

# MUTLULUK PARADOKSU

## KBB Hekimi mutlu olabilir mi?

Prof. Dr. Nermin Başarer Hocamızın emeklilik töreninde karşılaştığım Sevgili Dayım, Hocam, benim KBB uzmanlığımı seçmeme neden olan Prof. Dr. Muharrem Gerçeker şöyle diyordu; “Küçük bir çocuğun kulağına tüp taktım. Annesi ertesi gün gelip ellerimden öptü. Doktor bey kızım artık duyuyor, Allah sizden razı olsun dedi. Ben de çocuğun annesi kadar mutlu oldum”.

Bu sözler bu yazıyı yazmama yol açtı. KBB hekimliği bizi mutlu eder mi? Bunu nasıl yapar?

Mesleğimizin, bunca sıkıntılarına, giderek artan sorunlarına rağmen küçük belki kısa ve anlık mutluluklar sağladığı yadsınmaz. Peki, mutluluk öğrenilebilir mi?

Bu konudaki yazıyı kendi gözlemlerim, psikososyal ve felsefi çıkarımlarım sonucunda hazırladım; eksiklerim varsa affedin...

Konumuzun başlığı mutluluk paradoksu. Biz burada Mutluluk öğrenilebilir mi ve KBB hekimliği bir insanı mutlu eder mi sorularına cevap aramaya çalışacağız.

Orada içimde - ne olduğunu bilmiyorum - ama biliyorum ki içimde  
Nedir bilmem - bir ismi yok - söylenmemiş bir söz  
Hiçbir sözlükte yok, hiçbir ifadede, hiçbir sembolde  
Üzerinde salındığım dünyadan daha da fazla salınan bir şey  
Ona göre yaradılış sarılışıyla beni uyandıran dosttur  
Anlıyor musunuz kardeşlerim?  
Kaos ya da ölüm değil - biçim ahenk, plan - sonsuz yaşam o  
O “mutluluk”

Bu satırların yazarı modern Amerikan şiirinin yaratıcısı Walt Whitman. Mutluluğun tanımını yazımın hemen başında yapmak isterdim ama bu o kadar zor ki, bunu mutluluğun tarihçesi içinde anlayacağımızdan daha sonraya bırakmaya karar verdim.



✉ Prof. Dr. Mehmet Ömür  
ME&Dİ Kulak Burun Boğaz  
Hastalıkları Merkezi • İstanbul  
omurmehmetnew@gmail.com

Antik dönemde mutluluk erdemli yaşam ve ahlaklı olmakla eşdeğeri. Platon, Aristo, Seneca ve Epiktet gibi Stoacılar böyle düşünüyorlar ve toplumları bu düşüncelerle biçimlendiriyorlardı. Ortaçağda mutluluk “öteki dünyaya” gönderildi. Ne kadar sevap işlersek öteki dünyada o kadar mutlu olacaktık. Rönesans’la birlikte Aziz Thomas Aquinas ve Dante gibi düşünürler mutluluğu öteki dünyadan bu dünyaya geri getirdiler. Uzun süre dini ve laik mutluluk tanımları arasındaki tartışmalar sürüp gitti.

17. yüzyıldan itibaren de mutluluk konusunda “iyi olmaktan” çok “kendini “iyi hissetme” kavramı öne çıktı. Fransız devrimi, Rousseau, İnsan Hakları Bildirgesi, Hobbes, Locke, Humes gibi filozoflar “özgürlük” kavramını öne çıkardılar. İngiliz Protestan düşünce de aynı yönde ilerledi. Mutluluk da böylece Sokrat’ın “Ne şekilde yaşamam gerekir” sorusunu dikkate alan erdemli yaşam tarzından “Gerçekten ne istiyorum” sorusuna cevap arayan özgürlükçü tarza yöneldi.

20. yüzyılın başlarında konuyla sosyoloji ilgilenirken 20. yüzyılın geri kalan kısmında psikoloji mutlulukla ilgili araştırmalara başladı. Bir önceki yüzyılda bu konuda 16 tane araştırma varken 20. yüzyılda binlerce araştırma yayınlandı. Acaba bu kadar araştırma mutluluğun ne olduğunu anlamamıza yardımcı etti mi? Bu tartışılır. Larkin’e göre “mutluluk “ 1963’de icat edildi.

Ahlaki alandan uzaklaşıp bireysel ihtiyaçlara yönelen eğilim o günden beridir değişken bir seyirle günümüze kadar gelmiş ve belirgin bir zıtlık ortaya çıkmıştır. Mutluluk kavramının bugünkü kullanımı yeni bir gelişmedir ve tarihin diğer dönemlerine uygulanamaz.

