PSİKOLOJİNİZ BOZULMASIN

akıl sağlığınız için bilmeniz gereken her şey



JOEL LEVY

NTV

Anne ve Philip'e
-psikolojik esin kaynakları.

PSİKOLOJİNİZ BOZULMASIN

akıl sağlığınız için bilmeniz gereken her şey

JOEL LEVY

Çeviri
Duygu Akın

NTV

Psikolojiniz Bozulmasın / Freudian Slips

JOEL LEVY

© Michael O'Mara Books Limited 2013

NTV Yayınları Direktörü
Elif N. Kutlu

Editör
Onur Kaya

Çeviri
Duygu Akın

Kapak Tasarım
Greg Stevenson

Grafik Tasarım
Ayhan Şensoy

Yardımcı Editör
Nil Tuna

Proje Koordinasyon
Yakup Akyıldırım, Özgür Akhan

Satış Müdürü
Tüzün Bülbül

ISBN: 978-605-5056-45-2

1. Baskı: Ocak 2015, 2. Baskı: Şubat 2015
Sertifika No: 12444

NTV yayınları

info@ntvyayinlari.com
www.ntvyayinlari.com

Doğuş Yayın Grubu A. Ş.
Ahi Evran Caddesi No.4 34398 Maslak/Sarıyer-İSTANBUL
Tel: (212) 304 08 88 Faks: (212) 335 03 48

Tüm hakları saklıdır. Doğuş Yayın Grubu A. Ş.'nin yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılamaz ve iletilemez.

BASKI
Ömür Matbaacılık A. Ş.
Beysan Sanayi Sitesi Birlik Caddesi No: 20 Haramidere, Beylikdüzü – İstanbul 34524
Tel: 0212 422 76 00 Faks: 0212 422 46 00

İÇİNDEKİLER

Giriş	7
Adler ve Aşağılık Kompleksi	10
Arketipler ve Ortak Bilinçdışı	12
Kaçınma Terapisi	15
Barnum Etkisi	18
Bobo Bebeği (Hacıyatmaz)	21
Beyin Yıkama	24
Müller-Lyer Yanılsaması	27
Akıllı Hans	29
Kokteyl Partisi Etkisi	32
Bilişsel Uyumsuzluk	34
Soğuk Okuma	37
Kültüre Bağlı Sendromlar	40
Savunma Mekanizması	43
Déjà Vu	45
Kuruntular	48
Çözülme ve Füj	51
Rüyalar	54
Ego, Süperego ve İd	56
Elektrokonvülsif Terapi	59
Duygusal Zekâ ve EQ	62
Erikson ve İnsanın Sekiz Evresi	64
Sahte Anı	67
Freud	70
Freudyen Dil Sürçmeleri	73
Gage	76

Grup Düşüncesi 79
Halüsinasyon 81
Hale Etkisi 84
Hipnoz 86
Yanılsama 89
Görünmez Goril 93
Laing ve Anti-Psikiyatri 96
Küçük Albert 99
Maslow ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi 102
Milgram ve Otoriteye İtaat Deneyleri 105
Pavlov'un Köpeği 108
Penise İmrenme 112
Fallik Sembol 115
Fobiler 119
Plasebo Etkisi 122
Reich 127
Rorschach Testi 129
Skinner Kutusu 134
Uyku Felci 137
Ayrık Beyin Çalışmaları 139
Stanford Hapishanesi Deneyi 143
Stockholm Sendromu 146
Sinestezi 149
Zihin Kuramı 152
Turing Testi 156

Kaynakça 159
Dizin 161

GİRİŞ

GÖRÜŞ ALANINIZDAN goril kostümlü biri geçse fark eder miydiniz? Kulağa inanılmaz gelebilir ama dikkatiniz başka bir şeye odaklandıysa yaklaşık yüzde 50'lik bir oranla gorili fark etmeyebilirsiniz. "Görünmez Goril" fenomeni ya da İstem Dışı Körlük diye bilinen bu durum, psikolojinin hazine sandığından çıkarılıp bu kitapta açıklanan 50'nin üzerinde şaşırtıcı ve merak uyandırıcı cevherden sadece biri.

Örneğin, Freud'un kokain bağımlısı olduğunu, kadınları hiçbir zaman anlayamadığını itiraf ettiğini, "Bazen bir puro sadece bir purodur" sözünü hiç söylemediğini ve insanın rüya görürken uçtuğuna, uçan bedenin fallik bir sembol olduğuna inandığını biliyor muydunuz? Peki, yeni doğan bebeklerin dilleriyle "görüyor" olabileceklerini, Almanya'da mide ülseri hastalarının plasebo etkisine Brezilya'dakilere kıyasla yaklaşık 10 kat fazla cevap verdiğini ya da psikolojik açıdan sağlıklı insanlar kendilerini gıdıklayamazken, kontrol edildikleri kuruntusuna sahip şizofrenlerin *gıdıklayabildiklerini* biliyor muydunuz?

Psikolojiniz Bozulmasın'nda psikolojinin en ilginç ve önemli kavramları araştırılarak tüm bu tuhaf bilgiler ve hayret verici püf noktaları açıklanıyor. Kitap bu bilimin psikanalizden davranışçı-

lığa, danışmanlıktan nöroanatomiye, kişilikten paranormale dek uzanan her yönünü ele alıyor. Zor kavramlar parçalarına ayrıştırılarak açıklanıyor, aydınlatıcı örneklerle tanımlanıyor ve önemleri daha geniş kapsamlarıyla analiz ediliyor.

Kitapta ayrıca Freud ve Jung'dan Maslow ve Reich'a, Laing ve Pavlov'dan Adler ve Zimbardo'ya, psikoloji tarihine önemli katkılar sağlamış kişilerin önemli katkıları da inceleniyor. Bunun yanında tartışmalarda ilginç ayrıntılar asla gözden kaçırılmıyor. Örneğin, mürekkep lekesi testiyle ünlü Rorschach'ın yeniyetmelik çağında, kendi ismini taşıyan testin geliştirilmesinden seneler önce, Almancada "mürekkep lekesi" anlamına gelen Klex takma adıyla anıldığını biliyor muydunuz? Pavlov'un köpeklerde koşullanma araştırması sırasında bir köpeği nevrotikleştirmeyi başardığını duymuş muydunuz? Yine bu kitapta Hawthorne Etkisi'ni, yani biri tarafından izlenen insanlarda rastlanan davranış değişikliğini göreceksiniz. Tıpkı bir deneyci tarafından izlenen erkek deneklerin daha yüksek acı seviyelerine katlanabilmeleri gibi. Ayrıca batıl inançların ölüme yol açabildiği Baskerville Etkisi'yle de tanışacaksınız. Ölçüyü kaçırdığı halde başarıya ulaşan ve füzeleri güdümlemek için içlerine güvercin koyma tasarısını içeren Güvercin Projesi hakkındaki gerçeği öğrenecek ve eşcinsellik için uygulanan kaçınma terapisinin gülünç boyutlara varan dehşetini keşfedeceksiniz ki buna 1960'larda psikiyatristlerin bir eşcinseli biseksüele dönüştürmek için 4.000 kez elektik şoku kullanıldığını ileri sürdükleri gerçek hikâye de dâhil.

Kitapta teknik terimler ortaya çıktıklarında tanımlanıp açıklanıyorlar ama genelde yeterince anlaşılmayan önemli bir ayrımı belirtmekte yarar var; "psi" kökünden türetilmiş çok sayıdaki terim arasındaki fark. Psikiyatri ile psikoterapi, psikanaliz ve psikoloji arasındaki fark nedir? Psikoloji, Yunanca "akıl" anlamına gelen "psişe" (ruh) konusunu ele alan çalışma alanıdır. Bu terim akılla ilgili konuların felsefi ve bilimsel incelemelerinin tüm farklı kollarını içine alır.

Psikoterapi psikolojik sorun ve hastalıkların psikolojiyi ilgilendiren yöntemlerle tedavisidir. Psikanaliz ve psikiyatrinin çeşitli yönlerini kapsar. Psikiyatri tıbbın zihinsel hastalıklara adanmış dalıdır, tıp doktorları tarafından icra edilir. Psikanaliz hem bir zihinsel yapı ve işlev kuramı hem de bir psikoterapi yöntemidir. Geleneksel yaklaşımda çoğu psikanalistin psikiyatri eğitimi almış olması beklenirdi ve bu iki alana ait terimler genelde bir noktada birleşirdi.

ADLER VE AŞAĞILIK KOMPLEKSİ

ALFRED ADLER (1870-1937) psikolojiye ve eğitime ilgi duyan ve Freud tarafından Viyana psikanalistler topluluğuna katılmak üzere davet edilerek bir süreliğine psikanalizin meşru mirasçısı olarak görülen bir doktordu. Ne var ki Adler'in kuramları, Freud'un ruhsal dünyanın baskın itkisi olarak cinselliği görme ısrarından ve bunun eşlikçisi olarak insan psikolojisini temelde geçmişte, özellikle de erken bebeklik döneminde yaşanan deneyimlerin bir ürünü olarak gören modelinden hızla uzaklaştı. Adler insan psikolojisinin gerçek motorunun "güç" olduğuna, daha çok da insanlararası güç ilişkileri olduğuna inanıyordu. Örneğin, kardeşlerin dünyaya geliş sırasının kişiliği belirleyen önemli bir etken olduğunu ileri sürdü ve bu kuram hızla halk psikolojisine mal edildi. Aynı durum aşağılık kompleksi kavramında olduğu gibi Adler'e ait pek çok kavramın da kaderi oldu.

Herkes kaçınılmaz olarak aşağılık duygularını deneyimler. Adler'in kavrayışına göre bu tür duygular pek çok insan psikolojisi ve davranışının ardındaki temel itki olabilir, özellikle de gelişimin gerçekleştiği çocukluk yıllarında. Çünkü insan ruhu, duyguları telafi etmeye, onlara adapte olmaya ya da üstesinden gelmeye çalışır. Örneğin, fiziksel olarak aşağılık duygusu hisseden bir çocuk,

duygularının üstesinden gelebilmek için sporla ilgilenebilir veya fiziksel aktiviteleri tamamen terk ederek kitaplara merak sarabilir. Adler Atinalı ünlü nutukçu Demostenes'i örnek vermişti. Demostenes çocukluğundan gelen konuşma güçlüğünün üstesinden, ağzına taş doldurup konuşarak kendini eğitmek kaydıyla gelmişti.

Normal aşağılık duygularından kaynaklanan hisler ve düşünceler bastırılır ve bilinçdışına itilirse sonuç aşağılık kompleksi olabilir. Psikanalitik bağlamda "kompleks", bilinçli zihne genelde sağlıksız ya da yararsız biçimlerde etki eden bilinçdışı arzular, düşünceler ve duygular sistemidir. Adler normal aşağılık duyguları ile uyumsuz aşağılık kompleksi arasında ayrım yapmaya özen gösterdi ama bu ayrım halkın kendine mal ediş sürecinde ortadan kayboldu.

Freud Adler'in güç ve aşağılık psikolojisini odak almasına olumsuz yaklaşarak onun gelişim modelini "en tepede olmak istemek" ve "berisini eliyle örtmek" gibi bayağı klişelerden öteye gitmeyen "çocuksu didişmeler" olarak gördü. Aralarındaki ilişki Adler'in sürekli "(Freud'un) gölgesinde kalmaya zorlanmaktan" yakınmasıyla, kendi kuramının bir yansıması oldu. Fikir ayrılıkları nihayetinde amansız bir düşmanlığa dönüştü ve Adler 1911'de Bireysel Psikoloji diye anılan kendi okulunu oluşturdu. Adler bir süre dünyaca ünlü entelektüel bir şahsiyet ve kitapları çok satan bir yazar oldu ama "rock star"lık dönemi geride kaldı ve Aberdeen'de bir konferans turu sırasında yalnız başına hayata gözlerini yumdu. İsmi bugün az bilinse de mirası modern psikoterapide yaygın bir yere sahiptir ve kuramları ile terimleri, popüler psikolojinin pek çok yönüne nüfuz etmiştir.

ARKETİPLER VE ORTAK BİLİNÇDIŞI

Jung psikanalizinde arketipler tüm insanların ruhsal dünyasında ortak olan, hatta gerçekliğin temel tabiatının çeşitli yönlerini teşkil eden inançlar/kavramlar/deneyimler bütünüdür. Her birey bir arketipi farklı biçimlerde deneyimlese de / onunla farklı biçimlerde karşılaşsa da, arketipin temel menşei/iskelesi bilinçdışında yerleşiktir. Jung'a göre arketipler tüm insanların bilinçdışında yer aldığından, bir çeşit ortak kalıtım teşkil ederler. Jung buna ortak bilinçdışı adını verir.

ARKETİP KAVRAMI İsviçreli psikanalist Carl Gustav Jung'un (1875-1961) araştırma ve kişisel yaşam deneyimlerinden geliştirildi. Jung Freud krallığının kutsanmış varisiydi ama ikilinin ilişkisi Freud'un pek çok çalışma ortağında olduğu gibi (bkz Adler, sayfa 10) kavgaya ve kırgınlığa indirgendi. İkilinin arasındaki başlıca çekişme konularından biri Jung'un ruhsal dünyanın mistik yönlerine duyduğu ilgiydi. Ayrıca arketipleri ve ortak bilinçdışını -Freud'un da yaptığı gibi- bilimsellikten uzak zırvalıklar ve basit mistisizm diye niteleyerek geçiştirmek kolaydı. Ancak Jung'un arketip anlayışı ve görüşü tartışmaya açık pek çok alan bıraktı. Acaba ortak bilinçdışını bir çeşit dünya zihni ya da psişik bir astral alan gibi mi düşünüyordu yoksa sadece evrimsel tarihimizin erken aşamalarında gelişen ve bu

yüzden genlerimize kodlanmış insan nörolojisinin bütünleşik, doğuştan gelen yönlerinin stenosu olarak mı?

Jung arketipleri elbette ki içgüdülerle karşılaştırdı. Ona göre tıpkı içgüdüler gibi arketipler de kalıtımla edinilir ve bütünleşiktir. Ancak içgüdüler davranışlara hükmederken arketipler düşünce, duygu ve algılara hükmeder. Jung'cular bunu "psişik kavrayışlar" diye tanımlar. Psikolojinin zihni bilgisayar bilimine benzer biçimde ele alan okulu Bilişsel Psikoloji, algıları filtreleyerek işleyen zihinsel modüllerin ve programların var olduğunu farz eder. Arketiplere de bu ışık altında bakılabilir. Diğer bir deyişle arketipler psişik evrende birbiriyle ilintili kavramları ve imgelemi kendine çeken ve canlandıran kütleçekim merkezleridir.

Jung arketiplerin "farkına" kısmen çalışmaları yoluyla, kısmen dünya edebiyatı ve kültürleri üstüne okumaları, kısmen de kendi psişik yolculuğu sonucunda vardı. Bir analizci olarak nispeten basit ve eğitimsiz olarak gördüğü hastaların gizemli ve kültürlerarası kaynaklardan gelen sembollerle yüklü birtakım imgeleri aktarması karşısında ister istemez şaşkınlığa uğramıştı. Söz konusu kişilerin kendi yaşamlarında karşılaşamayacakları bu semboller nereden geliyordu? Kendi deneyimi çarpıcı bir örnek sağlamıştı: Dört uçlu ışık saçan bir şekil gördüğü bir dizi rüyanın ardından bu sembolün bir ismi olduğunu -mandala- ve Doğu kültürlerinde ortak bir tema olduğunu öğrenmişti. Jung kişisel deneyimden ortaya çıkmadığına göre bu tür kavramların doğuştan gelmesi gerektiği ve insanlığın kökeninde yatan ve paylaşılan ya da ortak bilinçdışından kaynaklanan "psişik kavrayışları" yansıttığı sonucuna vardı.

Jung yaşlı bilge adam ve onun dişi muadili *magna mater* yani *yüce ana* da dâhil birkaç dikkat çekici arketip belirledi (gerçi toplam sayının sınırsız olabileceğini söyledi). Örneğin, yaşlı bilge adamı tartışırken şunları yazdı: "Yaşlı bilge adam rüyalarda büyücü, doktor, rahip, öğretmen, profesör, büyükbaba ya da otorite sahibi herhangi biri kılığında ortaya çıkar."

Jung'a göre ayrıca benlik ile gölge; anima ile animus vardı (her bireydeki birbirinin karşıtı cinsiyet özellikleri). Bunlara ve diğer arketiplere popüler kültürden (örneğin, hilebaz olarak Bugs Bunny ya da yaşlı bilge adam olarak Gandalf) ezoterik dünyaya dek (Tarot'taki Arkana Majör kartları Jung'un düşünüşünü etkilemişti, tıpkı simyanın ve büyücülüğün sembolizminin etkilediği gibi) pek çok yerde rastlanabilir.

KAÇINMA TERAPİSİ

Kişinin spesifik bazı düşünce ve/veya davranışları olumsuz sonuçlarla ilişkilendirmeye koşullandırıldığı psikoterapi yöntemi. Varsayıma göre yöntemin sonucunda denek hedef düşünce/davranışlara karşı "hoşnutsuzluk" geliştirir (onlardan kaçınır, hoşlanmaz). Kaçınma terapisinin tipik örneklerinden biri, kişiye her alkol içtiğinde kusmasını sağlayan bir ilaç vererek onu alkolden kaçınmaya koşullamaktır.

KAÇINMA TERAPİSİ (insan da dâhil) tüm hayvanlar tehlikeli uyarıcılardan kaçınmayı hızla öğrenecek şekilde evrildikleri için işe yarayan, bir çeşit davranış değiştirme yöntemi ya da davranış terapisidir. Yiyeceklerden koşullu kaçınma, bir şeyi yemek ile yenen şeyi çıkarma arasında kurulan ilişkinin hızla uzun süreli ve derinlere yerleşik bir kaçınmaya yol açması durumudur (tıpkı bozuk deniz ürününden zehirlenen ve sonra deniz ürünleri gördüğü, kokladığı hatta düşündüğü anda midesi bulanan insanlar gibi).

Yöntem terapi olarak Pavlov'un köpekleri ve Skinner kutusu gibi (bkz sırasıyla sayfa 108 ve 134) koşullanma çalışmalarından doğdu. Örneğin, bazı uyarıcıları elektrik şoklarıyla ilişkilendirmek üzere eğitilen köpekler, söz konusu uyarıcıya karşı hızla hoşnutsuzluk geliştirdi. Bu tür deneyler kulağınıza acımasız geliyorsa siz

bir de kaçınma terapisinin insanlara uygulanmasından doğan etik tartışmaları hayal etmeye çalışın. Ancak bu gibi düşünceler yine de kaçınma terapisinin 1920'lerden günümüze dek kullanılmasını engellemedi.

ŞOKTEYLLER

Kaçınma terapisinin ilk uygulaması büyük olasılıkla 1925'te aşırı alkol kullanımının elektrik şokuyla tedavisi ile gerçekleşti. Bundan 10 yıl sonra alkolizm için kimyasal kaçınma terapisi ilk kez denendi ve bugün alkol alındığında mide bulantısı, kusma ve çarpıntı yaratmak amacıyla reçete edilen Antabuz ile (disulfiram'ın müseccel markası) birlikte halen kullanımda kalmayı sürdürüyor.

Daha da tartışmalı olansa kaçınma terapisinin 1960'ların sonlarına dek ve sonrasında patolojik bir durum olarak görülen eşcinselliğin "tedavisi"nde yaygın olarak kullanılmasıydı. Örneğin, 1935'te bir erkekten homoerotik fanteziler kurması istendi ve bu sırada kendisine elektrik şoku verildi. 1963'te yapılan benzeri bir deneyde elektrik verilen metal zeminde çıplak ayakla duran adama, çıplak erkek resimleri gösterilirken şok uygulandı. Rapora göre denek 4.000 adet şokun ardından biseksüel oldu.

Eşcinsellik için kaçınma terapisi 1950'lerde psikiyatrist Kurt Freund tarafından kimyasal yöntemlerin geliştirilmesiyle birlikte büsbütün gülünçlük seviyesine ulaştı. Freund bir yandan kurbanlarına çıplak erkek resimleri gösterirken, bir yandan mide bulantısı ve kusma da dâhil tehlikeli ve ıstıraplı semptomlara neden olan apomorfin verdi. Ayrıca penisin etrafına tutturulan bir bantla büyümenin kaydedildiği bir aygıt da geliştirdi. Aygıtın bastırılamayan erotik tepkileri ortaya çıkarmaya yarayacak bir çeşit cinsel "yalan dedektörü" gibi işleyeceği varsayılmıştı. Gülünçlük, belki de kaçınılmaz olarak, nihayetinde bir trajediye yol açtı ve 1964'te

kalp rahatsızlığı olan Britanyalı bir erkek, eşcinsellik için gördüğü kimyasal kaçınma terapisi sonucu yaşamını yitirdi. Bu kişiye eşcinsellik üstüne bir tartışmanın eşliğinde kusma tetikleyici ilaçlar verilmiş, ardından heteroseksüel fanteziler hakkında konuşulurken bir doz LSD takviyesi yapılmıştı!

Dilbilimci Hugh Rawson'ın vurguladığı gibi "Buna zorla maruz kalmış insanların bakış açısından 'kaçınma terapisi'ni cezalandırmadan ya da işkenceden ayırt etmek zordur." Ancak buna rağmen kaçınma terapisi ABD'nin çeşitli yerlerinde 1980'lerin ortalarına dek nispeten yaygın biçimde uygulandı ve büyük olasılıkla dünyanın çeşitli yerlerinde halen uygulanıyor.

BARNUM ETKİSİ

Genel ifadeleri, özellikle de gurur okşayıcı olanları, doğru kişisel tanımlama olarak kabul etme eğilimi.

KİŞİSEL ONAYLANMA YANILGISI diye de bilinen Barnum etkisi ya da fenomeni, ismini 19. yüzyılda yaşamış ABD'li şovmen ve şarlatan P. T. Barnum'dan (1810-91) alır. Bunun nedeni söz konusu etkinin Barnum'un iki ünlü vecizesini bünyesinde barındırmasıdır: "Başarımın sırrı, bende her zaman herkes için bir şeyler olmasıdır" ve "Her dakika dünyaya yeni bir enayi gelir." Barnum etkisi taşıyan tipik bir ifade ayrıntılı olabilir veya spesifik görünebilir ama gerçekte belirsizdir, muğlaktır ve/veya kendiyle çelişir. Bu yüzden de herkes için geçerli olabilir. Kendileri farkında olsa da olmasa da bu fenomen, soğuk okuma ve diğer hilelerin (bkz sayfa 37) yanı sıra astrologlar, medyumlar ve falcılar için de çok önemli bir araçtır.

Etki ilk olarak 1949'da ABD'li psikolog Bertram Forer (1914-2000) tarafından yapılan bir deneyle ortaya kondu. Forer üniversite öğrencilerine sözde daha önceden girdikleri bir sınavı temel alarak geliştirilmiş bir kişilik profili verdi. Profiller aslında astroloji kitaplarından alınmış ifadelerden oluşturulmuştu ve deneklerin

tümüne aynı liste verilmişti (bkz aşağıda -özellikle 11 numara tüm esasları kapsayan ifadeler için iyi bir örnektir). Deneklere, "Verilen tanımlamanın kişiliğinizin temel özelliklerini ne derece yansıttığını sıfırla beş arası puanlandırın" dendi. Deneklerden beş üzerinden dördü aşan bir ortalama sonuç elde edildi. Barnum'dan söz eden Forer'in kendisi değildi. Söz konusu etkiye 1956'da ismini veren ABD'li psikolog Paul Everett Meehl'di (1920-2003).

Ne var ki Barnum etkisini bilmek bir şey, ona direnmek başka bir şeydir. Kişilik psikologları zaman zaman bilim dallarının zaten sarsıntılı olan inandırıcılığını baltalama tehdidi oluşturduğu için bu fenomenden endişe ederler. Ancak yine de sunabildikleri en iyi öneri bu etkiye karşı farkındalık sahibi olmak ve pohpohlanmaya teslim olmamaktır.

BUNLARDAN HERHANGİ BİRİ SİZE TANIDIK GELİYOR MU?

1. Başkalarının sizden hoşlanıp size hayran olmasına fazlasıyla ihtiyaç duyuyorsunuz.
2. Kendinizi eleştirmeye eğilimlisiniz.
3. Avantaja çevirmediğiniz ve henüz kullanılmamış hatırı sayılır bir kapasiteniz var.
4. Bazı kişilik zaaflarınız olsa da genelde onları telafi etmeyi başarıyorsunuz.
5. Cinsel uyum sürecinde çeşitli sorunlarla karşılaştınız.
6. Dıştan disiplinli ve özdenetimli görünseniz de içten kaygılı ve güvensizsiniz.
7. Zaman zaman doğru kararı alıp almadığınız ya da doğru olanı yapıp yapmadığınız konusunda ciddi şüphelere kapılıyorsunuz.
8. Belli bir dereceye kadar değişimi ve çeşitliliği tercih

ediyor, kısıtlama ve sınırlamalarla bastırıldığınızda tatminsizlik yaşıyorsunuz.

9. Bağımsız bir düşünür olmaktan gurur duyuyorsunuz ve tatmin edici kanıt olmadıkça başkalarının ifadelerini kabul etmiyorsunuz.
10. Kendinizi başkalarına açma konusunda gereğinden fazla dürüst davranmanın akılcı olmadığını keşfettiniz.
11. Kimi zaman dışadönük, sokulgan ve sosyalsiniz, kimi zamansa içedönük, temkinli ve mesafeli.
12. Bazı eğilimleriniz gerçekçilikten oldukça uzak.
13. Hayattaki ana hedeflerinizden biri emniyetli yaşam.

BOBO BEBEĞİ (HACIYATMAZ)

Lobut biçiminde ve üstünde palyaço resmi olan şişme oyuncak. Yuvarlak ve ağırlaştırılmış taban kısmı sayesinde yumruklansa ya da tekmelense bile yeniden doğrulur.

BOBO BEBEĞİ (HACIYATMAZ) psikolojik araştırma tarihinde Albert Bandura (d. 1925) tarafından gerçekleştirilen bir dizi klasik deneyde boy göstermesiyle ünlendi. Deneylerde çocuklar ister aynı odadaki yetişkinler olsun ister televizyonda gördükleri, birtakım "modellerin" saldırgan davranışlarını taklit etme eğilimi gösterdiler.

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre birçok davranış modellerin, özellikle de ebeveynlerin ve diğer önemli yetişkinlerin ama aynı zamanda kitlesel medyada yer alan modellerin taklidi yoluyla öğrenilir. Bandura Stanford Üniversitesi'nde profesörlük yaptığı 1961 yılında kuramını bir deneyle test etti. Deneyde üç ila altı yaş arası kız ve erkek çocuklar bir oyun odasında oyuncaklarla oynarken içeri bir yetişkin giriyor ve bir buçuk metre boyundaki Bobo bebeğini dövmeye başlıyordu. Sonradan oyuncağın 90 santimlik çocuklara uygun bir örneğiyle oynama fırsatı elde ettiklerinde saldırgan "modelleri" gözlemlemiş çocuklar



Bobo bebeğini dövmeye çok daha fazla eğilim gösterdiler. Erkekler kızlara oranla fiziksel saldırganlığa daha yatkındı ve genel olarak çocuklar erkek "modelleri" daha çok taklit etmişlerdi. Deneyin daha sonra gerçekleştirilen bir örneğinde şiddete meyilli bir "modelin" videosunu izleyen çocuklar Bobo bebeğine karşı daha saldırgan olma eğilimi gösterdiler.

Bobo bebeği deneyleri genelde televizyon programları, filmler vb ortamlardaki şiddetin potansiyel etkilerinin kanıtı olarak alıntılanır ve çocukların başkalarını izleyerek, onların davranışlarını taklit ederek ya da "model alarak" nasıl davranacaklarını öğrendikleri kuramını destekler görünür. Ancak psikolojinin kendi içinde bu klasik deneylerin statüsü tartışmalıdır. Konunun doğurduğu etik tartışmalar bir yana, Bobo bebeği deneyinin yapısal geçerliliğinin yetersiz olduğu ileri sürülür. Yani çocuklar tarafından sergilenen "saldırgan" davranışlar aslında daha çok itiş kakışlı bir eğlencedir ve çocuklar gülümsemiş, kahkaha atmışlardır. Diğer bir deyişle Bandura'nın deneyleri gerçek hayattaki saldırganlık hakkında ille de çok şey söylemeyebilir. Dolayısıyla deney ekolojik geçerlilikten yoksun olabilir.

Daha da ciddi bir eleştiriye göre çocuklar tarafından sergilenen davranış aslında daha çok deneyin "talep özelliklerinin" bir sonucudur. Yani çocuklar deneycinin yapmalarını istediğini düşündükleri şeyi yapmışlardır. Bir yetişkinin Bobo bebeğine sertçe vurduğunu gören çocuklar kendilerinin de aynısını yapmaları gerektiğini farz etmişlerdir. Talep özellikleri psikoloji deneylerinin

tasarımında başlıca sorunlu alanlardan biridir ve Bobo bebeği deneyi de bunun klasik bir örneğidir. Halen oyuncak olarak pek çok yerde bulunabilen Bobo bebekleri bugün daha çok "Hacıyatmaz" diye biliniyorlar. Aslında etik kaygılar ve temelden hatalı olma ihtimali olmasa, deneyi isteseniz siz de tekrarlayabilirdiniz.

BEYİN YIKAMA

Kişinin inançlarını ya da tavırlarını duyusal yoksunluk, telkin, hipnotizma, uyku yoksunluğu, istismar, hatta uyuşturucu gibi zorlayıcı, sinsi fiziksel ve psikolojik yöntemler yoluyla temelden değiştirmeye çalışmak.

BU TERİM FARKLI bağlamlarda farklı anlamlara gelir. Bugün daha çok dini tarikatların yeni katılımcılarını, iddiaya göre, eski hayatlarından kopmaya ve yeni bir felsefeyi veya inanç sistemini tam anlamıyla benimsemeye zorladıkları sürece denir. Ancak terim 1950'ler ve 1960'larda ilk ortaya çıktığında, vatandaşların ve özellikle Amerikan savaş tutsaklarının ideolojisini, sözde zihin kontrol teknikleriyle değiştirmekle suçlanan Komünistler tarafından gerçekleştirildiği iddia edilen faaliyetlerle ilintiliydi.

"Beyin yıkama" tabiri 1950'de gazeteci Edward Hunter tarafından geliştirildi. Hunter daha sonra Komünist Çin'de telkin uygulamaları üstüne *Kızıl Çin'de Beyin Yıkama: İnsan Zihninin Planlı Yıkımı* adlı kitabı yazdı. Hunter Komünist Parti'nin *xi-nao* ("yıkama beyin") teknikleri ismini verdiği yöntemi kullanarak normal vatandaşları fanatik partizanlara dönüştürdüğünü ileri sürdü. Sonradan Hunter'ın CIA ajanı olduğu ortaya çıktı ama gizli amacı ne olursa olsun, kuramları Kuzey Kore ve Çin komünistleri tara-

fından esir alınan Amerikalı askerlerin kameralar karşısına çıkarılarak Komünist yanlısı ifadeler kullandığı Kore Savaşı sırasında yaygın kabul gördü. Daha da şaşırtıcı olanı, savaş bittiğinde bazı savaş esirlerinin ülkeye iadeyi reddederek Çin'de kalmayı tercih etmeleriydi.

Bu haber Amerikan halkı için sarsıcı ve ürkütücü oldu: Kanlı canlı Amerikalılar bir şekilde üşütük Komünistlere dönüştürülüyordu! Böyle bir şeyi ancak psikolojik büyücülük gibi bir şey başarabilirdi. Çağdaş yorumculardan biri iğneleyici bir dille "Şüphesiz ancak Dr I. P. Pavlov'un kuramları ile Dr Fu Manchu'nun hileleri bu tür sonuçlar doğurabilir" demişti. Beyin yıkama Richard Condon'un 1959'da yayınlanan *The Manchurian Candidate / Mançuryalı Aday* isimli romanıyla popüler bilince iyice kazındı. Kitabı temel alan film uyarlamalarında beyni yıkanan Amerikalı bir esir "uyuyan" suikastçı olarak geri gönderiliyor, tek bir şifreli sözcükle başkanı öldürecek suikastçıya dönüştürülebiliyordu. Popüler bilince işlemiş bir diğer beyin yıkama örneği de Stockholm Sendromu'dur (bkz sayfa 146).

ZİHİN KONTROLÜ

Sözde beyin yıkama mekanizmasına ilişkin akademik kuramlar, her ikisi de psikolojik işkence olarak kullanılabilen duyusal yoksunluk ve aşırı uyarılma üstüne odaklanmıştı. Amerikalılar beyin yıkama iddialarını ciddiye alarak CIA'in MKUltra isimli onlarca yıl süren gizli araştırma programını devreye soktular. Program sözde zihin kontrol teknolojilerini araştırıyordu. Sonuç en az bir ölü ve Amerikalı deneklere yönelik yaygın etik dışı işlemler ile istismarlar şeklinde oldu.

Ancak psikologlar beyin yıkama diye bir şeyin olmadığı sonucuna vardılar. İnsanlar belli biçimde davranmaya zorlansalar

da kendi iradeleri dışında temel inanç yapılarını değiştirmeye zorlanamazlar. Örneğin, ülkeye iadeye direnen Amerikalı esirler, işbirliği suçlamasıyla askeri mahkemeye çıkarılma korkusuyla böyle davranmış olabilirlerdi. Ne yazık ki beyin yıkama efsanesi hâlâ yeniden programlama denen bir sistemle etkisini sürdürüyor. Sözde beyin yıkamada kullanılan istismar niteliğindeki uygulamalara benzeyen bu sistemde "yeniden programlamacılar" bir tarikata katıldığı düşünülen kişileri "kurtarıyor" ve onlarda etkin bir "tersine beyin yıkama" gerçekleştirmeye girişiyorlar. Yeniden programlama bilim dışı ve etiğe aykırı olduğu halde *Encyclopaedia Britannica / Britannica Ansiklopedisi* onun "bir şekilde başarılı olduğunun ortaya çıktığını" ileri sürüyor. Beyin yıkama etkili bir "mem"* dir.

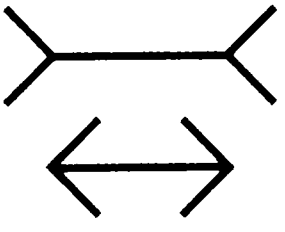
* Genlerin biyolojik aktarımına benzer bir şekilde tekrarla ve kopyalamayla aktarılan kültürel bir öğe. (y.n.)

MÜLLER-LYER YANILSAMASI

Yanılsama birinin uçları dışarıyı, diğerininkilerse içeriyi işaret eden birbirine paralel iki oktan meydana gelir. İkinci ok göze ilkinden uzun görünür. Oysa her ikisinin de boyu aynıdır. Yanılsama, bu gerçeği bildiğimizde bile değişmez.

MÜLLER-LYER YA DA OK UCU yanılsaması psikolojide en iyi bilinen ve en çok incelenmiş yanılsamalardan biridir. İlk kez 1889'da az tanınan Alman psikolog Franz Carl Müller-Lyer (1857-1916) tarafından tanımlanan yanılsamayı açıklamak üzere o zamandan beri pek çok kuram geliştirildi. Bunlardan belki de en iyi bilineni Richard Gregory'nin kuramıydı. Gregory yanılsamanın "yukarıdan aşağı işlem"in bir sonucu olduğunu ileri sürdü. Sözünü ettiği şey, (bilgi ve inançlar gibi) "yüksek" düzey beyinsel işlevlerin, ham algısal verileri etkin biçimde şekillendirip yeniden birleştirerek anlamlandırışı, hatta algılar oluşturmasıydı. Bu kurama göre bilinçli algılar gerçeklik kadar peşin hükümlerimizi, önyargılarımızı ve beklentilerimizi de yansıtan yapılardır. Gregory'nin önermesine göre Müller-Lyer algısında verev çubukları farkında olmadan perspektife ilişkin duyu ipuçları olarak yorumlarız. Sanki bir duvarın uzak köşesine (dışarıyı işaret eden ok uçları) ya da bir kutu veya bina dışının bize yakın kö-

şesine (içeriyi işaret eden ok uçları) bakıyormuşuz gibi. Dolayısıyla bunlardan ilki daha uzak görünür ve eğer retinada aynı alanı kaplıyorsa mantıken gerçekte daha uzun olması gerekir.

