

İNSANLIĞIN MUTLULUKLA İLGİLİ HÜZÜNLÜ HİKAYESİ

İlker KÜÇÜKPARLAK*

Öz: Tarih boyunca mutluluk zamanın hâkim ontolojik paradigması içerisinden ele alınmıştır. Ortaçağ, aydınlanma ve 21. yüzyıl boyunca bireyin ve toplumun mutsuzluğunu açıklama biçimi değişmiş olsa da, bu mutsuzluğu bir memnuniyetsizlik ve itiraz gerekçesi oluşturmayacak biçimde ele alma niteliği korunmuştur. Batı dünyasında Orta Çağ boyunca kitleleri mutsuzlukları nedeniyle isyan etmemeleri yönünde ikna eden başlıca kurum kilise iken, modernite ile bu görevi pozitif psikoloji ve kişisel gelişim kültürü devralmış gibi görünmektedir.

Anahtar sözcükler: mutluluk, pozitif psikoloji, teodise, sosyodise

A Sad Story Of Human Happiness

Abstract: Happiness has been handled within the framework of the dominant ontological paradigm throughout history. Even though the way of explaining the unhappiness of the individual and society has changed within these paradigms through the Middle Ages, enlightenment and movement throughout the 21st century, the quality of handling this unhappiness in a way that does not lead to dissatisfaction and objection has been preserved. While the church was the main institution in the Western world that persuaded the masses not to rebel because of their unhappiness during the Middle Ages, positive psychology and personal development culture seem to have taken over this mission in the modern times.

Key words: happiness, positive psychology, theodicy, sociodicy

“Sizi mutlu ya da mutsuz kılan neye sahip olduğunuz, kim olduğunuz ya da nerede olduğunuz değildir. Sizi mutlu ya da mutsuz kılan ne düşündüğünüzdür.” Kişisel gelişim kültürünün kurucu babalarından olan Dale Carnegie’in zamanın ruhunu en iyi tanımlayan vecizlerinden biri bu şekilde.

Zamanın ruhunu tanımlıyor çünkü insanlığın mutluluk tasavvuru çağlar boyunca bu şekilde değildi (McMahon, 2006). Tarih boyunca mutluluk veya mutsuzluk tanrıların bireye nasıl bir kader yazmış olduklarıyla ilgiliydi. “Bahtı güzel olsun” temennisinin “ömür boyu mutlu olsun” temennisine evrilmesine tanıklık etmemizin nedeni bu olabilir. Önceden yazılı olan ve değiştirilemez bir kader vardı. Tragedia tam da bu noktaya inşa edilmiştir zaten. Tragedia kahramanını hepsi kendisini başka şekillerde mutsuz edecek seçenekler arasında bir tercih yapmaya zorlar. İlyada’da Agamemnon’un trajedisine tanıklık ederiz. Agamemnon Truva’yı fethetmek için bir ordu kurmuş ama ordusu kibri yüzünden kızdırdığı Artemis’in gazabına uğramıştır. Artemis öfkesinin dinmesi için Agamemnon’un kızlarından birini kurban etmesini istemektedir. Agamemnon ya gurunun incinmesini ya da kızını kaybetmeyi tercih etmek durumundadır. Mutsuzluk Agamemnon’un kaderidir. Tanrılar tarafından yazılan bu kader yine ancak tanrılar tarafından değiştirilebilir. Antik Yunan

tiyatrosunda tanrının gökten inşi ve kadere müdahale edişi, iplerle bir makara sistemine bağlanmış tanrı rolündeki oyuncunun sahneye yukarıdan indirilmesi ile karşılanırdı. “Kadere müdahale” kavramına gönderme yapan “deus es machina” yani makineden tanrı terimi buradan kaynaklanıyor. Tek tanrılı dinlerde de gelenek çok değişmemiştir. Tam oğlunun boğazını kesmek üzereyken bir meleğin gökten indirdiği koç ile İbrahim’in kaderinin değişmesi de bir “deus es machina” örneğidir.

