NEW YORK TIMES ÇOKSATANI

akıl

İNSAN OLMANIN ÖZÜNE YOLCULUK

"Daniel J. Siegel, bizi aklımızın sınırlarını zorlayarak aklı keşfe çıkardığı bu şaşırtıcı eseriyle ufkumuzu açıyor. *Akıl* yolculuğu sayesinde diğer insanlarla ve evrenle aramızdaki büyüleyici bağ gün yüzüne çıkıyor."
Dr. Daniel Goleman

Dr. Daniel J. Siegel

Çoksatan *Dramsız Disiplin*'in yazarı

PEGASUS

Pegasus Yayınları: 2141

Akıl: İnsan Olmanın Özüne Yolculuk
Dr. Daniel J. Siegel
Özgün Adı: Mind: A Journey to the Heart of Being Human

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Halûk Kürşad Kopuzlu
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Eylül 2019
ISBN: 978-605-299-742-0

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2019
Copyright © Mind Your Brain, Inc., 2017

Bu eserin sağlık ve esenlik konularında genel olarak bilgi vermesi amaçlanmıştır. Tıbbi veya psikolojik tedavilerin yerine geçemez ve herhangi bir hastalığın teşhisi yahut tedavisi için başvurulacak bir kaynak değildir. Eğer hamileyseniz, bebek emziriyorsanız ya da potansiyel olarak ciddi bir sağlık sorununun semptomlarını deneyimliyorsanız, lütfen bir sağlık uzmanına muayene olun.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

Dr. Daniel J. Siegel

AKIL

İNSAN OLMANIN ÖZÜNE YOLCULUK



İngilizceden çeviren:
Enes Toplanır

PEGASUS YAYINLARI

Caroline'a…

İÇİNDEKİLER

1. Hoş Geldiniz 9
Aklın Kendisini Merak Etmesi 14
Yaygın Bir Görüş: Akıl, Beyin Ne Yapıyorsa Odur 16
Kimliğimiz ile Aklın İçsel ve İlişkisel Kökeni 22
Neden Bu Kitabın Konusu Akıl? 24
Bir Davet 28
Yolculuğumuzda Benimseyeceğimiz Yaklaşım 30
Düşündürücü Kelimeleri Düşündüren Kelimeler 33

2. Akıl Nedir? 40
Aklın İşlevsel Bir Tanımı Üzerinde Çalışmak (1990-1995) 40
Aklın Sistemi: Karmaşık Sistemler, Emerjans ve Nedensellik 59
Düşünceler ve Çağrılar: Enerji ve Bilgi Akışının Kendi Kendini Örgütlemesi 70

3. Akıl Rahatken ve Rahat-sızken Nasıl Çalışır? 85
Öz Örgütlenme, Kayıp ve Buluntu (1995-2000) 86
Farklılaştırma ve Bağlama: Sağlıklı Zihinlerin Bütünleşmesi 102
Düşünceler ve Çağrılar: Bütünleşme ve Esenlik 114

4. Aklın Öznel Realitesi Gerçek mi? 131
Aklını Kaybetmiş Bir Tıp Dünyasına Ayak Uydurmak (1980-1985) 132
Sağlıkta ve İyileşmede Akılgözü 144
Düşünceler ve Çağrılar: Öznelliğin Merkezîliği 150

5. Biz Kimiz? 159
Kimliğin Altındaki Deneyim Katmanlarını Keşfetmek (1975-1980) 160

Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya 164
Düşünceler ve Çağrılar: Kimlik, Benlik ve Akıl 180

6. Akıl Nerede Bulunur? 185
Akıl, Bireyin de Ötesinde Olabilir mi? (1985-1990) 186
Nöroplastisite ve Kültürel Sistemler 221
Düşünceler ve Çağrılar: İçimizde ve Aramızda 227

7. Aklın Var Olma Sebebi Nedir? 233
Anlam ve Akıl, Bilim ve Maneviyat (2000-2005) 233
"Yaşam Amacı" Olarak Bütünleşme 247
Düşünceler ve Çağrılar: Amaç ve Anlam 254

8. Akıl Ne Zaman Var Olur? 262
Akılda ve Anın İçinde Var Olmayı Keşfetmek (2005-2010) 262
Uyumlanma, Bütünleşme ve Zaman 279
Düşünceler ve Çağrılar: Farkındalık ve Zaman 288

9. Bilinç, Biliş ve Toplum Arasında Bağ Kuran Bir Süreç 313
Bilinci Bütünleştirmek, Aklı Aydınlatmak (2010-2015) 314
Bilinç, Bilinçsizlik ve Var Olmak 336
Düşünceler ve Çağrılar: Var Olma Halini Geliştirmek 347

10. İnsanoğlu: Her İkisi de Olabilir miyiz? 363
Var Olmak, Yapmak ve Aklı Bütünleştirmek (2015-Sonsuzluk) 364
Çoklu Benlik ve Kimlik Bütünleşmesi Sistemleri 380
Düşünceler ve Çağrılar: BBiz, Bütünleştirici Bir Benlik ve İyi Bir Akıl 389

Başlangıç 397

Teşekkürler 399
Kaynaklar 403
Dizin 416

1. BÖLÜM

Hoş Geldiniz



Merhaba. İletişime başlamak için benden size basit bir kelime. Ancak sizi bir "merhaba"yla selamladığımı bilen kim?

Peki, bunu siz nereden biliyorsunuz?

Bilmek ne demek aslında?

Bu kitapta aklın doğasını kim, nasıl, ne, neden, nerede, ne zaman gibi soru zarfları çerçevesinde inceleyecek, aklınızı, benliğinizi ve sizi bir "merhaba"yla karşıladığımın farkında olmanızı sağlayan deneyimlerinizi keşfe çıkacağız. Kimileri, *akıl* terimini kalp ya da duyguya zıt anlamda idrak, mantık, düşünce veya muhakeme anlamında kullanırlar. Ben akıl gibi geniş bir terimi, burada ya da herhangi başka bir yazımda bu anlamda kullanmıyorum. Ben *akıl* kelimesiyle hislerden düşüncelere, entellektüel fikirlerden kelimelerle ifade edilemeyen içsel duyumsamalara, diğer insanlarla ve gezegenimizle aramızda hissettiğimiz bağa kadar öznel yaşam deneyimimizle ilgisi olan her şeyi kastediyorum. Akıl ayrıca bilince de tekabül eder; duyumsanan yaşam hissinin farkında olma deneyimine, farkındalığın içindeki bilme deneyimine.

Akıl, esas doğamızın özüdür, burada, şimdi, şu anda yaşıyor olmanın en derin hissidir.

Ancak bilincin ve öznel yaşam hissimizin farkındalığının içindeki bilmenin ötesinde akıl, bizi birbirimize ve dünyamıza

bağlayan daha geniş bir süreci de ihtiva edebilir. Bu önemli süreç, aklın ölçülmesi zor ama hayatımız açısından önemli bir yönüdür ve birlikte çıktığımız bu yolculukta bunu derinlemesine ele alacağız.

Şu an hayatta olma deneyimimizin özündeki aklın bu farklı yönlerine sayısal bir değer biçemesek de içsel olarak hissedilen bu öznel yaşam fenomeni ile birbirimizle ve dünyayla olan bağımızı hissetme yollarımız, gerçek subjektif fenomenlerdir. Hayatın gerçekliğinin ölçülemeyen yönlerinin birçok ismi vardır. Bazıları bunun *özümüz*, bazıları da *çekirdeğimiz, ruhumuz* ya da *gerçek doğamız* olduğunu söyler.

Ben buna sadece *akıl* demeyi seçiyorum.

Akıl duygu ve düşüncelerimizin, anı ve rüyalarımızın, içsel farkındalığımız ve birbirimizle olan bağımızın hissi, yani sadece öznelliğin eş anlamlısı mıdır? Eğer akıl anbean yaşama dair içsel hissimizin farkında olma biçimimizi de içeriyorsa, o halde akıl ayrıca bilinç denen deneyimi, farkında olma yolumuzu, öznel yaşamımızın yönlerinin ne olduğunu bu yönler önümüze serildikçe bilmeyi de kapsar. Yani akıl, bilinci ve deneyimlerimizin, öznel yaşamlarımızın farkında olma biçimimizi de ihtiva eden bir terimdir.

Ancak genelde *akıl* olarak da nitelendirdiğimiz şeyi kapsayan farkındalığın altında bir şey daha gerçekleşir. Bunlar düşünceler, anılar, duygular, inançlar, umutlar, rüyalar, özlemler, tavır ve niyetler gibi bilinç dışı zihinsel süreçlerdir. Bunların bazen farkındayızdır, bazen de değilizdir. Bazen, hatta muhtemelen çoğu zaman farkında olmasak da bilinçsizce gerçekleşmeye devam eden bu aktiviteler gerçektirler ve davranışlarımızı etkilerler. Bu aktiviteler, düşünmemizin ve muhakememizin bir parçası, "bilgi"nin akmasını ve dönüşüme uğramasını mümkün kılan süreçler olarak düşünülebilirler. Farkındalık olmadığında, bu bilgi akışı öznel duyguları uyandırmayabilir, sonuçta bu duygular bilinçli deneyimin bir parçası değildirler. Bu sebeple bilincin ve onun öznel deneyimlerinin farkındalığının ötesinde, *akıl* teriminin

farkındalığa bağlı olmayan temel bilgi işlem sürecini de kapsadığını görebiliriz.

Peki, "bilgi işlemci olarak akıl" tam olarak ne anlama gelir? Bilgi nedir? Eğer karar verme sürecimizi yöneten ve davranışlarımızı tetikleyen bilgiyse, akıl (bilinçli ya da bilinçsizce), ne yapacağımızı kendi irademizle seçmemize nasıl olanak tanır? Özgür irademiz var mı? Eğer *akıl* terimi, problem çözme ve davranış kontrolü de dâhil olmak üzere bilgi işlemin, öznelliğin ve bilincin çeşitli yönlerini içinde barındırıyorsa, aklı akıl yapan şeyin özü nedir? Hissedilen duyumsamalardan yönetimsel kontrole kadar uzanan zihinsel süreç yelpazesinin bir parçası olan şu "akıl maddesi" nedir?

Bilinç, öznel deneyim ve bilgi işlemi içeren aklın bu yaygın tarifleri ile bunların hafıza, algı, duygu, düşünce, muhakeme, inanç, karar verme ve davranış gibi aşina olduğumuz yollarla tezahür etme biçimi göz önünde bulundurulduğunda, bu bilindik zihinsel aktivitelerin her birini birbirine bağlayan nedir? Eğer akıl, hissedilen duyumsamalardan düşüncelere ve harekete geçmeye kadar her şeyin kaynağıysa, tüm bunlar neden *akıl* kelimesi kapsamında ifade ediliyor? Aklı tam olarak nasıl tanımlayabiliriz?

Bir terim olarak *akıl* ve bir varlık ya da süreç olarak akıl, isim veya fiil olarak görülebilir. İsim olarak akıl, bir nesne hissi verir; elle tutabileceğiniz, sahip olabileceğiniz somut bir nesne. Aklınız vardır ve size aittir. Peki, isim halindeki akıl denen madde aslen neden meydana gelir? Fiil olarak akıl, sürekli vuku bulan dinamik bir süreçtir. Akıl durmaksızın değişerek gerçekleşen aktivitelerle doludur ve eğer fiil halindeki akıl gerçekten bir süreçse, bu "dinamik şey," zihinsel yaşamlarımızın bu aktivitesi nedir? İsim ya da fiil halindeki akıl hakikaten nedir?

Bazen aklın bir "bilgi işlemci" olarak tanımlandığını görürüz (Gazzaniga, 2004). Bu genel itibarıyla fikirleri veya nesneleri sunma ve dönüştürme biçimimize, olayları kodlayarak, depolayarak ve geri çağırarak anımsamamıza ve algıdan muhakemeye, en nihayetinde de davranışa geçişimize işaret eder. Bu akıl aktivitesi formlarının her biri, aklın bilgi işlem sürecinin parçalarıdır. Otuz

beş yıldan uzun bir süredir akıl üzerine çalışan bir doktor, eğitimci ve bilim insanı olarak benim ilgimi çeken nokta, aklın çok sayıda tarifi olmasına rağmen klinik uygulamalardan eğitime, bilimsel araştırmalardan felsefeye kadar akılla ilgilenen çeşitli alanların aklın (işlevlerinin bir listesinden ziyade) özünün net bir tanımından yoksun olmasıdır.

Bir akıl sağlığı uzmanı (psikiyatrist ve psikoterapist) olarak aklın en azından işlevsel bir tanımını yapamamış olmamızın, biz klinisyenlerin etkinliğini ne kadar kısıtlıyor olabileceğini de merak ediyorum. *İşlevsel* bir tanım derken, üzerinde çalışabileceğimiz ve ihtiyaçlar doğrultusunda eldeki verilerle ve bireysel deneyimlerimizle örtüştürmek için değiştirebileceğimiz bir tanımı kastediyorum. Bir *tanım* bulmak, aklın özünün ne olduğunu net bir şekilde ifade edebileceğimiz anlamına gelir. *Akıl* kelimesini çok sık duyarız ancak bu terimin net bir tanımdan yoksun olduğunu nadiren fark ederiz. Bilimsel, eğitimsel ve klinik dünyada, ayrıca kişisel ve aile hayatımızda aklın işlevsel bir tanımı olmadığından, akla dair anlayışımızda ve akılla ilgili sohbetlerimizde bir şeyin eksikliği daima hissedilir, en azından benim için durum böyle.

İşlevsel bir tanım bulma çabasına girmeden, sadece basit tariflerle sağlıklı aklı tanımlayabilmemiz mümkün müdür?

Aklın düşüncelerden, duygulardan, anılardan, bilinçten ve öznel deneyimlerden meydana geldiği şeklinde tarife dayalı tanım seviyesinde kalmaya devam edecek olursak, bu bizi nereye götürür bir bakalım. Mesela bir an durup düşünceleriniz üzerine düşünün. Düşünceleriniz gerçekte neden oluşur? Düşünce nedir? "Ah Dan, kafamın içinde kelimelerin dolandığını duyumsadığımda düşündüğümü biliyorum," diyebilirsiniz. O zaman da ben size "biliyorum" ve "kelimelerin dolandığını duyumsamak" ne demek diye sorarım. Eğer bunlar bilgi işlem sürecinin fiil yönü, yani dinamik tarafıysa, işlenmekte olan nedir? "Ah, beyin aktiviteleri işte," dediğinizi duyar gibiyim. Eğer bu beyin görüşü kesinlikle doğruysa, kendi öznel düşünme hissimiz nasıl oluyor da kafamızın

içindeki nöronlardan doğuyor? Bu sorunun cevabını kimsenin bilmediğini duymak sizi şaşırtabilir. Düşünme ve düşünce gibi bilindik temel süreçlere tabiri caizse hâlâ tam olarak akıl erdirebilmiş değiliz.

Aklı sadece var olmak olarak ya da isim gibi bir şey, sabit bir varlık olarak değil de önümüze serilen fiilî bir süreç olarak düşündüğümüzde, düşüncenin, hatta bizzat aklın ne olabileceğini kavramaya muhtemelen biraz daha yaklaşırız. Aklı bir bilgi işlemci olarak tanımlarken kastettiğimiz de budur, fiilî bir süreç. *İşlemciye* işaret eden isim halindeki akılda da *işlemeye* işaret eden fiil halindeki akılda da bu bilgi dönüşümünün neleri kapsadığı belirsizliğini korumaya devam ediyor. Yaygın olarak kullanılan, ayrıca önemli ve doğru olan bu tarif edici elementlerin ötesinde aklın bir tanımını sunabilseydik, sadece aklın değil, zihinsel esenliğin ne olduğunu da netliğe kavuşturmak konusunda elimiz hayli güçlenirdi.

Geçtiğimiz kırk yıldır benim aklımı kurcalayan sorular bunlar. Bu soruları hep içimde hissettim. Bilincimi doldurdular, rüyalarımda ve çizimlerimde bilinç dışı bilgi işlem sürecimi hep etkilediler, hatta başkalarıyla ilişki kurma biçimimi dahi şekillendirdiler. Dostlarım, ailem, hocalarım, öğrencilerim, meslektaşlarım ve hastalarım aklı ve akıl sağlığını konu alan bu temel soruları nasıl takıntı haline getirdiğimi ilk elden bilirler. Artık siz de biliyorsunuz. Bu soruları cevaplamaya çalışmanın sadece büyüleyici bir süreç olmadığını, aynı zamanda bize iyi yaşamanın ve daha güçlü, daha dirençli bir akıl yaratmanın yeni yollarını sunabilecek yararlı bakış açılarıyla sonuçlandığını onlar gibi siz de görebilirsiniz.

Bu kitap, bilinen tariflerin üstünden geçmekten ziyade akla bir tanım getirme yolculuğuyla ilgilidir. Bunu başardığımızda, daha etkili bir biçimde sağlıklı akıllar yetiştirmenin bilimsel temellerine ulaşma ihtimalimiz artacaktır.

Aklın Kendisini Merak Etmesi

Düşüncelerimizi kayıt altına almaya başladığımız günden bu yana insanoğlu akıl konusunda merakını dindirememiştir. Siz de aklın tam olarak ne olduğunu merak edenlerdenseniz, yalnız değilsiniz. Düşünürler, dinî liderler, şairler ve hikâye anlatıcıları, zihinsel yaşamlarımızın tarifleriyle binlerce yıldır boğuşmaktadırlar. Görünen o ki akıl kendisi hakkında oldukça meraklı. Muhtemelen bu sebeple kendi ırkımızı *homo sapiens* (bilen ve bildiğini bilenler) olarak adlandırdık.

Peki, biz neyi biliyoruz? Nasıl biliyoruz? Derinlemesine düşünerek ve diğer birtakım düşünsel uygulamalarla öznel zihinsel yaşamlarımızı keşfedebiliyor, aklın bizzat kendi doğasını irdelemek maksadıyla bilimsel çalışmalar tasarlayabiliyoruz. Ama aklımızı kullanarak akıl hakkında gerçekten ne öğrenebiliriz ki?

Geçtiğimiz birkaç yüzyıldır, insanoğlunun bilim adı verilen zihinsel aktivitesi ve gerçekliğin doğasına dair deneysel çalışma, aklın özelliklerini sistematik olarak inceleme girişimlerinde bulunmuştur (Mesquita, Barrett ve Smith, 2010; Erneling ve Johnson, 2005). Ancak göreceğimiz üzere aklın doğasıyla ilgilenen çeşitli bilim dalları bile aklın tam olarak ne olduğuna dair ortak bir tanım bulabilmiş değildir. Aklın duygu, anı, algı gibi birçok tarifi olsa da bir tanımı yoktur. Garip gelebilir ama durum bu. Eğer tanımlanamıyorsa, *akıl* teriminin neden kullanıldığını bile merak edebilirsiniz. *Akıl* kelimesi tanımlanamamış, "bilinmeyen bir şey"den bahsetmek için kullanılan önemli bir akademik "vekil"dir. Bazılarına göre ise felsefe ve psikoloji alanlarından birçok meslektaşımın bana bizzat belirttikleri üzere akıl *tanımlanmamalıdır* çünkü tanım getirmek için başvurduğumuz kelimeler "anlayışımızı sınırlandıracaktır". Yani ilginçtir ki akıl, akademik çevrede olağanüstü detaylı bir biçimde irdelenip tartışılır ancak tanımlanmaz.

Eğitim ve akıl sağlığı gibi aklı geliştirmeye yardımcı olmaya odaklanan uygulamalı alanlarda, akıl nadiren tanımlanır. Son on

beş yıldır katıldığım seminerlerde, akıl sağlığı uzmanlarına ve eğitimcilere, kendilerine aklın bir tanımının sunulup sunulmadığını tekrar tekrar sordum. Sonuçlar oldukça ürkütücü ve şaşırtıcı derecede tutarlı. Dünyanın dört bir yanından, türlü türlü inançlara sahip yüz bini aşkın psikoterapistten yalnızca %2 ila 5'i hayatlarında en az bir kez aklın tanımıyla ilgili bir ders görmüştü. Akıl sağlığı uzmanlarının %95'inden fazlası ne *aklı* tanımlayabiliyor ne de *sağlığı*. Aynı soruyu on dokuz bin eğitimciye sorduğumda da aynı oranda katılımcı, aklın bir tanımıyla karşılaştığını bildirdi.

Peki, neden birçok alanda tanımlanması imkânsız görünen bir şeyi tanımlamaya çalışıyoruz? Belki de kelimelerin, tanımın çok ötesinde olan bir şeyi neden kelimelere dökmeye çalışıyoruz? Bu kavramın gizemiyle barışıp, bilinmeyen bir şeyi ifade etmek için başvurduğumuz vekili kullanmaya neden devam etmiyoruz? Anlayışımızı neden kelimelerle kısıtlıyoruz?

Aklı tanımlamaya çalışmanın neden önemli olabileceğine dair kendi görüşümü izah edeyim.

Aklın özünün ne olduğu sorusuna net bir cevap bulabilirsek, bu bizi aklın bilinç, düşünce ve duygu gibi özelliklerinin ve bunların tariflerinin ötesine götürür, bu sayede kişisel hayatlarımızda olduğu kadar ailelerde, okullarda, iş yerlerinde ve en nihayetinde toplumda da sağlıklı aklın gelişimini verimli bir şekilde destekleyebiliriz. Akla, işe yarar ve işlevsel bir tanım getirebilirsek, sağlıklı aklın temel unsurlarını aydınlatma konusunda elimiz güçlenir. Bunu başarabilirsek, belki de sadece kendi yaşantımızda yaptıklarımızı değil, aynı zamanda diğer tüm canlılarla paylaştığımız bu gezegendeki yaşam biçimlerimizle hep birlikte yürüttüğümüz insani aktiviteleri desteklemenin daha iyi yollarını bulabiliriz.

Duygularla, algı ve bellek gibi bilgi işlem yetisiyle diğer hayvanlar da akıl sahibidir. Ancak bizim (evet, nesneleri isimlendirebilen dile sahip olan bizim) insan aklımız gezegeni öyle bir değiştirme noktasına geldi ki içinde bulunduğumuz bu devre "İnsan Çağı" der olduk (Ackerman, 2014). İnsan Çağı'ndaki bu yeni dünyada aklı tanımlamak, bu tehlikeli fakat kıymetli gezegende, diğer

insanlarla ve tüm canlılarla daha yapıcı ve iş birliğine dayalı bir yaşam tarzı kurmamızı sağlayabilir.

Yani aklı tanımlayabilmek, hem birey hem de dünya için önemli sonuçlar doğurabilir.

Akıl, seçim yapma ve değişim kapasitemizin kaynağıdır. Eğer dünyanın içinde bulunduğu durumu değiştirme niyetindeysek, insan aklımızı dönüştürmemiz gerekir. Daha bireysel seviyede bakacak olursak, belli başlı deneyimler ya da genler aracılığıyla beyin fonksiyonlarımızda değişim yaşıyorsak, aklın ne olduğunu bilmek beyni daha etkili bir şekilde değiştirmemize olanak sağlayabilir. Birçok bilimsel çalışma da aklın beyni olumlu yönde değiştirme gücüne sahip olduğunu ortaya koymuştur. Doğru, aklınız beyninizi dönüştürebilir. Yani akıl, temel fizyolojimizi de çevremizi de etkiler. Peki, aklımız bunu nasıl yapar? İşte biz de bu kitapta bunu inceleyeceğiz.

İsabetli bir akıl tanımı bulmak, sırf akademik bir uğraştan daha fazlasıdır: Aklı tanımlamak, bireysel yaşamlarımızda olduğu kadar kolektif yaşamımızda da sağlığı artırabilir ve bu şekilde dünyamızda yüksek bir refah düzeyine ulaşabilmeyi umuyoruz. Hedeflenen bu noktalara yaklaşabilmek için *Akıl* adını verdiğimiz bu kitap, basit görünen ama cevaplanması hayli zor olan şu soruyu ele almaya çalışacak: Akıl nedir?

Yaygın Bir Görüş: Akıl, Beyin Ne Yapıyorsa Odur

Biyoloji, psikoloji ve tıp gibi akademik disiplinlerden birçok çağdaş bilim insanının paylaştığı ortak bir görüş, aklın yalnızca beyindeki nöron aktivitelerinin sonucu olduğudur. Sıkça dile getirilen bu görüş aslında ortaya daha yeni atılmadı; yüzlerce, belki de binlerce yıldır öne sürülüyor. Akademik çevrede sıkça paylaşılan bu bakış açısı şu şekilde ifade edilmektedir: "Akıl, beyin ne yapıyorsa odur."

Saygın ve düşünceli birçok akademisyen bu görüşe güçlü bir inançla tutunduğuna göre bunun hakikati yansıtıyor olabileceğini düşünmek doğal bir şeydir. Durum gerçekten böyleyse, bu sizi

bir "merhaba"yla karşıladığımda yaşadığınız içsel, öznel zihinsel deneyimin yalnızca beyindeki nöronların ateşlenmesinden ibaret olduğu anlamına gelir. Bunun (nöral ateşlenmeden bilmenin içindeki öznel deneyime geçişin) nasıl olabildiğini yeryüzünde kimse anlayamıyor. Ancak akademik tartışmalar, bir gün maddenin nasıl akla dönüştüğünü kavrayacağımızı varsayıyor. Bunu sadece şimdilik bilmiyoruz, o kadar.

Tıp fakültesinde ve araştırma eğitimimde öğrendiğim kadarıyla bilimde ve tıpta beynin duygu, düşünce ve anı deneyimlerimizi şekillendirmedeki merkezî rolüne çok fazla vurgu yapılır. Bunlar genelde akla atfedilen içerikler ya da aktivitelerdir. Farkında olma durumu, yani bilinç deneyiminin ta kendisi, birçok bilim insanı tarafından nöral işlemlerin bir yan ürünü olarak görülür. Bu sebeple *akıl = beyin aktivitesi* formülünün aklın kökenini açıklayan basit ve eksiksiz bir denklem olduğu ortaya çıkarsa, o zaman aklın nöral temelleriyle, beynin duygular ile düşünceleri nasıl doğurduğuyla ve "bilincin nöral bağlantısı" denen şeyle ilgili bilimsel arayış, uzun ve meşakkatli bir süreç olduğu kadar doğru yolda ilerliyor demektir.

Modern psikolojinin babası olarak görülen William James, 1890 yılında yayımlanan *The Principles of Psychology* aklı kitabında şöyle söyler: "Zihinsel aktivitelerin gerçekleşebilmesi için beynin vücuttaki olmazsa olmaz tek organ olduğu gerçeğinin günümüzde evrensel olarak kabul gördüğüne şüphe yok, bu sebeple vaktimi bunu tekrar açıklamakla harcamaktansa kısaca belirtip geçeceğim. Kitabın kalan kısmı, bu belirttiğim durumun gerçek olduğunu hemen hemen kanıtlayacak." (s. 2) Açıkça görüldüğü üzere James, aklı anlama yolculuğunda beyni merkez olarak kabul etmiştir.

James, akıl konusunda içe bakışın (*introspeksiyon*) "zor ve yanılma payı yüksek" bir bilgi kaynağı olduğunu da dile getirmiştir (s. 131). Araştırmacıların öznel zihinsel deneyimlerin niceliğinin belirlenmesinde (birçok bilim insanının önemli istatistiksel analizler uygulamak için uğraştığı önemli ölçüm sürecinde) karşılaştığı zorlukla birlikte bu görüş, nöral süreçleri ve dışarıdan görülebi-

len davranışları incelemeyi psikoloji ve psikiyatri gibi akademik alanlar evrildikçe daha çekici ve kullanışlı hale getirdi.

Ancak kafanızın içindeki beyin denen bu şey, gerçekten de aklın *tek* kaynağı mı? Peki, ya bir bütün olarak vücut? James, "Bu nedenle bedensel deneyimler ve özellikle de beyinsel deneyimler, psikolojinin göz önünde bulundurması gereken zihinsel yaşam koşulları arasında yer almalıdır," der (s. 9). Zamanının fizyologlarının yanı sıra James de beynin beden içinde ikamet etmekte olduğunun bilincindeydi. Bunun altını çizmek için ben bazen "vücut bulmuş beyin" ifadesini kullanıyorum. Ama ergenlik dönemindeki kızım bu ifadeyi çok gülünç buluyor, bir keresinde nedenini sorduğumda bana, "Baba, sen hiç beden dışında yaşayan beyin gördün mü?" diye cevap verdi. Kızım, normalde üzerinde düşünmeyeceğim şeyleri bana düşündürme konusunda oldukça iyidir. Kızım haklı tabii ancak içinde bulunduğumuz bu modern çağda kafanın içindeki beynin sadece sinir sisteminin değil, aynı zamanda bütün vücut sisteminin de bir parçası olduğunu sıklıkla unutuyoruz. James, "Zihinsel durumlar kan damarları kalibresinde, kalp atış hızında ya da salgı bezleri veya iç organlar gibi daha ince süreçler çapında da değişiklik gösterir. Bunların yanı sıra belli aralıklarla meydana gelen bedensel değişiklikleri göz önünde bulundurmak da mantıklı olacaktır çünkü hiçbir zihinsel değişim kendisiyle aynı anda ya da kendisinden sonra bir bedensel değişim olmadan gerçekleşmez," diye belirtmiştir (s. 3).

Burada James'in, aklın yalnızca kafatasına hapsolmuş bir şey değil de tüm vücudu ilgilendiren bir şey olduğunu bildiğini görebilmekteyiz. Bununla birlikte kendisi, zihinsel durumlarla ilişkili, hatta zihinsel durumları takip eden ancak zihinsel faaliyetlere neden olmayan veya bunları yaratmayan bedensel durumlara vurgu yapmaktaydı. Çok uzun süredir beyin, zihinsel yaşamın kaynağı olarak görülmektedir. Akademik çevrede de akıl tabiri beyin aktivitelerinin (bedenin tamamında değil de kafanın içindeki olayların) eş anlamlısı olarak kullanılmaktadır. Sıkça kullanılan açıklayıcı bir örnek verecek olursak, modern bir psikoloji kitabı

aklın tam tanımı olarak şu görüşü öne sürmektedir: "Duygu, düşünce ve davranış da dâhil olmak üzere beyin ve aktiviteleri" (Cacioppo ve Freberg, 2013).