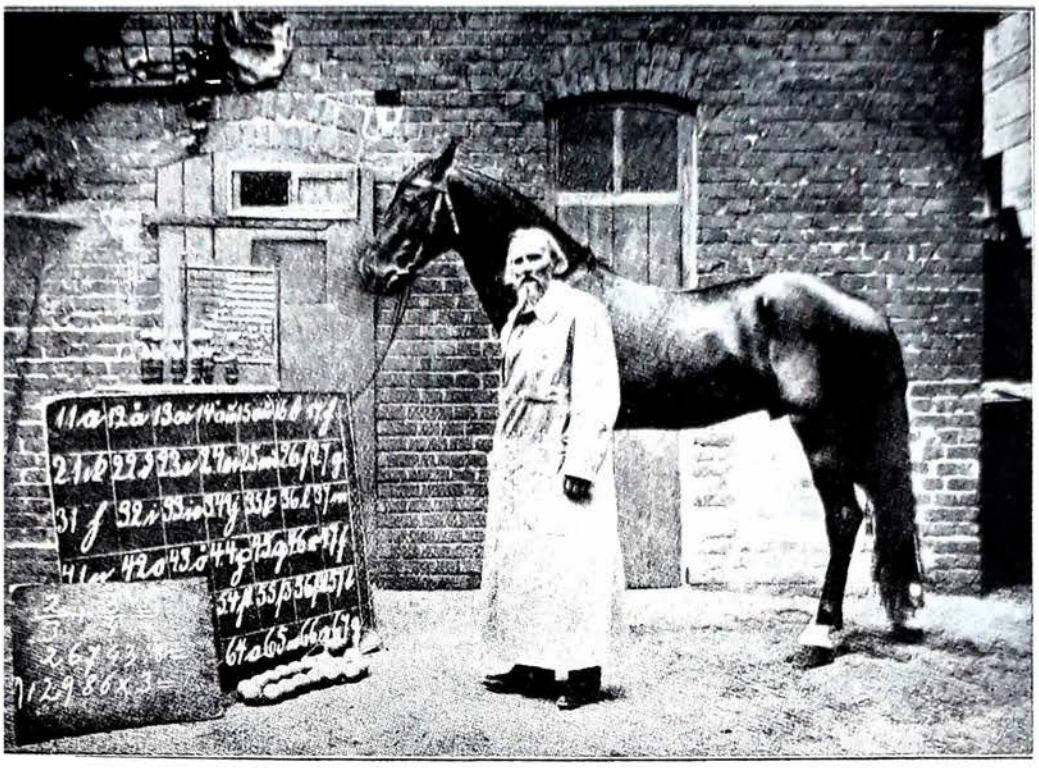


Gregory'nin kuramı sözü edilen yanılsamanın değişik bir versiyonuyla bir anlamda zayıflatıldı. Yeni versiyonda ok uçlarının yerini çizgilerin hemen ucuna konan ya da iki ucun üstüne oturtulan çemberler aldı. Bu şekilde yanılsama yine devam ediyordu ama çemberler aynı perspektifsel duyu ipuçlarını yaratmıyordu. Öte yandan Gregory'nin kuramı, yanılsama gücünün -dolayısıyla da algı sürecinin kendisinin- kültürden etkileniyor olabileceği yönündeki ilginç bir bulguyla destekleniyor gibi görünüyor. İlk olarak Güney Afrikalı psikolog William Hudson'ın (d. 1914) geliştirdiği "Ahşap doğramalı yaşam hipotezi"ne göre yanılsama sadece düz çizgili ve dik açılı (ve "ahşap doğramalı yaşamlar" diye anılan) eşyalarla dolu, insan yapımı ortamlara sahip kültürlerden gelenler üstünde etkili. Sahra Altı Afrika'nın Zulu ve San gibi kabile kültürlerinde "ahşap doğramalı" eşyalar olmadığından, onların Müller-Lyer yanılsamasında devreye girdiği düşünülen perspektifsel duyu ipuçlarını benimsememiş olmaları beklenebilir. Bu tür kültürlere ait insanların sanatında üç boyutlu nesnelerin iki boyutlu temsilleri olmadığı gibi, görünüşe bakılırsa bu kişiler resimlerdeki doğrusal perspektifi de yorumlayamamaktalar. Aynı nedenle Müller-Lyer ve ilintili yanılsamalara karşı da nispeten dirençliler. Eğer gerçekliği doğruysa ahşap doğramalı yaşam fenomeni, algının yapılandırılabilir doğasının etkili bir örneği demektir.

AKILLI HANS

ALMANCADA *DER KLUGE HANS* diye de bilinen Akıllı Hans, söylenene göre, insan konuşmasını anlamak, toplama yapmak, hatta belki akıl okumak üzere eğitilmiş bir attı. Yapılan kontrollü deneyler atın soru soranlardan gelen sözel olmayan ipuçlarına, kavrayışı taklit eden bir şekilde tepki verdiğini ortaya koydu. Şimdi bu tür deneyci etkisi Akıllı Hans etkisi ya da fenomeni olarak biliniyor.

Hans emekli Alman matematik öğretmeni Wilhelm von Osten (1838-1909) tarafından Elberfeld şehrinde, yüzyıl sonunda eğitilmişti. Hans dünyaya 1901'de takdim edildi ve toynaklarını gerekli sayıda yere vurmak kaydıyla oldukça karmaşık toplamları (karekök gibi) bularak görenleri şaşkına çevirdi. At Osten'in yokluğunda bile başarılı performans sergileyerek şüphecileri susturdu. Hans'ın marifetlerini açıklamak üzere geliştirilen kuramlar arasında yüksek düzey hayvan zekâsı ve telepati de vardı. Ancak Hans kuramları Almanya'da popüler hale gelen eksantrik ama etkileyici hayvan psikoloğu Karl Krall'ın kuramları doğrultusunda eğitilmiş "Elberfeld atları"ndan yalnızca biriydi. Elberfeld atlarından bir diğeri Muhamed sözde küpkökleri çıkarabiliyor, müzik eleştirebiliyor ve kelimelerin harflerini sayabiliyordu. Krall yöntemiyle eğitilmiş "akıllı" bir köpeğin ise sonradan felsefe yaptığı ve edebiyat değerlendirebildiği söylendi.



Hans 1904'te psikolog Oskar Pfungst (1874-1932) tarafında ıcelendi ve Pfungst çeşitli zekice kontroller uyguladı. Örneğin iri Hans'ın sağ kulağına bir sayı fısıldadı ve ikinci bir sayı başka arafından sol kulağa fısıldandı -böylece deneycilerin kendilerini e iki sayının doğru toplamını bilmeleri mümkün değildi. Han u koşullar altında performans sergileyemedi çünkü anlaşıldı k Hans'ın tek yaptığı aslında soru soran kişinin farkında olmada na duruş değiştirmek gibi belli belirsiz ve sözel olmayan ipuçla . verdiği ana dek toynağını yere vurmaktı. Pfungst soru soranı ıtemsiz ipuçları verebildiğini gözlemlemiş, hatta konuyla ilgi ıekanizmayı belirlemişti: Soru soran soruyu tamamladığında v Hans'ın yanıt vermeye başlamasına hazır olduğunda ileri doğr ayıyor, Hans'ın toynağına bakıyordu. Hans doğru yanıta ulaş ğında soru soran genelde doğruluyor ve nefes alış düzenini de ıştiriyordu. Van Osten en küçük kafa hareketlerini bile abartara elli eden geniş kenarlı şapkalar takıyordu ve muhtemelen atları ın sözel olmayan ipuçlarını fark etmelerini sağlayan da buydu.

Akıllı Hans etkisi hayvan zekâsı ve insan-hayvan iletişim

çalışmalarında hayati önem taşır. Bu etki halen şempanzelerin işaret dilini kullanarak iletişim kurma yetisi gibi çeşitli araştırmalara bulaşmaya ve karışmaya devam ediyor. Hatta iletişimde güçlük yaşayan otistik ve engelli kişilere yönelik bir sistem/terapi olan kolaylaştırılmış iletişimde bile tartışmalı bir rol oynuyor Kolaylaştırılmış iletişimde klavye, resim tahtası ve sintisayzır gibi araçların sunulması, iletişim kuramayan kişilerin daha önceden tespit edilene kıyasla çok daha yüksek zeka ve/veya dil yetileri sergilemelerini sağladı. Ne var ki kolaylaştırılmış iletişim alanında yapılan kontrollü çalışmalar bir çeşit Akıllı Hans etkisinin devreye girdiğini, kolaylaştırıcıların farkında olmadan tepkileri kontrol ettiğini/ipuçları verdiğini gösterdi. Kolaylaştırıcılar uyarıcı konusunda "kör" bırakıldığında engelli insanlar uygun biçimde tepki veremediler.

Rosenthal etkileri diye de bilinen Akıllı Hans türünden fenomenler genel olarak bilim dallarının deney tasarımlarında önemli bir sorun teşkil eder. "Çift kör kontrol"ler gibi önlemler alınmadıkça (deneycinin de deneğin de deneyin içyüzünü bilmediği) deneyciler farkında olmadan gidişatı etkileyerek sonuçları kirletebilir.

KOKTEYL PARTİSİ ETKİSİ

Kalabalık bir kokteyl partisinde görünürde etrafınızı kuşatan ses cümbüşüne aldırış etmeden biriyle sohbet ediyorsunuz ve birden salonun diğer ucunda birinin isminizi söylediğini fark ediyorsunuz.

BU NASIL OLUYOR? Dikkatiniz yanınızdaki insanla konuşmanıza odaklıydı ve çevrenizdeki çok sayıdaki konuşmadan hiç de daha yüksek sesli olmayan diğer konuşmayı dinlemiyordunuz ama yine de isminiz geçtiği anda uzaktaki konuşmanın farkına vardınız. Buna kokteyl partisi etkisi ya da fenomeni denir ve ismini 1957'de Britanyalı telekomünikasyon mühendisi Colin Cherry (1914-79) koymuştur.

Akla ilk gelen çıkarım, diğer konuşmayı aslında "*duyabildiğiniz* ve beyninizin belli bir seviyede söz konusu işitsel bilgiyi işlediği şeklindedir -yani siz bilinçli olarak farkında olmasanız da zihninizin bir kısmı diğer konuşmayı dinlemektedir. Süregiden konuşmalardan hangisinde isminizin geçeceğini bilmediğinizden, bilinç-öncesi bir farkındalık seviyesinde tüm konuşmaları "dinliyor" olmanız gerekir. İlginçtir ki bu etki "kaydedilmiş" kokteyl partisi tarzı konuşmaları dinlerken çok daha zayıftır. Görünüşe göre etki, önemli ölçüde binoral (çift kulakla) işitmenin stereo yapısına dayalıdır ama sesin tonu ve niteliği (yani erkeğe mi kadına mı ait olduğu) de önem taşır.

Kokteyl partisi etkisi algı, dikkat ve bilinçliliğin psikolojik mo-

delleri açısından önemli birtakım çıkarımlar içerir. Örneğin, farklı bilinç seviyeleri olduğunda ve tüm dikkatinizi vermediğinizde bile duyusal girdinin az çok farkında olabildiğimize işaret eder. Peki ama bilinçli farkındalık eşiğinin altında ne kadar bilgi işlem gerçekleşir? Başka bir deyişle, ne çok şeyin farkında olduğumuzun ne dereceye kadar farkında değiliz?

Kokteyl partisi etkisi sanıldığı kadar büyük ölçekli olmayabilir. 2001'de yapılan bir çalışmada söz konusu etkinin ancak "gezinen dikkat"ten biraz fazlası olduğuna dair kanıtlar bulundu. Dikkatlerini iyi odaklayabilen, yüksek işler bellek boyutuna sahip insanlar etkiyi sergilemeye, düşük işler bellek boyutuna sahip olanlardan çok daha az yatkındılar. Görünüşe bakılırsa ikinci grup sürdürdükleri konuşmaya olan dikkati kolayca kaybetme eğiliminde olduğundan dikkatleri geziniyor ve diğer sohbetlere "kulak kabartıyorlardı". Benzeri biçimde bu kişiler arka planda bahsedildiğinde kendi isimlerini duymaya daha yatkınlardı. Kısacası kokteyl partisi etkisi dikkat etmeden de bir şeyi duyabildiğimizin (otomatik olarak, bilinç öncesi algılama anlamında) kanıtı olmaktan çok, sadece çoğu insanın dikkatlerini belli bir şeye odaklamakta çok iyi olmadıklarının kanıtı olabilir.

DUYUSAL ALGI

Belirgin bir bilinçli farkındalık olmaksızın duyusal girdinin yüksek düzeyli işleminin mümkün olduğunu ortaya koyan başka fenomenler de mevcut. Bunlardan en dikkat çekici olanı ise kör bakış. Kör bakış (genelde beyin hasarı almış) bir kişinin bir şeyi göremediğini iddia etse de buna rağmen onu işaret edebilmesidir.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK

Kişi birbiriyle karşıt ya da çarpışan iki bilişe (inanç, düşünce veya bilgi) sahip olduğunda ortaya çıkan gerilim.

BİLİŞSEL UYUMSUZLUK KURAMI ilk olarak ABD'li psikolog Leon Festinger (1919-89) tarafından, dönüm noktası niteliğindeki *When Prophecy Fails / Kehanet Gerçekleşmeyince* (1956) adlı çalışmasında dile getirildi. Söz konusu çalışmada kıyamet gününe ilişkin tahmini gerçekleşmeyen UFO tarikatının başına gelenler anlatılıyordu. Tarikat büyük bir selin yaklaştığına ama hakiki inanç sahiplerinin bir uzay gemisi tarafından kurtarılacağına inanıyordu. Kıyamet gerçekleşmeyince grup felaketin kendi inançları sayesinde bertaraf edildiğini söyleyerek daha da inançlı hale geldi. Bu sonuç Festinger'in kuramında öngörülmüştü. Kurama göre bilişsel uyumsuzluk (bu örnekte uzaylıların geleceğine duyulan inançla, gelmemiş olmaları gerçeği arasındaki uyumsuzluk) meydana geldiğinde insanlar uyumsuzluğu azaltmak için bilişlerini değiştirir (bu örnekte galaksiler arası ziyaretin fos çıkmasına karşı bir ussallaştırma yürütülmesi).

Bilişsel uyumsuzluk daha geniş çaplı bir kuramın parçasıdır. Bu kuram açlık, seks vs'nin yanında bilişsel tutarlılık yakalama gereksinimini de insan psikolojisinin temel itkilerinden biri olarak

görür. Uyumsuzluk tutarlılığın korunmasına yardımcı olmak için bir çeşit geridenetim mekanizması olarak işler. Bilişler uyumsuzluğa yol açtığında, uyumsuzluk uyumsuzluğu azaltmak amacıyla harekete geçmemiz için bizi motive eder. Bu da üç yoldan biriyle yapılabilir: Bilişlerden birini değiştirerek (büyük olasılıkla "karşıt tutum davranışı"nı değiştirme yoluyla), uyumsuz bilişlerin algılanan önemini azaltarak (örneğin X konusunda uzun süredir benimsediğim görüşleri değiştirmiş olmam önemli değil çünkü aslında X önemsiz bir konu) ve/veya daha fazla biliş ekleyerek (ussallaştırma ya da gerekçelendirme gibi).

Uyumsuzluk kuramının uzantısı olan bir diğer öngörü de insanların uyumsuzluğu en baştan önleyebilmek için bilişlerini filtrelemek ve kontrol etmek üzere harekete geçeceğidir. Örneğin, yerleşik inanç ve önyargılarıyla çelişebilecek materyalleri okumama ve izlememeleri gibi. Kuram böylece örnek olarak ABD'deki liberallerin neden haberlerini *The Daily Show*'dan aldıklarını ama muhafazakârların sadece Fox izlediklerini de açıklıyor.

Bilişsel uyumsuzluk kuramının sosyal psikoloji üstünde büyük bir etkisi oldu. Bunun nedeni kısmen deneylerle test edilebilecek öngörülerde bulunması kısmen de bu deneylerin ilginç ve sezgilere aykırı bazı sonuçlar ortaya çıkarmasıydı. Örneğin, 1959'da yapılan bir deneyde Festinger ve meslektaşları, uyumsuzluğun gücünün ve bundan doğan bilişsel adaptasyonun boyun eğmenin gücüyle ilintili (deneği uyumsuzluk haline zorlayan etkenler) olduğunu gösterdi. Öğrencilere önce son derece sıkıcı bir iş yaptırdılar, sonra başka bir öğrenciye bunu yapmanın eğlenceli olacağına dair ikna etmeleri için bir dolar veya 20 dolar ödediler. Bir dolar alan denekler işle ilgili kendi inançlarını değiştirerek kendilerini eğlendiklerine ikna ettiler; diğer bir deyişle ne kadar az ödüllendirilirlerse kendilerine yalan söylemeye o kadar hazırdılar. Buna "daha azın daha fazlaya yol açması" etkisi denir, olumsuz teşvik etkisi diye de bilinir ve insanları akılcı özneler yerine koyan gele-

neksel "pekiştirme kuramı"yla çelişir. Pekiştirme kuramı bize acı veren şeylerden hoşlanmadığımızı söylerken, bilişsel uyumsuzluk kuramı, çektiğimiz acıları, kendimizi acı verici şeylerin daha iyi olduğuna inandırarak gerekçelendirdiğimizi söyler. Aynı düşünce farklı bir formuyla emtia teorisi olarak da bilinir. Yani, eşyalar ve ürünler kendilerine iliştirilmiş bir maliyetleri olduğunda daha değerli algılanır.

Ancak uyumsuzluk kavramı bir yandan da belirsiz ve çelişkili olmakla eleştirildi. Bir düşünce okuluna göre uyumsuzluk suçluluk duygusundan başka bir şey değildir.

SOĞUK OKUMA

Psişik güçleri, ruhlarla medyum olarak iletişimi veya başka herhangi bir normal dışı bilgi aktarımı yöntemini kullanarak bir yabancıyı "okuyabildiğinize" ikna etme teknikleri.

BU TÜR BİR OKUMALARA "soğuk" denmesinin nedeni, okumayı yapan kişinin etkileşime önceden edinilmiş herhangi bir bilgi ve yapılmış bir araştırma olmaksızın "soğuk" gelmesidir. Buna karşılık sıcak okuma bir ön sorgulamayı, dedektiflik çalışmasını ya da sadece kişiyi google'da aramayı içerir. Her iki durumda da işbaşındaki fenomen "öznel doğrulama"dır. Öznel doğrulamada okuyan kişi tarafından sağlanan bilgi özne (yani okuma yaptıran) tarafından doğrulanır. Diğer bir deyişle tüm bilişsel işi yapan, sözel ifadelere anlam katan ve sorulara yanıtları sunan aslında okumayı yaptıranın kendisidir.

"HAYATINIZDA ÖNEMLİ BİR KARAR ALMANIN EŞİĞİNDESİNİZ..."

Temel şekliyle soğuk okuma, birbirini takip eden bildirimler üretmekten ve bağlantı kurma ve anlam çıkarma işini okuma yaptırana bırakmaktan öte bir şeyi

gerektirmez. Daha gelişkin soğuk okuma tekniklerinde gözbebeği büyümesi, nefes ritmi ve duruş gibi okuma yaptırandan gelen çeşitli sözel ve sözel olmayan geribildirimlerin yanı sıra Sherlock Holmes tarzı kişisel görünüm, giysiler, mücevherler, aksan, konuşma tarzı vb çıkarımlardan yararlanılır. Geribildirim okuma yapanın genelden özele doğru geçiş yapmasına yardımcı olur.

Soğuk okuma psişikler, medyumlar ve akıl okuyucular tarafından kullanılan en temel araçtır. Bu kişiler soğuk okumayı her zaman alaycılıkla, hatta bilinçli olarak kullanmayabilirler. Örneğin, kendi yeteneklerine inanan ve soğuk okumayı kullandıklarından habersiz olan pek çok psişik vardır (bu tür vakalara inançlı sahtekâr denir).

Soğuk okuma tipik olarak "olta atan" ifadelerle başlar. Tıpkı "Michael isminin sizin için bir anlamı var mı?" Böylece dinleyici üyelere kendi kendini seçme ya da okuma yaptıranlara geribildirim sunmaya başlama fırsatı tanınmış olur. Soğuk okuma yapanlar Barnum etkisinden de yararlanarak genelgeçer ve yaygın biçimde uygulanabilir ifadeler kullanır. Daha gelişkin soğuk okuma yapanlar ifadelerinin olası uygulanabilirliğini maksimuma çıkarabilmek için anket ve araştırma istatistiklerinden yararlanabilir.

Okuma yaptıran kişi ya da dinleyicilerden biri olta atma ifadelerinden veya sorulardan birini öznel olarak doğruladığı anda, okuma yapan bilgiyi bir bildirim olarak karşısındakine geri verir ve bu da onun bilgi üstünde hak iddia etmesini sağlar. Soğuk okuma yapanlar pek çok tahminde bulunup pek çok soru sorabilir. Ancak seçici bellek etkisi sayesinde bunlardan birkaçının "tutması" yeterlidir. Okuma yaptıranlar sadece tutanları hatırlayacak, tutmayanların tümünü unutacaktır. Soğuk okumayı genelde okuma yaptıranların anlam bulma ve önem atfetme hevesleri kolaylaştırır ama tıpkı Barnum tarzı bildirimlerin yazarla kitlesi arasında hiçbir

temas olmadan işe yaraması gibi, soğuk okuma da okuma yapanla yaptıran arasında gerçek bir etkileşimi gerektirmez.

Soğuk okuma ayrıca satış yapanlar için de yararlı bir araç ve diğer mesleklerin de değerlendirmesi gereken önemli bir faktördür. Örneğin, suçlu profilleme, Rorschach mürekkep lekesi okumaları ve kişilik envanteri testleri de benzeri öznel doğrulama ve seçici bellek ilkeleri üstünden işliyor olabilir.

KÜLTÜRE BAĞLI SENDROMLAR

Bazı kültürlere özgü ve genelde Batı'da doğrudan bir muadili olmayan psikiyatrik rahatsızlıklar.

BUNLARDAN BAZILARI bugün kitle psikojen rahatsızlıkları diye bilinen (ve eskiden kitle histerisi diye etiketlenen) rahatsızlığın türevleri, bazıları şizofreni gibi rahatsızlıkların kültüre özgü büründüğü formlar, bazıları da stresle başetmenin kültürle kaynaşık mekanizmaları olabilir. Çünkü kültüre bağlı sendromlar (İngilizcesi CBS) yerel inanç ve batıl inançları yansıtır, o kültürden olmayanlara egzotik, tuhaf ve kimi zaman da gülünç görünseler de bu etnik merkezci bakış açısının bir yansımasıdır.

Uzaktır, egzotiktir ama CBS bir kategori olarak çok net ayrımlara sahip değildir. Cadı avı panikleri ve diğer sosyal fobiler gibi başka bazı kitle psikojen rahatsızlığı türlerini de (örneğin, Orta Amerika ülkelerinde Amerikalıların insanları organları için kaçırdığı ya da Güney Afrika'da cadı benzeri fahişelerin erkekleri hipnotize edip menilerini çaldığı yönündeki korkular) içermeli midir? İçermeliyse Batı'da sahte sosyal hizmet görevlileri ve satanik ritüel istismarı gibi sosyal paniklere dek genişlemeli midir? Anoreksi gibi kimi psikiyatrik hastalıklar Batı kültürüyle sınırlı

görünür: Onlar da CBS sayılır mı? Bu arada bazı kültürel bağlamlarda Batı'da sapkın ya da işlevsiz diye tanımlanabilecek kimi davranış ve inançlar, akılcı ve normal görünebilir veya sosyal başa çıkma mekanizması olarak akla yatkın olabilir. CBS'ler psikiyatrik rahatsızlıkların bazı açılardan sadece yerel normdan sapma olarak tanımlanması gerektiğini ortaya koyarlar.

EGZOTİK SENDROMLAR

CBS'lerin onlarcası mevcuttur ve aynı sendromun farklı dillerde farklı isimleri olabilir. En iyi bilinen örnekler arasında *koro, amok* ve *wendigo* yer alır. *Koro* dünyada şaşırtıcı biçimde yaygın olan penis paniğine Malay dilinde verilen isimdir. *Koro*'nun başlıca özelliği, bir çeşit büyü sonucu bir erkeğin penisinin ya da kadının memeleri ve/veya dişilik organının büzüşeceği ya da yok olacağı korkusudur. Tek bir vaka ülke çapında paniğe dönüşebilir, bu da ölümcül birtakım yasadışı kanun infazcılığı eylemlerine neden olan cadı avlarını tetikleyebilir. Örneğin, 1997'de penis paniği Kamerun'dan Fildişi Sahili'ne dek tüm Batı Afrika'ya yayılarak, en az 60 şüpheli "büyücünün" linç güruhlarının elinde can vermesine neden oldu. Uzakdoğu'da *koro* Çin'den Endonezya'ya dek uzanan bir bölgede görülebiliyor ve rahatsızlığı olanlar penislerini büzüşerek bedenlerinin içine kaçmaması için kelepçelemeye ya da tutturmaya çalıştıklarında kendilerine zarar verebiliyor.

Amok bir Malezya CBS'si ama Polinezya'dan Puerto Rico'ya kadar çeşitli yerlerde rapor edilmiş. Rahatsızlığın başlıca özelliği bir süre devam eden yoğun düşünme sürecinin ardından gelen kontrolsüz saldırganlık patlamaları. Diğer bir deyişle İngilizcede *running amok* diye tabir edilen cinnet getirme durumudur. *Wendigo* geleneksel olarak Büyük Göller etrafındaki Yerli Amerikan kabilelerini, özellikle kışın etkilemiş olan tuhaf bir

çeşit psikozdur. Bu psikozda erkekler iştahlarını kaybeder ve mide bulantısı yaşarlar. Ardından *wendigo* denen yamyam bir canavar ruh tarafından ele geçirildikleri kuruntusuna kapılırlar.
Diğer CBS'ler arasında şunlar sayılabilir; kişinin bedeni ve bedensel işlevlerinin tiksinti ve utanç verici olduğu kaygısıyla öne çıkan Japon rahatsızlığı *taijin kyofusho*; ölüm korkusu, kaygı ve panik ataklarla öne çıkan ve geleneksel olarak büyücülüğe atfedilen Amerikan Yerlilerine özgü bir sendrom olan hayalet hastalığı ve Çinlilerle güneydoğu Asyalılara özgü, soğuk ve rüzgârın iktidarsızlık, hastalık ve ölüme yol açabileceği korkusu olan *pa-leng*.

SAVUNMA MEKANİZMASI

Bilinçli zihni, kaygı ve huzursuzluk yaratan duygu ve düşüncelerden koruyan bilinçsiz düşünce ve davranış yapısı.

BAŞLANGIÇTA BİR PSİKANALİZ terimi olan savunma mekanizmaları artık psikoterapide yaygın biçimde benimsendi. Terimi ilk olarak Freud ortaya attı. Freud savunma mekanizmasını; "ego"nun (bilinçli benlik) kendisini "id"e (temel dürtülerle gayrimeşru itki ve arzuların bilinçsiz kaynağı) karşı koruma yolu olarak tanımladı. Savunma mekanizması bir çeşit bastırma ve bilişsel uyumsuzlukla (bkz sayfa 34) savaşma stratejisi olarak tanımlanabilir. Freud uyumsuz savunma mekanizmasının nevroza dönüşebileceğini ileri sürdü.

İNKÂRDAN YÜCELTMEYE

Freud ve özellikle de kızı Anna (1895-1982), *Das Ich und die Abwehrmechanismen / Ego ve Savunma Mekanizmaları* (1936) adlı, Anna'ya ait kitapta birçok savunma mekanizması tanımlayıp inceledi. Bunlardan birkaçı psikoterapide ve genel olarak popüler kültürde benimsendi:

- İnkâr: Rahatsızlık veren bir duygu ya da gerçekle karşıla-

şıldığında en dolaysız strateji onu inkâr etmektir. Örneğin, reddedilen bir âşığın ilişki bitmemiş gibi davranması.

- Ussallaştırma: Eylem ya da bilişler için olaydan sonra gerekçe bulma. Örneğin, uyuşturucuya yeniden başlayan birinin diğer herkes yaptığı için kendisinin de yaptığını söylemesi.
- Yansıtma: Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz veya zorlayıcı duygularını başkalarına yansıtması. Bir zorbanın mağdur ettiği kişiyi zorbalıkla suçlaması gibi.
- Bastırma: Psikanalizde problematik duygu ve düşüncelerin bilinçdışına atılması. Tüm savunma mekanizmaları bir anlamda bastırmanın bir çeşididir.
- Yer değiştirme: Bir durumla ilgili problematik duyguları alarak başka, ikame bir duruma aktarmak. İş stresinin acısını aileden çıkarmak gibi. Psikanalizde kişi tıpkı annesi gibi bir kızla evlenerek Oedipal duygularına "yer değiştirme" uygulayabilir.
- Gerileme: Hayatın daha basit ve daha az problematik olduğu gelişimin erken bir aşamasındaki, tipik olarak da çocukluktaki davranış veya düşünüşe geri dönme. Örneğin, eleştiriye öfke nöbetiyle tepki verme veya kaygıyla eski bir oyuncağa sarılarak başa çıkma.
- Yüceltme: Ruhsal gerilimi daha kabul edilebilir çıkış noktalarına kanalize etme. Örneğin, Freud ressam Cezanne'ın yaratıcı enerjisini yüceltilmiş cinsel arzusuna borçlu olduğu kuramını geliştirmişti. Benzeri kuramlar Isaac Newton için de geliştirildi.

DÉJÀ VU

Gerçekte ilk defa deneyimlenen bir şeyi daha önce deneyimlemiş yanılgısı olan déjà vu "önceden görülmüş" anlamındaki Fransızca sözcüktür.

20-25 YAŞ ARASI KİŞİLERDE yüzde 80'e varan oranda sıkça görülür, yaş ilerledikçe yaygınlık azalır. Diğer türevleri arasında *déjà entendu* (önceden duyulmuş), *déjà éprouvé* (önceden deneyimlenmiş ya da test edilmiş), *déjà fait* (önceden yapılmış), *déjà pensé* (önceden düşünülmüş), *déjà raconté* (önceden söylenmiş ya da anlatılmış), *déjà voulu* (önceden arzulanmış) ve *déjà vécu* (önceden yaşanmış) yer alır. Sonuncu türev belki de çoğu *déjà vu* vakasının en doğru tanımıdır ve bu örnekte kişiye aşina gelen sadece görsel özellikler değildir.

Déjà vu genelde yaşanan anın başka dünyaya aitmiş hissi vermesiyle öne çıkar. Ancak bunun yanılsamanın/kuruntunun ayrılmaz bir bileşeni mi yoksa sadece hissedilen şeyin aldatıcı olduğunu bilmenin bir sonucu mu olduğu net değildir. Yanılsama o kadar inandırıcı olabilir ki az sonra gerçekleşecek ya da söylenecek şeyi tahmin edebileceğinizi düşünebilirsiniz ama şimdiye dek bunu yapabilmiş herhangi birine dair kayıt yoktur.

MEZARIN ÖTESİNDEN

Déjà vu alternatif olarak paranormalin bir kanıtı olarak görülebilir. Bunu yaşayan kişi bir şey hatırlasa da hatırladığı şey geçmiş yaşamına ait olabilir. Diğer bir deyişle *déjà vu* reenkarnasyonun kanıtı olabilir. Ya da kişi telepati yoluyla başka birinin anılarını alabilir. Veya bir çeşit gaipten duyma yoluyla orada olmadan bir sahneyi deneyimleyebilir. Ne var ki bunların hiçbiri, olayın az sonra ne olacağını bileceğiniz kadar aşina gelmesi duygusunu açıklamaz. Bu da işin içinde bir çeşit önceden görmenin (geleceği bilme yetisinin) olduğuna işaret eder.

Déjà vu'ya getirilen açıklamalar kişinin olayı/sahneyi gerçekten *gördüğüne/yaşadığına* inanıp inanmamaya dayalıdır. İnanılıyorsa, o zaman açıklanması gereken "ilk" deneyimdir, *déjà vu*'nun kendisi ise sadece bir çeşit anımsamadır. *Déjà vu* yaşayan kişi gerçekten bir yeri ziyaret etmiş/bir kişiyle tanışmış ama bunu hatırlamıyor olabilir. Bu fenomene paramnezi denir. Orijinal olayın bir problem kaynağı olduğuna ve bu yüzden de bastırıldığına işaret edebildiği için paramnezi psikanalizde savunma mekanizması olarak ele alınabilir.

Déjà vu şakak lobu epilepsisi olanlarda bir semptomdur ve kimi zaman nöbetin yaklaştığının göstergesi olabilir. Bu da söz konusu fenomenin nörolojik bir nedeni olduğunu düşündürür. Diğer bir deyişle *déjà vu* gerçekten bir yanılsamadır ve bu duyguya neden olan önceye ait bir anı yoktur. Dolayısıyla epileptiklerde görülen durumun açıklaması, şakak lobundaki normal dışı boşalımın kişide bir anıyı hatırlama ve/veya abartılı bir aşinalık duygusu yarattığı şeklinde olabilir. "Aşinalık" merkezlerinin hatalı devreye girişiyle ilgili benzeri şey, genel halk için de geçerli olabilir.

Alternatif bir nörolojik açıklama da beynin farklı kısımlarının

senkronizasyonlarının bir şekilde bozulması (örneğin, beynin iki yarım küresi arasında geçici bir iletişim aksaklığı olması) ve bunun da algının "bölünmesine" yol açması şeklindedir. Böylece beyin aynı deneyimi iki defa, muhtemelen ikisi arasında mikro saniyelik bir gecikmeyle işler ki bu *déjà vu*'nun huzursuzluk verişini açıklayabilir.

Son olarak sınırlı paramnezi diye bilinen salt psikolojik bir açıklama vardır. Buna göre, yeni deneyim gerçekten de esas deneyimle benzerlik taşır. Ancak esas deneyim defalarca tekrarlanan yeniden kurgulama ve detaylandırma yüzünden öylesine değişime uğramıştır ki hatalı bir eşleşmeyi tetikler.

Daha az bilinen ama yine de yaygın olansa *déjà vu*'nun tam zıttı olan durumdur: *Jamais vu*. Bu durumda kişi aşina olması gereken şeyi tanıyamaz. Kendi evine girip tanımamak gibi. *Jamais vu*'nun patolojik türleri prospagnozi gibi rahatsızlıklar biçiminde ortaya çıkar. Genelde beyin zedelenmesiyle ilişkilendirilen prospagnozide kişi yüzleri tanıyamaz.

KURUNTULAR

Mevcut kanıtlar göz önüne alındığında akla yatkın gelmeyen, kültürel normla çelişen ve tüm mantığa direnen sabit inanç.

SİYASİ GÖRÜŞÜNÜZE bağlı olarak iklim değişiminin inkârından komünizme dek her şey bir kuruntu olarak nitelendirilebilir ve/veya alay konusu olabilir. Ancak psikiyatrik anlamda kuruntular, dış gerçeklikle çelişen tuhaf ve genelde engelleyici fikirlerdir. Kuruntu şizofreninin karakteristik semptomlarından biridir ve bunamada, beyin zedelenmesinde ve diğer rahatsızlıklarda da görülür. Kuruntuların pek çok tuhaf ve korkutucu çeşidi vardır ama şizofrenide en yaygın olanları zulüm kuruntusu, referans kuruntusu ve kontrol edilme kuruntusudur.

KURUNTU TÜRLERİ

- Zulüm kuruntusunda kişinin "peşine birilerinin düştüğü" inancı vardır ve kuruntunun odağı gizli planlar yapan bir komşudan küresel bir komploya dek uzanabilir. 1974'te yapılan geniş ölçekli bir araştırmaya göre bu tür kuruntular şizofrenlerin yüzde 65'i tarafından deneyimlenir. Referans kuruntularında ister medyadan olsun ister kulak misafiri olunan bir sohbetten, tamamen alakasız sözler ve referanslar, genellikle de olumsuz anlamda, kişiyle ilgili gibi

gelir. Kontrol edilme kuruntularında kişinin eylemleri, duyguları, hatta düşünceleri kendi kontrolünde değil, başka birinin veya uzaylılar, güçlü devlet ajanları, iblisler gibi bir dış gücün kontrolü altındadır.

- Diğer kuruntu çeşitleri arasında görkemlilik kuruntusu (özel yetileri, nitelikleri ya da statüsü olduğuna inanmak); kişinin doğru olmadığı halde bir hastalığı olduğuna inandığı hipokondri kuruntusu; kişinin var olmadığına ya da hiçbir değeri olmadığına inandığı hiçlik kuruntusu (depresyonda yaygın görülen); ve kişinin kendisine yakın birinin ona durmadan herkesle ihanet ettiğine inandığı kuruntulu kıskançlık vardır. Cotard sendromunun başlıca özelliği, kişinin bedeninin çeşitli bölümlerinin çürüdüğü ya da kişinin öldüğü kuruntusudur ve görüldüğü gibi hipokondri kuruntusu ile kişiliksizleşme kuruntusunu birleştirir. Clérambault sendromu diye de bilinen erotomani kişinin birinin -genelde de bir otorite figürünün/ünlünün)- kendisine gizlice âşık olduğu ve apaçık inkârlara karşın bu yolda durmaksızın üstü kapalı işaretler gönderdiği kuruntusudur. Mignon kuruntusu kişinin "gerçek" anne babasının zengin/ünlü/saygın biri olduğu ve günün birinde gelip kişiyi sahipleneceği yönünde yaygın bir çocukluk fantezisidir. İsmini ünlü bir hızlı kıyafet değiştirme sanatçısından alan Fregoli sendromu, birkaç farklı kişinin aslında aynı kişi olduğu ve sürekli kılık ve görünüm değiştirdiği kuruntusudur. Capgras sendromu kişinin sevdiklerinden biri veya birkaçının yerine, onlara tıpatıp benzeyen sahtelerinin geçtiği kuruntusunu taşıdığı, korkutucu ve trajik bir rahatsızlıktır.
- Kuruntular monotematik veya politematik olarak kategorize edilebilir. Monotematik kuruntuların Capgras sendromundaki "hatalı tanıma" gibi tek bir teması vardır. Politematik kuruntular ise kendilerine karşı yürütülen küresel bir komployа zihin kontrol mekanizmasının ve medyadan gönderilen alt algısal mesajların dâhil olduğuna inanan şizofrenlerde olduğu gibi çeşitli konuları içerir. Kuruntuların tümü tam gelişmiş kuruntu sistemleri biçiminde birleşmiş olabilir.

