

Gücün Nörokimyası

Günümüz dünyasında bağımlılık insan hayatında hiç olmadığı kadar yer tutmaktadır. Teknolojinin gelişmesi, hızla artan konfor ve konforun devamlılığı ihtiyacı, “fast-food” tarzı yaşam biçimi ve tüketimin baş döndürücü hale gelerek sürekli teşvik edilmesi tarihte hiç olmadığı kadar modern insanda bağımlılık geliştirmiştir. Bu yüzden bağımlılık kelimesi bir anlamda insanlık tarihinde daha yeni bir kelimedir denilebilir. Bağımlılık genel itibarıyla kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanabilir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış, bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür. Bağımlılık türlerine bakıldığında ise daha çok sigara bağımlılığı, alkol bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı gibi modern dönemin sorunları karşımıza çıkar.

Zevk, memnuniyet, motivasyon hissetmekten sorumlu dopamin beynin ödül sisteminde rol oynayan, hafıza, hareket, motivasyon, ruh hali, dikkat gibi hareketi kontrol etmekle ilgilenen, beyin nöronları tarafından salınan bir nörotransmitter olarak tanımlanmaktadır. Dopamin bilgiyi saklamamıza, ödül odaklı öğrenmeye katılmamıza yardımcı olup başarı, yiyecek tüketimi gibi yaşamın temel zevkleri gibi ödüllendirici deneyimlerle beynin belirli bölgelerine salgılandıkça madde bağımlılığı gibi sağlıksız formlarda da büyük bir rol oynamaktadır. İnsanın hem olumlu hem de olumsuz davranışlarında insanların bu faaliyetlerine katılım isteğinde bulunmasına sebep olan en temel etken dopamin salgılanımı olarak görülmektedir. Bu konuyu biraz daha açıklamak gerekirse tür olarak hayatta kalmamıza yardımcı olmak amacıyla gerekli olan ödül sistemini harekete geçirir ve gerekli olan davranışlara dönmemizi teşvik eder. Ancak dopamin tarafından nasıl sağlıklı davranışlar ödül sistemiyle tetikleniyorsa aynı şekilde sağlıklı olmayan davranışların da tetiklenmesi, günümüzün en büyük sorunlarından birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle uyuşturucu maddelerin beynin ödül sisteminde dopamini arttırdığı görülmekle birlikte teknoloji çağının getirdiği kontrolsüz ve ucuz dopamin salgılanımı başka bir konuda ele alınacak kadar sağlıksız ve ağır tahribat oluşturan bir durum meydana getirmektedir. Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşması, insanları daha fazla etkilemekte, “like” alma insanlardaki ilgi görme ihtiyacını ucuz ve sağlıksız bir şekilde karşılamakta ve bağımlılık yaratmaktadır. Yetişkin sitelerine ve videolarına ulaşımın kontrolsüz ve kolay bir şekilde olması, video oyunlar, sigara ve uyuşturucu maddelerin kolaylıkla sağlanması özellikle erkekler üzerinde yıkıcı bir bağımlılık ve sonuçlar yaratmaktadır. Bu şekilde ucuz dopamine ulaşım genç erkeklerde testosteronun düşmesi, mutsuzluk, kaygı bozukluğu, cinsel bozukluklar, kadınlarda ise aynı sonuçlarla birlikte beden algı bozukluğuna kadar kötü sonuçlar verebilmektedir.

Buraya kadar bağımlılığı modern dönemin sorunları üzerinden açıklamaya çalışmış olsak da insanlık tarihi kadar eski bir kavram olan “güç” çok daha farklı bir bağımlılık oluşturmaktadır. “Yüzüklerin Efendisi” filmi güç bağımlılığını çok iyi bir şekilde perdeye yansıtan bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Gücün bir kişinin karakterindeki değişim gücünü, taşıyıcılarını giderek yozlaştırmasını görsel olarak harika bir biçimde aktarır. Öyle ki esasında neşeli ve mutlu Smeagol’ü içe kapanmaktan yalnızlığa, şüphe ve öfkeye kadar götüren ve sonunda ölümüne sebep olarak gösterir gücü. Frodo ise yüzüğü kendi iradesi ile bırakamayacak kadar bağımlıdır güce. Güç bağımlılığının ve ona sahip olma arzusunun yüzük üzerinden savaflara, ölümlere sebep olacak kudreti seyirciye aktarılmaktadır filmde.

