

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

EDGAR CABANAS, EVA ILLOUZ

Mutlu Yurttaş İmalatı

Mutluluk Endüstrisi
Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?

ÇEVİREN
TUFAN GÖBEKÇİN

Happycracy. How the Science of Happiness Control Our Lives

© 2018 Edition Premier Parallèle

Bu kitabın yayın hakları Anatolialit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
L'autre Agence'tan alınmıştır.

İletişim Yayınları 3313 • Politika Dizisi 236

ISBN-13: 978-975-05-3519-2

© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2023, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber

DİZİ KAPAK TASARIMI Utku Lomlu

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Yağmur Yıldırım

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

Ücretsiz PDF Kitap Arama: <https://kitapci.com>

EDGAR CABANAS - EVA ILLOUZ

Mutlu Yurttaş İmalatı

Mutluluk Endüstrisi
Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?

Happycracy

How the Science of Happiness Control Our Lives

ÇEVİREN *Tufan Gökbeçin*



EDGAR CABANAS 1985'te Madrid'de doğdu. Halen Bağımsız Madrid Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak çalışıyor. Çeşitli yayınlarda bilimsel makaleleri ve kitap bölümleri yer aldı. Popüler psikoloji, kişisel gelişim ve mutluluk ekonomisi konularında araştırma projeleri yürütüyor.

EVA ILLOUZ 1961'de Fa'sta dünyaya geldi. Halen Kudüs İbrani Üniversitesi'nde sosyoloji profesörü ve Paris Sosyal Bilimler Yüksek Okulu (EHESS) yöneticisi olarak görev yapıyor. Duygular, kültür ve kapitalizm sosyolojisi alanlarında çok sayıda kitap ve makalesi bulunan yazarın eserleri yirmiye yakın dile çevrilmiştir. Aralarında Légion d'honneur'ün de bulunduğu pek çok uluslararası ödülün sahibi ve Center for the Study of Rationality üyesidir. Türkçede yayımlanan eserleri şunlardır: *Soğuk Yakınlıklar*. *Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi* (İletişim, 2011), *Aşk Neden Acıtır* (Jaguar, 2014).

*Sınırsız sevgisi, berrak zihni
ve örnek adalet anlayışı için Jara'ya...*

– EDGAR CABANAS

*Mutluluk yerine adaleti tercih eden
babam Emile-Haim'in hatırasına,
Bana mutluluktan fazlasını veren çocuklarım
Nathanael, Immanuel ve Amitai'ye...*

– EVA ILLOUZ

Şimdiye dek hangi kıyamet bu kadar yumuşak olmuştur?

— PHILIP RIEFF,
The Triumph of the Therapeutic

İÇİNDEKİLER

Giriş	11
Parıldayan her şey altın değildir: Kaygılar ve kuşkular	19
Kitabın yapısı	22

BİRİNCİ BÖLÜM

İyiliğinizin Uzmanları	27
Seligman'ın pozitif düşleri	27
Uzmanlar en iyisini bilir	46

İKİNCİ BÖLÜM

Bireyciliğin Canlanması	69
Mutluluk ve neoliberalizm	69
İçsel sığınağa çekilmek	85
Mutluluk eğitimi	99

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İşte Pozitiflik	111
Mutlu kurumların bekleme odası	115
“İhtiyaç piramidini” tersine çevirmek veya başarılı olmak için artık mutluluğa ihtiyaç duyulması	121

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Market Raflarındaki Mutlu Benlikler 147

Duygularınızı yönetin! 154

Kendin ol! 166

Kendini geliştir! 176

BEŞİNCİ BÖLÜM

Yeni Normal: Mutluluk 189

Ortalama insana dönüş 194

Yanılıcı bir ayrım 202

Dayanıklı olun ve endişelenmeyin 210

Nafile acılar 220

Sonuç 227

KAYNAKÇA 235

Giriş

2006 yılında gişede toplam 307.077.300 dolar gelir elde ederek uluslararası bir başarıya imza atan Hollywood filmi “Umudunu Kaybetme” (“The Pursuit of Happyness”) sefalet içinde yaşarken başarılı bir iş insanı, borsacı ve ilham verici bir konuşmacı haline gelen alt-orta sınıf Afro-Amerikalı Christopher Gardner’ın çok satan anılarına dayanır. 1980’lerin başında geçen film, Ronald Reagan’ın televizyonda ekonomiye dair karamsar bir tablo çizmesiyle başlar. Her ikisi de kendilerini ve beş yaşındaki oğullarını yoksulluktan uzak tutmak için mücadele veren Gardner ve karısı Linda için bundan daha kötü bir zamanlama olamaz. Gardner ailesinin durumu gerçekten korkunçtur: Kira, faturalar ve çocuklarının günlük bakım masraflarını zar zor karşılayabilmektedirler. İnatçı ve yetenekli Gardner, daha iyi bir kariyer özlemi duyan azimli biridir ve her şeye rağmen iyimserliğini korur.

Gardner bir gün ülkenin en prestijli borsa şirketlerinden birinin önünde dururken işten çıkan brokerlerin yüzlerine bakar: “Lanet olsun, hepsi çok mutlu görünüyor,” diye geçirir içinden; “neden onlar gibi olmayayım?” Bu düşünce ona

aynı şirkette borsacı olmak için ilham verir. Cazibesi ve sosyal becerileri sayesinde şirkette oldukça rekabetçi ancak ücretsiz bir staj programına kabul edilir. Ne var ki karısı Linda onun hayallerini desteklemez. Gardner ona broker olma niyetinden bahsettiğinde alaycı bir şekilde, “Neden astronot olmuyorsun?” diye karşılık verir. Gardner’ın tam zıddı olarak tasvir edilen Linda dırdırcı, kötümser ve korkak biridir ve tam işler daha kötüye gidemezmiş gibi görünürken ailesini terk eder. Karısının ekonomik desteği de kalmayınca Gardner kendini tam bir mahrumiyet hali içinde bulur. Oğluyla birlikte önce evlerinden, ardından da motelden atıldıktan sonra bir evsizler yurduna yerleşmek zorunda kalır.

Her şeye rağmen Gardner içinde bulunduğu koşullara boyun eğmez: Programın CEO’ları ve Sarmaşık Birliği’nden¹ rakiplerinin önünde, başarılı kişi görüntüsünü korur. Gece gündüz çalışıp didinir; son staj sınavına hazırlanırken iki ayrı işte çalışır ve oğlunu da ihmal etmez. Gardner azimlidir: Oğluyla birlikte basketbol oynarlarken, “Birisinin sana bir şeyi yapamayacağını söylemesine asla izin verme,” der. “Bir hayalin varsa ona sahip çıkmalısın. Bir şey istiyorsan git al.” Gardner programı en iyi dereceyle bitirir ve sonunda hayalindeki işi alır. Filmin sonunda “İşte mutluluk bu!” der.

Filmin uluslararası başarısının ilginç bir yönü, hem mutluluk ideali hem de mutluluk arayışının günlük hayatımızın her alanına ne ölçüde nüfuz ettiği hakkında çok şey söylemesidir. Mutluluk her yerdedir: televizyonda ve radyoda, kitaplarda ve dergilerde, spor salonunda, yiyecek ve diyet tavsiyelerinde, hastanelerde, işte, savaşta, okullarda, üniversitelerde, teknolojiye, internette, evde, siyasette ve elbette ki market raflarında. Mutluluk kültürel imgelemimize musallat olmuştur; hayatlarımızda *gündelik olarak* (*per diem*) ve *bıkkınlık verecek ölçüde* (*ad nauseam*) yer etmiştir; mutluluk hakkında bir şey

1 ABD’nin en iyi sekiz üniversitesinin oluşturduğu birlik – ç.n.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://ranteey.org>

duymadan veya okumadan geçirdiğimiz günler nadirdir. Gerçekten de internette “mutluluk” kelimesi için basit bir arama yaptığımızda yüz binlerce sonuca ulaşırız. Örneğin Amazon’da adında mutluluk kelimesi geçen kitapların sayısı yüz yılın başından önce 300’ün altındayken bugün 2.000’i aşmıştır. İnsanların Twitter, Instagram ve Facebook’ta mutlulukla ilgili paylaşımlarının haftalık sayısında da aynı artış gözlemlenir. Mutluluk, kendimiz ve dünyamız hakkında sağduyulu anlayışın temel bir parçası haline gelmiştir. Mutluluk kavramına artık öylesine aşinayız ki, onu kanıksamış durumdayız. Bu bize öylesine doğal gelir ki, mutluluğu sorgulamak cüretkârca değilse bile alışlagelmişin dışındadır.

Bununla birlikte son birkaç on yılda kökten değişen tek şey, mutluluk kavramının karşımıza çıkma sıklığı ve yaygınlığı değildir. Mutluluğu anlama şeklimiz de kökten değişime uğramıştır. Artık mutluluğun kadere veya koşullara bağlı –hastaliksız olma hali, ömrün tamamına biçilen değer veya aptallar için küçük bir teselli– olduğuna inanmıyoruz. Mutluluğu artık genel olarak irade yoluyla tasarlanabilen bir zihniyet; içsel güçlerimizi ve özgün benliklerimizi hayata geçirmenin bir sonucu; hayatı yaşamaya değer kılan tek hedef; biyografilerimizin değerini, başarılarımızın ve başarısızlıklarımızın boyutunu, ruhsal ve duygusal gelişimimizin büyüklüğünü ölçmenin bir kıstası olarak görüyoruz.

En önemlisi de, mutluluk bugünün ideal vatandaş imajının özü ve vücut bulmuş hali olarak sunulmaya başlanmıştır. Gardner’ın hikâyesi bu bakımdan özellikle ilginç hale gelir. Gerçekten de “Umudunu Kaybetme” filminin en etkileyici yönlerinden biri, *kendi başına* mutluluk kavramı hakkında söyledikleri değil mutluluğu hak ederek yakalayan vatandaş türü hakkında ima ettikleridir.² Gardner’ın hikâyesi-

2 Edgar Cabanas, “‘Psyitzens’, or the Construction of Happy Individuals in Neoliberal Societies”, *Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption*
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantev.org>

nin gerçekte önerdiği şey, mutluluğun asıl olarak belirli bir insan türü olduğudur: Mutlu insan bireyci, kendine sadık, dayanıklı, kendini motive eden, iyimser ve yüksek duygusal zekâyâ sahip biri. Film bu anlamda Gardner'ı mutlu insanın vücut bulmuş hali gibi gösterirken bir yandan da mutluluğu benliğin belirli ideolojik değerler, antropolojik varsayımlar ve politik erdemlere göre örgütlenip harekete geçirilmesinin ibret verici bir anlatısı şeklinde takdim eder.

Bununla birlikte Gardner'ın hikâyesi filmin ötesine geçer. Gerçek Christopher Gardner'ın hikâyesi medyada Gardner'ın hayatına ve bu hayat hikâyesinin zenginlik ve yoksulluğun, başarı ve başarısızlığın, mutluluk ve mutsuzluğun aslında tercih olduğu fikrini aşılayarak milyonlara nasıl ilham verebileceğine odaklanır. 2006'da filmde Gardner'ı canlandıran Will Smith bir dizi röportajda Gardner'ı "Amerikan rüyasının vücut bulmuş hali olduğu için" sevdiğini söyledi. Smith, *Oprah Winfrey Show*'da "Amerika'nın dünyada Chris Gardner'ın var olabileceği tek ülke olduğu için büyük bir ideal olduğunu" da söyledi. Ne var ki Gardner gibi örneklerin aslında Kuzey Amerika'da da dünyanın geri kalanında olduğu kadar istisnai olduğunu belirtmeyi unuttu. Amerika'nın dünyada gelir eşitsizliği ve sosyal dışlanmanın en çok görüldüğü ülkeler arasında yer aldığını ve nüfusun çoğunluğu için zengin olmanın ve sınıf atlamanın çok zor olduğunu göz ardı etti.³ Smith, Kuzey Amerika'nın ister kazanan ister kaybeden olsun bireylerin kendi başarıları ya da sefaletlerinin tek sorumlusu olduğu inancının kültürel ve ulusal bilinçdışının derinlerine işlediği ülkelerden biri olduğundan da söz etmedi. Bu meritokratik varsayım, insanın içinde

and Authenticity, yay. Eva Illouz, Routledge, Londra ve New York, 2018, s. 173-196.

3 Thomas Piketty, Emmanuel Saez ve Gabriel Zucman, "Distributional National Accounts: Methods and Estimates for the United States", NBER Working Paper No. 22945, Aralık 2016, <https://doi.org/10.3386/w22945>

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantev.org>

bulunduğu koşulları yapısal süreçler üzerinden değil, bireysel hak edişler üzerinden görme eğiliminin giderek ağırlık kazandığı Batılı ülkelerde çok yaygındır.⁴ Film bunun çok temsili bir örneğidir: Gardner kendi kendini yaratan bireyin ta kendisidir ve hayatı bir tür Sosyal Darwinist sınıf atlama mücadelesi olarak tasvir edilir. Sonunda kararlılık ve kişisel çaba her zaman ödüllendirildiği için meritokrasinin işe yaradığı mesajını verir.

Filmin başarısı, takip eden yıllarda gerçek Christopher Gardner'a muazzam bir küresel şöhret getirdi. Gardner yüzlerce röportaj vererek mutluluk sırrını paylaştı ve “happiness” (mutluluk) sözcüğünün neden “y” ile telaffuz edildiğini açıkladı: “Orada ‘y’ harfinin olması hepimize bunu hatırlatmak için var. Bu tamamen SENİN (YOU) hakkındadır. Arzuladığınız hayatı inşa etmek SENİN (YOUR) sorumluluğundur. Seni kurtarmaya süvariler gelmeyecek. Her şey SENİN elinde.” Başarılı bir borsacıdan motivasyon konuşmacısına dönmüş olan Gardner hayattaki gerçek misyonunu buldu: İnsanların kendi öz-imkânlarını kullanarak yükselme ve olumsuz koşulları gelişim ve başarı için fırsata dönüştürebilme potansiyeli hakkında sayısız zorluğa katlanarak edindiği bilgeliği dünyayla paylaşmak için kolları sıvadı. Dünya genelinde 40 milyondan fazla üyeye sahip, kâr amacı gütmeyen AARP (Amerikan Emekliler Derneği) adlı kuruluş tarafından 2010 yılında mutluluk elçisi seçilen Gardner kendini basit bir mesajı yaymaya adanmıştı: Benliklerimizi irade gücüyle ve doğru yöntem bilgisiyle (know-how) yoğurmamız, şekillendirmemiz ve dönüştürmemiz nasıl mümkünse mutluluk da tasarlanabilir, öğretilebilir ve öğrenilebilir.

4 Jonathan J.B. Mijs, “Visualizing Belief in Meritocracy, 1930-2010”, *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, sayı 4, 2018, <https://doi.org/10.1177/2378023118811805>

Ancak Gardner'ın mesajı en azından paradoksalıdır. Mutluluğun “SENİN hakkında, SENİN sorumluluğunda ve sadece SENİN elinde” olduğunu iddia ederken, bir yandan da onun gibi uzmanların bu çabada insanlara rehberlik etmesi gerektiğini savunuyordu. Hiç kuşku yok ki, Gardner kendini yeni baştan yaratma mitindeki ebedi paradoksa hapsolmüştü: Kendi kaynaklarıyla kendini geliştiren kişilerin bile neticede talimatlara ve rehberliğe ihtiyacı vardı. Gardner'ın düşüncesi aslında yeni değildir; aksine hayatın içinden dönüşüm, kurtuluş ve kişisel zafer öykülerinin metalaştırılmasını temel alan güçlü bir pazarı uzun zamandır besleyen ideolojik, manevi ve popüler unsurları bir araya getiren derinlere kök salmış bir geleneğe dayanır. Bu, insanların kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında ne hissetmeleri gerektiğini şekillendirmeyi amaçlayan bir tür “duygusal pornografidir”. Gerçekten de bu hikâyeleri insanlara nasıl mutlu olabileceklerini öğretmeyi amaçlayan örnek biyografilere dönüştürme yaklaşımı, Amerikan kültürünün değişmez bir parçasıdır ve 1990'larda Oprah Winfrey, 1950'lerde Norman Vincent Peale, 1880'lerin sonlarında Horatio Alger ve 1850'lerde Samuel Smiles'a kadar izleri sürülebilir.⁵

Mutluluk arayışı aslında kişisel gelişim kitabı yazarları, yaşam koçları, iş insanları, özel kurumlar ve vakıflar, Hollywood, talk-showlar, ünlüler ve elbette ki psikologlar dahil olmak üzere, politik olmayan çok çeşitli aktörlerin yardımıyla yayılıp ilerletilen Kuzey Amerika kültürünün en belirgin ihracatlarından ve başlıca politik ufuklarından biridir. Bununla birlikte yakın geçmişte mutluluk arayışı aslen Kuzey Amerika'ya özgü bir politik ufuk olmaktan çıkıp katı, ampirik bilimin yanında (ve onun karmaşıklığıyla) faaliyet gösteren milyarlarca dolarlık küresel bir endüstri haline gelmiştir.

5 Eva Illouz, *Oprah Winfrey and the Glamour of Misery: An Essay on Popular Culture*, Columbia University Press, New York, 2003.

“The Pursuit of Happyness” 1990’larda piyasaya sürülmüş olsaydı, kitapçılarda kurgu dışı kitapların yer aldığı raflar ve Hollywood’un sevimsiz drama filmleri kataloğu başta olmak üzere piyasayı dolduran çok çeşitli kişisel zafer hikâyeleri arasında nispeten fark edilmeyecekti. Ancak 2000’lerde durum farklıydı. 1998 yılında kurulan ve Kuzey Amerika fonlarıyla cömertçe finanse edilen yeni mutluluk bilimi veya pozitif psikoloji, mutluluk arayışının neden sadece Kuzey Amerikalılar için değil –anayasalarında yazıldığı gibi– aynı zamanda dünyanın geri kalanı için de tartışmasız olması gerektiğini açıklama misyonunu üstlendi. Bu psikologlara göre tüm bireyler doğuştan gelen mutlu olma dürtüsüyle hareket eder ve bu nedenle mutluluk arayışı sadece doğal değil, aynı zamanda insan olarak kendilerini gerçekleştirmelerinin en yüksek ifadesidir. Psikoloji bilimi –iddia edildiğine göre– insanların daha mutlu yaşamlar sürmelerine yardımcı olacak bazı temel faktörlere zaten eğilmiştir ve herkes karmaşık olmayan ama kanıtlanmamış uzman tavsiyelerini takip ederek bu tür keşiflerden yararlanabilir. Kuşkusuz bu fikir yeni olmasa da, psikoloji bilimin merkezinden geldiği için yine de ciddiye almaya değer görünüyordu. Birkaç yıl içinde bu hareket daha önce hiç kimsenin başaramadığı şeyi başarmıştı: Mutluluğu akademik önceliklerin zirvesine taşıdı ve birçok ülkenin sosyal, politik ve ekonomik gündeminin üst sıralarına yerleştirdi.

Pozitif psikoloji sayesinde mutluluk artık muğlak bir kavram, ütöpik bir hedef veya erişilmez bir kişisel lüks olarak kabul edilmiyordu. Bunun yerine, evrensel bir hedef haline geldi; bilim insanları bu ölçülebilir kavramı kullanarak sağlıklı, başarılı ve en iyi şekilde fonksiyon gösteren bireyi tanımlayan psikolojik özellikleri sonunda belirleyebilecekti. Ancak hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu özelliklerin Gardner gibi insanlarda vücut bulan özelliklerle neredeyse

mükemmelen eşleştigi ortaya çıktı. Pozitif psikologlara göre yüksek seviyelerde duygusal zekâ, özgünlük, özsaygı, iyimserlik, dayanıklılık ve öz-motivasyon daha yüksek seviyelerde mutluluk, sağlık ve kişisel başarı sergileyen kendi kendini yönetebilen, özgün ve uygun kişilerin tipik psikolojik özellikleriydi. Gerçekten de mutlu birey profili Gardner'ın- kine o kadar benziyordu ki, filmin yüksek nitelikli bir pozitif psikoloji filmi olduğu öne sürüldü.

Yüzyılın dönümünde pozitif psikolojinin ortaya çıkışı, oyunu değiştirdi. Gardner'ın ilham verici vaazları artık bireylerin kendilerini geliştirme potansiyeli hakkındaki mot- tolar olarak değil, bilimsel bir gerçekmiş gibi göründü. Pozitif psikologlar güçlü kurumlara, Forbes Top 100 çokulus- lu şirketlere ve Gardner'ın konuşmalarında ortaya koydu- ğu basit fikri teşvik edip satmakla ilgilenen milyarlarca do- larlık bir küresel endüstriye bilimin yüce meşruiyetini sağ- ladı: Herkes sadece kendine ve çevresindeki dünyaya daha olumlu bir bakış açısı benimseyerek kendi hayatını baştan yaratabilir ve kendisinin en iyi versiyonu haline gelebilirdi. Birçoklarının gözünde bu mutluluk arayışı, bilimsel yakla- şımla muazzam sosyal ve psikolojik faydalar sağlanabile- cek ciddi bir konu halini aldı. Ancak birçoklarına göre bü- tün bu umut verici kendini gerçekleştirme ve sosyal iyileş- me vaatlerinin ardındaki bilim, hem teoride hem de pratik- te kendisinin en açıklayıcı savlarının, endişe verici uygula- malarının ve tartışmalı etkilerinin birçoğuna fazlasıyla göl- ge düşürüyordu.

Zaman, şüphecileri ve eleştirmenleri haklı çıkardı: Elbet- te ki mutluluk tablosu içinde parıldayan her şey altın değil- dir ve bunun bilimine ve cazip vaatlerine de dikkatle yaklaş- mamız gerekir.

Parıldayan her şey altın değildir: Kaygılar ve kuşuklar

Akıllara şu soru geliyor: Mutluluk hepimizin uğruna mücadele etmesi gereken en önemli hedef midir? Belki de. Fakat mutluluk bilimcilerinin söylemini düşünürsek, eleştirel kalmamız gerekir. Bu kitap mutluluğa karşı değil ama mutluluk biliminin vaaz ettiği yaygın ama indirgemeci “iyi yaşam” bakışına karşı. İnsanların kendini daha iyi hissetmesine yardım etmek övgüye değer bir niyettir. Bunu söylemeye bile gerek yok. Ancak mutluluk biliminin bu bağlamda sunduğu şeyler ışığında, bu mutluluk fikrinin –biricik “mutluluğun”– ciddi sınırlamalar, çelişkili iddialar, tartışmalı sonuçlar ve olumsuz etkiler içermediğinden emin değiliz.

Mutluluk hakkındaki çekincelerimiz epistemolojik, sosyolojik, fenomenolojik ve ahlâki olmak üzere dört temel eleştirel kaygıya dayanmaktadır. İlki mutluluk biliminin bilim olarak meşruiyeti ve buna bağlı olarak mutluluk kavramının bilimsel ve nesnel olarak meşruiyeti ile ilgili olduğu için epistemolojik olarak nitelendirilebilir. Doğrusunu söylemek gerekirse, mutluluk bilimi kusurlu bir bilimdir ve bu nedenle bu hareketin ortaya koyduğu insan mutluluğu kavramının ardındaki mantık da kusurludur. Pragmatist Charles Pierce’in bir zamanlar söylediği gibi bir muhakeme zinciri en zayıf halkasından daha güçlü değildir ve mutluluk bilimi birçok temelsiz varsayıma, teorik tutarsızlığa, metodolojik eksikliğe, kanıtlanmamış sonuca ve etnomerkezci ve abartılı genellemeye dayanır. Yani bu bilimin iddia ettiği her şeyi sorgusuz sualsiz biçimde doğru ve objektif kabul etmek zordur.

İkinci kaygı sosyolojiktir. Mutluluk biliminin bilim olarak ne kadar iyi ya da kötü olduğuna bakılmaksızın hangi toplumsal unsurların mutluluk kavramını yararlı bulduğunu, mutluluğun kimin çıkarlarına ve ideolojik varsayımlarına

hizmet ettiğini ve bunun genel toplumsal uygulamasının ne gibi ekonomik ve politik sonuçları olduğunu sorgulamak ve incelemek gereklidir. Bu bağlamda mutluluğa ve onu merkez alarak ortaya çıkan ve genişleyen mutluluk endüstrisine bilimsel yaklaşımın zenginlik ve yoksulluk, başarı ve başarısızlık, sağlık ve hastalığın kendi eserimiz olduğu varsayımını meşrulaştırmaya önemli ölçüde katkıda bulunması dikkat çekicidir. Bu aynı zamanda hiçbir yapısal sorun olmadığı, sadece psikolojik eksiklikler olduğu fikrine de meşruiyet kazandırır. Özetle Margaret Thatcher'ın Friedrich Hayek'ten ilham alan ifadesini kullanmak gerekirse, toplum diye bir şey yoktur, sadece bireyler vardır. Mutluluk bilimciler ve uzmanları tarafından formüle edilen ve sosyal olarak uygulanan mutluluk anlayışı, çoğunlukla 1950'lerden itibaren bireysel mutluluk arayışının kolektif iyilik arayışının en dışı dokunur ve tek gerçekçi ikamesi olduğuna dünyayı inandıran Chicagolu ve diğer neoliberal ekonomistlerin formülle ettiği radikal dünya devrimini getiren değerlerin tamamlayıcısı olmanın pek ötesine geçmez. Thatcher'ın kendisinin 1981'de *Sunday Times*'a verdiği bir röportajda belirttiği gibi, "Beni rahatsız eden şey son otuz yılda politikanın tüm yönetiminin her zaman kolektivist topluma doğru olması. İnsanlar bireyci toplumu unuttular [...] Ekonomiyi değiştirmek bu yaklaşımı değiştirmenin yoludur [...] Ekonomi araçtır; amaç kalbi ve ruhu değiştirmektir."⁶ Bu bağlamda mutluluk bilimcilerinin tasarladığı şekliyle mutluluk arayışının hepimizin peşinde koşması gereken tartışmasız ve üstün iyiliği temsil etmediğini, bireyci toplumun (terapötik, bireyci, atomize edilmiş) kolektivist toplum karşısındaki zaferini özetlediğini savunuyoruz.

Üçüncü kaygı fenomenolojik olarak nitelendirilebilir. Mutluluk biliminin çoğu zaman vaat ettiklerini sunamama-

6 <http://www.margaretthatcher.org/document/104475>
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantev.org>

nın dışında birçok kabul edilmemiş, istenmeyen ve paradoksal sonuç doğurmasıyla ilgilidir. Mutluluk bilimi esenlik ve kişisel tatmin önerisini, bizatihi çözüm vaat ettiği yoksunluk, özgün olamama ve kendini gerçekleştirilmeme halleriyle ilgili terapötik anlatılara dayandırır. Mutluluk net bir sonu olmayan mecburi ama hareketli bir hedef olarak belirlendiği için endişeli bir şekilde kendi benliğine odaklanan, sürekli olarak psikolojik kusurlarını düzeltmekle meşgul olan ve kişisel dönüşüm ve gelişimi hakkında durmadan kaygı duyan yeni bir tür “mutluluk düşkünü” veya “mutluluk hastası” üretir. Bu da zihinsel ve fiziksel sağlık saplantılarımızı normalleştirmeye çalışan bir pazar için mutluluğu mükemmel bir meta haline getirir. Bu saplantılar umutlarını akademisyenler, profesyoneller ve sözde sağlık uzmanları tarafından sunulan çeşitli mutluluk ürünleri, hizmetleri ve terapilerine bağlayan kişilerin kolaylıkla aleyhine dönebilir.

Son olarak, dördüncü kaygı ahlâkidir ve mutlulukla acı arasındaki ilişkiye dairdir. Mutluluk bilimi mutluluğu ve pozitifliği üretkenlik, işlevsellik, iyilik ve hatta normallik –mutsuzluğu da bunların tam tersi– üzerinden tanımlarken bizi acı ve esenlik arasında bir seçimin ana kavşağına yerleştirir. Bu, kişinin her zaman bir seçeneği olduğunu –pozitiflik ve negatiflik birbirine tamamen zıt olan iki kutuptur– ve istersek acıyı hayatlarımızdan bir kalemde silip atabileceğimizi varsayar. Elbette ki trajediler kaçınılmazdır, ancak mutluluk bilimi acı ve mutluluğun kişisel bir tercih meselesi olduğunda ısrarcıdır. Sıkıntıları kişisel gelişim için bir araç haline getirmeyenlerin, özel koşullarından bağımsız olarak kendi talihsizliklerini arzuladığından ve hak ettiğinden şüphelenilir. Sonunda bize fazla seçenek bırakılmaz: Mutluluk bilimi bizi sadece mutlu olmaya zorlamakla kalmaz, aynı zamanda daha başarılı ve tatmin edici yaşamlar sürmediğimiz için itham da eder.

Birinci Bölüm mutluluğun siyasetle ilişkisini ele alıyor. Yüzyılın başından itibaren bilimsel mutluluk çalışmasındaki etkili alanların –pozitif psikoloji ve mutluluk ekonomisi– ortaya çıkışına ve genişlemesine genel bir bakış sunarak başlıyor. Her iki alanın temel amaçları, metodolojik varsayımları, sosyal ve akademik kapsamı ve kurumsal etkilerine odaklanıyor. Daha sonra mutluluk araştırmasının hükümetin dokusuna işlediğini ileri sürüyor. Mutluluğun objektif ve ölçülebilir bir değişken olarak sunulması, onun birinci dereceden politik kararları yönlendirmek, sosyal ve ulusal ilerlemeyi değerlendirmek ve tartışmalı ideolojik ve ahlâki sorunları (örneğin eşitsizlik) oldukça teknokratik ve ahlâki olmayan bir şekilde çözmek için temel ve meşru bir ölçüt olarak kullanılmasına zemin hazırlar.

İkinci Bölüm mutluluğun neoliberal ideolojiyle ilişkisini ele alıyor. Pozitif bilimin nötrleştirici ve buyurgan söylemi üzerinden mutluluğun görünüşte ideolojik olmayan bir bakışla bireyciliği meşrulaştırmak için kullanıldığını iddia ediyoruz. Bu bölümde ilk olarak pozitif psikolojinin güçlü bireyci varsayımlar ve dar sosyallik anlayışıyla ne ölçüde karakterize olduğunu göstermek için bu hareketin literatürünü gözden geçiriyoruz. Daha sonra pozitif psikolojinin özellikle sosyal belirsizlik zamanlarında insanların çözüm özlemini yakalayabildiğini ama mutluluk tariflerinin düzeltmeyi vaat ettikleri memnuniyetsizliğin bir kısmını sürdürmeye ve yaratmaya katkıda bulunabildiğini gösteriyoruz. Bölüm, mutluluğun eğitim alanına girmesi üzerine eleştirel bir notla sona eriyor.

Üçüncü Bölüm kurumsal alana odaklanıyor. Kişinin kendi mutluluğuna yatırım yapmasının, çalışanların emek dünyasında ortaya çıkan koşullar ve gereksinimlere uyum

sağlayabilmesi için zorunlu bir koşul (*conditio sine qua non*) olarak gösterilmesini ele alıyor. Mutluluk biliminin çalışma davranışına ilişkin önceki psikolojik modelleri değiştirerek çalışanların kimliklerinin oluşturulmasında yenilenmiş bir söylem geliştirdiğini ve bu söylemin şirketlere çalışanlarının davranış kalıpları, değer duygusu ve kişisel beklentilerini kurumsal kontrol, esneklik ve yetki dağılımıyla ilgili yeni ihtiyaç ve gereksinimlere daha iyi adapte edebilme imkânı tanıdığını savunuyoruz. Bu bölüm mutluluk dağarcığı ve tekniklerinin çalışanların kurum kültürüne aşinalık kazanmasını ve uyum göstermesini ne ölçüde kolaylaştırdığını; şirketlerin üretkenliği için pozitif duygulardan nasıl faydalandığını ve piyasa belirsizliği, düşük istihdam, yapısal güçsüzlük ve çalışanlar arası artan rekabetin getirdiği yükün yerinin değiştirilmesine nasıl hizmet ettiğini de inceliyor.

Dördüncü Bölüm mutluluğu bir meta olarak analiz ediyor. 21. yüzyıl kapitalizminde mutluluğun pozitif terapiler, kişisel gelişim literatürü, koçluk hizmetleri, profesyonel danışmanlık, akıllı telefon uygulamaları ve kendini geliştirme ipuçları ve daha birçok şeyi kapsayan milyarlarca dolarlık küresel bir endüstrinin fetiş metası haline geldiği fikrini geliştiriyor. Burada mutluluğun bir dizi “duygusal meta” (*emotion*) haline geldiğini, yani duygusal dönüşümü vaat eden ve gerçekleştiren hizmetler, terapiler ve ürünler şeklinde pazarda dolaşıma sokulup alınıp satıldığını savunuyoruz.⁷ Bu duygusal metalar, dolambaçlı bir yol izler; üniversite bölümlerinde teori olarak ortaya çıkabilir ama kısa sürede şirketler, araştırma fonları veya tüketici yaşam tarzları gibi farklı pazarlara kayabilir. Duygusal özyönetim, özgünlük ve gelişme, sadece benliği sürekli olarak üretmenin yolları değil-

7 Eva Illouz (yay.), *Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity*, Routledge, Londra ve New York, 2018.

dir; aynı zamanda çeşitli kurumların duygusal metaları sosyal bedende dolaşıma sokmasının da bir yoludur.

Beşinci Bölüm diğer bölümlerde işlenen konular temelinde, mutluluğun bilimsel söyleminin işlevsellik dilini aşamalı olarak ele geçirdiğini –psikolojik ve sosyal standartlar ve beklentiler dahilinde nasıl davranılması, hareket edilmesi ve hissedilmesini tanımlayan bir dil oluşturduğunu– ve böylelikle kendini sağlıklı, uyumlu ve hatta normal olarak kabul edilen şeyin ölçütü olarak sunduğunu ileri sürüyor. İlk olarak mutluluk bilimcilerinin “ortalama insan” kavramını yeniden gündeme getirirken pozitif duygularla negatif duygular arasında yaptıkları kesin ayrımı analiz ediyor. Bu ayrımı sosyolojik bir perspektiften bazı kusurlarını vurgulayarak reddediyoruz. Bölüm mutluluğun acı çekmekle ilişkisini ele aldıktan sonra acının araçsal, kaçınılabılır ve nihayetinde işe yaramaz bir şey olarak göstermenin tehlikeleri üzerine eleştirel bir bakışla sona eriyor.

Mutlu Vatandaş İmalatı: Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?, mutluluk hakkındaki canlı tartışmaya eleştirel bir sosyolojik perspektiften katkıda bulunmayı amaçlıyor. Duygular, neoliberalizm, mutluluk ve terapötik kültür alanlarındaki önceki çalışmalarımızı temel alıyor;⁸

8 Eva Illouz, *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*, University of California Press, Berkeley ve Los Angeles, 2008; Eva Illouz, *Soğuk Yakınlıklar. Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi*, çev. Özge Çağlar Aksoy, İletişim Yayınları, İstanbul, 2011; Illouz, *Oprah Winfrey and the Glamour of Misery*; Edgar Cabanas ve Eva Illouz, “The Making of a ‘Happy Worker’”, *Positive Psychology in Neoliberal Organizations*, *Beyond the Cubicle: Insecurity Culture and the Flexible Self*, yay. Allison Pugh, Oxford University Press, New York, 2017, s. 25-50; Edgar Cabanas ve Eva Illouz, “Fit fürs Gluck: Positive Psychologie und ihr Einfluss auf die Identität von Arbeitskräften in Neoliberalen Organisationen”, *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, cilt 47, sayı 3, 2015, s. 563-578; Edgar Cabanas, “Rekindling Individualism, Consuming Emotions: Constructing ‘Psytcizens’ in the Age of Happiness”, *Culture & Psychology*, cilt 22, sayı 3, 2016, s. 467-480, <https://doi.org/10.1177/1354067X16655459>; Edgar Cabanas ve José Carlos Sánchez-González, “Inverting the Pyramid of Needs: Positive Psychology’s New Order

bu argümanların bazılarını ele alıp genişletiyor ve mutluluk arayışıyla neoliberal kapitalist toplumlarda iktidarın ustalıklı kullanılma yöntemleri arasındaki ilişkiler üzerine yeni fikirler ortaya koyuyor. Bu kitabın mutluluk çağında yeni bir vatandaşlık anlayışıyla birlikte ortaya çıkan yeni zorlayıcı stratejiler, politik kararlar, yönetim tarzları, tüketim kalıpları, bireysel saplantılar ve duygusal hiyerarşilere ışık tutmaya dönük özel ilgisini vurgulamak için türetilen *happycracy*⁹ terimi burada karşımıza çıkıyor. Kitap, mutluluk ve güdük vaatleri üzerine daha kişisel bir yorumla sona eriyor.

Son yıllarda sosyologlar, felsefeciler, antropologlar, psikologlar, gazeteciler ve tarihçiler, mutluluğa eleştirel bir perspektiften yaklaşan birçok çalışma yayımladı. Barbara Ehrenreich¹⁰ ve Barbara Held'in¹¹ pozitif düşüncenin tiranlığı hakkındaki çalışmaları, Sam Binkley¹² ve William Davies'in¹³ mutluluk ile pazar arasındaki ilişkiye dair analizleri ve Carl Cederström ve André Spicer'in¹⁴ esenliği ideoloji olarak ele

for Labor Success", *Psicothema*, cilt 28, sayı 2, 2016, s. 107-113, <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.267>; Cabanas, "Pstizens', or the Construction of Happy Individuals"; Edgar Cabanas, "Positive Psychology and the Legitimation of Individualism", *Theory & Psychology*, cilt 28, sayı 1, 2018, s. 3-19, <https://doi.org/10.1177/0959354317747988>; Illouz, *Emotions as Commodities*. Yazarlar bu kaynaklardaki bazı paragraf ve cümleleri bu kitapta kısmen kullanmıştır.

- 9 İngilizcedeki "mutluluk" ve "yönetim sistemi" sözcüklerinin birleştirilmesinden oluşur – ç.n.
- 10 Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, Granta Books, Londra, 2009.
- 11 Barbara S. Held, "The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation", *Journal of Clinical Psychology*, cilt 58, sayı 9, 2002, s. 965-991, <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- 12 Sam Binkley, *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life*, SUNY Press, New York, 2014.
- 13 William Davies, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, Verso, Londra ve New York, 2015.
- 14 Carl Cederström ve André Spicer, *The Wellness Syndrome*, Polity, Cambridge, 2015.

aldığı çalışma, bu kitaba ilham veren eserlerin arasında yalnızca birkaçıdır. Mutluluk herkesçe bilinen kültürel, sosyal, politik ve ekonomik etkilere sahip çok tartışmalı bir kavram olmayı sürdürdüğü için bu konuyu işleyen başka çalışmalar da bekliyoruz.

İyiliğinizin Uzmanları

Psışeye ibadetin tükettiğı bir çağda yaşıyoruz. Irk, sınıf ve cinsiyet ayrımlıyla boğuşan bir toplumda, yine de psikolojik mutluluk müjdesiyle birbirimize bağlanıyoruz. Zengin ya da fakir, siyah ya da beyaz, kadın ya da erkek, heteroseksüel ya da homoseksüel, hepimiz duyguların kutsal olduğu ve kurtuluşun özsaygısından geçtiğı, mutluluğun nihai hedef olduğu ve bu hedefe psikolojik iyileşme yoluyla ulaşılacağı inancını paylaşıyoruz.

– EVA S. MOSKOWITZ, *In Therapy We Trust*¹

Seligman'ın pozitif düşleri

Martin Seligman, 117.500'den fazla üyesiyle Amerika Birleşik Devletleri'nde psikologların en büyük mesleki örgütü olan Amerikan Psikoloji Derneğı'nin (APA)² başkanlığına aday olmadan bir yıl önce “Bir misyonum var,” demişti.³ Se-

1 ABD'nin resmî sloganı kabul edilen ve doların üzerinde yer alan “In God we trust” (Tanrı'ya güveniyoruz) sözünden ilhamla kurgulanmış kelime oyunu; “Terapiye güveniyoruz” anlamına gelir – e.n.

2 Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, 2002, s. 25.

3 <http://www.apa.org/about/apa/archives/apa-history.aspx>
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

ligman misyonunun tam olarak ne olduğundan emin değildi ama başkan seçilince onu bulacağına inanıyordu.⁴ Zaten aklında daha şimdiden bir şeyler vardı. Akıl sağlığı için araştırma fonlarını ikiye katlamak, uygulamalı psikolojinin kapsamını ve erişimini önleyicilik doğrultusunda daha da genişletmek ve klinik psikolojinin sıkıcı, negatif hastalık modellerinden uzaklaşmak bunlardan bazılarıydı. “Ama esasen,” diyordu, “bunlar değil.”⁵ Aklında daha iddialı bir hedefi vardı. Seligman, insan doğasına psikolojiyi gençleştirebilecek ve kapsam ve etkisini genişletebilecek yeni bir psikolojik bakış açısı arıyordu.

Seligman’ın “eureka” anı, 1998’de “sürpriz bir biçimde” APA başkanı seçilmesinden sadece birkaç ay sonra yaşandı. Bahçede beş yaşındaki kızıyla birlikte yabancı otları ayıklarken yabancı otları havaya savurduğu için ona bağırdığında Nikki’den şu yanıtı aldı: “Baba beşinci yaş günümden öncekini hatırlıyor musun? Üç yaşımdan beş yaşıma kadar mız-mızın tekiydim. Her gün sızlandım. Beşinci yaş günümde artık sızlanmamaya karar verdim. Bu şimdiye kadar yaptığım en zor şeydi. Ben sızlanmayı bırakabilirsem, sen de böyle söylenmeyi bırakabilirsin.”⁶ Seligman’a göre “Nikki lafı geldiğine oturmuştu” ve birdenbire “önemli olanın sızlanmayı düzeltmek değil, Nikki’nin içindeki muhteşem gücü artırmak olduğunu” fark etti.⁷ Ebeveynlikte olduğu gibi psikolojinin sorunu da insanların potansiyellerini eksiksiz bir biçimde geliştirmelerine yardımcı olmak için doğru olanı beslemek yerine yanlış olanı düzeltmeye odaklanmasıydı. Seligman 2000 yılında *American Psychologist* dergisinde yayımlanan “Pozitif Psikoloji: Giriş” başlıklı açılış manifestosunda,

4 Seligman, *Authentic Happiness*.

5 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 25.

6 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 28.

7 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 28.

bunun kendisi için tam bir “aydınlanma ânı” olduğunu ileri sürdü.⁸ Pozitif psikolojinin doğuşunu açıklamanın “daha az mistik bir yolunu” bulamadığını belirtti. Gerçekten de dinî liderlerin müritlerine anlattığı türden aydınlanma öykülerindeki gibi, “Pozitif psikolojiyi ben seçmedim. O beni seçti [...] Pozitif psikoloji, yanan çalıların Musa’ya seslenmesi gibi bana seslendi,” diyordu.⁹ Böylece sanki göklerden inmiş gibi nihayet misyonunu bulduğunu iddia etti: Hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri araştırmak ve insan gelişiminin psikolojik anahtarlarını keşfetmek için yeni bir mutluluk bilimi yaratmak.

Ancak aydınlanma anlarının çoğunda olduğu gibi açılış manifestosunda sunulan pozitif psikoloji resmi belirsizdi. Çeşitli evrimsel, psikolojik, nörolojik ve felsefi sav ve kavramları seçip alan pozitif psikolojinin yapısı oldukça eklektikti ve net bir şekilde açıklanmamıştı. Manifesto sağlam bir bilimsel projeden çok, bir niyet beyanına benziyordu. Manifestonun yazarı “tüm seçimler gibi bunun da bir ölçüde keyfî ve eksik olduğunu” kabul ederek niyetinin yalnızca bu alanın sunduklarıyla ilgili okuyucunun iştahını kabartmak olduğunu netliğe kavuşturmak için hiç vakit kaybetmedi.¹⁰ Sahiden bu alanın sunduğu şeyler nelerdi? Birçokları için yeni bir tarafı yoktu: Pozitivist bilim kisvesi altında tarihçesi 1980’ler ve 1990’ların uyumluluk psikolojisi ve özsaygı hareketleri, 1950’ler ve 1960’ların hümanist psikolojisi ve 20. yüzyıl boyunca kişisel gelişim kültürü ve zihinsel iyileşme hareketlerinin birleşimine kadar gerilere götürülebilecek olan kendini geliştirme, mutluluk ve Amerikalıların bi-

8 Martin E.P. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, *American Psychologist*, sayı 55, 2000, s. 5-14, <https://doi.org/10.1177/0022167801411002>, s. 6.

9 Martin E.P. Seligman, *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and How to Achieve Them*, Nicholas Brealey, Londra, 2011, s. 75.

10 Seligman ve Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, s. 8.

reylerin kendi kaderini tayin gücüne duyduğu köklü inançlar hakkındaki eski, dağınık iddialar.¹¹

Gerçekten de F. Scott Fitzgerald'ın "Benjamin Button'ın Tuhaf Hikâyesi" adlı kısa öyküsünün ana karakteri gibi yeni doğan pozitif psikolojinin oldukça yaşlı görüldüğü söylenebilirdi. Yine de babaları için öyle değildi. Seligman ve Csikszentmihalyi'nin kendi ifadeleriyle yeni doğan alan "bilimsel bir anıt yaratmak için tarihî bir fırsat [...] sundu: Başlıca görevi hayatı nelerin yaşamaya değer kıldığını anlamak olan bir bilim" yaratılabilirdi.¹² Bu pozitif duygular, kişisel anlamı, iyimserlik ve elbette mutluluğu içeriyordu. Akademik psikolojinin en yüksek kademelerinde iyimser bir tablo çizilerek pozitif psikolojinin "başka zamanlara ve yerlere, hatta belki de tüm zamanlara ve yerlere" uzanan sonuçlar doğurabilecek yeni bir bilimsel girişim olduğu müjdelendi.¹³ Daha aşağısı olamazdı.

Fikir şaşkınlığa yol açtı ve en azından şüphe uyandırdı ama Seligman misyonunu ileri taşımaya kararlıydı. 1990 yılında *Learned Optimism* (Öğrenilmiş İyimserlik) adlı kitabında, eski davranışçı ve bilişsel psikolog, "İyimserlik bazen gerçeği gereken açıklıkla görmemizi engelleyebilir," di-

11 Kristján Kristjánsson, "Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?", *Educational Psychologist*, cilt 47, sayı 2, 2012, s. 86-105, <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.610678>; Roberto García, Edgar Cabanas ve José Carlos Loredó, "La Cura Mental de Phineas P. Quimby y el Origen de la Psicoterapia Moderna", *Revista de Historia de La Psicología*, cilt 36, sayı 1, 2015, s. 135-154; Dana Becker ve Jeanne Marecek, "Positive Psychology: History in the Remaking?", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 591-604, <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>; Eugene Taylor, "Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to Seligman", *Journal of Humanistic Psychology*, sayı 41, 2001, s. 13-29, <https://doi.org/10.1177/0022167801411003>

12 Seligman ve Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction", s. 13.

13 Martin E.P. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction": Reply", *American Psychologist*, sayı 56, 2001, s. 89-90, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.89>, s. 90.

ye yazmıştı.¹⁴ Yaşadığı aydınlanma ânı onu değiştirmişti. Kendi ifadesiyle “o an değişmeye karar vermişti”.¹⁵ Seligman önerisini davranışçı veya bilişsel olarak etiketlemek istemedi, hatta hümanist olduğunu bile söylemedi; mümkün olduğunca çok sayıda taraftar toplayabilecek yepyeni bir bilimsel alan başlatmak istiyordu. Nihayetinde mutluluğun bilimsel çalışmasına uzanan daha pozitivist bir yönelimin zemini zaten hazırды: Çekingen bir biçimde de olsa, 1990’ların başında Michael Argyle, Ed Diener, Ruut Veenhoven, Carol Ryff ve Daniel Kahneman’ın çalışmalarıyla psikolojide bunun ana hatları belirmeye başlamıştı. Bu isimlerin hepsi mutluluğu anlamaya dönük daha önceki girişimlerin yetersiz bir etkisi olduğunu, teorik tutarlılıktan ve güvenilir değerlendirme prosedürlerinden yoksun olduğunu ve aşırı değer yüklü olduğunu iddia etmişti. Bu nedenle yeni doğan pozitif psikoloji alanının hayalî bir yanı olduğunun belki de farkında olduğundan –zira kurucu babalar, “Bunun sadece bir hayal olduğunu düşünebilirsiniz,” diyerek bunu teslim ediyordu– manifesto oldukça cesaret verici ve kendinden emin bir ifadeyle sona eriyordu: “Sonunda pozitif psikoloji için doğru an geldi. [...] Bu yeni yüzyılda pozitif psikolojinin, psikologların bireyler, topluluklar ve toplumların gelişmesine olanak tanıyan faktörleri anlamasına ve inşa etmesine yardımcı olacağını öngörüyoruz.”¹⁶

APA başkanı seçilmesinden sonraki haftalarda, Seligman’ın masasında kendi ifadesiyle çekler “türemeye” başladı. Yalnızca “kazananlarla” ilgilenen “anonim vakıflardan” gelen “kır saçlı, gri takım elbiseli avukatlar”, Seligman’ı New York’taki süslü binalarda düzenleyecekleri toplantılara davet etti. “Bu

14 Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* Pocket Books, New York, 1990, s. 291.

15 Seligman ve Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, s. 6.

16 Seligman ve Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction”, s. 13.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rante.org>

pozitif psikoloji de neyin nesi?” diye merak ediyorlardı. On-
dan “on dakikalık açıklamalar” ve “üç sayfalık yazılar” talep
ediyorlardı. Bir ay sonra, “Tam 1.5 milyon dolarlık bir çek
türedi,” diye anlatır Seligman. “Pozitif psikoloji bu fonla ge-
lişmeye başladı.”¹⁷ Pozitif psikoloji alanı gerçekten de çok kı-
sa sürede eşi görülmemiş seviyelere yükseldi. 2002 yılında
yaklaşık 37 milyon dolar fon toplamıştı bile. “Alanın bağım-
sızlığını” ilan edecek ilk *Pozitif Psikoloji El Kitabı*’nı yayımla-
mak için doğru zaman gelip çatmıştı. “Pozitif Psikolojinin
Geleceği: Bağımsızlık Bildirgesi” başlıklı bölüm, “zayıflık” ve
insan davranışının “patolojik modeli” gerekçeleriyle “gele-
neksel psikolojiden” kopuş yaşamanın zamanının geldiği so-
nucuna varıyordu. El kitabının “basit olması gerektiğini” id-
dia eden editörler, şu vurguyla sözlerine son verdiler: “Bize
göre [...] bilimsel bir hareketin ilk aşaması –patoloji mode-
linden bağımsızlık ilanı olarak nitelendireceğimiz aşama– ta-
mamlanmıştır.”¹⁸ Böylece pozitif psikologlar, dünya çapında-
ki basın haberleri ve medya yutturmacalarının da yardımıyla,
yeni mutluluk biliminin esenlik, anlam ve gelişmenin psiko-
lojik anahtarlarını bulabileceği fikrini akademisyenler, pro-
fesyoneller ve sıradan halk arasında başarıyla yaydı.

Pahalı bir anıt

Birkaç yıl gibi kısa bir zaman zarfında pozitif psikologlar hız-
lı bir şekilde geniş ve küresel bir kurumsal ağ yarattı: Yüksek
lisans ve doktora programları; uygulamalı pozitif psikoloji
dalında ödüller, burslar ve uzmanlık dersleri; tüm dünyada-
ki sempozyumlar ve atölyeler; sayıları gitgide artan el kitabı,

17 Seligman, *Flourish*, s. 7.

18 C.R. Snyder, Shane J. Lopez, Lisa Aspinwall, Barbara L. Fredrickson, Jon Ha-
idt, Dacher Keltner vd., “The Future of Positive Psychology: A Declaration of
Independence”, *Handbook of Positive Psychology*, yay. C.R. Snyder ve Shane J.
Lopez, Oxford University Press, New York, 2002, s. 751-767, 752.

ders kitabı ve monografi; yaşam memnuniyeti, pozitif duygular ve mutluluk hakkında bilgiler yaymak ve çevrimiçi anketler aracılığıyla veri toplamak için bloglar ve internet siteleri; 2000 yılında yayın hayatına başlayan *Journal of Happiness Studies* (Mutluluk Araştırmaları Dergisi), 2006 yılında yayın hayatına başlayan *Journal of Positive Psychology* (Pozitif Psikoloji Dergisi) ve 2008 yılında yayın hayatına başlayan *Journal of Applied Psychology: Health and Well-Being* (Uygulamalı Psikoloji Dergisi: Sağlık ve Esenlik) gibi yalnızca bu alandaki araştırmalara adanmış sayısız akademik dergi buna aracılık etti. Seligman'ın öngördüğü gibi pozitif psikoloji bir anıt gibi yükseldi. Ancak bilimsel dergiler, küresel akademik ağlar ve medya reklamları bu hızlı inşayı açıklamak için tek başına yeterli değildi. Çok fazla paraya da ihtiyaç vardı.

Hibeler ve fonlar, Seligman'ın masasında beliren ilk çekle son bulmadı. Sonraki aylar ve yıllarda, çok çeşitli özel ve kamusal kurumdan büyük yatırımlar gelmeye devam etti. Seligman'ın APA'ya başkan seçildiğinde yaptığı teşekkür konuşmasında övdüğü aşırı muhafazakâr ve dindar John Templeton Vakfı, 2001'in başlarında pozitif psikolojinin babasına Pennsylvania Üniversitesi'nde Pozitif Psikoloji Merkezi kurması için 2.2 milyon dolar bağışladı. Bireyin içinde bulunduğu koşullara hâkim olmak ve dünyayı istediği gibi şekillendirmek için kendi zihnini nasıl kontrol edebileceğine ilgi duyan Templeton, bu projeyi duyduğunda heyecanlanmış olmalıydı. 2002 yılında bu alanın bağımsızlığını deklare eden *Pozitif Psikoloji El Kitabı*'nın önsözünü kaleme alan da kendisiydi: "Mevcut ve gelecekteki araştırmacılar pozitif psikoloji vizyonunu yakaladıkça ve vakıflar ve hükümetler bu çığır açıcı ve faydalı çalışmayı desteklemek için programlar başlattıkça hepimizin ilerleyeceğinden umutluyum," diye yazmıştı Templeton. Vakıf ilerleyen yıllarda da pozitif duygular, yaşlanma, ruhsallık ve üretkenlik arasındaki ilişkiyi inceleyen

birkaç projeye fon sağladı. Örneğin 2009 yılında, vakıf Seligman'a pozitif nöroloji alanında ve başarılı yaşamda mutluluk ve ruhsallığın rolü konusunda araştırmalar yürütmesi için bu kez 5.8 milyon dolar bağışladı.

John Templeton Vakfı, pozitif psikoloji alanındaki araştırmalara kaynak sağlayan tek kurum değildi. Gallup Organizasyonu, Mayerson Vakfı, Annenberg Vakfı ve Atlantik Hayırseverleri gibi irili ufaklı birçok özel ve kamusal kurum, pozitif psikologlara bolca kaynak ve sayısız hibe, ödül ve burs sağladı. Örneğin Robert Wood Johnson Vakfı, 2008 yılında Seligman'a pozitif sağlık kavramını araştırması için 3.7 milyon dolar fon sağladı. Benzer şekilde Ulusal Yaşlanma Enstitüsü (NIA) ve Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (NCCAM) gibi kurumlar esenlik, yaşam memnuniyeti ve mutluluğun sağlığın korunması ve akıl hastalıklarının önlenmesi üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik pozitif psikoloji araştırmalarına fon sağladı. Coca-Cola gibi şirketler de üretkenliği artırmak, işyerindeki stres ve kaygıyı azaltmak ve çalışanların kurumsal kültüre katılımını teşvik etmek için daha ucuz ve verimli yöntemler bulmak amacıyla, pozitif psikolojiye yatırım yaptı. En son ve en önemli yatırımlardan biri ve belki de en çok yankı uyandıranı, 2008'den itibaren ABD Ordusu tarafından Seligman ve Pozitif Psikoloji Merkezi'yle yakın işbirliği içinde yürütülen bir psikolojik program olan 145 milyon dolar değerindeki Kapsamlı Askerî Sağlık (CSF) inisiyatifinden geldi. 2011 yılında bu psikolojik programı *American Psychologist*'te yayımlanan özel bir sayıda kamuoyuna tanıtan Seligman, başka bir yerde de askerlere ve askerî personele pozitif duygular, mutluluk ve ruhsal anlam aşılamanın "fiziksel olarak olduğu kadar psikolojik olarak da sağlıklı bir güç yaratmaya"¹⁹ yardımcı

19 Martin E.P. Seligman, "Building Resilience", *Harvard Business Review*, Nisan 2011, <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>, paragraf 7.

olacağını ve kendi ifadesiyle “yılmaz bir ordunun”²⁰ yaratılabileceğini vurguladı (Bunu Beşinci Bölüm’de ayrıntılı olarak ele alacağız). Yatırımlar sadece ABD’yle de sınırlı değildi. 2000 yılında ortaya çıktığından bu yana mutluluk ve pozitif psikoloji araştırmalarına Avrupa ve Asya ülkelerinden artan sayıda özel ve kamusal kurum fon sağlarken Çin, Birleşik Arap Emirlikleri ve Hindistan bu alana ilgi duymaya başlayan ülkelerden bazılarıdır.

İlginç bir şekilde, belirlediği öncelikler arasında yer almasa da, Seligman kısa süre sonra pozitif akıl sağlığı ve akıl hastalıklarını önleme konusunda özel ve kamusal yatırımların önemli ölçüde artmasını sağladı. Mutluluk, bilimsel açıdan keşfedilmeyi bekleyen oldukça verimli ve bakir bir alan yarattı: Pozitif duygular neden bu kadar önemli? Zorluklara rağmen insanlar nasıl mutlu hayatlar sürebilir? İyimserlikle sağlık, üretkenlik ve performans arasındaki ilişki nedir? Bilim, insanın gelişmesinin anahtarlarını keşfedebilir mi? Bu tür sorular, binlerce bilimsel makalenin ve uzmanlaşmış derginin sayfalarını doldurmaya başladı; bu çalışmaların birçoğu birbirlerinin soru, bulgu, argüman, temel mit ve referanslarını çoğaltarak okuyuculara bu alanda eksikliği duyulan teorik ve kavramsal tutarlılık ve fikir birliği hissini verdi.

2004 yılında Peterson ve Seligman belki de sözde tutarlılık yaratmak adına *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Karaktere Bağlı Güçlü Yönler ve Erdemler: Bir Rehber ve Sınıflandırma) adlı bir kitap yayımladı. “Akıl sağlığı kılavuzu” olarak nitelendirdikleri kitap, dünya genelinde psikologlar, psikiyatristler ve terapistlerin en çok başvurduğu iki kaynak kitabın pozitif karşı versiyonuydu: *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kita-*

20 Bruce E. Levine, “Psychologists Profit on Unending U.S. Wars by Teaching Positive Thinking to Soldiers”, *Huffpost*, 22 Temmuz 2010, https://www.huffingtonpost.com/bruce-e-levine/psychologists-profit-on-u_b_655400.html?guccounter=1

bı ve Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması. Kılavuz, zihinsel bozuklukları tanılamak ve ölçmek yerine, “insanların en yüksek potansiyellerini açığa çıkarmasına yardımcı olmak” ve araştırmacılar ile profesyonellere bireyler için doğru, özgün ve güçlendirici olanı ölçmeleri, teşhis ve teşvik etmelerine rehberlik etmek için insani güç ve erdemlerin evrensel bir sınıflandırmasını sunuyordu: “Bu el kitabı, insanlarda doğru olan şeylere ve özellikle de iyi bir hayatı mümkün kılan güçlü karakter özelliklerine odaklanıyor. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı ve Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması* örneklerinin izinden gidiyoruz. [...] Temel fark, bizim ilgi alanımızın psikolojik rahatsızlık değil, psikolojik sağlık olması.”²¹ Kılavuz ayrıca pozitif psikologlara bu alanda eksikliği hissedilen “ortak kelime dağarcığını” sağlamayı amaçlıyordu:

Tıpkı *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı ve Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması* kitaplarının negatif konular hakkında bir konuşma tarzı sunarak psikiyatri, klinik psikoloji ve sosyal hizmetleri şekillendirmesi gibi, pozitif psikoloji de bir bütün olarak pozitif konular hakkında konuşmanın üzerinde uzlaşmış üslubuna fayda sağlayacak ve onu şekillendirip dönüştürecektir. Burada sunulan karakter sınıflandırılmasının ölçülebilir pozitif özelliklerin ortak bir kelime dağarcığına doğru önemli bir adım olduğuna inanıyoruz.²²

Yine de yazarların da kabul ettiği gibi *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* pozitif insani özelliklerin bir taksonomisi değil, sadece bir sınıflandırmay-

21 Christopher Peterson ve Martin E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, New York, 2004, s. 4.

22 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*, s. 5.
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

dı çünkü henüz mutluluk hakkında “makul bir teoriyi ileri sürebilecek” noktada değildiler.²³ Yine de kitapçık ilerleyen yıllarda politik, örgütsel, eğitsel ve terapötik alanlarda özel bir etki yaratarak bu alanı konsolidasyon yönünde bir adım ileri taşıdı.²⁴

Beklenen ittifak

On yıldan kısa bir süre içinde, mutluluk ve öznel esenlik, güçlü özellikler ve erdemler, pozitif duygular, özgünlük, gelişme, iyimserlik ve dayanıklılık gibi mutlulukla ilgili konularda yapılan akademik araştırmaların sayısı, kapsamı ve etkisi on kat arttı ve psikolojinin sınırlarını aşarak ekonomi, eğitim, terapi, sağlık, politika, kriminoloji, spor bilimi, hayvan sağlığı, tasarımlar, nöroloji, beşeri bilimler, yönetim ve ticaret gibi disiplinlere uzandı.²⁵ Pozitif psikolojinin yaygın başarısı, pozitiflik ve mutluluğun bilimsel incelemesine yönelik daha önceki şüphecililiği sonunda geçersiz kıldı. İyimserlik, pozitif düşünme, pozitif duygular, gelişme ve umut gibi genellikle hayal ürünü ve sadece kişisel gelişim şarlatanlığı olarak şüpheyile yaklaşılan kavramlar güvenilir ve meşru hale getirildi. Pozitif psikoloji, şüphecililiği akademisyenlerin iyi yaşamı net bir şekilde anlamasını ve saklı insan potansiyelini açığa çıkarmasını en-

23 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*, s. 6.

24 Ryan M. Niemiec, “VIA Character Strengths: Research and Practice (The First 10 Years)”, *Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology*, yay. Hans Henrik Knoop ve Antonella Delle Fave, Springer Netherlands, Dordrecht ve Heidelberg, 2013, s. 11-29, https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_2

25 Gabriel Schui ve Günter Krampen, “Bibliometric Analyses on the Emergence and Present Growth of Positive Psychology”, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, cilt 2, sayı 1, 2010, s. 52-64, <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01022.x>; Reuben D. Rusk ve Lea E. Waters, “Tracing the Size, Reach, Impact, and Breadth of Positive Psychology”, *The Journal of Positive Psychology*, cilt 8, sayı 3, 2013, s. 207-221, <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>

gelleven geriletici bir olumsuzluk gibi gösterdi. Özellikle yeni bilimsel mutluluk alanına duyulan ekonomik, örgütsel, terapötik, eğitsel ve politik ilgi ivme kazandıkça ve bunun savunucuları akademik otorite, sosyal güç ve kültürel etki kazandıkça gitgide daha çok psikolog ve sosyal bilimci ya inanarak ya da kolayına geldiği için modaya uydu.

Alanın başarısından ve genişlemesinden yararlanan sadece akademisyenler değildi. Kişisel gelişim yazarları, koçlar, motivasyon konuşmacıları, yönetim eğitmenleri ve eğitim danışmanları da dahil olmak üzere geçmiş yıllarda terapötik pazarda kendi yolunu bulan –ve eşzamanlı olarak terapötik pazarı kendi yoluna çeken ve dağıtan– akademi dışı çok çeşitli “psi” profesyoneli de bundan ziyadesiyle fayda sağladı. Yaşam tarzlarını şekillendirmeyi ve duygusal, psikolojik duyarlılıklar ve habitusa zemin hazırlamayı vazife edinen tüm bu kültürel araçlar ve “ihtiyaç tüccarları”²⁶ 1980’ler ve 1990’larda pek çok terapi, sağlık, eğitim ve kurum bağlamda yerini sağlamlaştırdı. Hepsi benlik, ruhsallık, bireyin kendini geliştirme kapasitesi ve zihnin beden üzerindeki gücünden eşit ölçüde büyülenmişti. Titiz ve ortak bir bilgi birikiminden yoksun olan bu profesyoneller, psikanaliz ve dinden davranışçılık, tıp, okültizm, nöroloji, geleneksel Doğu bilgeliği ve kişisel deneyime kadar çeşitli heterojen kaynakların acemice ve eklektik bir karışımına başvurarak kendi pratiklerini temellendirmeye çalıştı.

Bu bakımdan Barbara Ehrenreich’in belirttiği gibi²⁷ pozitif psikoloji Seligman’a olduğu gibi bu profesyonellere de göklerden inmiş göründü. Ortaya çıkan mutluluk bilimi, bu profesyonellere pozitif düşünceler, pozitif duygular, kendini geliştirme, sağlık ve ekonomik başarı arasındaki ilişki-

26 Pierre Bourdieu, *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*, Routledge, Londra, 1984.

27 Ehrenreich, *Smile or Die*.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

yi bilimsel olarak kanıtlıyormuş gibi görünen ortak bir dağarcık ve teknikler dizisi sağladı. 1959 tarihli *Olumlu Düşünmenin Gücü* kitabının yazarı Norman Vincent Peale ve Daniel Goleman gibi yazarlar tarafından popüler hale getirilen ama başlangıçta bilim camiasında soğuk, eleştirel bir şekilde karşılanan fikirler (duygusal zekâ) danışmanlık odaları, kişisel gelişim kitaplarının yer aldığı raflar, yaşam tarzına ayrılmış dergi sayfaları ve popüler bilim kitaplarından psikoterapötik kliniklere, bilimsel yayınlara, üniversite bölümlerine ve akademik müfredata taşındı. Bilim insanları ve profesyoneller birdenbire aynı dili konuşmaya başladı. Dahası pozitif psikologlar bu mesleklerin boş ve fırsatçı damgasından sıyrılmasına imkân tanıdı. Umutlu, dışa dönük, neşeli, sağlıklı, zengin ve başarılı olanların da psikologlardan ilgi görmeye en az çaresiz, yalnız, depresif, hasta, fakir ve başarısız olanlar kadar hakkı ve ihtiyacı vardı. Dikkatler ruhsal acılardan uzaklaştı. İstisnasız herkes kendisinin en iyi kısmını bulma yolunda ona rehberlik edebilecek bir uzmana başvurabilirdi (ve başvurmalıydı).

Pozitif psikoloji, kuruluşundan itibaren Elaine Swan'ın "kişisel gelişim çalışanları" olarak adlandırdığı kişilerle, yani sağlıklı insanları hedefleyen ve kişinin daha iyi çalışmasına, "daha iyi" biri olmasına veya "daha iyi bir hayat" sürmesine yardımcı olmayı amaçlayan terapötik temelli uygulamalar kullanan "psi" profesyonelleriyle güçlü ve kârlı sinerjiler kurdu.²⁸ Bir yandan bu çalışanlar pozitif psikologların popüler başarısını ve psikolojik platformunu kullanarak meşruiyet kazanmaya başladı, diğer yandan pozitif psikologlar da bu profesyonellerin pozitif psikolojik öğretileri evlilik, seks, beslenme, iş, eğitim, kişilerarası ilişkiler, uyku, bağımlılıklar gibi günlük hayatın hemen her alanına uygulayarak yaygın-

28 Elaine Swan, *Worked Up Selves: Personal Development Workers, Self-Work and Therapeutic Cultures*, Palgrave Macmillan, New York, 2010, s. 4.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rante.org>

laştırmamasından yararlandı. Aslında pozitif psikologlar, “uzmanlar” ile uzman olmayanlar arasında net bir ayrım yapmak için katı, pozitif bilimin düşmanca söylemine her zaman baş vurmuş olsalar da –örneğin Seligman “popüler psikoloji ve kişisel gelişimin ekseriyetinin aksine yazılarının temelindeki bilim nedeniyle inandırıcı olduğunu” vurguladı–,²⁹ bu ayrım çoğunlukla göstermelik bir arzu olarak kaldı.

Çok geçmeden pozitif psikologlar koçluk gibi kazançlı hareketlere biraz ödün vermeye başladı; koçluk işinin Uluslararası Koç Federasyonu (IFC) verilerine göre dünya çapında yılda 2.356 milyar dolar üreten bir endüstri oluşturduğunun pekâlâ farkında oldukları için bu akla yatkındı.³⁰ Gerçekten de 2004 ve 2005 yıllarında pozitif psikologların kitaplarında ve makalelerde “Yönetici Koçluğunun Pozitif Psikolojisine Doğru” ve “Pozitif Psikoloji ve Koçluk Psikolojisi: Entegrasyon Perspektifleri” gibi başlıklara rastlanıyordu.

2007’de Seligman “Koçluk ve Pozitif Psikoloji” adını taşıyan bir makale yayımladı: “Koçluk omurga, aslında iki omurga arayışında bir uygulama: bilimsel, kanıta dayalı bir omurga ve teorik bir omurga. Yeni pozitif psikoloji disiplininin her iki omurgayı da sağladığına inanıyorum,” diye yazdı.³¹ 2011 yılında pozitif psikolojinin koçlara “koç olmak için yeterli referansı” sağlaması gerektiğini savundu.³² Seligman en son ve belki de bugüne kadarki en etkili mutluluk kitabında (*Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and How to Achieve Them* - Yıldızınız Parlasın: Yeni Bir Mutluluk ve Esenlik Anlayışı - Onlara Nasıl Ulaşırsınız?) kitabın girizgâhından da anlaşılacağı gibi hiç şaşırtıcı

29 Seligman, *Flourish*, s. 1.

30 https://coachfederation.org/files/FileDownloads/2016ICFGlobalCoachingStudy_ExecutiveSummary.pdf

31 Martin E.P. Seligman, “Coaching and Positive Psychology”, *Australian Psychologist*, cilt 42, sayı 4, 2007, s. 266-267, 266.

32 Seligman, *Flourish*, s. 70.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

olmayan bir şekilde koçların ve kişisel gelişim yazarlarının tarzına açıkça öykündü:

Bu kitap gelişmenize yardımcı olacak. Evet sonunda söyledim [...] Pozitif psikoloji insanları daha mutlu eder. Pozitif psikolojiyi öğretmek, pozitif psikolojiyi araştırmak, pratikte pozitif psikolojiyi koç veya terapist olarak kullanmak, sınıftaki onuncu sınıf öğrencilerine pozitif psikoloji egzersizleri yaptırmak, küçük çocukları pozitif psikolojiyle büyütmek, eğitim çavuşlarını travma sonrası gelişim hakkında nasıl eğitim verebileceklerine dair bilgilendirmek, diğer pozitif psikologlarla tanışmak ve sırf pozitif psikoloji hakkında okumak bile insanları daha mutlu eder. Pozitif psikoloji alanında çalışanlar, şimdiye kadar tanıdığım en yüksek esenliğe sahip insanlar.³³

Psikolojiyi eski parlak günlerine döndürmek

Zamanla pozitif psikolojinin kurucu manifestosu, psikologlar için bir kazan-kazan anlaşması haline geldi. Mutluluk araştırması sosyal statüsünü korumak, fon alabilmek ve gündemde kalabilmek için sürekli olarak kendine inceleme konusu arayan ve hiç bitmeyen bir kavramsal yenilenme ihtiyacı duyan bir disipline hayat verdi. Dahası bu alan sonunda ana akım psikolojiyi ticari ve profesyonel muadilinden ayıran ince, gözenekli çizgiyi bulanıklaştırdı. Kişisel gelişimciler pozitif psikologların pozitif, bilimsel dilini ödünç aldığı kadar pozitif psikologlar da onların etkili ama dağınık etkinliğinden faydalandı. Psikolojinin mutluluk ve kendini gerçekleştirmenin anahtarlarını sunmayı vaat eden “psi” hizmetleri ve ürünlerinin pazarıyla sıkı bir ilişki içinde olmasının artık utanılacak bir yanı kalmadı: Pozitif psikoloji insan mutluluğu hakkında

33 Seligman, *Flourish*, s. 1-2.
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

yalnızca söylenenden ibaret olan şeyleri bilimsel ve meşru bir tavsiye olarak güvenle pazarlanabilecek ispatlanmış ifadelerden ayırt etme görevini üstlenecekti. Ayrıca pozitif psikoloji psikologlara atölye çalışmaları, eğitim kursları, kurumsal danışmanlık ve yarı akademik kitaplar gibi umut verici yeni bir kariyer stratejisi sağladı. Özellikle genç akademisyenler açısından, akademinin “yayınlat-veya-yok ol” kültüründe ayakta kalıp kendine yer edinebilme fırsatları sunan bir sürü yeni yayın yapabilmenin cazibesi de cabasıydı.

