

S İ N A N C A N A N

iFA

İNSANIN FABRİKA AYARLARI

II. KİTAP
İLİŞKİLER
ve STRES



İÇİNDEKİLER

OLUMLU VE ZENGİN SOSYAL İLİŞKİLER.....	15
Neden “Yalnız” Olmuyor?	17
Diğerleri.....	17
Bin Bir Endişe İçinde Bir Canlı.....	19
Sosyal Bağlanmaya Ayarlı Bir Canlı	21
Bir Tebessümün Değeri	23
Ahlâkî ve Sosyal Kuralların “Mecburî” Biyolojik Kökenleri	27
Hayvanlarda Ahlâk Var mı?.....	29
Biyolojimize Kodlanmış Duygusal İhtiyaçlarımız	33
İnsan Beyninin Esas Varlık Amacı.....	39
Okulda Başarılı Olmak İçin Yapılmadık	42
Dehâ Fetişizmi.....	44
Medeniyetimizin Zihinsel Kodlarından Kurtulmak.....	47
Öyküler ve Sosyal Örgüler.....	49
Erken Dönemlerin Yaraları.....	54
Gelişim Vesilesi Olarak Olumsuz Deneyimler.....	56
Dikensiz Gül Bahçesi Mümkün mü?	57
Temel Motivasyonumuz: Diğerleri.....	58
Sosyal Süper Güç: Zihin Okuma Sistemleri	61
Süper Organizmadan Bireyselliğe.....	72
Dijital Dünyada Sosyal Beyin.....	73
Mektup Hasreti	74
Hiper-İletişimde İlkel Beyin Sorunları	80
Gerçek İlişkiler Yerine Sanal İrtibatlar.....	85
Sosyal Medyaya Neden Bayılıyoruz?.....	86
Sosyal Çevre ve Bağımlılık	87
İyilik Yapmak Neden İyidir?.....	91
Fedâkârlığın Matematiği	94

Mizah: Gelişmiş Beyinlerin İşi	97
Erkek ve Kadın Arasında Komiklik Farkı.....	100
Neyi, Neden Komik Buluyoruz?	103
Şaka Yapıyorsun!.....	104
Çelişkiden Komikliğe.....	105
Öğrenme ve Davranış Değişikliği ile Mizah İlişkili mi?.....	108
Okulda Mizah?	112
Sosyal Beynin Tehlikeli İcadı: Yalan.....	113
DÜŞÜK STRESLİ BİR YAŞAM.....	117
Zamanda Zıplayan Bir Zihinle Yaşamak	119
Olumsuzluk Dedektörü.....	121
En Ağır Yük: Ölüm Bilinci.....	122
Meditatif Zihinler.....	125
Meditasyonun Beynimize Etkileri	127
En Önemli Silahımız.....	129
İnsanı Kendi Başına Bırakırsak Ne Olur?.....	130
“An Farkındalığı” ve “Carpe Diem” Arasındaki Fark	131
Geleceği Hatırlamak.....	132
“Olmak” ve “Şimdi”	136
Emeklilik Hastalıkları	137
Anda Bulunma Pratiğinin Önemi	139
Biz Çocukken	141
Anda Olabilmek ve “Kader”	142
Sonuca Varma ve Genelleme Takıntısı.....	146
Plan Yapmak “Şimdi”nin Neresinde?	147
Erteleme.....	148
İnsan “Bilmeye” Nasıl Başladı?	151
Daracık Bir Odakta Yaşamak	152
Bilincimizin Otomatik Pilotu.....	154
Stres Biyolojisi.....	156
Stres Ne İşe Yarar?	157
Otonom Sinir Sistemi:	
Parasempatik Sistem ve Sempatik Sistem.....	158
Otonom Sinir Sisteminin Kısımları.....	159
Otonom Sinir Sisteminin Doğal Dengesi.....	162
Hayvanlar Âleminde Otonom Sinir Sistemi	163
Stresin Hormon Yolu: HPA Ekseni.....	166

