

ENDORFİN

İSKENDER
ÖKSÜZ



Bizi birleştiren hormon

İskender Öksüz

“İnsanlar toplum içinde yaşar.” Bu hüküm bilimsel midir? Evet. Niçin? Çünkü gözleme dayanıyor. En eski çağlardan bu yana, toplum dışında, Robinson Cruzoe hayatı yaşayan insan yok. Bu güçlü bir gözlem. Bilim yanlışlanabilenle uğraşır diyoruz. Bu hüküm nasıl yanlışlanır? Bir yerlerde, bir çağlarda tek başına veya sadece aile hâlinde yaşayan çok sayıda insan bulursak. Bulamıyoruz...

“Toplum yaratıyız!” hükmünü kesinleştirecek bir adım daha var: İnsanları böyle topluluklar hâlinde yaşamaya iten bir mekanizma var mı? İşte “Dostluğun Yedi Sütunu” başlıklı yazımın sonunda vaat ettiğim hoş kısım bu sorunun cevabında.

Sosyologlar, insan doğasından (fitratından) kaynaklanan davranış kalıplarını bulmak için kültür alışverişinin bulunmadığı çağlara ve tecrit edilmiş hâlde yaşayan topluluklara bakar. Bugün iletişim araçları, birçok ülkede benzer davranışlar gözlememize sebep olabilir. Fakat birkaç bin yıl önce böyle iletişim yoktu. Arkeoloji ve antropoloji bize, eski insanların nasıl yaşadığına, neler yaptığına dair ipuçları verir. Kaldı ki 16. asırdan 20. asrın başlarına kadar, dünyanın geri kalanıyla ilişkisi bulunmayan topluluklar keşfediliyordu. Sosyologlar bu yeni keşfedilmiş kabilelere üşüşürdü. Bunlarda bir davranış hem Amerika’da hem Asya’da hem de Afrika’da gözlenirse “İşte”, denir, “bu insan tabiatından gelmeli.” Çünkü bu kadar uzak ve tecrit edilmiş grupların, bir kültür unsurunu kopyalama ihtimali yok. Bugün, insanın eski çağlarına bakmakla yetinilmiyor. O unsurun genetik kökenini yakalamak için hominoidlere-insanımsılara kadar iniliyor.

Tüyleri tarama

Hemen bütün insanımsılarda, İngilizcede “grooming” denilen bir davranış var. Gruptan biri, diğerinin tüylerini elleriyle tarıyor; yaprak, çöp gibi şeyleri temizliyor. Bu merasim, topluluk hâlinde yaşayan bütün insanımsılarda yaygın. Herkes herkesin tüylerini temizliyor! Tuhaf! Araştırılınca bulunan şu: Etkili olan tüylerin temizlenmesi değil. Parmakların hareketi. Derinin üst kısmında, beyne doğrudan mesaj gönderen C- tactile denilen nöronlar, hafif dokunuşa duyarlı. Bunlar uyarıldığında endorfinler salgılanıyor. Endorfinler morfine kardeş, ağrı eşiğini yükselten, mutluluk veren bir hormon grubu.

Grooming, isterseniz okşama deyin, insansı gruplarını bir arada tutan davranış. Fakat fertler bütün günlerini okşama ile geçirse bile okşayabilecekleri birey sayısı sınırlı. Bu yüzden Dunbar, insansı toplumlarının elliye geçemediklerini söylüyor. İnsanda 150 olan Dunbar sayısı, onlarda 50.

İnsana gelince

İnsana geldiğimizde ne oluyor. Temas muhakkak etkili. Fakat insanda endorfin salgılatan başka davranışlar da var. Gülme, sohbet, birlikte şarkı türkü söyleme, dans etme, hikâye anlatma, ziyafetler... Bunların birlikte yapılması. Hele halk oyunlarındaki gibi bütün insanların aynı hareketleri aynı anda yapması... İddia mı bunlar? Hayır. Denenmiş, tahkik edilmiş bulgular. Neler endorfini yükseltiyor, neler yükseltmiyor; ölçebiliyoruz.

Endorfinler sadece geçici bir mutluluk ve ağrı giderici etki yapmıyor, bağışıklık sistemini de güçlendiriyor. İnsanların toplum hâlinde yaşamayı yırtıcılara karşı üstünlük sağlar, insanın insana düşmanlığını da kontrol altına alır. Şimdi görüyoruz ki endorfinler sayesinde bağışıklık sistemi de güçleniyor. Toplum insanının toplumu sevmeyenlere göre avantajı hâle gelmesi için üç sebep bir

arada. Tabii seçim böyle işliyor.

Güç sarf etmek endorfin düzeyini yükseltir. Bu yüzden egzersiz yapan insanlar, egzersizden sonra bir mutluluk hisseder. Kürekçileri almışlar. Hani şu Batı üniversitelerinde çok yaygın olan kürek yarışlarına katılan kürekçileri. Tek başına kürek çektirip bünyedeki endorfinleri ölçmüşler. Beklendiği gibi egzersiz endorfin miktarını arttırmış. Sonra kürekçilere birlikte kürek çektirmişler. Yarışlardaki gibi. Sarf edilen güç ve zaman tek başına çekilenle aynı. Tek fark, birlikte ve eş zamanlı yapılması. Sonuç: Endorfinler yine artmış ama tek başına gözlenen seviyenin %100 üstüne çıkmış! İşte toplumun endorfin cazibesi.

Amigoluktan şaman davuluna!

Söylemeye gerek yok. Toplu eylemler, tek tek insanların mutluluğunu ve bağışıklığını arttırırken ait olunan topluma bağlılık hissini de arttırıyor.

Bir futbol takımını tutanlar, maçı televizyonda tek başına değil, başka taraftarlarla seyretmek ister. Daha iyisi stadyumda birlikte bağırarak, aynı sözler ve ritimle tempo tutmak isterler.

Şarkılar, marşlar birlikte söylenir. Askerler uygun adım yürürken bando çalar, marş söyler. Hiç olmazsa yürüyüş kararı sayarlar. Okullardan kaldırdığımız andımızın neye yaradığını görüyor musunuz? ABD okullarında öğrencilerin asırlardır ayakta, elleri kalplerinde bağlılık andı içmelerinin sebebini anlıyor musunuz? Müslümanlar birlikte ilahiler söyler, zikreder. Zikrederken birlikte eşzamanlı hareketler yaparlar. Hristiyan kiliselerinde klasik korolar yetmedi, şimdi el çırpıp ritmik hareketlerle dinî şarkılar söylüyorlar. Daha gerilere giderseniz şaman davullarını ve toplu raksları bulursunuz.

Aklınıza daha birçok örnek gelebilir. İşte çağdaş bilim böyle. Alanlar birleşiyor, birbirini destekledikçe bilgi yükseliyor. Bugünün sosyolojisi, felsefi tartışmalara değil; veriye, ölçmeye dayanıyor.

Not: Geçmiş yazılarımda sözünü ettiğim, *The Dawn of Everything- Her Şeyin Şafağı*'nın Türkçesi, Epsilon Yayınlarından çıkmış. Duvar ilanlarından gördüm!