Pozitif psikolojinin akademik psikoloji içindeki başarısının anahtarlarından biri, farklı düşünce okullarıyla teorik, içsel bir sürtüşme yaşamaksızın disiplinin genişlemesine olanak tanımasıydı. Bu bağlamda Seligman yeni bir psikolojik yaklaşımdan ziyade temel ve uygulamalı psikolojiyi durgunluktan uzaklaştıran ve akademisyenleri ve profesyonelleri keşfedilmemiş bir pazar hedefi olarak sağlıklı, normal insanlara odaklayan yeni bir pozitif tutum önerdi. Muhtemelen Seligman psikoloji tarihini tekrarlamak ve disiplin içinde hangi teorik çerçevenin daha güçlü olduğuna dair bir rekabet başlatmak istememişti. Birkaç on yıl önce davranışçılık ve bilişsel psikolojiye karşı verdiği iç savaşı kaybeden hümanist psikolojinin benimsediği hedefin aksine, Seligman psikolojide köklü bir anlayışı düşmanlaştırmaya kalkışmadı. Bunun yerine mümkün olduğunca çok sayıda psikologu yeni, pozitif inanca döndürmeye çalıştı. Manifesto daha önceki akademik psikolojik eğitiminden bağımsız olarak herkesin katılması ve şekil vermesi için yeterli alan bırakacak kadar belirsiz ve eklektikti. George Miller’ın bu disiplin için kullandığı katı karakterizasyonu kullanmak gerekirse, psikolojinin “entelektüel hayvanat bahçesi” içsel rekabet olmadan genişleyebilecekti.³⁴

34 George A. Miller, “The Constitutive Problem of Psychology”, *A Century of Psychology as Science*, yay. Sigmund Koch ve David E. Leary, American Psychological Association, Washington, DC, 1985, s. 40-59, <https://doi.org/10.1037/10117-021>

Pozitif psikologlar çok geçmeden bu alanın kendi başına belli ölçüde bağımsız olduğunu ileri sürerek kendilerini “geleneksel”, “alışlagelmiş” veya “negatif” psikoterapi olarak adlandırdıkları şeyin gerekli bir alternatifi olarak sunmaya başlasa da, klinik psikologlarla tüm köprülerini yakmaya ya da yaygın olarak kabul gören teorik ve metodolojik temel görüşlere meydan okumaya yeltenmedi. Pozitif psikologlara göre hem psikolojik rahatsızlıkları incelemek hem de psikolojik eksiklikleri gidermek için geleneksel psikoloji hâlâ gerekliydi. Bununla birlikte koçların ve kişisel gelişim yazarlarının uzun süredir yaptığı gibi sorunlu koşulları kökünden sökmek ve günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkma stratejilerini öğrenmek normal, uygun ve uyumlu davranış ve kişilikler oluşturmak için yetersizdi. Pozitif psikologlar insanların sadece işler ters gittiğinde değil, aynı zamanda işler yolunda giderken de mutluluklarını artırma ihtiyacı duyduğunu savunarak akademik psikolojiye temelde yeni bir rol biçtiler: Sadece acıları düzeltmekle kalmayıp benliği en üst düzeye çıkarmak. Bu nedenle de psikolojinin bu yepyeni girişiminde hem insan mutluluğunun psikolojik anahtarlarını araştırmak hem de bireylere tam potansiyellerini bilimsel olarak geliştirmenin ve anlamlı ve değerli yaşamlar sürmenin yollarını öğretmek için yeni uzmanlara ve eğitilmiş akademisyenlerine ihtiyaç vardı.

Stratejileri gerçekten de mükemmel çalıştı ve daha pozitif bir yaklaşım ihtiyacı sadece psikolojide değil, akademi- de de yankı buldu. Pozitif psikolojinin babasının kendisinden sonraki adayın üç katı oy alarak APA başkanı seçilmesi şaşırtıcı değildir. Seligman hem muhafazakâr hem de yenilikçi bir adım attı ve psikolojinin hem aynı kalması hem de büyüyüp genişlemeye devam etmesi için bazı şeylerin değişmesi gerektiğini savundu. Sonuçta Seligman’ın kendi adına benimsemeye karar verdiği iyimserlik, Henry James’in vur-

guladığı gibi sadece muhafazakâr bir tutum değildi, aynı zamanda pozitif psikologların genellikle iddia ettiği gibi başarılı girişimcilerin tipik bir özelliği idi.³⁵ Bununla birlikte Seligman ve bu alanın genişlemesine öncülük eden diğer pek çok psikoloğun sadece entelektüel veya sıradan profesyoneller değil, mevcut sistem içinde halihazırda faaliyet gösteren ve güçlü siyasi, ekonomik ve akademik kurumlarda ayrıcalıklı görevlerde bulunan iyi konumlanmış akademisyenler olması da dikkate değerdir. Dolayısıyla Seligman'ın APA başkanlığını güvence altına aldıktan hemen sonra yeni doğan pozitif psikoloji alanının gelişip eşi benzeri görülmemiş seviyelere ulaşması ve güçlü ittifaklar kurması tesadüf değildir.

Son yirmi-otuz yılda, bu alana çokça eleştiri yöneltildi. Önemli eleştirmenler, bağlamından koparılmış ve etnosentrik iddialar,³⁶ kuramsal açıdan aşırı basitleştirme, gereksiz tekrar ve çelişkiler;³⁷ metodolojik eksiklikler,³⁸ ciddi tekrar-

- 35 Henry James, "The Novels of George Eliot", *The Atlantic Monthly*, sayı 18, 1866, s. 479-492, <http://www.unz.org/Pub/AtlanticMonthly-1866oct-00479>
- 36 John Chambers Christopher, Frank C. Richardson ve Brent D. Slife, "Thinking through Positive Psychology", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 555-561, <https://doi.org/10.1177/0959354308093395>; John Chambers Christopher ve Sarah Hickinbottom, "Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 563-589, <https://doi.org/10.1177/0959354308093396>
- 37 Brent D. Slife ve Frank C. Richardson, "Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology: A Strong Relational Alternative", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 699-723, <https://doi.org/10.1177/0959354308093403>; Alistair Miller, "A Critique of Positive Psychology - or 'the New Science of Happiness'", *Journal of Philosophy of Education*, sayı 42, 2008, s. 591-608, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x>; Richard S. Lazarus, "Author's Response: The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General", *Psychological Inquiry*, cilt 14, sayı 2, 2003, s. 173-189, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_04; Richard S. Lazarus, "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?", *Psychological Inquiry*, cilt 14, sayı 2, 2003, s. 93-109, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- 38 James K. McNulty ve Frank D. Fincham, "Beyond Positive Psychology? Toward a Contextual View of Psychological Processes and Well-Being", *American Psychologist*, cilt 67, sayı 2, 2012, s. 101-110, <https://doi.org/10.1037/a0027881>

lanabilirlik sorunları;³⁹ abartılı genellemeler⁴⁰ ve hatta terapötik etki ve bilimsel statü⁴¹ de dahil olmak üzere bu alanın temel varsayımlarına karşı çıktı. Pozitif psikolojinin tek başına bilimsel zemini temelinde gelişemeyeceği açıktır. Pozitif psikoloji alanı popülerliği kadar entelektüel kusurları ve bilimsel başarısızlıklarıyla da karakterize olur. Gerçekten de hayatı yaşamaya değer kılan şeyin bilimsel incelemesine adanmış yaklaşık yirmi yıl ve 64.000'den fazla araştırma çalışmasının ardından, pozitif psikoloji dağınık, belirsiz, sonuçsuz ve hatta çelişkili sonuçlardan biraz daha fazlasını başarabilmiştir. Tasarım ve metodolojilerine bağlı olarak bazı çalışmalar belirli bir özellik, yön veya değişkenin mutluluğun anahtarı olduğunu gösterirken bunun tam tersine işaret eden başka çalışmalar ve metodolojiler de vardır.⁴²

Bu çalışmalar kuruluşlarda, okullarda, sağlık kurumlarında, eğlence sektöründe, kamu politikasında veya ordu da mutluluğu finanse eden, teşvik eden ve uygulayanların birçoğunun ideolojik ajandasını açıkça ortaya koyar. Pozitif psikolojinin çizelgeler, tablolar ve rakamlarla dolu grafik-

a0024572; Erik Angner, "Is It Possible to Measure Happiness?", *European Journal for Philosophy of Science*, cilt 3, sayı 2, 2013, s. 221-240.

39 Myriam Mongrain ve Tracy Anselmo-Matthews, "Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman vd.", *Journal of Clinical Psychology*, sayı 68, 2012, s. 382-389, <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>

40 James C. Coyne ve Howard Tennen, "Positive Psychology in Cancer Care: Bad Science, Exaggerated Claims, and Unproven Medicine", *Annals of Behavioral Medicine*, cilt 39, sayı 1, 2010, s. 16-26, <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>

41 Marino Pérez-Álvarez, "The Science of Happiness: As Felicitous as It Is Fallacious", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 36, sayı 1, 2016, s. 1-19, <https://doi.org/10.1037/teo0000030>; Luis Fernández-Ríos ve Mercedes Novo, "Positive Psychology: Zeitgeist (or Spirit of the Times) or Ignorance (or Disinformation) of History?", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, cilt 12, sayı 2, 2012, s. 333-344.

42 Ruth Whippman, "Why Governments Should Stay Out of the Happiness Business", *Huffington Post*, 24 Mart 2016, <http://www.huffingtonpost.com/ruth-whippman/why-governments-should-stay-out-of-the-happiness-business/>

ler şeklinde yeniden kullanıma sokulan bir ideolojiden sadece biraz daha fazlası olduğu, bir başka deyişle beyaz önlüklü bilim insanları tarafından kolayca pazarlanabilen bir pop psikoloji olduğu söylenebilir. Yine de bu, pozitif psikolojinin muazzam başarısının kaynaklarından biriydi. Pozitif psikoloji benlik hakkındaki köklü kültürel ve ideolojik varsayımları akılcıca yakaladı ve bunları nesnel, ampirik gerçekler olarak yeniden formüle etti. Bu strateji pozitif psikolojinin mutluluk endüstrisinin genişlemesi, kamusal ve özel alanlarda mutluluğun giderek kurumsallaşması ve siyaset, eğitim, emek, ekonomi ve elbette ki birçok varyasyonuyla terapi dahil olmak üzere kendi dışındaki birçok alanda gittikçe daha çok müttefik bulmasıyla beraber kendi içinde de büyümesine imkân tanıdı. Bu kitapta pozitif psikologlarla akademide politikayla sıkı bağlara sahip bir diğer hareket olan mutluluk ekonomisi arasındaki yakın ilişkiden başlayarak bu alanların her birine odaklanacağız.

Uzmanlar en iyisini bilir

Pozitif psikoloji büyüdükçe sadece profesyonel, akademi-dışı muadilleriyle ittifaklarını güçlendirmekle kalmadı, aynı zamanda mutluluk ekonomistleriyle güçlü sinerjiler geliştirdi. Ekonomideki bu alt alan 1980'lerden bu yana büyümüş olsa da, bugün sahip olduğu etki ve kapsama 2000'lerin başında Sir Richard Layard'la birlikte kavuştu. Layard, 1997-2001 yılları arasında Tony Blair hükümetine danışmanlık yaptı; 2000 yılında Lordlar Kamarası'na seçildi; 1993-2003 yılları arasında Londra Ekonomi Okulu Ekonomik Performans Merkezi'nin direktörlüğünü yaptı ve aynı merkezde 2003 yılında kendi kurduğu *Wellbeing* Programı'nın direktörlüğünü üstlendi. "Mutluluk çarı" olarak bilinen Layard, akademide ilk olarak adını duyurmaya başladı.

ğı günden bu yana pozitif psikolojinin tanınmış bir savunucusu oldu. 2003 yılının başlarında Londra Ekonomi Okulu'nda verilen bir dizi konferansta, mutluluğu tam olarak anlamak için ekonomistlerle psikologların birlikte çalışması gerektiğine dikkat çekti: "Neyse ki," dedi, "psikoloji artık doğru yönde hızla ilerliyor ve umarım ekonomi de onu takip edecek."⁴³ Faydacılığın babalarından biri olan İngiliz filozof Jeremy Bentham gibi Layard da siyasetin birincil ve en meşru amacının toplumdaki mutluluk toplamını maksimize etmek olduğuna inanıyordu. Kendisinden önceki faydacılar gibi o da mutluluğun hazzı maksimize etme meselesi olduğuna ve mutluluğun doğru bir şekilde ölçülebileceğine de kanaat getirdi. Seligman'ın geleneksel psikoloji hakkındaki görüşleri gibi Layard da geleneksel ekonominin değişmesi gerektiğini düşünüyordu. Layard'a göre temel sorunlardan biri, geleneksel ekonominin faydaya çok fazla odaklanarak mutluluğun aslında ekonomik değerin daha iyi ve daha doğru bir ölçüsü olduğunu unutmuş olmasıydı. Layard ekonomistlerin "yeni mutluluk psikolojisinin"⁴⁴ bazı temel bulgularından yararlanabileceğini vurgulayarak –ki çok geçmeden bunu yapmaya koyuldular– mutluluğa odaklanmanın ekonomide ihtiyaç duyulan reformu sağlayacağını ileri sürdü.

1990'larda mutluluk konusuyla ve mutluluğun bilimsel olarak nasıl inceleneyeceğiyle ilgilenen psikolog ve ekonomistlerden oluşan kalabalık bir grup çoktan işbirliği yapmaya başlamıştı. Konuya bilimsel bir bakış açısından duyulan ilgi azaldı ve onun yerini mutluluğun görelî, anlaşılması zor bir

43 Richard Layard, "Happiness: Has Social Science a Clue? Lecture 1: What Is Happiness? Are We Getting Happier?", *Lionel Robbins Memorial Lecture Series*, Londra Ekonomi ve Siyaset Bilimi Okulu, Londra, 2003, <http://eprints.lse.ac.uk/47425/>

44 Richard Layard, "Happiness and Public Policy: A Challenge to the Profession", *The Economic Journal*, cilt 116, sayı 510, 2006, s. 24-33, <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2006.01073.x>, s. C24.

kavram olduğu fikri aldı. Mutluluğu doğru bir şekilde ölçtü-
ğünü iddia eden çalışmalar, pozitivist bilimde hâlâ şüpheli-
likle karşı karşıyadı. Ekonomist Richard Easterlin'in yakla-
şımı, bu göreceli yaklaşımın iyi bir örneğidir. Daha 1974'te
birçok psikolog ve ekonomist büyük ölçüde Easterlin ve ün-
lú paradoksu sayesinde mutluluk sorunsalıyla tanışmıştı. Za-
manın belirli bir anında yapılan ülke içi karşılaştırmalara gö-
re daha yüksek gelir düzeyi daha yüksek mutluluk seviyele-
riyle ilişkiliyken zaman içinde yapılan hem ülke içi hem ül-
keler arası karşılaştırmalara göre ulusların zenginliğı (gayri
safi milli hasılayla ölçüldüğü şekliyle) vatandaşlar arasındaki
toplam mutluluk seviyesinin yükselmesiyle bağlantılı de-
ğildi. Easterlin diğeri şeylerin yanı sıra mutluluğun belirleyici
etkenlerinin göreceli düşünceler olduğu sonucuna vardı,
çünkü insanlar her zaman koşullara uyum sağlıyordu: "In-
sanlar mutluluklarını değerlendirirken mevcut durumlarını
önceki ve devam eden sosyal deneyimlerinden türetilen bir
referans ölçütü veya normla karşılaştırma eğilimindedir."⁴⁵

Bu, iki zorluğu beraberinde getirdi. İlk olarak ekonomist-
lerin karşı karşıya olduğu problem, mutluluk göreceliyse
objektif ekonomik gelişmeler ve teşviklerin insanlara gerçek
anlamda bir fayda sağlamayacak olmasıydı. İlerleme, zen-
ginlik ve refahın lokomotifleri olan modern toplumların insan-
lara daha fazla mutluluk sağlayamaması gibi rahatsız edici
bir gerçeğı nasıl açıklayacaklardı? İkinci olarak psikologla-
rın karşı karşıya olduğu problem, mutluluk göreceliyse duy-
gu ve hislerle ilgili objektif bilim olasılığının sorgulanacak
olmasıydı. Bu noktada ekonomistler ve psikologlar bir ay-
dınlanma ânı yaşadı: Ya asıl sorun, insanların kendi duygu
durumlarını iyi değerlendiremiyor olması idiye? Ya insan-

45 Richard A. Easterlin, "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, yay. Paul A. David ve Melvin V. Reder, Academic Press, New York, 1974, s. 89-125, 118.

lar mutluluk gibi karmaşık bir kavramı gerçekten anlamıyorsa ve tıpkı rasyonel kararlar almayı başaramamaları gibi mutluluğu değerlendirirken de kötü iş çıkarıyorsa? Bu sorular aradıkları yanıtlara işaret ediyor gibiydi. Gerçekten de 1980'lerin sonlarında Daniel Kahneman ve Amos Tversky adlı psikologlar, insanların genellikle bir tür sezgisel psikolojiyle hareket ederek günlük olarak yanlış, yetersiz bilişsel sezgi ve önyargılara bel bağladığını savundular.⁴⁶ Bu çalışmaların ekonomi alanında muazzam bir etkisi oldu ve sonunda Kahneman 2002 yılında Nobel Ekonomi Ödülü'ne layık görüldü. İlk olarak, psikologlar ve ekonomistler aşırı içgözlemin üstesinden gelebilecek ve duyguları nesnel olarak ölçebilecek daha doğru metodolojilerin gerekli olduğu konusunda uzlaştılar. İkinci olaraksa, bireylere mutluluğa giden yolu gösteren ve hayatlarını hangi ölçütlere göre değerlendirmeleri gerektiğini söyleyen yeni mutluluk uzmanlarına da ihtiyaç duyulduğunu kabul ettiler.

1990'lar boyunca psikologlar ve ekonomistler mutluluk, öznel esenlik ve olumlu-olumsuz duygulanım arasında dengesi gibi kavramları nesnel olarak ölçmek amacıyla yeni anketler, ölçekler ve metodolojiler geliştirmek amacıyla işbirliği yaptı. Oxford Mutluluk Ölçeği (OHI), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (SWLS), PANAS (Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Programı), Deneyim Örnekleme Yöntemi (ESM) ve Gün Yapılandırma Yöntemi (DRM) en ünlü örneklerden bazılarıdır. Görünüşe göre psikologlar ve ekonomistler bu metodolojilerle iki şey kanıtladı: Birincisi, mutluluğun hazzal niteliğinin nesnel çapaları vardır, mutluluk seviyeleri ampirik olarak karşılaştırılabilirdiği ve acıya karşı hazzın göreceli

46 Amos Tversky ve Daniel Kahneman, "The Framing of Decisions and the Psychology of Choice", *Science*, cilt 211, sayı 4481, 1981, s. 453-458, <https://doi.org/10.1126/science.7455683>; Amos Tversky ve Daniel Kahneman, "Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases", *Science*, cilt 185, sayı 4157, 1974, s. 1124-1231, <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>

niceliğinin bir fonksiyonu olarak doğru şekilde ölçülebildiği için tamamen göreceli değildir. İkincisi, bu mutluluk yoğunluktan ziyade bir frekans meselesidir.⁴⁷ Yine de yoğunluk tamamen göz ardı edilmedi. Tam tersine yoğunluğun mutlulukta oynadığı rolü bilimsel olarak kurgulamak ve bunu nabız, kan basıncı, glukoz tüketimi, serotonin seviyeleri, yüz ifadeleri gibi bedensel ölçümlerle objektif olarak temellendirmek psikologlar, nörologlar ve psiko-fizyologlara yeni bir keşif alanının kapılarını araladı.

1999 yılında Daniel Kahneman ve Ed Diener'in editörlüğünü yaptığı *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (Esenlik: Hedonist Psikolojinin Temelleri) kitabı bu alanda son on yılda yaşanan çığır açıcı gelişmeleri özetledi ve psikologlarla ekonomistler arasındaki karşılıklı bağımlılığı pekiştirdi.⁴⁸ Kitap hem mutluluk ve fayda kavramları arasında bulunduğu varsayılan temel ilişkiyi ele alıyor hem de politika belirleyicilere hitap ediyordu: Ulusları kamusal politikaların belirlenmesinde halihazırda mevcut olan sosyal göstergelerin tamamlayıcısı olarak haz ve acıyı da yeni metodolojiler aracılığıyla izlemeye çağırıyordu. Bunlar Layard ve mutluluk ekonomisi alanının sonraki yıllarda başarılı bir şekilde ilerleyeceği temel fikirlerdi.

Mutluluk ölçülebilir ve apaçık iyidir

2014 yılında kalabalıklar Richard Layard liderliğindeki ekonomistler tarafından yazılan beklenmedik bir kitaba akın et-

47 Ed Diener, Ed Sandvik ve William Pavot, "Happiness Is the Frequency, Not the Intensity, of Positive versus Negative Affect", *Subjective Well-Being: An Inter-Disciplinary Perspective*, yay. Fritz Strack, Michael Argyle ve Norbert Schwarz, Pergamon Press, Oxford, 1991, s. 119-139, https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10, s. 119.

48 Daniel Kahneman, Ed Diener ve Norbert Schwarz (yay.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York, 1999.

ti: *Thrive: The Power of Psychological Therapy* (Başarmak: Psikolojik Terapinin Gücü). Kitap, modern toplumları etkisi altına alan akıl hastalığı ve basından kurtulmak için uygun maliyetli, pozitif terapilere daha fazla kamu yatırımı yapılması için ikna edici bir sav olarak sunuldu.⁴⁹ Daniel Kahneman kitabı onayladı ve “çok güçlü bir mesaja” sahip “ilham verici bir başarı hikâyesi” olarak nitelendirdi. Seligman da abartılı övgüsünü esirgemedi: “Kamu politikası ve akıl sağlığı hakkında şimdiye kadar yazılmış en iyi kitap.” Ancak kitap yeni hiçbir şey sunmuyordu: Yayınlandığı tarihte mutluluk ve pozitif akıl sağlığı ABD, Şili, Britanya, İspanya, Avustralya, Fransa, Japonya, Danimarka, Finlandiya, İsrail, Çin, Birleşik Arap Emirlikleri ve Hindistan dahil olmak üzere dünyanın birçok ülkesinin siyaset gündeminde ön sıralardaki yerini almıştı.⁵⁰

Mutluluk ekonomistleri ve pozitif psikologlar, her iki alanın da 2000’lerin başında akademik ve politik ilgiyi üzerinde toplamaya başlamasından itibaren bunda temel bir rol oynadı. Geri kalanını da 2008 küresel ekonomik krizi yaptı. Küresel ekonomik çöküşten sonra gittikçe daha çok sayıda ülke, psikolog ve ekonomistlerin tavsiyelerine kulak vererek insanların yaşam kalitesi ve eşitlik gibi nesnel endekslerdeki devamlı düşüşe rağmen kendilerini iyi hissedip hissetmediğini kontrol etmek için mutluluk göstergelerine başvurabileceklerini düşündü. Mutluluk uzmanları, mutluluğun vatandaşların hissedilen ve algılanan esenliğinin doğru bir ölçüsü olduğunu iddia ederek politika yapıcıların endişelerine yanıt verdi. Böylelikle ekonomik ve sosyal ilerlemenin sert ve nesnel endekslerine karşılık mutluluk gibi daha yumuşak ve daha öznel endeksler, toplum hakkında daha kapsamlı ve

49 Richard Layard ve David M. Clark, *Thrive: The Power of Psychological Therapy*, Penguin, Londra, 2015.

50 Binkley, *Happiness as Enterprise*.

doğru bir bakış olarak kabul edildi. İnsanlar mutlu olduklarını iddia ediyorsa, endişelenecek çok fazla bir şey yoktu. Sonuçta mutluluk siyasetin gerçek ve nihai hedefi, adalet veya eşitlik karşısında öncelikli değil miydi?

Şili belki de “şok doktrininin”⁵¹ –Milton Friedman ve diğer Chicago ekonomistlerinin önerileri doğrultusunda Augusto Pinochet tarafından yürütülen neoliberal ekonomik ve politik reformların dramatik uygulamasının– hâlâ “iyi meyveler” verip vermediğini test etmek için bu girişime katılan ilk ülkelerden biriydi. Muhafazakâr David Cameron ve Nicholas Sarkozy de harekete geçerek kendi ulusal istatistik bürolarına insanların mutluluğu hakkında veri toplama talimatı verdiler. Ana fikir, politik verimliliği ve ulusal ilerlemeyi ölçmek için gayri safi milli hasılanın (GNP) ötesine geçen bir gösterge olarak gayri safi mutluluk hasılası (GHP) kavramını –ve bunun “ekonomik refahın ölçüsü”, “refahın ekonomik yönleri”, “sürdürülebilir ekonomik refah endeksi” veya “insani gelişme endeksi” gibi uzantılarını– kullanmaktı. 2008’den itibaren mutluluk ve pozitif akıl sağlığıyla ilgilenen tüm ülkeler, bu tür girişimleri aşamalı olarak az çok hayata geçirmeye başladı.

Bu ülkelerin birçoğu, öncü küresel kurumlar ve forumlar ulusal, sosyal ve siyasal ilerleme endeksi olarak mutluluğu tavsiye etmeye başlayınca sürece dahil oldu. Birleşmiş Milletler’in ulusların mutluluğu üzerine küresel bir çalışma olan yıllık Dünya Mutluluk Raporu bu tür örneklerden biriydi. Gallup Inc. ile işbirliği halinde yayımlanan raporun editörleri arasında Layard da yer alıyordu. 2012 yılında BM “mutluluk ve esenliğin dünya genelinde insanların hayatlarındaki evrensel hedefler ve özlemler olduğunu” duyurarak ve ulusların “kamu politikası hedeflerinde bunların dikka-

51 Naomi Klein, *Şok Doktrini. Felaket Kapitalizminin Yükselişi*, çev. Selim Özgül, Agora Kitaplığı, İstanbul, 2010.

te alınmasının önemini” savunarak 20 Mart’ı “Uluslararası Mutluluk Günü” ilan etti. Bir diğer iyi örnek de, Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü’nden (OECD) geldi. En zengin otuzdan fazla ülke arasındaki istatistikleri koordine eden ve ekonomi politikaları savunan dünya çapındaki bu etkili kurum, “daha iyi yaşam endeksi” ve “daha iyi yaşam girişimi” gibi kendi mutluluk temelli araçlarını, veri tabanlarını ve aracılık projelerini yayımlamaya başladı. Ayrıca Ruut Veenhoven, Ed Diener ve Bruno Frey gibi çok sayıda pozitif psikolog, mutluluk ekonomisti ve diğer mutluluk bilimcileri de danışman olarak buna katkıda bulundu. OECD 2009 yılından itibaren ulusal muhasebe sistemlerine “ölkelerin performansını izlemek ve kıyaslamak”, insanların seçimlerine rehberlik etmek ve kamu kaynaklarının tahsisi, eğitim, kentsel tasarım, işsizlik veya vergi yapıları gibi birçok siyasi alanda politikalar tasarlayıp sunmak için esenlik endekslerini benimsemelerini şiddetle tavsiye etti.⁵² Coca-Cola gibi önemli çokuluslu şirketler de bu girişimlere katkıda bulunarak tüm bu ölkelerde Coca-Cola Mutluluk Enstitüsü şubeleri açtı ve mutluluk ekonomistleri ve pozitif psikologlarla işbirliği içinde “mutluluk barometresi” adıyla yıllık uluslararası mutluluk raporları yayımladı. 2017 yılına gelindiğinde bu enstitünün Pakistan da dahil olmak üzere birçok ölkede düzinelerce şubesi vardı.

Farklı alanlarda olmalarına rağmen, pozitif psikologlar ve mutluluk ekonomistleri, ittifaklarının başından itibaren mutluluğun pek çok tarihsel ve felsefi ara tona sahip kötü tanımlanmış veya spekülatif bir yapı olmadığı, tarafsız ve doğru bir biçimde ölçülebilen objektif, evrensel bir kavram olduğu görüşünü paylaştılar. Daha fazla teorik konsensüs bulunmasa da, bir şekilde niceliği belirtilebilen mutluluk, bu

52 OECD, *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-Being*, OECD, Paris, 2019, <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>, s. 3.

iki disiplin arasındaki önemli uzlaşma noktalarından biriydi. Aslında mutluluk teorik ve felsefi spekülasyonlardan ziyade büyük veri tabanlarında kendini gösteren fazlasıyla ampirik bir kavram olarak sunuldu. Layard 2003'teki konferans dizisinde, "Mutluluk tıpkı ses gibidir," dedi. "Trombondan mart kedilerine kadar sesin birçok niteliği vardır ama hepsi desibel açısından karşılaştırılabilir."⁵³ İki yıl sonra mutluluk ve siyaset arasındaki ilişki üzerine en önemli ve etkili kitabında (*Happiness: Lessons from a New Science* - Mutluluk: Yeni Bir Bilim Üzerine Dersler), Layard mutluluğun sadece ölçülebilir olmadığını, aynı zamanda tartışmasız iyi de olduğunu iddia etti. Mutluluğun tüm insanların doğası gereği peşinde koştuğu doğal, nesnel bir hedef olarak anlaşılması gerektiğini söyleyerek pozitif psikologlarla aynı noktada bulundu:

Doğal olarak diğer hedefleri değerlendirirken kıstas olarak kullanabileceğimiz nihai hedefi arıyoruz. Mutluluk bu nihai hedeftir, çünkü diğer hedeflerin aksine tartışmasız biçimde iyidir. Mutluluğun neden önemli olduğu sorulursa, *daha fazla dışsal neden veremeyiz*. Açıkça önemlidir. Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nin dediği gibi bu "tartışmasız" bir hedeftir.⁵⁴

Ancak bu iddianın kanıtlanmış olmaktan ziyade varsayımsal, bilimsel olmaktan ziyade ideolojik ve Layard'ın kendisinin de itiraf ettiği gibi onu haklı çıkarabilecek dışsal nedenlerden yoksun totolojik bir sav olarak anlaşılması gerektiğini vurgulamakta fayda vardır.

Sağlam teorik temeller bulunmadığından, mutluluğun doğru ve tarafsız ölçümünde kendi kendini kıstas alması, aslında en cazip özelliklerinden biriydi ve bu sayede bilim-

53 Layard, "Happiness: Has Social Science a Clue?".

54 Richard Layard, *Happiness: Lessons from a New Science*, Allen, Londra, 2005, s. 112-113.

sel mutluluk söylemi neoliberal politikanın bireyci, teknokrat ve faydacı ruhuna büründü. Mutluluk ekonomistlerine göre Bentham'ın rüyası gerçekleşti. Faydacılık soyut bir sosyal mühendislik ütopyası olmaktan çıktı; ruh halleri ve duyguları, anlamları, gelişimi ve hatta ruhun en içten inceliklerini kitlesel ölçekli tüketim, verimlilik, üretkenlik ve ulusal ilerleme hesabıyla entegre ederek iyi yaşamın teknokrasiye tabi olduğu bilimsel bir gerçeklik halini aldı. Bu ekonomistlerin bizi inandırmaya çalıştığı gibi: "Araştırmacılar, Bentham'ın başaramadığı şeyi [halihazırda] başarmıştı: İnsanların ne kadar mutlu olduğunu ve hayatlarının sıradan olaylarına ve koşullarına bağlı olarak ne kadar haz veya acı hissettiğini ölçmenin bir yolunu tasarlamışlardı."⁵⁵

Duygusal termometre

Mutluluk ekonomistleri, araştırma yöntemlerinin sürekli gelişmesinin yanı sıra beyin görüntüleme ve ruh hali değişimini izleme teknolojilerindeki ilerlemeler ve vücut sinyalleri, günlük aktivite, kişisel ilişkiler, dil kullanımı ve sıkça bulunulan yerler gibi gerçek zamanlı kişisel bilgileri izlemek ve elde etmek için kullanılan akıllı telefon uygulamaları ve diğer sosyal ağlar sayesinde, içgözlem veya kültürel görelilik gibi mutluluk ölçümünde öz-bildirimle ilişkili metodolojik sorunların üstesinden gelindiğini iddia ettiler. Mutluluğun ekonomik ve sosyal ilerlemeyi ölçmek için güçlü bir bilimsel yapı olduğunu savundular. Hedef, pozitif psikoloji bilimini ve mutluluk araştırmasını yönetimin dokusuna işlemekti ve günümüzde bunu kesin surette başardılar.

Mutluluğun teknokrat yönetsellikle buluşması, belki de en net biçimde büyük veride kendini gösterdi. *Harvard Busi-*

55 Derek Bok, *The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being*, Princeton University Press, Princeton, 2010, s. 204.

ness Review'un "21. yüzyılın en seksi işi"⁵⁶ olarak adlandırdığı veri analizi, "21. yüzyılın en sıcak konusu" olduğu söylenebilecek mutlulukla kusursuz bir uyum yakaladı. Mutluluk gerçekten de kitlesel ölçekli istatistikler ve kişisel veri ekonomisiyle iyi iş çıkarmıştı. 2015 yılında Orlando'daki Walt Disney World Resort'ta kutlanan Beşinci Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi, mutluluğun büyük veri ve politikayla ilişkisini ek sen aldı. 2017 yılında Dubai'de düzenlenen son Dünya Hükümeti Zirvesi'nde de, konu ana gündem maddelerinden biriydi. Mutluluk araştırmacıları ve veri analistleri, Facebook profilleri, tweetler, Instagram mesajları ve Google arama motoru kullanımını inceleyerek veya sosyal medyada pozitif ve negatif ifade miktarının ölçüm ve analizini yaparak coğrafi mutluluk haritaları çizmek, kültürlerarası karşılaştırmalar yapmak, davranış kalıpları ve dijital kimlikleri araştırmak veya mutluluğun diğer şeylerin yanı sıra herhangi bir sosyal veya siyasal konuda kamuoyunu anlamak ve şekillendirmek için nasıl kullanılabileceğini incelemek amacıyla bol miktarda veri toplamak için birlikte çalışırlar. Buna paralel olarak mutluluk ölçümünde "duyarlılık analizi" veya "niceliksel benlik" gibi yeni eğilimler de pazar eğilimlerini tahmin etmek, seçimlerle ilgili tahminler yapmak veya tüketimi teşvik etmek için belirli ürünlerin pazarlanmasını kişiselleştirmek gibi pek çok amaçla pozitif ve negatif ruh hallerini hesaplamak için internet, cep telefonları ve sosyal ağlardan veri madenciliğini kullanır.

Elbette ki veri madenciliğini kullanan araştırmacılar, insan mutluluğu konusunda henüz önemli bir atılım sunmamıştır. "Dünyayı sarsan" bulguları şunlardan öteye geçmez: İnsanlar hafta sonlarını salı günlerine tercih eder, yağmur ruh hallerini etkiler, depresif bireyler daha koyu renkleri ve tonları

56 Thomas H. Davenport ve D.J. Patil, "Data Scientist: The Sexiest Job of the 21st Century", *Harvard Business Review*, Ekim 2012, <https://hbr.org/2012/10/data-scientist-the-sexiest-job-of-the-21st-century/>

tercih eder ve Noel yılın en mutluluk verici günlerinden biridir. Yine de kitlesel ölçekli veri madenciliğinin önemli yanı, büyük verinin mutluluk hakkında söyleyebileceği şey değil, bu verilerin mutluluğu etkilemek için nasıl kullanılabileceğidir; mutluluk anlayışımızın ve bunun üzerinden kendimiz ve dünyayla ilişkimizin biz bu sürecin farkında olmadan şekillendirilmesi mümkündür. Uzmanlar, kurumlar ve şirketler neleri yaptığımızı, nelerden hoşlandığımızı, bunları ne zaman, hangi sıklıkta ve hangi sıralamayla yaptığımızı derinlemesine araştırarak öylesine paha biçilmez verilere sahip olurlar ki, sadece belirli bireylerin yaşamlarının en küçük yönlerine –okuduğumuz haberler, izlememiz gereken reklamlar, ruh halimize bağlı olarak sevebileceğimiz müzikler ya da sağlık ve yaşam tarzı hakkında görmemiz gereken tavsiyeler gibi– egemen olmakla kalmaz, aynı zamanda mutluluğa ulaşmak için nelere değer verip nelere değer vermememiz gerektiğini şekillendirerek sosyal kolektifin daha geniş ölçekli davranışsal kalıplarını da etkileyebilir.

2014 yılında Facebook, insanların kendileri ve sanal arkadaşları hakkında daha olumlu veya olumsuz hissetmelerini sağlamak için 689.000 kullanıcının ana sayfalarını manipüle ettiği bir deney gerçekleştirdiğini açıkladı.⁵⁷ “Tüm kullanıcıların Facebook hesabı oluşturmadan önce onay verdiği veri kullanım politikası bu araştırma için bilgilendirilmiş onay teşkil ettiğinden” bu içerik manipülasyonunun “Facebook’un veri kullanım politikasıyla uyumlu olduğu” ileri sürüldü.⁵⁸ Çok geçmeden büyük bir skandal patlak ver-

57 Adam D.I. Kramer, Jamie E. Guillory ve Jeffrey T. Hancock, “Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion through Social Networks”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, cilt 111, sayı 24, 2014, s. 8788-8790, <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>

58 Sydney Lupkin, “You Consented to Facebook’s Social Experiment”, ABC-News, 30 Haziran 2014, <http://abcnews.go.com/Health/consented-facebooks-social-experiment/story?id=24368579>

di. Tartışma sadece Facebook'un araştırmayı yürütmek için bilgilendirilmiş onay almaması veya ruh hallerini manipüle etmek için kullanılan algoritmaları kamuoyuyla paylaşmaması değildi. Sorun, Facebook gibi tek bir şirketin kişisel ve sosyal bilgileri manipüle ederek geniş ölçekte insanların ruh hali ve düşüncelerini bu kadar çok etkileyebilmesiydi. Avam Kamarası Kültür, Medya ve Spor Seçim Komitesi'nin bir üyesi, bu şirketlerin insanların siyasetteki veya diğer alanlardaki düşüncelerini manipüle etme gücünden endişe duymuştu.⁵⁹ Facebook'un çalışması iki temel meseleyi vurguladı: Birincisi, mutluluk, sadece insanların kendilerinin ve başkalarının hayatlarının belirli yönleri hakkında ne hissettiğini, nasıl tepki verdiğini ve değerlendirme yaptığını anlamak için değil, aynı zamanda esas olarak hissetme, tepki verme ve değerlendirme biçimlerini etkilemek için de şirketlerin ve politikacıların başlıca gündem maddelerinden biri olmuştur. İkincisi, mutluluk birinci dereceden nicel bir ölçüm olarak kendine sağlam bir yer edinmiştir ve özel karar alma süreçlerinin yanı sıra siyaset, ekonomi ve kamuoyu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Sosyal fenomenlerin ölçümü ve nicelleştirilmesi (veya daha doğrusu sosyologlar Wendy Espeland ve Mitchell Stevens'in ifadesiyle "orantılılık" adını verdiği şey)⁶⁰ modern, neoliberal toplumlarda mutluluğun nasıl bu kadar belirgin hale geldiğini anlamak için gerçekten esastır. Mutluluğun ölçümü, mutluluğu doğa bilimlerinin bilimsel titizliği himayesinde incelenebilecek nesnel ve kesin bir kavram olarak pazarlamak için gereklidir. Mutluluğu, daha sonra (Dördüncü Bölüm'de) göstereceğimiz gibi, piyasa değeri ve meşrui-

59 Robert Booth, "Facebook Reveals News Feed Experiment to Control Emotions", *The Guardian*, 30 Haziran 2014, <https://www.theguardian.com/technology/2014/jun/29/facebook-users-emotions-news-feeds>

60 Wendy Nelson Espeland ve Mitchell L. Stevens, "A Sociology of Quantification", *European Journal of Sociology*, cilt 49, sayı 3, 2008, s. 401-436.

yeti büyük ölçüde verimliliğinin ölçülmesine bağlı olan bir metaya dönüştürmenin de anahtarıdır.

Ölçüm, kavramın bilimsel ve politik olarak çeşitli şekillerde kullanılmasına olanak da tanır. Birincisi, ölçüm sayesinde mutluluk ortak bir ölçü sistemi olarak kullanılabilecek hesaplanabilir ve ağırlıklı birimlere veya değişkenlere bölünebilir; farklı, ayrı ve çoğu zaman uyumsuz olan biyolojik, duygusal, davranışsal, bilişsel, sosyal, ekonomik ve politik veriler bir araya getirilip mukayese edilebilir ve bireylerin mutluluğuna katkısı bakımından değerlendirilebilir. İkincisi, mutluluğun nicelleştirilmesi mutluluk araştırmacılarının nicelleştirmenin kavramın anlam ve özelliklerini farklılaştırmaması temelinde nedensel muhakeme yapması ve ampirik araştırmalar yürütmesinde belirleyici rol oynar. Üçüncüsü, orantılılık mutlulukla ilgili değişkenlerin ortak bir ölçü sistemine göre sınıflandırılıp değerlendirilmesinde belirleyicidir; bu sayede iyi uyumak, yeni bir araba satın almak, dondurma yemek, aileyle vakit geçirmek, iş bulmak, Disneyland'ı ziyaret etmek, haftada dört kez meditasyon yapmak veya şükran mektupları yazmak gibi çeşitli durum, olay veya eylemlerden hangilerinin –bu değişkenlerden her biri insanın mutluluğunun artmasına bir şekilde katkı sağlama potansiyeline sahip olsalar da– insanların esenliğine daha çok katkıda bulunduğu ve belirleyici olduğu tespit edilebilir. Buna paralel olarak ve en önemlisi, orantılılık mutluluğun hem ifade edilebilen bir sosyal fenomen olarak görülmesine hem de politik ve ekonomik karar ve müdahalelerin geniş bir yelpazesine tekno-bilimsel ve neo-faydacı politikaya özgü tarafsızlık ve nesnellik gereksinimlerine göre yön vermek için meşru, nötr bir ölçüt olarak benimsenmesine imkân tanır.

Mutluluğun ölçülmesi, mutluluk ekonomistleri ve siyasi kurumların hayattan duyulan bireysel tatmini yerel ve küresel siyasi maliyet-fayda analizlerine dahil etmesini sağla-

dı, böylece geleneksel ekonomik yaklaşıma meydan okudu: Maliyetler ve faydalar, bir zamanlar para birimleriyle ölçülürken faydaların artık mutluluk birimleriyle ölçülmesini önerdi. Layard demokratik ülkelerde siyasi kararları değerlendirmenin doğru yolunun “bütün olası politikaları harcamaya karşılığında üretebildikleri ekstra mutluluğa göre sıralamak” olduğunu öne sürdü.⁶¹ Mutluluk bir fayda birimi olarak alındığında, küresel ölçekte birçok bakımdan harcamayla ilişkilendirilebilir. Örneğin mutluluğa maddi bir bedel biçilebilmesine (uzmanlara göre İngilizlerin mutlu olmak için ihtiyaç duyduklarını söyledikleri meblağ 7 milyon sterlindir);⁶² mutluluğun artması veya azalmasından kaynaklanan ekonomik kazanç ve kayıplar hakkında veri toplanmasına (Gallup’a göre çalışanların mutsuzluğunun Amerikan ekonomisine maliyeti yılda 500 milyar dolardır)⁶³ veya farklı ülkelerin politikalarının vatandaşların mutluluğuna ne ölçüde katkıda bulunduğunun değerlendirilebilmesine olanak tanır.

Böylece mutluluk kültürel sınırları aşabilen ve kitlesel ölçekli maliyet-fayda hesaplamalarında kullanılabilen görünüşte değer yargısız ve nesnel bir niceliğe dönüştükten sonra neoliberal toplumlardaki başlıca ekonomik, politik ve ahlâki pusulalardan biri olarak kabul edildi. Bu bakımdan mutluluk ekonomistleri, araştırma kanıtlarının zaten yeterince sağlam olduğunu iddia etti: Ülkeler mutluluk seviyelerine göre tarafsız bir şekilde karşılaştırılabileceği için ulus-

61 Richard Layard ve Gus O'Donnell, “How to Make Policy When Happiness Is the Goal”, *World Happiness Report*, yay. John F Halliwell, Richard Layard ve Jeffrey Sachs, Sustainable Development Solutions Network, New York, 2015, s. 76-87, 77.

62 Kirstie McCrum, “What Exactly Does Happiness Cost? A Mere £7.6 Million Say Britons”, *Mirror*, 15 Mayıs 2015, <http://www.mirror.co.uk/news/uk-news/what-exactly-happiness-cost-mere-5702003>

63 Gallup, *State of the American Workplace: Employee Engagement Insights for U.S. Business Leaders*, Gallup, Washington, DC, 2013.

lar ve kurumlar ekonomik faydayı ölçmek, sosyal ilerlemeyi değerlendirmek ve kamu politikalarına rehberlik etmek için bunu değer yargısız ve nesnel bir “duygusal termometre” olarak benimseyebilirdi.⁶⁴

Tekno-mutluluk

Toplam mutluluk ölçümleri eleştirilere de hedef olmuştur. İlk olarak bazı yazarlar, mutluluğu ölçmek için gerçekten doğrulanmış ve karşılıklı anlaşmaya dayalı yöntemler olduğuna itiraz etti.⁶⁵ Bu bağlamda OECD bile, bu sorunu çözmek için bir dizi kılavuz yayımlayarak birçok mutluluk ölçümünün “uluslararası karşılaştırmalara temel teşkil edebilmesi için gereken tutarlılıktan yoksun olduğu” uyarısında bulundu.⁶⁶ Başka bazı yazarlar, bu ölçümlerin aşırı bireysel yönelimi konusunda endişelerini dile getirdiler. Mutluluk ekonomistlerinin iddialarına rağmen, mutluluk ölçümlerinin bireyler arasında karşılaştırılabilir olup olmadığı açık değildir. Örneğin mutluluk anketlerinde bir kişinin 10 üzerinden 7 puanının bir başkasının 10 üzerinden 7 puanına eşdeğer olduğunu nasıl bilebiliriz? İrlanda’daki bir kişinin verdiği 7 puanın Kamboçya veya Çin’deki bir kişinin verdiği 6 veya 8 puanından daha yüksek veya daha düşük olup olmadığını nasıl bilebiliriz? 5 puanlı bir kişi, 3 puanlı bir kişiden ne kadar daha mutludur? Mutlulukta 10 puan aslında ne anlama geliyor? Başka bir endişe, bu metodolojinin insanların kendi mutluluklarını değerlendirirken sağlayabileceği bilgi-

64 Luigino Bruni ve Pier Luigi Porta, “Introduction”, *Handbook on the Economics of Happiness*, yay. Luigino Bruni ve Pier Luigi Porta, Edward Elgar, Cheltenham, 2007, s. xi-xxxvii; Bruno S. Frey ve Alois Stutzer, *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*, Princeton University Press, Princeton, 2006.

65 Angner, “Is it Possible to Measure Happiness?”.

66 OECD, *Guidelines*, s. 23.

lendirici yanıtların aralığını ciddi şekilde sınırlandırmasıdır. Bu önemlidir, çünkü kapalı uçlu yanıtlar sadece araştırmacıların kendini doğrulayan önyargısını destekleyebileceği gibi aynı zamanda siyasi kararlar alınırken göz önünde bulundurulması gereken önemli bilgileri de yok sayabilir.⁶⁷ Örneğin yakın tarihli bir çalışmada röportajlar yoluyla elde edilen yaşam anlatılarına kıyasla nicel öz değerlendirmelerin insanların yaşamlarını değerlendirme biçiminde özel ve spesifik koşullar, olumsuz değerlendirmeler ve karışık duygular da dahil olmak üzere önemli sosyal sorunları ihmal ettiğini göstermiştir.⁶⁸ Söz konusu çalışma mutluluk araştırmalarında insanların durumunun iyi olmaması ama araştırmacıların bunun farkına varmamasının “büyük bir afet” olacağına vurgu yaparak sonuçlanır.⁶⁹ Gerçekten de mutluluk savunucuları, “mutluluğun diğer endekslerin dikkate almadığı daha öznel bilgileri elde etmek için güvenilir bir ölçü olduğunu iddia etse de, insanların yaşamları için neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu öğrenmek için bu tür niceliksel, dar mutluluk ölçüleri kullanmak, bireyler için birçok önemli sorunun kamuoyunda yeterince gündeme gelmemesi gibi ciddi bir risk içerir.

Ancak metodolojik kaygılar, tek veya en önemli kaygı kaynağı değildir. Mutluluğu birinci dereceden siyasi kriter kategorisine yükseltmekten elde edilen faydaları sorgula-

67 Norbert Schwarz, Bärbel Knäuper, Daphna Oyserman ve Christine Stich, “The Psychology of Asking Questions”, *International Handbook of Survey Methodology*, yay. Edith D. de Leeuw, Joop J. Hox ve Don A. Dillman, Taylor & Francis, New York, 2008, s. 18-36.

68 I. Ponocny, C. Weismayer, B. Stross ve S.G. Dressler, “Are Most People Happy? Exploring the Meaning of Subjective Well-Being Ratings”, *Journal of Happiness Studies*, cilt 17, sayı 6, 2015, s. 2635-2653, <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9710-0>, s. 2651.

69 Alejandro Adler ve Martin E.P. Seligman, “Using Wellbeing for Public Policy: Theory, Measurement, and Recommendations”, *International Journal of Well-being*, cilt 6, sayı 1, 2016, s. 1-35, <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>, s. 14.

mak da önemlidir. Örneğin mutluluğa dayalı politikaların genellikle önemli ve yapısal politik ve ekonomik eksiklikleri gizleyen sis perdesi vazifesi görüp görmediğini merak etmek meşrudur. Bu kaygı, Britanya'nın muhafazakâr başbakanı David Cameron'un görev süresi boyunca tetiklendi. 2010 yılında Cameron ülke tarihindeki en büyük ekonomik kesintileri açıkladıktan hemen sonra, İngiltere'nin mutluluğu ulusal ilerleme endeksi olarak benimsemesi gerektiğini açıkladı. Muhafazakârlar ekonomik sorunları bir kenara bırakarak, bunun yerine Britanyalılar arasında yepyeni bir fikri teşvik etmeye odaklandı: "Hayatta paradan daha önemli şeyler olduğunu kabul etmemizin vakti geldi ve gayri safi yurtiçi hasıla yerine gayri safi esenlik hasılası, yani genel esenliğe odaklanmamızın vakti geldi." Burada bireysel ve toplam mutluluğa odaklanmak, gözü gören herkesin açıkça görebileceği gibi dikkatleri gelir dağılımı, maddi eşitsizlikler, sosyal ayrımcılık, cinsiyet eşitsizliği, demokratik sağlık, yolsuzluk ve şeffaflık, nesnel ve algılanan fırsatlar, sosyal yardımlar veya işsizlik oranları gibi refah ve iyi yaşamın daha objektif ve karmaşık sosyo-ekonomik göstergelerinden uzaklaştırmak ve başka yöne çekmek için uygulanan bariz bir stratejiydi. Başka örnek vermek gerekirse, İsrailliler ülkelerinin dünyadaki en yüksek eşitsizlik seviyelerinden birine sahip olduğunun ve devam eden bir işgalle yaşadığının üstünü örtebilecekmiş gibi dünya mutluluk göstergelerindeki yüksek sıralamalarını gururla sergilemeyi severler.

Günümüzde yaygın yoksulluk, sürekli insan hakları ihlalleri ve yüksek oranda yetersiz beslenme, bebek ölümleri ve intihar görülen Birleşik Arap Emirlikleri ve Hindistan gibi ülkelerin, ulusal politikalarının etkisini değerlendirmek için mutluluk ölçütlerini benimsemesi için de benzer bir kaygı dile getirilebilir. 2014 yılında Dubai Emirliği'nin baş-

bakanı ve hükümdarı Şeyh Muhammed bin Raşid el-Mektum, “dünyanın en mutlu şehrini” yaratmak amacıyla halkın memnuniyeti hakkında gerçek zamanlı geri bildirim alabilmek adına şehrin dört bir yanına dokunmatik ekranlar kurulmasını emretti. Bu doğrultuda 2016 yılında ülkenin 44 yıllık tarihindeki en kapsamlı yeniden yapılanma ilan edildi. “Sosyal fayda ve memnuniyet” sağlamak için “Mutluluk Bakanlığı” kurulması, bunun en önemli ayağıydı. Mutluluk Bakanı Ohoud Al Roumi, CNN’e konuşarak ülkenin rolünün “insanların gelişebileceği –potansiyellerine ulaşabileceği– ve mutlu olmayı seçebileceği bir ortam yaratmak” olduğunu söyledi. “BAE’de bizim için mutluluk çok önemlidir. Ben çok mutlu ve pozitif biriyim ve her gün mutlu olmayı seçiyorum çünkü beni harekete geçiren şey bu, beni motive eden şey bu, bana yaşama amacı veren şey bu, her zaman bardağın dolu tarafını görmeyi seçiyorum,” diye ekledi. Hindistan’da da benzer bir şey oldu: Başbakan Narendra Modi’nin iktidardaki BJP’nin üyesi olan yoga meraklısı Bay Chouhan, “mutluluğun insanların hayatına sadece maddi servet ve gelişmeyle değil, hayatlarına pozitifliği aşılayarak da gelebileceğini” ileri sürdü.

Ancak belki de mutluluk ölçümünün önemli sonuçlarından biri, hassas siyasi ve ekonomik sorunların görünüşte ideolojik olmayan ve tamamen teknokratik bir şekilde çözülmesine olanak tanımasıdır. İster bir aşı programı, ister okul müfredatı, isterse yeni bir vergi önlemi değerlendirilsin, toplam mutluluk nesnel bir kriter olarak varsayılır. Örneğin vergiler konusunda Adler ve Seligman, mutluluğun “politika yapımcıların toplumsal esenliği azaltmadan vergi gelirini en üst düzeye çıkaran en uygun vergi yapılarını tasarlamasına yardımcı olmak için” kullanılması gerektiğini iddia eder. “Farklı vergilendirme seviyelerinin etkisi ölçülerek ulusal esenliği en üst düzeye çıkaracak verimli bir vergilen-

dirme yapısı bulunabilir.”⁷⁰ Bu nedenle vergilendirme politik veya sosyal bir sorun değil, insanlarda ürettiği mutluluk miktarına göre değerlendirilen teknik bir sorun olmalıdır. Adler ve Seligman, bu mantığın hem ahlâki hem de siyasi sorunlara uygulanması gerektiğini ileri sürer:

Toplumlar fuhuş, kürtaj, uyuşturucu, ceza ve kumar gibi ahlâki açıdan tartışmalı konularda nasıl yasal kararlar alabilir? Bu konular için ve bunlara karşı kendi içinde tutarlı argümanlar üretilebilir. Bununla birlikte, bireylerin veya küçük grupların değerleri nadiren örtüşür. Kamu politikasına tavsiyede bulunmak için esenlik ölçülerini kullanmanın avantajlarından biri, öz bildirime dayalı araçların öznel doğasıdır. Bu gibi durumlarda insanların kendi değerlerini ve yaşam hedeflerini yansıtan tercihlerin öznel göstergeleri, politika yapıcılara ahlâki boyutlar taşıyan konularda karar almak için (faydacı bir perspektiften) demokratik ve adil bir araç sağlar.⁷¹

Eşitsizlik, en son ve en çarpıcı örneklerden biridir. Son çalışmalara göre ve birçok ekonomistin temel sosyal hakların korunması, yeniden gelir dağılımı ve eşitlik fikrinin sosyal refah, saygınlık, tanınma ve esenlik için vazgeçilmez olduğu iddialarının aksine,⁷² büyük veri tabanlarında yürütülen araştırmalar gelir eşitsizliğinin ve sermaye yoğunlaşmasının özellikle gelişmekte olan ülkelerde mutluluk ve ekonomik ilerlemeyle olumlu ilişki içinde olduğunu kanıtlar

70 Adler ve Seligman, “Using Wellbeing for Public Policy”, s. 14.

71 Thomas Piketty, *Yirmi Birinci Yüzyılda Kapital*, çev. Hande Koçak, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023; Joseph Stiglitz, *Eşitsizliğin Bedeli. Bugünün Bölünmüş Toplumunu Geleceğimizi Nasıl Tehlikeye Atıyor?*, çev. Ozan İşler, İletişim Yayınları, İstanbul, 2017.

72 Jonathan Kelley ve M.D.R. Evans, “Societal Inequality and Individual Subjective Well-Being: Results from 68 Societies and over 200,000 Individuals, 1981-2008”, *Social Science Research*, sayı 62, 2017, s. 1-23, [https:// doi. org/10.1016/j.ssresearch.2016.04.020](https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.04.020), s. 33.

gibi görünür. Anlaşılan o ki eşitsizliğe öfke değil, “umut faktörü” eşlik eder; buna göre yoksullar zenginlerin başarısını bir fırsat müjdecisi gibi görür ve başarılı olmak için daha fazla motive olduklarında umut ve mutluluk artar. Yine de bu değişim şaşırtıcı değildir. Mutluluğun altında yatan meritokratik ve bireyci değerler, ekonomik eşitsizliğin azaltılmasını teşvik etmek yerine temel sınıf farklılıklarını gizler ve eşitsiz sistemlerde rekabeti teşvik eder. Bu bağlamda mutluluk üzerine yapılan yeni ekonomik çalışmalar, eşitsizlik ne kadar derinse bireylerin gelecekte kendileri için daha fazla fırsat göreceğini ve dolayısıyla bunun daha fazla mutluluk getireceğini ileri sürer. Örneğin Kelley ve Evans, kısa süre önce “gelir eşitsizliğinin daha çok mutlulukla ilişkili olduğu” sonucuna vardılar. Bu “temel olgunun” çoğunlukla gelişmekte olan ülkeler için geçerli olduğunu, gelişmiş ülkelerdeki eşitsizliğin bireylerin mutluluğuyla “ilgisiz” olduğunu, yani mutluluğu “ne azalttığını ne de artırdığını” ileri sürdüler.⁷³ Eşitsizliği azaltmaya dönük çabalar tamamen terk edilmeliydi.

Gelir eşitsizliğini azaltmak için geçmişte olduğu gibi günümüzde de muazzam çabalar sarf edilmektedir. Eşitsizliği bastırmak için ekonomik büyümeyi feda etmeye yönelik yaygın bir istek söz konusu. Sonuçlarımız bu çabaların büyük ölçüde boşa olduğunu göstermektedir: Boşunadır çünkü içinde bulunduğumuz dünyada toplumsal gelir eşitsizliği genel olarak bireysel öznel esenliği azaltmaz. Gelişmekte olan ülkelerde, eşitsizlik olsa olsa mutluluğu artırır. Bu, Dünya Bankası gibi kurumların gelir eşitsizliğini azaltmaya yönelik mevcut çabalarının, yoksul ülkelerin vatandaş-

73 Jonathan Kelley ve M.D.R. Evans, “Societal Inequality and Individual Subjective Well-Being: Results from 68 Societies and over 200,000 Individuals, 1981-2008”, *Social Science Research*, sayı 62, 2017, s. 1-23, <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.04.020>, s. 33.

larının esenliği için potansiyel olarak zararlı olduğunu göstermektedir.⁷⁴

Mutluluğu temel almak, teknokratik bir bakış açısından oldukça elverişlidir. Mutluluk, teknokrasinin insanlık dışı dünya görüşüne insancıl bir cila sağlar gibi görünür. Toplam mutluluk popüler duyguları ve görüşleri daha doğru bir şekilde yansıttığına göre, insanlara siyasi önlemler hakkında ne düşündüklerini sormaya gerçekten de gerek yoktur; beş soruluk anketlerle hayattan ne kadar memnun olduklarını öğrenmek yeterlidir. Mutluluk değerlemelerinin aksine görüşler karmaşık ve kafa karıştırıcıdır ve görüşlerin yorumlanması zordur. Layard ve O'Donnell dünyada mutluluk hakkındaki raporlarının başında toplam mutluluğun her demokraside iyi politikanın kriteri olması gerektiğini vurgularken insanlara belirli politikalar hakkında ne düşündüklerini sormanın “anlamsız yanıtlar ürettiğini”, dolayısıyla mutluluk hakkındaki verilerin daha güvenilir olduğunu ve “kanıta dayalı politika oluşturmanın yeni ve etkili bir yöntemini” teşkil ettiğini de ekler.⁷⁵ Yine de insanlara veri muamelesi yapmak ve yanıtların anlamsız olabileceği gerekçesiyle gerçek fikirlerini sormamak demokratik değil, despotik bir yaklaşım gibi görünür. William Davies ileri sürdüğü gibi neo-faydacı, teknokratik yaklaşımların temel bir sorunu, aslında demokrasinin kendisidir;⁷⁶ belki de demokrasinin kapsamı fazla genişlemiştir ve yönetilebilir sınırların dışına çıkmıştır. Bu nedenle nicel olarak ifade etmeye elverişli, yargıları ve inançları homojenleştirebilen ve gittikçe daha savunulamaz hale gelen sosyal refah fikrini anımsatan mutluluk gibi kavramlar, gerçek demokratik kararların getirebi-

74 Kelley ve Evans, “Societal Inequality and Individual Subjective Well-Being”, s. 35.

75 Layard ve O'Donnell, “How to Make Policy”, s. 79.

76 Davies, *Happiness Industry*.

leceği başa çıkılmaz sonuçlar ve siyasi zorluklarla uğraşmak zorunda kalmaksızın demokrasi kırıntıları sunmak için yararlı bir strateji haline gelmiştir.

Kuşkusuz, mutluluk şu anda oldukça politik bir kavramdır ve en azından modernitenin ortaya çıkmasından bu yana Anglo-Sakson kültürlerde var olmuştur. Mutluluğun hem politik hem de ekonomik ve sosyal sonuçları olduğunu kabul eden mutluluk ekonomistleri de pozitif psikologlar da bunu teyit eder. Ashley Frawley'in ortaya koyduğu gibi pozitif psikologların kaleme aldığı makalelerin neredeyse %40'ı politikalara müdahale imaları taşıyan sonuçlar çıkarır.⁷⁷ Ancak mutluluk ekonomistleri ve pozitif psikologların kabul etmeye pek yanaşmadığı şey, hem mutluluk araştırması hem de uygulamasının politik ve kültürel olarak motive edilebileceğidir, yani mutluluğun bilimsel incelemesi ve bunun politik, ekonomik ve sosyal uygulamalarının ardında kültürel bir önyargının yanı sıra ideolojik bir gündem de olabilir. Mutluluk araştırmacıları, bilim/değer ikilemine tutunarak her türlü kültürel, tarihsel veya ideolojik sorgulamadan kaçmaya çalışır; bilimsel yaklaşımları sayesinde mutlu birey tanımlarının ahlâki ilkeler, etik reçeteler ve ideolojik değerlerle yüklü olmadığını savunurlar. Ancak bu bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi mutlulukla neoliberal ideolojiye özgü temel bireyci varsayımlar ve etik talepler arasındaki sıkı ilişkiyle açıkça tezat oluşturur.

77 Ashley Frawley, *Semiotics of Happiness: Rhetorical Beginnings of a Public Problem* Bloomsbury, Londra ve New York, 2015.

Bireyciliğin Canlanması

Aileden, dinden veya otorite, görev ve ahlâki örneklerden ayrıldığında benlik, önce kendi başına mutluluğun peşinde koşarak ve kendi isteklerini yerine getirerek kendine özgü eylem biçimini üretmeye başlar. Ama benliğin istekleri nelerdir? Mutluluğunu hangi ölçülerle ve ya yetilerle tanımlar? Bu sorular karşısında [...] bireycilik, radikal özel doğrulama dışındaki tüm ölçütleri bertaraf etme görevini azimle sürdürmeye her zamankinden daha kararlı görünüyor.

— ROBERT BELLAH vd., *Habits of the Heart*¹

Mutluluk ve neoliberalizm

Neoliberalizm, politik ekonomik uygulamalar teorisinden daha geniş ve daha temel bir şey olarak görülmelidir. Başka yerlerde de belirtildiği gibi,² neoliberalizm ekonominin alan ve kapsamının tüm kültürel katmanlara amansız bir şekilde genişlemesiyle karakterize olan kapitalizmin yeni bir aşaması,³ siyasi ve sosyal karar alma süreçlerinde teknik-bi-

1 Kalbin Alışkanlıkları.

2 Cabanas ve Illouz, "Making of a 'Happy Worker'"; Cabanas ve Illouz, "Fit fürs Glück".

3 Jason Read, "A Genealogy of Homo-Economicus: Neoliberalism and 191 the Production of Subjectivity", *Foucault Studies*, sayı 6, 2009, s. 25-36; David Harvey, *A Brief History of Neoliberalism*, Oxford University Press, New York, 2007.

linsel ölçütlere gittikçe daha çok rağbet edilmesi;⁴ tercih, verimlilik ve kâr maksimizasyonu gibi faydacı ilkelere yenilenen vurgu;⁵ işgücü belirsizliği, ekonomik istikrarsızlık, pazar rekabeti, risk alma davranışı ve örgütsel esnekleşme ve ademi merkezîyetçiliğin katlanarak artması;⁶ kimlikler, duygular ve yaşam tarzları dahil olmak üzere maddi olmayan, sembolik şeylerin giderek metalaşması⁷ ve hem duygusal sağlığı⁸ hem de bireysel kendini gerçekleştirme ihtiyacını sosyal ilerleme ve kurumsal müdahalelerin merkezine yerleştiren bir terapötik ahlâkın pekiştirilmesi⁹ olarak anlaşılmalıdır. Bu karakteristiklerden daha temel olanı, neoliberalizmin benliği merkeze koyan ve Aschoff'un iddia ettiği gibi “hepimizin piyasada buluşup kendi kaderlerimizi çizen ve süreç içinde toplumu oluşturan bağımsız, otonom aktörler olduğu” yönündeki temel antropolojik varsayımı esas alan bir sosyal felsefe olarak kavranması gerektiğidir.¹⁰ Bu anlamda neoliberalizm yalnızca yapısal özellikleri ve sonuçları açısından değil, altyapısal varsayımları açısından da anlaşılmalıdır; yani tüm bireylerin ruhsal durumlarını istediği gibi yönetebilen, çıkarlarını gözetebilen ve hayattaki esas amacı olarak anladıkları şeyin –kendi mutluluğunu elde etmenin–

4 Michèle Lamont, “Toward a Comparative Sociology of Valuation and Evaluation”, *Annual Review of Sociology*, cilt 38, sayı 2, 2012, s. 1-21, <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-120022>

5 Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu*, çev. Ferda Keskin ve Hazal Deliceçaylı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2021.

6 Ulrich Beck, *Risk Toplumu*, çev. Kayhan Delibaş, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2017; Luc Boltanski ve Eve Chiapello, *The New Spirit of Capitalism*, Verso, Londra ve New York, 2007, <https://doi.org/10.1007/s10767-006-9006-9>

7 Eva Illouz, *Aşk Neden Acıtır*, çev. Özge Çağlar Aksoy, Jaguar Kitap, İstanbul, 2014; Arlie Russell Hochschild, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, University of California Press, Berkeley, 2003.

8 Illouz, *Saving the Modern Soul*; Illouz, *Soğuk Yakınlıklar*.

9 Axel Honneth, “Organized Self-Realization: Some Paradoxes of Individualization”, *European Journal of Social Theory*, cilt 7, sayı 4, 2004, s. 463-478, <https://doi.org/10.1177/1368431004046703>

10 Nicole Aschoff, *The New Prophets of Capitalism*, Verso, Londra, 2015, s. 87.

peşinde koşabilen özgür, stratejik, sorumlu ve özerk varlıklar olduğuna (ve olması gerektiğine) ilişkin etik ve ahlâki aksiyomları da hesaba katılmalıdır.

Bu nedenle bu yüzyılın dönümündeki keskin mutluluk yöneliminin Gilles Lipovetsky gibi yazarların “ikinci bireyci devrim” olarak tanımladıkları şeyin¹¹ –gelişmiş kapitalist toplumlarda hesap verebilirliğin politik ve sosyal usullerini derinden dönüştüren yaygın bir kültürel bireyselleşme ve psikolojikleştirme sürecinin– konsolidasyonundan hemen sonra başlaması şaşırtıcı olmamalıdır.¹² Bu devrim, söz konusu toplumların yapısal açıkları, çelişkileri ve paradokslarının psikolojik özellikler ve bireysel sorumluluklar üzerinden açıklanmasına olanak tanıdı. Bunun sonucunda, örneğin çalışma hayatı gitgide kişisel projeler, yaratıcılık ve girişimcilikten ibaret bir sorun; eğitim bireysel yetkinlikler ve yetenekler sorunu; sağlık alışkanlıklar ve yaşam tarzı sorunu; aşk kişilerarası benzerlik ve uyumluluk sorunu; kimlik bir seçim ve kişilik sorunu; toplumsal ilerleme bireysel gelişme ve başarı sorunu olarak anlaşılmaya başlandı.¹³ Nihayetinde psikolojik boyutun lehine sosyal boyut kapsamlı bir çöküş yaşadı;¹⁴ “Politika”nın yerini yavaş yavaş terapö-

-
- 11 Gilles Lipovetsky, *L'Ère du Vide: Essais sur l'Individualisme Contemporain*, Galimard, Paris, 1983.
 - 12 Sara Ahmed, *The Promise of Happiness*, Duke University Press, Durham, NC, 2010.
 - 13 Michel Foucault, *The Birth of Biopolitics. Lectures at the Collège de France, 1978-1979*, Palgrave Macmillan, Basingstoke, 2008; Ulrich Beck ve Elisabeth Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences*, SAGE, Londra, 2002; Anthony Giddens, *Modernite ve Bireysel Kimlik*, çev. Ümit Tathıcan, Say Yayınları, İstanbul, 2010; Martin Hartmann ve Axel Honneth, “Paradoxes of Capitalism”, *Constellations*, 2006, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1351-0487.2006.00439.x/full>
 - 14 Eduardo Crespo ve José Celio Freire, “La Atribución de Responsabilidad: De la Cognición al Sujeto”, *Psicología & Sociedade*, cilt 26, sayı 2, 2014, s. 271-279.

tik politika aldı¹⁵ ve neoliberal vatandaşlık modelinin tanımında bireycilik söyleminin yerini aşamalı olarak mutluluk söylemi aldı (Bu fikri Dördüncü Bölüm'de geliştireceğiz).¹⁶

Bu anlamda mutluluk, sağlık ve memnuniyeti ifade eden zararsız, iyi niyetli bir soyutlama olarak görülmemelidir. Ayrıca derin kültürel, ahlâki ve antropolojik önyargılar ve varsayımlardan yoksun boş bir kavram olarak da düşünülmemelidir. Aksi takdirde gelişmiş kapitalist toplumlarda neden başka bir değer –örneğin adalet, ihtiyat, dayanışma veya sadakat– değil de, mutluluğun bu kadar önemli bir rol oynadığını veya insan davranışını açıklama şeklimizi neden bu kadar önemli bakımlardan etkilediğini anlamak zor olurdu. Bize göre neoliberal toplumlarda mutluluğun bu kadar belirgin hale gelmesinin nedenlerinden biri, mutluluğun bireyci değerlerle içiçe geçmesidir; bireysel benliği çok önemli bir değer olarak tanımlayarak, grupları ve toplumları ayrı ayrı ve özerk iradelerin toplamı olarak görmesidir. Daha spesifik olarak, mutluluk neoliberal toplumlarda bu kadar belirleyici hale geldiyse bunun nedeni bilimin tarafsız ve otoriter söylemiyle bireyciliği görünüşte ideolojik olmayan terimlerle yeniden canlandırmak, meşrulaştırmak ve kurumsallaştırmak için mutluluğun çok faydalı bir kavram olduğunun anlaşılmasıdır.

Michel Foucault ve daha birçok kişinin de belirttiği gibi tarafsız söylemler doğrudan ahlâk veya siyasete hitap etmek yerine insanların doğal özelliklerine hitap ettikleri için her zaman daha ikna edicidir ve daha kolay kurumsallaşır.¹⁷ Pozitif bilim şemsiyesi altındaki birçok mutluluk bilimcisi, mutluluk kavramını kişinin kaderi için kişisel sorumlu-

15 Kenneth McLaughlin, "Psychologization and the Construction of the Political Subject as Vulnerable Object", *Annual Review of Critical Psychology*, sayı 8, 2010, s. 63-79.