Kuruntuları açıklamak üzere geliştirilmiş kuramlardan birine göre kuruntular düzensiz algıları anlamlandırma yolunda bir girişimdir. Örneğin, Capgras sendromunda beynin yüzleri ayırt eden bölümü normal işliyor, aşinalık duygularını ilişkilendiren kısmı hatalı işliyor olabilir. Birini tanıyıp ona aşina olmama durumunu açıklamak için rahatsızlığı olan kişilerde karşısındakilerin yerine başkasının geçtiği kuruntusu gelişebilir. Kontrol edilme kuruntusuna da benzeri biçimde, normal eylem ve düşüncelere eşlik eden normal bilinçli istenç ve başlatma deneyimlerindeki bozulma yol açabilir (bu rahatsızlığı olanların kendilerini gıdıklayabilmeleri de bu şekilde açıklanabilir). Bir şey söylemiş ama onu söylemeye karar verme sürecini deneyimlememişseniz, o durumda mantıklı çıkarım, bir dış gücün sizi kontrol ettiği olabilir.

Ancak kuruntular bu şekilde normal dışı deneyimden kaynaklanan rahatsızlıklar olarak açıklansalar da, neden mantığa bu kadar direndikleri ve değiştirilemedikleri veya giderilemedikleri açıklanamaz. Kuruntuları olan kişilerin inançları değerlendirme yetisinde bir bozulma olduğu açıkça ortadadır. Bu bozulma sağ ön lob gibi beynin belirli bir bölgesindeki sorunlarla bağlantılı olabilir.

ÇÖZÜLME VE FUGUE

Çözülme, psikolojik anlamda niyetler ve eylemler, olaylar ve duygusal tepkiler, düşünceler ve konuşma, hatta zihin ve beden gibi genelde bağlantılı olan şeyler arasındaki kopukluktur.

BELLEK, BİLİNÇ VE KİMLİK DUYGUSU gibi zihnin normalde bütünleşik olan işlev ve özellikleri birbirinden ayrılabilir. Hafiften ciddiye dek değişebilen örnekler arasında tamamen farklı bir şey düşünürken araba kullanma; üzüntü veya şok yaratması gereken bir olaya ve anıya karşılık hiçbir şey hissetmeme; eylemlerinin kendi kontrolü altında olduğunu ama hayatı ve kendini, bir film izler gibi belli bir mesafeden izlediğini hissetme, hatta kim olduğunu ve nereden geldiğini unutma sayılabilir. Bilinç ve kimliğe ilişkin rahatsız edici yansımaları olan "çözülmeli (dissosiyatif) bozukluklar" tuhaf ve gizemli olabilir.

Çözülme fiziksel ve zihinsel travma ve strese verilen yaygın bir tepkidir ve büyük olasılıkla benliği/ruhu dayanılmaz duygulardan koruma işlevini yerine getiren bir savunma mekanizmasıdır. Travmatik bir olay yaşayan insanların aşağı yukarı yüzde 73'ü olay sırasında veya izleyen günler ve haftalar içinde çözülme deneyimler. Örneğin, sevdiği birinin cenazesine katılmış travma sonrası stres bozukluğu yaşayan biri üzüntü hissetmediğini fark edebilir. Bu

kişi normal duygusal tepkilerinden kopma yaşıyordur. Yapılan çalışmalardan elde edilen tahminlere göre nüfusun yüzde iki ila 10'u çözülme bozuklukları yaşar.

En tuhaf ve ciddi çözülme bozuklukları arasında ruhsal kökenli amnezi, füj ve kimlik çözülmesi bozukluğu (İngilizcede DID) yer alır. Ruhsal kökenli amnezinin organik (yani fiziksel/fizyolojik) bir nedeni yoktur. Stres ve duygusal travma gibi psikolojik faktörlerden kaynaklanır. Bu amnezi türü Hitchcock'un *Spellbound / Öldüren Hatıralar*'ı gibi filmlerde gördüğümüz amnezidir. En aşırı örneği Latince "kaçış" kelimesinden gelen füj halidir. Bu rahatsızlığı olan kişi, geçmiş yaşama dair belleğini ve kimliğini yitirmekle kalmaz, uzak bir yere giderek kendine yeni bir kimlikle yeni bir yaşam kurar. Ruhsal kökenli amnezinin ve özellikle de füj durumlarının "hakiki" mi yoksa bir çeşit hasta rolü durumu mu olduğu konusunda halen önemli ölçüde şüphe mevcuttur. Örneğin, iflas eden ve evliliğinde de sorunlar olan füj durumundaki bir adamı ele alalım. Bu kişi başka bir şehre taşınıyor ve sahte bir kimlikle yeni bir hayata başlıyor. Bu hafıza kaybı gerçek midir yoksa sadece sorumluluklardan kaçmanın incelikli bir yolu mu?

Daha da tartışmalı ve anlaşmazlığa neden olanı ise eskiden "çoklu kişilik bozukluğu" diye bilinen DID'dir (İngilizcesi MPD). Geç Viktoryen dönemde, psikiyatrinin ilk yıllarında MPD son derece revaçtaydı ve Morton Prince'in Sally Beauchamp tedavisi gibi yüceltilen birtakım vakalar mevcuttu. Bu vaka 1908'de *The Dissociation / Bir Kişiliğin Çözülmesi* adıyla yayınlanan çok satan kitaba konu olmuştu. MPD bilinçsel bir birliğin (yani tek bir benliğin) olmadığını, baskı altında ayrı kişiliklere çözülebilen birkaç farklı bilinç akışı olduğunu ortaya koyuyor gibi görünüyordu. MPD travmatik ruhsal baskının birbirinden ayrılan bilinçlerle değil, bilinçdışına bastırmayla sonuçlandığını ileri süren Freudyen psikanalizin üstünlüğüyle birlikte gözden düştü ama 1970'lere dek ilgi görmeye devam etti. DID en çok, genelde çocukluğunda kronik

cinsel ve fiziksel istismara uğramış kişilerde görülür. Acı ve korkuyla başetmek için yeni kişilikler yaratılır ya da kişilik ayrışması olur.

DID'nin savunucuları farklı kişiliklerin farklı gözlük numarasına ihtiyaç duyması ve farklı alerjileri olması gibi hayret verici kanıtlara dikkat çekse de eleştirenler DID'nin iyatrojenik (doktorlar tarafından yaratılan) olabileceğini söylerler. "Mitomanik" hastalar terapistin talebi/arzusu olarak algıladıkları şeyi karşılamak için yeni kişilikleriyle konuşabilirler; özellikle de DID'yi incelemede araç olarak kullanılan, etkiye oldukça açık hipnoz durumu altında.

Peki, ya DID ve füj gerçekse? Ciddi çözülme bozukluklarının hukuksal ve felsefi açıdan düşündürdüğü çok şey var. Örneğin, çoklu kişiliklerden birinin işlediği cinayetin sorumlusu kimdir? Paylaşılan bedeni hapsederek tüm kişilikleri suçlamak adil midir? DID'si olan kişinin birden çok mu ruhu vardır?

RÜYALAR

Uyku sırasında deneyimlenen, sıklıkla anlamlı gibi görünen bir sırayla gerçekleşen ve genelde duyguları içeren imge ve düşünceler.

RÜYALAR, ONLARIN TANRILARDAN gelen mesajlar ya da ruhun gezinmeleri olduğuna inanan eski çağ insanları için büyük bir gizemdi. Bugün rüyalar hakkında biraz daha fazla bilgi sahibi olsak da bizim için hâlâ bir gizem olmayı sürdürüyorlar.

Genel inanışın aksine 10 yaş altı çocukların zengin bir rüya dünyası yoktur ama yetişkinler gecede, her biri beş ila 30 dakika arasında süren dört ila altı rüya görmeyi bekleyebilir. Bunların çoğunluğu hatırlanmaz. Rüyaların büyük bölümü uykunun hızlı göz hareketi (İngilizcede REM) diye bilinen aşamasında görülür. Bu aşamada vücut büyük ölçüde felçlidir ama zihin neredeyse uyanıkken olduğu kadar aktiftir.

Rüyaların içeriği çok büyük değişiklik gösterebilir ama yaygın olanları içinde güçlü duygular yer alır; özellikle de korku ve kaygı gibi olumsuz olanlar. En yaygın rüya teması, gizlice veya açıkça takip edilmektir ve rüyalarda kişi genelde diğer bilinen/tanıdık kişilerin yanında kendisi olarak yer alır.

Bu olgular rüya görmeyle ilgili birtakım açıklamaları akla getirirken, bazı açıklamaları da olasılık dışı bırakır. Örneğin, REM

uykusu enerji kullanımı açısından "pahalı" olduğu için rüya görmenin iyi bir nedeninin olması gerekir. Aksi takdirde evrim bunu ayıklardı. Peki ama rüyalar ne gibi bir işlev görüyor olabilir?

Rüyalar psikanaliz kuramları ve uygulaması açısından merkezî önem taşır. Freud "Rüya yorumu, zihnin bilinçdışı aktivitelerine giden saltanat yoludur" demişti. Jung ise rüyaların ortak bilinçdışına ait arketiplere (bkz sayfa 12) erişim sağladığına inanıyordu. Psikanalize göre rüyalar bastırılmış arzuların ve tatmin edilmemiş dileklerin bir provasıdır ve bilinçli benliğin, yani egonun bilinçdışının sorunlu içeriğiyle başetmesine yardımcı olur. Ancak bu doğruysa, o zaman neden rüyalarımızın yaklaşık yüzde 99'unu unutuyoruz? Hatırlamak daha yararlı olmaz mıydı?

Bir diğer açıklama da rüyaların bir çeşit simülatör biçiminde evrilerek, hayatta kalma stratejilerini bir tür sanal gerçeklik ortamında prova etmemizi sağladığı yönündedir. Bu da olumsuz duyguların ve takip edilmenin rüyalarda neden bu kadar yaygın olduğunu açıklayabilir; tehlikeli ve stresli durumlarla başetme provası yapmamızı sağladıkları için.

EGO, SÜPEREGO VE İD

Latincedeki "ben, süper ben ve o"dan gelen ego, süperego ve id, Freud'un yapısal hipotez/model/kuram diye de bilinen üçlü kişilik yapısını meydana getirir.

FREUD ZİHNİ İLK BAŞTA topografyasına (yani zihinsel alanın tasarımına) göre bilinçdışı, önbilinç ve bilinç diye ayırmıştı. Ancak 1920'de "kişilik yapısı" anlayışıyla birlikte sadece bir kişilik modelini değil, aynı zamanda onun gelişimini de ortaya koymuş oldu.

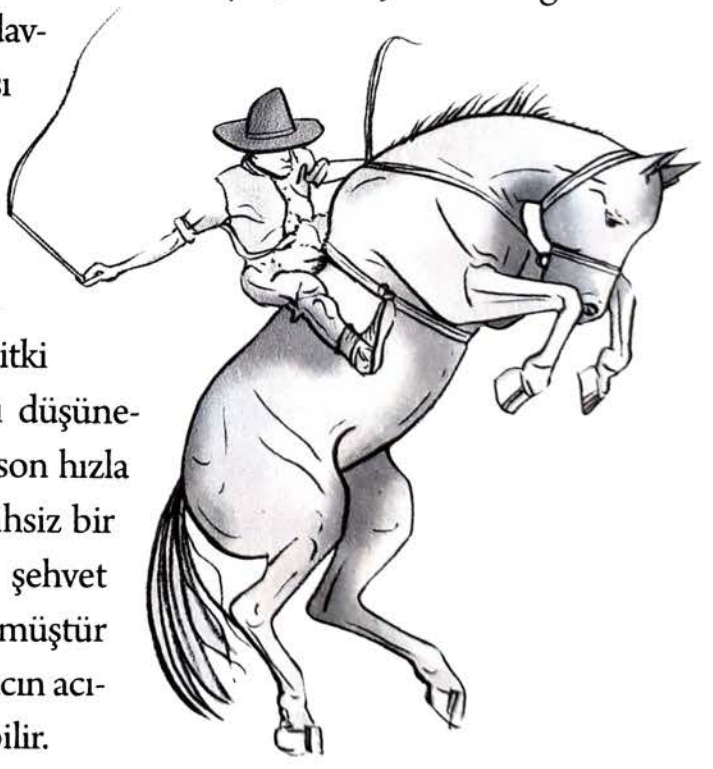
"İd" zihnin kalıtımla gelen biyolojik, (Freud'un libido da dâhil seks/yaşam içgüdüsü Eros ile saldırganlıktan sorumlu ölüm içgüdüsü Thanatos'u da kapsadığını söylediği) "hayvanî" içgüdüleri içeren bölümüdür. İdi güdüleyen şey, anında doyum arayan ve bundan haz üreten "haz ilkesi"dir. İd engellendiği zaman hazsızlık ya da acı yaşar. Mantık ya da gerçeklik, dış dünyayı değerlendirmeye almayan idi etkilemez. Yeni doğmuş bir bebek tamamen idden ibarettir.

Çocuk olgunlaştıkça idin talepleri dış dünyanın gerçeklikleriyle sürekli bir çatışmaya girer ve gerçeklikle başetmesi gereken kısım egoya dönüşür. Ego gerçeklik ilkesi üzerinden işler ve bu ilke idin taleplerini gerçekçi biçimde karşılayabilmenin yolu

bulmayı, haz elde edip acıdan kaçınabilmeyi başarmak için doyumu erteleme ya da uzlaştırmayı içerir. Ego akılcı, ahlak ve etikten yoksun, tamamen pratiktir.

Ahlak süpergo üstünden devreye girer. Süperego ailenin ve toplumun daha geniş bölümünün değerlerini ve ahlakını özümser ve bunları idin dürtülerini denetleme yolunda kullanır; özellikle de şehvet ve saldırganlık gibi tabu olanları. Süperego, ahlak kurallarını çiğnediğinde egoyu vicdan azabıyla cezalandıran veya ide boyun eğen vicdanı da içerir, bunun yanında birey adına aile ve toplum tarafından amaçlanan istek ve hırsları birleştiren ideal özü de içerir. Egonun ideal öze göre yaşamayı başaramaması suçluluk duygusuna yol açsa da "uygun" davranışlar gururla ödüllendirilebilir. Otoriter bir süperego ve özellikle gerçekçi olmayan bir ideal öz nevroza, kaygıya ve depresyona neden olabilir. Bir yetişkinde id tamamen bilinçdışıyken, süperego ile ego bilinçten bilinçdışının içine dek uzanır.

Sistemin bütününün gerilim azaltma ilkesi doğrultusunda geribesleme döngüsü ile kendi kendini düzeltiyor, en düşük ruhsal gerilimi yaratan düşünce ve davranış yollarını arıyor olması gerekir. Freud'un kendisi id ve ego için at ve binicisi benzetmesini kullanmıştı. Yine onun sunduğu epey iç karartıcı "gerilim, itki ve motivasyon" anlatımını düşünerek benzetmeyi genişletip son hızla giden bir ata tutunmuş talihsiz bir binici hayal edebiliriz. At, şehvet ve açgözlülükle çılgına dönmüştür ve sadece mahmuz ve kırbacın acısıyla kontrol altında tutulabilir.



"Zavallı ego" diye yazmıştı Freud 1932'de "üç amansız efendiye hizmet etmek zorunda ve üçünün de taleplerini uzlaştırabilmek için elinden geleni yapması gerekiyor... Bu üç tiran dış dünya, süperego ve id."

Belki de insan tabiatına dair bu tatsız görüşe bir tepki olarak Freud'un kızı ve diğer takipçileri, onun benlik modelinden yararlanarak "ego psikolojisi" formunda daha insanî bir yaklaşım geliştirdiler. Ego psikolojisine göre egoyu tanımlayan şey id ve süperego arasında süregiden içsel mücadele değildir. Ego sadece gerilim azaltma ihtiyacıyla yönetilmez ve yenilik arayışı ya da yeni beceriler edinme gibi olumlu geribesleme döngüleriyle de motive olabilir.

ÇEVİRİDE KAYBOLANLAR

Latince kökenli/yaygın kullanımlı "ego" ve "id" terimleri, Freud'un çalışmalarının çevirisinde sık sık karşımıza çıkan bir sorunun örneklerinden biridir. Freud'un kendisi psikanalizin bilim olarak ciddiye alınmasına verdiği tüm öneme karşın teknik jargondan ve anlam karmaşasından olabildiğine kaçınırdı. Ancak Freud'un İngilizce çevirmeni James Strachey, belki kısmen "bilimsel" otoriterliği arttırmak amacıyla, sıklıkla kulağa daha teknik gelen terimleri seçti. Ego ve id bunun klasik örnekleridir; orijinal dil olan Almancada Freud bunlara sadece *das Ich und das Es,* "ben" ve "o" (cansız) demişti.

ELEKTROKONVÜLSİF TERAPİ

Şok terapi ya da elektroşok terapi diye de bilinen elektrokonvülsif terapi (ECT) kişinin başına elektrik akımı uygulayarak "grand mal" epilepsi hastalarındakine benzer nöbet ve kasılmaların tetiklenmesini içerir.

MODERN ECT'DE kulaklığı andıran bir çift elektrot şakaklara yerleştirilir ve zayıf bir elektrik akımı (20-30 mA) uygulanarak nöbet tetiklenir. Önceden hafif bir genel anestezi ve kas gevşetici tatbik edildiğinden nöbet aslında kasılma içermez. ECT'nin ilk zamanlarında anestezi ve gevşeticiler henüz kullanılmazken, kasılmalar kemik kırılmasına ve diğer zedelenmelere yol açabiliyordu. Tipik tedavi süreci birkaç haftaya yayılan altı ila 12 şok içerir ve yan etkiler arasında kalp atım hızında aksama, baş ağrısı ve bellek kaybı yer alır.

ECT konusundaki çok sayıdaki belirsizlik ve tartışmadan biri yöntemin İtalyan nörolog Ugo Cerletti (1877-1963) tarafından 1938'deki ilk kullanımına esin kaynağı olan şeydir. Bir hikâyeye göre fikir Cerletti'nin aklına kesimden önce elektrik şokuyla uyuşturulan domuzları izlerken geldi. Bir diğer hikâyeye göre Cerletti epilepsi ile şizofreninin bir arada görülmediğine (hatalı biçimde) inanıyor, bu yüzden de nöbetlerin bir miktar antipsikotik etkisi

olduğu çıkarımını yapıyordu. Üçüncü bir versiyona göre Cerletti, epilepsisi ve depresyonu olan kişilerin ruh hallerinde nöbetten sonra iyileşme gözlemlendiğini biliyordu ve yine nöbetlerin kendilerinin iyileştirici etkisi olabileceği sonucuna varmıştı. İlk esin kaynağı ne olursa olsun ECT'nin, intihara meyilli depresyon hastalarında bile ruh halinde hızlı iyileşmeler sağladığı ortaya çıktı.

Şok terapisinin tek yöntemi ECT değildir -insülin ve metrazol ilaçları da nöbet tetiklemek için kullanıldı ama bu yöntemlerin başarı oranları daha düşüktü ve ECT'den daha tehlikeliydiler. Dolayısıyla artık kullanılmıyorlar.

ŞOK DEHŞETİ

ECT anestezisiz uygulandığı günlerden beri ve yöntemin bazı kurumlarda zor hastaları hizaya getirmek için tehdit ve cezalandırma yolu olarak kullanıldığı iddialarının sonucunda, basında kötü eleştiriler alan tartışmalı bir tedavi oldu. Tartışmalar ECT'nin klinik değerlendirmelerine kadar uzandı. Doktorlar ve psikiyatristler yöntemin güvenliği ve ne zaman kullanılması, hatta işe yarayıp yaramadığı konusunda büyük bir anlaşmazlık içindeler. Bazı çalışmalar çok ciddi depresyon ve şizofrenik katatoni tedavisinde ECT'nin diğer ilaçlara kıyasla daha az yan etki yaratarak, daha etkili olduğunu ortaya koydu. Ancak bazı başka çalışmalar plasebo tedavilerine kıyasla çok az bir yararın olduğunu ve bellek ile beyin işlevlerinde çok ciddi ve uzun vadeli hasarlar yaratma potansiyeli taşıdığını gösterdi.

ECT konusunda belki de en büyük sorun işe yaradığı kabul edilse bile kimsenin neden ve nasılını bilmemesidir. Görünüşe göre tedaviyi sağlayan şey şokların kendisi değil, tetiklenen nöbetlerdir. Görünüşe göre nöbetler beyindeki sinir ileticilerin (sinyallerin

sinir hücreleri arasında aktarılmasını sağlayan kimyasallar) seviyesini etkileyerek bazılarını yükseltiyor ve bazılarının da etkisini arttırıyor. Öte yandan nöbetler beynin enkefalin denen afyon benzeri doğal ağrı kesicileri salgılamasına da yol açıyor olabilir ki bu da ECT'nin ruh halini iyileştirici etkilerini açıklayabilir.

DUYGUSAL ZEKÂ VE EQ

Duygusal zekâ (İngilizcede EI) genel olarak iki ayrı şekilde görülür: Zekânın bir alt kümesi ya da rasyonel zekânın ("akademik zekâ" diye de bilinen) yanında paralel bir zihinsel beceri sistemi olarak.

DANIEL GOLEMAN'IN 1995 tarihli *Emotional Intelligence / Duygusal Zekâ* isimli kitabının başarısından bu yana EI hem psikolojide hem de daha geniş alanda -özellikle de uygulamalı yapısı yüzünden- rağbet gören bir konuya dönüştü. Görünüşe bakılırsa EI kariyerde, ilişkilerde ve yaşamda başarılı olma açısından en azından genel zekâ kadar büyük rol oynuyor.

EI kavramı Goleman'dan da geriye uzanır. Duyguların temel bir bilişsel yetenek olarak takdir edilmesi -yani daha iyi işlev görmemize ya da hayvanlar söz konusuysa hayatta kalmamıza yardımcı olan zihinsel bir beceri/kabiliyet- Darwin'e dek gider.

1920'de Amerikalı psikolog E. L. Thorndike sosyal zekâ üstüne yazılar yazdı, 1970'lerde ise Howard Gardner'ın çoklu zekâ kuramı, sosyal ve içsel zekâyı da içeriyordu. Modern anlamda EI terimini Peter Salovey ile John D. Myer 1990'da kullanıma kazandırdılar.

EI'ın birkaç farklı modeli ya da kuramı mevcuttur ama bun-

ların tümü de temel bazı becerileri ya da "yetileri" içeren bir çeşit hiyerarşiyi vurgular. Söz konusu yetiler, insanın kendisinde ve başkalarında duyguları tanıması; kendisinde ve ilişkilerinde duyguları düzenleme ve idare edebilmesi; problem çözme veya değişime uyum sağlama gibi duygusal becerileri çeşitli yollarla işleyişe sokabilmesi gibi örnekleri içerir. EI'ın tanımı zaman içinde ahlak, kararlılık ve şevke dek değişen konuları içerecek şekilde genişletildi.

Ancak yetilerinin ve niteliklerinin çokluğu açısından birbiriyle yarışan bu modellerin arasında kayda değer bir karmaşıklık da mevcuttur. Bunun nedeni kısmen iki EI tipi ile onları ölçümlemenin iki yolu arasındaki karmaşıklıktan kaynaklanabilir. EI ölçümleri kimi zaman IQ ile benzeşmesi için Emotional Quotient (Duygusal Katsayı) ya da EQ diye de anılır. Ancak duygular çoğunlukla öznel olduğundan, pek çok EQ ölçümü (doğru ya da yanlış cevapları olan sorulardan meydana gelen) IQ testleri ile aynı nesnel kriterleri karşılamayan özbildirim anketleri kullanılarak yapılır. Bu yüzden de EI araştırmacısı K. V. Petrides ile Adrian Furnham, çoğu EQ testinin aslında "bir özellik olarak duygusal zekâ (trait EI)" adını verdikleri ve EI'ın kişilik içinde oynadığı rolü tanımlayan şeyi ölçtüğünü ileri sürerler. Bunun yanında EI'ın bilişsellik (düşünme ve akıl yürütme) içindeki rolünü tanımlayan "bir beceri olarak duygusal zekâyı (ability EI)" ölçtüğü iddia edilen IQ tarzı testler de mevcuttur.

EI alanındaki kilit sorulardan biri insanın EQ'sunu ne dereceye kadar geliştirebileceğidir. EI becerileri öğrettiğini ve EQ'yu arttırdığını iddia eden -özellikle de iş dünyasında- çok sayıda program mevcuttur. Bunun mümkün olup olmadığı ucu açık bir soru olsa da geleneksel anlamıyla bilginin bir tamamlayıcısı olarak "duygusal bilgiyi" geliştirebilmek için "duygusal eğitime" erken yaşlardan odaklanmak gerekebilir.

ERIKSON VE İNSANIN SEKİZ EVRESİ

ERIK ERIKSON (1902-1994) Freud sonrası psikanalizin en önemli şahsiyetlerinden biridir. Erikson'un halk arasında insanın sekiz evresi diye bilinen "psikososyal kuram"ının hem psikoloji hem de geniş çaplı popüler kültür üstünde derin ve kalıcı bir etkisi olmuştur.

Erikson sanat okuluna gitmiş ve bir süre öğretmenlik yaptıktan sonra Freud ailesi ile Viyana Psikanalitik Cemiyeti'nin yörüngesine düşmüştü. Çocuk gelişimine özel bir ilgi duyuyordu ama psikolojiye yaptığı en bilinen katkının, yani psikososyal kuramın, asıl dikkat çeken özelliği, tüm yaşam döngüsü üstüne yaptığı vurguydu.

Erikson meslektaşlarıyla birlikte insan ruhunun yapısı ve işlevine ilişkin Freud'un yaklaşımından (bkz sayfa 70) daha olumlu bir bakış açısıyla ego psikolojisini geliştirdi.

İNSANIN SEKİZ EVRESİ

Kuram Erikson'un çocukluktan yaşlılığa yaşamın belli evrelerinde bireyin karşısına çıkan gelişim krizleri diye adlandırdığı yaklaşımı ortaya koyar. Her evrede kişinin

birbirine karşıt güçler veya itkiler arasındaki çatışmayı çözmesi gerekir ve sonuçta ya spesifik "ego erdemleri" edinir ya da ruhsal hasarlar deneyimler. Söz konusu evreler şöyledir:

- Erken bebeklikte, temel güvensizliğe karşılık temel güven; başarılı çözüm ümide götürür
- Bebeklikte, utanç ve kuşkuya karşılık özerklik; iradeye götürür
- Erken çocuklukta (okul öncesi), suçluluk duygusuna karşılık girişim; emeller beslemeye götürür
- Ortaokulda, yetersizlik duygusuna karşılık iş yapıcılık; beceriye götürür
- Ergenlik ve gençlikte, rol kargaşasına karşılık kimlik; sadakate götürür
- Genç yetişkinlikte, yalnız kalmaya karşılık yakınlık kurma; aşka götürür
- Olgun yetişkinlikte, duraklamaya karşı üretkenlik; ilgiye götürür
- Geç yetişkinlikte, umutsuzluğa karşı ego bütünlüğü; bilgeliğe götürür.

Ego psikolojisi egonun özerk eylem konusundaki kapasitesini ve bireyle çevre/toplum arasındaki etkileşimin insan psikolojisini şekillendirmedeki rolünü vurguluyordu. Erikson'un egonun yüzleştiği çatışmaları, potansiyel olarak tehlikeli krizler olmanın yanında, değişim ve gelişim için birer fırsat olarak gören psikososyal kuramı daha insancıldı.

Erikson'un bu anlayış çerçevesinde geliştirdiği bazı kavramlar, özellikle de ergenlik çağındaki gençlerin hayattaki rollerini bulma yolunda yaşadığı kimlik krizi kavramı, popüler kültürde yaygın kullanım kazandı. Bazı başka kavramları ise daha iyi bilinmeyi hak ediyordu. Örneğin, kişinin akıcı bir kimlik sürdürdüğü

evreler içindeki ilerleyişe bir çeşit mola verdiği "psikososyal moratoryum". Üniversiteden sonra zorlayıcı kariyer ve aile rotasına girmeden önce gencin bir yıllık ara vermesi bunun örneklerinden biridir.

Erikson kuramlarının çağdaş ve geçerli kalmasını sağlayan belli bazı modern kaygıları önceden görmüştü. Geliştirdiği modeli epigenetik diye tanımladı. Buna göre gelişim sıralaması biyolojimiz (yani genlerimiz) tarafından önceden programlanmıştır ama sıralama içinde kaydedilen gelişim de biyolojimizle çevremiz arasındaki etkileşime dayalıdır. Gelişimin yaşamboyu süren yapısını vurgulayan Erikson, daha ileri görüşlü bir insan psikolojisi modeli; ve dolayısıyla Freud'un iç karartıcı, erişilemez ve değişmez geçmişe sabitlenmiş bilinçdışı kompleksler bataklığına kıyasla daha işe yarar bir yaklaşım sundu. Öyle ki sunduğu kanıtların öznel anekdotsal yapısının yanı sıra aşırı iyimser olmakla bile eleştirildi.

SAHTE ANI

Sahte anı çarpıtılmış ya da tamamen hayal edilmiş anıdır.

SAHTE ANI ŞAŞIRTICI DERECEDE YAYGINDIR. Anıların kodlanması ile bir belgenin dosyalanması, özellikle de bir belgenin dosya dolabından, bir kitabın kütüphaneden ya da bir web sayfasının internetten istenmesi ve alınması arasındaki tipik benzetme aslında yanıltıcıdır. Bellek süreci, yeniden kurgulayıcı ve bazen de sadece kurgulayıcı bir süreçtir. Olaylar ve deneyimlerin objektif birer kopyası olmadıkları için, bir anlamda tüm anılar sahtedir.

Sahte anılar çeşitli şekillerde yaratılabilir. Bir anı eksik anı parçacıklarından yeniden kurgulandıysa anının hayatî unsurları yer değiştirmiş veya yeni üretilmiş olabilir. Örneğin, bir sohbeti anımsayabilir ama kimin neyi söylediğini yanlış hatırlayabilirsiniz. İyi bilinen vakalardan birinde tecavüze uğrayan bir kadın, bellek uzmanı Donald Thomson'ı sorumlu olmakla suçladı çünkü tecavüzden hemen önce televizyonda canlı yayınlanan bir röportajda onu izlemişti. Anılar baştan sonra boşluk doldurma sürecinin ürünü olup telkinle ortaya çıkabilir; özellikle de hipnoz gibi etkiye açık durumlarda veya küçük çocuklar ve fanteziye yatkın kişilikler gibi telkine yatkın bireylerde. Tüm bu süreçler sorgulama, hipnoz ve benzeri şekillerde tetiklenip yönlendirilebilir.

Sahte anı deneysel olarak da tetiklenebilir, hatta bunu yapmak son derece kolaydır. Klasik deneylerden birinde yanlış bilgilendirme etkisi, yani kişiye verilen yanlış bilginin hatırlamayla bütünleştiği gerçeği ortaya çıktı. Deneyde iki gruba bir trafik vakasının videosu gösterildi ve gruplardan biri yönlendirici bir soruyla yanlış bilgilendirildi: "Dur tabelasında bekleyen beyaz arabayı sollayan kırmızı arabayı gördünüz mü?" Ortada "dur" tabelası yoktu ama deneklerin çoğu hatalı biçimde olduğunu hatırladı. Yanlış bilgilendirmenin insanları, normalde olacaklarının yarısı kadar hatasız kıldığı ortaya kondu ve olay sonrası yanlış bilgilendirme de tıraşlı bir adamı bıyıklı hatırlamaktan, bomboş bir kırsal alan fotoğrafında büyük bir ambar hatırlamaya dek değişen sahte anılar yarattı.

Başka bazı deneyler de insanların zihinlerine başı sonu olan bütünlüklü olaylara ve travmatik olaylara ilişkin sahte anılar eklenebildiğini kanıtladı. Yapılan başka bir çalışma insanları çocukluklarında bir alışveriş merkezinde kaybolduklarına ikna ederken, bir diğeri bir hayvanın saldırısına uğradıkları anısını zihinlerine ekledi. Psikoloji alanındaki klasik örnek, çocuk gelişimi alanındaki öncü isim Jean Piaget'nin sahte kaçırılma anısıdır. Piaget'nin bakıcısı çocuğu küçükken kaçırmaya yeltenenleri püskürttüğünü iddia ediyordu ve Paiget de olayı ayrıntısıyla anımsıyordu. Bakıcı sonradan böyle bir şeyin hiç olmadığını kabul etti.

Bunun gibi abartılı örnekler sahte anı sendromu (İngilizcede FMS) diye bilinir ve bu fenomenin ciddi ve bazen de trajik klinik, hukuki ve toplumsal sonuçları olmuştur. Yönlendirici mülakat teknikleri ve hipnotik anı çağrışımının kullanımı, çocuklukta cinsel tacize, satanik ritüel istismarına ve uzaylılar tarafından kaçırılmaya dair baştan sonra boşluk doldurmayla kurgulanmış anıları doğurmuştur. Uzaylılar tarafından kaçırılma fenomeninin ve pek çok aile ve yuvayı parçalayan cinsel istismar paniklerinin sorumlusu FMS'dir.

GEÇMİŞ YAŞAM REGRESYONU (GERİLEMESİ)

FMS aynı zamanda geçmiş yaşam regresyonunun da açıklaması olabilir. Geçmiş yaşam regresyonunda hipnoz altındaki kişi geçmiş bir yaşamdan ayrıntılı sahneler ve olaylar hatırladığını iddia eder. Bu durum Morey Bernstein'ın 1956 tarihli kitabı *The Search for Bridey Murphy / Bridey Murphy'nin Peşinde* sayesinde ün kazandı. Kitapta hipnoz yoluyla Virginia Tighe'nin 19. yüzyılda fakir bir İrlandalı kadın olarak yaşamına dair anıları, sözde gerçek hikâyeler, şarkılar ve biyografik ayrıntılarla birlikte "ortaya çıkarılıyor"du. Gazeteler sonradan İrlanda'da böyle bir kadına ait kayıt olmadığını ama Tighe'nin çocukluğunda Bridey Murphy diye birinin karşısında yaşadığını gösterdi. Kadının geçmiş yaşam "anıları" paramnezinin ve hipnotik telkinin çarpışarak FMS'yi üretmesinden doğmuştu.

FREUD

PEK ÇOKLARI TARAFINDAN psikolojinin en büyük düşünürü ve belki de 20. yüzyılın üstün dehası olarak görülen Sigmund Freud (1856-1939) aynı zamanda sözde bilimci ve sahte peygamber olmakla da kınandı. İlginçtir ki kendisinin ve kuramlarının statüsü psikoloji alanının dışında, içinde olduğundan daha yüksek bir yer edindi.

Freud doktorluk eğitimi almış, nörolojide uzmanlaşmış ve nörobiyolojide araştırma yayınlamış Avusturyalı bir Yahudi'ydi. Ayrıca kokainin anestetik özelliklerini keşfetmenin kıyısından dönmüş ama bir süreliğine bağımlı olmayı başarmıştı. Antisemitizm iş fırsatlarını sınırlamış ve onu psikiyatriye yönlendirmişti. Freud Paris'te Jean-Martin Charcot ve Viyana'da Josef Breuer gibi önde gelen şahsiyetlerle birlikte eğitim aldı. Onların hipnoza bel bağlaması ve Breuer'in bastırılmış düşünce ve duyguların hipnozla ortaya çıkarılmasına yaptığı vurgu, Freud'un psikolojik kişilik bozuklukları ve kişiliğe ilişkin kuram geliştirmesine yardımcı oldu.

Freud hipnoza sırtını dönerek, bilinçdışının sırlarını çözme aracı olarak serbest çağrışıma ve rüya yorumlarına odaklandı ve psikolojik problemler için tam anlamıyla hayata geçirilen ilk "konuşma tedavisi"ni yarattı. Bu araçları kullanarak topladığı verilerle devrim niteliğinde bir kişilik ve psikolojik işlev kuramı geliştirdi.

