

EN BÜYÜK SİLAHIMIZ İÇGÜDÜLER

Yaşam bazen bize çok zor gelir. Birçok şeyle başa çıkamayacağımızı düşünür, kaygılanırız. Ama gerçekte, hepimiz hayatta kalmamızı sağlayan birtakım gizli donanımlara sahibiz. Bu silahlarımızın her zaman açıkça farkında olmasak da, onlar bizi tehlikelerden korur, sağlıklı ve zinde kalmamızı sağlar, yaşama daha sıkı sarılmamıza yardımcı olurlar. Üstelik bunlar bize atalarımızdan yadigâr ve bu silahlarımızı çocuklarımıza miras bırakabiliriz.



Daha önce hiç zehirli bir örümcek ya da yılan tarafından sokulmadığımız halde, bu hayvanları camın arkasından bile görmek bizi korkutur. Böyle bir korkuyu ya da acıyı daha önce yaşamış olmasak da, beynimiz bize bu hayvanların tehlikeli olduğu uyarısında bulunur. Pe ki, bir ev köpeğinin sokakta koşan biri-

ni gördüğünde onun peşinden koşmasının anlamı nedir? Köpek yaşamı boyunca hiç avlanmadığı halde, koşmakta olanın kendisinden kaçan av, kendisinin de avcı olduğunu zanneder. Bütün bunlar, aslında atalarımızdan bize miras kalan içgüdülerdir. Atalarımızın hayatta kalmayı borçlu oldukları bu içgüdüler,

bizlere de miras kaldı ve hâlâ en güçlü silahlarımız olmayı sürdürüyorlar.

İçgüdü, böceklerden insanlara kadar, hayvanların dış uyaranlar karşısında bilinçten bağımsız olarak gösterdikleri, önceden belirlenmiş tepki ya da yanıt olarak tanımlanıyor. Üreme, kaçma ya da rekabet gibi içgüdülerin hepsi temel-

de yararlılık ilkesine dayanır ve karar verme ya da davranış sürecinde belirleyici etkiye sahiptir. Bu içgüdüler, hayvanların yaşadıkları çevreye ve koşullara uyum sağlama ve hayatta kalma çabalarının sonucunda ortaya çıkmıştır. Bunlara sahip olan ya da bunlardan yararlananlar hayatta kalmayı başarabildiklerinden, bu özellikleri kendilerinden sonra dünyaya gelen torunlarına da aktarmıştır. Bu mirasçılar da, öğrenme ya da bilince gerek kalmadan, bu içgüdüleri gerekli durumlarda kullanırlar.

Birçok hayvan doğduktan yalnızca birkaç saat sonra kendi kendine beslenmeyi başarmakla kalmaz, ayağa kalkıp yürüebilir de. Bizim bebeklerden de aynı çabukluğu beklemek faydasız elbette. Ama, diğer tüm bebekler gibi insan yavruları da, doğdukları andan itibaren güçlü bir silaha sahiptirler: Ağlamak! Bir bebeğin yaşam savaşında sahip olduğu en önemli silah, bazen şaşırıcı derecede güçlü olan ağlamasıdır. “Aman canım, bir bebeğin ne kadar güçlü bir silahı olabilir ki?” demeyin; 97 db’e kadar çıkabilen bu çığlığın şiddeti, yer matkabından çıkan gürültüye eşit! Her ağlamanın şiddeti bu kadar yüksek değil elbette. Bebekler ağladığında çıkan sesin yüksekliği, bebeğin hangi hızla yardım istediğine göre değişir. Bebek, ağlama ne kadar yüksek perdeden ve içliyse, yardımın da o kadar çabuk yetişeceğini bilir. Bu basit taktiği çok kısa sürede keşfeden bebekler ilgi, şefkat, yiyecek ve daha birçok gereksinimlerini karşılatmakta bu yöntemi kullanmaktan asla çekinmezler.

Yemedен Olmaz!