16 Cabanas, "Rekindling Individualism".

17 Foucault, *Birth of Biopolitics*.

luğu vurgulayan ve psikolojik ve ekonomik bilim kisvesi altında güçlü bireyci değerleri aktaran etkili, ideolojik olarak elverişli bir araç haline getirmiştir.¹⁸ Aslında çok sayıda akademisyen, insan mutluluğunun bilimsel incelemesinin teorik, ahlâki ve metodolojik temellerinin gerisindeki güçlü bireyci önyargıyı eleştirel bir biçimde ve kapsamlı olarak analiz etmiştir.¹⁹ Yine de mutluluk ve bireycilik arasındaki sıkı ilişki büyük ölçüde gözler önüne serilmiş olsa da, mutluluk kavramının derin bireyci bir kavram olmasına rağmen değil, altta yatan bireycilik sayesinde başarılı olduğunu anlamak önemlidir. Bir bakıma mutluluğun yaygın başarısının bir kısmı aslında bireycilik için kişinin hayatını toplumdan ayrı olarak düşünen ve içsel benliği tüm davranışların nedeni ve kökü olarak gören meşru, evrenselleştirici ve apolitik bir söylem sunmasıdır.²⁰

Pozitif psikologlar, mutluluk ekonomistleri ve diğer mutluluk uzmanlarıyla birlikte bu konuda kilit rol oynamıştır. Gerçekten de pozitif psikoloji, iki kavramı birbirine güçlü bir şekilde bağımlı ve hatta birbirinin yerine kullanılabilir

18 Held, "Tyranny of the Positive Attitude"; Ehrenreich, *Smile or Die*; Binkley, *Happiness as Enterprise*; Davies, *Happiness Industry*; Cederström ve Spicer, *Wellness Syndrome*.

19 Frank C. Richardson ve Charles B. Guignon, "Positive Psychology and Philosophy of Social Science", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 605-627, <https://doi.org/10.1177/0959354308093398>; Christopher ve Hickinbottom, "Positive Psychology, Ethnocentrism"; Christopher vd., "Thinking"; Becker ve Marecek, "Positive Psychology: History in the Remaking?"; Louise Sundararajan, "Happiness Donut: A Confucian Critique of Positive Psychology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 25, sayı 1, 2005, s. 35-60; Sam Binkley, "Psychological Life as Enterprise: Social Practice and the Government of Neo-Liberal Interiority", *History of the Human Sciences*, cilt 24, sayı 3, 2011, s. 83-102, <https://doi.org/10.1177/0952695111412877>; Jeff Sugarman, "Neoliberalism and Psychological Ethics", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 35, sayı 2, 2015, <https://doi.org/10.1037/a0038960>, s. 103-116; Ehrenreich, *Smile or Die*; Binkley, *Happiness as Enterprise*.

20 Cabanas, "Rekindling Individualism, Consuming Emotions"; Cabanas, "Positive Psychology and the Legitimation of Individualism".

hale getirdiği ölçüde mutluluğu bireycilikle en sıkı bir şekilde ilişkilendiren disiplindir. Elbette ki bireyci önyargılar ve varsayımlar pozitif psikolojiye ve onun mutluluk kavramına özgü değildir. Bunlar büyük ölçüde ana akım psikolojinin temelinde yatan karakteristik bir özelliktir.²¹ Ancak daha sonra ortaya koyacağımız gibi temel farklılık, pozitif psikolojinin ahlâki veya kavramsal olarak mutluluğu tasavvur ederken ve bireyciliğe bağlarken bunu olağanüstü bir dönüşellik ve açıklıkla yapmasıdır.

Pozitif psikoloji ve bireycilik

Pozitif psikologlar, örneğin ahlâkla ilgili olarak bireyin kendisinden başka herhangi bir normatif dayanak noktası tanımazlar: Mutluluk bireyin kendisi için iyi olduğu ve kendini gerçekleştirmeye hizmet ettiği sürece iyidir. Örneğin Seligman'a göre "seri cinayetler işlemenin tadını çıkaran ve bundan büyük keyif alan bir sadomazoşist [...] takip edip öldürmekten muazzam tatmin hisseden bir kiralık katil [...] [veya] El Kaide'ye katılan ve kaçırdığı uçağı Dünya Ticaret Merkezi'ne doğru uçuran bir teröristten bahsediyor olsak bile, kişinin kendine özgü güçlerinin uygulanması sonucu ortaya çıkan her eylem veya haz mutluluk olarak nitelendirilmelidir."²² Seligman "hiç şüphesiz onların eylemlerini kınadığını" söylese de, bunu yalnızca "[pozitif psikolojik] teori-den bağımsız olarak" yapabileceğini de belirtir.²³ Seligman'a göre, pozitif psikoloji, diğer tüm bilimler gibi açıklayıcı ve dolayısıyla tarafsızdır; dolayısıyla bu iddiası ahlâki bir yargı içermez. Elbette ki bu önemli bir çelişkidir: Pozitif psi-

21 Nikolas Rose, *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*, Cambridge University Press, Londra, 1998; Ron Roberts, *Psychology and Capitalism: The Manipulation of Mind*, Zero Books, Alresford, 2015.

22 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 303.

23 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 303.

kolojinin mutluluk iyiliğini gerekçelendirirken başvurduğu ahlâki sübjektivizm, diğer herhangi bir gerekçelendirme kadar ahlâkidir.²⁴ Seligman yine de konumunda ısrarcıdır: “Size iyimser, spiritüel veya nazik veya iyi huylu olmanız gerektiğini söylemek pozitif psikolojinin işi değildir. Pozitif psikoloji bu özelliklerin sonuçlarını açıklar. [...] Bu bilgilerle ne yapacağınız kendi değerlerinize ve hedeflerinize göre değişir.”²⁵

Kavramsallaştırma hususunda pozitif psikologlar bireyciliği mutluluğa ulaşmanın kültürel ve etik ön koşulu ve mutluluğu da ahlâki olarak meşru bir değer olarak bireyciliğin bilimsel gerekçesi haline getirerek mutluluk ve bireycilik arasındaki güçlü çağrışımı pekiştirir.²⁶ İki kavram arasındaki güçlü ilişki, sıklıkla totolojik gerekçelerin kabulüyle sonuçlanır. Bu bağlamda pozitif psikologlar mutluluğun tüm insanların doğuştan gözettiği doğal bir hedef olması gibi bireyciliğin ve özerk, bağımsız hedefler gözetmenin de mutlu bir yaşam sürmenin en doğal yolu olduğunu varsayar ve genellikle oldukça açık bir şekilde ifade eder.²⁷ Bununla bağlantılı olarak çok sayıda pozitif psikoloji yayını diğer sosyolojik, ekonomik ve politik faktörler ne olursa olsun mutlulukla en tutarlı ve en sağlam ilişki içindeki değişkenin bireyci-

24 Sundararajan, “Happiness Donut”; Ahmed, *Promise of Happiness*.

25 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 129.

26 Cabanas, “Positive Psychology and the Legitimation of Individualism”.

27 William Tov ve Ed Diener, “Culture and Subjective Well-Being”, *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 9-42; Ruut Veenhoven, “Quality-of-Life in Individualistic Society”, *Social Indicators Research*, cilt 48, sayı 2, 1999, s. 159-188; Ruut Veenhoven, “Life Is Getting Better: Societal Evolution and Fit with Human Nature”, *Social Indicators Research*, cilt 97, sayı 1, 2010, s. 105-122, <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9556-0>; Seligman, *Flourish*; William Tov ve Ed Diener, “The Well-Being of Nations: Linking Together Trust, Cooperation, and Democracy”, *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 155-173; Ed Diener, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index”, *American Psychologist*, sayı 55, 2000, s. 34-43.

lik olduğunu –ve tam tersinin de geçerli olduğunu– gösteren ampirik kanıtlar sunduğunu iddia eder.²⁸ Bu disiplin bünyesinde yürütülen kültürlerarası çalışmalar bunun örnekleriyle doludur: Örneğin pozitif psikolog Ed Diener ve meslektaşları, bireyciliğin mutlulukla en çok ilişkili değişken olduğunu söyler. Bu, bireyci kültürlerin genellikle bireyci olmayan veya kolektif kültürlerle oranla hayatından daha memnun vatandaşlar üretebilmesini açıklar. Diener ve çalışma arkadaşları tarafından öne sürülen temel neden, bireyci kültürlerdeki vatandaşların “kendi yaşam tarzlarını seçme özgürlüğüne” sahip olmaları, “başarıyı daha yüksek olasılıkla kendilerine atfetmeleri” ve “bireysel hedefleri gözetmek için” daha çok şans bulmalarıdır.²⁹ Ruut Veenhoven da bu iddiayı destekleyerek bireyci ve modern toplumların “insanın doğuştan gelen kendini gerçekleştirme ihtiyacına uyan zorlayıcı bir ortam” sağlayarak vatandaşları arasında daha yüksek mutluluk seviyelerine güçlü bir şekilde katkıda bulunduğunu da ekler.³⁰ Benzer şekilde Oishi, bağımsızlık ve bireysel öz-değere kültürel bir vurgu olarak tanımlanan bireyciliğin refah ve yaşam doyumuyla ilişkili en güçlü özellik olduğunu belir-

- 28 Robert Biswas-Diener, Joar Vittersø ve Ed Diener, “Most People Are Pretty Happy, but There Is Cultural Variation: The Inughuit, the Amish, and the Masai”, *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 245-260; Ed Diener, “Introduction - The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles by Ed Diener”, *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 1-10; Ulrich Schimmack, Shigehiro Oishi ve Ed Diener, “Individualism: A Valid and Important Dimension of Cultural Differences Between Nations”, *Personality and Social Psychology Review*, cilt 9, sayı 1, 2005, s. 17-31, https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0901_2; Tov ve Diener, “Culture and Subjective Well-Being”.
- 29 Ed Diener, Marissa Diener ve Carol Diener, “Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations”, *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 43-70, 67.
- 30 Ed Diener ve Martin E.P. Seligman, “Very Happy People”, *Psychological Science*, sayı 13, 2002, s. 81-84, <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>; Seligman, *Flourish*; Veenhoven, “Quality-of-Life in Individualistic Society”; Veenhoven, “Life Is Getting Better”, s. 120.

tir ve böylece Avustralya ve Danimarka vatandaşlarının neden Kore ve Bahreyn vatandaşlarından daha mutlu olduğunu açıklar.³¹ Steele ve Lynch'e göre bireycilik, Çin gibi ülkelerde mutluluğun yükselişini de açıklar; vatandaşlar arasında –sosyal olarak dezavantajlı konumdakiler arasında bile– gözlemlenen mutluluk artışı, ülkede kişisel sorumluluk ahlâkının artan kabulüyle yakından ilişkilidir.³² Ahuvia gibi pozitif psikologlar, ulusların ekonomik kalkınmasının yaşam koşullarını iyileştirerek veya vatandaşların satın alma gücünü artırarak değil, esas olarak insanları kendi kişisel ilerlemelerini gözetmeye teşvik eden bireyci kültürler yaratarak daha çok mutluluğa yol açtığına dikkat çeker.³³ Fischer ve Boer, tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, “genel modelin bireycilik ve refah arasındaki tutarlı ilişkiyi güçlü bir şekilde ortaya koyduğu” sonucuna varır.³⁴

Hangi değişkenlerin ulusların refahına daha fazla katkıda bulunduğu halen devam eden hararetli bir tartışmanın konusu olsa da, pozitif psikologların çoğu ulus ne kadar bireyciyse vatandaşların o kadar mutlu olduğu görüşünü paylaşıyor.³⁵ Ancak bu akademisyenlerin mutluluk-bireycilik ilişki-

31 Shigehiro Oishi, “Goals as Cornerstones of Subjective Well-Being”, *Culture and Subjective Well-Being*, yay. Ed Diener ve Eunkook M. Suh, MIT Press, Cambridge MA, 2000, s. 87-112.

32 Liza G. Steele ve Scott M. Lynch, “The Pursuit of Happiness in China: Individualism, Collectivism, and Subjective Well-Being During China's Economic and Social Transformation”, *Social Indicators Research*, cilt 114, sayı 2, 2013, s. 441-451, <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0154-1>

33 Aaron C. Ahuvia, “Individualism/Collectivism and Cultures of Happiness: A Theoretical Conjecture on the Relationship between Consumption, Culture and Subjective Well-Being at the National Level”, *Journal of Happiness Studies*, cilt 3, sayı 1, 2002, s. 23-36, <https://doi.org/10.1023/A:1015682121103>

34 Ronald Fischer ve Diana Boer, “What Is More Important for National Well-Being: Money or Autonomy? A Meta-Analysis of Well-Being, Burnout, and Anxiety across 63 Societies”, *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 101, sayı 1, 2011, s. 164-184, <https://doi.org/10.1037/a0023663>, s. 164.

35 Navjot Bhullar, Nicola S. Schutte ve John M. Malouff, “Associations of Individualistic-Collectivistic Orientations with Emotional Intelligence, Mental He-

sini destekleyen kanıtları tekrar tekrar bulması şaşırtıcı olmamalıdır. Pozitif psikologların mutluluğu kavramsallaştırma ve ölçme şekli, ilk etapta oldukça bireycidir. Gerçekten de koşulların insanların mutluluğunda oynayabileceği rolü göz ardı etmek değilse bile küçümsemek, bu disiplinin kuruluşundan bu yana ayırt edici özelliklerinden biri olmuştur. Bu, hareketin teorik temellerinin yanı sıra kültürler arası çalışmaların birçoğunda ve mutluluğu ölçmek için kullanılan ölçüm araçlarında belirgindir; örneğin Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS)³⁶ bu anketlerin bireysel ve öznel faktörlere diğer sosyal, ekonomik, kültürel, politik veya daha nesnel faktörlerin karşısında aşırı vurgu yapmasının bir örneğidir. Hareketin teorik temellerine gelince, Seligman'ın meşhur "mutluluk formülü" bireyci önyargıların ve dar sosyallik anlayışının belki de en iyi örneğidir.

Mutluluk formülü

Seligman, 2002 tarihli *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (Gerçek Mutluluk: Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Pozitif Psikolojinin Kullanılması) kitabında "mutluluk formülü" adını verdiği şeyi formüle etti: Mutluluk = genetik olarak belirlenmiş mutluluk ayar noktası + mutluluğunu artırmaya yönelik iradi, tasarlanmış aktivite-

alth, and Satisfaction with Life: A Tale of Two Countries", *Individual Differences Research*, cilt 10, sayı 3, 2012, s. 165-175; Ki-Hoon Jun, "Re-Exploration of Subjective Well-Being Determinants: Full-Model Approach with Extended Cross-Contextual Analysis", *International Journal of Wellbeing*, cilt 5, sayı 4, 2015, s. 17-59, <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.405>

- 36 William Pavot ve Ed Diener, "The Satisfaction With Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 3, sayı 2, 2008, s. 137-152, <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>; Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen ve Sharon Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, cilt 49, sayı 1, 1985, s. 71-75, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

ler + mutluluğu etkileyen çevresel koşullar.³⁷ Seligman'a göre bu basit denklem, insan mutluluğunun doğası hakkındaki çıkarı açan bulguları özetler: Bireylerin mutluluğunun yaklaşık %50'sini genetik, %40'ını iradi, bilişsel ve duygusal faktörler ve geri kalan %10'unu yaşam koşulları ve gelir, eğitim ve sosyal statü gibi diğer faktörler belirler; "çevresel koşullar" genel bir başlık altında toplanabilir çünkü "şaşırtıcı bir biçimde hiçbir mutluluk için çok mühim değildir".³⁸

Seligman'ın mutluluk formülü, bilimsel olarak sorgulanabilir olmasına rağmen, pozitif psikolojinin mutluluk anlayışının temel alacağı üç varsayımı özetler. Birincisi, insan mutluluğunun %90'ının bireysel ve psikolojik faktörlere atfedilebilir olmasıdır. Bununla çelişen ikinci varsayım, mutluluğun tercih, irade gücü, kendini geliştirme ve uygun bilgi birikimi yoluyla büyük ölçüde edinilebileceği, yönetilebileceği ve tasarlanabileceğidir. Üçüncüsü, bireysel olmayan faktörlerin herhangi bir kişinin esenliğinde oldukça önemsiz bir rol oynamasıdır. Seligman koşullarla ilgili olarak hiç vakit kaybetmeden mutlulukta gerçekten fark yaratan şeyin koşulların kendisi değil, bu koşulların bireysel, öznel algısı olduğunun altını çizer. Örneğin para konusunda "mutluluğunuzu paranın kendisinden çok paranın sizin için taşıdığı önemin" etkilediğini savunur.³⁹ Bu nedenle nesnel koşullar insanların mutluluğu üzerinde bir miktar etki yaratabilse de, Seligman etkileri sınırlı olduğu için bu koşulları değiştirme çabasına değmeyeceği sonucuna varır: "Çevresel koşullarla ilgili iyi haber, bazılarının mutluluğu olumlu yönde etkilemesidir. Kötü haberse, bu koşulları değiştirmenin genellikle pratik ve düşük maliyetli olmamasıdır."⁴⁰

37 Seligman, *Authentic Happiness*.

38 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 58.

39 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 55.

40 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 50.

Pozitif psikologlar, çok geçmeden mutluluk formülünü takip edilmesi gereken önemli bir teorik kılavuz olarak benimsedi. Örneğin pozitif psikolog Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (Nasıl Mutlu Olunur: Bilimsel Kanıtlarla Desteklenen 12 Mutluluk Stratejisi) adlı popüler kitabında, bu formülün insanların mutluluğunu gerçekten belirleyen nedenlerin basit ama kanıta dayalı bir açıklaması olduğunu savundu. “Yaşam koşullarının mutluluğun anahtarı *olmadığını* kabul edebilirsek, çok daha güçlü bir biçimde kendi mutluluğumuzun peşinden gidebileceğimizi” iddia etti.⁴¹ Bu bağlamda insanları mutluluklarını artırmanın anahtarı olarak içinde bulundukları koşullardan ziyade kendine odaklanmaya teşvik etti. Buna “%40 çözüm” adını verdi. Lyubomirsky’ye göre günlük hayatlarımızda nasıl hissettiğimizi, düşündüğümüzü ve davrandığımızı değiştirmeye odaklanmak, insanların mutluluğunu artırmakta diğer tüm çözümlerden çok daha etkilidir; bunun nedeni sadece genetik yapı veya çevresel koşulların değiştirilmeye elverişli veya değiştirmeye değer olmaması değil, aynı zamanda kişisel değişimin yokluğunda hayatta ne kadar talihli veya talihsiz olursa olsun herkesin görünüşe göre hızla mutluluk ayar noktasına (S) –yani genetik yatkınlığın belirlediği mutluluk seviyelerine– geri dönmesidir. Bu bağlamda Lyubomirsky, alan kurulduğundan bu yana pozitif psikoloji tarafından ortaya konan bilimsel erdemleri ve çığır açıcı bulguları hatırlattıktan sonra kitabının büyük bir kısmını okuyuculara %40’lık mutluluk marjından en iyi şekilde yararlanmak için çeşitli “mutluluk aktiviteleri” öğretmeye ayırır; şükran duygusunu ifa-

41 Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Penguin, New York, 2007, s. 22.

de etmek, iyimserliği geliştirmek, aşırı düşünmekten kaçınmak, stresi yönetmek, ânı yaşamak ve yaşamın küçük zevklerini tatmak bunların arasındadır.

Mutluluk formülüne yöneltlen en ciddi eleştirilerden biri, Barbara Ehrenreich'ten gelmiştir. Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World* (Ya Gül Ya Öl: Pozitif Düşünce Amerika'yı ve Dünyayı Nasıl Maskaraya Çevirdi?) adlı kitabında Seligman'ın "gayri meşru denkleminin" şüpheli istatistiksel temeli ve bilimsel mantık eksikliğinin yanı sıra insanların mutluluğunda çevresel faktörlere bu kadar küçük bir rol biçilmesinin sosyal ve ahlâki sonuçları hakkında ciddi endişelerini dile getirdi.⁴² Ehrenreich'e göre pozitif psikologların iddiası doğruysa daha iyi iş veya okul, daha güvenli mahalleler veya evrensel sağlık sigortası gibi şeyleri savunmanın da bir manası kalmaz; ne de olsa bu önlemler insanların mutluluğuna çok az katkıda bulunur. Öyleyse gelirin insanların mutluluğuna fazla katkıda bulunmadığı iddialarını da mı kabul etmeliyiz? Geçimi sağlamak, emeklilik yılları için tasarruf etmek, işsiz akrabalarını desteklemek veya ev kredisi ödemek için mücadele eden ailelere ne demeli? Daha yüksek ve daha adil maaşlar, bu düşük ve orta sınıf ailelerin sosyal dışlanmışlığını ve günlük huzursuzluğunu azaltmaz mı?

Gelir, insanların mutluluğu üzerindeki etkileri bakımından en fazla tartışmaya konu olan sözde "çevresel koşullardan" biri olmuştur. Pozitif psikologlara göre, gelir söz konusu olduğunda tereddüt etmek için ortada fazla bir neden yoktur: Para mutlulukla önemli ölçüde ilişkili değildir (Bu durumda neden bu kadar çok insanın bunun tam aksine inandığını anlamak gerekir). Geliri "düşük" olanlar için paranın önemli olabileceğini ama belirli bir eşikten sonra gelirin mutluluk ve duygusal esenlikle hiçbir iliş-

42 Ehrenreich, *Smile or Die*, s. 172.

kisinin kalmadığını savunan Richard Layard gibi mutluluk ekonomistleri ise, benzer ama biraz daha nüanslı bir sav ile-ri sürer.⁴³ Ancak bu eşik hiçbir zaman net bir şekilde belir-lenmemiştir; araştırmaya bağlı olarak yıllık 15.000 dolarla⁴⁴ 75.000 dolar⁴⁵ arasında değişmektedir. Bununla birlikte Ste-venson ve Wolfers gibi yazarlar, gelir ve mutluluğun ilişki-li olmadığı varsayımını sorgulamıştır. Bu yazarların belirt-tiği gibi, “bu yaygın iddiayı destekleyen önemli bir veri kü-mesi mevcut değildir”,⁴⁶ bilakis “bu ilişkiye dair kırılgan ve eksik kanıtların”⁴⁷ aksine araştırmalar “tahmini öznel esen-lik-gelir gradyanının ülkeler arası, ülke içi ve zaman içinde hem önemli hem de oldukça sağlam olduğunu” göstermiş-tir. Dolayısıyla “ekonomik kalkınmanın öznel esenliği artır-madığı” iddiası “bir kenara bırakılmalıdır”.⁴⁸ Ehrenreich gi-bi Stevenson ve Wolfers, gelir ve diğer sosyoekonomik ko-şulların insanların mutluluğunda oynadığı rolü küçümse-yen argümanların asılsız olmasına rağmen önemli sosyal ve siyasi sonuçları olduğunu vurgular: “Mutlak gelirin mutlu-luk üzerinde çok az etkisi olduğu kanısının geniş kapsamlı politik sonuçları vardır. Ekonomik büyüme sosyal refahı ar-tırmak için çok az etkiye sahipse, hükümet politikasının bi-rincil hedefi olmamalıdır.”⁴⁹

43 Layard, *Happiness: Lessons from a New Science*.

44 Layard, “Happiness: Has Social Science a Clue?”.

45 Daniel Kahneman ve Angus Deaton, “High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, cilt 107, sayı 38, 2010, s. 16489-16493, <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>

46 Betsey Stevenson ve Justin Wolfers, “Subjective Well-Being and Income: Is There Any Evidence of Satiation?”, *American Economic Review*, cilt 103, sayı 3, 2013, s. 598-604, <https://doi.org/10.3386/w18992>, s. 604.

47 Betsey Stevenson ve Justin Wolfers, “Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox”, *Brookings Papers on Economic Activity*, cilt 39, sayı 1, 2008, s. 1-102, 2.

48 Stevenson ve Wolfers, “Economic Growth and Subjective Well-Being”, s. 2.

49 Stevenson ve Wolfers, “Economic Growth and Subjective Well-Being”, s. 1.

Bu hipotez en güçlü haliyle insanların (ve kamu politikasının) mutlulukta kalıcı kazançlar sağlama konusunda güçsüz olduğunu, çünkü bireysel mutluluğun kaçınılmaz olarak kişinin kendi mutluluk ayar noktasına geri döndüğünü ileri sürer. Bulgularımız bu güçlü adaptasyon biçimini açıkça yalanlamaktadır: Maddi olarak daha iyi koşullara sahip olanların daha fazla öznel esenliğe sahip olduğunu ve yaşam standartlarında devam eden artışların daha yüksek öznel esenlik sağladığını görüyoruz.⁵⁰

Buna bağlı olarak pozitif psikologların iddia ettiği şey doğruysa ve koşulların insanların mutluluğu üzerinde önemli bir etkisi yoksa, o zaman neden insanların gelecekleriyle ilgili depresyon, kaygı veya anksiyetesi için sosyal yapıları, kurumları veya yetersiz yaşam koşullarını suçlayalım? Ayrıcalıklı yaşam koşullarının bazı insanların diğerlerinden daha başarılı olmasını ve kendini daha iyi hissetmesini açıklamaya yardımcı olabileceğini neden kabul edelim? Bu nihayetinde herkesin hak ettiğini aldığını öngören meritokratik varsayımı haklı çıkarmanın başka bir yolu olmaz mı? Ne de olsa bireysel olmayan değişkenler denklemden tamamen çıkarıldığında, mutluluğun varlığı ya da yokluğu, bireylerin kendi liyakati, çabası ve ısrarı dışında başka neyle açıklanabilir? Bu görüş gerçekten de öngörüsüzlüğü ve yıkıcı sosyal ve ahlâki sonuçları nedeniyle tekrar tekrar ve ciddi bir şekilde eleştirilmiştir. Dana Becker ve Jeanne Marecek gibi yazarlar, pozitif psikologların iddialarından duyulan yaygın tedirginliği iyi özetler:

İyi bir yaşama herkes kolayca veya eşit biçimde erişemez. Sosyal sınıf, cinsiyet, ten rengi, ırk, uyruk ve kasttan kaynaklanan statü ve güç farkları, esenliği önemli ölçüde etkiler. Bu yapısal farklılıklar kişilerin sağlık hizmetlerine erişimi

50 Stevenson ve Wolfers, "Economic Growth and Subjective Well-Being", s. 29.

mini, eğitim imkânlarını ve ekonomik fırsatlarını, adalet sisteminde adil muamele görmesini, güvenli ve güvenceli yaşam koşullarına sahip olmasını, çocuklarına iyi bir gelecek sunabilmesini ve hatta ölüm oranını önemli ölçüde etkiler. Bu temel koşulların yokluğunda ne tür bir tatmin mümkündür? Sosyal dönüşümün yokluğunda kişisel gelişim egzersizlerinin yeterli sonuç verebileceğini öne sürmek sadece öngörüsüzlük değildir, aynı zamanda ahlâka da aykırıdır.⁵¹

Kahneman'ın kendisi de “Bana öyle geliyor ki, pozitif psikolojide insanları içinde bulundukları koşullarda herhangi bir değişiklik yapmadan mutlu olmaya ikna etmeye çalışıyorlar. [...] Bu siyasi muhafazakârlıkla çok uyumlu” ifadelerini kullanarak pozitif psikolojinin çevresel koşullar anlayışına gecikmiş de olsa şüpheyi yaklaştı.⁵² Ancak tüm bu eleştiriler karşısında bile, pozitif psikologlar ya konuyu görmezden gelerek –gerçekten de pozitif psikoloji literatüründe güç ilişkileri, otorite, statü farkı, göç, adalet veya baskı gibi sosyal faktörlerin insanların mutluluğunda oynayabileceği rol hakkında önemli bir analiz bulmak zordur– ya da biraz önce gördüğümüz gibi bu faktörlerin psikolojik faktörler karşısında taşıdığı önemi hafife alarak silahlarına sıkı sıkıya yapışmıştır. Pozitif psikologlar, çevresel koşulların insanların mutluluğunun yaklaşık %10'unu belirlediği iddiası “mantığa aykırı bir bulgu”⁵³ gibi görünse de, araştırmaların-

51 Dana Becker ve Jeanne Marecek, “Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology”, *Social and Personality Psychology Compass*, cilt 2, sayı 5, 2008, s. 1767-1780, <https://doi.org/10.1111/1/j.1751-9004.2008.00139.x>, s. 1771.

52 Amir Mandel, “Why Nobel Prize Winner Daniel Kahneman Gave Up on Happiness”, *Haaretz*, 3 Ekim 2018, https://www.haaretz.com/israel-news/.premium.MAGAZINE-why-nobel-prize-winner-daniel-kahneman-gave-up-on-happiness-1.6528513?=&utm_campaign=newsletter-daily&utm_medium=email&utm_source=smartfocus&utm_content=https%253A%252F%252Fwww.haaretz.com%252Fisrael-n

53 Lyubomirsky, *How of Happiness*, s. 21.

da yapısal, politik ve ekonomik koşullarla –eşitsizlik oranları, toplumsal eğitim, aşırı nüfus artışı ve sosyal harcamalar dahil– kişisel esenlik arasında önemli bir bağlantıya “sürekli olarak rastlanmadığının” altını çizmeye devam ederler.⁵⁴

Lyubomirsky ve diğer pozitif psikologların söyleyeceği gibi %40’lık çözümün herkese kendi esenliğini işlemesi için ciddi bir marj bırakması umut ışığıdır. Yani yaşam koşullarımız veya yaşadığımız zamanlar ne kadar sıkıntılı olursa olsun, mutluluğun ve kişisel gelişimin anahtarları her zaman esas olarak kendi içimizdedir. Değişmez koşullarımızı değiştirmeye çalışmak, Seligman’ın belirttiği gibi yok yere hüsrana yol açarken kendimizi değiştirmek kendi esenliğimiz için sağlam ve uzun ömürlü sonuçlar verir.⁵⁵ Bu mesaj, çok tartışmalı olmasına rağmen, son birkaç yıldır büyük yankı uyandırmıştır, çünkü özellikle belirsizlik, güçsüzlük ve politik ve sosyal kargaşa dönemlerinde esenliği sadece kendi içimize yönelerek bulabileceğimiz vaadi bazı kişilere güç verebilir ve bazıları kişilere de endişelerinden kurtulmak için bir çıkış yolu sunabilir. Yine de bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi bu bireyci mutluluk anlayışının çözmeyi vaat ettiği memnuniyetsizliğin bir kısmını sürdürmeye ve yaratmaya katkıda bulunarak yarardan çok zarar verip vermediğini sorgulamamız gerekir.

İçsel sığınağa çekilmek

2008 mali krizini takip eden yıllarda, koçların ve diğer kişisel gelişim çalışanlarının görüşlerini almak oldukça yaygın hale geldi. Medya, internet siteleri ve bloglar, kendine

54 Carmelo Vázquez, “El Bienestar de Las Naciones”, *La Ciencia Del Bienestar. Fundamentos de Una Psicología Positiva*, yay. Carmelo Vázquez ve Gonzalo Hervás, Alianza Editorial, Madrid, 2009, s. 75-102, 131.

55 Seligman, *Authentic Happiness*.

iyi bakmamanın tehlikeli sonuçlarına ilişkin uyarılar da dahil olmak üzere zor zamanlarda kişinin kendi duygularıyla kişisel olarak başa çıkabilmesine yönelik özbakım ipuçları ve tavsiyeler sunmak istedi. *Huffington Post*'ta 2009'da yayınlanan –ve 2011'de yeniden yayımlanan– “Kriz Zamanlarında Kendinize Nasıl Bakarsınız?” başlıklı makale, küresel mali krizden bu yana geçen yıllarda yazılan yüzlerce benzer makalenin en açık örneklerinden biridir. Bu makalede bir kariyer koçu ve insan kaynakları müdürü aşağıdaki satırları yazıyordu:

Birçoğumuzun görünüşe göre derin kaos, belirsizlik ve korku ortamının tam ortasında olduğumuz gerçeğinden kaçmak yerinde bir davranış değildir. Ekonomik ortamın ve işsizliğin ne durumda olduğunu her gün duyuyoruz [...] Stresin kendinize bakma yeteneğinizi ele geçirmesine izin vermek, sağlığınız için olumsuz sonuçlar doğurur ve bu da zorlu koşulları başarıyla yönetme yeteneğinizi köreltir [...] Bunu göz önünde bulundurarak bazı temel özbakım ipuçları sunmak istiyorum. Özdeğerinizi koruyun [...] Gülün ve gülümseyin [...] Küçük şeylerle ilgilenin [...] [Ve] anda kalın [...] İşten çıkarmalar, finansal sıkıntı gibi şeylerin özdeğerinizi azaltması ve hatta kendinizi ihmal etmenize yol açması çok kolay olabileceğinden, özbakımınızı desteklemeye dönük çok basit uygulamaları gerçekleştirmek ve kişisel zorluklar olarak karşınıza çıkabilecek küresel kaostan zarif bir şekilde sıyrılmak her zamankinden daha kritiktir. Bunu göz önünde bulundurarak kendinize şu soruyu sorun: Kendinize bakmak için yaptığınız bazı şeyler nelerdir?⁵⁶

56 Jason Mannino, “How To Care for Yourself in Times of Crisis”, *Huffpost*, 17 Kasım 2011, https://www.huffingtonpost.com/jason-mannino/how-to-care-for-yourself_b_170438.html

2008'deki küresel mali kriz fırsatları azaltarak, yoksulluk ve eşitsizliği yüksek seviyelere çıkararak, güvencesiz istihdamı artırarak ve büyük bir kurumsal istikrarsızlık ve siyasi güvensizliğe yol açarak ekonomik ortamın dünya çapında dramatik bir şekilde kötüleşmesine yol açtı. Aradan bunca yıl geçmesine rağmen bu krizin sonuçları hâlâ hissediliyor; birçoğu o zamandan beri kurumsallaşmış ve kronik hale gelmiş gibi görünüyor; bu nedenle şu anda büyük bir sosyal, politik ve ekonomik gerileme döneminde olup olmadığımız sorusu ciddi bir tartışmanın fitilini ateşliyor.⁵⁷ Ayrıca kriz istikrarsızlık ve güvencesizlik hakkında toplumsal farkındalığı artırmış olsa da, insanların yaşamlarını şekillendiren yapısal güçler birçoğlarının gözünde oldukça belirsiz ve anlaşılmaz olmaya devam etmektedir. Bunun temel bir sonucu olarak geleceğe ilişkin belirsizlik, güvensizlik, güçsüzlük ve endişe duygularının kök salmasıyla birlikte bizi kendi içimize dönmeye çağıran söylemler insanların –özellikle krizin etkilerini en ağır hissedenlerin– zihinlerinde çoğalmak ve yayılmak için mükemmel bir üreme alanı bulmuştur.

Birkaç on yıl önce Christopher Lasch zor zamanlarda günlük hayatın “ruhsal hayatta kalma” alıştırması haline geldiğini –yani dengesiz, riskli ve öngörülemez bir ortamla karşı karşıya kalan insanların, ruhsal kendini geliştirme ve kişisel esenlik dışında her türlü sorumluluktan duygusal olarak geri çekilmeye yöneldiğini– savundu.⁵⁸ Benzer şekilde Isaiah Berlin de “içsel sığınağımıza” çekilmenin –gerçek benliğimizin kalesine kaçmamızı isteyen bireyci doktrinin– “görünüşe göre dış dünyanın olağanüstü çorak, acımasız ve adaletsiz olduğu zamanlarda ortaya çıktığını” belirtmişti.⁵⁹

57 Heinrich Geiselberger (yay.), *The Great Regression*, Polity, Cambridge, 2017.

58 Christopher Lasch, *The Minimal Self: Psychic Survival in Troubled Times*, W.W. Norton, New York ve Londra, 1984, s. 174.

59 Isaiah Berlin, *Four Essays on Liberty*, Oxford University Press, Oxford, 1968, s. 139.

Jack Barbalet de benzer gözlemlerde bulunarak “ekonomik, politik ve diğer süreçleri anlamlı bir şekilde etkileyen fırsatlar düşük olduğunda insanların kendilerini duygu merkezleri olarak deneyimlediğine” işaret etti.⁶⁰ Bu nedenle yepyeni veya bizim zamanımıza özgü olmasa da, kendi içimize çekilme çağrısı son birkaç yılda, özellikle de 2008’de tetiklenen ekonomik ve sosyal değişimler dizisinin ardından yeniden alevlenmiş gibi görünür.⁶¹ Sosyolog Michèle Lamont’un yakınlarda iddia ettiği gibi, çöküş sonrası neoliberal toplum-

60 Jack M. Barbalet, *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*, Cambridge University Press, Cambridge, 2004, s. 174.

61 2008’den bu yana dünya çapında varlığını daha çok hissettiren ve daha çok ilgi çeken hayatta kalmacılık [survivalizm] semptomatik de olsa bunun bir başka aşırı örneğidir. Hayatta kalmacılık, toplumun çöküş yaşadığı ve bizi en kötü olasılıkların beklediği, bu nedenle de herkese hayatta kalmak için kendi başının çaresine bakmasının tavsiye edildiği bir dünyada sürekli hazırlık yapmayı, tamamen kendi kendine yetmeyi ve kendi güvenliği hakkında aşırı endişe etmeyi öngören son derece bireyci bir zihniyetten yararlanır. Hayatta kalmacılık yeni olmasa da bu sosyal eğilim son on yılda yerel bir hobiden –özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde– hızla büyüyen hayatta kalma endüstrisinin körüklediği tüm bir yaşam tarzına dönüşmüştür (Neil Howe, “How Millennials Are Reshaping the Survivalism Industry”, *Financial Sense*, 12 Aralık 2016, <https://www.financialsense.com/neil-howe/how-millennials-reshaping-survivalism-industry>). Hayatta kalmacılık eksenli TV programları, Hollywood filmleri ve kişisel gelişim kitaplarının tüketimi de 2008’den itibaren küresel olarak ve katlanarak arttı: Örneğin dünya çapında tahmini 1,2 milyar izleyiciye ulaşan *Born Survivor* gibi TV programları dünyanın en çok izlenen TV programlarından biri olmuştur ve 2010’larda yayınlanan zombi/hayatta kalma filmlerinin sayısı 1990’larda piyasaya sürülenlere kıyasla dört kat artmıştır (Zachary Crockett ve Javier Zarracina, “How the Zombie Represents America’s Deepest Fears”, *Vox*, 31 Ekim 2016, <https://www.vox.com/policy-and-politics/2016/10/31/13440402/zombie-political-history>). Örneğin Daniel Nehring ve çalışma arkadaşları hayatta kalmanın son yıllarda kişisel gelişim literatüründe ne kadar merkezî bir konu haline geldiğini kapsamlı bir şekilde analiz etmiştir. Bu yazarlara göre kişisel gelişim janrı hayatta kalma, macera ve tavsiye kavramlarının ardında kişisel tatmin, içgözlem ve kişinin kendi hayallerinin peşinden gitmesinin önemini birleştiren bireyci bir vizyon sunar ve “geçinmek, ayakta kalmak veya toplumun baskılarını boşa çıkarmak için stratejiler” önerir (Daniel Nehring, Emmanuel Alvarado, Eric C. Hendricks ve Dylan Kerrigan, *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry: The Politics of Contemporary Social Change*, Palgrave Macmillan, New York, 2016, s. 4).

ların bireyleri “kendi ayaklarının üzerinde dikilmek ve ekonomik gerileme dalgasına karşı koymak için gereken irade gücünü bulmak amacıyla kendi içlerine yönelmeleri gerektiği” inancını benimsemiştir.⁶² Bu inancın önemli toplumsal sonuçları vardır: Narsistik bir “kendilik kaygısı” içeriği yükleyerek benliği toplumsal ve politik içeriğinden boşaltma tehlikesini barındırmakla kalmaz,⁶³ insanları sorunlarının çözümünün esasen kişisel çaba ve dayanıklılıktan geçtiğine ikna ettiği ölçüde sosyopolitik değişimin kolektif inşası olanaklarını da sınırlandırır.

Mindfulness A.Ş.

Mutluluk terapileri, hizmetleri ve ürünlerine son birkaç yılda artan arz ve talep; belirsizlikle başa çıkmak, güçsüzlük duygularının üstesinden gelmek ve insanların güvensiz koşullarına çözümler bulmak için psikolojik anahtarlar ve irade gücünü bireyin kendi içinde arayan yükseliş halindeki kültürel eğilimin hem belirtileri hem de nedenleri olarak yorumlanmalıdır.⁶⁴ *Mindfulness* bu bakımdan iyi bir örnektir. *Mindfulness* önceliklerimizi içimize çevirmenin herhangi bir yenilgi veya umutsuzluk gerektirmediği, daha ziyade çılgın ve çalkantılı bir gerçeklikte kendimizi geliştirmenin ve güçlendirmenin en iyi yolu olduğu mesajını verir. Üstelik bunu spiritüel bir aura veya daha bilimsel ve seküler bir dille süsleyerek insanları, kendilerine inanırlarsa, sabırlı olurlarsa, yargılayıcı olmayı bırakırlarsa ve boş vermeyi öğrenirlerse, hayatta işlerin yoluna gireceğine inanmaya teşvik eder. Bu bağlamda *mindfulness* eğitimi insanlara içsel ve otantik

62 Michèle Lamont, “Trump’s Triumph and Social Science Adrift ... What Is to Be Done?”, American Sociological Association, 2016, <http://www.asanet.org/trumps-triumph-and-social-science-adrift-what-be-done>, s. 8.

63 Illouz, *Saving the Modern Soul*, s. 2.

64 Cabanas, “Positive Psychology and the Legitimation of Individualism”.

manzaraya odaklanmayı, şimdiki ânı ve otantik duyguları kucaklamayı, hayattaki küçük şeylerin tadını çıkarmayı, ilgi alanlarına öncelik vermeyi ve çevre koşullarına bakmaksızın olumlu, endişesiz ve dayanıklı tutumlar sergilemeyi öğretir. Örneğin, 2016 yılında *TIME* dergisinin *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life* (Mutluluk Bilimi: Daha Neşeli Bir Hayat İçin Yeni Keşifler) başlıklı özel sayısı ağırlıklı olarak *mindfulness*, spiritüellik ve nörobilimle ilgili konulara adanmıştır. Makalelerin birçoğunda insanın “daha üretken ve daha mutlu” olmasının bir yolu olarak “anda kalması”;⁶⁵ onun “zamanına ihtiyaç duyan aile fertleri gibi kimselerden ayrı olarak” kendinin keyfini çıkarmak için zaman ayırması⁶⁶ ve örneğin “sebzeleri eşit olarak kesmek” gibi en sıradan aktivitelerde bile “zevk bulması” tavsiye edilir.⁶⁷ “The Art of Being Present” (Mevcut Olma Sanatı) başlıklı bir makale, *mindfulness* deneyiminden çok etkilenecek bu alandaki araştırmalara federal fonların tahsis edilmesi için mücadele etmeye karar veren Ohio’dan Demokrat kongre üyesi Tim Ryan’ın hikâyesi anlatılır:

Stresli ve bitkin olan Ryan, 2008 yılında seçimden kısa bir süre sonra Kabat-Zinn liderliğindeki bir *mindfulness* inzivasına katıldı. Ryan iki telefonunu kapattı ve bu deneyimi 36 saatlik bir sessizlik dönemiyle sonlandırdı. Ryan, “Aklım çok sessizleşti ve zihin ve bedenimin gerçekten eşzamanlı olduğunu deneyimledim,” diye anlatır. “Jon’a gidip ‘Ah, adamım, bunu incelememiz gerekiyor; okullarımıza, sağlık sistemimize bunu dahil edelim,’ dedim.”⁶⁸

65 Emma Seppälä, “Secrets of a Happier Life”, *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life*, *TIME*, New York, 2016, s. 11-17, 13.

66 Ellen Seidman, “Fourteen Ways to Jump for Joy”, *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life*, *TIME*, New York, 2016, s. 34-41, 37.

67 Seppälä, “Secrets of a Happier Life”, s. 16.

68 Kate Pickert, “The Art of Being Present”, *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life*, *TIME*, New York, 2016, s. 71-79, 77.

Son birkaç yılda *mindfulness* gerçekten de kamu politikalarında, okullarda, sağlık kurumlarında, cezaevlerinde ve orduda ana tema olarak belirlendi; hatta yoksul insanlara yönelik depresyona karşı düşük maliyetli, etkili tedavi sağlamayı amaçlayan psikolojik programlarda kendine yer buldu (Chicago'daki sosyal olarak dışlanmış Afro-Amerikalı kadınlardan⁶⁹ Madrid'de barınaklarda yaşayan evsizlere⁷⁰ kadar). Ayrıca akademisyenler için de gündem maddesi haline geldi. 1980'lerin sonunda tanıtılan ve 2000'lerin başında pozitif psikologlar tarafından popüler hale getirilen bu kavrama duyulan ilgi 2008'den sonra mantar gibi yayıldı. Bir örnek vermek gerekirse, PubMed'de 2000-2008 yılları arasında başlığında veya özetinde "*mindfulness*" geçen kaç yayın olduğunu aradığınızda yaklaşık 300 yayın listelenirken aynı aramayı 2008-2017 yılları arasında yaptığınızda ekonomi, işletme yönetimi ve nörobilim alanlarını da kapsayan 3000'den fazla yayına ulaşırsınız.⁷¹ Aynı zamanda *mindfulness* kendi başına yılda 1 milyar dolardan fazla kazanç sağlayan küresel bir endüstri haline gelmiştir. Kurslar, çevrimiçi oturumlar, grup inzivaları ve hatta akıllı telefon uygulamaları gibi "*mindfulness*" etiketli sayısız ürünün popülerliği katlanarak artıyor ve bunlardan muazzam kârlar elde ediliyor. Örneğin şu anda piyasada bulunan binden fazla *mindfulness* uygulaması arasında en popülerleri olan Headspace uygulamasını ele alalım. Altı milyondan fazla kez indirilen Headspace, 2015 yılında tek başına 30 milyon dolardan kazanç sağlamıştır.⁷² İşgücü ala-

69 Traci Pedersen, "Mindfulness May Ease Depression, Stress in Poor Black Women", *PsychCentral*, 2016, <https://psychcentral.com/news/2016/08/18/mindfulness-may-ease-depression-stress-in-poor-black-women/108727.html>

70 Olga R. Sanmartín, "'Mindfulness' en el Albergue: Un Consuelo para los 'Sintecho'", *El Mundo*, 7 Ocak 2016, <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/01/07/567d929a46163fa0578b465d.html>

71 Cabanas, "Positive Psychology and the Legitimation of Individualism".

72 Jen Wiczner, "Meditation Has Become a Billion-Dollar Business", *Fortune*, 12 Mart 2016, <http://fortune.com/2016/03/12/meditation-mindfulness-apps/>

nında General Mills, Intel, Ford, American Express ve yakın zamanda “Search Inside Yourself” programını uygulamaya başlayan Google gibi sayıları her geçen gün artan çok uluslu şirket, çalışanlarına stresle daha iyi başa çıkabilmeyi, güvensizliğin üstesinden gelmeyi ve duygu yönetimini daha üretken ve esnek bir davranışa dönüştürmeyi öğretmek için *mindfulness* teknikleri uyguluyor. *Mindfulness* artık yerleşik bir koçluk endüstrisine bile sahip: “*Mindfulness* koçluğu” artık çok revaçta.

Günümüzde *mindfulness* pozitif psikologlar başta olmak üzere sosyal yelpazeye yayılan tüm mutluluk uzmanları tarafından el üstünde tutulur. Kuşkusuz *mindfulness* içselligi somutlaştıran, sorumluluk duygusu kazandıran ve iç benliklerimiz, bedenlerimiz ve ruhsal gelişimimize yönelik takıntılı kaygıyı ahlâki bir zorunluluk, kişisel bir ihtiyaç ve ekonomik bir varlığa dönüştüren mutluluk bilimiyle ve profesyonel mutluluk uygulamasıyla uyumludur. Ayrıca mutluluk akademisyenlerini ve profesyonellerini karakterize eden bireyci varsayımlar ve dar sosyallik anlayışıyla ve genel anlamda neoliberal dünya görüşüyle de gayet uyumludur. Mutluluk bilimciler ve uzmanları tarafından onaylanan diğer birçok kavram ve teknik gibi *mindfulness* da bugünün neoliberal toplumlarına musallat olan endemik sorunların çoğu için her derde devaymış gibi lanse edilir. Ayrıca bu sorunların kökünün sosyoekonomik bir gerçeklikten ziyade, bireylerin kendisinde bulunacağı inancından beslenir. İddiaya göre toplumda reform ihtiyacı yoktur, uyum sağlaması, değişmesi ve gelişmesi gereken bireyler vardır. Semantik akrabalarının çoğu gibi *mindfulness* da insanlara güvensiz bir piyasa ekonomisinde huzur, normallik ve fırsat duygusu sağlar. Ne var ki *mindfulness* takipçilerinin elindeki tek şey, dikkatlerini onları çevreleyen dünya yerine kendilerine yönlendiren tekniklerden ibarettir ve bunlar da her zaman vaat edildiği gibi faydalı sonuçlar ver-

mez. Miguel Farias ve Catherine Wikholm'un *The Buddah Pill* (Buda Hapı) adlı kitaplarında belirttiği gibi *mindfulness* genellikle depresyon ve anksiyete duygularını derinleştirir ve aşırı benmerkezciliğin bir sonucu olarak bir tür dissosiyasyon (ayrışma) ve gerçeklikten kopma hissi yaratır.⁷³

Ve aynı saplantılı öz-kaygı ve öz-irdeleme mesajı, ister bir kişisel gelişim kitabının dırdırcı ısrarından ister 800 dolarlık kurs düzenleyen bir *mindfulness* gurusunun öğretilerinden ister bir akıllı telefon uygulamasının kendini izleme egzersizlerinden isterse de nesnel, bilimsel bilginin kutsal kaynaklarından gelsin, birbirinden pek bir farkı olmayan tüm mutluluk çeşitleri için geçerlidir: Mutluluk taraftarlarının insani sorunların çözümü olarak lanse ettikleri şey “içe sığınmaktan” sadece biraz fazlasıdır. Gerçekten de uzmanlar ve endüstri tarafından sunulan *mindfulness* ve mutlulukla ilgili diğer birçok kavram ve tekniğin nihayetinde ortak özelliği, temelde yatan bireycilik ve dar sosyallik anlayışıdır.

Mutluluk: Bireyciliğin intikamla dönüşü

O halde pozitif psikoloji girişimlerinin ve bireyci mutluluk anlayışının düzeltmeyi vaat ettiği bazı memnuniyetsizliklerin sürmesine ve ortaya çıkmasına katkıda bulunup bulunmadığını sorgulamamız gerekir. Daha fazla bireycilik daha fazla mutluluğa denk geliyorsa veya bunun tersi geçerliyse, pozitif psikolojik tavsiye ve girişimlerle kişinin esenliğini artırmak bireycilikle yaygın olarak ilişkilendirilen tehlikeli sosyolojik ve psikolojik sonuçlar taşıyabilir.⁷⁴

Pozitif psikologlar ve diğer mutluluk bilimciler, genel olarak “günümüzde insanlık tarihinde hiç olmadığı kadar uzun

73 Miguel Farias ve Catherine Wikholm, *The Buddah Pill: Can Meditation Change You?*, Watkins, Londra, 2015.

74 Cabanas, “Positive Psychology and the Legitimation of Individualism”.

ve mutlu yaşadığımızı” ileri sürer.⁷⁵ Bu iddia bireyci, modern toplumların sözüm ona insanlara daha fazla öz anlayış, daha fazla özgürlük, daha fazla seçme fırsatı, kendini gerçekleştirmek için daha elverişli bir doğal ortam, hedeflerinin peşinde koşmak ve kendilerini diledikleri gibi geliştirmek için daha fazla olanak sunmasıyla temellendirir.⁷⁶ Ancak bu gibi ifadeler, her yıl bu toplumlardaki milyonlarca insanın mutluluk terapilerine ve koçluk hizmetleri, *mindfulness* kursları, pozitif psikolojik tavsiyeler, ruh halini iyileştiren ilaçlar, kendini geliştirmeye dönük akıllı telefon uygulamaları veya kişisel gelişim kitapları gibi hizmet ve ürünlere başvurusuyla tezat oluşturur; bunlar açıkça insanların kendilerini mutlu hissetmediklerini veya en azından yeterince mutlu olmadıklarını gösterir.

Bu ifadeler aynı zamanda çarpıcı depresyon, anksiyete, akıl hastalığı, duygudurum bozuklukları, ilaç kullanımı ve sosyal kopukluk oranlarını “narsisist kültür”, “ben kültürü”, “kuşağımı seviyorum” anlayışı ve kapitalist ve modern toplumlarda baskın olan⁷⁷ ve bu toplumlarda kolektif karşı-

75 Ad Bergsma ve Ruut Veenhoven, “The Happiness of People with a Mental Disorder in Modern Society”, *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, cilt 1, sayı 2, 2011, s. 1-6, <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-2>, s. 2.

76 Seligman, *Flourish*; Veenhoven, “Life Is Getting Better”; Veenhoven, “Quality-of-Life in Individualistic Society”; Diener and Seligman, “Very Happy People”.

77 Brandon H. Hidaka, “Depression as a Disease of Modernity: Explanations for Increasing Prevalence”, *Journal of Affective Disorders*, cilt 140, sayı 3, 2012, s. 205-214, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.12.036>; Ethan Watters, *Crazy Like Us: The Globalization of the American Psyche*, Free Press, New York ve Londra, 2010; Richard Eckersley, “Is Modern Western Culture a Health Hazard?”, *International Journal of Epidemiology*, cilt 35, sayı 2, 2005, s. 252-258, <https://doi.org/10.1093/ije/dyi235>; Allan Horwitz ve Jerome C. Wakefield, “The Age of Depression”, *Public Interest*, sayı 158, 2005, s. 39-58; Robert Whitaker, *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in America*, Crown, New York, 2010; Lasch, *Minimal Self*; James L. Nolan, Jr., *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*, New York University Press, New York, 1998; Ann Cvetkovich, *Depression: A Public Feeling*, Duke University Press, Durham, NC, 2012.

lıklı bakım dokularını zayıflatan⁷⁸ benmerkezci, sahipleni-
ci bireyciliğe uygulanan diğer birçok etiketle ilişkilendiren
önemli çalışma ve araştırmalarla da tezat teşkil eder. 2018
başlarında Jo Cox Yalnızlık Komisyonu raporunun artan
sosyal izolasyonun bir sonucu olarak insanların yaşamlar-
ındaki yalnızlığın “şoke edici krizi” ve “yıkıcı etkisi”⁷⁹ hak-
kında farkındalık yaratmasının ardından İngiltere Başbaka-
nı Theresa May yalnızlığı önemli bir sorun olarak kabul et-
miştir.⁸⁰ Schiller ve Weber’in ardından Charles Taylor da bi-
reycilikle aynı toplumlardaki bireylerin yaşadığı yaşamlar-
ın düzleşmesi ve daralmasıyla birlikte gelen “dünyayla il-
gili hayal kırıklığı” hissi arasındaki bağlantıyı ele almıştır.
Taylor’a göre bireycilik, benliği ve iç yaşamını anlam ve yön
sağlayabilen tek meşru ufka yönelterek insanların yaşamlar-
ını daha yüksek bir sosyal düzen ve amaç duygusuna bağ-
layan tüm geleneksel çerçeveleri giderek yerinden etmiş, da-
ğıtmış ve sorunsallaştırmıştır. Sonuç olarak çok çeşitli an-
lam ve amaç kaynakları, benlik alanının dışına yerleştirilebi-
lecek her şeyle birlikte (ahlâk, toplum, kültür, gelenek vb.)
insanların hayatına yön verme gücü ve meşruiyetini ve be-
raberinde cazibesini, gizemini ve “büyüsünü” yitirerek cid-
di şekilde daralmıştır.⁸¹

Ayrıca pozitif psikologların iddiaları artan bireyciliği ge-
lišmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki daha yüksek depres-

78 Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon and Schuster, New York, 2000.

79 Anushka Asthana, “Loneliness Is a ‘Giant Evil’ of Our Time, Says Jo Cox Commission”, *The Guardian*, 10 Aralık 2017, <https://www.theguardian.com/society/2017/dec/10/loneliness-is-a-giant-evil-of-our-time-says-jo-cox-commission>

80 Peter Walker, “May Appoints Minister to Tackle Loneliness Issues Raised by Jo Cox”, *The Guardian*, 16 Ocak 2018, <https://www.theguardian.com/society/2018/jan/16/may-appoints-minister-tackle-loneliness-issues-raised-jo-cox>

81 Charles Taylor, *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1989.

yon ve hatta intihar oranlarıyla ilişkilendiren sosyolojik çalışmaların sonuçlarına da aykırıdır. Bu ikinci açıdan Ashis Nandy gibi sosyal teorisyenler Hindistan'ın son on yılda rotasını hızla mutluluğa çevirmesiyle ilgili kusurları analiz eder. Nandy'ye göre "sıkılı dışların mutluluk arayışı" ve güçlü bir "insan öz-mühendisliği" inancı, Hindistan'da hızla önemli kültürel özellikler haline gelmiştir ve birçok kişiyi "kendi mutluluğu için bir şey yapmanın bireysel olarak kendi elinde olduğuna, mutluluğun kendiliğinden rast gelmeyeceğine ve gerçekleşmeyeceğine veya mutluluğun sunulmamacasına" inandırmıştır.⁸² Nandy, Hintlilerin mutluluk yönelimini Batı'dan gelen ve küreselleşme yoluyla yayılan "bireyciliğin yan ürünü", kültürel bir "hastalık" ve bir "narsisizm rejimi" olarak görür. Yazarın bununla bağlantılı olarak dikkat çektiği başlıca sorunlardan biri, mutluluğun ve altında yatan bireyciliğin vatandaşlar arasında Hindistan'da daha önce bulunmayan ve artan intihar oranlarını kısmen açıklayabilecek olan derin yalnızlık ve umutsuzluk duygusuna yol açmasıdır.

Bu analiz, mutluluk bilimini bireyci "kişisel sorumluluk alma" mantrasının başlıca destekçilerinden biri olarak anlayan diğer ilgili çalışmalarla eşleşmektedir.⁸³ Bu çalışmalar, gerçekten de mutluluğun acının tersi olarak görülmemesi gerektiğini vurgular. Aksine, mutluluğun sadece bireycilikle yaygın olarak ilişkili tehlikelerin –örneğin kopukluk, bencillik, narsisizm– çoğunu yeniden üretmekle kalmayıp aynı zamanda kendi acı çekme biçimlerini de yarat-

82 Ashis Nandy, *Regimes of Narcissism, Regimes of Despair*, Oxford University Press, Yeni Delhi, 2013, s. 176.

83 Cederström ve Spicer, *Wellness Syndrome*; Frawley, *Semiotics of Happiness*; Barbara S. Held, "The 'Virtues' of Positive Psychology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 25, sayı 1, 2005, s. 1-34, <https://doi.org/10.1037/h0091249>; Alenka Zupancic, *The Odd One In*, MIT Press, Cambridge, MA, 2008.

tığına dikkat çeker⁸⁴ (bu fikri Dördüncü ve Beşinci Bölüm-lerde daha da geliştireceğiz). İlkiyle ilgili olarak, Mauss ve çalışma arkadaşları gibi yazarlar mutluluk pozitif duygular ve kişisel kazanımlar üzerinden tanımlandığı için mutlu olmak için sarf edilen gayretin insanların bağlarına zarar verdiğine ve hem yalnızlık duygusunu hem de başkalarından kopukluk duygusunu derinleştirebildiğine dikkat çeker.⁸⁵ Benzer şekilde, diğer birçok yazar mutluluğun kendini büyütme, bencillik, benmerkezcilik, kibirli gurur ve sadece kendisiyle ilgilenme gibi çok çeşitli zihinsel bozuklukların temelini teşkil eden özelliklerin⁸⁶ merkezinde yer alan narsisizmle pozitif korelasyon içinde olduğunu bildirmiştir.⁸⁷

Ayrıca mutluluk desteklemiş olduğu aşırı sorumluluk üstlenme yaklaşımı kaynakları dağıttığı ölçüde kendini suçlamayla da yakından ilişkilidir. Bu anlamda mutluluk bilimciler bir savunmasızlık söylemine başvurur; savunmasız birey sorumluluğun belirsiz olduğu bir zarar görür ve hiç kimseyi

84 Illouz, *Saving the Modern Soul*.

85 Iris B. Mauss, Maya Tamir, Craig L. Anderson ve Nicole S. Savino, "Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness", *Emotion*, cilt 11, sayı 4, 2011, s. 807-815, <https://doi.org/10.1037/a0022010>

86 Paul Rose ve Keith W. Campbell, "Greatness Feels Good: A Telic Model of Narcissism and Subjective Well-Being", *Advances in Psychology Research*, sayı 31, 2004, s. 3-26; Hillary C. Devlin, Jamil Zaki, Desmond C. Ong ve June Gruber, "Not As Good as You Think? Trait Positive Emotion Is Associated with Increased Self-Reported Empathy but Decreased Empathic Performance", yay. Marco Iacoboni, *PLoS ONE*, cilt 9, sayı 10, 2014, e110470, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110470>; Joseph P. Forgas, "Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood", *Current Directions in Psychological Science*, cilt 22, sayı 3, 2013, s. 225-232, <https://doi.org/10.1177/0963721412474458>; Jessica L. Tracy ve Richard W. Robins, "The Psychological Structure of Pride: A Tale of Two Facets", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 92, sayı 3, 2007, s. 506-525, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>

87 Marino Pérez-Álvarez, "Reflexividad, Escritura y Génesis del Sujeto Moderno", *Revista de Historia de la Psicología*, cilt 36, sayı 1, 2015, s. 53-90.

hedef almayan bir kınama gerçekleştirilebilir.⁸⁸ Bireyler hayattaki seçimlerinden, amaç ve esenlik duygusundan tamamen kendilerini sorumlu tuttuğu ölçüde kendini kötü hissetmek de daha iyi ve daha mutlu hissetmemek de kişisel hoşnutsuzluk kaynağı, kusurlu irade ve işlevsiz ruhun işareti ve hatta başarısız yaşam öykülerinin göstergesi olarak deneyimlenir. Lipovetsky'nin belirttiği gibi, yeterince mutlu olmadığımızı veya hayatlarımızdan yeterince hoşnut olmadığımızı bildirmek –insanlar olumsuz koşullar altında bile kendilerini mutsuz olmaktan ziyade mutlu veya orta derecede mutlu olarak görmeyi ve sunmayı tercih ettikleri ölçüde– günümüzde bir utanç ve suçluluk kaynağı, boşa harcanan bir hayatın göstergesi ve kişisel değere aykırı bir durum olarak algılanır.⁸⁹ Daha mutlu yaşamlar sürmeyi başaramadıkları için bireylerin bu şekilde aşırı suçlanması, bireyci toplumların fertlerinin mutluluk anketlerinde kendilerine neden 10 üzerinden 7 verme eğiliminde olduklarına da kısmen açıklık getirir. Bazı çalışmalar, bu toplumların fertleri arasında yaşamları hakkında olumsuz değerlendirmelerin önüne geçerek özsaygısını koruma yönündeki güçlü ve sistematik eğilimi bilişsel pozitif önyargıyla açıklar.⁹⁰

Bazı pozitif psikologlar, bireyci toplumların stres, anksiyete, depresyon, boşluk, narsisizm, umutsuzluk ve bu toplumları karakterize eden birçok zihinsel ve fiziksel bozuklu-

88 Frawley, *Semiotics of Happiness*; Frank Furedi, "From the Narrative of the Blitz to the Rhetoric of Vulnerability", *Cultural Sociology*, cilt 1, sayı 2, 2007, s. 235-254, <https://doi.org/10.1177/1749975507078189>; Frank Furedi, *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, Routledge, Londra, 2004.

89 Gilles Lipovetsky, *La Felicidad Paradójica*, Editorial Anagrama, Barcelona, 2007.

90 Robert A. Cummins ve Helen Nistico, "Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias", *Journal of Happiness Studies*, cilt 3, sayı 1, 2002, s. 37-69, <https://doi.org/10.1023/A:1015678915305>; Adrian J. Tomy ve Robert A. Cummins, "Subjective Wellbeing and Homeostatically Protected Mood: Theory Validation With Adolescents", *Journal of Happiness Studies*, cilt 1, sayı 5, 2011, s. 897-914, <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9235-5>

ğun artmasından kısmen sorumlu olabileceğini kabul eder.⁹¹ Yine de büyük bir çoğunluğu tüm bu rahatsızlıkların kişisel özelliklerle daha iyi açıklanabileceğini ileri sürer ve bu sebeple kültürel, sosyal veya yapısal koşulların bunlar üzerinde önemli bir etkisi olduğu fikrini ısrarla göz ardı ederek daha fazla mutluluğun bu rahatsızlıkların panzehri olduğu fikrini tekrar teyit eder.⁹² Ancak daha önce belirtildiği gibi özellikle mutluluğun aslında bireycilikle ilişkili tehlikelerin aynılarını taşıyabileceği ve ayrıca kendine özgü yeni tehlikeler de barındırabileceği yönündeki eleştirileri destekleyecek birçok argüman sunulduktan sonra bu açıdan makul bir şüphe vardır. Bunun sonucu olarak istikrarsızlık, belirsizlik, anksiyete, depresyon, umutsuzluk, yalnızlık, hayal kırıklığı ve hatta bazen anlamsızlık ve inancını yitirme gibi günümüzün sosyal hastalıklarının çoğuna çareler aramak için içe yönelmek çözümden ziyade sorunun parçası olabilir.

Ne olursa olsun pozitif psikologlar ve diğer mutluluk bilimciler, pek çok kişiyi hemen hemen her sosyal ve bireysel başarının veya sorunun sırasıyla mutluluğun varlığına veya yokluğuna dayandığına başarıyla ikna etmiştir. Ve yeni olmasa da, bu fikir derinlere işlemiş ve en önemli kurumlarımıza nüfuz etmiştir. Bir sonraki başlıkta göreceğimiz gibi eğitim alanı ve ondan sonraki başlıkta göreceğimiz gibi kurumlar bunun en çarpıcı iki örneğidir.

Mutluluk eğitimi

2008 yılında Seligman ve Layard eğitim alanına pozitif psikoloji uygulanmalarının dahil edilmesiyle ilgili aşağıdaki

91 Bergsma ve Veenhoven, "Happiness of People with a Mental Disorder"; Veenhoven, "Life Is Getting Better".

92 Vázquez, "El Bienestar de las Naciones"; Seligman, *Flourish*; Seligman, *Authentic Happiness*.

sohbeti yaptı. Anlaşılan bu sohbet Seligman için o kadar ilham vericiydi ki, alışlagelmiş dokunaklı anlatımıyla bunu bir “dönüşüm deneyimi” olarak nitelendirdi:

Richard’la birlikte Iskoçya’da eğitim ve iş dünyasında salgın olduğu söylenen “yapamam” tutumuna karşı koymayı amaçlayan yarı resmî bir kurum olan Iskoçya Güven ve Esenlik Merkezi’nin açılış etkinliğinin oturumları arasında Glasgow’un keyifsiz bir semtinde dolaşıyorduk. Açılış konuşmacılarıydık.

Richard, “Marty,” dedi tatlı Eton Koleji aksanıyla, “pozitif eğitim konusundaki çalışmanı okudum ve bunu Birleşik Krallık okullarına taşımak istiyorum.”

“Teşekkürler Richard,” diye karşılık verdim, çalışmalarımızın İşçi Partisi’nin üst düzey yetkilileri arasında yankı uyandırmasından memnuniyet duyarak. “Sanırım Liverpool’daki bir okulda pilot bir çalışma yapmaya hazırım.”

“Anlamıyorsun, değil mi Marty?” dedi Richard, hafif iğneleyici bir tonda. “Çoğu akademisyen gibi sen de kamu politikasının kanıtlarla ilişkisi hakkında batıl bir inanca sahipsin. Muhtemelen Parlamento’nun bilimsel kanıtlar devamlı arttığında ve sonunda zorlayıcı, karşı konulmaz bir noktaya ulaştığında bir programı benimsediğini düşünüyorsun. Siyasi hayatım boyunca bunun tek bir örneğini bile görmedim. Kanıt yeterliyse ve siyasi irade mevcutsa, bilim bunu kamu politikasına dönüştürür. Sana pozitif eğitim kanıtlarının yeterli olduğunu söylüyorum; biz ekonomistlerin dediği gibi ‘tatmin edici’. Üstelik Whitehall’da siyasi irade de mevcut. Yani Birleşik Krallık okullarında pozitif eğitimi uygulayacağım.”⁹³

Lehte kanıtlar sağlam ve zorlayıcı değil de sadece “tatmin edici” olduğu halde okullarda pozitif eğitim programları-

93 Seligman, *Flourish*, s. 164.

nın uygulanmasının yapılacak en sorumlu şey gibi görünmediğini bir kenara bırakacak olsak bile, Seligman ve Layard'ın bu sohbeti yaptıkları tarihte yeni bir şeyden söz etmediğini belirtmek gerekir. Pozitif psikologlar ve mutluluk ekonomistleri, her iki alanın da kuruluşundan bu yana –eğitim alanında daha önceki terapötik eğilimlerden ve uygulamalardan da yararlanmak suretiyle–, esasen mutluluğun öğrenme, öğrencilerin performansı, okul başarısı, gelecekteki başarı ve yetişkinlikteki düşük depresyon oranlarını diğer değişkenlerden daha iyi açıklayacağı ve öngöreceği savıyla, birçok farklı ülkenin ulusal eğitim sistemine mutluluğun müfredata dahil edilmesini tavsiye ediyorlar.

Bu bağlamda, Seligman ve Layard'ın sohbeti dikkate değer iki temel sorunu ortaya çıkarmıştır. Birincisi, bu bilim insanlarının siyasi ve eğitsel konulardaki güçlü etkisini göstermiştir. Okullar gençlere benlik değerlerinin, hedeflerinin ve modellerinin aşılandığı başlıca yerlerdir, bu nedenle bu bilim insanlarının eğitim alanında artan varlığı mutluluğun mevcut toplumlarda –özellikle de genç nesillerde– sahip olduğu etki alanı hakkında da çok şey anlatır. İkincisi, sonuç olarak gösterdiğimiz gibi, bu konuşma duygusal ve bireysel faktörlerin öğrenimi kolaylaştırmak veya öğrenimin önünde engel olmak bakımından sosyolojik faktörlerden daha çok önem taşıdığı yönündeki katı inanca dayanan pozitif eğitimin ilerleyen yıllarda eğitim kültüründe çok daha fazla ağırlık kazanabileceğini gösterir. Seligman bile bugün bu olguya şaşırmış gibidir; yakın geçmişte belki de biraz ironik bir şekilde ifade ettiği gibi “pozitif eğitimin dünya çapında hızla büyümesinden ve yayılmasından etkilenmemek mümkün değil”.⁹⁴

94 Global Happiness Council, *Global Happiness Policy Report 2018*, GHC, New York, 2018, <https://s3.amazonaws.com/ghc-2018/GlobalHappinessPolicyReport2018.pdf>, s. 69.

Kuşkusuz, 2008 ile 2017 arası yıllarda pozitif eğitim ilk ve orta dereceli okullar, kolejler ve üniversitelere yönelik çok çeşitli mutluluk temelli programlarla Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Kanada gibi ülkelerde yaygın olarak kabul gören ve cömertçe finanse edilen önemli bir eğitim önceliği olarak kendini kabul ettirmiştir. Öğrencilerin belirleyici özellikleri olarak eleştirel düşünme, muhakeme yetenekleri ve el becerilerini geliştirme ve bilgiye ulaşmanın yerine duygusal okuryazarlık geliştirme, yönetim ve girişim becerileri edinme ve mutluluğun peşinde koşmanın öncelik kazandığı neoliberal eğitim kültüründe tüm bu programlar memnuniyetle karşılanmıştır.⁹⁵ Bu bağlamda Britanya Kolombiyası Eğitim Bakanlığı 2008 yılında günümüzün ideal öğrencilerinin net bir tarifini yapmıştır: “Yönetim ve organizasyon becerilerine sahip; inisiyatif, sorumluluk, esneklik ve uyumluluk gösteren; özsaygı ve güven sahibi; eylem ve tercihlerin hayatta olan bite-ni etkilediğine inanan; yapmaktan hoşlandığı şeyleri yaparak kişisel potansiyele ulaşmak için çaba gösteren ve beceri ve yeteneklerini bir ürünü pazarlar gibi takdim eden öğrenciler.”⁹⁶ Sonuç olarak son on yılda “pozitif eğitimi teşvik etmek için öğretmenler, öğrenciler, veliler, yüksek öğrenim kurumları, hayır kurumları, şirketler ve hükümetleri bir araya getirmek” ve “politika yapıcıları, politika çerçevelerini değiştirmeye ikna ederek öğrencilerin karakter ve mutluluk eğitimini teşvik etmek” amacıyla, gide-rek artan sayıda özel ve kamusal kurum, düşünce kuruluşu, danışman, tavsiyelerde bulunan politika yapıcı ve küre-

95 Jack Martin ve Anne-Marie McLellan, *The Education of Selves: How Psychology Transformed Students*, Oxford University Press, New York, 2013.

