

Yaşamımızı Şekillendiren İki Temel Yapı: Sabit Zihniyet ve Gelişim Zihniyeti

Murat Ateş

Arş. Gör., Ankara Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

Gelişim zihniyetine sahip kişiler ise kimseyi suçlamadan partnerlerinin eksikliklerini kabullenebilir ve ilişkilerinden tatmin olmaya devam edebilirler. Onlara göre yaşanan çatışmalar bir kişilik veya karakter sorunu değil, bir iletişim sorunudur. Bu dinamik, romantik birlikteliklerde olduğu kadar arkadaşlıklarda hatta insanların ebeveynleriyle aralarındaki ilişkilerde dahi geçerlidir.

“Daha az hayal kuranlar kuşkusuz ki hayatta daha az şeyi hak ederler.” sözünün sahibi olan Debbie Millman, bugüne dek yapılan en iyi mezuniyet konuşmalarından birinde şunu tavsiye etmişti: “Sevdiğiniz şeyi yapın ve neyi sevdiğinizi anlayana kadar sakın pes etmeyin. Mümkün olduğunca çok çalışın, büyük hayaller kurun...” Polyanna bayağılığından uzak bu tavsiye, modern psikolojinin yeteneklerimiz ve potansiyelimiz hakkındaki inanç sistemlerimizin davranışlarımıza nasıl yön verdiğini ve başarımıza dair hangi öngörülerde bulunduğunu bildiğini göstermektedir. Bu anlayışın kaynağı büyük oranda Stanford Üniversitesi’nde öğretim üyesi olarak çalışan psikolog Carol Dweck’in *Aklını En Doğru Şekilde Kullan: Başarının Yeni Psikolojisi* adlı kitabıdır. (Freud, 1907, s. 39)

Dweck’in araştırmasına göre, kendimiz hakkında taşıdığımız en temel inançlardan biri kişiliğimizde yer eden şeyleri nasıl gördüğümüz ve yaşadığımızla ilgilidir. “Sabit zihniyet”e göre, karakterimiz, zekâmımız ve yaratıcı yeteneğimiz anlamlı bir şekilde değiştiremeyeceğimiz statik öğelerdir ve başarı da doğuştan gelen bu zekânın doğrulanması, bu öğelerin eşit sabit standartlara uygun olup olmadığının bir değerlendirmesidir. Her ne pahasına olursa olsun başarı için çabalayıp başarısızlıktan kaçınmak akıllı ya da yetenekli olma hissini devam ettirmenin bir yolu hâline gelir. “Gelişim zihniyeti” ise kendine meydan okuyarak gelişir ve başarısızlığı yeterince zeki olmamanın kanıtı olarak değil, gelişimimiz ve mevcut yeteneklerimizi ilerletip genişletmemiz için cesaret verici bir sıçrama tahtası olarak görür. Davranışlarımız, profesyonel ve kişisel anlamda başarıyla ve başarısızlıkla ilişkimiz ve en nihayetinde mutluluk kapasitemiz kaynağını çok erken yaşlardan itibaren sergilemeye başladığımız bu iki zihniyetten alır. Dweck’in yirmi yıl boyunca çocuklar ve yetişkinlerle yaptığı araştırmalarda, zekânın ve

kişiliğin insana dair kökleşmiş ve değişmez özellikler olmayıp geliştirilebileceğine inanmanın ortaya çıkardığı sonuçlar oldukça kayda değerdir:

Yirmi yıl süren araştırmalarım kendinize bakış açınızın hayatınızı sürdürme biçiminiz üzerinde derin bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Olmak istediğiniz kişi olup olmayacağınız ve değer verdiğiniz şeyleri elde edip etmeyeceğiniz bu görüşe bağlı olabilir. Peki bu nasıl olur? Nasıl olur da basit bir inancın psikolojinizi ve bunun sonucu olarak da hayatınızı dönüştürecek gücü olur? (Klein, 1907, s. 100-102)