Bizi Sıkıntıya Sokan Şeyler	170
Süreğen (Kronik) Stres	176
Stresi Yönetme Becerisi	180
“Şimdi”de Kalmak İçin Bazı Basit Egzersizler	182
1. Ağız Tadıyla Bir Kuru Üzüm Yemek	182
2. Yürüme Farkındalığı.....	184
3. Beden Farkındalığı: Sağ El	185
4. Nefes Farkındalığı	186
5. Şimdiki An’da Kısa Bir Gözlem	186
6. Gündelik Eylemlerde Farkındalık:	
Diş Fırçalama Egzersizi	187
Düşük Stresli Bir Yaşam İçin 10 Öneri.....	189



İFA-3

OLUMLU ve ZENGİN
SOSYAL İLİŞKİLER

NEDEN “YALNIZ” OLMUYOR?

“Her bebek sevilme ihtiyacı ile doğar
ve hiçbir yaşta bu ihtiyaç geçmez...”
Frank A. Clark

“Yalnızlık tek kelime, söylenişi ne kadar kolay.
Halbuki yaşanması o kadar zordur ki...”
Goethe

DiğERLERİ

Buraya kadar sağlığımız için hareket etmeyi ve ölçülü yemeyi ele aldık. Günümüz insanı çoğu zaman “sağlıklı yaşam” denince tanısı konmuş bir hastalıktan muztarip olmamayı, dengeli beslenmeyi ve düzenli egzersiz alışkanlığı gibi davranışları anlama eğiliminde. Fakat bu “sağlıklı yaşam” denklemlerinde diğer insanlarla ilişkilerimiz meselesine yer vermek, aklımıza pek nâdiren gelir. Öyle ya, onlar “diğer” insanlardır. Sağlık ise bireysel olarak bedenimizle ilgili bir şeydir. Diğerleri, en azından sağlığımız söz konusu olduğunda (eğer doktor falan değilirse) hayatımızda sadece ikincil, üçüncül derecede rol oynayabilir. Belki severiz, belki seviliriz, küseriz, barışırız, bazılarına kızar hatta zaman zaman düşman bile olabiliriz. Bu karmaşık sosyal etkileşim kalıplarının bizzat kendi sağlığımız üzerindeki doğrudan yahut dolaylı etkileri ise çoğu zaman aklımızın ucundan bile geçmez.

İşte bu bölümde, başka her şeyimiz “sağlıklı” olsa bile diğer insanlarla yaşadığımız kötü ilişkilerimizin bize neye mâl olduğuna

bakacağız. Yakın çevremizde aile ferdimiz yahut can dostumuz olan kişileri bulamamamızın bizi nasıl hasta ettiğini görecektir hatta bunun bizi erkenden öldürebileceğini bilimsel kanıtlarla ele alacağız. Umuyorum bu bölümü okuduktan sonra iyi bir yaşam için “diğerleri”ne neden ve ne kadar muhtaç olduğumuzu şimdiki kadar olduğundan çok daha farklı bir perspektiften değerlendirebilir hale geliriz.

Giriş bölümünde çırılçplak ve pek zayıf bir canlı olarak insanoglunun temel ikileminden bahsetmiştim: Zayıflığımızı rağmen dünyanın en baskın canlılarından birisi haline gelmemizin altında müthiş gelişmiş zihinsel yeteneklerimiz yatar. Fakat bu zihinsel yetenekler arasında genellikle gözden kaçırdığımız belki de en büyük pay; karmaşık sosyal ilişkiler, sosyal yapılanmalar ve iş birlikleri geliştirmemizi sağlayan “sosyal” yeteneklerimizdir. Gelişmişlik düzeyini az da olsa yeni yeni anlamaya başladığımız sosyal yönümüz, belki de biyolojik evrimimizi en belirgin biçimde şekillendiren ihtiyaçlarımızın ortak bir sonucu olarak karşımıza çıkar.

