

2023, 10(2): 436-441

DOI: <https://doi.org/10.17572/mj2023.2.436-441>

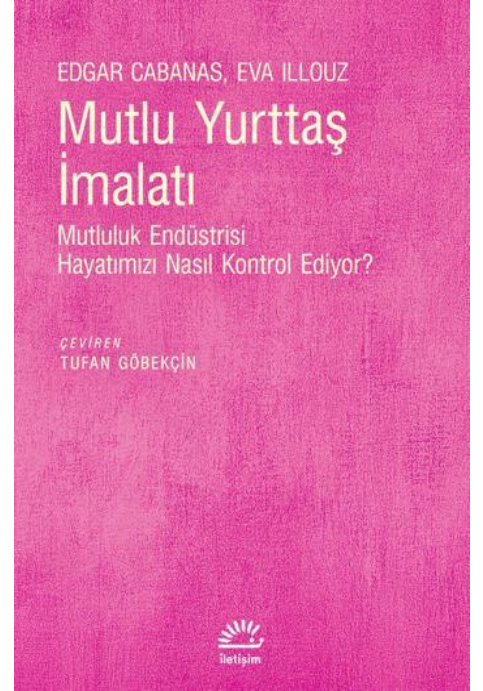
Kitap İncelemeleri

MUTLU YURTTAŞ İMALATI: MUTLULUK ENDÜSTRİSİ HAYATIMIZI NASIL KONTROL EDİYOR?

Başak Şen¹

Cabanas, E. ve Illouz, E. (2023). *Mutlu Yurttaş İmalatı: Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?* (T. Göbekçin, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları, 256 sayfa, ISBN-13: 978-975-05-3519-2

Tarih boyunca üzerine pek çok tartışma yapılan ve muğlak bir kavram olan mutluluk, önceleri sınırları belli olmayan, ütopyik bir hedef olarak görülürken 2000'lerden itibaren pozitif psikoloji şemsiyesi altında bilimsel bir zemin kazanmıştır ve mutluluk ekonomisinin ortaya çıkmasıyla birlikte neoliberal kapitalist sistemin ideolojilerinin gerçekleştirilmesinde güçlü bir araç haline gelmiştir. Artık hayatımızın her alanında kişisel gelişim kitabı yazarları, yaşam koçları, iş insanları, özel kurumlar ve vakıflar, ünlüler ve pozitif psikologlar insanlara



¹ Başak Şen, Yüksek Lisans Öğrencisi, Hacettepe Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Kültürel Çalışmalar ve Medya Bölümü, ORCID: 0009-0006-7410-2941, senbasak1@gmail.com

Yazı geliş tarihi: 07.12.2023 | Yazı kabul tarihi: 14.12.2023

© Yazar(lar) (veya ilgili kurum(lar)) 2023. Atıf lisansı (CC BY-NC 4.0) çerçevesinde yeniden kullanılabilir. Ticari kullanımlara izin verilmez. Ayrıntılı bilgi için açık erişim politikasına bakınız. Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi tarafından yayınlanmıştır.

mutluluk vaazı vermeye başlamıştır, mutluluk hayatlarımızda gündelik olarak (*per diem*) ve bıkkınlık verecek ölçüde (*ad nauseam*) yer etmiştir (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 12). Pozitif psikolojiye göre mutluluk, bireylerin kendi elinde ve kendi sorumluluğundadır, insanlar kendi öz-imbânlarını kullanarak yükselebilmek ve olumsuz koşulları gelişim ve başarı için fırsata dönüştürebilmek potansiyeline sahiptir. Ancak bilimsel temellerinin oldukça sorunlu olması ve öğretilerinin insanlar üzerinde istenilen sonuçları doğurup doğurmadığının şüpheli olması bakımından pek çok sosyolog, felsefeci, antropolog, psikolog, gazeteci ve tarihçi pozitif psikolojiye eleştirel yaklaşmıştır.

