

# Karar Anı

**H**ayat, aldığımız kararların toplamıdır. Sıradan saydığımız bir gün içerisinde bile, o günkü hayatımızla ilgili onlarca karar veririz. Hangi kıyafeti giyeceğimizi, o gün için işteki önceliklerimizi, kabul edeceğimiz teklifleri, yapacağımız alışverişleri, yürüyeceğimiz yolu ve daha birçok etkinliğimizi kararlaştırırız. Çoğu zaman seçim yaptığımızı ve bu seçimlere dayalı kararlar verdiğimiz anlamayız. Sadece mavi gömleğimizi giymek, bir dilim çikolatalı kek yemek ve iş yerimize giden çeşitli yolların birinden gitmek "istemışizdir".

İstemek, insan için hayattır. Önümüze bir hedef koymamızı ve o hedefe yönelik hamleler yapmamızı gerektirir. İsteğin olmadığı bir dünyada karar vermek imkânsız olur. Acıkıp bir lokantaya gittiğimizde önümüzdeki menüden bir seçim yapmak zorundayızdır. Listelenmiş yemeklerden birini seçip sipariş vermek açlığımızı dindirmek için yapmamız gereken ilk harekettir. Peki ne yiyeceğimize nasıl karar veririz? Cevap basit: Seçeneklerden biri bizim için daha cezbedici olacak ve diğerleri elenecektir. Böylece sadece karar vermek, en temel ihtiyacımızı, "beslenmemizi" sağlar.

Aslında birkaç saniye içerisinde gerçekleşen bu olayın ne derecede büyük ve önemli bir beyinsel fonksiyon gerektirdiğini bilmek, insanın muhteşem yapısını anlamamıza biraz daha yardımcı olacaktır. Menüden yiyeceğimiz yemeği seçmek sanıldığı kadar basit değildir. Bir yandan yazıları okuyup her bir ismin hangi yemeği temsil ettiğini anlarız. Öte yandan listede ilerledikçe, beynimizde nükleus akübens adı verilen çok önemli bir yapı, "dopamin" adı verilen bir kimyasal salgılayarak çalışmaya başlar. Nükleus akübens (NAcc) beynimizin haz merkezidir. Gördüğümüz herhangi bir nesne veya yaptığımız herhangi bir etkinlik dopamin salgılanmasını tetiklediği müddetçe biz dopamini salgılayan bu nesne veya etkinliklerden zevk alırız. Örneğin yediğimiz güzel bir yemek, akşamları arkadaşlarımızla yaptığımız bir sohbet, buz gibi havada sıcak bir eve girmek, bunların hepsi yaşadığımız an içerisinde beynimizde dopamin maddesinin salgılanmasına sebep olur.

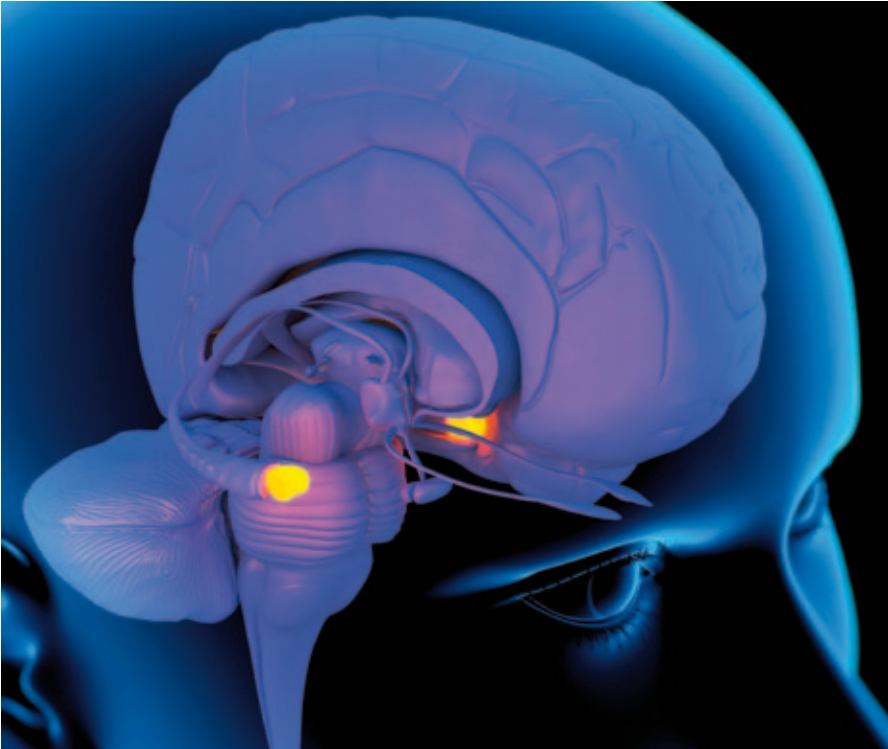
Bu tekrar eden bir döngüdür. Bir etkinlik beyinde dopamin salgılanmasına yol açarsa zevk duyarız; zevk duydukça bu etkinliği tek-

