyi isteyebilirsiniz. Başkalarının deneyimine kaçmak bir alışkanlık haline gelebilir. Başkalarının mutluluğunun sorumluluğunu aldığınızda ya da başkaları sizin mutluluğunuzun sorumluluğunu aldığında mutlu olacağınızı düşünürsünüz. Fakat beyniniz sizi neyin mutlu ettiğini arar. Mutlu

kimyasallarınız salgılanmıyorsa onları harekete geçirecek adımları ancak siz atabilirsiniz.

Mutlu olmaya karar verirsiniz kararlarınız yüzünden dikkat çekebilirsiniz. Bencillikle suçlanabilirsiniz, hatta bu suçlamalara maruz kalmamak için acı çekiyor gibi görünmeye çalışabilirsiniz. Bu gerçek bir problemdir, çünkü sosyal ilişkiler genellikle ortak acılar üzerine kurulur. Çoğu insan çocukların, hayvanların ve hatta dünyanın çektiği acıya odaklanır. Çocuklara, hayvanlara ve dünyaya yardım etmek elbette güzeldir ama bu ortak acı genellikle bir işe yaramaz. Bu sadece bencil ihtiyaçları karşılamamanın bir başka yoludur. Ortak acıya katılmadığınızda insanlar size dudak bükebilir. Geçmişte insanlar ortak inanç sistemine katılmadığında işkence görüyor ve öldürülüyorlardı. Günümüzde mutluluk getirdiği düşünülen bir alışkanlığa katılmadığımızda küçümseniyoruz. Neyse ki küçümsenmek pek de büyük bir ceza değil.

Başkalarının acıları için üzölmek ve mümkünse onlara yardım etmek mantıklı. Fakat beyniniz sizin kendi iyiliğinize odaklanır. Kendi ihtiyaçlarınızın farkında olmak diğerlerini yargılamak ve görmemek anlamına gelmez. Onları kendi ihtiyaçlarından sorumlu yetişkinler olarak görüp saygı duyarsınız. Önce kendi oksijen maskenizi takıyorsunuz, tıpkı uçakta söyledikleri gibi. Mutluluğunuzu başkalarının ellerine bırakırsanız sonuç kısır döngü olur. Hayatınızın kontrolünü almak en gerçek seçimdir. Başkalarınınkini kontrol edemez ya da onlardan sizinkini yönetmelerini bekleyemezsiniz.

NEDEN #4: “KENDİMİ EN KÖTÜSÜNE HAZIRLAMALIYIM.”

Kendinize mutlu olma izni verirsiniz gardınızı indirmiş mi olursunuz? Mutluluk, gardınızı indirmenize ve işler kötü gittiğinde avantajınızı kaybetmenize mi sebep olur? Mutsuzluk sizi hayatta kalmaya daha mı yatkın kılar?

Hayır. Olası tehlikelere karşı gözünüzü açmak doğaldır ama tanıdık tehditlere odaklanmak sizi yenilerinden korumaz. Yani

kendinizi dünyadan gelecek yeni ve beklenmedik bilgilere açtığınızda daha güvende olursunuz. Tecrübe ettiğiniz bir tehdide hazırlıklı olmak aslında sadece yenisiyle değiştirebileceğiniz eski bir alışkanlıktır.

Tanıdık tehditleri gözden geçirdiğinizi fark etmeyebilirsiniz. Dünyadaki iyiliğe kendinizi açma niyetinde olabilirsiniz. Fakat kulaklarınıza ve gözlerinize ulaştığında onu görmezden geliyor olabilirsiniz, çünkü algınız geçmişteki ödülleri ve acı bilgilerle sınırlı. Bilinçli olarak dikkatinizi onlardan uzaklaştırmalısınız ve yeni tehditlere, fırsatlara dikkat vermelisiniz. Fakat bu odak değiştirme yaşamsal bir tehdit gibi görünebilir, çünkü beyniniz geçmişteki ödülleri ve acıyı yaşamla bir tutar. Bu yüzden insanlar eski tehditlere odaklanma eğilimindedir.

Yeni devreler inşa ederken bir şeylerin ters gittiği duygusuna kapılabilirsiniz. Bu, eski büyük yollarınızın sizi kendine çekme çabasıdır. Kriz hissi veren patlamalardan uzak durun ve iyi şeylere odaklanın. 45 gün içinde yeni bir otoban kurmuş olacaksınız. Dünyada, olası facialardan daha kötü şeyler olduğunu göreceksiniz. Belki de tanıdığınız herkes felaket hazırlığında gibi görünecek ve dünyada yapayalnız hissedeceksiniz. Fakat yine de bunu seçme gücünüz var.

Hepimiz kısa süre için mutlu kimyasallar salgılayan bir beyne sahibiz, bu yüzden süre bittiğinde düşüşü de yaşamak zorundayız. Bu düşüş gerçekleştiğinde tehlikeleri fark etmek, mutsuz kimyasallar salgılamak, hazırlık yapmak ve döngüyü yeniden başlatmak kolaydır. En kötüsünü beklemek kolaydır. Bu kısır döngüyü dikkatinizi başka yere vererek bir anda bitirebilirsiniz. Başta berbat hissedebilirsiniz ve sosyal müttefikleriniz kriz halindeyken “bir şey yap” hissine karşı koymak zor olabilir. Fakat o ânı kurtaracaksınız ve bir sonraki, ardından daha sonraki anlarda felaketi düşünmeyi reddedeceksiniz. Nihayetinde olumlu beklentilerle doldurmaya yetecek kadar büyük bir boşluk yaratacaksınız. Böylece mutlu bir devre dikkatinizi çekmeye yetecek kadar büyüyecektir.

Korteksiniz aradığı bilgiyi bulmakta beceriklidir. Dünyadaki iyiyi aramazsanız kolayca dikkatinizden kaçır. Gözleriniz iyiyi aradığında dikkatinizi boşa harcıyor ve gözünüzü hedeften

ayırıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Ama kötü şeyler genellikle öngörülemez ve zihinsel kuşatma sizi yıpratır. Mutluluk, mutsuzluğa göre, sizi yoldaki tümseklere daha iyi hazırlayan bir süspansiyondur.

ŞUNU UNUTMAYIN

İşler ters gittiğinde, "Mutsuz olsam bunu engellemiş olabilir miydim?" diye kendinize sorun.

NEDEN #5: "YAPAMAYACAĞIM."

Ya yeni bir devre kurmaya çalışır ve başarısız olursanız? Bu korkunç bir düşüncedir ve denemekten vazgeçerek bu düşünceden tamamen kurtulabilirsiniz.

45 gün, başarısızlık beklentiniz varsa yatırım yapmak için uzun bir süredir. Kimse berbat edeceğini düşünerek 45 gün harcamak istemez. Başarısızlığı düşünmek kolaydır, çünkü beyniniz o yollarda ustadır. Yeni bir alışkanlığı oluşturmak kolay olsaydı zaten onu yapıyor olurdunuz. Sonuçla ilgili bir şey düşünmeden başlamak mücadelenin ta kendisidir.

Mücadeleyi kolaylaştırmanın yolu bir sonraki küçük adıma odaklanmak. Eğer geçmişte başarısız olduysanız bu tek adımı atmayı umut edebilirsiniz. Başarıyı umut etmek kendinize ve başkalarına yalan söylemek değildir, başarının doğası hakkında dürüst olmak demektir.

Hayal kırıklığı her zaman yaşanabilir. Doğru adımdan emin olana kadar adım atmaktan kaçınırsanız kendinizi büyük ölçüde sınırlandırmış olursunuz. Bunun yerine tamamen öngörülemeyen bir yolda yanlışlığı da bir adım olarak kabul edebilirsiniz. Hata, yetersizlik göstergesi değildir. Ustalaşmadan önce keşfedilmesi gereken bir alana adım attığınızın işaretidir.

Başarısızlık, geçmişteki başarısızlıklarla oluşturulmuş devreleri

tetikler ve bu da küçük hayal kırıklıklarına elektrik gönderir. Devre kurma programınızın ilk gününde şimdiye dek yanlış yaptığınız her şeyin hayaletini çağırabilir. Bu da ikinci günün büyük bir adım olduğunu hissettirir. Ama ikinci gün vazgeçerseniz başarısızlık devreniz güçlenir. Bu kısır döngüyü bitirmek için, kötü hissettiğinizde bile söz verdiğiniz adımı atmalısınız. Kendinize, başarmış gibi hissetmiyorken ve tek yaptığınız söylemekken bile, “Başardım!” deyin. Başta sahte gelebilir ama ısrar ederseniz başarı devreniz başarısızlık devreniz kadar gerçek hissettirecek.