96 Britanya Kolombiyası Eğitim Bakanlığı, *Career Planning*, aktaran Sugarman, “Neoliberalism and Psychological Ethics”, cilt 112, sayı 200, 2008, s. 75-77.

sel ağ ortaya çıkmıştır.⁹⁷ 2014 yılında kurulan ve çok geçmeden pozitif eğitimin dünya çapında yayılmasını ve yerleşmesini hızlandırmak için çeşitli özel vakıflarla ortaklık yapan Uluslararası Pozitif Eğitim Ağı'nın amaçlarından bazıları bunlardır. Gerçekten de pozitif eğitimin Çin, Birleşik Arap Emirlikleri ve Hindistan da dahil olmak üzere on yediden fazla ülkede binlerce okul, kolej ve üniversiteye ulaşması çok uzun sürmemiştir.⁹⁸

Pozitif eğitimi yaymaya adanmış hem akademik hem de kurumsal alan, son on yılda pozitif psikologlar ve mutluluk ekonomistleriyle el ele çalışarak bu tür kurumsal ve resmî girişimlerini aktif olarak desteklemiş ve meşrulaştırmıştır. Bu inisiyatifler, bilim insanları tarafından sağlanan bilimsel çalışmaları aksettirir ve destek arar. Örneğin Layard bu girişimlerin öğrencilerin eğitiminde muazzam, zorunlu bir değişiklik gerektirdiğini savundu. Öne sürülen gerekçe, mutluluk odaklı eğitimin sadece iyi eğitim değil, aynı zamanda iyi ekonomi olmasıydı. Bu bağlamda Layard öğretmenler, öğrenciler ve ebeveynlerin tutumlarını değiştirerek eğitim kurumlarını pozitif eğitime yönlendirmek suretiyle, yetişkinlikteki sonuçları modern ülkelerde gayri safi yurtiçi hasılanın %5'inden fazlasına mal olan akıl hastalıklarının çocuklarda görülme sıklığının düşük maliyetli bir biçimde azaltılabileceğini savundu.⁹⁹ Seligman ve çalışma arkadaşları mutluluğun eğitim kurumlarında “depresyona karşı bir panzehir” ve “yaşam doyumunu artırmanın bir aracı ve daha iyi öğrenme ve daha yaratıcı düşünmeye bir katkı” olarak öğretilmesi gerek-

97 <http://www.ipositive-education.net/movement/>

98 Global Happiness Council, *Global Happiness Policy Report*.

99 Richard Layard ve Ann Hagell, “Healthy Young Minds: Transforming the Mental Health of Children”, *World Happiness Report*, yay. John Helliwell, Richard Layard ve Jeffrey Sachs, Sustainable Development Solutions Network, New York, 2015, s. 106-130.

tiğini de iddia ettiler.¹⁰⁰ Bununla birlikte ne Seligman ne Layard ne de eğitim ortamlarında daha fazla mutluluğu savunan çok sayıdaki baskı grubu ve lobi kuruluşundan herhangi biri, eğitim sistemlerinin halen psikolojik sorunların dışında birçok acil, temel sorunu ele alması gerektiği fikrini ciddi şekilde değerlendirmiş gibi görünür. Okullarda çokkültürlülük ve sosyal dışlanma sorunları, zengin ile fakir arasında derinleşen eğitim uçurumu, nüfusun yükseköğretime erişimindeki artan ekonomik zorluklar, eğitim burslarına ve nitelikli devlet okulları, kolejler ve üniversitelere yapılan yatırımların azalması, üniversitelerin gidecek daha rekabetçi ve güvencesiz ortamlar haline gelmesi ve daha birçok yapısal ve sosyal sorun, genellikle acil zorluklar olarak pek fazla gündeme gelmez. Muhtemelen bunun nedeni, Layard'ın mantığına göre, tüm bu sorunların kökenine inmenin artık eğitimi iyi bir ekonomi haline getiremeyecek olmasıdır.

Yerleşik bir ideoloji

Pozitif eğitim şemsiyesi altında, mutluluk bilimciler çok sayıda mutluluk temelli program ve inisiyatif geliştirip uygulamıştır. Örneğin 41.3 milyon pounddan yüksek bir bütçeyle kurulan ve İngiliz ilkokullarının %90'ı ve ortaokullarının %70'ine uygulanan Öğrenmenin Sosyal ve Duygusal Yönleri (SEAL) programı, öğrencilere “duygularını yönetmeyi”, “kendileri ve öğrenme yetenekleri hakkında iyimser olmayı”, “uzun vadeli hedefler üzerine düşünmeyi” ve “kendileri hakkında iyi hissetmeyi” öğretmeyi amaçlar; mutluluk bilimciler bu ve bunun gibi tekniklerin müfredata dahil edil-

100 Martin E.P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich ve Mark Linkins, “Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions”, *Oxford Review of Education*, cilt 35, sayı 3, 2009, s. 293-311, <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>, s. 295.

mesi gerektiğini savunur.¹⁰¹ Penn Dayanıklılık (Rezilyans) Programı (PRP) ise, Kuzey Amerika'daki ortaokul ve lise öğrencilerine “yanlış düşünceleri tespit etmeyi”, “alternatif yorumları düşünerek olumsuz inançlara meydan okumayı” ve “zorlu şartlar ve duygularla başa çıkmayı” öğretmeyi amaçlar; mutluluk bilimciler bu programın yalnızca okullarla sınırlı kalmayıp evlerde de uygulanması gerektiğini savunur.¹⁰² Benzer bir şekilde hem ABD ordusu hem de okullarda uygulanan PERMA (Pozitif Duygular, Bağlanma, İlişkiler, Anlam ve Başarı) programı pozitif duygular, pozitif davranışlar ve pozitif bilişler geliştirilmesini hedefleyerek negatif faktörlerin ortadan kaldırılması veya azaltılması yoluyla esenliği artırmaya çalışan programlardan (örneğin zorbalıkla mücadele, “sigarayı bırakma” ve depresyon azaltma programları) kendini ayırır.¹⁰³ Ayrıca Pinnacle Programı ve GRIT çalışmaları zekâyı geliştirmek, büyük hedeflere azimle yürümeyi öğretmek ve cesaretin kırılmasının önüne geçmek için yetenekler, duygusal hâkimiyet ve öz-motivasyon becerisinde bireysel farklılıkları değerlendirmek hedefiyle üniversite öğrencilerine hitap eder.¹⁰⁴ Ergenler arasında dayanıklılığı artırmayı ve depresyonu azaltmayı amaçlayan özyönetim-

101 Mark T. Greenberg, Roger P. Weissberg, Mary Utne O'Brien, Joseph E. Zins, Linda Fredericks, Hank Resnik vd., “Enhancing School - Based Prevention and Youth Development through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning”, *American Psychologist*, cilt 58, sayı 6-7, 2003, s. 466-474, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>

102 Karen Reivich, Jane E. Gillham, Tara M. Chaplin ve Martin E.P. Seligman, “From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth”, *Handbook of Resilience in Children*, yay. Sam Goldstein ve Robert B. Brooks, Kluwer Academic/Plenum, New York, 2005, s. 223-237.

103 Lea Waters, “A Review of School-Based Positive Psychology Interventions”, *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, cilt 28, sayı 2, 2011, s. 75-90, <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>; Seligman, *Flourish*.

104 Örneğin Kathryn Ecclestone ve Dennis Hayes, *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*, Routledge, Londra ve New York, 2009.

li bir program olan MoodGYM programı¹⁰⁵ ve öğrencilere meditasyon, gevşeme ve duygusal düzenlemenin avantajları hakkında bilgi vermeyi amaçlayan Breathe Programı¹⁰⁶ da bunun iyi birer örneğidir.¹⁰⁷

Bu ve benzeri programlar mutluluk literatüründe övülürken eğitim alanında bu programların çok zararlı sonuçlarından bazılarını eleştirel olarak analiz ederek ve iddia edilen etkinliğini test ederek çekincelerini sunan uzmanların sayısı giderek artmaktadır. Bazı sonuçlarla ilgili olarak Katherine Ecclestone ve Dennis Hayes'in "eğitime terapötik dönüş" adını verdikleri kavram üzerinde yaptığı çalışma dikkate değerdir.¹⁰⁸ Ecclestone ve Hayes pozitif eğitim konusundaki temel bireyci ve neoliberal önyargılara ek olarak bu eğitim programlarının ve girişimlerin sahte bir güçlendirme söylemini pazarladığına da dikkat çeker. Bu söylem öğrencileri çocuklaştıran, entelektüel düşünce karşısında duygusal öz-kaygıyı öne çıkaran ve öğrenmeyi tamamen terapötik uzmanlara ve psikolojik değerlendirmelere bağımlı kılan savunmasız, kırılğan ve "küçültülmüş bir benliğin" tehlikeli teşvikini örtbas eder. Ecclestone ve Hayes, bu tekniklerin öğrencilere kendi içsel duygusal hayatlarına ilişkin saplantılı bir endişe aşılayarak onların özerkliğini zayıflattığını ve birçoğunu kısır bir anksiyete ve terapötik bağımlılık döngüsüne sürüklediğini vurgular: "Çocukların ve gençlerin ço-

105 Alison L. Cleave, Helen Christensen, Andrew Mackinnon, Kathleen M. Griffiths ve Richard O'Kearney, "The YouthMood Project: A Cluster Randomized Controlled Trial of an Online Cognitive Behavioral Program with Adolescents", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, cilt 77, sayı 6, 2009, s. 1021-1032, <https://doi.org/10.1037/a0017391>

106 Patricia C. Broderick ve Stacie Metz, "Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents", *Advances in School Mental Health Promotion*, cilt 2, sayı 1, 2009, s. 35-46, <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>

107 Cabanas, "Psyitzens', or the Construction of Happy Individuals".

108 Ecclestone ve Hayes, *Dangerous Rise*.

ğu zarar görmez, ancak eğitim onlara zarar verecektir. Eşi görülmemiş sayıda anksiyete bildiren çocukların [bu tür] programlar deneyimlemiş olması tesadüf değildir [...]: Terapötik eğitim kırılabilirlik ve anksiyete eker, çocuklar bunu ifade eder ve daha çok terapötik girişime ihtiyaç duyar.”¹⁰⁹

Mutluluk literatürünün pozitif eğitim girişimlerinin etkinliğine dair yaygın olarak dile getirdiği iddialar da kanıtlanmamıştır. Bu bağlamda, bu tür girişimlerin işe yarayacağına dair vaat ve umutların yeni olmadığını belirtmek gerekir. Aksine, geçen yüzyılın ikinci yarısı boyunca çok sayıda iddialı eğitim programı uygulanmıştır; birçoğu hayal kırıklığıyla sonuçlanmış ve bazılarının sonuçları ağır olmuştur. En belirgin (ve başarısız) girişimlerden biri, düşük özsaygının hızla yaygınlaşmasıyla özsaygı teriminin popüler jargonda kök saldığı 1980 ve 1990’lı yıllarda Özsaygı Hareketi’nden doğdu. Bu hareket, hemen hemen her sosyal ve bireysel sorunun özsaygı eksikliğine dayandığını iddia ediyordu: “Topluma musallat olan önemli sorunların hepsi olmasa bile çoğu, toplumu oluşturan birçok insanın düşük özsaygısına dayanır.”¹¹⁰ Bu hareketin önde gelen isimlerinden biri olan Nathaniel Branden “anksiyete ve depresyondan yakınlaşma veya başarı korkusuna ve eşlere kötü muamele ve çocuk tacizine kadar, izleri düşük özsaygı problemine kadar sürülemez bir tek psikolojik problemin bile var olmadığını” ve bu nedenle, özsaygının hiç şüphesiz “varlığımızın her yönüne ilişkin derin sonuçlar taşıdığını” ileri sürdü.¹¹¹ Örneğin California valisi suç, ergenlik çağında hamilelik, uyuşturucu bağımlılığı ve okul başarısızlığı gibi sorun-

109 Ecclestone ve Hayes, *Dangerous Rise*, s. 164.

110 Neil J. Smelser, “Self-Esteem and Social Problems: An Introduction”, *The Social Importance of Self-Esteem*, yay. Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser ve John Vaconcellos, University of California Press, Berkeley, 1989, s. 1-23, 1.

111 Nathaniel Branden, “In Defense of Self”, *Association for Humanistic Psychology*, Ağustos-Eylül 1984, s. 12-13, 12.

ların çözümüne yardımcı olmak için birkaç yıl boyunca yıllık 245.000 dolarlık bir bütçeyle 1986 Özsaygı ve Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Görev Gücü'nü finanse etti. Bu ve benzeri girişimlerin daha sonra başarısız olduğu kanıtlanmış olsa da, 1990'larda Ulusal Özsaygı Derneği (NASE) önceki girişimleri devraldı ve bu kez bilim insanlarının yanı sıra Jack Canfield ve Anthony Robbins gibi Kuzey Amerikalı popüler kişisel gelişim yazarlarının da görevlendirildiği yeni bir program başlattı. Sonuçlar, 1980'lerdeki girişimlerden daha iyi olmadı ve çok sayıda teorik ve metodolojik sorunla karşılaşıldı.

Özsaygı Hareketi, psikolojide özsaygı kavramının teorik ve metodolojik yönleri ve sonuçlarıyla birlikte, Roy Baumeister ve çalışma arkadaşları tarafından kapsamlı bir şekilde analiz edilmiştir.¹¹² Yazarlar, "özsaygıyı (terapötik girişimler veya okul programlarıyla) artırmanın fayda sağladığına dair kanıtlara ulaşamadıklarını" ifade ettikten sonra, nüktedan bir biçimde "Belki de psikologlar kendi özsaygılarını biraz azaltmalı ve bir dahaki sefere alçakgönüllü davranarak Amerikan kamuoyuna politika tavsiyelerinde bulunmadan önce daha kapsamlı ve sağlam bir ampirik temelin oluşmasını beklemelidir," diye ekler.¹¹³ Gerçekten de pozitif psikologların eğitim alanındaki mevcut girişimlerinin birçok varsayımını ve hedefini fazlasıyla anımsatan Özgüven Hareketi, insan eliyle oluşturulan kültürel ve ideolojik yapay olguların güçlü karşı kanıtlara rağmen belirli psikolojik önermelerin sürdürülmesinde ve aynı zamanda ilk etapta belirli türden psikolojik araştırma ve girişimle-

112 Roy F. Baumeister, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger ve Kathleen D. Vohs, "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", *Psychological Science in the Public Interest*, cilt 4, sayı 1, 2003, s. 1-44, <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>, s. 1.

113 Baumeister, "Does High Self-Esteem Cause Better Performance", s. 3.

rin motive edilmesinde öncü rol oynamasına iyi bir örnektir. Aslında, en popüler ve umut verici mutluluk programlarından bazıları hakkındaki ilk raporlar, daha önce belirtildiği gibi pek de gurur verici değildi. Örneğin, SEAL programının etkileri hakkında 2010 yılında hazırlanan bir rapor, belirlediği her hedefte olumlu bir etkiye sahip olmadığını açıkça belirtir: “Öğrenci düzeyindeki sonuç verileri analizimiz SEAL programının (örneğimizdeki okullar tarafından uygulandığı haliyle) öğrencilerin sosyal ve duygusal becerileri, genel akıl sağlığı sorunları, sosyal davranışları veya davranış problemleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.”¹¹⁴ Başka raporlara göre de dayanıklılık (rezilyans), özyeterlik, özdenetim veya metanet gibi tekil duygusal faktörleri eksenine alan herhangi bir aracılık programının akademik kazanım üzerinde nedensel etkilerinin bulunduğunu, alanlar arasında aktarılabilir olduğunu veya gençlerde gelecek davranışların öngörüsüne izin verdiğini gösteren yeterli bulguya rastlanmamıştır. Örneğin “kendilik kavramı ve ilgili sonuçlar arasında olumlu bir ilişkinin inkâr edilemeyecek kanıtları olsa da, nedensel bir ilişkinin çok az ampirik kanıtı mevcuttur.”¹¹⁵ Kathryn Ecclestone’un ifadeleriyle bu aracılıklara temel teşkil eden kavram ve kanıtlar en iyi olasılıkla sonuçsuz ve parçalıdır; en kötü olasılıkla ise “savunucu bilimin” veya daha da kötüsü kamu tarafından finanse edilen programlar için rekabet eden basit girişimciliğin kurbanı olmuştur”.¹¹⁶

114 Neil Humphrey, Ann Lendrum ve Michael Wigelsworth, *Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) Programme in Secondary School: National Evaluation*, Department for Education, Londra, 2010, s. 2.

115 Leslie M. Gutman ve Ingrid Schoon, *The Impact of Non-Cognitive Skills on Outcomes for Young People: Literature Review*, Institute of Education, University of London, Londra, 2013, https://educationendowmentfoundation.org.uk/public/files/Publications/EEF_Lit_Review_Non-CognitiveSkills.pdf, s. 10.

116 Kathryn Ecclestone, “From Emotional and Psychological Well-Being to Character Education: Challenging Policy Discourses of Behavioural Science and

Sonuç olarak pozitif psikoloji gibi hareketlerin, tarihsel ve kültürel geçmişlerinin yanı sıra ideolojik ve bireyci önyargılarını ve tercihlerini gerçekten kabul etmeleri halinde bilimsel olarak gelişeceğini savunanlar vardır.¹¹⁷ Biz de bu argümana itiraz etmiyoruz ama bunun gerçekleşebileceğini de düşünmüyoruz. Bunun temel nedeni, pozitif psikolojinin gücünün tam olarak bu arka plan ve önyargıların inkârında yatmasıdır: İdeolojik bir araç olarak gerçekten etkili olması apolitik olarak sunumuna bağlıdır. Sugarman'ın belirttiği gibi:

[P]sikologlar, belirli sosyopolitik düzenlemelerle suç ortaklıklarını kabul etmek istemez, çünkü bu onların bilimsel objektiflik ve ahlâki kayıtsızlık yaklaşımının sağladığı varsayılan değer tarafsızlığına dayalı güvenilirliklerini zayıflatır. Sonuç olarak, tarihsel kayıtların kanıtladığı gibi, psikologlar esas olarak sosyopolitik değişimin araçları olarak değil, statükonun korunmasını amaçlayan “uyum mimarları” olarak hizmet etmişlerdir.¹¹⁸

Bu ifade kültürel gücü, bilimsel otoritesi ve sosyal etkisinin büyük bir kısmını neoliberalizmin bireyci, faydacı ve terapötik dünya görüşünün bireyler ve toplumlar için doğru ve arzu edilir bulduğu şeyi geçerli ve evrensel olarak desteklemekten ve uygulamaktan alan pozitif psikoloji için de mutluluk ekonomisi için de geçerlidir.

‘Vulnerability’”, *Research Papers in Education*, cilt 27, sayı 4, 2012, s. 463-480, <https://doi.org/10.1080/02671522.2012.690241>, s. 476.

117 Kristján Kristjánsson, *Virtues and Vices in Positive Psychology: A Philosophical Critique*, Cambridge University Press, New York, 2013.

118 Sugarman, “Neoliberalism and Psychological Ethics”, s. 115.

İşte Pozitiflik

Sorumsuz hissetmeye başlamıştım, bunu yapmaya devam edebilmenin tek yolu, basmakalıp sözlerimin hiçbir fayda sağlamadığı tüm insanları unutmaktı. Ancak koçluk bilimi beraberinde büyük bir sorumluluk getirir [...] Saçma yeteneklerin üzerine çıkma sorumluluğu. Hiçbir şekilde çözüm getirme donanımına sahip olmadığınız insanların problemlerini çözmeye kalkışmama sorumluluğu. Başkalarına meslek hayatlarında ve geçimlerini sağlarken nasıl hareket etmeleri gerektiğine dair tavsiyelerde bulunmak benim işim değildi. Bu sadece bir yetenek krizi ya da nakit akışından ibaret değildi, bir vicdan kriziydi.

— MICHELLE GOODMAN, *Başarısız Bir Kişisel Gelişim Gurusunun İtirafı*

“Akıllı Havada” filmi 2008 küresel ekonomik krizinin sonrasında geçer. 2008 krizi, birçok Amerikan şirketi için kayıtlı tarihin en kötü dönemlerinden biriydi ve işten çıkarılan binlerce çalışanın hayatları ve aileleri üzerinde yıkıcı etkiler doğurdu. Yine de bu konjonktür, tam da bir insan kaynakları firması tarafından istihdam edilen ve zamanının çoğunu ülkenin dört bir yanına uçup insanları işten kovarak geçiren küçülme uzmanı Ryan gibi insanlara göreydi. Filmdeki

Ryan karakteri işini ve yalnız hayatını sever; havaalanlarını, bağları olmayan ilişkileri ve özellikle de hayatının ona getirdiği bağımsızlık ve sorumsuzluk duygusunu sever. Ayrıca diğer iş insanlarına motivasyon konuşmaları yapar ve bu konuşmalarında yaşam felsefesini iletmek için boş sırt çantası metaforunu kullanır: Başarı, hayatta geçmişin ağırlığından ve başkalarına olan bağılıktan azade bir kuş gibi hafif seyahat etmektir. “Ne kadar yavaş hareket edersek, o kadar hızlı ölürüz,” der Ryan. “Biz başkalarıyla simbiyotik olarak yaşayan kuğular değiliz. Biz köpekbalığıyız.” Filmin önemli bir yönü Ryan’ın işini yapma şeklidir. İnsanları kovmak sadece diğer şirketlerin çalışanlarına “işlerinin artık mevcut olmadığını” söylemekten ibaret değildir. Ryan’ın daha önemli bir görevi vardır: küçülmeyle birlikte gelen öfke ve umutsuzluk hislerini sahte bir fırsat ve iyimserlikle değiştirerek nötr hale getirmek. Ryan sık sık tekrarladığı cümlelerle bu etkiyi yaratmaya çalışır: “Bir imparatorluk inşa eden veya dünyayı değiştiren herkes şu anda bulunduğunuz yere oturdu. Ve orada oturdukları için bunu başardılar.” Ryan büyüleyici ve alaycıdır; işinin kirli bir iş olduğunu bilir, ama işini sever ve çok iyi yapar. Ancak şirketi tarafından yakın zamanda işe alınan parlak genç psikolog Natalie, insanları çevrimiçi görüşmelerde işten çıkarmak gibi yeni ve uygun maliyetli bir sistem tasarlayarak yüksek maliyetli Ryan gibi kişileri gözden çıkarılabilir hale getirince, Ryan’ın pozisyonu tehlikeye girer. Natalie’nin Ryan’ın işini devralması beklendiğinden, Ryan ona küçülme sanatı hakkında bildiklerini anlatmak zorunda kalır.

Gerçekten de Ryan, işini amatör Natalie’nin katı psikolojik dağarcığıyla tezat teşkil eden bir tür *teknik* olarak görür. Birlikte ilk görevlerine doğru giderken uçaktaki sohbetlerinde ona bunu anlatır:

Ryan: Sence burada ne yapıyoruz?

Natalie: Yeni işsizleri iş aramanın duygusal ve fiziksel güçlüklerine karşı hazırlarken yasal misillemeleri asgariye indiriyoruz.

R: Sattığımız şey bu. Yaptığımız şey bu değil.

N: Tamam... Ne yapıyoruz o halde?

R: Arafı tolere edilebilir hale getiriyoruz, yaralı ruhları deşet nehrinin karşı kıyısına geçiriyoruz, umudun belli belirsiz görüldüğü o noktaya kadar. Ve sonra tekneyi durdurup onları suya atıyoruz ve yüzmelerini sağlıyoruz.

Ryan, başkalarının duygularını manipüle etmek için bir tür duygusal maharet veya zekânın gerekli olduğunu bilir. Küçülmeyle birlikte gelen hayal kırıklığı, anksiyete ve depresyon duygusu, ancak ne kadar aldatıcı veya kibirli olursa olsun motivasyon, iyimserlik ve geleceğe yönelik umut ve amaç duygusu aşılanarak etkisiz hale getirilebilir. Ryan'ın duygusal manipülasyon sanatındaki uzmanlığı, Natalie'nin ilk performansında ortaya çıkar. Natalie, Bob'ı işten çıkarmaya çalışırken onlarca yıldır sadakatle hizmet ettiği şirketten haksız yere kovulma haberini alan Bob ona karşı koyar:

Natalie: Belki de kariyer geçişinizin çocuklarınız üzerinde yaratabileceği olumlu etkiyi hafife alıyorsunuz.

Bob: Olumlu etki mi? Yılda yaklaşık 90 bin kazanıyorum. İşsizlik ödeneği ne kadar, haftada 250 dolar mı? Sözü-nü ettiğiniz olumlu etkilerinden biri bu mu? [...] Hiçbir olumlu yanını göremiyorum... Kızım astım hastası ve onun ilaçlarını dahi alamayacağım.

N: Testler, ılımlı travmalar yaşayan çocukların bir başa çıkma yöntemi olarak kendilerini derslere verme eğiliminde olduğunu gösteriyor.

B: ... Siktir git ... Çocuklarım böyle düşünecek.

Natalie'nin Bob'u etkisiz hale getirememesi karşısında Ryan görevi devralır:

Ryan: Çocuklarınızın hayranlığı sizin için önemli mi?

Bob: Evet. Evet, öyleydi.

R: Sana hayran olduklarından şüpheliyim, Bob.

B: Hey, pislik, beni teselli etmen gerekmiyor muydu?

R: Ben ruh doktoru değilim Bob. Ben bir uyarı alarmıyım.

Çocukların neden sporcuları sevdiğini bilirsin.

B: Bilmiyorum... İç çamaşırı modellerini becerdikleri için mi?

R: Hayır. Biz o nedenle sporcuları seviyoruz. Çocuklar sporcuları hayallerinin peşinden gittikleri için seviyor.

B: ... Smaç basamam.

R: Hayır, ama yemek pişirebilirsin [...] Özgeçmişinde Fransız mutfak sanatlarıyla ilgilendiğin yazıyor [...] ama burada çalışmak için hayallerinin peşinden gitmemeye karar vermişsin. Hayallerinden vazgeçmen için sana ne kadar ödediler, Bob?

B: ... Yılda yirmi yedi bin dolar.

R: Ne zaman durup geri dönecektin ve seni mutlu eden şeyi yapacaktın?

B: İyi soru...

R: İşte sana fırsat, Bob. Bu bir yeniden doğuş.

Ryan'ın müdahalesi, günümüzün kurumsal dünyasında sorumluluğu çalışanlara yüklemek ve onları kendi mutlulukları üzerinden yönetmek için pozitif duygusal tekniklerin ne ölçüde faydalı olabileceğinin iyi bir örneğidir. Ryan, Bob'un gururuna dokunur ve Bob'un öfkesini ve kızgınlığını didikleterek bu duyguları onun kendi seçimi ve sorumluluğu meselesine dönüştürür. Ne yöneticiler ne şirket ne de Ryan'ın hiç bahsetmemeye özen gösterdiği ekonomik durum suçludur. Bob'a sunulan çıkış yolu, tamamen onun tu-

tum değişikliğine ve kendi çıkarlarına uygun hareket etmesine bağlıdır. K    lmeye bambaşka ve olumlu bir anlam verilir. İşini kaybetmek Bob'un kişisel dönüşümü için harika bir fırsat, yani mutluluğa ulaşmak için yeni fırsatların ortaya çıktığı bir tür "yeniden doğuş" olarak takdim edilir. Artık her şey Bob'a bağlıdır.

"Akıı Havada", günümüzde kurumsal dünyada mutluluğun işleyiş şekillerinden birinin küçük ama iyi bir örneğini gösterir. Barbara Ehrenreich'in ileri sürdüğü gibi mutluluk piyasa ekonomisinin bazı zalim yönlerini bağışlatmak, aşırılıklarını mazur göstermek ve aptallıklarını maskeleyerek için faydalı bir ideolojik araç haline gelmiştir.¹ Mutluluk, daha sonra ortaya koyacağımız gibi, iş ve işçi kavramlarını kurumsal ortamın ihtiyaç ve taleplerine uygun şekilde yeniden şekillendiren yeni dağarcık ve teknikler sunmak için de faydalı hale gelmiştir. Gerçekten de bu kadar faydalı olmasaydı, ne mutluluk ne de savunucuları bugün kurumlarda sahip oldukları yaygın etkiye kavuşabilirdi.

Mutlu kurumların bekleme odası

20. yüzyılın başlarından itibaren, özellikle de 1950'lerden sonra insan davranışları hakkında belirli içgörülerin kurumsallaşmasına ekonomistler ve psikologlar kadar katkıda bulunan çok az bilim insanı vardır. Ekonomi ve psikoloji alanları, en azından 1930'larda Elton Mayo'nun Hawthorne   alışmaları zamanından beri içiçe geçmiştir ve ekonomik psikoloji, insan kaynakları yönetimi, tüketiciler araştırmaları, pazarlama ve koçluk gibi melez disiplinlerin ve hareketlerin birbiri ardına boy göstermesiyle birlikte, 20. yüzyılın ikinci yarısında ekonomi ve psikoloji arasındaki ilişki daha da güçlenmiştir. Ekonomik davranışı tanımlayan önemli kavram-

1 Ehrenreich, *Smile or Die*.

lar, gittikçe daha çok oranda psikolojik dille ifadesini bulurken piyasa ekonomisindeki dönüşümler insan davranışı hakkındaki ana akım psikolojik anlayışlar üzerinde önemli bir etki yaratmıştır. Mutluluk ve kişisel ihtiyaçlar, hem ekonomistlerin hem de psikologların son yarım yüzyılda ele aldığı ortak kavramların en temsili örnekleri arasındadır.²

Bu kavramların psikolojik kuramlaştırması, ekonomi ve psikoloji alanlarının endüstriyel ortamda birleştirilmesinde belirleyici rol oynayan hümanist psikolojinin ayırt edici özelliği idi. Roger Smith ve Kurt Danziger'in iddia ettiği gibi, hümanist psikolojinin çok fazla sorumluluk paylaşması, sadece savaş sonrası Batılı toplumların "psikolojik toplumlar" haline gelmesinden değil³ –Abraham Maslow'un bizzat belirttiği gibi "insan doğasını psikolojikleştirmeliyiz"–,⁴ aynı zamanda insani ihtiyaçlar ve mutluluğa ilişkin psikolojik dağarcık ve tekniklerin o zamandan beri kurumsal ihtiyaçları modellemesinden kaynaklanıyordu. Abraham Maslow'un motivasyon teorisi ve dünyaca ünlü "İhtiyaçlar Piramidi" her iki açıdan da olağanüstü bir rol oynadı. Kuşkusuz Carl Rogers, Rollo May, Gardner Murphy, James Bugental, René Dubos, Charlotte Buhler gibi isimler tarafından desteklenen hümanist üçüncü güç psikolojisi, akademide genel olarak kültür dünyasındaki ve özel olarak endüstri alanındaki kadar başarılı olmadı.⁵

Endüstriyel alanda esas olarak işçilerin işin şartları ve gereksinimlerine en iyi şekilde uymasına odaklanan "iş eksenseli" yönetim döneminden –ki bu Taylorist çağın karakteris-

2 Cabanas ve Sánchez-González, "Inverting the Pyramid of Needs".

3 Kurt Danziger, *Naming the Mind: How Psychology Found Its Language*, SAGE, Londra, 1997; Roger Smith, *The Norton History of the Human Sciences*, W. W. Norton, New York, 1997.

4 Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York, 1970, s. 7.

5 Cabanas ve Sánchez-González, "Inverting the Pyramid of Needs".

tik özelliğidir– üretkenliği ve görev performansını artırmanın en etkili yolu olarak işin bireylerin belirli motivasyonel, duygusal, duyuşsal ve sosyal ihtiyaçlarına uyması ve onları tatmin etmesi gerektiği fikrini esas alan “insan eksenli” yönetim dönemine geçişte, bu disiplinin kuramsal katkılarının vazgeçilmez olduğu görülmüştür.⁶ Elton Mayo, Henri Fayol, Gordon Allport, Henry Murray, Douglas McGregor ve David McClelland’ın eserlerinden William Scott’ın “endüstriyel hümanizm” adını verdiği harekete⁷ –1960’larda konsolide edilen ve çok sayıda işletme okulu, davranışsal bilim insanı, entelektüel ve kişisel gelişim yazarlarının katıldığı yaygın hareket– ve oradan da günümüze kadar insani ihtiyaçlar ve mutluluk kavramlarını ve bunların iş performansı ve kurumsal üretkenlikle ilişkisini araştırmak yönetim kuramlarının başlıca gündem maddesi olmuştur. Bu konuda Maslow’un insan motivasyonu kuramı düşündürücü ve açıklayıcı bir arka plan sunar. İnsan ihtiyaçlarını ve mutluluğunu birinci dereceden psikolojik yapı statüsüne yükselten Maslow, çalışanların duygusal ve motivasyonel faktörlerinin doğru yönetilmesinin kuruluşlara büyük bir ekonomik fayda sağladığı yönündeki post-Taylorist fikrin pekişmesine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin en önemli ihtiyaçlarını –kendini gerçekleştirme ihtiyacını– karşılamak için kendilerini kuruma adanmasının en seçkin senaryolarından biri olduğu yönündeki yönetsel iddiayı da destekler.

Maslow’un teorisinin başarısı, savaş sonrası kapitalizmin karakteristiği olan çok sayıda kurumsal talebi meşrulaştıran bir insan davranışı modeli sağlamasıyla yakından ilgiliydi. Luc Boltanski ve Eve Chiapello’nun dikkat çektiği gibi,

6 Daniel Wren, *The Evolution of Management Thought*, John Wiley & Sons, Hoboken, 1994.

7 William G. Scott, *Organizational Theory: A Behavioral Analysis for Management*, Richard D. Irwin, Willowbrook, 1967.

güvenlik bu dönemde iş sözleşmesinin örtülü ve ayırt edici tanımının önemli bir parçasını oluşturdu⁸ ve Maslow'un "İhtiyaçlar Piramidi" güvenlik ihtiyacının çok önemli olduğu ve bu nedenle hiyerarşinin tabanında yer aldığı inancının yayılmasına psikolojik kanıtlar sundu. Maslow'a göre, bireyin kendini gerçekleştirme gibi daha yüksek kişisel görevler geliştirmeyi düşünebilmesi için belirli güvenlik ve istikrar ihtiyaçları (sadece fizyolojik olanlardan daha duygusal ve kişilerarası olanlara kadar) karşılanmalıdır. Başka bir deyişle, bireyin "kişi olarak büyümeye" başlaması için güvenli bir ekonomik temele ihtiyaç duyduğu varsayılmıştır.⁹ Savaş sonrası kapitalizmin endüstriyel alanında ekonomik güvenlikten bireysel olarak kendini gerçekleştirmeye uzandığı varsayılan yol "kariyer" kavramında saklıydı; sadece düzenli maaş ve terfi fırsatları vaadini değil, aynı zamanda en geçerli ve verimli çalışanların nihayetinde kalıcı sözleşmeler kapsamında işe alınacağının güvencesini de içeren uzun vadeli bir çalışma planına ihtiyaç vardı.

Bununla birlikte piyasa ekonomisi son elli yılda önemli ölçüde değişti ve hem kurumsal ortam hem de "iş" ve "güvenlik" kavramları buna göre dönüştü. Neoliberalizm son derece akışkan, riskli, düzensiz, bireyselleştirilmiş ve tüketim merkezli bir ekonomik ortam getirdi;¹⁰ Sennett'in dediği gibi yeni bir "esnek kapitalizm" rejimi¹¹ veya Boltanski ve Chiapello'nun ifadeleriyle "yeni bir kapitalizm ruhu" ortaya çıktı.¹² Bu yeni ruhu, kurumsal hayatın doğasındaki sürekli değişimin ve iş güvenliği ve istikrar fikirlerinin son yirmi-otuz

8 Boltanski ve Chiapello, *New Spirit of Capitalism*.

9 Maslow, *Motivation and Personality*.

10 Zygmunt Bauman, *Bireyselleşmiş Toplum*, çev. Yavuz Alogan, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2020; Beck, *Risk Toplumu*.

11 Richard Sennett, *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*, W. W. Norton, New York, 1998.

12 Boltanski ve Chiapello, *New Spirit of Capitalism*.

yılda gitgide sarsılmasının bir sonucu olarak yeni bir çalışma ahlâkının ortaya çıkması izledi. Bu nedenle, işverenler ve çalışanlar arasındaki eski iş sözleşmesi ortadan kalkmış ve geçmişte egemen olan işgücü beklentileri mevcut ekonomik ve kurumsal hayat içinde artık savunulamaz hale gelmiştir.

Günümüzde kuruluşlar yeni bir gerçeği özümsemek ve her çalışana bir firmaymış gibi davranmak zorundadır. Bu değişiklik, sanayi toplumuna egemen olan bazı varsayımların, her şeyden önce, insanların iş güvenliği aradığı fikrinin terk edilmesi gerektiği anlamına gelir. Bu, Abraham Maslow'un ünlü "İhtiyaçlar Piramidi"nden doğan 1950'lerin konseptidir; diğer memnuniyet türlerini düşünmeye başlamadan önce temel ihtiyaçların karşılanması gerektiğini [...] ve şirketin başlıca sorumluluğunun güvenli bir ortam yaratmak olduğunu, potansiyelini iyi kullanmanın verdiği memnuniyetin ancak daha sonraki bir aşama geleceğini varsayar.¹³

Yeni çalışma ahlâkının getirdiği en karakteristik değişikliklerden biri, kişisel sorumluluğa yapılan olağanüstü vurgudur. Gerçekten de gittikçe artan oranda dış kontrolden özdenetime geçiş, kurumların ve yönetim kuramlarının son kırk yıldaki evriminin en önemli özelliklerinden biri olarak kabul edilebilir. "Kariyer" fikrinin yerini birbiri ardına "projeler" üzerinde çalışma fikrinin alması bu geçişin iyi bir örneğidir.¹⁴ Kariyerler bireylerin verimli bir performans sergilemek ve kurumsal merdivende tırmanmak için belirli yetenekler öğrenmesini gerektiren spesifik yollar olarak tanımlanırken projeler çok farklı tanımlanır. Projeler bireylerin "öğrenmeyi öğrenmesini" yani esnek, özerk ve yaratıcı ol-

13 Bob Aubrey, aktaran Boltanski ve Chiapello, *New Spirit of Capitalism*, s. 185.

14 Richard Sennett, *The Culture of the New Capitalism*, Yale University Press, New Haven, 2006; Boltanski ve Chiapello, *New Spirit of Capitalism*.

masını gerektiren –ki bu gereklilikler hem bireyler hem de kurumlar için geçerlidir– sistemli olmayan yollar, hedefler ve risk dolu girişimler dizisi olarak görülür. Böylece bireyler son derece belirsiz bir pazara uyum sağlamak, verimli çalışmak, çalışan olarak büyümek ve daha çok gelecek vaat eden ve zorlu projelerde çalışma olasılığını artırmak için en iyi yetenek, araç ve tercihlerin hangileri olduğuna kendi başlarına karar verebilir. 1960’ların kariyerlerinin “sahte özerkliği” kendini tanıma, bireysel seçme özgürlüğü ve kişisel gelişime dayalı “sahici bir özerklik” ile değiştirmeyi vaat eden “projelerin” ortaya çıkışı, sonunda iş bağlamından türeyen beklenmedik durumların ve çelişkilerin çoğunun sorumluluğunu işçilere devretmeye ve böylece piyasa belirsizliğinin ve rekabetin yükünün büyük bir kısmını çalışanların omzuna yüklemeye yaramıştır.

Bu dönüşümlerin bir sonucu olarak, iş güvenliğinden kişisel olarak kendini gerçekleştirmeye uzanan beklenen “kariyer güzergâhı” ortadan kalktı ve son yirmi-otuz yıldır sadece yönetim kuramı değil, aynı zamanda çok sayıda klinik psikolog, danışman, eğitimci vb. tarafından da temel alınan Maslow’un “İhtiyaçlar Piramidi” modeli, ekonomik ve kurumsal ortamın artan talep ve ihtiyaçlarına tatmin edici cevaplar veremedi. Buna ek olarak özellikle 1990’larda Maslow’un motivasyon kuramının bilimsel geçerliliğine meydan okuyan artan sayıda akademik çalışma, bunun çalışanların öznenliği hakkında açıklayıcı bir model olarak yönetim kuramına sağladığı faydayı ortadan kaldırdı.¹⁵ Bunun üzerine yeni yönetim yaklaşımları, insani ihtiyaçlar ve mutluluk kavramlarını ve bunların görev performansı, kurum-

15 Michael Daniels, “The Myth of Self-Actualization”, *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 28, sayı 1, 1988, s. 7-38, <https://doi.org/10.1177/0022167888281002>; Andrew Neher, “Maslow’s Theory of Motivation: A Critique”, *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 31, sayı 3, 1991, s. 89-112, <https://doi.org/10.1177/0022167891313010>

sal davranış ve işe bağlılıkla ilişkisini yeniden değerlendiren yeni psikolojik modeller aramaya girişti. İnsani ihtiyaçların ve mutluluğun doğasını ele alan alternatif mesleki hareketler ve akademik disiplinler, son yirmi-otuz yılda bu boşluğu doldurma vaadiyle ortaya çıktı.

Bu bağlamda, pozitif psikoloji iş hayatı için ideal bir adaydı. İnsan ve ekonomik davranış hakkında hümanist psikoloji, kişisel gelişim literatürü ve koçlukta halihazırda mevcut olan çeşitli anlayışlardan güçlü bir şekilde etkilenen pozitif psikoloji, neoliberal kapitalizme özgü yeni ortaya çıkan ekonomik ve kurumsal talepleri tam olarak karşılayan yenilenmiş bir insani ihtiyaçlar ve mutluluk söylemi sundu.¹⁶ Gerçekten de halihazırda var olmasaydı, şirketlerin pozitif psikolojiyi kendilerinin icat edeceği söylenebilir.

“İhtiyaç piramidini” tersine çevirmek veya başarılı olmak için artık mutluluğa ihtiyaç duyulması

Emek alanında modern mutluluk kavramının her yerde kullanılması, çalışanların davranışlarını ruhları üzerinden yönetme sürecinde bir adım olarak görülmelidir.¹⁷ 1960’lardan itibaren duygular, yaratıcılık, bilişsel esneklik, özdenetim ve benzerini esas alan psikolojik dil, modern işyerlerinin karakteristiği olan doğal paradokslar ve çelişkilerin yanı sıra yapısal tanıma eksikliğini hafifletmenin etkili bir yolu olarak gittikçe daha fazla işlev üstlenmiştir. Psikoloji, çalışanların performansının ahlâki kategoriler açısından değerlendirildi-

16 Edgar Cabanas ve Juan Antonio Huertas, “Psicología Positiva y Psicología Popular de la Autoayuda: Un Romance Histórico, Psicológico y Cultural”, *Anales de Psicología*, cilt 30, sayı 3, 2014, s. 852-864, <https://doi.org/10.6018/anales-ps.30.3.169241>; Edgar Cabanas ve José Carlos Sánchez-González, “The Roots of Positive Psychology”, *Papeles del Psicólogo*, cilt 33, sayı 3, 2012, s. 172-182; García, Cabanas ve Loredó, “La Cura Mental de Phineas P. Quimby”.

17 Cabanas ve Illouz, “Making of a ‘Happy Worker’”; Illouz, *Saving the Modern Soul*.

rilmesini yavaş yavaş gayri meşru hale getirmiştir; bunun yerine çalışanların başarı veya başarısızlıklarını kendi “eksik” veya “optimal” benlikleri üzerinden yeniden kavramsallaştırmak için daha tarafsız ve bilimsel bir çerçeve sağlamış ve insanlara belirsiz ve rekabetçi işyerlerinin risk yüküyle kişisel özerklikleri ve esneklikleri üzerinden başa çıkmayı öğretmiştir. Başka bir deyişle psikolojik dil, işyerinin yapısal eksiklikleri için çalışanlara bireysel sorumluluk yüklemeyi gittikçe daha mümkün hale getirmiştir. Modern mutluluk kavramı, bu eğilimi daha da ileri taşıyarak bireylerin kendi başlarına çok çalışmaları durumunda performans sorunlarının üstesinden gelebileceği ve emek dünyasında yollarını bulabileceği yönündeki yaygın varsayımı teşvik eder. Pozitif psikolojinin bu meseleye en belirgin katkılarından biri Maslow’un “İhtiyaçlar Piramidi”ni reddetmesi değil, onu tersine çevirmesidir.¹⁸

Şimdiye kadar yöneticiler, ekonomistler ve psikologlar bir işçinin başarılı olduğu için mutlu olduğu yönündeki genel kabul gören fikri temel alarak işyeri başarısını kişisel memnuniyetle ilişkilendiren geniş bir bilimsel literatür oluşturmuştur. Buna göre, başarılı sonuçlar mutluluk ve memnuniyet üretir ve iki değişken arasında var olduğu iddia edilen yüksek korelasyon, ilkinin ikincisini değerlendirmek için güvenilir bir kriter haline getirir. Hem yöneticiler hem de insan kaynakları personeli esas olarak bu çalışma koşullarını –örneğin işbirliğine dayalı çalışmayla rekabetçi çalışma karşılaştırması, iletişimsel modeller, liderlik ve süpervizyon, ödül/ceza sistemleri, iş büyütme, katılım ve tanıma sistemleri vb.– incelemekle ve iş performansının artmasını ve dolayısıyla kişisel tatmin hissedilmesini sağlayan bireysel özellikleri –örneğin dışa dönük-içe dönük kişilik karşılaştırması, yüksek IQ-düşük IQ karşılaştırması, başarı-bağlılık mo-

18 Cabanas ve Sánchez-González, “Inverting the Pyramid of Needs”.

tivasyonu karşılaştırması vb.– tanımlamakla ilgilenmiştir. 1990’larda yöneticiler ve psikologlar mutluluk ile performans arasındaki ilişkinin çift yönlü olabileceğini öne sürmeye başlasa da, çoğu örnekte kurumsal çalışmalar mutluluğu optimum çalışma koşullarından ve/veya yüksek iş performansından kaynaklanan bir şey olarak görmeye devam etmiştir.¹⁹ Ancak son on yılda pozitif psikologlar, mutluluk ve işteki başarı arasındaki ilişkinin ters yönde daha iyi anlaşılabilceğini ileri sürerek bu varsayıma itiraz ettiler. Mutluluk bilimciler de “mutluluk ve işyeri başarısı arasında bir ilişki olduğunu gösteren” geçmiş araştırmaların yine de başarı ve mutluluk arasındaki “doğru” nedenselliği kavrayamadığını, yani “mutluluğun sadece işyeri başarısıyla bağlantılı olmakla kalmadığını, aynı zamanda [...] kariyer başarısının önemli bir öncüsü ve belirleyicisi olduğunu” ileri sürer.²⁰

İddiaya göre, mutlu çalışanlar daha yüksek performans sergiler ve daha üretkendir. Mutlu çalışanların daha çok “kurumsal vatandaşlık davranışı” sergilediği; kendini işine daha çok adadığı; kurumsal değişiklikler ve çoklu görev talepleriyle daha iyi başa çıktığı; daha az “tükenmişlik” ve duygusal tükenme yaşadığı ve daha az iş bıraktığı; daha fazla istihdam edilebilir olduğu iddia edilir.²¹ Mutlu çalışanlar

19 Cabanas ve Sánchez-González, “Inverting the Pyramid of Needs”.

20 Julia K. Boehm ve Sonja Lyubomirsky, “Does Happiness Promote Career Success?”, *Journal of Career Assessment*, cilt 16, sayı 1, 2008, s. 101-216, <https://doi.org/10.1177/1069072707308140>, s. 101.

21 Olivier Herrbach, “A Matter of Feeling? The Affective Tone of Organizational Commitment and Identification”, *Journal of Organizational Behavior*, sayı 27, 2006, s. 629-643, <https://doi.org/10.1002/job.362>; Remus Ilies, Brent A. Scott ve Timothy A. Judge, “The Interactive Effects of Personal Traits and Experienced States on Intraindividual Patterns of Citizenship Behavior”, *Academy of Management Journal*, sayı 49, 2006, s. 561-575, <https://doi.org/10.5465/AMJ.2006.21794672>; Carolyn M. Youssef ve Fred Luthans, “Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience”, *Journal of Management*, cilt 33, sayı 5, 2007, s. 774-800, <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>

sözde daha fazla özerklik ve esneklik gösterir; yeni koşulların içine girerek ve daha yeni ve daha zorlu hedefler belirleyerek daha çok risk üstlenir; daha yaratıcı ve verimli kararlar verir; umut vaat eden fırsatları kolayca tanır ve daha zengin ve daha geniş sosyal ağlar kurar. Bunların hepsi, daha güvenli ve daha iyi işlerde çalışma ve gelecekte daha yüksek gelirler elde etme olasılığını artırdığı söylenen değerli kişisel özelliklerdir.²² Mutluluk bilimcilerin iddiasına göre, bunun nedeni mutluluğun bir tür “Matthew Etkisi” tetikleyecek olmasıdır; yani daha yüksek mutluluk seviyeleri bir dizi kısa vadeli başarıya ve duygusal avantaja yol açar ve bu da uzun vadeli başarılarla zemin hazırlar. Mutluluk bilimcilere göre, bu bazı insanların hem genel olarak hayatlarında hem de özel olarak çalışma projelerinde diğerlerinden daha iyi durumda olmasını da açıklar.²³ Ed Diener mutluluk ve esenlik çalışmalarına ilişkin son değerlendirmesinde “tüm bu bulguların iyi performanstan iş memnuniyetine ters nedenselliği dışladıkları için ikna edici olduğu” sonucuna varır.²⁴ Ve

-
- 22 Robert A. Baron, “The Role of Affect in the Entrepreneurial Process”, *Academy of Management Review*, cilt 33, sayı 2, 2008, s. 328-340; Robert J. Baum, Michael Frese ve Robert A. Baron (yay.), *The Psychology of Entrepreneurship*, Taylor & Francis, New York, 2007; Ed Diener, Carol Nickerson, Richard E. Lucas ve Ed Sandvik, “Dispositional Affect and Job Outcomes”, *Social Indicators Research*, sayı 59, 2002, s. 229-529, <https://doi.org/10.1023/A:1019672513984>; Katariina Salmela-Aro ve Jari-Erik Nurmi, “Self-Esteem during University Studies Predicts Career Characteristics 10 Years Later”, *Journal of Vocational Behavior*, sayı 70, 2007, s. 463-477, <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.01.006>; Carol Graham, Andrew Eggers ve Sandip Sukhtankar, “Does Happiness Pay? An Exploration Based on Panel Data from Russia”, *Journal of Economic Behavior and Organization*, sayı 55, 2004, s. 319-342, <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2003.09.002>
- 23 Timothy A. Judge ve Charlice Hurst, “How the Rich (and Happy) Get Richer (and Happier): Relationship of Core Self-Evaluations to Trajectories in Attaining Work Success”, *Journal of Applied Psychology*, cilt 93, sayı 4, 2008, s. 849-863, <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.4.849>
- 24 Ed Diener, “New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research”, *American Psychologist*, cilt 67, sayı 8, 2012, s. 590-597, <https://doi.org/10.1037/a0029541>, s. 593.

daha birçok yazar, Shaw Achor'un *The Happiness Advantage* (Mutluluk Avantajı) adlı kitabında yaptığı gibi, bu görüşü desteklemiş ve yaymıştır.

Pozitif psikoloji ve sinirbilim alanlarında on yıldan uzun bir süredir yürütülen çığır açıcı bir araştırma, başarı ve mutluluk arasındaki ilişkinin tam tersi yönde olduğunu hiçbir belirsizliğe yer bırakmayacak şekilde kanıtlamıştır. Bu son teknoloji bilim sayesinde, mutluluğun sadece sonucun değil, başarının da öncüsü olduğunu artık biliyoruz. Ve bu mutluluk ve iyimserlik gerçekten de performans ve başarıyı besler [...] Mutlu olmayı beklemek beynimizin başarı potansiyelini sınırlarken, pozitif beyinler geliştirmek bizi daha motive, verimli, dayanıklı, yaratıcı ve üretken hale getirir ve bu da performansı yukarı çeker. Bu keşif dünya çapında binlerce bilimsel çalışma [...] ve düzinelerce *Fortune* 500 şirketi tarafından doğrulanmıştır.²⁵

Bu önermede, mutluluk bilimciler işyerine, kapitalizmin yeni iş ahlâkına ve işgücü alanındaki yeni güç dağılımına sıkı sıkıya bağlı bir çalışan kimliğinin inşası için yenilenmiş bir söylem kullanır. Bu söyleme göre mutluluk, ekonomik değişikliklere uyum sağlamak, çalışma istikrarına ulaşmak, performansı artırmak ve oldukça rekabetçi ve belirsiz ortamlarda başarı olasılığını yükseltmek için zorunlu bir şart olarak sunulur. Gerçekten de mutluluk iş için bir önkoşul olmanın dışında –ki giderek daha fazla yönetici çalışanlarını mutluluk ve pozitiflik seviyelerine göre seçtiğini söylemektedir– aynı zamanda çalışmanın kendisinin içeriği haline gelir; pozitif duygular, tutumlar ve motivasyonlar temel psikolojik özellikler olarak karşımıza çıkar ve hatta yetenek veya teknik niteliklerden bile daha önemli veya elzem görülür.

25 Shaw Achor, *The Happiness Advantage*, Random House, New York, 2010, s. 4.

Mutluluk bilimciler tarafından sağlanan bu yenilenmiş söylemin iyi bir örneği, yeni ortaya çıkan “pozitif psikolojik sermaye” kavramıdır. Bu kavram, 1960’larda ekonomist Gary Becker tarafından popüler hale getirilen ve son yirmi-otuz yılda önemi artan “beşeri sermaye” fikrinin ötesine geçmeyi²⁶ ve bunun yerine zorlu görevlerdeki başarı ihtimalini artırmak, rekabet avantajı sağlamak, elde edilen sonuçlara pozitif atıflar yapmak, hedeflere kararlılıkla ilerlemek ve problemler ve sıkıntılarla kuşatıldığında bile “toparlanmak ve hatta ötesine geçmek” için kişisel güçler, özerklik, özyeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık gibi mutlulukla ilgili yönlerin geliştirilmesine odaklanmayı öngörür.²⁷ *Happiness at Work: Maximizing Your Psychological Capital for Success* (İşte Mutluluk: Başarı İçin Psikolojik Sermayenizi En Üst Düzeye Çıkarmak) adlı kitabında Jessica Pryce-Jones, işte mutlu olmanın temel amacını “tam potansiyelinize ulaşmanızı ve olumlu şeylerden en iyi şekilde yararlanıp olumsuz şeyleri süreç içinde idare edebilmenizi sağlamak” olarak tarif eder.²⁸ Kitap tamamen birey eksenslidir; yapısal çalışma koşullarına çok az dikkat eder veya şirketlerin hedef ve değerlerini sorgulamaz. Aslında şirketlerin değerlerini sorgulayan çalışanlar engelleyici ve olumsuz kabul edilir; örneğin multimilyoner Tony Hsieh gibi bazı mutluluk guru-

26 Michel Feher, “Self-Appreciation; or, The Aspirations of Human Capital”, *Public Culture*, cilt 21, sayı 1, 2009, s. 21-41, <https://doi.org/10.1215/08992363-2008-019>

27 Fred Luthans, Carolyn M. Youssef ve Bruce J. Avolio, *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, Oxford University Press, New York, 2007; Alexander Newman, Deniz Uçbasaran, Fei Zhu ve Giles Horst, “Psychological Capital: A Review and Synthesis”, *Journal of Organizational Behavior*, cilt 35, sayı 1, 2014, s. 120-138, <https://doi.org/10.1002/job.1916>

28 Jessica Pryce-Jones, *Happiness at Work: Maximizing Your Psychological Capital for Success*, John Wiley & Sons, Chichester, 2010, s. ix.

ları, şirketlere çalışanlarını mutluluk seviyesine göre istihdam etmelerini ve şirket kültürü oluşturma konusunda daha az hevesli ve daha alaycı olanları işten çıkarmalarını tavsiye eder.²⁹ Görünüşe göre çalışanlara mutluluk ve üretkenlik getiren çalışma koşulları değildir, şirketleri üretken kılan, olumlu ve verimli çalışma ortamları oluşturan çalışanların mutluluğudur:

En mutlu çalışanlar grubu, işte en mutsuz olanlardan %180 daha fazla enerjiye sahiptir. Herkes etrafında enerjisi yüksek insanlar görmek ister çünkü bu büyüleyici ve motive edicidir [...] En mutlu çalışanlar, en az mutlu meslektaşlarına göre işiyle %108 daha fazla meşgul olduğunu rapor eder [...] En üst mutluluk kategorisindeki kişiler, potansiyellerini mutsuz çalışanlardan %40 daha fazla açığa çıkardığını düşünür. Bunun nedeni muhtemelen hedefleri %30 daha fazla kucaklamaları ve zorluklara da %27 daha fazla karşı koymalarıdır [...] Çalışma ortamınız, işinizde kendinizi ne kadar mutlu hissettiğinize katkıda bulunmaz. Parlak yeni ofisler, güzel halılar ve yüksek teknoloji ofisler –tıpkı ücret artışları gibi– mutlulukta geçici bir artışa neden olur, daha sonra insanlar olağan mutluluk seviyelerine döner.³⁰

İşle ilgilenmek, kurumsal değerlere bağlı olmak, duyguları verimli bir şekilde yönetmek ve her şeyden önemlisi işinizde potansiyelinizi tam olarak açığa çıkarmak için içsel güçlerinizi kullanmak, pozitif psikolojik sermayeyi artırmanın temel bileşenleri olarak takdim edilir. İddiaya göre, yüksek pozitif psikolojik sermayeye sahip çalışanlar daha fazla üretmek, daha enerjik hissetmek ve daha yaratıcı düşünmekle

29 Tim Smedley, "Can Happiness Be a Good Business Strategy?", *The Guardian*, 20 Haziran 2012, <https://www.theguardian.com/sustainable-business/happy-workforce-business-strategy-wellbeing>

30 Pryce-Jones, *Happiness at Work*, s. 28-29.

kalmaz, aynı zamanda kurumlardaki değişiklikler hakkında daha az kinik, stres ve kaygıya karşı daha dirençli ve kurumsal kültürle daha ilgili olurlar.³¹ Pozitif psikologlar bu etkiyi sağlamak için çalışanların kendilerini “günümüzün işyerini karakterize eden değişim hızı, sınırlı zaman ve kıt finansal kaynaklara teslim etmesi” için çözüm müdahaleleri tasarlar.³² Bu müdahaleler çalışanlara psikolojik sermayelerini arttırmayı vaat ederken kurumlara da bu psikolojik sermayeyi son derece üretken bir varlığa dönüştürebilmeyi vaat eder.

“Mutlu çalışanlar” üretmek –sadece çalışanları mutlu etmek değil– birçok şirket için birincil kaygı haline gelmiştir. Şirketler çalışanlarının neşesini artırmak, çalışma şevkini tazelemek, geçici işten çıkarmalarla duygusal olarak başa çıkamalarına yardımcı olmak ve özellikle de psikolojik olarak daha özerk ve zihinsel ve duygusal olarak daha esnek olmalarını sağlamak için mutluluk uzmanlarına gittikçe daha çok başvurur.³³ Bu bağlamda ABD ve Avrupa’da Baş Mutluluk Görevlisi figürüne rastlanan şirket sayısının (Zappos, Google, Lego ve IKEA dahil) son birkaç yılda giderek artması özellikle ilginçtir. Yeni ortaya çıkan bu figür özel niteliklere sahip İK yöneticisi olarak tanımlanır. Baş Mutluluk Görevlisi mutlu çalışanların daha iyi çalışanlar olduğuna inanır, bu nedenle başlıca işlevi en iyi performansı sergilemeleri, motivasyonlarını korumaları, yaptıkları işlerden keyif almaları ve daha üretken olmaları için çalışanların mutluluğunu artıran girişimlerde bulunmaktır. Bu uzmanlar her türlü çalışanı kendi kararlarını verebilmeleri, iş ilişkilerini yönetmeleri, belirsizlikle başa

31 James B. Avey, Rebecca J. Reichard, Fred Luthans ve Ketan H. Mhatre, “Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance”, *Human Resource Development Quarterly*, cilt 22, sayı 2, 2011, s. 127-152, <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>

32 Youssef ve Luthans, “Positive Organizational Behavior in the Workplace”.

33 Cabanas ve Illouz, “Making of a ‘Happy Worker’”; Cabanas ve Illouz, “Fit fürs Glück”.

çıkabilmeleri, beklenmeyen değişikliklere uyum sağlamaları ve sıkıntıları olumlu ve üretken bir biçimde değerlendirmeleri için yüksek öz-düzenleme becerileri, öğrenmeyi öğrenme yetenekleri ve dayanıklılık stratejileriyle donatmak hedefiyle spesifik ve bilim temelli teknikler kullanma iddiasındadır. Özerklik ve esneklik, bireylerin neoliberal şirketlerin istikrarsız, değişken ve rekabetçi mantığında ayakta kalabilmek için kullanmaları gereken en değerli beceriler arasındadır.

Ne var ki özerklik ve esneklik, paradoksal özelliklerdir. Mutluluk bilimciler iş hayatında kendini gerçekleştirme ve kurumsal kontrolden kurtulma vaadi sunarken pozitif psikolojik teknikler bunun tam tersine hizmet eder. Gerçekten de kurumsal gerçekliğe daha yakından bakıldığında, bu tekniklerin söz konusu vaatleri yerine getirmek bir yana çalışanları kurumsal kontrolü içselleştirmeye zorlamak, iş memnuniyetinde nesnel çalışma koşullarının önemini azaltmak ve işle ilgili çelişkileri ve öz-sömürüyü çalışanlar için daha tolere edilebilir ve hatta kabul edilebilir hale getirmek suretiyle şirketler için oldukça yararlı olduğu görülür.

Pozitif kurumsal davranış

Son otuz yılda gittikçe ağırlık kazanan dış kontrolden özdenetime geçiş, esas olarak “kurumsal kültür” kavramıyla yönlendirilmiştir. Bu fikir, çalışan ile kurum arasındaki ilişkiyi artık iş sözleşmesine dayalı bir ilişki olarak değil, karşılıklı güven ve bağlılığa dayalı ahlâki bir bağ olarak görür. Bu yeni sözleşme, şirket ve çalışanlarının çıkarlarını tamamlayıcı olarak değil, özdeş olarak kabul eder. Bu bağlamda, güven ve bağlılık özdenetimin diğer yüzü haline gelir. Neoliberal kurulumlar kontrolü artık açık ve harici mekanizmalar aracılığıyla veya iş güvenliği ve kariyer geliştirme vaatleri yoluyla sağlamasa da, kontrol mekanizmaları kurumsal alanda kay-

bolmamıştır. Aksine, kurumlar çalışanların kurumla özdeşleşmesini sağlamak için dahili kontrol türlerini tercih eder. Yukarıdan aşağıya kontrol yerine, çalışanların şirket kültürünü –yani şirketin genel ilkeleri, değerleri ve hedeflerini– içselleştirmesi, örnek alması ve yeniden üretmesini amaçlarlar.

Kurumsal kültür, çalışanların kurumun kendisiyle ve çalışma arkadaşlarıyla duygusal ve ahlâki bir taahhüt ve güven bağı oluşturmaya katkıda bulunan yarı demokratik bir ortam şeklini alır. Bir yandan çalışma ortamını “yuva benzeri” bir hale getirerek ve böylece çalışanların genel ve özel alanları arasındaki farklılıkları bulanıklaştırarak şirkete bağlılık duygusunu artırır.³⁴ Bir yandan da çalışmayı hem kurumlar hem de çalışanlar için kazan-kazan durumuna dönüştürdüğü varsayılan pozitif yönlere odaklanarak çalışanlara profesyonel projeler geliştirmeleri, görevleriyle meşgul olmaları, daha iyisini hedeflemeleri ve zorluklar karşısında kararlı davranmaları için ilham vermeyi amaçlar. Bu bakımdan pozitif psikologlar özyeterlik, iyimserlik, umut, şefkat ve dayanıklılık gibi pozitif hallerin mutluluğu çalışanlar için bağlılık ve motivasyona, şirketler içinse yatırıma –yüksek üretkenlik, düşük maliyet– dönüştürmekte oynadığı rolü incelemek için “Pozitif Kurumsal Davranış”³⁵ ve “Bütünsel Sağlık Yönetimi”³⁶ gibi alanları geliştirmiştir. Google A.Ş. gibi şirketler genel olarak pozitif kurumsal kültürün paradigmatik örneklerini teşkil eder:

34 Eeva Sointu, “The Rise of an Ideal: Tracing Changing Discourses of Well-being”, *The Sociological Review*, cilt 53, sayı 2, 2005, s. 255-274, <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2005.00513.x>

35 Arnold B. Bakker ve Wilmar B. Schaufeli, “Positive Organizational Behavior: Engaged Employees in Flourishing Organizations”, *Journal of Organizational Behavior*, cilt 29, sayı 2, 2008, s. 147-154, <https://doi.org/10.1002/job.515>; Thomas A. Wright, “Positive Organizational Behavior: An Idea Whose Time Has Truly Come”, *Journal of Organizational Behavior*, cilt 24, sayı 4, 2003, s. 437-442, <https://doi.org/10.1002/job.197>

36 Gerard Zwetsloot ve Frank Pot, “The Business Value of Health Management”, *Journal of Business Ethics*, cilt 55, sayı 2, 2004, s. 115-124, <https://doi.org/10.1007/s10551-004-1895-9>

Çalışanlar istedikleri zaman işe gelebilir, köpeklerini yanlarında getirebilir, pijama giyebilir, gurme yiyecekleri ücretsiz yiyebilir, ücretsiz *fitness* merkezinden ve antrenöründen faydalanabilir, hastaysa işyerinde doktora görünebilir, kıyafetlerini yıkayabilir ve “ofisin” her köşesinde ücretsiz espresso içebilir. Bu rahat ve eğlenceli ortam Google A.Ş.’de iyi sonuçlar veriyor çünkü çalışanları kendini işine daha çok adamaya ve daha yaratıcı ve üretken olmaya teşvik etmek için psikolojik fayda sağlıyor. Bu iş tasarımı yöntemi, yaratıcı fikirleri bastıran ve dağıtan monolitik hiyerarşilerden uzak durur. Yüksek motivasyonlu ve yüksek yetenekli insanlar ortak bir vizyona sahip olduklarında, mikro yönetime gerek yoktur [...] Google, A.Ş. geleneksel “Hayır yapamazsın,” diyen bürokrasi yerine “Sanırım yapabilirim,” diyen bir kültürü geliştirir.³⁷

Kurumsal kültür, çalışanları işyerini “gelişmek” için ayrıcalıklı bir yer olarak görmeye teşvik eder ve pozitif psikolojinin dağarcık ve teknikleri, özneliği bu yönde şekillendirmede faydalıdır. Bu bakımdan psikolojik sermaye kavramı, çalışanların işlerini gereklilik veya görevden çok fırsat olarak görmesi gerektiğini vurgular. Örneğin *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for your Clients* (Pozitif Psikoloji Koçluğu: Mutluluk Bilimini Danışanlarınız İçin Kullanın) adlı kitaplarında Biswas-Diener ve Dean, “İşimizin kimliğimiz için çok önemli olduğunu, bu nedenle mesleğimizi kim olduğumuzla eşanlamlı olarak gururla söylediğimizi” ileri sürer.³⁸ Buna göre bireyler en çok “görev aşkıyla” işine sarıldığında –yani “mecbur ol-

37 Joshua Cook, “How Google Motivates Their Employees with Rewards and Perks”, 2012, <https://hubpages.com/business/How-Google-Motivates-their-Employees-with-Rewards-and-Perks>

38 Robert Biswas-Diener ve Ben Dean, *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*, John Wiley & Sons, Hoboken, 2007, s. 190.

duğu” için değil, işini yapmayı sevdiği ve bu sayede kendini geliştirdiği için çalıştığında– tatmin hisseder:

Görev aşkı duyan kişiler tipik olarak yaptıkları işin kendisini sever ve ona değer verir. Yaptıkları iş karşılığında iyi bir ücret alabilirler, ancak genellikle bunu ücretsiz de yapabilecekleri fikrini benimserler... Bu kişiler mesai saati dışında bile işlerini düşünmeyi sever ve muhtemelen tatile bile çıktıklarında işlerini yanlarında götürür. Bu kişilerin basitçe gözü işinden başka bir şey görmeyen işkolikler olmadığını (bazısı gerçekten işkolik de olabilir) daha iyi bir dünya yarattıklarına inandığını belirtmek önemlidir. Sıkı durun: İnsanların geçimini sağlamak için pizza kuryesi olarak mı çalıştığının, çok ihtisaslaşmış bir cerrah mı olduğunun hiçbir önemi yoktur, önemli olan işlerini nasıl algıladıklarıdır.³⁹

Yazarlar bir kişinin pizza kuryesi, McDonald’s kasiyeri veya ofis temizlikçisi olarak çalışırken tam olarak nasıl görev aşkı duyabileceği sorusunu yanıtsız bırakırken çalışan alt-orta sınıfları üst-orta sınıfların idealine zorla sürükler.

Micki McGee’nin eleştirel olarak işaret ettiği gibi kişisel gelişim literatüründe yaygın olan ve kişinin gerçek benliğinin aranması ve gerçekleştirilmesi olarak laikleştirilen bu Protestanlık çağrışımlı “görev aşkı” kavramı, yeni ekonomik sosyal düzenin anksiyete tetikleyen belirsizliklerine karşı panzehir olarak sunulur.⁴⁰ Ama aynı zamanda bireylere kişi olarak büyüme ve çalışan olarak potansiyelini tam olarak açığa çıkarma fırsatıymış gibi lanse edilir. Pozitif psikologlar Peterson ve Seligman’ın önceki bölümde gördüğümüz pozitif güçler ve erdemler sınıflandırmasına dayanarak özgün yetenek ve becerilerini uygulayan bireylerin en yüksek performans

39 Biswas-Diener ve Dean, *Positive Psychology Coaching*, s. 195-196.

40 Micki McGee, *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*, Oxford University Press, New York, 2005.

seviyelerine ve hayattaki en büyük sonuçlara ulaştığı ve aynı zamanda kendileri için en uygun şeyi yapmanın bir sonucu olarak olağandışı bir motivasyon, heyecan ve tatmin hissettiği fikrini savunur.⁴¹ Buna göre işyeri insanlara bu özgün yeteneklerin esnek ve özerk bir şekilde uygulandığı, test edildiği ve geliştirildiği en ayrıcalıklı senaryolardan birini sağlar.

Kalıcı esneklik

Katılımın dışında neoliberal organizasyonu tanımlayan bir diğer önemli özellik paradoksal olarak “kalıcı esneklik”tir. “Şirketin maliyetleri, gecikmeleri, kurumsal aksaklıkları ve performans kayıplarını sıfırda veya sıfıra yakın tutarken artan çeşitlilikteki tüketici beklentilerini karşılama yeteneği”⁴² olarak tanımlanan esneklik, herhangi bir teknik faktörden çok daha fazla olarak çalışanlara bağlıdır. Bu anlamda bireyin görevlerini esnek bir şekilde yerine getirme yeteneği, kurumsal üretkenliğin ana kaynağı haline gelir ve bu nedenle bu tür yetenekleri geliştirmeyi amaçlayan psikolojik teknikler çok değerlidir ve talep görür.

Esneklik hem şirketler (kurumsal yapılar) hem de bireyler (bilişsel ve duygusal yapıları) için geçerlidir. Kurumsal ortamın esnekleştirilmesi şirketlere düşük maliyetli ve somut faydalar sağlamıştır,⁴³ ancak istihdam ve üretimle ilgili risk-

41 P. Alex Linley ve George W. Burns, “Strengthspotting: Finding and Developing Client Resources in the Management of Intense Anger”, *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*, yay. George W. Burns, John Wiley & Sons, Hoboken, 2010, s. 3-14; Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*.

42 Angel Martínez Sánchez, Manuela Pérez Pérez, Pilar de Luis Carnicer ve Maria José Vela Jiménez, “Teleworking and Workplace Flexibility: A Study of Impact on Firm Performance”, *Personnel Review*, cilt 36, sayı 1, 2007, s. 42-64, <https://doi.org/10.1108/00483480710716713>, s. 44.