rar etmek isteriz. Elbette ki her olaydan aynı şekilde zevk alamayız. Bazı uyarıcılar bizim daha çok zevk almamızı sağlar; böyle durumlarda beynimizde dopamin salgılayan hücreler daha çok çalışır. Ancak ne yazık ki dopamin, uyarıcının bize yararlı mı yoksa zararlı mı olduğu konusunda bilgi sahibi değildir. Onun tek görevi zevk alabilmemizi sağlamaktır.

Öyleyse karar verme aşamasında mantıklı insan beyninin haz duygusundan daha farklı yönlendirmelere de ihtiyacı vardır. Örneğin lokantada menüye bakarken bol yağlı ve soslu bir yemek ismini okuduğumuzda birden bu yemeği çok istediğimizi anlarız. Mesaj beynimizin derinlerinden, NAcc'in da içinde bulunduğu duygu merkezimiz limbik korteksten gelmektedir. Beynimizde aniden dopamin salgılanmasına neden olan bu yemeğe karşı çok büyük bir istek duyarız ve sipariş vermek isteriz. Fakat birden bir güç bizi durdurur: Bu, beynimizin düşünce merkezi olan frontal kortektir. Mesaj açık ve nettir, her ne kadar canımız çekse de kolesterol seviyemiz sınırı aştığından ve doktorumuz kesinlikle perhiz uygulamamız gerektiğini söylediğinden bu yemeği yemememiz gerekmektedir. Kararımız aniden farklı bir yöne doğru değişir; en iyisi daha sağlıklı bir sebze yemeği sipariş etmek olacaktır.

Frontal korteks, hafıza, dikkat, planlama, problem çözme gibi mantık gerektiren alanlarda karar vermemizi sağlar. Gelişmiş ve düzgün çalışan bir frontal korteks, duygu merkezimizin gönderdiği sinyalleri denetler ve uygunluk derecesine göre etkinliğe devam etmemize veya etmememize karar verir. Frontal korteks seçim yapmaktan çok öte yetilere sahiptir; yeni hesaplamalar yapar, yeni çözüm yolları üretir, bunların mantıksallığını ölçer. Günümüzde ileri mimari bilgileri, kuantum hesaplarını, tıbbi gelişmeleri sağlayan frontal kortekslerimizdir.

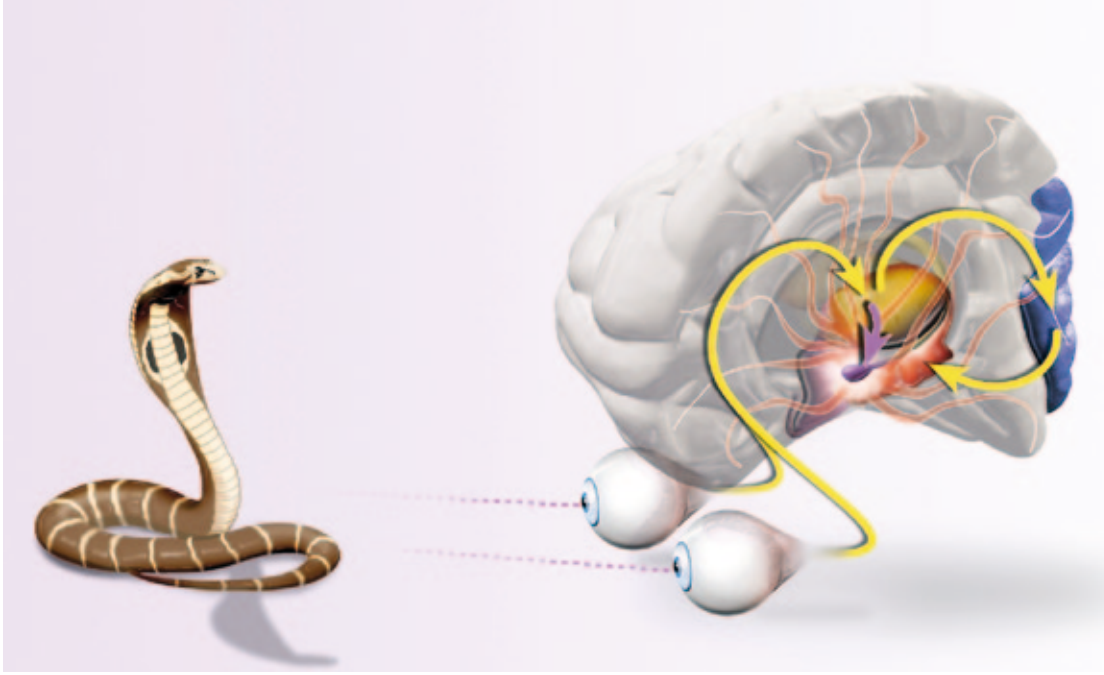
1989 yılının 19 Temmuz'unda ABD Hava Yolları'na bağlı bir uçak Denver şehriden Chicago şehrine doğru yola çıktı. Başlangıçta her şey yolunda gidiyordu. Fakat sonra hiç beklenmeyen bir duruma karşılaştı. Uçak irtifa kaybediyordu ve pilotların bildiği hiçbir yöntem işe yaramıyordu. Kule ile yapılan konuşmalar, yardım çağrıları tamamen sonuçsuz kalmıştı. Uçağın güvenli bir şekilde uçmasını sağla-



