

EYAL WINTER

Profesör Eyal Winter, karar verme üzerine akademik çalışmalarda dünyanın önde gelen kurumlarından biri olan Kudüs Hebrew Üniversitesi Rasyonelite Çalışmaları Merkezi'nin direktörüdür. Profesör Winter, Hebrew Üniversitesi'nde İktisat Bölümü Başkanı olarak görev yaptı ve 2011'de Almanya Federal Cumhuriyeti hükümeti tarafından verilen Humboldt Ödülü'nün sahibi oldu. Washington Üniversitesi'nde, İtalya Floransa'daki Avrupa Üniversitesi Enstitüsü'nde ve İngiltere'de Manchester Üniversitesi'nde profesör kadrolarında bulundu. Ayrıca Profesör Winter, Uluslararası Oyun Teorisi Derneği'nin üyesi ve *Games and Economic Behavior* dergisinin yardımcı editörüdür. Dünyanın her yanında 26'dan fazla ülkede, Harvard Üniversitesi, Princeton Üniversitesi, Berkeley Kaliforniya Üniversitesi ve Cambridge Üniversitesi dahil, 130'u aşkın üniversitede seminer verdi.



EYAL WINTER

AKILLI HİSSETMEK

DUYGULARIMIZ NEDEN DÜŞÜNDÜĞÜMÜZDEN DAHA RASYONELDİR?

ÇEVİREN PETEK ONUR

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI 620
BİLGİ VE TOPLUM 11

ISBN 978-605-399-510-4

1. BASKI İSTANBUL, ŞUBAT 2018
2. BASKI İSTANBUL, NİSAN 2022

© İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

YAZIŞMA ADRESİ: İNÖNÜ CADDESİ, No: 6 KUŞTEPE ŞİŞLİ 34387 İSTANBUL

TELEFON: 0212 311 64 63 - 311 61 34 / FAKS: 0212 216 24 15 • SERTİFİKA No: 51672

www.bilgiyay.com

E-POSTA yayin@bilgiyay.com

DAĞITIM dagitim@bilgiyay.com

YAYINA HAZIRLAYAN BEYZA BECERİKLİ

TASARIM MEHMET ULUSEL

DİZGİ VE UYGULAMA MARATON DİZGİEVİ • www.dizgievi.com

DİZİN BELGİN ÇINAR

BASKI VE CİLT MEGA BASIM YAYIN SAN. VE TİC. A.Ş.

ÇİHANGİR MAH. GÜVERCİN CAD. No: 3/1 BAHA İŞ MERKEZİ A BLOK KAT: 2 AVCILAR İSTANBUL

TELEFON: 0212 412 17 00 / FAKS: 0212 422 11 51 • SERTİFİKA No: 44452

İSTANBUL BİLGİ UNIVERSITY LIBRARY CATALOGING-IN-PUBLICATION DATA

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ KÜTÜPHANESİ KATALOGLAMA BÖLÜMÜ TARAFINDAN KATALOGLANMIŞTIR.

Names: Winter, Eyal, author. | Petek, Onur, translator.

Title: Akıllı hissetmek : duygularımız neden düşündüğümüzden daha rasyoneldir? / Eyal Winter ; çeviren Petek Onur.

Edition: 2. baskı.

Description: İstanbul : İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2022. | Includes bibliographical references and index.

Series: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları; 620. Ekonomi; 11.

Identifiers: ISBN: 9786053995104 (paperback)

Subjects: LCSH: Decision making. | Emotions. | Emotions and cognition. | Reason. | Problem solving.