Popüler psikoloji, kişisel gelişim ve mutluluk ekonomisi konularında çalışmalar yapan psikoloji profesörü Edgar Cabanas ve duygular, kültür ve kapitalizm sosyolojisi alanında çok sayıda çalışması olan sosyoloji profesörü Eva Illouz tarafından yazılan *Mutlu Yurttaş İmalatı: Mutluluk Endüstrisi Hayatımızı Nasıl Kontrol Ediyor?* adlı kitap, mutluluk hakkındaki bu canlı tartışmaya eleştirel bir sosyolojik perspektiften katkıda bulunmayı amaçlıyor (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 24). Yazarlar, pozitif psikolojiyi ve mutluluk kavramını dört temel çerçevede sorunsallaştırıyor: Mutluluk biliminin bilim olarak meşruiyeti ve buna bağlı olarak mutluluk kavramının bilimsel ve nesnel olarak meşruiyeti ile ilgili olarak *epistemolojik*; mutluluğun kimin çıkarlarına ve ideolojik varsayımlarına hizmet ettiği ve bunun toplumsal uygulamasının ne gibi ekonomik ve politik sonuçları olduğu ile ilgili olarak *sosyolojik*; mutluluk biliminin çoğu zaman vaat ettiklerini sunamaması ve birçok kabul edilmemiş, istenmeyen ve paradoksal sonuç doğurması ile ilgili olarak *fenomenolojik* ve mutluluk biliminin mutluluğu ve acıyı zıt kutuplara yerleştirmesi ve kişisel tercih meselesi olarak sunması ile ilgili olarak *ahlaki* olarak sorgulamaktadırlar. Kitapta mutluluk kavramı bu çerçeveler içinde beş bölümde inceleniyor. Yazarlar, önceki çalışmaları ve alandaki diğer araştırmalar ile destekledikleri çok iyi yapılandırılmış ve titiz bir çalışmayla, mutluluğun nasıl bilim olarak ortaya çıktığı, neoliberal sisteme eklemlendiği, kurumsallaştığı, pazara dâhil olduğu ve normal olanın ölçütü haline geldiğini gözler önüne seriyor.

Kitap, 2006 yılında uluslararası başarı kazanan *Umudunu Kaybetme (The Pursuit of Happiness)* filminin incelemesiyle açılış yapıyor. Yoksulluk içindeki Gardner isimli azimli baş karakter, içinde bulunduğu koşullara rağmen çok çalışıp istediği işi alır ve filmin sonunda mutluluğun bu olduğunu söyler. Filmin konusu kitapta işlenen konular için çok iyi bir örnek oluşturur. Yazarlara göre, film, mutluluğu meritokratik bir varsayımla ele alır, baş karakter mutluluğu bir hedef olarak belirlemiş, çok çalışmış ve en sonunda mutluluğu hak etmiştir. Film, pozitif psikolojinin de iddia ettiği gibi mutluluğun üzerinde dış koşulların neredeyse hiçbir etkisi olmadığını, bireysel çabalar ve kişisel gelişim ile başarılı ve dolayısıyla mutlu olunabileceğini ima eder. Gardner adeta örnek bir “mutlu yurttaş”tır: Yazarlar, yeni bir vatandaşlık anlayışıyla birlikte ortaya çıkan zorlayıcı stratejiler, politik kararlar, yönetim tarzları, tüketim kalıpları, bireysel saplantılar ve duygusal

hiyerarşileri açıklamak için, İngilizce'deki mutluluk ve yönetim sistemi sözcüklerinin birleşimi olan "happycracy" terimini türetmiştir (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 25).