yan mekanizmalarda beklenmedik bir arıza çıkmıştı, neredeyse tamamı hidrolik sistemle idare edilen parçalar basınç düşmesi yüzünden kontrol edilemiyordu. Bu beklenmedik durum tam bir felakete dönüşebilirdi; ne kuledeki görevliler ne de pilotlar ne yapmaları gerektiğini biliyordu.

Panik duygusu tüm mürettebata hâkimdi ve işe yaramayan yollar uçağın düşmesini engellemek için tekrar tekrar deneniyordu. Pilotlardan Bay Haynes bir an durdu ve derin bir soluk aldı; bu panik durumu sorunu çözmeyecekti ve yapılabilecek bir şeyler olması gerekirdi. Aklına aniden uçağın hidrolik sistemle çalışmayan kısımları

olayda, herhangi bir insan karar verirken kesinlikle beyin bu iki büyük mekanizması aynı anda çalışır. Beyin her zaman bir bütün olarak hareket etmekle yükümlüdür. Bu iki mekanizma, beyinin duygu merkezi olan limbik korteks ve planlama, dikkat gibi daha yüksek bilişsel konuların merkezi olan frontal korteks kendi aralarında sürekli bir iletişim içindedir. Bazı durumlarda frontal korteks, limbik korteksten gelen duygusal verileri iyi değerlendiremez, deyim yerindeyse "iyi okuyamaz". Böyle durumlarda karar verme mekanizmamız sekteye uğrar. Panik duygusu, frontal korteksin başa çıkamayacağı düzeyde oldu-



geldi; evet bunlar birkaç parçayı geçmiyordu, fakat doğru kullanılırlarsa uçağın düşmesini engelleyebilirlerdi. Bay Haynes hesaplamaları yaptı ve sonucun başarılı olacağına karar verdi. Uçak sağ salım yere indi.

Bay Haynes'in düşmek üzere olan bir uçağı, uçuş eğitimlerinde hiç gösterilmemiş bir metodla yere güvenle indirmesi nasıl mümkün oldu? Öncelikle yoğun panik duygusunu yaratan, beyinin duygu merkezi olan limbik kortekste ki "amigdala", frontal korteks tarafından etkisiz hale getirildi. Amigdala beyinde istenmeyen, olumsuz durumlarda çalışan çok önemli ve hayati bir yapıdır. Örneğin kendisine doğru kudurmuş gibi koşan bir köpek gören bir kişi amigdalasının sinyalleri sayesinde korku hisseder ve kaçması gerektiğini algılar. Bu denli hayat kurtarıcı olan bir yapının tetiklenmesi, yıkıcı bir korkuya ve işlevsizliğe sürükleyen panik duygusuna neden olur. Bay Haynes'in amigdalası fazla çalıştığı için ilk başta işe yaramayan metotları tekrar tekrar denemişti. Fakat mantıklı düşünmesini sağlayan frontal korteks amigdalayı devre dışı bırakıp çözüm yolları aramaya başlarken uçağı güvenle yere indirmek mümkün olmuştu.