Classification: LCC: BF448 .W56419 2022

EYAL WINTER

**AKILLI HİSSETMEK
DUYGULARIMIZ NEDEN DÜŞÜNDÜĞÜMÜZDEN
DAHA RASYONELDİR?**

ÇEVİREN
PETEK ONUR

*Hem duygusal hem rasyonel pusulam olan
karım Atalia'ya ithaf edilmiştir.*

İçindekiler

vii Önsöz

1 GİRİŞ: Rasyonellik Nedir?

7 BİRİNCİ KISIM Öfke ve Taahhüt Üzerine

- 9 1 Sinirlenmenin Ne Anlamı Var?:
Taahhütler Yaratmak İçin
Bir Mekanizma Olarak Duygular
- 17 2 Bize Karşı Zalim Olanları Sevmemizin Nedeni:
Stockholm Sendromu ve Nazi Öğretmenin Hikâyesi
- 23 3 Duygusal Sahtekârlar, Empati ve
Ezra Dayının Poker Yüzü
- 35 4 Oyun Teorisi, Duygular ve Etiğin Altın Kuralı
- 41 5 Tekrarlanan Etkileşimlerde Tutsak İkilemi:
Çekilmiş Bıçaklar Dünyada İşbirliğini Arttırır mı?
- 53 6 Nezaket, Hakaret ve İntikam Üzerine:
Enayiler Neden Tiksinti Yaşamaz?

59 İKİNCİ KISIM Güven ve Cömertlik Üzerine

- 61 7 Damgalar ve Güven Oyunları Üzerine:
Arılar Neden İntihar Etti?
- 69 8 Kendi Kendini Doğrulayan Güvensizlik
- 73 9 Kültürel Farklar, Filistinli Cömertliği
ve Ruth'un Gizemli Kayboluşu
- 85 10 Kolektif Duygular ve Walter Amcanın Travması
- 95 11 Engel İlkesi, On Emir ve Kolektif Olarak
Hayatta Kalmayı Sağlamak İçin Mekanizmalar
- 105 12 Nasıl Vereceğini Bilmek, Nasıl Alacağını Bilmek:
Cholentin Tam Yarısı

109 ÜÇÜNCÜ KISIM Aşk ve Cinsellik Üzerine

- 111 13** Bize Aşkı Verecek Sprey:
Güven Yaratan ve Şüphely Gideren Hormon Üzerine
- 115 14** Erkekler, Kadınlar ve Evrim Üzerine:
Efsaneleri Test Etmek
- 137 15** Bana Mükemmel Bir Eş Bul:
Üreme ve Romantizmin Matematiği
- 149 16** Mağara İnsanı Flütlerinden Bach Füglerine:
Evrin Neden Sanatı Yarattı?

153 DÖRDÜNCÜ KISIM İyimserlik, Kötümserlik ve Grup Davranışı Üzerine

- 155 17** Neden Bu Kadar Olumsuzuz?: Duyguların Aritmetiği
- 159 18** Kibir ve Alçakgönüllülük Üzerine:
Norveçli Profesörün Sendromu
- 163 19** Fazla Özgüven ve Risk:
“Benim Başıma Gelemez” Sendromu
- 173 20** Ses, Sürüdür: Sürü Davranışının Kaynakları Üzerine
- 183 21** Ekip Ruhu: Cömert
Primler ve Tembel Çalışanlar Paradoksu

195 BEŞİNCİ KISIM Rasyonellik, Duygular ve Genler Üzerine

- 197 22** İrrasyonel Duygular
- 205 23** Doğa mı Yetiştirme mi?:
Rasyonel Duyguların Kaynağı Nedir?

211 Sonsöz

217 Dizin

Önsöz

İnsanlar neden daha rasyonel düşünemezler? İdealize edilmiş “düşünen” imgesine kıyasla evrim, görünüşe bakılırsa bize birçok kusur miras bıraktı. Neden bu kadar duygusal olduğumuzu başka nasıl açıklayabiliriz? Kızgın olmanın bir insana ne faydası var? Yaşadığımız dünya gibi rekabetçi bir dünyada neden ara sıra alçak gönüllülük hissine düşeriz? Neden tam da derin bir utançtan yerin içine girmeyi istediğimiz anlarda, kendimizi daha da fark edilir kılarak pancar kırmızısına döneriz? Mademki bu noktadayız, neden utanç duyalım ki? Veya pişmanlık? Neden aşk için yanan bir tutkuyla doluyuz? Ayrıca tek bir sevgiliye sadakatte ısrar etmemizde etkisi olan nedir? Veya en tehlikeli ordu görevlerine gönüllü olmamızda? Üzerine akıllıca düşünmek, tehditlere karşı fırsatları dikkatlice analiz etmek ve faydaları serinkanlılıkla hesaplamak için bir an durmuş olsak yapmayı öylece reddedeceğimiz bir sürü eylem vardır. Aynı zamanda, onları yapmayı reddedecek olsak, artık insan olmazdık.