1998'de Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) başına geçen Martin Seligman öncülüğünde temelleri atılan yeni mutluluk bilimi vakıflar, özel ve kamusal kurumlar, uluslararası şirketler ve hatta ABD ordusu tarafından sağlanan fonlar ile inisiyatifler ve basın haberleri ile medya aracılığıyla hızlı bir şekilde yayılmış ve başarı kazanmıştır. Bununla birlikte, bazı akademik çevrelerde teorik ve kavramsal tutarlılığı bulunmaması ve bilimsel temellerinin ve metodolojisinin zayıf olması bakımından eleştiri alan bu mutluluk bilimi, birbirlerinin soru, bulgu, argüman, temel mit ve referanslarını çoğaltan çok sayıda çalışmanın yayınlanmasıyla bu eksiklikleri giderdiği hissini vermiştir (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 35). Yazarların da ele aldığı üzere, bu yaygın başarı, pozitiflik ve mutluluğun bilimsel incelemesine olan şüpheciliği ortadan kaldırmıştır, bu da kişisel gelişim çalışanları, "psi" profesyonelleri ve koçlar gibi akademi dışından pek çok kimsenin pozitif psikoloji alanıyla ittifak kurmasını sağlamıştır. Dahası pozitif psikologlar bu mesleklerin boş ve fırsatçı damgasından sıyrılmasına imkân tanımıştır (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 39). Giderek büyüyen pozitif psikolojinin bu ittifakına çok geçmeden mutluluk ekonomistleri de dahil olmuş, mutluluk ve esenlik gibi kavramları nesnel olarak ölçmek için anketler, ölçekler ve metodolojiler geliştirmeye başlamışlardır. 2008 yılındaki küresel ekonomik krizden dolayı sıkıntıda olan politikacılar, ekonomi ve sosyal ilerlemeyle ilgili sert ve nesnel endeksler yerine artık mutluluk gibi daha yumuşak ve öznel endeksler kullanmaya başlamıştır. Birleşmiş Milletler ve OECD gibi öncü küresel kurumlar ve forumların ulusal, sosyal ve siyasal ilerleme endeksi olarak mutluluğu tavsiye etmeye başlamasıyla dünyadaki pek çok ülke de bu sürece dahil olmuştur (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 52). Böylelikle mutluluk devlet politikalarının içine işlemiştir, ancak bu tabii ki de masum amaçlarla yapılmamıştır. Mutluluk biliminin devlet politikalarına nasıl fayda sağladığını, dönemin Britanya başbakanı David Cameron'ın ekonomik kesintileri açıkladıktan sonra mutluluğun ulusal ilerleme endeksi olarak benimsenmesi gerektiği yönündeki açıklamasına istinaden yazarların yaptığı yorum çok iyi özetlemektedir:

"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" (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 63).

Devlet politikaları için iyi bir stratejik rol oynayan pozitif psikoloji, neoliberalizmin bireylerin özgür, stratejik, sorumlu ve özerk varlıklar olduğuna yönelik varsayımı için de fazlasıyla uygundu. Yazarların da belirttiği üzere mutluluk biliminin bir diğer başarısı, bireycilik için kişinin hayatının toplumdan ayrı olarak düşünen ve

işsel benliği tüm davranışların nedeni ve kökü olarak gören meşru, evrenselleştirici ve apolitik bir söylem sunmasıdır (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 73). Burada Cabanas ve Illouz'un yönelttiği gelişmiş kapitalist toplumlarda neden adalet, ihtiyat, dayanışma veya sadakat gibi başka bir değer değil de mutluluğun bu kadar önemli olduğu sorusu, neoliberalizm ve mutluluk biliminin ilişkisini anlamada bizlere oldukça aydınlatıcı bir yol sunmaktadır. Mutluluk biliminin neoliberal sistemi besleyen bir başka söylemi ise kişilerin mutluluğu üzerinde dış faktörlerin neredeyse hiç etkisinin olmadığıdır. Bu söylem, mutluluk biliminin kurucusu Seligman'ın bireylerin mutluluğunun yaklaşık %50'sinin genetik, yüzde %40'ının iradi, bilişsel ve duygusal faktörler ve %10'unun yaşam koşulları ve gelir, eğitim ve sosyal statü gibi diğer faktörler olduğunu belirttiği, mutluluk formülü ile vücut bulur. Yazarlar bu söylemi eleştirir ve aksini kanıtlayan çalışmalar sunar. Ancak yine de bu söylem günümüzde giderek artan kişinin zorlu çevresel şartlar altında kendi içine çekilmesi gerektiği yönündeki düşünceye zemin hazırlamıştır. Kitapta buna örnek olarak *mindfulness* gösterilirken New Age hareketlerinin de dahil edilebileceğini düşünüyorum. Cabanas ve Illouz, *mindfulness*'in önceliklerimizi içimize çevirmenin çılgın ve çalkantılı bir gerçeklikte kendimizi geliştirmenin ve güçlendirmenin en iyi yolu olduğu mesajını verdiğini ve 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 ettiğini söyler (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 89).