Tek başınıza, ıssız bir adada yahut ormanda yaşamak zorunda kaldığınızı düşünün. Bir şekilde yalnızlığa mecbur kaldınız ve hayatınızı sürdürmek zorundasınız. Diyelim ki bu tâlîhsiz duruma düşmenizin öncesinde de tabiatta hayatta kalmanızı sağlayacak sayısız beceriyi öğrendiğiniz bir dizi eğitim aldınız ve gerçekten etrafınızda bilgilerinizi kullanarak sizi hayatta tutacak hatta oldukça konforlu yaşatacak kadar yeterli doğal malzemeler de var. Tüm temel ihtiyaçlarınızı karşılayabiliyorsunuz. Basit bir barınak inşâsından, çeşitli yiyecekler bulabilmeye kadarki işlerde de bir hayli mâhirsiniz. Nasıl bir hayatınız olurdu? Etrafınızda başka hiçbir insan yok ve olmayacak. Ömrünüzün sonuna kadar tek başınıza yaşayacaksınız. Yemek, su, barınak, belki tabii sınırlar içinde eğlence, bitkiler, hayvanlar, her şey var. Ama sizden başka tek bir insan yok. Hayatta kalabilir miydiniz?

Biraz üzerinde düşününce rahatsız edici sonuçlar hemen gözünüzde canlanmaya başlar. Will Smith’in başrolünü oynadığı 2007 yapımı *I am Legend* adlı filmde olduğu gibi muhtemelen kısa za-

manda çıldırmanın eşiğine bile gelebilirdiniz. Besin almaya, barınaklara veya güvende olmaya nasıl ihtiyaç duyuyorsak diğer insanlarla ilişki kurmaya, onlarla duygularımızı ve yaşamımızı paylaşmaya da o kadar derin bir ihtiyaç duyarız. Sadece böyle nahos bir deneyimi derinlemesine hayal etmek bile sosyal devrelerimizin bize nasıl bir çevre dayattığını anlamamız açısından oldukça ilham vericidir. Sosyal beyin devrelerimiz nedeniyle, diğer insanlar etrafta olmadığında hissedeceğimiz her türlü duygu; ağır, derin bir keder ve bunalım sarmalına dönüşme potansiyeli taşır. Zira tarihin hiçbir devrinde insan türü bireyleri tek başına hayatta kalma gibi bir deneyimi yaygın olarak yaşamamıştır. Seçilen tüm biyolojik özellikler ancak diğerleriyle birlikte olduğumuzda en uygun düzeyde çalışacak şekilde ayarlanmıştır. Bu nedenle bizler ileri düzeyde sosyal varlıklarız.

BİN BİR ENDİŞE İÇİNDE BİR CANLI

İnsan, tıbbî tabirle oldukça “anksiyetik” yani “endişe dolu” bir canlıdır. Bu dünyada var olduğu andan itibaren dünyayla olan bedensel uyumsuzluğu, gelişimini çok geç tamamlaması, zayıflığı, ölüm farkındalığına sahip olması gibi nedenlerden dolayı mütemadiyen gergin ve kaynağı çoğu zaman belirsiz bir endişe içindedir. Özellikle günümüzdeki aile ve toplum yapısının, iletişim imkânlarının, modern tıbbın yahut modern medeniyetin olmadığı zamanları şöyle bir düşünmeye gayret edersek insan olmanın çok yakın zamanlara kadar oldukça zor bir mesele olduğunu (tam olarak idrak etmemiz imkânsız olsa da) fark ederiz.