Beyinden yola çıkan akılla ilgili bu görüşler en az iki bin beş yüz yaşında. Nörobilimci Michael Graziano'nun da belirttiği gibi: "Bilinci beyinle ilişkilendiren bilinen ilk bilimsel kayıt, milattan önce beşinci yüzyılda yaşamış Hipokrat'a dayanmaktadır... Hipokrat aklın beyin tarafından yaratılan ve beyin öldükçe kendisi de parça parça ölen bir şey olduğunu fark etmiştir." Hemen akabinde de Graziano, Hipokrat'ın *On the Sacred Disease* (Kutsal Hastalık Üzerine) adlı kitabından bir alıntıya yer vermektedir: "'İnsan, beyin aracılığıyla bilir ve zevklerimiz, neşemiz, kahkahalarımız ve hareketlerimizin yanı sıra kederimiz, acılarımız, yasımız ve gözyaşlarımız da yalnızca beyinden doğar'... Hipokrat'ın, beynin aklın kaynağı olduğuna dair görüşünün önemi çok büyüktür." (Graziano, 2014, s. 4).

Beyne aklın kaynağı olarak yaklaşmak, akıl sağlığı problemlerini anlamak için oldukça önemlidir. Örneğin şizofreni, bipolar bozukluk veya otizm gibi daha başka ciddi psikiyatrik sorunları olan bireylere bakıldığında, yaşadıkları rahatsızlıkların ebeveynlerinin yaptığı bir şeyden ya da bireylerin karakterlerindeki bir zayıflıktan kaynaklandığını düşünmekten ziyade yapısal farklılıklara sahip beyinlerinden kaynaklanan atipik bir işleyişle karşı karşıya olduklarını düşünmek, ihtiyaç sahibi insanlara ve ailelerine yardım etmenin daha etkili yollarını aramak konusunda akıl sağlığı alanı için çok önemli bir değişiklik olmuştur.

Beyne odaklanmaya başlamamız, yakın zamana kadar klinisyenlerle gerçekleştirilen görüşmelerin üzücü ve maalesef çok yaygın bir yanı olarak bireylerin ve ailelerinin mahcup edilmesini ve suçlanmasını azaltmamızı sağladı. Ayrıca beyin aktivitelerine etkide bulunduğu düşünülen moleküllerden oluşan psikiyatrik ilaçlar da birçok kişiye yardımcı oluyor. "Düşünülen" kelimesini özellikle kullandım çünkü kişinin sahip olduğu zihinsel inanç bazı vakalarda eşit derecede kuvvetli bir etmen olabiliyor, bu

durum plasebo etkisi olarak biliniyor. Bazı sorunlardan muzdarip bireylerin belli bir oranında, inançlarının davranışlarında ve beyin fonksiyonlarında gözle görülür iyileşmeler sağladığı tespit edilmiştir. Aklın bazen beyni değiştirebildiğini göz önünde bulundurduğumuzda, bazı bireylerdeki beyinsel farklılıklar konusunda dahi aklı eğiterek fayda sağlanabileceği düşünülebilir.

Bu beyin merkezli görüşü destekleyen çalışmaların daha pek çoğu, beyinlerinin belli bir bölgesinde lezyon olan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalardan gelmektedir. Beynin belli bölgelerinde oluşan lezyonların duygu, düşünce, bellek, dil ve davranış gibi zihinsel süreçlerde tahmin edilebilir değişikliklere yol açtığı nörolojide yüzyıllardır bilinmektedir. Geçtiğimiz yüzyılda aklı beyinle ilişkilendirmenin birçok bireye fazlasıyla yardımı dokunmuş, hatta hayat kurtarıcı olmuştur. Beyne ve beynin akıl üzerindeki etkisine odaklanmak, konuya dair anlayışımızı ve müdahale yöntemlerimizi geliştirmemizin önemli bir kısmını oluşturmuştur.

Ancak bu bulgular, sıklıkla dile getirildiği üzere, mantıken ve bilimsel olarak yalnızca beynin aklı yarattığı anlamına gelmemektedir. Gerçekten de beyin ve akıl aynı şey olmayabilir. Bilimin de zihinsel eğitimin beyin fonksiyonu ve yapısı üzerindeki etkisini niceliksel olarak ortaya koymaya başladığı üzere her ikisi de birbirini etkiliyor olabilir (Davidson ve Begley, 2018). Diğer bir deyişle, sırf beyin aklı şekillendiriyor diye aklın beyni şekillendiremeyeceği yargısına varamayız. Bunu anlayabilmek için "akıl, beyin aktivitesidir" şeklindeki baskın görüşten sıyrılıp aklımızı büyük resme açmamız gerekir.

Beynin aklı anlamadaki önemini kavramaya çalışırken, aklı yaratan, meydana getiren ya da aklın oluşmasına sebep olan şeyi neden omuzlarımızın üzerinde olup bitenlerle sınırlayalım ki? Filozof Andy Clark'ın "beyinle sınırlı" (*brainbound*) model dediği şey (2011, s. xxv) olan bu baskın ***akıl = beyin aktivitesi*** düşüncesi, "tek kafatası" ya da "kafatasına gömülü" akıl görüşü olarak da adlandırılabilir. Bu, yaygın bir görüş olsa da zihinsel yaşamımızın

birçok yönünü hesaba katmaz. Birincisi, vücudumuzun bütüncül durumu duygu, düşünce ve bellek gibi zihinsel aktivitelerimizi tamamen oluşturmuyorsa da doğrudan şekillendirir. Dolayısıyla akıl, kafatasına gömülü bir şey olarak değil de vücuda yayılmış (vücut bulmuş) bir şey olarak düşünülebilir. İkinci önemli mesele de başkalarıyla ilişkilerimizin ve içinde yaşadığımız sosyal çevrenin zihinsel yaşamımızı doğrudan etkiliyor olmasıdır. Muhtemelen şu anda da ilişkilerimiz zihinsel yaşamımızı yaratıyor, dolayısıyla sadece etkilemekle kalmıyor, aynı zamanda kökeninin kaynaklarından birini teşkil edecek şekilde onu doğuruyor. Dolayısıyla bu şekilde bakıldığında, aklın vücut bulmuş (somutlaştırılmış) olmasının yanı sıra ilişkisel olduğu da görülebilir.

Dilbilim profesörü Christina Erneling şöyle bir bakış açısı sunmaktadır (Erneling ve Johnson, 2005):

> Bir şeye mantıklı demeyi öğrenmek (yani anlamsal iletişim becerileri edinmek) sadece spesifik beyinsel süreçleri belli bir biçimde düzenlemeyi öğrenmek demek değildir. Bu aynı zamanda söylediklerinizi diğer insanların dilsel bir iletişim aracı olarak görmesini sağlamak anlamına gelir. Eğer sözlü bir biçimde size bir vaatte bulunursam, beynimin içinde bulunduğu durumun bir önemi olmaz. Önemli olan, diğer insanların benim vaadimi olduğu gibi algılamasıdır. Bu sadece iki kişinin davranışlarına ya da beyinsel süreçlerine değil, aynı zamanda anlam ve kuralların sosyal ağına da bağlıdır. İnsan zihni fenomenini sadece beyin açısından izah etmeye kalkmak balistik mermi yolu fiziğine atıfta bulunarak tenisi çok zor bir oyun olarak açıklamaya çalışmak gibidir... Zihinsel kapasiteleri bireysel performanslar ve beyin yapıları açısından analiz ederken bunları mümkün kılan sosyal ağı da hesaba katmak gerekir. (s. 250)

Dolayısıyla en azından kafanın, vücudun ve ilişki dünyamızın da ötesinde akla etkide bulunan bağlamsal faktörlerden daha fazlasının mevcut olabileceğini görebiliyoruz, hatta muhtemelen bunlar aklın ne olduğu konusunun da temelini teşkil ediyor. Diğer bir deyişle, akıl her ne ise vücudumuzun tamamından ve ilişkilerimizden kaynaklanıyor olabilir, yani sadece iki kulağımızın arasında olup bitenlerle sınırlı olmayabilir. O zaman aklın yalnızca beyin aktivitesinden ibaret olmayabileceği ihtimalini düşünmek bilimsel olarak akla yatkın değil midir? Beyni de aklı ortaya çıkaran ilişkilerimizi ve vücudu bir bütün olarak kapsayan daha geniş bir sürecin, daha büyük bir şeyin bir parçası olarak düşünemez miyiz? Bu, aklın sadece kafanın içinde olup bitenlerden ibaret olduğunu belirtmekten daha kapsamlı, daha isabetli bir görüş olmaz mıydı?

Her ne kadar aklın, beyin aktiviteleriyle çeşitli yönlerden ilişki içinde olduğundan eminsek de zihinsel yaşamımız yalnızca kafatasımızın içinde olup bitenlerle sınırlı olmayabilir ya da sadece bunlardan kaynaklanmıyor olabilir. Akıl, basitçe beyindeki nöronların ateşlenmesinin sonucundan daha fazlası olabilir mi? Eğer bu büyük resim hakikati yansıtıyorsa, *daha fazlası* tam olarak ne olabilir?

Kimliğimiz ile Aklın İçsel ve İlişkisel Kökeni

Eğer kim olduğumuz (hem kişisel kimliğimiz hem de hissettiğimiz yaşam deneyimi) zihinsel bir süreç, zihnin bir ürünü, aklın bir işlevi olarak ortaya çıkıyorsa, o halde biz aklımızın ta kendisiyizdir. Önümüzdeki bu yolculukta, akılla ilgili her şeyi keşfe çıkacağız. Kendimizi ve aklımızı ya da genel olarak aklı kim, ne, nerede, ne zaman, neden ve nasıl gibi soru zarfları çerçevesinde inceleyeceğiz.

Yolculuğumuza şu yaygın görüşle başlıyoruz: Akıl, beyin tarafından şekillendirilir, hatta muhtemelen tamamen kafatasındaki beynin fonksiyonuna ve yapısına bağlıdır. Başlangıç olarak bu beyana bir lafımız yok. Dolayısıyla akıl ve beyin araştırmacılarının

büyük bir çoğunluğunun bu beyanını tamamıyla kucaklıyoruz ve hemen ardından akıl kavramını kafatasının biraz dışına doğru genişletmeyi öneriyoruz. Kafatasındaki beyin kavramı sadece bir başlangıç ve bu, keşif yolculuğumuzun bitiş noktası olmayabilir. Yolculuğumuzda ilerleyip daha geniş bir bakış açısına ulaştığımız vakit bu çabayı bırakmayı seçebiliriz veya yaygın olarak belirtilen "akıl, beyin ne yapıyorsa odur" görüşüne de varabiliriz ama şimdilik beynin zihinsel yaşamdaki önemini kabul edelim ve aklımızı, aklın kafamızın içinde olup bitenlerden daha fazlası olabileceği ihtimaline açalım. Size beyni daha dolu, daha geniş, daha karmaşık ve herkesin yararı için keşfetmeye değer bir hikâyenin önemli bir bileşeni olarak düşünmenizi öneriyorum. Bu keşifte ilerledikçe bu dopdolu hikâyenin derinlerine nüfuz edeceğiz. Bu yolculuğun tüm amacı akıl için daha dolu dolu, daha eksiksiz bir tanım bulmaktır.

Bazı akademisyenler aklı beyinden ayrı olarak ele alırlar. Filozoflar, eğitimciler ve antropologlar uzun zamandır aklı sosyal olarak yapılandırılmış bir süreç olarak tarif etmişlerdir. Beyne dair bugün bildiklerimizin çoğunun bilinmediği zamanlarda yazan toplum odaklı bu akademisyenler, ailelerimiz ve içinde yaşadığımız kültürle iç içe geçmiş sosyal etkileşimlerin özünden doğan içsel benlik bilincimizden kullandığımız dile bakarak kim olduğumuzu görürler. Dil, düşünce, hisler ve kimlik anlayışımız diğer insanlarla olan etkileşimlerimiz aracılığıyla örülürler. Örneğin Rus psikolog Lev Vygotsky düşünceyi diğer insanlarla kurduğumuz içselleştirilmiş diyalog olarak görmüştür (Vygotsky, 2018). Antropolog Gregory Bateson aklı sürekli devam eden toplumsal bir süreç olarak ele almıştır (Bateson, 1972). Kendi hikâye hocam, bilişsel psikolog Jerome Bruner, hikâyelerin insanların birbirleriyle olan ilişkilerinden doğduğunu düşünürdü (Bruner, 2003). Bu görüşlere göre biz sosyal hayatımızın sonucuyuz.

Yani akla dair pek ortak noktası bulunmayan iki görüş var elimizde: Sosyal bir işlev olarak akıl ve nöral bir fonksiyon olarak akıl (Erneling ve Johnson, 2005). İkisi de aklın doğası üzerine

önemli bakış açıları sunuyor. Bunları ayrı ayrı ele almak belki araştırma yaparken kullanışlı olabilir ancak genellikle bilim insanının gerçeği algılama biçimleri konusundaki eğilimi veya özel ilgi alanının doğasının kaçınılmaz ve anlaşılabilir bir sonucu olarak, *hem* somutlaştırılmış *hem de* ilişkisel olan aklın gerçek doğasını görmeyi de güçleştirebilir.

Ama akıl nasıl hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel olabilir? Bir şey aynı anda nasıl görünürde iki farklı yerde bulunabilir?

Kendilerini adayan akademisyenlerin uzun yıllar süren derin düşüncelerinden ve araştırmalarından doğan, birinin aklı sosyal bir ürün olarak gördüğü, diğerininse nöral bir ürün olarak ele aldığı bu iki farklı açıklayıcı görüşü nasıl birbiriyle bağdaştırabiliriz? Bütün bunlar tam olarak ne anlama geliyor? Bu iki görüş, genellikle zihinsel yaşamın iki farklı formu olarak görülen şeyi yansıtıyor. Peki, bunlar gerçekte tek bir özün parçaları olabilir mi? Aklı meydana getiren, hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel olabilen tek bir sistemi, yani aklın hem içsel olarak nöral hem de kişilerarası olarak sosyal olduğunu kabul eden tek bir görüşü tanımlamanın bir yolu var mı?

Neden Bu Kitabın Konusu Akıl?

Kısaca açıklayacak olursak, "akıl, beyin ne yapıyorsa odur" anlayışının hakikat olduğu iddiasında tam olarak yerine oturmayan bir şeyler var. Oldukça karmaşık bir şey olan aklın ne olduğunu kavramaya çalışırken açık görüşlü olmamız gerekir. Öznellik, beyin aktivitesiyle aynı şey değildir. Bilinç, beyin aktivitesiyle aynı şey değildir. Önemli derecede ilişkisel olan zihinsel yaşamlarımız beyin aktivitesiyle aynı şey değildir. Bilincin gerçekliği ve içsel öznel dokusu ve aklın kişilerarası sosyal doğası, bizi aklın ne olduğunu genel olarak anlayabilmek için en azından kafatasının içinde olup biten nöral aktivitelerin ötesinde düşünmeye davet ediyor.

Bu yaklaşımın psikoloji, psikiyatri ve nörobilim gibi akademik dalların, ayrıca tıp ve akıl sağlığı alanındaki çağdaş klinisyenlerin birçoğunun baskın görüşünden farklı olduğunun farkındayım. Ancak kendi şüpheci aklım beni bu görüşleri sorgulamaya sevk ediyor.

Bilimsel eğitimim, beni bu sorular konusunda açık görüşlü olmaya, seçenekleri hemen elememeye zorluyor. Bir hekim ve psikiyatrist olarak aldığım eğitim ve otuz yılı aşkın psikoterapi deneyimim bana birlikte çalıştığım bireylerin akıllarının kafataslarından, derilerinden öteye uzandığını gösterdi. Akıl içimizde (bir bütün olarak vücudumuzda) ve birbirimizin arasında bulunmaktadır. Birbirimizle olan bağımızın içinde, hatta daha geniş çevremizde, gezegenimizdedir. Zihinsel yaşamlarımızın özünü neyin teşkil ettiği hâlâ keşfe açık bir sorudur. Aklın doğası, bilimsel açıdan hâlâ ucu açık bir mevzudur.

Akıl adını verdiğimiz bu kitabın maksadı, aklın ne olduğunu konu alan daha geniş bir hikâyeyi daha kapsamlı bir şekilde doğrudan ele almaktır.

Size yolculuğumuz boyunca bu sorulara açık görüşlü bir şekilde yaklaşmaya devam etmenizi öneriyorum. Aklın doğasını keşfe çıktığımız bu yolculuk, bu fikirlerin derinlerine indikçe, akla dair kendi inançlarımızı da sorgulamamızı gerektirebilir. Bu yolculuk boyunca hayatınızda işinize yarayacak yeni görüşlerle karşılaşacak mısınız? Umudum o yönde ancak önümüzdeki yolculukta ilerledikçe karşımıza nelerin çıkacağını birlikte göreceğiz. Bu keşif yolculuğunun sonuna geldiğimizde elimizde ulaştığımız cevaplardan daha fazla soru da olabilir. Ama sonunda aradığımız cevaplara ulaşamasak da aynı fikirde olmasak da bunun, aklın doğasını incelediğimiz aydınlatıcı bir deneyim olacağını umuyorum.

Bu gibi birçok sebeple çıktığımız bu keşif yolculuğunun sonunda ne sonuca varırsak varalım, aklın ne olduğu sorusunu açık görüşlü bir biçimde ele alacağız. Aklın, kafatasına hapsolmuş beyin aktivitesinden daha fazlası olduğu fikri, beynin yerine bir alternatif sunmak değil, bu bilginin üstüne koymak gerektiği

anlamına gelmektedir. Modern bilimin başarılarını görmezden gelmiyoruz, onları derinlemesine inceliyor, onlara gönülden saygı duyuyor ve aklın ne olduğuna dair hakikati daha geniş bir çerçeveden görebilmek için onları büyütmeye çalışıyoruz. Bu diyaloğu bilimsel bir yolla başlatıyor; akademisyenler, klinisyenler, eğitimciler, öğrenciler, ebeveynler ve akıl ile akıl sağlığına ilgi duyan herkesi aklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu yolculuğun amacı, konumuza dair tartışmaları genişletmek, içgörüleri derinleştirmek ve anlayışı artırmaktır.

Akıl ve akıl sağlığıyla ilgili bu tartışmayı başlatmanın, bilimsel araştırmaları daha etkin bir biçimde yapmamıza, klinik çalışmaları kavramsallaştırmamıza ve yürütmemize, eğitim programları düzenlememize, aile yaşantımızı canlandırmamıza, bireysel hayatlarımızı daha iyi anlamamıza ve derinleştirmemize, hatta toplumu şekillendirmemize olanak tanıyacağını umuyoruz. Bu keşif, kişisel yaşamlarımızı derinlemesine güçlendirme, aklımızın doğasını aydınlatma ve gündelik hayatımızda refahı artırma potansiyeline sahiptir.

Modern hayat bizi sürekli dijital bilgi bombardımanına tutuyor ancak dünyaya da bağlıyor. Bu esnada da insan ırkı olarak bizler giderek daha fazla yalnızlaşıyor, umutsuzluğa kapılıyor, bunalıyor ve çaresiz hissediyoruz. Kimiz biz? Enerjinin ve bilginin yaşamımızı nasıl istila ettiğini enine boyuna düşünüp tartmazsak, neye dönüşeceğiz? Şimdi insan hayatının özünün ve aklın ne olduğunu net bir biçimde tanımlamak, akıl sağlığının özünü nasıl geliştireceğimizi ve sağlıklı bir akıl yetiştirmek için neyin gerektiğini öğrenmek her zamankinden çok daha fazla önem kazanmış durumda.

Bunu başarmak için kullanabileceğimiz stratejilerden biri sadece *akıl* kelimesinin yerine yeni bir kelime yaratmak ve sonra da kişilerarası bağlantılarımızın, somutlaştırılmış yaşamlarımızın, öznel deneyimlerimizin, içsel özümüzün, amaç ile anlam anlayışımızın ve bilincimizin nereden ve nasıl ortaya çıktığını bu yeni terimle açıklığa kavuşturmaya çalışmaktır. *Akıl* terimini

kullanmayacak olsaydınız, yaşamlarımızın bu önemli özelliklerini hangi kelimeyle ifade ederdiniz?

"Akıl eşittir beyin aktivitesi" anlayışından ayrı bir süreci sembolize eden farklı bir terim bulmak da bir yaklaşım. Hatta belki adil olan da budur. Ancak bu keşif yolculuğu terimler, tanımlar ve yorumlar üzerine anlamsal bir tartışmadan çok daha fazlasıdır. Eğer akıl, özümüzün merkezi, kimliğimizin kalbi anlamında kullanılan bir terimse, "akıl" teriminin bu manalarını koruyarak aklın, insan olmanın özünün aslen ne olduğunu anlayabilir miyiz bir bakalım. Şu önerime ne dersiniz: Nöral ateşlenmeden bahsederken "beyin aktivitesi" ifadesini kullanalım. Bu yolla terimin ne olduğunu ifade etmiş oluruz: kafatasının içindeki beyinde gerçekleşen nöronal ateşlenmeler. Ardından aklın beyin aktivitesinden daha fazlası olduğunu ifade ettiği için geniş bir bakış açısıyla keşfe çıkma girişiminin "bilime ters düştüğüne" dair kulağıma çalınan bazı yaygın argümanları saf dışı bırakarak aklın gerçekliğini özgürce keşfe çıkabiliriz. Akıl tamamen beyin aktivitesine bağlı olsa dahi bu, aklın beyin aktivitesiyle aynı şey olduğu anlamına gelmez.

Şimdilik, yolculuğumuzun başlangıç aşamasında, *akıl* terimine bağlı kalalım, bu bizi nereye götürecek bir bakalım. Daha sonra istersek yeni dilbilimsel gösterimler konusuna geri döneriz. Çıkmak üzere olduğumuz bu yolculuk boyunca siz okurlarımla birlikte kullanacağımız günlük dilde *akıl* kelimesinin, bazen öznel farkındalığı ifade eden geniş bir manada kullanılacağı, bazense bilinçli ya da bilinçsiz bilgi akışı anlamına geleceği konusunda anlaşalım.

Şimdilik başka bir terime ihtiyacımız yok ama açık görüşlülüğümüzü korumakta fayda var. Haydi o zaman aklın doğasını açıklığa kavuşturalım ki onu derinlemesine anlayıp, fonksiyonunu ve tam anlamıyla sağlıklı bir şekilde gelişimini destekleyebilelim.

Bir Davet

Yayımlanmış çeşitli akademik, klinik ve popüler makaleleri kapsamlı bir biçimde inceledikten sonra aklın bu *içsel* ve *kişilerarası* doğasının bir bütün olarak bilim ve iş dünyasında ya da halk nezdinde nadiren tartışılan bir şey olduğunu gördüm. Bazen içsel, bazen de kişilerarası yönüne odaklanılıyor ama ikisine bir bütün olarak bakılmıyordu. Peki, akıl hem içsel hem de kişilerarası bir şey olamaz mıydı? Eğer aklın özünü net bir biçimde tanımlayabilirsek evde, okulda ve toplumda birbirimize daha iyi yardımcı olabiliriz. Bu gibi sebeplerle sohbeti ileri, daha geniş bir akıl görüşüne taşıyacak bir şey sunmanın zamanı gelmişe benziyor.

Akıl üzerine daha çok akademik yazılar yazmış (*Zihnin Gelişimi*, *The Mindful Brain* ve *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*), klinik uygulamalarını tartışmış (*Akılgözü* ve *The Mindful Therapist*) ve ergenlik çağındaki gençler ile ebeveynler de dâhil olmak üzere genel okura hitaben günlük hayata nasıl uyarlanacağına dair çeşitli kitaplar yazmış olsam da (*Brainstorm*, *Parenting from the Inside Out* [Mary Hartzell'la birlikte], *Bütün-Beyinli Çocuk* ve *Dramsız Disiplin* [ikisi de Tina Payne Bryson'la birlikte]) aklın aslında ne olduğuna derinlemesine, doğrudan ve bütüncül olarak odaklanan bir kitabın gerekli olduğuna inanıyorum.

Bütüncül derken şunu kastediyorum: Akıl, bizzat öznel yaşam deneyimimizi, bilinçli farkındalık dâhilinde duyumsadığımız somutlaşma hissini kapsadığından dolayı, aklın aslen ne olduğu sorusuna odaklanan bir kitap, belki de en çok yazarı ve okuru (yani sizi ve beni) temel kavramları tartışmaya devam ederken kendi öznel zihinsel deneyimlerimiz üzerinde düşünerek ve onları hissederek tamamen anın içinde olmaya davet etmek suretiyle yapılandırılabilir. İçsel farkındalıktan ve öznellikten yoksun bir şekilde sadece gerçekleri, fikirleri ve kavramları tartışmanın ötesinde içsel deneyimlerimizin farkında olmalıyız. Bu, yolculuğumuzda ilerlerken kazandığınız kişisel deneyimi keşfetmeye bilinçli aklınızı davet etmenin bir yoludur. Fikirler, tam anla-

mıyla hissedilen deneyimlerle birleştiklerinde en büyük etkiyi yaratırlar. Kitabın yazarı olarak bu, sizlere bir davet mahiyetinde sunabileceğim bir seçimdir. Siz de okuyucu olarak dilerseniz bu önerime uyabilirsiniz. Bu şekilde bu kitabın aramızda geçen bir sohbete dönüşmesini sağlayabiliriz. Ben fikirlerden, bilimden ve deneyimlerden bahsederken siz de sohbetimize katılması ve cevap vermesi için kendi aklınızı teşvik edebilirsiniz. Bu yolculuğun sayfalarında ve bölümlerinde ilerledikçe, bizzat kendi aklınızın, aklın ne olduğunun keşfinde önemli bir rol oynadığını göreceksiniz.

Eğer akıl gerçekten de ilişkiselse, bu kitabın mümkün mertebe ilişkisel ve içsel deneyimlerimiz üzerinde düşünmeye teşvik edici olması gerekir. Parmaklarımın yazdığı bu kelimeleri okuyor olabilirsiniz ancak buradaki amaç, bunun iş birliğine dayalı bir keşif yolculuğu olmasıdır: hepimizin aklını mümkün olduğunca var olmaya davet eden bir yolculuk.

Başka bir deyişle *Akıl*'ı okuma süreci, kitabın içeriğini yansıtarak sizin için de tam anlamıyla aklın ne olabileceğini keşfetme yolculuğu olmalıdır.

Eğer zihinsel yaşamlarımızın somutlaştırılmış (içsel) ya da ilişkisel (kişilerarası) yanını yolculuğumuza dâhil etmezsek, keşif sürecinde aklın özünde ne olduğu sorusunun eksiksiz cevabını elimizden kaçırabiliriz. Peki, hedefimizi gerçekleştirmeyi nasıl başaracağız? Eğer bu kitabın yazarı olarak ben hem entelektüel hem de kişisel düzeyde var olabiliyorsam, okur olarak bunu siz de yapabilirsiniz. Aklı apaçık görmeye çalışırken bilimsel ve kişisel olan iç içe geçecek, böylece bu ikisini harmanlayacağız.

Akla bilimsel olarak yaklaşmak, deneysel bulgulara olduğu kadar öznel ve kişilerarası olana da saygı duymayı gerektirir. Tipik bir yaklaşım olmayabilir ancak aklın gerçekten ne olduğunu keşfetmek için gerekli gibi görünmektedir.

Bu kitaptan umduğum, bunun sizin için de benim için de insan aklının doğasını bütün çıplaklığıyla keşfedeceğimiz bir yolculuk olmasıdır.

Yolculuğumuzda Benimseyeceğimiz Yaklaşım

Hayatı içinde bulunduğumuz anda yaşarız. Şu an bedensel duyumsamalarımızı hissediyor, içinde bulunduğumuz anı geçmişte edindiğimiz deneyimlerin süzgecinden yorumluyor ya da anılarımızın arasında kayboluyor olsak da bunların hepsi şimdi gerçekleşiyor. Geleceğe dair tahminlerimizi ve planlarımızı da şu anda yapıyoruz. Birçok açıdan (özellikle de zaman, akmakta olan bütünsel bir şey değilse) tüm sahip olduğumuz şu andır, şimdidir. Akıl, şu an yaşanmakta olan anlık deneyimlerin ve gelecek deneyimlere dair sahip olduğumuz zihinsel imgelerin (gelecekte yaşanacaklara dair beklenti ve hayallerimizin) yanı sıra belleğin içinden doğmaktadır. Bu şekilde içinde bulunduğumuz anda geçmişi, şimdiyi ve geleceği birbirine bağlarız. Zaman, bazı fizikçilerin öne sürdüğü üzere hayal ettiğimiz gibi bir şey olmasa da (ki bunu önümüzdeki yolculukta derinlemesine keşfedeceğiz) değişim gerçektir ve aklımızın kurgusu olan farklı zaman dilimlerinin birbirine bağlanması, değişim ile deneyim arasında bağlantı kurmanın bir yoludur. Akıl sürekli akan bir değişim deneyimiyle doludur. Bu sebeple *Akıl*'ı okumak da zaman terminolojisinde geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek olarak ifade ettiğimiz bu zihinsel değişim deneyimlerini içerecektir. Bellek araştırmacısı Endel Tulving (2005) geçmişi, şimdiki zamanı ve geleceği birbirine bağladığımız için buna "zihinsel zaman yolculuğu" demektedir. Eğer zaman zihinsel bir kurguysa, zihinsel zaman yolculuğu da aklımızın yaptığı bir şeydir: Zihinsel yaşam deneyimimizi ve değişim işaretlerimizi bu şekilde organize ederiz.

Aklın bu merkezî değişim kaynağına, aklımızın bizi farklı zaman dilimleri arasında kurgulama şekline saygılarımı sunmak adına bu kitabı zihinsel zaman yolculuğu çerçevesinde yapılandırmayı seçtim. Akla dair fikirleri, aklın geçmiş-şimdi-gelecek anlayışını içeren yollarla keşfedeceğiz. Bunu başarmak için de geçmiş ve şimdiki zaman üzerinde düşünürken aklımızı geleceğe de açan, hikâye anlatısı tarzında kronolojik bir yapı kullanacağım.

Kitapta hem kavramsal tartışmalar hem de içerikle iletişim kurmanıza yardımcı olacak ve okuduklarınızı daha akılda kalıcı kılacak gerçek hayattan hikâyeler bulunacak. Hikâyeler, aklımızın bilgiyi hatırlamasının en iyi yoludur. Kendimizi kaptırınca hikâyelerin bize yaşattığı duygular, kendi deneyimlerimizi hatırlama biçimimizi de etkiliyor gibi görünüyor. Sizi ileriki bölümlerde akılla ilgili tartışacağımız konulara dair kendi deneyimlerinizin farklı yönlerini de düşünmeye davet ediyorum. Bu vesileyle benim hikâyelerimden bazılarını okurken, belki de kendi hikâyeleriniz üzerine derin düşüncelere dalacak, hatta bunların bazılarını kaleme alacaksınız.

