

Gölmek pirzola yemeye eşdeğirse, kolesterolümüz de yükselir mi?

Önsöz: “Kahkaha tanımı gereği sağlıklıdır” (Doris Lessing).

Neden güleriz? Gölmek bulaşıcı mıdır? Peki, faydalı mıdır? Gerçekten stresle başetmemizi sağlar mı? Eskilerin dediği gibi bir kahkaha bir kalem pirzolaya eşdeğer midir ve ömrü uzatır mı? (Gerçi, bu son saptama kırmızı etin insan ömrü için yararlı bir seçenek olarak algılandığı bir zamandan kalma olmalı). Hayvanların da güldüğü doğru mudur? Hangi hayvanlar güler? Psikiyatri ya da davranış nörolojisi ile ilgilenen hemen herkes yukardaki sorularla karşılaştığında bunun beyindeki izdüşümü, ya da tıbbi terimle söylersek “nöronal yolları “ile ilgilenmeye başlayacaktır. Fizyolojik anlamda gölmek “istemli ya da istemsiz biçimde, sinir sisteminin kas sistemini deşarj etmesi”dir. Yani, durumla uyumlu olmayan girdi, emosyonel değişikliğe ve sonuçta da yüz kaslarının ve karın kaslarının peşpeşe kasılmalarına yol açar. Kasılmalar sırasında epiglot adı verilen gırtlak kıkırdağımız da, soluk borumuzu kısmen kapatarak kıkırdamaya, kahkahaya veya soluk soluğa kalmaya neden olur. Bu sırada uyarılmış bulunan göz yaşı bezleri de çalışır. (Böyle anlatıldığı zaman, gölmek sözcüğünü duyduğumuz anda bile gülümsememize yol açan ruh halimiz yerini bu tanımın soğuk ve mekanik etkisine terk ediyor değil mi?) Bununla da yetinmeyerek işlevsel manyetik rezonans görüntüleme f-MRI yaparsak sözcük anlamlarıyla ilgili şakaların beynimizin arka temporal lobunu, sözcüklerin nasıl anlaşıldığı ile ilgili kısmının sol ön frontal bölgemizi uyardığını, normal beklentilerimize uymayan, bizi şaşırtan uyarıların ise ön orta beyin bölgemizle ilgili olduğunu bulabiliriz. Ödöl merkezimizin de bunlara yakın olduğumuzu öğrenmek neden gülüp eğlenmek konusunda etkin bir çaba içinde olduğumuzu açıklayabilir belki. Tıpkı esneme gibi gülmenin de bulaşıcı olması, gülmenin de üzerinde çok konuşulan ayna nöronlarla ilişkisine ve empatinin biyolojik kökenlerinde yeri olduğu tartışmasına kadar bizi götürebilir.



Kahkaha endorfin salımını artırır ve bedenimizin strese karşı güçlenmesini sağlar. Kortizol ve adrenalin gibi stres hormonlarının seviyesi düşer, kolesterolümüz (yükselmek şöyle dursun) vücuttan atılır. Öte yandan, tümör hücrelerinin çoğalmasını engelleyen interferon gibi maddelerin üretimi çoğalır. Gün geçmez ki gülmenin onarıcı etkilerinden söz eden bir yazıya rastlamayasınız. Son zamanlarda bunlara genetik olanlar da eklendi. Malum, ne

zaman bir şey “moda” olursa derhal bütün alanlara yayılır. Doğal olarak herşeyin genetikle ilintilendirildiği günümüzde gülmenin de bundan nasibini alması beklenmeliydi. Biz yine de gülmenin “faydalarına” bakmaya devam edelim. Eskilerin dediği gibi gülmek “pirzola yemek” kadar yararlı mıdır gerçekten? Japonya’da yapılan bir çalışma gülmenin anne sütünün cilt allerjileri üzerindeki iyileştirici etkisini artırdığını iddia ediyor. Anneleri karınlarını doyurmadan önce bebeklerini güldürürlerse ekzemaları da geriliyormuş. Çalışmanın bir başka boyutu daha var ki bu daha da enteresan kılıyor sonuçları: Eğer annelere emzirme öncesi Şarlo filmi gösterirseniz bebeklerinde daha az allerjik tepkiler görülüyormuş. Kime oranla? Hava durumunu dinleyen annelere oranla...