Televizyon dizisi *Uzay Yolu*'ndan bir karakter, Mr. Spock, yıldız gemisi Atılğan'daki arkadaşlarına sürekli, kibirle karışık bir bağışlama ifadesiyle bakardı. Vulcan gezegeninin bir yerlisi olarak, bizimle dikkat çekici derecede zıtlık içinde, sadece mantığın ve aklın duygusuz değerlendirmeleriyle hareket ederdi. Onu *Uzay Yolu*'nda karşı karşıya kaldığı vahim krizlerde sakin ve serinkanlı davranırken izlediğimizde hissettiğimiz aşağılık duygusu haklı mıdır? Gerçek şu ki, eğer insanoğlu Vulcan'ın duygusuz sakinlerinin çizgisinde gelişmiş olsaydı, hayatlarımız ciddi ölçüde daha zor olurdu ve büyük olasılıkla hiçbir şekilde hayatta kalmazdık.

Birçoğumuz *karar vermeyi*, iki ayrı ve zıt mekanizmanın, içimizdeki duygusal mekanizmanın ve dürtü mekanizmasının “yanlış” şeyi seçmemiz için bizi tahrik edişi sırasında, içimizde taşıdığımız rasyonel ve düşünsel mekanizmanın da yavaşça ve zahmetli bir şekilde bizi nihayetinde doğru seçime götürmeyi vaat etmesiyle, kritik bir mücadeleye girdiği bir süreç olarak düşünmeye eğilimliyiz. Birkaç on yıl öncesine kadar çok sayıda bilim insanı tarafından da paylaşılan bu açıklama hem fazla basit hem de yanlıştır.

Duygusal ve düşünsel mekanizmalarımız beraber çalışır ve birbirini ayakta tutar. Bazen hiçbir surette ayrılamazlar. Birçok durumda duyguya veya sezgiye dayanan bir karar, bütün olası sonuçların kapsamlı ve titiz analizinden sonra varılan sonuçtan daha verimlidir – ve aslında daha iyidir. Kaliforniya Üniversitesi Santa Barbara’da yapılan bir araştırma, bir dereceye kadar öfkeli olduğumuz durumlarda, tartışmalı konulardaki yerinde ve yersiz iddiaları ayırt etme becerimizin geliştiğini gösteriyor. Benim de ortak yazarı olduğum başka bir araştırma, öfkeden fayda sağlayabileceğimiz bir durumda öfkelenme eğilimimizin arttığını ortaya çıkarıyor. Başka bir deyişle, duyguda mantık ve çoğunlukla mantıkta duygu vardır.

Duygular karar verişimizi nasıl etkiler? Bize nasıl mani veya yardımcı olur? Sosyal durumlardaki rolleri nedir? Kolektif duygular nasıl oluşur? Bizi hem düşünen hem de duygusal yaratıklar yapan hangi mekanizmalardır? Bu kitap bu sorulara, son yıllarda duygusal ve rasyonellik arasındaki “dikiş yeri hakkında” yayınlanmış son araştırma çalışmalarından edinilen fikirleri kullanarak yanıt vermeye çalışmaktadır.