Elbette ortada hiçbir şey yokken kendi sırtını sıvazlayan kandırılmış birisi olmak istemezsiniz. Ama halihazırda kendinize boşuna yükleniyor da olabilirsiniz. Geçmişteki deneyimlerle oluşan kazalar yeni devreler kurulana kadar sizi belirleyecek. Her adımla ya yeni bir devre inşa edersiniz ya da eskisini güçlendirirsiniz.

NEDEN #6: “BU KADAR SORUNLU BİR TOPLUMDA KİM MUTLU OLABİLİR Kİ?”

Üniversite hocalarım bana mutsuzluk için “sistem”i suçlamayı öğretti. Sorunları “toplum”la ilişkilendirdiğimde beni övdüler. Bu ilişkiyi sorgulamanın sert küçümsemelere neden olduğunu öğrendim. “Hiç anlamayan” o insan olmak istemedim ve “anladım”. Hatta gelecek nesile “toplumumuzu” suçlamayı öğreten bir üniversite hocası bile oldum. Sistemi yok etmenin herkesi mutlu edeceğine ikna olmamış olsam da çenemi kapalı tuttum.

Ama bu anlayışa uymayan gerçekliklerle –biyolojik, tarihi ve kişisel gerçeklikler– karşılaştım ve herkesin uzlaştığı hayatın dışında bir hayata gücüm yetecek şekilde büyüdüm. Ve insan doğasının 1960’ların şarkılarından öğrendiğim şeylerden daha karmaşık bir şey olduğu gerçeğiyle yüzleştim.

Mesela sisteme duyduğumuz öfkenin başka kültürlerde ve zamanlarda da yaygın olduğunu öğrendim. Genellikle başka zaman ve mekânlarda daha kötüydü ama bilinmiyordu. Ayrıca diğer kültürlerin ve dönemlerin mutsuzluğundan bahsetmek görünüşte gerçeğin peşindeki düşünce liderlerinin tepkisine neden olabiliyor.

BİLGİ GÜÇTÜR

Mutlu kimyasallarınız azaldığında dünyada bir şeyler ters gidiyormuş gibi görünür. Yine yükseleceklerini bilmek işe yarar. Böylece dünyadaki hatalar yerine mutlu kimyasallara giden yolda bir sonraki adımınıza odaklanabilirsiniz.

Daha iyi bir dünyanın sizi her zaman mutlu edebileceğini hayal edebilirsiniz. Aslında daha iyi bir dünyayı düşünmek bile mutlu kimyasallarınızı tetikler. Günümüz dünyasının kusurlarını çözdüğünüzü düşünmek daha yüksek bir hormon salınımına sebep olur. Ve ortak tehdidi paylaşan insanlarla bağ kurmak daha fazla mutlu hormon demektir. Bu kimyasallar sizin olmayan bir dünyaya odaklanmanıza sebep olan bir devre kurar. Böyle bir dünya olsa bile sürekli mutluluk getirmez. Kendi gerçekliğinizden nefret ederek hayali beslersiniz. Bu bir kısırdöngüdür çünkü kulüp üyeliğinin devamı için dünyadaki kötülüğe odaklanmanız gerekir.

“Kişisel olan politiktir” lafı ben gençken popüler bir slogandı. Feministler kişisel sorunların siyasi başarısızlıklardan kaynaklandığını ve bu yüzden siyasi hareketle çözülebileceği fikrini yayıyordu. Ben hayatımın büyük bir kısmında bu görüşle çevriliydim. Fakat tecrübem bana siyasi olanın kişisel olduğunu öğretti. Kişisel hayatlarımızın iniş çıkışları o kadar rahatsız edici ki siyasi düzenin bunu bizim yerimize çözebileceğini zannediyoruz.

Öfkelerinizden soyut kurumları suçlu tutarsanız, böylece tanıdığınız insanları suçlamamış olursunuz. Bu sizi kısa vadede ailenizde ve arkadaşlarınızla çatışma yaşamaktan korur. Fakat dikkatiniz “bir adam”la hayali bir çatışma içinde olduğunda etten kemikten insanlarla işleri asla çöremezsiniz.

Ben mutsuzluğu izleyerek büyüdüm ve çocuklarımin aynı şekilde büyümemesi için elimden geleni yapmak istedim. Her ne kadar çevremdekiler gibi sorunlarımdan “toplum”u suçlu tutmak istesem de mutsuzluğun diğer gerçek sebeplerini göz ardı etmek

istememedim. Beni sürüden ayıracak olsa bile noktaları birleştirme riskini göze aldım. Primatların daima iyi geçinmediğini gördüm. Siyasi öfkenin bu sürtüşmeleri çözme yolu olduğunu düşünüyor-sanız hayal kırıklığına uğrarsınız. Kendi ihtiyaçlarını karşılama-dan önce toplumun değişmesi gerektiğini söyleyen insanlar hayal kırıklığına uğrar. Ben çocuklarımdan kendi nörokimyasal iniş çıkışlarını yönetmelerini istedim. Ve çocuklarımin bunu yapmasını istiyorsam önce kendim bu beceriyi geliştirmeliydim.

Böylece kaçınılmaz insan öfkesiyle yüzleştim. Her beyin kendini dünyanın merkezi zanneder. Aslında yedi milyar insandan sadece birisidir. Her beyin hayati tehlikeleri düşündüğünde panikler ama yine de bir gün öleceğiniz ve dünyanın sızsız de dönmeye devam edeceği gerçeğiyle yaşamak durumundasınızdır. Bu sert gerçekler daima mutsuz hormonları tetikler. Hiçbir sosyal düzen sizi onlardan korumaz. Kötü hislerden sistemi sorumlu tutmak ve düzelmesini beklemek nörokimyasal iniş çıkışlarınızı yönetme becerinizi oluşturmaktan sizi alıkoyar. Ve düşüşleriniz için dışınızdaki güçleri suçlamaya devam ederseniz, kendi içsel düzeninizle barış sağlamayı öğrenemezsiniz. Her beyin huzuru ya da suçlamayı seçmekte özgürdür.

Suçlamayı seçen insanlarla sıklıkla karşılaşırım. “Toplum zararlı gıdalar yemeyi bırakana kadar” zararlı şeyler yemeyi sürdürürler. “Toplum onları utandırmayı bırakana kadar” utanmış hissederler. “Toplumun geleceği belirledikçe” gelecek için endişelenmeye devam ederler. Kendilerini iyi hissetmezler, çünkü “toplum hastadır”, herkes değişmedikçe kendilerinin de değişmeyeceğine inanırlar. Beyninizin sorumlusu olarak toplumu tayin ederseniz kendinizi güçsüz kılarırsınız. Kendi mutluluğunuzdan siz sorumlu olursanız güçlü hissedersiniz.

Hayatı bir sistem başarısızlığı olarak görmek madde bağımlılığına benzer: Başlamak kolaydır, bitirmek zordur. Öğretmenleriniz “sistemi” eleştirdiğinizde sizi övüyorsa ve öğrenmek yerine bu döngüyü sürdürerek göze girebileceğinizi fark ettiyseniz bunu bağımlılık haline getirirsiniz. Sisteme karşı duyduğunuz öfkeyle bir gruba kabul edildiğinizi fark edersiniz. Bu düşünce alışkanlığını kariyerinize zarar vermemek ve yıllarca emek verdiğiniz kişisel

ilişkileri sürdürmek için devam ettirirsiniz. “Sisteme” olan düşmanlığı sorgularsanız “kendinizi beğenmiş” olduğunuz söylenebilir. Kendi mutluluğunuzun sorumluluğunu aldığınızda “imtiyazlı” olduğunuzu düşünebilirler. Kendi mutsuzluklarından sizi bile sorumlu tutabilirler. Fakat hâlâ bir seçeneğiniz var. Geçmiş yüz-yıllardan gelen çığlıkları tekrar edebilir ya da kendi memeli dürtülerinizin peşinden gider ve bu seçimden memnun olabilirsiniz.

Sistemin sizi mutlu edebileceği inancından kurtulduğunuzda bunu kendiniz yapmak durumunda kalırsınız. Gerçekten sinirini-ze dokunan insanlarla baş etmek yerine soyut ve felsefi kavramlarla çatışmak daha kolaydır. Sistemi düzeltmek daha eğlenceli ve kendinizi düzeltmekten daha hakkaniyetli görünebilir. Fakat içindeki memeliyi fark ettiğinizde aslında sorunun sizde olmadığını görürsünüz. Siz de memelilerin içinde yalnızca bir memelisiniz.