Yiyecek olmadan yaşayamayız. Üstelik yeme zevki, hayattaki en büyük zevklerden biri. Ama, nedense bazen i-pin ucunu biraz kaçırırız. Acaba yeme içgüdümüz neden hep yağlı ve sağlıksız yiyeceklere bayıldığımızı açıklayabilir mi? Uzmanlara göre, tıpkı diğer tüm içgüdülerimiz gibi, iştahımız da milyonlarca yıl önce şekillenmiş. O zamanlar yaşam, şimdi birçoğumuz için olduğundan çok daha güçlü. Yiyecek bulmanın çok zor olduğu o dönemlerde yağlı şeyler yiyerek yağ depolamak, açlığa karşı girilen savaşında en önemli araçlardan biriydi. Bir kurama göre, bunun nedeni buzul çağındaki yiyecek azalmasıdır. Yüksek kalorili ve yağ açısından zengin



yiyeceklerle beslenmeyi isteyen atalarımız bu genlerini sonraki kuşaklara aktardılar. Milyonlarca yıl içindeyse, yüksek kalorili beslenme isteği, dereceli olarak içgüdüsel bir davranışa dönüştü. Ancak, yemek konusunda da tümüyle savunmasız değiliz; yiyeceklere karşı duyduğumuz isteğin karmaşık bir yanı var. İçgüdüsel olarak hangi yiyeceklerin bizim için güvenli olduğunu, hangilerinin tehlikeli olduğunu çoğunlukla biliyoruz.

Dilimizin üstünde 5000 civarında tat alma kabarcığı bulunuyor. Bunlar sayesinde, yememizde bir sakınca olmayan ya da tükürmemiz gereken şeyleri ayırt edebiliyoruz. Üstelik, bize zarar verecek ya da hasta olmamıza neden olacak şeylere karşı içgüdüsel tepkiler verme özelliğine de sahibiz. Bunun en belirgin örneği, iğrenme hissi. Londra Sağlık ve Tropikal Tıp Okulu’ndan Valerie Curtis yaptığı deneyler sonucunda, iğrenme hissimizin binlerce kuşaktır hayatta kalmamıza yardımcı olduğunu saptamış. Deneylerde, bize zarar verebileceğini düşündüğümüz ya da hissettiğimiz şeylerden iğrendiğimiz ve onları yemekten kaçındığımız gözlenmiş.

Korkuyorum Öyleyse Kaçmalıyım

Hayatta kalmamıza en çok yardımcı dokunan içgüdü belki de korkudur. Korktuğumuz için tehlikeli olabilecek şeylerden uzak durur ya da onlardan

kaçarız. Kimi zaman korktuğumuz şeyle daha önce hiç karşılaşmamış ya da öyle bir korkuyu daha önce hiç denememiştir. Ama uzmanlar bu içgüdüün de, bu tür korkuları daha önceden yaşamış olan atalarımızdan bize miras kaldığını söylüyorlar. Ne var ki, aramızdan bazıları “hem korkarım, hem yaparım!” düşüncesini benimser. Her yıl İspanya’nın Pamplona kentinde yapılan festivalde insanlar boğaların önünde arenaya kadar koşarlar. Bir başka deyişle, kendilerini boğalara kovalatırlar. Elbette alınan geniş güvenlik önlemlerinin bu eğlencenin her yıl tekrarlanabilmesinde payı büyük. Ama buna karşın, yine de boğaların önünde koşan insanlar gerçekten korkuyu tüm bedenlerinde hissettiklerini söylüyorlar. Bu insanların hepsi bir bakıma, hayatta kalma içgüdülerini bu festivalde sınıyorlar. Korku sayesinde vücudumuz, bilimimizden önce tepki verebiliyor. Vücutta yayılan adrenalin, bizi kaçmaya ya da savaşmaya hazırlıyor. Bir petrol kuyusunda çıkan yangında Andy Mochan alevlerin ortasında kalmış. Yanmak ya da 46 m yüksekten kendisini dalğara atmak arasında kalan Mochan, denize atlamayı seçmiş. Bir başka deyişle, yaşamıyla ilgili bir kumar oynamış ve kazanmış. Milyonlarca yıl önce atalarımız, vahşi hayvanlardan gelen tehlikelerle başa çıkmak ya da bilinmeyen topraklara göç etmek gibi kendileri için riskli olabilecek seçimler yapmışlar. Risk aldığımızda, kazanmak kadar kaybetme olasılığı da bizi bekler. Ancak, bizler bu riski göze almış ve genlerini bugünlere aktarmayı başarmış ataların torunlarıyız. Belki de bu, bilinmeyi keşfetmeye ya da tehlikeli doğa sporlarına duyduğumuz karşı koyulmaz ilginin de altında yatan neden olabilir.