Ancak yazarlar, kişinin kendi mutluluğunu kendi becerilerini kullanarak elde edebileceğine dönük bu ifadelerin, her yıl milyonlarca insanın mutluluk terapileri, koçluk hizmetleri, *mindfulness* kursları gibi hizmet ve ürünlere yönelmesiyle tezat oluşturduğunu belirtir. Cabanas ve Illouz, bu tür bireyci mutluluk arayışlarının vaat edilenin aksine hastalıklı ve saplantılı bir ruh haline yol açtığını, bireycilikle ilişkili kopukluk, bencillik, narsisizm gibi rahatsızlıkları yeniden ürettiğini pek çok çalışma ile destekleyerek öne sürmektedir. Mutluluk biliminin eğitim sistemlerine girmesini de eleştirel bir perspektiften inceleyen yazarlar, bunun okullardaki çokkültürlülük ve sosyal dışlanma sorunları, zengin ve fakir arasında derinleşen eğitim uçurumu, yükseköğretime erişimdeki artan ekonomik zorluklar, kolejler ve üniversitelere yapılan yatırımların azalması, üniversitelerin giderek daha rekabetçi ve güvencesiz ortamlar haline gelmesi gibi pek çok sorunun üstünü örttüğünü söyler (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 104).

Yazarların derinlemesine incelediği başka bir konu ise mutluluk biliminin kurumlara nasıl nüfuz ettiği, kurumlarda ne tür işlevler gördüğü ve kurumlarda hangi değişimlere yol açtığıdır. Mutluluk, giderek daha esnek ve güvencesiz hale gelen işyerlerinde çalışanların motivasyonu ve üretkenliğini sağlamada önemli bir kriter haline gelmiştir. Piyasa değişiklikleri ve dalgalanmaları, rekabet, çoklu görev, stresli talepler ve sürekli küçülme tehditlerine rağmen çalışanların özdenetim ile bu tür koşullara uyum sağlaması ve dayanıklı olması beklenir. Ancak bu görüldüğü üzere, bütün sorumluluğu çalışanların üstüne yüklemektedir. Özellikle günümüzde esnek çalışma saatlerinin giderek yaygınlaşması bence bu tür neoliberal uygulamalara iyi bir

örnek teşkil etmektedir, çünkü kitapta da belirtildiği üzere şirketler hem çalışanların kendini yönetmesini hem de kurumsal kültüre uymalarını ister, teknolojinin de buna imkân sağlamasıyla, çalışanlar artık her an erişilebilir olmalarına göre değerlendirilir, bu da özel ve genel alanları birbirine daha da yakınlaştırır. Tüm bu tezat oluşturan beklentilere karşı ise çok sayıda pozitif psikolog, danışman, motivasyon konuşmacısı ve koç çalışanlara performanslarını arttırmaları, risk ve belirsizlikle başa çıkmaları, üretken olmaları ve günlük başarısızlıklarını olumlu bir şekilde rasyonalize etmeleri için duygusal ve bilişsel özdüzenlemeye yönelik mutluluk temelli teknikler sunar. Cabanas ve Illouz bu durumu şu şekilde yorumlar:

“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” (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 143).

Kitapta aynı zamanda mutluluğun bir meta haline gelerek günümüz pazarında merkezi konuma gelmesi de ele alınır ve 21. yüzyıl kapitalizminin doğurduğu mutluluk ekonomisinde mutluluğun “duygusal metaların” (*emodity*) artan arz ve talebiyle milyarlarca dolarlık küresel bir endüstrinin fetiş metası haline geldiği belirtilir. Yazarlara göre bu mutluluk “duygusal metaları” kendilerini geçici neşe, kaçış, umut, güvence vb. anları sunmakla sınırlandırmaz, bilakis mutluluk arayışını bir yaşam tarzı, bir zihin ve ruh alışkanlığına ve nihayetinde neoliberal toplumların vatandaşlarını *psi-vatandaşlara* (mutlu vatandaşlara) dönüştüren bir benlik modeli olarak takdim eder (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 153). Cabanas ve Illouz, bu mutlu vatandaşların prototipik kişiliği olarak hedeflediği üç psikolojik özelliğin *duygusal özyönetim*, *özgünlük* ve *gelişme* olduğunu söyler. Kitapta kişilerin bu özelliklere ulaşmak için pazarda birçok ürüne yönelmesinden, özellikle akıllı telefonlar için çıkan kişisel gelişim uygulamalarının kişileri nasıl sürekli kendilerini gözlemlemeye ittiğinden bahsedilir. Mutluluğun pazara bu kadar iyi entegre olmasının nedenlerinden biri mutluluğun süreklilik arz etmesidir, yani mutluluk olumsuzluğun yokluğu değil, mutluluğun sürekli olarak geliştirilmesidir. Mutluluk endüstrisi tüketicilere normal ve 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 aşılabilir (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 182), bu da kişileri sonu gelmeyen bir tüketime teşvik eder, nihayetinde yeni bir “mutluluk hastalığı” türünü geliştirir.