Sayırsız farklı ve kaotik koşulda dünyaya gelen her bir insan bireyi, on binlerce yıldır ancak içinde bulunduğu koşullarla bir şekilde baş edebilirse ve o koşullara adapte olabilmenin bir yolunu bulabilirse hayatta kalabiliyordu. Sıkıntısı ve derdi bitmeyen insanoğlunun en büyük desteği her zaman kendisi gibi dertli, endişeli ve belki de kendisinden çok daha farklı deneyimlere sahip olmakla farklı olan diğer insanlardı. O nedenle insanlar olarak, diğer insanlarla sadece hayatta kalma ve teknoloji anlamında stratejik iş birlikleri geliştirmedik; aynı zamanda “halden anlayan, derde

derman olabilecek, kendimizi güvende hissettirebilecek” insanlardan oluşan bir çevre ihtiyacıyla bugünlere geldik.

Moraliniz bozuk olduğunda dinlemeyi tercih ettiğiniz müzik türlerine bakın. İnsanlar genellikle “kafaları bozukken” neşeli ve oynak nağmelere katlanamazlar. Zihinsel ve duygusal durumlarına uygun, hüzünlü ve kederli müzikler onları daha fazla çeker. Halbuki müziğin duygu durumumuz üzerinde yaptığı etkiler gayet aşıkarken, üzgün olduğumuz zamanlarda neşeli bir şeyler dinleyerek rahatlayamaz mıydık?

Elbette bazen “kaçış” amaçlı böyle “efkâr dağıtma” seansları tercih edilse de genellikle dinlemeyi seçtiğimiz müzikler, hissettiğimiz ruh haliyle uyumlu olmalıdır. Temelde mantıksız görünen bu tercihin, insanın sosyal ve duygusal yönünü ele aldığınızda çok mâkul bir nedeni vardır: Kederli olduğunuzda, kederli nota dizilerini dinlerseniz, o besteyi yapan kişinin sizin durumunuzu anlayabilecek birisi olduğunu hisseder ve onunla bir şekilde “iletişim” kurarsınız. Buna ihtiyacımız vardır zira kederimizi en iyi azaltan şey, bir başkası ile duygudaşlık kurarak bu hisleri paylaşmak ve bulabilirsek sorunumuza birlikte bir çözüm bulmaktır. İşte müzik tercihlerimizi bile bu denli etkileyen güdülerimiz, sosyalliğe ayarlanmış beyin devrelerimizin günlük hayatta bize yaşattığı sayısız deneyimden sadece bir tanesidir.

İnsanoğlunun gerek tabiatta gerekse günümüzün modern dünyasında karşı karşıya kalması mukadder sorunların büyük bir çoğunluğu, bireylerin kendi başlarına baş edemeyeceği sorunlardır. Giyecek yapmaktan banka kredisi kullanmaya kadar hemen her ihtiyacımızda başka insanların katıldığı bir üretim ve hizmet sistemine ihtiyaç duyarız. Bu insanlar bazen bize yardımcı olan aile bireylerimiz bazen de hiç tanımadığımız, hayatlarını kazanmak amacıyla işimize yarayan çeşitli mal ve hizmetler üreten diğer kişilerdir. İster yakın akraba ister uzak kişiler olsun, diğer insanlarla bu tip bir karmaşık yardımlaşma ve hayatta kalma ilişkisine geçebilmenin ön şartı; davranışlarımızı yöneten devrelerin bu karmaşık sosyal ilişki kalıplarını başarıyla yürütebilecek ve sosyal dokuyu bozma riski taşıyan dürtüsel davranışlarını kontrol altında tutabi-

lecek bir yetkinlik düzeyine sahip olmasıdır. İnsanı karmaşık bir sosyal canlı haline getiren evrimsel ve kültürel süreçler, işte böyle bariz bir seçim baskısı altında şekillenmiş ve bugünlere gelmiştir.