Elbette dünyadaki zamanınızın kısıtlı olduğu ve dünyanın merkezi olmadığınız gerçeğine takılır durursunuz. Beyniniz “bir şey yap” diye bağırır. Yapabileceğiniz şeylerden biri aynı şekilde hissedenlere katılmak ve “sesinizin duyulmasını talep etmek” olabilir. Fakat kamu kuruluşlarının bu derin insani beklenti-uy- masını beklerseniz hayal kırıklığına uğrarsınız. Ölümlü oluşunuz hâlâ ağır geldiği için “bir şey yap” hissi devam eder. Beyninizi anlayarak kendinizi bu düşüncelerden kurtarabilirsiniz.

NEDEN #7: “ŞU OLDUĞUNDA MUTLU OLACAĞIM...”

Belli bir noktaya ulaştığınızda mutlu olacağınızı düşünmek doğaldır. Ben bir koşuyu bitirdiğimde, torunlarım iyi bir okula girdiğinde, ya da AIDS’e çare bulunduğu mutlu olacağım. Fakat hedeflerim iki tarafı keskin kılıçlara benziyor. Bir adım yaklaştığımda mutlu kimyasalları tetiklerken, her engelde de mutsuz kimyasalları tetikliyorlar. Her düşüşün sonunda hedefe doğru aceleyle atılırsanız kısırdöngü başlar. Mutlu kimyasallarınızı yönetirken çeşitli araçlara sahip olsanız iyi olur.

Hedefinize yaklaşmak iyi hisleri tetikler, çünkü beyniniz onu hayatta kalmayla ilişkilendirir. Tabii ki bilardo şampiyonu ya da

komedi ustası olmasanız da hayatta kalacağınızı biliyorsunuz. Ama kortizol tetiklendikten sonra farklı hissedersiniz. Ancak bilinçli olarak hedefinize odaklamayı başarırsanız “bir şey yap” hissi dağılır. Kendinize vazgeçmeyeceğinizi söyleyebilirsiniz. Ya da değişimi yaratabilmenin ne kadar iyi hissettireceğini hayal edebilirsiniz.

Ama bu önemli kilometre taşına ulaştığınızda o his devam etmez. Kısa zamanda kortizol o veya bu şekilde tetiklenir. Ona yine bildiğiniz yolla karşılık verirsiniz: başka bir hedefe odaklanarak.

İnsanlar genellikle böyle beklentiler içinde olmaya “toplum” tarafından zorlandıklarını söyler. Başkalarının seçimlerini nasıl belirlediğini görürler ama kendilerini görmezler. “Dünyada bir iz bırakma” dürtüsü doğaldır. Bu toplumumuzdan bile eskidir ve para yahut güç isteğinden daha derindir. Beyniniz bir miras bırakmak ister ve bunun için sınırlı bir vaktiniz vardır. Aciliyet hissiniz gerçektir. Aciliyet hissiyle baş etmek için araçlara ihtiyacımız vardır, çünkü bu his çok güçlüdür ve mutlu kimyasallara giden tek bir yolunuz varsa kötü döngüler oluşur.

Hedefe giden tek bir yol olduğunu düşündüğünüzde geri kalan her şey engelmış gibi görünür. Diğerleri, bedeniniz, hatta kurallar ve kanunlar bile engel olarak görünür. Hayat bir yürüyen merdiven gibi gelir ve eğer yukarı çıkmıyorsa bozuk olduğunu düşünürsünüz. 45 gün boyunca farklı bir şey yapmaya istekliyeseniz, kendinizi yürüyen merdivenden kurtarabilirsiniz. Bir hedefi diğeriyle kolayca değiştirmeyin. Bunun yerine birkaç tatmin kaynağı bulabileceğiniz alışkanlıklar oluşturun. Yeni devreleriniz her an mutlu kimyasalları tetiklemeyebilir ama zorlandığınızda hissettiğiniz kortizol salınımını yönetmenize yardımcı olur.

Haberleri izlediğinizde yürüyen merdiven fikrinden kaçınmanız zor olur. Haberleri takip etmek devrelerinizi fazlasıyla ilgi çeken insanlarla doldurur. Ayna nöronlarınız harekete geçer ve onların elit çevresinde yer aldığınızda daima mutlu olacağınız duygusunu edinirsiniz. Tabii ki sosyal üstünlüğünüzü artırdığınızda her zaman mutlu olmayacağınızı bilirdiniz ama onu nerede bulacağınızı da bilemezsiniz. Böylece hayalinizdeki merdivende daha yüksekte olsanız daha mutlu olacağınıza inanarak yaşamınızı geçirebilirsiniz.

Memelilerde varolan statü dürtünüzle barışmak bir alternatif. Bu dürtüden nefret etmek herkesten ve kendinizden nefret etmenize de yol açar. Kabul edin ve enerjinizi farklı yollarda harcama yeteneğinizi takdir edin.

EGZERSİZ: ENGELLERİNİZİ BULMAK VE ONLARI ELEMELER

Bu düşüncelerin sizi mutluluktan mahrum etmesine izin veriyor musunuz? Nasıl?

Standartlarımı düşüremem.

Bunu yapmak zorunda olmamalıyım.

Kendi mutluluğuna odaklanmak benciliktir.

Kendimi en kötüsüne hazırlamalayım.

Yapamayacağım.

Bu kadar sorunlu bir toplumda kim mutlu olabilir ki?

Şu olduğunda mutlu olacağım...

MUTLULUĞU SEÇİN

Hayat deneyiminizle oluşan karmaşık sinir ağının tek ustası sizsiniz. Hangi davranışların ve düşüncelerin sizin için iyi olduğuna siz karar verirsiniz. Mutsuz kimyasallarınız salgılandığında o elektriği başka bir yöne kaydırarak gücünüz var. Bu yeni bir düşüncenin oluşması için alan yaratır. Başta bu bir elektrik kaçağı gibi gelebilir ama devam ettiğinizde yeni ve mutlu bir alışkanlık oluşur. Bu yeni alışkanlığı akılcıca seçin.

EGZERSİZ: BAŞLAMA TARİHİNİZ NE OLSUN?

Şu tarihte başlayarak:

Seçtiğim düşünce ya da davranış alışkanlığını 45 gün boyunca her gün tekrar edeceğim. Parkta yürüyormuşum ya da çamurda debeleniyormuşum gibi hissettirse de bunun için enerji yaratacağım. Bir gün bile kaçırırsam, 45. güne ulaşana kadar birinci günden başlayacağım.

Daima Sizinle Olan Araçlara Güvenin

BEYNİNİZ İÇİN DEVRE ÇALIŞMASI

Beyniniz bir sürü devre kurma aracıyla donanımlıdır. İşler zorlaştığında bu içindeki donanımlara güvenebilirsiniz. Doğru yaptığınızda bile bir şeylerin ters gittiğini hissederseniz, bu araçlar yanınızda olacak. Bu bölümün devamında yol bulma araçlarını göreceksiniz. Onlar, yol tam olarak bitene kadar yeni yolda kalmanıza yardımcı olacak. Eski yolun rahatlığı sizi çektiğinde onlara sadık kalmak için yeni yöntemler düşünün.

AYNA

İstedığınız alışkanlıklara sahip insanları aynalayın. Yaratmak istediğiniz alışkanlığa sahip birilerini bulun ve onları izleyin. Ayna nöronlarınız çalışmaya başlayacak ve yeni devrelerinizi aydınlatacaktır. Hiç çalışmayan nöronların ataletinin üstesinden böylece gelebilirsiniz.

Başkalarını taklit etmek tuhaf olabilir ama dünya ihtiyacınız olan davranışa sahip bir sürü insanla dolu. Belki size örnek olmaktan hoşlanırlar. Öyle değilse de, onlara söylemeden aynalaya bilirsiniz. Alışkanlıklarının bilinçli olarak farkında olmayabilirler.

Aynaladığınız kişinin kötü alışkanlıklarının da olması sizi şaşırtabilir. Unutmayın, bu aynalama bir tür cerrahi işlem: Aynalamayı sadece belli ve küçük parçalar halinde kullanıyorsunuz. Başka bir insanın yargılama sistemini kendinizinkinin yerine koymuyorsunuz. Sadece kendinize ait sebeplerle bir davranışı modelliyorsunuz.