"Geçmiş-şimdi-gelecek" anlayışı ile "kişisel" ve "kavramsal" olanın bütünleşmesini benimsemeniz için aklı keşfe dalışımızı zamansal olarak yapılandırıp kavramsal olarak organize edecek şekilde hikâyeleri basitçe "devir kayıtları" denen beş yıllık dönemlere ya da devirlere böldüm. Bu kayıtların daima kronolojik bir sıralamaya göre yerleştirilmediğini aklınızda bulundurun lütfen. Otobiyografik düşünceleri, gündelik deneyimlerdeki öznel akıl deneyimini, anbean dalınan düşünceleri, bilimden ilhamla ortaya çıkan ilgili kavramsal görüşler eşliğinde inceliyor olacağız. Çeşitli disiplinlerde yürütülen deneysel çalışmalarda ulaşılan bulgular karşılaştırılacak, elde edilen içgörüler sentezlenecek ve bilimsel muhakemeyle genişletilecek. Bu bulgular pratik uygulamalar ve fikirlerle ince ince işlenecek.

Sizi kitapta ilerledikçe kendi öznel gerçekliğinizin şu anda, buradaki haliyle ilgili düşüncelerinizi keşfetmeye çağırıyorum. Aklınızın, hayatınızın hangi evrelerinden geçerek geliştiğiyle ilgili otobiyografik düşüncelerinizin ortaya çıkmaya ve dikkatinizin odak noktası olmaya başladığını görebilirsiniz. Gelecek olasılıklara dair anlayışınız bile yeni bakış açılarına gebe olabilir. Aklınızı, doğuştan sahip olduğu zihinsel zaman yolculuğuna açmaya davet ediyorum sizi. Geçmiş-şimdi-gelecek deneyimleri içinizde uyandıkça bunların üzerinde düşünmeniz, farkına varmanız, hatta eliniz yatkınsa bunlara dair görüşlerinizi kaleme almanız, bu deneyimi

derinleştirecektir. Her bir anın, geçmişle ilgili düşüncelerimizin ve gelecek hayallerimizin içinden aklımız doğarken, hayatımızı duyusal olduğu kadar otobiyografik varlıklar olarak yaşarız. Duyusal girdi, anılar üzerine düşünme ve hayal gücü keşfetmesi eğlenceli (*fun*) olabilecek zihinsel (*mental*) zaman yolculuğunun temel (*fun-da-mental*) parçalarıdır.

İlk devre kaydı ile düşünmeye davet eden son kısım arasında kalan her bir bölümde, tartışmayı genişletip derinleştiren ve bilimsel kavramlara odaklanan merkezî bir kısım olduğunu göreceksiniz. Her bir bölümün bu orta kısmında otobiyografik hikâye anlatımına ara verip özellikle her birinde sunulan akla dair fikirlerle ilgili bazı temel kavramlara veya sorulara odaklanacağım ve sadece bu kısımda öncelikli olarak entelektüel ve kavramsal bir çerçevede anlatımımı sürdüreceğim. Ağırlıklı olarak bilimsel kavramlarla dolu bu kısımları okurken, sizinle buralarda kurduğum iletişim tarzının farklı bir zihinsel deneyimi uyandırdığını hissedebilirsiniz, bu deneyimi daha soyut, daha soğuk, hatta daha az sürükleyici bulabilirsiniz. Her nasıl hissederseniz hissedin, bunlar içinize doğanlardır. Bu geçiş için şimdiden özür diliyorum ancak bırakın bizzat bu geçiş size bir şeyler öğrenebileceğiniz bir deneyim sunsun. Her an önemlidir ve ortaya çıkan herhangi bir şey, sunabileceği bir şey olan bir emerjans olabilir. Her deneyimin bizi öğrenmeye çağıran bir fırsat olmasına müsaade edin. Ansel Adams'ın sık sık zikredilen sözü gibi: "Zamanın getirdiği bilgelikle öğrendim ki her deneyim bir tür keşiftir."

Eğer çoğunlukla kavramsal olan bu orta kısımlar ilk bakışta size hitap etmiyorsa, dilerseniz bunları atlayabilirsiniz. Bu sizin yolculuğunuz. Ama şahsen bu bölümlere bir şans vermenizi öneririm: Bu kısımların kazandıracağı deneyim, gerçekler ya da hikâyeler aracılığıyla birbirimizle bağlantı kurma biçimimizin doğası, akıl ve kendi aklınız hakkında bir bilgi kaynağı olsun diye en azından önce bir okumayı deneyin derim. Bakalım yolculuğunuz boyunca aklınızı (*i*dealarınızı, *h*ayallerinizi, *d*uygularınızı, *a*lgılarınızı *s*orgulayıp) İHDAS ederken, yani enine boyuna inceleyip

açığa çıkarırken neler hissedeceksiniz. Bırakın her bir deneyim düşünceye davetiye çıkarsın, kendimize ve aklımıza dair bilgimizi derinleştirme fırsatı sunsun. Bu sizin keşif yolculuğunuz.

Öte yandan eğer bu kavramsal tartışmalara daha fazla ilgi duyuyorsanız ve saf kuram temelli, öznellikten uzak bir akıl tartışması arıyorsanız, bunun yerine diğer standart kitapları incelemeniz gerekecek. *Akıl* adlı bu kitabın stratejisi ve yapısı, öznelliğin gerçekliğini kabul edip sizi kendi deneyiminizin doğasını keşfetmeye çağırarak hem bilimsel tartışmalar hem de deneyimsel düşüncelerle aklı tanımlamaya ve aklın doğasını aydınlatmaya odaklanmaktadır. Bu tipik bir bilim kitabı olmasa da aklın doğasını keşfetmek için seçtiğimiz bu disiplinlerarası yaklaşımın bilimsel açıdan doğru olduğuna inanıyorum. Bu kitap aklı merak eden ve daha sağlıklı bir akıl yaratmakla ilgilenen herkese fayda sağlayabilir. Aklı derinlemesine incelemek için büyüleyici kavramsal tartışmalara ve bilimsel bulgulara odaklanmaktan daha fazlası gerekir, yani bunları öznel olarak hissedilen yaşamla birleştirmek gerekir.

Düşündürücü Kelimeleri Düşündüren Kelimeler

Beni size, sizi de düşüncelerinizde kendinize bağlayan ve başka biriyle konuşup düşüncelerimizi paylaşırken ya da günlüğümüze kendimizle ilgili düşüncelerimizi yazarken kullandığımız bu kelimelerle bile akıl anlayışımızı şekillendirmeye, hatta kısıtlamaya başladık aslında. Söz bir kez "ağızdan çıktı mı", hatta henüz ağzımızdan "çıkmamış" olsa dahi düşündüklerimizi, fikirlerimizi ve görüşlerimizi şekillendirerek anlayışımızı kısıtlar. Daha önce bahsettiğim bazı akademisyenler belki de bu yüzden beni aklı tanımlamamam gerektiği konusunda uyardılar. Sırf bu bile bu kitabı sevmemeleri için yeterli bir sebep olabilir. Ama yine de kendi içimizde ya da birbirimizle diyalog halindeyken kullandığımız kelimeler, yani dil olmasaydı iletişimde kavramsal olarak ya da bilimde deneysel olarak fikirleri incelemek bir yana dursun, baş-

kalarıyla paylaşmak bile neredeyse imkânsız olurdu. Bir klinisyen, eğitimci ve ebeveyn olarak, kelimeleri kullanarak gerçeğe dayanan bir tanım bulmaya çalışmanın, kelimelerin sınırlarını kabul ettiğimiz sürece sarf ettiğimiz çabaya değeceğine ve potansiyel olarak faydalı sonuçlar doğurabileceğine inanıyorum.

Yine de kelimeler ile sınırlarını incelemek ve bu kitapta bizi birbirimize bağlayacak araçlar olarak haklarını teslim etmek için biraz vakit ayıralım. Konuşmaya ya da yazmaya başladığımızda ne yaparsak yapalım, dikkatle seçtiğimiz kelimelerimiz doğru dahi olsalar, doğaları gereği sınırlı ve kısıtlayıcıdırlar. Sadece akla odaklandığımızda değil, kelimelere dayanan her iş için bu oldukça zorlayıcı bir durumdur. Eğer bir müzisyen ya da ressam olsaydım, muhtemelen eserlerimi kelimeler olmadan besteler, resimlerimi sadece renk ve kontrastları üzerine tasarlardım. Bir dansçı ya da koreograf olsaydım, aklın doğasını daha doğrudan anlatan bir hareket yaratabilirdim belki de. Ama ben sözlere başvuran bir insanım ve kitap da kelimelere dayanan bir format, bu sebeple şimdilik sizinle bağlantı kurabilmek için sahip olduğum tek şey kelimeler. Akıl kavramını inceleme konusunda çok hevesliyim ve bu yolculukta sınırlı ve kısıtlayıcı olsalar da birbirimizle bağlantı kurmamızı sağlayan kelimelere başvuracağız. Bu kelimeleri paylaşırken, birbirimize ve kendimize karşı sabırlı olalım. Kelimelerin hem yarattığını hem de dizginlediğini unutmamalıyız. Bunu akıldan çıkarmamak, keşif sürecimizi ve bu süreçten doğacak kavramsal görüşlere dair anlayışımızı derinleştirmemize yardımcı olacaktır. Haydi bizi birbirimize bağlayan bu kelimeleri elimizden gelen en iyi şekilde dans ettirelim, akıl üzerine biraz müzik, biraz da resim yapalım.

Dilsel sembollerin de paylaşacağımız bir tür bilgi olduğunu aklımızdan çıkarmazsak, kelimelerin doğasını aklın doğasını açığa çıkarmak için kullanabiliriz.

Akıl fikrini nasıl "kavradığımızı" anlatacak olsaydım, görüşlerimizin de ne kadar somutlaştırılmış olduğunu görürdük. Seçtiğimiz somutlaştırılmış dile dayanan kelimelere örnek olarak

şu iki cümleyi düşünmenizi rica ediyorum: Bir şeyi elle kavramak, bir şeyi akılla kavramak (anlamak). "Kavrayarak" anlıyoruz. İşte aklın somutlaştırılmış dilsel doğası budur. Kelime bilgidir çünkü kendilerini meydana getiren enerji örüntüsünden başka bir şeyi ifade ederler. Ama *kavramak* veya *anlamak* gibi ifadeler, ses ya da ışığı temsil eden semboller olarak bile derinden idrakin, net bir biçimde görebilmenin ya da içsel netlik hissinin özünün yerini tam anlamıyla tutamazlar.

Öte yandan *paylaşmak* ifadesini kullanırken, hatta bunu kendi iç dünyamızda kullansak bile aklın ilişkisel yanını *dilimize*, aklın içsel doğasını kelimelerimize yansıtan bir *arasında olma durumu* vardır. Görme ve işitme engelli Helen Keller, hocası Anne Sullivan'la suyla ilgili paylaşımda bulunduğu anda aklının doğduğunu hissettiğini otobiyografisinde belirtir (Keller, 1903). Paylaşmak neden aklı doğuruyor? Bu yüzden mi iç sesimizle kendi kendimize konuşuyoruz? Kendimizle ilgili bilgi edindiğimizde, yaşamımız üzerine derinlemesine düşünmeye başladığımızda, aklımızda kendi kendimizle paylaştığımız bu kelimeler, aklımızda tuttuğumuz kelimelere dönüşüyor. Tıpkı başkalarıyla olduğu gibi kendimizle de ilişki içindeyiz. Bu yolculuk boyunca kullandığımız ve etrafımızı kuşatan dilin, bizi birbirimize bağladığını, aydınlattığını ve aynı zamanda da hapsettiğini unutmamalıyız. Ayrıca kelimelerin hayatımızda yarattığı bu bağlantıların, özgürlüğün ve kısıtlılığın mümkün olduğunca farkına varmalı ve farkındalığımızı korumalıyız.

Kelime trenimiz sözsüz gerçeklik istasyonundan ayrılmaya başladığında, gerçeği ve derin anlamlarını ortaya çıkarma yönündeki uğraşlarımız yolundan sapıp, kelimelerin özünde ifade ettiği şeyden uzaklaşabilir. Bu, aklı keşfe çıktığımız bu yolculuğun akılda tutulması gereken önemli bir parçasıdır. Böyle bir platformda ve yolculukta, aklın doğasını kavrayıp paylaşmamızı sağlaması için dili kullanmak, tercih edebileceğimiz en iyi yol olacak. Bilime ve kavramlara atıfta bulunurken, şu anda içimizde gerçekleşen deneyimlerle de doğrudan iletişim kuruyor olacağız. Kelimeler

bu deneyimlerin bazılarını ifade etmeye yaklaşacak ama büyük ihtimalle yeterli olmayacak, yani demek istediğimizi tam olarak ifade edemeyecektir.

Şunu kabul edelim: "Ah, aslında göründüğünden daha karmaşık," ya da "Tam olarak öyle değil," tarzı cümleleri sık sık kuruyoruz. Bu ifadeler kesinlikle doğru çünkü sözler anlatmaya çalıştığımız herhangi bir şeyi tam olarak yansıtmayacaktır. Şüphesiz ki durum göründüğünden daha karmaşık. Bazen doğruyu söylemenin en iyi yolu konuşmamaktır. Sadece sessiz kalmak... Bunu düzenli olarak yapmak da kesinlikle çok önemli. Belli mi olur, belki de dilin doğasından kaynaklanan bu sınırların ötesinde *hakikate* yakın bir şey tarif etmeye çalışan kelimelere, fikirlere ya da deneyimlere ulaşabiliriz. Gerçek olan bir şeye. Belirleyicilik değeri olan, hayatlarımızı daha eksiksiz, daha doğru bir şekilde yaşamamıza olanak tanıyacak bir şeye. Sessizlik başlangıç için iyi bir nokta ama kelimelere başvurmak da zihinsel gerçekliğin doğasını aydınlatma yolculuğuna devam etmenin güçlü bir yolu olabilir. Belki de kelimeler, sadece kelimelerle örülü bu cümleleri okuyan başkalarıyla değil, kendimizle de derinden bağlantı kurmamıza yardımcı olur, sonuçta hakikat sessizlikte açığa çıktığında da aklımızın deneyimlediklerine dikkat etmeye davetliyiz.

Birbirimizle paylaştığımız kelimeler olduğu kadar kelimelerden münezzeh, zihinsel bir yaşamımız da var. Bazen içimizdeki denize dalıp hayata bir mola vermek için söz konusu kelamdan münezzeh dünyaya en iyi sessizlikte kulak veririz. Sözlü veya sözsüz *i*dealar, muhtelif *h*ayaller, *d*uygular ve *a*lgılar uyanır zihnimizde, ben de sizi bu kelimelerin açığa çıkardığı zihinsel hayatınızın faklı unsurlarını sessizce *s*orgulayıp aklınızı İHDAS etmeye çağırıyorum.

Aynı fotoğrafa bakınca benim aklımın derinliklerinden geçenler ile sizin aklınızdan geçenler aynı olmayabilir ama yine de birkaç fotoğraf da ekledim, belki böylece sözsüz yollarla aklımdakine daha yakın görsel imgeler uyandırabiliriz. Aslına bakarsanız bu fotoğrafları kullanmak konusunda endişelerim var çünkü bu

fotoğraflar sizde bana çağrıştırdıklarından çok daha farklı şeyler uyandırabilir. Kesin olarak bilemeyiz tabii. Yine de fotoğrafların tadını çıkarın. Eğer fotoğrafları görünce, bunları seçerken aklımdan neler geçtiğini merak edecek olursanız, harika. Sebebini ben bile bilmiyor olabilirim, yazacaklarımı düşünürken fotoğrafı gördüğümde içimde "işte bu" hissi uyanmış olabilir. Veya fotoğrafı gördüğümde gözümün önüne hücum eden yığınla görüntü bana bunun o an doğru fotoğraf olduğunu hissettirmiş ya da o yazıyı yazarken hissettiklerim ile fotoğrafı gördüğümde hissettiklerim benzeşmiş olabilir. O an aklımdan geçenleri kendi aklınızda İHDAS edebilir ve kendi aklınızı İHDAS edip bu fotoğrafların sizde neler çağrıştırdığını görebilirsiniz. Bu size ait bir deneyim olacak. Bu yolculuk boyunca içinizde uyanacak her türlü hisse açık olmanızı öneriyorum. Doğru ya da yanlış diye bir şey yok, sadece sizin deneyiminiz var. Sizi bu kitapta kelimelerle örülen edebî ifadelerin ötesine geçip aklınızın bütünlüğünün farkında olmaya davet ediyorum.

İletişim kurarak bağlantıda kalmak, kendimizi bu yolculuğa açık tutmak ve bitiş noktalarına çok fazla kafayı takmamak için elimizden geleni yapalım lütfen. Zaman aktıkça önümüze serilen anlarda seyahat edelim, tıpkı sürekli ortaya çıkmakta olan aklın kendisi gibi. Zamanın doğasını ve hayatta olmanın gerçekten ne anlama geldiğini tam da bu yüzden inceleyeceğiz. Soracağımız sorularla sadece cevaplara ulaşmayı değil, aynı zamanda sorgulamaktan doğan aydınlanmayı tetiklemeyi de amaçlıyoruz. Akıl hocam Dr. Robert Stoller'ın da bir zamanlar yazdığı gibi: "Berraklık hasretinin, içinde bir haz barındırdığının farkına yeni yeni varabiliyorum. Bazen bir cümleyi en sade haline getirdiğimde, onu bir soruya, paradoksa ya da şakaya dönüşmüş halde buluyorum (bu üçü aynı şeyin farklı halleridir; tıpkı buz, su ve buhar gibi). Bu iyi bir haber: Berraklık soru sorar, cevap vermez" (Stoller, 1985, s. x).

Burada aklın çeşitli bileşenleriyle ilgili temel sorulara (eğlenceli gelebilecek araştırmalara) odaklanacağız. Aklın bileşenlerini

kim, ne, nerede, ne zaman, nasıl ve neden gibi soru zarflarıyla inceleyerek ilerleyeceğiz. Bu yolculukta altı parçalı bir pusula ve iki dürbünle yönümüzü bulacağız. Bu dürbünlerden biri (benimki açıklamalarda, sizinki de kazandığınız deneyimlerle ilgili düşüncelerinizde görüldüğü üzere) hissedilen kişisel deneyimleri, diğeriyse bilimsel ve kavramsal muhakemeyi, araştırma bulgularının ve bunların sonuçlarının incelemelerini gösterecek.

Akıl yolculuğunu özellikle bu şekilde tasarlamayı seçmemin nedeni, sizi (ve tabii ki beni) bu araştırmanın temelini oluşturan bilimsel fikirlere dair gelişen anlayışınızla kendi aklınızın kişisel deneyimini harmanlamaya davet etmektir. Bu yolculuğun merakınızı, hayal gücünüzü, ayrıca aklın bilimsel temelini atarken oluşan zihinsel hayatla ilgili kişisel düşüncelerinizi içeren bir "aktif okuma" olmasını umuyorum. Bu, aklın temel doğasını keşfederken birlikte yaratabileceğimiz bir sorgulama kitabıdır. Kelimeler sadece bir başlama noktasıdır, hatta belki de sadece bağlantı kurmak için kararlaştırdığımız bir buluşma noktası. Önümüzdeki bu yolculuk kelimelerin altında, öncesinde ve ötesindedir.

Çocuklarımın sık sık bana hatırlattığı üzere espri yapma konusunda pek başarılı değilim ama bu keşif yolculuğu sırasında karşımıza çok sayıda paradoks ve bol miktarda soru çıkacağını düşünüyorum. Aklın derin doğası üzerinde düşünmek bazen akıllara durgunluk veren ve insanın aklını başından alan bir deneyimdir. Hatta insana kendini kaybettiren bir şey olduğu bile söylenebilir. Ciddi bilimsel çalışmaların ve kişisel görüşlerin bu sorulara cevaplar sunmak üzere derlendiği birçok kitap var. Bu kitap ise hem kişisel görüşleri hem de bilimsel bilgiyi bütüncül bir formatta sunmaktadır, ayrıca yolculuğumuzun güzergâhını sürükleyici ve aydınlatıcı olacağını umduğum bir biçimde belirleyecek sorularla doludur.

Aklı tartışmakla ilgili bir diğer sorun da aklı hem kişisel bir deneyim hem de bilimsel açıdan anlaşılabilir bir şey, süreç, varlık ya da nesne olarak ele almamız gerekmesidir. Kişisel olarak bilinebilen, dışarıdan gözlemlenemeyen ve ölçülemeyenler

ile nesnel olarak bilinebilen, dışarıdan gözlemlenebilen ve ölçülebilenler arasındaki bu gerginlik, geçtiğimiz yüzyıl boyunca en büyük akademik alanlarımızı, akılla ilgili resmî çalışmalarda öznel deneyimlerle ilgili içgörü ve fikirlerden uzak durmaya iten doğal bir çatışmadır. Oysa kim olduğumuz, ne olduğumuz, hangi zamanda olduğumuz veya aklın nerede olduğu, nasıl işlediği ve bizim burada bulunma nedenimiz gibi soruların hepsinin zihinsel yaşamlarımızın birer yönü olduğuna ve bunların, aklın hem öznel hem de nesnel doğasına hak ettiği değeri vererek en iyi şekilde kavranabileceğine inanıyorum.

Sizinle birlikte aklımızın doğasını açığa çıkarmayı, inançlarımızı aydınlatmayı, inanmadıklarımızı su yüzüne çıkarmayı, aklın yaşamımızdaki merkezî önemini gösterebilmeyi ve sağlıklı aklın aslında ne olduğunu keşfedebilmemiz için aklı tanımlamanın temel yollarını bulmayı umuyorum. Bu meseleleri açıklığa kavuşturduktan sonra atacağımız bir sonraki adım, doğal olarak hem kendimizde hem de başkalarında sağlıklı akıllar geliştirebilmemiz için kendimizi güçlendirmenin çeşitli yollarını bulmaya çalışmak olacaktır.

Aklımızı keşfetmek, incelemek, değerlendirmek ve geliştirmek için sizi insan olmanın özüne, derinliklerine dalmayı amaçladığımız bu yolculukta bana katılmaya çağırıyorum.

Dalış yapmaya hazır mısınız? Haydi başlayalım! Umarım birlikte çıktığımız bu yolculuktan keyif alırsınız.

2. BÖLÜM

Akıl Nedir?

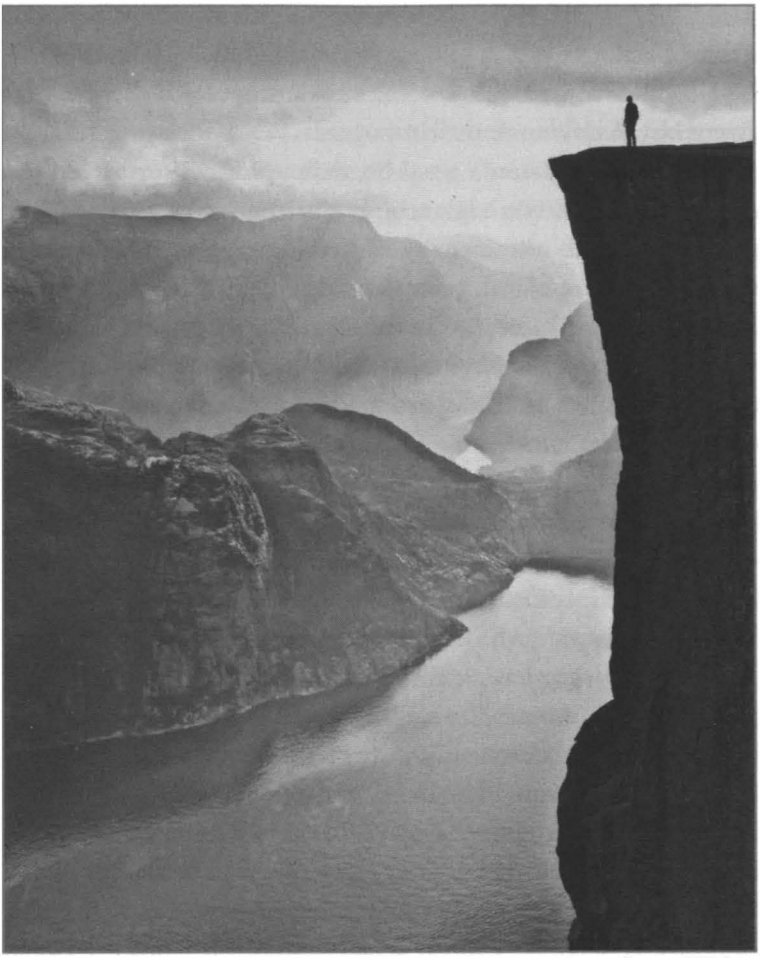


Bu bölümdeki devir kayıtlarında enerji ve bilgi akışından oluşan bir sistemin bir fonksiyonu olarak aklın bir yönünün öne sürülen işlevsel bir tanımı üzerine kafa patlatacağız. Bu sistem hem vücudumuzun içinde hem de diğer tüm varlıklarla, yani diğer insanlar ve içinde yaşadığımız çevreyle aramızdadır. Aklın *ne* olduğunu ve doğasını keşfedeceğimiz bu yolculuğa buradan başlamakta fayda var.

Aklın İşlevsel Bir Tanımı Üzerinde Çalışmak (1990-1995)

1990'lar "Beyin Çağı" olarak adlandırılırdı.

İçim içime sığmıyordu: Bir psikiyatrist olarak, ortaya çıkan araştırma sonuçları ile hastalarımla edindiğim tecrübeleri birleştirmenin tadını çıkarıyor ve sürekli bunlar ile beyin biliminde öğrendiklerimiz arasında bağlantı kurmaya çalışıyordum. Tıp eğitimimi pediyatri stajıyla tamamlamış ve uzmanlığımı ilk olarak yetişkin, sonra da çocuk ve ergen psikiyatrisi üzerine yapmıştım. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün araştırma bursuyla Los Angeles'taki California Üniversitesi'ne ebeveyn-çocuk ilişkisinin aklın gelişimini nasıl şekillendirdiğini araştırmak üzere girdikten sonra üniversitedeki çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümünün klinik eğitim programının başına geçmem istendi. Bana verilen eğitimle



Fotoğraf: Lars Ohlckers

ilgili bu rolü çok ciddiye aldım ve gelişen akla dair kapsamlı bir görüşü, yeni beyin anlayışlarını ve o zamana dek öğrendiğim ilişki bilimini birleştirip yeni nesil klinisyenler için bir müfredat programı haline nasıl getirebiliriz diye düşünüp durdum. Aynı zamanda "Akıl ile beyin arasında nasıl bir ilişki vardır?" sorusunu ele almak için kampüsteki eski hocalarım ve meslektaşlarımla bir araştırma grubu kurdum.

Grubumuza kırk kişi katıldı, çoğunlukla akademik çevreden araştırmacılar ve birkaç klinisyen. Fizik, felsefe, bilgisayar bilimi, biyoloji, psikoloji, sosyoloji, dilbilim ve antropoloji de dâhil olmak üzere birçok daldan temsilcimiz vardı. Bizi bir araya getiren ise "Akıl ve beyin arasında nasıl bir ilişki vardır?" sorusuydu. Bu grup beyni, birbiriyle bağlantılı, bütün vücutla ve çevreyle etkileşim içinde olan nöron ve diğer hücrelerden oluşan, kafatasının içindeki bir yapı olarak tanımlayabildi. Ancak odadaki nörobilimcilerin bilindik "beyin aktivitesi" açıklaması dışında akla dair hiçbir tanım yoktu. "Beyin aktivitesi" tanımını da kültür ve dil gibi zihinsel süreçlerin sosyal doğasına odaklanan antropologlar ve dilbilimciler kabul etmedi.

Daha önce bahsettiğim hocam Jerome Bruner bir keresinde bana araştırma öğrencisi olarak katıldığım lisansüstü dersinde, "Anlatı bir insanın içinde olmaz, insanlar arasında olur," demişti. Travma geçirmiş kişilerin beyinlerinde anlatının nasıl oluştuğu konusunu ele aldığım dersi bitirme makalemde bile anlatının sosyal doğasını gözden kaçırma "hatasına" düşmemem konusunda beni uyarmıştı. Anlattığımız bu hikâyeler (anılarımızı ve hayatın anlamını ortaya çıkaran yaşam öykülerimiz) zihinsel süreçlerin özüdür. Daha sonra bağ kurma araştırmalarından elde edilen bulgularda, bir çocuğun ebeveynine dair anlatısının o ebeveyniyle kurduğu bağın en iyi belirleyicisi olduğu sonucuna nasıl varıldığını inceledim. Dikkatle yürütülen deneysel çalışmalar sayesinde, tek başımıza gerçekleştirdiğimiz bir eylemmiş gibi görünen yaşam hikâyemizin, çocuk ile ebeveyn arasındaki etkileşimle bir şekilde ilintili olduğunu biliyorduk: "Güvenli bağlanma" dediğimiz bu etkileşim süreci çocuğun büyümesine ve gelişimine katkıda bulunuyordu.

Anlatının sosyal bir süreç, insanlar arasında gerçekleşen bir şey olduğunu öğrendim. Bizi bire bir ilişkilere, ailelerimize ve içinde yaşadığımız topluma bağlayan şey bu hikâyelerdi. Anlatıların ötesinde aklın başka hangi unsurlarının (duygularımız, düşünce-

lerimiz, niyetlerimiz, umutlarımız, hayallerimiz ve anılarımız) derinden ilişkisel olduğunu merak ediyordum.

O zamanlar uzun soluklu sohbetler edeceğim ve kimliğimi şekillendirecek bağlar kuracağım insanlarla yeni yeni tanışmaya başlıyordum. Louis Cozolino, Bonnie Goldstein, Allan Schore ve Marion Solomon gibi psikologlar yakın dostlarım ve meslektaşlarım oldular, benim için bile şaşırtıcı olsa da tanışmamızın üzerinden çeyrek yüzyıl geçmesine rağmen yaşamlarımız iç içe geçmiş bir şekilde, birbirini derinden uyararak ve ödüllendirerek devam ediyor. Bu yolculuk boyunca onlarla ve diğer birçok bireyle olan ilişkim benim hikâyemi oluşturdu. Son on yılda mesleki gelişimime yön veren hocalarımdan Robert Stoller, Tom Whitfield ve Dennis Cantwell'in vefat etmesi de üzücü olduğu kadar beklenmedikti. Hocalarımızda, meslektaşlarımızda, doslarımızda ve ailelerimizde bizi derinden dönüştüren bağlar buluyoruz. İlişkiler, hayat hikâyemizi ve kimliğimizi şekillendirirken, benlik adını verdiğimiz deneyimi doğurur, nasıl bir insan olacağımız konusunda bizi özgür bırakır ya da kısıtlar.

