



# POPÜLER PSİKOLOJİNİN En Popüler Mitleri

Dr. İnanç YAŞAYAN  
inancyasayan@gmail.com

ile gerçeğin tam olarak birbirinden ayrılmadan sunulabildiği bir endüstri. Okuduklarımızın, duyduklarımızın ya da izlediklerimizin yalnızca bir kısmı doğru, geri kalanı ise, ya çarpıtılmış ya da tamamen yanlış. Bu nedenle bugün, en yaygın popüler psikoloji mitlerine göz atıp, yerleşmiş yanlış inanışları bir nevi formatlayacağız.

Eğer siz de biraz sonra bahsedeceğimiz mitleri gerçek sanıyorsanız, utanıp sıkılmanıza gerek yok; yalnız değilsiniz. Araştırmalar gösteriyor ki geniş toplumda büyük bir çoğunluk bu mitlere inanıyor. Hatta yalnızca psikoloji öğrencilerini kapsayan çalışmalar yapıldığında da sonuç çok farklı değil. Yeni başlayan psikoloji öğrencileri, insan yaşantısına dair neyin doğru olduğunu bilirken, neyin yanlış olduğunu pek de bilmiyorlar.

**Gelelim popüler psikolojiye dair en popüler mitlere...**

**“Beynimizin yalnızca %10’unu kullanabiliyoruz.”**

Gerçek olması ihtimali çok cazip geliyor olabilir, ama hayır, beynimizin yalnızca %10’unu kullanmıyoruz. Bu, yeni ürün ve hizmetlerin kapısını açan ve pazarlamacıların çok sevdiği bir mit yalnızca. Medya’nın da etkisi ile toplumda gerçek olarak bilinen, iyice yerleşmiş bir kanı hâline gelmiş. Kabul etmek gerek; insana kendini iyi hissettiren, daha yaratıcı ve verimli olabileceğine dair ümit veren bir kanı, ama doğru değil.

**“Bazı insanlar sağ beyinlerini kullanır, diğerleri ise sol beyinlerini.”**

Hayır, bu sağlıklı veya solak olmaya benzemez. Beynin iki lobunun birbirinden farklı fonksiyonları vardır ve kişinin o anda meşgul olduğu zihinsel işleme göre iki lobun aktivite seviyelerinde farklılık görülür. Ancak, loblar ne işledikleri konusunda değil, nasıl işledikleri konusunda ayrışır. Konuşmayı örnek alacak olursak, sol lob dil bilgisi ve kelime seçimi gibi konuşmanın detaylarını işlemede daha başarılıken, sağ lob tonlama ve vurgulama gibi unsurları işlemede daha başarılıdır. Tıbbi operasyonla iki lobu birbirinden ayrılmış kişilerden bahsetmediğimiz sürece sağ ve sol lob, farklı görevlerde farklı beceri seviyelerine sahip olmakla birlikte, duyular aracılığıyla gelen bilgileri paylaşarak birbirleriyle işbirliği içinde çalışırlar.