SOSYAL BAĞLANMAYA AYARLI BİR CANLI

Yeni insanlarla tanıştırdığınız bir toplantı olduğunu düşünün. Yahut yakın zamanlarda yaşadığınız böyle bir deneyimi gözünüzün önüne getirin. Yeni tanışan insanlar nasıl hareket kalıpları sergilerler? Birileri belki onları tanıştıtır veya ortamın durumuna göre ya karşıdaki insanlar yahut biz harekete geçerek tanışma sürecini başlatırız. Genellikle el sıkışma gibi garip ritüeller hemen bilinçsizce devreye girer. Az sonra göreceğimiz gibi bu küçük ve önemsiz gözükken dokunuşlar, bedende birçok sinir ve hormon sinyallerini devreye sokar. Ardından adımız, unvanlarımız, mesleğimiz veya orada ne yaptığımız gibi “bilgi” detayları devreye girer. Çoğu zaman anlamı ve hedefi belli olmayan, temel amacı karşındakini değişik yönlerden hızla tanımak ve onun hakkında bilgi edinmek olan muhabbetler başlar.

Çoğu ergenin sinir olduğu ve pek anlam veremediği “*Nasılsınız? - İyiyiz çok şükür, sizler nasılsınız? - Sağ olun bizler de iyiyiz. - İşler ne âlemde? - Bugünümüze şükür... - Sizin işler nasıl gidiyor?*” gibi yuvarlanıp giden soru cevap fasılları, tanışma ve buluşmalarda sıklıkla devreye giren araçlardır. Kendilerini bu tip muhabbetlerin içinde ilk kez bulan birçok genç bu anlamsız gözükken soru cevap silsilesinden ne amaçlandığını anlayamadıklarından belki oldukça sıkılır. Ama zamanla onlar da “*Naaber - iyidir...*” soru cevap döngüleri sırasında insanların beden dilleri, ses tonları ve diğer bilinç dışı işaretleriyle verdikleri minik ama önemli sinyallerden faydalanmayı bilinçsiz olarak öğreneceklerdir. Bu basit giriş sohbetleri, aslında milyonlarca yıllık bir insanlaşma macerasının çeşitli merhalelerindeki başarılı stratejilerden miras kalan, günümüz koşullarına uyumlanmış davranış mekanizmalarıdır.

Şu anda okumakta olduğunuz satırları bir Kurban Bayramı'nın birinci günü, Ankara'da yazmaktayım. Normalde İstanbul'da yaşayan birisiyim ve “bayram” vesilesi ile yüzlerce kilometre yol kat

ederek annemi, babamı, akrabalarımı görüp ziyaret etmek için buraya geldim. Halbuki cep telefonum var; görüntülü aramalar bile artık rahatlıkla yapılabilir. Peki bu kadar zahmete hâlâ neden katlanıyoruz? Bayramlar neden var? Neden böyle vesileleri özellikle değerlendirmek isteriz? Çünkü bayramlar bir araya gelmemizi, ortak yaşantımızı daha verimli hale getirmemizi kolaylaştıran vesilelerdir. Böyle vesileler aracılığıyla yaptığımız yüz yüze görüşmeler, görüşmeyi nicedir unuttuğumuz kişilerle “bayramlaşma” bahanesiyle kuracağımız bağlantılar, tanıdık ve kendimizi güvende hissettiğimiz insanlarla birlikte zaman geçirmek bize çok iyi gelir. Sadece zihinsel olarak değil, bedensel açıdan da bu buluşmaların çok olumlu etkilerini yaşarız. Zira bedenimiz bu tip birlik ve beraberlik vesilelerini “olumlu” olarak işaretleyip bize sayısız ödül sağlayacak birçok mekanizma ile donatılmıştır.

Son yıllarda sosyal bağlanma ve diğer insanlarla duygusal ilişkiler kurma konusunda, beynimizden salgılanan oksitosin hormonunun etkileri halk arasında meşhur olacak kadar bilinir hale geldi. Normalde süt salgılanması ve doğum gibi olaylarda “kasların istemsiz olarak kasılmasını” yöneten bir hormonun, aynı zamanda birbiri ile olumlu ilişkiler kuran, duygusal olarak yakınlaşan insanların beyninde de salgılanıyor olması, ilginç bir bağlantılar dizisini de işaret ediyor.