Her Şey Gen Aktarımı İçin

Üreme, sahip olduğumuz en güçlü içgüdülerden biri; gelecek kuşakların var olması için yaşamsal önemi var. Ancak, kadınlarla erkeklerin bu içgüdü doğrultusunda sergiledikleri davranışlar farklılık gösterir. Londra Üniversitesi yerleşkesinde yapılan deneyler, kadınların cinselliğe erkeklere oranla çok daha sakinimli yaklaştıklarını ve eş konusunda çok daha seçici davrandıklarını



nı gösteriyor. Uzmanlar, bunun evrimsel bir açıklaması olduğunu söylüyorlar. Kadınlar döllenmek üzere ayda yalnızca bir yumurtalarını serbest bırakabilirler. Bu yumurta döllenirse, kadın dokuz ay boyunca bebek taşımak üzere hamile kalır. Bu, kadınlar için büyük bir yatırımdır. Buna karşılık, bir erkek harcayabileceği milyonlarca sperme sahiptir ve aynı dokuz ay içinde yüzlerce bebeğin babası olabilir. Bu nedenle, kadınlar erkekler göre, birlikte olacakları kişiyi seçerken çok daha ince eleyip sık dokurlar. Çocuklarının babası, hem iyi genlere sahip olmalı, hem de ileride genlerini verdikleri çocuklarının sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlayacak kaynaklara sahip olmalıdır.

Peki, hangi insanın bizim için doğru

eş olduğunu nasıl anlarız? Aslında eş seçme konusunda kadınlar için de, erkekler için de bazı işaretler ipucu oluştururlar. Bunların başında vücut şekli gelir. Kadınlarda ince bel ve geniş kalçalar doğurganlık işareti sayıldığı için, bu özelliklere sahip kadınlar erkekler tarafından daha çekici bulunur. Erkeklerdeyse, geniş omuzlar ve ince bel fiziksel güç ve sağlam bağışıklık sistemi anlamına geliyor. Ama, birçokumuz eş seçiminde bu kadar açık göstergelerden yola çıkmıyoruz; bizim bile farkında olmadığımız çok daha incelikli yöntemlerle potansiyel eşimizi buluyoruz. Eş olarak seçmeyi düşündüğümüz kişinin kokusu bunların başında geliyor. Newcastle Üniversitesi'nden Craig Roberts'ın yaptığı deneyde, erkeklerin kokularını en çok beğendikleri kadınların, kendilerinininkinden tümüyle farklı bağışıklık sistemine sahip oldukları ortaya çıkmış. Bu sonuç evrimsel açıdan çok önemli. Farklı bağışıklık sistemine sahip anne babaların çocukları, farklı hastalıklarla savaşında büyük bir şansa sahip olurlar.

Bir başka araştırmadaysa, kadınların kendilerine gösterilen fotoğraflardaki

malarımız kapanır, dopamin ve endorfin tüketmeye başlar ve bu girdaba girdiğimizde kaybetmek neredeyse kesinleşir. Kaslarımız sertleşir, stres hormonu salgılamaya ve kaygı duymaya başlarız. Ayrıca kaybetmenin etkisiyle, temel fonksiyonlar dışında vücudumuz tepkisizleşir. Vücudun bunu yapmasındaki amaç, beyni korumaktır. Kalp atışlarımız yavaşlar, kan organlarımızı terk eder. Her kaybedişte beyindeki hipokampus uyarılır ve bu yenilginin yaşadığımız sürece unutulmaması sağlanır. Bu sayede aynı hatayı yapmamız içgüdüsel olarak önlenmeye çalışılır.