Şarlo’dan söz edince de, burada Şarlo’nun çok güzel ama daha az bilinen bir filminden söz

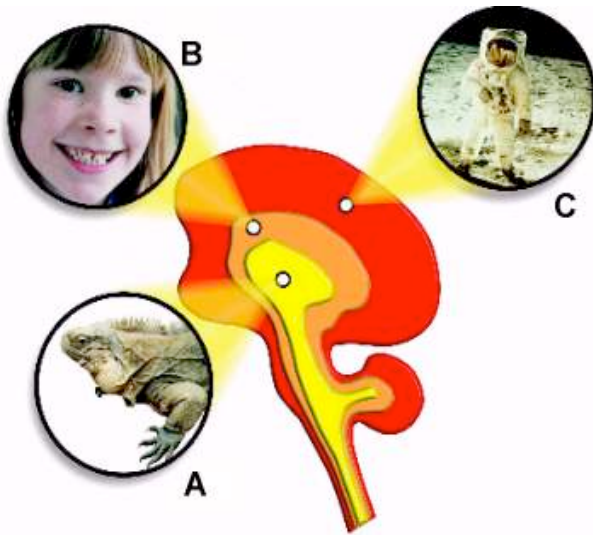
etmemek olmaz doğrusu. 1914 yapımı “Gülme Gazı” çok hoş bir kara komedi örneğidir. Şarlo filmde bir diş hekiminin asistanıdır ve o yıllarda diş hekimliğinde anestezi narkoz yoluyla yapılmaktadır. Hekim hastalarından birine yanlışlıkla fazla narkoz verince, hasta sürekli gülmeye başlar ve bunu durduramaz. Durumu düzeltemeyince asistanını ilaç alması için eczaneye gönderir. Muayenehaneye geri dönen



asistan diş hekimini orada göremeyince, bundan faydalanıp, kendisi de narkoz koklar. Asistan rolündeki Şarlo da narkoz koklayıp gülmeye, diş hekimliği taslamaya, hasta kabul etmeye, gelen hastaların dişlerini çekmeye, kadın hastalara da kur yapmaya başlar. Bir yandan kendisi narkoz koklarken bir yandan da hastalara koklatmakta, hep birlikte kırılarak gülmektedirler. Düşüncesi bile komik değil mi?

Gülmenin insanın evriminde konuşmadan daha önceye gittiği, bebeklerde daha konuşmadan ilk gülücüklerin ortaya çıktığı, hatta duymayan ve görmeyen bebeklerin bile gülmeyi bir iletişim biçimi olarak kullandıkları biliniyor. Grup içindeyken, sosyalleşmenin göstergesi olarak, iki kişilik ortamlara kıyasla 30 kat daha çok kahkaha atıldığı saptanmış. Konuşanlar dinleyenlere, kadınlar ise erkeklere kıyasla daha fazla gülüyorlarmış. Yukarıda da değinildiği gibi gülmek ayrıca bulaşıcı bir eylem. Tanzanya’da, 1960’larda başlayan ve iki buçuk yıl süren gülme salgınının 1,000 kişiyi etkisi altına aldığı ve dört misyoner okulunu kapamasına neden olduğu kaydedilmiş. Salgın, kız öğrencilerle aynı cinsten