Mutsuzluğun açıklanabilirliği teolojik açıdan önem barındırmak zorundaydı. Çok tanrılı dinlerde görece daha kolay aşılabilen bir problemdi bu. İyicil veya kötücül tanrılar olduğu için mutluluğun olduğu gibi mutsuzluğun kaynağı da tanrısallıkla açıklanabilirdi. Tek tanrılı dinlerde ise mutsuzluğa sebep olan tanrıyı açıklayabilmek biraz daha çetrefilli bir hâle geliyordu. Yapışık doğan ikizlerin ne günahı olabilirdi? Bütün ömrü boyunca kimsese kötülüğü dokunmamış bir ihtiyarın açlıkla mücadele etmesi Tanrı’nın bizzat arzu ettiği bir şey miydi, yoksa engel olamadığı bir durum muydu? Sorunun iki yanıtı da tümgüçlü ve iyicil bir Tanrı imgesi ile çelişmek zorundaydı. Alman matematikçi ve filozof Gottfried Leibniz bu meseleyi “Teodise” kavramı ile aşmayı deneyecekti (Rowe, 1988). Etimolojik açıdan “tanrı savunusu” anlamına gelen bu kavram dünyanın

*Dr., Serbest Psikiyatrist, İstanbul (ORCID No: 0000-0002-9073-0079)

Geliş Tarihi / Received: 01.03.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 01.06.2020

mümkün dünyaların en iyisi olduğunu öne sürmekteydi. Hastalık teodisesi *"Tanrının hastalıkla imtihan ettiği kullarını cennetle ödüllendireceği"*, sağlık teodisesi ise *"Tanrının memnun olduğu kullarına sağlık bahşettiği"* önermelerini üretmekteydi. Yoksulluk- varsılık ya da mutluluk-mutsuzluk karşıtlıklarına da benzer bir paradigmayı uyarlamak mümkündür elbette.

Derken ortaçağ kapandı ve aydınlanma ile birlikte evren, mantık ve sebep-sonuç ilişkileriyle açıklanır oldu. Örneğin aydınlanma ile temel paradigma hâline gelen rasyonalite, Agamemnon'un yaşadıklarını insanın vakıf olamayacağı doğa üstü gerçekler ile değil, doğrudan kendi kararlarının sonucu olarak açıklar. Evrenin çarkları büyü ya da tanrılar ile değil, madde ve mantık ile açıklanıyordu artık. Belki de aydınlanmadan da önce, İngilizcede "doktor" sözcüğü için "physician" teriminin kullanılması ilk işaret fişeği olacaktı (**Bailey, 2003**). Elbette evrenin geri kalanı gibi insan bedeni de ruhlar, kader ve mistik güçler tarafından değil, fizik kanunları ile hareket etmekteydi, dolayısıyla doktor da "physica" yani doğa bilimleri uzmanıydı artık. Hümanizm ile birlikte de evrenin merkezine insan yerleşti. Artık insanların bazı haklara sahip olup olamayacakları kaderinin bir kral, köylü, seyis ya da şövalye olmak olduğuna göre belirlenmeyecekti. Sonunda 18. yy sonunda Fransız Devrimi ile birlikte imzalanan İnsan ve Yurttaş Hakları Bildirisi *"İnsanlar, haklar bakımından özgür ve eşit doğar ve yaşarlar."* ifadesi ile başlayacaktı (**Fremont-Barnes, 2007**).

Konumuza dönecek olursak, aydınlanma ile birlikte artık mutluluk da tanrıların insan için yazdığı kaderleriyle değil, kişinin hayattaki tercihleriyle açıklanır olmuştu. Böylece mutsuzluğun da açıklanma biçimi değişecekti. İnsan tanrıyı evrenin merkezinden ittirip kendisini yerleştirdiyse, mutsuzluğunu da kendisi ile açıklayacaktı. Bourdieu (1998) bireyi kaderine razı ederken artık tanrının değil toplumun (ya da sistemin) savunulur olduğunu saptayarak bu durumu da "sosyodise" adıyla kavramsallaştıracaktı. *"Mutsuz musun? Çünkü mahallende park mı yok? Çünkü parkı olan mahallelerde yaşamaya yetecek geliri olan bir iş için yeterince kalifiye değilsin."* Mutsuzluğun memnuniyetsizliğe ve bir toplumsal talebe dönüşmemesi için kader kavramının modern ikamelerine ihtiyaç vardı. Sosyodise bu ihtiyacın ürünü olarak doğdu.