Kurama göre tüm nevrozların ve psikozların kökeninde cinsel bastırma yatıyordu. En şaşırtıcı olanıysa Freud'un, cinsel bastırmanın erken çocukluk döneminde yer aldığı sonucuna varmasıydı (ego, süperego ve id'den oluşan -bkz sayfa 56) kişiliğin oluşumu ile hem normal hem de uyumsuz kişilik gelişiminin temeli Freud'a göre daha çok Oedipal çatışmada ve onun sonuçları olan iğdiş kaygısı ile penise imrenmede (bkz. sayfa 112) yatıyordu.

Freud, *Die Traumdeutung / Rüyaların Yorumu* (1900) ve *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie / Cinsellik Kuramı Üzerine Üç Deneme* (1906) de dâhil bir dizi etkili ve tartışmalı kitapla hem yeni bir psikoloji felsefesi hem de tedavi edici bir yöntem olan psikanalizi yarattı. Psikanalizin kapsamı evrenseldi. Freud'un kendisi de onu nevrozun kökenleri ve esprilerin doğasından dine, kültüre ve antropolojiye dek uzanan her şeyi açıklamak için kullandı. Psikanalitik dünyada her şeyin anlamı vardır, hiçbir şey rastlantısal değildir (bkz sayfa 73).

İlk başlarda yaygın biçimde kınansa da Freud'un kuramlarının karşı konulmaz bir güce sahip olduğu ortaya çıktı ve kuramlar Avrupa'yı yıkıp geçerek II. Dünya Savaşı'ndan sonra Amerikan psikoterapisini fethetti. Psikanaliz psikoterapiyle eş anlamlı hale geldi ve sanat, antropoloji, sosyal bilimler, tarih ve edebi kuram üstünde büyük etkisi oldu.

Ne var ki Freud 1960'lardan itibaren sahte bilimci olmakla kınandı ve kuramları da yanlışlanamaz ve temelsiz olmakla eleştirildi. Freud bilim eğitimi almıştı ve psikanalizin uygun bir bilimsel mevki ve statü edinmesini çok istiyordu. Ancak uygulamalarında kanıt için sadece öznel ve anekdotsal kaynaklara sırtını yaslıyordu. Tüm ruhsal mekanizmanın işleyişinden erken çocukluk dönemindeki anılar karmaşasının sorumlu olduğunu ileri sürdü. Oysa bebeklerde bu tür anıları oluşturacak beyinsel yapılar mevcut değildir. Psikanaliz test edilebilir öngörülerde bulunamaz ve deneysel kanıtlarla yanlışlanamaz ki bunların ikisi de gerçek bilimin te-

mel nitelikleridir. Freud aslında kuramlarının reddi ve eleştirisini savunma mekanizmalarından biri olan "direnme" ile reddetmişti. Böylece görüşlerini yanlışlama yönündeki her girişim, aksine onların bir doğrulamasına dönüşüyordu.

Daha özele bakılacak olursa psikanalitik kuramın bazı kilit yönleri bugün sevimsiz ve geri kalmış bulunur. Örneğin, Freud kadınları tanımlayan şeyin, penise imrenme olduğunu ileri sürmüştü. Ayrıca doğru düzgün bir Oedipal çatışma yaşamadıklarından ahlaki gelişimlerinin de erkeklere kıyasla daha geri olduğunu iddia etmişti.

Freudyen psikanalizin bilimsel olmayan yapısına ve iyileştirici değerine gölge düşüren kanıtlara karşın psikanalizin uygulaması günümüzde devam ediyor, popülerliğini ve etkisini sürdürüyor. Freud'a ait pek çok görüş, özellikle de onun "bilinçdışı" kavramı modern düşünüşümüzün ve popüler kültürün derinlerine nüfuz etmiş durumda. Öyle ki psikanalizin bilimsel açıdan dünya görüşümüzün ayrılmaz bir parçası olduğu bile tartışılıyor.

FREUDYEN DİL SÜRÇMELERİ

Freudyen dil sürçmesi gizli önem taşıyan bir hata, anlamlı bir dil sürçmesidir. Öte yandan Freudyen kalem sürçmesi ve hafıza kayıpları da vardır.

FREUDYEN DİL SÜRÇMESİNİ özel ve basit bir hatadan farklı kılan şey, sürçmenin kasti olmasa bile gelişigüzel de olmayışıdır; en azından Freud'a ve psikanalitik düşünce okuluna göre. Freud bilinçdışı zihnin kaynayan bir düşünce ve duygu kazanı olduğuna ve bunların bilinçli zihnin derli toplu dünyasında serbestçe dolanmalarına izin verilemeyecek kadar tehlikeli, utanç verici ve sınır tanımaz duygu ve düşünceler olduğuna inanıyordu. Buzdağı örneğindeki gibi insan kişiliğinin de önemli bir bölümü yüzeyin altındadır ve bu bölüm bilinçli erişim açısından "görünür" olmasa da, ağırlığı ve ataletiyle bilinçli zihni etkiler, hatta kontrol eder. Basit ve görünürde önemsiz bir hatalı konuşma -Freud'un deyişiyle *fehlleistung* (doğrudan çevirisi olmayan Almanca bir kelime)- bilinçdışının ışıksız bölgesine açılan ve bu kontrol mekanizmasını gözler önüne seren bir pencere gibidir.

Modern psikanalizde Freudyen dil sürçmesine karşılık gelen teknik terim (İngilizcede) "parapraxis"dir (edim hataları). Bu kelime Freud'un yazılarının standart İngilizce baskısının itibarlı çevirmeni

James Strachey tarafından Yunanca kökeninden türetildi. Eleştirenler Strachey'nin bilimdışı jargon kullanarak Freud'un özgün dilinin lezzeti ve stilinden büyük ödün verildiğinden yakındılar.

Aslında eleştirenlerin "parapraxis" (edim hataları) kavramıyla baştan sona (en azından Freud'un anladığı şekliyle) sorunu vardı. Freud hemen her dil sürçmesinin devreye giren bilinçdışı komplekslerin bir göstergesi olduğunda ısrar etmişti ama modern psikologlar onun basit bilişsel hatalara gereğinden çok daha fazla yorum yüklediğini söylediler. Zihinsel işlemlerimizin öyle büyük bir kısmı otomatik ve önbilinçseldir ki araya anlamsız hataların *sızmaması* şaşırtıcı olurdu. Tıpkı kulağa daha doğal geldiği ya da sadece daha kolay söylendiği için bazı kelime ve sesleri hatalı söylemek veya çıkarmak gibi.

Gerçekten de Freud'un örnekleri yakından incelendiğinde başlangıçta öne sürdüğü iddialar sarsıntıya uğradı. Yaptığı Latince alıntıda bir kelimeyi atlayan genç erkek örneğinde "yanlış" versiyonun aslında söz konusu şiirin yazıldığı sıradışı dilde gramatik açıdan normal olduğu ortaya çıktı. Gencin hatasının belirsiz bir bilinçdışı ilişkilendirmeler zincirinden kaynakladığı kuramını öne sürmek, durumu açıklamak için gereksiz karmaşıklıkta bir yoldu.

Psikoloji profesörü James Reason bir dil sürçmesinin "Freudyen" olup olmadığına (bilinçdışı bir önem taşıyıp taşımadığına) karar verebilmek için basit bir kriter önerdi: "Bir dil sürçmesinin inandırıcı biçimde Freudyen olabilmesi için sürçmenin, niyetlenilen kelime ya da eylemden daha az tanıdık bir biçime bürünmesi gerekir." Diğer bir deyişle, olmadık ya da zor görünen bir hata yaparsanız, örneğin partnerinizin ismini el bağlama fetişizminde uzmanlaşmış egzotik bir porno yıldızının ismiyle karıştırırsanız, muhtemelen yaptığınız şey bir kaza değildir.

GEZİNEN DÜŞÜNCELER VE ELLER...

Freud 1904 tarihli klasik kitabı *Zur Psychopathologie des Alltagslebens / Günlük Yaşamın Psikopatolojisi*'nde söz konusu dil sürçmelerinin nasıl bilinçdışı bir düşünce, inanç ya da arzuyu ortaya koyabildiğini anlattı. Kitapta spesifik bazı örnekleri ayrıntısıyla inceledi. Vakalardan birinde birlikte tren yolculuğu yaptığı genç bir adam Latince bir şiirin bir mısrasını alıntılarken *aliquis* (birisi) kelimesini atlamıştı. Genç adam Freud'dan neden böyle bir hata yaptığını bulması için yardım istedi. Hızlı bir kelime ilişkilendirme girişimi sonunda "*aliquis*"den "kan"a varıldı, o noktadan sonra da genç adamın kız arkadaşının adetinin gecikmesi konusunda endişeli olduğu ortaya çıktı. Anlaşıldığı kadarıyla gencin bilinçdışı kaygısı devreye girerek rahatsızlık verici çağrışımları olan Latince kelimeyi engellemişti.

Freud'un alıntılanan bir diğer vakası ise bir doktorla ilgiliydi. Kadın hastalarından birinin evindeki ziyareti tamamlamak üzere olan doktor kadına "hoşçakalın" derken eliyle dalgınlıkla kadının sabahlığının bağcığını çekiştirdiğini fark etmişti. Freud doktorun hastasına karşı bastırılmış şehvet duyguları olduğu ama bu utanç verici arzuların bilinçdışında sinsice gezinerek adamın dikkati dağıldığı anda hamle etmeyi beklediği sonucuna vardı. Freud bu tür örneklere dayanarak söz konusu sürçmelerin hepsi olmasa da çoğunun bilinçdışının kontrolü altında olduğu çıkarımını yaptı.

GAGE

PHINEAS GAGE 1848 YILININ 13 Eylül'ünde Vermont yakınındaki bir kasabada demiryolu inşaatında ustabaşılık yaparken tüm zamanların en ünlü endüstri kazalarından birine karıştı. Tokmak adı verilen bir aletle barut sıkıştırdığı sırada çakan kıvılcım barutu tutuşturdu ve meydana gelen patlama sonucu tokmak Gage'in kafasını deldi. Gözün hemen altından sol yanaktan içeri girerek kafanın üst kısmından çıkan tokmak kan ve beyin parçacıklarıyla kaplı halde birkaç adım öteye düştü. Gage hayret verici biçimde olaydan sağ kurtuldu ve dakikalar içinde bilincine kavuşarak konuşmaya başladı. Yöre doktoru John Harlow'un bakımı sayesinde yarası sarıldı ve olası bir enfeksiyondan kurtuldu. Gage 1860'da ciddi epilepsi başgöstermesinin ardından yaşamını yitirdi.

Gage psikoloji tarihindeki yerini ölümünden sonra Harlow'un 1868 tarihli raporunda yer almasına borçluydu. Harlow Gage'in beyninin zedelenen bölgesini adamın kişiliği ve davranışlarındaki özel birtakım değişimlerle ilişkilendirmişti. Doktor Gage'in zedelenmeden önce ölçülü mizaca sahip, "dengeli bir aklı" olan sağlam, güvenilir bir kişiyken kazadan sonra "zihinsel yetileri ile hayvani eğilimleri arasındaki dengenin bozulduğu izlenimini yarattığını" yazmıştı. Belirtilene göre Gage artık küfürbaz ve keyfine düşkün,

dikkatsiz, fevri ve kararsızdı. İşini kaybetmiş, herhangi bir plan yapamaz durumdaydı.

Böylece karmaşık bilişsel işlevler ve kişilik özelliklerine ilk defa beyinde bir yer atfedilmiş oldu ve Harlow'un raporu sonradan ön lobların öngörü, planlama, özdenetim ve "hayvani içgüdülere" ket vurulması gibi yürütme kapasiteleri denen şeyin denetlediğine dair net bir kanıtı olarak benimsendi. Vaka psikoloğu ve tarihçisi Malcolm Macmillan'ın yorumuna göre vakanın statüsü "halen tüm psikoloji ve ilgili sinirbilim kitaplarının üçte ikisinde alıntılanması ve kazadan neredeyse 150 yıl sonra bile Gage'in beyninin hangi bölümlerinin zedelendiğine ilişkin çalışmaların yapılması ile endekslenmişti".

Ancak Macmillan, Gage'in vakasının raporlanması ve yıllar içinde kullanılmasıyla ilgili bazı sorunlar da keşfetmişti. Vakanın olası katkılarını zayıflatabilecek sorunlardı bunlar. Olayın pek çok kitapta tekrarlanan hikâyesinde kaza sonrası Gage bir sirk ucubesi gibi resmedilmiş, ardından da kendini alkole, hatta bazı versiyonlarda çocuk tacizine kaptırmış birine indirgenmişti. Oysa gerçekte Gage'in anlaşılmaz biçimde bağlandığı tokmağını yanına alarak halka konuşmalar yaptığı kısa bir dönem olduğuna dair kanıtlar bulunsa da sonradan Şili'de posta arabası şoförlüğü de dâhil zorlu bazı işler yaptığı biliniyordu. Sonradan alkolik ya da bir seks musibeti olduğuna dair hiçbir kanıt yoktu. Ayrıca kaza öncesi ya da sonrasındaki kişiliğine ilişkin Harlow'un üstünkörü iddialarının ötesinde de yine kanıt yoktu. Günümüzde söz konusu beyin zedelenmesi üstüne yürütülen yeniden yapılandırma çalışmaları Gage'ın kafatasını temel alır ve önceden belirlenen bölge konusunda fikir ayrılığı sergiler.

Sonuçta Gage vakasının beyin işlevlerinin yerini belirlemede hatasız sonuçlara varma açısından hayli yararsız olduğu ortaya çıktı. Ancak yine de bu, geçmişin ve şimdinin psikologlarını Gage'i henüz olgunlaşmamış kuramlarının bir kanıtı olarak

seçmekten alıkoymadı. Macmillan'ın dediği gibi, "Phineas'ın hikâyesinin hatırlanmaya değer olmasının nedeni, küçük bir bulgu birikiminin nasıl kolayca popüler ve bilimsel efsaneye dönüşebildiğini göstermesidir."

GRUP DÜŞÜNCESİ

Yanılmazlık yanılsamasını paylaşan bir grup insanın önemli kararlarda büyük hatalara düşme ve karşıt kanıtlardan kaçınma, onları görmezden gelme ve savuşturma eğilimleri.

NEDEN BÜYÜK KARARLARDAN sorumlu gruplar kimi zaman ellerinde engelleyici bilgi olduğu halde çok yanlış kararlar alır? Bu bilinen fenomeni açıklamak için ABD'li psikolog Irving Lester Janis (1918-90) 1971'de "grup düşüncesi" terimini ortaya attı. Janis ABD'nin 1941'de gerçekleşeceği önceden belli Pearl Harbor saldırısı uyarılarına kulak asmaması ya da 1961'de beceriksizce hazırlanmış Küba işgali girişiminin felaketle sonuçlandığı talihsiz Domuzlar Körfezi olayı gibi ünlü tarihsel hataları alıntıladı.

Janis grup düşüncesinde devreye giren birkaç mekanizma belirledi. Grup üyeleri kendilerinin ahlakî olarak üstün olduğu ve kararlarının şaşmazlığı konusunda birbirlerinin inancını güçlendiriyorlardı; muhaliflerine dair basmakalıp ve gerçekdışı görüşlere sahiptiler; grup içinde uzlaşının bozulmasını önlemek için güçlü uydumculuk baskısı vardı ki bu da fikir birliği yanılsamasına yol açıyordu; uzlaşıyla çelişen bilgiler kimi zaman kendini uzlaşının koruyucusu atamış üyeler tarafından perdeleniyordu. Böylece

gruplar gerçeklikten kopuyor ve Pygmalion etkisinin kurbanı olarak, kanıtlarla ilgili yorumları, peşin hükümlü görüşlerine uyacak ve kendi kendini gerçekleştirecek kehanetler yaratacak şekilde yeniden biçimlendiriyorlardı.

Bu şekilde, örneğin 1941'de ABD hükümeti Japon kuvvetlerinin Pearl Harbor'ı bombalamak üzere hareket ettiği yönündeki açık kanıtları hesaba katmayabilmişti. Daha yakın bir örnekse Bush yönetiminin 2003'teki Irak Savaşı hazırlığında Saddam Hüseyin'in kitle imha silahlarına sahip olmadığı yönündeki kanıtları seçici biçimde görmezden geliş biçimi olabilir.

Janis'in grup düşüncesi modeli hızla benimsendi ve kalıcı popülerlik kazandı. Ne var ki modelin dayanağını oluşturan kanıtlar zayıftı ve model sınırlayıcı olmakla ve takip eden araştırmaların bulgularına adaptasyonunun başarısızlığıyla suçlandı. İlginç olan, konuyla ilintili bazı eleştirilerin, modelin ana unsurlarından birine yöneltilmiş olmasıydı: Uydumculuk baskısı. 1951'da yapılan dönüm noktası niteliğindeki deneyde Polonya kökenli ABD'li psikolog Solomon Elliot Asch (1907-96) gruptaki herkes önceden yanlış yanıt verdiyse insanların yüzde 70'e varan oranının basit bir soruya bilerek yanlış yanıt vereceğini ortaya koydu. Bu da uyum sağlama dürtüsünün muazzam gücünün bir kanıtı olarak yorumlandı. Eleştirenler sonradan Asch'in bulgularının "kendi zamanının ürünü" olduğunu ileri sürdüler. Gerçekten de deney 1980'de tekrarlandığında sadece 396 denemeden birinde bir katılımcı hatalı çoğunluğa uydu. Zaman değişmiş, devran dönmüştü.

HALÜSİNASYON

Normalde algılar, dış uyarıcılar diye bilinen ve dış dünyadan gelen duyusal bilgilerle, belli belirsiz ya da dolaylı olarak da olsa bağlantılıdır. Halüsinasyon, kendine eşlik eden herhangi bir dış uyarıcısı olmayan algıdır.

KELİMENİN KENDİSİ Yunancada "zihinde gezinmek" ya da "mantıksızca konuşmak" anlamına gelen *aluô*'dan gelir. Psikolojik bir fenomeni tanımlamada kullanımı ise psikiyatri çalışmasına öncülük eden Fransız hekim Jean-Etienne Esquirol'e (1772-1840) dek gider.

Esquirol 1800'lerin başlarında şunları yazdı: "Duyuyu hareket geçirmeye uygun herhangi bir harici obje duyularını etkilemediği halde bir duyunun algısına dair esaslı bir kanıya sahip kişinin halüsinasyon altında veya hayal gören kişi olduğu söylenir."

Esquirol halüsinasyonları, gerçek dış-uyarıcıların hatalı bir algısı olan yanılsamalarla (bkz sayfa 89) karşılaştırdı.

Halüsinasyonla ilişkilendirilen rahatsızlıkların ve tetikleyicilerin yayıldığı yelpazenin genişliği, halüsinasyonun kökenleri ve mekanizmasına dair önemli ipuçları sunar. Örneğin, halüsinasyonlar kimi zaman epilepsisi ya da migreni olan kişiler tarafından genellikle yaklaşmakta olan bir atağın göstergesi niteliğindeki "aura" ev-

resinde görülür. Bu tür durumlarda halüsinasyonun beynin belli bölgelerindeki aktivite patlamalarıyla ilişkili olduğu düşünülür. Örneğin, hem işitme hem de koku duyularıyla ilişkilendirilen şakak loblarındaki kontrolsüz sinir atımları, işitsel ya da kokuya dair halüsinasyonlara yol açabilir. Bir migren hastasının duyacağı yanık lastik kokusu atağın yaklaştığına işaret edebilir.

FANTASTİK YOLCULUKLAR

Her ne kadar halüsinasyonlar bugün insanî deneyimlerin aşırı uçlarıyla yakından ilişkilendirilse de -psikoz ve zihin büken uyuşturucu tripleri- onlar aslında şaşırtıcı derecede bilindik ve yaygındırlar. Tamamen sağlıklı ve aklî sorunu olmayan insanlarda da görülebilirler. İnsanların yüzde 10'a varan bir kısmı halüsinasyon yaşar ki tanıma hipnogojik/hipnopompik halüsinasyonlar (uykuya dalarken ya da uyanırken yaşanan), hatta rüyalar gibi uykuyla ilintili fenomenler de dâhil edilirse oran büyük ölçüde yükselebilir.

Bu durumlarda algıları tetikleyen şeyin, beyin korteksinin spesifik aşırı uyarımları olduğu düşünülür. Psikozda halüsinasyonlar genelde sinir sisteminin aşırı uyarımı ya da "tahriki" ile ilişkilidir; öyle çok zihinsel "gürültü" vardır ki bu halüsinatif algılara neden olur. Halüsinasyon üretimini açıklayan bu mekanizma halüsinasyonların duyusal baskın ya da aşırı yükleme ile de yaratılabildiği kanıtıyla desteklenir. Tıpkı mahkûmlarda yüksek sesli müzik çalınması ve benzeri stresli uyarıcıların yarattığı etki gibi.

Öte yandan uyarıcı yokluğu ya da uyarıcıların sıradışı derecede düşük seviyeli oluşu da halüsinasyonla ilişkilendirilir. Örneğin, duyusal yoksunluk deneylerine girenler halüsinasyon görürken kol-bacak kaybı ve körlükle de bağlantılı şaşırtıcı bir halüsinasyon kategorisi mevcuttur. Uzuvları kesilenlerin sıkça "hayalet uzuv"

sendromu rapor ettikleri görülür. Bu, eksik uzvun var olduğu, kaşındığı ve ağrıdığı bir halüsinasyon türüdür. Görme ya da işitme duyularını kaybedenlerse görsel ya da işitsel halüsinasyonlar bildirirler. Sanki beyin, algıları kullanarak var olması "gerekeni" "telafi ediyormuş" gibi. Örneğin, Charles Bonnet sendromu özellikle dejeneratif göz hastalığından mustarip yaşı ileri kişilerde ortaya çıkan görsel halüsinasyonlardandır. İsmini, sendromu ilk kez kendi büyükbabasında tanımlayan 18. yüzyıl doğa bilimcisinden alan rahatsızlığın başlıca özelliği, tuhaf saç stilleri ya da tuhaf başlıkları olan insanlar gibi sıradışı bazı özellikler görmektir. Tüm bu vakalarda normal algısal kanalların yetersiz uyarımı beyni, dâhili olarak ürettiği algılar yoluyla açığı kapatmaya iter.

Charles Bonnet sendromu olan yaşı ileri kişiler sıkça halüsinasyonlarının gerçek gibi görünmelerine rağmen böyle olamayacağını kabul ederler; bu tür algılara bazen yalancı halüsinasyon denir. Buna karşılık psikotikler halüsinasyonlarının gerçek olmadığı kanıtlandığında bile gerçek olduğunda diretebilirler. Bazı halüsinasyonlar o kadar psikoza özgüdür ki tanı semptomları olarak kabul edilirler: Kişi ve onun eylemleri hakkında yorumlar yapan işitsel halüsinasyonlar. Bazen şizofrenikler ve manik depresifler düşünürken (*Gedankenlauterwerden* diye bilinir) ya da gecikmeli, *echo de la pensée* olarak (düşünce ekosu) kendi düşüncelerinin yüksek sesle konuştuğunu duyarlar.

Diğer halüsinasyon kaynakları arasında uyku yoksunluğu, hipnoz, trans halleri ve uyuşturucular yer alır. Psilosibin, LCD, meskalin, marihuana ve ergotamin gibi çoğu klasik halüsinojenik uyuşturucunun, sinirsel iletimi arttırmak ve sinyal gürültüsüyle algı işleme sistemlerine aşırı yükleme yapmak kaydıyla, yani psikozda devreye giren mekanizmayı taklit ederek işlev gördükleri düşünülür. Bu nedenle de kimi zaman psikotomimetikler diye anılırlar.

HALE ETKİSİ

Atmosfer etkisi ve hale hatası diye de bilinen hale etkisi, bir özelliğe ya da bir şeye ilişkin olumlu bir algının, aralarında gerçek bir bağlantı olmasa bile başka özelliklerin algısını etkilemesine izin verme eğilimidir.

EN KLASİK ÖRNEK yakışıklı diye algılanan birine zekâ, cazibe, beceriklilik vs gibi başka olumlu özelliklerin de atfedilmesidir. Hale etkisinin tersi boynuz etkisi ya da şeytan etkisidir; yani olumsuz bir algının bir kişi veya şeyin diğer yönlerine ilişkin algıyı çarpıtmasına izin verme eğilimi. Bu eğilime kimi zaman "adı çıkma" etkisi de denir.

Hale etkisi ilk kez ABD'li psikolog Frederick Lyman Wells (1884-1964) tarafından 1907'de ileri sürüldüyse de 1920'ye dek bir isme ya da varlığına dair gerçek bir kanıta sahip olamadı. 1920'de ABD'li psikolog Edward Lee Thorndike (1874-1949) "hale hatası" terimini ortaya attı. Söz konusu etki eğitimden pazarlamaya, iş dünyasından kişilik testlerine dek uzanan farklı sahalarda görülür. Örneğin, öğretmenlerin aynı çalışmaya karşılık "iyi" diye algılanan öğrenciye, kötü şöhreti olana kıyasla daha iyi not verme olasılığı yüksektir. Tüketicilerin markalar tarafından üretilen hale etkisine dayanarak satın alma kararları verme olasılıkları yüksektir (tıpkı Apple bilgisayarlarının hayranı olan birinin, sırf markanın şöhreti yüzünden aynı firmanın televizyonunu satın al-

ması gibi). Müdürlere çalışanları değerlendirirken hale hatalarına ya da boynuz hatalarına karşı dikkatli olmaları önerilir. Yaygın hatalardan biri mühendislik derecesi olan birinin yetkin bir müdür olacağını ya da sosyalleşmeyi seven birinin iyi bir satışçı olacağını farz etmektir. Kişilik testlerinde hale etkisi kişilik değerlendirme ölçeklerinin güvenirlik ve geçerliliğine gölge düşürür.

Yoğun eğitim hale etkisinin üstesinden gelmeye yardımcı olabilir belki ama böyle bir etki neden vardır? Bu ve benzeri algısal yanlılıkların, insanî akıl yürütme, muhakeme ve algının "höristik" tabiatını yansıttığı düşünülür. Höristik "kararlama" anlamına gelir ve hayatta kalma ve başarı açısından kritik önem taşıyan "karmaşık verilere dayalı karar alma süreci"nde vakit kazanmak için kullanılan bilişsel kısayollara işaret eder. Evrim höristik yanlılıkları destekler ama buna karşılık söz konusu yanlılıklar da hale etkisi gibi bazı fenomenlere yol açar.

SAMİMİ Mİ MESAFELİ Mİ?

Hale etkisi algısal yanlılığın bir örneği ve bir çeşit önyargıdır. Solomon Asch tarafından 1946'da keşfedilen "özelliklerin merkezîliği" denen fenomenle bağlantılıdır. Asch değerlendirmecilere sözde bir bireyin kişilik özelliklerini sayıp döken -zeki, becerikli, çalışkan, samimi, kararlı, pratik ve temkinli- bir liste verdi ve onlardan hedefin diğer niteliklerini değerlendirmelerini istedi. Ardından "samimi"yi "mesafeli"ye çeviren Asch tamamen farklı nitelikler elde etti. Öyle ki değerlendirmecilerin yüzde 91'i "samimi" kişinin aynı zamanda cömert olacağını düşünmüştü. Buna karşılık sadece yüzde dokuz "mesafeli" olana cömertlik atfetti. Görünüşe göre samimiyet/mesafelilik birbirini takip eden değerlendirmelerde hale/boynuz etkisi yaratabilen "merkezî özellikler"in bir örneğiydi.

HİPNOZ

Hipnoz, trans ve telkine yatkınlık gibi spesifik bazı nitelikleri olan özel bir psikolojik hal izlenimi yaratır. Modern tanımıyla hipnoz, hipnozcu ile denek arasında, değişen bir bilinç durumunu temsil edebilen ya da etmeyen bir ilişki gibi görülür.

BENZERİ YA DA İLİNTİLİ FENOMENLERE tüm kültürlerde ve tarih boyunca, özellikle de dini/mistik ortamlarda rastlanır ama modern hipnoz kavramının kökeni mesmerizmde yatar. 18. yüzyılda Avusturyalı doktor Franz Anton Mesmer (1734-1815) "canlı manyetizması" denen akıcı bir kuvvetin manipüle edilip yönlendirilerek dikkate değer psikolojik ve fiziksel etkiler üretilebileceğini öne sürdü. Benjamin Franklin'in başkanlığını yaptığı bir Fransız Kraliyet Komisyonu mesmerizmin temelsiz, etkilerinin ise hayalgücü ve telkin kaynaklı olduğu sonucuna vardı. Ne var ki Mesmer'in ortaya çıkardığı fenomene ilgi devam etti. 19. yüzyılda İskoç doktor James Braid (1795-1860) Yunancada "uyku hali" anlamına gelen hipnoz terimini önerdi ve bu uygulama psikiyatrinin gelişiminde önemli bir rol oynadı. Hipnoz Charcot, Breuer ve Freud tarafından kullanıldı. Yine hipnoz Freud'un bilinçdışının rolüne ilişkin kuramlarını geliştirmesini sağladı. 1933'te Amerikalı psikolog Clark Hull hipnozun anestezi, analjezi (ağrı giderme)

ve amnezi gibi gerçek ve yeniden üretilebilir etkiler yarattığı iddialarına deneysel destek sağladı. Bunu takiben hipnoz, psikoterapiden kanun ve düzene, eğlenceden New Age ve uzaylılar tarafından kaçırılmaya dek çok çeşitli alanlarda kullanıldı. Vakaların hemen hepsinde hipnoz tartışmalı özelliğini korudu ve çok sayıda hatalı kanı üretildi.

Freud herkesin açık olmadığı düşüncesiyle hipnozu kısa sürede terk etti (bkz sayfa 70) ve o zamandan bu yana hipnoza yatkınlığı ölçen ölçekler nüfusun yaklaşık yüzde 15'inin hipnoza dirençli, yaklaşık yüzde 15'inin yüksek derecede yatkın olduğunu ortaya koydu. Yatkınlık ölçümleri tutarlı ve istikrarlıdır ki bu da hipnozun bir kişilik özelliği olduğuna işaret eder. Hipnozun gerçekliğine inanç, hipnotik duyarlılığın en büyük tahmincisidir.

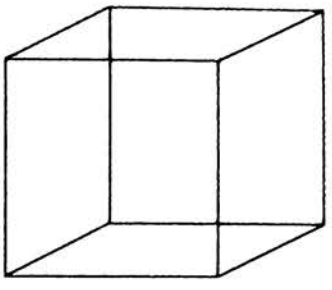
Ancak herkes hipnozun gerçekliğine, "hakiki bir bilinç hali" anlamıyla inanmaz. Bu hipnozun popüler imajına aykırıdır. Bu imaja göre hipnoz sıradışıdır ve hatta hipnoz altındaki deneyimler, J. F. Kihlstrom'un sözleriyle "kuruntu sınırındaki 'öznel kanıyla' ve zorlanım sınırındaki 'deneyimlenen istemsizlikle' bir dereceye kadar ilişkili olduğu için" okült bir nitelik de taşır. Ancak bu tür iddialar ne kadar yakından incelenirse inandırıcılıklarını o kadar yitirirler. Pek çok araştırmacı hipnozun özel ya da farklı bir bilinç hali olmadığına inanır.

Hipnozun "bilinç hali olmadığı" yaklaşımına göre söz konusu fenomen sosyobilişsel bir kuramla açıklanabilir. Kurama göre hipnoz toplumsal bir kurgu ve öğrenilmiş bir davranıştır. Hipnozcu ile hipnotize edilen arasındaki, bu tür davranışların beklendiği ve izin verildiği bir ortamda, üstü kapalı bir senaryoyu/rolü canlandırma yönündeki yazılı olmayan anlaşmanın bir ürünüdür. Bu durum, sahne gösterisi ortamında gerçekleştirilen hipnozda açıkça görülebilir ama hipnoterapiye de eşit derecede uyarlanabilir. Hipnoterapide hipnoz sadece plasebo etkisinin bir çeşididir ve plasebo etkisiyle ortak bazı özellikleri vardır; telkin, motive ol-

muş bir müşteri ve klinik ortamda akla yatkın bir sistem. Hipnoza dair popüler inançların çoğu efsanedir. Örneğin, hipnoz hafızayı/çağrışımı güçlendirmez, hatta anıları "geri çağırma" için hipnoz kullanımı tehlikeli ve zararlıdır, ayrıca sahte anılar doğurur (bkz sayfa 67). İnsanlar rızaları olmadan hipnotize edilemezler ve hipnotik denekler hipnozcularının kontrolü altında akılsız robotlara dönüşmezler.

Öte yandan hipnoz altındaki insanlar gerçekten de kan akışının denetimi için kan damarlarının genleştirilmesi gibi normalde istemsiz ve bilinçdışı olan bedensel işlemleri kontrol *edebilirler*. Bu tür etkiler hipnozun "bilinç hali kuramı"nın doğru olabileceğini ve hipnoz sırasında gerçekten özel ve hayret verici bir şeylerin döndüğünü düşündürür.





algılanan renklerin kaybolması gibi bir yanılsama, retinadaki pigment hücrelerinin biyokimyasal özellikleri yüzünden ortaya çıkar. Farklı renklerden gelen ışığın algısını "yakalayan" ve böylece algıya aracı olan pigmentler tükenir. Renkler hâlâ mevcuttur ama göz tarafından kaydedilemez.

Görsel yanılsamaların bir diğer sınıflandırılma çeşidi de geometrik yanılsamalar, parlaklık yanılsamaları ve temsil yanılsamaları şeklindedir. Son kategori dil benzetmesi üzerinden anlatılacak olursa, söz dizim karmaşasına karşılık anlam karmaşası örneğiyle açıklanabilir. Temsil yanılsamalarına herkesçe bilinen tavşan/ördek ve yaşlı kadın/şık genç kadın gibi belirsiz görüntüye sahip örnekler dâhildir. Ne olduğu tam anlaşılmayan resimlerin algısı yorumlar arasında "gidip gelir". Aynı şey, bakan kişiye doğru veya diğer yöne doğru gibi görünebilen Necker küpü için de geçerlidir. Bu tür yanılsamalar "yukarıdan aşağı işleme" sürecinin işleyişini yansıtmak için örnek gösterilir. (Beyin gözlerden gelen bilgiyi iki şekilde işlemden geçirir. Aşağıdan yukarı işleme, parlaklığı, kenarları ve diğer basit özellikleri belirleyen retinadaki hücrelerle başlar. Yukarıdan aşağı işleme, zihnin işe bir şablonla başlayarak bilgiyi onun içine yerleştirmesiyle harekete geçişidir.)

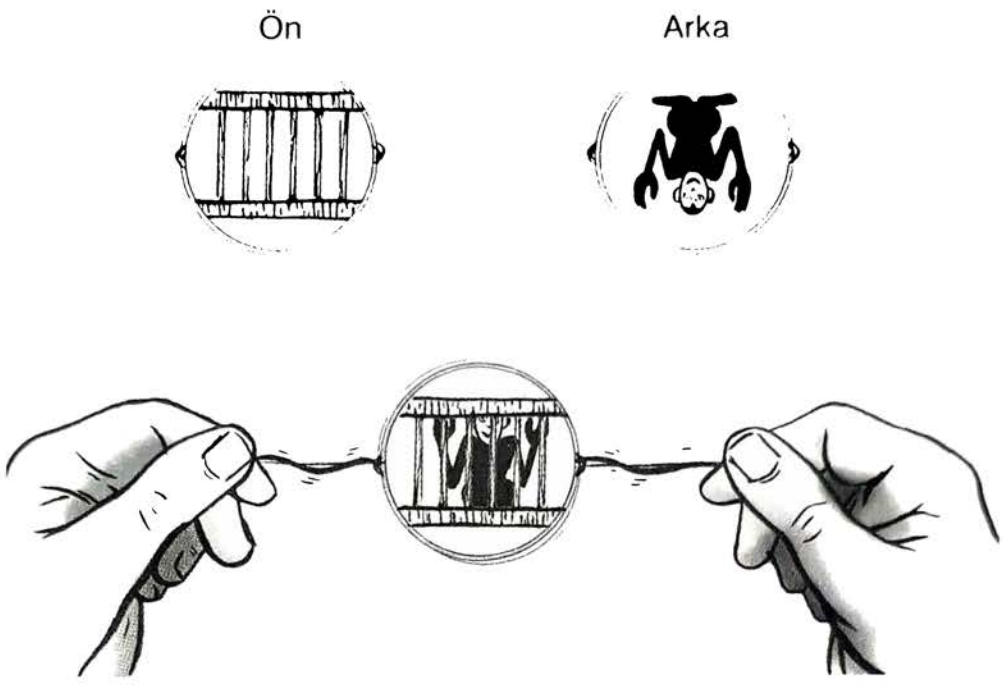
Televizyon ve sinema "sürekli hareket yanılsaması"na dayalıdır. Birbiri ardına gelen statik ve birbirinden çok az farklı görün-

YANILSAMA

Görüntü veya ses gibi bir uyarıcının yanlış algılanması ya da yanlış algıyı üreten uyarıcı.