Bugünkü mutluluk anlayışının temelinde Amerikan anayasasına bunu madde olarak koyduran Thomas Jefferson vardır. Bu maddeye göre;

“İnsanlar eşit yaratılmışlardır. Tanrı tarafından devredilemez haklarla donatılmışlardır. Bu haklar arasında yaşama, özgürlük ve mutluluk arayışı vardır”.

Kanser koğuşu adlı eserinde Soljenitsin konuya şöyle yaklaşır: “Mutluluk bir seraptır. İşte o mutluluk için ben, içinde gerçekleri barındıran tüm kitapları yaktım. Son lokmamızı paylaşabilirsek eğer, işte o zaman mutlu olabiliriz. Eğer sadece “mutluluk” ve “bolluk” fikirlerine takılıp kalırsak yeryüzünü duyarsızca tıka basa doldurarak tarihin en dehşet verici toplumunu yaratacağız. Soljenitsin çok da haksız gibi durmuyor. Amin Maalouf da son eseri “Çivisi Çıkmış Dünya” da benzeri konulara değiniyor.

Erdemi “mutluluk” kavramının bir parçası haline getirdiğimizde; ahlaki ve toplumsal nasihatler alıp başını giderken, erdemine yerine “kendini iyi hissetme” unsurunu koyduğumuzda her şeyin mubah olduğu bir “mutluluk” kavramı ortaya çıkmaktadır.

Kitapçılara girdiğimizde diyet kitapları ile mutluluk üzerine yazılmış kitapların raflar doldurduğunu görüyoruz. Mutluluk bu kadar bilinmez ve herkes mutluluk üzerine yazıyor. Mutluluk gurularının kitaplarını incelediğimizde temel olarak şunları görüyoruz:

“Mutluluk, kovaladığımız için hep son anda elimizden kaçırduğumuz oysa sakince dursak üzerimize konacak bir kelebek gibidir”.

“Eğer bilinçli bir şekilde mutluluğu seçerseniz hedefinize çok daha rahat ulaşabilirsiniz”.

“Mutluluk için harekete geçmeniz gereken doğru zaman şu andır. Mutluluğu bir alışkanlığa çevirebilirsiniz. Kelebeği kovalayın”.

“Azmederek mutluluğu yaratabilirsiniz. Bunun için iyilik yapın, övgü ve minnet kazanın, ama bunları talep etmeyin”.

“Kendini tanı, başkalarının isteklerinden çok kendi gerçek ihtiyaçlarını karşıla”.

“Değişmek için yeterince cesur ol ve en az yürünen yolu seç”.

“Elindekiyle yetinmeyi bil ve erkeklerin Mars’tan, kadınların Venüs’ten geldiklerini unutma”.

Mutluluk gurularının nasihatleri benzer şekillerde sürüp gider. Biz de mutluluk kavramı hakkında tek bir tanım bulamasak da onun nasıl bir şey olduğunu biraz anlatalım.

Psikolojik araştırmaların çoğu da popüler mutluluk kitapları gibi çok karmaşıktır. Sosyal psikolog Michael Argyle yüzlerce psikolojik araştırmayı taradıktan sonra şöyle bir sonuca varır:

“Mutluluk kısa vadede olumlu bir ruh haline geçiştir. Geçmişteki hoş olayları hatırlama, eğlenceli filmler seyretme, neşeli müzikler dinleme, gülümsemeler, şakalar, oyunlar, hediyeler bunu sağlayabilir. Ama etkileri kısa sürelidir”.

Aşırıya kaçmamak koşulu ile alkolü de tek tedavi aracı olarak göstermektedir Michael Argyle. Yüzlerce araştırmayı inceleyip sonuçta bize mutlu olmamız için eğlenceli filmleri, TV seyretmeyi ve alkolü önermesi düşündürücüdür.

Bugün mutluluk erişilmez bir kavram çünkü ikilem içeriyor. Günümüz bizi ahlaki geçmişimizi bir kenara bırakıp arzularımızın peşine düşmeye zorluyor. Siyahı bırak, beyaza geç. Şaşkınlık içinde bocalıyoruz

Özgürlük tek başına her şeye yetmiyor, diğer taraftan eski ahlaki otorite de yetersiz kalıyor.

Demek ki mutluluk arayışı, “gerçekten ne istiyorum” sorusuna onun eski çağlardaki karşılığı olan “Ne şekilde yaşamam gerekir” sorusu ışığında yanıt vermemizi gerektirir.

## Çağımızda kendini özgür hissetme ihtiyacı ile kendini onaylanmış hissetme ihtiyacı arasında çatışma vardır.

Psikolojik olarak birinci soru özgürlük hissinde duyulan ihtiyacın ifadesiyken ikinci soru onaylanma hissinde duyulan ihtiyacı gösterir. Benliğimizin zıtlıklarında bütün mistik ve birbirleri ile çatışan ihtiyaçlar insan olma durumunun özünü oluşturur.