On yıl kadar evvel tıp fakültesinde hastalığın kaynağı ve müdahalede bulunabileceğimiz tek yer olarak insan bedenini görmüş olsak da bir şekilde insan aklı vücuttan daha kapsamlı gibi gelirdi. Bizi birbirimize bağlayan, deneyimi idrak etmemize yardımcı olan ve birbirimizden bir şeyler öğrenmemizi sağlayan hikâyelerin sosyal doğasından edindiğimiz bu derin dersler, başkalarıyla olan *ilişkilerimizin* yaşamlarımıza ne kadar büyük bir anlam kattığını ortaya koymuştur.

Tabii aklın bu unsurlarının beyin fonksiyonlarıyla ilişkili olma ihtimali de vardır. Bu ilişki nörolojide yüzyıldan uzun süredir farkında olduğumuz bir şey ancak son zamanlarda geliştirilen beyin taraması teknolojileri sayesinde bu durum daha da aydınlatıldı ve netleştirildi. Yine de beyne bağlı olması, daha önce de bahsettiğimiz gibi aklın sadece beyin aktivitesinden ibaret olduğu ya da beyinle sınırlı olduğu anlamına gelmiyor.

Bu yüzden dersteki son sunumumda Profesör Bruner'a, ilişki içindeki iki insanın beyninde olup biten nöral süreçlerin, hikâyenin sosyal doğasına nasıl katkıda bulunduğunu merak ettiğimi söyledim. Hayal kırıklığına uğramış ve biraz da kafası karışmış bir ifadeyle bana el salladı. O an anladım ki farklı disiplinler (nöral ve sosyal) arasında köprü kurmak o kadar da kolay bir iş değildi.

Daha sonra *bilgi birlikteliği* teriminin, bağımsız disiplinler arasında iş birliği yapılarak evrensel bulgulara ulaşılan süreci tanımlamak için kullanılabileceğini öğrendim (Wilson, 1998). Yani bu terimden haberim bile yokken, aklı anlama konusunda bir bilgi birlikteliği arayışındaymışım meğer.

Ancak disiplinler (nöral ve sosyal) ve onların savunucuları bunları örtüştüremese bile gerçeklik tam da böyle bir bilgi birlikteliğiyle dolu olabilir. Belki de disiplinler tek bir temel sürecin parçasıdırlar: sadece optik sinirleri etkileyen bir ışık uyaranı gibi yalnızca beyni etkileyen sosyal bir uyaran olmaktan ziyade, bir şeyin tek bir ana akışı. Peki, bu şey ne olabilir? Mesela bir nörobilimci ile antropolog arasında iş birliği ve bilgi aktarımını sağlayan iletişimi kolaylaştıracak bir şey olabilir mi?

Yeni kurduğumuz bu kırk kişilik grupta fikir birliği diye bir şey yoktu. *Aklın* "beyin aktivitesi"nden ibaret olduğunu söyleyip geçmek dışında gerçekte ne olduğuna bir tanım getirmeden, beyin ile zihin arasındaki bağlantıya dair fikir birliğine varmak bir yana, birbirleriyle etkili ve saygılı bir şekilde iletişim kurmaları bile zor işti.

Grup, çözülmenin eşiğinde gibi duruyordu.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın (*DSM*) o günlerde psikiyatrik bozuklukların hastalık modellerine odaklanması, ilaç tedavilerinin artan önemi ve aklın sadece beynin bir ürünü olduğuna dair bilimsel beyanlar neticesinde bu meseleyi bu çalışma grubunda tartışmak oldukça sıkıntılı bir hal almaya başlamıştı. Akıl sadece beyin aktivitesinden ibaret miydi, yoksa daha fazlası mıydı?

Aynı bakış açısını paylaşmadığımızdan grup çalışmaları durdu. Herkesle bire bir iletişime geçip grubu bir araya getiren kişi olarak bu düşünceli insanların iletişim kurmalarını ve iş birliği yapmalarını sağlayabilmek için acilen bir şeyler yapmam gerekiyordu. Eğer grup, toplantılara devam edecekse bazı adımlar atılmalıydı.

On beş sene önce bir üniversite öğrencisi olarak, somonun tatlı sudan tuzlu suya geçişini sağlayacak bir enzim arayan bir biyokimya laboratuvarında çalıştım. Aynı zamanda geceleri de bir intiharı önleme ve kriz müdahalesi hattında çalışıyordum. Biyoloji öğrencisi olarak, hayatta kalmak için enzimlerin şart olduğunu, akıl sağlığı gönüllüsü olarak da kriz anında iki insan arasındaki duygusal iletişimin ölüm ile yaşam arasındaki ince çizgiyi tayin ettiğini öğrendim.

Enzimler ve duyguların ortak bir noktayı, somonların hayatta kalma ve ölmeleriyle ilgili ortak bir mekanizmayı paylaşıp paylaşmadıklarını merak ediyordum. Bu durumda beyin ve ilişkilerin de ortak bir bileşeni olamaz mıydı? Diğer bir deyişle, enzimlerin sağladığı enerji aktivasyonu süreci balıkların hayatta kalmasına müsaade ettiğine ve iki insanın kurduğu duygusal iletişim de umudun solmamasını sağlayabildiğine göre, yaşamın kendisi de enzimlere bağlı enerji süreçleri ile duygusal bağlantıların enerjisinin birleşip önemli bir dönüşüm geçirmesine dayanıyor olabilir miydi? Beyin ve ilişkilerin özünde de bilgi birlikteliği olamaz mıydı? Tek bir sistemin iki farklı yönü olmaları mümkün değil miydi? Beyin ve ilişkileri birbirine bağlayan bu öz, aklın doğasını da ortaya çıkarabilir miydi? Bu özün içinde tüm grup üyelerinin kabul edeceği, bu sayede gerilim, karşılıklı anlayış ve saygı eksikliği yüzünden grubun dağılmasını önleyecek bir şey bulunabilir miydi?

Grubun ilk toplantısından sonra sahilde uzun bir yürüyüşe çıktım, büyüdüğüm yerdeki sahilde dalgalara bakıp Santa Monica Körfezi'nin kıyısında volta atarak bu konuya kafa yordum. Denizin karayla buluştuğu yeri ve o kumlu sahilde yaşadığım hayatı düşünmek, geçmişimi şu anımla, denizi karayla bağlayarak beni bir tür süreklilik hissiyle doldurdu. O an beyin ve ilişkilerin

paylaştığı o ortak bileşenin enerji dalgaları olduğunu gördüm. Dalgalar sürekli değişip yenilenirler, her an dinamik desenler ortaya çıkarırlar, yükselip alçalırlar, değişerek ve birbirlerini etkileyerek ortaya çıkarlar.

Enerji dalgaları kalıplar halinde, anbean ortaya çıkan enerji akışı değişimleri olarak doğarlar. Enerji ışık ya da ses gibi çeşitli formlarda, bir dizi frekans ve genlik dağılımı olarak açığa çıkar. Modern fizikçilerin enerjinin ve gerçekliğin doğasına dair yeni yeni paylaşmaya başladıkları görüşlerine bakılacak olursa, zaman bile enerji dalgalarının emerjansıyla (tezahürüyle) ilintili olabilir. Bu yeni görüşlere göre, geçmişte ortaya çıkan sabit enerji dalgaları şu anda dalgaların emerjansını etkilemekte ve doğacak olan potansiyel dalgaları şekillendirmektedir. Zaman, enerjinin olasılık ve gerçekleşme arasında bir spektrumdaki değişimini içeriyor olabilir.

Fizikçilere göre enerji, bir şey yapma potansiyeli olarak en iyi şekilde tarif edilir. Bu potansiyel, bazen bir dalga fonksiyonu veya olasılık dağılım eğrisi olarak da adlandırılan bir ihtimaller spektrumu boyunca olasılık ve gerçekleşme arasındaki hareket bazında ölçümlenir. Biz bu enerji akışını gizemli, sihirli ve bilim dışı bir şey olarak değil, içinde yaşadığımız dünyanın temeli olarak yaşıyoruz. Bizi çevreleyen enerji alanlarını görmüyor olabiliriz ancak iki yüzyıl evvel elektroliz ve elektromanyetizmayı keşfettiğinde ünlü bilim insanı Michael Faraday'in de dediği gibi, bu enerji sahaları gerçektir. Ayrıca enerjinin kaynağını her zaman potansiyeller denizi olarak algılayamayabiliriz ama muhtemel olanın gerçekliğe emerjansını, farkındalığımız dâhilinde deneyimleriz. Enerji akışı, yani olasılık fonksiyonunun değişimi budur. Işığı kapatır ve açarsınız. Oda sessizdir, sonra konuşmaya başlarsınız. Sevdiğiniz bir arkadaşınızın size doğru yaklaşmakta olduğunu görürsünüz ve sizi sıcak bir şekilde kucaklar. İhtimalin gerçekliğe dönüşümü, hayatımızın her anında yaşadığımız enerji akışı işte budur.

Ortaya çıkan bu enerji akışının bir kısmı, enerji kalıbının da ötesinde anlamlar taşıyan sembolik bir değere sahiptir. Bu tarz sembolik anlamlara "bilgi" dendiğini bilişsel bilim alanından öğrenmiştim. Abuk sabuk sözler söyleyip yazarsam bir anlam ortaya çıkmayabilir ama "Golden Gate Köprüsü" dediğimde enerji bilgi taşımaya başlar. Artık bu enerjinin, bir olasılıklar denizinden gerçekliğe tezahür eden saf enerji formundan başka bir anlamı vardır. Şimdi "Eyfel Kulesi" diyorum ve neredeyse sonsuz denebilecek bu geniş potansiyeller denizinden Paris'teki bu mimari yapının dilsel sembolü olarak bilgi ortaya çıkıyor.

Ancak her enerji kalıbı bilgi içermez. Yani beyin ve ilişkilerin paylaştığı ortak element enerjinin kendisi olabilir ya da daha eksiksiz konuşmak gerekirse, o ortak elemente "enerji ve bilgi" diyebiliriz. Sorulduğunda birçok bilim insanı bütün bilgilerin enerji dalgalarıyla ya da enerji kalıplarıyla taşındığını belirtir. Diğer bilim insanlarıysa, evrenin esas itibarıyla bilgiden ve gerçekliğin temelinden doğan enerji kalıplarından meydana geldiğini düşünürler: bilgi üzerine inşa edilen bir evren. Dolayısıyla her bir görüşe göre bilgi, kendini dünyada gerçekleşme potansiyeline sahip bir şeyin ortaya çıkması olarak açıklanabilecek enerji dönüşümleri yoluyla ifade eder. Özetle enerji budur. Dolayısıyla bu perspektiflerden bakıldığında iki terimi, enerji ve bilgiyi, özellikle tek bir kavram olarak değerlendirmek yararlı olabilir.

Bu kalıplar veya dalgalar, zaman akıp anbean önümüze serildikçe enerji değişimleri olarak ortaya çıkarlar. Sürekli değişerek ortaya çıkan zihinsel yaşam deneyimimiz için akma kavramını kullanmak uygun düşüyor gibi görünüyor. Bazı fizikçilerin, zamanın düşündüğümüz gibi kesintisiz düz bir çizgi şeklinde akan kendine özgü bir varlık olmadığı, bilakis etrafımızdaki değişimi zihinsel olarak kurgulamamızdan ibaret olduğuna dair düşünceleri doğru olsa bile bütün bilim insanları, gerçekliğin zamanda veya mekânda olmasa bile olasılık eğrisinde değişimle dolu olduğu konusunda hemfikirdirler. Değişimin olasılık eğrisinde gerçekleşmesi demek, enerjinin bariz bir olasılık ile vuku bulan gerçeklik arasında hare-

ket etmesi demektir. Bu yüzden *akmak* terimini zaman, mekân ya da olasılıklardaki veya belki de gerçekliğin başka bir yönündeki değişimi belirtmek için kullanabiliriz. Akış, değişim demektir. Bu akışı takip etmenin yollarını, yani yaşadığımız gerçeklikteki değişimlerin boyutlarını belirtmek için "zamanla" ifadesini "zamanla akmak" ifadesinde olduğu gibi kullanabiliriz. Dolayısıyla aklın öne sürülen merkezî unsuru için temel bir tanım olarak "enerji ve bilgi akışı" denebilir.

O zamanlar, şimdi de olduğu gibi *enerji ve bilgi akışının*, aklın kökeni olan bir sistemin merkezî elementi olduğunun öne sürülebileceğini düşünüyordum.

Peki, aklı meydana getiren bu sistem nedir? Nasıl bir şeydir? Sınırları ve özellikleri nelerdir? Bu sistemin temel unsuru enerji ve bilgi akışı olabilir ama bu nerede meydana gelir?

Sahil boyunca yürüyüp dalgaları seyrederken, kumsalın hem kum hem de deniz tarafından yaratıldığı düşünmüştüm. Görünen sahil şeridi deniz ve kumdan meydana geliyordu, yalnızca birinden değil. Kıyı hem kumsaldı hem de deniz.

Peki, o zaman akıl da *hem* içimizde *hem de* aramızda olabilir miydi?

Enerji ve bilgi akışı sadece beyinde değil, bütün vücutta gerçekleşir. Enerji ve bilgi, iletişim kalıpları halinde bireyler arasında, hatta daha geniş bağlamda içinde yaşanan çevre ile bireyler arasında akar; tıpkı bu kitap aracılığıyla benden size akan bu kelimeler gibi. Enerji ve bilgi akışının içimizde (beynimiz de dâhil olmak üzere bedenimizde) olduğu kadar vücudumuz ile dünyadaki fiziksel olmayan bileşenler ("başkalarının" dünyaları ve bizim çevremiz) arasında da meydana geldiğini söyleyebiliriz. Sadece bir kelime olduğunu hatırlatmak için *başkalarının* kelimesini tırnak içine aldım: kendimize karşı başkaları anlayışı bu keşif yolculuğu boyunca akılda tutulmalı.

Peki, eğer içimizdeki ve aramızdaki enerji ve bilgi akışı aklı doğuran sistemse, o zaman akıl tam olarak nedir? Hisler, düşünceler ve anılar mı, diyebilirsiniz. Evet, bunlar aklın içerdiklerinin

ya da faaliyetlerinin doğru ve güzel tarifleri. Zihinsel yaşamın öznel gerçekliğini bu yollarla tarif ediyoruz. Zihinsel süreçlerin bu gibi tarifleri birçok alanda yapılıyor. Peki, bunlar tam olarak nedir? Şaşırtıcı bir şekilde kimse bunu tam olarak bilmiyor. Daha önce bahsettiğimiz üzere nörobilim düzeyinde, nöral ateşlenmelerin düşünce, anı ya da duygu gibi öznel deneyimleri nasıl yaratabildiğini kimse anlayamıyor. Cevabı gerçekten bilmiyoruz.

Yıllar sonra yaklaşık yüz elli fizikçinin bir araya geldiği, bir hafta süren bir toplantı sürecinde, filozof ve fizikçi Michel Bitbol'la birlikte uzun bir yürüyüşe çıktık ve öznelliğin, aklın başka hiçbir şeye indirgenemeyecek "asal sayısı" olabileceğinde hemfikir olduk. Ondan sonra bir asal sayı olarak öznel deneyimin, enerji ve bilgi akışından doğuyor olabileceğini anladım. Bunun nasıl olduğunu bilmiyoruz tabii. Ama bir asal sayı olarak öznellik, başka bir şeye indirgenemez, hatta muhtemelen tek bir bölgeye (mesela beyindeki ateşlenmelere) bile indirgenemez. Ancak en azından öznel deneyim ile bilgi ve enerji akışı arasında muhtemel bir bağlantı tespit etmek, bize akla dair anlayışımızı derinleştirmek için bir başlangıç noktası sunacaktır. Enerji ve bilgi akışını, aklı (öznel yaşam dokusuyla birlikte) meydana getiren bir sistemin temel bir parçası olarak görmek, anlayışımızı derinleştirmek için uygun bir başlangıç noktası gibi görünmektedir.

Öznel deneyimin farkında olma halinin nasıl nöral ateşlenmeden doğuyor olabileceğini de anlayabilmiş değiliz, bu bilinç deneyimi de enerji ve bilgi akışının bir asal sayısı olabilir mi acaba? Diğer bir deyişle, öznel deneyime sahip olmak için "farkında" olmamız gerekiyor, bu nedenle belki de hem farkındalık hem de farkındalığın sağladığı öznel deneyimler, enerji ve bilgi akışının asal sayılarıdır. Bu, aklın bahsi geçen önemli yönlerinin tam olarak nasıl ortaya çıktığına pek bir açıklama getirmiyor fakat belki en azından bizi doğru istikamete yönlendirebilir.

Ayrıca öznelliğin bu asal sayısının ve belki de bilincin kendisinin ötesine geçebilir ve düşünme ve hatırlamayla ilgili bilgi

işlem sürecini inceleyebilir ya da duygusal yaşamlarımızı değerlendirebiliriz. Bu zihinsel aktiviteleri meydana getiren şey nedir?

Sizden düşüncenin ne olduğunu söylemenizi isteseydim mesela, bu sıradan zihinsel faaliyetin neden meydana geldiğini kelimelere dökmekte zorlanabilirdiniz. Aynı şey duygunun ne olduğunu anlatmaya çalışırken de olacaktır. Duygunun tam olarak ne olduğunu bilen yok. Düşüncenin veya duygunun tariflerinin anlatıldığı yığınla kitap, bir o kadar da makale yayımlandı ama bu karmaşık bilimsel, felsefi ve düşünsel görüşleri göz önünde bulundurduğunuzda ya da bunları doğrudan bu eserlerin yazarlarıyla tartıştığınızda dahi duygu ve düşüncelerin özünde yatan şey anlaşılmazlığını korumaya devam edecektir.

Öznel olarak deneyimlenen ve bazen de bilgi taşıyan enerji akışı kalıpları olduğunu söyleyerek akılla ilgili en azından biraz daha spesifik bir şey öne sürmeyi başardık. Bu iyi bir başlangıç çünkü aklın kökeni olarak enerji ve bilgi akışının izini, hem beynin içinde hem de diğer yerlerde sürmeye başlayabiliriz.

Vücudumuzun içinde bir beyin vardır, vücut bulmuş bir beyin. Aynı zamanda bir de diğer insanlarla ve gezegenle aramızda bir ilişki vardır, bu da bizim ilişkisel gerçekliğimizdir. Enerji ve bilgi, hem içimizde (beyin de dâhil olmak üzere vücudun mekanizmaları boyunca) hem de başkalarıyla aramızda (ilişkilerimiz dâhilindeki iletişimimizde) sürekli akar.

Harika. Böylece olası bir akıl sisteminin temel unsurunu (enerji ile bilgi akışı) ve bulunduğu bölgeyi (içimizde ve aramızda) netleştirmiş olduk. Aklın *ne* olduğunu ve *nerede* bulunduğunu daha açıkça ortaya koymaya başlıyoruz artık.

İnsanlar yaşamlarımız hakkında bu şekilde konuşup yazmazlar genelde, biliyorum. Bir şeyin hem içimizde hem de aramızda olduğu, yani aynı anda iki farklı yerde bulunduğu düşüncesi garip, mantığa aykırı, hatta düpedüz yanlış görünebilir. 1992 sonbaharında kırk kişilik bir gruba bu görüş hakkında bir sunum yapmak için hazırlanırken, böyle bir görüşün tuhaf ve asılsız görünece-

ğinden ben de endişelenmiştim. Ancak bu fikrin bazı sonuçlarını inceleyip bizi nereye götürdüklerine bir bakalım.

Eğer bu somut ve ilişkisel enerji ile bilgi akışı sistemi aklın kaynağıysa, bu sistemin içinde akıl tam olarak ne olabilir? Evet, bu sistemin enerji ve bilgi akışından meydana geldiğini ve bunların zamanda, mekânda, olasılık dağılımında ya da başka bir yolla değişim gösterdiğini öne sürüyoruz. Bu değişime akış deniyor. Ayrıca bu akışın hem içimizde hem de başkalarıyla aramızda gerçekleştiğini belirtiyoruz.

Böylece aklın *ne* olduğu ve *nerede* bulunduğu sorularını aydınlatmaya biraz daha yaklaşmış durumdayız.

Peki, akıl, bu sistemin içinde esasen ne olabilir? Belki de zihinsel aktivitelerimiz bu içimizdeki ve aramızdaki enerji ve bilgi akışının asal sayılarıdır. Bu şekilde bakılacak olursa, sistem aklın kendisinin kaynağı olur. Duygu, düşünce ve davranış gibi faaliyetlerinin, bilgi işlemin, bilincin ve onun öznel dokusunun asal sayısının da ötesinde, akıl başka bir şeyler daha içeriyor olabilir mi? Akıl, bu yaygın tariflerinin ötesinde enerji ve bilgi akışıyla alakalı bir şey olarak tanımlanabilir mi?

Bu önemli soruları ele alabilmek için aklı doğuruyor olabileceğini düşündüğümüz bu sistemin doğasını enine boyuna incelememiz gerekir.

İçimizdeki ve aramızdaki enerji ve bilgi akışı sisteminin üç özelliği vardır: 1) Dışarıdan gelecek etkilere açıktır. 2) Kaotik olabilir, yani rastgele gerçekleşebilir. 3) Doğrusal değildir, yani küçük girdiler kolayca öngörülemeyen büyük sonuçlara yol açar. Bu üç kriter, özellikle de üçüncüsü, matematikçilerin bir sistemi karmaşık olarak değerlendirmeleri için yeterlidir: açık, kaotik, doğrusal olmayan.

Kimileri *karmaşık* ifadesini duyar duymaz gerilir. Anlaşılabilir bir şekilde hayatlarında sadelik isterler. Ama karmaşıklık, çetrefilli olmak demek değildir. Karmaşıklık birçok yönden mükemmel derecede basittir.

Kendi hayatınızı, içsel deneyimlerinizi ve ilişkilerinizi düşündüğünüzde, bu üç özelliğin mevcut olduğunu görüyor musunuz? Sahilde yaptığım o yürüyüşte, aklımın deneyimledikleri ile kendi yaşamım üzerinde derinlemesine düşündüm ve ne kadar da açık, kaotik ve doğrusallıktan uzak olduğunu hayal ettim. Siz de bu şekilde hissediyorsanız, işin mantığını kavrayabilir, hatta aklın karmaşık bir sistemin farklı yönlerinden biri olduğunu söyleyebilme heyecanını yaşayabilirsiniz.

Çok da önemliymiş gibi... Bunu kim neden umursasın ki?

Pekâlâ, bu görüşün önemi, birazdan bahsedeceğimiz gerçeklerle ve tümevarımlı usavurmayla açığa çıkan sonuçlara dayanmaktadır. Bir sistem etkileşim halindeki temel bileşenlerden oluşur. Karmaşık sistemlerin bir özelliği de yeni niteliklere gebe olmalarıdır, yani sistemin farklı yönleri, sistemi meydana getiren unsurların birbirleriyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkarlar. Bu durumda akıl sistemi, temel özellikler olarak sunduğumuz unsurlar, yani sistemin özü enerji ve bilgi akışıdır. Bu unsurların etkileşim kurma biçimleri, enerji ve bilgi akışı içerisinde açığa çıkar. Bu, akıl *nedir* sorusunun kısmi cevabıdır. Peki, akıl *nerede* bulunur? İçimizde; sadece kafatasının değil, bir bütün olarak vücudumuzun içinde, ayrıca diğer insanlarla, çevremizle ve dünyayla ilişkimizin içinde, dolayısıyla sizinle benim aramda bulunur.

Yani aklın *nerede* bulunduğu ve kısmen de olsa *ne* olduğu sorularının cevabı budur: içimizdeki ve aramızdaki enerji ve bilgi akışından doğan doğal bir şey.

Pekâlâ. Şimdi de karmaşık sistemlerin ortaya çıkan özelliklerinden birinin ilginç ismini görelim: *öz örgütlenme*. Öz örgütlenme, doğrudan matematikte kullanıldığı anlamıyla, karmaşık bir sistemin kendi oluşumunu düzenleme biçimidir. Diğer bir deyişle, sistemden (ortaya çıkma özelliği) kendini güçlendirerek tekrar tekrar kendi ortaya çıkışını organize eden bir süreç (öz düzenlenme) doğar.

Mantığınıza yatmıyorsa merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Bu, bir şeyin doğduğu, sonra da geri dönüp kendisini meydana

getiren şeyi düzenlemeye başladığı anlamına geliyor. Karmaşık bir sistemin sürekli ortaya çıkan ve kendi kendini örgütleyen yönü budur.

İçimizde ve aramızda ortaya çıkan enerji ve bilgi akışının öz örgütlenme özelliği akıl olabilir mi diye merak ediyordum. Diğerleri beyni kendi kendini örgütleyen bir sistem olarak tarif etmişti, peki ya akıl sadece beyinle sınırlı değilse? Bazı düşünürler aklı somutlaştırılmış bir şey olarak tarif ettiler (Varela, Thompson ve Rosch, 1991). Ya akıl yalnızca tamamen somutlaştırılmış değil, aynı zamanda tamamen ilişkisel bir şeyse? Ya bu sistemin tamamı kafatasıyla, hatta bedenle bile sınırlı değilse? Bu sistem, hem bir bütünlüğe sahip hem de açık, kaotik ve doğrusal olmayan bir yapıda, içimizde ve aramızda gerçekleşen bir enerji ve bilgi akışı olamaz mı? Eğer öyleyse, matematiksel olarak desteklenebilen, hem içimizden hem aramızdan doğan, kendi kendini örgütleyerek sürekli ortaya çıkan bir süreç olmaz mıydı? Aynı anda iki farklı yerde olmak yerine enerji ve bilgi akışı sistemi beynimiz ya da vücutlarımızla sınırlı olmayan tek bir sistem ve tek bir yerdir.

Kafatası ve beden, enerji ve bilgi akışını kısıtlayan sınırlar değildir.

Aklın bu içimizde ve aramızda olma yanı, her nasılsa akademisyenler ve klinisyenlerin zihinsel hayattan bahsederken pek de üzerinde durdukları bir konu değil. İçimize ve başkalarıyla aramıza yayılan tek bir süreç? Yüzeysel olarak bakınca mantıklı gelmiyor. Aklın sadece beyin aktivitesinden ibaret olduğuna dair görüşlerle dolu olan bu Beyin Çağı'nda, kavramlar denizinin ortasında içimde dalgalanan temel düşünce buydu.

Aklımı kurcalayan fikir, aklın önemli öznel yönünün ve bu öznelliğe dair farkındalığımızın ötesinde, hatta belki de bilgi işlemden de ayrı olarak aklın özelliklerinden birinin bu karmaşık, somutlaştırılmış ve ilişkisel enerji ve bilgi akışı sisteminin sürekli ortaya çıkma ve öz örgütlenme niteliği olduğunu düşünüp düşünemeyeceğimizdi.

Sahilde yaptığım yürüyüşten döndüm ve bir sonraki haftaki toplantıya hazırlanmak için bu konu üzerine daha fazla okuma yaptım ve aklım başımdan gitti. Literatürde somutlaştırılmış ve ilişkisel yönü arasında bağlantı kurabileceğim hiçbir şey bulamadım ama bu, karmaşık sistemler matematiği ve yaşamlarımızın açık, kaotik ve doğrusal olmayan sisteminin bir parçası olarak akıl görüşü açısından bakıldığında mantıklı bir çıkarım gibi görünüyordu. Eğer temel unsuru enerji ve bilgi akışı olarak kabul edersek, belki nörobilimciler, antropologlar ve gruptaki diğer herkes arasında bir köprü kurarak birlikte uyum içinde çalışmalarını sağlayabilirdik. Bu kırk akademisyenden oluşan gruba aklın bir yönü için şöyle bir işlevsel tanım yapabileceğimiz önerisinde bulundum: *hem içimizde hem de başkalarıyla aramızda gerçekleşen enerji ve bilgi akışını düzenleyen, somutlaştırılmış, ilişkisel, sürekli anın içinde ortaya çıkan ve kendi kendini örgütleyen bir süreç.*

Aklın öz örgütlenme özelliği kısaca *enerji ve bilgi akışını düzenleyen somutlaştırılmış ve ilişkisel bir süreç* olarak tanımlanabilir.

Akıl *nerede* ortaya çıkıyor? İçimizde ve aramızda. Akıl *nedir?* Tamamını olmasa da en azından bir yönünü, önemli bir özelliğini, içimizde ve aramızda gerçekleşen enerji ve bilgi akışını düzenleyen ve bizzat bu akıştan doğan, kendi kendini örgütleyen bir süreç olarak tanımlayabiliriz.

Aklın sadece bir özelliği için öne sürdüğümüz bu tanım (somutlaştırılmış ve ilişkisel, kendi kendini örgütleyerek sürekli ortaya çıkan enerji ve bilgi akışı süreci), öznel deneyimin asal sayısını açıklamıyor ama sonunda henüz anlamadığımız bir şekilde bununla ilintili olduğu ortaya çıkabilir. Veya yaşanan hayatın öznel deneyimi, enerji akışının ortaya çıkan bir özelliği olmasına karşın öz örgütlenmeden uzak olabilir. Yolculuğumuzun ilerleyen safhalarında bu sorunun izini süreceğiz.

Bu görüş, farkında olma yetimiz ve bilme hissimiz olan bilinci açıklamıyor. Bu bilincin içinde de bilinenin, hatta bilenin farkındalığına sahibiz. Ancak bilincin bu yönleri de tıpkı farkındalığın

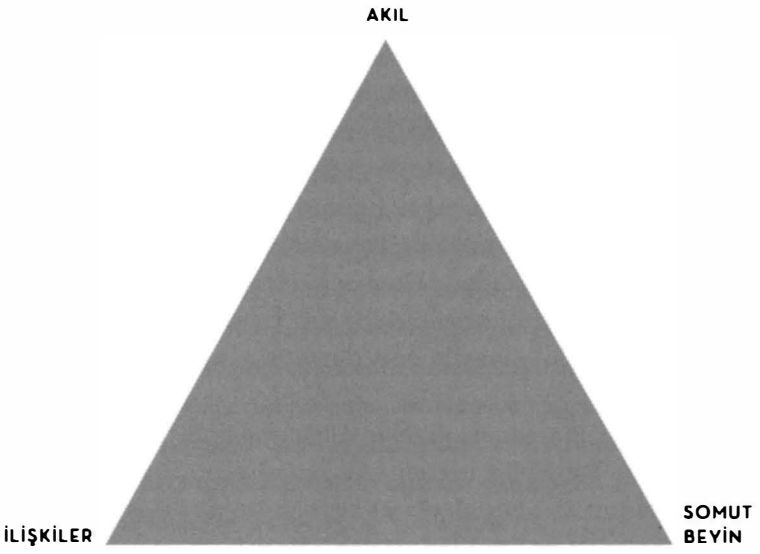
içinde hissettiğimiz öznel deneyim gibi enerji akışından doğuyor olup aklın öz örgütlenme özelliğinden tamamıyla ayrı olabilir.