ARADA BENZERLİKLER olsa da yanılsama kuruntu ve halüsinasyondan (bkz sırasıyla sayfa 48 ve 81) farklıdır. Yanılsama eğlencelidir ve algı süreci hakkında ortaya koydukları yüzünden psikoloji alanı için değerlidir.

Bu alanın öncü uzmanlarından Richard Gregory (1923-2010) yanılsamaları belirsizler, deformeler, paradokslar ve kurmacalar olarak sınıflandırdı. Daha basit bir kategorizasyon ise yanılsamanın çevresel özellikler; insan algı sisteminin fizyolojisi; beynin nöroanatomisi ya da zihnin işleyişi (bilişsel yanılsamalar) yüzünden ortaya çıkıp çıkmadığına göre yapılabilir. Örneğin, su dolu bir bardağın içine konmuş bir kaleme bakarsanız eğri görünür çünkü su kalemden yansıyan ışığı kırar. Bu yanılsama tahminlere göre kaleme bakan herhangi bir hayvan için geçerlidir ve fotoğraflandığında da görülür. İşte bu optik yanılsamanın, yani uyarıcının optik özellikleri/niteliklerinden kaynaklanan yanılsamanın bir örneğidir. Buna karşılık Müller-Lyer yanılsaması (bkz sayfa 27) insanların bile tümünde işlemez ve kültüre nüfuz etmiş perspektif kurallarının bir sonucu gibidir. Renkli bir desene bakarken



tülerle karşılaşan beyin, aradaki eksik hareketin "boşluğunu doldurur." Genel kanının aksine bu, iki tarafında farklı bir resim olan bir diskten ibaret "thaumatrope"un ("dönen mucize") sorumlu olduğu "görme sürerliği" ile aynı şey değildir. Bu oyuncağı yeterince hızlı döndürürseniz iki resmi de aynı anda görürsünüz çünkü tek bir resmin gözünüzden kaybolması saniyenin 1/20'si kadar bir zaman alır. İlk görüntü henüz kaybolmadan ikincisini görürsünüz.

Peki, neden bilişsel yanılsamalara yatkınız? Muhtemelen algının tabiatı höristik olduğu için -yani, bilişsel süreçlerimiz, duyusal verilerin bilinçli algı adına tercüme edilmesini hızlandırmak için kısayollara sapar ve ham bilgiyi işlemek, gelen veri akışındaki hataları telafi etmek için genele uyarlanabilen, geniş ölçüde hatasız kararlamalar kullanırlar. Örneğin, Gregory'nin tahminine göre görsel duyum içeriğinin yüzde 90'a varan kısmı gözden beyne giden rota üstünde kaybolur. Bunun evrimsel mantığı gayet nettir: Ya zararsız bir çalılık ya da saldırmaya hazır, kılıç dişli bir kaplan olabilecek belirsiz veriyle karşılaşıldığında, arada bir meydana gelen hatalı işlemenin bedeli, yavaş işlemenin bedeline kıyasla çok daha yüksektir.

DUYULARDAKİ KARIŞIKLIK

Yanılsamalar tüm duyuları etkileyebilir. Bunun basit bir örneği ağırlığı aynı, boyutu farklı iki nesneyi elde tutmaktır. Daha küçük olan nesne -belki de daha büyük nesne kadar ağır olmaması "gerektiği" gerçeğini telafi etmek için- daha ağırmış hissi verir. Tek el soğuk suya, diğer el sıcak suya batırılır, ardından ikisi de aynı küvetteki suya sokulursa, iki elin sıcaklık duyumları farklı olacaktır. Tuz tattıktan sonra su içilirse suyun tadı ekşi gelir ama şeker içildikten sonra acı gibidir. Birinin kolunu 10 cm aralıkla üç noktadan, her noktaya üçer defa beş tıklatma şeklinde tıklatırsanız, kişi kolundan yukarı tavşan gibi koşan birbiri ardına 15 tıklatma hissettiğini söyleyecektir (buna ciltsel tavşan yanılsaması denir). Ancak tüm yanılsamalar içinde en çok incelenenleri görsel olanlardır.

GÖRÜNMEZ GORİL

Görünmez goril, goril kostümü giymiş kişidir. Bu kişi, istemdışı körlük denen fenomeni incelemek üzere yapılan deneyde, bir video kaydının ortalarında görünür.

SÖZ KONUSU DENEYDE insanlardan, birbirine basket topu atan bir grup öğrencinin görüldüğü videoyu izlemeleri ve beyaz giyen oyuncuların paslarını saymaları istenir. Şaşırtıcı olansa insanların yüzde 50'sinin oyuncuların arasında gorili fark etmemesidir. Test denekleri videonun belli bir yönüne odaklandıklarından gorile karşı kördürler -goril etkin biçimde görünmezdir.

Görünmez goril ilk kez Daniel Simons ve Christopher Chabris tarafından 1999'da yapılan "Aramızdaki Goriller" başlıklı çalışmada görüldü (Görünmez Goril / The Invisible Gorilla, Çev: Bülent Doğan, NTV Yayınları 2012, 280). İki araştırmacı insanların şemsiye açan birini fark etmedikleri daha eski çalışmaları temel alıyordu. Gerçi görünmez goril etkisine çok benzer bir şey, henüz 1959'da parapsikolog Tony Cornell tarafından tesadüfen ortaya konmuştu. Cornell bir sinemada, gelecek film gösterimleri sırasında hayalet kılığına girerek sahnede yürümüş, sonradan yapılan ankette insanların yüzde 32'si hiçbir şey görmediklerini öne sürmüşlerdi. Görünmez gorilin daha yakın bir



versiyonu da 2009'da yapılan "Tek tekerli bisiklet süren palyaçoyu gördünüz mü?" başlıklı çalışmada ortaya kondu. Bu çalışma cep telefonuyla konuşan insanlarda istemdışı körlüğü gözler önüne serdi.

MAYMUNLUK ETSE BİLE

Goril kılığında birini fark etmemek gerçekten mümkün mü? İstemdışı körlük yaşayan insanlar gorili algıladıklarının bilinçli olarak farkında değildirler ama onu bilinçdışı bir düzeyde algılıyor olabilirler -duyularımız bilinçli farkındalığımıza ulaşabilenden çok daha fazla bilgiyi algılar (örnek olarak bkz kokteyl partisi etkisi). Önlerindeki piste tüm dikkatlerini yoğunlaştıran havayolu pilotları hava aracı gibi önemli bazı objeleri algılamakta başarısız olabilirler.

Simons ve Chabris 2010'da ilk çalışmalarının devamı niteliğinde "Maymun İşi" isimli bir türevi geliştirdi. Gösterilen video ilk videonun aynısı gibiydi; izleyenler goril görmeyi beklemiş ve gereğince görmüşlerdi. Ancak içlerinden çok azı videonun diğer çarpıcı iki özelliğini fark etmişti -arkadaki perde renk değiştirmiş ve oyunculardan biri çıkıp gitmişti. Beklenmedik olana hazırlıklı olmak bile onu tespit etmenizi sağlamayabiliyordu.

LAING VE ANTİ-PSİKİYATRİ

RONALD DAVID LAING (1927-1989) İskoçyalı bir psikiyatrist, toplumsal eleştirmen, yazar, düşünürdü ve bir zamanlar dünyanın en çok okunan psikiyatristiydi. Laing anti-psikiyatrinin, özellikle 1960'ların sonları ve 1970'lerin başlarında daha geniş çaplı yankılar uyandıran ve zihinsel hastalıklarla tedavilerine ilişkin geleneksel bakışa meydan okuyan hareketin babasıydı.

Laing ünlü psikanaliz merkezlerinden Londra'daki Tavistock Clinic'te aldığı eğitimden sonra meslektaşlarıyla birlikte anti-psikiyatrinin ilkelerini geliştirdi ve deliliğin toplumsal bir kurgu, toplumsal baskıların bir sonucu olduğu görüşünü ileri sürdü. Örneğin, şizofreni akıldışı durumlara, özellikle de ailelerde yaşanan çelişkili iletişim döngülerine akılcı bir tepki olarak açıklandı. Bunun klasik örneklerinden biri ise sevgi gösterisini aynı anda hem talep eden hem de olanaksızlaştıran "Sen beni sevmiyorsun, sadece seviyormuş gibi yapıyorsun" sözüydü. Bazı zihinsel hastalık mağdurlarını, hastalığın esas kaynağı yüzünden suçlar gibi görünen bir beyandı bu. Anti-psikiyatriye göre şizofrenik deneyimin değeri vardı: Katartik ve dönüştürücü olabiliyordu.

Anti-psikiyatride psikoz, şamanist bir yolculuk -sosyalleşmenin baskıcı etkilerini ifade etmenin bir yolu- gibi, psikiyatri ise insanîlikten uzaklaştırıcı ve baskıcı görülüyordu. Psikiyatrinin,

psikiyatrik baskı ve psikiyatrik bağımlılık gibi felaket niteliğindeki ikiz sonuçları yüzünden insanlar yaşamsal sorunlarla yüzleşip başetmekte başarısızlığa uğruyordu. İlginç olansa tabiatı gereği bir karşı-kültür hareketi olan anti-psikiyatrinin bu tür yönlerinin, psikoterapiye tepkisel eleştiri getirenlerle yakından benzeşmesiydi. Anti-psikiyatri o dönemde ortaya çıkan psikiyatriye yönelik tek saldırı değildi. Macar asıllı Amerikalı psikanalist Thomas Szasz (1920-2012) anti-psikiyatrinin ateşli bir muhalifi olsa da zihinsel hastalığın biyolojik modellerin psikolojinin içine doğru uzanan gayrimeşru bir uzantısı olduğunu ileri sürerek psikiyatrinin ahlakî, hukukî ve felsefî meşruluğunu can evinden vurdu.

Anti-psikiyatri terimi aslında psikiyatrist David Cooper tarafından ortaya atılmıştı. Cooper Doğu Londra'da Kingsley Hall projesinde Laing ile işbirliği yapmıştı. Proje terapistlerin zihinsel hastalığı olanlarla yan yana yaşadığı hiyerarşik olmayan bir topluluk yaratma yönünde iddialı ve idealist bir girişimdi. 1965'ten 1970'e dek süren Kingsley Hall oldukça tartışmalı bir projeydi ve oradaki hastalardan biri olan Mary Banes ile onun psikiyatristi Joseph Berke tarafından yazılan 1971 tarihli *Mary Barnes: Two Accounts of A Journey Through Madness / Mary Barnes: Deliliğe Giden Yolculuğun İki Öyküsü* adlı yayınla geniş çevreler tarafından güvenirliğini yitirmiş bir proje olarak algılandı.

Laing'in, belki de en etkili kitabı *The Politics of Experience and the Bird of Paradise / Deneyimin Politikası ve Cennetkuşu*'nu (1967) yazması da bu döneme denk gelir. Batı toplumunu eleştiren kitapta, psikolojik açıdan sınırlayıcı değerlerin yaygın mutsuzluğa yol açtığı öne sürülüyordu. Mayıs 1968'deki öğrenci hareketlerini öngören kitap, dönemin ruhunu derinden yakalamıştı. *Deneyimin Politikası* isimli ilk bölüm kültürel çalışmalar eğitmeni Mark Patterson'un "sahte vecizli sözler" diye tanımladığı özelliğiyle dikkat çekerken ("Bizler fenomenin tarihini istiyoruz, daha fazla tarihsel fenomen değil" gibi), *Cennetkuşu* yine Patterson'ın "kötü

alametler ve taşkınlıkla dolu ürkütücü ve eğlenceli" diye tanımladığı bir mensur şiirdi.

Anti-psikiyatri hareketi, tedavi teknikleri şizofreninin sıkıntılarını hafifletmediği için, genelde zihin sağlığı uzmanlarınca başarısızlığa uğramış bir hareket olarak görülür. Ancak Laing'in şemsiye organizasyonu Philadelphia Association'ın himayesi altında Kingsley Hall benzeri topluluklar onlarca yılboyu ortaya çıkmayı sürdürdü. Anti-psikiyatri bugün zamanının bir ürünü olarak görülse de bıraktığı miras zihinsel hastalıklara ve tedavilere yaklaşımı derinden ve geri dönülmez biçimde değiştirdi.

KÜÇÜK ALBERT

KÜÇÜK ALBERT PSİKOLOJİDE davranışçı akımın öncülü John B. Watson (1878-1958) tarafından yürütülen en ünlü ve en tartışmalı deneylerden birinin deneğiydi. 1920'de yazdıkları bir makalede Watson ve lisansüstü öğrencisi Rosalie Raynor, Albert B adını verdikleri bir klasik koşullanma deneyini anlattılar. Söz konusu Albert "Küçük Albert" diye bilinegeldi ve daha sonra gerçek isminin Douglas Merritte olduğu ortaya çıktı. Watson'a göre bebekler *tabula rasae,* yani "boş tabletler"di ve kişilikle tüm davranışları çevresel etkiler tarafından koşullanıyordu. Watson kariyerinin son deneyinde bazı temel iddialarına deneysel destek sağlamak üzere yola koyuldu ve denek olarak köpek yerine insan kullanmak kaydıyla bir çeşit Pavlov koşullanması yürüttü.

Deneyler Johns Hopkins pediatri hastanesinde başladığında küçük Albert dokuz aylıktı. Watson bu bebeğin seçilme nedeninin sağlıklı olması ve mizaç açısından dayanıklı görünmesi olduğunu yazmıştı. Bebeğe başlangıçta beyaz bir fare, bir tavşan, hatta yanan bir gazete de dâhil çeşitli uyarıcılar -davranışçılık sözlüğünde koşulsuz uyarıcılar (UCS)- sunuldu. Küçük Albert bunların herhangi birine tepki olarak korku sergilemedi. Ancak arkasında çelik bir boruya çekiçle vurulduğunda korktu ve ağlamaya başladı.

Küçük Albert'a iki ay sonra yine beyaz bir fare gösterildi

ama bu defa Albert fareye her dokunduğunda, sunuma çelik boruya çekiçle indirilen ürkütücü darbe de eşlik etti. Fare ve ses ikilisi (bir hafta arayla iki seansta) yedi defa tekrarlandıktan sonra fare gürültülü ses olmadan sunulduğunda, Albert ağlama ve kaçmaya çalışma (masadan düşmeden tutuluyordu) tepkisi gösterdi. Albert fareden korkmaya koşullanmıştı. Dahası tavşan, Noel Baba maskesi ve Watson'ın kendi saçı da dâhil başka farklı beyaz ve tüylü şeylerle yapılan testler de bu şartlı refleksin diğer uyarıcılara genelleştirildiğini ortaya koydu. Bundan bir ay sonra Albert'ın annesi başka yere taşındı ve Watson bebeği takip etmenin artık imkânsız olduğunu ileri sürdü.

Henüz o zamanlarda bile Küçük Albert deneyinin etik olup olmadığı konusunda sorular vardı. Watson kendini amaca giden yolda her şey mubahtır teziyle savundu: "Tüm bunlar (bu tür deneyler) eğer bu sayede korkuyu ortadan kaldırmamıza yardımcı olacak bir yöntem bulabilirsek, her şeye bedel olacaktır." Küçük Albert psikoloji kitaplarının demirbaşı haline geldi ve çocuğun beyaz tüylü şeylere karşı irrasyonel bir fobi geliştirip geliştirmediği konusundaki mizahi spekülasyonlarla psikoloji folkloruna katıldı.

Ancak 2009'da psikolog Hall P. Beck, yedi yıllık bir araştırmanın ardından Küçük Albert'in gerçek ve hüzünlü hikâyesini ortaya çıkardı. Gerçek adı Douglas Merritte'ydi ve deneylerin yürütüldüğü hastanedeki bir sütannenin oğluydu. Altı yaşında hidrosefaliden (beyinde su toplanması) ölmüştü. Alan J. Fridlung'un ve meslektaşlarının yaptığı yeni araştırmalar, Douglas'ın doğumdan itibaren bu hastalıktan mustarip olduğunu ortaya koydu. Watson 1920'deki makalesinin tam aksine, oğlanın en azından bilişsel bozukluk yaşadığını bilmeliydi. Fridlund kendisinin şu "neredeyse kaçınılmaz sonuca" vardığını söyledi: "Watson Albert'in rahatsızlığını biliyordu ve kasti olarak onu yanlış yorumladı." Watson'ın Douglas'ı en azından ilk başta, bilişsel bozukluğu onu hayvan gibi uyarıcılara karşı nispeten tepkisiz kıldığı için seçmiş olması müm-

kündü; "normal" bir bebek başlangıçtan itibaren korkuya kapılabilir, Watson'ın "tüm çocuklar hayvan korkusu olmadan doğar ve bunu sadece koşullanma yoluyla edinir" iddiasıyla çelişebilirdi. Douglas'ın annesi hastanede çalıştığı ve kadının bu yüzden çocuk için sıkıntılı olacağı açıkça belli bir prosedüre rıza göstermekte baskı hissettiği için seçilmiş olması da mümkündü.

Besk ile Fridlung Watson'ın bundan sonraki kariyerini büyük oranda Küçük Albert deneyi üstüne kurduğunu da vurguladılar: "Kendini çocuk gelişiminde uzman olarak tanıtan Watson, Douglas/Albert'in 'sağlıklı' ve 'normal' olduğu yönünde bir örtbas hikâye geliştirdi ve "Küçük Albert" çalışmasını çok satan kitabı *Psychological Care of the Infant and Child / Bebek ve Çocuğun Psikolojik Bakımı* için bir dayanak olarak kullandı. Kitap doğallık ve duygusal doyumun yerine disiplin ve itidali salık veriyordu ve nesiller boyu çocuk yetiştirme yöntemlerini derinden etkiledi." Ne var ki Küçük Albert sağlıklı bir çocuk olmadığı için yapılan çalışmanın değeri vardıysa bile kayboldu. Tabii Watson'ın şöhretinin kalıntılarıyla birlikte.

MASLOW VE İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

ABRAHAM MASLOW (1908-1970) kişisel psikolojiye daha insancıl bir yaklaşım getirmeyi hedefleyen ve psikolojinin mutluluğa ve refaha doğru yeniden yönelimini başlatan Üçüncü Güç psikolojisi adlı akım sayesinde itibar kazanan Amerikalı psikologdu. Bugün optimal psikoloji (kişisel başarı, profesyonel performans ve psikolojik refahı optimum düzeye getirme odaklı psikoloji) son derece yaygındır ve onun büyük bir bölümünün izleri de Maslow'un teorilerine dek sürülebilir. Maslow'un kendisi ise varoluşçuluktan, Jung'cu bireyselleşme kavramından ve psikolojide davranışçı ve psikanalitik okullar konusundaki tatminsizlik anlayışından (Maslow kariyerine davranışçı olarak başlamıştı) etkilenmişti.

Maslow'un sağladığı başlıca katkı "ihtiyaçlar hiyerarşisi" kuramıydı. Kuram insan davranışına hükmederek, kişisel değerleri ve bu değerlerden doğan bilişler ile davranışları üreten ihtiyaçları ele alıyordu. Maslow'a göre insanların alt düzey ya da temel bazı "eksiklik" ihtiyaçları ve üst düzey ya da meta "gelişim" ihtiyaçları vardır. Temel ihtiyaçlar arasında açlık, susuzluk ve barınma; güvenlik; ait olma ve sevilme; ve özsaygı yer alır. Meta ihtiyaçlar "kendini gerçekleştirme" başlığı altına yerleştirilir. Bu terim ilk olarak Kurt

Goldstein (1878-1965) tarafından, onun insan psikolojisinin tek gerçek güdüsü olarak gördüğü şeyi ve Jung'un bireyselleşme kavramı üstüne kurduğu görüşünü tanımlamak üzere geliştirildi.

Kişinin başarılı bir biçimde kendini gerçekleştirebilmesi için adalet, bütünlük, güzellik, bireysellik ve özerklik gibi büyük çeşitliliğe sahip ihtiyaçları karşılaması gerekir. Kendini gerçekleştirme felsefi bir mizah anlayışını, sayılı ama derin dostluklar kurma eğilimini, dış baskıya direnç ve çevreyle sadece başetmek yerine onu aşmak gibi nitelikleri gerektirir. Maslow ayrıca kendini gerçekleştirmenin ötesinde, keşif, aşkınlık ve estetik anlayış gibi daha üst düzey ihtiyaçlar da tanımlamıştı. Bu ihtiyaçları karşılamak zirve deneyimlerin önünü açabilir. Söz konusu deneyimler, kişiyi kendini gerçekleştirmenin ötesine, Maslow'un "Z âlemi" dediği yere taşıyan aşkınlık anlardır. Bu âlem uzay ve zamanın ötesindedir ve ana özelliği, kişiyle evren arasında güçlü bir kendiliğindenlik ve uyum hissi olmasıdır. Zirve deneyim kimi zaman "okyanus duygusu" diye de anılır.

Maslow'un çıkardığı şemanın bazı sorunları vardı. Sosyoanalitik kuram diye bilinen bir akım, ait olma ile özsaygı, "geçinme" ile "öne geçme" arasındaki bağdaşmazlığın altını çizdi. Bunlardan ilki boyun eğme ve uydumculuğu vurgularken, ikincisi bunları reddediyor ve ait olma ile özsaygı ihtiyaçlarının karşılanmasını dengeleme arayışı içinde, gayet uyumlu ve etkin insanların bile kesintisiz bir toplumsal gerilim yaratmasına neden oluyordu.

Maslow bu bağdaşmazlığı fark etmemiş gibiydi. Ancak kendini gerçekleştirme zorluğunun farkındaydı. Bu durum için 1970'de oluşturduğu örnekler listesinde (Beethoven, Einstein, Lincoln, Jefferson, Thoreau, Eleanor Roosevelt ve Walt Whitman da dâhil) sadece dokuz tarihsel ve dokuz yaşayan şahsiyet vardı. Klinik psikologu Dr Ted Landsman, Maslow'un yaklaşımını temel alarak (1970'lerde) "Güzel ve Asil Kişi" gibi optimum düzeyde işleyen bir tip tanımı yaptı.

Maslow bilimin mekanik yaklaşımını psikoloji için uygunsuz bularak reddetti ve bütünselci, hümanist yaklaşımı vurguladı. Kuramı, insanî ve olumlu mesajlarıyla geniş çaplı ilgi gördü. Kuram *Biyografik Psikoloji Sözlüğü*'ne göre "kısmen basit ve akla yatkın olduğu, kısmen de (çeşitli ders kitaplarında) önceden karşılarına çıktığı için" özellikle öğrenciler arasında popülerdir. Eleştirenler Maslow'un kuramlarının sadece dinin yerine geçen seküler birtakım ideolojiler olduğunu, teori ile ideolojiyi, retorik ile araştırmayı birbirine karıştırdığını ve test edilemez, dolayısıyla yanlışlanamaz nitelikle olduğunu ileri sürerler.

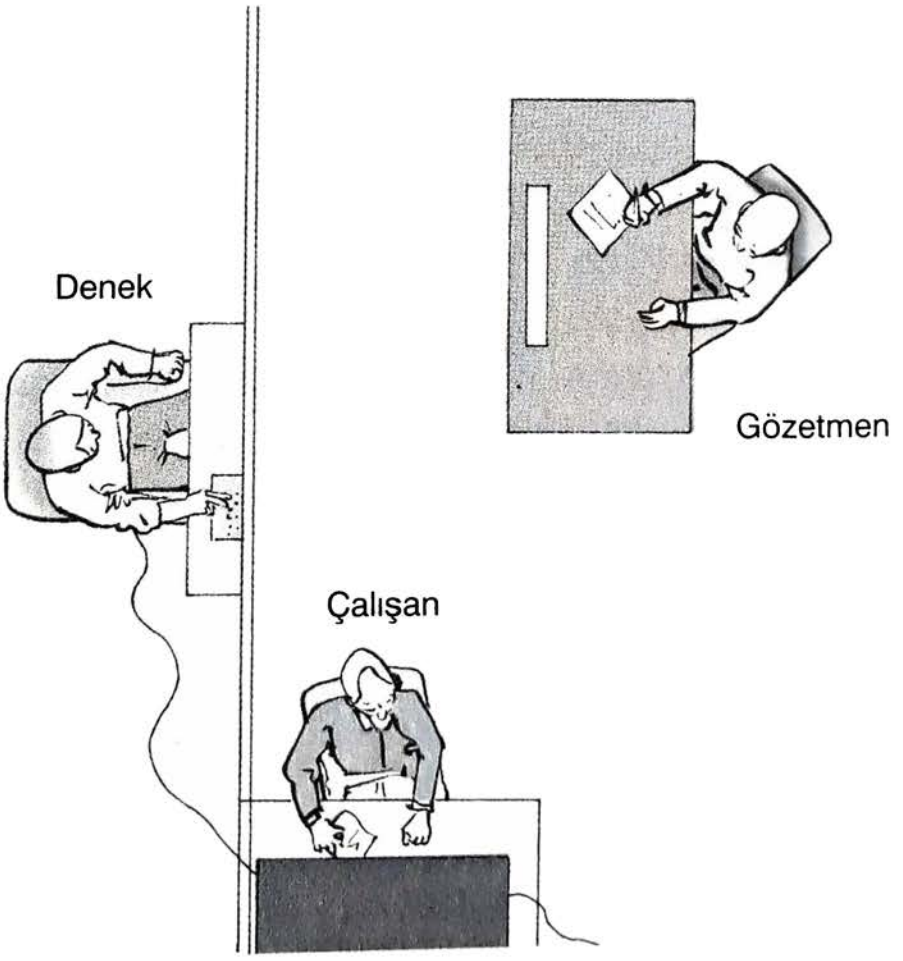
MILGRAM VE OTORİTEYE İTAAT DENEYLERİ

1960'LARIN BAŞINDA STANLEY MILGRAM tarafından New Haven, Connecticut'ta yürütülen bir dizi ünlü deneyin sonunda, son derece sıradan insanların sırf kendilerinden istendiği için başkalarına acı veren ve muhtemelen ölümcül etki yaratan elektrik akımını verebildikleri ortaya çıkmış gibi görünüyordu.

Milgram'ın araştırması sansasyon yarattı ve daha çok Nazi ölüm kampları ile Soykırım'ın sarsıcı psikolojisi ışığında yorumlandı. Ancak Milgram gerçekten insanlık ve otoritenin bireysel vicdanı saptırma gücü hakkında karanlık gerçekleri mi gün yüzüne çıkarmıştı? Yoksa tüm zamanların en yanlış yorumlanan çalışmaları arasında yer alan, tamamen etik dışı bir deney mi yürütmüştü?

Stanley Milgram kısmen Soykırım'ın doğurduğu zorlu sorularla harekete geçmiş bir toplumsal psikologdu. Ölüm kamplarında ne tür insanlar çalışıyordu ve bu kadar çok insan nasıl böylesi dehşet verici zulümler işleyebilmişti? Milgram 1960 ile 1963 arası Yale'de ders verirken deneysel bir ortamda bir dizi çeşitleme çalışması yürüttü. Buna göre telefon rehberinden rastgele kişiler seçiliyor ve eğitim tekniklerini geliştirme amaçlı olduğu söylenen bir çalışmaya yardımcı olmaları isteniyordu.

İşe alınanlara bir elektroşok aygıtını denetlediği açıkça belli bir kumanda paneli gösteriliyor ve aygıtın çalışma şekli bu kişilerin kendilerine hafif ama acı verici, sözde 40 voltluk bir şok verilerek gösteriliyordu. Ardından kişiler elektrikli sandalyeye bağlanmış bir "denekle" (aslında araştırma ekibinden biri) tanıştırılıyordu. Test süresince işe alınanlar "deneği" göremiyor ama duyabiliyorlardı. Bir "gözetmen" çalışanı harekete geçirmek için yanında duruyordu ve "denek" soruya her yanlış cevap verdiğinde çalışandan giderek artan şoklar vermesi isteniyordu. Panelin üstünde voltajın değerini belirten düğmeler, onların yanında ise "Tehlikeli - şiddetli şok" gibi uyarılar vardı. Testin ilerleyen aşamalarında "denek" bağırıp itiraz etmeye başlıyor, hatta kalp rahatsızlığı olduğunu iddia ediyordu. Çalışanlar itiraz ya da tereddüt ederse "gözetmen" onlara devam etmeleri için baskı yapıyordu.



Milgram çalışanların yaklaşık üçte ikisinin gerçek elektrik şoku olduğunu düşündükleri şeyi, en yüksek değer olan 400'e kadar verdiklerini ortaya koydu; "denek" bağırıp ardından sessizleştikten sonra bile... Bu hayret verici bulgu, insanların büyük çoğunluğu için bir otorite figürüne itaat etme dürtüsünün, ahlak ya da empatiden daha güçlü olduğunun kanıtı olarak yorumlandı. İşte Soykırım dehşetlerinin kilit noktası buydu -insan bir itaat ve riayet varlığıydı ve otoriteye boyun eğmek de doğal düzenin ta kendisiydi. Deney, çalışanlar hafif şoklar vererek başladığında, belirgin zalimliğe doğru ilerlemelerinin daha kolay olduğunu gösteriyor gibiydi.

Milgram ve deneyi geniş çaplı eleştiriler aldı. İşe alınanlar, deneyciler tarafından acımasızca baskı, hatta zorbalık gördükleri deneyler yüzünden sıkça üzüntü ve hatta travma yaşamıştı. Bugün bu düzenek son derece hatalı ve etik dışı görülüyor. Deneyin popüler tartışmada halen varlığını sürdüren yaygın yorumu da ayrıca eleştirilerin hedefi oldu. "Gözetmenler" durmaksızın verilen "şokların" tehlikeli olmadığında ısrar etmişlerdi. Milgram deneylerinin bugün, insanlararası etkileşimde "güven"in nasıl tipik benimsenen tavır olduğu hakkında daha çok şey söylediğine inanılıyor. Çalışanlar şokların güvenli ve deneyin devamı için gerekli olduğunu söyleyen "gözetmenlere" güvenmişlerdi.

Milgram çalışmalarının bize Soykırım hakkında çok şey söylediği iddiaları da yetersiz kaldı; ölüm kamplarındaki faillerin hepsi gerçek zarar verdiklerinin tamamen farkındaydı ve herhangi bir ahlakî şüpheyle ya da tiksintiyle hareket etmiyorlardı. Deney bulgularını takip eden ahlakî paniğe rağmen Milgram, New Haven, Connecticut'ın iyi insanlarının toplama kampı muhafızlarının sadece bir adım gerisinde olduğunu hiçbir şekilde *kanıtlamamıştı.*

PAVLOV'UN KÖPEĞİ

Rus fizyolog Ivan Pavlov'un (1849-1936) deneylerinde kullanılan bir hayvandır ama terim o zamandan bu yana herhangi bir çeşit uyarıcıya refleksle ve düşünmeden tepki veren (insan da dâhil) her şey için kullanılır. Söz konusu deneylerde uyarıcıların arasında şekiller ve renklerden, müzik notalarına ve en ünlüsü zil sesine kadar çeşitli şeyler yer alıyordu.

GÜNÜMÜZDE EN ÇOK ANILAN çalışmalarını yapmaya başladığında Pavlov çoktan ünlü bir fizyolog olmuştu. Sindirim sisteminin sinirsel denetimi araştırmaları sayesinde Nobel ödülünü alma yoluna girmişti ve 1904'te de aldı. Pavlov kariyerinin başında, dolaşım sistemi incelemelerinde köpekleri kullanan Breslau'daki Heidenhain laboratuarına katılmıştı. Pavlov muhteşem cerrahi yöntemi sayesinde köpeği öldürmeden onun fizyolojisine "canlı bir pencere" açmayı başarmıştı. Midenin bir kısmını karın duvarından çekerek, doğrudan çalışma ve örnekleme amaçlı dış cepler oluşturabiliyordu. Sonradan boğaza kesik açma tekniğini de mükemmelleştirerek yiyeceği henüz mideye inmeden alıkoymayı başardı. Pavlov bütün ve canlı olarak hayvan fizyolojisinin incelenmesi gereğine vurgu yapmış, salya ve midesel sıvıların birbirinden bağımsız toplanıp ölçülmesini sağlayan bir aygıt geliştirmişti. Böylece fizyolojik ve sinirsel tepkileri ölçmenin bir yolunu

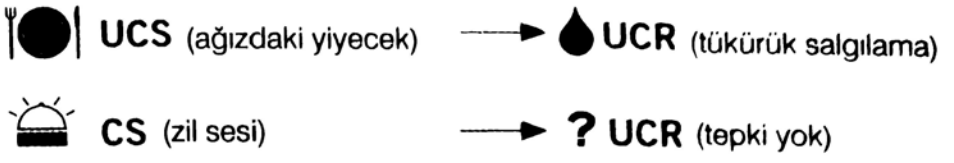
sunmuştu. Pavlov köpeği kendi içinde deneysel bir teknolojiye dönüşmüştü ve Pavlov nihayetinde bu teknolojiyi beynin en iç süreçlerini incelemekte kullanacaktı.

Pavlov çalışmaları sürecinde köpeklerin laboratuar işçilerini gördüklerinde, besbelli yiyecek beklentisiyle, tükürük salgılamaya başladıklarını gözlemledi ve buna "psişik tükürük salgılama" adını verdi. Darwin'in "hayvan davranışı" ve "içgüdünün uyulmayıcı rolü" kuramları ile tüm zihinsel olayların refleks olduğunu ileri süren I. M. Sechenov'un çalışmalarını iyi bilen Pavlov, psişik tükürük salgılamayı incelemeye karar verdi.

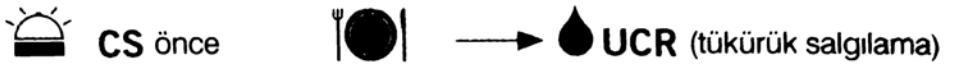
Yürüttüğü bir dizi deneyle bir köpeği, yiyecekle bağlantısız bir uyarıcıyı (nötr bir uyarıcı) yiyecek olasılığıyla ilişkilendirecek şekilde eğitmenin mümkün olduğunu ortaya koydu. Böylece köpek nötr uyarıcıya, bir kâse yiyecek gibi daha mantıklı bir uyarıcıya vereceği tepkiyle aynı biçimde, bolca salya salgılayarak tepki veriyordu. Pavlov bu yeni tepkiye koşullu tepki (İngilizcede CR) adını verdi, ilk tepki ise koşulsuz tepkiydi (İngilizcede UCR). Normalde UCR koşulsuz bir uyarıcı (İngilizcede UCS) ile ortaya çıkarılır ama koşullama süreci içinde nötr bir uyarıcı (İngilizcede NS) koşullu uyarıcıya (İngilizcede CS) dönüşür, bu da ortaya bir CR çıkarır. İngilizceye çeviride "koşullu" kelimesi "koşullanmış"a dönüştü ve böylece İngilizce konuşulan ülkelerde CS ve CS koşullanmış uyarıcı ve refleksi ifade eder oldu. Fransızlarsa hâlâ Pavlov'un orijinal versiyonunu kullanıyor. Söz konusu süreç bir bütün olarak artık klasik koşullanma diye biliniyor. Pavlov'un jargonu sayesinde en azından kısmen psikolojik bir süreci, cebirsel biçimde tanımlamak mümkün oldu:

UCS → UCR
NS + UCS → UCR
NS = CS
CS → CR

1. *Koşullanmadan önce: UCS ve CS ilişkilendirilmemiş duruma*



2. *Koşullanma sırasında: Köpek ilişkilendirmeye başlar*



3. *Koşullanmadan sonra: Zil sesi ve tükürük salgılama ilişkilendirilmiştir*



Pavlov klasik koşullanmayı Darwinyen bakış açısıyla, hayvanların değişen ve öngörülemez bir ortamda, uyum sağlama açısından büyük değer taşıyan geçici refleksler geliştirmesine izin veren bir süreç olarak yorumladı. Bu fenomen hem teori hem de pratikte gerçek anlamda bilimsel bir psikolojinin temelini oluşturdu ve davranışçılık (bkz sayfa 134) diye bilinen ve yeni yükselmekte olan psikoloji okulu üstünde muazzam bir etkisi oldu. Klasik koşullanma hayvanı ve dolayısıyla insanı anlama yolunda bir model sunmakla kalmadı. Koşullanma gerçekleştikten sonra CR tükürük salgılama daha ileri düzeyde bir amaç olarak, köpek algısının çeşitli yönlerini ölçmenin nicel bir yolu olarak da kullanılabildi. Örneğin, köpekler zamanın farkına varabilir mi ya da renkleri, ton farklarını veya şekiller arasındaki farkı ayırt edebilir mi? Pavlov'un köpekleri bilimsel psikolojiye hayallerde yaşayan deneysel paradigmayı sundu; psikolojinin statüsünü tamamen değiştirme potansiyelini taşıyan bir paradigma.