Bebek bakımı, insan türünün hayatta kalmasının ilk ve en önemli şartı. Başta oksitosin olmak üzere burada öncü görevi olan hormonlardan birçoğunun, sosyal ilişkilerin kurulmasına ve sürdürülmesine de yardımcı olması, her bir insan ferdinin diğerleri ile birlikte yaşamasını sağlamanın biyolojik olarak ne kadar önemli olduğunu gösteren ilginç bir göstergedir aslında. Bir başka insanla samimi sohbetler ettiğinizde, tokalaştığınızda, beraber bir şeyler başardığınızda, aynen doğum yahut orgazm anlarında olduğu gibi, beyindeki oksitosin salgısında önemli miktarda bir artış oluyor. Bu da “biyolojik olarak” bizi birbirimize bağlayan en önemli etkenlerden birisi haline geliyor. Böylece, birlikte uyum içinde yaşamamızı biyolojik düzlemde adeta garanti ediyor. Oksitosinin bu ilginç rolüne ve fizyolojisinin detaylarına ileride bir kez daha döneceğiz.

BİR TEBESSÜMÜN DEĞERİ

Hepimiz, tüm beyni olan canlılar gibi, işimize yarayan, hayatta kalmamıza ve ürememize destek verecek olayları zihnimizde işaretleyip o fırsatları daha çok kullanmamıza yardımcı olacak bir “ödül sistemi”ne sahibiz.¹ Temel olarak dopamin adlı bir kimyasal maddenin salgılanmasına dayanan bu sistem, zihinsel bir haz ve ödüllendirme etkisi oluşturur. Böylece dopamin salgılanmasına neden olan o davranışı tekrarlama olasılığımız artar. Yemek, üreme, konfor, güvenlik, ödüllü sürprizler gibi durumlar dopaminin fazlaca salgılandığı durumlardır. Bu nedenle bu tip deneyimleri zevkli ve keyifli olarak algılarız. Hatta bağımlılıklarımızın temelini de bu sistem oluşturur.

Beynimizdeki bu ödül sistemi mesela çikolata yerken (özellikle kadınlarda) veya sebepsiz yere elimize maddî imkân, mesela para geçtiğinde (daha ziyade erkeklerde) bol miktarda uyarılır. Dopamin salgılanmasını sağlayan bu tip uyarımlar hem o durumla ilgili hafızanın pekiştirilmesini, o sürecin hatırlanmasını kolaylaştırır hem de o davranışı bir daha yapma ihtimâlini artıran bir haz-doyum hissi verir. Fakat bu sistemi katbekat fazla uyaran özel bir uyaran daha vardır. Bazı iddialara göre her gün yaptığımız bu eylem, beynimizde 2000 parça çikolata yemek veya 25 bin dolar kazanmakla eş değer miktarda ödül uyarımını sağlayabiliyor. Ne mi? Nasıl mı? Çok da basit: Sadece bir gülümseme!

Acaba birinin bize gülümsemesi beynimizde neden bu kadar büyük bir ödül salgısını tetikler? Hayalen, yüz binlerce yıl önceye gidelim. Açık alanda tek başınıza yürüyen bir ata-insan olduğunuzu düşünün. Âniden karşınıza yabancı bir insan çıksın. Öylece duruyor ve size gülümsüyor olsun. Bu gülümsemenin anlamı nedir? Temelde üç anlamı hemen çıkartabilirsiniz:

1. *Benim keyfim yerinde, karnım tok, sıkıntım yok.* (O nedenle gülümsüyorsunuz.)
2. *Tehlike altında değilim.* (Nasıl gülümsemeyim?)
3. *Seni tehdit olarak görmüyorum, benden de sana zarar gelmez!*