Sistem savunuculuğu bir bayrak yarışı gibi teolojiden sosyolojiye devredilmişti. 20. yy sonlarına

geldiğimizde ise bayrağı artık psikoloji devralacaktı. Elbette yeni bir kavram ile birlikte: "Pozitif Psikoloji". Dönemin Amerikan Psikoloji Birliği başkanı Martin Seligman pozitif psikolojinin kuruluşunu kızı Nikki aracılığı ile inen bir vahiy ile müjdeleyecekti (**Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000**): *"Beş yaşındaki kızım Nikki ile birlikte bahçemdeki yabancı otları ayıklıyordum. Çocuklarla ilgili kitaplar yazmış olmama rağmen, itiraf etmeliyim ki çocuklarla aram pek iyi değildir. Sonuç odaklıyım ve zaman benim için önemlidir. Bahçede yabancı otları ayıklıyorsam, bahçede yabancı ot kalmaması gerekir. Buna rağmen Nikki otları havaya savuruyor, şarkı söylüyor ve dans ediyordu. Ben de ona bağırdım. Önce oradan uzaklaştı, ardından geri geldi. "Baba, seninle konuşmak istiyorum" dedi. "Beşinci yaşından öncesini hatırlıyor musun?... 3 yaşından 5 yaşına kadar mızımız bir çocuktum. Her gün mızımızlanırdım. Beş yaşına girdiğimde artık mızımızlanmamaya karar verdim. Bu şimdiye kadar yaptığım en zor şeydi. Ve eğer ben mızımızlanmayı kesebiliyorsam, sen de homurdanmayı kesebilirsin."*

Yukarıdaki kısca pozitif psikolojinin bireyin mutsuzluğunu nasıl ele aldığını demonstratif biçimde tarif ediyor: Mızımızlanmak. Aslında pozitif psikoloji henüz icat edilmeden önce mızımızlanma argümanı Pasif Agresif Kişilik tanımı ile psikiyatride edilecekti. Bir askeri psikiyatrist olan Albay William C. Menninger II. Dünya Savaşı sırasında "kasti beceriksizlikler" yoluyla görevini yerine getirmeyen askerlerle ilgili endişelerini rapor eder. Bu askerler aşikâr biçimde emre itaatsizlik etmemekle birlikte; somurtarak, inatlaşarak, geciktirerek ve etkisizlikle pasif engellemeler yaratmaktaydılar. Albay Menninger'a göre bu olgunlaşmamış (immatür) bir kişiliğin olağan askeri strese verdiği bir tepkiydi (**Lane, 2009**). Albay Menninger'a göre milyonlarca insanın öldüğü II Dünya Savaşı "olağan" bir askeri strese neden olurken, bu koşullara somurtarak ya da geciktirerek pasif bir agresyon gösterme sorunlu bir ruhsal yapıya işaret etmekteydi. Tam olarak sözcüğü telaffuz etmese de Menninger da adeta askerlerin "mızımızlandıklarını" öne sürmekteydi. Pasif Agresif kavramına askeri hekimlikten sonra endüstri psikolojisi tarafından sıkça başvurulması bu açıdan manidar olabilir. Bireye rağmen sistemi savunmak, bireyin ezildiği durumda pasif bile olsa bir agresyon göstermesine tahammül etmemeyi gerektirecektir.

Pozitif psikoloji ve onun "popüler bilim" izdüşümü olan kişisel gelişim kültürü bu minvalde söylem üretir. Bir örneği bu yazının hazırlandığı tarihte 6300 beğeni almış bir tweet (**Twitter, 2019**):