Mizacımızın değiştirilemez olduğuna inanmak (sabit zihniyet), kendinizi tekrar tekrar kanıtlamaya yönelik bir baskı doğurur. Sadece belirli miktarda zekânız, belirli bir kişiliğiniz ve belirli bir ahlaki karakteriniz varsa tüm bunların yeterli seviyede bulunduğunu kanıtlasanız iyi edersiniz. Bu en temel niteliklerden yoksun gözükme ve bunların eksikliğini hissetmek sizin için pek de iyi olmaz.¹ Okullarında, kariyer yaşamlarında ve ilişkilerinde kendilerini içten içe tüketen “kendini kanıtlama amacını” güden pek çok insan gördüm. Bu insanlar her durumda zekâlarının, kişiliklerinin veya karakterlerinin onaylanmasını isterler. Her durumu “Sonunda başarabilecek miyim başaramayacak mıyım? Akıllı biri gibi mi görüneceğim aptal biri gibi mi? Kabul göreceğim miyim göremeyecek miyim? Kendimi popüler biri gibi mi hissedeceğim yoksa ezik biri gibi mi? . . .” diyerek değerlendirirler.

Başka bir zihniyete göre ise bu özellikler; aslında elinizdeki onlu perden içten içe endişelenmenize rağmen kendinizi ve dünyanın kalanını elinizde floş royal olduğuna ikna etmeye çalıştığınız poker oyununda dağıtılan bir el değildir. Bu zihniyette size dağıtılan el yalnızca gelişim için başlangıç noktanızı teşkil eder. Bu gelişim zihniyeti temel özelliklerinizin, göstereceğiniz çabalarla geliştirebileceğiniz şeyler olduğu inancına dayalıdır. İnsanlar her yönden (doğuştan gelen yetenek ve becerileri, ilgi alanları ve mizaçları açısından) birbirinden farklı olsa da herkesin uygulama ve deneyimle değişmesi, gelişmesi mümkündür. (Paulucci, 1907, s. 100-102)

Bu zihniyete sahip kişiler herkesin her şey olabileceğine; yeterli motivasyonu ve eğitimi olan herkesin Einstein veya Beethoven olabileceğine mi inanırlar? Hayır, fakat bu kimseler bir

¹ Frantz Fanon, kolonizleştirme ve kolonileştirmenin psikopatolojisi konusunda belki de 20. yüzyılın en belli başlı düşünürüydü. Yapıtları, kırk yılı aşkın bir süre kolonileştirme-karşıtı kurtuluş hareketlerine esin verdi.

kişinin gerçek potansiyelinin bilinmez (ve bilinemez) olduğuna, yıllarca süren tutku dolu bir çalışma ve eğitimle neler yapılabileceğini öngörmenin imkânsız olduğuna inanırlar.

Dweck'e göre, "gelişim zihniyetini" bu kadar çekici kılan şey, kişide onaylanma açlığından ziyade öğrenme tutkusu yaratmasıdır. Bu zihniyeti diğerinden ayıran özellik, zekâ ve yaratıcılık gibi insani niteliklerin, hatta aşk ve arkadaşlık gibi ilişki rollerinin çaba ve planlı uygulama sayesinde geliştirilebileceğine yönelik kanıdır. Bu zihniyete sahip insanlar başarısızlık karşısında cesaretlerini yitirip köşeye çekilmezler. Kendilerini bu tarz durumlarda başarısız olarak görmek yerine bu durumlardan ders çıkarırlar. Dweck şöyle yazar:

Kendinizi geliştirmek varken neden zamanınızı tekrar ve tekrar kendinizi kanıtlamak için harcarsınız? Eksik yanlarınızın üstesinden gelmek varken niçin bu eksik yanlarınızı gizleyesiniz? Sizi gelişmeye zorlayacak arkadaşlar veya partnerler yerine niçin sadece pohpohlayacak kişileri seçersiniz? Son olarak, sizi ileriye taşıyacak deneyimler yerine niçin denenmiş ve doğruluğu kanıtlanmış şeylerin peşine düşesiniz? Hayatınız yolunda gitmediğinde bile (veya özellikle böyle zamanlarda) kendini geliştirme tutkusu ve buna duyulan bağlılık, gelişim zihniyetinin ayırıcı özelliğidir. Bu zihniyet insanların hayatlarının en zor dönemlerinde kendilerini geliştirmelerine imkân sağlayan zihniyettir.²