Duyguların rolü hakkında edinilen yeni fikirler, son yirmi yılda üç araştırma disiplininde meydana gelmiş sessiz bir devrimin sonucudur: Beyin bilimleri, davranışsal ekonomi ve oyun teorisi. Bu üçü birlikte son yıllarda insan davranışıyla ilgili bütün yönleri anlayışımızı genişletmiştir. Geçmişte rasyonellik ekonominin ve oyun kuramının özel alanındayken, duygular temelde psikoloji, sosyoloji ve felsefede incelendiyse, bugün hem rasyonelliğin incelemesi hem de duyguların incelemesi bütün bu alanlardaki araştırmacıların aktif araştırma konusudur.

Benim uzmanlaştığım akademik alanlar, oyun teorisi ve davranışsal ekonomi, ekonomi içinde hızla genişleyen konulardır. Son yirmi yılda ekonomi alanındaki Nobel Ödülleri, bu alanlardaki araştırmacılara verildi. Onların etkisi akademinin kapılarının çok ötesinde hissedildi. Örneğin, davranışsal ekonomist Cass R. Sustein, şu anda ABD Başkanı Barack Obama’nın yönetiminde Beyaz Saray Bilgi ve Denetim Ofisi’nde (*Office of Information and Re-*

gulatory Affairs) yöneticidir. Meslektaşları Richard H. Thaler, İngiltere Başbakanı David Cameron tarafından Kabine Ofisi'nde kurum içi danışma kurulu olarak görev yapacak Davranış Bilgisi Ekibi adındaki bir birimin üyesidir.

Bu kitap, her ne kadar sadece tek bir düşünce okuluna dayanmıyor olsa da, kişisel ve tutarlı bir ifade içermektedir. Bu ifade, “rasyonel duygular” sözcüklerinin görünüşte paradoksal birleşimi kullanılarak özetlenebilir. Davranışsal ekonomideki araştırmalar ve onun ürettiği popüler literatür, arkadaşları Dan Ariely¹ ve Daniel Kahneman'ın² yazdıkları kitaplar dâhil olmak üzere, bizi rasyonel karar vermeden uzaklaştıran ve bazı durumlarda bize zarar veren zihinsel sapmalara yoğunlaşma eğiliminde. Bana göre bu fazla karamsar bir görüş. Onların aksine ben duyguların bize nasıl hizmet ettiğine ve en maddi ve yakın çıkarlarımız dâhil olmak üzere çıkarlarımıza yardımcı olduğuna işaret etmeye çalışacağım.

İki önemli araştırma alanını kullanmadan bu konuda bir tartışma yürütmek imkânsızdır: Oyun teorisi ve evrim teorisi.

Temelde etkileşimli kararların incelemesi olan oyun teorisi gereklidir çünkü insanlar çevreleriyle etkileşim halinde olan sosyal yaratıklardır. Oyun teorisi yaklaşımı, duyguların ve diğer davranışların toplumsal bir etkileşim bağlamında sahip oldukları rolleri anlamamızı sağlar. O olmadan sadece “madalyonun bir yüzü”ne maruz kaldık ve kendi davranışlarımıza dair ancak kısmi bir fikrimiz olurdu.

Evrim teorisi de insan davranışını anlamak için çok önemlidir. Evrimsel bir iddia, davranışsal bir özelliğin insan türünün hayatta kalmasına nasıl yardım ettiğini (veya geçmişte yardım etmiş olduğunu) açıklama niyetindedir. İnsanlardaki ve diğer canlı varlıklardaki fiziksel gelişmeler gibi insana ait davranışsal gelişmeler de bir “paket teklif”in sonuçlarıdır: Bir karar verme bağlamında engel olarak görünen bir davranışsal özellik veya eğilim, birçok durumda başka karar verme bağlamlarında önemli bir avantaj olarak görünebilir.