Enerji ve bilgi akışını düzenleme, aklın tüm yönleri arasında öz örgütlenmeyle arasında bağlantı kurulabilmesi en muhtemel olan olsa da bilgi işlem de öz örgütlenmenin bir parçası olabilir ya da olmayabilir. Aklın bahsettiğimiz bu dört yönünün (öznellik, bilinç, bilgi işlem ve öz örgütlenme) birbirleriyle ilişkilerine açık görüşlü bir biçimde yaklaşmaya devam edeceğiz. Her biri somutlaştırılmış ve ilişkisel olabilir ama bu yönlerin birbirleriyle ilişkilerini yolculuğumuz boyunca araştırmamızın odağında tutacağız.

Şunu da unutmamak gerekir ki işin sonunda öznel gerçekliğin, bilincin, hatta bilgi işlemin bile yeri vücutta tespit edilebilir, belki gerçekten de ağırlıklı olarak beyinde bulundukları saptanır, yine de aklın bu öz örgütlenme özelliğinin hem vücuda hem de ilişkilere yayılmış olma ihtimali vardır. Fakat bulut bilişimin ve birbirine bağlı bilgisayarların iş birliği içinde bilgi işlem sürecine nasıl katkıda bulunduklarını göz önünde bulundurunca, içimizde ve aramızda olma yönünün, aklın bilgi işlem niteliğinin önemli bir parçası olmasının oldukça muhtemel olduğu düşünülebilir. Bilinç ve onun hissedilen öznellik dokusu da dâhil olmak üzere bütün bu meseleleri yolculuğumuz ilerledikçe incelemeye devam edeceğiz.

Aklın bu yönlerinin ayrımını yapmak, aklı tanımlama yolculuğumuzda daha derinlere özgürce ve tam anlamıyla dalabilmemizi kolaylaştıracaktır. Dikkatle yapılmış bu ayrımlar, bunların tek bir gerçekliğin, yani zihin gerçekliğinin farklılaşmış yönleri olduğunu fark etmeden zihinsel deneyimin farklı yönlerini inceleyen akıl araştırmacıları arasındaki gerilimin bir kısmının azaltılmasına da yardımcı olabilir. Dil ve dikkatli düşünme, meseleye açıklık getirip iş birliğine dayağı bağlantılar geliştirmelerine olanak tanıyabilir.

Daha açık olmak gerekirse: Aklın somutlaştırılmış, ilişkisel ve kendi kendini organize eden bir süreç olarak işlevsel bir tanımını yapmak öznel gerçekliğin, bilincin ya da bilgi işlemin



İnsan deneyimi üçgeni: enerji ve bilgi akışı.

kökenlerini açıklamaya yetmez. Ancak aklın diğer önemli yönlerini daha derinden inceleyebilmemize olanak tanır. Bu tanım, aklın öz örgütlenme yönünün içimizde ve aramızdaki enerji ve bilgi akışından doğal bir şekilde doğduğunu, ayrıca bu akışı düzenlediğini öne sürer. Bu görüş, sadece aklın bu yönünün *ne* olduğuna değil, aynı zamanda *nerede* bulunduğuna da açıklık getirir.

Enerji ve bilgiyi ilişkiler aracılığıyla paylaşırız. *Beyin* ya da *somut beyin* terimleri, enerji ve bilgi akışı mekanizmasının somutlaştırılmış yönüne işaret eder. Yani bu görüş, aklın en az bir yönünün enerji ve bilgi akışından doğan ve bu akışı düzenleyen, somutlaştırılmış, ilişkisel ve kendi kendini örgütleyen bir süreç olduğunu öne sürer. Diğer bir deyişle, enerji ve bilgi akışı somutlaştırılan (somut beyin ya da sadece beyin), paylaşılan (ilişkiler) ve düzenlenen (akıl) bir şeydir.

Bu tanımı duyduktan sonra bazı akademisyenler rahatsız oldular ve bir profesör gelip bana bizzat, "Enerji bilimsel bir kavram

değildir ve aklı tarif etmek için kesinlikle kullanılmamalıdır," dedi. Ama eğer fizik bir bilim dalıysa, enerjinin de pekâlâ bilimde yeri var demektir. Bir başka araştırmacıysa bu görüşün "aklı beyinden ayırdığını" ve "bizi bilimde aşağı çektiğini" söyledi. Bu kaygıları anlayışla karşılıyoruz ancak önerdiğimiz tanım aslında bunun tam tersini yapıyor. Bu tanım, çağdaş yaklaşımlarda oldukça sık görüldüğü gibi bölmekten ziyade çeşitli bilimsel alanları bir araya getiriyor (bkz. Mesquita, Barrett ve Smith, 2010). Bu tanım önerisi aslında beyni akıldan ayırmıyor, birbirlerine derinden bağlı olduklarını öne sürüyor. Yani insan aklının ve yaşamının bilimsel olarak gözden kaçırılsa da temel bir unsuru olan "başkalarıyla ve içinde yaşadığımız çevreyle ilişkilerimizi" gündeme getiriyor.

Beyin, ilişkiler ve akıl tek bir gerçekliğin, yani enerji ve bilgi akışının üç yönüdür. Bu bakış açısı "insan deneyimi üçgeni" olarak düşünülebilir.

Bu görüş, gerçekliği birbirinden ayrı, bağımsız parçalara bölmüyor, bilakis bileşik doğasını gözler önüne seriyor.

İlişkiler, somut beyin ve akıl tek bir gerçekliğin üç yönüdür, tıpkı madalyonun iki yüzü ve kenarı gibi. Akıl, enerji ve bilgi akışı dediğimiz temel unsuru kapsayan karmaşık bir sistemin bir parçasıdır. Bu sistemin gerçekliği, paylaşılan, somutlaştırılan ve düzenlenen enerji ve bilgi akışıdır.

Bu tanım, ayrıca aklı *kim*, *ne*, *nerede*, *nasıl* ve *neden* soru zarflarıyla inceleyerek aradığımız cevaplara da ışık tutmaktadır. Kim olduğumuz enerji ve bilgi akışı tarafından şekillendirilir. Biz paylaşım, somutlaşma ve enerji akışının düzenlenmesiyiz. Hem doğduğumuz bedenin içinde hem de bu bedeni diğer insanlara, mekânlara ve bedenin de ötesindeki diğer varlıklara bağlayan ilişkilerimizin içindeyiz. Bunun nasıl gerçekleştiğini bir sonraki kısımda derinlemesine inceleyeceğiz ancak bu bakış açısından aklın, içimizde ve aramızda olma yönünün ortaya çıkan özelliği olduğunu anlıyoruz. Aklın *nedeni* ise geniş bir felsefi soru ama karmaşık sistemler görüşünden bakıldığında, bu sorunun cevabı

basitçe karmaşıklığın emerjansının, öz örgütlenme özelliğinin sonucu olabilir.

Peki, ya aklın *zamanı* nedir? *Zaman* anlayışımız, enerji açığa çıktıkça, hatta geçmişi düşünüp geleceği hayal ederken bile anbean belirir. Emerjans anın içinde anbean gerçekleşir. Deneyimin bir düzeyinde akış, şimdinin açık olan ve sürekli ortaya çıkandan sabit olana doğru yayılmasıdır; tıpkı gelecek, şimdiki zaman ve geçmiş kavramlarının yeniden çerçevelenme yolu olarak gördüğümüzde olduğu gibi. Eğer zaman, bizzat akmakta olan ayrı bir varlık değilse, daha önce bahsettiğimiz gibi tanımımızda kullandığımız *akış* terimi değişim olarak görülebilir. Evet, bir şey zamanla değişime uğrayabilir ama değişim mekânda ortaya çıkar, hatta enerji ve bilginin diğer yönlerinde bile açığa çıkabilir, tıpkı olasılık dağılım eğrisi boyunca pozisyon değiştirmek gibi. Kalıplardaki dönüşümler, olasılık dağılımlarındaki ve enerjinin birçok yönündeki (yoğunluk, genlik, frekans, hatta form) değişimler enerji akışının beraberinde getirdiği şeylerdir.

Dolayısıyla an şu andır ve değişim çoğu zaman kaçınılmazdır. Bu değişim, (eğer varsa) zaman dediğimiz şey boyunca gerçekleşebilir, mekânda ya da enerjinin özellikleri arasında ortaya çıkabilir. Simgelenen bilginin doğasında da değişim meydana gelebilir. Örneğin, bilişsel bilimde bilginin kendisinin daha fazla bilgi işlemi doğurduğu söylenir. *Zihinsel temsil* terimi bir isimden ziyade bir fiil gibidir: Mesela bir anının temsili, tekrar tekrar *temsil edilmesine* yol açar ki bu da daha fazla hatırlamaya ve daha fazla anının, duygu ve düşüncenin emerjansına neden olur. Biz olayların anın içinde ortaya çıkmasıyla devamlı gerçekleşmekte olan enerji ve bilgi akışı süreciyiz. İhtimaller, potansiyellerin gerçeğe dönüşmesiyle değişir.

Aklın *zamanının* gizemi ve büyüsüne ilerleyen bölümlerle daha derinlemesine dalacağız. Ama şimdilik, bütün bu büyük potansiyellerin gerçekleşmesindeki enerji ve bilgi akışından zihinsel hayatın emerjansıyla, anbean ortaya çıkmakta olan aklın *zamanına* bir ivedilik hissi katıldığını düşünebiliriz zira bütün

değişimler devamlı anın içinde gerçekleşir. Şu an biz konuşup düşünürken, hatta geçmişi düşünürken ve geleceği hayal ederken ya da hayatı her anın emerjansı olarak deneyimlerken bile bu emerjans gerçekleşir. Geçişler ve dönüşümler sonsuz bir şekilde anın içinde ortaya çıkar.

Beyin Çağı'nın başlarında, birbirinden bağımsız fikirlere sahip bireylerden oluşan grubumuzda ilişkisel aklın emerjansı heyecan verici bir etki yarattı. Odada doğmakta olan anlayışı ve heyecanı hissedebiliyorduk.

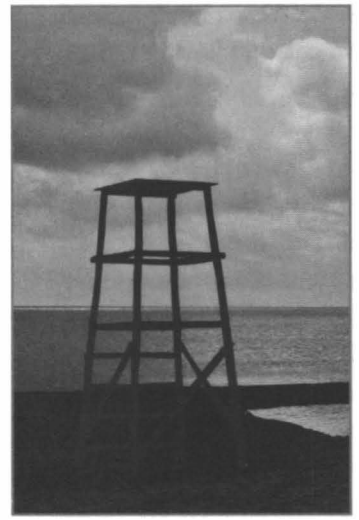
O gün grup toplantımıza geldiğimde aklımda oluşan düşünceleri asla unutmayacağım.

Çok çeşitli disiplinlerden gelen kırk kişilik uzmanlardan oluşan grubumuz bu işlevsel tanımı oy birliğiyle kabul etti. Dört buçuk yıl boyunca düzenli olarak toplanıp, akılla ilgili ortaya atılan harika fikirleri hararetle tartışmaya devam ettik.

Aklın Sistemi: Karmaşık Sistemler, Emerjans ve Nedensellik

Aklın etkileşim kuran, bağlantılı, vücudumuz ve beynimizin yanı sıra içinde yaşadığımız çevreyi ve sosyal ilişkilerimizi de kapsayan bir sistemin bir parçası olduğunu düşünecek olursak, nasıl aynı anda iki farklı yerdeymiş gibi görünen tek bir sistemin parçası olduğu fikrine de uyum sağlayabiliriz. Bu olası akıl sistemini anlayabilmek için burada sistem bilimini inceleyeceğiz.

Genel bağlamda sistemlerle başlayalım. Bir sistem temel elementlerden meydana gelir. Bu elementler birbirleriyle etkileşime girerek değişir ve dönüşürler, eğer açık bir sistem söz konusuysa çevrelerindeki dünyayı da değiştirip dönüştürürler. Örneğin, bulut açık bir sistemdir. Bulutların temel elementleri su ve hava molekülleridir. Bu moleküller birbirleriyle etkileşime girip farklılaşır, şekil değiştirir ve gökyüzünde hareket ederler. Bulutlar göllerden, nehirlerden veya okyanuslardan buharlaşan su, rüzgâr ve güneş ışığı gibi kendilerinin dışındaki şeylerden





Fotoğraf: Madeleine Siegel

etkilendikleri için açık sistem olarak geçerler. Bu dış faktörlerden etkilenen bulutların şekilleri, içlerindeki hava ve su molekülleri gökyüzünde sürekli değişir.

Çeşitli tür ve boyutlarda sistemler mevcuttur: bazıları kapalı ve geniş (evren gibi), kimileriyse açık ve daha sınırlı bir boyuttadır (gökyüzündeki bulutlar gibi). Vücudumuzda da pek çok sistem vardır: örneğin, kalp ve dolaşım, solunum, bağışıklık ve sindirim sistemi. Ayrıca vücudun bir de sinir sistemi vardır ki bu daha geniş anlamda vücuttaki elementlerden, hatta vücudun dışındakilerden (mesela şu an okuduğunuz kelimelerden) de etkilenen açık bir sistemdir. Aslına bakarsanız sinir sisteminin hücreleri fetüsün ektoderminden (dış derisinden) türer. Yani nöronlarımızın, iç ve dış dünya arasında bir arayüz vazifesi gören derinin işlevleriyle bazı temel benzerlikleri vardır. Vücudun bir parçası olarak sinir sistemi, tüm vücudu kapsayan daha geniş bir sistemin içinde bulunur. Açık bir sistem olarak vücut da bu daha geniş dünyayla etkileşim içerisindedir. *İç* ve *dış* terimleri, günlük yaşamlarımızda sürekli ortaya çıkan açık sistemimizin uzamsal yönlerine işaret eder.



Akıl sisteminin yalnızca kafatasımızın içindeki sinir sisteminin içsel bir yönü olmadığı fikrine zihnimizi açabiliriz. Keşfe çıktığımız bu akıl sistemi bundan daha fazlası, nadiren tartışılan ama keşfedip aydınlatabileceğimiz, hatta belki de tanımlayabileceğimiz bir şey olabilir.

Sinir sisteminin kafatasının içinde ikamet eden, basitçe *beyin* olarak adlandırdığımız bir yönü bulunmaktadır. Kafatasındaki nöral aktivitenin dağılımı, beyinde geniş geniş ayrılmış alanlar arasındaki bağlantı noktalarıyla birbirine bağlıdır. Bireysel hücreler, nöronlar ve destekleyici glia hücreleri, zarların içine yerleştirilmiş mikro sistemlerdir. Fakat bu hücre sistemleri bile vücudun yakın veya uzaktaki diğer hücrelerine açık, onlarla bağlantılı ve onlara bağımlıdır. Çekirdek adlı hücre kümeleri bir araya gelip merkezleri kurarlar ve bu merkezler de daha büyük bölgeleri oluşturur. Bazı nöronlar belli çekirdekleri, merkezleri ve bölgeleri birbirine

bağlayarak devreleri meydana getirir. Çeşitli büyüklükteki bu nöron kümeleri, beynin iki yarısı içinde birbirine bağlanıp yarım küreleri oluşturur.

Bütün sinir sistemi, mikrodan makroya kadar birbirleriyle sürekli etkileşim kuran, kendi yapılarını ve fonksiyonlarını daha büyük ve açık bir sisteme dâhil eden, kendileri de açık alt sistemler olan bileşen katmanlarından oluşur. Böylesi bir bağlantı ağı ki buna günümüzde *konnektom* deniyor, kafatasındaki beynin kendisinin de nasıl birçok bağlantılı bölgeden oluşan bir sistem olduğunu ve bu bölgelerin birlikte nasıl işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Kafatasının içindeki beyin, sinir sisteminin geri kalanıyla ve bir bütün olarak vücutla bağlantılıdır. Bağırsaklarımızdaki bakteri hücrelerinin, yani biyomumuzun, kafatasımızdaki nöronların, yani beynimizin günlük yaşantımızdaki fonksiyonlarını nasıl doğrudan etkilediğini bile öğreniyoruz.

Bu nöral ateşlenmeyi şekillendiren ne kadar çok şey olursa olsun, beyin aktivitesi gerçekte ne anlama geliyor? Kimilerinin aklın kökeni olarak gördüğü nöral ateşlenme gerçekleştiğinde, hücresel düzeyde neler olup bitiyor? Sinir sisteminin bu hücresel alt kümesi, vücudun fizyolojik sisteminin alt kümesi, *vücut sistemi* gerçekte ne yapıyor? Nöral aktivite, diyebilirsiniz. Tamam ama *nöral ateşlenme* gerçekten ne anlama geliyor?

Nöral aktivitenin esas doğası, şu anda anladığımız kadarıyla temel hücrelerin, nöronların aktif olması ve elektrokimyasal enerji dönüşümleri şeklinde enerji akışı yoluyla birbirlerine bağlanmasıdır. Bu, hücre zarı düzeyinde aksiyon potansiyeli denen bir şeyle ya da nöronlardaki mikrotübüllerdeki bazı enerji süreçleriyle de olsa, enerjide hem hücre düzeyinde hem de hücre altı düzeyde bazı değişiklikler gerçekleşir. Aksiyon potansiyeli, nöron zarının içinde ve dışındaki iyon denen yüklü parçacıkların hareketidir. Elektrik yükünün dengi olan bu akım uzun aksonun sonuna ulaştığında, birbirine bağlı iki nöron arasındaki boşluk olan sinapslara nörotransmitter adlı bir kimyasal salgılanır. Bu molekül bir anahtar vazifesi görür ve bu reseptör postsinaptik nöronun

aksiyon potansiyelinin aktive veya inhibe edilmesi için nöron zarının çıkışındaki, yani dendrit ya da hücre gövdesindeki bir reseptörün kilidine iletilir. Hem hücre zarı düzeyinde hem de nöronların ve diğer hücrelerin bileşenlerinde, henüz üzerinde çalışılmamış birçok sürecin gerçekleşiyor olması da muhtemeldir. Ancak şu an genel anlayışımız, beyin aktivitesinin basitçe elektrokimyasal enerji diyebileceğimiz bir şeyin bir tür akışı olduğu yönünde. Bu beyin aktivitelerini mıknatıslarla ve elektronik aletlerle ölçümleyebiliyor ve bu aktiviteleri mıknatıslarla ve elektriksel uyarımla etkileyebiliyoruz. Bu enerji akışı gerçektir ve ölçümlenebilmektedir.

En azından beyin aktivitesinin enerji akışıyla ilintili olduğunu söyleyebiliriz.

Bu enerji akışı kalıpları bir şeyi simgelediğinde, buna *bilgi* diyoruz. Bilim insanları, beyinle alakalı olarak kendinden başka bir şeyi temsil eden nöral ateşlenme kalıplarını ifade etmek için *nöral temsil* tabirini kullanıyor. Daha önce de değindiğimiz gibi, ilk başta açığa çıkandan daha farklı bir şeyin temsilidir bu. Akıl için de *zihinsel temsil* tabirini kullanıyoruz. Beyin aktivitesinin neden oluştuğu sorusuna verilebilecek en basit cevap şudur: enerji ve bilgi akışı.

Bu beyin aktivitelerinin, bu nöral ateşlenmenin öznel zihinsel deneyime nasıl dönüştüğünü kimse bilmiyor. Daha önce de bahsettiğimiz üzere bu, biz insanlar için büyük bir gizem ama çok da tartışıldığını söyleyemeyiz. Beyin aktivitelerinin aklı nasıl doğurduğunu bir gün kavrayabileceğimiz varsayılıyor ancak şimdilik bu sadece bir tahmin olarak görülmeli. Yine de beyin ateşlenmesinin bir yönünün bir şekilde bilinç, öznel duygu ve düşünce deneyimlerimiz, farkındalığın altındaki bilinç dışı bilgi işlem süreci, hatta nesnel dil üretimimiz ve diğer dışarıdan gözlemlenebilen davranışlarımızla bağlantılı olduğunu gösteren kuvvetli kanıtlar mevcut.

Az önce tarif ettiğimiz gibi beyin aktivitesinin gerçekten de enerji akışı olduğunu varsayalım ve bu bilimsel bulguyla başlayıp

bu geniş akıl görüşüne dair mantıklı bir fikir öne sürebilecek miyiz bir bakalım. Farz edelim ki enerji akışında, zihinsel yaşamın emerjansını sağlayan, kolaylaştıran ya da buna müsaade eden bir şey var. Bu büyük bir varsayım olsa da yaygın bir inanç ama bir süre bunu deneyelim ve nasıl gidecek bir bakalım. Modern bilimin tutumu böyle. Nöral ateşlenme akla yol açar. Belki gereksiz olacak ama şunu açıklığa kavuşturalım: Fiziksel enerji akışı aksiyonu ile zihinsel öznel yaşam deneyiminin birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğunu kimse kanıtlamış değil. Hiç kimse. Bu kanıtı bulma aşamasında olduğuna inanan çok araştırmacı var, haklı da olabilirler ama bunun tam olarak nasıl olduğunu kimse kesin olarak bilmiyor. Modern bilimin yaptığı ise aklı doğuran nöral aktivite sürecini kafatasının içinde olup bitenlerle sınırlamak. Aklın doğuşunun kafatasının tekelinde olduğu varsayımına bir bakalım.

Genel sinir sisteminin bir parçası olarak, enerji ve bilgi sadece kafatasında değil, tüm vücut boyunca akar. Beyindeki örümcek ağı gibi birbirine bağlı nöral devre setlerinin paralel dağılımlı işlemcisi, karmaşık otonom sinir sistemi ile onun sempatik ve parasempatik dalları, kalbin yapısal sinir sistemi, hatta belki de bağırsakların karmaşık nöral sistemiyle bütün vücuda yayılan nöral ağlara bağlıdır (Mayer, 2011). Örneğin, bağırsakların serotonin gibi nörotransmitterlere sahip olduğunu ve bunların bağırsakta ikamet eden organizmaların biyomunun yanı sıra sağlığımızı ve zihinsel durumumuzu (duygularımızı, düşüncelerimizi, niyetlerimizi), hatta davranışlarımızı (mesela yiyecek seçimlerimizi) bile nasıl etkilediğini ortaya koyan araştırmalar vardır (Bauer vd., 2015; Bharwani vd., 2016; Dinan vd., 2015; Moloney vd., 2015; Perlmutter, 2018).

Bu durumda doğal olarak akla şu soru geliyor: Eğer aklın doğuşuna yol açan sistem, birçok modern bilim insanının da öne sürdüğü üzere kafatasındaki beyinde meydana gelen nöral aktivitelerin dağılan enerji akışıyla (bir şekilde) ilintiliyse, neden daha geniş ve daha temel bir aklı doğuran enerji akışı süreci

tüm sinir sistemini kapsamasın? Eğer akıl, henüz saptanamamış bir biçimde enerji akışının bir ürünü, özelliği ya da yönüyse ve bu akış kafatasının ve nöral bağlantılarımızın ötesinde bir yerde gerçekleşiyorsa, bu akıştan doğan akıl süreci neden kafatasıyla, hatta tüm sinir sistemiyle sınırlı olsun ki? Kafatasını aklın tek kaynağı yapan nedir? Enerji akışından akla çıkan yol tüm sinir sistemini kapsayamaz mı? Hatta bu akış vücudun başka başka kısımlarını da kapsayamaz mı? Bu enerji ve bilgi akışı sistemi neden kafatasının içiyle sınırlı olsun ki? Hem zaten bu nasıl olabilir ki?

Diğer bir deyişle, eğer akıl bir şekilde enerji akışından doğuyorsa, bu kesinlikle kafatasındaki beyinde meydana gelebilir ve gelir de. Buna şüphe yok. Ama bu nasıl ve neden kafatasının içiyle sınırlı olsun? Enerji ve bilgi akışı bir şekilde aklın kaynağıysa eğer, bu akış kafatasıyla sınırlı değildir.

Şimdi bu geniş bakış açısıyla, aklın sadece kafatasıyla sınırlı olmadığını, bilakis tüm vücuda yayıldığını belirtebiliriz.

Böylece en azından aklı doğuran sistemin, yani özelliklerinden biri akıl olan sistemin temel unsurunun enerji akışı olduğunu öne sürüyoruz. Bazen bu enerji kendinden başka bir şeyi temsil eder. Bu durumda da enerjinin bilgi taşıdığını söyleriz. Bu yüzden bu enerji ve bilgi akışında aklın temelini teşkil eden bir şey var.

Yaygın görüş bu şekilde olmasa da aklın enerji ve bilgi akışıyla temelden ilintili olabileceği düşüncesini göz önünde bulundurabiliriz. Daha önce de bahsettiğimiz gibi eğer bu akıl sisteminin derimizin sınırlarının, tek bir kafatasının, hatta tek bir vücudun ötesine geçip, başkalarıyla aramızda paylaştığımız enerji ve bilgi akışı diyebileceğimiz sosyal bağlantılarımızdan aklın da doğduğu bir tür dağılımlı sürece uzandığını düşünürsek, aklın özünün ne olabileceğine dair daha geniş bir perspektif geliştirmiş oluruz. Akıl, başkalarıyla ve çevremizle olan bağlantılarımızın içine işlemiş, dolayısıyla yalnızca somutlaştırılmış değil, aynı zamanda ilişkisel bir şey olamaz mı? Bu görüşe göre akıl hem tamamen somutlaştırılmış hem de ilişkilere gömülmüş bir süreçtir. Beynin sadece başkalarından gelen sosyal sinyallere tepki verdiği de söyle-

nemez: Biz aklın hem vücudumuzun içindeki hem de başkalarıyla aramızdaki bağlantılardan doğduğunu düşünüyoruz. Enerji ve bilgi akışının kaynağını teşkil eden ve bu akışı şekillendiren, işte bu sosyal ve nöral bağlantılardır.

Sistem açısından da enerji akışı kafatası veya bedenle sınırlı değildir.

Somutlaştırılmış ve gömülmüş olan (ancak kafatasıyla sınırlı olmayan) enerji ve bilgi akışı, aklın kökeni olarak öne sürdüğümüz geniş sistemi açığa çıkarmaktadır. Eğer bu görüş doğruysa, o zaman aklın hem ilişkisel hem de somutlaştırılmış bir şey olduğunu ifade edebiliriz.

Dilbilimcilerin ve filozofların yanı sıra sosyolog ve antropologların da katılacağı üzere aklı ilişkisel bir şey olarak ele almak yeni bir yaklaşım değil. Ancak aklın sosyal bir şey olduğu görüşü ile nöral bir süreç olduğu görüşlerini nasıl birleştirebiliriz? Günümüzde modern sosyal nörobilimciler de ilişkilerin gücünü takdir ediyor. Ama biyolojinin bir dalı olan nörobiyolojinin bu alanında bile akıl, genellikle beyin aktivitesi olarak görülür ve sosyal beynin basitçe sosyal uyaranlara tepki verdiği düşünülür, tıpkı beynin fiziksel dünyadan gelen ışık ve sese tepki vererek duymamıza ve görmemize olanak tanıması gibi. Sıkça beyan edilen bu görüşe göre beyin, sosyal ya da fiziksel bir kaynaktan olması fark etmeksizin dışarıdan gelen uyaranlara sadece tepki verir. Bu çağdaş nörobilim görüşünde beyin aktivitesi, aklın kökeni olarak kalmıştır.

En azından şunu göz önünde bulundurmanızı öneriyorum: Akıl sadece "beyin, hatta sosyal beyin ne yapıyorsa o" değildir. Akıl, kafatasının içinde olup bitenlerden daha yüksek düzeyde işlev gören sistemlerden ortaya çıkan bir şey olabilir. Bu sistemin temel unsuru enerji ve bilgi akışıdır, bu akış da içimizde, başkalarıyla ve dış dünyayla aramızda gerçekleşir.

Böylece kimliğimizi biçimlendiren akıl sisteminin yerinin kafatası ya da vücutla sınırlı olmadığı düşüncesine varmış olduk.

Bu düşünceye göre akıl hem tamamen somutlaştırılmış hem de ilişkilere gömülmüş durumda.

Akıl sistemi, karmaşık bir sistem içindeki enerji ve bilgi akışından meydana gelir. Ancak karmaşık sistemlerden doğan böyle bir emerjansın nedensellik, özgür irade, seçim ve değişim gibi kavramlarla nasıl bir ilgisi var?

Sebep sonuç ilişkilerini incelemek yeni bir anlayış oluşturmamıza olanak tanır ve dünyada yeni işlev yollarına kapı açar, tıpkı şu anda bu uçakta yaptığım üzere dünyanın dört bir yanına uçmak ya da başka hedefler için gezegenimizden ayrılmak gibi. Doğrudan enerjinin özellikleriyle ilgilenen fizik dalı olan kuantum mekaniği alanı, gerçekliğin klasik fizik ya da Newton fiziğinde olduğu gibi kesinliklerden ziyade bir dizi olasılıktan meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Yerbilmezlik ya da dolanıklık denen bir süreç üzerinde yapılan çalışmalarda elde edilen bu kuantum fiziği bulguları bile elektronları farklı bir biçimde döndürüp, neredeyse aynı an içinde uzun mesafeler katettirebileceğimizi ortaya çıkarmıştır. Bu nedensel midir? Kimileri evet diyecek, kimileriyse şu an kütleyle bile test edilip onaylanmış bu bulgunun, bir şeylerin biz göremesek de birbirleriyle nasıl da derinden bağlantılı olduğunu açığa çıkardığını söyleyecektir. Eğer hepsi birbiriyle bağlantılıysa, bir şeylerin nedensel etkilere sahip olduğu söylenebilir. Buradaki bir elemente etkide bulunulursa, başka bir yerdeki bir element de bundan etkilenir.

Nöronların belli başlı yollarla ateşlenmesine sebep olan şeyin akıl olduğu düşünülebilir. Ayrıca beynin de aklın belli bir biçimde meydana çıkmasına neden olduğunu düşünebiliriz. Akıl ve beyin birbirine bağlı ve birbirini etkiliyor olabilir. En azından nedenselliğin yönü konusuna ve etkinin yönünün değişebileceği gerçeğine açık görüşlü yaklaşmanın hayati bir önem taşıdığını söyleyebiliriz. Birbirine bağlı olan şeyler, birbirini etkiler.

Örneğin, yer çekiminin (ki bu da tam olarak anlaşılabilmiş değil), ufak cisimleri dünyamız gibi büyük cisimlere doğru hareket ettiren kuvvetlerin müsebbibi olduğunu görebiliriz. Jet motorla-

rının uçağa itiş gücü kazandırmasını kolaylaştırırken aynı anda kanatların altındaki basınç farkının üstündekinden daha fazla olmasını sağlayarak uçağa kaldırma kuvveti kazandıran kanatların şekillerinin yapısal özellikleri ve bunları etkiyen kuvvetler sayesinde şu anda bu uçağın içinde uçabiliyorum. Yani kanatların altındaki hava basıncının üstündekinden daha fazla olması, bu uçağın uçmasını etkiliyor. İnsan aklının tüm bunları düşünüp tasarlamış olması hayret verici bir şey doğrusu.