Pavlov ve ekibi bir köpeği kazara nevrotik yapınca koşullamanın psikolojik boyutlarını araştırmaya başladılar. Talihsiz bir denek, gösterilen bir daireye CS olarak tepki vermek ve elipsi de yemek verilmemesiyle ilişkilendirmek üzere koşullanmıştı. Köpeğe ardından giderek daha yuvarlaklaşan elipsler gösterilmişti; ta ki sonunda elips ile daireyi birbirinden ayırt etmesi zorlaşana dek. Köpek görünürde doğru muhakemeyi yapsa da belirsizlik besbelli psikolojisine zarar vermişti ve zavallı hayvan strese ve tedirginliğe kapılmıştı. Pavlov buna deneysel nevroz adını verdi. Doğuştan gelen sinirsel denetim sistemleri ile davranışın değiştirilebilirliği arasındaki karşılıklı etkileşime duyduğu ilgi Pavlov'un ölümünden kısa süre önce, 1936'da davranış genetiği üstüne bir araştırma enstitüsü kurmasını sağladı. 1936'ye gelindiğinde Pavlov artık Sovyet biliminin muteber şahsiyeti ve kültürel bir ikon olmuştu.

PENİSE İMRENME

Freudyen psikanalize ait ve üç-altı yaş arası kız çocuklarının erkek çocuklarda penis olup kendilerinde olmadığını keşfettiklerinde deneyimledikleri duyguyu tanımlayan bir kavram.

FREUD BU KAVRAMI psikoseksüel gelişimi ve Oedipal çatışma ile iğdiş kaygısı adını verdiği ruhsal krizlerin evrelerini ele alan kuramının bir parçası olarak geliştirdi. Freud'un açıklamasına göre çocukluğun üç-altı yaşlardaki fallik ya da Oedipal evresinin ana özelliği cinsel organların keşfidir. Freud'un cinsel organdan kastı ise penisti çünkü onun sisteminde penis daha üstün ve aslında tek cinsel organdı. Bu savını dayandırdığı gözlem ise bir çocuk başka bir çıplak çocuğu gördüğünde ortada ya görünür bir cinsel organ, yani penis vardır ya da görünür bir cinsel organ yoktur, şeklindeki gözlemdi. Açıklamasına göre hayatında ilk defa çıplak bir kız çocuğunu gören çıplak erkek çocuğu bazı insanların penislerinin olmadığını kavrıyor ve kendisininkini de kaybedebileceği sonucuna varıyordu. Bu da baskın bir iğdiş kaygısını tetikliyordu. Çocuğun hissettiği bu kaygı ve onunla ilintili Oedipal kaygılar öyle güçlüdür ki cinsel dürtüler bilinçdışına itilirken (gizlilik evresi diye bilinir) aynı zamanda süperegonun ahlaki gözetmenliği ortaya çıkar.

Freud dişiye döndüğünde, penis konusunda yaşadığı aydınlan-

manın küçük kızı kendisinin çoktan iğdiş edildiğini varsaymaya ittiğini ve bunun suçunu da, aynı korkunç kaderi paylaşmış olan annesine attığı açıklamasını getirdi. Penis daha üstün algılanır ve kız kendini tabiatı itibarıyla daha aşağılık hissederek penise yönelik güçlü bir özlem geliştirir. Böylece penise imrenme ortaya çıkar ve bu arzu öyle büyüktür ki kızın annesini reddetmesine, babasına, dolayısıyla genel olarak erkeklere yönlenmesine neden olur. Çünkü erkekler penisin yerini tutacak bir şey olarak, ona bir çocuk vereceklerdir. Erkeklere gelince onlarda gizlilik evresi ve süperegonun ortaya çıkışı, feminen iğdiş kompleksinin bir sonucudur.

Penise imrenme ve bunun erkeklerdeki muadili -iğdiş kaygısı- böylece Freud modelinde ruhsal gelişimin ve kişiliğin kökeninin ardında yatan itici güçleri belirledi. Freud bu epik ruhsal olayın keşfini kendisinin en büyük başarısı olarak görüyordu. Hem kadınlar hem de erkekler için "anatomi kaderdir" demişti.

Bu anlayışla paralel biçimde Freud'un tüm anlatısı da baştan sona kadın düşmanlığı içerdiği eleştirisiyle yerden yere vuruldu. Sadece bir avuç vakayla çalışan Freud, penise imrenmenin temelde kadınlarda daha zayıf bir süperego gelişimine, dolayısıyla da daha zayıf bir ahlaki anlayışa neden olduğu sonucuna varmıştı. Kadın ona göre temelde "eksik erkek"ti ve bu nedenle erkekten daha aşağıydı. O dönemde birkaç kadın psikanalist penise imrenme kavramını reddetti. Örneğin, Karen Horney aslında erkeklerin rahme imrenmeden mustarip olduklarını ileri sürdü. Horney'nin yaklaşımı muhtemelen kısmen de olsa iğneleyiciydi ama Freud espriyi anlayamadı ve verdiği tepkiyle yanlışlanamazlığın net bir örneğini ortaya koyarak, psikanalizin temeldeki bilimdışı yapısını gözler önüne serdi: "Kendisindeki penis arzusunun yoğunluğuna yeterince ikna olamamış kadın bir analist, hastalarında da bu faktöre gerekli önemi atfedemezse doğrusu pek şaşırmayız." Diğer bir deyişle, Horney'nin rahme imrenme kavramı, kendisindeki penise imrenmenin bir sonucu olmalıydı; yani eleştiri kanıta dönüş-

türülmüştü. Ne var ki nihayetinde Freud'un kendisi de kadınları kapalı bir kitap gibi görmekten kurtulamadığını itiraf etti. "Kadınlık hakkında size tüm söyleyebileceklerim bunlar" diye yazmıştı 1933'te. "Şüphesiz söylediklerim eksik, bölük pörçük ve kulağa her zaman dostane gelmiyor..."

FALLİK SEMBOL

Penisin sembolik bir temsili. Aslında psikanalitik söylemde tek başına "fallus" kelimesi yeterlidir çünkü gerçeği yerine sembolik penisi temsil eder.

FREUDYEN PSİKANALİZ FALLUS MERKEZLİ diye nitelenir. Penisin, psikoseksüel gelişimin fallik evresinde ortaya çıktığı söylenen Oedipal kompleks ve iğdiş kompleksinde oynadığı merkezî rol düşünülecek olursa bu niteleme yanlış sayılmaz. Bir anlamda Freud'un tüm kişilik ve ruhsal dünya kuramının kalbinde penise ilgi ve saplantı yatar. Freud erkek ruhsal dünyasının penisi kaybetme korkusuyla, kadınınkinin ise onu "yeniden kazanma" arzusuyla tanımlandığına inanıyordu (bkz sayfa 112).

Freud'un zamanında penis bir tabuydu. Bu kavramın değil kamusal tartışmada, ruhsal dünyada bile ortaya çıkması tehlikeli ve ahlaka aykırıydı. Dolayısıyla ruhsal dünyanın mimarisinde böylesine merkezî rol oynayan bu organın kavramı bastırılmıştı ama sürekli bilinçdışından çıkmanın yollarını arıyordu. Freud da sembolizmin bu noktada devreye girdiğini düşünüyordu. Bilinçli zihnin bilinçdışından gelen bastırılmış malzeme akışını alışı ve onu idare edişi, akışı sembolizme bürümek şeklindeydi ve hiçbir sembol fallustan daha yaygın ve önemli değildi. Freud'un iddiasına göre

bu, kadınlar için de geçerliydi çünkü "penis cinsel organların daha çarpıcı ve her iki cins için de daha ilginç olanı"ydı.

Freud rüya sembolizmi tartışmasında komediye varan kapsamlılıkta bir fallik semboller listesi çıkardı. Liste şekli yüzünden fallusla ilişkilendirilen en temel ve bariz sembollerden -sopa, şemsiye, direk, ağaç- penetrasyon işleviyle ilişkilendirilenlere -bıçak, hançer ve mızrak- dek uzanıyordu. Silahlar her iki sınıfa da aitti. Listeye içinden sıvıların aktığı nesneler -musluk, çeşme, sulama kovası- ile Freud'un "uzatılabilen nesneler" diye tanımladığı hareketli tavan lambası ve uzayıp kısalan kalemler gibi şeyler de katılmıştı. Hatta "yerçekimi yasalarına rağmen havalandıkları için... erkek cinsel organıyla çarpıcı benzerlikler taşımaları" nedeniyle "balon, uçak ve son olarak Zeplin gemileri" de listeye dâhil edilmişti. Rüyada uçmak da fallikti. Uçuşta fallus "rüya görenin tüm varlığının özü"ne dönüşüyordu. Yani rüyayı gören devasa, uçan bir ereksiyondu. Freud bunun kadınlar için de geçerli olduğuna inanıyordu çünkü klitorisi "mini penis" ya da en azından penisin yedeği olarak görüyordu:

> Unutmayın ki rüyalarımız arzuların tatmini olmayı hedefler ve bilinçli ya da bilinçdışı erkek olma arzusuna kadınlarda çok sık rastlanır. Ayrıca anatomi bilgisi olan kimse kadınların bu arzuyu erkeklerle aynı duyumlar üzerinden gerçekleştirebileceği gerçeği karşısında şaşırmaz. Kadınlarda da cinsel organın bir parçası olarak erkeğinkine benzer küçük bir organ vardır ve bu küçük organ, yani klitoris, aslında çocuklukta ve cinsel birleşme öncesi yıllarda erkekteki büyük organla aynı rolü oynar.

Freud'un fallik semboller kataloglaması palto, şapka, pelerin ve ("sarkık duran ve kadınların takmadığı bir aksesuar olan") kravatı, ayrıca sürüngenler, balıklar ve "her şeyin ötesinde ünlü yılan sembolünü" de içine alarak devam etti. Ormanlar ve çalılar kasık

tüylerini sembolize ediyordu. Hatta davaya teknoloji bile dâhil edildi: "Erkek cinsel aygıtının görkemli mekanizması, neden tarifi güç her çeşit karmaşık düzeneğin, bu organ için bir sembol işlevi gördüğünü açıklar."

Böyle bir katalog karşısında fallik sembolün psikanalizin bir zaafı, çok sayıda alayın ve konunun inandırıcılığına yöneltilen saldırının kaynağı olması şaşırtıcı değil elbet. Bu sorun belirlendiğinde bile analistler fallik sembolizme duydukları coşkudan vazgeçmedi. Macar psikanalist Sandor Ferenczi tüm ciddiyetiyle şunları söyledi: "Bir ara psikanalize karşı, bilinçdışının her dışbükey nesnede penisi ve her içbükey nesnede vajina ya da anüsü gördüğü yönünde alaycı bir söz söylenmişti. Ben bu cümlenin gerçekleri gayet iyi tanımladığı kanaatindeydim."

BAZEN BİR PURO SADECE BİR PURODUR

Freud'la ilişkilendirilen belki de en ünlü fallik sembol purodur. Freud günde 20 puro içer; puroyu işi ve günlük yaşamı açısından son derece değerli bulurdu. Sağlığına gelen zarara rağmen doktorların tüm ikna girişimlerine şiddetle karşı çıkardı. Nihayetinde ölümcül ağız kanserine yakalandı. Freud'un purosu doğal olarak fallik sembol olarak görüldü ve pek çok espriye konu oldu. Söylentiye göre Freud'a atfedilen ünlü sözler de buradan doğmuştu: "Bazen bir puro sadece bir purodur."

Gerçekte Freud'un bunu söylediğine dair hiçbir kanıt yok ve alıntı da onun ölümünden çok sonra, 1950'lerde ilk kez ortaya çıktı. Sözlerin tam aksine çağdaş psikanaliz muhtemelen puroyu bir fallus olarak görüyordu. Eric Hiller *Uluslararası Psikinaliz Dergisi*'nde yayınlanan 1922 tarihli makalesinde sigara içmenin sembolizmini ele almıştı:

Sigara ve puro penisi temsil ediyor olabilir. Her ikisi de silindirik ve borumsu. İkisinin de sıcak, kırmızı bir ucu var. Kendine özgü kokusu olan bir duman yayıyorlar (= flatus = meni)... Burada sözünü ettiğim şey, insanların sigaraya başlama (ve tabii devam etme) sebebi ya da en azından sebeplerinden biri; yani sigara, puro ve piponun fallik önemi. Kısacası bunlar mahrum kalınan şeyin (iğdiş, sütten kesilme), penisin (ana göğsü) yerine geçiyorlar.

Freud puro bağımlılığının ardında yatan psikolojiyi kendisi de bir süre araştırdı. Meslektaşlarına yazdığı mektuplarda genel anlamda puro bağımlılığının çocukluktaki masturbasyon bağımlılığından kaynaklanan "yoksunluk semptomları"nı telafi etmenin bir yolu olabileceğini ileri sürdü. Hatta bunun kendi alışkanlığını bile açıklıyor olabileceğini ima etti.

FOBİLER

Fobi bir şeye, yere ya da duruma karşı mantıklı olanın ötesinde duyulan aşırı ve akıl dışı korkudur.

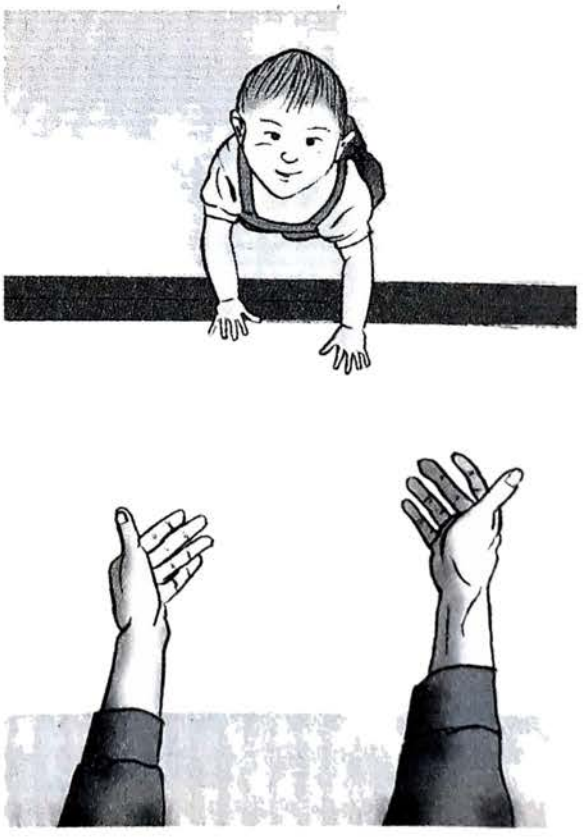
FOBİLER KİMİ ZAMAN yılan ya da bir hayvan tarafından yenmek gibi gerçekten korkutucu görünen şeylerle ilintili olabilir ama fobinin esası, ortada gerçek tehlike çok az olduğunda ya da hiç olmadığında bile kaygıya neden olmasıdır. Örneğin, çoğu insan yılan resmine bakarken resmin kendisinin zarar vermeyeceğini bilir ama yılan fobisi olan biri, çok büyük rahatsızlık yaşayabilir.

Ulusal Fobik Bireyler Cemiyeti'ne göre İngiltere'de en yaygın sekiz fobi (en çoktan aza) şunlardır: Araknofobi (örümcek korkusu), sosyal fobi (insanlarla tanışma ya da sosyal ortamlarda bulunma korkusu), aeronozifobi (uçak tutması korkusu), agorafobi (kalabalık, açık alan ve güvenli yerden uzakta olma korkusu), karsinofobi (kanser korkusu), brontofobi (gök gürlemesi korkusu), tanatofobi (ölüm korkusu) ve kardiyofobi (kalp ve kalp rahatsızlıkları korkusu). İlginç olansa kapalı yerlere ilişkin akıl dışı korkunun, yani klostrofobinin, hayatın bir döneminde 10 kişiden 1'i tarafından deneyimlendiği halde listeye bile girmemiş olması. Bu da söz konusu diğer fobilerin ne kadar yaygın olduğunun bir göstergesi sayılır. Örneğin, her 100 kişiden birinde ciddi agorafobi, sekiz kişiden birinde ise hafif agorafobi var.

MİNİ MİNNACIK BİR ÖRÜMCEK

Araknofobi Batı'da en yaygın fobi olabilir ama zehirli örümceklerin nispeten sık görüldüğü dünyanın diğer yerlerinde bu fobiye daha az rastlanır. Peki, araknofobi neden bu kadar kültüre özgüdür? Bir öneriye göre söz konusu fobi örümceklerle ilgili Ortaçağ Avrupa'sına dek uzanan tarihsel inançlardan kaynaklanır. O dönemde yaygın (ama hatalı) kanıya göre örümcekler salgın hastalık yayarlardı.

Ayrıca bazı fobilerin ya da fobi özelliklerinin yapıyla bütünleşik olduğuna dair de kanıtlar mevcut. Örneğin, ilk sekizde boy göstermeyen bir diğer yaygın fobi olan akrofobi, yani yükseklik korkusu. Bu korku genelde vertigoyla; çoğu zaman akrofobinin ve diğer fobilerin bir emaresi olan bir çeşit baş dönmesi ve denge kaybıyla karıştırılır. Çocuklarla yapılan ve "görsel uçurum" diye bilinen ünlü bir deney, dik düşüşlerden kaçınma itkisinin yapımızda nasıl



olduğunu gözler önüne serer. Emeklemeyi yeni öğrenen bebekler cam yüzeyli bir masaya konur ve bu da bebeklere bir uçurum kenarı duygusu verir. Bebekler tipik olarak "uçurumun" kenarından aşağı emeklemeyi reddeder -öğretilmediği halde oradan uzak durmayı bilirler. Belki de insan bu tür durumlara karşı doğal bir korkuya sahip olmak üzere evrilmiştir. Görsel uçurumun teknolojik bir türü olan "sanal uçurum" ise akrofobinin tedavisinde bile kullanılır. Deneyler, uçurum kenarında olma deneyimini canlandırma amacıyla sanal gerçeklik gözlüğü kullanımının, fobisi olanlarda yükseklik korkusunu aşmaya yardımcı olabildiğini gösterdi.

Bazı fobiler ölümcül olabilir. Tripanofobi, iğne olma korkusu en az 10 kişiden birini etkileyen yaygın bir fobidir ve kan basıncında ani düşüşe ve bayılmaya yol açar. Bu tepkinin sonucunda en az 23 kişi yaşamını kaybetti.

PLASEBO ETKİSİ

Plasebo "aktif" bir içeriği olmayan ve bir etki göstermesi beklenmeyen tedaviye ya da tedavinin bu bölümüne denir.

PLASEBO ETKİSİ plasebo tedavisine bağlı olarak elde edilen sonuçta kaydedilen gelişmenin -örneğin, sağlıkta iyileşme- adıdır. Terim Latincede "memnun etme" anlamına gelen sözcükten türemiştir. Muhtemelen Ortaçağ'da profesyonel ağıtçılar tarafından ölüler için söylenen şarkının ilk satırındaki "Placebo Domino..." kullanımından türemiştir. Plasebo tedavileri büyük çeşitlilik gösterebilir ama en klasik örneği, hastanın ilaç içerdiğine inandığı şeker hapı ya da tuz çözeltisidir. Plasebonun ağrıdan kalp hastalığına, siğilden depresyona hemen her hastalıkta etki gösterdiği iddia edilmiştir.

Plasebo etkisinin ilk tanımlarından biri, 16. yüzyıl Fransız deneme yazarı Michel de Montaigne'den geldi. Montaigne 1572'de şu hikâyeyi anlatmıştı:

> ...marazlı ve (böbrek) taşı olan, sık sık hekimlere hazırlattığı şırıngalara başvuran ve malum formalitelerin hiçbirini atlamayan bir adam... Şimdi düşünün ki bu adam yüzüstü yatıyor, her zamanki şeyler yapılıyormuş gibi davranılıyor ama tek fark, herhangi bir uygulamanın yapılmaması! Se-

> remoni bitince eczacı istirahata çekiliyor ve hastaya sanki şırınga verilmiş gibi muamele ediliyor; ortaya çıkan etki ise şırınga verildiği zamankiyle birebir aynı... Hastanın karısı masraftan kısmak için bir ara ılık suyla işi idare etmeye çalışınca alınan sonuç sahtekârlığı ifşa ediyor. Yöntem faydasını yitiriyor ve ilkine dönmek zorunda kalınıyor.

Montaigne'in raporu aslında neredeyse bir çeşit kontrollü deneye işaret ediyor, plasebonun etkisi plasebosuz durumla karşılaştırılıyor ve görünüşe bakılırsa söz konusu fenomenin gerçekliği doğrulanıyordu. Ancak her şeye rağmen plasebo etkisinin varlığı ve gücü hakkındaki şüpheler halen devam ediyor.

Plasebo etkisine modern ilgi 1955'te H. K. Beecher tarafından yapılan bir çalışmayla güçlendi. Bu çalışma ile plasebonun ameliyat sonrası ağrı dindirmede morfinin yüzde 56'sı kadar etkili olduğu yorumu yapıldı. O zamandan bu yana yapılan çalışmalarsa geniş bir zihinsel ve fiziksel belirtiler ve rahatsızlıklar yelpazesi üstünde hastaların yüzde 30 ila 40'ının plasebo verilmesi ardından iyileşme gösterdiğini ortaya koydu. Hiçbir yan etkisi, aşırı doz tehlikesi olmayan ve minimal ya da sıfır maliyete sahip plasebolar mucizevî ilaç havası taşır. Onkolog, yazar ve yayıncı Robert Buckman onlara "dünya ilaçlar kitabının en uyarlanabilir, çok yönlü, etkili, güvenli ve ucuz ilaçları" der.

Bunların tümü de enteresan bir paradoks doğurur. Tıp etiği aslında en az yan etkiye ve en düşük maliyete sahip en etkili tedavinin, sağlanacak ilk tedavi olması gerektiğini söyler. Ancak etik anlayış, kasten gerçekmiş gibi sahte tedavi uygulamaya izin vermez ve sahte olduğu bilinen tedavi için ücret almaya karşı çıkar. Plasebo ile tedavi ancak tedavi ücretsiz yapılırsa etiktir ama bu da tedavinin işe yaramasını engelleyecektir.

Plasebo etkisi akıllara birkaç soru getirir. Bu etki gerçek midir? Ne şekilde işler? Neden işler? Bazı araştırmalar plasebo etkisinin

varlığına ve boyutlarına medyan okumuştur ve sahte plasebo etkisini yaratabilen birkaç faktör mevcuttur. Örneğin, hastalıkların doğal bir tarihi olduğu söylenir. Diğer bir deyişle insanlar hastalık süreci içinde kendilerini kimi zaman daha kötü kimi zaman da daha iyi hisseder ve nihayetinde iyileşebilirler. Bir diğer çelişki yaratan faktör de "rapor vermede yanlılık"tır. Örneğin, hastalar deneyciye duymak istediğini söyleme yönünde bilinçdışı bir arzuyla tedavinin ardından kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirebilirler. Hawthorne etkisi insanların gözlemlendikleri için davranışlarını değiştirmeleri fenomenine denir. Bu etki ilk başta izlendiklerinde daha üretken olan işçilerde görülmüştü ama aynı zamanda ağrı dinme raporları için de geçerlidir çünkü özellikle erkek deneklerin bir deneyci tarafından gözlemlendiklerinde daha yüksek ağrı seviyelerine dayanabildikleri görülmüştür.

Öte yandan plasebo etkisinin gerçek olduğuna dair de pek çok kanıt mevcuttur. Bunlara hastalığını doğal tarihine ya da rapor vermede yanlılığa atfedilemeyecek fizyolojik değişimleri ortaya koyan çalışmalar da dâhildir. Bir çalışmada araştırmacılar insanların siğillerini plasebo ile boyayarak ve renkler kaybolduğunda siğillerin de geçeceğini vaat ederek bu kişileri başarıyla iyileştirdiler. Başka bazı çalışmalarsa analjezik (ağrı dindirici) plasebo etkisinin naxolone denen bir ilacın verilmesiyle engellenebildiğini gösterdi.

Plasebo etkisinin gerçek olduğunu düşünürsek, o halde nasıl işliyor? Bu konuda hayatî unsurlardan biri plasebo mesajı. Yani hastanın tedavinin etkili olacağına dair mesajı alış şekli. Bu mesaj, öğrenilmiş ilişkilendirme, açık ve net anlatma, akılcı tartışma, büyüye dayalı akıl yürütme, otoriteye güven ve hastaya karşı tutum (özellikle önemli olduğu ortaya konan) da dâhil, pek çok şekilde iletilebilir.

Naxolone'un etkileri analjezik plaseboyu açıklayan olası bir eylem mekanizmasına işaret eder. Naxolone endorfin gibi içkaynaklı uyuşturucuların -morfin gibi uyuşturuculara benzeyen ve onlara benzer biçimde etki eden, vücut tarafından üretilen sinir ileticiler-

alıcılarını bloklar. Bu da akla plasebo etkisinin bu endorfinlerin üretimini arttırdığını getirir. Endorfinler iltihap, yara tamiri, kan akışı vs gibi vücudun verdiği bağışıklık tepkilerinin pek çok evresinde rol oynar. Dolayısıyla gözlemlenen plasebo etkilerinin çoğu ya da hepsinin mekanizması bu olabilir.

Plasebo etkisinin "neden" işe yaradığını açıklamaksa daha zordur. Bu etki için önerilen evrimsel gerekçelerden birine göre, bizler harici prognostik (hastalık seyrine dair) ipuçlarını (iyileşip iyileşmeyeceğimize ve ne hızla iyileşeceğimize dair ipuçları) alıp değerlendirmek ve bunları iyileşme sürecine kaynakların atanmasını yönetmede kullanmak üzere evrildik. Daha hızlı iyileşebilmek için bağışıklık tepkisini arttırmak fizyolojik kaynaklara bir bedel ödetir ve eğer kişi için hastalığın seyri zayıfsa, kaynakları uzun vadeli idare ederek hastalığı doğal seyrine bırakmak daha iyi olabilir. Oysa plasebo mesajında yer alanlara benzer ipuçları ("Ben becerikli bir tedavi uzmanıyım", "bu etkili bir ilaç", "hastaneler insanı iyileştirir" vs) iyi bir hastalık seyrine işaret eder ve insan zihni de buna karşılık kaynakları hızlı iyileşmeye göre harekete geçirir -böylece plasebo etkisi ortaya çıkar.

Plasebo etkisi hakkındaki diğer bazı sorular henüz yanıt bekliyor. Neden etkide kültürlerarası farklar var? Örneğin, mide ülseri için plasebo tedavileri Almanya'da yüzde 60'lık bir iyileşme oranına sahipken, bu oran Brezilya'da sadece yüzde yedidir. Öte yandan yüksek tansiyon tedavisinde plasebo ilaçları Almanya'da diğer her yerden daha az etkili.

NOCEBO ETKİSİ

Plasebo etkisinde madalyonun öbür yüzü nocebo etkisidir. Bu etkide doğal olması gereken uyarıcılar zararlı etki yaratır. Örneğin, zararsız bir şeker hapının zehirli

olduğuna inanan kişi buna göre tepki verebilir. Nocebo etkisinin aşırı formlarına vudu ve Baskerville etkilerinde rastlanabilir. Vudu etkisi bir vudu lanetinin gücüne inancın, ciddi fiziksel ve zihinsel sonuçlara yol açmasıdır. Tıpkı kişinin zombiye dönüştürüldüğüne inanıp bu şekilde davranması gibi. Baskerville etkisi ise batıl inancın ve büyülü düşünmenin ölüme yol açmasıdır. Bu etkiye ilk kez, dört rakamının uğursuzlukla ilişkilendirildiği Çin ve Japon toplumlarında, her ayın dördüncü günü kalpten ani ölüm olasılığında yüzde 27'ye varan bir artış olduğunu ortaya koyan bir çalışmada değinildi. Etkiye ismi bir roman karakteri olan Sir Charles Baskerville'den esinlenilerek verildi. Baskerville ünlü Sherlock Holmes hikâyesinde hayalet bir köpekten korkarak ölüyordu.

REICH

PSİKANALİST VE SÖZDE BİLİMCİ, orgazmın gücü ve orgazm enerjisi "orgon"un varlığı üstüne tartışmalı kuramlarıyla ünlü Wilhelm Reich (1897- 1957) etkileyici ve aykırı bir karakterdi. Günümüz Ukrayna'sı olan Avusturya-Macaristan İmparatorluğu doğumlu olan Reich'ın çocukluğu, kendi anlattığına göre seks ve ölümün ihtiraslı bir karışımından ibaretti. İddiasına göre son derece erken gelişmiş ve dört yaşında seksi öğrenerek, 11 yaşında bakirliğini kaybetmişti. Fakat karakterini şekillendiren olaylar muhtemelen 12 yaşında yaşadıklarıydı. Baskı altındaki annesi Reich'in öğretmenlerinden biriyle ilişkiye başlamıştı ve oğul onları gözetledikten sonra olanları babasına anlatmıştı. Bunu korkunç sahneler izlemiş, nihayetinde annesi mutfak deterjanı içmek gibi dehşetli ve acı çektiren bir yöntemle intihar etmişti. Reich bundan sonra seksi saplantı haline getirmiş, genelevlere giderek, iddiasına göre her gün seks yapmıştı.

Reich Viyana'da doktorluk eğitimi alırken Sigmund Freud'la tanışmış ve anında onun büyüsüne kapılarak psikanalize derinlemesine eğilmişti. Freud'un özellikle kişilik ve psikolojik sağlık açısından cinselliğin ve libidonun, yani seks dürtüsünün önemine ilişkin kuramları ilgisini çekiyordu. Çok geçmeden akıl hocasının öğretilerinin çok ilerisine gitti ve cinsellik, özellikle de genç kadın-

ların cinselliği hakkında ilerici görüşler geliştirdi. Doğum kontrolünün, aile planlamasının, kürtajın ve aktif yetişkin cinselliğinin savunuculuğunu yaptı. Ayrıca hastalarının bazılarıyla yattı ve hatta biriyle evlendi.

Reich'ın seks hakkındaki aykırı görüşleri Freud'cuları uzaklaştırdı; özellikle de 1927'de yayınlanan ve insan psikolojisinin özü olarak cinsel enerjiyi ele alan felsefeyi geliştirdiği *Die Funktion des Orgasmus / Orgazmın İşlevi* adlı kitabından sonra. Danışmanlık tecrübeleri Reich'ı cinsel veya orgazmik enerjinin gerçek fiziksel bir güç olduğuna inandırdı ve Reich bunu kanıtlamayı kafasına koydu.

Bu arada Freud'cuların husumeti yüzünden Almanya'ya sürüklenmişti ve orada felsefesinin sosyolojik yönlerini geliştirerek psikanalizi bir halk hareketine dönüştürmeye kalkıştı. Sosyalist bir kışkırtıcı oldu, hatta 1929'da Komünist Rusya'yı ziyaret etti. O dönemde Stalinizmi açıkça "süslü faşizmden neredeyse farksız" diye ilan ettiği halde Komünizmle etkileşimi ona 1950'lerin Amerika'sında dönüp dolaşıp yeniden musallat olacaktı. Reich 1933'te *Die Massenpsychologie des Faschismus / Faşizmin Kitle Psikolojisi*'ni yayınladı ve Nazi'ler iktidarı ele geçirince Norveç'e kaçmak zorunda kaldı. Orada "orgon" adını verdiği orgazm enerjisinin gerçekliğine dair kanıtların peşine düştü ama öpüşen çiftlerin cinsel bölgelerine elektrotlar bağladığı deneyleriyle bir kez daha ihtilaf yarattı. Başka bir bilimci, Willhelm Hoffman, bu teknikleri şizofreni hastalarına uygulamaya çalıştı ve 1937'de Norveç medyası iki adamın çalışmalarını birleştirince Reich kendini seks yapan akıl hastaları üstünde deney gerçekleştirmekle suçlanmış buldu.

Reich 1939'da bir kez daha, bu defa Amerika'ya kaçtı ve Maine'de Organon adını verdiği bir malikâneye yerleşti. Orada tüm hastalıklara orgonun akışındaki aksamanın neden olduğunu ileri süren kuramlarını geliştirdi ve evrene nüfuz ettiğine inandığı orgon enerjisini yakalama ve yoğunlaştırma amaçlı teknolojiler

icat etti. Reich orgon "akümülatör kutuları"nın -metal kaplı ahşap kutular- orgon enerjisini toplayabildiğini ve kutunun içinde otura-rak hastalıkların iyileştirilip tedavi edilebileceğini iddia etti. Kendi deneylerine (kutu içindeki sıcaklık derecesinin dışarıdan yüksek olduğunu gösteriyor gibi görünen) duyduğu inançtan yola çıka-rak yeni teknolojisine dikkatini çekmek istediği Albert Einstein'la bir görüşme ayarladı. Büyük fizikçi de kendi deneylerini yaptı ama çok geçmeden konunun elle tutulur bir yanı olmadığı sonu-cuna vararak Reich'ı sinirlendirdi. Reich güncesine her zamanki mütevazı tarzıyla şunları kaydetti: "Ondaki zayıflığı hissettim ve yanlış bazı görüşlerinin farkına vardım ama içimde en ufak bir bö-bürlenme hissetmedim. Bu konuda kendimle gurur duydum."

Olanlardan yılmayan Reich kutular üretmeye ve onları sembo-lik fiyatlarla doktorlara dağıtmaya başladı. Aynı zamanda ana akım tıp, ilaç endüstrisi ve sözde yolsuzluğu önlemesi gereken düzenle-yici kurullar, yani FDA arasındaki yozlaşmış işbirliğini de yüksek sesle dile getirmeye başladı.

Ancak tehlikeli zeminde yürüyordu. Norveç'teki skandallarını eşeleyen çeşitli makaleler düzenli olarak ortaya çıkmaya başladı ve Reich çılgın orji partileri ve sapkın cinsel bilimle ilişkilendirildi. ABD'de anti komünist paranoyanın dorukta olduğu bir zamanda bir devlet müessesesini kışkırtıyordu. FDA orgon akümülatör ku-tularının hastalıkları tedavi ettiği iddiasına yoğunlaşarak ona tam kapasiteli bir saldırı kampanyası başlattı. Reich 1954'te kutularının tanıtımını yapmaktan men edildi, kitapları da yasaklandı. Bu ara-da ruh sağlığı da giderek kırılganlaşıyordu. Biyografi yazarı Robert Corrington'a (ona sempatiyle yaklaşan) göre Reich hipomaniden mustaripti. Hipomani kontrolsüz coşkular, yüksek bir cinsel dürtü ve "ruhsal abartı" gibi özellikleri (kısacası kontrol edilemeyen bir ego) olan bir çeşit maniydi.

1956'da, bir meslektaşının birkaç orgon kutusunu başka eya-lete taşıma gibi önemsiz bir ihlalini takiben Reich açılan davada

felakete yol açan hatalar yaptı. Mahkemeye alkollü gitti ve Mesih kompleksi sergiledi. Corrington'a göre, "Kendisinin cinsel açlık çeken ve sadist insan ırkının yükünü sırtlamak üzere dünyaya geldiğine ve şifalı mesajına kulak verildiği takdirde yeni bir insanlığa giden yolun önünü açabileceğine" inanmıştı. Sonunda mahkemeye saygısızlıktan suçlu bulundu ve iki yıl hapis cezasına çarptırıldı. Federal ajanlar laboratuarını altüst ettiler ve yığınlarca kitabını yakılmak üzere gönderdiler.

Reich Mart 1957'de hapse girdi ve orada bir kitap daha yazmayı başarsa da birkaç ay sonra, muhtemelen hapsedilme stresinden kaynaklanan kalp yetmezliği sonucunda yaşamını yitirdi. Cenazesinde bir Mesih gibi resmedildi. Konuşanlardan biri şunları söyledi: "Böyle bir adam bin yılda, hatta iki bin yılda bir gelir dünyaya, insan ırkının kaderini değiştirmek üzere."

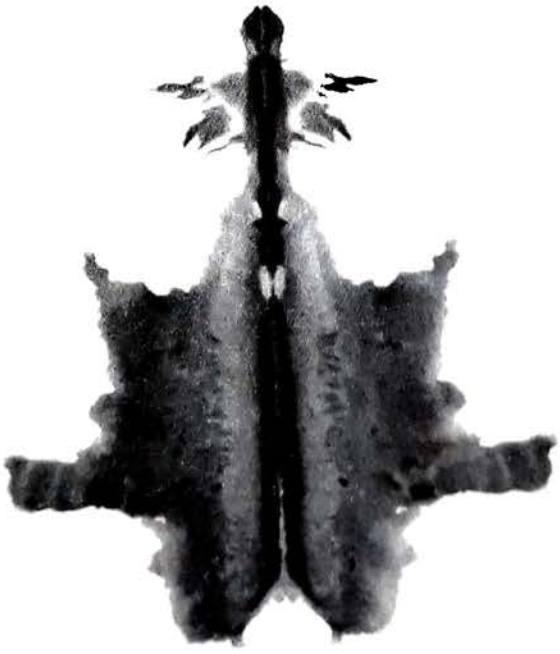
RORSCHACH TESTİ

Rorschach mürekkep lekesi testi, mürekkep damlatılan kâğıdın katlanmasıyla her iki tarafta simetrik oluşan 10 soyut şekilden ibarettir. Bu yansıtmalı teste tabi tutulan kişinin, kişiliğini ve/veya bilinçdışını mürekkep lekelerine yansıttığı düşünülür: Resimlerin kendileri şekilsiz ve anlamsız olsa da yorum anlam yüklüdür.