Doğal olarak araştırma ortaklarımın ve benim yapmış olduğumuz araştırmanın altını çizmiştim ama son birkaç yıldır yönetme onuruna sahip olduğum Kudüs, Hebrew Üniversitesi'ndeki Rasyonelite Araştırması Merkezi'ndeki meslektaşlarımla ve öğrencilerin elde ettikleri araştırma sonuçlarıyla beraber dünyanın her yanından önde gelen pek çok araştırmacının araştırmasını da dâhil ettim. Bu araştırma çabaları, son birkaç on yılda önceden sosyal bilimlerin başlıca ampirik araştırma araçları olmuş anketlerin yerini alma

1 Ariely, D., *Predictably Irrational*, Harper Collins, New York, 2009.

2 Kahneman, D., *Thinking Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 2011.

noktasına gelen hem teorik anlayışlara hem de laboratuvar deneylerine dayanıyor.

“Duygular” terimini kullanımım, yaygın konuşmada ona yüklenen anlamdan daha geniştir. Sadece herkes tarafından duygular olarak kabul edilen öfke ve kaygı gibi kavramları değil sıklıkla toplumsal norm olarak düşünülen adalet, eşitlik ve cömertlik gibi kavramları da dâhil ediyorum. Bu, duygunun ne olduğunu tanımlama teşebbüsü değildir (yapmaktan kasten kaçındığım bir şey), onun yerine aksi takdirde tamamen rasyonel düşünce olabilecek şeyi etkileyen geniş bir olgu çeşitliliğini inceleme arzusundan geliyor. Bu kitapta geliştirilen fikirler ekonomik kararlarla sınırlı değildir; toplum, siyaset, din, aile, cinsellik ve sanatla ilgili sonuçların dâhil olduğu geniş bir konu yelpazesiyile ilgilidir.

Akıllı Hissetmek, en son sosyal bilimler araştırmalarından mutlaka haberdar olması gerekmeyen okuyucuların duygular ve rasyonel davranış arasındaki ilişki hakkında gerçekleşmekte olan büyüleyici tartışmaya katılmalarını sağlamak üzere tasarlandı.

Hem rasyonel hem de hassas bir biçimde editoryal tavsiyelerde bulunan Benjamin Adams’a ve bu kitabı başka kimsenin daha iyisini yapamayacağı bir şekilde İbranice yayınlanmış aslından tercüme etme işinin çoğunu yapan arkadaşım Ziv Hellman’a teşekkür etmek isterim. Kudüs Hebrew Üniversitesi Rasyonel Araştırma Merkezi’ndeki araştırma ortaklarım, öğretmenlerim, meslektaşlarım ve öğrencilerime özel bir borcum var; onlarla bulunma ayrıcalığına sahip olduğum entelektüel etkileşimler, araştırma çalışmamla birlikte, bu kitabın ham maddesini oluşturdu. O etkileşimler, entelektüel ve rasyonel olmalarına rağmen, benim için ayrıca daima duygusaldır.

GİRİŞ

Rasyonellik Nedir?

Bazı tanımlarla başlıyoruz.

Neredeyse konuşulan her dilde *rasyonellik* iki farklı şekilde kullanılır. İlk kullanımı iddialar ve açıklamalarla ilgilidir. Bir iddiaya, eğer tutarlı bir iç mantığı ve gerçekçi varsayımları varsa rasyonellik atfederiz.

Sözcüğün diğer yaygın kullanımı karar vermeyle ilgilidir; bu çok daha karmaşıktır. Bugüne kadar ekonomistler ve felsefeciler doğrudan ve kabul edilen bir tanım üzerine anlaşmayı başaramamışlardır. Neredeyse önerilen her tanım ya fazla katı (o tanımın rasyonellik testinden geçen bir kararı düşünmeyi zorlaştırıyor) veya fazla geniş (neredeyse olası her kararı rasyonel bir karar yapıyor).

Bir iki örnek düşünün:

TANIM 1: Bir birey tarafından yapılan bir eylem, bireyin bütün bildiği dikkate alındığında ona daha büyük bir maddi çıkar (veya ödül) getirecek başka bir eylem bulunmuyorsa rasyoneldir.