İnsan aklı, yer çekiminin zaman denen ilişkisel süreçleri bile tıpkı hızın yaptığı gibi değiştirdiğini keşfetti. Şaka değil. Hem yer çekimi kuvveti hem de hız, zamanın göreceli doğasını değişime uğratıyor. Bu başlı başına hayret verici bir olay. İnsan aklının merakının ve yaratıcı düşüncesinin böyle sezgisel olmayan keşiflere kadir olması inanılmaz bir şey. Nasıl bir aklımız var ama!

Karmaşık sistemleri anlamamızı sağlayan, merakı bitmek bilmeyen zekâmız için de aynısı geçerli. Ama karmaşık sistemler söz konusuyken, tıpkı yer çekiminde veya hızda olduğu gibi doğrusal bir nedensellik aramak pek işe yaramıyor. Örneğin, gökyüzündeki bulutlar temel unsurları olarak su ve hava moleküllerinden oluşan karmaşık sistemlerdir. Bulutlar karmaşıktır çünkü şu üç kriteri karşılarlar: Dışarıdan gelen etkilere açıktırlar, kaotiktirler ve doğrusal değildirler. Buharlaşan su, rüzgâr ve güneş ışığı bulutlara şekil verir, su molekülleri rastgele dağılım gösterebilir, küçük girdiler daha geniş çaplı ve tahmin etmesi zor sonuçlara yol açar.

Bir bulutun olağanüstü ve sürekli değişen şekli, hava ve su moleküllerinden meydana gelen bu karmaşık sistemin öz örgütlenme özelliğinin sonucudur. "Bulut yaratıcı" gibi bir programlayıcı ya da yer çekimi gibi belli zamanda belli şekillere neden olan tek bir kuvvet yoktur. Bulutların ortaya çıkışı, sürekli gerçekleşen bir durumdur. Su molekülleri tamamen düzensiz de ip gibi dizilmiş de değildir.

Bulutların karmaşıklığı, karmaşık sistemlerin özelliklerinden birinden kaynaklanır: öz örgütlenme. Öz örgütlenme, bir program-

cıya ya da programa bağlı değildir. Diğer bir deyişle, buna sebep olan spesifik bir şey yoktur, sadece kendiliğinden oluverir. Öz örgütlenme, karmaşık sistemlerin karmaşıklık fonksiyonu olarak ortaya çıkan bir özelliğidir. Kendi kendini örgütleyen bir süreç olarak da içinden doğduğu şeyi sürekli şekillendirir.

Nedenselliğin doğrusal olduğu fikrinde ısrarcıysanız, bu söylediklerime cevaben, "Ah Dan, öz örgütlenmeye *sebep olan* da emerjans değil mi?" diyebilirsiniz. Eğer emerjansı basitçe bir sistemin karmaşık olduğu gerçekliğinden doğmak olarak kavramsallaştırırsanız, o zaman nedensellik kavramını kullanmak gerekmez. Emerjans sadece bu tür bir sistemden doğal olarak ortaya çıkan şeydir. Sistemin kendisi aslında emerjansa sebep olmaz, emerjans basitçe sistemden doğuverir.

Öz örgütlenme, karmaşık sistemlerin karmaşıklığı en üst seviyeye çıkarmaya meyleden, zamanla ortaya çıkarken sistemin çok daha karışık bir şekilde gelişmesini sağlayan, tekrar tekrar kendini şekillendiren doğal bir sürecidir.

Doğal olarak, eğer doğrusal bir şekilde (yani *A, B'ye sebep olur* tarzında) düşünmeyi tercih ediyorsanız, "Sistemin karmaşıklığı, ortaya çıkan öz örgütlenme özelliğinin bulutları böyle şekillendirmesine sebep oluyor," diyebilirsiniz. Ancak doğrusal olmayan düşünme tarzına açık biriyseniz, bu şekilde konuşmazsınız ya da düşünmezsiniz, bunun yerine öz örgütlenme özelliğinin basitçe sistemden doğduğu fikrini kabullenirsiniz. Öz örgütlenme *A, B'ye sebep olur* gibi doğrusal bir biçimde sistemden kaynaklanan bir şey değil, sadece karmaşıklığın gerçekliğinin bir niteliğidir.

Öz örgütlenmenin emerjans özelliğinin yanı sıra tekrar eden ve sezgisel olmayan yanı, özlemini çekiyor olabileceğimiz şu nedensellik kavramını kullanmamak için bize geçerli bir sebep sunar. Neden mi? Enerji ve bilgi aktığı için akıl, bu akıştan bir asal sayı olarak doğuyor ve kendi kendini örgütleyen bir süreç olarak geriye dönüp içinden doğduğu şeyi düzenlemeye başlıyor olabilir. Sonra da daha fazla doğup, daha fazla örgütlüyor ve bu süreç böyle akıp gidiyor. Ne neye sebep oluyor? Öz örgütlenme,

bizzat şekillendirdiği şey tarafından şekillendiriliyor. Biz emerjans deneyiminin kendisini ortaya çıkarıp şekillendirirken, var olmanın kendi kendini tekrar eden yanıdır bu.

İşte aklın kendi kafasına göre işleme biçimi böyle olabilir. Aklı deneyimleyebilir ve yönlendirebilirsiniz ama her zaman kontrol edemezsiniz. Öne sürdüğümüz üzere akıl, içimizde, başkalarıyla ve içinde yaşadığımız dünyayla aramızda gerçekleşen enerji ve bilgi akışının ortaya çıkıp kendi kendini örgütleyen niteliğidir.

İlerleyen sayfalarda da inceleyeceğimiz üzere öz örgütlenme büyüleyici sonuçlar doğuruyor. Ama bu fikirleri sindirmek için öncelikle nedensellik arayışına çok da kafayı takmamanızı öneriyorum. Öz örgütlenme öylece ortaya çıkar. Bunu zorlaştırabilir ya da kolaylaştırabiliriz ama öz örgütlenme akış halindeki karmaşık sistemlerden doğan doğal bir süreçtir.

Aklın öz örgütlenme yönünün izini sürerken, ona engel teşkil etmemek için bazen alışkın olduğumuz usullerin dışına çıkmamız gerekeceği aklınızda bulunsun. Bu bağlamda, söylenenlere göre, bir şeylerin olmasına izin verdiğimizde öz örgütlenme özelliği aracı, programcı veya gösteriye yön veren bir yönetmen olmadan, son derece doğal bir biçimde ortaya çıkıyor. Yani öz örgütlenmeyi ortaya çıkarmak için ekstra bir etmene, görevliye ya da yöneticiye gerek yok. Öz örgütlenmeyi ortaya çıkarmak için bir şey yapmanız gerekmez, eğer yolundan çekilirseniz, sistem doğal bir şekilde açığa çıkacak ve kendi kendini örgütleyecektir. Bu sebeple neden sonuç ilişkilerini tespit etme arzumuzu dizginleyip, en azından bazen öz örgütlenmenin doğal özünün ortaya çıkmasına müsaade etmek bu yolculukta bizim için faydalı olabilir.

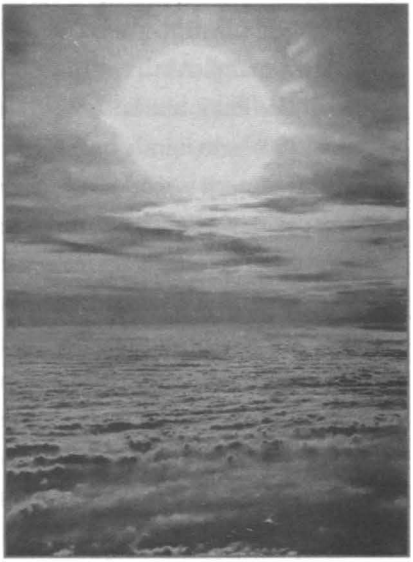
Düşünceler ve Çağrılar: Enerji ve Bilgi Akışının Kendi Kendini Örgütlemesi

Aklın birçok yönünden birine getirdiğimiz bu işlevsel tanım sayesinde yalnızca grup olarak iş birliği yapmaya başlamadık, aynı zamanda bir klinisyen olarak ben de hastalarımı yeni bir bakış









açısıyla inceleyebilme şansı yakaladım. Bu görüş, öznel deneyimimizi ve bunu başkalarıyla paylaşma biçimimizin merkezî önemini yerinden etme amacı gütmüyor, sadece aklın öznellikle bir bağlantısı olabilecek ya da olmayabilecek ekstra bir yönünü daha öne sürüyor. Yaşanan hayatın öznel dokusunu bilincimiz dâhilinde duyumsuyoruz, lakin ilerleyen kısımlarda da göreceğimiz üzere farkında olma deneyimimizin bütünlüğü, hissedilen duyunun kendisinden daha kapsamlıdır. Akıl, öznel deneyimi, öznel duyuları bilmemizi sağlayan bilinç bütünlüğünü ve bilgi

işlemi, bilincimiz dâhilinde ya da bilinçaltımızda olabilen bilgi akışını kapsar.

Öz örgütlenmenin bilinçle ve bilincin öznel deneyimiyle ilgisi olabilir de olmayabilir de. Daha önce de bahsettiğimiz gibi düşünme, hatırlama, dünyayı kavramsallaştırma ve problem çözme ve daha nicesi, bilgi işlemin parçalarıdır. Peki, bilgi işlem, öz örgütlenmenin bir parçası mı, yoksa bundan ayrı bir şey mi? Öz örgütlenme, en azından yüzeysel olarak bakıldığında, aklın bilgi akışı yönüyle neredeyse paralel görünür.

Sizi ulaştığımız bu önemli nokta üzerinde iyice düşünmeye çağırıyorum. Akıl, enerji ve bilgi akışının ortaya çıkan bir özelliği olabilir. Peki, siz bu konuda nasıl hissediyorsunuz? Yaşadığınız deneyimlerin içinde beliren öznel dokuları duyumsayabiliyor musunuz? Enerji vücudunuzun içinde aktığında, hareketini ve anbean nasıl değişim gösterdiğini hissedebiliyor musunuz? Bu öznel yaşam hissi de enerji akışının ortaya çıkan yönlerinden biri olabilir. Bu akış bir şeyi temsil ettiğinde, yani bilgiye dönüştüğünde, bu enerji kalıbının öznel deneyiminizde kendisinden başka bir şeyi nasıl temsil etmeye başladığını hissedebiliyor musunuz? Enerji ve bilgi olan enerji, anbean ortaya çıktıkça zihinsel deneyiminiz çerçevesinde hissedilebilir.

Enerji akışının ortaya çıkan özellikleri, öznel deneyime ek olarak (sonuçta bu sadece bizim ileri sürdüğümüz bir şey) matematiksel olarak yapılandırılan öz örgütlenme sürecini de içeriyor olabilir. Kendi hayatınızı bir düşünün, siz gün boyu hareket ettikçe, enerji ve bilgi akışını örgütleyen bir şey hissedebiliyor musunuz? Kontrolü sürekli "kendi elinizde" tutmanız gerekmiyor, öyle olması gerektiğini hissediyor olsanız bile. Eğer aklınızın bir yönü kendi kendini örgütlüyorsa, o zaman bu, hayatınızda doğal olarak açığa çıkacaktır. Öz örgütlenme bir aracıya ihtiyaç duymaz. Bazen işler biz yoldan çekilince en iyi şekilde yürür.

Bu yüzden temel düzeyde, sistemin enerji ve bilgi akışı özünü, aklın muhtemel kaynağı olarak tanımlıyoruz. Bu bizim öne sür-

düğümüz bir öneri ve bu önerinin bazı temel katmanlarını yeni yeni açığa çıkarmaya başlıyoruz.

Öznellik, bu enerji ve bilgi akışının bir asal sayısı olarak doğuyor olabilir. Belki bilincin de bu akışla bir alakası vardır, zaten yakında bu konuyu derinlemesine irdeleyeceğiz. Bilgi işlem, enerji ve bilgi akışı kavramının doğal bir yönüdür. Bu yüzden aklın bu üç yönü (bilgi akışı, bilinç, öznel olarak hissedilen hayat) enerji ve bilgi akışından doğuyor olabilir.

Aklın birçok yönünü, enerji ve bilgi akışından doğan nitelikler olarak ele almak, aklın içsel ve kişilerarası yönünü birbirine sorunsuzca bağlamayı kolaylaştırmaktadır. Enerji ve bilgi içimizde ve başkalarıyla aramızdadır, bu sebeple bunlardan doğan belirgin süreçler de hem içimizde hem de başkalarıyla aramızda olur. Aklın hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel bir süreç olduğu fikri, bizi "beyin aktivitesi olarak akıl" gibi sınırlayıcı bir görüşün ötesine taşımış ve kültürü inceleyen antropologların, toplumu ele alan sosyologların, hatta aile etkileşimleri ve bunların çocukların gelişimini nasıl şekillendirdiği üzerinde çalışan benim gibi psikiyatrist ve psikologların, aklın fizyolojik olarak beyin aktivitesinden olduğu kadar ilişkilerden de doğuyor olabileceği konusunda ortak bir görüşe varmalarını sağlamıştır. Diğer bir deyişle, aklın içsel ve kişilerarası olarak aynı anda bulunuyormuş gibi göründüğü iki farklı yer, kendi içinde bağlantılı ve bölünmez tek bir sistemin parçasıdır. Gerçekte bunlar iki farklı yer değil, tek bir enerji sistemi ve onun akışıdır.

Bu da sinaps ve soma, birey ve toplum arasındaki sınırların, (tıp fakültesinde gördüğüm "biyofizyolojik" görüşler gibi) önceki modellerde gösterildiği kadar yapay olmak zorunda olmadığını düşündürüyor. Emerjans olarak akıl güçlü bir modeldi. Aklın öz örgütlenmeyle emerjans süreci olarak söz konusu akışı düzenleyen yönü de böylesine farklı disiplinlerden bir araya gelen bu grubun iş birliği içinde çalışabilmesine olanak tanıdı. Bu emerjans, öz örgütlenme görüşü, önceki modellerde öne sürüldüğü gibi

birbiriyle etkileşim halinde olan üç farklı gerçeklik değil, tek bir enerji ve bilgi akışı gerçekliğiydi.

Bu akış hem içimizde hem de başkalarıyla aramızda ortaya çıkar.

Enerji ve bilgi akışı, enerji ve bilgi paylaşıldıkça ilişkilerin içinde meydana gelir, içimizde ise beyin de dâhil olmak üzere sinir sistemimizde fizyolojik bir süreç olarak gerçekleşir ve içimizdeki somutlaştırılmış enerji ve bilgi akışı mekanizmasına aracılık eder. Somutlaştırılmış ve ilişkisel, öz örgütlenmeyle emerjans süreci olan akıl da bu akışı düzenler.

Daha önce de üzerinde durduğumuz gibi aklın bir yönüne getirdiğimiz işlevsel tanım olan öz örgütlenme, bilinç, yaşanan hayatın öznel dokusu, düşünme deneyimi ya da bilgi işlem sürecinin bir parçası olarak bellek gibi zihinsel deneyimlere bir açıklama getirmiş değil. Zihinsel yaşamın bu yönleri belki bir gün öz örgütlenmenin bir parçası olarak görülür, belki de görülmez. Ancak şimdilik, birçok farklı disiplinden kırk bilim insanının, aklın en azından bir yönünü tanımlayan bu beyanı desteklemesi, güçlü bir ortak nokta teşkil etmektedir. Aklın ne olabileceğine dair ortak bir görüşü paylaşmanın getirdiği iş birliği, uzun yıllar verimli bir şekilde birlikte çalışmaya devam etmemizi sağladı.

Aklı, beyniniz de dâhil olmak üzere iç fizyolojinizin ve dünyayla, özellikle de diğer insanların sosyal dünyalarıyla olan bağlarınızın emerjans yönü olarak görmek, kendi deneyiminizle ilgili düşüncelerinize uyuyor mu? Emerjans (tezahür) kavramı, bazılarının aklına yatmayabilir, hatta kimilerine başlı başına tuhaf gelebilir. Bir sistemin elementlerinin etkileşiminden bir şeyin doğuvermesi fikri (tıpkı su molekülleri bulutun içinde hareket ettikçe ortaya çıkan kalıplar gibi) garip görünebilir ya da bu fikrin canlı sistemleri, özellikle de kendi hayatınızı kapsamadığını düşünebilirsiniz. Burada "kontrolün kimde" olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Özgür irade olmadan öylece ortaya mı çıkıveriyoruz? Kendi sistemimizi yöneten niyeti, basitçe bundan ortaya çıkmak yerine biz üretiyor olamaz mıyız?

Bu ve bunun gibi daha nice soru, ilerleyen bölümlerde aklınızı bol bol meşgul edecek. Şimdilik bilinçli deneyimleriniz, yalnızca gölgelerini görebileceğiniz bilgi akışının bilinç dışı elementleri ve farkındalık alanına daha sonra giren düşünceler, anılar ve duygular da dâhil olmak üzere aklın emerjans yönüne odaklanacak olursanız, emerjansın belirgin bir niteliği ya da sizden bağımsız olarak doğan, kontrolü elinde tutan bir şey duyumsayabiliyor musunuz?

Sizi aklınızın "kendi kafasına göre" hareket ettiğini hissettiğiniz zamanları düşünmeye çağırıyorum. Örneğin, duygu veya düşünce gibi bilgi işleyen zihinsel faaliyetlerin aslında aklın öz örgütlenme niteliğinin birer parçası olduğu ortaya çıkarsa, o zaman emerjans süreçler olarak kontrolü elinde tutan "size", yani bir aracıya ihtiyaç duymadan kendiliğinden açığa çıkıyor gibi hissettirebilirler. Tanıdık geldi mi? Emerjans süreçler böyledir işte: Kontrolü elinde bulunduran bir aracı olmadan öylece meydana geliverirler. Diğer bir deyişle, doğrusal bir nedensellik yoktur ortada. Aklın öz örgütlenme yönü, kendisinden doğar ve kendi kendisini düzenler. Kendi oluşumunu takviye ettikçe yinelenerek açığa çıkan bir niteliktir bu. Aklın öz örgütlenme özelliği böyledir işte. Bunu bir orkestra şefi ya da bilgisayar programcısı olmanız gerekmeden, içinizde ve ilişkilerinizde akıp giden hayatı sadece izleme deneyimi olarak düşünebilirsiniz. Öz örgütlenme bu şekilde çalışır. Onu kontrol etmeye çalışmadığınız zamanlarda bile hissedebilir, gözlemleyebilir, fark edebilir veya ayırt edebilirsiniz. Siz sadece kendi yolunuzdan çekilin, onlar zaten kendi kendilerini örgütleyecektir.

Ancak bazen de işler çok fazla çığırından çıktığı için bir tür irade kontrolü uygulamanız gerektiğini hissettiğiniz oluyor mu? Kendi deneyimimize etkide bulunabilmek amacıyla bilinç ve iradeyi harekete geçirdiğimiz için bilinçli niyetimizin bu noktada devreye giriyor olması muhtemeldir ki bunu ileriki bölümlerde keşfedeceğiz.

Niyet ve özgür irade, zihinsel yaşamlarımızı etkiliyor olabilir ama muhtemelen tamamen kontrol etmiyordur. Bana göre doğal emerjansın yanı sıra aktif bir şekilde etkide bulunan ögeler olarak niyet ve özgür irade, kendi zihinsel yaşamımın öznel yanıyla gayet iyi uyum gösteriyor. Peki, bu durum sizin kendi deneyiminize de uyuyor mu?

Emerjansın öz örgütlenme yanı aklınızın, enerji ve bilgi akışından doğmakla kalmadığını, geri dönüp bu akışı düzenlenlediği anlamına geliyor. Şimdi büyük ihtimalle bunun gerçekten ne anlama geldiğini merak ediyorsunuz. Bu kavraması güç bir metafiziksel enerji kalıbı iddiası mı? Pek sayılmaz. Enerji bilimsel bir kavramdır, fiziksel dünyada var olan bir süreçtir (ötesinde değil), yani meta-fiziksel değil.

Bu önemli meseleyi burada ele alabilmek için sizi hem kavramsal çerçevede hem de kendi düşüncelerinizde aklın nasıl açığa çıktığını incelemeye çağırıyorum. Sizi fizik biliminin öne sürdüğü, enerjiyle ilgili bazı fikirler üzerinde düşünmeye çağırıyorum. Bu bakış açılarını irdeleledikçe, bu bilimsel kavramları kendi öznel yaşam deneyiminizle, hatta bu satırları okumanın o an size hissettirdikleriyle sentezlemeyi deneyebilirsiniz. Bazı bireyler için bu durum biraz kontrolden çıkabiliyor, bu sebeple siz en iyisi emniyet kemerinizi bağlayın ve yolculuğumuzun bu bölümünde sıkı tutunun.

Şimdi bu enerji akışı süreci hakkında bazı fizikçilerin ne söylediğini daha derinden inceleyip bunları kişisel deneyimlerimizle kıyaslayalım. Enerjinin fiziksel niteliği, daha önce de bahsettiğimiz üzere bazı fizikçiler tarafından bir şey yapma potansiyeli olarak özetlenmektedir (Arthur Zajonc ve Menas Kefatos, kişisel görüşmeden). Enerjinin, ışıktan sese, elektrikten kimyasal dönüşümlere kadar çeşitli formları olabilir. Öte yandan enerji, yüksek ya da alçak perdeden ses dalgaları veya görünen ışıkta bulunan renk yelpazesi gibi farklı frekanslarda oluşur. Kırmızı ya da sarı olarak gördüğümüz ışık, her hâlükârda ışık formundadır, sadece frekansları farklıdır. Enerji, alçak ses ve loş ışıktan yüksek ses ve

parlak ışığa kadar geniş bir genlik yelpazesine sahiptir. Genlik, hatta yoğunluk, enerjinin şiddetinin niceliksel ve niteliksel açıdan kelimelere dökülme şeklidir. Enerji (ışık ya da ses gibi) kendine has bir şekle ve dokuya sahiptir. Örnek olarak da basitçe kontur olarak adlandırabileceğimiz titreşimi, renkleri ve kontrastları gösterebiliriz.

Yani bir düzeyde, enerjinin frekans, form, genlik, yoğunluk, şekil, kontur, hatta mekân gibi bir dizi özelliğe sahip olduğunu görebiliyoruz. Enerji beynimizin içinden, vücudumuzun belli başlı kısımlarından ve başkalarıyla aramızdan akıp geçebiliyor ve bu akışın kendi bedensel varlığımız ile içinde yaşadığımız daha büyük dünya arasından geçmesi sağlayabiliriz.

Enerji ve enerjinin yoğunluk veya kontur gibi çeşitli boyutları, dünyaya etkide bulundukça, zamanla değişime uğrar. Ben bu kelimeleri size yazarken, enerji sinir sistemimde dönüştürülüp bu parmakları harekete geçirmekte, bu kelimeleri yazmakta ve nihayetinde benden size akan bu enerjiyi nasıl aldığınıza bağlı olarak kâğıtlara, dijital ekranlara ya da havadaki seslere yazılmış kelimeler olarak size iletilmektedir. Akış budur. Akış, benden size doğru gelirken mekândaki, hatta form ya da frekans gibi çeşitli niteliklerdeki değişimi kapsar.

Daha önce bahsettiğimiz bir görüşe göre bilgi, sembolik değeri olan enerji kalıplarını içerir. Aklın bilgi işlemci yönü, çeşitli yollarla enerjinin değişim profilinden akış kalıplarını, yani bu profilden başka bir şeyi simgeleyen bir şeyi çıkarıp alır. Biz buna bilgi deriz. Ama genel bakış açısına göre enerji de bizzat zihinsel yaşamdan açığa çıkıyormuş gibidir. Enerjinin bir profili, bilgi değeri taşısa da taşımasa da bir özellik yelpazesi vardır.

Enerji akışı kalıpları *kon*turda, *for*mda, *me*kânda, *şi*ddette ve *fre*kansta değişiklikler gösterebilmektedir. Değişiklik gösteren bu nitelikleri, daha sonra kısaca atıfta bulunabilmek için "konform şifre" şeklinde kısaltalım. Yani enerji ve bilgi akışını düzenleyebildiğimizi söylediğimizde, aslında enerjinin "konform şifre"sini gözlemleyip düzenleyebildiğimizi, yani konturunu, formunu,

mekânını, şiddetini ve frekansını sezip şekillendirebildiğimizi ifade ediyoruzdur.

İçinizdeki, başkalarıyla ve dış dünyayla ilişkilerinizdeki enerjiyi düzenleyebilirsiniz. Bu düzenleme ifadesi, tıpkı araba ya da bisiklet sürdüğünüzde olduğu gibi süreci hem duyumsamayı hem de şekillendirmeyi kapsar. Gittiğiniz yöne dikkat ederken, aracın hızını ve yönünü değiştirirsiniz. İşte mekânda hareketinizi düzenlemeniz böyle bir şeydir. Enerji ve bilgi akışını düzenlediğinizde, hem bedeninizdeki hem de dünyayla aranızdaki enerjiyi gözlemliyor ve değişime uğratıyorsunuzdur. Enerjinin düzenlenmesi ki bu aklın öz örgütlenme işlevinin önemli bir yanıdır, hem içimizde hem de başkalarıyla aramızda gerçekleşir.

"Konform şifre" değişkenleri, hayatınızın her anındaki enerji akışını aklınızın duyumsama ve şekillendirme biçimini kavramsallaştırmanın uygun bir yoludur.

Yine de enerjinin daha soyut ama aklın enerji akışından doğup bizzat bu akışı nasıl düzenliyor olabileceği konusuna açıklama getirmede eşit derecede önemli bir yönü daha vardır.

Enerji, daha önce bahsettiğimiz gibi potansiyellerin dağılımı olarak da görülebilir. Bu potansiyeller, bazı kuantum fizikçilerine göre evrenin temel doğasıdır. Bu potansiyeller, sonsuz potansiyeller denizinden bu potansiyellerden spesifik bir tanesinin gerçekleşmesine kadar geniş bir alanı kapsayacak şekilde açıklanabilir. Bu sayede enerji akışı gerçekliğinin, yani enerjideki değişimin, daha önce kısaca değindiğimiz üzere enerjinin ihtimalden gerçekliğe hareketi olduğunu, yani bu geniş ihtimaller denizinden bir ihtimalin gerçekleşmesi olduğunu ileri sürebiliriz. Enerji, tekrar potansiyele dönüşürken de akmaya devam eder. Soyut ve tuhaf olduğunun farkındayım (bu yüzden emniyet kemerlerinizi takın dedim) ama birçok fizikçinin evrenin gerçek doğası olarak gördüğü şey budur. Daha sonra bilinç deneyimini irdelerken, potansiyeller deniziyle ve bu potansiyellerin gerçekliğe geçişiyle ilgili bu görüş hakkında bilincin ne gibi yeni olasılıklar ortaya çıkarabileceğini tartışmak üzere bu görüşe tekrar döneceğiz.

Genellikle klasik Newton fiziği düzeyinde yaşıyor, otoyolda giden bir araba ya da gökyüzünde uçan bu uçak gibi büyük nesnelerin ve bariz güçlerin dünyamızı şekillendirdiğini düşünüyoruz. Ancak bir başka düzeyde, kuantum mekaniği, dünyayı kesinlikten uzak, ihtimallerle ve olasılıklarla dolu bir yer olarak görmemizi sağlıyor. Aslında modern finansal dünyamızın ve gelişmiş bilgisayar teknolojilerinin çoğu kuantum teorisine dayanıyor. Bunu gündeme getirdim çünkü aklın enerji akışından doğan ve bu akışı kontrol eden bir süreç olduğu görüşünü benimseyeceksek, önce öne sürülen bu enerji akışı fikrinin tam olarak ne olduğunu düşünmemiz gerekir.

Aklın temel unsurları olan enerji ve bilgi bir uçaktan, tırdan, hatta beyinden ya da nörondan daha ufak şeyler olarak görülebilirler. Bu sebeple şu an içinde bulunduğum uçağın Newton fiziği yasaları çerçevesinde yaşadığından, yer çekimi ve hava akımının niteliklerinin uçağı havada tutacağından emin olsam da akıl pek de o şekilde çalışmamaktadır. Örneğin, bu sabah uçak kalkışa hazırlanırken, teknisyenlerden biri yanlış bir düğmeye bastı ve acil çıkış kaydırağı devreye girdi. Kaydırak devreye girerken çıkan yüksek sesin tetiklediği korkunun yanı sıra kalkışın gecikmesi de bir başka stres kaynağı oldu. Uçağın devasa cüssesi, dış yapılarının ve iç mekanizmalarının yüksek kesinlik derecesine sahip olmasını gerektirir. Şu an havadayız ve o butonun kendi kendine devreye girip kapıyı fırlatmayacağına ve kaydırağı devreye sokmayacağına güvenebiliriz.

Ama teknisyenin aklı, uçağın yapısına hiç benzemez. Teknisyenin aklı dağılmış olabilir, belki iş arkadaşlarından biriyle yaşadığı bir anlaşmazlığı düşünüyordur, belki de çocuklarından biriyle ilgili kaygıları vardır ya da sonsuz sayıda duygu veya düşünce o an dikkatini dağıtıp bu istenmeyen duruma yol açmış olabilir. Dikkat (enerji ve bilgi akışını yöneten süreç) akıl için çok önemlidir.