43 Gabe Mythen, “Employment, Individualization and Insecurity: Rethinking the Risk Society Perspective”, *The Sociological Review*, cilt 53, sayı 1, 2005, s. 129-149, <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2005.00506.x>

ler ve güvensizlikler katlanarak artmıştır. Daha az güvenli işlere, daha parçalı ve çeşitli görevlere ve daha güvencesiz koşullara dayanan yeni bir istihdam rejimi oluşmuştur. Gündelik, esnek zamanlı, yarı zamanlı ve bağımsız hizmet veren çalışan sayısı son birkaç yılda ciddi biçimde artarken, şirketler işe alma ve işten çıkarma yoluyla istihdam düzeyini değiştirmek, esnek çalışma saatleri getirerek ve mesaiyeri son derece verimli dönemlere denk getirerek çalışma süresinde değişiklikler yapmak, iş rotasyonunu artırmak, aynı ücret karşılığında birden çok görevin yerine getirilmesini beklemek vb. için her zamankinden daha fazla yasal korumaya sahiptir.⁴⁴ Uchitelle ve Kleinfeld'in işaret ettiğı gibi: "Şirketlerin kendilerini güvende tutmak için yaptıkları şeyler tam da çalışanların kendilerini güvende hissetmemesine yol açan şeylerdir."⁴⁵

Bu bağlamda Crespo ve Serrano-Pascual, Avrupa Birliği tarafından teşvik edilen Avrupa sosyal politikalarında esneklik söylemini analiz etmiştir. Bu yazarlara göre çalışma koşullarının daha esnek olması işgücü piyasasına daha fazla güvenlik getireceğı için –ki bu esnekliğin bulunmaması ekonomik istikrarsızlığın, azalan üretkenliğin ve artan işsizliğin nedeni olarak görülür– bu politikalar sözleşmeye dayalı garantilerin gevşetilmesini ve endüstriyel adaptasyonu ilerletmek ve iş yaratma dinamiklerini kolaylaştırmak için iş esnekliğine ihtiyaç duyulduğunu vurgular.⁴⁶ İş güvenliği artık piyasa tarafından garanti edilemediğinden, esneklik kurumların ve çalışanların hızlı ve öngörülemeyen ekonomik değişikliklere ayak uydurmasının tek yolu haline gelir:

44 Cabanas ve Illouz, "Making of a 'Happy Worker'"; Cabanas ve Illouz, "Fit fürs Glück".

45 Louis Uchitelle ve N.R. Kleinfeld, "On the Battlefields of Business, Millions of Casualties", *The New York Times*, 3 Mart 1996, <http://www.nytimes.com>

46 Eduardo Crespo ve María Amparo Serrano-Pascual, "La Psicologización del Trabajo: La Desregulación del Trabajo y el Gobierno de las Voluntades", *Teoría y Crítica de La Psicología*, sayı 2, 2012, s. 33-48.

Esneklik, bir yandan, insanın yaşamı boyunca başarılı hamleler (“dönüşümler”) yapması demektir [...] Çalışanların daha iyi işlere terfi etmesini, “yukarı yönlü hareketliliği” ve yeteneklerin en yüksek seviyeye çıkarılmasını sağlar. Esnek çalışma organizasyonlarının yeni üretkenlik ihtiyaç ve becerilerine hızlı ve etkili bir şekilde hâkim olabilmesini sağlar ve işle ilgili sorumluluklarla özel sorumlulukların birleştirilmesini kolaylaştırır. Öte yandan güvenlik, kişinin işini sürdürme güvencesinden daha fazlasıdır: İnsanları çalışma hayatlarında ilerlemelerini sağlayan becerilerle donatmakla ilgilidir.⁴⁷

Crespo ve Serrano-Pascual, bu politikaların işgücü piyasasında devlet düzenlemesini zayıflatmak ve çalışma hayatında kolektif sorumluluk ve dayanışma pahasına bireylerin sorumluluğunu –başarı, işsizlik ve adaptasyon dahil– öne çıkaran bir çalışma modelini normalleştirmek üzerine kurulu yeni bir çalışma kültürünün simgesi olduğunu ileri sürer. Böylelikle siyasi ve ekonomik kırılganlık kişisel kırılganlığa, emek alanı ise yönetsel müdahalenin kurumlar yerine çalışanları hedef aldığı politikadan arındırılmış ve psikolojik hale getirilmiş bir alana dönüştürülür.

Esneklik, kurumsal belirsizlik yükünün çalışanlara aktarılmasını meşru kılar⁴⁸ ve pozitif psikolojik teknikler bireylerin duygusal ve bilişsel uyum yeteneklerini geliştirmesinde önemli bir rol oynar. Esneklik, pozitif psikolojik terimlerle, dayanıklılığa eşittir. İddiaya göre, dayanıklılığa sahip çalışanlar sorunlar ve sıkıntıların karşısında pes etmez; çabalarını sürdürür ve olumsuz şartları kendini geliştirme ve kişisel gelişim fırsatlarına dönüştürerek başarıya ulaşır. Po-

47 Avrupa Komisyonu, *Towards Common Principles of Flexicurity: More and Better Jobs through Flexibility and Security*, COM, 2007, s. 359; EC, Brüksel, 2007, s. 5.

48 Sennett, *Corrosion of Character*.

zitif psikologlara göre bu tür bireyler dayanıklılığa sahip olmayan bireylere göre bilişsel ve davranışsal olarak çok daha esnektir; çoklu görev gereksinimleri, rollerin yeniden yapılandırması ve işlerin yeniden tasarlanmasına daha iyi ayak uydurur; değişen koşullarda daha iyi doğaçlama hareket edebilir; olumsuz deneyimleri daha sonraki görevlerde performansı artırmak için daha fazla kullanma yeteneğine sahiptir.⁴⁹ Dayanıklılığa sahip çalışanlar depresyon, stres, “tükenmişlik” veya duygusal tükenme gibi psikolojik sorunlardan mustarip olmaya da daha az eğilimlidir. Sıkıntılı ortamlar, kişilerarası zorluklar, duyguları bastırma, trajedilere tanıklık etme, aşırı iş yükü ve düşük ücretlerin hâkim olduğu bir meslek olarak hemşirelik, dayanıklılığın işte ne kadar gerekli olduğunun çarpıcı bir örneğidir; polisler, itfaiyeciler ve askerler de pozitif literatürde sık sık yer bulur. Dayanıklılığa sahip hemşireler, elverişsiz koşullara rağmen herkesin olumsuz yaşam deneyimlerine ve kötü iş koşullarına uyum sağlayabilir, bunlarla başa çıkabilir ve hatta büyüyebilir.⁵⁰ Ancak dayanıklılık bu kadar öne çıkarıldığında finansal kaynakların artırılması, ücretlerin yükseltilmesi, daha fazla tatil sunulması, daha fazla söz hakkı verilmesi veya diğer etik kaygılar, mutluluk ve üretkenlik söz konusu olduğunda daha az önemli konular haline gelir.

Gerçekten de kurumların dayanıklılığı gündeme almasının ve dayanıklılığa sahip çalışanlar üretmeye bu kadar ilgi duymasının şaşırtıcı bir yanı yoktur: Sarsılmaz, kendinden sorumlu ve uyum sağlayabilen çalışanlar, tencere için mükem-

49 Fred Luthans, Gretchen R. Vogelgesang ve Paul B. Lester, “Developing the Psychological Capital of Resiliency”, *Human Resource Development Review*, cilt 5, sayı 1, 2006, s. 25-44, <https://doi.org/10.1177/1534484305285335>

50 Debra Jackson, Angela Firtko ve Michel Edenborough, “Personal Resilience as a Strategy for Surviving and Thriving in the Face of Workplace Adversity: A Literature Review”, *Journal of Advanced Nursing*, cilt 60, sayı 1, 2007, s. 1-9, <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>

mel bir kapak gibi görünür. Dayanıklılığın örtük hiyerarşileri, meşru egemen ideolojileri ve emek alanındaki talepleri sürdürmek ve çalışanları sorunlu, istikrarsız ve elverişsiz çalışma koşullarının psikolojik maliyetleriyle baş başa bırakmak için faydalı bir kavram olduğunu görülmüştür. Günümüzde ortalama bir çalışan yaşamı boyunca birkaç kez iş değiştirir, bir dizi sınırlı süreli sözleşme yapar, bir seferde birden fazla iş yapar ve bir işten diğerine geçmek için daha fazla zaman ve enerji ayırır; Amerikan Çalışma İstatistikleri Bürosu⁵¹ ve Eurostat⁵² verilerine göre bu eğilim hem ABD hem de Avrupa'da mevcuttur. Yakın tarihli bir LinkedIn araştırmasına göre, yaşamları boyunca daha önceki kuşaklara göre neredeyse üç kat daha fazla iş değiştiren “işten işe zıplayan” bir kuşak ortaya çıkmıştır.⁵³ Bugünün ortalama çalışanı, ağ ilişkileri geliştirmek ve sürekli değişen pazar eğilimlerine uyum sağlamak için önemli ölçüde daha fazla zaman ve kişisel kaynak harcar⁵⁴ ve ekonomik olarak aktif nüfusun gittikçe daha büyük bir kesimi ay sonunu getirmek için iki veya daha fazla işte çalışmak zorunda kalır; bu hem mavi hem de beyaz yakalı çalışanları etkileyen bir eğilimdir. Bütün bunlar gerçekleşirken çalışanların mümkün olabilecek en yüksek seviyede performans sergilemesi ve çalışma hayatlarıyla özel hayatlarını ve diğer sorumluluklarını –örneğin aile hayatlarını– uzlaştırmak için ekstra adımlar atması beklenir; bu talepler erkeklerden daha düşük ücret alan ve daha yüksek seviyelerde güvencesizlik ve işsizliğe mahkûm edilen kadınlar için bilhassa zorludur.

51 <https://www.bls.gov/>

52 http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Employment_statistics

53 https://blog.linkedin.com/2016/04/12/will-this-year_s-college-grads-job-hop-more-than-previous-grads

54 Alison Doyle, “How Often Do People Change Jobs?”, *The Balance*, 1 Mayıs 2017, <https://www.thebalance.com/how-often-do-people-change-jobs-2060467>

Ancak yine de “dayanıklılığın” günümüzün çalışma ortamlarının zorlu koşulları karşısında bireylerden mecbur oldukları şeyi seve seve kabullenmelerini talep etmeye yönelik psiko-mantıksal bir örtmece olduğunu kabul etmek yerine, çalışanların benliklerini ve psikolojik sermayelerini geliştirmek için yararlanmaları gereken harika bir yetenek –çağdaş işgücü pazarında esnek bir şekilde hareket etmenin en iyi yolu– olarak sunulduğunda tanık oluruz.⁵⁵ Bu görüş diğer birçok örnek arasında *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You* (İşte Dayanıklılık: Hayat Siz Ne Sunarsa Sunsun Başarılı Olmanın Yolu) kitabında iyi bir ifadesini bulur. Yazarlar çalışanların iş hayatının zorluklarıyla birlikte gelen sözde fırsatlardan yararlanmaları ve bireyler olarak gelişmek ve büyümeye devam etmek için stresli durumları kendi lehlerine çevirmeleri için dayanıklılığın en değerli psikolojik yetenek olduğunu iddia eder:

İnsanlar olarak yolumuza çıkan her şeyi öğrenebileceğimize, değiştirebileceğimize ve ustalaşabileceğimize inanmak isteriz. “Çabalarımızla kendimizi geliştirme” yeteneğimiz uzun zamandır en değerli işyeri özelliklerimizden biri olmuştur. Stresli değişikliklere uyum sağlama konusunda uzun süredir sahip olduğumuz yeteneğimizi kullanarak kurumsal ve bireysel seviyelerde kendimizi sürekli olarak yeniden keşfetmek isteriz [...] Görülmemiş büyüklükteki çağdaş sosyal ve ekonomik baskılar, beklediğimiz gibi son derece gelişmiş yollarla uyum sağlamamızı zorlaştırır. Stresli koşulları öğrenme, değiştirme ve ustalaşma yeteneğimize hâlâ inanmak istesek de, dayanıklılığa yol açan yeteneklerden yoksunsak günümüzün çalkantılı değişiklikleri kuyumuzu kazabilir. Stres altında dayanıklılık her za-

55 Romain Felli, “The World Bank’s Neoliberal Language of Resilience”, *Risking Capitalism*, yay. Susanne Soederberg, Emerald Group, Bingley, 2016, s. 267-295.

mankinden daha önemlidir. Bu kitap, hayat önünüze hangi engelleri çıkarırsa çıkarsın, dayanıklılıkla hareket etmek ve başarıya ulaşmak hakkındadır.⁵⁶

Girişimciliğin son on yılda birçok üniversite, iş araştırma enstitüsü ve şirkette önemli bir çalışma alanı olarak kendine yer edinmesiyle birlikte dayanıklılık kavramı “girişimcilik kültüründe” de muazzam bir etki yaratmıştır. Dayanıklı, azimli, kendi kendini yöneten, iyimser ve kendini motive eden kişiler olarak nitelenen girişimciler, sosyal değişim ve ekonomik ilerlemenin motoru –kişisel hedeflerini, hayallerini ve yaşam projelerini gerçekleştirmek amacıyla risk üstlenerek gerçek anlamda yenilikler yapan ve yaratıcı fikirlerini uygulayarak ekonomik etkinlik yaratan bireyler– olarak sunulur. Girişimcilerin hayatta net bir amacı olduğu, kendisi için belirlediği hedeflere kararlılıkla ilerlediği ve olumsuz koşullara iyimserlikle uyum sağladığı için en çok gelişenler arasında olduğu iddia edilir. Girişimciler kendilerine sunulan fırsatlardan yararlanmayı, kendi hatalarından ders çıkarmayı ve bu başarısızlıklarını kendi çıkarına kullanmayı da bilir.

Dahası herkes girişimci olabilir. Zengin fakir, genç yaşlı, kadın erkek, girişimci olmayı kafasına koyan herkes bunun karşılığını alacaktır; daha çok refah, özgüven, özerklik ya da yaşamda yön duygusu ödüllendirilebilir. Hristiyan ve kapitalizm yanlısı uluslararası bir birlik olan HOPE’un ekonomistleri ve direktörleri Peter Greer ve Christ Horst, *Entrepreneurship for Human Flourishing* (İnsani Gelişim İçin Girişimcilik) adlı kitaplarında bunu iddia eder,⁵⁷ birçok kişisel

56 Salvatore R. Maddi ve Deborah M. Khoshaba, *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*, American Management Association, New York, 2005, s. 1.

57 Peter Greer ve Chris Horst, *Entrepreneurship for Human Flourishing*, American Enterprise Institute for Public Policy Research, Washington, DC, 2014.

gelişim yazarı, koç, ilham verici lider ve danışmanın ilettiği ve doğruladığı mesaj da budur. Hepsi aynı sarsılmaz ideolojik inancı paylaşır: Halk, girişimciliğin her şeyden önce çıkılmaya değer bir kendini şekillendirme yolculuğu olduğu konusunda bilinçlendirilmelidir.

Ancak bu kişilerin sıklıkla es geçtikleri nokta, sosyolojik verilerin bu paylaşılan varsayımın tam aksini göstermesidir: Girişimcilik söylemi zengin ve gelişmiş ülkelerde ortaya çıkmış olsa da, *işsizlik seviyelerinin yüksek ve ekonominin zayıf olduğu yerlerde* daha kapsamlı ve baskındır. Bireyler kısıtlı işgücü piyasasında kendi yollarını bulmaya zorlanır. Gerçekten de Approved Index verilerine göre Uganda, Tayland, Brezilya, Kamerun ve Vietnam gibi ülkeler dünyada girişimciliğin en yüksek seviyelerde olduğu ülkelerin başında gelir.⁵⁸

Özerklik, bir başka paradoks

Bağlılık ve dayanıklılıkla birlikte özerklik de pozitif kurumsal davranışın incelemeye ve geliştirmeye çalıştığı önemli bir sonuçtur. Neoliberal kurumlarda özerklik son derece değerlidir, çünkü sorumluluk artık dikey olarak bölüştürülmez, yatay olarak yayılır ve dağılır. Bu, bireylerin işle ilgili sorunların büyük bir kısmını üstlenmesi, kendi performansından tamamen sorumlu olması ve kişisel yeteneklerini, maddi araçlarını ve zamanını kendi hedeflerini gerçekleştirmek için özerk bir şekilde yönetmesi gerektiği anlamına gelir.⁵⁹ Özerkliğe, çalışanların görevlerini yerine getirirken aktif ve yaratıcı, kendi kendini organize eden ve kendi kendini yö-

58 <http://blog.approvedindex.co.uk/2015/06/25/map-entrepreneurship-around-the-world/>

59 Cabanas ve Illouz, "Making of a 'Happy Worker'"; Cabanas ve Illouz, "Fit fürs Glück".

neten bir rol üstlenmesi beklentisi de eşlik eder. Satış temsilcileri buna iyi bir örnektir: Müşteri portföylerini geliştirmeleri, müşteri sadakatini güvence altına almaları, müşterileri memnun etmeleri ve üretkenliği artırmak veya işlerini daha verimli hale getirmek için yenilikçi fikirler bulmaları gerekir. Elde ettikleri sonuçların –başarılı olsun ya da olmasın– sadece kendi çabalarına bağlı olduğu varsayılır.

Özdenetim, özdüzenleme ve özyeterlik gibi yakından ilişkili psikolojik kavramları içeren özerklik, duygusal tarzların (bireylerin başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini rasyonelleştirme şeklinin) değiştirilmesini esas alan tekniklerden sık sık kendini olumlama, umut eğitimi (bireylerin belirlenen hedefler doğrultusunda ilerleyebileceğini gösteren amaca yönelik düşünme), şükran duyma ve affetme, iyimserlik besleme gibi tekniklere kadar birçok pozitif psikolojik tekniğin hedefidir.⁶⁰ Mutluluk bilimcilere göre özerkliğin geliştirilmesi ve uygulanması sadece kurumun yararına değildir (sorumluluğun birey tarafından üstlenilmesi ve dış kontrol ve denetime daha az harcama yapılması vb.), aynı zamanda bireysel gelişim, üretkenlik ve iş hayatında başarı için de temeldir.⁶¹ Böylece özerklik kavramını bireysel

-
- 60 Charles S. Carver, Michael F. Scheier ve Suzanne C. Segerstrom, "Optimism", *Clinical Psychology Review*, cilt 30, sayı 7, 2010, s. 879-889, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>; Robert Weis, "You Want Me to Fix It? Using Evidence-Based Interventions to Instill Hope in Parents and Children", *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*, yay. George W. Burns, John Wiley & Sons, Hoboken, 2012, s. 64-75, <https://doi.org/10.1002/9781118269664.ch6>; Shane J. Lopez, C.R. Snyder ve Jennifer Teramoto Pedrotti, "Hope: Many Definitions, Many Measures", *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, yay. Shane J. Lopez ve C.R. Snyder, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, s. 91-106, <https://doi.org/10.1037/10612-006>; Karen Reivich ve Jane Gillham, "Learned Optimism: The Measurement of Explanatory Style", *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, yay. Shane J. Lopez ve C.R. Snyder, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, s. 57-74, <https://doi.org/10.1037/10612-004>

- 61 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*.

mutluluğu ve esenliği açıklayan birincil değişkenlerden biri olarak kabul eden pozitif psikologların yanı sıra çok sayıda kişisel gelişim yazarı, danışman, motivasyon konuşmacısı ve koç, duygusal ve bilişsel özdüzenlemeye yönelik mutluluk temelli çeşitli teknikler sunar. Bu tekniklerin tümü çalışanlara performanslarını artırmak, olumlu ve faydalı ilişkiler kurmak, öfkeyi yönetmek, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek, risk ve belirsizlikle başa çıkmak, günlük başarısızlıkları olumlu ve üretken bir şekilde rasyonalize etmek vb. için kendi kendini yönetme yeteneklerini genişletmeyi vaat eder.

Yine de şirketler ve mutluluk bilimciler tarafından övüldüğü şekliyle özerklik kavramı gölgeler ve paradokslarla doludur. Özerklik kavramı gerçekten de bir eliyle doğruladığını diğer eliyle inkâr eder. Bir yandan şirketler çalışanlarının kendi kendini yönetmesini ister ama kurumsal kültüre uymalarını istemekten de geri durmaz; bu çalışanların bağımsız olmadığını, daha ziyade şirketin ilkelerine, değerlerine ve hedeflerine itaatkâr bir şekilde uymak zorunda olduğunu ima eder. Şirketler bağımsızlığı ve inisiyatifi vurgulasalar da, bunu çalışanların çoğunun kararları, görevleri ve hedefleri üzerinde gerçek kontrole sahip olmadığı bir çalışma bağlamında yapar. Zaman da çalışanların kontrolü dışındadır. Çalışanlar her an erişilebilir olmalarına göre değerlendirilir; teknolojiler ve internet, özel ve genel alanları birbirine daha da yakınlaştırır. Dahası şirketler özdenetim talep eder ama çalışanlar giderek daha belirsiz ve anlaşılması zor olan sofistike değerlendirme süreçlerine ve teşvik programlarına maruz kalır. Dolayısıyla özerklik çalışanların normalde bu kadar mecbur bırakılmasa, yani işi buna bağlı olmasa yapmayacağı şeyleri yapmasını sağlamak için başvurulmuş basit bir retorik gibi görünür. Açıkçası şirketlerin çalışanlarından üretken olmalarını talep etmesinde yanlış bir şey yoktur, ancak çalışanları yapılan her şeyin şirketin kârına değil,

onların kendi yararına olduğuna inandırmak için manipülasyon ve çarpıtmaya başvurması yanlıştır. Çoğu çalışan, şirketlerin önemli kararlarında hiç söz sahibi değilken, çalışanları kendi çıkarlarının şirketinkilerle aynı olduğuna inandırmak da kuşkuludur.

Diğer yandan, özerkliğin mutluluk ve kendini geliştirmeyle sıkı bir şekilde ilişkili olarak sunulması çoğu zaman gerçek amacını gizler: kurumların başarısızlıklarının sorumluluğunu çalışanlara yüklemek. Şirketlerin piyasa değişikliklerine ve dalgalanmalara adaptasyonundan kaynaklanan risk yükü, gitgide çalışanların omzuna yüklenmiştir. Çalışanlar sadece kendi başarısızlıklarından değil, şirketlerin başarısızlıklarından da sorumlu tutulur. Bir bütün olarak neo-liberal kurumları karakterize eden yüksek seviyelerde rekabet, çoklu görev, stresli talepler ve sürekli küçülme tehditleri göz önüne alındığında, çalışanların omzuna öyle bir yük yüklenir ki, birçokları için bu yükü taşımak fazlasıyla zordur. Örneğin Michela Marzano, 2006 yılında Renault'da görevli bir Fransız teknisyenin intihar etmesini yorumlar. İntihar raporu, şirket çalışanlarının şirketin başarı ve başarısızlıklarından çalışanları sorumlu tutan katı bir yönetim rejiminin kurbanı olduğunu gösterir. Raporda ayrıca ulusal nüfus genelinde ortalama intihar riskinin %10 olmasına rağmen, Yvelines Guyancourt'taki Renault teknoloji merkezindeki çalışanlar arasında bu oranın %30'u aştığı vurgulanır.⁶² Marzano bunun tekil bir örnek olmadığını altını çizer: Hiçbir şirket dayanışma ve karşılıklı desteğe dayalı bir sosyal dokuyu giderek yok eden bir kurumsal kültürü teşvik etmekten geri durmaz. Bu kültür bireyselliği, bağımsızlığı ve kişisel sorumluluğu vurgular. Nitekim 2016 yılında ABD'de Ulusal Çalışma İlişkileri Kurulu'nun gündemine gelen konu

62 Michela Marzano, *Programados para Triunfar: Nuevo Capitalismo*, Gestión Empresarial, y Vida Privada, Tusquets, Barcelona, 2012.

da tam olarak buydu: Çalışanların el kitabına pozitif bir çalışma ortamının sürdürülmesinden bizzat sorumlu olduklarını belirten zorunlu bir hüküm ekleyen T-Mobile şirketi haksız bulundu. Kurulun kararına göre “pozitif çalışma ortamı” kavramı “muğlak ve belirsizdi” ve çalışanların özgürce konuşmaları ve örgütlenmeleri üzerinde caydırıcı bir etkiye sahipti; bu karar, şirketin sendikal örgütlenmeyi engelleyen politikaları desteklediğine dair yöneltilen suçlamaların doruk noktasıydı.⁶³

Bu anlamda işte özerklik ve bağımsızlık, çalışanların mutluluğunu artırmaktan çok onu empoze edenlere –ve onu bilimsel olarak tesis etmeyi bildiğini iddia edenlere– fayda sağlayan bir pozitif ortam inşa etmeye yarar. Bu nedenle, gerçek özerklik ne kadar hayalî olursa olsun özerklik çalışanların gerçek anlamda kontrol edilmesine hizmet etmekle kalmaz, aynı zamanda kendi kanaatiyle veya başka bir şansı olmadığı için çalışan bir birey olarak mutluluk ve değerinin neredeyse tamamen işinde sergilediği performansla bağlı olduğuna inanan birçok kişi için fazlasıyla gerçek bir hal alır.

Zorunlu şart

İş başarısı ve mutluluk arasındaki ters nedensellik, çalışma alanında önemli bir dönüşüm gerektirir. “İhtiyaç Piramidi’nin tersine çevrilmesi” olarak adlandırdığımız şey, çalışanların benliğinin inşasında yepyeni bir mantık geliştirir.⁶⁴ Bu yeni mantık, işgücü alanında daha önce var olan öznel-

63 Maria Konnikova, “What Makes People Feel Upbeat at Work”, *The New Yorker*, 30 Temmuz 2016, http://www.newyorker.com/?p=3234730&mbid=nl_073016 Daily Newsletter (1)&CNDID=38849113&spMailingID=9280546&spUserID=MTEwMTIzMzlyNTUzS0&spJobID=962432916&spReportId=OTYYNDMyOTE2S0

64 Cabanas ve Sánchez-González, “Inverting the Pyramid of Needs”; Cabanas ve Illouz, “Making of a ‘Happy Worker’”; Cabanas ve Illouz, “Fit fürs Glück”.

lik modellerini tamamlamak yerine aşama aşama onları değiştirmeyi amaçlamaktadır. Pozitif psikologlar, mutluluğun mevcut çalışma alanında geliştirilmesi gereken *conditio sine qua non* (zorunlu şart) olarak yerini gitgide sağlamlaştırdığı bir kurumsal kültür sürecine yön vermiştir. Mutluluk ve iş başarısı arasındaki nedensel ilişkinin son on yılların en çarpıcı “bulgularından” biri olduğunu söyleyen pozitif psikologlara göre, yüksek seviyelerde mutluluğa ulaşmak hem iş performansını ve iş memnuniyetini artırmanın önkoşuludur hem de insanlara iş bulmak, gelir elde etmek, iş projelerinde başarılı olmak, kazançlı sosyal ağlar kurmak, tatmin edici ve kazançlı çalışma ilişkilerine sahip olmak, stresli kurumsal talep ve koşulların psikolojik etkisiyle başa çıkmak gibi çok çeşitli kişisel ve mesleki ihtiyaçlarını karşılama şansı sunar.

Bu mantık işgücü alanıyla da sınırlı değildir. Mutluluğun tatmin ve başarının önkoşulu olduğu iddiası, günlük yaşamın hemen her alanı için de geçerlidir. Sonuçta mutluluk dağarcığı ve tekniklerinin arkasında yatan ana fikir, daha mutlu insanların sadece daha üretken ve verimli çalışanlar değil, en önemlisi daha iyi vatandaşlar olmasıdır. 21. yüzyıl kapitalizminde güçlü bir mutluluk endüstrisi ortaya çıkmış ve basit ama cazip bir önermeyle bireylerin çeşitli mutluluk ürün ve hizmetlerinden yararlanarak daha mutlu benliklere kavuşmasının sosyal, politik ve ekonomik özneler olarak onların değerini artıracığını ileri sürerek genişlemiştir. Bir sonraki bölümde bu konuyu ele alacağız ve mutlu vatandaş idealinin temelini oluşturan ana psikolojik özellikleri inceleyeceğiz.

Market Raflarındaki Mutlu Benlikler

Reklamcılık yalnızca ve yalnızca bir şeye dayanır: mutluluk [...] Peki ama mutluluk nedir? Mutluluk daha fazla mutluluğa ihtiyaç duymanızdan önceki bir andır.

– DON DRAPER, “Mad Men”

Possibilitychange.com internet sitesinde binlerce kişi sıkıntılar karşısında yaşadıkları kişisel değişim ve elde ettikleri başarılarla dair ilham verici hikâyelerini ve kişinin kendi hayatının kontrolünü nasıl ele geçirebileceğinin ipuçlarını paylaşır. Bazı koçlar, kişisel danışmanlar ve kişisel gelişim yazarları da hayatlarını iyileştirmek ve mutluluğun sırlarını keşfetmek isteyen herkesin makul bir fiyat karşılığında yararlanabileceği bir hizmet olarak kendilerine has psikolojik uzmanlıklarını tanıtır ve pazarlar. Profesyonel çevrimiçi koç olan Amy Clover, bunun iyi bir örneğidir. Her şeyin kendi çabalarıyla kendini geliştirmeye, düşüncelerini ve duygularını kontrol altına almaya ve içinde bulunduğu duruma daha olumlu bir şekilde yeniden odaklamaya bağlı olduğunu fark ederek depresif, takıntılı bir kişiden mutlu bir kişiye dönüşme hikâyesini anlatır:

Her zaman mutlu insanların sahte olduğunu düşündüm [...] Mücadeleye o kadar alıştım ki, her günün kolay olduğu bir hayatı hayal bile edemiyordum. Başkalarının mutluluğunun gerçek olabileceği fikrine akıl erdiremiyordum. Ya da belki de sadece bunu düşünmek istemedim [...] Çok içki içiyordum ve kendimi daha çekici hale getirmek için diyet hapları alıyordum, böylece insanların dış görünüşüne konsantre olacağını düşünüyordum (yoksa Tanrı korusun ne kadar sorunlu olduğumu görebilirlerdi). Kendimi köşeye sıkışmış hissediyordum, dertlerim bitmiyordu, her şeyim sorunluydu. Hepsini içime atmıştım, sonunda daha fazlasını kaldıramayacağım noktaya geldim [...] O zaman ve orada hayatımı değiştirmeyi seçtim. Sonraki birkaç yıl depresyonumun üstesinden gelmek için adımlar attım; kulağa imkânsız gelebilir. Pes etmemeye karar verdim ve dertlerime teslim olmayı reddettim. Birçok başarısızlık yaşadım ama her düştüğümde tekrar ayağa kalktım. Yedi yıl sonra sorunlarınızın üstesinden gelmeniz ve mutluluğunuzu keşfetmeniz için sizi güçlendirmeye kararlı, hayat dolu bir kişisel danışman ve çevrimiçi koç olarak karşınızdayım. Hayatta nerede olursanız olun, mutlu değilseniz, bir şeyin değişmesi gerekir. Hayat umutsuzluk sisi içinde yaşamayacak kadar kısadır [...] Evet hastalıklar, dertler eksik olmayacak ve kontrolümüzün dışında, değiştiremeyeceğimiz koşullarla karşılaşacağız. Ama onlara nasıl tepki vereceğimizi ve hayatımızı ele geçirmek istediklerinde ne yapacağımızı her zaman kendimiz belirleyebiliriz [...] Terapinin en büyük savunucusuyum çünkü yolculuğum için çok önemliydi. Özel olarak herhangi bir teşhis konmamış olsa bile terapi kafa karıştırıcı düşünceleri ve sorunları çömenize yardımcı olabilir; ki sırtınızda yük olan bu şeyler mutluluğunuzun önündeki engel olabilir [...] YAPILACAK EN ÖNEMLİ ŞEY MUTLULUK İÇİN SAVAŞMAYI SEÇMEK-

TİR. Neden hep hayalini kurduğun hayatı yaşayan sen olmayasın? Neden dergilerde okuduğun başarı hikâyesi senin olmasın? Neden dünyayı değiştiren sen olmayasın?¹

Bu ve benzer birçok hikâye, bu bölümde ele alacağımız birbiriyle ilişkili birkaç ana noktayı ortaya koyar. Birincisi, bu hikâye ve bunun gibi daha nicesi mutluluğun hem ahlâki hem de psikolojik olarak iyi yaşamış bir hayatın ölçütü haline geldiğini ortaya koyar. Mutluluğa ulaşmak artık mücadele etmeye ve kendini geliştirmeye dayalı bir kişisel gelişim öyküsünün doruk noktası olarak görülür; aksiliklerse büyümek için birer fırsattır. Bu öyküler kişisel çabaların her zaman ve fazlasıyla işe yarayacağını varsayar – “Birçok başarısızlık yaşadım ama her düştüğümde tekrar ayağa kalktım. Yedi yıl sonra sorunlarınızın üstesinden gelmeniz ve mutluluğunuzu keşfetmeniz için sizi güçlendirmeye kararlı, hayat dolu bir kişisel danışman ve çevrimiçi koç olarak karşınızdayım.” İnsanların kendilerine ve başkalarına yaşamın bu tarafını –bu mutlu, pozitif kişisel zafer anlarını– sunması beklenir; zayıflık, başarısızlık ve ıstırap anları kişisel olarak ele alınmalı ve ehlileştirilmemiş bir ruhun utanç verici belirtileriymiş gibi gizlenmelidir – “Çok içki içiyordum ve kendimi daha çekici hale getirmek için diyet hapları alıyordum, böylece insanların dış görünüşüme konsantre olacağını düşünüyordum (yoksa Tanrı korusun ne kadar sorunlu olduğumu görebilirlerdi).” Ancak, Amy’nin sorunlarını açıkça paylaştığını da belirtmek gerekir. Bu, daha önce bahsedilenlerle çelişmez; bir yandan mutluluğun kişinin hem kendisiyle hem de içinde bulunduğu koşullarla “mücadele” ederek elde edebileceği bir şey olduğu fikrini pekiştirir, diğer yandan sorunlar sadece geriye dönük olarak –yani Amy mutluluk için doğru yola girdiğini hissetmeye başla-

1 <http://possibilitychange.com/steps-to-change-my-life/>

dıktan ve kendini kişisel gelişimin bir örneği olarak sunabildikten sonra– paylaşılır.

İkincisi, bu öyküler mutluluğun kendi kendini iyileştirmenin jenerik bir anlatısına ne ölçüde dayandığının altını çizer. Mutluluk, her durumda herkese potansiyel olarak her şeyi kapsayan aynı terapötik şemayı kullanarak yardım etmeyi amaçlar: Amy'nin otoportresinde yansıttığı gibi sorunu kabul etmek, kendini kontrol etmek için kararlılık göstermek, gerektiğinde bir uzmandan teknik yardım almak ve duygu ve düşünceleri daha pozitif bir prizmayla yeniden şekillendirmek. İyileşmenin spesifik bir yolu sunulmaz. Her bedene uyan bu şemayı kendi hayatına ve sorunlarına (ister bağımlılık ister sorunlu bir ilişki olsun) nasıl uygulayabileceğini tercüme etmek ve keşfetmek bireyin kendisine kalmıştır. Örneğin mutluluk bilimciler ve uzmanları, hayatta anlam ve amaç bulmanın daha mutlu yaşamlara öncülük etmek için gerekli olduğunu iddia ederken birine tam olarak neyin amaç sunduğunu spesifik olarak asla söylemez: Bu sadece bireylerin kendisinin söyleyebileceği bir şeydir. Bu bağlamda mutluluk anlatısı belirli bir içerikten yoksundur; dolayısıyla son derece esnek ve hareketli olabilir, yani çok çeşitli durumlara uyarlanabilir, başkaları tarafından paylaşılabilir ve bireysel özellikleri kabul edebilir ama buna fazla hassasiyet göstermez. Bu, mutluluğun özel koşullardan bağımsız biçimde potansiyel olarak herkese uyarlanabilecek kolayca metalaştırılmış bir anlatı haline gelmesini sağlar.

Üçüncüsü, bu öyküler ne kadar tatmin edici olup olmadıklarından bağımsız olarak, neredeyse herkesin hayatında her zaman daha fazla mutluluğa ihtiyacı olduğunu varsayar. Mutluluk, sadece olumsuzun yokluğu olarak değil, olumlunun sürekli olarak geliştirilmesi şeklinde tasvir edilir. Mutluluk her şeyden önce süreklilik arz eder; yani hayatta özel veya son bir aşama olarak değil, bireylerin kendile-

ri hakkında ne hissettiklerinden bağımsız olarak her zaman daha yüksek mutluluk seviyelerini hedeflemesini gerektiren sürekli, hiç bitmeyen bir kişisel iyileşme sürecidir. İnsanların her zaman gelişebileceği varsayılır. Bu anlamda, bu bölümde daha sonra göreceğimiz gibi, mutluluk arayışı eksiksiz mutluluk ve tam kişisel gelişim, ideal ufuklar olduğu ölçüde her zaman ulaşılamaz olacağı için bireyleri her zaman bir şeylerden yoksun oldukları bir konuma yerleştiren benliğin esasen eksik olduğu varsayımıyla, bireyin daha iyi bir versiyonuna ulaşılabilmesi vaadini birleştiren ikircikli bir anlatı temelinde bireyleri sonsuz bir kendini yaratma sürecine sokar. Bu ikircikli anlatı, mutluluk doyumsuzluğunu sürekli tüketimle yakından ilişkilendiren bir pazarda mutluluğu ideal bir metaya dönüştürür; Amerikan yapımı “Mad Men” adlı dönem dizisinin ünlü baş karakteri Don Draper’ın bu bölümün başında yer verdiğimiz sözleri bu bağlantıyı zekice özetler.

Tüm bu bakış açıları, mutluluğun bir meta olarak kendi ayrı varlığını edinerek günümüzün pazarında neden bu kadar merkezî hale geldiğini anlayabilmemiz için gereklidir. Günümüzde mutluluk artık boş vaatler ve geçici zevkler üzerinden insanları cezbetmek için diğer metaların beraberinde kullanılan tali bir hedef veya slogandan ibaret değildir. Aksine, mutluluğun kendisi bir üründür; bireylere mutluluklarında sürekli artış vaat eden bir pazarın temel ekonomik dinamosu haline gelmiştir! Bireylerin en yüksek kişisel, ekonomik ve politik değeri kendi benliklerinin en yüksek seviyesine eşitlenir ve bu tür bir gelişimin başlıca ölçütünün mutluluk olduğu varsayılır.

21. yüzyıl kapitalizmi gerçekten de muazzam ve güçlü bir mutluluk ekonomisi doğurmuştur. Bu mecazi bir ifade değildir. Mutluluk, sayıları hızla artan mutluluk “duygusal-metalarının” (*emodity*) arz ve talebi etrafında ortaya çıkan ve

genişlemeye devam eden milyarlarca dolarlık küresel bir endüstrinin fetiş metası haline gelmiştir. Bu duygusal-metalar bir tür kişisel dönüşümü gerçekleştirmek için bilimsel teknik ve psikolojik yönetim desteği mahiyetinde üretilen ve tüketilen hizmetler, terapiler ve ürünlerdir.² Daha mutlu bireyler sadece daha sağlıklı, daha uyumlu, kendinden motivasyonlu ve üretken kişiler olmakla kalmaz, aynı zamanda ve esas olarak daha iyi vatandaşlar haline geldikleri için bunlar mutluluğun tartışmasız bir biçimde en değerli kişisel yatırım olduğu ortak inancından hareketle alınıp satılır.

Mutluluğun pazara güçlü bir şekilde sokulması sosyolojik açıdan çok önemlidir. Piyasanın mutluluğu temel metalarından birine dönüştürmesi, son yirmi-otuz yıldır mutluluğun yaygınlık ve etkisinin artmasının ve pekişmesinin kısa ama güçlü bir açıklamasını sunar. Bunun karşılığında mutluluğun bireyin kişisel, ekonomik ve politik değerini tanımlamada bu kadar merkezî bir kavram haline gelmesi de, tüketici kapitalizmine metalaştırmak için paha biçilmez ve meşru (görünüşte nesnel ve ölçülebilir) bir kavram kazandırmıştır.

Bu temelde bu bölümde mutluluğun günümüz tüketici kapitalizminde bu kadar merkezî ve etkili bir meta haline gelmesinin ana nedenlerinden biri üzerinde duracağız: Tüm bu mutluluk “duygusal-metaları” kendilerini geçici neşe, kaçış, umut, güvence vb. anları sunmakla sınırlandırmaz, bilakis aşağı yukarı açık bir şekilde mutluluk arayışını bir yaşam tarzı, bir zihin ve ruh alışkanlığına ve nihayetinde neoliberal toplumların vatandaşlarını *psi-vatandaşlara* dönüştüren bir benlik modeli olarak başarıyla takdim eder. Psi-vatandaş kavramını, bireylerin tam işlevsellik ve değerlerinin psikolojik araçlarla kendilerini sürekli iyileştirmelerine kuvvetlice bağlı olduğu inancı temelinde, neoliberal toplumla-

2 Illouz, *Emotions as Commodities*.

rın vatandaşlarını mutluluk arayışını ikinci doğa haline getirmiş birer müşteri konumuna getiren bireyci ve tüketimci bir öznellik olarak tanımlayabiliriz. Başka bir yerde daha ileri sürüldüğü gibi³ bu benlik modeli kapitalist ekonominin karakteristiği olan duygusal özyönetim, özgünlük ve sürekli kendini geliştirmeyi esas alan ekonomik hükümleriyle tutarlı olmanın dışında, aynı zamanda bu temel ekonomik talepleri psikolojik ve duygusal dil üzerinden kişisel formunda yeniden tanımlayarak ve üreterek onlara meşruiyet sağlar. Bu nedenle, mutluluğu bir duygu olmaktan çok esasen psikolojik ve duygusal terimlerle tanımlanan ve pazar tarafından güçlü bir şekilde özümseyip şekillendirilen spesifik ve normatif bir benlik modeli olarak anlıyoruz.

Burada ortaya konan argüman, terapötik kültürün eleştirel sosyolojik değerlendirmeleriyle uyumludur.⁴ Ayrıca mutluluk ve pazar arasındaki ilişkinin önceki eleştirel analizleriyle de uyumludur. Bu açıdan örneğin Sam Binkley gibi yazarlar, çağdaş psikolojik mutluluk söyleminin bir ekonomi politikası mantığının kişisel, duygusal ve bedensel uygulamalardan birine dönüştürmeyi kolaylaştırdığına dikkat çeker:

Mutluluğun bizde uyandırdığı canlılık, iyimserlik ve “pozitif duygu” neoliberal söylemde yüceltildiği şekliyle kendi içimizde taşıdığımız sosyal yönetimin kalıntılarını hedef alan girişimin kırılımından başka bir şey değildir. Fırsatçı bir şekilde mutlu hayatın peşinde koşma eğilimi, neoliberalizmin çıkarıcı, rekabetçi davranış çağrısının bir yanmasıdır.⁵

3 Cabanas, “Rekindling Individualism, Consuming Emotions”; Cabanas, “‘Psy-tizens’, or the Construction of Happy Individuals”.

4 Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, W. W. Norton, New York, 1979; Frank Furedi, *Therapy Culture*; Nolan, *Therapeutic State*; Ahmed, *Promise of Happiness*.

5 Binkley, *Happiness as Enterprise*, s. 163.

Aşağıda, mutluluğun birçok farklı türüyle metalaşması ve tüm bu metaların bilimsel bilgiler ve uzman görüşleriyle yakından ilişkili olarak işlevini en iyi şekilde yerine getiren mutlu vatandaşın (veya psi-vatandaşın) prototipik kişiliği olarak hem varsaydığı hem de hedeflediği temel psikolojik özellikler arasındaki sıkı bağlantıyı ele alacağız. Bize göre *duygusal özyönetim*, *özgünlük* ve *gelişme*, bu prototipik kişiliği ve mutluluk endüstrisiyle eklemlenmesini en iyi tanımlayan üç psikolojik özelliktir. Bu üç özellik birbirine sıkı sıkıya bağlı olsa da, her birini ayrı ayrı ele alacağız.

Duygularınızı yönetin!

Özyönetim, mutlu bireyi tanımlayan temel özelliklerden biri olarak öne çıkar. Mutlu bireyler her şeyden önce kendilerini motive etmek, olumsuz koşullar karşısında bile hedeflerine ulaşma azmi göstermek ve verimli davranarak başarı şanslarını en üst düzeye çıkarmak için düşünce ve duygularını rasyonel ve stratejik olarak nasıl yöneteceğini bilen kişilerdir. Kişisel gelişim yazarları, koçlar, pozitif psikologlar ve diğer mutluluk uzmanları, kendi kendini yönetme yeteneklerinin edinilmesi ve geliştirilmesinin günlük hayatın hemen her alanında önemli ve arzu edilen sonuçlara ulaşmak için son derece önemli olduğu konusunda hemfikirdir.⁶ Örneğin Peterson ve Seligman, akıl sağlığı kılavuzunda “özde-

-
- 6 Wilhelm Hofmann, Maïke Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs ve Roy F. Baumeister, “Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction”, *Journal of Personality*, cilt 82, sayı 4, 2014, s. 265-277, <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>; Derrick Wirtz, Julian Stalls, Christie Napa Scollon ve Karl L. Wuensch, “Is the Good Life Characterized by Self-Control? Perceived Regulatory Success and Judgments of Life Quality”, *The Journal of Positive Psychology*, cilt 11, sayı 6, 2016, s. 572-83, <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1152503>; Denise T.D. de Ridder, Gerty Lensvelt-Mulders, Catrin Finkenauer, F. Marijn Stok ve Roy F. Baumeister, “Taking Stock of Self-Control”, *Personality and Social Psychology Review*, cilt 16, sayı 1, 2012, s. 76-99, <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

netim kasını sürekli olarak kullanan çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin daha mutlu, daha üretken ve daha başarılı bireyler olduğunu” yazar.⁷

Bu varsayım, pek çok yazarın başlıca eleştiri konulardan biri olmuştur. Foucault’nun çalışmalarının izinden giden bu yazarlar, özyönetim ısrarının bireylerin hayatlarını istedikleri gibi kontrol edebileceklerine ilişkin hatalı ama ideolojik olarak uyumlu iddiaya katkıda bulunduğunu ve bu nedenle insanları başlarına gelen her şeyden kendilerinin sorumlu olduğu inancı karşısında daha savunmasız kıldığını ileri sürer.⁸ Bu inanç özyönetimi hem bireysel bir beceri hem de psikolojik bir özellik haline getiren ve böylece ideolojik bir talebi doğal, evrensel bir özelliğe dönüştüren pozitivist, bilimsel söylemle daha da derinleştirilir. Mutluluk bilimciler, bireylerin özellikle doğru psikolojik tekniklerle egzersiz yapıp geliştirildiğinde benliğin tamamen benlik tarafından yönetilmesine büyük olasılıkla imkân tanıyan psikolojik bir mekanizma veya içsel kasla donatıldığını varsayar.

Mutluluğu alışkanlığa dönüştürün

Bu varsayım, insanların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek, hastalıkları önlemek, stresle başa çıkmak, güçsüzlük duygularının üstesinden gelmek ve başarısızlıkları daha olumlu ve üretken bir şekilde rasyonelleştirmek için özyönetim kapasitelerini artırmayı vaat eden bir paza-

7 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*, s. 38.

8 Heidi Marie Rimke, “Governing Citizens through Self-Help Literature”, *Cultural Studies*, cilt 14, sayı 1, 2000, s. 61-78, <https://doi.org/10.1080/095023800334986>; Fernando Ampudia de Haro, “Administrar el Yo: Literatura de Autoayuda y Gestión del Comportamiento y los Afectos”, *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, cilt 113, sayı 1, 2006, s. 49-75; Sam Binkley, “Happiness, Positive Psychology and the Program of Neoliberal Governmentality”, *Subjectivity*, cilt 4, sayı 4, 2011, s. 371-394, <https://doi.org/10.1057/sub.2011.16>; Rose, *Inventing Our Selves*.

ra verimli bir zemin sağlar. Bireyler özdenetimlerini uygulamak için “bilim temelli” çok çeşitli tekniklerden yararlanabilir. Bu tekniklerin herkesin ihtiyaçlarına veya durumuna uygun olduğu iddia edilir. Bireylerin başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini rasyonelleştirme şekli olarak tanımlanan bilişsel tarzları değiştirmeyi amaçlayan teknikler⁹ ve sık sık kendi kendini olumlamaya odaklanan teknikler¹⁰ bunların arasındadır. Diğerleri de “insanların istenen hedeflere ulaşmanın rotalarını çizmelerinin mümkün olduğunu gösteren amaca yönelik düşünme (alternatif yollar düşünme) ve bu rotalarda ilerlemek için gerekli motivasyon (eyleyici düşünme)”¹¹ olarak tanımlanan umut eğitimi ve “insanların gelecekleri hakkında genelleştirilmiş olumlu beklentileri ne ölçüde taşıdığını yansıtan bireysel bir fark değişkeni”¹² olarak tanımlanan iyimserlik besleme veya şükran duyma ve affetmedir.

Tüm bu teknikler, dikkate değer bazı özellikleri paylaşır. Bir yandan bu teknikler hızlı tüketim için özel olarak uyarlanmışır. Hiçbiri ruhu derinden veya yapısal olarak değiştirmeyi amaçlamaz. Aksine bireyler tarafından kolayca anlaşılabilen, kontrol edilebilen, yönetilebilen ve değiştirilebilen pratik yönlelere odaklanan hizmetler olarak takdim edilirler. Diğer yandan tüm bu tekniklerin çok az yatırım ve çaba karşılığında hızlı ve ölçülebilir getiriler sunduğu iddia edilir. Sonuçta bu teknikler kapsamlı ve karmaşık psikolojik analizler yapmak yerine problem çözme ve fiilen günlük dezavantajları verimli uyaranlara dönüştürme hakkında kolay, zaman kazandıran ve teorik olarak makul kılavuzlar sağlamaya odaklanır.

9 Reivich ve Gillham, “Learned Optimism”.

10 Weis, “You Want Me to Fix It?”.

11 Lopez vd., “Hope”, s. 94.

12 Carver vd., “Optimism”, s. 1.

Bu teknikler daha verimli bir metalaşmayı mümkün kılmak için ilk etapta bilinçdışına yapılan her türlü referansı ortadan kaldırır. Tanımı gereği ruhun belirli yönlerine bireyin erişemeyeceği varsayımıyla aracılık eksikliğini ima eden bilinçdışı kavramının yerine ruhun bir bütün olarak bilinebilir, matematiksel incelemeye konu edilebilir ve bireyin kendisinin manipölasyonuna tamamen açık olduğu fikri benimsenir. İkincisi, bu tekniklerin “ruh” hakkında teknik olmayan, daha gündelik bir dille konuşma imkânı sunması –örneğin iyimserlik, umut, kendini olumlama, şükran, memnuniyet vb.– onların kullanımını ve anlaşılmasını kolaylaştırır. Bireyler “kendi kendinin terapisti” –yani kendini iyileştirmek için gerekli içsel kapasiteye ve kendi özel ihtiyaçları, hedefleri, sorunları, korkuları vb. hakkında en eksiksiz bilgi ve anlayışa sahip kişi– olarak nitelendirildiğinde, bu bilhassa belirginleşir. Üçüncüsü bu teknikler, özdenetimi bireylerin başarılarına, güçlü yönlerine, pozitif duygularına ve anılarına, hayallerine, beklentilerine vb. odaklanmak yerine her türlü negatif duygu, anı veya öz değerlendirmeden kaçmasını gerektiren nazik bir süreç olarak tasvir eder.

Nihayetinde, tüm bu teknikler mutluluğu bir alışkanlığa, yani tamamen içselleştirilmiş ve otomatikleştirilmiş bir davranışa, insanın günlük işlerinin ayrılmaz bir parçasına dönüştürmeyi amaçlar. Bu hedef gerçekten de pozitif psikoloji, koçluk ve Samuel Smiles ve Horatio Alger’den Norman Vincent Peale’e, Nicholas Hill’den Daniel Carnegie veya Anthony Robbins’e kadar mutluluğa ulaşmanın en etkili yolunun bir alışkanlık olarak onun peşinden koşmak olduğunu iddia eden tüm kişisel gelişim literatürünün yinelenen temasıdır. Örneğin pozitif psikolog Sonja Lyubomirsky aynı fikri açıkça savunur. Ünlü kitabında şu sonuca varır:

Açıkçası, herkesin amacı pozitif düşünme ve davranma stratejilerini alışkanlıklara dönüştürmek olmalıdır [...] Amacınız bir mutluluk etkinliğini başlatma alışkanlığını yaratmak olmalıdır: Devam edin ve affedin, tadını çıkarın, gelişin, parlak tarafa bakın ve nimetlerinizi sayın. Bunu bilinçdışı bir biçimde ve otomatik olarak yapmayı hedefleyin. Bu tür bir alışkanlık, düzenli olarak bir mutluluk aktivitesi uygulama zahmetini aşmanıza yardımcı olur [...] Bu kitabın mesajı, yeni ve sağlıklı alışkanlıklar yerleştirmenin teşviki olarak anlaşılabilir. Parlak tarafa bakmak, anın tadını çıkarmak, affetmek ve önemli yaşam hedefleri için çabalamak gibi etkinlikler mutluluğunuzda fark yaratacağından, bunları yapmayı alışkanlık haline getirmek kesinlikle iyi bir fikirdir.¹³

Bu düşünce çizgisinde, özdenetim kapasitesini “duygusal zekâ” gibi duygusal yaşamın etkili yönetimiyle birleştiren kavramlar mutlu bireyi tanımlamak için özel bir önem kazanmıştır. “Duyguları algılama ve doğru bir şekilde ifade etme, duyguyu düşünceyi kolaylaştırmak için kullanma, duyguları anlama ve duygusal büyüme için duyguları yönetme yeteneği”¹⁴ olarak tanımlanan duygusal zekâ artık oksimoron bir ifade olarak kabul edilmez; bunun yerine bireylerin yaşamın hemen hemen her alanında başarılı bir şekilde hareket etmek için elde etmeleri gereken en önemli yetkinliklerden biri haline gelmiştir ve özellikle işgücü dünyasında ve genel olarak piyasa ekonomisinde, özel bir öneme kavuşmuştur. Duygular ağırlıklı olarak bireysel sorumluluğun özel alanına girerken duygusal zekâ gibi kavramlar aslın-

13 Lyubomirsky, *How of Happiness*, s. 280-281.

14 Marc A. Brackett, John D. Mayer ve Rebecca M. Warner, “Emotional Intelligence and Its Relation to Everyday Behaviour”, *Personality and Individual Differences*, cilt 36, sayı 6, 2004, s. 1387-1402, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8), s. 1389.

da duygusal rasyonalite için çok daha geniş bir sosyal talebin ifadeleridir. Duygular günümüzde neoliberal toplumların özbakım terapötik etosunun merkezindedir: Zihinsel ve fiziksel sağlığın ve sosyal adaptasyonun başlıca kaynaklarından biri olarak kabul edilmelerinin yanı sıra acı, uyumsuzluk ve zihinsel ve fiziksel bozuklukların kaynağı olarak da kabul edildikleri için bireylerden duyguların doğru düzenlemesi ve yönetimi için çaba sarf etmeleri beklenir. Buna göre, duygusal özyönetim talebi, tüketimi teşvik etmek için kilit unsurlardan biri olarak öne çıkar. Öyle ki bugün tüketicileri yönlendiren şey, daha yüksek statü arzusunun ziyade kendi duygusal yaşamlarını verimli bir şekilde yönetme ve kontrol etme arzusudur;¹⁵ bu hem analojik hem de sanal pazara doğru genişleyen bir mutluluk endüstrisi tarafından hem şekillendirilen hem de yönlendirilen bir şeydir.

Mutluluk “uygulaması”

Aşağıdaki örneği ele alalım. İngilizce sürümünün üç milyondan fazla kullanıcısı bulunan Happify, günümüzde katlanarak büyüyen sanal mutluluk ürünleri pazarındaki en popüler akıllı telefon uygulamaları arasında yer alır. “Sağlık ve Fitness”, “Esenlik”, “Kendi kendine yardım”, “Kendi kendini geliştirme” veya basitçe “Mutluluk” (örneğin Mutluluğunuzu Takip Edin, Mutlu Yaşam, Mutlu Alışkanlıklar: Mutluluğu Seçin, Daha Mutlu, H(app)athon Uygulaması) etiketiyle yaygın olarak satılan ve sayıları gittikçe artan diğer uygulamalar gibi Happify da pozitif duygu ve düşünceler üzerinde nasıl çalışılabileceğine dair örnekler sunmak ve hayatın farklı alanlarında daha yüksek hedeflere ulaşmak veya mutluluk seviyesini artırmak için neler yapılabileceğine dair bilgiler vermek amacıyla bireylerin duygusal durumunun

15 Illouz, *Soğuk Yakınlıklar*; Lipovetsky, *La Felicidad Paradójica*.

gerçek zamanlı olarak izlenmesini sağlar. Uygulamaya tam erişim aylık 14,95 dolardır (2018 sonu itibariyle).

Happify uygulamasını kullanmak için kullanıcıların önce kişisel hedeflerini belirtmek, başlangıçtaki mutluluk düzeylerini ölçmek ve Seligman ile Peterson'un 2004 yılındaki "akıl sağlığı kılavuzunda" insanlardaki içsel, otantik güçlü yönleri tespit etmek için geliştirilen VIA (Aksiyonda Değerler Ölçeği) anketinin kısaltılmış bir versiyonunu doldurması gerekir. Uygulama "track" adı verilen çeşitli kısa eğitsel kurslar sunar: "Stresle daha iyi başa çıkın", "Çalışan bir ebeveyn olarak daha az bunalın", "Başarmak için kendinizi motive edin", "Çağrınızı bulun" ve "Daha güçlü bir evlilik inşa edin" bunlardan sadece birkaçıdır. Uygulama ayrıca kullanıcılara "Negatif düşünceleri zaptedin" gibi bazı "temel" kurslar da önerir. Bu kurs Pennsylvania Üniversitesi'nden Uygulamalı Pozitif Psikoloji Yüksek Lisansı'na sahip olan ve "Fortune 500 şirketlerinin yöneticilerinden Amerikan ordu-su subaylarına ve ev hanımı annelere kadar herkese pozitif psikoloji ve duygusal dayanıklılık konularında koçluk yapan" pozitif psikolog koç Derrick Carpenter tarafından oluşturulan bilimsel temelli bir etkinlik olarak sunulur. Bu kurs-ta önerilen ilk iki faaliyet, "yükseliş" ve "bugünün zaferleri" adını taşır. Her iki etkinlikte de kullanıcılara pozitifliğin gü-cü öğretilir, yaptıkları şeyleri düşünmeleri için cesaret verilir ve son zamanlarda kendileri için, başardıklarına odaklan-maları için koçluk yapılır. Kullanıcılara olası şüphecilikleri-ni aşmaları ve talimatları harfiyen yerine getirmeleri duru-munda mutluluk puanlarını birkaç gün içinde ikiye katlaya-bilecekleri vaat edilir.

Bir kurs tamamlandıktan sonra kullanıcılara yeni kurs-lar sunulur. Uygulama, görevler layıkıyla yerine getirildiğin-de kullanıcıları sürekli olarak mutluluk puanlarıyla ödül-lendirir; süreç içindeki duygusal gelişimlerini izler ve onla-

ra “duygusal *fitness*” durumları hakkında günlük istatistikler sunar. Bu duygusal istatistikleri nabız, uyku düzeni ve ekstrasadan akıllı saat veya birçok akıllı telefonda bulunan bir ivmeölçer kullanılarak ölçülebilecek diğer fiziksel etkinliklere ilişkin fizyolojik verilerle eşleştirme seçeneği de sunar. Ayrıca kullanıcılara bu gerçek zamanlı duygusal ve fiziksel verileri “topluluk” bölümündeki diğer kullanıcılar ve arkadaşlarla paylaşmalarını, diğer kullanıcılarla ipucu ve tavsiye alışverişinde bulunmalarını ve “kimin daha mutlu olduğuna” dair birbirine çevrimiçi meydan okumalarını önerir. Happify, normal kullanıcılara sunduğu önerilerin dışında seçkin üyelerine ayrıca “Aile ve Çocuklar”, “Sevgi ve Yakınlık” ve “İş ve Para” gibi kategoriler altında belirli paketler de sunar. En dikkat çekici paketlerden biri olan “İş Çözümleri”, çalışanları işyerinde daha üretken, odaklanmış ve verimli hale gelmeleri için pozitif duygular konusunda eğitmeyi hedefler. Çalışanlara zihniyeti değiştiren basit egzersizler aracılığıyla “mütevazı bir yatırımdan önemli bir kazanç sağlamayı” vaat eder. İnternet sitesinde yer alan bir kullanıcı yorumu bu özel paket hakkında şöyle diyor:

Happify’da öğrendiğim beceriler, zorluklarla farklı bir şekilde başa çıkmama yardımcı oldu. Ayrıca işimde motivasyonum daha yüksek ve daha üretkenim. Eskiden işleri ertelerdim ama artık iş bitiriciyim. İşleri biriktirmiyorum ve daha pozitif bir şekilde düşünüyorum, bu benim hayata dair güven ve mutluluğumu artırdı.¹⁶

Bu uygulamaların en çekici yönlerinden biri, hepsinin gururla “21. yüzyılda duygusal sağlık ve esenliği artırmaya dönük etkili, kanıta dayalı çözümler” sunduğunu iddia etmesidir.¹⁷ Bilim burada uygulamanın katma değerini artır-

16 <https://my.happify.com/>

17 <https://my.happify.com/>

mak için kullanılır. İnternet sitesine hızlı bir bakış, kullanıcıyı çok geçmeden “Happify”ın arkasındaki uzmanlar” başlığına götürür: Uygulamaya kefil olan psikolog, koç ve sosyal bilimcilerin uzun listesinde Barbara Fredrickson veya Sonja Lyubomirsky gibi ünlü pozitif psikologlar en üstte yer alır. Bu bağlamda, internet sitesi “Happify”ın kurslarının yaptığıımız şeye inanan ve insanların yaşamlarını iyileştirme konusunda tutkulu olan en iyi ve en parlak zihinlerin (uzmanlar, araştırma bilimcileri ve uygulayıcılar) eseri olduğunu” duyurur. Aslında faydalar karşılıklıdır. Birçok mutluluk araştırmacısı bu tür akıllı telefon uygulamalarını mutluluk araştırmasının geleceğini şekillendirecek ve onu yeni zirvelere taşıyacak son derece erişilebilir, çok yönlü ve uygun maliyetli teknolojiler olarak görür.¹⁸ 2016 yılında “pozitif psikoloji ve pozitif sinirbilimi hızlandırmak için dünyanın dört bir yanından bilimsel araştırmacılarla birlikte çalışmak” amacıyla “Happify Laboratuvarları” platformu kuruldu. 2017 yılında halihazırda 9 milyon dolar toplayan platform, insanların davranış kalıpları, yorumları, geri bildirimleri ve kişisel kayıtları hakkında bilimsel araştırmalarda kullanılmak üzere geniş ölçekli verilere erişebilme imkânına kavuştu.

Bu bağlamda inisiyatifin hedeflerinden biri, “şirketin pozitif psikoloji ve sinirbilimle ilgili davranışsal sağlık müdahaleleri üzerinde klinik araştırmalar yapmak için akademik araştırmacılarla bir araya gelmesini sağlamaktır. Araştırmacılar Happify kullanıcılarından verilere erişeceklerdir. Makul fiyatlı ve kolay erişilebilir duygusal sağlık ve esenlik çözümleri sunmak için ticari ortaklarla birlikte çalışılacaktır. Yeni birimin hedefleri arasında talep doğrultusunda day-

18 Annika Howells, Itai Ivztan ve Francisco Jose Eiroa-Orosa, “Putting the ‘App’ in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone - Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing”, *Journal of Happiness Studies*, cilt 17, sayı 1, 2016, s. 163-185, <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>

nıklılık, *mindfulness*, depresyon, anksiyete, kronik ağrı ve duygudurum bozukluklarının ele alınması yer almaktadır.¹⁹

Happify ve benzer mutluluk duygusal-metalarının başa-rısı, mutluluğun niceleştirilmesi ve ticarileştirilmesi ara-sındaki sıkı ve karşılıklı ilişkiden gelir. Pozitif psikologla-rın ve mutluluk ekonomistlerinin iddia ettiği gibi apaçık iyi olup olmadığından bağımsız olarak mutluluk bir nitelik ya da soyut bir değer olarak kalsaydı, ülkelerin politik muhase-be sistemlerinde, kitlesel ölçekli karar alma süreçlerinde ya da pazar alanında bu kadar güçlü bir etki yaratmazdı. Belir-li bir alanın yönetilebilir ve pazarlanabilir olması için sadece onun hakkında konuşmak ve düşünmek için kavramlar ve dağarcığın bulunması yeterli değildir, verimliliğini bir değer olarak ölçmek, değerlendirmek, orantılı hale getirmek ve hesaplamak için yöntemlere de ihtiyaç vardır.²⁰ Ölçüm, bi-reylerin ve şirketlerin mutluluğun tüketimi ve uygulanması yoluyla farklı yaşam alanlarında elde edebilecekleri spesifik getirinin hesaplanmasına imkân tanır. Bu metalara güveni-lirlik ve meşruiyet halesi de ekler. Happify, bu anlamda, kul-lanıcılara sadece ilginç veya eğlenceli bir şey olduğu fikriyle değil, verimliliğinin bilimsel olarak sağlam olduğu vaadiyle satılır; örneğin Happify sekiz haftalık düzenli kullanımdan sonra kullanıcılarının %86'sının mutluluğunda önemli bir artış görüldüğünü iddia eder.

Yatırım ve faydalar arasında bulunduğu iddia edilen po-zitif denge, aslında mutluluk bilimi ve endüstrisinin mut-luluğu siyaset, tüketim ve organizasyonlar alanında bu ka-

19 Stephanie Baum, "Happify Health Raises \$9m to Expand Behavioral Health Research Business (Updated)", *MedCity News*, 15 Ağustos 2017, <https://medcitynews.com/2017/08/happify-health-raises-9m-expand-behavioral-health-research-business/?rf=1>

20 Espeland ve Stevens, "Sociology of Quantification"; Nikolas Rose, "Governing by Numbers: Figuring out Democracy", *Accounting, Organizations and Society*, cilt 16, sayı 7, 1991, s. 673-692, [https://doi.org/10.1016/0361-3682\(91\)90019-B](https://doi.org/10.1016/0361-3682(91)90019-B)

dar güçlü bir şekilde tanıtırken ve kurumsallaştırırken kullandığı ana cazibelerden biridir. Mutluluk metaları genellikle tüketicilere ve üçüncü taraflara doğrudan fayda sağlayan ucuz, kazan-kazan kaynakları olarak sunulur: sorunlarla başa çıkma yetenekleri ve sorunları önleme stratejilerinin daha etkili hale getirilmesi (böylelikle bireylerin psikolojik tedavilere yapacakları harcamalardan tasarruf etmesi); daha iyi ve daha dayanıklı zihinsel ve fiziksel sağlık (böylelikle sağlık kurumları ve sigorta şirketlerinin tasarruf etmesi) veya daha iyi işgücü performansı, daha fazla motivasyon, daha yüksek görev aşkı ve daha az devamsızlık (böylelikle şirketlerin yönetim ve insan kaynaklarıyla ilgili meselelerde tasarruf etmesi) gibi.

En önemlisi, kendi kendine yapılan bu tür uygulamaların başarısı, yalnızca bireylerin kendi sağlık durumları ve esenlik duygusu için ne kadar sorumluluk almalarının beklendiğini değil, aynı zamanda bireylerin kendilerini günlük olarak izleme ve yönetmeyi ne kadar isteyerek kabul ettiklerini (ve bundan ne kadar keyif aldıklarını) vurgular. Bu tür uygulamaların aslında mutluluğu artırma vaadinin arkasında büyük gözetim araçları olarak kullanılması şaşırtıcı değildir; duygular, düşünceler ve vücut sinyalleri kitlesel ölçekli istatistiklerde insanların davranışlarını profillemek, araştırmak, öngörmek ve şekillendirmek için kullanılır. Buradaki en şaşırtıcı nokta, bireylerin büyük işletmelerin kârlılığı için kendilerini gözetlemeyi bu denli kabullenmeleridir. Bu, neoliberal toplumların fertlerinin özellikle yeni nesillerin sürekli incelenen ve kendi kendini yöneten bir yaşamın yaşama-ya ve harcamaya en değer yaşam olduğu mantrasını güçlü bir şekilde içselleştirdiğinin göstergesidir. Günümüzde hem bilimsel ve popüler mutluluk söyleminde hem de neoliberal etikte mevcut olan bu mantra, bu ideolojik talebin doğru olduğunu (ve kullanıcıların da bunu peşinen kabul etti-

ğini) varsayan ve kendini gözetlemeyi aşırı derecede zararsız bir oyuna dönüştüren bu tür uygulamalar aracılığıyla daha da yayılır ve yönlendirilir.

Kendi kendini izleme uygulamaları kullanıcılara ruhsal ve duygusal yaşamlarını tam olarak kontrol etme, yani sağlıkları ve esenlikleri için en iyi olduğu varsayılan şeyi yapma hissiyi yaşatsa da, bu uygulamaların bazı önemli sorunları gizleme eğiliminde olduğunu düşünüyoruz. Örneğin her ne kadar gizlemeye çalışsalar da, bu uygulamalar bireyleri iç yaşamlarıyla aşırı derecede meşgul olmaya teşvik eder ve onların düşünce, duygu ve bedenleri üzerinde daha yüksek kontrol seviyelerine ulaşmak için sürekli endişe duymasına yol açar. Bu uygulamaların karanlık tarafı, içsel durumlarımızı günlük olarak kontrol etmek, izlemek ve düzeltmekle ilgili yeni hoşnutsuzluk biçimlerini geliştirmeleridir. Bu anlamda, tam özyönetimin çekici vaadi kolayca tehdide dönüşür: Kendini sürekli gözetlememek, kendini fazla umursamayan mutsuz ve başa çıkılmaz birine dönüşme tehlikesini beraberinde getirir.

Bu uygulamalar içsel özellikleri maddileştirdikleri gerçeğini de gizler. Kullanıcıların ruhunu cerrahi hassasiyetle yakalayıp ölçüyormuş gibi hareket eden uygulamalar, içsel özelliklerimizi renkli görüntüler, sayılar, çizelgeler ve grafikler aracılığıyla nesnel bir şekilde tasvir ederek içsel olanı dışsallaştırma izlenimi verir. Ancak bireyler kendilerini doğru bir şekilde izlemek ve yönetmek yerine öznelliklerini ve kimliklerini bu uygulamalar aracılığıyla gerçekleştirir. Bu anlamda bireyler gerçekte kim olduklarını keşfetmek ve yönetmek yerine benliklerini nasıl düşünmeleri, davranmaları ve hissetmeleri gerektiği hakkındaki belirli varsayımlara ve taleplere göre şekillendirir. Aynı şey, burada ele alacağımız ikinci özellik için de geçerlidir: özgünlük.

Kendin ol!

Özgünlük, mutlu kişilik tanımının bir başka temel bileşenidir. Hümanist psikolog Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Kişi Olmak Üzerine: Bir Terapistin Psikoterapiye Bakışı) adlı meşhur kitabında, özgünlüğü oldukça Kierkegaard'iyen ve varoluşçu bir şekilde tanımlamıştır: "Gerçekte olduğun o benlik olmak."²¹ Rogers'a göre özgünlük, kişinin "aslında daha derin veya bilinçdışı bir seviyede başka bir tutuma sahipken dışarıya kendine ait olmayan bir tutum sergilemek yerine" kendi gerçek duygularını ve düşüncelerini korkusuzca ifade etmesi anlamına gelir.²² Bu nedenle, kişi olma sürecinin iki ana boyutu vardır. Birincisi, psikolojik sorunların kaynağının içeride olduğunu ve esas olarak kişisel bir perspektif meselesi olduğunu fark etmeyi gerektirir: "Davranış, organik veya kültürel faktörler tarafından doğrudan etkilenmez veya belirlenmez, öncelikle (ve belki de sadece) bu unsurların algılanma şekli belirleyicidir. Başka bir deyişle, davranışın belirlenmesindeki başlıca unsur bireyin algısal alanıdır."²³ İkinci olarak kişi olma süreci, bireyin daha özgün olan yetkinlikleri ve becerileri keşfetmesini gerektirir. Bu ikinci boyut daha sonra Abraham Maslow tarafından geliştirilmiştir. *Motivation and Personality* (Motivasyon ve Kişilik) adlı kitabında Maslow, kendini gerçekleştirmenin bireylerin neye uygun olduğunu bulması ve uygulamaya koymasından kaynaklandığını belirtmiştir: "Eğer nihayetinde kendisiyle barış içinde olacaksa bir müzisyen müzik yapmalı, bir ressam resim yapmalı, bir şair şi-

21 Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin, Boston, 1961, s. 166.

22 Rogers, *On Becoming a Person*, s. 33.

23 Carl Rogers, "Some Observations on the Organization of Personality", *American Psychologist*, sayı 2, 1947, s. 358-368, 362.

ir yazmalı.”²⁴ Maslow, bireylerin en iyi yaptıkları şeyi yaparak kişi olarak büyüdüklerini iddia etmiştir: İçsel yeteneklerini ve ilgi alanlarını uygulamak, bireyleri psikolojik olarak sağlıklı ve tatmin edici bir hayata götürecektir.