Bu ilk bakışta “cömert” bir tanım gibi görünüyor. Bu tanıma göre belirli bir eylemin rasyonelliğinin, bireyin sahip olduğu öznel bilgiye göre olduğuna dikkat edin. Pazartesi günü belirli bir şirketin hisselerini satın alırsanız ve salı günü o hisseler şirketin CEO’sunun tutuklandığının ve finansal dolandırıcılıkla suçlandığının çarpıcı manşetlerle haberlere girişinin ardından % 50 düşerse bu tanıma göre tamamen rasyonel davranmış olmanız yine de müm-

kündür – yatırım yapma kararını verdiğinizde, bu haberden haberiniz yoktu. CEO'nun tutuklanmak üzere olduğunu biliyor olsaydınız bile, fiyatın nasıl olsa yükseleceğine inandıysanız eyleminiz yine de rasyonel olurdu. Zaman içinde belirli herhangi bir anda hisse fiyatının yükseleceğine inandığımız müddetçe, hisseleri satın almak tanım gereği o anda rasyonel bir eylemdir.

Benzer şekilde, bir Türk çarşısında müşterilerinin onunla pazarlık etmesini bekleyen bir satıcı tarafından yükseltilmiş bir fiyattan bir halı alırsanız, pazarlık becerilerinizin çok kötü olduğuna ve tartışmakla halıyı kaybedebileceğinize inanmanız kaydıyla, bu rasyonel bir tercih olabilir. Aslında bu çok katı bir tanımdır. Dikkati, bir eylemde bulunmakla elde edeceğiniz *maddi* çıkarla sınırlandırıyor. Bu tanıma göre, örneğin, sigara içmeye karşı olduğunuz için, büyüyen bir tütün firmasının hisselerini satın almaktan kaçınmak irrasyoneldir. Her ne kadar bu eylem (hisseleri satın almaktan kaçınmak) mantıklı ve hatta takdire değer olsa da, Tanım 1'e göre irrasyoneldir çünkü maddi çıkarınızı arttıracak (sizin haberdar olduğunuz) başka bir eylem vardır. Bu tanım değer yargılarına hiç yer bırakmaz.

Bu nedenle, daha geniş bir tanım vardır:

TANIM 2: Bir birey tarafından yapılan bir eylem, bireyin bütün bildiği dikkate alındığında ona daha fazla bir miktarda fayda (veya refah) getirecek başka bir eylem bulunmuyorsa, rasyoneldir.

Tanım 2'ye göre, bireyin kararı, elde edilen maddi ödül temelinde değil, bu rasyonellik tanımının maddi çıkardan ziyade psikolojik olabilecek telafiyle ilgili olmasını sağlayan iki oldukça müphem kavram, “fayda” veya “refah” temelinde değerlendiriliyor. Tanım 2, tütün firmasına yatırım yapmayı reddetmeyi rasyonel bir eylem olarak yorumlamamıza imkân veriyor çünkü hissettiğiniz vicdan sancuları, kişisel refahınız açısından fiyattaki artıştan kazanacağınızdan daha fazlasını kaybetmenize neden olabilir. O durumda hisseleri satın almamakla daha iyi durumda olursunuz.

Tanım 2, Tanım 1'den daha kapsayıcıdır. Özgeci eylemlerin rasyonel kabul edilmesine imkân verir çünkü özgeci bir eyleme eşlik edebilecek maddi kayıp, mutluluk veren bir zihinsel tatmin hissiyle telafi edilebilir. Sorun şudur ki tanım fazla kapsayıcıdır. Şeklen, Tanım 2'ye göre her eylem psikolojik çıkarların öznel doğası yüzünden rasyonel kabul edilebilir. Bir adam kendini motor yağıyla ıslatmaktan psikolojik çıkar sağlayacağına inanıyorsa, o zaman bu tanım gereği, böyle yaptığında rasyonel davranmaktadır. Bu

türden bir eylemi irrasyonel olarak tarif edebilecek bir tanıma ihtiyacımız var. “Evrimsel tanım” olarak adlandırdığım üçüncü bir fikir önermeme izin verin.