DENGE

Beyniniz o dört mutlu kimyasalın hepsini birden ister. Bazılarında diğerlerinden daha iyi olabilirsiniz ve iyi olduğunuz bir alanda yeniden düzenleme projesi seçmek daha çekicidir. Bu, ilk devre oluşturma projeniz için iyi olabilir ama sonrasında beyninize ek-sik mutlu kimyasalları vermelisiniz. Bunun için bilinmez topraklara girmeniz gerekebilir ama ödül büyük olacaktır. Örneğin:

- ◆ Halihazırda bir “dopamin insanı”ysanız yani hedefler koyuyorsanız ve onlara ulaşmakta iyiyseniz, başka bir mutlu kimyasalla çalışarak kendiniz için daha fazlasını yapabilirsiniz.
- ◆ Halihazırda bir “oksitosin insanı”ysanız yani sosyal bağlarda iyiyseniz, emeğinizi farklı bir alana yatırarak daha büyük sonuçlar elde edebilirsiniz.
- ◆ Eğer bir “serotonin insanı”ysanız yani insanların saygısını kazanmakta başarılıysanız, diğer mutlu kimyasal devreleri geliştirerek ilerleyebilirsiniz.
- ◆ “Endorfin insanı” olma eğilimindeyseniz yani acıyı yönetmekte iyiyseniz, başka bir yere odaklanmaktan faydalana bilirsiniz.

Bir yerine birkaç mutlu kimyasalın peşine düşerseniz hangisini kaçırdığınızı bilemezsiniz. Çünkü mutlu olduğunuzda nasıl mutlu olduğunuzun ayırına varamazsınız. Bu yüzden dört mutlu

kimyasalın her biriyle bir proje deneyin. Bu kolay olmaz ama sonrasında beyniniz size teşekkür edecek.

İyi haber şu ki az miktarda nörokimyasal kaybı çok yol kat ettirir. Büyük sonuçlar hissetmek için devasa değişimler yapmanıza gerek yok. Beyniniz daha önce gidilmeyen sinir yolunu seçtiğiniz için sizi ödüllendirir. Fakat ânında mutlu kimyasal üretmez. Bu altyapıyı inşa etmek için zaman yatırımı yapmanız gerekir.

DENGENİN FARKLI TÜRLERİ

Nörokimyanızı dengelemek “iş ve hayat dengesi”ne benzemez. İşte çok zaman harcamanın diğer ihtiyaçları ihmal etmeye neden olduğu doğrudur. Fakat boş zamanlarınızda da aynı devreleri çalıştırmak için işten ayrılırsanız, nörokimyasal dengeyi kuramazsınız. Evinizi, işinizi yönettiğiniz gibi yönetirseniz, boş zamanlarınız sizi mutlu etmez. Bu, bir vejetaryenin yeni bir sebzeyle ya da bir atletin yeni bir sporla denge bulmaya çalışması gibidir. Yeni yerler keşfedene kadar, tanıdık alanlarda ödülü aramaya devam edersiniz.

EKLEME

Daha önce geliştirdiğiniz mutlu bir devrenin kökleri üzerine yeni bir dal ekleyebilirsiniz. Lise aşklarıyla buluşan yaşlı insanlar, eski kökler üzerine yeni dallar ekler. Çocukken sevdiğiniz bir hobiye dönmek ya da hobinizi kariyere dönüştürmek yine iyi bilinen ekleme başarılarıdır. Varolan bir ağaca dallar eklemek yepyeni mutlu devreler kurmanın zorluğunun üstesinden gelmek için iyi bir yoldur.

Akademiden emekli olduğumda bilim fuarlarında jürilik yapmaya başladım. Eski alışkanlıklarımın bu yeni uzantısını sevdim. Saygı duyduğum çocuklarla tanıştım ve hepsi profesyonel bir gözün işlerine bakmasından coşku duyuyordu. Ayrıca renk sevgimi

zor şeyleri eğlenceli hale getirmekte kullanmayı öğrendim. Slaytlı bir sunum ya da bülten hazırladığımda renk kullanmaktan zevk alıyorum. Önemsiz görünse de biraz baharat yemeği daima zenginleştirir.

Ekleme yapmak nörokimyasallarınızı dengelemekte de iyi bir yoldur. Sevdiğiniz bir aktiviteye ekleme yaparak sizin için zor olan bir mutlu kimyasalı tetikleyebilirsiniz. Mesele fotoğrafı seviyorsanız, belli bir kareyi arayıp bulduğunuzda dopamin salgılersınız. Fotoğrafları başkalarıyla paylaştığınızda oksitosin, fotoğraflarınızla sergiye katıldığınızda serotonin salgılersınız. Partileri seven bir insansanız, zaten oksitosin salgılıyorsunuzdur. Yeni mutlu kimyasal yolları varolan köklerin üzerine oluşturmak daha kolay olur.

ENERJİ

Beyninizin sınırlı bir enerjisi vardır. Onu egzersiz, uyku ve iyi beslenmeyle geliştirebilirsiniz ama yine de sınırlıdır. Yeni davranışlar sandığınızdan daha fazla enerji harcamanıza sebep olur. 45 gün süren yeniden düzenleme projesine sadık olduğunuzda bu enerjiyi mümkün kılersınız. Günlük görevinizi yapmadan enerjiniz biterse, onu bırakmak için sebepler bulacaksınız. Bu yüzden yeni alışkanlığınızı 45 gün boyunca, başka bir önceliği ihmal etmeniz gerekse bile, en öncelikli şey haline getirin.

Enerji konusunda emin olmanın bir yolu, yeni alışkanlığınızı sabah ilk iş olarak planlamak olabilir. Mümkünse sizi zorlayan yeni davranışınızdan hemen önce ya da sonra eğlenceli bir şeyler yapın. Gerekirse gün ortasında en sevdiğiniz dizinin tekrarını izleyin. Yeni nöronları harekete geçirmek sandığınızdan daha çok enerji harcamanıza sebep olur ve bu enerjiyi mümkün kılmanın yolu planlama yapmaktan geçer.

Zihinsel enerji fiziksel enerjiye benzer. Glikoza bağlıdır ve ekildiğinde yerine koymak zaman alır. Zihinsel enerjiniz azaldığında dürtülere kolayca yenik düşersiniz. Bazı uzmanlar zihinsel gücünüzü artırmak için şeker yemeyi önerir. Bu uzun vadede açıkça yanlış bir taktiktir. Üstelik hayatınızı etkileyecek bir sınava şeker

götürmenin kısa vadede faydası olmasına rağmen. Glikoz alışkanlığı anlık bir güç hissi yaratsa da, kelimenin tam anlamıyla yaşamınızı tehdit eder. 45 gün boyunca zihinsel enerjinizi sağlamanın başka yollarına ihtiyacınız var.

MİRAS

Sahip olduğunuz DNA ile ilgili herhangi bir şey mutlu kimyasalları tetikler. İnsanlık tarihinin büyük bir kısmında çocuklar plansız dünyaya geldi, kırklı yaşlara kadar hayatta kaldıysanız torunlarınızı gördünüz. Hayatta kalma olasılığınızı artıran her şey onları mutlu etti. İşler değişti ve bırakacağınız mirasınızın farklı yolları keşfediliyor. Bazı insanlar atalarını araştırır, diğerleri aile geleneklerini korumaya çalışır. Bunu bilinçli olarak genlerinizle ilişkilendirmezsiniz. Ama mutlu kimyasallarınız bireysel varlığınızı ve hayatta kalışınızı sürdürdüğünüzde salgılanır. Yeğeninize pizza ısmarladığınızda bile içinizdeki memelinin genlerini hayatta tutma çabası desteklenmiş olur. Genlerin bir önemi olmadığını söyleyebilirsiniz ama beyninizin genler işe dahil olduğunda ilginç bir şekilde canlanır.

Memeli beyninizin aile mirası arayışını tatmin etmenin sonsuz yolu vardır. Örgü kulübünüzde uygulanacak yeni bir ilmek icat edebilirsiniz. Spor salonunda yeni bir egzersiz aleti tasarlayabilirsiniz. Köşedeki dükkânda adınızın verildiği bir içecek bulabilirsiniz. Mantıklı bir açıklaması olması gerekmiyor. Sizden bir parçanın yaşayabilir hale gelmesi tuhaf bir şekilde mutlu kimyasalları tetiklemede etkilidir.

Aile mirası dürtüsünü sizin olmasa bile başka çocuklarla ilişkilendirmek de işe yarar. Kendi çocuklarınız varsa onlarla yaşanan her dakika bu duyguya hizmet eder. Ben bunu oğlumun okulu kapalı olduğunda fark ettim. Tüm aileler okulsuz günlerden şikâyet ediyordu ve itiraf etmeliyim ki benim de o günlerde çalışmam gerekiyordu. Sonra bunu bir armağan olarak görmeyi öğrendim: çocuklarıma yatırım yapmak için fazladan bir şans. Bunu bir yük olarak görmek delilik olmalıydı.