malarımız kapanır, dopamin ve endorfin tüketmeye başlar ve bu girdaba girdiğimizde kaybetmek neredeyse kesinleşir. Kaslarımız sertleşir, stres hormonu salgılamaya ve kaygı duymaya başlarız. Ayrıca kaybetmenin etkisiyle, temel fonksiyonlar dışında vücudumuz tepkisizleşir. Vücudun bunu yapmasındaki amaç, beyni korumaktır. Kalp atışlarımız yavaşlar, kan organlarımızı terk eder. Her kaybedişte beyindeki hipokampus uyarılır ve bu yenilginin yaşadığımız sürece unutulmaması sağlanır. Bu sayede aynı hatayı yapmamız içgüdüsel olarak önlenmeye çalışılır.



Kazanmak mı? Kaybetmek mi?

Kazanmaya yakın olduğumuz zamanlarda beyninle vücut, zafer duygusunun hazzını yaşamak için ortaklaşa çalışır. Kazanacağımızı hissettiğimiz andan itibaren meseleye daha fazla odaklanırsınız, reflekslerimiz hızlanır ve kendimize olan güvenimiz artar. Zafer kesinleştiğindeyse, dopamin salını artar ve beyinde tatmin hissini oluşturan bölgeler uyarılır. Bu iyi hissetme dinamiği başladıktan sonraysa, vücudumuza yayılan endorfin sayesinde yarışın ya da savaşın tüm yorgunluğunu atarız. Endorfinin yarattığı bir başka etki de, ağrıyı kesip beyne ve sinir hücrelerine uyarı gitmesini engellemektir. Örneğin, yarışa kazanan sporcu sakatlanmış olsa bile o anda bunu hissetmeyebilir. Rekabet sırasında bize güç veren adrenalin ve testosteron, kazandıktan sonra iyileşmeyi hızlandırıcı bir rol üstlenirler. Kazanmanın tadına bir kere eriştikten sonra, artık kazanmak için savaşmak ya da yarışmak bizim için vazgeçilmez bir davranış biçimi haline gelir.

Kaybetmekse, kazanmaya oranla daha kalıcı hisler bırakır. Bir yarışta kaybetmeye başladığımız anda kendimizi iyi hissettiren ödül mekaniz-

en çekici erkeği seçmeleri istenmiş. Yumurtlama dönemindeki kadınlara daha erkeksi yüzlere sahip olanlar çekici gelirken, yumurtlama döneminde olmayanlara yumuşak hatlı yüzlere sahip erkekler çekici gelmiş. Kadınlar üretken oldukları bu dönemlerde, sağlık ve güç göstergesi olarak kabul edilen kalın boyun ve geniş çeneli erkeklerle ilgi göstermiş.

Peki bu kadar sıkıntıya girip, doğru eşini seçip ondan bebek yapmak isteyen bir kadın eşini neden aldatır? Erkekler her zaman üremeye uygun durumdayken, kadınların yumurtlama dönemleri kısıtlıdır. Doğurgan olduklarını belli ettikleri bu dönemde kadınlar, eşlerinden başka erkeklerle de birlikte olma ve onlardan hamile kalma fırsatı yakalarlar. Yapılan araştırmaların hemen hepsinde, kadınların eşlerini genellikle bu dönemde aldattıkları ortaya çıkıyor. Bilimadamları, bu dönemde kadınların başka erkeklerle birlikte olmalarının nedenini, daha iyi gen peşinde koşma içgüdüüne bağlıyorlar. Bebeği dokuz ay boyunca karnında taşıyıp doğuran kadın, bebeğin kendi çocuğu olduğundan emindir. Oysa erkekler için aynı garanti söz konusu değil. Bu nedenle erkekler, eşleri tarafından aldatılma olasılığına karşı bazı savunma mekanizmaları geliştirmişler. Kıskançlık elbette bu mekanizmalardan biri ama, erkekler genlerini garantiye almak için daha fazla bebek yapmanın daha doğru bir strateji olduğuna milyonlarca yıl önce karar vermişler. Çok sadık dişilerden oluşan haremlelere sahip erkek goriller, bebeklerin kendilerinden olduğundan emindir. Bu nedenle, bebek yapmak için sürekli hazır spermelere gereksinimleri yoktur. Bu nedenle, erkek gorillerin testisleri küçüktür. Oysa, dişileri pek de sadık olmayan şempanzelerde durum hiç de öyle değil. İçlerini kemiren kuşku nedeniyle, erkek şempanzeler çok sayıda dişile birlikte olup onlardan kendi genlerini taşıyan bebekler yapmak isterler. Bu nedenle de büyük testislere sahiptirler. İnsanlarda testis büyüklüğüyse, ikisinin ortasında yer alır.