TANIM 3: Bir birey tarafından yapılan bir eylem, eylemin seçildiği zamandaki hâkim koşullar dikkate alındığında, bireye daha büyük bir evrimsel avantaj sağlayan başka bir eylem bulunmuyorsa, rasyoneldir.

Tanım 3, kişinin eylemde bulunmakla sahip olacağı zihinsel veya maddi çıkarı hesaba katarak bir eylemin rasyonel olup olmadığına hükmeder. Rasyonel bir eylem bireye, evrimsel olarak hayatta kalabilme olasılığını artırarak somut (doğrudan olması gerekirse de) bir çıkar sağlamalıdır. Özgeci olarak verme, örneğin, Tanım 3’e göre rasyonel olarak düşünülebilir ama Tanım 2’ye göre rasyonel olmasıyla aynı sebepten değil. Tanım 2 özgeci bir eylemi, veren kişi tarafından elde edilen tatmin (“zihinsel telafi”) nedeniyle rasyonel sayar. Tanım 3 böyle bir eylemi rasyonel sayar çünkü eylem, veren kişiye evrimsel bir avantaj verir. Karşılıklı ilişkileri üzerine kurulu toplumlarda, başka birine yardım eden bir kişiye başka bir durumda diğerleri tarafından yardım edilir ama bencil bir kişi, hayatta kalma şansları böylece azalacak olan, toplumdan dışlanmış biri haline gelir.

Evrimsel tanım çevreye bağlıdır ama pek çok durumda bize insan davranışıyla ilgili Tanım 2’den daha iyi ve daha doğru bir fikir verir. Tanım 2’ye göre sorunlu bir şekilde rasyonel olarak kabul edilebilecek intiharı, evrimsel tanıma göre rasyonel olmadığına çünkü bireye evrimsel avantajlar sağlamayacağına dikkat edin.

Bu konuyu çalıştığım bütün bir zaman boyunca gördüğüm onlarca arasından tatmin edici bir tanım henüz bulamadım, sırf bu nedenle duygunun bir tanımı burada sunulmayacaktır. Birçok tanım “psikolojik olgu” ifadesini kullanır ama bu en nihayetinde döngüseldir çünkü duygu terimini kullanmadan psikolojiyi tanımlamanın hiçbir yolu yoktur.

Duyguyu tanımlamaya çalışırken zorlukla karşılaşmamız şaşırtıcı değildir. Sizden dünya dışından bir varlığa sol ayağımızın küçük parmağında hissettiğiniz bir acıyla en yakın arkadaşınız öldüğünde hissettiğiniz derin keder arasındaki farkı anlatmanızın istendiğini hayal etmeye çalışın. Ya da erimiş Belçika çikolatası yeme zevkiyle eşinize aşkınızdan ayaklarınızın yerden kesildiği zaman ne hissettikleriniz arasındaki farkı. Vücuttaki tepkilerin zamansal süresindeki ve sinyallerin tespit edilebildiği yerlerdeki farklılıklar hak-

kında konuşabiliriz. Ancak bu ayrımlar hem fiziksel duyular hem de duygusal hisler kapsamında algılanabilir.

Aslında duygusal ve fiziksel duyular arasındaki bağlantı, başta düşünmüş olabileceğimizden daha da güçlüdür. Çoğumuz endişe veya kaygının mide fesadına ve hatta ishale yol açabileceği durumlara aşınayız; diğer yandan sindirim sorunları kâbusların kaynağı olabilir. Yine de karınla beyin arasındaki bağlantılar burada bitmiyor. Mide, vücutta beyin dışında geniş sinir ile tici aktivitenin, özellikle serotonin aktivitesinin gerçekleştiği tek yerdir (serotonin dengesizliği, depresyon dâhil, geniş bir psikolojik sorunlar yelpazesini içerir). Sindirim sistemi serotonini besinleri işlemek ve onları bağırsaklara geçirmek için kullanır. Sindirim sistemi beyin aktivitesi gerektirmeden işleyen tek vücut sistemidir. New York'ta Columbia Üniversitesi'nde beyin bilimci Michael Gershon tarafından yapılan bir deneyde bir domuzun bağırsağının bir kısmı hayvanın vücudundan ayrıldı. Bağırsağın bir ucuna yerleştirilen yiyecek diğer uca otomatik olarak geçti. Antidepresan ilaç Prozac'tan küçük bir miktar bağırsağa verildiğinde sindirim işlemi hızı iki katına çıktı.