**“Anne karnındaki bebeklere Mozart dinletmek, onların daha zeki olmalarını sağlar.”**

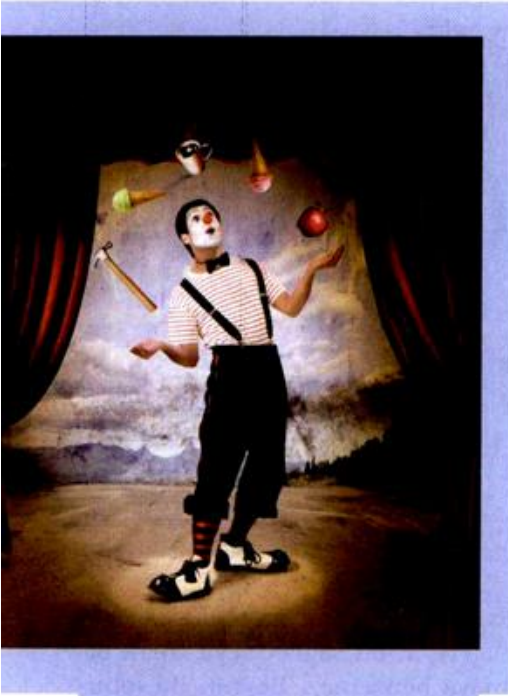
Daha önce de bu köşede, istenilen sonucu elde etmek uğruna bilimsel çalışmaların nasıl çarpıtılabildiğine değinmiştik. “Mozart etkisi” olarak adlandırılan bu fenomenin oluşumu da ne yazık ki aynı geçmişi paylaşıyor. 1993 yılında Rauscher, Shaw ve Ky isimli üç araştırmacı, bir grup üniversite öğrencisine Mozart dinlettikten sonra bir mekânsal mantık testi tamamlamalarını istediler. Hiç müzik dinletilmeyen diğer bir grup öğren-

■ Ülkemizin psikoloji alanında önemli duayenlerinden Emre Konuk, bir süredir [terapiportali.com](http://terapiportali.com) sitesindeki blogunda yanlış ya da eksik bildiğimiz psikoloji mitlerini kaleme alıyordu. Bölüm bölüm yayınladığı bu mitleri tek bir yazıda sizin için topladık.

Bilgi çağı diye anılan 21. yüzyılda, bilgi edinmek kadar yanlış bilgi edinmek de mümkün. Psikoloji, günlük hayatımızda var olan bir sürü konu ile ilgilenen bir bilim dalı olduğu için internetten televizyona, kitaplardan filmlere birçok kaynak, bizi bu alana dair bilgi bombardımanına tutuyor. Bu yönüyle düşünüldüğünde, aslında, psikoloji, yanlış bilgi edinmeye çok müsait hâle getirilebilecek bir alan.

Popüler psikoloji, bugün başlı başına bir endüstri... Ancak, başka alanlarda da olabildiği gibi, kurgu





■ Popüler psikoloji, bugün başlı başına bir endüstri... Ancak, başka alanlarda da olabildiği gibi, kurgu ile gerçeğin tam olarak birbirinden ayrılmadan sunulabildiği bir endüstri.

ciyle kıyaslanınca, Mozart dinletilenlerin verilen teste daha başarılı oldukları görüldü. Ancak, çalışma yalnızca kısa dönemli bir başarıdan bahsediyordu, uzun vadede zekâ gelişiminden değil. Üstelik bebeklerle de hiç ilgisi yoktu. Yine de bu çalışmadan etkilenen diğer araştırmacılar, yeni ürün ve hizmetler geliştirmek için fırsat bulan pazarlamacılar, "Mozart etkisi" fenomenini yarattılar; çok da sattı.

Yanlış anlamayalım; popüler psikolojiye dair her şeyi hayatımızdan çıkarmamız gerektiğini savunmuyoruz. Raflarda gerçekten de çok faydalı olabilen bazı kişisel gelişim kitapları var. Televizyonda da zaman zaman değerli bilgiler veren birtakım programlar yapılıyor. Dikkat edilmesi gereken, doğru ile yanlış birbirinden ayırmak. Çözüm basit; kaynağı araştırarak edindiğiniz bilginin geçerliliğine dair bir fikir edinebilirsiniz veya

konu ile ilgili birkaç farklı kaynak karıştırarak bilimsel değeri olan bilgilere ulaşabilirsiniz.

**Kısacası, tek yapmanız gereken sorgulayıcı olmak.**

**"Ergenlik döneminde mutlaka ciddi psikolojik problemler yaşanır."**

Aslında, psikoloji alanına yön vermiş pek çok kişinin bu mitin oluşmasında payı var. Ergenlik dönemini her zaman için, "fırtınalı ve stresli" olarak tanımlayan psikologlar (örneğin, Stanley Hâll) veya "ergenlik döneminde normal olmak anormaldir" gibi bir yaklaşımı olan uzmanlar (örneğin, Anna Freud), bu inancın temelini attılar. Bugün, "ergenlik size ne çağırıyor?" diye soracağınız pek çok kişi, büyük olasılıkla, "gerilim", "isyan", "çatışma" gibi olumsuz yüklü kelimeler sıralayacaktır (Bandura, 1964). Sağlık uzmanlarının bile pek farklı düşünmediği bilinmektedir.