TEST İSVİÇRELİ PSİKİYATRİST Hermann Rorschach (1884-1922) tarafından geliştirildi. Rorschach hem dini mezhepler üstüne eğitim almış hem de muhtemelen sanatçı yönünden gelen ilhamla, kendi ismiyle anılan bir test geliştirmiş, Jung'un bir çağdaşıydı. Gençliğinde resimleriyle tanınıyor ve ilginç bir tesadüf sonucu "Klex" takma adıyla anılıyordu. Bu ad Almancada "sıvama" anlamına gelen kelimeyle oynayarak türetilmişti ama aynı zamanda "mürekkep" kelimesiyle de benzeşiyordu. Rorschach mürekkep lekesi setini 15'e indirgedi ama yayıncısı sonradan beş tane daha eleyerek geriye bugün de kullanılan 10 leke bıraktı (bunlardan beşi siyah-beyazdır, ikisi biraz renk barındırır, üçü ise çok renklidir). Rorschach'ın *Psychodiagnostik* (1921) adlı kitabının yayınlanması başka bazı sorunlar yüzünden ertelendi ve kitap nihayet yayınlandığında Rorschach artık onu beğenmez olmuştu ve çok geçmeden peritonitten yaşamını yitirdi.







Ümit vaat eden kariyeri devama ermemiş olsa da Rorschach'ın testi tuhaf bir diriliş yaşadı ve hem halk hem de psikiyatristler üstünde büyük etki yarattı. Test halkın algısında psikolojinin mistik gücünün bir sembolüne dönüştü. Bu algıya göre şamanı andıran terapist, mürekkep lekelerini kahinlerin kullandığı kemikler ya da kurban iç organları gibi kullanarak ruhun sırlarını çözebiliyordu. Test profesyoneller arasında da geniş bir edebiyat üretilmesine neden olup karmaşık yorum sistemleri doğurdu. Örneğin, renklere verilen tepki sözde duygusal duyarlılığı temsil ederken, resimde hareket görmek içe dönüklük eğilimini yansıtıyordu. Orijinal ama sıradışı yorumlarsa nevrotik eğilimlerin işaretiydi. Yarı insan yarı hayvan şekilleri gören bir denekte sözde şizofreni gelişmesi tehlikesi vardı.

Testin geleneksel uygulamasında, verilen tepkilerin anlamı ve tanısal değeri üstünde söz sahibi olan sadece terapisttir. Ancak bunun öznel ve geçerlilikten yoksun olduğu yönündeki eleştiriler sözde standartlaştırılmış puanlama sistemlerinin geliştirilmesine yol açtı. Eleştirenler bunların da geçerliliği olmadığına ve ikna edici çalışmalarla desteklenmediğine (ki testin tanım itibarıyla öznel yorumlarla ve o yorumların da öznel yorumlarıyla ilgili olduğu düşünülürse nasıl destekleneceğini anlamak zor) dikkat çektilerse de bu, Rorschach testinin kişinin psikopat olup olmadığını anlamak için bile kullanılabileceği iddialarını engelleyemedi.

Hararetli savunucular çekirdeğinin dışına çıkıldığında, Rorschach ve diğer yansıtmalı testler bugün pek çok özelliği paylaştığı grafoloji ya da kristal küre okumayla eşdeğer, bilimdışı araçlar olarak görülür. Bu tür testler terapistler ile terapiye girenler arasında verimli tartışmalara katkıda bulunsa da mürekkep lekelerinin özel hiçbir değeri yoktur. Terapistler hastalarından bulutlara ya da halıdaki lekelere bakmalarını da isteseler aynı şey olacaktır.

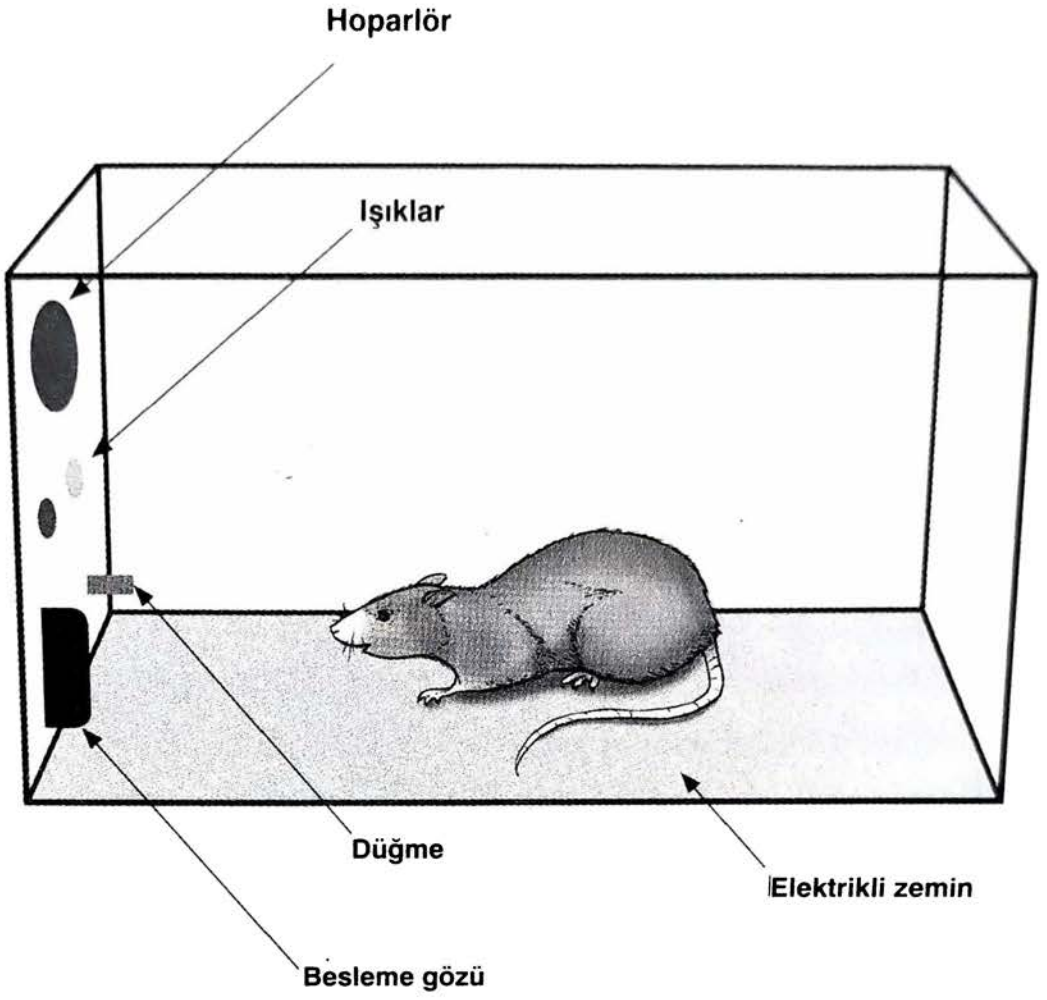
SKINNER KUTUSU

ABD'li psikolog B. F. Skinner (1904-1990) tarafından 1929'da tasarlanan bir deney aygıtı.

KUTU EN TEMEL ŞEKLİYLE kenarları 30 cm boyunda, içerideki hayvanı (genelde fare) dış etkilerden tecrit etmek ve deneycinin deneğe sunulan uyarıcıyı denetlemesini garantilemek amacıyla ses ve ışık geçirmez özellikte bir küptür. Kutunun içinde operandum ya da manipulandum adı verilen ve hayvanın kullanabileceği bir kol, düğme ya da çubuk şeklinde bir aygıt ile besleme gözü veya su tüpü gibi ödül vermeye yarayan bir aygıt bulunur. Bu aparatı kullanan hayvan ödüllere karşılık operandumu çalıştırmak üzere eğitilebilir ya da koşullanabilir. Buna "olumlu pekiştirme" denir. Sözü edilen türde eğitilme ya da öğrenmeye ise işlemsel koşullanma adı verilir. Skinner kutusuna yapılan uyarlamalar arasında olumsuz pekiştirme üretme amacıyla kullanılan elektrikli zemin ve doğal manzaralar veya müzik gibi uyarıcılar sunma amacıyla kullanılan hoparlör ve ekranlar yer alır.

Thorndike bulmaca kutusu diye bilinen E. L. Thorndike'ın icat ettiği benzeri bir kutu ise genelde tasarım ve etki açısından daha az "katışıksız" olarak değerlendirilir. Skinner kutusunun amacı bir hayvanla deney yapmanın yanı sıra fizik ya da kimya gibi daha öl-

SKINNER KUTUSU



çümlenebilir bilimlerde görülen deneysel kontrol seviyesine erişmekti. Skinner Pavlov'un (bkz sayfa 108) bir sözünden ilham almıştı: "Ortamı kontrol ederseniz davranıştaki düzeni yakalarsınız". Skinner dâhili zihinsel süreçlerle ilgilenmeyi reddeden psikolojik düşünce okulu "davranışçılığın" sadık savunucularındandı. Davranışçılık dâhili zihinsel süreçleri temelde "bilinemez" görüyor ve sadece davranışlarla ilgileniyordu. Skinner her şeyi içine alan bir davranışçı kuram geliştirdi. Kurama göre tüm insan davranışı olumlu ve olumsuz pekiştirme üzerinden açıklanabiliyordu. Örneğin, Skinner özgün konferans stiline olumlu pekiştirme (dinleyicilerin hoşuna gitmesi gibi) yüzünden bağlı kaldığını söylüyordu. Aslında işlemsel koşullanma kuramına göre özgür irade diye bir şey yoktur ve zihinsel yaşamlarımız sadece geridenetim döngüsü tarafından kontrol edilen davranışlara bir vitrin dekorudur.

Kuram Skinner için sevimsiz bir kelimeydi; o daha çok uygulamalarla ilgileniyordu. II. Dünya Savaşı sırasında "Pelikan içindeki güvercinler" diye bilinen Güvercin Projesi'ni (diğer adıyla "organik kontrol"den türetilen Orcon Projesi) geliştirdi. Güvercinleri hedefin resminin ortasını gagalamak kaydıyla füze güdümlemek için eğitirken, işlemsel koşullanma yöntemleri kullanıldı. Yöntemler akıl almaz biçimde işe yaradıysa da ordu tarafından hiçbir zaman uygulanmadı. Skinner kuramlarını kendi çocuklarına da uygulayarak kızı için ünlü "bebek kutusu"nu ya da diğer adıyla "hava beşiği'ni üretti. Beşik işlemsel koşullanma tekniklerinin kullanılarak çocuğun eğlendirilip eğitilebildiği, mikroptan arındırılmış bir çeşit çocuk kafesiydi. Bebek kutusu kaçınılmaz olarak halkın zihninde Skinner'ın fareler için yaptığı kutuyla birleşti. Skinner hem bu duruma hem de deneysel aparatına verilen isme itiraz etti.

UYKU FELCİ

Uykudan uyanan ya da uykuya dalmakta olan ama aslında uyumayan kişinin kendini hareket edemez halde bulması fenomeni.

BU FELÇ UYKUNUN hipnagojik ve hipnopompik durumları (uykuya dalarken ve uyanırken deneyimlenen bilinç geçişi durumları) sırasında gerçekleştiğinden, felce işitsel ve görsel halüsinasyonlar, varlık halüsinasyonları (görülmese de birinin ya da bir şeyin var olduğu hissi), yoğun korku ve kaygı, havada süzülme ve bedenden çıkma hissi, boğulma ve/veya göğüste ezilme hissi eşlik edebilir.

Bu eşlikçi belirtiler listesi, uzaylılar tarafından kaçırılma, karabasan, dişi/erkek şeytan ziyaretleri gibi paranormal ve doğaüstü deneyimlerin tanımını çağrıştırıyorsa tesadüf değildir. Örneğin, tipik bir uzaylı kaçırması deneyimini düşünün. Kurban yataktadır ve kendini uyanık ama kıpırdayamaz halde bulur. Görüşünün hemen kıyısında, onu kötü niyetlerle gözetleyen yabancı bir varlık sezer. Tuhaf uğultular ve kargaşa sesleri duyar, parlak bir ışık görür ve göğsünün etrafından kavranır. Havada süzülmeye başlar ve bir şekilde duvarın içinden geçerek capcanlı bir uçan daire ziyareti deneyimi yaşar. Sonra da kendini yeniden yatağında, sarsılmış ama kaçırılmaya dair herhangi bir fiziksel kanıttan yoksun halde bulur.

Bu olaylar dizisi tamı tamına uyku felcini tanımlar. Deneyimler bilimkurgu metaforlarıyla ve UFO bilgisiyle kültürel tanışıklığın süzgecinden geçmiştir. Eski zamanlarda da (Henry Fuseli'nin ünlü *Kâbus* tablosunda betimlediği) uyuyan kişinin göğsüne otururak onu ezen ve boğan çirkin varlığın yarattığı karabasan gibi veya geceleri gelip kurbanlarının üstüne abanarak değerli vücut sıvılarını çalan dişi ve erkek şeytanlar (succubus ve incubus) gibi hayali canavarların ziyaretine yine benzeri hisler eşlik ederdi.

Şaşırtıcı derecede yaygın olan uyku felcine normal bireylerin en az yüzde 40 ila 50'sinde, hayatlarının bir döneminde rastlanır ve küçük bir azınlık ise bundan düzenli biçimde etkilenir. Felç narkoleptiklerde çok daha yaygındır ve katapleksi diye bilinen gündüz felciyle ilişkilendirilir. Narkoleptiklerin yüzde 17 ila 40'ı sıkça uyku felci deneyimler.

BELKEMİĞİ ENGELLENMESİ

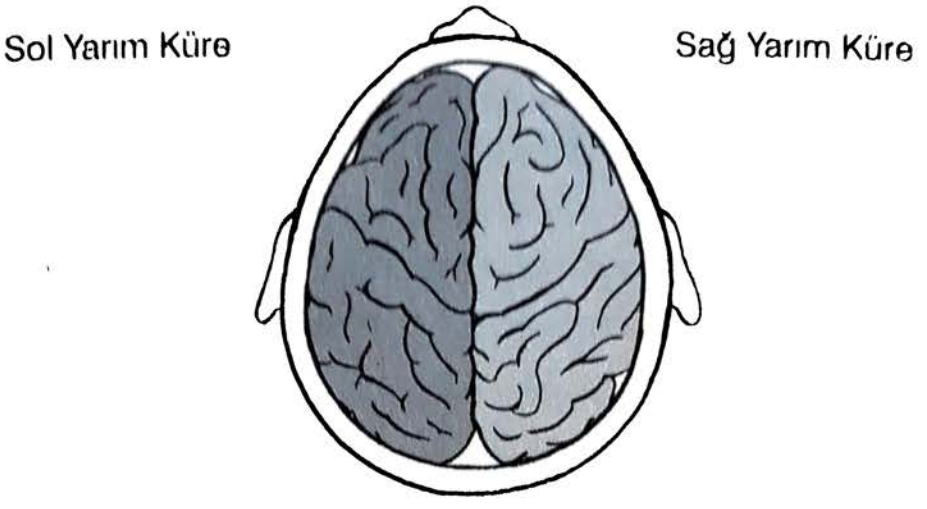
Uyku felcinin REM sırasında gerçekleşen atoninin, hipnagojik/hipnopompik duruma dek uzamasından kaynaklandığı düşünülür. Atoni iskelet kaslarının felcine verilen klinik isimdir ve REM uykusu sırasında devreye girer. Böylece rüyalar bedenle dışa vurulmaz. Alt beynin subcoerulear ve magnocellular çekirdekler diye bilinen bölümleri, belkemiği sinirlerinin iskelet kaslarını harekete geçirmesini engeller. Böylece REM uykusundakiler sadece nefes alabilir, gözlerini kıpırdatabilir ve el ile ayakları seğirir. Uyku felcinin tersinin "REM uykusu davranış bozukluğu" olduğu söylenebilir. Bu durumda REM atoni mekanizması işlemez ve insanlar rüyalarını bedenle dışa vururlar. Bu da uyurgezerliğe ve diğer tehlikeli davranışlara yol açar.

AYRIK BEYİN ÇALIŞMALARI

Ayrık beyin korpus kallosumun bölündüğü beyindir. Korpus kallosum beynin iki yarım küresi arasında köprü görevi gören ve 600 milyonu aşkın sinir lifinden oluşan kalın bir banttır.

İNSAN BEYNİNİN AYIRT EDİCİ özelliği cevizi andıran, buruşuk ve yekpare dış tabakası serebrumdur. Görme, işitme ve dokunmadan dile, planlamaya ve problem çözmeye dek tüm yüksek seviyeli işlevler burada ikamet eder. Serebrum sağ ve sol yarım küre olmak üzere ikiye ayrılır. Beyin hasarı çalışmalarının başlamasından bu yana yarım kürelerin farklı işlevlere ve denetim alanlarına sahip gibi göründüğü bilinir. Yarım küreler normalde "komisur" denen bağlantı sinirleriyle birbirine bağlıdır. Bu sayede sinir trafiği hızla bir taraftan diğerine ilerleyebilir. Ancak ayrık beyni olan hastada bu komisurların en büyüğü olan korpus kallosum "komisurotomi" denen bir operasyonla ayrılmıştır. Sonuç olarak iki yarım küre birbiriyle normal şekilde iletişim kuramaz. Yapılan akıllı deneyler bu durumda algı, düşünme ve bilinçte derin bazı etkilerin meydana geldiğini ortaya koydu.

Komisurotomiler çok ciddi epilepsisi olan çok az sayıda hasta üstünde gerçekleştirildi. Korpus kallosumun kesilmesi ile hastaları etkileyen elektrikli "beyin fırtınaları"nın yayılmasını sınırla-



mak amaçlanıyordu. Bilincin ve bilişsel organizasyonun yapısı hakkında aydınlanmayı uman psikologlar, ayrık beyin hastalarıyla yapılan ilk çalışmalar kişilerin değişmediğini ortaya koyar gibi görününce ilk başlarda hayalkırıklığına uğradılar. Ancak bu, muhtemelen hastaların algılarının kontrollü olmamasından kaynaklanıyordu. Ayrık beyin hastaları başlarını sağa sola hareket ettirir ve iş yaparken iki ellerini kullanabilirlerse, beynin her iki tarafı da aynı algıları edinebilir ve aktivitelerdeki herhangi bir ayrılığın üstesinden gelinebilirdi.

Roger Sperry 1950'lerde optik sinirleri ameliyatla ayrılmış ve her bir gözü sadece bir yarım küreyle iletişim kuran ayrık beyinli kedilerle deneyler yapmaya başladı. Sperry böyle bir kedinin tek yarım küreyle bir iş yapmayı öğrendiğinde, diğer yarım kürenin bundan haberdar olmadığını gösterdi. Hatta kediye her yarım küreyle birbirine zıt tercihler yaptırmak bile mümkündü. Sperry ve meslektaşları 1960'larda komisurotomi hastalarını test etmek üzere davet edildiler (Sperry sonradan bu araştırmasıyla Nobel ödülü kazandı) ve bilginin her defasında tek bir yarım küre için erişilebilir olmasını sağladıkları incelikli deneyler yaptılar. Örneğin, sol el beynin sağ yarım küresi tarafından kontrol ediliyor ve

sağ görsel alan (her gözün sağ tarafında görülen şeyler) beynin sol tarafı ile görülüyordu. Deneyde ayrık beyin hastalarına sol ellerinde tuttukları eşyaların ismini söylemek ya da sağ görsel alanlarına sunulan kelimelere kafiye bulmak gibi işler verildi.

Deneyler yarım küreler arasında köklü bazı farklar olduğunu ortaya koydu. Sağ beynin dile çok az erişimi vardı ve konuşma üretemiyordu. Dolayısıyla, örneğin sol elle tutulan bir eşya tanımlanamıyordu. Sol beyinse bıyık ya da gözlük gibi kolayca ayırt edilebilen özellikler olmadıkça yüzleri tanımakta güçlük çekiyordu. Sağ beyin tek tek kelimeleri anlayabiliyor ama karmaşık cümleleri kavrayamıyor ve kafiye üretemiyordu. Hastaların kendileri bu eksikliklerin farkında değil gibiydiler ve genelde duruma açıklamalar getiriyorlardı. Örneğin, sol elle tuttukları şeyin ismini söyleyemediklerinde ellerinin "duyarlılığını yitirdiğini" iddia ediyorlardı.

Sol beyin "yorumlayıcı" denen bir araca evsahipliği eder. Yorumlayıcı daima tutarlı hikâyeler oluşturmaya çalışır ve varlığına dair bilinçli bir farkındalığa sahip olmadığı sağ beynin yaptığı tercihlere çeşitli açıklamalar üretir. Testlerden birinde sözel olmayan sağ beyne bir kar manzarası resmi gösterildi ve hastaya seçmesi için kartlar sunuldu. Hasta sol eliyle kürek resmini taşıyan kartı seçti. Sol beyne bir tavuk ayağı gösterildi ve tavuk seçildi. Hastadan tercihlerini açıklaması istendiğinde "Tavuk pençesi tavuğa ait, kümesi temizlemek için de kürek gerekir" dedi. Sol beyin sağ beynin ne gördüğünü ya da neden küreği seçtiğini bilmiyordu ama açıklamak için bir hikâye uydurmuştu.

Sol beynin dil, problem çözme, mantık, matematik ile açıklamalar, hikâyeler, çıkarımlar gibi konularda baskın olduğu ortaya kondu. Sol beynin daha analitik olduğu düşünülür. Sağ beyinse daha sentetik. Sağ beyin yüzler ve karmaşık şekiller de dâhil olmak üzere varlıkları bir bütün yani "gestalt" olarak algılar ve yorumlamada, dolayısıyla olayları hatırlamada daha edebidir.

BİR FİYATINA İKİ

Ayrık beyin hastalarının bazı işlerde komisurları ayrık olmayanlara kıyasla daha iyi olması ilginçtir. Aynı anda birbirinden bağımsız iki algı sisteminin devrede olması sayesinde, ayrık beyinli bir hasta, her bir yarım küreye ayrı ayrı gösterildiğinde, belli sayıda resme, hepsinin bir tarafa gösterilmesine kıyasla yarı sürede göz atabilir. Ayrıca ayrık beyinli hastalar, bilgi iki görsel yarı alan arasında dağıtıldığı zaman, görsel bellek testlerinde normal bireylerden üstün performans sergileyebilirler (çünkü her yarım küre kendi bilgi beslemesine sahiptir).

Tüm bu farklara rağmen ayrık beyinli hastalar ayrık bilinç yaşamazlar. Bu hastaların kendi duygularına daha az erişimleri olduğu öne sürüldü. Bunun nedeni muhtemelen duygusal tepkinin büyük bölümünün sağ yarım kürede üretilmesi ama sol yarım beyin tarafından tanımlanıp yorumlanamamasıydı. Ancak duygusal durumlar, beyin sapı gibi beynin birbirine bağlı kalan alt kısımları üzerinden ve vücudun fizyolojisi ile eylemleri sayesinde de yarım küreler arasında geçiş yapabilirler. Her iki yarım küre de benzer biçimde aynı dış dünyayı deneyimler ve bu da onları bir araya getirmeye yardımcı olur.

Ayrık beyin çalışmalarından elde edilen bulgular sol beyin, sağ beyin zıtlıklarıyla ilgili (akılcıya karşılık duygusal, matematiksele karşılık sanatsal gibi) popüler tiplemelerin yaratılmasına elbette ki zemin sağladı. Ne var ki ayrık beyin araştırmacıları bunları basite indirgeme olarak görerek dikkate almazlar. Bilincin doğası ve yerine ilişkin daha derin sorular henüz yanıt bulamasa da ayrık beyin hastalarının "tek kafada iki insana" sahip olduğu yönünde herhangi bir kanıt sunmadığı kesindir.

STANFORD HAPİSHANESİ DENEYİ

Adını araştırmanın lideri Philip Zimbardo'dan (d. 1933) alan Zimbardo hapishanesi deneyi, psikolojinin en ünlü deneylerinden biridir.

ZIMBARDO SALDIRGAN DAVRANIŞ psikolojisiyle ve davranışların sosyal sorumluluk yönüyle ilgileniyordu. Milgram otorite deneylerinin (bkz sayfa 105) bir dizi çeşitlemesini yaparak laboratuar önlüğü giydirilen insanların, normal giysili ve büyük yaka kartlılara kıyasla deneklere daha fazla elektrik şoku vermeye eğilimli olduklarını ortaya koydu.

Buradan da insanların hapishanelerde nasıl davrandığına bakan bir deneye geçiş yaptı. Mahkûmları istismar eden hapishane gardiyanlarına ilişkin pek çok hikâye vardı. Bu kötü davranış, gardiyan olmayı seçenlerin patolojisiyle mi ilgiliydi yoksa mahkûmlar bir şekilde bunun başlarına gelmesine neden mi oluyorlardı? Deneyin sonucu saldırgan davranışı doğuran şeyin aslında üçüncü bir değişken, yani kurumun kendisi olduğuna işaret edecekti.

Zimbardo 1971'de günde 15 dolar karşılığı bir hapishane deneyine katılacak sağlıklı genç erkekler için ilan verdi. Yapılan ayrıntılı testler katılanların tümünün psikolojik açıdan sağlıklı oldu-

ğunu gösterdi ve her biri gelişigüzel biçimde tutsak ya da gardiyan olarak atandı. Katılmaya rıza gösterdikten sonra tutsaklar evlerinde "tutuklandılar" ve suçlu muamelesi gördüler. Parmak izleri alındı, kayıtları yapıldı, soyuldular, bitten arındırıldılar, hapishane tulumu giydirildiler, başlarına sıkı bereler takıldı ve ayak bilekleri zincire vuruldu. Sonra da gerçek hapishaneye benzemesi için parmaklıklı kapı ve penceresi, çıplak hücreleri ve bir "tecrit odası" oluşturulan Stanford Üniversitesi psikoloji bölümünün bodrum katına kapatıldılar. Ancak bunlara başlamadan önce katılımcılara istedikleri zaman deneyi durdurabilecekleri ve gidebilecekleri bildirildi. Bu arada mahkûmlar da gardiyanlar da görevlerin gelişigüzel verildiği yönünde bilgilendirildiler. Dolayısıyla tutsakların yanlış bir şey yapmadığı biliniyordu.

Gardiyanlara bej üniforma, cop ve aynalı gözlük verildi. Fiziksel şiddet kullanmamaları söylendi. Bunun dışında sadece mahkûmları hapiste tutmaya yönlendirildiler. Ancak gardiyanlar saatler içinde rollerini saldırgan biçimde oynamaya başlayarak mahkûmları taciz ettiler ve hücreden çıkmaya direniş yönündeki "isyanı" zor kullanarak bastırdılar. İki grup büyük bir hızla basmakalıp rollerine büründü ve gardiyanlar saldırgan, acımasız ve sadist kişilere dönüşürken, mahkûmlar pasif, içe kapanık ve itaatkâr oldular. Mahkûmlar gitme hakları olduğunu unutmuş görünüyor ve gardiyanların getirdiği kural ve kısıtlamaları saplantı haline getirerek "şartlı tahliye talebinin" reddini uysallıkla kabul ediyorlardı. Mahkûmlardan biri açlık grevine girdi ve tecrit edildi. Gardiyanlar hedef mahkûmları aşağılamak üzere (üstlerini çıkarmak, kafalarına torba geçirmek ve şnav çekmeye zorlamak gibi) komplolar hazırladılar ve en az üçte biri gerçek anlamda sadistik eğilimler sergiledi. Bazı mahkûmlar öyle duygusal travmalar yaşadılar ki deneyden çıkarılmaları gerekti ve Zimbardo iki hafta sürmesi gereken deneyi altı günün ardından sonlandırdı.

Stanford hapishane deneyi etik sorunlar ve katılımcıların bilgi-

lendirilmiş rızalarının olmadığı iddiaları yüzünden hedef olduğu eleştirilerle büyük tartışma yarattı. Zimbardo açısından bakılacak olursa, neler yaşanacağını bilemediği için bu tür bir rıza almasının hiçbir yolu olmadığı söylenebilir. Deney, kurumlarla ilişkilendirilen davranışların ardında bireysel kişilik değişkenlerinin yatmadığına dair ikna edici kanıtlar sundu. Zimbardo deneye alınanları deneysel gruplara gelişigüzel atayarak bu değişkenleri kontrole almıştı. Düşünülenin aksine "kurumun yapısı", kurum içindeki çeşitli "aktörlere" "roller" belirleyip yazarak davranışları etkiliyor görünüyordu. Hapishane gibi kurumlardaki insanlar görünüşe bakılırsa bir çeşit "psikolojiyi" takip ediyorlardı ve bu psikoloji de muhtemelen her tür kurumsal rasyonellik zannıyla çelişiyordu. Ancak deney aynı zamanda herhangi birinin sadece aynalı gözlük takılıp üniforma giydirilerek bir sadiste dönüştürülebileceği yönünde tüyler ürpertici kanıtlar da sunuyordu.

Deneyin kendisi bu çıkarımların ağırlığını taşıyacak kadar sağlam olmayabilirdi. Örneklem büyüklüğü nispeten küçüktü, deney tamamlanamamıştı ve uygun biçimde tekrarlanamıyordu. Stanford hapishanesi deneyi üstüne kurulu bir çalışma 2001-2'de gerçekleştirildi ve BBC tarafından filme çekildi ama arada önemli farklar vardı ve bulgular karşılaştırılabilir nitelikte değildi.

STOCKHOLM SENDROMU

Kaçırılan, rehin alınan veya benzeri durumlarda bulunan kurbanların, onları esir alan kişiyle arasında özdeşim ve duygudaşlık kurmaları durumu.

SENDROM İSMİNİ 1973'teki Sveriges Kreditbanken rehine olayından alır. Olayda iki adam Stockholm'deki bir bankaya silahlı soygun düzenlemiş ve dört banka çalışanını beş buçuk gün boyunca üç metreye 14 metrelik kasa odasında rehin tutmuştu. Saldırganlarla rehineler 131 saat boyunca küçük bir alanda kapalı kaldı. Nihayetinde yetkililer rehinelerin olayın sonlandırılması yönündeki çabalara içerleyip soyguncuların eylemlerini savunduklarını görünce hayrete düştüler. Rehinelerden biri nişanını bozarak, kendini rehin alanlardan biriyle hapisteyken ilişki sürdürürken, dört rehine de soyguncular aleyhine ifade vermeyi reddetti, hatta savunmaları için bağış topladı.

Meraka kapılan psikologlar bu tepkiyi bir çeşit savunma mekanizması olarak tanımladı. Buna göre rehine yanıbaşındaki ölüm korkusunu ve çaresizliğin doğurduğu yoğun stresi, kendini esir alanlara olumlu duygular yansıtma ve Freud terminolojisiyle söylenecek olursa "saldırganla özdeşim" yoluy-

la hafifletiyordu. Psikanalizde saldırganla özdeşim, harici bir saldırgan gücün neden olduğu katlanılamaz kaygının, gücün içselleştirilmesi yoluyla hafifletildiği savunma mekanizmasıdır. Öyle ki Oedipal kompleks eşiğindeki erkek çocuklarda tehditkâr baba figürü süperego olarak içselleştirilir ve oğlan babasının değerleriyle özdeşim kurar. Stockholm sendromunda rehin alanın tarafını tutmak ise rehinelerin bir miktar kontrolü geri kazandıklarını hissetmelerinin bir yolu olabilir ve aynı zamanda aciz öfkeyle çaresiz husumetin neden olduğu gerilimi de hafifletir.

FBI'ın yaptığı araştırma Stockholm sendromunun medyaya ve halk psikolojisine hitap eden hikâyeler sunduğu için gereğinden fazla abartıldığını, aslında son derece ender rastlanıldığını gösterdi. Rehin alınan kişilerin yüzde 92'si bu sendroma dair herhangi bir belirti sergilemiyordu. FBI ayrıca Stockholm sendromunun gelişimi için birkaç önkoşulun varlığını da belirledi. Rehinelerin öldürülmekten korkmaları ve ardından hayatta kalmayı kendilerini rehin alana borçlu olduklarını hissetmeleri gerekiyordu. Bu da minnettarlık duygusuna yol açıyordu. Rehinelerle rehin alanların kapalı yerde, başkalarıyla temas olmaksızın uzun süreler geçirmeleri gerekiyordu. En önemlisi de rehin alanların rehinelere kibar davranmaları ve fiziksel ya da psikolojik olarak onları istismar etmemeleri gerekiyordu.

Son koşul belirgin Stockholm sendromunun en ünlü örneği açısından problemliydi. 1974'te Simbiyonez Özgürlük Ordusu isimli solcu bir şehir gerilla grubu, 19 yaşındaki gazete varisi Patty Hearst'ü kaçırdı. Birkaç ay sonra "Tanya" takma adına uyum sağlamış Hearst, bir banka soygununda, belli ki davaya katılmış biri olarak grupla birlikte yer aldı. Sonradan SÖO tarafından cinsel tacize uğradığını ve işkence gördüğünü itiraf eden Hearst'ün klasik bir Stockholm sendromu vakası olarak beyninin yıkandığına hükmedildi. Bu terim aile içi istismara

maruz kalan ve güvenlik sorumlularıyla işbirliğini reddetme, suçlunun kefaletini ödeme ve ona sadık kalma gibi benzeri davranışlar sergileyen mağdurlar için de kullanılır.

SİNESTEZİ

Yunancada "birleşik duyum" anlamındaki kelimeden türetilen sinestezi, bir duyunun başka bir duyu tarafından deneyimlenen şeyle uyarılmasıdır.

SİNESTEZİNİN EN YAYGIN TÜRÜNDE sayılar da renk olarak deneyimlenir (örneğin, beş kırmızı, iki yeşil olabilir). Bir diğer yaygın tür de işitme-renk sinestezisidir. Bunda sesler, özellikle de müzikal tonlar, renk olarak deneyimlenir. Ender görülen türler içinde şekillerin tadını alma ve tatların dokusunu hissetme yer alır. Sinestezi tek yönlüdür (örneğin, sayı-renk sinesteziklerinde renkler rakamları tetiklemez) ve karakteristik özelliği duyumsal tekabüllerin tutarlı olmasıdır. Diğer bir deyişle, sinestezik bir kişi, yıllar sonra teste tabi tutulsa bile beş rakamının "kırmızı" olduğunu söyleyecektir.

Bu fenomene bilimin gösterdiği ilgi 19. yüzyıl sonlarına, özellikle de *Inquiries into Human Faculty and Its Development / İnsani Yeti ve Gelişimi Üstüne Araştırma* (1883) kitabında sinesteziden söz eden Francis Galton'a dek gider. Galton aile üyelerinde görüldüğü için rahatsızlığın kalıtımla geldiği çıkarımını yapmıştı. Bugün de sinestezinin genetik temeli olduğuna inanılır. Yaygınlığına ilişkin tahminler ağırlıklı olarak 10.000'de bir ile 1.000'de bir

arasında değişir ama daha yakın bir çalışma 200'de bir oranı kadar yaygın olabileceğine işaret eder. Doğuştan sinestezisi olan insanların gelişimsel olarak sinestezik olduğu söylense de rahatsızlığın beyin hasarı ve uyuşturucu kullanımı yoluyla edinilmiş olması da mümkündür. Kadınlarda sinesteziye erkeklere kıyasla altı kat sıklıkta rastlandığı rapor edilir ama bu bildirim, cinsiyet oranlarını tam anlamıyla yansıtmıyor olabilir. Oran büyük olasılıkla bundan çok daha dengelidir.

Sinesteziye dair edebi kanıtlar ise en eski yazılı eserlere dek uzanır. Örneğin, Homeros'un eserlerinde ağustos böceklerinin sesleri "zambak gibi" diye tarif edilir ve Odysseus'un kelimeleri "kar taneleri" gibi dökülür. Sinestetik eserlerin belki de en iyi bilineni Arthur Rimbaud'nın *Voyeller* ("Ünlüler") adlı sonesidir. Sone şöyle başlar: "A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu..."** Acaba edebiyattaki bu yansımalar sadece metafor örnekleri midir? Hatta sinestezi gerçek bir duyumsal fenomen mi yoksa sadece akılda kalıcı metaforlar veya öğrenilmiş çağrışımlar içeren bir anlatım biçimi midir?

Gerçek bir duyumsal fenomen olduğuna dair kanıtlar, beş rakamlarından oluşan bir zemin üstüne yerleştirilmiş iki rakamlarından oluşan bir üçgenin kullanıldığı testle elde edildi. Sinestezik olmayanlar, ikilerin oluşturduğu şekli tarif etmek bir yana, beşlerin ayna görüntüsü oldukları için ikileri ayırt etmekte bile zorlanır. Öte yandan, sayı-renk sinestezikleri şekilleri, örneğin kırmızı zemin üstünde yeşil üçgen biçimindekileri kolayca ayırt edip testi normal deneklerden çok daha hızlı tamamladılar.