Bu sebeple teknisyenin o anda yapmakta olduğu işe dair farkındalığı, artık uçağın durumunu tam anlamıyla kontrol etme

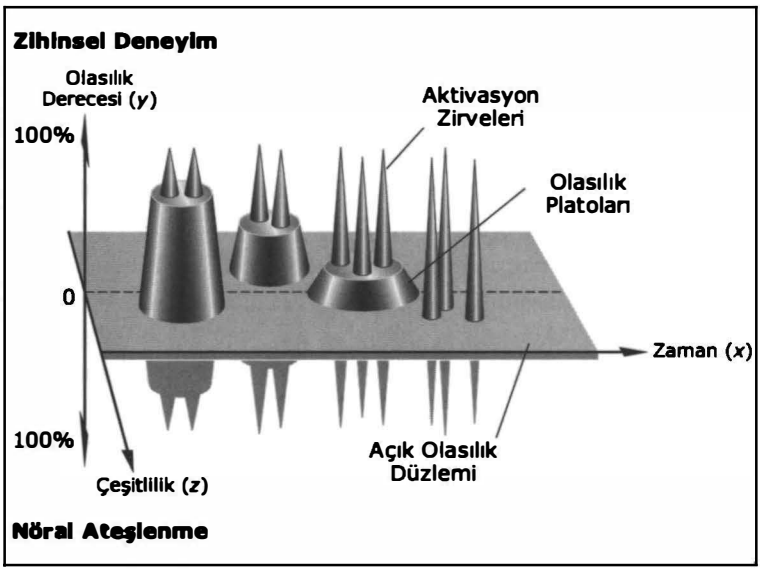
göreviyle meşgul olmayı bırakmış olabilir. Dikkati dağılmış, farkındalık alanı başka enerji ve bilgilerle dolmuş, en nihayetinde de eli otomatik olarak butona gidip düşünmeden ve bilinçsizce kaydırağı devreye sokmuş, dolayısıyla hepimiz biraz ürkmüştük. Şimdi saatler sonra başka bir uçaktayız. İşte bir dizi olasılığa dair kuantum kavramı böyle bir şeydir. Akılda Newtonsal basınç kuralları gibi bir şeyden ziyade kuantum ihtimalleri ağır basıyor olabilir. Klasik fiziği akla uygulamak, aklın bir kısmının diğer kısmını harekete geçirdiği ve bundan, tıpkı şu an beş mil yükseklikteki uçağın sağlayacağını umduğumuz kesinlik çerçevesinde öngörülebilir sonuçlar ortaya çıktığı fikrini uyandırıyor. Uçağın, bilinen hareket kanunlarını takip eden, güvenilir ve tahmin edilebilir, Newtonsal bir makine olmasını isteriz. Ancak akıl bu tür klasik fizik kurallarına göre çalışmıyor olabilir.

Gerçekliğin kuantumu ya da olasılık doğası, nesne ne kadar küçükse o kadar bariz bir hal alır fakat daha büyük (yani atomdan büyük) objelerin de kuantum yönlerini keşfetmeye başlamış durumdayız. Teknisyenin aklının ögeleri uçağın gövdesinden daha küçük olduğundan, gerçekleşme ihtimali olmayan şey mümkün hale gelip kaydırağı devreye sokuverdi. Kendisini artık "Kuantum Mekanik Teknisyeni" olarak anabiliriz sanırım.

Etkileri büyük olsa da enerji küçüktür. Enerjiyi, klasik Newton fiziğindeki gibi sadece basınç yaratan bir kuvvet olarak (tıpkı bu uçağı havalandıran kuvvet gibi) görmektense, bir potansiyel düzleminden gerçekleşebilecek olasılıklar platosuna ve kesinlik zirvelerine çıkan, sonra sonsuz olasılık düzlemine tekrar iniş yapan bir şey olarak da görebiliriz ki ki bu aslında sıfıra yakın derecede düşük bir ihtimal ihtiva eden bir düzlemdir. Diğer bir deyişle, trilyonlarca olası şey arasından spesifik bir tanesinin gerçekleşme ihtimali oldukça düşüktür. Potansiyeller denizi ya da açık olasılık düzlemi işte budur.

Dokuzuncu bölümde bu görüşün bilinci anlamak için nasıl kullanılabileceğini inceleyeceğiz. "Farkındalık Çarkı"nı nasıl deneyimlediğimiz konusunda derinlere daldıkça, enerjiyle ilgili ku-

antum olasılığı görüşünün, aklın doğasını derinden kavramamıza nasıl yardımcı olacağını birinci elden inceleme fırsatı bulacağız. Bu çalışma ayrıca öz örgütlenme ile bilinç deneyiminin potansiyel ortak noktalarıyla ilgili tartışmamızı da ilerletecektir. O sırada uçak görselinin üst yarısında gösterilen zihinsel deneyim ile görselin alt yarısında temsil edilen beynin nöral süreçlerinin birbirleriyle nasıl ilişkili olabileceğini de keşfedeceğiz. Şimdilik, bu görüşün zihinsel tarafını, yani grafiğin üst yarısını ele alacağız ve bunun bizi, aklın yoldaki kamyonlar gibi ya da havadaki uçaklar gibi çalışmadığı fikri üzerinde düşünmeye sevk etmesine müsaade edeceğiz. Söz konusu aklın süreçleri olunca, Newtonsal kuvvetlerle enerjiyi açıklamaya çalışmak pek de işe yaramayabiliyor. Akıl daha ziyade ufak, geniş çaplı dünyamızı incelerken öyle hemen gözümüze çarpmayan, hatta bazen kavramsal aklımızın bile hayal edemeyeceği bir şey olabilir. Gözlerimiz, nesneler dünyasını görmemize olanak tanır, aklı görmek ise gözlerin sağladığından çok farklı bir vizyon gerektirir.



Olasılık Düzlemi

Bu bölümde, enerji ve bilgi akışından doğan bir şey olarak akıl kavramını inceledik. Gördük ki ne kafatası ne de beden bu akışı sınırlayabiliyor, yani akıl hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel bir şey. En azından aklın öz örgütlenme yönü, somutlaştırılmış ve ilişkisel olma özelliklerine sahip. Bilgi işlem, bu akışta önemli bir rol oynuyor ve dikkat de bunun içimizdeki ve aramızdaki hareketini tespit edip yönlendiren bir süreç. Bilinç ve bilincin öznel tarafı aynı zamanda bir emerjans özelliği olabilir de olmayabilir de, belki öz örgütlenmeyle bağlantılıdır, belki de değildir. Bu soruyu şimdilik cevapsız bırakıyoruz.

Eğer enerji ve bilgi akışı aklın, benliğin kaynağıysa ve bu akış hem içimizde hem de başkalarıyla aramızdaysa, o zaman "ben"in nerede başlayıp nerede bittiğini nereden biliyoruz? Yolculuğumuzun başlarında, benliğin sınırları konusuna kafa yorduk.

Bu sabah gün doğumunda yürürken, Atlas Okyanusu'na bakan soğuk bir kumsalın yanından geçtim ve bu soğuk kış gününde rüzgârın yüzümü yalayıp geçtiğini hissettim. Rüzgârın verdiği hissin hayatta olma deneyimimi şekillendirdiğini fark ettim ve bu enerji akışının nerede duracağına dair sorular aklımda uçuşmaya başladı. Rüzgâr aklımın bir parçası mıydı? Eğer rüzgârın verdiği hislerin akışının içimi doldurmasına izin verseydim, bu benim "benliğimin" duyusal deneyimi olarak görülemez miydi? Bu, hislerin vücudumda açığa çıkıp akmasını sağlayan aklımın, *benim aklımın* enerji akışının bir özelliği miydi? Eğer öyleyse, o zaman belki de "benim aklım"daki "benim" ifadesinin daha açık bir şekilde tanımlanması, sınırlarının net bir biçimde çizilmesi gerekir. Aksi halde "benim aklım"ın her şeyi kapsıyor olabileceğini mi söylemiş oluruz? Nerede bitiyor bu "benlik"? Bu açık sistemin sınırları neler?

Öğrenilmiş kavramlarım, fikirler oluşturan ve enerjiyi filtreleyerek bilgiye dönüştüren aklımın bilgi işlem yönünün bir sonucu mu? Kim olduğuma dair anlayışım, yani olduğum kişinin yaratıcısı, kimliğimin deneyimini kısıtlıyor mu? Bazı açılardan, bu benim kendini gerçekleştiren, kendini tanımlayan benlik bi-

lincim olmalı. İşte bu tekrar tekrar kendi kendini örgütleyen bir süreç. Duyusal akışımı tekrar tekrar kendi kendine örgütleyip "benlik"le ilgili algı ve inançlara dönüştüren ve enerji akışından filtrelediği bilgileri "benim" kim olduğuma dair semboller haline getiren öğrenme, "benim" kendimi rüzgârdan ve dünyadan ayrı olduğumu algılamamı ve buna inanmamı sağlıyor olabilir mi?

Kim olduğuma dair anlayışımı ve aklımı kelimenin tam anlamıyla genişletecek, kendi kendini örgütleyen emerjansımı bana kendimi bu dünyaya daha fazla ait hissettirecek bir şekilde kavramsallaştıran ve kısıtlayan bilgi akışı filtrelerimi inceleyebilir miyim?

Yolculuğumuzda ele aldığımız enerji ve sınırları meselesinin, aklın ve ruh sağlığının tam olarak ne olduğunu anlamada önemli bir yeri var. Bu sınırların birçoğu bilinçli düşünceden, kim olduğumuza dair düşüncelerimizi etkileyen otomatik filtrelerden gizli kalır. Ama aslında biz düşüncelerimizin iddia ettiği kişi olmayabiliriz. Eğer başkalarından ve etrafımızdaki dünyadan tamamen ayrı tutmak suretiyle benlik bilincimize sınır koyarsak, esenliğimizi kısıtlamış oluruz. Birçok araştırmanın ortaya koyduğu ve geleneksel bilgeliğin öne sürdüğü üzere "benliğimizden daha büyük bir şey"le bağ kurma ihtiyacı duyarız (Vieten ve Scammell, 2015). İki düzineden fazla ulustan temsilcilerin katıldığı toplantılardan birinde, benliğin doğası ve benlik bilincimizi hem kendimizin hem de gezegenimizin iyiliği için bedenin ötesine taşıma ihtiyacı hakkında derin bir tartışma vardı.

Belki de benlik gerçekte çok daha büyük bir şeydir ve biz içimizdeki kişisel, özel akıl anlayışımızla bunu küçültüyoruzdur. Zamanın kendisinin bile aslında aklımızdaki gibi bir şey olmayabileceğini düşündüğümüzde, aklı *kim* ve *ne zaman* soru zarflarıyla irdelediğimiz tartışmamıza zamanı eklemenin bu konuyu nasıl daha da ileriye taşıyacağını keşfedeceğiz. Aklın yarattığı bedenle sınırlı benlik yanılsaması ve akan bir şey olarak zaman kavramı, kişisel geçmişimizle fazlaca meşgul olmamıza ve belirsiz geleceğimiz hakkında tasalanmamıza sebep olur. Bu benlik ve

zaman yanılsamaları şu anki özgürlüğümüzü de kısıtlıyor olabilir. Bunu anlamak, bizi şu ana ve anın potansiyelini tam anlamıyla özümseyebilmek için yapabileceklerimize ciddi anlamda odaklar.

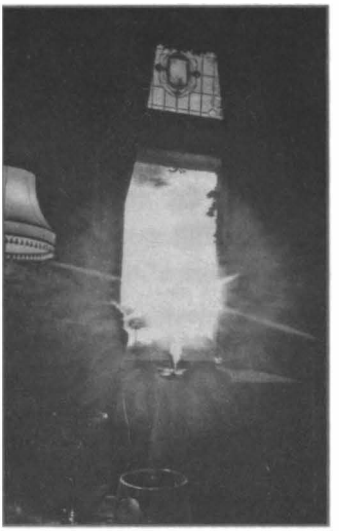
Belki de enerji akışından doğan bir şey olarak aklın olayı, bu potansiyelin farkına varmak, olasılıktan gerçekliğe geçişi sağlamaktır. Peki, o zaman aklı sağlıklı kılan nedir? Eğer aklın bir yönü kesinlikle öz örgütlenmeyse, hem içeriden hem de dışarıdan öz örgütlenmeyi optimize eden nedir?

3. BÖLÜM

Akıl Rahatken ve Rahat-sızken Nasıl Çalışır?

Bu bölümdeki devir kayıtlarında aklın içimizde ve aramızdaki enerji ve bilgi akışından doğuşu fikrini yapılandırmaya devam ederken, aklın nasıl çalıştığına dair incelememizi ilerleteceğiz. Çok yönlü aklın tek bir yönü için öne sürdüğümüz işlevsel tanımın (somutlaştırılmış, ilişkisel, enerji ve bilgi akışını düzenleyen öz örgütlenmeyle emerjans) sonuçlarını da daha derinden inceleyeceğiz. Bu düzenleme yolunda gidip esenliği yaratabilir mi ya da





yanlış gidip düzensizliğe sebep olabilir mi? Akıl sağlığıyla ilgili fikirleri ve öz örgütlenmenin sağlığı tesis etmek için nasıl optimize edildiğini sorgulayarak, sağlıklı bir akla ulaşmanın yollarını arayacağız.

Öz Örgütlenme, Kayıp ve Buluntu (1995-2000)

Beyin Çağı'nın tam ortasındaydık.

Kırk kişilik akademisyen grubumuz düzenli aralıklarla buluşarak akıl, beyin, ilişkiler ve hayat arasındaki bağlantıları tartışıyordu. Aramızda iş birliği ve saygı çerçevesinde fikir çatışmaları, etkileşim ve muhabbet vardı, ayrıca herkes insan olma meselesinin birçok noktasına açıklık getirmeye odaklanmış durumdaydı. Bu tür akademik arayışların ortasında, bir de psikoterapist olarak her yaştan ve altyapıdan, ayrıca bipolar ve obsesif kompulsif bozukluk gibi ciddi psikiyatrik problemlerden ilişkisel çatışmalara veya travma sonrası stres bozukluğuna kadar çeşitli sorunlara sahip bireylerle çalışıyordum. Eşimle iki çocuğumuz ve oldukça tempolu bir hayatımız vardı.

Bir akşam, tıp fakültesindeki ilk yılımdan beri hayatımda önemli bir yeri olan akıl hocam Tom Whitfield'dan bir telefon geldi. Tom'un sesi epey mahzun geliyordu ve bana kansere yakalandığını söyledi. Ölüyordu.

Telefonu kapattım ve camdan dışarı bakakaldım.

Tom'un benim için babamdan farkı yoktu, okulun ilk yaz tatilinde Boston'dan uzakta, Batı Massachusetts'in Berkshires bölgesinde çocuk hastalıkları hemşireliği programında birlikte çalıştığımız dönemlerde benim için bir sığınaktı. Tom beni bir

öğrencisinden çok evladı gibi görürdü. Ben de onu yalnızca bir öğretmen ve rehber değil, babam gibi kabullenmiştim.

Okuldaki ikinci yılımda, hastalarına ve öğrencilerine sanki onların aklı yokmuş gibi davranan birçok fakülte üyesiyle karşılaştım. Demek istediğim, duygulara, düşüncelere, anılara ya da anlama hiç dikkat edilmiyordu. Aklın bu içsel yönleri uzman doktorların hiçbirinin aklına gelmiyor gibiydi. Sonraları anladım ki kendini işine adamış akademik doktorlar, hastalarının yaşamlarının özünde yatan aklın öznel çekirdeğine değil de sadece hasta bakımının fiziksel yönlerine dikkat ediyorlardı.

Üniversitede biyokimya araştırmacısı olarak eğitim görmüş, molekülleri ve birbirleriyle etkileşimlerini nasıl inceleyip ölçümleyeceğimi öğrenmiş olsam da insanların kimyasal madde çuvalları olduğunu hiçbir zaman düşünmedim. Tıp fakültesinde okuduğum 1970'lerin sonları ve 1980'lerin başlarındaki bu dönem boyunca tıp eğitiminin bu sosyal uyum yaklaşımı, bizi insanları akıl sahibi, içsel öznel deneyim merkezleri olarak görmekten ziyade âdeta birer obje olarak görmeye itti.

İlk iki yılımda bana hastalarla empati kurmanın, hastalığın onlara kendilerini nasıl hissettirdiğini ve hayatlarında nasıl bir yeri olduğunu sormanın "doktorun vazifesi olmadığını" söylediklerinde, zor bir karar alıp bu eğitim sürecinin bir parçası olmaktan vazgeçtim. Okulu bıraktım yani.

Okuldan ayrıldıktan sonra Tom'u hayal kırıklığına uğrattığım hissine kapıldım. Aklımda, Tom'un tıpkı kendisi gibi çocuk doktoru olmamı, hatta belki de eşi Peg'le birlikte yaşadığı ufak şehre taşınıp kendisiyle birlikte çalışmamı umduğuna dair bir düşünce vardı. Onların beklentilerine dair kendi hayal gücümün ürünü olan bu büyük fikirler aklımı esir almıştı ve o sene aramızdaki ilişkiyi soğutmuştu. Okula dönüp Boston'daki tıp eğitimimi tamamladıktan sonra nihayet pediyatri dalını seçince Tom ve Peg mutlu olmuşlardı. Ama bir yıl sonra California'ya taşınıp psikiyatri eğitimi almayı tercih edince tekrar onların gözünden düştüğüm hissine kapıldım: Okuldakilerin önceden dediği gibi

"gerçek tıbbı" bırakmış, akılla ilgili bir tür yumuşak tıp uzmanlığına geçiş yapmıştım, o da ne demekse artık. Sınıf arkadaşlarım ve bazı hocalarımın bana o zamanlar dediğine göre "sadece en kötü öğrenciler psikiyatriyi seçer"miş.

O sabah Tom'la konuşup telefonu kapattıktan sonra bütün bu düşünceler, farkındalığımı istila eden görüntüler olarak içimden bir film şeridi gibi geçtiler. Tom'un haberinin şokuyla beslenen bütün bu hikâyeler aklımın çatlaklarından bilinç sahneme akıverdi.

Pediyatri alanında 1980'lerin başlarında geçirdiğim o ilk yıldan sonra psikiyatri eğitimine başladım ve doğrudan akıl üzerinde çalışmak bana çok ilgi çekici geldi. Uzmanlık eğitimimin ikinci ayında Tom ve Peg, 1984'te Los Angeles'taki yaz olimpiyatlarını izlemeye giderken bana da uğradılar ve onları bir süre evimde ağırladım. Tom'un alanı olan pediyatriyi bırakıp kendi yoluma gitmem konusunu onaylamadıklarını söyleyeceklerini düşündüğümden, bu ziyaret beni hayli kaygılandırıyordu. Ancak geldikleri ilk gün akşam yemeğinde, Tom'un da otuz yıl pediyatri alanında çalıştıktan sonra işinden ayrılıp terapist olmaya karar verdiğini, obezite ya da bağımlılık gibi tıbbi meselelerde insanlara hipnozla yardım ettiğini öğrendiğimde hem şaşırdım hem de rahatladım. Tom hakkında neyin gerçek ve doğru olduğuna dair bütün o senaryoları aklımın yazdığı gayet açıktı ve hepsinin kendi korkularımın temelsiz yansımaları olduğu ortaya çıkmıştı. Bu ziyaret konusunda boş yere bu kadar kaygılanmışım meğer.

Düşünen aklım, anılarımdan ve hayal gücümden bütün bu kaygıları üretmekteydi. Bu korku filmi bana gerçek gibi gelmişti.

Tom ve Peg'le tekrar bir araya gelmek resmen aklımdaki örümcek ağlarını temizlemişti. Bu deneyim, başkalarının ne düşündüğüyle ilgili endişeye odaklanan aklımızın yarattığı öykülerle benlik algımızın nasıl bu denli şekillendirilebileceğini de gösteriyordu. Beyindeki aktif bir arayüz devresinin "varsayılan mod"unun (ki bunu daha sonra derinlemesine ele alacağız), kendimiz ve başkaları hakkında zihnimizde sürekli dönüp duran konuşmanın

nöral bağlantı noktası gibi çalıştığını yıllar sonra keşfettik. Ben buna dikkatimizi *d*iğerleri ile *k*endimize yönlendirdiği için DİK devre diyorum. Tom'u nasıl hayal kırıklığına uğrattığımı ve beni dışlayabileceğini düşünerek o gün DİK devreme zirveyi yaşattım.

Yeniden bağ kurduğumuz ve DİK devremi yeniden ayarladığım o günden sonra Tom'la birlikte terapi konferanslarına katıldım ve tekrar kendimi Tom ile Peg'e yakın hissetmeye başladım. Bağımız yeniden kurulmuştu ve psikiyatri eğitimim boyunca da sürekli rahatlıkla irtibatta kaldık.

Söz konusu olimpiyat oyunlarından ve DİK devremi yeniden ayarladıktan on yıl kadar sonra Tom'dan gelen telefonla camdan dışarıya bakakalmıştım. Vücudum ağırlaşmıştı sanki. Bitkin hissediyordum, içimden derin bir hüzün yükseliyordu. Bu hüzün bana sonsuz gibi gelen bir süre boyunca beni sandalyeme çiviledi.

Daha önce bir sözünü aktardığım bir başka akıl hocam olan Robert Stoller da birkaç yıl öncesinde korkunç bir trafik kazasında hayatını kaybetmişti. Şimdi de sırada Tom vardı. Otuzlu yaşlarımın ortalarındaydım ama bu önemli ilişki bağları, hayatımdaki bu baba figürleri hâlâ kimliğimi şekillendiren önemli etmenlerdi. Evi terk edince bağ son bulmuyor, akıl danışmak ve rahatlamak için hayatımızda önemli ve yakın figürlere ihtiyacımız var. Bağlı olduğum bu önemli figürleri kaybetmek, içimden bir parçayı kaybetmek demekti. Bob'un ani ölümü ve yasında olduğu gibi Tom'dan aldığım haberle de o ağırlaşma hissini duyumsadım, çaresizliğe ve umutsuzluğa battım.

Tom'un hastalığını öğrendiğimde, akademik hayatımı bırakmaya çoktan karar vermiştim. O ara UCLA'de çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümünün başındaydım. Akademik danışmanlarla fikirlerimi değerlendirip mesleki hayatımda bir şeylerin değişmesi gerektiğini, bir şeylerin bana uymadığını fark ettikten, daha doğrusu sezdikten sonra ayrılma kararı aldım.

Hep kadrolu bir profesör olup akademik bir hayat yaşarım diye düşünmüştüm ama işler değişti. Disiplinlerarası kavramsallaştırmalara olan ilgim, araştırma temelli modern enstitülerin

amaçlarıyla örtüşmedi ki bu anlaşılabilir bir şeydi: Günümüzde bu enstitüler çoğunlukla dar tanımlı deneysel araştırmalara odaklanıyorlar. Ama ben fikirlere büyük ilgi duyuyor, bilimsel keşiflere bayılıyor ve deneysel bilgilerle pratik uygulamalarını birleştirmeye tutku duyuyordum ancak sadece tek bir alana, konuya ya da bir araştırma projesine odaklanmak istemiyordum. Bu sebeple ayrılma kararı aldım.

Hafızayla ilgili beyin araştırmalarından çekilip, anlatı ve gelişim temalı araştırma asistanlığına geçtiğim 1980'lerin sonlarından beri aklın, kişilerarası deneyimlerin etkisiyle sağlıklı ya da sağlık-sız olmaya nasıl meylettiği konusu beni büyülüyordu. Beynin çalışma biçiminin bir yönünün çözümlenmemiş travmaların kökeninde yattığını, kişinin öznel yaşamını ve başkalarıyla ilişkilerini olumsuz etkilediğini ileri sürdüm. Araştırma asistanlığı zamanımdan sonraki akademik yaşamım boyunca bellek, travma ve beyinle alakalı bu fikirlerden bazılarına dayanarak akademik makaleler, bölümler ve bir ders kitabı yazmayı kabul ettim ki bu konular üniversite dışında verdiğim eğitimin bir parçası olmanın bir yolunu bulmuşlardı. Peki, eğer akademik hayattan vazgeçiyorsam neden akademik bir kitap yazıyordum ki? Klinik çalışmaları çok tatmin edici ve büyüleyici bulduğum, hastalarla ilgilenmeyi sevdiğim halde neden sadece serbest hekimlik yapmıyordum? Neden bir kitap yazma zahmetine giriyordum? Bu sorular, Tom'un haberini alıp doğu yakasına onu ziyarete gitmek için plan yapmadan önce aklımın bir köşesini kurcalıyordu.

Ülkeyi bir uçtan diğerine geçmek üzere uçağa binerken, yaşam ve kayba dair duygular, düşünceler, hisler ve imgelerle doluydu aklım. Yolculuk için aldığım yeni yeşil, çizgisiz deftere yazmaya başladım. Hayatımdaki bir baba figürü olarak Tom'u kaybetmenin bana yaşattığı travma, ayrıca yas ve iyileşme sürecine dair bir psikoterapist olarak öğrendiğim onca şey, bir de bağ kurma, travma, beyin, akıl ve ilişkiler üzerine aldığım klinik ve araştırma eğitimi esnasında öğrendiklerim hakkında söyleyecek ne çok şeyim olduğunu fark ettim.

Doğu yakasına doğru çıktığım bu altı günlük yolculuk esnasında yazılar âdeta içimden aktı. Kelimelerin "içimden bu satırlara akarak" meydana getirdiği hikâye, çok sevdiğim bilimsel araştırmalar ile deneyimlemekte olduğum öznel gerçekliği birleştiriyordu sanki. Kitabın tamamının ilk taslağını o yeni aldığım yeşil deftere yazıvermiştim ve aklımın bu travmatik kayıp deneyimiyle mücadelesini anlattığım bu kitabı, seyahatimin her bir günü kitabın bir bölümünü temsil edecek şekilde *Tuesday-Sunday* (Salıdan Pazara) olarak adlandırdım. Beyin, ilişkiler, Tom'u kaybetmenin (onu hastanede görmenin, ilişkimize dair anılarımın, hayat hikâyemizin) verdiği kişisel acı ve kendi içimde kurguladığım, hakikati çarpıtan düşünceler hakkında yazdım. Hepsi o defterin içindeydi ve bu yazıların bazılarını, hastanede dinlenirken Tom'la paylaştım. Duyduklarından memnun olmuş gibi görünüyordu ve kendine has, güven veren Virginia asaletiyle bana, "Aynen böyle devam et Dan!" diyerek desteğini sundu.

Birkaç ay sonra Tom vefat etti. Kişisel düşüncelerim ile bilimsel tartışmaları aynı kumaşta dokuduğum ve nihayetinde eksiksiz bir esere dönüştürdüğüm bu deneyim akışını yeşil defter üzerinde kelimelere dökme işini bitirdim. Kitap, teslim tarihini geçirmeden yayınevine gönderildi. Birkaç hafta sonra yayınevinden cevap geldi: Bu yazdıklarım da neyin nesiydi? Kontratta üzerinde anlaştığımız ders kitabı böyle bir şey değildi, bu bir anı yazısıydı ve ben onlara bir ders kitabı borçluydum.

İçimde çabucak kuvvetli bir üzüntü belirdi, Tom'u kaybetmiş olmanın yasıyla birlikte kendimi giderek derinleşen bir umutsuzluk, bir çaresizlik çukuru içinde buldum. Tom da Bob da yoktu artık. Akademik hayata da ait değildim artık. İç ile dışı, öznel ile nesnel olanı birbirine bağlama isteğim, aşılması imkânsız bir duvara toslamış gibiydi. Profesyonel ile kişisel olanı birleştirmenin bir yolunu asla bulamayacağımı hissetmiştim ve en azından benim çalışmalarımda öznel ve bilimsel olanın birbirinden ayrı kalması gerekecekti. Bu umutsuzluk, tuttuğum yası dışarı vurabilmek, bir umut ışığı görebilmek, bir çıkış yolu bulabilmek

için aklımı dumura uğratmış durumdaydı. Boğulduğumu, hatta paralize olduğumu hissediyordum.

Tepemde kara bulutlar dolaşıyordu, ne yapacağımı bilmez halde, uzun yürüyüşlere çıktım. Bana çocukluğumda ve aklın doğasına dair düşüncelerimde ilham kaynağı olan bu sahil, böyle bir durumda umutsuzca dolaşabileceğim bir mekân sağlamak dışında pek de yardımcı olamadı. Kaybolmuş gibi hissediyordum. Yapmam gereken şeyin, kişisel yaşamımla profesyonel amaçlarımı ayrı tutmak olduğuna karar vermiştim. Bir şekilde kendimi bölecek, dünyayı parçalanmış bir bütün olarak tutacak, aklı maddeden, öznel deneyimiyse nesnel bilimden ayrı olarak ele alacaktım.

Ancak o esnada hastalarla devam etmekte olan çalışmalarım, beni öznelliğin gerçek bir şey olduğu düşüncesine geri getirip duruyordu. Hastalarımı, doğrudan onların öznel gerçeklikleri üzerinde çalışmadan tam olarak tedavi edemeyecektim. Bilimsel eğitimim, deneysel bilimsel bilgiler ile duygusal bilgiler arasında bir bağlantı kurabilmenin bir yolu olması gerektiğine beni sürekli ikna ediyordu. Bilimsel ve öznel olan ortak bir zeminde buluşmalıydı. Profesyonel ve kişisel olanın sonsuza dek ayrı kalması gerekmiyordu. Ama ilerleyebilmenin, bu iki dünyaya bir çeşit iş birliği yaptırmanın bir yolunu da bulamıyordum.

Aynı zamanda dikkatli bir bilimsel muhakeme yöntemine başvurarak, ebeveynlerin aktardıkları genler haricinde çocuklarının gelişimi üzerinde pek bir etkisi olmadığını deneysel olarak öne süren birçok kitap yayımlanıyordu. Bu bilim insanlarının belirsizliğe mahal vermeyen sözlerine kendi destekçilerinin ikna oldukları noktalar da eklenmiş olsa da Tom ve Bob'la ilişki içinde olan bir birey, bir evlat, bağ kurma üzerine eğitim almış bir bilim insanı, klinisyen, baba ve kaygılı bir vatandaş olarak bu iddiaların yanlışlığı beni hayli kızdırmıştı.

Bilimsel eğitimime, bilimsel literatür bilgime dayanarak ebeveynlerin, çocuklarının gelişiminde bir etkisi olmadığını iddia eden bu yazarların hatalı olduklarını çok rahatlıkla söyleyebilirdim.

Aynı zamanda yüksek risk grubundaki aileleri destekleyen toplumsal programların fonları, ebeveynleri destekleyerek çocuklara yardım edilemeyeceği, bütün meselenin genler olduğu mantığından yola çıkılarak fonları heba etmeme kaygısıyla kesiliyordu. Bu duruma duyduğum öfke, iyileşmemi sağladı. Ebeveynlerin, çocuklarının gelişimi konusunda bir önem teşkil etmediği iddiaları tam da aradığım o güçlü motivasyon kaynağını sunmuştu bana. Zihnimdeki sis perdesi kalktı ve bu beyanlara bir reddiye yazmaya karar verdim.

Dolabımdan bahsettiğim yeşil defterimi çıkardım, bilgisayarı açıp *Tuesday-Sunday* adını verdiğim eserin orijinal nüshasını açtım. Sonraki birkaç yıl boyunca bilimsel verilerden ve dikkatli bilimsel muhakemeden öğrendiklerimle ilgili kişisel düşüncelerimi ayıklamaya başladım. Bu iplerin her birini birlikte örüp yeni bir eser meydana getirdim. Bu kitabın, ailemizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimizin ne kadar önemli olduğunu bilimsel olarak aydınlatan sarsılmaz bir belge olmasını umdum. Kitap *Zihnin Gelişimi* ismiyle yayımlandı. Bu kitabın, yüksek risk altındaki çocuklara ve ailelerine odaklananlar da dâhil olmak üzere bahsettiğim toplumsal programların fonlarının kesilmesine karşı faydalı bir savunma aracı haline gelmesinden oldukça memnunum.