Freud meşhur kuramında id (ego) ile süper egoyu karşı kutuplar olarak karşı karşıya getirir. İd veya ego “Gerçekten ne istiyorum”a karşı gelirken süper ego da bize “Nasıl yaşamamız gerektiği”ne dair ahlaki komutlar verir.

Abraham Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde insanları ikiye ayırır. Kendini gerçekleştirme çalışanlarla (iç güdümlüler), toplumsal ve statü kazanmaya çalışan insanları (dış güdümlüler) iki grupta toplar.

Her toplumun çekirdeğini oluşturan ahlaki alanları özerklik ve ortaklık olarak tanımlayan antropologlar vardır.

Bu karmaşık ve çelişkili kavramları bir süzgeçten geçirelim; çağımızda kendini özgür hissetme ihtiyacı ile kendini onaylanmış hissetme ihtiyacı arasında çatışma vardır. Kişinin onaylanmaya duyduğu ihtiyacının özgürlük ihtiyacından farklı olarak ahlaki bir boyutu vardır. Bu durum özgürlükten vazgeçmeyi de beraberinde getirir. Bu onaylanma ihtiyacı her zaman tanrı ve gelenekler tarafından karşılanamıyor. Modern batı toplumlarında onaylanmanın diğer insanlar ve toplum tarafından da yapılması gerekiyor. Yani ahlak bir yerde özelleştirilmiş oluyor. Özgürlük diğer insanların gittiği yollardan ayrılma, kullandığı dilden kaçma ve kuralları çiğneme ihtiyacını temsil ederken onaylanma ise kurallara boyun eğme ve alkış arama ihtiyacını anlatıyor.

Mutluluğun en önemli diğer bileşkesi de sevgidir. Sevgi olmayan yerde mutluluktan bahsetmenin olasılığı yoktur.

Şimdi mutluluğa bir de materyalist açıdan bakalım. İktisatçıların mutluluğu ölçebildiklerini görüyoruz. Ortalama kişi başına düşen gelir, sağlık, ortalama yaşama süresi, eğitim, çevremizdeki su ve havanın temizliği. Güvenlik, eşitlik, çalışma imkânları iktisatçıların mutluluk kriterleri olarak karşımıza çıkıyorlar.

Ama onlara göre bile belirli bir kazancın üzerindeki para da mutluluk getirmiyor. Buna Eastalin paradoksu adı veriliyor. İnsanlara kazançlarının seviyesinden çok aynı yaşlardaki kişilerle kendilerini kıyaslamaları mutluluk getiriyor. Erişkin dönemlerde kadınlar erkeklerden daha mutlu ama yaşlanınca erkekler kadınlardan daha mutlu oluyorlar. Din, aile ve dostlar kendini iyi hissetme duygularını besliyor. Eğitim seviyesinin de insanı daha mutlu etmediği araştırmalarla gösterilmiş. Mutlu olmak öğrenilebilir. Mutlu olmak için kişisel gelişim önemlidir. Mutluluğun içimizden geldiğini de biliyoruz. Mutlulukta dış etkenlerin sadece %10-15 rol oynadığı gösterilmiş. Oysa %50’si genetik özelliklerimiz ile belirleniyor. Mutlu bir beyin çocukluktan itibaren şekilleniyor. Çocuklukta mutsuzluğu öğrenmiş bir kişi tüm yaşamında bunu üzerinde taşımaktadır. Mutluluk beynimizin sol ön kısmı ile ilgili. Mutlulukla ilgili en önemli madde de beynimizde salgılanan dopamindir. Prozac ve serotonin dopamini harekete geçirerek etki ediyor. Bütün uyuşturucuların dopamini aktive ettiği biliniyor. Biz KBB hekimleri de dopaminlerimizi kongrelerde, mesleki toplantılarda, dergilerde, sohbetlerde aktive etmeyi tercih ediyoruz. Mutlu insanlar kardiyovasküler hastalıklara, kansere, astıma, romatizmaya hatta nezleye daha az yakalanıyorlar. Mutlu olmak için anı yaşamak, meditasyon veya yoga yapmak ve psikoterapi faydalı. İlişkileri arttırmak yerine derinleştirmek de mutluluk veriyor. Vücuduna önem vermek, sağlıklı beslenmek ve spor yapmak mutluluğu artırıcı faktörler.

Yazımı özetlemem gerekirse mutluluk karmaşık bir kavram ve daha çok bizim içimizde Sevgili KBB hekimi meslekdaşlarım! Değişimlere uyum sağlarsak ve kendi kendimizi kandırmazsak, yani Mevlana’nın da dediği gibi “Göründüğümüz gibi olur ya da olduğumuz gibi görünürsek” mutlu oluruz. Bu zorlu bir çalışmadır. Ama çalışmadan da mutlu olunmayacağını biliyoruz.