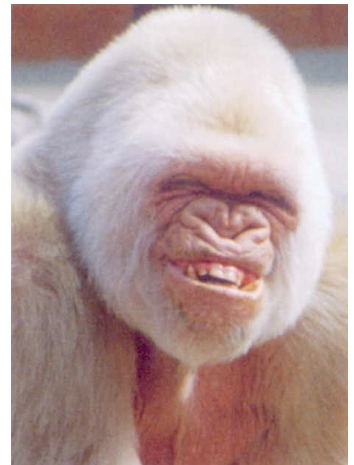
akrabalarını etkilerken, öğretmenleri, babaları ya da otorite figürlerini içine almamış. Otorite ve gülme ilişkisini yazının sonlarına erteleyerek, iletişim üzerinden sürdürüelim gülmenin psikolojik boyutunun tartışılmasını. İlk insanlar da tıpkı bebekler gibi olasılıkla konuşmadan yıllarca önce gülmeyi bir iletişim aracı olarak kullanıyorlardı. Yani, aslında gülmek belki en ilk(s)el özelliklerimizden biri. Ağlamak ve gülmekle ilgili olan beyin bölgemiz ise limbik sistemimizin talamosingulat bölümü. Tahmin edebileceğiniz gibi bu bölge, memelilerden önceki gelişim düzeyinde bulunan hayvan topluluklarında (ör. sürüngenlerde) yer almıyor. Aynı zamanda, annelik içgüdüğü ile ilgili olan bu bölümün yumurtlayan canlılarda olmaması ve bu canlıların gülmüyor olması ise, konuyu daha da ilginç hale getiriyor elbette.



Yandaki şekilde A bölümünde *İlkel beyin* (*archipallium*) ya da R kompleksi adı verilen sürüngen beynimiz, B bölümünde *Orta beyin* (*paleopallium*) denilen ve diğer memelilerle ortak olan limbik bölgemiz, C bölümünde de *Mantıklı beyin* (*neopallium*) olarak da adlandırılan ve bizi insan yapan, diğer canlılardan ayıran korteksimiz, beyin kabuğumuz görülüyor.

www.cerebromente.org.br/n/13/mente/laughter/

Yani, mantıklı beyin bölümümüz dışında memeli ve sürüngen beyin bölgelerimizin varlığı bizim daha alt organizasyon düzeyi hakkında fikir sahibi olmamızı sağlarken, sürüngenlerin bu düzeyde bir gelişimi hiç bir zaman gösteremeyecekleri anlamına gelmektedir. Biz de onların duygusal özellikler taşımadıkları için tehlikeli ve soğuk olacaklarını düşünerek yaklaşacağız demektir. İsterseniz dikkatlerimizi buradan çok daha ilginç bir başka alana doğru kaydırmak da mümkün. Örneğin neden hep kurgubilim edebiyat ya da sinema eserlerinde “düşman uzaylılar” sürüngen biçiminde canlandırılırlar? Yakın zamanda yeniden çekilerek gösterime giren



İlginç bir şekilde, eskinin kısmen kültleşmiş dizisi “Ziyaretçiler” örneğinde hiç duygulanmayan, gülmeyen,

ağlamayan insan suretinde sürüngenler olarak arz-ı endam etmektedirler. Bu “gülmeyen” sürüngenlerin ara sıra “sırıttıklarına”, “haince gülümsediklerine” de tanık oluruz; ya da korkunç kahkaha sesleri çıkaran sürüngen veya böcek olarak resmedilmiş uzaylılar vardır filmlerde. Yani ya gülmez, duygu ifadeleri taşımazlar ya da “şeytani” biçimde gülümserler. O halde, yukarda söz edilen Şarlo’nun az bilinen ve gözden kaçan “Gülme Gazı” filminde de gülerek kötülük yapmak ya da gülmek ve kötücül olmak ilişkisinin zoraki boyutuna getirilen eleştiri sebepsiz değildir. Bir anda çok insani, konuşmaktan önce iletişimi başlatan ve annelik içgüdüğü ile yakından ilişkili olan gülme eyleminin kötülükle ilişkilendirildiğini görüyoruz. (Kurgubilimle ilgili “açılımı” bir başka yazıya erteleyerek sürdürelim bu şeytani gülme konusunu).