Panik duygusu mantıklı kararlar almamızı engeller. Beyinde limbik korteks ile frontal korteks arasında sürekli bir bilgi alışverişi vardır. Herhangi bir anda, herhangi bir

ğunda kişi yanlış kararlar verir. Örneğin kumar masasında hatırı sayılır miktarda para kaybeden kişi aniden panikler. Kaybettiği parayı geri kazanacağına inanır; çünkü oyunu iyi oynadığını ya da şanslı olduğunu düşünür. Kalan parasıyla oynamaya ve kaybını telafi etmeye çalışır. Sonuç büyük bir hüsrana olur; çoğu zaman kişi tüm parasını hatta mal varlığını kaybeder.

Karar verme aşamasında beynimizi sekteye uğratan bu olguya "kayıp komplosu" adı verilir. Kaybetmek, beynimiz için kazanmaktan daha önemli bir olaydır. Herhangi bir olay "kayıp" olarak nitelendirildiğinde amigdamamız sinyaller yollamaya başlar. Kaybedilene geri alma isteği ve panikle, kararlar verdiğimiz zanneder ve daha çok riske gireriz. Örneğin çok yüksek izlenme oranlarına sahip "Var mısın? Yok musun?" tarzındaki yarışma programları, tamamen insan beynindeki bu çalışma mekanizmasına hitap etmektedir. Yarışmacılar yarışmanın sonunda ne kadar para kazanılırsa kazansınlar odak noktaları en yüksek para miktarı olduğu için hep bir "kayıp" yaşarlar. Bu sebeple çok iyi miktarda paralar teklif edildiği halde risk alarak devam eden yarışmacıların, sonunda hiç de tatmin olmadıkları miktarlarla, üzülerek ve hatta ağlayarak evlerine döndüklerini görürüz.

Karar verme mekanizmamız çok özelleşmiş ve gelişmiştir. Nasıl karar verdiğimizimizi bilmek, bize kararlarımızı nasıl denetlememiz gerektiği konusunda yardımcı olur. Frontal korteksimizi çalıştırmaya başladığımız ve duygularımızı denetlediğimiz zamanlarda kararlarımız daha mantıklı ve faydalı sonuçlar verebilecek yönde ilerler. Peki mantıklı düşünmeye çalışmak vereceğimiz her karar için iyi bir strateji midir? Cevap ne yazık ki hayır.

Karar aşamasında mantığımıza danışmak her zaman yeterli değildir. Örneğin acıkmış ve lokantaya gitmiştik. Bir yandan yemeğimizi yiyor bir yandan da içinde bulunduğumuz ekonomik sıkıntıyı düşünüyoruz. Yan masamızda oturan kişi hesabı ödüyor ve gidiyor. Tam bu sırada cebinden yüklü bir miktar para düşürüyor ve bunu sizden başka hiç kimse görmüyor. Lokantada kamera sistemi olmadığı da aşikâr. Eğilip yerden parayı almak neredeyse çocuk oyuncağı... Ne yapardınız?

Limbik korteksizin yoğun miktarda dopamin salgılamaya başladı ve bu parayı almak için haz duyuyorsunuz. Frontal korteksizin hesaplamaları yaptı; parayı kimse görmeden rahatlıkla alabileceğiniz kesin. Haz duygunuz ve mantığınız aynı doğrultuda ama siz yerinizden kıpırdamadınız. Karar vermenizde etkili olan başka bir etmen var. Peki ama acaba nedir bu etmen?

İnsan doğası gereği, her birimiz etik kuralları kabul etme ve bu kurallara bağlı yaşama gereksinimi duyarız. Yaşama merhaba dediğimiz ilk andan başlayarak ailemizden, çevremizden ve içinde bulunduğumuz toplumdan yazılı olmayan kuralları öğrenir ve bunları içselleştiririz. Çocukluk dönemimizde edindiğimiz empati kurma, suçluluk ve merhamet hissetme gibi yetiler bize hayatımız boyunca yol gösterir. Neden ve nasıl olduğunu tam olarak açıklayamadığımız, mantık çerçevesine sığmayan kararlar alırız. Fakat bu kararların her biri hem bizim hem de etrafımızdaki insanların mutluluğunu sağlar.