Yazarlar, günümüzde artık mutsuzluğun işlev bozukluğuyla eş anlamlı hale geldiğini, mutluluğun ise sağlıklı, normal ve işlevsel yaşamların standardı haline geldiğinden bahseder. Ancak mutluluğun normal olanın ölçütü haline gelmesi oldukça problemlidir, çünkü duyguların karmaşık ve çok yönlü doğası vardır ve pozitif psikoloji duyguları pozitif ve negatif olarak keskin bir şekilde ayırarak bu gerçeği indirgemektedir. Ayrıca

Cabanas ve Illouz'un duyguların bireyler kadar topluluklar ve toplumların özellikleri ile ilişkili olduğunu vurgulaması özellikle önemlidir. Yazarlar, her duygunun kültürel ve sosyal anlamlara ve sınıf, toplumsal cinsiyet ve ırkla ilgili sorunlarla bağlantısı olduğunu belirtir. Bununla birlikte, duygular arasında keskin bir ayırım yapılamayacağı ve hayatta çelişik duygular olduğunu ifade eden yazarlar, bir akrabanın uzun ve ağırlı bir hastalıktan sonra vefat ettiğini haber almanın hem üzücü hem de rahatlatıcı hissettirebileceği veya korku filmi izlemenin hem korku hem keyif vermesi gibi örnekler verir (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 205).

Sorunsallaştırılan başka bir durum ise pozitif eylemlerin pozitif, negatif eylemlerin negatif sonuçlar doğuracağı iddiasıdır. Yazarlar öfkenin yıkıcı davranışlara yol açabilmesinin yanı sıra adaletsizlik karşısında kişilerarası ve toplumsal bağları güçlendirebileceği gibi pek çok örnek vererek bu iddianın indirgemeci olduğunu kanıtlamaktadır. Cabanas ve Illouz ayrıca, nefret gibi duyguların, kişinin değer ve kimlik duygusu için olduğu kadar siyasi eylem ve tepki için de gerekli olduğunu, pozitif psikolojinin bu duyguları uyumlu ve değerli hale getirmek için pozitif duygulara dönüştürdüğünü iddia ederek hem kişisel ve sosyal işlevselliklerinden uzaklaştırdığını hem de temel politik doğalarından ayırdığını söyler (Cabanas ve Illouz, 2023, s. 208).

Günümüzde bizlere nasıl başarılı olacağımıza, kendimizi nasıl geliştireceğimize, en iyi versiyonumuza nasıl ulaşacağımıza ve böylelikle mutluluğu yakalayacağımıza dair öğütlerle her yerde karşılaşyoruz. Bu kitabın en büyük başarılarından biri bu öğütlerin kendi içlerinde nasıl bir paradoks oluşturduklarını ve insanları nasıl sonu olmayan bir döngü içine sokup toplumdaki uzaklaşmış kendileriyle saplantılı kişiler yarattığını göstermesidir. Saf bireylerin iyiliği için görünen bu mutluluk biliminden kimlerin faydalandığı ve arkasındaki çıkarları açıkça ortaya koymaktadır. Mutluluk bilimi aslında itaat eden, çalışkan, kendini gözetten, bireyci bir ideal vatandaş türü inşa etmeye çalışmaktadır.