Pozitif psikologlar, özgünlüğe yönelik bu insancıl yaklaşımdan çokça yararlanır. Onlara göre özgünlük aynı zamanda “kendini sahici bir şekilde sunmak ve samimi bir şekilde davranmak”, “rol yapmamak” ve “kendi duygularının ve eylemlerinin sorumluluğunu almak” anlamına gelir.²⁵ Pozitif psikologlar, özgün bir biçimde hareket eden bireylerin “en iyi yaptıkları şeye odaklanmaları nedeniyle önemli ve olumlu sonuçlar elde ettiğini” de savunur.²⁶ Ancak hümanist psikolojinin ve ondan önceki diğer benzer kültürel yaklaşımların aksine –örneğin 19. yüzyılın ikinci yarısındaki Romantik hareketler,²⁷ bunun sonunda özgürlük ve bireyciliğe pozitif liberal yaklaşımlar²⁸ ve 20. yüzyılda özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde ortaya çıkan birçok dinî hareket ve *New Age* hareketleri–²⁹ pozitif psikologlar bu özgünlük kavramını bir adım ileri götürür ve onu evrimci ve pozitivist bir perspektif içinde yeniden çerçeveleyerek psikolojik kişilik özelliği olarak kavramlaştırır; böylece özgünlük bireylerin biyolojiye dayanan ve ölçülebilen, sınıflandırılabilen ve objektif olarak tanımlanabilen stabil bir karakteristiği olarak tasvir edilir.

24 Maslow, *Motivation and Personality*, s. 46.

25 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*, s. 29.

26 Timothy D. Hodges ve Donald O. Clifton, “Strengths-Based Development in Practice”, *Positive Psychology in Practice*, yay. P. Alex Linley ve Stephen Joseph, John Wiley & Sons, Hoboken, 2004, s. 256-268, 258.

27 Kenneth Gergen, *The Saturated Self*, Basic Books, New York, 1991.

28 Isaiah Berlin, *Four Essays on Liberty*, Oxford University Press, Oxford, 1968.

29 Eugene Taylor, *Shadow Culture: Psychology and Spirituality in America*, Counterpoint, Washington, DC, 1999; Beril Satter, *Each Mind a Kingdom: American Women, Sexual Purity, and the New Thought Movement, 1875-1920*, University of California Press, Londra, 1999.

Peterson ve Seligman'ın ünlü “akıl sağlığı kılavuzu”, pozitif psikolojinin özgünlüğe yaklaşımının iyi bir örneğidir. Yazarlar altı evrensel “erdem” ve yirmi dört “güç” bulunduğunu ve bunların “evrensel olduğunu, belki de evrimsel bir süreç aracılığıyla biyolojide derinlere kök saldıgını, türün varlığını sürdürmesi için gerekli olan önemli görevleri yerine getirmenin bir yolu olarak bu özelliklerin seçildiğini” iddia eder.³⁰ “Yaratıcılık”, “azim”, “özdenetim”, “duygusal zekâ”, “iyi vatandaşlık”, “liderlik”, “umut” ve “maneviyat” bu erdem ve güçlerden bazılarıdır. Yazarlara göre bu erdemlerin ve güçlü yönlerin özel ve niceliksel kombinasyonu, her bireyde özgünlüğü oluşturan şeyi tanımlayan psikolojik özellikleri belirler. Peterson ve Seligman'a göre, tüm bu erdemler ve güçlü yönler en azından üç özellik ile karakterize olur. Birincisi, bireyi tatmin etmeleri, yani ona özgünlük, canlılık ve heyecan duygusu yaşatmaları gerekir. İkincisi, onları uygulayan kişi için arzu edilen sonuçlar üretme eğilimindedirler. Üçüncüsü, psikolojik özellikler olarak farklı zamanlarda ve koşullarda sabittirler. Pozitif psikologlar bu özelliklerden yola çıkarak bireylerin doğal olarak “kişiye özgün olan ve enerji veren belirli bir davranış, düşünme veya hissetme yolu” sunan belirli bir içsel psikolojik özellikler kümesiyle donatıldığı fikrini yaymıştır.³¹

Bu açıdan, özgünlük bireylerin geliştirmesi ve günlük hayatın her kamusal ve özel alanında sergilemesi gereken kritik bir özellik olarak sunulur. Pozitif psikologlar, bireyler ne kadar özgün olursa çevrelerinden, ilişkilerinden, seçimlerinden ve her girişimlerinden o kadar mutluluk duyacağını varsayar.³² Örneğin, kişisel alanda özgün bir yaşam zihinsel ola-

30 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*, s. 13.

31 Linley ve Burns, “Strengthspotting”.

32 Seligman, *Authentic Happiness*.

rak sağlıklı bir yaşamla eşanlamlı kabul edilir. Bu anlamda, özgünlük bireylere gerçek doğalarına karşı hareket etmedikleri sürece, büyük bir özsaygı ve güçlü bir özyeterlik duygusuyla beraber yüksek düzeyde özkabul sağlar. Hem özsaygı hem de özyeterlik, hayatın içindeki potansiyel zihinsel zafiyetlere ve aksaklıklara karşı psikolojik tampon vazifesi gören temel özellikler olarak karakterize edilir. Sosyal alanda özgünlük özerklik ve bağımsızlık ile eşanlamlıdır. Gerçek kimliklerini ve yaşam tarzlarını ifade etmekten korkmayan özgüvenli bireylerin özelliği olarak görülür. Özgün bireyler bir maskenin arkasına gizlenmedikleri için muhtemelen daha “uyumlu” ve “kendiliğinden” davrandıklarından daha güvenilir bulunur. İşgücü alanında özgünlük, yüksek performans ve iş başarısıyla eşanlamlı kabul edilir, çünkü özgün bireyler muhtemelen doğuştan uygun ve hazırlıklı oldukları görevleri seçme eğilimindedir.

En önemlisi de özgünlük, fayda ile eşanlamlı olarak kullanıldığı ekonomik alanda önemli hale gelir. Bu anlamda bireylerin özgünlüğü, kişinin benliğini zevk ve tercihlerine göre şekillendirdiği fikrini aynı anda hem varsayan hem de yayan bir pazar için temel önemdedir. Bunun gerisinde, kişinin her an yaptığı her seçimin onun gerçekte kim olduğunu ve ne istediğini yansıttığı fikri yatar. Bu, tüketicilerin sah-te ürünler veya düzmece deneyimler yerine özgün ürünler tercih ettiği anlamına gelmez,³³ ancak her türlü tüketimin kendilik imajıyla uyumlu özgün bir seçimi hem ifade ettiği hem de yeniden teyit ettiği anlamına gelir.³⁴ Pazar ve mutluluk bilimi burada açıkça örtüşür. Farklılık sadece bir vurgudan ibarettir: Pazar özgünlüğü kişinin kendisine az çok uy-

33 James H. Gilmore ve Joseph B. Pine, *Authenticity: What Consumers Really Want*, Harvard Business School Press, Boston, 2007.

34 Guy Redden, “Makeover Morality and Consumer Culture”, *Reading Makeover Television: Realities Remodelled*, yay. Dana Heller, I.B. Tauris, Londra, 2007, s. 150-164.

gun bulduğu çok sayıda seçenek arasında seçim yapma eylemi olarak tanımlanırken, pozitif psikologlar ve diğler mutluluk bilimciler daha doğal gelen ve keyif veren şeyleri yapma dürtüsü olarak tanımlarlar. “Bir şey size kendinizi iyi hissettiriyorsa, onu kucaklayın” ifadesi, reklamlarda olduğu kadar pozitif psikoloji makalelerinde, kişisel gelişim kitaplarında veya koçların pahalı eğitim kurslarında da kendine yer bulabilir.

Özgünlüğü metalaştırmak: Marka olarak insanlar

Özgünlük birinci dereceden bir sosyal talep ve mutlu insanı tanımlamak için hayati, bilimsel bir kavram olarak öne çıktığı için hepimizde psikolojik olarak sahici olanı nasıl ortaya çıkarabileceğimiz ve geliştirebileceğimiz konusunda tavsiyelerde bulunan mutluluk endüstrisinin de olmazsa olmazı haline gelir. Bu tavsiyeler pek çok cepheden gelir ve pek çok şekil alır. Örneğin akademik alandan pozitif psikologlar, bireylerin içsel ve özgün yeteneklerini tespit etmelerini sağlayan ve bu yeteneklerini pratiğe dökme yolunda onlara rehberlik eden çok çeşitli metodolojiler sunar. Bu bağlamda daha önce adıgeçen Happify gibi akıllı telefon uygulamalarında da kullanılan ISA (Bireysel Güçlü Yönler Değerlendirmesi) ve VIA (Aksiyonda Değerler Ölçeği) gibi çok çeşitli araçlar vardır. Bizim açımızdan, bu araçların tümü terapistlerle danışanlarının karşılıklı alışveriş ilişkisine girdikleri ve özgünlüğün keşfedilmek yerine müzakere edilen ve birlikte üretilen bir şey olarak anlaşıldığı terapötik hizmetlerin iyi birer örneğidir.

Özyönetim teknikleri gibi, bireylerin özgün benliğini tespit etmeyi amaçlayan özgünlük metodolojileri de derin psikolojik sorunları, travmaları veya olumsuz yönleri ele almaz; aksine sadece olumlu deneyimlere, anılara ve perspek-

tiflere odaklanan nazik, acısız ve hızlı bir kendini keşfetme süreci sunarlar. Bir yandan, Linley ve Burns gibi pozitif psikologlar, olumsuz yönler odaklanan danışanlar dikkat odaklarını daraltma, ilgilerini yitirme ve kendilerini geri çekme eğiliminde olduğu için ISA anketindeki soruların insanları harika deneyimleri, zevkleri, en büyük başarıları, özünde kim oldukları ve ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları zamanlar hakkında konuşmaya teşvik etmek için tasarlandığını vurgular.³⁵ Öte yandan, ISA gibi metodolojiler, birkaç terapötik seans ve sonrasındaki değerlendirmelerde danışanların kendini keşfetme sürecini içselleştirebileceğini, kendi başına çalışabileceğini, bu nazik özdeşleşimi bir alışkanlığa dönüştürebileceğini vaat eder: “Danışanlarınızın odaklanmak istedikleri şeyleri alışkanlığa dönüştürmesine yardımcı olun ve bu alışkanlığın onlar için doğal bir odak oluşturmalarını sağlayın.”³⁶

Koçluk, kişisel gelişim literatürü, istihdam danışmanlığı veya popüler yönetim gibi profesyonel ve popüler alanlardan özgünlük konusunda gelen tavsiyeler, genellikle bireylere gerçek kapasitelerinin sembolik değerini güçlü bir duygusal ve ekonomik varlığa nasıl dönüştüreceklerini anlatmaya odaklanır. Bu anlamda bu profesyonel gelişim çalışanları, pozitif psikologlar tarafından geliştirilen dağarcık ve araçlardan yararlanır, ancak özgünlüğü son birkaç yılda sayısız kitap, dergi, internet sitesi ve eğitim programına konu olan “kişisel markalaşma” kavramının etkileyici bir formu olarak sunar. Lair, Sullivan ve Cheney gibi yazarlar, bu fenomenin tarihsel evrimini ve sosyal sonuçlarını kapsamlı ve eleştirel bir şekilde analiz etmiştir. Onlara göre kişisel marka-

35 Linley ve Burns, “Strengthspotting”, s. 10.

36 Bill O'Hanlon, “There Is a Fly in the Urinal: Developing Therapeutic Possibilities from Research Findings”, *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*, yay. George W. Burns, John Wiley & Sons, Hoboken, 2010, s. 303-314, 312.

laşma bireylerin ekonomik çalkantı ve iş rekabeti bağlamında başarılı olmak için uyguladığı basit ve gerekli bir stratejiden çok daha fazlası olarak görülmelidir. Bu yazarlar, kişisel markalaşmayı giderek artan sorumluluk üstlenme sürecinin dikkate değer bir belirtisi olarak görür ve neoliberal ideolojinin karakteristiği olan “tırnaklarıyla kazıyarak bir yere gelmek” mitosuyla son derece uyumlu, çok bireyselleşmiş bir profesyonel dünyayı meşrulaştırmak için yararlı bir kavram olarak değerlendirir.³⁷

Kişisel markalaşma, özgünlüğü metalaştırmanın yani kendi kendini metalaştırmanın mükemmel bir örneğidir. Kişinin başarı, memnuniyet ve istihdam edilebilirlik şansını artırmak için kendine yatırım yapma sanatı olarak tanımlanan bu kavram, ürün geliştirme ve tanıtma ilkelerini özgünlük fikriyle birleştirerek bireylerin açıkça kendini ambalajlamasını hedefler. Kişisel markalaşma bireyleri ticari markalar olarak tasvir eder; buna göre bireyin onu başkalarından farklı, özgün ve vazgeçilmez kılan şeylerin ne olduğunu, başkalarının dikkatine ve yararına hangi güç ve erdemleri –kendini geliştirme, azim, metanet, sosyal yetenekler, yaratıcılık vb.– sunabileceğini ve kendini bir marka olarak en verimli şekilde tanıtmak ve böylece iş ve iş başarısı şansını artırmak için hangi stratejileri uygulayabileceğini tanımlaması gerekir. Kişinin özgünlüğü tanımlandıktan sonra, kendini ifade etme ve ikna sanatlarını öğrenmesi ve insanları etkilemesine ve ilişkileri verimli bir şekilde yönetmesine imkân tanıyan sosyal beceriler edinmesi gerekir. Bu amaçla yüzlerce iş dergisi, internet sitesi ve sanal platformda sayısız koç, uzman ve danışman, özellikle sosyal medyada kişinin özgün kapasitelerini verimli bir şekilde pazarlama ve kullanma te-

37 Daniel J. Lair, Katie Sullivan ve George Cheney, “Marketization and the Recasting of the Professional Self: The Rhetoric and Ethics of Personal Branding”, *Management Communication Quarterly*, cilt 18, sayı 3, 2005, s. 307-343, <https://doi.org/10.1177/0893318904270744>

melinde rekabetçi bir kişisel markanın nasıl oluşturulacağı konusundaki hizmetlerinin reklamını yapar.

Özgünlük 2.0

The Happiness Effect: How Social Media Is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost (Mutluluk Etkisi: Sosyal Medyanın Bir Nesli Ne Pahasına Olursa Olsun Mükemmel Görünmeye Yönlendirmesi) adlı kitabında Donna Freitas, yaygın mutluluk söyleminin genç kuşaklar başta olmak üzere sosyal ağlar üzerindeki etkisini analiz eder. Freitas, diğer konuların yanı sıra gençlerin ne pahasına olursa olsun mutlu görünmeleri gerektiği fikrini ne ölçüde içselleştirdiklerini belgeler. Bu fikrin kültürel, sosyal ve ırksal sınırların ötesine geçerek yeni nesillere ayırım gözetmeden nüfuz ettiğini iddia eder.

Ziyaret ettiğim kolejler ve üniversiteler coğrafi, etnik ve sosyoekonomik olarak ve dinî aidiyetinin olup olmaması ve prestij seviyeleri bakımından inanılmaz derecede çeşitliydi. Yine de hepsinde öğrencilerin karşı karşıya olduğu en yakıcı sosyal medya sorunu –mutlu görünmenin önemi– birleştirici ve merkezî bir tema olarak çıktı. Üstelik sadece mutlu değil, aynı zamanda bazı öğrencilerin bana anlattığı gibi keyifli, coşkulu, hatta ilham verici görünmek önemliydi. Bunu Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en seçkin özel kurumların birinde de duydum, yeterince yüksek sıralarda olmadığı için insanların kaçınıcı sırada olduğunu pek umursamadığı bir okulda da. Bu zorunluluk her demografik kategoriyi aşar [...] Öğrenciler üzüntü veya kırılganlık belirtilerinin genellikle sessizlik, ret veya en kötüsü zorbalıkla karşılandığını öğrenmiştir. Ciddi depresyonda ve yalnız olsanız bile, sosyal medyada mutlu görünmenin önemi –mut-

lu görünme görevi– o kadar büyük ki, neredeyse konuştuğum herkes bir noktada bundan bahsetti. Ve bazı öğrenciler neredeyse başka hiçbir şeyden bahsetmedi.³⁸

Yaklaşık on yıl önce Barbara Ehrenreich gibi yazarlar tarafından belgelenen mutluluk zorunluluğu, bugün sosyal medyada özellikle “dijital yerliler” arasında kültürel olarak daha fazla yayılmış ve dağılmış gibidir.³⁹ Genç nesillere sosyal medya aracılığıyla kendilerinin özgün ama sadece olumlu bir versiyonunu sergileme, işleme ve iletme noktasında kökleşmiş, baskıcı bir talep vardır. Gerçekten de herhangi bir olumsuzluk, yenilgi, başarısızlık ve hatta siyasi öneme sahip bir şey yansıtmak da dahil olmak üzere dünyanın geri kalanına kendisinin olumlu bir sunumunu yapamamak, başkaları tarafından açıkça damgalanması ve mahkûm edilmesinin dışında gençlerin özdeğer duygusu ve sosyal uygunluğu açısından bir tehdittir. Freitas’ın çalışmasında yaptığı röportajlar, gençler arasında mutlu görünme endişesinin “sonunda kulağa neredeyse patolojik gelebilecek kadar aşırı olduğunu” gösteriyor.⁴⁰ Freitas’ın 884 öğrenciden oluşan daha geniş bir grupta gerçekleştirdiği ek bir ankette katılımcıların %73’ü “Gerçek ismimle bağlantılı her şey hakkında daima olumlu/mutlu görünmeye çalışıyorum” ifadesine olumlu yanıt vermiştir. Ayrıca, Freitas’a göre gençler kendilik imajlarını özgün fakat pozitif biçimde sergilemenin gerekli olduğu fikrini derinlemesine içselleştirmiştir; çünkü kişinin kendilik imajı esasen metalaştırılabilecek bir marka olarak anlaşılır. Bu bağlamda öğrencilerin %79’u “İsmimin bir marka olduğunun farkındayım ve onu özenle geliştirmem gerekiyor” ifadesine olumlu yanıt vermiştir. Bu so-

38 Donna Freitas, *The Happiness Effect: How Social Media Is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost*, Oxford University Press, New York, 2017, s. 13-15.

39 Ehrenreich, *Smile or Die*.

40 Freitas, *Happiness Effect*, s. 71.

nuçlara paralel olarak katılımcılardan biri şu cevabı vermiştir: “Bence [sosyal medya] pazarlama için iyi bir yol. Bence kendinizi pazarlayabilirsiniz [...] Kendimi olumlu bir şekilde göstermeye çalışıyorum.”⁴¹

Bu fikir en canlı şekilde yükselen “YouTuber” hareketinde tezahür eder. Vlogger olarak da bilinen en başarılı, popüler YouTuber’lar, imajlarını ve becerilerini milyonlara satmak için kendi kimlik ve yeteneklerini belirlemek, tanımlamak ve işlemekten en iyi şekilde istifade etmenin önde gelen örnekleri haline gelmiştir. Kendi hayatlarından ruj kullanmaya veya belirli video oyunlarını oynamaya kadar konuştukları konu ne olursa olsun, bu YouTuber’ların kendi odalarında çektikleri düşük bütçeli videolarla sattıkları şey kendi kişisel markalarıdır. YouTuber’lar oldukları kişiyi, kendi seslerini, özel personalarını satar. YouTuber’ların yaptığı iş budur: Günlük hayatlarını teşhir ederek ve böylelikle ticarileştirerek reklamdan muazzam faydalar elde etmek. Bunu özgün, eşsiz ve ilham verici bir imaj geliştirerek yaparlar. Pozitif terapötik kültür de artık dünya çapındaki bu işin bir parçasıdır. Her gün binlerce takipçiyi çeken yeni bir “vlog tedavi hareketi” ortaya çıkıp genişlemiştir. Giderek daha fazla YouTube kullanıcısı, kendini olumsuz koşullar karşısında bile daha özgün ve pozitif bir bakış açısı geliştirmenin mümkün olduğunun kanlı canlı bir örneği olarak göstererek, sıkıntıların ve kişisel sorunların nasıl üstesinden gelineceğine dair deneyimlerini paylaşmayı kârlı bir iş haline getirmiştir.

İlginç olan şu ki, özgün olmama fikri bile özgünlüğün bir işareti olarak kazançlı bir şekilde metalaştırılabilir. Bu bağlamda tüm dünyada 50 milyondan fazla takipçisi olan, 9 milyar kez görüntülenen ve yıllık geliri 15 milyon doları bulan 29 yaşındaki İsveçli bir oyuncu ve komedyen Felix Kjellberg’in takma adı PewDiePien’i düşünün. Günümüzde ken-

41 Freitas, *Happiness Effect*, s. 77.

di prodüksiyon şirketine sahiptir. PewDiePien'in en ünlü ifadelerinden biri olan "Kendin olma. Pizza ol. Herkes pizzayı sever" bu özgünlük talebiyle alay eder. İfade sadece son derece popüler olmakla kalmamıştır, aynı zamanda kısa sürede en çok satanlar arasına giren *This Book Loves You* (Bu Kitap Seni Seviyor) adlı kitaba da ön ayak olmuştur. İlham verici, komik alıntılardan oluşan kitap, "hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiğini anlatan harikulade çizimlerle zenginleştirilmiş ilham verici sözler" olarak tanıtılmıştır. Kuşkusuz PewDiePie'nin sattığı şey kendi kişisel markası, yani kendi özgün ve eşsiz kişiliği ve dünya görüşüdür. Ve yine kuşkusuz, özgünlük kişinin kendi kişisel markasını tanımlamasının bir yolu olarak özgünlükle alay etmek anlamına gelse bile iyi satar.

Yine de Seligman'ın da dahil olduğu mutluluk araştırmacıları ve uzmanlarının iddia ettiği gibi özgünlük mutlu bireyin tanımı için çok önemli olsa da, "gelişim" (*flourishing*) ve bununla yakından bağlantılı olarak "kendini geliştirme" mutlu benliğin tanımlayıcı bir özelliği olarak belki de en çok öne çıkan özelliktir. Şimdi bu "gelişim" kavramını analiz edelim.

Kendini geliştir!

2005 yılında Seligman bir "aydınlanma ânı" daha yaşadı. Bu kez bahçesinde değil, pozitif psikoloji hareketinin merkezi olan Pennsylvania Üniversitesi'nde Uygulamalı Pozitif Psikoloji Yüksek Lisansı programında ders verirken gerçekleşti. Kendi anlatımına göre, parlak bir öğrencisiyle sohbet ederken 2002 yılında yayımlanan *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* adlı ünlü kitabında ana hatlarıyla ortaya koyduğu insan mutluluğu teorisinin, çok önemli bir bi-

leşenin önemini vurgulamayı ihmal ettiğini fark etti: kişisel gelişim. Bu fikir, 2003 yılında önemli pozitif psikologlar Corey Keyes ve Jonathan Haidt tarafından düzenlenen ve Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yayımlanan *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (Gelişim: Pozitif Psikoloji ve İyi Yaşanmış Hayat) adındaki tamamen bu kavrama adanmış ilk kitapçığın önsözünü yazarken Seligman'ın kafasında şekillenmeye başlamıştı.⁴² Seligman'a göre gelişim kavramı mutluluk ve kişisel başarı arasındaki yakın ilişkiyi en iyi yakalayan kavram olduğu için önemlidir.⁴³ Hayattaki bazı başarılar insanlara neşe ve memnuniyet getirebilir, ancak gerçek mutluluğa sadece bu başarı hak edildiğinde ve sadece kişinin kendi özgün yeteneklerini geliştirmesinden kaynaklandığında, yani bireye gerçek bir kişisel gelişim duygusu hissettirdiğinde ulaşılabilir. Seligman, aksi takdirde bireylerin mutluluğu hazla karıştırmasının işten bile olmadığını söyler.⁴⁴

Bu anlamda gelişim kavramı, pozitif psikologların kendi akademik nişlerini genellikle mutluluğu faydacı, hedonik bir perspektiften ele almaya odaklanan mutluluk ekonomistlerinden ayırmalarına yardımcı oldu. Ayrıca mutluluğun apaçık iyi olduğunu öngören ideolojik ve totolojik mutluluk tanımına yöneltilen bazı eleştirilerin üstesinden gelmeyi amaçladı. Bu nedenle, mutluluk ekonomistleri Layard'ın tekrar tekrar ileri sürdüğü gibi mutluluğun insanlar için en meşru ve evrensel hedef olduğunu haklı çıkarmak için başka bir dış neden aramaya gerek olmadığını iddia ederken Seligman'ın ikinci aydınlanma ânı, pozitif psikologların artık kendilerine özgü bir neden öne sürmele-

42 Corey L.M. Keyes ve Jonathan Haidt (yay.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, Washington, DC, 2003.

43 Seligman, *Flourish*.

44 Seligman, *Flourish*.

rine zemin hazırladı: Mutluluk peşinde koşmak, bireylerin benliklerini geliştirerek potansiyellerini tam olarak açığa çıkarmasına ve optimal işleyiş seviyelerine ulaştırmasına yardımcı olduğundan bu bazı insanların hayatta neden diğerlerinden daha sağlıklı ve daha başarılı hale geldiğini açıklar.⁴⁵ Ancak bunun da mutluluk ekonomistlerinin ileri sürdüğü neden gibi ideolojik ve totolojik olduğu söylenebilir. Bu nedenle mutluluk esas olarak haz aramakla değil, kişisel iyileşmeyi aramakla ilgili olduğu için apaçık iyi olacaktır.

Seligman'ın öncülüğünde pozitif psikologlar çok geçmeden gelişimin insan mutluluğu tanımının en temel yönü olduğunu iddia etmeye başladılar: "Şimdi düşünüyorum da," dedi Seligman, "esenliği ölçmek için altın standart gelişimdir ve pozitif psikolojinin amacı gelişimi artırmaktır."⁴⁶ Gelişimin bazı insanların hayatta diğerlerinden daha iyi sonuçlar elde etmesinin en muhtemel nedeni olduğu, bir dizi yeni bilimsel kanıtla teyit edilmiş görünür; sürekli gelişim halindeki kişiler gelişmeyenlere veya gerileyenlere kıyasla zihinsel ve fiziksel açıdan daha sağlıklıdır, daha üretkendir, daha nitelikli evlilikler ve arkadaşlıklar yürütür, sıkıntılarla daha etkili başa çıkar ve daha az depresyon belirtisi gösterir.⁴⁷ Bunun temelindeki mantık, insanların hayatta başarılı olduğu için mutlu olması değil, kendini geliştirdiği için daha mutlu ve daha başarılı olmasıdır. Mantık çizgisi şu şekilde devam eder: İnsanlar ne kadar gelişirse o kadar iyi perfor-

45 Lahanna I. Catalino ve Barbara L. Fredrickson, "A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health", *Emotion*, cilt 11, sayı 4, 2011, s. 938-950, <https://doi.org/10.1037/a0024889>; Barbara L. Fredrickson, *Positivity*, Crown, New York, 2009; Judge ve Hurst, "How the Rich (and Happy) Get Richer (and Happier)".

46 Seligman, *Flourish*, s. 13.

47 Sonja Lyubomirsky, Laura King ve Ed Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin*, sayı 131, 2005, s. 803-855, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>; Fredrickson, *Positivity*.

mans sergiler ve kendilerini o kadar iyi hisseder. Bu nedenle gelişim bazı toplumların neden diğerlerinden daha ileri ve daha kalkınmış olduğunu da açıklar. Örneğin Seligman'ın kendisi Danimarka gibi ülkelerin dünyanın en mutlu ülkeleri sıralamasında en üstlerde yer almasının vatandaşlarının %33'ünün mutluluğu kişisel gelişim olarak deneyimlemesinden, Rusya gibi ülkelerin en altlarda kalmasının Rusların sadece %6'sının kişisel gelişimi deneyimlemesinden kaynaklandığını ileri sürerek bu fikri örneklendirir.⁴⁸ Başka bir deyişle bireyler toplumları geliştikçe gelişmez, toplumlar vatandaşları geliştikçe gelişir.

Buradaki kilit nokta aslında “sürekli gelişim hali” fikridir. Kişisel gelişimin sağladığı iddia edilen kişisel ve sosyal faydalar, esasen ve öncelikle “süreklilik” hali içerir. Gelişmek hiç bitmeyen bir süreçtir: Bir son değil, hedeftir. Bu bağlamda gelişim mutlu bireyin tanımında merkezî bir kavram haline gelir (en merkezî olmasa da): Özyönetim (duygu ve düşüncelerin idaresi) ve özgünlük (güçlü yönler ve erdemler) gibi diğer merkezî kavramları kapsamakla kalmaz, aynı zamanda mutluluğu benliğin sürekli gelişmesine dayanan bir arayış olarak en iyi şekilde ifade eder. Daha sonra yorumlayacağımız gibi bu fikir tam da gelişmiş kapitalist toplumların doyumsuzluk ve sürekli kendini iyileştirme karakteristiğinin temel taleplerine göredir.

Yeni bir tür “mutluluk hastalığı”:

Durmadan kendini yetiştiren “kendini yetiştirmiş” kişiler

Bu bölümün başında belirtildiği gibi mutluluk arayışı, aynı madalyonun iki yüzü gibi görünen iki ana sütun üzerine inşa edilen ikircikli bir benlik anlatısına dayanır. Birincisi, benliğin kendisinin en iyi versiyonunu yakalamaya çalış-

48 Seligman, *Flourish*, s. 13.

şirken kendini psikolojik olarak açtığı ve geliştiği bir projektif anlatı vardır. İkincisi, bireylerin her zaman bir şeylerden yoksun olduğu –bu daha etkili özyönetim becerileri, kendimiz hakkında daha doğru bilgiler veya hayatlarımızda daha fazla anlam, bağlılık, dayanıklılık ve olumlu tutum olabilir– kalıcı bir “kendini gerçekleştirememe” hali veya benliğin temel eksikliğine dayanan bir anlatı vardır. Bu anlamda, insanlar her zaman daha eksiksiz ve daha iyi olabilecekleri varsayıldığı için “benlikleri” hiçbir zaman tamamlanmayan veya tam olarak “yetiştirilmeyen” kendi kendini yetiştirmiş bireyler olarak tasvir edilir.

Bu önemli bir paradoks oluşturur: Birincil görevi tatmin edici ve daha gelişmiş benlikler inşa etmek olarak tarif edilen mutluluk, yine de benliğin tatmin edici olmaktan uzaklık ve kalıcı eksiklik üzerinden tanımlandığı bir anlatı oluşturmak durumundadır. Sürekli eksiklik, gelişim anlatısının temel “düğümlelerinden” biridir; yani onu başlatan ve motive eden, ortaya çıkaran ve işler hale getiren şeydir. İnsanların yaşamları ne kadar başarılı olursa olsun, mutlu benlik sürekli yapım halinde olmalıdır ve bu nedenle bireylerin kendilerinin en iyi parçasını bulmak için hiç bitmeyen bir projeyi yürütmesine yardımcı olan uzman tavsiyesine ihtiyaç duyar.

Daha önce de belirtildiği gibi, bu paradoks mutluluğun mükemmel, paha biçilmez bir metaya dönüştürülmesinde önemli rol oynar; özellikle de neoliberal bir ideal olan sınırsız kendini iyileştirme idealini aralıksız tüketim ilkesine bağlayan bir piyasa ekonomisi için temeldir.⁴⁹ Hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde gelişim veya kendini geliştirme, ürünlerini pazarlamak için bu eksikliğe bel bağlayan bir mutluluk endüstrisinin en büyük kısmını oluşturur. Güzellik, moda, fitness, beslenme, seks, evlilik, arkadaşlık, ticaret ya da iş

49 Beck ve Beck-Gernsheim, *Individualization*.

ilişkileri hakkındaki ürün ve tavsiyelerden kararlılık, topluluk önünde konuşma, stres ve öfke yönetimi, gevşeme, dayanıklılık, bilişsel esneklik veya duygusal becerilerde ustalaşma ve gelişme kaydetmeye dönük teknikler ve kendini değerlendirme yöntemlerine kadar her şeyin temelindeki fikir, kimsenin yeterince çekici, yeterince atletik, yeterince samimi, yeterince kararlı, yeterince adanmış, yeterince sağlıklı, yeterince iyi veya yeterince mutlu olmadığıdır. Her zaman uygulanacak yeni bir diyet, bırakılacak bir kötü alışkanlık, edinilecek daha sağlıklı bir alışkanlık, denenecek bir tedavi, düzeltilecek bir kusur, başarılabilecek bir hedef, yaşanacak bir deneyim, karşılanacak bir ihtiyaç veya optimize edilecek bir süre vardır. Carl Cederström ve André Spicer'ın belirttiği gibi:

Kendini geliştirmenin her yıl büyümeye devam etmesinin tek makul açıklaması, insanların önceki girişimlerinin işe yarayıp yaramadığına bakılmaksızın huzursuzca yeni tavsiyeler denemeye devam etmesidir [...] Tüketici bir toplumda, bir kot pantolon satın alıp tatmin olmak istemiyoruz. Aynı şey kendini geliştirme için de geçerlidir. Hayatımızın sadece bir alanını iyileştirmemiz beklenmiyor. Hayatımızın tüm parçalarını aynı anda yükseltmeye teşvik ediliyoruz. Daha zinde, daha mutlu, daha sağlıklı, daha zengin, daha akıllı, daha sakin ve daha üretken olmalıyız – hepsi aynı anda, hepsi bugün olmalı. Ve mükemmel yaşamı nasıl yöneteceğimizi bildiğimizi göstermek için baskı altındayız.⁵⁰

Cederström ve Spicer'ın argümanının büyük bir kısmına katılsak da, pazarın tüketicilerde teşvik etmeye çalıştığı şeyin kişisel mükemmellikten çok kendi kendini geliştirme saplantısının normalleştirilmesi olduğunu savunuyoruz.

50 Carl Cederström ve André Spicer, *Desperately Seeking Self-Improvement: A Year Inside the Optimization Movement*, OR Books, New York ve Londra, 2017, s. 10.

Kuşkusuz, mutluluk endüstrisi yeni bir “mutluluk hastalığı” türü (*happychondriacs*) üreterek gelişir;⁵¹ yani tüketicilere normal ve en işlevsel yaşam biçiminin iç benliklerine odaklanmak, hiç durmadan psikolojik kusurlarını düzeltmekle meşgul olmak ve sürekli olarak kendi kişisel dönüşümü ve iyileşme süreciyle ilgilenmek olduğu duygusunu aşılır.

Beşinci Bölüm’de mutluluk, normallik ve işlevsellik arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak ele alacağımızdan şimdilik burada belirtilen noktayı tek bir örnek ile açıklayacağız.

Olası en iyi benliğiniz olun

Pozitif psikologlar Kennon Sheldon ve Sonja Lyubomirsky tarafından 2006 yılında geliştirilen Olası En İyi Benlik (BPS) egzersizi, birçok kişisel gelişim kitabında, koçluk kursunda ve Happify gibi sanal platformlarda bulunan popüler bir egzersizdir. Ayrıca Pozitif Psikoloji Araç Seti’nde de yer alır: Pozitif psikologlar tarafından mutluluk profesyonellerinin müşterileriyle çalışırken kullanması için tasarlanan ve 2018 yılının sonlarında 24 dolar karşılığında aylık abone olunabilen bu araç seti, “hayatınızda yeni pozitif alışkanlıkları nasıl inşa edebileceğinize dair ayrıntılı öneriler eşliğinde” senaryolar, egzersizler, aktiviteler, girişimler, tavsiyeler ve “aksiyon kartları” derlemesidir.⁵² Olası En İyi Benlik bireyleri gelecekteki en gelişmiş benliklerinin neye benzediğini gözünde canlandırmaya teşvik eden on beş dakikalık bir dizi seanstan oluşur. “Mümkün olabilecek en iyi benliğinizi düşünün” ifadesi, her şey mümkün olabilecek en iyi şekilde ilerledikten sonra gelecekte kendinizi nasıl hayal ettiğiniz an-

51 John Schumaker, “The Happiness Conspiracy”, *New Internationalist*, 2 Temmuz 2006, <https://newint.org/columns/essays/2006/07/01/happiness-conspiracy>

52 <https://positivepsychologytoolkit.com/>

lamına gelir [...] Bunu hayattaki hayallerinizin ve kendi en iyi potansiyellerinizin gerçekleştirilmesi olarak düşünün.”⁵³ Sheldon ve Lyubomirsky’ye göre, Olası En İyi Benlik “kişinin kendini tanımasına, kendi önceliklerini açığa çıkarıp yeniden yapılandırmasına ve kendi dürtüleri ve duyguları hakkında daha iyi fikir edinmesine fırsat tanıdığı için” mutluluğun daha yüksek seviyelerine ulaşmanızı sağlar.⁵⁴ Olası en iyi benliklerini hayal etmek, bireylerin hedef odaklı bir tutum geliştirmesini ve bir gelecek projeksiyonu yapmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda mevcut durumda sahip olmadıkları şey hakkında farkındalık kazanmalarını ve bunu benlik ideallerine göre değiştirebilmelerini sağlar. Bununla birlikte olumsuz öz değerlendirmelere ve eleştirel yargılara yer bırakmamak için kişinin kendi geçmişine yapılan referanslardan kaçınılmalıdır. Olası En İyi Benlik egzersizinin “uzun vadeli duygusal faydalar sağlayan etkili bir yöntem” olduğunu kanıtlamak için kullanılan deneysel verilerin yanı sıra,⁵⁵ Lyubomirsky egzersiz hakkındaki heyecanını özel olarak paylaşan Molly adında bir kadının tanıklığını da ekler. Olası En İyi Benlik egzersizi Molly’nin hedeflerine ulaşmak için “daha fazlasını yapabileceğini” ve “biraz çaba ve ısrarla” kendisi için “mümkün olan en iyi yaşamı elde edebileceğini” fark etmesine yardımcı olmuştur. Lyubomirsky’ye göre:

Molly, Olası En İyi Benlik stratejisinin çeşitli faydalarını görmek için iyi bir örnektir. Molly hedefleri ve ihtiyaçları hakkında fikir edindi, onu neyin mutlu edebileceğini fark

53 Kennon M. Sheldon ve Sonja Lyubomirsky, “How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves”, *The Journal of Positive Psychology*, cilt 1, sayı 2, 2006, s. 73-82, <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>, s. 76-77.

54 Sheldon ve Lyubomirsky, “How to Increase and Sustain Positive Emotion”.

55 Lyubomirsky, *How of Happiness*, s. 104.

etti ve istediklerini nasıl elde edeceğinden daha emin oldu. Artık hayallerini gerçekleştirmek için çaba sarf etmesi ve umarım ki, daha mutlu bir insan olması daha olası.⁵⁶

Olası En İyi Benlik egzersizi, yorum yapmaya değer bazı noktaları ortaya koyar. Birincisi, bu ve benzeri birçok pozitif psikolojik egzersizinin alışlagelmiş basitliğidir. Pozitif psikologlar tarafından gelişime ve kendini geliştirmeye verilen büyük önemle bu etkiyi sağlamak için önerdikleri basit ve neredeyse naif egzersiz türleri arasındaki uçurum şaşırtıcıdır. On beş dakikalık bir yazma egzersizi insanların yaşamlarında nasıl gerçek bir iyileşme sağlayabilir? Çoğu zaman bu egzersizler bilimsel tekniklerden ziyade sağduyu merasiminden ibaretmiş gibi görünür (Örneğin ulaşmak istenen hedefleri düşünmenin, herkesi onlara ulaşmanın en iyi yolu hakkında düşünmeye sevk etmesi beklenir). Kuşkusuz, basitlik bu kendini geliştirme egzersizlerini ideal metalara dönüştürmek için önemli bir bileşendir; zira tedarikçilerden de tüketicilerden de olsa olsa çok az yatırım talep ederken önemli psikolojik ve duygusal getiriler vaat eder. Bu ve benzeri birçok teknik eklektik ve tamamlanmamış “benlik teknolojileri”⁵⁷ olarak anlaşılabilir: *New Age* öğretileri, konuşma tedavisi şemaları, stoacılık ve üretilen metanın bireylerin deneyimlerini anlatırken yeniden düzenledikleri edimsel bir anlatım sürecinden başka bir şey olmadığı belirgin bir hümanist arka planın karışımından faydalanır.

Olası En İyi Benlik egzersizi ve diğer benzer tekniklerin basitliği, bu tür basit egzersizlerin gerçekten işe yarayıp yaramadığı sorusunu ve bunun nedenini gündeme getirir. Pozitif psikologlar, etkilerine yöneltilecek eleştirilere rağmen bu teknik ve egzersizlerinin insanlar üzerinde olumlu etkiler

56 Lyubomirsky, *How of Happiness*, s. 106.

57 Michel Foucault, *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, University of Massachusetts Press, Amherst, 1988.

yarattığını savunur. Örneğin Mongrain ve Anselmo-Matthews, dönüm noktası niteliğindeki iki pozitif psikolojik egzersizi doğrulamak için tekrarladi. Yazarlar deneysel durumu (orijinal egzersizler) “pozitif psikolojik egzersizlerin olumlu kendilik temsillerine erişim dışında ‘özel’ bir yanının olup olmadığını değerlendirmek için oluşturan” bir kontrol grubuyla (erken hafıza egzersizi) ve “pozitif plasebo” grubuyla (pozitif hafıza egzersizi) karşılaştırdı.⁵⁸ Sonuç, deneysel durumun plasebo durumundan önemli ölçüde farklı sonuçlar vermediği yönündeydi. Bu çalışmadan sonra öne sürülebilecek açıklamalardan biri şuydu: Bazı olumlu psikolojik egzersizler işe yarıyorsa bile, bunun asıl nedeni genellikle bu tür egzersizlerle uğraşan insanların bunların mantığına zaten aşina olmalarıydı. Bu insanlar aynı zamanda yüksek motivasyonlu ve daha mutlu olma eğilimindeydi. Bu bağlamda yazarlar pozitif psikolojik egzersizlerin herkeste işe yaramadığını, esas olarak bu etkinliklere zaten inanan “mutluluk peşindeki” kişilerde işe yaradığını öne sürdü.

Bir başka olası açıklama, bu tür egzersizlerin dikkate değer derecede “ikna edici” olmasında yatabilir. Bu anlamda, bu egzersizler zaten bireylerin hiçbir zaman yeterince iyi olmadığını varsaydığından, egzersizleri yapanlar da daha önce bunlara inansalar da inanmasalar da bu varsayımı doğru kabul etmeye teşvik edilir. Sheldon ve Lyubomirsky tarafından geliştirilen Olası En İyi Benlik egzersizinin talimatları da kendi hipotezleri lehine zaten güçlü bir şekilde önyargılıdır; dolayısıyla bireyleri (tıpkı pozitif psikologların varsaydığı gibi) yeterince gelişmiş olmadıklarını ve kendilerinin daha iyi versiyonlarını hayal etme veya yazma eyleminin onlara güçlü pozitif faydalar sağlayacağını düşünmeye sevk eder.

58 Mongrain ve Anselmo-Matthews, “Do Positive Psychology Exercises Work?”, s. 383.

Şimdi ve önümüzdeki birkaç hafta boyunca mümkün olan en iyi benliğinizi düşünmek için rastgele görevlendirildiniz. “Mümkün olabilecek en iyi benliğinizi düşünün” ifadesi, *her şey mümkün olabilecek en iyi şekilde ilerledikten sonra* gelecekte kendinizi nasıl hayal ettiğiniz anlamına gelir. Çok çalışıp hayattaki tüm hedeflerinize ulaşmayı başarmışsınız. Bunu hayattaki hayallerinizin ve kendi en iyi potansiyellerinizin gerçekleştirilmesi olarak düşünün. Tüm bu durumlarda şimdi vereceğiniz kararlara rehberlik etmesi için hayatınızdaki şeylerin izleyebileceği olası en iyi yolu belirliyorsunuz. *Daha önce kendinizi bu şekilde düşünmemiş olabilirsiniz, ancak araştırmalar bunu yapmanın ruh haliniz ve yaşam doyumunuz üzerinde güçlü bir olumlu etki yaratabileceğini gösteriyor.* Bu nedenle önümüzdeki birkaç hafta içinde bu şekilde düşünmeye devam etmenizi ve birazdan yazacağınız ilk yazıyı takip etmenizi rica ediyoruz.⁵⁹

Bu varsayımların ve inançların üretebileceği amaca aykırı sonuçlar da dikkate değerdir. Gerçekten de gelişim, başka bir yerde analiz ettiğimiz gibi mutluluğun kendine özgü ıstıraplar üretmesinin iyi bir örneğidir.⁶⁰ Bir yandan bakıldığında gelişim sağlıklı, normal ve etkili işleyen benlik tanımının merkezine kendini geliştirme hedefini koyarken *fiiliyatta* kalıcı bir biçimde sağlıklı, anormal ve işlevsiz benliklerin geniş bir yelpazesi üretildiği için bu böyledir.⁶¹ Kendini geliştirme ufuktaki bir serap gibidir; görünürde sonu olmayan hareketli bir hedeftir. Aynı şekilde, sürekli olarak kendini iyileştirmenin daha yüksek seviyelerine ulaşmak için çaba gösterme kararı paradoksal bir etki yaratır. Saplantılı bir

59 Sheldon ve Lyubomirsky, “How to Increase and Sustain Positive Emotion”, s. 76-77.

60 Cabanas, “Rekindling Individualism, Consuming Emotions”; Cabanas, “‘Psy-tizens’, or the Construction of Happy Individuals”.

61 Illouz, *Saving the Modern Soul*.

biçimde yapılan, düşünölen ve hissedilen her şeyin yalnızca kişisel gelişime katkıda bulunduğı ölçüde faydalı olarak yorumlanmasını ve değerdendirilmesini gerektiren bu görev bir yük haline gelebilir. Bu bağlamda, mutluluk arayışı ıstı-
rabın panzehiri olmayabilir veya gelişim kendini gerçekleştirememenin zıddı olmayabilir çünkü mutluluğı ve kendini geliştirmeyi teşvik eden anlatıların kendisi ıstırap ve sürekli eksiklik anlatılarını tetikler.

Bu nedenle, bu bakış açısından, mutluluk arayışını bir *modus vivendi* (yaşam tarzı) haline getirmek, her zaman vaat edilen ve birçok insanın almayı beklediğı olumlu etkileri getirmeyebilir. Aksine sürekli olarak kişisel ilerleme ve iyileşme arayışı içinde olmak kolaylıkla yorucu, saplantılı ve nihayetinde hayal kırıcı bir şeye dönüşebilir. Şimdiye kadar kim bilir kaç nesil sorunlarının çözümünün gerçek benliklerini geliştirmek olduğuna dair nasihatler dinlemiş ve boşu boşuna bu hedefe ulaşmaya çalışmıştır?

Yeni Normal: Mutluluk

Dikkati kötülükten uzak tutma ve sadece iyilik ışığında yaşama yöntemi işe yarayacağı sürece muhteşemdir [...] Ancak melankoli ortaya çıkar çıkmaz çaresizce parçalanıverir; insan kendini melankoliden tamamen arındırsa bile, sağlıklı zihin yapısının felsefi bir öğreti olarak yetersiz olduğu tartışma götürmez çünkü pozitif bir biçimde dikkate almayı reddettiği kötü olgular gerçekliğin sahici bir parçasıdır ve hayatın anlamının en iyi anahtarı olabilir ve muhtemelen gözlerimizi hakikatin en derin seviyelerine açabilecek yegâne şeydir.

— WILLIAM JAMES, *Dinî Deneyimin Çeşitleri*

“Gerçekten anlamıyorum,” dedi Jamie, günlük sırt ve diz egzersizlerini yapmak için yere uzanırken. “Zaten oldukça mutlusun, değil mi? Gerçekten mutsuz olsaydın, bu daha mantıklı olurdu, ama değilsin.” Durakladı. “Mutsuz değilsin, değil mi?”

“Mutluyum,” diyerek onu rahatlattım. “Aslında,” diye ekledim, yeni uzmanlığımı sergileme fırsatına kavuşmaktan memnuniyet duyarak. “Çoğu insan oldukça mutlu. 2006 yılında yapılan bir araştırmada Amerikalıların %84’ü kendilerini ‘çok mutlu’ veya ‘oldukça mutlu’ olarak nitelendirdi. Kırk beş ülkede yapılan bir ankette, ortalama olarak, insanlar kendilerini 1-10 arası ölçekte 7’de ve 1-100 ara-

sı ölçekte 75'te konumlandırdı. Özgün Mutluluk Envanteri Anketi'ni kendime uyguladım ve 1 ila 5 aralığında 3.92 puan aldım.”

“Gayet mutluysanız, neden bir mutluluk projesi yapıyorsunuz?”

“Mutluyum – ama olması gerektiği kadar mutlu değilim. Çok iyi bir hayatım var, onu daha çok değerlendirmek ve daha iyi yaşamak istiyorum.” Bunu açıklamakta zorlandım. “Çok fazla şikâyet ediyorum, gereğinden fazla sinirleniyorum. Daha fazla şükretmeliyim. Sanırım kendimi daha mutlu hissetseydim daha iyi davranırdım.”

“Bunun gerçekten bir fark yaratacağını düşünüyor musun?” diye sordu, henüz doldurmamış olduğum ilk Kararlar Tablosu çıktıma işaret ederek.

“Bunu göreceğim.”

“Ha,” diye homurdandı. “Sanırım öyle.”

Kısa süre sonra, bir kokteylde daha da fazla şüphecilikle karşılaştım.

Alışlagelmiş nazik bir sohbet, uzun zamandır tanıdığım bir kişi mutluluk projemle açıkça alay ettiğinde doktora tez savunmasını andıran bir hal aldı.

“Projen kendini daha mutlu edip edemeyeceğini görmek, öyle mi? Ve depresyonda bile değilsin?” diye sordu.

“Doğru,” diye cevapladım, bir kadeh şarap, peçete ve örtüdeki süslü bir domuz deseniyle oynarken zeki görünmeye çalışarak.

“Alınma ama ne anlamı var? Sıradan bir insanın nasıl daha mutlu olabileceğini incelemenin çok ilginç olduğunu düşünmüyorum.”

Ne cevap vereceğimi bilemedim. [...] “Elimden gelenin en iyisini yapacağım,” diye cevapladım. Sonra konuşacak başka birini bulmak için uzaklaştım.

Ne kadar cesaret kırıcı olsa da, o kişi aslında projem hak-

kindaki gerçek endişeme temas etmemiştii: Kendi mutluluğum için bu kadar çok çaba harcamak fazla mı benmerkezciydi?

Bu soruyu çok düşündüm. Sonunda daha mutlu olmak için çalışmanın değerli bir hedef olduğunu savunan eski filozofların ve modern bilim insanlarının yanında yer aldım.¹

Yukarıdaki alıntı, Gretchen Rubin'in *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun* (Mutluluk Projesi: Ya da Neden Bir Yılımı Sabahları Şarkı Söylemeye, Elbise Dolabımı Temizlemeye, Doğru Dövüşmeye, Aristoteles Okumaya ve Genellikle Daha Fazla Eğlenmeye Çalışarak Geçirdim) adlı kitabından. Rubin'in kitabı 2009'da piyasaya sürüldükten sonra 99 hafta boyunca *New York Times*'in en çok satanlar listesinde kaldı ve hatta birkaç kez ilk sıraya yükseldi. Alıntı, Rubin ve kocası Jamie arasındaki bir sohbetin yeniden canlandırılmasıyla başlar ve ardından Rubin'in partide karşılaştığı bir kişiyle arasında geçen sohbetle devam eder. Rubin'in konuştuğu iki kişi de zaten yeterince mutluyken daha mutlu olmaya çalışmasına bir anlam veremez.

Rubin'in cevapları, bu kitapta ele alınan bilimsel mutluluk söyleminin altında yatan temel varsayımları iyi anlatır. Bunlar arasında mutluluğun bilimsel, ölçülebilir bir durum olarak; benmerkezci, kendi kendine bağımlı ve bireyci bir çaba olarak; devam eden, hiç bitmeyen bir proje olarak; hayattaki en değerli hedef olarak; kısacası yaşam öykülerimizin değerini, başarı ve başarısızlıklarımızın boyutunu ve kişisel ve duygusal gelişimimizin büyüklüğünü ölçmemiz gereken kıstas olarak tasvir edilmesi yer alır. Pasaj kesinlik-

1 Gretchen Rubin, *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*, HarperCollins, New York, 2009, s. 12-14.

le ilginçtir çünkü mutluluk hakkındaki bilimsel ve popüler söylemlerin aynı varsayımlar etrafında ne ölçüde içiçe geçtiğinin de altını çizer. Burada açıkça görülebilir. Bu bağlamda Rubin “mutluluk projesini” bu konuyla ilgili sözde güvenilir, bilimsel bilgiye dayanarak haklı çıkarmakla kalmaz, ayrıca mutluluk bilimciler tarafından üretilen senaryoyu da satır satır aksettirir. Bu arada Rubin’in kitapta alıntı yaptığı pozitif psikolog Sonja Lyubomirsky tarafından yazılan aşağıdaki cümleler, Rubin’in pasajındaki son replik olabilirdi:

Açıkça kabul etmesek veya arzumuzu farklı kelimelerle gizlemeyi seçsek de, hepimiz mutlu olmak istiyoruz. Hayallerimizi süsleyen ister mesleki başarı, manevi tatmin, bağlantı duygusu, yaşama amacı olsun ister aşk ve seks olsun, bunları çok istememizin nedeni sonuçta bizi daha mutlu edeceklerine inanmamızdır. Yine de çok azımız mutluluğumuzu ne kadar geliştirebileceğimizi gerçek anlamda takdir edebilir veya bunu nasıl yapabileceğimizi tam olarak bilir. Bir adım geri çekilip daha mutlu biri olmak ve bunun sizin için mümkün olup olmadığı hakkındaki kökleşmiş varsayımlarınızı düşünmek –ki bu kitabın sizi bunu yapmaya teşvik etmesini umuyorum– daha mutlu olmanın gerçekleştirilebilir olduğunu, sizin gücünüz dahilinde olduğunu ve kendiniz ve çevrenizdekiler için yapabileceğiniz en hayati ve önemli şeylerden biri olduğunu anlamanızı sağlayacaktır.²

Hem bilimsel hem de popüler mutluluk söyleminde yer alan ve Rubin’in kitabında açıkça tanıtılan bazı temel varsayımlar, bu bölüm için daha da ilgi çekicidir. Öncelikle Rubin’in mutluluğu iyilikle ne ölçüde ilişkilendirdiği dikkate değerdir. Rubin, daha fazla mutluluk arayışını sadece psikolojik gerekçelerle yani daha yüksek kişisel gelişim için de-

2 Lyubomirsky, *How of Happiness*, s. 1.

ğil, aynı zamanda ahlâki gerekçelerle de haklı çıkarır: Bir kişi ne kadar mutlu olursa o kadar iyi olur – örneğin “Çok iyi bir hayatım var, onu daha çok değerlendirmek ve daha iyi yaşamak istiyorum. [...] Çok fazla şikâyet ediyorum, gereğinden fazla sinirleniyorum. Daha fazla şükretmeliyim. Sanırım kendimi daha mutlu hissetseydim daha iyi davranırdım.” Mutluluğun iyilikle özdeşleştirilmesi, hiçbir şekilde Rubin’in kitabına özgü değildir; çağdaş mutluluk kavramıyla sıkıca bağlantılı yaygın bir varsayımdır. Alenka Zupancic’in iddia ettiği gibi, mutlu bir kişinin iyi bir kişi olduğu düsturu “kendini iyi hisseden (ve mutlu olan) kişi iyi bir kişidir, kendini kötü hisseden kişi ise kötü bir kişidir” şeklinde sapkın bir ahlâk anlayışını yayan yaygın bir söylemin karakteristiğidir. Zupancic’in haklı olarak belirttiği gibi: “Anlık hisler/duygulanımla ahlâki değer arasındaki bu kısa devre, mutluluğun çağdaş ideolojik söylemine kendine has rengini verir.”³

Bununla ilgili en ilginç nokta ise, Rubin’in kitabının mutluluğun gündelik hayatın dokusuna ne ölçüde işlediğinin iyi bir örneği olmasıdır. Bu anlamda Rubin’in kitabı, sadece insanlara günlük deneyimlerini nasıl organize etmeleri ve mutluluk arayışına nasıl yönelmeleri gerektiği konusunda yol gösteren çok sayıdaki açıklayıcı örnekten biri olarak okunmamalıdır; aynı zamanda psikolojik “mutluluk-mutsuzluk” sürekliliğinin “işlevli-işlevsiz” ve beraberrinde “sağlıklı-sağlıksız”, “pozitif-negatif”, “iyi-kötü”, “normal-anormal” sürekliliklerinin yerini ne ölçüde devraldığının bir belirtisi olarak da okunmalıdır. Birazdan ele alacağımız gibi mutsuzluğun işlev bozukluğuyla eşanlamlı hale geldiği, mutluluğunsa sağlıklı, normal ve işlevsel yaşamların psikolojik standardı olarak görüldüğü yeni bir “zamanın ruhu” söz konusu. Bu bağlamda mutluluk dilinin işlev-

3 Zupancic, *Odd One In*, s. 216.

sellik dilini aşamalı olarak ele geçirdiği söylenebilir: Günümüzde mutluluk yeni normal haline gelmiştir ve pozitif psikologlar, mutluluk ekonomistleri ve diğer mutluluk uzmanları, profesyoneller ve popüler yazarlarla birlikte bu fikri şekillendirmeye, yaymaya ve meşrulaştırmaya önemli ölçüde katkıda bulunmuştur.

Ortalama insana dönüş

Pozitif psikolojinin sağlık ve insan potansiyeli hakkında daha pozitif bir bakış açısına geçerek psikolojinin erişimini genişletme çabası, sadece bilimsel olarak ele alınacak yeni kavramlar sunmakla kalmadı. 2000 yılında sunulan öneri çok daha iddialıydı. Pozitif psikoloji, mutluluğu pozitif bir kişilik teorisine dönüştürmeyi amaçladı ve bunun üzerinden işlevsellik kavramını sorunsallaştırdı; yani duygusal ve sosyal uygunluk standartları ve beklentileri dahilindeki eylem, davranış ve hislerin ne olduğunun sınırlarını çizen psikolojik tanıma meydan okuyan bir teori ortaya attı. Pozitif psikologlar Sheldon ve King'in 2001 tarihli "Pozitif Psikoloji Neden Gerekli?" adlı makalesinde açıkça ortaya koyduğu gibi yeni mutluluk bilimi etkili işleyen insanın doğasının ne olduğunu sorgulayarak "ortalama insanı yeniden ziyaret etmeyi" amaçlıyordu.⁴ Bu tür bir sorgulama iyi, adaptif psikolojik ve sosyal işlevselliği tanımlayan kesim noktasının yükseltilmesi gerektiğini öne sürdü.

Benzer bir önerinin izini pozitif zihinsel sağlık sadece bireysel ve kişisel bir mesele ya da daha doğrusu insan zihninin bir meselesi olduğu için hasta toplumlar hakkında konuşmanın yersiz olduğu görüşünü savunan Marie Jaho-

4 Kennon M. Sheldon ve Laura King, "Why Positive Psychology Is Necessary", *American Psychologist*, cilt 56, sayı 3, 2001, s. 216-217, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>

da'nın 1950'lerdeki eserlerine kadar sürmek mümkünse de,⁵ pozitif psikologlar bu fikri daha da kararlı bir biçimde ileri taşıdı. Pozitif psikoloji insanların sadece iyi şeyler yaparak kendilerini iyi hissetmekle yetinmeyip daha iyisini yapmak ve kendilerini daha sağlıklı ve iyi hissetmek için nele-
rin mümkün olduğu sorusunun yanıtını araması gerektiğini ısrarla savundu. Aksi takdirde gelişmek yerine gerileyeceklerdi. Yeterince iyisini yapmamak ve yeterince iyi hissetmemek, bunu hiç yapmamak ve hissetmemek kadar yetersiz ve işlevsiz görülmeye başladı. Esenliğin sadece depresyonun yokluğu olmadığı, sağlığın sadece hastalığın yokluğu olmadığı veya normalliğin sadece iyi ile kötünün, olumlu ile olumsuz arasındaki denge olmadığı fikri uzun uzun anlatıldı. Hem duygusal hem de bilişsel olarak pozitiflik, etkili denge ve iyi işleyen ruhlar elde etme yolundaki olumsuzluğun üstesinden gelmeliydi.

Pozitiflik ve işlevsellik arasındaki uyuşma, pozitif psikologların duyguları ele alma ve bunları etkili, optimal işlevsellik sorunlarıyla ilişkilendirme biçiminde açıkça görülür. Bu bağlamda pozitif psikologlar pozitif ve negatif duygular olarak gördükleri şeyler arasında keskin bir ayrım yaparlar –bu ayrım düşünceler, tutumlar, alışkanlıklar ve kişisel güçlü yönlerin sınıflandırılmasına kadar uzanır– ve bunların antagonistik roller oynayan, hayatta farklı sonuçlar veren ve sırasıyla işlevsel ve işlevsiz davranışları öngören iki ayrı psikolojik varlık olduğunu belirtirler. Buna göre pozitif duygular daha iyi vatandaşları, üretken işçileri, sevgi dolu partnerleri ve esnek dayanıklı, sağlıklı ve kendini geliştiren bireyleri öne çıkarırken kıskançlık, nefret, pişmanlık, öfke, üzüntü, can sıkıntısı ve nostalji gibi duyguların bireylerin güçlü ruhlar inşa etmesini, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini ve akı-

5 Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health*, Basic Books, New York, 1958, <https://doi.org/10.1037/11258-000>

cı, sağlam ve uzun ömürlü kimlikler ve sosyal ilişkiler inşa etmesini engellediği varsayılır. Bu bakış açısına göre, işlevsellik psikolojik ve duygusal denge meselesi değil, negatiflik karşısında daha yüksek pozitiflik meselesidir. İddiaya göre, pozitif duyguların negatif olanlara oranla daha sık deneyimlenmesi bazı insanların psikolojik ve sosyal olarak diğerlerinden daha iyi durumda olmasını –örneğin belirsizlikle daha iyi başa çıkmasını, daha esnek davranışlar sergilemesini, daha az fiziksel ve zihinsel problem yaşamasını, yetenekleri daha etkili bir şekilde geliştirmesini, fırsatlardan daha iyi yararlanmasını, daha uzun yaşamasını, daha kaliteli sosyal ilişkiler kurmasını vb.– açıklayan başlıca neden olarak sivrilir.⁶

Pozitif psikologlar yeni, pozitif “duygusal hiyerarşiyi”⁷ yani ruhu ve toplumu yapılandırmak ve onları ilişkilendirmek, sınıflandırmak ve duygusal terimlerle okunabilir hale getirmek için yeni bir koordinat setini gerçekten de başarılı bir şekilde kurumsallaştırdı. “Geleneksel” klinik psikoloji, akıl sağlığı ile hastalık arasında ayrım yapan bir hiyerarşi yaratırsa, pozitif psikologlar da tam ve eksik zihinsel sağlığı birbirinden ayırt etmek için yeni bir eksen getirdi. Buna göre düşük akıl hastalığı belirtileri gösteren, ancak pozitif-negatif duygusallık arasında negatif bir dengeye sahip olan birinin durumu eksik zihinsel sağlık olarak adlandırılırken sadece yüksek düzeyde pozitiflik ve düşük akıl hastalığı belirtileri sergileyenler tam zihinsel sağlığa sahip kabul edilir. Bu nedenle, başka bir deyişle, pozitif psikologlar sağlık kavramını iki türe ayırırlar: negatif ve pozitif. İyimserlik, umut, özsaygı ve esenlik gibi haller artık tam zihinsel sağlık kategorisine girerken kötümserlik, güvensizlik ve yaşamdan memnuni-

6 Boehm ve Lyubomirsky, “Does Happiness Promote Career Success?”; Catalano ve Fredrickson, “Tuesday in the Life”; Diener, “New Findings and Future Directions”; Judge ve Hurst, “How the Rich (and Happy) Get Richer (and Happier)”; Lyubomirsky vd., “Benefits of Frequent Positive Affect”.

7 Illouz, *Söğük Yakınlıklar*.

yetsizlik eksik zihinsel sağlık kategorisine girer. Pozitif psikologlar da bireylerin etkili işleyişini profilleyen psikolojik özellikleri keşfetme misyonunu üstlenir ve insanların tam zihinsel sağlık statüsüne ulaşmak için kendilerini aşmasına yardımcı olacak doğru pozitif teknikleri tasarlar.

Hareketin başlamasından hemen sonra Barbara Held gibi eleştirmenler pozitif psikolojinin insan davranışına yaklaşımının “Pozitiflik iyidir ve size iyi gelir, negatiflik kötüdür ve size kötü gelir” şeklinde kutuplaştırıcı bir varsayımı temel aldığını ileri sürdü.⁸ Pozitif psikologların gözünde yalnızca bireylerin mutluluğunun artmasına katkıda bulunan davranışlar işlevsel ve uyumluyken, mutluluğa katkıda bulunmayan veya mutluluğu azaltan duygu, düşünce ve tutumlar uyumsuz ve sağlıksızdır. Seligman daha 2002 yılında pozitif duygusal ve bilişsel durumların işlevsel ve uyumlu davranışları geliştirirken negatif duygusal ve bilişsel durumların “çoğu çabada uyumsuz” olduğunun –kötümserlerin muhtemelen bu nedenle “birçok cephede yenik düştüğünün”– pozitif psikoloji tarafından ispatlandığını ifade etmişti.⁹ Seligman gerçekten de negatifliğin aksine pozitifliğin bireyler için her zaman –hatta “belki de daha az gerçekçi olmayı” gerektirse bile– faydalı olduğunu ısrarla savundu.¹⁰ Bazı pozitif psikologlar, bu alanı pozitif ve negatif duyguların farklı doğası ve işlevselliği arasındaki kutuplaştırıcı ayrım üzerine kurmanın yanlış olduğunun farkındaydı: “Pozitif olan her şeyin iyi olduğunu varsaymanın büyük bir hata olacağını” iddia ettiler¹¹ ve “iyi yaşamın tanımlayıcı özelliği olarak pozitif duy-

8 Barbara S. Held, “The Negative Side of Positive Psychology”, *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 44, sayı 1, 2004, s. 9-46, 12.

9 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 178.

10 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 129.

11 Lisa G. Aspinwall ve Ursula M. Staudinger, “A Psychology of Human Strengths: Some Central Issues of an Emerging Field”, *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*,

gusal deneyimlere odaklanmanın başlıca tuzağının her negatif duyguyu problemlı görme eğilimi olduğunu” söyleyerek ikazda bulundular.¹² Ancak hareket görünürlük, popülerlik ve otorite kazandıkça kutuplaştırıcı olan asıl bakış açısı büyüyüp güçlendi.

Bu bağlamda 2000 yılında pozitif duygularla ilgili meşhur “genişlet ve inşa et teorisiyle” Templeton Pozitif Psikoloji Ödülü’ne layık görülen Barbara Fredrickson’un çalışması, bu kutuplaştırıcı yaklaşımı çok iyi anlatır.¹³ Fredrickson’a göre, pozitif ve negatif duygular psikolojik olarak farklıdır, farklı roller oynar ve sırasıyla daha çok ve daha az işlev üstlenen kişileri tanımlar. Fredrickson’un teorisinde belirtildiği gibi pozitif duygular negatif duyguların aksine farkındalığı ve bilişsel süreçleri geliştirir; bireylerin dünyaya bakış açısını genişleterek ve çevreleri hakkında daha fazla bilgi almalarını sağlayarak ufuk açıcı bir etki yaratır. Buna bağlı olarak pozitif duygular negatif duyguların aksine bireylerin yetkinlik (örneğin çevresel hâkimiyet), anlam (örneğin yaşama amacı), iyimserlik (örneğin yollar düşünme), dayanıklılık, kendini kabul, pozitif ilişkiler ve beden sağlığı gibi dayanıklı ve “etkili kişisel kaynaklar” üretmesine imkân tanır ve “insanların hayatın yolculuğunda daha başarılı bir şekilde ilerlemek için yararlanabilecekleri” bir “inşa etkisi” yaratır.¹⁴ Fredrickson’un bakış açısından poziti-

yay. Lisa G. Aspinwall ve Ursula M. Staudinger, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, s. 9-22, 18.

12 Laura A. King, “The Hard Road to the Good Life: The Happy, Mature Person”, *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 41, sayı 1, 2001, s. 51-72, <https://doi.org/10.1177/0022167801411005>, s. 53.

13 Barbara L. Fredrickson, “Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being”, *Prevention & Treatment*, cilt 3, sayı 1, 2000, <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>; Barbara L. Fredrickson ve T. Joiner, “Positive Emotions”, *Handbook of Positive Psychology*, yay. C.R. Snyder ve Shane J. Lopez, Oxford University Press, New York, 2002, s.120-134.

14 Barbara L. Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, *American Psychologist*, sayı 68, 2013, s. 814-822, <https://doi.org/10.1037/a0033584>, s. 816.

tif duyguların “genişlet ve inşa et etkilerinden” yararlanan insanlar “gelişen” insanlar, yani hem “zihinsel olarak tamamen sağlıklı” hem de “optimal işleyiş aralığında yaşayan bireyler” olarak kabul edilir.¹⁵ Sonuçta bu teorinin kilit noktası, mutlu bireylerin “sadece kendini iyi hissetmesi ve iyi şeyler yapması” değil, “kendilerini iyi hissederek iyi şeyler yapmasıdır”.¹⁶

Fredrickson, negatif duyguların hayatta kalmak için evrimleştiğini, pozitif duygularınsa kişisel büyüme üzerindeki etkileri sebebiyle doğal olarak seçildiğini ileri sürerek pozitif ve negatif duygular arasında doğal, içkin bir karşıtlık olduğunu varsayar.¹⁷ Buna göre pozitif ve negatif duygular evrimsel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal düzeylerde kendini gösteren doğal ve fonksiyonel bir uyumsuzluk ve asimetriye sahiptir. Uyumsuzluk konusunda Fredrickson’un “bozma hipotezi”, “pozitif duyguların bir şekilde negatif duygularla bağdaşmadığını” belirtir.¹⁸ Görünüşe göre pozitif duygular, negatif duyguların kalıcı etkilerine karşı hem “tampon” vazifesi görür hem de “etkili bir panzehirdir”.¹⁹ Fredrickson’a göre bu bozma etkisinin “kesin mekanizmaları” bilinmese de, pozitif duygular şüphe götürmez bir biçimde bireylerin negatif duyguların zararlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal rezonansını –örneğin sırasıyla kardiyovasküler problemlerin daha çok görülmesi, depresyon veya başa çıkma stratejileri ve sosyoduygusal becerilerin yetersizliği– hafifletmesine ve

15 Barbara L. Fredrickson ve Marcial F. Losada, “Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing”, *American Psychologist*, cilt 6, sayı 7, 2005, s. 678-686, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>, s. 678.

16 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 816.

17 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”.

18 Barbara L. Fredrickson, “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions”, *American Psychologist*, sayı 56, 2001, s. 218-226, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>, s. 221.

19 Fredrickson, “Role of Positive Emotions in Positive Psychology”, s. 221.

dengelemesine katkıda bulunur.²⁰ Dayanıklı bireyler “pozitif duyguların bozucu etkilerinin uzman kullanıcıları” olmanın yanı sıra, pozitif duyguların uyarlanabilir davranış üzerindeki nedensel etkilerinin örnekleri olarak sunulur – çünkü pozitif duygular psikolojik dayanıklılığı yalnızca yansıtmaz, aynı zamanda inşa da eder.²¹

Asimetri konusunda Fredrickson “negatifliğin yoğunluk bakımından pozitifliği domine ettiğini ama pozitifliğin de sıklık bakımından negatifliği domine ettiğini” ileri sürer;²² yani pozitif duyguların ufuk açıcı, inşa edici ve bozucu etkilerini gösterebilmeleri için pozitif duyguların negatif duygulara oranı en az 2.9:1 olmalıdır.²³ Örneğin Fredrickson’a göre “başarılı evlilikler yaklaşık 5:1 oranında pozitiflikle karakterize olurken boşanmaya doğru giden evliliklerde bu oran yaklaşık 1:1’dir”.²⁴ Bunun nedeni olarak da pozitif duyguların daha yüksek oranda olmasının, negatif duyguların “aşağı yönlü sarmalına” karşı koyan “yukarı yönlü sarmallar” tetiklediği ve bireylerin işlevsel kaynaklarını –bilişsel kaynaklar (örneğin davranış farkındalığı), psikolojik kaynaklar (örneğin çevresel hâkimiyet), sosyal kaynaklar (örneğin başkalarıyla pozitif ilişkiler) ve fiziksel kaynaklar (örneğin azalan hastalık semptomları) dahil– artırdığı öne sürülür.²⁵ Fredrickson çok fazla pozitif duygunun –örneğin Fredrickson ve Losada’ya göre yaklaşık 11:1 oranı–²⁶ bir şekilde zararlı olabileceğini dikkatle vurgulasa da, pozitif psikologlar genellikle çok yüksek mutluluk ve pozitiflik sevi-

20 Fredrickson, *Positivity*.

21 Fredrickson, “Role of Positive Emotions in Positive Psychology”, s. 223.

22 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 819.