EĞLENCE

Bir şeyi eğlenceli hale getirdiğinizde onu tekrar yapmak kolaylaşır. Ben dil öğrenmeyi seyahat ederek ve film izleyerek eğlenceli hale getirdim. Bazıları da yabancı bir sevgiliyle birlikte olarak dil öğrenirler.

Yetişkinlerin yeni devreler kuramamasının bir sebebi de eğlencenin gücünü görmezden gelmeleri. Yeni davranışınızda eğlenceli bir taraf bulun ve kendinizi eski eğlencelerin kötü yanlarından kurtarın. Bazen eğlenceli olmayan şeyler de yapmamız gerekebilir. Fakat bir işte eğlenceli bir yön bulmak, yolu oluşturacak kadar ısrar etmenize yardımcı olur.

Eğlence aynı zamanda enerjiyi de yönetme aracıdır. Çok zor bir şeyle uğraşıyorsam, işin ortasında eğlenceli bir mola veririm. Her akşam eğlenceye zaman ayırırım ki ertesi gün zorluklarla baş edebileyim. Eğlence zamanımı ölüm ve ayrılık filmleri izleyerek boşa harcamam. Uzun kuyrukların olduğu ve gürültülü lokantalarda zaman geçirip dolu bir mideyle yatağa gitmem. Eğlence konusunda seçiciyimdir, çünkü enerjim en değerli kaynağım.

PARÇALAR

Beyniniz işleri daima parçalara ayırır, çünkü bir anda ancak birkaç girdiyi işleyebilir. Çoğu zaman bu parçalama taktiğini fark etmeyiz ama bizi zorlayan şeyleri parçalara bölerek daha baş edilebilir hale getirebiliriz. Tanıdığım bir bisikletçi tırmanacağı dağı zihnen çeyreklere bölerek dağın tepesine ulaşıyor. Dikkatini bir sonraki parçaya veriyor ve ulaştığında zihnen kutlama yapıyor. Bu mantıklı gelmeyebilir, çünkü dağın yüksekliği değişmiyor. Ama parçalara bölmek kendinizi kandırmadan beynin iyi hissetmesini sağlıyor.

Bu numarayı bir bisikletçiden öğrendim ve kendi “dağım” olan garajdaki dağınıklık için denedim. Ne kadar işe yaradığına çok şaşırdım. Kocama ve bana çok zor geliyordu ama toplamak da istiyorduk. Kocama her gün on beş dakika yapmamızı ve geri kalanı ertesi güne bırakmamızı önerdim. On beş dakikalık parçalar olarak düşünmüştüm ama başladıktan sonra durmak istemedik.

Aşağıdan bakınca çok yüksek görünen dağınıklık dağını tırmanamazdık. Fakat önce kolay bir hedef belirleyince ve başarmayı umunca, iyi hisler bir sonraki ve daha sonraki adımları tetikledi. Olumlu beklentiler coşku dalgası yaratır.

YAPABİLDİĞİNLE TATMİN OLMAK

Beyinlerimiz tatmin edici çözümleri hızla bulmakta iyidir. Bazen ne yapmalıydık ne yapabiliirdik diye ideal olanı düşünürken çözümlerimizden pişmanlık duyarız. Hayatta en iyisini yapma isteği doğaldır ama sürekli en iyinin peşinde olursanız asla mutlu olamazsınız. En iyinin peşinde sürüklendiğimizde ve buna engel olamadığımızda 1978 Nobel Ekonomi Ödülü'nü hatırlıyorum. Yapabildiğinle tatmin olmanın, en iyinin peşinde olmaktan daha iyi olduğunun matematiksel kanıtıydı. Herbert Simon bize tatmin edici çözümlerin sonsuz analizlere zaman ayırmaktan daha iyi olduğunu gösterdi.

İyi iş çıkardığımda bile yetersiz hissetmenin bir yolunu bulabilirim. Tatlı bir bebek gördüğümde, çocuklarımın bebekliğinin hızla geçip gitmesinden kendimi sorumlu tutabilirim. Ve sonra en iyisini elde etmenin mümkün olmadığını kendime hatırlatırım ve böylece yapabildiğimle kendimi tatmin etmiş olurum.

Yani daha iyisini bulma umuduyla iyi park yerlerini kaçırmak yerine, tatmin edici bir yer bulup iyi hissederim. Tek başıma yürürken sıkıldığımda, arabayla daireler çizmek yerine yürüdüğüm için iyi hissederim. Tatmin edici çözümlere yöneldiğinizde araştırdığınıza değmeyecek bir şey için enerji harcamaktan kurtulursunuz.

PLANLAMAK

İhtiyaç duymadan önce yeni bir devre kurun. Örneğin eski sebzelerden sıkılmadan önce yenileri denemeye başlayın. Bir iyilik istemeden önce iyilik yapın. Emekli olup kırısmadan önce gurur duyacağınız bir şeyler yaratın. Bunları yapmak için fazla meşgul

olduğunuzu düşünebilirsiniz. Fakat mutlu kimyasalları bir kez tetikledikten sonra bunu yaptığınıza memnun olacaksınız. Mutlu kimyasalların yolunuza çıkmasını beklemek yerine siz “bir şey planlayın”.

Planlamak mutsuz kimyasallardan arınmanın da iyi bir yoludur. Tüm gün endişe etmek yerine dişinizi fırçalarken endişelenmeyi planlayın. Bu da yetmezse diş ipi kullanırken de endişelenmeyi planlayın. 45 gün sonra sonuçları seveceksiniz.

GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Eğer size bir enfeksiyondan kurtulmak için iki haftalık antibiyotik tedavisi verilseydi, henüz öngöremesiniz bile tedavinin başarısını gözünüzde canlandırırdınız. İlk günden tedavi olmadığınız için ikinci gün dozu iki katına çıkarmaz ya da kendinizi iyi hissettiğiniz için üçüncü gün tedaviyi bırakmazdınız. Görünür bir şekilde olmasa da iyileştiğinizi hayal edersiniz. Yeni sinir yolunuzun da bir görseli olsaydı iyi olurdu ama beyin hücrelerinizin geliştiğini gözünüzün önüne getirmek işinize yarayabilir.

Yeni yolunuzu bir kere oluştuktan sonra mutlu alışkanlığınız o kadar doğallaşacak ki, kötü hissetmek aklınıza bile gelmeyecek.

EGZERSİZ: YENİ ARAÇLARINIZI NASIL KULLANACAKSINIZ?

Yeni mutlu alışkanlığımı daha kolay hale getirmek için şu araçları kullanacağım:

BU ARAÇLAR BEYNİNİZİ EĞİTMEDE YARDIMCI OLACAK:

Ayna: Sahip olmak istediğiniz alışkanlığa sahip birisini bulun ve aynalayın.

Denge: Halihazırda iyi olduğunuz mutlu kimyasalları geliştirin.

Ekleme: Eski mutlu köklerin üzerine yeni mutlu devreler inşa edin.

Enerji: Enerjinizi zor mücadelelere saklayın.

Miras: İçinizdeki memeliyi memnun etmek için bireysel varlığınızı koruyun.

Eğlence: Yeni davranışınızda eğlenceli bir yön bulun ve tekrarlayın.

Parçalar: Zorlu görevleri daha küçük parçalara bölün.

Yapabildiğinizle tatmin olmak: En iyinin peşinde sonsuza kadar koşmak yerine tatmin edici bir çözüm daha iyi olabilir.

Planlamak: Yeni devrelerinizi oluşturmaya başlayın, böylece ihtiyacınız olduğunda hazır olurlar.

Gözünüzünde canlandırın: Sinir yollarınız görünmez olsalar da inşa ediliyorlar.

İYİYE İZİN VERİN

Korteksimiz döngülerden öğrenmeye programlıdır ve genellikle hatalarımızda döngüler ararız. Neyin yanlış gittiğine odaklanıp neyin doğru gittiğini kaçırabiliriz.

Hayvanlar hatalarının üzerinde durmaz. Peyniri alamayan fare aptal olduğunu düşünmeden yeniden dener. Her defasında

peyniri ilk seferde almayı beklemez. Sadece karnını doyurmaya çalışır.

Kertenkele hayata çok basit bir karar modeliyle yaklaşır: Kendinden büyük bir şey gördüğünde kaçır. Kendinden küçük bir şey gördüğünde onu yemeye çalışır. Kendi boyutlarında bir şey gördüğünde onunla çiftleşmeyi dener. Bu karar mekanizması birçok hataya da neden olur. Kertenkelenin bir sürü iniş çıkışı vardır. Ama hep çıkışta olmayı ummaz. Kendini aşağıda olduğu zamanlar için suçlamaz ve diğer kertenkelelerle kıyaslamaz.