Etik kararlar, kültürel ilkelerle ve dini inanışlarla belirlenmiş ve bizim tarafımızdan içselleştirilmiştir. Aslında her biri çocukluktan beri beynimizin en yoğun olarak kullandığımız kısmında, limbik kortekste yerleşmiştir. Çoğunlukla Freud'un "bilinç dışı" olarak tanımladığı bir varlık seviyesinde, güçlü, kesin ve sandığımızdan daha etkili olarak bu ilkeleri sahiplenmişizdir. Herhangi bir canlıyla, ister insan olsun ister hayvan, karşı karşıya geldiğimizde etik kararlarımızı çoğunlukla mantıklı kararlarımızın önüne koyarız. Beynimizdeki ayna nöronlar çalışmaya başlar, karşıımızdaki canlının duygu durumunu algılarız, onunla empati kurarız ve onun yaşayacağı duyguları hissederiz. Böyle bir zamanda sayısal ve salt mantıksal değerler önemsiz kalır; hâkimiyet etik dürtülerimizdedir. Bu yüzden paraya dokunmaz ve hemen sahibine teslim ederiz.

Psikopatlık, bu duygu durumu eksikliğinin bir ürünüdür. Çoğunlukla çocukluk döneminde istismara uğramak yüzünden beynin üst temporal sulkus, arka singulat girus ve orta frontal girus gibi kısımları zarar görür. Bu sebeplerle psikopatlar, karşılarındaki insanların duygu durumu ile ilgili bir his geliştiremez ve empati kuramazlar. Onlar için istek duymak ve mantık geliştirmek bir cana kıymak için

yeterli sayılır. Bu yüzden bir vicdani yükümlülük ya da rahatsızlık hissetmezler.

Fakat sağlıklı insanlar sadece kendi menfaatleri ve istekleri için değil toplum için uygun ve doğru kararlar verirler. Empati kurabilme yetisi geliştirirler ve beyinlerinin üst temporal sulkus, arka singulat girus ve orta frontal girus gibi empati ile ilgili kısımlarını her zaman kullanırlar. İnsanların doğuştan gelen "içsel" bir meleke ile karşısındakine empati gösterme ve onlarla dayanışma içine girme eğiliminde olduğu bildirilmektedir. İnsan, işbirliği ve fedakarlık yapma yönünde doğuştan gelen bir istek taşımaktadır. Bazı araştırmalar bize şefkat ve insancıl duyguların genlerimize yazılı olduğunu göstermektedir. İnsanın diğer varlıklarla ve kendi hemcinsiyle iletişim ve empati kurmaya programlanmış bir varlık olduğu düşünülmektedir.

Mantık, duygusallık ve etik boyutlarında düşünüldüğünde, geride cevaplanamayan bir soru kalır. İçgüdüsel karar mekanizmaları. Çoğumuz neden ve nasıl olduğunu bilmeden aniden düşündüğümüz soruna bir çözüm buluruz. Böyle durumları açıklamaya kalktığımızda genellikle "aniden aklıma geldi", "içimden öyle geldi" veya benzeri bir ifade kullandığımız görülür. Ya da üstüne çok düşünmeden, hatta düşünmeye fırsatımız olmadan bir karar vermek zorunda hissettiğimiz zamanlarda içgüdüsel kararlar veririz. İçgüdüsel kararlar bilinç dışının ürünüdür; hızlı ve çözüme yöneliktir. Aniden bilinç mekanizmamızda ortaya çıkarlar. Neden bu yönde bir karar verdiğimizizi söyleyemeyiz. Araştırmalar içgüdüsel karar mekanizmalarının duygusal odaklı olabileceği yönünde bulgular elde etse de henüz bu içgüdüsel karar mekanizmasını tam anlamıyla çözebilmiş değiliz. Belki de söyleyebileceğimiz şey, basit bir an olarak tanımladığımız her anda, hayatın her anında, mükemmel bir düzenin parçası olarak yol aldığımızdır. Önemli olan bu sürecin mükemmel işleyişini biraz da olsa görebilmek ve gözlerimizi kamaştırın bu ahengi hissedebilmektir.

#### Kaynaklar

- Carlson, N. R., *Foundations of Physiological Psychology*, Pearson, 2008.  
Gigerenzer, G., *Gut Feelings*, Penguin, 2006.  
Lehrer, J., *The Decisive Moment*, Canongate, 2009.  
Delaney, K., "İyilik yapma Duygusu Genlerde", *New York Times /Sabah*, 21 Mart 2010.

Boğaziçi Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü  
öğrencisi  
Süreyya Aysun'a  
katkıları nedeniyle  
teşekkür ederim.