Rekabet

Ne kazandığımızın ya da neyi kaybettiğimizin çok da önemi yoktur. Hepimiz kazanınca sevinir, kaybedince üzülürüz. Kazandığımız zaman, kendimizi

öyle iyi hissederiz ki, bu nedenle “kazanma bağımlısı” olduğumuz bile söylenebilmiz; ah, bir de kaybedince kendimizi bu kadar kötü hissetmesek! Atalarımız için koşullarla savaşım, yaşamlarını sürdürmek ve çocuk sahibi olabilmek için çok önemliydi. Bu savaşta başarılı olanlar yalnızca yaşamlarını sürdürmekle kalmaz, aynı zamanda kazanma tutkusunu da çocuklarına aktarırlardı. İşte bizler o savaşçıların torunlarıyız. Kuşaklar boyunca aktarılan bu içgüdü sayesinde, vücudumuz bir şey kazandığımızda ofori (kendini aşırı derecede zinde hissetme) hissetmemizi sağlayacak biçimde evrim geçirdi.

Rekabet içgüdüğü çok küçük yaşlarda kendini göstermeye başlar. Anne babamızın dikkatini ve ilgisini kendi üstümüze çekebilmek için, kardeşlerimizle bir rekabete gireriz. Uzmanlar, küçük kardeşlerin genellikle büyük kardeşlere göre çok daha mücadeleci olduğunu söylüyorlar. Ailenin en küçük bireyi, ailesinin dikkatini çekmek ya da isteklerini gerçekleştirmek için kas gücünü kullanma avantajına sahip değildir. Ancak, onda da aynı rekabet içgüdüğü bulunduğundan, başka yöntemlere başvurur. Küçük kardeşler daha radikal tavırlı ve rekabetçidirler. Bunun tarihte birçok örneği bulunur. Kopernik, Descartes, Darwin, Jean d’Arc, Karl Marx bunlardan yalnızca birkaçı (Bkz: Bilim ve Teknik, Mart 1998, sayfa 88). Büyük kardeşlerse, çoğu zaman daha uzlaşmacı bir tavır sergilerler; onlar oyunu kuralına göre oynamayı daha kolay kabullenirler. Uzmanlar, kardeşler arasındaki bu farklı stratejilerin yaşamlarının ileri aşamalarında da bu şekilde devam ettiği görüşündeler.

Kazanmayı çok sevsek de, her zaman rekabet etmek için gerekli enerjiye ya da kaynaklara sahip olamayabiliriz. Bu nedenle, bazen yarışmaktan ya da rekabet etmekten çekinmek için kendimize göre birtakım sıralamalar benimsersiniz. Genellikle arkadaşlarımızla ya da meslektaşlarımızla rekabet ederiz. Bu, gerçekçi bir biçimde kazanma şansımızın olduğu bir rekabet sayılabilir. Ancak, kendimizden çok üstün olduğunu düşündüğümüz kişilerle ya da kaybetme olasılığımızın yüksek görüldüğü durumlarda rekabetten kaçınırsınız. Rekabetten kaçmamız gerektiğini kimi zaman farkında olmadığımız işaretlerle kendi kendimize söyleriz. Sert görü-

nümlü ve baskın bir yüze sahip bir rakip, genellikle rekabetten uzak durulması gereken biri anlamına gelir. Bir başka işaretse, rakibin kendine olan güvenidir. Kendine güvenen bir tavır sergileyen rakiple rekabete girmekten ya da bu rekabette büyük riskler almaktan çekinirken, kendine güveninin zayıf olduğunu gözlemlediğimiz biriyle yarışmaktan çekinmeyiz. Kazanmanın verdiği büyük hazzın yanında, kaybettiğimizde yaşadığımız kötü hisler de aynı hatayı bir daha yapmaktan bizi alıkoyar. Ancak, kimi zaman tek başımıza üstesinden gelemeyeceğimiz durumlarda diğer insanlarla yardımlaşabilir ya da birlikte takım oluşturabiliriz. Ayrıca, yalnızca kendimiz yarışırken değil, ailemizden biri ya da bir arkadaşımız girdiği rekabette başarılı olduğunda, hatta tuttuğumuz takım galip geldiğinde de kazanma sevincini hissedebiliriz.