Olur olmaz gülmenin “iyi bir şey olmadığını”, ciddiyete, resmiyete dolayısıyla da otoriteye karşı bir şey olduğu hepimize öğretilmiştir. Çocukluğumuzdan beri tüm ciddiyet kesbeden durumlar gülmenin yasaklandığı durumlardır. Gülerek iş yapmak ise “cıvılamak” fiilinin eşliğinde gerçekleşmek zorundadır. “Devlet” kavramı da gülmemeye yeminli durumların bileşkesidir. Bütün tiranlar, diktatörler asık suratlıdır örneğin, kolayca gülmezler. Hatta güldüklerini gösteren görüntülerin altında “insani yanlarına” vurgu yapılması çok alışılmış bir klişedir. Ortaçağ kasveti ve o çağın dini uygulamalarına ya da bütün dinlerin bağnaz uygulamalarına getirilen eleştiriler hep “gülmeyen yüzler” üzerinden yapılır. Ceberrut, insana nefes aldırmayan, körü körüne itaat dayatmasının yüzüdür asık suratlılık ve özgürlüktür gülme eylemi; otoritenin hiç istemeyeceği cinsten bir özgürlük çağrısıdır. Umberto Eco’nun dev yapıtı “Gülün Adı”nda William ile Jorge’nin diyalogunda gülme eyleminden tam da bu özellikleriyle şöyle söz edilmektedir:

- “Ama gülmekle ilgili bu incelemede seni korkutan neydi? Bu kitabı ortadan kaldırarak gülmeyi ortadan kaldıramazsın.”
- “Kuşkusuz, hayır. Gülme bedenimizin güçsüzlüğüdür; yozlaşması, yavanlığıdır. Köylünün eğlencesi, sarhoşun özgürlüğüdür; kilise bile akıllıca davranarak, şölenlere, şenliklere, panayırlara, insanı neşelendirerek öteki isteklerden ve tutkulardan uzak tutan bu günlük yozlaşmaya izin vermiştir... Ama gene de gülme, basit insanların savunması, halk için kutsal olmayan bir gizem olarak kalır.”
“...Tanrı’nın kurulu düzenine başkaldırmaktansa, yemeğinizi yiyip sürahilerle şişeleri devirdikten sonra, düzeni alaya alan pis güldürülerinizin tadını çıkarın. ...eşekler ve

domuzlara yaraşır cümbüşlerde kendinizi yitirin... ama burada, burada... burada (bu kitapta), gülmenin işlevi tersine dönüyor, sanat düzeyine yükseltiyor; bilginler dünyasının kapıları gülmeye açılıyor; böylece gülme, felsefenin ve hain tanrıbilimin konusu oluyor. ...Gülmek, köylüleri şeytan korkusundan kurtarır; çünkü aptallar şenliğinde, Şeytan da bir zavallı aptal olarak belirir; bu yüzden de denetim altına alınabilir. Ama bu kitap insanın kendisini Şeytan korkusundan kurtarmasının bilgelik olduğunu anlatabilir. ... Gülmek, bir köylüyü bir an için korkudan kurtarır. Ama yasa korku aracılığıyla kendini kabul ettirir; yasanın gerçek adı Tanrı korkusudur.”

Oysa, İncil’in Yaratılış bölümünde “*Tanrı, ‘İnsanı kendi suretimizde, kendimize benzer yaratalım’ dedi, ‘Denizdeki balıklara, gökteki kuşlara, evcil hayvanlara, sürüngenlere, yeryüzünün tümüne egemen olsun.’ Tanrı insanı kendi suretinde yarattı. Böylece insan Tanrı suretinde yaratılmış oldu.*” denilmektedir. Jorge’ye karşılık William konuya güldürenin de ağlatanın da aynı Tanrı olduğu şeklinde yaklaşmakta, böylece gülmenin Şeytani yanı, bir anda, yerini hem gülmenin hem de ağlamanın Tanrısallığına bırakıvermektedir. “Neden güleriz” sorusuyla başlamıştık, “insan olduğumuz” için diye bitirebiliriz.

Sonsöz: “*Korkmayın gülün; gülünce, gözlerinizin içi gülüyor. Kendimi sizden alamıyorum.*”