Büyük bir beyin sorunu kendinde aramakta iyidir. Hatalardan ders almak erdemdir ama hata analizi yapma alışkanlığı iynin farkına varmamızı engelleyebilir. Dünyada neyin kötü gittiğine bu kadar odaklanırken neyin doğru gittiğini fark etmezsiniz.

Afrika'da bir yıl geçirdikten sonra neyin iyi gittiğini fark etmeye başladım. Ondan önce temiz tuvaletler benim için hep vardı. Fakat insanlık tarihinin büyük bir kısmında kanalizasyon sistemi yoktu. Sahip olduğumuz şeyler bizi mutlu etmiyor ama açık tuvalet kuyuları, mikrop dolu evler sizi mutsuz edebilir. Hata bulmak yerine belediyenin atık sistemini takdir etmeyi öğrendim.

Takdir etmeyi öğrenmeye Haiti'de, bir barajda pikniğe davet edildiğimde başladım. "Neden barajda piknik yapmak isteyelim ki?" diye sordum. Çünkü ben barajların manzarayı bozan bir şey olarak görüldüğü bir dünyada yaşıyordum. İş arkadaşım elektrik ve içme suyunun az olduğunu ve barajın kutlamaya değer görüldüğünü açıkladı. O günden itibaren ne zaman su kullansam, onu elde etmek için gerekenleri düşünürüm. Çay bardağımı yıkarken, Haitili kadınların başlarının üzerinde taşıdığı kaplardaki suyu hayal ederim. Sadece kusur bulmak yerine bu sistemlerin getirdiklerine değer veririm.

Çin'de geçirdiğim günlerde birçok kez masaja gittim. Dünyanın bir köşesinde kredi kartımı güvenli bir şekilde verip kıyafetlerimi çıkarabileceğim gerçeği beni hayrete düşürdü. Güven büyük bir başarı. İnsanlık tarihinin büyük bir kısmında köyünüzü terk etmek güvenli değildi. Yabancılar ceza olarak sizi öldürebilirdi, bu yüzden insanlar hayatları boyunca nadiren köylerini terk ederdi. Günümüzde yabancılar güvenle sırtınızı sıvazlayabiliyor. İşler

zaman zaman ters gidebilir ama buna odaklanırsanız iyi giden çoğu şeyi gözden kaçırabilirsiniz.

Seyahatlerimde böcekli, mikroplu ve kumlu gıdalar gördüm. Anlaşılamayan zehirlerden bahsetmiyorum bile. İnsanlığın büyük bir kısmında bunlar açlığa tercih ediliyordu. Bugün gıdalar olağanüstü derecede temiz. Yine de çoğu insan gıda sektörüne öfkeli ve sahip olduklarına bakmadan gıdayla ilgili riskler konusunda panikliyorlar.

Aynı şey sağlık için de geçerli. Sağlığımızla ilgili riskler konusundaki sonsuz bilgimiz, tıp alanındaki kusurlara odaklanmamıza ve başarıları gözden kaçırmamıza neden oluyor. Antibiyotikler olmasa bugün hayatta olamazdım. Bu yüzden ben doğmadan on yıl öncesine kadar var olmadıklarını öğrendiğimde şaşırdım. Çoğumuz hayatta oluşumuzu modern sağlık sistemine borçluyuz ve yine de insanlar neyin iyi olduğuna pek dikkat etmeden sağlık sistemine öfke duyuyor.

Dünyadaki kusurlara öfke duymak edinilmesi kolay bir alışkanlıktır. Pek çok insan bu becerisinden gurur duyar. Kendileri hakkında iyi hissetmelerini engelleyen bir kısırdöngü içinde olduklarını ve bunun kötüye odaklanmalarına sebep olduğunu bilmezler. Fakat hepimizin seçme şansı vardır.

BEKLENTİLER VE BİR KUTU ÇİKOLATA

Bir kutudan çikolata seçmek çok fazla hayal kırıklığı riski taşır. Yetmezmiş gibi, bir başkası sizin istediğiniz çikolatayı alabilir. Çikolatanın yoğun tadına varırken kendinizi kötü de hissedebilirsiniz. Hayalinizdeki çikolata ile sizi hayal kırıklığına uğratan çikolata arasındaki fark çok küçük olabilir ama siz bu farka odaklanırsınız.

Beyninizi sizi mutlu edecek beklentiler oluşturur ve dünyayı bu beklentiler penceresinden görür. Hikâyenin geri kalanını geçebilirsiniz, çünkü beyniniz daha önce işe yarayana odaklanmıştır.

Dünyayı ergenlikte oluşturulmuş bir mercekten görürüz, çünkü beyin o zaman oldukça esnektir. Bu mercek kaçınılmaz bir şekilde gerçek olmaktan uzaktır. Genç bir insan ödev yoksa ve

istediği saatte yatacaksa kendini dünyanın en yüksek yerinde gibi hissedebilir. Fakat ihtiyaçlarını kendisi karşılaması gerektiğinde evrenin efendisi gibi hissetmez ve neyin ters gittiğini merak eder.

Dünyada, patronunuzda, eşinizde, kültürünüzde ya da kendinizde bir şeylerin ters gittiğini düşünebilirsiniz. Gençlik beklentilerinizle gerçekliği kıyaslayan beyin devrelerinizi suçlamazsınız. Çünkü bu devreler siz fark etmeden işler.

Restoranda sipariş verdiği yemekten sürekli şikâyet eden bir arkadaşım var. Yemeği elbette kendisi seçiyor ama yemek geldikten sonra sanki bir sorun varmış gibi hissediyor. Diğer insanların siparişlerine gıptayla bakıyor. Onunlayken yemeğimden zevk almıyorum, bu yüzden artık onunla yemiyorum.

Öğrencilerin ders seçimi konusunda şikâyet ettiğini sıklıkla işitirim. Fakat aynı zamanda zorunlu derslerin zorunlu olmasından da yakınırılar. Seçim hakları olduğunda ona değer vermiyorlar ama hakları olmadığıda da yasını tutuyorlar.

Geçmişte yaşasaydınız kariyerinizi, inançlarınızı hatta cinsel partnerinizi seçmek konusunda özgür olmazdınız. Topluluk beklentilerine bağlı olurdunuz. Eşinizi, işinizi ve yaşamdaki diğer şeyleri seçme şansının size sonsuz mutluluk getireceğini hayal edersiniz. Fakat bu seçim haklarına sahip olduğunuzda da mutlu olmazsınız. Beyniniz hep daha fazlasını arıyor ve engellere odaklanıyor. Aslında sadece yapması gerekeni yapıyor.

Mutsuzluğun suçu sıklıkla “kötü seçimler”in üstüne atılır. Bu da bizi “iyi seçimler”in mümkün olduğuna götürür. Gerçek bundan daha karmaşıktır. Her seçimin artıları ve eksileri vardır. Seçtikten sonra eksileri yakından görme fırsatınız olur. Diğer seçeneği seçmiş olsaydınız her şeyin harika olacağını düşünmek kolaydır. Fakat tekrar seçim yapmak mümkün olsaydı, yine başka bir “kötü bir seçim”le öfkelenenecektiniz. Seçtiklerinizin iyi yanını görme alışkanlığı edinmedikçe hayatınızı seçimlerinizi suçlayarak geçirebilirsiniz. Ve “iyi bir seçim” bile sizi ancak çok kısa süre mutlu eder, çünkü mutlu kimyasallar kısa süreli salgılanır. Yani “iyi seçimler” yapmakla mücadele ederken, yapmamız gereken ilk seçim kendi mutlu kimyasallarımızı yönetmek olmalı.

Mutlu olmaya karar verirseniz beyniniz mutlu olacak şeyler

bulur. Yine de öfkeleriniz ve hayal kırıklıklarınız olacaktır ama kendinizi mutlu etmenin bir yolunu bulursunuz. Mutlu yollarınız kendi kendine ortaya çıkmıyorsa onları aydınlatmanın sağlıklı bir yolunu bulacaksınız.

Bunu şu anda yapabilirsiniz.

Kimse sizi durduramaz.

Kimse bunu sizin için yapamaz.

Ve siz de bir başkası için yapamazsınız.