Modern dönemin getirdiği bağımlılıkların toplumsal olarak etkisi olsa da daha çok bireysel sonuçlarına odaklanılmaktadır. Ancak gücün getirmiş olduğu bağımlılık, özellikle politik alanda sert bir karşılık bulmasından dolayı kitlesel ve toplumsal anlamda çok daha fazla etkileycidir. Küreselleşme ile insanların birbirleriyle daha fazla etkileşime geçmesinin de etkisiyle güç kavramının politika, finansal alanda ve kişilerarası iletişimde tarihte hiç olmadığı kadar karşılık bulduğunu görebilmekteyiz. İnsanlık tarihine baktığımızda güç savaşları daha çok belli bir zümre arasında gerçekleşirken özellikle sosyal medyanın oluşturmuş olduğu illüzyonla birlikte insanlığın her katmanına, her noktasına hatta mahremiyetine kadar sirayet etme gücüne eriştiği anlaşılmaktadır.

Beynimiz nörokimyasal olarak hazzı aramak için önceden programlandığından hepimiz öyle ya da böyle, bir şekilde dopamin ve diğer nörokimyasallar sebebiyle bağımlı durumundayız. Bu yüzden insanlar özellikle günümüzde pompalanan "Dünya bana mutluluk borçlu" felsefesinin de etkisiyle dopamin eksikliğinden hızlı bir şekilde kaçmaktayız. Tıpkı uyuşturucu, alkol, sigara bağımlıları gibi insanlar da saygı, güç bağımlısı olduğunun farkına varmakta ve gücün kaybolması durumunda oluşacak dopamin yoksunluğundan dolayı zorlanmakta, bu da onların yoğun endişe duymalarına neden olmaktadır. Çünkü bağımlılık yapan diğer maddeler ve uyarıcılar gibi güç de ödül mekanizmasını kullanarak aşırı bir zevk üretir. Özellikle uzun süre güce sahip olmanın getirmiş olduğu bağımlılık sebebiyle yüksek miktarda salgılanan dopamin, kişinin aşırı risk alma duygusunu, doğüstü şeylerle ilişkilendirme ve acımasızlığa yol açabilecek kadar duygusal kopukluğa götürebilir.

Aşırı ve kontrolsüz güce sahip konumdaki insanlar, gücün beyindeki nöronal ödül sistemlerini hızlı bir şekilde harekete geçirmesinden ve bağımlılık yapmasından dolayı ölçülü hareket etmek, uzlaşmaya dayalı karar verme biçimini aramak için gereken öz farkındalıktan hızlı bir biçimde uzaklaşır ve yoksunlaşır. Bu nedenle kontrol ve dengenin mevcut olmadığı durumlarda kontrolsüz güce sahip olan kişilerin daha fazla otoriter ve totaliter yöntemlere başvurduğu görülebilmektedir. Çünkü gücün aniden geri çekilmesi korkusu ve ihtimali tıpkı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kontrol edilemeyen isteklere yol açabilir. Bu yüzden güce sadece kavram olarak bakmaktan ziyade tüm insan duygularında olduğu gibi gücün de nörokimyasal olarak aracılık ettiğini ve kontrolsüz, bağımlılık yaratacak bir gücün yıkıcı dürtülere yol açabileceğinin farkında olmak elzem gibi görünüyor.

Not: Bu alana dair merak duyan kişilere Nayef Al-Rodhan'ı takip etmelerini önerebilirim.

Bu yazıya şu şekilde atıf verebilirsiniz: Serhat Sınmaz, "Gücün Nörokimyası"
<https://www.fikirtepedi.com/deneme/gucun-norokimyasi/> (Yayın Tarihi: 11 Temmuz 2024).