Hepimiz Birer Kahramanız

İçgüdüsel olarak yaptığımız bir başka şeyse, başkasının yaşamını kurtarmak için kendimizinkini tehlikeye atmak. Yardımlaşmak ya da bir konuda güç birliği yapmanın ötesinde, bir başkası için kendini tehlikeye atmak açıklanması güç bir davranış biçimi. Bunun en iyi örneklerini, annelerin çocukları için yaptıkları kahramanlıklar oluşturur. Kimi zaman bu içgüdü, yaşamda kalma içgüdüğünün bile önüne geçebilir. Çocuğunun yaşamını kurtarmak için ken-



disini vahşi bir hayvanın önüne atan ya da alevlerin arasına gözünü bile kırpmadan dalan annelerin öykülerini biliyoruz. Çocuk sahibi olmak, genlerimizi sonraki kuşaklara aktarmanın garantisidir. Genlerinin yarısını taşıyan çocuklarının yaşamı, anne baba için hemen hemen her şeyden değerlidir. Bu ilişki, elbette yalnızca anne baba ve çocuk arasında yok; gen paylaşım miktarı azalmakla birlikte, kardeşler ve diğer akrabalar arasında da benzer ilişki var. Ancak, paylaştığımız oran ne kadar yüksekse, kendimizi o kadar fazla tehlikeye atabiliyoruz. Her ne kadar farklı şeylermiş gibi görünse de, aslında hayvanların yiyeceklerini paylaşmaları da bir başkası için kendi yaşamlarını tehlikeye atmak anlamına gelebiliyor. Bu dayanışma, aslında ileriye dönük bir yatırım olarak da nitelendirilebilir. Bugün sıkıntıda olana yardım etmek, yarın kendi başı sıkıştığında yardım isteme hakkı doğurabilir. Ancak, bu sistemin düzgün işleyebilmesi için o topluluğun üyelerinin birbirlerine güvenlerinin tam olması gerekiyor. Bu da, evrimin zaman içinde sunduklarından yalnızca biri. Eğer sistemde aksama olursa, bir daha hiç kimse bu gizli anlaşmaya uymaz ve en başa dönülür. İnsanlarda durum elbette biraz daha karmaşık. Hemen hemen hiçbirimiz zor durumda ya da tehlikede olan birine yardımdan kaçınmayız. Uzmanlar, bunun bir nedenini de empati, yani kendimizi bir başkasının yerine koyabilme yeteneğimizin gelişmiş olmasına bağlıyorlar. Beynimizdeki ayna nöronlar, başkalarının hareketlerini ve duygularını taklit etmemize ve bu sayede onların durumunu anlamamıza yardımcı oluyor. Başkalarının duygularını yüz ifadelerinden anlayabiliriz ve dil sayesinde bunu kendimize anlatabiliriz. Ancak, biz yalnızca içgüdülerimizle yaşamıyoruz. İnsan olmanın gereği olarak öğreniyoruz, ilişkilendiriyoruz ve seçiyoruz. Tüm bunları bir arada düşünerseniz, doğal afet ya da kazalarda hiçbir akrabalık bağları bulunmayan insanları kurtarmak için kendi yaşamlarını tehlikeye atanların kahramanlıklarını anlayabiliriz.

Elif Yılmaz

Kaynaklar
<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/tv/humaninstinct>
<http://psychclassics.yorku.ca/Rivers/chap6.htm>
<http://www.voting.ukscientists.com/condit.html>
<http://www.wisdomworld.org/additional/ListOfCollatedArticles/Studies-InstinctR>