1 Beynimizdeki ödül sistemi ve bağımlılık konuları hakkında detaylı bilgi için: *Değişen Be(y)nim*, Sayfa: 163-178.

Tarih öncesi dönemlerde yaşayan çıplak, aciz ve zayıf bir *Homo sapiens* ferдинin böyle bir durumla pek nâdir karşılaşabileceğini fark edebilmek pek zor olmasa gerek. Her şeyin şüpheli ve düşman olduğu bir vasatta böyle bir karşılaşma, çok nâdir bir olasılık olmalı. Fakat eğer gerçekleşirse, yine o dönemlerde yaşayan bir insan için bunun ne büyük bir avantaj olduğunu düşünün. Kendisi gibi zeki, hayatta kalmayı başaracak kadar becerikli ve iş birliğine hazır bir başka insan! Tabiatta bundan daha iyi bir şeyle karşılaşmanızın mümkün olmadığını anlamak için filozof olmanıza gerek yok; beyninizdeki dopamin sistemi hemen bu nâdir karşılaşma için aşırı bir salgı yapıp sizi keyfe boğarak “işaret” koyacaktır. Zira biyolojimiz, milyonlarca yıl boyunca “prososyal”² dediğimiz davranışları, bu zayıf canlıyı hayata tutabilecek şekilde incelikle seçmiş ve sosyal birliğe uygun olmayan özellikleri de büyük oranda elemiştir.

Acaba biyolojimiz nasıl bu şekilde ayarlanmış olabilir? Evrimsel biyolojinin temel mantığını anladığımızda aslında bu sorunun yanıtı da kolayca netleşir. Biyolojik tüm sistemlerimizin kurulumu ve ince ayarlarının yapılması aslında yüz milyonlarca yıllık bir öyküdür ama gelin biz daha kavranabilir olması için zihnen mesela 300-400 bin sene önceye gidelim. İnsanoğlunun o zaman yaşayan bireyleri yani atalarımız arasında, diğer tüm canlılarda olduğu gibi sınırsız çeşitlilik mevcuttu. Her tipten, birbirinden çok farklı fiziksel ve hormonal özelliklere sahip bireyler adedince farklı çeşit olduğunu düşünebiliriz. Zira bu her zaman böyledir. Biyoloji her bir bireyde devamlı benzersizlik ve çeşitlilik üretir.

İnsanın atalarının da büyük olasılıkla değişik türevleri geldi ve geçti. Bunlar arasında biyolojik anlamda sıkı sosyal ilişkiler kurmaya ayarlanmış olanların yanı sıra; bu biyolojik donanımı iyi gelişmemiş olanlar, üçkağıtçı ve hilebaz tipler, sosyal zekâsı çok yüksek yahut çok düşük kişiler, oksitosin gibi hormonlarının miktarları veya hormon alıcılarının yoğunluğu açısından ileri düzeyde farklılık gösteren farklı farklı bireyler muhtemelen bir arada yaşıyorlardı. Aynen bugün olduğu gibi... Bu özelliklerin büyük

2 Sosyalleşmeyi destekleyen.

çoğunluğu bireylerde oldukça sade ve anlaşılır, mutasyonlar gibi süreçlerin sonucu olarak rastlantısal olarak ortaya çıkarken; bir kısmı ise daha atavî, ailevî veya topluluk gen havuzuna bağlı benzersiz kombinasyonlar olarak ortaya çıkıyordu.

Bugün de durumumuz tamamen aynıdır; hepimiz benzersiz ve yegâneyiz. Bir başka deyişle, gündelik davranışlar açısından aralarında ufak tefek veya çok büyük farklar olan birçok birey her zaman bir arada yaşadı. Bu durumda şu soruyu sormak mâkuldür: Bu türevlerin hangilerinin hayatta kalıp daha fazla üremesi, topluluğa kendi genetik özelliklerini aktarma şansını daha fazla yakalaması söz konusu olacaktır? Hangi özellik daha fazla çocuk yapma ve böylece topluluğun gelecek bireylerine yön verecek genetik havuzu daha fazla kendi genleri doğrultusunda etkileme şansı verecektir? Elbette o günlere geri dönüp neler olup bittiğini doğrudan gözlemlemek imkânsız. Ama günümüzde elimizde olan çeşitliliğe ve baskın unsurlara bakınca, neler olmuş olabileceğini oldukça mantıklı bir biçimde tahmin edebiliyoruz.