Dweck ve ekibi, sabit zihniyete sahip kişilerin risk ve çabayı yetersizliğin bir göstergesi olarak gördüklerini keşfetti. Oysaki zihniyetle çaba arasındaki ilişki iki yönlüdür: Kişinin bu zihniyeti benimsemesi bir anda kendisine meydan okumanın değerini ve çabanın önemini fark edivermesiyle olmaz. Araştırmamız bunun doğrudan gelişim zihniyetinden kaynaklandığını göstermiştir. İnsanlara gelişim zihniyetini ve bu zihniyetin ilerlemeyi merkezine almasını anlattığımızda meydan okuma ve çaba ile ilgili fikirler hemen ardı sıra geliyor. (Paulucci, 1907, s. 10)

Sabit ve gelişim zihniyetlerini kavramaya başladıkça bir şeyin başka bir şeye nasıl yol açtığını, niteliklerinizin değiştirilemez olduğuna dair inancınızın sizi ne tür düşünce ve eylemlere sürüklerken, geliştirilebilir olduğuna dair inancınızın sizi ne gibi düşünce ve eylemlere yönlendirerek tamamen farklı bir geleceğe taşıdığını göreceksiniz.

² Frantz Fanon, kolonizleştirme ve kolonileştirmenin psikopatolojisi konusunda belki de 20. yüzyılın en belli başlı düşünürüydü. Yapıtları, kırk yılı aşkın bir süre kolonileştirme-karşıtı kurtuluş hareketlerine esin verdi.

Zihniyetler, kişinin uğruna çaba gösterdiği şeyleri ve başarıya bakış açısını değiştirir ... hatanın tanımını, önemini ve etkisini değiştirir ... çabanın en temel anlamını değiştirir. Dweck, yaratıcı başarıyı destekleyen bir numaralı özelliğin tam olarak gelişim zihniyetine atfedilen dayanıklılık ve başarısızlık azmi olduğu düşüncesine katılan 143 yaratıcılık araştırmacısının katıldığı bir anketten şöyle söz ediyor:

Bir zihniyetin içine girdiğinizde yeni bir dünyaya girmiş olursunuz. Sabit özellikler dünyasında başarı, akıllı veya yetenekli biri olduğunuzu kanıtlamanızla; kendinizi onaylamakla ilgilidir. Değişken özellikler dünyasında ise başarının temel şartı yeni şeyler öğrenmek için kendinizi zorlamanızdır, yani kendinizi geliştirmektir. Dünyaların birinde, başarısızlık hata yapmakla ilgilidir. Kötü bir not almak, bir turnuvayı kaybetmek, işten kovulmak, reddedilmek... Tüm bunlar akıllı da ve yetenekli de olmadığınız anlamına gelir. Diğer dünyada ise hata gelişmemekle ilgilidir. Değer verdiğiniz şeylere ulaşamamak. Bu durum potansiyelinizi ortaya koymadığınız anlamına gelir.

Dünyaların birinde çaba kötü bir şeydir. Hatalarınız gibi bu da akıllı da ve yetenekli de olmadığınız anlamına gelir. Öyle ya, akıllı veya yetenekli olsaydınız çabalamanıza gerek kalırmıydı ki? Gelgelelim diğer dünyada, sizi akıllı veya yetenekli kılan şey çabadır.

Kaynaklar

Freud, S. (1907), *Creative Writers and Day-Dreaming in Complete Works*, volume II. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, Spain, 1973.

Freud, S. (1900), *The Interpretation of Dreams in Complete Works*, Volume II. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, Spain, 1973.

Klein, M. (1928), *Early Stages of the Oedipus Conflict in Complete Works*. Volume I. Editorial Paidós, España, 1990. Lacan, J., *The Subversion of the Subject and the Dialectic of Desire*, in *Écrits I*. Buenos Aires, Siglo XXI, 1985.

Paulucci, O. (2005), *From Phantasy in Freud to Phantasma in Lacan* in *Rev. De Psicoanálisis*, LXII; 4, pp 869-876, Buenos Aires, Argentina. Paz, O. (1956), *The Bow and the Lyre*, Fondo de Cultura Económica, Colombia 1998.