23 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”.

24 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 818.

25 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 815.

26 Fredrickson ve Losada, “Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing”.

yelerinde bile hiçbir işlev bozukluğu belirtisi bulunmadığını iddia eder.²⁷

Fredrickson ve Losada'nın "pozitiflik oranının" yarattığı yaygın coşku –Fredrickson'a göre psikoloji bilimindeki "büyük keşif"–²⁸ Brown, Sokal ve Friedman'ın 2013'teki yıkıcı eleştirisinin yayımlanmasından sonra önemli ölçüde dindi. Brown ve çalışma arkadaşları makalelerinde bu oranın teorik ve metodolojik temellerini, özellikle de varlığını haklı çıkarmak için diferansiyel denklemler kullanılmasını derinlemesine inceledi. Fredrickson, bu denklemlerin "pozitif duyguların tam etkisinin serbestçe açığa çıktığı kritik eşiğin" sağlam matematiksel kanıtlar sunduğunu belirtirken,²⁹ Brown ve meslektaşları ikna edici bir şekilde bunun tam tersini ileri sürdü ve bu metoda göre "kritik eşik olarak 2.9013'lük minimum pozitiflik oranının tamamen temelsiz olduğunu" savundu.³⁰ Brown ve çalışma arkadaşları, aslında pozitif oran kavramının gerisindeki mantığın hiç kimse tarafından sorgulanmamış olması karşısında duydukları "şaşkınlığı" gizlemedi:

Fredrickson ve Losada (2005) fiilen –Lorenz denklemlerinin bazı resmî uygulamalarıyla harmanlanmış, tam sekiz kişilik iş ekiplerinin bir laboratuvar ortamında düzenlenen bir saatlik toplantılar dizisinde kullandığı sözlü ifadelerin analizi temelinde– insan duyguları hakkında birey-

27 Elisha Tarlow Friedman, Robert M. Schwartz ve David A.F. Haaga, "Are the Very Happy Too Happy?", *Journal of Happiness Studies*, cilt 3, sayı 4, 2002, s. 355-372, <https://doi.org/10.1023/A:1021828127970>

28 Fredrickson, *Positivity*, s. 122.

29 Barbara L. Fredrickson ve Laura E. Kurtz, "Cultivating Positive Emotions to Enhance Human Flourishing", *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*, yay. Stewart I. Donaldson, Mihaly Csikszentmihalyi ve Jeanne Nakamura, Routledge, New York, 2011, s. 35-47, 42.

30 Nicholas J.L. Brown, Alan D. Sokal ve Harris L. Friedman, "The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio", *The American Psychologist*, cilt 68, sayı 9, 2013, s. 801-813, <https://doi.org/10.1037/a0032850>, s. 801.

ler, çiftler ve rastgele büyüklükteki gruplar için geçerli olan ve sayısal olarak beş önemli basamakla ifade edilebilen evrensel bir gerçek keşfettiklerini ileri sürdü [...] Sırf bu temelde, görünüşe göre, hiçbir araştırmacının bu iddiayı veya dayandığı mantığı eleştirel olarak sorgulamamış olmasına şaşıyoruz.³¹

Fredrickson makaleye verdiği yanıtta bu eleştiriyi kabul etti: “Losada’yla birlikte zihinsel sağlığı insanın gelişmesi ve güçsüzleşmesi olarak çatallaştıran pozitiflik oranı kritik eşikini belirlemek ve sınamak için benimsediğimiz özel matematiksel çerçeveyi sorgulamak için yeterli neden görmeye başladım.”³² Bunu söylerken yine de pozitiflik oranlarının teorik temellerinin “sarsılmadığını, bilakis daha da sıkı ampirik dayanaklara kavuştuğunu” sözlerine ekleyerek “kurunun yanında yaşı da yakmak için” ortada bir neden olmadığını ileri sürdü.³³ Fredrickson’a göre pozitiflik oranının dayandığı matematiksel temel “artık istikrarlı bir platform gibi görünmese de, pozitif duygularla negatif duyguların kıyaslaması söz konusu olduğunda “daha yüksekten daha iyi olduğu” iddiası hâlâ rahatlıkla savunulabilir. Optimum insan işleyişi bu şekilde anlaşılabilir ve beslenebilir: “Gelişen zihinsel sağlığının gelişmeyen zihinsel sağlığa kıyasla daha yüksek pozitiflik oranlarıyla ilişkili olduğu iddiası halen tartışmasız doğrudur.”³⁴

Yanıltıcı bir ayırım

Pozitiflik oranlarının arkasındaki matematik de, pozitif psikolojinin pozitif ve negatif duygular arasında yaptığı teorik ve işlevsel ayırım da tamamen yanıltıcıydı. Fredrickson’un

31 Brown vd., “Complex Dynamics of Wishful Thinking”, s. 812.

32 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 814.

33 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 814.

34 Fredrickson, “Updated Thinking on Positivity Ratios”, s. 819.

ileri sürdüğü gibi tartışmasız olmak şöyle dursun, bu ayrımın dikkate değer tuzakları, eksiklikleri ve hataları vardır. Bir yandan pozitif psikoloji tarafından duygular için çizilen genel çerçeve oldukça indirgemecedir. Duygular, kusurlu bir biçimde ilişkilendirilen farklı fenomenlerin geniş bir yelpazesini kapsayan karmaşık deneyimlerdir. Duyular (bedensel ve duyuşal değişiklikler ve algılar), takdirler (farkındalık ve öznel değerlendirmeler), performanslar (iletişimsel ve anlatımsal örüntüler), tarihî ve kültürel anlamlar (ortak çağrışımlar, değerler ve anlatılar) ve sosyal yapılar (gömülü kodlar, normlar, kurallar ve sosyal davranış kalıpları) bunların arasındadır.³⁵ Pozitif psikoloji ise, duygulara doğalcı bir yaklaşım sergiler; “duyguların içkin olduğunu”,³⁶ yani sabit bir evrensel durumlar dizisi olduğunu varsayar; bu kavrama yönelik çeşitli tarihsel, psikolojik ve sosyolojik yaklaşımlarda görüldüğü gibi hem toplumdışı hem de tarihdışı kavram-sallaştırma duyguların karmaşıklığını ve çok yönlü doğasını göz ardı eder.³⁷

Bununla bağlantılı olarak pozitif psikologlar duyguların bireyler kadar gruplar, topluluklar ve toplumların özellikleri olduğunu kavrayamazlar. Bunun nedeni sadece duyguların iletişim, ikna ve kimlik gibi kişilerarası bir işlevselliğe sahip olması değildir; her duygunun kültürel ve sosyal anlamlar-

35 Jerome Kagan, *What Is Emotion? History, Measures, and Meanings*, Yale University Press, New Haven, 2007; Margaret Wetherell, *Affect and Emotions: A New Social Science Understanding*, SAGE, Londra, 2012.

36 Deborah Lupton, *The Emotional Self: A Sociocultural Exploration*, SAGE, Londra, 1998.

37 Ute Frevert, *Emotions in History: Lost and Found*, Central European University Press, Budapeşte, 2011; Richard S. Lazarus ve Bernice N. Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*, Oxford University Press, New York ve Oxford, 1994; Michael Lewis, Jeannette Haviland-Jones ve Lisa Feldman Barrett (yay.), *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York ve Londra, 2008; Barbara H. Rosenwein, “Worrying About Emotions in History”, *The American Historical Review*, cilt 107, sayı 3, 2002, s. 821-845; Wetherell, *Affect and Emotions*.

la³⁸ ve sınıf, toplumsal cinsiyet ve ırkla ilgili sorunlarla bağlantısı vardır.³⁹ Pozitif psikologların duygulara yaklaşımı, bireylerin duygusal yaşamının değişen seçim ve tüketim kalıplarıyla⁴⁰ ve sosyal durumlar ve güç ilişkileri gibi sosyal yapılarla⁴¹ ne ölçüde içiçe geçtiğini de gözden geçirir. Pozitif psikologlar, duyguların kişinin sosyal ilişkileri ve kişisel görüşlerini belirli ahlâki çerçevelerde tanımlayıp müzakere etmenin bir yolu olduğu gerçeğini de görmezden gelir.⁴² Gerçekten de mutluluğun ahlâkını vurgulayan sayısız çalışmaya rağmen, pozitif psikologlar kişisel tatmin, esenlik ve kendini gerçekleştirme gibi kavramları dolduran derin ahlâki içeriği asgariye indiren, nötralize eden ve hatta reddeden evrimci ve pozitivist bakış açılarını tercih ederler.⁴³

Öte yandan pozitif psikoloji tarafından pozitif ve negatif duygular arasında yapılan keskin ayırım, duyguları sosyolojik veya psikolojik olarak layıkıyla anlamlandırmak istiyorsak pozitif ve negatifin birbirinden ayrılamayacağı gerçeğini göz ardı eder.⁴⁴ Çelişik duygular hayattaki her olayı renklendirir. Bir akrabanın uzun ve ağırlı bir hastalıktan sonra vefat ettiği-

38 Catherine Lutz ve Geoffrey M. White, "The Anthropology of Emotions", *Annual Review of Anthropology*, cilt 15, sayı 1, 1986, s. 405-436, <https://doi.org/10.1146/annurev.an.15.100186.002201>

39 Catharine A. MacKinnon, *Are Women Human? And Other International Dialogues*, Harvard University Press, Cambridge, MA ve Londra, 2007; Lauren Berlant, *Cruel Optimism*, Duke University Press, Durham, NC, 2011.

40 Illouz, *Aşk Neden Acıtır?*; Eva Illouz, "Emotions, Imagination and Consumption: A New Research Agenda", *Journal of Consumer Culture*, sayı 9, 2009, s. 377-413, <https://doi.org/10.1177/1469540509342053>

41 Jack M. Barbalet, *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*, Cambridge University Press, Cambridge, 2004; Arlie Russell Hochschild, *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*, Metropolitan Books, New York, 2012.

42 Horace Romano Harré, *Physical Being: A Theory for a Corporeal Psychology*, Blackwell, Oxford, 1991.

43 Ehrenreich, *Smile or Die*; Sundararajan, "Happiness Donut"; Cabanas ve Sánchez-González, "Roots of Positive Psychology".

44 Lazarus, "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?"

ni haber almak aynı anda hem üzücü hem de rahatlatıcı olabilir; mağazada yapılan bir hırsızlığın suçlulukla karışık heyecan hissettirmesi veya korku filmi izlemenin hem korku hem de keyif vermesi aynı durumun diğer örnekleridir. Bu nedenle, duyguları kesin sınırlara sahip ayrı varlıklar olarak veya daha basit veya temel duyguların birleşimi olarak anlamak yanlış olacaktır. Jerome Kagan'ın belirttiği gibi "yetkililer, gözlemciler ve bilim insanları genellikle korku, üzüntü, mutluluk, suçluluk, şaşkınlık veya öfke gibi birbirini dışlayan bir dizi kategoriden bir terim seçmek zorunda kalsa da, bireylerin sıklıkla deneyimlediği şey bu soyut kavramların adlandırdığı durumların bir kombinasyonudur",⁴⁵ yani sözde daha temel ve basit duyguların toplamından ibaret olmayan, adı olmasa da tutarlı ve indirgenemez bir duygusal durum olarak kabul edilmesi gereken duygusal bir karışımdır. Bu bağlamda, açık bir şekilde "mutluluk" olarak adlandırılabilir. Keza aynı anda iyi ve kötü, olumlu ve olumsuz, hoş ve nahoş, işlevsel ve işlevsiz olmayan bir durum veya deneyimden de söz edilemez.

Benzer şekilde, pozitif duyguların olumlu sonuçlar verdiği ve negatif duyguların olumsuz sonuçlara yol açtığı iddiası aşırı basittir. Örneğin umut gibi duygular, istenen sonucun gerçekleşeceğine dair enerji verici bir arzu veya inançla bunun gerçekleşmeyeceğine dair anksiyete veya korkuyu her zaman birleştirir.⁴⁶ Neşelilik bireyleri meydan okuyucu etkinliklere sevk ederken zor görevler karşısında daha az ısrarcı olmak, daha az doğru seçimler yapmak, daha yüksek riskler almak ve uyum sağlama ve razı olmayı kolaylaştırmak gibi sonuçlara da sürükleyebilir.⁴⁷ Affetmek başkala-

45 Kagan, *What Is Emotion?*, s. 8.

46 Lazarus, "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?"

47 Forgas, "Don't Worry, Be Sad!"; Hui Bing Tan ve Joseph P. Forgas, "When Happiness Makes Us Selfish, but Sadness Makes Us Fair: Affective Influences on Interpersonal Strategies in the Dictator Game", *Journal of Experimental*

rına karşı düşmanlığı azaltabilir ama bazı durumlarda düşmanlığın artmasına da yol açabilir. Örneğin affetmek nadiren tartışan çiftler için faydalı olabilir, ancak sık sık kavga edenlere zarar verebilir.⁴⁸ Öfke gibi duygular yıkıcı davranışlara ve aşağılamaya yol açabilir ama aynı zamanda otoriteye meydan okunmasını ve adaletsizlik veya ortak tehditler karşısında kişilerarası ve toplumsal bağların güçlenmesini de sağlayabilir.⁴⁹ Nostalji bireyleri üzüntüye ve geçmişe özlem duymaya sürükleyebilir ama aynı zamanda bu özlemi belirli bir aidiyetle onarabilir; insanları geçmişe ve geleceğe eleştirel gözle bakmaya ve ortak kimlikler oluşturmaya veya var olanları güçlendirmeye itebilir.⁵⁰ Kıskançlık, kırgınlık ve düşmanlığa yol açabilir ama aynı zamanda daha fazla çaba göstermek, arzulanan bir hedefe odaklanmak ve hayranlık duymakla ilişkilendirilebilir.⁵¹ Pozitifliğe gelince her zaman faydalı ve avantajlı değildir. Örneğin gelecekteki sonuçlara ilişkin iyimser beklentiler, hayatın içindeki olumsuzluklarla karşılaştığında depresyon riskini artırabilir⁵² ve pozitif ruh halleri duygusal bağların zayıflamasına yol açabilir ve belirli koşullar altında başkalarına duyulan ilgi, empati ve dayanışma hislerini engelleyebilir; örneğin Tan ve Forgas “hem toplumda hem de laboratuvar ortamında, mutlu ruh halinin, diktatörlük oyununda kaynaklar bölüştürülür-

Social Psychology, cilt 46, sayı 3, 2010, s. 571-576, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.01.007>

- 48 Marino Pérez-Álvarez, “Positive Psychology: Sympathetic Magic”, *Papeles del Psicólogo*, cilt 33, sayı 3, 2012, s. 183-201.
- 49 Anthony Storr, *Human Aggression*, Penguin, Harmondsworth, 1992.
- 50 Svetlana Boym, *The Future of Nostalgia*, Basic Books, New York, 2001.
- 51 Jens Lange ve Jan Crusius, “The Tango of Two Deadly Sins: The Social-Functional Relation of Envy and Pride”, *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 109, sayı 3, 2015, s. 453-472, <https://doi.org/10.1037/pspi0000026>
- 52 Marino Pérez-Álvarez, “Positive Psychology and Its Friends: Revealed”, *Papeles del Psicólogo*, sayı 34, 2013, s. 208-226; Mauss vd., “Can Seeking Happiness Make People Unhappy?”; Pérez-Álvarez, “Science of Happiness”.

ken üzgün bireylere kıyasla bencilliği artırdığını” göstermiştir.⁵³ Bu son açıdan bakıldığında, pozitif duygusallığın öznel empatiyi artırırken genellikle objektif empatik performansta düşüşle ilişkilendirildiği ve kişinin kendisinin ve başkalarının davranışlarını açıklarken daha fazla klişeleştirme ve muhakeme hatası yapmasına yol açtığı da ileri sürülmüştür,⁵⁴ örneğin pozitif ruh halindeki kişiler, durumsal faktörleri görmezden gelme eğilimindedir ve negatif ruh halindeki kişilere göre çıkarımsal önyargılara yenik düşme olasılıkları daha yüksektir.⁵⁵

Buna bağlı olarak, mutluluk biliminde negatif duyguların aksine pozitif duyguların karakteri en iyi şekilde inşa ettiği ve toplumu daha iyi bir arada tuttuğu yönündeki kökleşmiş varsayım, sosyolojik ve tarihsel analize dayanmaz.⁵⁶ Örneğin, Smail’in geç Ortaçağ toplumundaki nefret ve erdem analizi,⁵⁷ Barbalet’in 18. yüzyılda utanç ve sosyal düzen analizi⁵⁸ veya Cahill’in utanç ve güven konulu çalışmasına bakın.⁵⁹ Kıskançlık, aşağılama, korku ve öfke gibi duygular,

53 Tan ve Forgas, “When Happiness Makes Us Selfish”, s. 574.

54 Devlin vd., “Not As Good as You Think?”; Joseph P. Forgas ve Rebekah East, “On Being Happy and Gullible: Mood Effects on Skepticism and the Detection of Deception”, *Journal of Experimental Social Psychology*, cilt 44, sayı 5, 2008, s. 1362-1367, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.010>; Jaihyun Park ve Mahzarin R. Banaji, “Mood and Heuristics: The Influence of Happy and Sad States on Sensitivity and Bias in Stereotyping”, *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 78, sayı 6, 2000, s. 1005-1023, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1005>

55 Joseph P. Forgas, “On Being Happy and Mistaken: Mood Effects on the Fundamental Attribution Error”, *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 72, sayı 1, 1998, s. 318-331; Forgas, “Don’t Worry, Be Sad!”.

56 Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues*.

57 Daniel Lord Smail, “Hatred as a Social Institution in Late-Medieval Society”, *Speculum*, cilt 76, sayı 1, 2001, s. 90-126, <https://doi.org/10.2307/2903707>

58 Barbalet, *Emotion, Social Theory, and Social Structure*.

59 Spencer E. Cahill, “Embarrassability and Public Civility: Another View of a Much Maligned Emotion”, *Social Perspectives on Emotions*, yay. David D. Franks, Michael B. Flaherty ve Carolyn Ellis, JAI, Greenwich, CT, 1995, s. 253-271.

kişiliği inşa etmek ve sosyal kaynaşmayı sağlamakta en az sevgi veya şefkat kadar elverişli veya elverişsiz olabilir. Hayal kırıklığı, kızgınlık ve nefret gibi duygular genellikle sosyal ilişkilere zarar vermesi ve hatta düşman olmasının dışında, psişenin oluşumunda başarısızlıklar olarak tasvir edilse de, grup kaynaşması veya kolektif hareketler gibi önemli günlük sosyal dinamiklerin oluşumunda ana itici faktörler olarak öne çıkar; örneğin Hochschild 1960'ların sonlarındaki kadın hareketinin özgürlük mücadelesinde kocalar, babalar, işverenler ve diğer erkeklere karşı ortak bir öfkeyi ifade ederek güçlendiğini ve daha etkili hale geldiğini belirtir.⁶⁰ Nefret, kaynakların adaletsiz dağıtıldığını veya tehdit altında olduğunu ya da bireylerin yeterince tanınmadığı yani bir tür sosyal saygısızlıkla karşı karşıya kaldığını veya sosyal varlıklarının hiçe sayıldığını göstererek bireyleri baskı karşısında sosyal ve bireysel eylemlerde bulunmaya iter.⁶¹ Bu bağlamda nefret gibi duygular, kişinin değer ve kimlik duygusu için olduğu kadar siyasi eylem ve tepki için de gereklidir. Pozitif psikologlar, bu duyguları uyumlu ve değerli hale getirmek için pozitif duygulara dönüştürdüğünü iddia ederek onları kişisel ve sosyal işlevselliklerinden uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda temel politik doğalarından da yoksun bırakır.

Bu nedenle pozitif psikologlar, duygular söz konusu olduğunda ikincil karakterler veya sorgusuz sualsiz işlevli veya işlevsiz sonuçlar olmadığı gerçeğini kabul etmelidir. Aksine her duygu bireylerin kişisel anlatılarını nasıl oluşturduğu, başkalarıyla nasıl ilişkiler kurduğu, sosyal ortamlarında nasıl hareket ettiği ve günlük yaşamın zorlukları, baskıları ve fırsatlarıyla nasıl başa çıktığı hakkında önemli bilgi-

60 Arlie Russell Hochschild, "The Sociology of Feeling and Emotion: Selected Possibilities", *Sociological Inquiry*, cilt 45, sayı 2-3, 1975, s. 280-307, <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.1975.tb00339.x>

61 Axel Honneth, *The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts*, MIT Press, Cambridge, MA, 1996.

ler sağlar. Duygular ayrıca bireyleri ve birey gruplarını eylem, hareketlilik, kaynaşma ve değişim doğrultusunda harekete geçiren ve yönlendiren sosyal ve politik güdüleyiciler hakkında da önemli ölçüde fikir verir. Yani asıl mesele, bazı duyguların doğal veya içkin olarak negatif olduğunu ve dolayısıyla işlevsiz veya uyumsuz özellikler barındırdığını iddia ederek onları göz ardı etmek değil, her duygunun işlevselliğini ve kişisel ve sosyal kimlikler, ortak eylem, kolektif mizah, karşılıklı tanıma, politik direniş, tüketim veya ulusal hafıza gibi belirli bağlamlarda –her duygusal tepkinin belirli bireysel, sosyal ve kültürel dinamiklerin şekillendirilmesi, sürdürülmesi veya sorgulanmasında– oynadığı rolü tam olarak kavramaktır.

Bu sağlam eleştiri karşısında bazı pozitif psikologlar son zamanlarda “ikinci dalga pozitif psikoloji” adını verdikleri bir yaklaşımı savunmaya başlamıştır; insan mutluluğu konusundaki bu daha hassas yaklaşım, karakteristik pozitif/negatif ayrımını daha diyalektik ve bütünleştirici bir biçimde ele alır.⁶² Yine de bu reform önerisi pozitif psikolojiyi daha düşüncüsel bir konuma taşımaya yardımcı olsun veya olmasın pozitif psikologlar arasında bu tür itirazların dillendirilmeye başlaması, pozitif/negatif ayrımının insan mutluluğu hakkındaki ondan yararlanan birçok popüler ve profesyonel söylemin yanı sıra pozitif psikoloji alanında kendine ne ölçüde yer bulduğunu gözler önüne serer.

Mutluluğu fetişleştiren, işlevsellik kavramını sadece psikolojik alana indirgeyen ve sağlık, başarı ve kendini geliştirmeyi yüksek pozitiflikle tanımlayan bu pozitif duygusal söylem, ikna edici ve çok sayıda eleştiriye rağmen günümüzde mutluluk biliminde yaygın kabul görür. Paradoksal olarak,

62 Tim Lomas ve Itai Ivtzan, “Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive-Negative Dialectics of Wellbeing”, *Journal of Happiness Studies*, cilt 17, sayı 4, 2016, 1753-1768, <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>

pozitif ve işlevli duygularla negatif ve işlevsiz duygular arasındaki bu keskin ve kutuplaştırıcı ayrım, geleneksel psikoterapinin sözde negatif önyargısının üstesinden gelmek şöyle dursun patolojikleştirmenin yeni yollarını öne sürer; yani negatif kişilerin tamamen sağlıklı, işlevli yaşamlar süremediğini öngören yeni bir duygusal tabakalaşma yaratır. Yaşama iyimser bir bakış için istenmeyen anılardan, negatif duygulardan ve yargılayıcı özdeğerlemelerden kurtulmak, sübjektif bir esenlik ve özdeğer duygusunu korumanın duygusal şartı olarak yerleşmiş görünür.

Dayanıklı olun ve endişelenmeyin

Seligman pozitif psikoloji işine başlamadan önceki yıllarda akademik kariyerinin çoğunu “öğrenilmiş çaresizlik” kavramını incelemeye adanmıştı. 1972’de *Annual Review of Medicine* dergisinde yayımlanan “Öğrenilmiş Çaresizlik” başlıklı makalesi ve 1975’te yayımlanan *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (Çaresizlik: Depresyon, Gelişim ve Ölüm Üzerine) adlı kitabı muazzam bir etki yarattı ve dikkatleri üstüne çekti. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı, uyarılmış acizliğin nesnel koşullarında bireylerin durumu değiştirmek için yapılacak çok az şey olduğunu anladıktan sonra içinde bulundukları durumu kabul etme ve normalleştirme eğiliminde olduğunu gösterdi. Bizim açıımızdan, bu kavram kendi içinde çok ilginçtir ve güçsüzlük ve kırılганlık duygularının gücün kullanımında ve dağıtımında belirleyici bir rol oynadığı toplumsal yeniden üretim ve dönüşüm mekanizmalarının anlaşılmasına; bazı kurumlardaki zorlayıcı stratejilerin teşhir edilmesine ya da uyum ve ilgisizliği teşvik ederek halkın öfkesinin yatıştırılmasına katkıda bulunmuş olabilir. Ancak Seligman ve daha birçok psikolog, bu kavramı bu yönden incelemeyi tercih etmez. Seligman sa-

dece Darwinci olduğunu söyleyebileceğimiz çok spesifik bir konuyla ilgilenmiştir: Deneysel çaresizlik koşulu içinde bazı denekler pasif kalmayı reddetmiş ve çaresizlik koşulundan kurtulmanın yollarını aramaya devam etmiştir. Seligman (biraz totolojik olarak) bu olguyu iyimserlik gibi psikolojik bireysel özelliklere bağlar: Talihsiz bir duruma boyun eğmeyen kişiler iyimser olarak görülür ve aynı zamanda iyimserlik de doğuştan gelen bir psikolojik özellik olarak aksiliklere yenik düşmeme kapasitesi şeklinde tanımlanır. Seligman'a göre bazı kişiler sıkıntıları sadece onların üstesinden gelmek için değil, aynı zamanda onlardan ders çıkarmak ve kendini geliştirmek için yeni bir çerçeveye oturtur. Bu günümüzde dayanıklılık (rezilyans) olarak bilinir.

Seligman prestijli *Harvard Business Review* dergisinde yayımlanan “Dayanıklılığı İnşa Etmek” başlıklı makalesinde, başarı dayanıklılıktan kaynaklanıyorsa başarı eksikliği, işsizlik ve aşağı yönlü hareketliliğin, tam tersine ve mantıken zayıf bir ruhsal oluşumun sonucu olduğu görüşünün çarpıcı bir örneğini sunar:

İkisi de Pennsylvania Üniversitesi MBA mezunu olan Douglas ve Walter, on sekiz ay önce Wall Street şirketleri tarafından işten çıkarıldı. Her ikisi de çöküntü yaşadı: Üzgün, neşesiz, kararsız ve gelecek konusunda endişeliydiler. Douglas için bu ruh hali geçiciydi. İki hafta sonra kendi kendine “Bunun sorumlusu sen değilsin; ekonomi kötü bir dönemden geçiyor. Yaptığım işte iyiyim ve becerilerim için bir pazar olacak,” dedi. Özgeçmişini güncelledi ve New York'taki bir düzine firmaya gönderdi. Tümünden olumsuz yanıt aldı. Daha sonra memleketi Ohio'daki altı şirkete başvurdu ve sonunda iş buldu. Walter ise umutsuzluğa kapıldı: “Kovuldum çünkü baskı altında performans gösteremiyorum,” diye düşündü. “Finans sektörü için biçilmiş kaftan

değilim. Ekonominin toparlanması yıllar alacak.” Pazar toparlanırken bile başka iş aramadı ve sonunda ailesinin yanına taşındı.

Douglas ve Walter (aslında görüşme yapılan kişilere dayalı birer bileşim olarak) başarısızlığa verilen tepkiler skalasında zıt uçlarında durur. Dünyanın Douglasları kısa bir keyifsizlik döneminin ardından geri dönüş yapar ve bir yıl içinde bu deneyim sayesinde kendini geliştirir. Walterlar ise üzüntüden depresyona sürüklenerek felç edici bir gelecek korkusuna kapılır. Başarısızlık çalışma hayatının neredeyse kaçınılmaz bir parçasıdır ve hüzünlü aşk hikâyeleriyle birlikte hayatın en yaygın travmalarından biridir. Walter gibi insanların kariyerlerinin tıkanma noktasına gelmesi neredeyse kaçınılmazdır ve bu tür çalışanlarla dolu şirketler zor zamanlar yaşamaya mahkûmdur. Kariyerinde zirveye tırmanan Douglas gibi insanlarsa, kurumların başarılı olmak için işe alması ve elinde tutması gereken insanlardır. Ama kimin Walter, kimin Douglas olduğunu nasıl anlayabiliriz? Walterlar zamanla Douglas olabilir mi?”⁶³

İlk sorunun yanıtı, Douglasların Walterlardan daha dayanıklı olmasıdır; yani Douglaslar sıkıntıyı fırsata, ıstırapı kişisel zaferlere, negatifliği varoluşsal pozitifliğe dönüştürme kapasitesine sahip oldukları için “zirveye yükselir”. Seligman’a göre dünya ne olursa olsun çok çabalayan ve gülümseyen kişilere gülümseyerek karşılık verir ve rekabetçi, istikrarsız ve güvencesiz iş dünyası da istisna değildir. Negatifliğe gelince, her şey kaybedilmiş değildir. Aksine negatifliği kendi yararına kullanmanın bir yolu vardır. Pozitif psikologların gözünde negatiflik insanların hayattaki hemen her girişimi için kötü olsa da, bu bilim insanları ortaya çıkmasına yardımcı oldukları hastalığın devasına da sahiptir. Nega-

63 Seligman, “Building Resilience”.

tif düşünceler ve duygular pozitif bir şeye dönüştürülebildiği, yani “pozitifleştirildiği” ve kişisel gelişme ve büyüme için bir araç haline getirilebildiği ölçüde negatifik bize güçlü ve pozitif bir ders verebilir.

Pozitif psikoloji, dayanıklı insanların potansiyel yenilgi duygularına karşı psikolojik olarak “tampon oluşturdukları”, talihsizlik veya stresli koşullar karşısında bile çabalarını sürdürmek ve başarıya ulaşmak için “kendilerini toparlayabildikleri” ve negatifiği pozitif başa çıkma kaynağı olarak yeni bir çerçeveye yerleştirip pozitif duygularından en iyi şekilde yararlandıkları için başarılı olduğunu iddia eder.⁶⁴ “Negatif stres faktörlerine rağmen yoluna devam edebilmek bu başarılı bireylerin şansını göstermez, dayanıklılık olarak bilinen kavramı gösterir.”⁶⁵ Seligman’ın hikâyesinden yola çıkarsak dayanıklılık, Douglas’ı Walter’dan ayıran önemli yönlerden biridir: “Dünyanın Douglasları kısa bir keyifsizlik döneminin ardından geri dönüş yapar ve bir yıl içinde bu deneyim sayesinde kendini geliştirir. Walterlar ise üzüntüden depresyona sürüklenerek felç edici bir gelecek korkusuna kapılır.” Dolayısıyla insanları zorluklarla direnmeye ve büyümeye iten kişiliği ve psikolojik boyutları araştırmak, pozitif psikologlara Walterları Douglaslar haline getirmenin yollarını öğretecektir. Seligman’a göre bu kavramın yıllarca süren bilimsel incelemesi en sonunda pozitif psikologların bu görevi bilimsel olarak temellendirmek ve titizlikle yerine getirmek için gerekli psikolojik anahtarları bulmalarına yardımcı olmuştur. Seligman, “Sadece başarısızlık-

64 Luthans vd., “Developing the Psychological Capital of Resiliency”; Ann S. Masten ve Marie-Gabrielle J. Reed, “Resilience in Development”, *Handbook of Positive Psychology*, yay. C.R. Snyder ve Shane J. Lopez, Oxford University Press, Oxford, 2002, s. 74-88; Reivich vd., “From Helplessness to Optimism”.

65 Michele M. Tugade ve Barbara L. Fredrickson, “Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences”, *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 86, sayı 2, 2004, s. 320-333, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

tan sonra büyüyecek olan kişileri çökecek olanlardan nasıl ayırt edeceğimizi değil, aynı zamanda ikinci kategorideki kişilerin becerilerini nasıl geliştireceğimizi de öğrendik,” diye devam eder.

Bununla birlikte, dayanıklılığı pozitif psikoloji icat etmedi. Tam aksine: Pozitif psikoloji alanının kuruluşundan onlarca yıl önce de dayanıklılık kavramı hem akademide hem de akademi dışında mevcuttu. Akademik alanda örneğin 1980’ler ve 1990’ların sonlarında Michael Rutter ve Ann Masten gibi akademisyenler insanları sıkıntıdan uzaklaştıran ve zorlu veya tehdit edici olaylar karşısında bile başarılı adaptasyonu öngören psikolojik mekanizmalardan bahsetmişti.⁶⁶ Akademi dışı alanda dayanıklılık kavramı 1995 yılında Amerika Birleşik Devletleri’nde *A Child Called ‘It’: One Child’s Courage to Survive* (Adı Olmayan Çocuk: Bir Çocuğun Hayatta Kalma Cesareti) kitabının yazarı Dave Pelzer ve 1999 yılında Fransa’da *Un merveilleux malheur* (Harika Bir Uğursuzluk) adlı kitabın yazarı Boris Cyrulnik tarafından popüler hale getirildi; bu çok satan kitapların yazarları Viktor Frankl’ın 1946’da yayımlanan *İnsanın Anlam Arayışı* kitabı gibi hatıratlardan ilham almıştı. Tüm bu hikâyelerin ortak noktası, birinin travmatik deneyimini ve bunun nasıl üstesinden geldiğini anlatmalarıydı. Ayrıca sundukları kendini geliştirme anlatısı da ortaktı: Bu hikâyelerin kahramanları sadece trajediden kurtulmakla kalmamıştı; aynı zamanda ve en önemlisi, trajediyi yaşadktan sonra güçlü ve pozitif bir biçimde dönüşmüştü. Pozitif psikologlara göre bu hikâ-

66 Michael Rutter, “Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms”, *American Journal of Orthopsychiatry*, cilt 57, sayı 3, 1987, s. 316-331, <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>; Ann S. Masten, Karin M. Best ve Norman Garmezy, “Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity”, *Development and Psychopathology*, cilt 2, sayı 4, 1990, s. 425-444, <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

yeler bazı insanların sıkıntıları karşısında kendini toparlayabilmesinin dışında travmanın ardından bir tür “çekişmeli büyüme” yaşadığını kanıtlıyordu. Pozitif psikologlar bunun için bir terim türetti: travma sonrası büyüme (TSB). 2000’lerin başında dikkat çekmeye başlayan bu kavram, 2006’da bu kavramın çerçevesini ve arka planını tanımlamaya adanmış *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (Post-travmatik Büyüme Kılavuzu: Araştırma ve Uygulama) adlı kitapçığın yayımlanmasıyla pekişti.⁶⁷

Travma sonrası büyüme (TSB) dayanıklılıktan daha spesifik bir kavram olarak sunuldu ve özellikle travmatik olaylara ve travmanın ardından duruma iyi adapte olmakla kalmayıp aynı zamanda artan yaşam takdiri, daha zengin bir varoluşsal ve ruhsal yaşam, pozitif anlamda yeniden doğuş hissi ve artan kişisel özgünlük ve iyileşme duygusu deneyimleyen insanlar için kullanıldı.⁶⁸ İddiaya göre daha çok negatif terapiye özgü kabul edilen –ve Vietnam Savaşı’nın sosyal kâbuslarıyla çok yakından ilişkili olan– travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) aksine travma sonrası büyüme kanser, kalp krizi, kazalar, cinsel istismar, yıkımlar, ölümcül hastalık ve savaş gibi travmatik olayların ardından yaşanan kişisel iyileşme anlatılarını ve deneyimlerini incelemek ve büyütme gibi daha pozitif bir çabaya odaklandı.⁶⁹ Pozitif psikologlar romanlar, biyografiler ve kendi yaptıkları araştırmalardan travma sonrası büyüme deneyimlediğini iddia eden kişilerin referanslarını toplamaya başladı. Bulgular, ik-

67 Lawrence G. Calhoun ve Richard G. Tedeschi (yay.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, 2006.

68 Keyes ve Haidt, *Flourishing*.

69 P. Alex Linley ve Stephen Joseph, “Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review”, *Journal of Traumatic Stress*, cilt 17, sayı 1, 2004, s. 11-21, <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>; Richard G. Tedeschi ve Lawrence G. Calhoun, “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”, *Psychological Inquiry*, cilt 15, sayı 1, 2004, s. 1-18, https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

na edici olmasa da, görünüşe göre “iyimser, özünde dindar olan ve daha çok pozitif etki deneyimleyen kişilerin” genellikle travma sonrası büyüme olasılığının daha yüksek olduğuna işaret ediyordu.⁷⁰

Kavramın daha eleştirel incelemeleri, kavramın düşünülenden daha yanıltıcı ve daha az gerçek bir fenomen olabileceğine işaret ederek travma sonrası büyümenin bilimsel geçerliliğine meydan okur.⁷¹ Basit bir ifadeyle travma sonrası büyümenin “Seni öldürmeyen şey güçlendirir” deyişinin bilimsel bir dille ifadesinden ibaret olduğu düşünülür. Daha da basit bir ifadeyle travma sonrası büyümenin, dolaylı olarak bolca tasarruf etmekle de ilgisi vardır. Travma sonrası stres bozukluğu teşhisi konan kişiler, dava süreçleri bir yana, hayatlarının geri kalanı boyunca kurumlar ve hükümetlerden ayda 3.000 dolar engelli maaşı alır. Seligman, kitabının “Travmayı Büyüme Dönüştürmek” başlıklı bölümünde “bu tür paraların abartılı ve uzun süreli semptomlara yol açabileceğini” öne sürer.⁷² Seligman insanların kötü niyetli olmadığına inandığını söylese de, bu teşhislerin insanları gururlarından mahrum edebileceğini ve kişisel koşullarını iyileştirmek için gerekli motivasyondan alıkoyabileceğini not düşer. Bu nedenle travma sonrası büyüme sadece travmayı önlemeye değil, esas olarak trajediden sonra kişisel büyümeyi teşvik etmeye ve beslemeye ve bu arada vergi mükelleflerine biraz para kazandırmaya odaklanır.

Bununla birlikte, dayanıklılık ve travma sonrası büyüme tedavi bilimiyle sınırlı değildir. Aksine, bu kavramlar iş dün-

70 Linley ve Joseph, “Positive Change Following Trauma and Adversity”, s. 17.

71 Enric C. Sumalla, Cristian Ochoa ve Ignacio Blanco, “Posttraumatic Growth in Cancer: Reality or Illusion?”, *Clinical Psychology Review*, cilt 29, sayı 1, 2009, s. 24-33, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.09.006>; Patricia L. Tomich ve Vicki S. Helgeson, “Is Finding Something Good in the Bad Always Good? Benefit Finding Among Women With Breast Cancer”, *Health Psychology*, cilt 23, sayı 1, 2004, s. 16-23, <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.1.16>

72 Seligman, *Flourish*, s. 159.

yasına ve hatta orduya güçlü bir şekilde nüfuz etmiştir. Seligman, “Dayanıklılığı İnşa Etmek” başlıklı makalesinde, görünüşe göre bir taşla iki kuş vurdu. Bir yandan dayanıklılığı iş adamları, yöneticiler, koçlar ve kişisel gelişim çalışanlarından oluşan derginin düzenli okurlarının ve dayanıklılık, metanet ve duygusal sağlamlık gibi kavramlara ilgi duyan birçok kurumun –ki önceki bölümde gördüğümüz gibi bunların hepsi 2000’lerin başından beri mutluluk, dayanıklılık ve diğer pozitif psikolojik kavram ve teknikleri çalışma hayatına uyguluyordu– gündemine taşıyarak pozitif psikolojinin dayanıklılık konusundaki ilerlemesini teşvik etmek istedi. Diğer yandan, pozitif psikolojinin dayanıklılık konusundaki ilerlemesini orduda da teşvik etmek istedi; bu, kendisi ve diğer pozitif psikologların yakın zamanda üzerinde çalışmaya başladığı bir şeydi. Bu bağlamda, Seligman’ın makalesi çalışma hayatıyla askeriye’nin birbirinden ne kadar çok şey öğrenebileceğini vurgulayarak bu alanları açıkça birbirine bağladı (ve hatta eşitledi): “İş insanlarının, özellikle başarısızlık ve durgunluk zamanlarında [dayanıklılıktan] dersler alabileceğine inanıyoruz. Hem askerlerle (çalışanlarla) hem de eğitim çavuşlarıyla (yöneticilerle) birlikte çalışarak, en zor deneyimlerini daha iyi performans sergilemek için birer katalizöre dönüştürebilecek Douglaslar ordusu oluşturmaya yardımcı oluyoruz.”⁷³

Dayanıklılık ve travma sonrası büyümeyle ilgili eğitim modülleri, Amerikan ordusunda Martin Seligman ve Barbara Fredrickson gibi pozitif psikologlarla yakın işbirliği içinde yürütülen 145 milyon dolarlık Kapsamlı Asker Zindeliği (CSF) inisiyatifinin yıldız uygulamaları olmuştur. Pozitif psikolojinin babasına göre, genel olarak bu inisiyatifin ve özel olarak da dayanıklılık eğitiminin birkaç yıl içinde askerlerin savaştaki stresli koşullara uyum sağlama, travma-

73 Seligman, “Building Resilience”, paragraf 1-2.

tik olaylardan daha hızlı kurtulma ve görevlerine pozitif bir şekilde kendini adama becerisini artırdığı başarıyla kanıtlandı.⁷⁴ Seligman'ın Kapsamlı Asker Zindeliği inisiyatifine katılımı ve coşkusu (bu konuda o kadar heyecanlıydı ki, inisiyatife katılımının tamamen hayır amaçlı olduğunu iddia etti), sadece okulları ve kuruluşları dayanıklılık eğitiminin askerlerde sağladığı ilerlemeyi dikkate almaya davet ederken kendini göstermedi (İkinci ve Üçüncü Bölümlerde gördüğümüz gibi okullar ve kurumlar onun bu çağrısına yanıt verdi). 2011 yılında yayımlanan kitabının büyük bir kısmını bu projenin faydalarını anlatmaya ve Amerikan ordusunun özverili çalışmasını bolca vatanseverlik ve maneviyat vurgusuyla övmeye adanması da bunun bir göstergesiydi.⁷⁵

Ne var ki, Seligman'ın ve diğer pek çok pozitif psikologun projenin elde ettiği büyük bilimsel ve pratik başarıları savunmasına rağmen, birçok kişi bu inisiyatifi büyük ölçüde eleştirdi.⁷⁶ İlk ve en sert eleştirilerden biri, Etik Psikoloji Koalisyonu'ndan geldi: Askerlerin programda kendi iradeleri dışında görevlendirilmesi, programın askerlerin dikkatini savaşta maruz kaldıkları diğer ciddi olumsuz etkilerden uzaklaştırma olasılığı, güçlülere boyun eğmeyen askerler üretme çabalarıyla ilgili etik şüpheler ve uygunsuz bir şekilde Hristiyanlığı teşvik eden maneviyat eğitimiyle ilgili endişeler gibi çeşitli etik kaygılar dile getirildi.⁷⁷ Ayrıca "CSF değerlendirme araştırmasının derinden kusurlu görüldüğü

74 Martin E.P. Seligman ve Raymond D. Fowler, "Comprehensive Soldier Fitness and the Future of Psychology", *American Psychologist*, sayı 66, 2011, s. 82-86, <https://doi.org/10.1037/a0021898>; Seligman, *Flourish*.

75 Seligman, *Flourish*, s. 181.

76 Nicholas J.L. Brown, "A Critical Examination of the U.S. Army's Comprehensive Soldier Fitness Program", *The Winnower*, sayı 2, 2015, e143751, <https://doi.org/10.15200/winn.143751.17496>

77 Roy Eidelson ve Stephen Soldz, "Does Comprehensive Soldier Fitness Work? CSF Research Fails the Test", *Coalition for an Ethical Psychology Working Paper*, cilt 1, sayı 5, 2012, s. 1-12.

ve programın 'işe yaradığına' dair son iddiaların büyük ölçüde verilerin yanlış yorumlanmasından kaynaklandığı" vurgulanarak programın bilimsel geçerliliği ve etkinliğiyle ilgili kaygılar da paylaşıldı.⁷⁸ Tasarım problemleri, pilot test ve kontrol gruplarının eksikliği, ampirik olarak geçerliliği kanıtlanmamış dayanıklılık eğitiminin askerlere uygulanması ve etki eksikliği nedeniyle modüllerde önemli revizyonlar ve doğaçlamalara başvurulması gibi benzer etik, metodolojik ve teknik konular birçok bilim insanı tarafından gündeme getirildi.⁷⁹

Özetle, CSF inisiyatifinin ana bileşenlerinden Master Dayanıklılık Eğitimcileri dayanıklılık üzerinde (kişilerin kendi anlatımına dayalı) çok küçük bir etki yaratmıştır ve hatta bazı örneklerde hiç eğitim sağlamamıştır ve Kapsamlı Dayanıklılık Modülleri daha da kötü sonuçlar vermiştir [...] Çarpık verilerin, çok küçük etki boyutlarının ve daha önce açıklanan çeşitli kafa karıştırıcı faktörlerin birleşimi, askerlerin kendi anlatımlarıyla ölçüldüğü şekliyle bile çok daha esnek hale geldiğini iddia etmeyi zorlaştırır.⁸⁰

Dahası, bunların geçerlilik ve etkisini sorgulatan bilimsel ve teknik meseleler bir tarafa, ordu ve kurumlarda da-

78 Eidelson ve Soldz, "Does Comprehensive Soldier Fitness Work?", s. 1.

79 Thomas W. Britt, Winny Shen, Robert R. Sinclair, Matthew R. Grossman ve David M. Klieger, "How Much Do We Really Know About Employee Resilience?", *Industrial and Organizational Psychology*, cilt 9, sayı 2, 2016, s. 378-404, <https://doi.org/10.1017/iop.2015.107>; John Dyckman, "Exposing the Glosses in Seligman and Fowler's (2011) Straw-Man Arguments", *American Psychologist*, cilt 66, sayı 7, 2011, s. 644-645, <https://doi.org/10.1037/a0024932>; Harris L. Friedman ve Brent Dean Robbins, "The Negative Shadow Cast by Positive Psychology: Contrasting Views and Implications of Humanistic and Positive Psychology on Resiliency", *The Humanistic Psychologist*, cilt 40, sayı 1, 2012, s. 87-102, <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.643720>; Sean Phipps, "Positive Psychology and War: An Oxymoron", *American Psychologist*, cilt 66, sayı 7, 2011, s. 641-642, <https://doi.org/10.1037/a0024933>

80 Brown, "Critical Examination", s. 13 (paragraf 66).

yanıklılık söylem ve kullanımının sosyal ve ahlâki sonuçları da önemli soruları gündeme getirir. Korkunç şeyler yapmaya zorlandıktan sonra hızlı ve kolayca iyileşen dayanıklı askerler o korkunç şeylere maruz kalan insanlardan daha mı saygıdeğerdir? Acımasızlığa, sömürüye ve zorlayıcı stratejilere bağıklık kazanan dayanıklı çalışanlar, aynı şirketlerin kurbanlarından daha mı takdire şayandır? Bu hem teorik hem de ahlâki açıdan çok şüphelidir. Ayrıca dayanıklılık, ıstıraplar konusundaki sosyal anlayış ve muamele hakkında önemli sorular gündeme getirir. Dayanıklı olamadıkları ya da olumsuz durumlar karşısında pozitif bir tutum sergileyemedikleri için acı çekenler ne olacaktır? Peki ya yaşam koşullarından yeterince memnun olmama veya kendini mutlu hissetmeme fikriyle mücadele edenler? Bu dayanıklılık ve pozitiflik söylemi, konformizmi teşvik etmez mi ve örtük hiyerarşileri ve ideolojileri haklı çıkarmaz mı? Koşullardan bağımsız olarak pozitif bir tutum sergileme ısrarı aslında negatif duyguların meşruiyetini ortadan kaldırmaz mı ve ıstırapı değersiz ve hatta nefret edilesi bir şeye dönüştürmez mi? Biz öyle olduğunu düşünüyoruz.

Nafile acılar

Voltaire'in *Candide* adlı romanının aristokrat kadın kahramanı Cunégonde, Eleanor Porter'ın çocuk edebiyatı klasiği *Polyanna* eserinin genç yetimi Pollyanna Whittier ve Roberto Benigni'nin "Hayat Güzeldir" filminin ana karakteri Guido Orefice'in ortak bir yanı vardır. Onca acımasız tahsizlik ve trajediye rağmen, bu gözyaşı vadisinde her işte bir hayır olduğu inancını korurlar. Hayat onlara sert darbeler indirse de, her şeye rağmen güzeldir. Dünya onurlarını, ailelerini ve özgürlüklerini elinden alsa bile, ne kadar kötü olursa olsun her durumun pozitif yanını bulmaya dayalı

bir etkinlik olan “mutluluk oyununu” asla bir kenara bırakmazlar. Bu ilham verici, sevgi dolu karakterlerin hikâyelerinin öbür yüzüyle, mutluluğun acı çekmek kadar kişisel bir seçim olarak sunulmasıdır; bu nedenle mutluluk oyunu oynamamayı seçenlerin talihsizlik istediğinden şüphelenilir ve dolayısıyla bundan dolayı sorumlu olduğu düşünülür.

Genel olarak bilimsel mutluluk söyleminin ve özel olarak dayanıklılık gibi kavramların merkezinde de daha az kurgusal bir şekilde sunulduğu haliyle aynı mesaj yer alır. Yukarıda sıraladığımız eserler, kişisel gelişim literatürü pazarında bulunan birçok mutluluk biyografisi ve bilimsel dayanıklılık kavramı iki ana ahlâk dersi verir: Pozitif bir ders çıkarılmıyorsa ıstırap faydasızdır ve uzun süreli ıstırap bir tercihtir çünkü bazı trajediler ne kadar kaçınılmaz olursa olsun bireyler bundan çıkış yolunu bulma gücüne sahiptir. Mutluluk bilimciler gerçekten de içinde bulundukları koşullardan bağımsız olarak herkesin pozitif bir bakış açısı benimsesebileceği mesajını iletir ve bunu sık sık tekrarlarlar. Eğer stresli, depresif, ötekileştirilen, sömürülen, fakir, müflis, bağımlı, kederli, hasta, yalnız, işsiz, geçmişe özlem duyan, başarısız vb. kişiler daha mutlu ve tatmin edici yaşamlar sürmüyorsa, bu yeterince uğraşıp didinmedikleri, ruh hallerini ve tutumlarını pozitif bir hale dönüştüremedikleri veya hayatın onlara verdiği limonlardan limonata yapmadıkları için böyledir. Aşağıdaki örneği ele alalım. Pozitif duygulara odaklanmanın aslında hayattaki belirli korkunç ve zorlu koşullar göz önüne alındığında çok az kişinin kavuşabileceği bir lüks olup olmadığı sorulduğunda, Barbara Fredrickson pozitif duyguların herkes için mümkün olduğu yanıtını verir:

Dünyanın dört bir yanındaki gecekondü mahallelerinin sakinleriyle ve fahişelerle araştırmalar yapıldı ve onların

esenlikleri ve yaşamdan memnuniyetlerine bakıldı. Veriler, pozitif duyguların maddi kaynaklarla düşündüğümüzden daha az ilgisi olduğunu gösteriyor; iş gerçekten de tutumunuzda ve içinde bulunduğunuz koşullara yaklaşımınızda bitiyor. Zor hayatlar genellikle dış gözlemciye daha kötü görünür. Sokaklarda yaşayan birini görürsek, o kişinin hayatının her dakika korkunç olduğunu düşünürüz. Bazı hastalıklara veya fiziksel sınırlamalara sahip olmanın her zaman korkunç olduğunu düşünürüz. Ancak bu hastalıkları olan veya sokaklarda yaşayan insanları incellerseniz, arkadaşlarıyla veya aileleriyle birlikteyken her şeye rağmen mutluluk hissettiklerini ve yeni bir şeyle karşılaştıklarında heyecanlandıklarını görürsünüz vs.⁸¹

Negatif olanı pozitif olarak yeni bir çerçeveye oturtmak veya yaşamın kaçınılmaz engellerine karşı koymaya yardımcı olan pozitif bir özbenlik kavramını sergilemek, kuşkusuz bazı durumlarda sakın bir tavır olduğu kadar yararlı ve makul de olabilir (Dördüncü Bölüm'deki pozitif psikolojik tavsiye tartışmasını ve sağduyunun merasimini hatırlayın). Bu sorunlu değildir. Sorun, ne kadar öngörüsüz, temelsiz veya adaletsiz olabileceğine bakılmaksızın pozitiflik insanları kendi talihsizliklerinin ve fiili acizliklerinin çoğundan sorumlu tutan zalimane bir tutuma dönüştüğünde ortaya çıkar. Daha da sorunlu olansa, mutluluk biliminin bu zalimane pozitif tutumun ampirik, objektif kanıtlara dayandığını iddia etmesidir. Herkesin kendi acılarından sorumlu tutulduğu bir dünyada, merhamet veya şefkat için çok az yer vardır.⁸² Herkesin doğası gereği sıkıntıları avantaja dönüştür-

81 Angela Winter, "The Science of Happiness. Barbara Fredrickson on Cultivating Positive Emotions", *Positivity*, 2009, <http://www.positivityratio.com/sun.php>

82 Martha Nussbaum, *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*, Cambridge University Press, New York, 2001.

mek için gerekli mekanizmalarla donatıldığı bir dünyada yakınmaya da çok az yer vardır.

Mevcut durumu sorgulamak, alışılmışın dışına çıkmak ve kimliklerimizi ve günlük davranışlarımızı şekillendiren süreçler, anlamlar ve uygulamaları araştırmak, sosyal eleştirel düşüncenin temel çabalarıdır.⁸³ Yaşamın alternatif ve daha özgürleştirici yollarını öngörmek, arzuyu organize etmek, beklentileri düzenlemek, adalet ve tatmin sağlamak da bunun bir parçasıdır, çünkü hem eleştirel hem de yapıcı sosyal analizlerde bir dereceye kadar ütöpik düşünce kaçınılmaz değil, aynı zamanda vazgeçilmezdir. Ancak şaşırtıcı olmayan bir şekilde, mutluluk ideolojisi tüm bunları devre dışı bırakır. Bu ideoloji kendisini gerçekliğin temsilcisi olarak sunar, ancak mutluluk savunucuları, bilim insanları ve profesyoneller bunun aksini ne kadar iddia ederse etsin, insan doğasını ve toplumu kusursuz hale getirmeye yönelik diğer girişimlerden daha az ütöpik değildir. İktidardakiler her zaman gerçekliğin onların yanında olduğunu iddia eder;⁸⁴ bunun nedeni iddialarının doğruluğu değildir, esas olarak bu iddiaları doğru gösterme gücüne sahip olmalarıdır. Fredrickson gibi pozitif psikologlar, evsiz insanlar ve fahişeler de dahil olmak üzere herkesin içinde bulunduğu koşullardan bağımsız olarak pozitif duygular besleyebileceğini ve iyi bir yaşam sürebileceğini açıkça savunabilir çünkü bu bilim insanları yalnızca bu tür asılsız ve muhafazakâr iddiaları dile getirme yetkisine değil, aynı zamanda empoze etme yetkisine de sahiptir.

Mutluluk bilimcilerin eleştirel sosyal düşünceyi sıkça hedef alarak negatif, aldatıcı ve hatta dürüstlükten uzak bulması bir

83 Ruth Levitas, *Utopia as Method: The Imaginary Reconstruction of Society*, Palgrave Macmillan, Basingstoke ve New York, 2013.

84 Jean Baudrillard, *Simülakrlar ve Simülasyon*, çev. Oğuz Adanır, Doğu Batı Yayınları, İstanbul, 2003.

sır değildir. Bu bilim insanları anlamsız ve sonuçsuz toplumsal ve siyasal değişim taleplerini körüklemek dışında bir amaçla hizmet etmediği için bu tür negatifiklerden kurtulmamız gerektiğine inanır. Örneğin Ruut Veenhoven negatifiğin sadece anlamsız toplumsal ve siyasal değişime yönelik anlamsız, faydasız ve abartılı talepleri körüklediğini,⁸⁵ çünkü hayatın genel olarak ve küresel olarak iyileştiğini kanıtlamak için zaten yeterli bilimsel kanıt bulunduğunu iddia eder.⁸⁶ Veenhoven'e göre bu tür negatif iddialar, toplumsal kuramcılar ve gazeteciler tarafından beslenen "uzun bir toplumsal eleştiri ve kıyamet kehanetleri geleneğinin" bir parçasıdır.⁸⁷ "Marx, Freud, Durkheim, Riesman, Ritzer veya Putnam'ın eserlerinin izinden giderek [...] hayatlarını sosyal sorunlarla uğraşarak kazanan ve bu nedenle kötülüğü vurgulama eğiliminde olan"⁸⁸ bu entelektüeller, modern toplum hakkında aktüel ilerleme farkındalığımızı perdeleyen "negatif bir görüş" yayar. Seligman da bu fikri zaten benzer terimlerle detaylandırır: "Bu sosyal bilimlerin hayatı zorlaştıran ve hatta dayanılmaz hale getiren kurumlar hakkında çok şey keşfettiğini ve ifşa ettiğini" ama bize "bu olumsuz koşulların nasıl en aza indirileceği" hakkında hiçbir şey söylemediğini iddia eder.⁸⁹

Bu tür iddialar, tarihsel olarak tecrübesiz ve entelektüel olarak yanlış yönlendirilmiş oldukları ölçüde sadece bilimsel olarak hayal kırıklığı yaratmakla kalmaz, aynı zamanda politik olarak da tehlikelidir; çünkü bizi zaten mümkün olan tüm dünyaların en iyisinde yaşadığımız gibi mantıksız-

85 Veenhoven, "Life Is Getting Better".

86 Bergsma ve Veenhoven, "Happiness of People with a Mental Disorder"; Ad Bergsma, Margreet ten Have, Ruut Veenhoven ve Ron de Graaf, "Most People with Mental Disorders Are Happy: A 3-year Follow-Up in the Dutch General Population", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 6, sayı 4, 2011, s. 253-259, <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577086>

87 Veenhoven, "Life Is Getting Better", s. 107.

88 Veenhoven, "Life Is Getting Better", s. 120.

89 Seligman, *Authentic Happiness*, s. 266.

lık derecesinde iyimser ve aşırı basit bir bakış açısını kabul etmeye zorlar. Thomas Mann'ın *Buddenbrooks* romanının ana karakterlerinden Thomas'ın dediği gibi mesele sadece bilemeyeceğimiz olası tüm dünyaların en iyisinde yaşadığımızı kabul etmek değildir; mesele hayal edilebilen dünyaların en iyisinde yaşayıp yaşamadığımızı sorgulamaktır. Eleştirel sosyal düşünce, bizi bunu düşünmeye davet eder. Ne var ki pozitif düşüncenin tiranlığı, ikincisini hayal etmemizi engellerken bize ilkinin kabul ettirme eğilimindedir.

Ancak negatif duyguları ve düşünceleri bastırmak, sadece örtük sosyal hiyerarşileri haklı çıkarmaya ve belirli ideolojileri desteklemeye katkıda bulunmaz. Ayrıca ıstırapı gayrimeşru hale getirir ve bayağılaştırır. Kendimize ve dünyaya karşı iyimser bir tutum sergilemek için pratik olmayan negatifi üretken bir pozitif dönüştürmeye yönelik yaygın ısrarlar acı, öfke ve üzüntü gibi duyguları sadece yıkıcı ve istenmeyen bir şey haline getirmekle kalmaz, daha da kötüsü onların nafile, işe yaramaz veya Levinas'ın söylediği gibi "hiç uğruna" olduğunu düşündürür.⁹⁰ Dünyanın Cunégonde, Poll-yanna ve Guidoları acı çekmeyi sadece acı çekmeyenler için saldırgan bir şeye dönüştürmekle kalmaz, aynı zamanda acı çekenler için daha az katlanılabilir ve daha aşağılayıcı bir duygu haline de getirir. Hayatlarından hoşnut olmanın "li-yakatini" kendi kendilerine atfeden memnuniyet içindeki kişiler, aynı şeyi hissetmeyen kişileri doğru seçimleri yapmadıkları, olumsuz koşullara uyum sağlamadıkları ve başarısızlıkları kendilerini geliştirmek ve daha iyi hayatlar sürmek için birer fırsata dönüştürebilecek kadar esnek olmadıkları için sorumsuzlukla suçlama hakkını kendinde görür. Bu nedenle acı çekenlere yalnızca kendi duygularının bireysel yükü değil, içinde bulundukları koşulların üstesinden geleme-

90 Emmanuel Levinas, *Entre Nous: Thinking-of-the-Other*, Continuum, Londra ve New York, 2006.

melerinden kaynaklanan suçluluk hissi de yüklenir. Pozitif düşüncenin tiranlığı üzüntü, umutsuzluk veya yası yeterince denersek üstesinden gelebileceğimiz küçük aksilikler veya hayatın gelip geçici aşamaları olarak görmemizi ister. Bu, negatifliğin ruhta herhangi bir iz veya emare bırakmadan yok olup gidebileceğini ve gitmesi gerektiğini ima eder; hatta ve hatta pozitif psikologların artık umutsuzluğu iyimserlikle değiştirmenin bilimsel yolunu bulduklarını da iddia eder. Ancak tüm iyi niyetine rağmen, her zaman hayatın parlak tarafına bakma ısrarı gerçekten acı çekenlere karşı bazı derin yanlış anlamaları ve kayıtsızlığı barındırma eğilimindedir.

William James, hayatta her zaman gerçek kayıplar ve gerçek kaybedenler olacağını iddia etmiştir. İster küçük ister büyük olsun trajediden kaçılmaz: “Nasıl yaşamalıyım?” gibi önemli ahlâki soruları cevaplamak, her zaman bir iyinin başka bir iyiyle çatıştığı bir koşul gerektirir. Sadece dar görüşlü olanlar, olduğumuz şeyi olmak ve yaşadığımız gibi yaşamak için feda ettiğimiz birçok olası benliği ve yolu göremezler.⁹¹ Hayatta tek, daha özgün veya yüce bir benlik yoktur; peşinde koşulacak tek ve kesin olarak yüce bir hedef de yoktur. Bu, mutluluk fikrine kadar uzanır. İster uygulansın ister empoze edilsin, ister kişisel ister kolektif olsun, bazı ahlâki seçimler yapılarak bazı iyi şeyler her zaman feda edilir; bazı benlikler dönüşmeye değerdir, bazı değerler uğrunda mücadele vermeye değerdir veya bazı sosyal projeler hayata geçirilmeye değerdir. Seçimle birlikte gelen ve günlük kişisel, sosyal ve politik deneyimin doğasına dayanan indirgenemez trajedi burada yatar. Mutluluk bilimlerinin en iyisi bile, bizi hayatta yaptığımız küçük ve büyük fedakârlıklarla birlikte kaçınılmaz olarak gelen küçük veya büyük acı ve kayıplardan kurtaramaz.

91 Sidney Hook, *Pragmatism and the Tragic Sense of Life*, Basic Books, New York, 1974.

Sonuç

Arjantinli yazar Julio Cortázar, 1962 tarihli “Saat Kurma Talimatlarına Girizgâh” başlıklı öyküsünde, zamana ne ölçüde takıntılı olduğumuzu ve bu saplantının zamanı bizim hizmetkârımız olmaktan çıkarıp efendimize dönüştürdüğünü harika bir şekilde anlatır. Cortázar’ın parçasındaki saat zaman için kullanılan bir metafordur:

Şunu düşünüyorum: Sana bir kol saati hediye ettiklerinde aslında çiçekli bir cehennem, güllerden bir zincir, bir açık hava hücresi hediye etmiş oluyorlar. Sana sadece saati vermiyorlar [...] sana sadece bileğine takacağın ve yanında gezdireceğin o küçük yontma taş makinesini hediye etmiyorlar, sana kendinin kırılğan ve riskli yeni bir parçasını hediye ediyorlar [...] sana ait olsa da bedeninin bir parçasını teşkil etmeyen, kayışıyla bedenine bağlamaman gereken ve çaresiz bir minik kol gibi bileğine tutunan bir şey hediye ediyorlar. Sana onu her gün kurma ihtiyacı, saat olmayı devam etmesi için onu her gün kurma mecburiyeti hediye ediyorlar; sana saatçi vitrinlerinde, radyo anonsunda, te-

lefon servisinde saatinin doğru olup olmadığını kontrol etme takıntısı hediye ediyorlar. Sana onu kaybetme, çaldırma, yere düşürme ve kırma korkusu hediye ediyorlar. Sana onun markasını ve diğerlerinden daha iyi bir marka olduğunun garantisini hediye ediyorlar, sana saatini geri kalan diğer saatlerle kıyaslama eğilimi hediye ediyorlar. Sana bir saat hediye etmiyorlar, hediye edilen sensin, saatinin doğum günü hediyesisin.¹ Julio Cortázar, *Bütün Öyküleri-2*

Cortázar'ın öyküsü, mutluluğun günümüzde ne olduğunu anlatmak için de yararlı bir metafor sunar: Elbette bir saplantıdır ama aynı zamanda yanlış ve aldatıcı bir hediyedir. Mutluluk, ateşi Olympos'tan çalıp ölümlere veren Prometheus gibi insanları özgürleştirmek için onlara mutluluğu götürmeye kararlı olan menfaat gözetmeyen beyaz önlüklüler tarafından keşfedilen değerli bir insan hazinesi değildir. Olsa olsa Cortázar'ın saatinin alıcısı gibi biz de mutluluğa sunulmuş armağanlarız. Yararlı olsun olmasın, hayal kırıklığı yaratsın yaratmasın, aldatıcı olsun olmasın, mutluluğumuz adına yaptığımız şeylerin çoğu her şeyden önce mutlulukla ilgili gerçekleri bildiğini iddia edenler için olumlu ve faydalıdır. Mutluluk arayışına girmek illa ki daha iyi benlikler veya daha iyi bir toplum için çalışmak anlamına gelmez, ancak her zaman mutluluğun bir kavram, iş, endüstri ve tüketimci bir yaşam tarzı olarak meşruiyeti, yaygınlığı ve gücü için çalışmayı gerektirir. Mutluluk hayatlarımızı kontrol etmeye yarar çünkü bu saplantılı arayışın hizmetkârları olmuş durumdayız; çünkü mutluluk bize, yani duygularımızın ışık ve gölgelerine, düşüncelerimizin belirsizliklerine veya hayatımızın karmaşık dokusuna uzanıp uyum sağlamıyor. Daha ziyade mutluluğun tüketimci mantığına uygun hareket etmek, dayatmacı ve örtülü ideolojik taleplerine ayak uydur-

1 Julio Cortázar, *Bütün Öyküleri-2*, çev. Süleyman Doğru, Can Yayınları, İstanbul, 2017, s. 33.

mak ve dar, indirgemeci ve psikolojist varsayımlarını kabul etmek için uzanıp uyum sağlayan biziz. Mutluluk savunucularının bizim için yarattığı beklentiler göz önüne alındığında, bunun farkına varmak gerçekten hayal kırıklığına yol açabilir. Ancak aksini düşünmek, yani eleştirel düşünmemek, bir avuç güçlü ve etkili bilgin, uzman ve profesyonelin bizim için harekete geçirdiği mutluluk mekanizmalarını işletmekten başka bir işe yaramaz.

Mutluluk biliminin bazı bireylere yardımcı olduğuna, bazı tavsiye ve yöntemlerinin insanları daha iyi hissettirdiğine ve mutluluğun bilimsel açıdan incelemek için önemli ve ilgi çekici bir kavram olduğuna yürekten inanıyoruz. Ancak pozitif psikologların, mutluluk ekonomistlerinin ve diğer mutluluk bilimcilerinin ve uzmanlarının genellikle keşfetmekle böbürlendikleri gibi mutluluğun yüce ve apaçık iyi olduğunu düşünmüyoruz. Aksine mevcut formu ve kullanımlarıyla mutluluk, kurum ve kuruluşlarının daha itaatkâr çalışanlar, askerler ve vatandaşlar üretmek için başvurduğu etkili bir araçtır. İtaat figürü çağımızda benlik üzerinde çalışma ve benliği en üst düzeye çıkarma biçimini alır. 18. ve 19. yüzyıllarda bireysel mutluluk talebi suçmuş gibi algılanırken, tarihin bir cilvesiyle mutluluk artık çağdaş iktidarın dokusuna sorunsuz bir şekilde işlemiş durumdadır.

Mutluluk bilim insanlarının yorulmak bilmeden iddia ettiği gibi apaçık iyiye, o zaman bize bunu söylemeleri için bilim insanlarına ve uzmanlara ihtiyacımız olmazdı: Bunu kendiliğimizden bilirdik. Ve nihayetinde mutluluğun açıkça iyi olduğu, ancak uzmanlar hariç herkesin bunu göremeyecek kadar kör olduğu ortaya çıkarsa, o zaman da mutluluğun ideolojik önyargılarla dolu, pazara gömülmüş, teokratik politikalar için elverişli şekilde geri dönüştürülmüş ve şirketler dünyası, ordu ve neoliberal eğitimle tamamen uyumlu hale getirilmiş şüpheli ve indirgemeci bir bi-

limin eline bırakılamayacak kadar önemli olduğunu düşün-
nuyoruz. Gerçekten de mutluluğun sırlarını elinde tuttuğu-
nu iddia eden uzmanlara güvenmemek için ortada her tür-
l  neden vardır. Bu iddiaların nereden geldiğini, nasıl kulla-
nıldığını, bunlardan en çok kimin yararlandığını ve arkasın-
da hangi çıkarların yattığını görüyoruz. Ayrıca daha önce de
birçok kez benzer vaatler ve iddialar duyduk. En temelde,
bize iyi hayatın anahtarlarını sunduklarına dair sonu gelme-
yen, bayatlamış vaatlerine rağmen bu anahtarlar halen hiç-
bir yerde bulunamadığı için mutluluk savunucularına g -
venmemeliyiz. Elimizdeki tek şey Hamlet'in Polonius'a s y-
lediğı gibi ‐kelimeler, kelimeler, kelimeler‐dir, sadece keli-
meler. Bugüne kadar insanların mutluluk biliminin ortaya
 ıkışından ve konsolidasyonundan ne ölçüde yararlandık-
ları açık olmasa da, pozitif psikologların, mutluluk ekono-
mistlerinin ve tüm o kişisel gelişim çalışanlarının muazzam
kazançlar elde ettiğı aşık ardır.

Bu psikolojik sırların asla açıklanmayacağına inanmak
için yeterince nedenimiz var. Her şeyden önce mutluluğun
bir sırrı –altın sandığını a acak sihirli bir anahtar– varsa, bu
sır psikolojik nitelikte olmayabilir. Psikolojinin her önemli
sosyal fenomeni açığa çıkarmak için bilimsel anahtarlara sa-
hip olduğı iddiasını daha önce de birçok kez duyduk. Pozi-
tif psikologlar her zamanki işlerle uğraşan psikologlar olma-
dıklarını iddia ettiler ama sonunda ‐her zamanki‐ gibi oldu-
lar ve ‐içlerine‐ baktılar. Diğer psikologların bize zorbanın
zihnine girerek istismarı, başarılı insanların zihnini kazarak
başarıyı, katillerin zihnini kazarak cinayeti ya da aşıkların,
inananların ve teröristlerin zihinlerini kazarak sırasıyla sev-
gi, din ve terörizmi anlayabileceğimizi söylemesi gibi pozi-
tif psikologlar da mutlu insanların zihinlerine girerek mut-
luluğu anlayabileceğimizi söyledi. Psikologlar o kadar uzun
zamandır bu varsayımı temel alıyor ki, bunun değişeceğini

düşünmek için ortada hiçbir neden yok. Psikolojinin pozitif dalı bir istisna değildir. Aslında çoğu zaman hem psikologlar hem de pozitif psikologlar, sadece kendi tarihlerini –geçmiş aşırılıklarını, kültürel köklerini ve ideolojik borçlarını– kabul etmemek adına tarihi tekrarlamaya fazlasıyla hazırmış gibi görünür.