Duygusal ve sindirim sistemlerimiz arasındaki şaşırtıcı bağlantılara ve benzerliklere rağmen, şairler genelde ilhamı sindirim duyularında değil, aşk ve keder hislerinde bulurlar. Nedeni şudur ki duygusal durumlardaki öznel deneyimimiz, özünde saf vücut duyularından çok farklıdır. Ancak deneysel olarak bile ne duyguları duygusal olmayan vücut duyularından ayıran keskin bir sınır çizgisi bulabiliriz ne de farkı anlamlı bir biçimde sözle tarif edebiliriz. Duyguları tanımlamanın zor olmasının bir başka sebebi de budur.

Duygunun tatmin edici özlü bir tanımını bulmamış olduğum gerçeğine rağmen, duygusal davranışla rasyonel davranış arasında maddi kazanç adına (Tanım 1'de tarif edildiği gibi) net bir sınır vardır. Rasyonel davranışın genelde zaman alan uzun ve karmaşık bilişsel süreç gerektirdiği düşünülürken duygulara dayanan davranış çoğunlukla otomatik olarak anlaşılır. Ancak biz bu iki sürecin sıklıkla ikili olarak işlediğini göstereceğiz.

Duygularla bir yanda bilişsel düşünme ve diğer yanda duygusal olmayan psikolojik duyular arasında iki önemli ilave fark vardır. Biri, duyguların belleklerimizde düşüncelerden ve hatta fiziksel duyulardan daha derin iz bıraktığı gerçeğidir. Pek çok zaman, gördüğümüz bir filmi hatırlamaya çalıştığımızda, filmin olaylar dizisini ve hatta konusunu tamamen unuttuğumuzu ama filmi sevip sevmediğimize veya bundan farklı olarak sıkıcı ya da rahatsız edici bulup bulmadığımızı dair net bir hafızamız olduğunu keşfederiz. Bir saldırının veya korkutucu bir deneyimin geçmiş anısını fiziksel acıdan, acı

özellikle yoğun olduysa bile, daha kolayca anımsayabiliriz. Fiziksel acının anılarına sıklıkla, acının yaşandığı sırada sahip olduğumuz kaygı veya depresyon gibi duygusal tepkiler eşlik eder veya onu bu tepkiler çağırır.

Son olarak, bilişsel/analitik düşünce neredeyse tamamen kontrol edilebilirken (böyle bir düşünceye girişmeye ne zaman başlayacağımıza ve onu ne zaman bitireceğimize karar verebilmemiz anlamında) ve fiziksel duyu (örneğin acı gibi) neredeyse tamamen bilinçli kontrolümüzün ötesindeyken, duygular arada bir yeredir. Duygularımızı bir dereceye kadar ve bazı koşullarda kontrol edebiliriz ama tamamen edemeyiz. Tamamen sanal durumlarda, dışsal sanal uyarıyla (filmler, tiyatro oyunları ve kitaplar) veya geçmişini anımsayarak da duygular uyandırabiliriz. Başlıca film temalarının duygusal kıstaslarla (gerilim, dram, komedi, vb.) kategorize edilmesi tesadüf değildir. Filmler bize sundukları anlayışlarınkinden çok daha büyük bir ölçüde duygu sunarlar.

Sonraki bölümlerde, duygusal mekanizmalarımızın dolaysızlığı, yoğunluğu ve esnekliği genelde varsayıldığı gibi rasyonel karar verme sistemlerimizi bastırıyor mu yoksa iki mekanizma birbirini tamamlıyor ve birbirine yardım mı ediyor sorusunu araştıracağız.