Evet, ergenliğin psikolojik anlamda yıpratıcı bir dönem olabileceği doğrudur. Ancak, bu evrensel bir gerçeklik niteliğinde değildir. Bazı ergenler fazlasıyla stres yaratan psikolojik mücadeleler içerisinde olabiliyorken, bazıları için durum çok daha iç açıcudur. Yapılan bir çalışma, ergenlerin yalnızca %20'sinin psikolojik stres yaşadığını, geriye kalan %80'inin ise genel olarak olumlu duygu durumuna sahip ve çevresi ile uyumlu ilişkiler içerisinde olduğunu göstermiştir (Offer&Schonert-Reichl, 1992). Üstelik kültürler arası belirgin farklar da gözlemlenebilmektedir. Örneğin, Japonya, Çin ve Batılı olmayan başka birçok kültürde, ergenlik, huzur ve sükûnetin hâkim olduğu bir dönem olarak bilinmektedir.

Belirgin duygusal sorunların veya ilişki problemlerinin daha farklı nedenlerden kaynaklanabileceğini unutmamak gerekir. Altta yatan sebep, depresyon, davranış bozukluğu veya yıkıcı nitelikte bir aile yapısı olabilir. "Ergenlik döneminde mutlaka ciddi psikolojik

problemler yaşanır." inancı, ağır sorunları olan bir kişinin yalnızca bir geçiş döneminde olduğunun düşünülmesine ve takibinde, ihtiyacı olan psikolojik destekten mahrum kalmasına sebep olabilir.

**"Çoğu insan 40'larında veya 50'lerine yaklaşırken orta yaş krizine girerler."**

45 yaşındaki bir adam yıllardır hayalini kurduğu Porsche otomobili aldığı anda, farklı şekilde sakal bıraktığında ya da saç ektirdiğinde, 23 yaşında bir genç kız için eşini terk ettiğinde veya günün gurusu ile çalışmak için Himalayalara gittiğinde, pek çok insan hemen bir, "orta yaş krizi" açıklaması ile çıkagelir.

Orta yaşa dair bu karanlık inanç, ilk olarak Dante'nin İlahi Komediya eseri ile ortaya çıktı. Daha sonra, 1965'te, psikanalist ve organizasyon psikologu olan Elliot Jacques, "orta yaş krizi" terimini dillendirdi. 1976'da, Amerikalı yazar Gail Sheehy'nin kitabı ile ise, fenomen iyice zihnimize yerleşti. 1994'e gelindiğinde, genç erişkinlerin %86'sının bir "orta yaş krizi" gerçekliğine inanıyor olduğu anlaşıldı.

Toplumumuzda orta yaş, kişinin, giderek yaklaşan ölüm, yaşanan fiziksel düşüş ve gerçekleşmemiş hayaller ile yüzleştiği ve belirgin bir biçimde kendini sorguladığı, bol türbülanslı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Hâlbuki yapılan çalışmalarda, orta yaşın özellikle zor ve stres dolu bir dönem olduğuna dair hiçbir bulguya rastlanmamaktadır. Yaklaşık 3000'i orta yaşlarda olan 7000 küsur kişiyle yapılan bir araştırmada, sanılanın aksine, 40-60 yaş arası kişilerin, geçmişe göre hayatları üzerinde daha çok kontrol sahibi olduklarını hissettikleri ve memnuniyet seviyelerinin yükseldiğini ifade ettikleri görülmüştür. Araştırmacının orta yaş krizini nasıl tanımladığına göre değişmekle beraber, genel olarak, çalışmalara katılan kişilerin %10'u ile %26'sı arasındaki bir kısmının orta yaş krizi