Yapılan testler sinestezi tipleri arasında da hayret verici ayrımlar ortaya koydu. Örneğin, bazı sayı-renk sinesteziklerde renk sadece Arap-Hint rakamı gördüklerinde canlanır, Roma rakamı değil. Bazılarında ise renk herhangi formdaki bir rakamla canla-

** A siyah, E beyaz, I kırmızı, U yeşil, O mavi..." (ç.n.)

nır; kimi zaman haftanın günleri gibi sıralı şeylerle bile canlandığı olur. Anlaşıldığı üzere sinestezi, bu iki tipte zihinsel sürecin farklı seviyelerinde işlemektedir.

Alınan beyin görüntüleme örnekleri, yaygın rastlanan sinestezi ikililerinin (sayılar ve renkler gibi) beynin birbirine komşu bölgelerinde işlendiğini ortaya koydu. Bu da sineteziklere kalıtım yoluyla normalde bağlantılı olmayan bölgeler arasında bir şekilde bağlantı yaratan bir genin aktarıldığına işaret eder (bu ise ayak fetişizminin sinestezinin bir türü olabileceğini düşündürür çünkü ayağın ve cinsel organların dokunma alıcılarını içeren bölgeler yan yanadır). En olası senaryo, söz konusu genin erken beyin gelişimi döneminde, duyu sinirlerinin ayrılması da dâhil, beyni şekillendiren budama sürecini kesintiye uğratması olabilir. "Sinirsel budama" kuramı çok küçük bebeklerde sinestezi olabildiği kanıtıyla da desteklenir. Örneğin, emmeleri için pütürlü ya da pütürsüz emzik verilen bebekler aynı dokuya sahip emziğin resmine bakmayı tercih ettiler -her nasılsa emziğin dokusundan, görünümünü anlayabilmişlerdi.

Sinestezi basit bir tuhaflıktan öte bir şey olabilir mi? Sinesteziniin sanatçı ve yaratıcı insanlar arasında giderek artan yaygınlığı akla gen bağlantısını getirir, çünkü gen bir çeşit evrimsel avantaj sağladığı için hayatta kalmayı başarıyor olabilir. Sinestezi belki sadece tüm insanların sahip olduğu ve soyut kavramlar arasında bağlantı kurma ve kavramlar arasında soyut bağlantılar kurma becerisinin abartılı bir formu olabilir. Dolayısıyla sinesteziyi araştırmak ve aydınlatmak bize, benzetme ve soyut düşünmenin evrimi hakkında çok şey söyleyebilir. Hatta bilincin en temel gizemine bile ışık tutabilir. Sinestezinin öncü araştırmacılarından psikolog Simon Baron-Cohen'in de belirttiği gibi "Sinestezi bize beyindeki sıradışı bir bağlantının nasıl farklılaşmış algıya yol açabileceğini ve genlerin öznel deneyimi nasıl etkileyebileceğini öğretebilir".

ZİHİN KURAMI

Zihin okuma ve halk psikolojisi diye de bilinen zihin kuramı insanların duygu, düşünce, inanç ve arzular dâhil hem kendilerinin hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlama biçimidir.

KENDİNİZİN YA DA BAŞKA BİRİNİN bir şeyi neden yaptığını her düşündüğünüzde zihin kuramı'nı (ZK), yani insanların aklında neler olup bittiğini hayal etmenizi sağlayan araçlar, muhtemelen de kurallar setini çalıştırmış olursunuz. ZK belki de herkes tarafından sürekli yapıldığı için ("halk psikolojisi" diye tanımlanması da bundandır), zihinsel işlevin genelde varlığı kanıksanmış bir yönüdür. Oysa ZK bilincin tabiatı, evrimi ve kimde ZK olup kimde olmadığı konusunda hayret verici bazı sorular doğurur.

ZK'yı ilk kez primatolog David Premack ile Guy Woodruff 1978'de yayınlanan "Şempanzede zihin kuramı var mı?" başlıklı tezlerinde tartışmıştı. Şempanzelerin de bizim gibi düşünüp düşünmediğini bilmek istiyorlardı. Şempanzeler diğerlerinin davranışlarını anlamada oldukça iyi görünüyorlardı ama başkalarına ruhsal durumlar atfedebiliyorlar mıydı? Kanıtlara bakılırsa atfedemiyorlardı. Örneğin, yiyecek isteyecekleri zaman, yiyeceğin nerede olduğunu bilen kişi ile gözleri örtülü bir kişi arasında tercih yapmaları gerektiğinde, gelişigüzel tahminde bulunuyorlardı.

Dolayısıyla şempanzelerde ZK varmış gibi görünmüyordu. Peki insanlarda bu hangi aşamada gelişiyordu? Premack ile Woodruff'ın tezi, araştırma alanında; özellikle de yanlış inançlar atfetme becerisi konusunda, yoğun ilgi tetikledi. Bu, insanın yanlış olduğunu bildiği bir şeye, bir başkasının inanıyor olabileceğini, yani yanlış inanç taşıyor olabileceğini anlaması durumudur. Klasik Sally-Anne deneyinde çocuklara iki oyuncak bebek gösterilir. Sally üstü örtülü bir sepete bir top saklar, Anne onu izler. Sally dışarı çıktığında Anne topu bir kutuya aktarır. Sonra Sally geri döner ve çocuklara "Sally şimdi topu nerede arayacak?" diye sorulur. Üç yaş altı çocuklar Sally'nin kutuya bakacağını düşünürken, dört ve üstü yaştaki çocuklar Sally'ye yanlış inanç atfetmeyi başarır ve onun topu olduğunu zannettiği yerde, yani sepette arayacağını anlarlar. Önemli bir bulguya göre yaşı büyük olanlar da dâhil otistik çocuklar tipik olarak Sally-Anne testinde başarısız olurlar. Bu da rahatsızlıklarının "zihin körlüğü", yani ZK gelişiminde bir bozukluk içeriyor, hatta bundan kaynaklanıyor olabileceğini akla getirir.

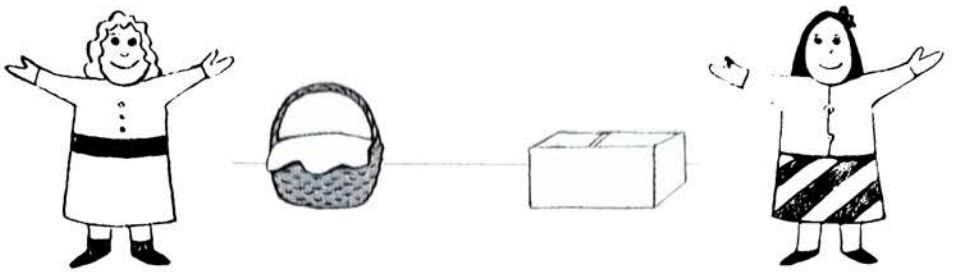
ZK'nin işleyişi hakkında iki temel açıklama mevcuttur. Bir düşünce okuluna göre -akıl karıştırıcı biçimde "zihin kuramı kuramı" diye anılır- çocuklar, küçük birer bilimci gibi başkalarının nasıl düşündüğü konusunda gerçek anlamda kuramlar geliştirirler. Biliş ve duygular hakkında bilgileri arttıkça kuramları karmaşıklaşır. Bir diğer açıklamaya göre de ZK canlandırma ya da modelleme yoluyla işler -başkalarının ne düşüneceğini, kendi zihinlerimize dair bilgimizi temel alarak aklımızda canlandırırız.

ZK zekâ ve bilincin evrimi hakkında net bazı göstergeler içerir. Başkalarının ruhsal durumunu öngörebilen ve manipüle edebilen kişiler büyük avantaj sahibidir. Bir yandan yalan söyleyebilirler, diğer yandan başkalarının duygularını başarıyla etkileyebilir ve onlardan etkilenebilirler (duygusal bulaşma yoluyla empati kurma diye bilinir). Bu da kişiyi olumlu ya da "toplum yanlısı" eylemlere teşvik eder. Dolayısıyla hem Makyavel zekâ hipotezinin (sosyal

Dolayısıyla şempanzelerde ZK varmış gibi görünmüyordu. Peki insanlarda bu hangi aşamada gelişiyordu? Premack ile Woodruff'ın tezi, araştırma alanında; özellikle de yanlış inançlar atfetme becerisi konusunda, yoğun ilgi tetikledi. Bu, insanın yanlış olduğunu bildiği bir şeye, bir başkasının inanıyor olabileceğini, yani yanlış inanç taşıyor olabileceğini anlaması durumudur. Klasik Sally-Anne deneyinde çocuklara iki oyuncak bebek gösterilir. Sally üstü örtülü bir sepete bir top saklar, Anne onu izler. Sally dışarı çıktığında Anne topu bir kutuya aktarır. Sonra Sally geri döner ve çocuklara "Sally şimdi topu nerede arayacak?" diye sorulur. Üç yaş altı çocuklar Sally'nin kutuya bakacağını düşünürken, dört ve üstü yaştaki çocuklar Sally'ye yanlış inanç atfetmeyi başarır ve onun topu olduğunu zannettiği yerde, yani sepette arayacağını anlarlar. Önemli bir bulguya göre yaşı büyük olanlar da dâhil otistik çocuklar tipik olarak Sally-Anne testinde başarısız olurlar. Bu da rahatsızlıklarının "zihin körlüğü", yani ZK gelişiminde bir bozukluk içeriyor, hatta bundan kaynaklanıyor olabileceğini akla getirir.

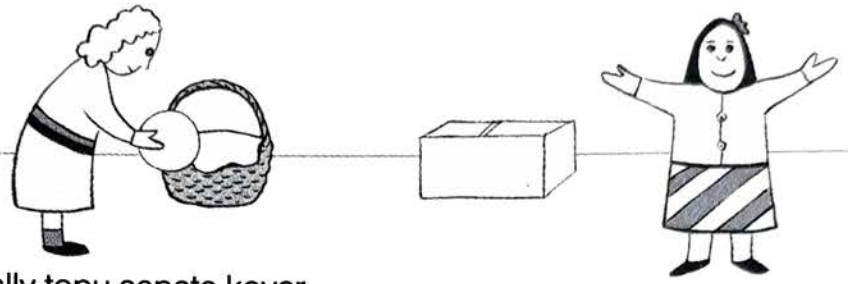
ZK'nin işleyişi hakkında iki temel açıklama mevcuttur. Bir düşünce okuluna göre -akıl karıştırıcı biçimde "zihin kuramı kuramı" diye anılır- çocuklar, küçük birer bilimci gibi başkalarının nasıl düşündüğü konusunda gerçek anlamda kuramlar geliştirirler. Biliş ve duygular hakkında bilgileri arttıkça kuramları karmaşıklaşır. Bir diğer açıklamaya göre de ZK canlandırma ya da modelleme yoluyla işler -başkalarının ne düşüneceğini, kendi zihinlerimize dair bilgimizi temel alarak aklımızda canlandırırız.

ZK zekâ ve bilincin evrimi hakkında net bazı göstergeler içerir. Başkalarının ruhsal durumunu öngörebilen ve manipüle edebilen kişiler büyük avantaj sahibidir. Bir yandan yalan söyleyebilirler, diğer yandan başkalarının duygularını başarıyla etkileyebilir ve onlardan etkilenebilirler (duygusal bulaşma yoluyla empati kurma diye bilinir). Bu da kişiyi olumlu ya da "toplum yanlısı" eylemlere teşvik eder. Dolayısıyla hem Makyavel zekâ hipotezinin (sosyal

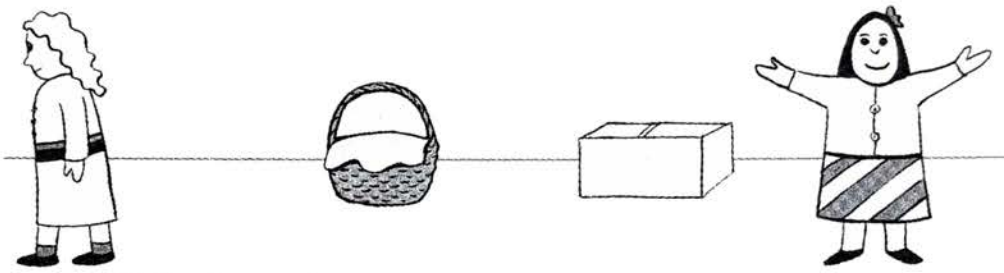


Bu Sally

Bu Anne



Sally topu sepete koyar



Sally dışarı çıkar



Anne topu kutuya aktarır



Sally topu nerede arayacak?

ağlar giderek karmaşıklaştıkça sosyal zekâ giderek evrimsel avantaja dönüşür) hem de insan etkileşimlerine hükmeden işbirliği ilkesinin kökünde ZK yatıyor olabilir.

ZK'nın sinirsel temelini araştıran bilimciler, yanlış inanç atfetme gibi işler sırasında beynin belli bazı bölgelerinin, özellikle de temporo pariyetal kavşak (TPK) ile medyal paryetal ve prefrontal korteksin, aydınlandığını buldular. Ayrıca ayna nöronlar da, yani hem bir eylem gerçekleştirirken hem de bir biliş deneyimlerken *ve* başkasının da aynısını yapışını incelerken ateşlenen sinir hücreleri de işin içinde olabilir. Otizmde "işlevsiz ayna nöronların" etkisi olduğu düşünülmektedir. Yine bunlar ZK'nın işleyişinde de hayatî rol oynayabilir.

TURING TESTİ

Bir bilgisayarın, karşısındakiyle, bir insandan ayırt edilemeyeceği kadar iyi bir sohbet yürütüp yürütemeyeceğine ilişkin test.

İsmini 1950'de yayınlanan bir makalede "taklit oyunu" adını verdiği bir düşünce deneyini geliştiren, programlamanın babası ve matematikçi Alan Turing'den (1912-1954) alır.

Turing "bir makine zeki olabilir mi?" sorusunu ele almış ama bunu "tartışmayı hak etmeyecek kadar anlamsız" bularak sonlandırmıştı. Sonuçta "zekâ" derken kastedilen şey neydi? Turing bunun yerine, eğer bir makine insan kadar zeki *görünebilirse*, o zaman her açıdan insan kadar zeki olduğu düşünülebilir, görüşünü ortaya attı. Bunun için bir taklit oyununa başvurdu. Oyunda bir adam soruları bir kadının yanıtlayacağını düşündüğü şekilde yanıtlamaya çalışıyordu ve soru soran biri, yazılı soru cevaplarla taklitçiyi gerçek bir kadından ayırt etmeye çalışıyordu. Taklitçi adamın yerine bilgisayar koyan Turing, muhatabın metin üstünden geniş kapsamlı ve derinlikli sorular sormasına izin verilirse ve bu kişi verilen cevapları temel aldığında bilgisayarı insandan ayırt edemezse, o zaman bilgisayarın bazı açılardan akıllı olabileceğini ileri sürdü.

Turing 2000 yılına gelindiğinde makine zekâsının bu testi yüz-

de 70'lik bir oranla geçebileceğini düşünmüştü. Pratikte hiçbir makine bu orana yaklaşamadı ki bu da yapay zekâ (YZ) üretmeye çalışanları bekleyen zorlukları açıkça ortaya koyuyor. Turing testi, zekânın doğası ile yapay zekâ ya da makine zekâsıyla ilgili konuşmanın anlamı hakkında tetiklediği tartışmalarla, daha verimli sonuçlar doğurdu.

Turing testi zekâya davranışçı tarzda yaklaşım önerir. Buna göre zekâ, içine sorular attığınız ve dışarı cevaplar çıkaran bir çeşit "kara kutu" gibidir. Bu çeşit bir girdi/çıktı yani G/Ç modeli, kara kutunun içinde ne olduğunun önem taşımadığını, sadece girdilerle çıktıların önemli olduğunu söyler. Bu yaklaşım, özellikle de düşünür John Searle tarafından Çin Odası düşünce deneyinde, zekânın önemli niteliklerini gözden kaçırmakla eleştirildi. Searle bir odada Çince bilmeyen bir adamın olduğunu ama adama duvardaki bir delikten Çince mesajlar verildiğini hayal etti. İngilizce yazılmış büyük bir sözdizin kuralları kitabını kullanan adam Çince sembolleri cevaplara dönüştürerek delikten dışarı verir. Odanın dışındaki Çince bilen bir muhataba göre içerideki kişi Çince konuşmaktadır. Oysa gerçekte o kişinin anlamsal olarak Çince bilgisi yoktur. Searle benzeri biçimde Turing testini geçen bir makine zekâsının da cevap üretmek üzere dili işlemden geçirdiğini ama anlamsal kavrayışa sahip olmadığını ileri sürer.

Bilişsel bilimci Robert French Turing testinin basit bir geçme/kalma ya da ya hep ya hiç meselesi olmaması gerektiğini vurguladı. Bir bilgisayar soru soranı bir saat kadar kandırdıktan sonra rengini belli ederse ne olacaktı? Böyle bir makineyi testte birinci dakikanın ardından, başarısız olandan daha zeki diye sınıflandırabilirdik. French ayrıca testin bilgisayarlara haksızlık ettiğini çünkü insan zekâsının, özellikle de dil ve konuşmayla ifade açısından dış dünyayla bütünleşme ve fiziksel etkileşime girme gibi biyolojik ve somut bazı niteliklerle ayrılmaz bir bütün olduğunu söyler. Makine zekâsı "Ağzı soğuk meşrubatla doldurmak, ayağa iğne batması

mı yoksa kafaya soğuk su dökülmesi gibi mi his yaratır?" tarzında sorularla başedebilecek bağlamdan yoksundur.

Hugh Loebner bir bilgisayarı Turing testini geçebilecek şekilde programlayabilecek ekibe para ödülü teklif etti ama her yıl düzenlenen yarışmalarda kimse başarıya yaklaşamadı. Aslında bu alanda, 1965'te Joseph Weizenbaum tarafından yazılan ünlü program ELIZA'dan bu yana fazla gelişme kaydedilmedi. Program DOKTOR isimli modlarından birinde ifadeleri soruya dönüştürmeyi sağlayan basit programı kullanarak Rogeryen bir piskoterapisti taklit etti. Örneğin, kullanıcı "Kendimi üzgün hissediyorum" yazarsa DOKTOR "Neden kendini üzgün hissediyorsun?" yanıtını verebiliyordu. ELIZA insanları kandırmakta oldukça başarılı oldu. Hatta bunlardan bazıları gerçek yapısı açıklandıktan sonra bile programla canlıymış gibi etkileşime devam etmeyi sürdürdü. DOKTOR'a benzer bir program kullanan kişilerin gerçek bir terapistten yararlandıkları kadar yarar sağlayabileceklerine dair kanıtlar bile elde edildi. Bu da konuşma terapilerinin doğası ve değeri açısından kısmen hiciv/kısmen eleştiri/kısmen bilgi olarak ele alınabilir.

MERHABA, BEN ELİZA.
HANGİ KONUDA KONUŞMAK İSTERSİN?

KAYNAKÇA

Bayne, Tim (ed); *Oxford Companion to Consciousness* (OUP, 2009)

Blakemore, Colin (ed); *Oxford Companion to the Body* (OUP, 2002)

Colman, Andrew M.; *Dictionary of Psychology* (OUP, 2009)

Craighead, W. Edward (ed); *Concise Corsini Encyclopaedia of Psychology and Behavioral Science* (Wiley, 2004)

Davey, Graham; *Encyclopaedic Dictionary of Psychology* (Hodder Education, 2006)

Gregory, Richard L; *Oxford Companion to the Mind* (OUP, 2004)

Hamblin, Jacob Darwin; *Science in the Early Twentieth Century: An Encyclopaedia* (ABC-CLIO, 2005)

Harre, Rom; *Key Thinkers in Psychology* (Sage, 2005)

Hopkins, Brian (ed); *Cambridge Encyclopaedia of Child Development* (Cambridge, 2005)

Kurtz, Lester (ed); *Encyclopaedia of Violence, Peace and Conflict* (Elsevier, 2008)

Levy, Joel; *Scientific Feuds* (New Holland, 2010)

Levy, Joel; *Why? Answers to Everyday Scientific Questions* (Michael O'Mara, 2012)

McLeish, Kenneth (ed); *Bloomsbury Guide to Human Thought* (Bloomsbury, 1993)

Nadel, L; *Encyclopaedia of Cognitive Science* (Wiley, 2002)

Reber, Arthur S; *Penguin Dictionary of Psychology* (Penguin, 2009)

Reynolds, Cecil R. (ed); *Encyclopaedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals* (Wiley, 2007)

Roeckelein, J.E. (ed); *Elsevier's Dictionary of Psychological Theories* (Elsevier, 2006)

Rosario, V.A. and Pillard, Richard; *Homosexuality and Science: A Guide to the Debates* (ABC-CLIO, 2002)

Skelton, Ross (ed); *Edinburgh International Encyclopaedia of Psychoanalysis* (Edinburgh University Press, 2010)Harre, Rom; *Key Thinkers in Psychology* (Sage,

Web siteleri

Simply Psychology; www.simplypsychology.org

Skeptic's Dictionary; www.skepdic.com

Medical Anthropology: http://anthro.palomar.edu/medical/default.htm

International Society for the Study of Trauma and Dissociation: www.isst-d.org

The Psychologist: www.thepsychologist.org.uk

DİZİN

A

Adler, Alfred 10-11
agorafobi 119
"ahşap doğramalı ortam hipotezi" 28
akıl okuyucular 38
Akıllı Hans 29–31
akrofobi (vertigo) 120-121
akümülatör kutuları, orgon 128-130
algı, süreci 89, 89-91
amnezi 52, 87
amok 41
analjezi 86, 124
anestezi 86
anı, sahte 67-69, 88
anoreksi 40
Antabuz 16
anti-psikiyatri 96–98
araknofobi 119, 120
arketipler 12, 13–14, 55
Asch, Solomon Elliot 80, 85
astroloji 18
aşağılık kompleksi 10-11
atoni 138
ayak fetişleri 151
Ayna nöronlar 155
Ayrık beyin çalışmaları 139-42

B

Bandura, Albert 21-22
Barnes, Mary 97
Barnum etkisi 18-20, 38
Barnum, P. T. 18
Baron-Cohen, Simon 151
Baskerville etkisi 8, 125
bastırma 43, 44, 52, 71
batıl inançlar 126
Beauchamp, Sally 52

bebek kutusu 136
bebekler 7, 56, 121, 151
ayrıca bkz Küçük Albert
Beck, Hall P. 100
Beecher, H. K. 123
bellek kaybı 52, 59, 60
Berke, Joseph 97
Bernstein, Morey 69
Beyin yıkama 24-26
bilgisayarlar 156-158
bilinçdışı zihin 52-55
bilişsel psikoloji 13
bilişsel uyumsuzluk 34-36, 43
bipolar bozukluk (manik depresyon) 83
Bireysel Psikoloji 11
Bobo Bebeği (Hacıyatmaz) 21-23
Bonnet, Charles 83
boynuz etkisi 83, 84
Braid, James 86
Breuer, Josef 70, 86
Bridey Murphy'nin Peşinde (M. Bernstein) 69
Buckman, Robert 123
bunama 48
büyücülük 25

C
canlı manyetizması 86
Capgras sendromu 49, 50
Cerletti, Ugo 59
Cezanne 44
Chabris, Christopher 93, 95
Charcot, Jean-Martin 70, 86
Charles Bonnet sendromu 83
Cherry, Colin 32
CIA (Central Intelligence Agency) 24, 25
ciltsel tavşan yanılsaması 92
cinsel bastırma 71
cinsel istismar 68
Condon, Richard 25
Cooper, David 97
Cornell, Tony 93
Corrington, Robert 129
Cotard sendromu 49
Çin Odası düşünce deneyi 157
çocuklar 21-23, 52, 54, 64, 136, 153–155
çocukluk 10, 11, 44, 49, 71, 112-113, 116
Çoklu kişilik bozukluğu (MPD) 52
çözülme 51-53

D
daha azın daha fazlaya yol açması etkisi 35
Darwin, Charles 62, 109, 110
davranışçılık 99, 110, 135
de Clérambault sendromu 49
déjà vu 45-47
depresyon 49, 57, 60
Duygusal Katsayı/Bölüntü (EQ) 63
Duygusal zeka (EI) 62-63
duyusal yoksunluk (DY) 24, 25, 82

E
ego 43, 55, 56-58
ego psikolojisi 58, 64-66
Einstein, Albert 129
"Elberfeld atları" 29
elektrokonvülsif terapi (ECT) 59-61
Elektroşok tedavisi 8, 16, 59-61
ELIZA 158
emtia teorisi 36
endorfinler 124
enkefalinler 61
epilepsi 46, 59, 76, 81, 139

Erikson, Erik 64-66
erotomani 49
Esquirol, Jean-Etienne 81
eşcinsellik 8, 16

F
Fallik semboller 115-118
FBI (Federal Bureau of Investigation) 147
FDA (Food and Drug Administration) 129
felci, uyku 137-8
Ferenczi, Sandor 117
Festinger, Leon 34-35
fobiler 119-21
Forer, Bertram 18
Franklin, Benjamin 86
Fransız Kraliyet Komisyonu 86
Fregoli sendromu 49
French, Robert 157
Freud, Anna 43
Freud, Sigmund 7, 10–11, 12-13, 43-44, 52, 55, 56-58, 64, 66, 70-72, 86-87, 127
Freudyen Dil Sürçmeleri 73-75
Freund, Kurt 16
Fridlund, Alan J. 100
Furnham, Adrian 63
füj 52-53

G
Gage, Phineas 76-78
gaipten duyma 46
Galton, Francis 149
Gardner, Howard 62
geçmiş yaşam regresyonu 69
geleceği bilme 46
gıdıklanma 7, 50
Goleman, Daniel 62
Görkemlilik kuruntusu 49
görme sürerliği 91
Görsel yanılsamalar 90
"görünmez goril" fenomeni 9, 93-95
görüş alanı 82-83, 90
Gregory, Richard 27-28, 89, 91
grup düşüncesi 79
Güvercin Projesi 8, 136

H
hale etkisi 84-85
halk psikolojisi 152
halüsinasyonlar 81-83, 137
Harlow, John 76-77
Hawthorne etkisi 8, 124
"hava beşiği" 136
Hayalet hastalığı 42
"hayalet uzuv" sendromu 82-83
Hearst, Patty 147
hiçlik kuruntuları 49
Hiller, Eric 117
hipnoz 53, 67, 69, 70, 83, 86-88
hipokondri kuruntuları 49
Hoffman, Wilhelm 128
Homeros 150
Horney, Karen 113
höristik yanlılıklar 85
Hudson, William 28
Hull, Clark 86
Hunter, Edward 24

I
içgüdüler 13, 109
id 43, 56-58
ideal öz 57
iğdiş kaygısı 71, 112–113, 115
ihtiyaçlar hiyerarşisi 102-104
İnançlı sahtekârlar 38
inkâr 43-44
insanın sekiz çağı 64, 66

istemdışı körlük 7, 93–95
istismar, cinsel ve fiziksel 53, 68
İşbirliği ilkesi 155
işitme 82, 83, 149
işitsel halüsinasyonlar 82, 83, 137
işkence, psikolojik 25, 82-83
İşlemsel koşullanma 134-6

J
jamais vu 47
Janis, Irving Lester 79-80
Jung, Carl 12-14, 55, 102, 103

K
kaçınma terapisi 8, 15-17
kasılmalar 59
kendini gerçekleştirme 102-4
kıskançlık, kuruntulu 49
Kihlstrom, J. F. 87
kimlik çözülmesi bozukluğu (DID) 52-53
kimlik krizi 65
Kingsley Hall Projesi 98, 99
kişiliksizleşme, kuruntuları 49
kişlik envanteri testleri 39
kitle psikojenik rahatsızlıkları (kitle histerisi) 40
klasik koşullanma 109–111
klitorisler 116
klostrofobi 119
kokain 7, 70
kokteyl partisi etkisi 32–33
Koku halüsinasyonları 82
koku, duyusu 82
kolaylaştırılmış iletişim 31
komisurotomiler 139-142
Komünistler 24, 25, 128
kontrol, kuruntular of 48-49, 50
Kore Savaşı 25
koro 41
korpus kallosum 139
koşullu tepkiler (CR) 109–111
köpekleri, Pavlov'un 108–111
kör bakış 33
körlük 82
Krall, Karl 29
kuruntular 48-50
Küçük Albert 99-101
kültüre bağlı sendromlar (KBSler) 40-42

L
Laing, Ronald David 96-98
Landsman, Ted 103
libido 127
Loebner, Hugh 128

M
MacMillan, Malcolm 77-78
Makyavelyen zeka hipotezi 153
Mançuryalı Aday (R. Condon) 25
manik depresyon (bipolar bozukluk) 83
Maslow, Abraham 102-4
Meehl, Paul Everett 19
Merritte, Douglas "Küçük Albert" 99-101
Mesmer, Franz Anton 86-87
mesmerizm 86-87
meta-ihtiyaçlar 102-3
Mignon kuruntusu 49
migrenler 81-82
Milgram, Stanley 105-7, 143
MKUltra 25
monotematik kuruntular 49
Montaigne, Michel de 122
moratoryum, psikososyal 66
Muhamed (Elberfeld atı) 29
Müller-Lyer yanılsaması 27-28, 89
Müller-Lyer, Franz Carl 27-28

mürekkep lekesi testleri 39, 131-133
Myer, John D. 62

N
narkolepsi 138
naxolone 124
Nazi'ler 128
ayrıca bkz Soykırım
Necker küpü 90
nevrozlar 43, 57, 71, 111
Newton, Isaac 44
nocebo etkisi 125-26
nöbetler 59, 60

O
Oedipal kompleks 44, 71, 112, 115, 147
ok ucu (Müller-Lyer) yanılsaması 27–28
'olta atan' ifadeler 38
Olumsuz teşvik etkisi 35-36
optik yanılsamalar 89
optimal psikoloji 102
orgazm enerjisi 127, 127-30
orgon 127–9
ortak bilinçdışı 12-14, 55
Osten, Wilhelm von 29-30
otizm 155
otorite figürlerine itaat 107
otoriteye itaat 105-7
ön loblar 50, 76
özelliklerin merkeziliği 85
Öznel doğrulama 37, 39
özsaygı 102

P
pa-leng 42
paramnezi 46, 47, 69
paranormal deneyimler 46, 137
parapraxis (edim hataları) 73-74
Patterson, Mark 97-98
Pavlov, Ivan 8, 25, 108-11, 135
Pavlov'un köpekleri 8, 15, 108-11
Pekiştirme kuramı 35-36
penis paniği *(koro)* 41-42
Penise imrenme 71, 72, 112–4, 115, 116
Penise imrenme ve iğdiş kaygısı 112-114, 115
Petrides, K. V. 63
Pfungst, Oskar 30
Philadelphia Association 98
Piaget, Jean 68
plasebo etkisi 8, 87-88, 122-6
politematik kuruntular 49
Premack, David 152
Prince, Morton 52
prospagnozi 47
psikanaliz, Freudyen 52, 72, 112, 115
psikopatlar 133
psikososyal kuram 64-66
psikososyal moratoryum 65-66
psikoz 82, 83, 96-97
"psişik tükürük salgılama" 109
psişikler 38
Purolar ve sigaralar 117-118

R
rahme imrenme 113
Rawson, Hugh 17
Raynor, Rosalie 99
Reason, Professor James 74
referans, kuruntuları 48
refleksler 110
regresyon 69
rehine durumları 146-148
Reich, Wilhelm 127-30

REM uykusu (hızlı göz hareketi) 54, 138
Rimbaud, Arthur 150
Rorschach mürekkep lekesi testleri 39, 131
Rorschach, Hermann 8, 131-3
Rosenthal etkileri 31
ruhsal kökenli amnezi 52
rüyalar 7, 13, 54-55, 70-71, 82, 116, 153

S
Sahra altı kabile kültürleri 28
sahte anı sendromu (FMS) 68-69
sahte anılar 67-69
Sally-Anne deneyi 153
Salovey, Peter 62
savaş esirleri 24-26
savunma mekanizmaları 43-44, 46, 51, 72, 146
Searle, John 157
Sechenov, I. M. 109
seçici bellek 38-39
seks 127-8
Serbest çağrışım 70
serebrum 139
sigara içme 117-8
Simbiyonez Özgürlük Ordusu 147
Simons, Daniel 93-95
sinema 90
sinestezi 149-51
Skinner kutuları 15, 134-6
Skinner, B. F. 134-6
soğuk okuma 37-39
sosyoanalitik kuram 103
Soykırım 105-107
Sperry, Roger 140
Stalinizm 128
Stanford Hapishanesi deneyi 143-5
Stockholm sendromu 25, 146-8
Strachey, James 58, 74
suçluluk 36, 57
süperego 56-58, 112, 113, 147
Sürekli hareket yanılsaması 90

Sveriges Kreditbanken soygunu 146
Szasz, Thomas 97

Ş
şakak lobları 82
şakak lobu epilepsisi 46
şizofreni 8, 40, 48, 59, 60, 83, 96, 98, 128, 133
şok terapisi 60

T
taijin kyofusho 42
taklit oyunları, Turing'in 156-157
tarikatlar 24, 26
telepati 46
televizyon filmi 90
temsil, yanılsamaları 90
thaumatrope 91
Thompson, Donald 67
Thorndike bulmaca kutusu 134
Thorndike, Edward Lee 62, 84, 134
Tighe, Virginia 69
travma sonrası stres bozukluğu 51-52
tripanofobi 121
Turing testleri 156-8
Turing, Alan 156

U
UFO tarikatı 34
Ulusal Fobik Bireyler Cemiyeti 119-21
ussallaştırma 44
uydumculuk baskısı 79

uyku 54, 55, 82, 137-8
ayrıca bkz amnezi; rüyalar
uyku felci 134-6
uyku yoksunluğu 83
uyumsuzluk, bilişsel 34-36, 43
uyurgezerlik 136
uyuşturucular, halüsinojenik 83
Uzaylı tarafından kaçırılma 68, 87, 138
Üçüncü Güç psikolojisi 102

V
varoluşçuluk 102
vertigo 120
vicdan 57

Viyana Psikanalitik Cemiyeti 64
Vudu etkisi 125

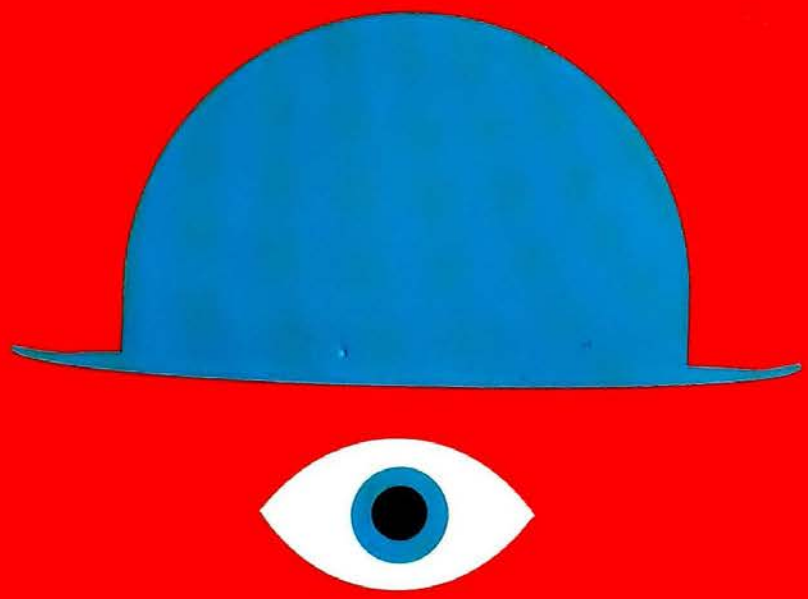
W
Watson, John B. 99-101
Weizenbaum, Joseph 158
Wells, Frederic Lyman 84
wendigo 41-42
Woodruff, Guy 152-3

Y
yalancı halüsinasyonlar 83
yanılsamalar 27-28, 82, 89-92
yanlış bilgilendirme etkisi 68
yansıtma 44
yapısal hipotez 56
"yaşlı bilge adam" arketipi 13-14
yeniden programlama 26
yer değiştirme 44
yüceltme 44
YZ (yapay zeka) 157

Z
Z âlemi 103
zeka, duygusal 62-63
Zihin kontrolü 24, 25
zihin kuramı (ZK) 152-5
zihinsel hastalık 96-98
ayrıca bkz manik depresyon, psikoz; şizofreni
Zimbardo, Philip 143-5
zulüm, kuruntuları 48

Freud'un "Bazen bir puro sadece bir purodur" sözünü hiç söylemediğini, yeni doğan bebeklerin dilleriyle "görüyor" olabileceklerini, Almanya'da mide ülseri hastalarının plasebo etkisine Brezilya'dakilere kıyasla yaklaşık 10 kat fazla cevap verdiğini ya da psikolojik açıdan sağlıklı insanlar kendilerini gıdıklayamazken şizofrenlerin gıdıklayabildiklerini biliyor muydunuz?

Psikolojiniz Bozulmasın zihnin işleyişini öğrenmek isteyen herkesin ilgisini çekecek.



Vahid Paşa İl Halk Ktp.
1 007000 83099
THG 0536954 CZA