"Mezun oldun. Artık sıradan kalmaman gerek. Fark yaratman lazım. İşe seni neden alsınlar? Sor bunu kendine. Edebiyat zevkin var mı? Yaratıcı düşünceye sahip misin? Tutkun ne? Hedeflerin belli mi? Beni seç derken ne önereceksin? Diğerlerini nasıl elersin? Ben FARKLI MIYIM diye sor!" BBC Türkçe servisinin haberine göre (2019) genç işsizlik oranının aynı dönemde %27,1 ile rekor kırdığını da hatırladığımızda, kişisel gelişim kültürünün sisteme nasıl da toz kondurmadan mutsuzluğun faturasını bireye kestiğini daha net görmüş olabiliriz. İnsanın evrenin merkezine yerleşmesiyle toplumsal ölçekteki atıflama biçimi dışaldan ("Hoca bana taktı."), içsel doğru ("Yeterince çalışmadım.") ciddi bir kayma gösterdi. Doğrudur, içsel atıflama biçimi kişinin kendi adına sorumluluk almasına ve dolayısıyla da daha başarılı olmasına yardımcı olabilir, yine de içsel atıflamanın çocuklarda bile depresyona eğilim yaratabileceğini de akılda tutmakta yarar var. Kaldı ki, bazen hocalar "takar" (yani ölçme ve değerlendirme idealden uzaktır), bazen de derse yeterince çalışılmamıştır. Her durumu açıklayacak tek formül olduğunu iddia etmek mümkün olmayabilir (**Salanova ve ark., 2012; Peterson ve Seligman, 1984**).

Sonuç olarak mutsuz olmasını sadece kendisiyle ilgili nedenlerle açıklamak da içsel atıflama biçimi olduğu için mutsuzluğa neden olabilir. En azından mutluluğu önemsedikçe mutsuz olduğu yönünde bulgulara sahibiz şimdilik (**Salanova ve ark., 2012; Mauss ve ark., 2011**). Yine de ilginçlikler burada bitecek gibi değil. Pozitif psikolojinin son bayraktarlarından Shawn Achor "The Happiness Advantage" isimli çok satan kitabında (2011) mutluluğun başarıya götürdüğü, dolayısıyla başarıya ulaşmak için bireyin kendisinin mutluluğunu tesis etmesi gerektiğine dair manifestosunu yayımlayacaktı. Mutlu olmak için başarılı olmayı salık veren sosyodise önermesinden bile garip görünüyor. Mutluluk artık başarı için gerekli enstrümanlardan biri olduğu için elde edilmeliydi.

Özetle insanlığın mutluluğu veya mutsuzluğu nasıl açıkladığı tarih boyunca değişegelmekle birlikte, bahsi geçen atıflama biçimlerinin hepsi farklı biçimlerde mutluluğu olanaksızlaştırıyor gibi gözüküyor. İnsanlık mutlulukla ilgili hüznü bir hikayeye sahip.

Kaynaklar

Achor, S. (2011) *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Random House.

Bailey 2nd, J.A. (2003) *The story of 'doctor,' 'physician,' and 'surgeon'*. *Journal of the National Medical Association*, 95(6), 489.

BBC Türkçe servisi internet sitesi, Erişim Tarihi 29 Aralık 2019, <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-50054225>.

Bourdieu, P. (1998) *Acts of resistance: Against the tyranny of the market*. New York: New Press.

Fremont-Barnes, G. (Ed.) (2007) *Encyclopedia of the age of political revolutions and new ideologies, 1760-1815*. Greenwood Publishing Group.

Lane, C. (2009) *The surprising history of passive-aggressive personality disorder*. *Theory & Psychology*, 19(1), 55-70.

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., Savino, N. S. (2011) *Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness*. *Emotion*, 11(4), 807.

McMahon, D. M. (2006) *Happiness: A history*. Grove Press.

Rowe, W. (1988) 6. *Evil and Theodicy*. *Philosophical Topics*, 16(2), 119-132.

Peterson, C., Seligman, M. E. (1984). *Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence*. *Psychological review*, 91(3), 347.

Salanova, M., Martínez, I., Llorens, S. (2012). *Success breeds success, especially when self-efficacy is related with an internal attribution of causality*. *Estudios de Psicología*, 33(2), 151-165.

Seligman, M.E., Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology. An introduction*. *The American psychologist*, 55 1, 5-14.

Twitter Erişim Tarihi 29 Aralık 2019, <https://twitter.com/cemseymen/status/1138545681419911169>.