Genel olarak psikologlar ve özellikle de pozitif psikologlar ve mutluluk bilimciler, mutluluk gibi kavramları tartışırken sadece onları tanımlamakla kalmaz, daha ziyade şekillendirir ve reçete ederler. Mutluluk savunucuları tarafından tasvir edilen ve pazar aracılığıyla yayılan ve yönlendirilen mutlu insanın psikolojik profilinin, neoliberalizmin kendini yetiştirmiş, kendini yöneten ve kendi kararlarını veren ideal vatandaş portresiyle ne kadar uyumlu görüldüğü hiç kimsenin gözünden kaçmaz: Giriş kısmında yorumladığımız gibi Gardner figürü, hem gerçek hayatta hem de kurgusal tasvirlerinde bunun timsalidir. Gerçekten yeni, bağımsız ve önyargısız bir mutluluk biliminin, mutlu bireyi tanımlayan psikolojik özelliklerin, tam da neoliberal dünya görüşünün vatandaşlarda görmeyi en çok arzu ettiği psikolojik özelliklerle mükemmelen eşleştiği sonucuna varması ihtimali nedir? Yeni ortaya çıkan istikrarsız ve rekabetçi organizasyon ortamına özgü özerklik, esneklik, dayanıklılık, kalıcılık ve özyönetim gereksinimi ve taleplerinin, bu bilim insanları tarafından sunulan mutlu çalışanların psikolojik profilini mükemmelen yansıtmaya olasılığı nedir? Elbette ki sosyal bilim, ideolojik ve ekonomik etkilerden azade değildir. Ancak bu etkiler hiçbir yerde mutluluk bilimindeki kadar keskin ve net olmayabilir; mutluluk biliminin belirgin kurumsal ittifakları, siyasi ilişkileri ve pazar bağlantıları çoğunlukla fazla söze hacet bırakmayacak kadar açıktır.

Sosyal bilim yanılmaz da değildir. Yine de mutluluk bilimciler ve uzmanları, çalışmalarını “çığır açıcı bulguları”, “sağ-

lam kanıtlar”, “ampirik keşifler” veya “tartışmasız faydalar” gibi süslü ifadeleri sıralayarak hatasızmış gibi lanse eder. Çoğu zaman guru, kâhin ve hatta aydınlanmış kişiler gibi konuşurlar. Buradaki asıl sorun, bu bilim insanlarının söylediği her şeyin yanlış olması değildir. Söyledikleri şeyler genellikle sağduyunun ciddi, psikolojik bir jargonda yeniden formüle edilmiş halidir. Asıl sorun, bu bilim insanlarının ve uzmanların söylediği her şeyin onlara inanmak isteyen birçok insan tarafından kolayca kabul edilmesidir. Bu uzmanların ve bilim insanlarının ana varsayımlarının ve iddialarının aleyhine onca kanıta rağmen durum değişmez. Halbuki iddialarını desteklemek için ne kadar fazla veri ve kanıt üretirlerse üretsinler bu kanıtları zayıflatmak, tartışmak ve hatta çürütmek için birçok cepheden katbekat fazla analiz gelir. Mutluluk kavramının ve ana savunucularının gerçekte kanıtladığı bir şey varsa, o da olgulara ve ister dışarıdan ister kendi saflarından gelsin karşı argümanlara gösterdikleri inatçı dirençtir. Ne var ki pek çok insan halen günün birinde mutluluğun gerçek sırlarını öğrenebilme olasılığına inanmaya eğilimli olduğundan, araştırmalar ve fonların ardı arkası kesilmemektedir.

Bu bir ölçüde anlaşılabilir bir durumdur. Tüm eleştirilere rağmen mutluluğun oldukça dayanıklı olduğu kanıtlanmıştır, çünkü çok basit bir biçimde insanlara belirli bir umut, güç ve teselli duygusu aşılar. Mutluluk arayışının çaresiz ve dezavantajlı durumlarına bakılmaksızın herkese bir çıkış yolu sunabileceği vaadi, gittikçe daha çok sayıda insan için hayati önemdedir. Ancak mutluluk, gerçek güç bir yana umudun muadili değildir; en azından bu akademisyenlerin ve uzmanların benimsediği indirgemeci, psikolojist ve üstünlükçü mutluluk vizyonu için bu doğru değildir. Bu tür bir mutluluğun bizi tüm sorunlarımızdan kurtaracağı inancıyla kuşatılmamalıyız. Mutluluk kültü derinleşen kırılğan-

lık, güçsüzlük ve kaygı duygusu için bir tedavi değil, en iyi ihtimalle hissizleştirici bir avuntudur. Bu nedenle mutluluğun kendisinden bir çıkış yolu bulmalıyız, yani öncelikle onunla birlikte gelen ve bizi etkileyen sorunların birçoğunu besleyebilen tüm bu tehlikeli varsayımları sorgulamalıyız. Umuda kesinlikle ihtiyacımız var, ama Terry Eagleton'ın işaret ettiği gibi mutlulukla gelen hissizleştirici, despotça, konformist ve neredeyse dinî iyimserlik olmadan umuda ihtiyacımız var.² Eleştirel analize, sosyal adalet ve kolektif eyleme dayalı bir umuda; bizim adımıza neyin iyi olduğuna karar vermeyen, bizi en kötüsünden kurtarmayı amaçlamayan, bilakis onunla yüzleşmek için bizi daha iyi konuma getiren bir umuda ihtiyacımız var. Buna izole bireyler olarak değil, hep birlikte toplum olarak ihtiyacımız var.

İç dünyamız, hayatımızı inşa etmek ve harcamak istediğimiz bir yer değildir. Önemli bir sosyal değişim gerçekleştirebileceğimiz bir yer de değildir. Şüpheli dönüşüm vaatleriyle kontrol edilmek ya da kendi düşüncelerimizi, kendi duygularımızı ve kendimizi geliştirme beklentilerimizi saplantı haline getirmek istemiyoruz. Mutluluğumuzun peşinde koşmanın bizim yararımıza olduğuna inanan herkesin niyeti takdire şayandır. Yine de bu teklifi reddetmek zorundayız. Aksi takdirde, Zenon'un paradoksunda olduğu gibi hedefine hiçbir zaman ulaşmadan sürekli hareket eden ok misali, kendimizin vaat edilen en iyi versiyonunun uzun gölgesinin peşinde koşup durabiliriz. Bu hareketli ok aslında sadece hedefine ulaşmakla kalmaz, daha da önemlisi bireyselliği vurgulayarak ve her türlü negatifliği damgalayarak bizi beraberlik ve kolektiflik duygusu oluşturmaktan başarıyla alıkoyabilir.

Bu çalışmanın sonunda negatif duyguların önemli karakterini bir kez daha vurgulamalıyız. Popüler protestolar ve

2 Terry Eagleton, *Hope without Optimism*, Yale University Press, New Haven, 2015.

toplumsal değişim, birçok öfkeli ve kırgın vatandaşın birikiminden oluşuyor. Bu tür negatif duyguları pozitif düşünme halisinin altına gizlemek, toplumsal rahatsızlık ve huzursuzluğun duygusal yapısını fiilen damgalamak ve utanılacak bir şey kılmaktır. Bazıları şüphesiz, belirsiz bir kolektif bilinç fikrine tutunarak çalışan vatandaşları mutluluk biliminin faydalarından mahrum etmeye çalıştığımızı söyleyecektir. Bazı sabit fikirli ampiristlerin iddia edeceği mutluluk burada ve şimdi elde edebileceğimiz tek somut iyidir. Bu argümana yanıtımız ve son itirazımız, Harvardlı anarşist filozof Robert Nozick'in 1974'teki meşhur faydacılık eleştirisini temel alacak.³ Nozick, okurlarını bir düşünce deneyine davet eder: Dilediğimiz keyifli deneyimi bize yaşatan bir makineye bağlandığımızı hayal etmemizi ister. Beynimiz istediğimiz hayatı yaşadığımızı bizi inandıracak şekilde uyarılır. Nozick'in sorusu şudur: Seçme şansı verilse, bu keyifli makineyi muhtemelen daha sefil olan gerçek hayatınıza tercih eder misiniz? Bu sorunun yanıtı bugün özellikle de mutluluk bilimi (ve sanal teknolojiler) çok baskın hale gelmişken eskisinden daha çok önem taşıyor. Nozick'inki gibi bizim yanıtımız da hazzın ve mutluluk arayışının gerçeklik ve bilgi arayışını –kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkında eleştirel düşünmeyi– gölgede bırakamayacağı yönündedir. Nozick'in hayal ettiği ve Huxley'nin romanında kullandığı türden bir “deneyim makinesi” bugün bizi kontrol etmeyi amaçlayan mutluluk endüstrisine eşdeğerdir: Sadece varlığımızı şekillendiren koşulları bilme kapasitemizi bulanıklaştırmak ve karıştırmakla kalmaz; aynı zamanda onları önemsiz kılar. Hayatımızın devrimci ahlâki amacı mutluluk değil, bilgi ve adalettir.

3 Robert Nozick, *Anarchy, State, and Utopia*, Basic Books, New York, 1974.

- Achor, Shaw, *The Happiness Advantage*, Random House, New York, 2010.
- Adler, Alejandro ve Martin E.P. Seligman, "Using Wellbeing for Public Policy: Theory, Measurement, and Recommendations", *International Journal of Wellbeing*, cilt 6, sayı 1, 2016, s. 1-35, <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>
- Ahmed, Sara, *The Promise of Happiness*, Duke University Press, Durham, NC, 2010.
- Ahuvia, Aaron C., "Individualism/Collectivism and Cultures of Happiness: A Theoretical Conjecture on the Relationship between Consumption, Culture and Subjective Well-Being at the National Level", *Journal of Happiness Studies*, cilt 3, sayı 1, 2002, s. 23-36, <https://doi.org/10.1023/A:1015682121103>
- Angner, Erik, "Is It Possible to Measure Happiness?", *European Journal for Philosophy of Science*, cilt 3, sayı 2, 2013, s. 221-240.
- Aschoff, Nicole, *The New Prophets of Capitalism*, Verso, Londra, 2015.
- Aspinwall, Lisa G. ve Ursula M. Staudinger, "A Psychology of Human Strengths: Some Central Issues of an Emerging Field", *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, yay. Lisa G. Aspinwall ve Ursula M. Staudinger, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, s. 9-22, 18.
- Asthana, Anushka, "Loneliness Is a 'Giant Evil' of Our Time, Says Jo Cox Commission", *The Guardian*, 10 Aralık 2017, <https://www.theguardian.com/society/2017/dec/10/loneliness-is-a-giant-evil-of-our-time-says-jo-cox-commission>
- Aubrey, Bob, aktaran Boltanski ve Chiapello, *New Spirit of Capitalism*, Verso, Londra, 2018.
- Avey, James B., Rebecca J. Reichard Fred, Luthans ve Ketan H. Mhatre, "Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance", *Human Resource Development Quarterly*, cilt 22, sayı 2, 2011, s. 127-152, <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>

- Avrupa Komisyonu, *Towards Common Principles of Flexicurity: More and Better Jobs through Flexibility and Security*, COM, 2007.
- Bakker, Arnold B. ve Wilmar B. Schaufeli, "Positive Organizational Behavior: Engaged Employees in Flourishing Organizations", *Journal of Organizational Behavior*, cilt 29, sayı 2, 2008, s. 147-154, <https://doi.org/10.1002/job.515>.
- Barbalet, Jack M., *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*, Cambridge University Press, Cambridge, 2004.
- Baron, Robert A., "The Role of Affect in the Entrepreneurial Process", *Academy of Management Review*, cilt 33, sayı 2, 2008, s. 328-340.
- Baudrillard, Jean, *Simülakrlar ve Simülasyon*, çev. Oğuz Adanır, Doğu Batı Yayınları, İstanbul, 2003.
- Baudrillard, Jean, *Tüketim Toplumu*, çev. Ferda Keskin ve Hazal Deliceçaylı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2021.
- Baum, Robert J.; Frese, Michael ve Baron, Robert A. (yay.), *The Psychology of Entrepreneurship*, Taylor & Francis, New York, 2007.
- Baum, Stephanie, "Happify Health Raises \$9m to Expand Behavioral Health Research Business (Updated)", *MedCity News*, 15 Ağustos 2017, <https://medcity-news.com/2017/08/happify-health-raises-9m-expand-behavioral-health-research-business/?rf=1>
- Bauman, Zygmunt, *Bireyselleşmiş Toplum*, çev. Yavuz Alogan, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2020.
- Baumeister, Roy F., Jennifer D. Campbell, Joachim I., Krueger ve Kathleen D., Vohs, "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", *Psychological Science in the Public Interest*, cilt 4, sayı 1, 2003, s. 1-44, <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Beck, Ulrich ve Beck-Gernsheim, Elisabeth, *Individualization: Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences*, SAGE, Londra, 2002.
- Beck, Ulrich, *Risk Toplumu*, çev. Kayhan Delibaş, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2017.
- Becker, Dana ve Jeanne Marecek, "Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology", *Social and Personality Psychology Compass*, cilt 2, sayı 5, 2008, s. 1767-1780, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00139.x>
- Becker, Dana ve Jeanne Marecek, "Positive Psychology: History in the Remaking?", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 591-604, <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>
- Bergsma, Ad ve Ruut Veenhoven, "The Happiness of People with a Mental Disorder in Modern Society", *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, cilt 1, sayı 2, 2011, s. 1-6, <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-2>
- Bergsma, Ad, Margreet ten Have, Ruut Veenhoven ve Graaf de Ron, "Most People with Mental Disorders Are Happy: A 3-year Follow-Up in the Dutch General Population", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 6, sayı 4, 2011, s. 253-259, <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577086>
- Berlant, Lauren, *Cruel Optimism*, Duke University Press, Durham, NC, 2011.
- Berlin, Isaiah, *Four Essays on Liberty*, Oxford University Press, Oxford, 1968.

- Bhullar, Navjot, Nicola S. Schutte ve John M. Malouff, "Associations of Individualistic-Collectivistic Orientations with Emotional Intelligence, Mental Health, and Satisfaction with Life: A Tale of Two Countries", *Individual Differences Research*, cilt 10, sayı 3, 2012, s. 165-175.
- Binkley, Sam, "Happiness, Positive Psychology and the Program of Neoliberal Governmentality", *Subjectivity*, cilt 4, sayı 4, 2011, s. 371-394, <https://doi.org/10.1057/sub.2011.16>.
- Binkley, Sam, "Psychological Life as Enterprise: Social Practice and the Government of Neo-Liberal Interiority", *History of the Human Sciences*, cilt 24, sayı 3, 2011, s. 83-102, <https://doi.org/10.1177/0952695111412877>
- Binkley, Sam, *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life*, SUNY Press, New York, 2014.
- Biswas-Diener, Robert ve Ben Dean, *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*, John Wiley & Sons, Hoboken, 2007.
- Biswas-Diener, Robert, Joar Vittersø ve Ed Diener, "Most People Are Pretty Happy, but There Is Cultural Variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai", *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 245-260.
- Boehm, Julia K. ve Sonja Lyubomirsky, "Does Happiness Promote Career Success?", *Journal of Career Assessment*, cilt 16, sayı 1, 2008, s. 101-216, <https://doi.org/10.1177/1069072707308140>
- Bok, Derek, *The Politics of Happiness: What Government Can Learn from the New Research on Well-Being*, Princeton University Press, Princeton, 2010.
- Boltanski, Luc ve Eve Chiapello, *The New Spirit of Capitalism*, Verso, Londra ve New York, 2007, <https://doi.org/10.1007/s10767-006-9006-9>
- Booth, Robert, "Facebook Reveals News Feed Experiment to Control Emotions", *The Guardian*, 30 Haziran 2014, <https://www.theguardian.com/technology/2014/jun/29/facebook-users-emotions-news-feeds>
- Bourdieu, Pierre, *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*, Routledge, Londra, 1984.
- Boym, Svetlana, *The Future of Nostalgia*, Basic Books, New York, 2001.
- Brackett, Marc A., John D. Mayer ve Rebecca M. Warner, "Emotional Intelligence and Its Relation to Everyday Behaviour", *Personality and Individual Differences*, cilt 36, sayı 6, 2004, s. 1387-1402, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Branden, Nathaniel, "In Defense of Self", *Association for Humanistic Psychology*, Ağustos-Eylül 1984, s. 12-13, 12.
- Britanya Kolombiyası Eğitim Bakanlığı, *Career Planning*, aktaran Sugarman, "Neoliberalism and Psychological Ethics", cilt 112, sayı 200, 2008, s. 75-77.
- Britt, Thomas W., Winny Shen, Robert R. Sinclair, Matthew R. Grossman ve David M. Klieger, "How Much Do We Really Know About Employee Resilience?", *Industrial and Organizational Psychology*, cilt 9, sayı 2, 2016, s. 378-404, <https://doi.org/10.1017/iop.2015.107>
- Broderick, Patricia C. ve Stacie Metz, "Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents", *Advances in School Mental Health Promotion*, cilt 2, sayı 1, 2009, s. 35-46, <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>

- Brown, Nicholas J.L., "A Critical Examination of the U.S. Army's Comprehensive Soldier Fitness Program", *The Winnower*, sayı 2, 2015, e143751, <https://doi.org/10.15200/winn.143751.17496>
- Brown, Nicholas J.L., Alan D. Sokal ve Harris L. Friedman, "The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio", *The American Psychologist*, cilt 68, sayı 9, 2013, s. 801-813, <https://doi.org/10.1037/a0032850>
- Bruni, Luigino ve Pier Luigi Porta, "Introduction", *Handbook on the Economics of Happiness*, yay. Luigino Bruni ve Pier Luigi Porta, Edward Elgar, Cheltenham, 2007, s. xi-xxxvii.
- Cabanas, Edgar ve Juan Antonio Huertas, "Psicología Positiva y Psicología Popular de la Autoayuda: Un Romance Histórico, Psicológico y Cultural", *Anales de Psicología*, cilt 30, sayı 3, 2014, s. 852-864, <https://doi.org/10.6018/anales-ps.30.3.169241>
- Cabanas, Edgar ve Eva Illouz, "Fit fürs Glück: Positive Psychologie und ihr Einfluss auf die Identität von Arbeitskräften in Neoliberalen Organisationen", *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, cilt 47, sayı 3, 2015, s. 563-578.
- Cabanas, Edgar ve Eva Illouz, "The Making of a 'Happy Worker', Positive Psychology in Neoliberal Organizations", *Beyond the Cubicle: Insecurity Culture and the Flexible Self*, yay. Allison Pugh, Oxford University Press, New York, 2017, s. 25-50.
- Cabanas, Edgar ve José Carlos Sánchez-González, "Inverting the Pyramid of Needs: Positive Psychology's New Order for Labor Success", *Psicothema*, cilt 28, sayı 2, 2016, s. 107-113, <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.267>
- Cabanas, Edgar ve José Carlos Sánchez-González, "The Roots of Positive Psychology", *Papeles del Psicólogo*, cilt 33, sayı 3, 2012, s. 172-182.
- Cabanas, Edgar, "'Psyitizens', or the Construction of Happy Individuals in Neoliberal Societies", *Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity*, yay. Eva Illouz, Routledge, Londra ve New York, 2018, s. 173-196.
- Cabanas, Edgar, "Positive Psychology and the Legitimation of Individualism", *Theory & Psychology*, cilt 28, sayı 1, 2018, s. 3-19, <https://doi.org/10.1177/0959354317747988>
- Cabanas, Edgar, "Rekindling Individualism, Consuming Emotions: Constructing 'Psyitizens' in the Age of Happiness", *Culture & Psychology*, cilt 22, sayı 3, 2016, s. 467-480, <https://doi.org/10.1177/1354067X16655459>
- Cahill, Spencer E., "Embarrassability and Public Civility: Another View of a Much Maligned Emotion", *Social Perspectives on Emotions*, yay. David D. Franks, Michael B. Flaherty ve Carolyn Ellis, JAI, Greenwich, CT, 1995, s. 253-271.
- Calear, Alison L., Helen Christensen, Andrew Mackinnon, Kathleen M. Griffiths ve Richard, O'Kearney "The YouthMood Project: A Cluster Randomized Controlled Trial of an Online Cognitive Behavioral Program with Adolescents", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, cilt 77, sayı 6, 2009, s. 1021-1032, <https://doi.org/10.1037/a0017391>
- Calhoun, Lawrence G. ve Richard G. Tedeschi, (yay.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, 2006.
- Carver, Charles S., Michael F. Scheier ve Suzanne C. Segerstrom, "Optimism", *Clinical Psychology Review*, cilt 30, sayı 7, 2010, s. 879-889, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

- Catalino, Lahnna I. ve Barbara L. Fredrickson, "A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health", *Emotion*, cilt 11, sayı 4, 2011, s. 938-950, <https://doi.org/10.1037/a0024889>
- Cederström, Carl ve Spicer, André, *Desperately Seeking Self-Improvement: A Year Inside the Optimization Movement*, OR Books, New York ve Londra, 2017, s. 10.
- Cederström, Carl ve Spicer, André, *The Wellness Syndrome*, Polity, Cambridge, 2015.
- Chambers Christopher, John, Frank C., Richardson ve Brent D. Slife, "Thinking through Positive Psychology", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 555-561, <https://doi.org/10.1177/0959354308093395>
- Christopher, John Chambers ve Sarah Hickinbottom, "Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 563-589, <https://doi.org/10.1177/0959354308093396>
- Cook, Joshua, "How Google Motivates Their Employees with Rewards and Perks", 2012, <https://hubpages.com/business/How-Google-Motivates-their-Employees-with-Rewards-and-Perks>
- Cortázar, Julio, *Bütün Öyküleri-2*, çev. Süleyman Doğru, Can Yayınları, İstanbul, 2017.
- Coyne, James C. ve Tennen Howard, "Positive Psychology in Cancer Care: Bad Science, Exaggerated Claims, and Unproven Medicine", *Annals of Behavioral Medicine*, cilt 39, sayı 1, 2010, s. 16-26, <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>
- Crespo, Eduardo ve José Celio Freire, "La Atribución de Responsabilidad: De la Cognición al Sujeto", *Psicología & Sociedade*, cilt 26, sayı 2, 2014, s. 271-279.
- Crespo, Eduardo ve María Amparo Serrano-Pascual, "La Psicologización del Trabajo: La Desregulación del Trabajo y el Gobierno de las Voluntades", *Teoría y Crítica de La Psicología*, sayı 2, 2012, s. 33-48.
- Crockett, Zachary ve Javier Zarracina, "How the Zombie Represents America's Deepest Fears", *Vox*, 31 Ekim 2016, <https://www.vox.com/policy-and-politics/2016/10/31/13440402/zombie-political-history>
- Cummins, Robert A. ve Helen Nistico, "Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias", *Journal of Happiness Studies*, cilt 3, sayı 1, 2002, s. 37-69, <https://doi.org/10.1023/A:1015678915305>
- Cvetkovich, Ann, *Depression: A Public Feeling*, Duke University Press, Durham, NC, 2012.
- Daniels, Michael, "The Myth of Self-Actualization", *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 28, sayı 1, 1988, s. 7-38, <https://doi.org/10.1177/0022167888281002>
- Danziger, Kurt, *Naming the Mind: How Psychology Found Its Language*, SAGE, Londra, 1997.
- Davenport, Thomas H. ve D.J. Patil, "Data Scientist: The Sexiest Job of the 21st Century", *Harvard Business Review*, Ekim 2012, <https://hbr.org/2012/10/data-scientist-the-sexiest-job-of-the-21st-century/>
- Davies, William, *The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*, Verso, Londra ve New York, 2015.
- de Haro, Fernando Ampudia, "Administrar el Yo: Literatura de Autoayuda y Gestión del Comportamiento y los Afectos", *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, cilt 113, sayı 1, 2006, s. 49-75.

- de Ridder, Denise T.D., Gerty Lensvelt-Mulders, Catrin, Finkenauer, F. Marlijn, Stok ve Roy F., Baumeister, "Taking Stock of Self-Control", *Personality and Social Psychology Review*, cilt 16, sayı 1, 2012, s. 76-99, <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Devlin, Hillary C., Jamil Zaki, Desmond C., Ong ve June, Gruber, "Not As Good as You Think? Trait Positive Emotion Is Associated with Increased Self-Reported Empathy but Decreased Empathic Performance", yay. Marco Iacoboni, *PLoS ONE*, cilt 9, sayı 10, 2014, e110470, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110470>
- Diener, Ed ve Martin E.P. Seligman, "Very Happy People", *Psychological Science*, sayı 13, 2002, s. 81-84, <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, Ed, "Introduction - The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles by Ed Diener", *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 1-10.
- Diener, Ed, "New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research", *American Psychologist*, cilt 67, sayı 8, 2012, s. 590-597, <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, Ed, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index", *American Psychologist*, sayı 55, 2000, s. 34-43.
- Diener, Ed; Marissa Diener ve Carol Diener, "Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations", *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 43-70, 67.
- Diener, Ed, Robert A., Emmons, Randy J. Larsen ve Sharon Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, cilt 49, sayı 1, 1985, s. 71-75, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, Ed, Carol Nickerson, Richard E. Lucas ve Ed Sandvik, "Dispositional Affect and Job Outcomes", *Social Indicators Research*, sayı 59, 2002, s. 229-529, <https://doi.org/10.1023/A:1019672513984>
- Diener, Ed, Ed Sandvik ve William Pavot, "Happiness Is the Frequency, Not the Intensity, of Positive versus Negative Affect", *Subjective Well-Being: An Inter-Disciplinary Perspective*, yay. Fritz Strack, Michael Argyle ve Norbert Schwarz, Pergamon Press, Oxford, 1991, s. 119-139, https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Doyle, Alison, "How Often Do People Change Jobs?", *The Balance*, 1 Mayıs 2017, <https://www.thebalance.com/how-often-do-people-change-jobs-2060467>
- Dusk, Reuben D. ve Lea E. Waters, "Tracing the Size, Reach, Impact, and Breadth of Positive Psychology", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 8, sayı 3, 2013, s. 207-221, <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>
- Dyckman, John, "Exposing the Glosses in Seligman and Fowler's (2011) Straw-Man Arguments", *American Psychologist*, cilt 66, sayı 7, 2011, s. 644-645, <https://doi.org/10.1037/a0024932>
- Eagleton, Terry, *Hope without Optimism*, Yale University Press, New Haven, 2015.
- Easterlin, Richard A., "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, yay. Paul A. David ve Melvin V. Reder, Academic Press, New York, 1974, s. 89-125, 118.

- Ecclestone, Kathryn ve Dennis Hayes, *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*, Routledge, Londra ve New York, 2009.
- Ecclestone, Kathryn, "From Emotional and Psychological Well-Being to Character Education: Challenging Policy Discourses of Behavioural Science and 'Vulnerability'", *Research Papers in Education*, cilt 27, sayı 4, 2012, s. 463-480, <https://doi.org/10.1080/02671522.2012.690241>, s. 476.
- Eckersley, Richard, "Is Modern Western Culture a Health Hazard?", *International Journal of Epidemiology*, cilt 35, sayı 2, 2005, s. 252-258, <https://doi.org/10.1093/ije/dyi235>
- Ehrenreich, Barbara, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, Granta Books, Londra, 2009.
- Eidelson, Roy ve Stephen Soldz, "Does Comprehensive Soldier Fitness Work? CSF Research Fails the Test", *Coalition for an Ethical Psychology Working Paper*, cilt 1, sayı 5, 2012, s. 1-12.
- Espeland, Wendy Nelson ve Mitchell L. Stevens, "A Sociology of Quantification", *European Journal of Sociology*, cilt 49, sayı 3, 2008, s. 401-436.
- Farias, Miguel ve Catherine Wikholm, *The Buddah Pill: Can Meditation Change You?*, Watkins, Londra, 2015.
- Feher, Michel, "Self-Appreciation; or, The Aspirations of Human Capital", *Public Culture*, cilt 21, sayı 1, 2009, s. 21-41, <https://doi.org/10.1215/08992363-2008-019>
- Felli, Romain, "The World Bank's Neoliberal Language of Resilience", *Risking Capitalism*, yay. Susanne Soederberg, Emerald Group, Bingley, 2016, s. 267-295.
- Fernández-Ríos, Luis ve Novo Mercedes, "Positive Psychology: Zeitgeist (or Spirit of the Times) or Ignorance (or Disinformation) of History?", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, cilt 12, sayı 2, 2012, s. 333-344.
- Fischer, Ronald ve Diana Boer, "What Is More Important for National Well-Being: Money or Autonomy? A Meta-Analysis of Well-Being, Burnout, and Anxiety across 63 Societies", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 101, sayı 1, 2011, s. 164-184, <https://doi.org/10.1037/a0023663>
- Forgas, Joseph P. ve Rebekah East, "On Being Happy and Gullible: Mood Effects on Skepticism and the Detection of Deception", *Journal of Experimental Social Psychology*, cilt 44, sayı 5, 2008, s. 1362-1367, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.010>
- Forgas, Joseph P., "Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood", *Current Directions in Psychological Science*, cilt 22, sayı 3, 2013, s. 225-232, <https://doi.org/10.1177/0963721412474458>
- Forgas, Joseph P., "On Being Happy and Mistaken: Mood Effects on the Fundamental Attribution Error", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 72, sayı 1, 1998, s. 318-331.
- Foucault, Michel, *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, University of Massachusetts Press, Amherst, 1988.
- Foucault, Michel, *The Birth of Biopolitics. Lectures at the Collège de France, 1978-1979*, Palgrave Macmillan, Basingstoke, 2008.
- Frawley, Ashley, *Semiotics of Happiness: Rhetorical Beginnings of a Public Problem*, Bloomsbury, Londra ve New York, 2015.

- Fredrickson, Barbara L. ve T. Joiner, "Positive Emotions", *Handbook of Positive Psychology*, yay. C.R. Snyder ve Shane J. Lopez, Oxford University Press, New York, 2002.
- Fredrickson, Barbara L. ve Laura E. Kurtz, "Cultivating Positive Emotions to Enhance Human Flourishing", *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*, yay. Stewart I. Donaldson, Mihaly Csikszentmihalyi ve Jeanne Nakamura, Routledge, New York, 2011, s. 35-47, 42.
- Fredrickson, Barbara L. ve Marcial F. Losada, "Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing", *American Psychologist*, cilt 6, sayı 7, 2005, s. 678-686, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Fredrickson, Barbara L., "Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being", *Prevention & Treatment*, cilt 3, sayı 1, 2000, <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Fredrickson, Barbara L., "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions", *American Psychologist*, sayı 56, 2001, s. 218-226, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, Barbara L., "Updated Thinking on Positivity Ratios", *American Psychologist*, sayı 68, 2013, s. 814-822, <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Fredrickson, Barbara L., *Positivity*, Crown, New York, 2009.
- Freitas, Donna, *The Happiness Effect: How Social Media Is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost*, Oxford University Press, New York, 2017.
- Frevert, Ute, *Emotions in History: Lost and Found*, Central European University Press, Budapeşte, 2011.
- Frey, Bruno S. ve Alois Stutzer, *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*, Princeton University Press, Princeton, 2006.
- Friedman, Elisha Tarlow, Robert M. Schwartz ve David A.F. Haaga, "Are the Very Happy Too Happy?", *Journal of Happiness Studies*, cilt 3, sayı 4, 2002, s. 355-372, <https://doi.org/10.1023/A:1021828127970>
- Friedman, Harris L. ve Brent Dean Robbins, "The Negative Shadow Cast by Positive Psychology: Contrasting Views and Implications of Humanistic and Positive Psychology on Resiliency", *The Humanistic Psychologist*, cilt 40, sayı 1, 2012, s. 87-102, <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.643720>
- Furedi, Frank, "From the Narrative of the Blitz to the Rhetoric of Vulnerability", *Cultural Sociology*, cilt 1, sayı 2, 2007, s. 235-254, <https://doi.org/10.1177/1749975507078189>
- Furedi, Frank, *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, Routledge, Londra, 2004.
- Gallup, *State of the American Workplace: Employee Engagement Insights for U.S. Business Leaders*, Gallup, Washington, DC, 2013.
- García, Roberto; Edgar Cabanas ve José Carlos Loredó, "La Cura Mental de Phineas P. Quimby y el Origen de la Psicoterapia Moderna", *Revista de Historia de La Psicología*, cilt 36, sayı 1, 2015, s. 135-154.
- Geiselberg, Heinrich (yay.), *The Great Regression*, Polity, Cambridge, 2017.
- Gergen, Kenneth, *The Saturated Self*, Basic Books, New York, 1991.

- Giddens, Anthony, *Modernite ve Bireysel Kimlik*, çev. Ümit Tatlıcan, Say Yayınları, İstanbul, 2010.
- Gilmore, James H. ve Joseph B. Pine, *Authenticity: What Consumers Really Want*, Harvard Business School Press, Boston, 2007.
- Global Happiness Council, *Global Happiness Policy Report 2018*, GHC, New York, 2018, <https://s3.amazonaws.com/ghc-2018/GlobalHappinessPolicyReport2018.pdf>
- Graham, Carol, Andrew Eggers ve Sandip Sukhtankar, "Does Happiness Pay? An Exploration Based on Panel Data from Russia", *Journal of Economic Behavior and Organization*, sayı 55, 2004, s. 319-342, <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2003.09.002>
- Greenberg, Mark T., Roger P. Weissberg, Mary Utne O'Brien, Joseph E. Zins, Linda Fredericks, Hank Resnik vd., "Enhancing School - Based Prevention and Youth Development through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning", *American Psychologist*, cilt 58, sayı 6-7, 2003, s. 466-474, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>
- Greer, Peter ve Chris Horst, *Entrepreneurship for Human Flourishing*, American Enterprise Institute for Public Policy Research, Washington, DC, 2014.
- Gutman, Leslie M. ve Ingrid Schoon, *The Impact of Non-Cognitive Skills on Outcomes for Young People: Literature Review*, Institute of Education, University of London, Londra, 2013, https://educationendowmentfoundation.org.uk/public/files/Publications/EEF_Lit_Review_Non-CognitiveSkills.pdf
- Harré, Horace Romano, *Physical Being: A Theory for a Corporeal Psychology*, Blackwell, Oxford, 1991.
- Hartmann, Martin ve Axel Honneth, "Paradoxes of Capitalism", *Constellations*, 2006, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1351-0487.2006.00439.x/full>
- Harvey, David, *A Brief History of Neoliberalism*, Oxford University Press, New York, 2007.
- Held, Barbara S., "The 'Virtues' of Positive Psychology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 25, sayı 1, 2005, s. 1-34, <https://doi.org/10.1037/h0091249>
- Held, Barbara S., "The Negative Side of Positive Psychology", *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 44, sayı 1, 2004, s. 9-46, 12.
- Held, Barbara S., "The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation", *Journal of Clinical Psychology*, cilt 58, sayı 9, 2002, s. 965-991, <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- Herrbach, Olivier, "A Matter of Feeling? The Affective Tone of Organizational Commitment and Identification", *Journal of Organizational Behavior*, sayı 27, 2006, s. 629-643, <https://doi.org/10.1002/job.362>
- Hidaka, Brandon H., "Depression as a Disease of Modernity: Explanations for Increasing Prevalence", *Journal of Affective Disorders*, cilt 140, sayı 3, 2012, s. 205-214, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.12.036>
- Hochschild, Arlie Russell, "The Sociology of Feeling and Emotion: Selected Possibilities", *Sociological Inquiry*, cilt 45, sayı 2-3, 1975, s. 280-307, <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.1975.tb00339.x>

- Hochschild, Arlie Russell, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, University of California Press, Berkeley, 2003.
- Hochschild, Arlie Russell, *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*, Metropolitan Books, New York, 2012.
- Hodges, Timothy D. ve Donald O. Clifton, "Strengths-Based Development in Practice", *Positive Psychology in Practice*, yay. P. Alex Linley ve Stephen Joseph, John Wiley & Sons, Hoboken, 2004, s. 256-268, 258.
- Hofmann, Wilhelm, Maike Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs ve Roy F. Baumeister, "Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction", *Journal of Personality*, cilt 82, sayı 4, 2014, s. 265-277, <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Honneth, Axel, "Organized Self-Realization: Some Paradoxes of Individualization", *European Journal of Social Theory*, cilt 7, sayı 4, 2004, s. 463-478, <https://doi.org/10.1177/1368431004046703>
- Honneth, Axel, *The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts*, MIT Press, Cambridge, MA, 1996.
- Hook, Sidney, *Pragmatism and the Tragic Sense of Life*, Basic Books, New York, 1974.
- Horwitz, Allan ve Jerome C. Wakefield, "The Age of Depression", *Public Interest*, sayı 158, 2005, s. 39-58.
- Howe, Neil, "How Millennials Are Reshaping the Survivalism Industry", *Financial Sense*, 12 Aralık 2016, <https://www.financialsense.com/neil-howe/how-millennials-reshaping-survivalism-industry>
- Howells, Annika, Itai Ivztan ve Francisco Jose Eiroa-Orosa, "Putting the 'App' in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone - Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing", *Journal of Happiness Studies*, cilt 17, sayı 1, 2016, s. 163-185, <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>
- Humphrey, Neil, Ann Lendrum ve Michael Wigelsworth, *Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) Programme in Secondary School: National Evaluation*, Department for Education, Londra, 2010.
- Ilies, Remus, Brent A. Scott ve Timothy A. Judge, "The Interactive Effects of Personal Traits and Experienced States on Intraindividual Patterns of Citizenship Behavior", *Academy of Management Journal*, sayı 49, 2006, s. 561-575, <https://doi.org/10.5465/AMJ.2006.21794672>
- Illouz, Eva (yay.), *Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity*, Routledge, Londra ve New York, 2018.
- Illouz, Eva, "Emotions, Imagination and Consumption: A New Research Agenda", *Journal of Consumer Culture*, sayı 9, 2009, s. 377-413, <https://doi.org/10.1177/1469540509342053>
- Illouz, Eva, *Aşk Neden Acıdır*, çev. Özge Çağlar Aksoy, Jaguar Kitap, İstanbul, 2014.
- Illouz, Eva, *Oprah Winfrey and the Glamour of Misery: An Essay on Popular Culture*, Columbia University Press, New York, 2003.
- Illouz, Eva, *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*, University of California Press, Berkeley ve Los Angeles, 2008.
- Illouz, Eva, *Soğuk Yakınlıklar. Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi*, çev. Özge Çağlar Aksoy, İletişim Yayınları, İstanbul, 2011.

- Jackson, Debra, Angela Firtko ve Michel Edenborough, "Personal Resilience as a Strategy for Surviving and Thriving in the Face of Workplace Adversity: A Literature Review", *Journal of Advanced Nursing*, cilt 60, sayı 1, 2007, s. 1-9, <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
- Jahoda, Marie, *Current Concepts of Positive Mental Health*, Basic Books, New York, 1958, <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- James, Henry, "The Novels of George Eliot", *The Atlantic Monthly*, sayı 18, 1866, s. 479-492, <http://www.unz.org/Pub/AtlanticMonthly-1866oct-00479>
- Judge, Timothy A. ve Charlice Hurst, "How the Rich (and Happy) Get Richer (and Happier): Relationship of Core Self-Evaluations to Trajectories in Attaining Work Success", *Journal of Applied Psychology*, cilt 93, sayı 4, 2008, s. 849-863, <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.4.849>
- Jun, Ki-Hoon, "Re-Exploration of Subjective Well-Being Determinants: Full-Model Approach with Extended Cross-Contextual Analysis", *International Journal of Wellbeing*, cilt 5, sayı 4, 2015, s. 17-59, <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.405>
- Kagan, Jerome, *What Is Emotion? History, Measures, and Meanings*, Yale University Press, New Haven, 2007.
- Kahneman, Daniel ve Angus Deaton, "High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, cilt 107, sayı 38, 2010, s. 16489-16493, <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kahneman, Daniel, Ed Diener ve Norbert Schwarz (yay.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York, 1999.
- Kelley ve Evans, "Societal Inequality and Individual Subjective Well-Being", s. 35.
- Kelley, Jonathan ve M.D.R. Evans, "Societal Inequality and Individual Subjective Well-Being: Results from 68 Societies and over 200,000 Individuals, 1981-2008", *Social Science Research*, sayı 62, 2017, s. 1-23, <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.04.020>
- Keyes, Corey L.M. ve Jonathan Haidt (yay.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, Washington, DC, 2003.
- King, Laura A., "The Hard Road to the Good Life: The Happy, Mature Person", *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 41, sayı 1, 2001, s. 51-72, <https://doi.org/10.1177/0022167801411005>
- Klein, Naomi, *Şok Doktrini. Felaket Kapitalizminin Yükselişi*, çev. Selim Özgül, Agora Kitaplığı, İstanbul, 2010.
- Konnikova, Maria, "What Makes People Feel Upbeat at Work", *The New Yorker*, 30 Temmuz 2016, http://www.newyorker.com/?p=3234730&mbid=nl_073016 Daily Newsletter (1)&CNDID=38849113&rspMailingID=9280546&rspUserID=MTewMTIzMzlyNTUzS0&rspJobID=962432916&rspReportId=OTYyNDMyOTE2S0
- Kramer, Adam D.I., Jamie E. Guillory ve Jeffrey T. Hancock, "Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion through Social Networks", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, cilt 111, sayı 24, 2014, s. 8788-8790, <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
- Kristjánsson, Kristján, "Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?", *Educational Psychologist*, cilt 47, sayı 2, 2012, s. 86-105, <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.610678>

- Kristjánsson, Kristján, *Virtues and Vices in Positive Psychology: A Philosophical Critique*, Cambridge University Press, New York, 2013.
- Lair, Daniel J., Katie Sullivan ve George Cheney, "Marketization and the Recasting of the Professional Self: The Rhetoric and Ethics of Personal Branding", *Management Communication Quarterly*, cilt 18, sayı 3, 2005, s. 307-343, <https://doi.org/10.1177/0893318904270744>
- Lamont, Michèle, "Toward a Comparative Sociology of Valuation and Evaluation", *Annual Review of Sociology*, cilt 38, sayı 2, 2012, s. 1-21, <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-120022>
- Lamont, Michèle, "Trump's Triumph and Social Science Adrift ... What Is to Be Done?", American Sociological Association, 2016, <http://www.asanet.org/trumps-triumph-and-social-science-adrift-what-be-done>
- Lange, Jens ve Jan Crusius, "The Tango of Two Deadly Sins: The Social-Functional Relation of Envy and Pride", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 109, sayı 3, 2015, s. 453-472, <https://doi.org/10.1037/pspi0000026>
- Lasch, Christopher, *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, W. W. Norton, New York, 1979.
- Lasch, Christopher, *The Minimal Self: Psychic Survival in Troubled Times*, W.W. Norton, New York ve Londra, 1984.
- Layard, Richard ve David M. Clark, *Thrive: The Power of Psychological Therapy*, Penguin, Londra, 2015.
- Layard, Richard ve Ann Hagell, "Healthy Young Minds: Transforming the Mental Health of Children", *World Happiness Report*, yay. John Helliwell, Richard Layard ve Jeffrey Sachs, Sustainable Development Solutions Network, New York, 2015, s. 106-130.
- Layard, Richard ve Gus O'Donnell, "How to Make Policy When Happiness Is the Goal", *World Happiness Report*, yay. John F Halliwell, Richard Layard ve Jeffrey Sachs, Sustainable Development Solutions Network, New York, 2015, s. 76-87, 77.
- Layard, Richard, "Happiness and Public Policy: A Challenge to the Profession", *The Economic Journal*, cilt 116, sayı 510, 2006, s. 24-33, <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2006.01073.x>
- Layard, Richard, "Happiness: Has Social Science a Clue? Lecture 1: What Is Happiness? Are We Getting Happier?", *Lionel Robbins Memorial Lecture Series*, Londra Ekonomi ve Siyaset Bilimi Okulu, Londra, 2003, <http://eprints.lse.ac.uk/47425/>
- Layard, Richard, *Happiness: Lessons from a New Science*, Allen, Londra, 2005.
- Lazarus, Richard S. ve Lazarus, Bernice N., *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*, Oxford University Press, New York ve Oxford, 1994.
- Lazarus, Richard S., "Author's Response: The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General", *Psychological Inquiry*, cilt 14, sayı 2, 2003, s. 173-189, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_04
- Lazarus, Richard S., "Does the Positive Psychology Movement Have Legs?", *Psychological Inquiry*, cilt 14, sayı 2, 2003, s. 93-109, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Levinas, Emmanuel, *Entre Nous: Thinking-of-the-Other*, Continuum, Londra ve New York, 2006.

- Levine, Bruce E., "Psychologists Profit on Unending U.S. Wars by Teaching Positive Thinking to Soldiers", *Huffpost*, 22 Temmuz 2010, https://www.huffingtonpost.com/bruce-e-levine/psychologists-profit-on-u_b_655400.html?guccounter=1
- Levitas, Ruth, *Utopia as Method: The Imaginary Reconstruction of Society*, Palgrave Macmillan, Basingstoke ve New York, 2013.
- Lewis, Michael, Jeanette Haviland-Jones, Lisa Feldman Barrett (yay.), *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York ve Londra, 2008.
- Linley ve Joseph, "Positive Change Following Trauma and Adversity", s. 17.
- Linley, P. Alex ve George W. Burns, "Strengthspotting: Finding and Developing Client Resources in the Management of Intense Anger", *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*, yay. George W. Burns, John Wiley & Sons, Hoboken, 2010, s. 3-14.
- Linley, P. Alex ve Stephen Joseph, "Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 17, sayı 1, 2004, s. 11-21, <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Lipovetsky, Gilles, *L'Ère du Vide: Essais sur l'Individualisme Contemporain*, Gallimard, Paris, 1983.
- Lipovetsky, Gilles, *La Felicidad Paradójica*, Editorial Anagrama, Barcelona, 2007.
- Lomas, Tim ve Itai Ivtzan, "Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive-Negative Dialectics of Wellbeing", *Journal of Happiness Studies*, cilt 17, sayı 4, 2016, 1753-1768, <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lopez, Shane J., C.R. Synder ve Jennifer Teramoto Pedrotti, "Hope: Many Definitions, Many Measures", *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, yay. Shane J. Lopez ve C.R. Snyder, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, s. 91-106, <https://doi.org/10.1037/10612-006>
- Lupkin, Sydney, "You Consented to Facebook's Social Experiment", ABCNews, 30 Haziran 2014, <http://abcnews.go.com/Health/consented-facebooks-social-experiment/story?id=24368579>
- Lupton, Deborah, *The Emotional Self: A Sociocultural Exploration*, SAGE, Londra, 1998.
- Luthans, Fred, Gretchen R. Vogelgesang ve Paul B. Lester, "Developing the Psychological Capital of Resiliency", *Human Resource Development Review*, cilt 5, sayı 1, 2006, s. 25-44, <https://doi.org/10.1177/1534484305285335>
- Luthans, Fred, Carolyn M. Youssef ve Bruce J. Avolio, *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, Oxford University Press, New York, 2007.
- Lutz, Catherine ve Geoffrey M. White, "The Anthropology of Emotions", *Annual Review of Anthropology*, cilt 15, sayı 1, 1986, s. 405-436, <https://doi.org/10.1146/annurev.an.15.100186.002201>
- Lyubomirsky, Sonja, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Penguin, New York, 2007.
- Lyubomirsky, Sonja, Laura King ve Ed Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin*, sayı 131, 2005, s. 803-855, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MacKinnon, Catharine A., *Are Women Human? And Other International Dialogues*, Harvard University Press, Cambridge, MA ve Londra, 2007.

- Maddi, Salvatore R. ve Deborah M. Khoshaba, *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*, American Management Association, New York, 2005.
- Mandel Amir, "Why Nobel Prize Winner Daniel Kahneman Gave Up on Happiness", *Haaretz*, 3 Ekim 2018, https://www.haaretz.com/israel-news/premium.MAGAZINE-why-nobel-prize-winner-daniel-kah-neman-gave-up-on-happiness-1.6528513?=&utm_campaign=newsletter-daily&utm_medium=email&utm_source=smartfocus&utm_content=ht_tps%253A%252F%252Fwww.haaretz.com%252Fisrael-n
- Mannino, Jason, "How To Care for Yourself in Times of Crisis", *Huffpost*, 17 Kasım 2011, https://www.huffingtonpost.com/jason-mannino/how-to-care-for-yourself_b_170438.html
- Martin, Jack ve Anne-Marie McLellan, *The Education of Selves: How Psychology Transformed Students*, Oxford University Press, New York, 2013.
- Marzano, Michela, *Programados para Triunfar: Nuevo Capitalismo*, Gestión Empresarial, y Vida Privada, Tusquets, Barcelona, 2012.
- Maslow, Abraham H., *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York, 1970.
- Masten, Ann S. ve Marie-Gabrielle J. Reed, "Resilience in Development", *Handbook of Positive Psychology*, yay. C.R. Snyder ve Shane J. Lopez, Oxford University Press, Oxford, 2002, s. 74-88.
- Masten, Ann S., Karin M. Best ve Norman Garmezy, "Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity", *Development and Psychopathology*, cilt 2, sayı 4, 1990, s. 425-444, <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mauss, Iris B., Maya Tamir, Craig L. Anderson ve Nicole S. Savino, "Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness", *Emotion*, cilt 11, sayı 4, 2011, s. 807-815, <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- McCrum, Kirstie, "What Exactly Does Happiness Cost? A Mere £7.6 Million Say Britons", *Mirror*, 15 Mayıs 2015, <http://www.mirror.co.uk/news/uk-news/what-exactly-happiness-cost-mere-5702003>
- McGee, Micki, *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*, Oxford University Press, New York, 2005.
- McLaughlin, Kenneth, "Psychologization and the Construction of the Political Subject as Vulnerable Object", *Annual Review of Critical Psychology*, sayı 8, 2010, s. 63-79.
- McNulty, James K. ve Frank D. Dincham, "Beyond Positive Psychology? Toward a Contextual View of Psychological Processes and Well-Being", *American Psychologist*, cilt 67, sayı 2, 2012, s. 101-110, <https://doi.org/10.1037/a0024572>
- Mijs, Jonathan J.B., "Visualizing Belief in Meritocracy, 1930-2010", *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, sayı 4, 2018, <https://doi.org/10.1177/2378023118811805>
- Miller, Alistair, "A Critique of Positive Psychology - or 'the New Science of Happiness'", *Journal of Philosophy of Education*, sayı 42, 2008, s. 591-608, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x>

- Miller, George A., "The Constitutive Problem of Psychology", *A Century of Psychology as Science*, yay. Sigmund Koch ve David E. Leary, American Psychological Association, Washington, DC, 1985, s. 40-59, <https://doi.org/10.1037/10117-021>
- Mongrain, Myriam ve Tracy Anselmo-Matthews, "Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman vd.", *Journal of Clinical Psychology*, sayı 68, 2012, s. 382-389, <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>
- Mythen, Gabe, "Employment, Individualization and Insecurity: Rethinking the Risk Society Perspective", *The Sociological Review*, cilt 53, sayı 1, 2005, s. 129-149, <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2005.00506.x>
- Nandy, Ashis, *Regimes of Narcissism, Regimes of Despair*, Oxford University Press, Yeni Delhi, 2013.
- Neher, Andrew, "Maslow's Theory of Motivation: A Critique", *Journal of Humanistic Psychology*, cilt 31, sayı 3, 1991, s. 89-112, <https://doi.org/10.1177/0022167891313010>
- Nehring, Daniel, Emmanuel Alvarado, Eric C. Hendricks ve Dylan Kerrigan, *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry: The Politics of Contemporary Social Change*, Palgrave Macmillan, New York, 2016.
- Newman, Alexander, Deniz Uçbasaran, Fei Zhu ve Giles Horst, "Psychological Capital: A Review and Synthesis", *Journal of Organizational Behavior*, cilt 35, sayı 1, 2014, s. 120-138, <https://doi.org/10.1002/job.1916>
- Niemiec, Ryan M., "VIA Character Strengths: Research and Practice (The First 10 Years)", *Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology*, yay. Hans Henrik Knoop ve Antonella Delle Fave, Springer Netherlands, Dordrecht ve Heidelberg, 2013, s. 11-29, https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_2
- Nolan, Jr., James L., *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*, New York University Press, New York, 1998.
- Nozick, Robert, *Anarchy, State, and Utopia*, Basic Books, New York, 1974.
- Nussbaum, Martha, *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*, Cambridge University Press, New York, 2001.
- O'Hanlon, Bill, "There Is a Fly in the Urinal: Developing Therapeutic Possibilities from Research Findings", *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*, yay. George W. Burns, John Wiley & Sons, Hoboken, 2010, s. 303-314, 312.
- OECD, *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-Being*, OECD, Paris, 2019, <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- Oishi, Shigehiro, "Goals as Cornerstones of Subjective Well-Being", *Culture and Subjective Well-Being*, yay. Ed Diener ve Eunkook M. Suh, MIT Press, Cambridge MA, 2000, s. 87-112.
- Park, Jaihyun ve Mahzarin R. Banaji, "Mood and Heuristics: The Influence of Happy and Sad States on Sensitivity and Bias in Stereotyping", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 78, sayı 6, 2000, s. 1005-1023, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1005>
- Pavot, William ve Ed Diener, "The Satisfaction With Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 3, sayı 2, 2008, s. 137-152, <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

- Pedersen, Traci, "Mindfulness May Ease Depression, Stress in Poor Black Women", *PsychCentral*, 2016, <https://psychcentral.com/news/2016/08/18/mindfulness-may-ease-depression-stress-in-poor-black-women/108727.html>
- Pérez-Álvarez, Marino, "Positive Psychology and Its Friends: Revealed", *Papeles del Psicólogo*, sayı 34, 2013, s. 208-226.
- Pérez-Álvarez, Marino, "Positive Psychology: Sympathetic Magic", *Papeles del Psicólogo*, cilt 33, sayı 3, 2012, s. 183-201.
- Pérez-Álvarez, Marino, "Reflexividad, Escritura y Génesis del Sujeto Moderno", *Revista de Historia de la Psicología*, cilt 36, sayı 1, 2015, s. 53-90.
- Pérez-Álvarez, Marino, "The Science of Happiness: As Felicitous as It Is Fallacious", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 36, sayı 1, 2016, s. 1-19, <https://doi.org/10.1037/teo0000030>
- Peterson, Christopher ve Martin E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, New York, 2004.
- Philpps, Sean, "Positive Psychology and War: An Oxymoron", *American Psychologist*, cilt 66, sayı 7, 2011, s. 641-642, <https://doi.org/10.1037/a0024933>
- Pickert, Kate, "The Art of Being Present", *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life*, TIME, New York, 2016, s. 71-79, 77.
- Piketty, Thomas, *Yirmi Birinci Yüzyılda Kapital*, çev. Hande Koçak, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023.
- Piketty, Thomas, Emmanuel Saez ve Gabriel Zucman, "Distributional National Accounts: Methods and Estimates for the United States", NBER Working Paper No. 22945, Aralık 2016, <https://doi.org/10.3386/w22945>
- Ponocny, I., C. Weismayer, B. Stross ve S.G. Dressler, "Are Most People Happy? Exploring the Meaning of Subjective Well-Being Ratings", *Journal of Happiness Studies*, cilt 17, sayı 6, 2015, s. 2635-2653, <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9710-0>
- Pryce-Jones, Jessica, *Happiness at Work: Maximizing Your Psychological Capital for Success*, John Wiley & Sons, Chichester, 2010.
- Putnam, Robert D., *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon and Schuster, New York, 2000.
- Read, Jason, "A Genealogy of Homo-Economicus: Neoliberalism and 191 the Production of Subjectivity", *Foucault Studies*, sayı 6, 2009, s. 25-36.
- Redden, Guy, "Makeover Morality and Consumer Culture", *Reading Makeover Television: Realities Remodelled*, yay. Dana Heller, I.B. Tauris, Londra, 2007, s. 150-164.
- Reivich, Karen ve Jane Gillham, "Learned Optimism: The Measurement of Explanatory Style", *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, yay. Shane J. Lopez ve C.R. Snyder, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, s. 57-74, <https://doi.org/10.1037/10612-004>
- Reivich, Karen, Jane E. Gillham, Tara M. Chaplin ve Martin E.P. Seligman, "From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth", *Handbook of Resilience in Children*, yay. Sam Goldstein ve Robert B. Brooks, Kluwer Academic/Plenum, New York, 2005, s. 223-237.
- Richardson, Frank C. ve Charles B. Guigon, "Positive Psychology and Philosophy of Social Science", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 605-627, <https://doi.org/10.1177/0959354308093398>

- Rimke, Heidi Marie, "Governing Citizens through Self-Help Literature", *Cultural Studies*, cilt 14, sayı 1, 2000, s. 61-78, <https://doi.org/10.1080/095023800334986>
- Roberts, Ron, *Psychology and Capitalism: The Manipulation of Mind*, Zero Books, Alresford, 2015.
- Rogers, Carl, "Some Observations on the Organization of Personality", *American Psychologist*, sayı 2, 1947, s. 358-368, 362.
- Rogers, Carl, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin, Boston, 1961.
- Rose, Nikolas, "Governing by Numbers: Figuring out Democracy", *Accounting, Organizations and Society*, cilt 16, sayı 7, 1991, s. 673-692, [https://doi.org/10.1016/0361-3682\(91\)90019-B](https://doi.org/10.1016/0361-3682(91)90019-B)
- Rose, Nikolas, *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*, Cambridge University Press, Londra, 1998.
- Rose, Paul ve Keith W. Campbell, "Greatness Feels Good: A Telic Model of Narcissism and Subjective Well-Being", *Advances in Psychology Research*, sayı 31, 2004, s. 3-26.
- Rosenwein, Barbara H., "Worrying About Emotions in History", *The American Historical Review*, cilt 107, sayı 3, 2002, s. 821-845.
- Rubin, Gretchen, *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*, HarperCollins, New York, 2009, s. 12-14.
- Rutter, Michael, "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms", *American Journal of Orthopsychiatry*, cilt 57, sayı 3, 1987, s. 316-331, <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Salmela-Aro, Katariina ve Jari-Erik Nurmi, "Self-Esteem during University Studies Predicts Career Characteristics 10 Years Later", *Journal of Vocational Behavior*, sayı 70, 2007, s. 463-477, <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.01.006>
- Sánchez, Angel Martínez, Manuela Pérez, Pilar de Luis ve Jiménez Carnicer, Maria José Vela, "Teleworking and Workplace Flexibility: A Study of Impact on Firm Performance", *Personnel Review*, cilt 36, sayı 1, 2007, s. 42-64, <https://doi.org/10.1108/00483480710716713>
- Sanmartín, Olga R., "'Mindfulness' en el Albergue: Un Consuelo para los 'Sintecho'", *El Mundo*, 7 Ocak 2016, <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/01/07/567d929a46163fa0578b465d.html>
- Satter, Beril, *Each Mind a Kingdom: American Women, Sexual Purity, and the New Thought Movement, 1875-1920*, University of California Press, Londra, 1999.
- Schimmack, Ulrich, Oishi Shigehiro ve Ed Diener (yay.), "Individualism: A Valid and Important Dimension of Cultural Differences Between Nations", *Personality and Social Psychology Review*, cilt 9, sayı 1, 2005, s. 17-31, https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0901_2
- Schui, Gabriel ve Günter Krampen, "Bibliometric Analyses on the Emergence and Present Growth of Positive Psychology", *Applied Psychology: Health and Well-Being*, cilt 2, sayı 1, 2010, s. 52-64, <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01022.x>

- Schumaker, John, "The Happiness Conspiracy", *New Internationalist*, 2 Temmuz 2006, <https://newint.org/columns/essays/2006/07/01/happiness-conspiracy>
- Schwarz, Norbert, Bärbel Knäuper, Daphna Oyserman ve Christine Stich, "The Psychology of Asking Questions", *International Handbook of Survey Methodology*, yay. Edith D. de Leeuw, Joop J. Hox ve Don A. Dillman, Taylor & Francis, New York, 2008, s. 18-36.
- Scott, William G., *Organizational Theory: A Behavioral Analysis for Management*, Richard D. Irwin, Willowbrook, 1967.
- Seidman, Ellen, "Fourteen Ways to Jump for Joy", *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life*, TIME, New York, 2016, s. 34-41, 37.
- Seligman, Martin E.P. ve Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction": Reply", *American Psychologist*, sayı 56, 2001, s. 89-90, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.89>
- Seligman, Martin E.P. ve Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction", *American Psychologist*, sayı 55, 2000, s. 5-14, <https://doi.org/10.1177/0022167801411002>
- Seligman, Martin E.P. ve Raymond D. Fowler, "Comprehensive Soldier Fitness and the Future of Psychology", *American Psychologist*, sayı 66, 2011, s. 82-86, <https://doi.org/10.1037/a0021898>
- Seligman, Martin E.P., "Building Resilience", *Harvard Business Review*, Nisan 2011, <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>
- Seligman, Martin E.P., "Coaching and Positive Psychology", *Australian Psychologist*, cilt 42, sayı 4, 2007, s. 266-267, 266.
- Seligman, Martin E.P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, 2002.
- Seligman, Martin E.P., *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and How to Achieve Them*, Nicholas Brealey, Londra, 2011.
- Seligman, Martin E.P., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* Pocket Books, New York, 1990.
- Seligman, Martin E.P., Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich ve Mark Linkins, "Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions", *Oxford Review of Education*, cilt 35, sayı 3, 2009, s. 293-311, <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Sennett, Richard, *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*, W. W. Norton, New York, 1998.
- Sennett, Richard, *The Culture of the New Capitalism*, Yale University Press, New Haven, 2006.
- Seppälä, Emma, "Secrets of a Happier Life", *The Science of Happiness: New Discoveries for a More Joyful Life*, TIME, New York, 2016, s. 11-17, 13.
- Sheldon, Kennon M. ve Laura King, "Why Positive Psychology Is Necessary", *American Psychologist*, cilt 56, sayı 3, 2001, s. 216-217, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Sheldon, Kennon M. ve Sonja Lyubomirsky, "How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Sel-

- ves", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 1, sayı 2, 2006, s. 73-82, <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Slife, Brent D. ve Frank C. Richardson, "Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology: A Strong Relational Alternative", *Theory & Psychology*, cilt 18, sayı 5, 2008, s. 699-723, <https://doi.org/10.1177/0959354308093403>
- Smail, Daniel Lord, "Hatred as a Social Institution in Late-Medieval Society", *Speculum*, cilt 76, sayı 1, 2001, s. 90-126, <https://doi.org/10.2307/2903707>
- Smedley, Tim, "Can Happiness Be a Good Business Strategy?", *The Guardian*, 20 Haziran 2012, <https://www.theguardian.com/sustainable-business/happy-workforce-business-strategy-wellbeing>
- Smelser, Neil J., "Self-Esteem and Social Problems: An Introduction", *The Social Importance of Self-Esteem*, yay. Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser ve John Vaconcellos, University of California Press, Berkeley, 1989, s. 1-23, 1.
- Smith, Roger, *The Norton History of the Human Sciences*, W. W. Norton, New York, 1997.
- Sointu, Eeva, "The Rise of an Ideal: Tracing Changing Discourses of Wellbeing", *The Sociological Review*, cilt 53, sayı 2, 2005, s. 255-274, <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2005.00513.x>
- Steele, Liza G. ve Scott M. Lynch, "The Pursuit of Happiness in China: Individualism, Collectivism, and Subjective Well-Being During China's Economic and Social Transformation", *Social Indicators Research*, cilt 114, sayı 2, 2013, s. 441-451, <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0154-1>
- Stevenson, Betsey ve Justin Wolfers, "Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox", *Brookings Papers on Economic Activity*, cilt 39, sayı 1, 2008, s. 1-102, 2.
- Stevenson, Betsey ve Justin Wolfers, "Subjective Well-Being and Income: Is There Any Evidence of Satiation?", *American Economic Review*, cilt 103, sayı 3, 2013, s. 598-604, <https://doi.org/10.3386/w18992>
- Stiglitz, Joseph, *Eşitsizliğin Bedeli. Bugünün Bölünmüş Toplumu Geleceğimizi Nasıl Tehlikeye Atıyor?*, çev. Ozan İşler, İletişim Yayınları, İstanbul, 2017.
- Storr, Anthony, *Human Aggression*, Penguin, Harmondsworth, 1992.
- Sugarman, Jeff, "Neoliberalism and Psychological Ethics", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 35, sayı 2, 2015, <https://doi.org/10.1037/a0038960>
- Sumalla, Enric C., Cristian Ochoa ve Ignacio Blanco, "Posttraumatic Growth in Cancer: Reality or Illusion?", *Clinical Psychology Review*, cilt 29, sayı 1, 2009, s. 24-33, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.09.006>
- Sundararajan, Louise, "Happiness Donut: A Confucian Critique of Positive Psychology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, cilt 25, sayı 1, 2005, s. 35-60.
- Swan, Elaine, *Worked Up Selves: Personal Development Workers, Self-Work and Therapeutic Cultures*, Palgrave Macmillan, New York, 2010.
- Snyder, C.R., Shane J. Lopez, Lisa Aspinwall, Barbara L. Fredrickson, Jon Haidt, Dacher Keltner vd., "The Future of Positive Psychology: A Declaration of Independence", *Handbook of Positive Psychology*, yay. C.R. Snyder ve Shane J. Lopez, Oxford University Press, New York, 2002, s. 751-767, 752.

- Tan ve Forgas, "When Happiness Makes Us Selfish", s. 574.
- Tan, Hui Bing ve Joseph P. Forgas, "When Happiness Makes Us Selfish, but Sadness Makes Us Fair: Affective Influences on Interpersonal Strategies in the Dictator Game", *Journal of Experimental Social Psychology*, cilt 46, sayı 3, 2010, s. 571-576, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.01.007>
- Taylor, Charles, *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1989.
- Taylor, Eugene, "Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to Seligman", *Journal of Humanistic Psychology*, sayı 41, 2001, s. 13-29, <https://doi.org/10.1177/0022167801411003>
- Taylor, Eugene, *Shadow Culture: Psychology and Spirituality in America*, Counterpoint, Washington, DC, 1999.
- Tedeschi, Richard G. ve Lawrence G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", *Psychological Inquiry*, cilt 15, sayı 1, 2004, s. 1-18, https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tomich, Patricia L. ve Vicki S. Helgeson, "Is Finding Something Good in the Bad Always Good? Benefit Finding Among Women With Breast Cancer", *Health Psychology*, cilt 23, sayı 1, 2004, s. 16-23, <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.1.16>
- Tomyn, Adrian J. ve Robert A. Cummins, "Subjective Wellbeing and Homeostatically Protected Mood: Theory Validation With Adolescents", *Journal of Happiness Studies*, cilt 1, sayı 5, 2011, s. 897-914, <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9235-5>
- Tov, William ve Ed Diener, "Culture and Subjective Well-Being", *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 9-42.
- Tov, William ve Ed Diener, "The Well-Being of Nations: Linking Together Trust, Cooperation, and Democracy", *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, yay. Ed Diener, Springer, Londra ve New York, 2009, s. 155-173.
- Tracy, Jessica L. ve Richard W. Robins, "The Psychological Structure of Pride: A Tale of Two Facets", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 92, sayı 3, 2007, s. 506-525, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>
- Tugade, Michele M. ve Barbara L. Fredrickson, "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 86, sayı 2, 2004, s. 320-333, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tversky, Amos ve Daniel Kahneman, "Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases", *Science*, cilt 185, sayı 4157, 1974, s. 1124-1231, <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
- Tversky, Amos ve Daniel Kahneman, "The Framing of Decisions and the Psychology of Choice", *Science*, cilt 211, sayı 4481, 1981, s. 453-458, <https://doi.org/10.1126/science.7455683>.
- Uchitelle, Louis ve N.R. Kleinfeld, "On the Battlefields of Business, Millions of Casualties", *The New York Times*, 3 Mart 1996, <http://www.nytimes.com>
- Vázquez, Carmelo, "El Bienestar de Las Naciones", *La Ciencia Del Bienestar. Fundamentos de Una Psicología Positiva*, yay. Carmelo Vázquez ve Gonzalo Hervás, Alianza Editorial, Madrid, 2009, s. 75-102, 131.

- Veenhoven, Ruut, "Life Is Getting Better: Societal Evolution and Fit with Human Nature", *Social Indicators Research*, cilt 97, sayı 1, 2010, s. 105-122, <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9556-0>
- Veenhoven, Ruut, "Quality-of-Life in Individualistic Society", *Social Indicators Research*, cilt 48, sayı 2, 1999, s. 159-188.
- Walker, Peter, "May Appoints Minister to Tackle Loneliness Issues Raised by Jo Cox", *The Guardian*, 16 Ocak 2018, <https://www.theguardian.com/society/2018/jan/16/may-appoints-minister-tackle-loneliness-issues-raised-jo-cox>
- Waters, Lea, "A Review of School-Based Positive Psychology Interventions", *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, cilt 28, sayı 2, 2011, s. 75-90, <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Watters, Ethan, *Crazy Like Us: The Globalization of the American Psyche*, Free Press, New York ve Londra, 2010.
- Weis, Robert, "You Want Me to Fix It? Using Evidence-Based Interventions to Instill Hope in Parents and Children", *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*, yay. George W. Burns, John Wiley & Sons, Hoboken, 2012, s. 64-75, <https://doi.org/10.1002/9781118269664.ch6>
- Wetherell, Margaret, *Affect and Emotions: A New Social Science Understanding*, SAGE, Londra, 2012.
- Whippman, Ruth, "Why Governments Should Stay Out of the Happiness Business", *Huffington Post*, 24 Mart 2016, http://www.huffingtonpost.com/ruth-whippman/why-governments-should-st_b_9534232.html
- Whitaker, Robert, *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in America*, Crown, New York, 2010.
- Wieczner, Jen, "Meditation Has Become a Billion-Dollar Business", *Fortune*, 12 Mart 2016, <http://fortune.com/2016/03/12/meditation-mindfulness-apps/>
- Winter, Angela, "The Science of Happiness. Barbara Fredrickson on Cultivating Positive Emotions", *Positivity*, 2009, <http://www.positivityratio.com/sun.php>
- Wirtz, Derrick, Juliann Stalls, Christie Napa Scollon ve Karl L. Wuensch, "Is the Good Life Characterized by Self-Control? Perceived Regulatory Success and Judgments of Life Quality", *The Journal of Positive Psychology*, cilt 11, sayı 6, 2016, s. 572-83, <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1152503>
- Wren, Daniel, *The Evolution of Management Thought*, John Wiley & Sons, Hoboken, 1994.
- Wright, Thomas A., "Positive Organizational Behavior: An Idea Whose Time Has Truly Come", *Journal of Organizational Behavior*, cilt 24, sayı 4, 2003, s. 437-442, <https://doi.org/10.1002/job.197>
- Youssef ve Luthans, "Positive Organizational Behavior in the Workplace".
- Youssef, Carolyn M. ve Fred Luthans, "Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience", *Journal of Management*, cilt 33, sayı 5, 2007, s. 774-800, <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>
- Zupancic, Alenka, *The Odd One In*, MIT Press, Cambridge, MA, 2008.
- Zwetsloot, Gerard ve Frank Pot, "The Business Value of Health Management", *Journal of Business Ethics*, cilt 55, sayı 2, 2004, s. 115-124, <https://doi.org/10.1007/s10551-004-1895-9>

Internet Adresleri

<http://blog.approvedindex.co.uk/2015/06/25/map-entrepreneurship-around-the-world/>
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Employment_statistics
<http://possibilitychange.com/steps-to-change-my-life/>
<http://www.apa.org/about/apa/archives/apa-history.aspx>
<http://www.ipositive-education.net/movement/>
<http://www.margarethatcher.org/document/104475>
https://blog.linkedin.com/2016/04/12/will-this-year_s-college-grads-job-hop-more-than-previous-grads
https://coachfederation.org/files/FileDownloads/2016ICFGlobalCoachingStudy_ExecutiveSummary.pdf
<https://my.happify.com/>
<https://positivepsychologytoolkit.com/>
<https://www.bls.gov/>

Günümüzde mutluluk baskısı, hayatlarımızın seyrini ve yönünü belirleyen temel bir etkene dönüştü. Her fırsatta ve her alanda karşımıza çıkan pozitiflik salgınından sakınmak artık neredeyse mümkün değil. Mutluluk tali bir hedef veya slogan olmanın ötesinde, herkesin açıkça peşinde koştuğu bir ürün gibi görülüyor. Pozitif psikologlar, mutluluk uzmanları ve kişisel gelişim eğitmenlerinden oluşan yeni bir profesyoneller topluluğu, her fırsatta bireylere başarılı, sağlıklı ve işlevsel bir yaşama ulaşmaları için rehberlik ediyorlar. Bu “iyi yaşam” uzmanları, kamu kurumlarının ve çokuluslu şirketlerin desteği ve işbirliği sayesinde, nihayet toplumun siyaset, sağlık ve eğitim gibi alanlarda nasıl hareket edeceğini belirleme konumuna ve kudretine de eriştiler.

Mutlu Vatandaş İmalatı - Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor? haklı ve sağlıklı bir şüphecilikle, süregiden “mutluluk hastalığının” arkasında nasıl devasa bir ekonomik pazarın işlediğini tartışıyor. Edgar Cabanas ve Eva Illouz, mutluluk reçetelerinin iktidar ile iç içe geçerek nasıl güçlü bir kontrol mekanizmasına dönüştüğünü, neoliberalizmin bu durumu nasıl kendi lehine kullandığını tartışıyorlar.

"Mutluluk arayışına girmek illaki daha iyi benlikler veya daha iyi bir toplum için çalışmak anlamına gelmez, ancak her zaman mutluluğun bir kavram, iş, endüstri ve tüketimci bir yaşam tarzı olarak meşruiyeti, yaygınlığı ve gücü için çalışmayı gerektirir. Mutluluk hayatlarımızı kontrol etmeye yarar çünkü bu saplantılı arayışın hizmetkârları olmuş durumdayız."