Bugün sadece insanda değil, sosyal yaşam süren birçok canlıda bu tip sosyal bağlanmayı daha kolay hale getiren, iş birliğini artıran, topluluğun bekâsını mümkün kılan davranış özelliklerinin çok baskın olduğunu fark ediyoruz. Bu bölümde anlatmaya çalışacağım tüm anekdotlar, aslında bu sonucun yansımalarıdır. Dolayısıyla zaman içerisinde ortaya çıkmış olabilecek sayısız çeşit ve varyasyon arasından en iyi sosyal ilişki kurabilenler, en iyi iş birliği yapabilenler, en iyi âdiyet duygusu geliştirebilenler seçilerek hayatta kalmış, üreme şanslarını artırmış ve onların çocukları bugünkü tüm insanlara bu özellikleri aktarabilen atalar olma şansını yakalamışlar gibi görünüyor.

Elbette aramızda hâlâ sosyopatlar, yabaniler, hilebaz ve düzenbazlar; kısacası sosyal yapımıza uyumlu olmayan nice varyasyonlar sıklıkla ortaya çıkar. Fakat dikkat edilirse, bu tip çeşitler genellikle “marjinal” ve az sayıdadır, toplumun çoğunluğunu oluşturmazlar. Zira milyonlarca yıllık seçim mekanizmalarının şekillendirdiği sistem, sosyal organizmaların hayatta kalmasını bu tip “prososyal” özelliklere bağlamış görünmekte.

İNSANIN FABRİKA AYARLARI

II. KİTAP İLİŞKİLER ve STRES

Hepimiz "daha doğru yaşamaya" çalışıyoruz. Sürekli öğrenme peşindeyiz ama gittikçe genişleyen bilgi havuzundan çoğu zaman doğruları seçemiyoruz. Uzmanlar da sıklıkla görüş ayrılığına düşüyorlar. Konu "insan" iken, bilim de bu kadar açık ve net bir araçken bu kadar anlaşmazlık nereden geliyor?

Elinizdeki kitap, bir üçlemenin ikinci kitabıdır. *İnsanın Fabrika Ayarları* serisi bir bütün olarak insanlığın gereklerini İFA edebilmek için, bilimsel gerçeklere farklı bir çerçeve öneriyor. *İnsanın Fabrika Ayarları*, kendinizi başka bir bakış açısından bir kez daha anlamaya davet ediyor.

- İnsan neden bu kadar çıplak ve aciz?
- Bedensel ihtiyaçları karşılanan insan neden mutlu olamıyor?
- Yüz yıl önceki insanların bilmediği bunca yeni "ölüm nedeni" nereden çıktı?
- Neden hareketsiz kalınca hastalanıyoruz?
- Fazla yemek bize neden iyi gelmiyor?
- Yalnız kalınca neden erken ölüyoruz?
- Bedenin stres tepkileri, tüm hayvanların hayatta kalmasına yardımcı olurken, bizi neden bu kadar yoruyor hatta hasta edip öldürebiliyor?
- Sınırlarını aşamayan, zihnini ve bedenini zorlamayan insanlar neden bunalıma giriyor?
- Yaratılışımıza uygun bir yaşam kurmak ve bunu sürekli hale getirmek bu kadar zor mu?

Bu kitap, bu ve benzeri soruların cevaplarını vermekten ziyade kendiniz için en doğru cevapları bizzat sizin bulabilmeniz için yazıldı. Bundan sonrası ise size kalıyor.

Kendinize iyi bakın, göreceksiniz...