Mutlu kimyasallarınız sürekli olarak salgılanamaz ve her an “yüksek” bir deneyim yaşamamız da gerekmez. Bir şeylerin ters gittiğini düşünmek yerine mutlu kimyasalların kaçınılmaz düşüşünü kabul edebilirsiniz. Bu inişleri sağlıklı alışkanlıklarla örtmek zorunda değilsiniz. İçinizdeki memeli sizi elinden gelen en iyi şekilde korumaya çalışıyor.

Atalarımızdan miras kalan beyni yönetmek kolay değil. Ve bu mücadele bize yaşamın hediyesi.

A

adrenalin 44

ağlamak 32, 43, 44, 71, 137, 138,
140

acı 42, 43, 66-71, 162, 163, 171-174

acı çekmek 162, 163

acı hafızası 62

acı deneyimi 62, 63

acının değeri 42, 43

acıyı örtme 42, 43

kendine zarar vermek 92

kortizol 61, 62

sosyal acı 43, 66-71, 171-174

afyon 43, 93

Akış 152

alarm 26, 28, 59, 60, 64, 67-69

alarm sistemi 45, 60, 82

alıcılar 117

alışkanlıklar

adım atmak 135, 168

başarmak 133, 146

çıtayı yükseltme 135, 136

dikkati dağıtmak 106, 197

dopamin 132-135

endorfin 137-139

eski alışkanlık 14, 106-108

hedef 134, 166

hüsran 105

iş 135

karşı koymak 28

kötü alışkanlık 14, 162, 179

mutluluk 13, 105, 132, 133, 147

oksitosin 141, 143

oluşturmak 28, 151

serotonin 145

yan etki 107-110

yaratmak 14, 105, 134, 177, 178

zorluk 151

alkol 28, 97, 107, 129, 130

araç, strateji 12, 69, 48, 54, 111,
121, 125, 127, 149, 154, 155,
174, 175, 178, 185, 186

aşk 30-34, 87, 91, 107, 114, 180

gelgit 33

hayatta kalma 30, 32, 33

kimyasal 30, 31

kortizol 30, 32

mutluluk 30

ayna nöronlar 37, 64, 67, 102, 119,
121, 124, 167, 175, 178
aynalama davranışı 37, 179, 186

B

bağ kurmak 17, 96, 97, 119, 127,
144, 172
bağlanmak 46, 48, 98
bağımlılık 71, 123, 157
bağımsızlık 68
başarı 133, 146, 185
başarısızlık 170
başkalarını suçlamak 14, 160, 165
beceriler
öğrenme 120, 121, 123-127
ustalaşmak 170
beklentiler
oluşturmak 85
gerçekler 80
risk 188
belirsizlik 96, 156
beyin
alışkanlık 13
boyut 47
budamak 115
eğitmek 130
hayatta kalma odaklı 15
kimyasal salgılamak 14, 16, 20, 22,
29, 34, 68, 76, 88, 117, 168,
169, 189
korteks 17, 18, 20-23, 25, 29, 56,
61, 67, 68, 78-80, 82, 117-119,
122, 123, 138, 169, 186
devre kurmak 110-131
limbik sistem 17, 18, 20-22, 29
sinir yolları 20, 64, 88
sinaps 113, 114, 116, 117
sinirsel rehberlik sistemi 23

sürünge beyini 21, 60, 61, 82
tamdıkk sinir yolu 23
yapı 17, 21
bilgi edinme 122
bilgi, güç 172
bireysellik 66, 157
boyun eğme 51
bölmek 135, 136, 183, 186

C

cins, cinsiyet 54, 127

Ç

çatışmaların üstesinden gelmek 155
çete 47, 95, 96
çocukluk
deneyim 16, 111, 124
devre 124, 126, 127
öğrenme 123, 124, 127

D

deneyimler
acı 63, 64
çocukluk 111
değişim 116
depolamak 21, 23, 115
devre kurmak 119
nöron 111, 113
denge
başarı 179
nörokimyasal 180, 181
tür 180
devreler
acayip devre 23
beyin için devre çalışması 178
dopamin 36, 37
eski devre 23, 24
hayatta kalma 119, 122

ilk devre 72
 kaynak 124
 kortizol 61, 62
 kurmak 24, 119, 127, 141, 145, 172
 miyelinli devre 111
 oksitosin 141, 143
 planlamak 184-186
 serotonin 57, 145
 dikkat 70, 72, 73, 83, 106, 107, 118, 119
 dikkat dağıtmak 106, 107
 dopamin
 alışkanlık 133-135
 “ara ve bul” mekanizması 39
 arayış 38
 devre 36, 37
 düşüş 88, 89
 gelgit 37
 hayatta kalma 37-39, 41, 87
 heyecan 89-91
 hüsrân 86-90
 ilk uçuş 88
 iyi his 35, 36, 39, 41, 87-90
 mutluluk 13, 16, 19, 30
 ödül 18, 36-41, 86, 88-91
 tetikleme 86-87, 133, 135
Downtown Abbey 102
 duygular
 alıcı 117
 sinir yolu inşa etme 14, 110
 sinaps oluşturmak 113, 114
 tekrar 125, 126, 129

E

egzersiz
 eğlenceli aktivite 139, 140
 endorfin 42, 92, 93

esneme 139
 rutini çeşitlendirmek 138
 eğlence 139-141, 183, 186
 ekleme yapmak 180, 181, 186
 engeller 161-177
 ergenlik 46, 74, 111, 112, 126-128, 188
 eroin 93
 etki 127, 128, 150, 151
 empati 67
 enerji 181-183, 186
 endorfin
 acıyı örtmek 42, 43
 adrenalin 44
 alışkanlık 137-139
 düşüş 92, 93
 egzersiz 42, 92, 93
 hüsrân 92
 iyi his 33
 mutluluk 13, 17, 18, 30
 tetikleme 43, 44
 vücudun iç sistemi 42, 43
 yapay endorfin yükselişi 93
 yükseliş 44, 92, 93, 138

F

fedakârlık 55

G

Game of Thrones 102
 gerçek 80, 81
 gözde canlandırmak 185, 186
 grup düşüncesi 47
 güven
 oksitosin 16-18, 30, 31, 45-50, 56, 78, 85, 88, 94-99, 121, 132, 141-144, 155, 159, 162, 165, 167, 179, 181

sosyal güven 31, 45, 50, 56, 95, 141
 temsili güven 141, 144
 güvenilirlik 143
 gurur 145, 146

H

hareket planı
 belirsizlik 156
 çatışma 155
 ödül 159
 ödün 155-159
 plan oluşturmak 134
 seçim 159
 somut eylem 134
 taktik 159
 hatıra
 acı hatıra 61, 62
 bağlantı kurmak 152
 güçlü hatıra 85
 ilk hatıra 85
 zihinsel enerji 181-183, 186
 hayatta kalma
 aşk 30, 32, 33
 dikkat 70, 75, 83, 118, 119
 dışı stratejileri 54
 dopamin 35-41, 87
 erkek stratejileri 54
 devre 119, 120
 geçmiş 62-64
 kortizol 82, 83, 87
 modern yaşam 62
 nesil farkları 63
 serotonin 51-56
 odaklanmak 14, 15
 beyin 15, 16
 güdü 18, 19, 46, 52, 162
 hedef, yaklaşmak, ulaşmak 174,
 175, 179

hedef koymak 136, 167, 179,
 hırpalanmış çocuk sendromu 96
 hüsrân
 başa çıkmak 104
 dopamin 86-90
 endorfin 92
 mutluluk 84, 85, 87, 89
 oksitosin 94-97
 serotonin 100, 102-105

I

*I, Mammal: Why Your Brain
 Links Status and Happiness,*
 (Ben, Memeli: Beyniniz
 Statü ve Mutluluğu Neden
 İlişkilendirir) 56

i

içinizdeki memeli
 fark etmek, anlamak 14, 174
 kimyasal 17, 18, 189
 miras 182, 186
 rehberlik sistemi 23
 sosyal konum 147
 ihanet 50, 95, 95, 141
 ilk uçuş 88
 işleri parçalara bölme 136, 183
 iyi alışkanlık, yaratmak 14, 28,
 105-108, 132, 134, 137, 141,
 143, 147, 148
 iyi hisler
 arayış 25
 aşk 33
 başarmak 19, 187
 dopamin 36, 41, 86-91
 endorfin 92
 kilometre taşı 175
 mutlu kimyasal 16-18

oksitosin 49
 örnek olmak 167
 serotonin 51, 52, 56
 tekrar 22
 tetikleme 16, 19, 22
 yan etki 27
 zaman yatırımı yapmak 180

K

kahkaha 43, 61, 137
 kendine odaklanmak 163, 165,
 166, 170
 kendine zarar vermek 92
 kendini düşünmeme 55
 keyif 16, 17, 86, 88, 125
 kırsırdöngü
 çıkmak 28
 mutluluğun kırsırdöngüsü 84, 85
 sebep olmak 25
 sık rastlanan kırsırdöngü 27
 kimyasallar
 mutlu kimyasal 13, 14, 16-20, 22,
 24-30, 33-35, 68, 75, 76, 84-89,
 93, 107, 108, 117, 121-127,
 129, 132, 133, 139, 151, 153,
 155, 157, 159, 160, 162-164,
 166-169, 172, 174, 175, 179-
 182, 185, 186, 189, 190
 mutsuz kimyasal 22, 27, 28, 58,
 78, 89, 93, 157, 169, 174, 177,
 185
 nörokimyasal 14, 16-19, 21, 22,
 30, 36, 45, 50, 57, 58, 62, 68,
 71, 77, 85, 104, 106, 114, 117,
 118, 121, 122, 141, 162, 163,
 173, 180, 181
 kimsesiz 68
 kodein 93

kokain 38
 kontrol 51, 148-151
 korteks 17, 18, 20-23, 25, 29, 56,
 61, 67, 68, 78-80, 82, 117-
 119, 122, 123, 138, 169, 186
 kortizol
 acı 60-62
 aşk 30, 32
 devre 61, 62
 durdurmak 62, 72, 73
 görev 61
 hayatta kalma 61, 62
 işe yaramak 61
 mutsuz 59
 tehdit 26
 tetiklemek 64, 69, 107, 150, 155,
 175
 uyarı sistemi 61, 82, 83
 kötü alışkanlık 14, 162, 179

L

limbik sistem 17, 18, 20-22, 29,
 117, 118

M

manevi bağ 47, 102
 Marlon Brando 101
 masaj 94, 144
 meyve 36-38
 Mihaly Csikszentmihalyi 152
 miras 182, 186
 miyelin 111-113
 morfin 42, 43, 93
 mutluluk
 alışkanlık 13, 14, 105-109, 132-
 152
 araç 179, 186
 aramak 24, 25, 27

aşk 30, 32-34
 döngü 24, 27-29, 84, 91, 107, 108
 engelleri aşmak 161
 gelgit 26
 hüsrân 87-89, 92, 95, 97, 103, 105
 keyif 17, 86, 88, 125
 kısrırdöngü 24, 27-29, 84, 91, 107
 kilometre taşı 175
 kimyasal 13, 14, 16-20, 24-30,
 33-35, 58, 122-127, 131-133,
 151, 153
 seçim yapmak 161, 166, 168, 169,
 173-175, 188, 189
 verimli döngüsü 107, 108
 yan etki 27

mutsuzluk
 başa çıkmak 104, 105
 kimyasal 22, 24, 27, 58, 59, 78, 93
 mutsuzluğu seçmek 161
 mutsuzluğun değeri 82
 müzik 152

N

neşe 43, 87, 140
 nörokimyasallar 22, 181
 nöronlar
 ayna nöron 37, 64, 67, 102, 119,
 121, 124, 167, 175, 178
 budamak 115
 çok sayıda nöron 122
 deneyim 111
 miyelinli nöron 111-113
 kullanım 111, 114, 116, 117
 sinaps 113-117

O

oksikodon 93
 oksitosin

bağ kurmak 17, 31, 46, 50
 bağlanmak 46-48
 güven 31, 45-50, 94-99
 güvenlik 45-48
 ihanet 50
 iyi his 48, 49
 masaj 94, 144
 devre 141, 143
 düşünüş 94-99
 hüsrân 94-97
 tetiklenmek 31, 46, 48, 49
 üreme 46

Rıhtımlar Üzerinde 101

Ö

ödülleri
 kısa vadeli 156
 sosyal ödül 37-39, 41, 69, 128,
 uzun vadeli 156
 ödünler 155, 158, 159
 öğrenme
 çocuklukta öğrenme 121, 123, 127
 geliştirmek 121
 insanın öğrenmesi 121
 sinirsel öğrenme 123
 sosyal öğrenme 126-128
 özgür irade 118, 157, 159

P

planlamak 185, 186
 popülerite 102

R

rehberlik sistemi 23
 risk 156, 159, 173, 188

S

seçim, seçim yapmak 28, 42, 68,

- 69, 88, 96, 97, 105, 136, 147, 151, 154-161, 166, 168, 173, 174, 175, 177, 189
- serotonin
- alışkanlık 148, 154
 - devre 57, 145
 - düşüşü 104
 - hayatta kalma 51-56, 58
 - hüsrânı 100, 103, 104
 - iyi hissetme 50-53, 55-57
 - mutluluk 16, 17, 58
 - tetikleme 51
 - üstünlük 50-58
- sinaps 113, 114, 116, 117
- sinir ağları 109-120
- sinir yolları
- deneyim 20-24
 - duygu 116, 120, 121, 129
 - inşa etmek 14, 18, 20, 23, 26, 64, 123, 186
 - kaçınmak 23
 - odaklanmak 29
 - sadık kalmak 153
 - tanıdık yol 23
 - tekrar 129-131
 - yaratmak 20, 22, 23
 - yeniden oluşturmak 129-131
- sinirsel öğrenme 123-126
- sinirsel rehber sistemi 23
- sosyal acı
- dikkat 69
 - fayda 69
 - örtme 43
 - sürü davranışı 65
- sosyal beceriler 120, 126, 127
- sosyal güven 31, 45, 50, 56, 95, 141
- sosyal konum 103, 147, 150
- sosyal ödül 37-39, 41, 69
- sosyal öğrenme 126-128
- sosyal önem 17, 52, 101, 146, 148
- sosyal üstünlük 32, 51-57, 103, 162
- spor sonrası mutluluk 42, 43
- standart 161, 163, 176
- statü
- arayış 103
 - arzu 73, 76
 - hayvan dünyası 74, 75
 - modern yaşam 62
- sürü davranışı 46, 65
- sürüngen beyni 20, 21
- Ş**
- şiddet 31, 69, 95, 96
- T**
- tanıdık yollar 23
- tehditler
- karşılık vermek 79, 118
 - kortizol 25, 26, 28, 30, 32, 41, 45, 50, 53, 55, 56, 59, 60, 62-64, 66-69, 71-74, 76, 78, 80, 89, 95, 107, 108, 114, 121, 137, 138, 144, 150, 155, 159, 175
 - şiddet tehditi 95
 - tanımlamak 73
- temsili güven 141
- tekrarın gücü 152
- tekrarlamak
- fayda 22, 152, 163, 164
 - his 128-131
 - iyi his için 19
 - sinaps oluşturmak 113, 114
 - sinir yolları oluşturmak 128-131
 - tekrardaki eğlence 183, 186
 - tekrarın gücü 152

Thomas Edison 90
Thomas Keller 86

U

uyum sağlamak 98
uyuşturucular
 afyon 43, 93
 eroin 93
 kodein 93
 kokain 38
 morfin 42, 43, 93
 oksikodon 93
yapay endorfin yükselişleri 93

Ü

üreme 46
üstünlük 32, 51-58, 162

Y

yapabildiğinden tatmin olmak 184,
 186
yenidoğan 46, 48, 71, 115, 127

Z

zafer 133, 136

MUTLU BEYİN

Mutluluk Hormonlarınızı Yönetin

Serotonin

Dopamin

Oksitosin

Endorfin

Hormonların hayatımızdaki yerinin farkında mıyız?

Serotonin, dopamin, oksitosin ve endorfin hormonlarının her biri ne işe yarıyor? Bu mutluluk kimyasallarını doğal yöntemlerle nasıl salgılayabiliriz? Stres hormonu olarak bilinen kortizolü alt edebilir miyiz? Alışkanlıkları değiştirmek neden bu kadar zor? Beyninizin nasıl çalıştığını öğrenmeye hazır mısınız?

California State Üniversitesi'nde öğretim görevlisi, Inner Mammal Enstitüsü'nün kurucusu Loretta Graziano Breuning, insan motivasyonu hakkındaki genel geçer kuramları reddediyor ve memeli beyni üstüne yaptığı çalışmalarıyla tanınıyor. İnsanların kendi hormonlarını tanıyarak ve içindeki memeliyi anlayarak mutluluğa ulaşabileceğine inanıyor.

Mutluluk... Dört beyin kimyasalından geliyor ve **Mutlu Beyin** size "mucize çözümler" yerine kalıcı bir eylem planı sunuyor. Kendinizi tanımanız ve 45 günde istediğiniz değişimi yaratmanızın yollarını gösteriyor.

İngilizceden çeviren

Ebrar Güldemler