Bu hikâyeyi paylaşmamın nedeni, benim aklı anlama yolculuğumun önemli bir parçası olması. Akademik yayıncılık dünyası genelde bilim temelli profesyonel kitaplarda kişisel düşüncelerin yer almasını "uygun bulmazdı". Hakemli dergilerde yayımlanan makalelerde de zihinsel yaşama dair kişisel bir fikir beyan etmek söz konusu dahi olamazdı. Hatta bir keresinde bir yayıncı bana, bir terapist olarak kendi zihinsel yaşamımı açık etmemin "profesyonel" bir davranış olmadığını ve bunları kişisel günlüğüme yazmamın daha doğru olacağını söyledi.

Dünyaya sunulan bilgilerin kişisel fikirlere değil, olayların dikkatli gözlemlerine dayanması gerektiği düşünüldüğünde bu tavır anlaşılabilir. Aslında akademik psikoloji alanı, daha önce de gördüğümüz üzere yüzyıl kadar önce benzer bir tavrı benim-

semişti zaten. Öznellik, akademik dünyada aklı incelemek için "geçerli" bir veri olmaktan çoktan çıkmıştı.

Peki, ya bilimsel olarak üzerinde çalışılacak fenomen akılsa? Ya öznel gerçeklik aklın tek hakiki yönüyse? O zaman öznel deneyime dalıp yaşadığımız bu fenomeni ifade etmeye çalışmadan, aklı nasıl keşfedeceğiz? Öznellikten yoksun bir yaklaşımla, akla dair çok merkezî bir şeyi atlıyor olmaz mıyız? Aklın bu kadar merkezî bir parçası olan öznelliği dışlayan bir tavır, aklı "bağlamdan çıkarmaz" mı? Sonraki kısımda bunu detaylı olarak inceleyeceğiz.

Zihnin Gelişimi yayımlandıktan sonra tüm bu bağ kurma araştırmalarında elde edilen bulguları anlayıp çocuklarını yetiştirirken etkili bir biçimde nasıl kullanabilecekleri konusunda ebeveynler için bir eğitim düzenlemem istendi. *Zihnin Gelişimi* kitabının pratik uygulama rehberini, birlikte ebeveynlik eğitimleri düzenlemeye başladıktan sonra kızımın anaokulu müdürü Mary Hartzell'la beraber yazıp *Parenting from the Inside Out* olarak adlandırdık ve yayıncılar tarafından birkaç kez reddedildi. Neden geri çevrildiğimizi sorguladığımızda, insanların daha iyi bir ebeveyn olmak için daha derin bir öz anlayışa ulaşmaları, bunu başarmak için de "kendi iç dünyalarına bakmaları" gerektiğinin söylenmesini istemedikleri, daha ziyade çocuklarının sorununun ne olduğunu ve onların davranışlarını değiştirmek için ne yapmaları gerektiğinin söylenmesini istedikleri şeklinde cevabını aldık.

Mary de ben de araştırmaların içten dışa yaklaşımını desteklediğini biliyorduk, dolayısıyla bu çatışmanın ve gelen ret cevaplarının ne derece sinir bozucu olduğunu tahmin edebilirsiniz. Bilim bu konuda gayet açık: Çocuğun bağ kurmasındaki en önemli ön gösterge (tek etmen değil ama çocuğun dirençliliğinin ve esenliğinin tam gelişimi için güçlü bir etmen), ebeveynlerin çocukluk deneyimlerinin kendi gelişimlerini nasıl etkilediğine dair içsel öz anlayışlarıdır. Biz de nihayetinde bilimden vazgeçmedik ve ne mutlu ki bir yayıncı bulduk.

Akıl bilimi öznel, yani kişisel olarak deneyimlenen gerçeklik üzerine enine boyuna düşünmeyi de gerektirir. Anlam vermek, anlam yaratmak, anılar üzerinde düşünmek, öz farkındalık, duyguları düzenlemek, açık fikirli olmak, çocuğunun dirençliliğini destekleyen bir ebeveynin sahip olması gereken öznel zihinsel deneyimlerdir. Pratik bir bakış açısıyla yaklaşacak olursak, tüm bunlar bir çocuğun gelişimini şekillendirebilen öğretilebilir niteliklerdir. Akıl bilimi, gördüğümüz üzere ilişkilerimizin de en az vücudumuz ve beynimiz kadar kim olduğumuzu ve kim olabileceğimizi şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Bunu tamamen somutlaştırılmış ve ilişkisel olan aklın öz örgütlenme yönü olarak düşünebiliriz. Birbirimizle olan ilişkilerimiz, içimizdeki ve aramızdaki enerji ve bilgi akışının yönünü ve doğasını biçimlendirir. Bu ilişkiler yaşamımız boyunca bizi etkiler.

Ebeveynlere yönelik yazdığım kitabın o sıralar sürekli reddedilmesi, benim için çok net ve tanıdık bir mesajdı: "Sadece kesin bulgulardan bahset, hislerden değil." İyi ama zihinsel yaşamın öznel hislerini tartışmalarımıza dâhil etmeden akıldan nasıl bahsedebiliriz ki? İlk başta bana verilen ders kitabı yazma görevinde benden travma ve iyileşme sürecindeki akıldan bahsetmem bekleniyordu ancak birilerinin yayımlamak isteyeceği, hem hisleri hem de kesin bulguları içeren bir kitap yazma çabalarım başarısızlıkla sonuçlandı. Başarısızlıkla sonuçlanan bu girişim, hem Tom'u hem de Tom'un bunca yıl hayatımda üstlendiği rolü kaybetmiş olmanın verdiği acıyı âdeta daha da derinleştirmişti. Kitabın sergilediği içten dışa ebeveynlik yaklaşımının tekrar tekrar yayınevleri tarafından geri çevrilmesi, bana daha önce duyduğum bu çaresizlik hissini hatırlattı. Üstüme yapışan o savunmasızlık hissini tekrar duyumsadım.

Tom'u kaybetmek, anbean önüme serilen hayatımdaki acı bir deneyim oldu. Ama ilişkimizi düşününce, onunla olan bağımız ve aynı zamanda kendi içsel gücüm sayesinde nice çok şey kazandım. Kazanmak da kaybetmek de hayatın birer parçası ve ben o zamanlar kaybetmenin acısıyla doluydum. Bağ kurduğumuz

figürler kimliğimizi şekillendirir. Peki, hayatımızdaki, aklımızdaki böyle önemli bir köşe taşını kaybedince ne yaparız?

Enerji ve bilgi olarak akan yaşam, mekânda ve beliren geniş ihtimaller denizi boyunca şu an diye özetlediğimiz her anda dönüşüme uğrar. Biz, sürekli olarak potansiyelden gerçekliğe geçerek ve sonra tekrar potansiyeller denizine dönerek, enerji ve bilgi akışı olarak ortaya çıkarız. Bu, beni yaşadığım kaybın acısından şu an bunları yazarken bile uzak tutan bir düşünselleştirme mekanizması mı? Sevdiğiniz ve sizi şekillendiren birini kaybetmek korkunç bir şey.

Nitekim bu bir gerçek, bu anların birbiri ardına akışını asla durduramıyoruz. Hayatımızı kimseyle bağ kurmadan, duygu nedir bilmeden yaşayabiliriz. İçinde yaşadığımız bu vücutların sahip olduğu vaktin sınırsız olmadığı doğru, duygusuz olsak bile hayatımızı kaybediyoruz. Ancak bu kalıcı olma arzusu, kaçınılmaz fanilik karşısında sevdiklerimize ve yaşamlarımıza sıkı sıkı tutunmak, insanoğlunun içinden gelen bir çaba gibi görünüyor. Bunun doğası, sevgili aile dostumuz, merhum şair ve filozof John O'Donohue tarafından çok güzel bir biçimde ifade edilmişti. Ölmeden biraz önce katıldığı bir radyo röportajında, kendisini hâlâ rahatsız eden bir şey olup olmadığı sorulduğunda, "zamanın, avucundaki küçücük bir kum tanesi olduğunu" ve ne yaparsa yapsın onu avucunda tutmayı başaramadığını söylemişti.

Tom'la ilgili bu satırları yazarken, o zamanlar yaşadığım çaresizliğe ve umutsuzluğa batma hissini hatırlayabiliyorum. Tom'un hatırası bana hüzün veriyor, Bob ve John hakkında konuştukça bu hüzün gitgide artıyor. Çünkü hepsi, kaybettiğim önemli, benim için çok şey ifade eden insanlar hanesinde gruplanmış durumda. Acının dinmesi zaman alır derler. Ancak zaman gerçek olmayabilir, o halde acının dinmesi gerçekten neyi gerektirir? Acıdan kendimi köşeye sıkışmış gibi hissediyordum, hatta bazı zamanlar aniden üstüme bir üzüntü çöküyor ve zihnimi geçmişten imgeler istila ediyordu. Artık Tom'la buluşma planları yapmak da iletişim kurmak gibi bir şansım da yoktu artık. Aktif acının, bir çeşit rahatlık

eksikliği içerdiği ve bana kendimi kötü hissettirdiği zamanlar oluyordu. Hastalık manasında rahatsız değildim, huzursuzluk gibi bir "rahat-sızlık"tı bu. Düzenli değil, "düzen-siz"dim. Bazı zamanlar işlevlerimi yitiyor, "işlev-siz" hale geliyordum. Ayarım ve huzurum kaçmıştı.

İyi olmayan bir akla sahip olmak ne anlama geliyor?

İyilik neden oluşuyor, diye sorabiliriz artık. "İyi olmamak" ne anlama geliyor?

Tom'un ölümünü düşününce, bunun doğal bir şey olduğunu söyleyebilirsiniz ve ben de size katılırım. "Dan, kendini bu kadar hırpalama, baban yerine koyduğun bir insanı kaybettin sonuçta." Evet, haklısınız, müteşekkirim. Ama bu deneyimden ne öğrenilebilir diye merak ediyordum. Acı, esenliği sınayan geçici bir yol olabilir miydi? Bu öznel acı deneyiminden, sağlıklı aklın ne olabileceğine dair nesnel bir görüş oluşturmamızı sağlayabilecek bilgiler edinebilir miydik?

Aynı anda gerçekleşen tüm bu olaylar dengemi sarsmıştı. Aylar geçtikçe ve ben kaybın aslında geçmişteki anların, Tom'la gerçekte olan bağımın artık sabitlendiği ve kim ne yaparsa yapsın değişmeyeceği anlamına geldiğini kabullendikçe bir rahatlama hissi belirmeye başladı. İçimi dolduran bir çeşit hakikatti bu. Acı ve bağışlayıcılık, geçmişi değiştiremeyeceğinizi kabullenmek anlamına geliyor. Bu süreci atlatmak, arayıp konuşamasam da onu görmek için yanına gidemesem de Tom'a ve aramızdaki bağa değer veren yeni bir "ben"in ortaya çıkmasına olanak tanımak için Tom'un şekillendirdiği kişisel benliğimin bir kısmını bırakmamı gerektiriyordu.

O yıllarda ilk kitap üzerinde yaptığım çalışma aynı zamanda bir tür hakikatle de ilgiliydi ve bu kişisel benlik meselesinden daha büyük bir projeydi. Daha evvel bahsettiğim yeşil defterden yeni bir yazı dizisi olarak Tom'un kaybıyla ilgili derin düşüncelerimden öğrendiklerim çıkıyordu. Tom'la olan ilişkime anlam vermem, kim olduğumuza ve bizi neyin şekillendirdiğine dair bilimsel ve

toplumsal görüşümüz, bunların hepsi aynı malzemeden dokunmuş gibi görünüyordu.

Ama ne oluyordu? Bu acı bize akılla ilgili ne söylüyor olabilirdi?

Yaşamlarımızı, ilişkilerimizi ve içsel deneyimlerimizi anlamlandırmak, gerçekliğin birçok yönünü taşıyor gibi görünüyordu. Geçmişi alıp şu anla birleştirerek geleceği şekillendirmek gibi bir şeydi bu. Zihinsel olarak kurgulanan akıl temsili, benim aklımdan sizinkine doğru akan bir şey olarak bu ortak zaman algısı, bu fikri nasıl ifade ettiğimi şekillendirmektedir. Ancak eğer sadece şimdi varsa, o zaman şu anın içinde tam anlamıyla var olmak, hem mevcut anın duyusal bütünlüğünü hissetmeyi hem de daha önce deneyimlediğimiz ve artık değiştiremeyeceğimiz, bu yüzden de "geçmiş" dediğimiz anlara dair ortaya çıkan her türlü düşünceye ve bizi beklediğini düşündüğümüz açık anlara, yani "geleceğe" açık olmayı içerir.

Çaresizlik, kayıp, umutsuzluk ve keder hisleri benim gelecek anlayışımı, geleceğe açıklığımı kapatmıştı. Ya içine düştüğüm bu durumdan çıkış olmadığı hissine takılıp kalıyordum ya da geçmişin anılarının istilasına maruz kalıyordum. Acıyı bir rahat-sızlık ve huzur-suzluk hissiyle dolduran, kaos ile katılık arasında gidip gelen garip bir tereddüt içindeydim.

Aklı neyin sağlıklı kıldığı sorusu aklımdan çıkmazken, gördüğüm tüm hastaları ve deneyimlediklerimi enine boyuna düşündüm. Tom'u kaybetmenin acısının altında ne yatıyordu? Kişisel ve profesyonel olanı, öznel ve nesnel olanı, içsel ve ilişkisel olanı birleştirememenin verdiği gerginliğin altında yatan neydi? Sağlıkta ve sağlık-sızlıkta, rahatlıkta ve rahat-sızlıkta, içimizde ve aramızda gerçekleşen şey ne olabilirdi? Anlam verme sürecine bile daha derin bir anlam verebilmek için kırk kişilik akademisyen grubumuzda ulaştığımız akıl görüşüne dönüp baktım.

Daha önce bahsettiğimiz, emerjans ve öz örgütlenme konularında daha derin bir anlayışa ulaşılmasını sağlayan disiplin

olan "karmaşıklığın matematiği"nden önemli derecede kullanışlı bilgiler geldi. Öz örgütlenmeyi deneyimlediğimiz yollardan biri içimizde ve aramızda geçen hikâyelerdir, yani hayatlarımızı anlayabilmemizi sağlayan anlatılardır. Acı, varoluşu anlamaya duyusal olarak kendini kaptırmaktır ve anlam verebilmek, bir hikâye anlatıcısı olan aklın temel gayesidir.

Profesör Bruner, hayat hikâyelerimizin "kural ihlalleri"nden doğduğunu, yani beklentilerimize uyulmadığında ortaya çıktığını söylerdi (Bruner, 2003). Kayıp da beklentimize ters düşen bir durumdur. Acı ise karşılaşılan olayın beklentimize uymaması durumuyla başa çıkmak için aklın verdiği mücadeledir. Bruner ayrıca anlatıların nasıl bir hareket ve bilinç alanına sahip olduğunu da tarif ediyordu. Seminerimizde bunun, hikâyelerimizin olayların fiziksel yönüne ve bu olaylardaki karakterlerin içsel zihinsel yaşamına odaklanması anlamına gelip gelmediğini tartışıyorduk. Tüm bu anlatılar ve hikâyeler yaşamımıza içten dışa anlam verme girişimidir.

Tom'u kaybetmenin öznel deneyimi farkındalık alanımı doldururken, bir hikâye anlatma dürtüsünün beni ele geçirdiğini hissettim. İçimde olup bitenleri dışsal olarak ifade etme isteğimi kontrol edemiyordum. Bazı zamanlar söz konusu hikâye benim tarafımdan değil de benim aracılığımla yazılıyormuş gibi hissediyordum. O yeşil defterdeki yazılar, aklımda olup bitenlere anlam verebilmek için bu anlatı dürtüsünün aktığı bir havuz oldu.

Tom öldükten ve *Tuesday-Sunday* kitabı geri çevrilip, proje yazınsal açıdan kişisel çerçeveden evrensel bir boyuta geçtikten sonra çocuk yetiştirmede ailenin önemli olduğu, ilişkilerin sadece bir çocuk olarak gelişimimizi değil, aynı zamanda yaşamımız boyunca sağlığımızı da etkilediğine dair bilimsel bulguları ifade etme gereği hissettikçe, sanki hikâye bu elleri kullanarak kendi kendini yazıyormuş gibi geliyordu bana. Daha önce bir projenin beni böylesine ele geçirdiği, tutkum tarafından tüketildiğim hissine hiç kapılmamıştım. Anlatı, âdeta beni

kendi kendini ifade etmek için kullanıyordu. Benim kendi özel yolculuğumdan daha fazlasını, daha geniş bir gerçekliğe ait bir şeyi, daha büyük bir hikâyeyi anlatabilmek için bu içsel kişisel deneyimi kullanıyordu.

Şimdi görüyorum ki Bruner'ın anlatının sosyal bir süreç olduğunu söylerken kastettiği şey buydu. Bunu nasıl ifade edeceğimi tam olarak bilmiyorum ama benim zihinsel yaşamım sanki bu vücutta olup bitenlerden daha geniş bir sürecin bir parçasıydı. Arkadaşlarım bunca ret cevabına rağmen hâlâ neden devam ettiğimi soruyorlardı. Cevap olarak sadece kitabı artık tam olarak benim yazmadığımı, sanki kitabın beni yazdığını söyleyebildim. Evet, anlatı ve hikâye benim içsel kişisel deneyimimin bir fonksiyonuydu. Ancak ben bir beklenti ihlaline, muhtemelen ebeveynlerin çocuk gelişiminde önemli bir rolü olmadığını iddia eden ve ihtiyaç sahibi çocuklara giden fonların kesilmesiyle sonuçlanan beyanların hayati gerçekleri ve sosyal sorumluluk anlayışını ihlal etmesine anlam verme güdüsünü güçlü bir biçimde içimde hissettim. Yazmayı bırakamadım. Hikâyenin benim tarafımdan değil de benim aracılığımla yazıldığı hissini başka nasıl tarif edebilirim, bilmiyorum. Kişisel, özel benliğimin ötesindeki bir şeyin hizmetkârı olmak gibi bir şeydi bu. İçimdeki biyolojik bilim insanı bunun kulağa tuhaf geldiğini biliyor ama öznel duyumsamam böyle bir şeydi. Şimdi psikoterapiyle ilgilenen bir uzman, bilimsel eğitimden geçmiş bir psikiyatrist olarak düşününce, makul bir beklenti ihlal edildiğinde gerçekleşen süreci tanımlamak çok önemliymiş gibi geliyor. Ebeveynler ve bir bütün olarak toplum için bilim camiasının ve iş dünyasının ilişkilerin önemini anlaması gerekiyordu. Bu gerçekler bu bedende, içimde, ruh sağlığı alanının aklı kavraması gerektiği hissini yaratmış olabilir, tıpkı benim Tom'u kaybetmiş olmama anlam verme ihtiyacı duymam gibi.

Yayıncılık dünyası beni bölünmeye zorluyor olsa da ben profesyonel ve kişisel olarak ikiye ayrılmış değildim.

Yine de bu iki dünyayı (profesyonel ve kişisel) ayırmayı seçtim. Bir anlatı, bağ kurma ilişkilerindeki öznel deneyimin önemini bilimsel olarak tasvir edecek, diğeriyse kişisel düşüncelerimi ifade edecekti. Yani çatışmayı böl ve yönet taktiğini uyguladım.

Bu kayıp ve kazanç devri, acı ve tutkuyla doluydu. Temel kavramları bir birey olarak derinden hissedebiliyor, bir bilim insanı ve bir klinisyen olarak canlı bir biçimde tahayyül edebiliyordum. Derin bir nefes alarak, kişisel yolculuğuma dair tüm atıfları kitaptan çıkararak benden istenen o profesyonel ders kitabını yazdım: *Zihnin Gelişimi*. Kitap, bilimsel bir üslupla yazılmıştı, yayıncının ve muhtemelen kitabın hedef kitlesi olan akademik çevrenin beklentileriyle aynı çizgideydi.

Ancak bilim, hayatın en az kendisi kadar gerçek bir yönü olan öznel gerçeklikle nasıl birleştirilebilirdi? Böyle bir karışım nasıl bir şey olurdu? İlk kitabı takiben içimde beliren anlatı buydu.

Mevcut his hüzünken, üzüntüyü hissetmekte bir sorun yoktu bence. Neden bunu da ifade etmeyelim ki? İş ve özel hayatımızda hepimizin paylaştığı insan gerçekliğinin bu yönlerine açık olup bunları neden dile getirmeyelim? Hayat ve iletişim için, hatta yazılı iletişimde bile tamamen insan olarak, tam anlamıyla var olamaz mıydık? Netliğe ihtiyaç duyulduğunda sorular, şakalar ve paradokslar formunda olsa bile enerji ve heyecana dalmak da iyi olmaz mıydı? Şansımızı deneyip mevcut olanla gerçekten bağlantıya geçmekte ve ulaşıp başkalarıyla da aynı şekilde bağ kurmakta bir sorun yokmuş gibi geliyor bana. Genel olarak kabul gören bilim yazınına, özellikle de akılla uğraşırken öznellik dâhil edilemez miydi?

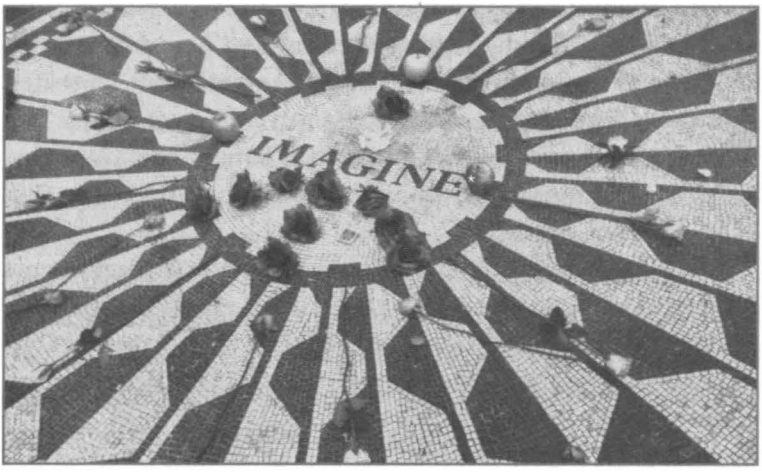
O yıllardaki yolculuğumun, birçok açıdan öz örgütlenme çabasını yaşamanın bir yolu olduğunu şimdi görebiliyorum. Aklı (ne olduğunu, nasıl geliştiğini, akıl sağlığını iyileştirmek için birbirimize nasıl destek olabileceğimizi) anlamak beni ileriye taşıyan ateşin yakıtıydı.

Farklılaştırma ve Bağlama: Sağlıklı Zihinlerin Bütünleşmesi

Bilgi işlemin yanı sıra bilinç ve onun öznel dokusu gibi süreçlerden oluşan çok yönlü bir yapı olan akla, öz örgütlenme süreci olarak ek bir yön daha tanımlamak, yalnızca tartışmalarımızı derinleştirmek için bir çalışma noktası sunmakla kalmayıp, sağlıklı bir akıl için ne gerektiğini bulmamıza da olanak tanıyabilir.

Eğer aklın, aktivitelerini duygular ya da düşünceler olarak betimleyen sıradan tarifleriyle yetinseydik, sağlıklı aklın gerçekten ne olduğunu bulabilir miydik? Sağlıklı bilinç ne anlama geliyordu? Genel olarak sağlıklı öznel yaşam hakkında ne söyleyebilirdik? Düşünme ya da hissetmenin ne anlama geldiğini gerçekten bilmeden, sağlıklı düşünmenin ya da hissetmenin ne olduğunu nasıl söyleyebilirdik?

Yolculuğumuzun başlarında da iddia ettiğimiz gibi öz örgütlenme, belki de bilinç, düşünme, hissetme ve davranışa geçmeyle ilgili bir şeydir. Belki öznel hislerimizin doğasını aydınlatan bir şey olduğu bile ortaya çıkabilir. Belki de bunların birbiriyle hiç ilgisi olmadığını bulabiliriz. Zihinsel yaşamın tariflerinde bu kadar



* (İng.) Hayal et.

sık görülen aklın bu unsurlarının, nihayetinde öz örgütlenmenin elementleri olduğu ortaya çıksa da çıkmasa da artık elimizde bir tanım olduğuna göre en azından aklın bu düzenleyici yönünü inceleyebiliriz. Akıl tek bir bütün değildir, bu konuda evrensel bir fikir birliği vadır. Öne sürdüğümüz bu öz örgütlenme kavramı (aklın yeri olarak içi ve dışı mükemmel bir şekilde birbirine bağladığını görmüş olsak da) çok yönlü aklın yalnızca tek bir özelliğidir.

Aklın en azından bu yönünü *somutlaştırılmış ve ilişkisel enerji ve bilgi akışının karmaşık sisteminin öz örgütlenmeyle emerjans süreci* olarak tanımlamak, bize üzerinde çalışabileceğimiz işlevsel bir akıl tanımı sunmakla kalmaz, aynı zamanda bir adım ileri gidip sağlıklı aklın ne olabileceğine tanım getirebilmemize de olanak tanır. Eğer akıl kendi kendini örgütleyen bir süreçse, öz örgütlenmeyi optimize eden nedir? Bu soruyu sorarak bu akıl görüşünü incelemek, zihinsel yaşama ve akıl sağlığına dair yeni içgörüler edinmemizi sağladı.

Ben henüz Tom'u kaybetmemiş ve karmaşıklık teorisinin varlığından bile habersizken, açıkça ortaya çıkan bir örüntü, klinisyen olarak eğitimim esnasında ve sonrasında yıllarca aklımı karıştırdı. Gözlemlemekte olduğum şey şuydu: Hastalar ya hayatlarındaki katılıktan (hayatlarının sıradanlaşması, sıkıcı bir



hal alması ve yaşam enerjilerini kaybetmelerinden) ya da kaostan (hayatlarının çığırından çıkması, belirsizliğin artması, rahatsız edici anıların, duygu ve düşüncelerin yaşamlarını istila etmesinden) dolayı yardım almak istiyorlardı. Travma sonucu gelişen ya da kendiliğinden ortaya çıkan bir rahatsızlık olması fark etmeksizin katılık ve kaos, hastalarımın yaşamlarını "organize eden" ve onları rahatsız eden ortak bir örüntüymüş gibi görünüyordu.

Bu katılık ve kaosun neden kaynaklandığını merak ediyordum.

Klinik eğitim yıllarından araştırma asistanlığına geçerken bu sorular aklımı kurcalıyordu. Akıl neydi? Sağlıklı akıl ne anlama geliyor olabilirdi? Rahat-sız, huzur-suz, işlev-siz insanlar neden kaos ya da katılık örüntüsü gösteriyordu?

Beyin Çağı'nın başlarında o kırk bilim insanını bir araya gelmeye çağırdığımda, aklın ne olabileceğini grupça tartışmaya çalışarak, sağlıklı aklın tanımının temellerini atacağımıza dair en ufak bir fikrim yoktu. Enerji ve bilgi akışını düzenleyen öz örgütlenmeyle emerjans, somutlaştırılmış ve ilişkisel bir süreç olarak akıl tanımının grupta kabul görmesiyle, bir klinisyen ve bir bilim insanı olarak, optimum öz örgütlenmenin ne olduğunu, kaos ve katılığın bunun bir parçası olup olamayacağını merak etmeye başladım.

Bilimsel literatürü daha derinlemesine taradıktan, karmaşıklık teorisini ve sistem bilimini matematikçilerle ve fizikçilerle tartıştıktan sonra öğrendim ki karmaşık bir sistem, kendi kendini optimum düzeyde örgütlemediğinde, katılık ve kaos dediğimiz iki durumdan birine yönelmeye meylediyordu.

Harika.

Psikiyatrik bozuklukların kutsal kitabı olan *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*'nı (*DSM*) aldım elime. (Amerikan Psikiyatri Derneği, *DSM III*, 1980, *DSM III-R*, 1987 ve *DSM IV*, 1994 o zamanlar incelediğim baskılardı. Şimdi *DSM IV-TR*, 2000 ve *DSM-5*, 2013 gibi daha yeni baskıları mevcut ve

onlarda da birazdan bahsedeceğim örüntüler var.)[1] Kitaptaki her sendromun her semptomunun, katılık veya kaos örnekleri olarak da düşünülebileceğini gördüm. Büyüleyici bir şeydi bu. Mesela bipolar bozukluk hastaları mani kaosu ve depresyon katılığı yaşıyorlardı. Öte yandan şizofreni hastaları, kaotik halüsinasyonlar görüyor, hezeyan da dediğimiz yanlış inanışlara saplanıp kalma katılığı ve sosyal tecrit ile içe kapanmanın olumsuz belirtilerinden biri olarak görülen duygusal küntlük yaşıyordu. Çözümlenmemiş travmatik deneyimleri olan ya da travma sonrası stres bozukluğu yaşayan (TSSB) bireylerin ise hem kaos (zorlayıcı bedensel duyumsamalar, imgeler, duygular ve anılar) hem de katılıktan (kaçınma davranışları, küntlük ve unutkanlık) muzdarip olduğu söylenebilirdi.

Psikiyatrik bozukluklar, doğuştan gelmesi ya da travma denen ezici bir deneyim sonucu gelişmiş olması fark etmeksizin kaos, katılık ya da her ikisi şeklinde kendini gösteriyor gibi görünüyordu.

Eğer birinin beyninden içeri bakıp da öz örgütlenmenin düzgün çalışmadığına dair işaretler aramak mümkün olsaydı, ne olurdu acaba? Bunu işlevsel olarak gözlemleyebilir miydik? Bilimsel yayınları okuduktan, birçok bilim insanıyla konuştuktan ve tüm bu deneyimler üzerinde düşündükten sonra karmaşıklık teorisi temel bir gerçeği göz önünde bulundurarak ortak bir dile tercüme edilebilirmiş gibi geldi bana. Bu temel gerçek de optimum öz örgütlenmenin, sistemin iki interaktif sürecin işlemesini sağlamasıyla ortaya çıkıyor olmasıydı. Biri, sistemin ögelerini *farklılaştırmak*, yani tek ve kendi bütünlüklerine sahip olmalarına izin vermek, diğeriyse sistemin bu farklılaştırılmış ögelerini birbirine *bağlamak*tı. Bu farklılaştırılmış parçaların birbirlerine bağlanması için *bütünleşme* terimini kullanabiliriz.

---

1 DSM, *DSM-5*, *DSM-ICD* ve *DSM-IV-TR*'nin Türkçe baskılarını yine bu isimlerle bulmak mümkündür. (yay. n.)

Bütünleşme, bir sistem *a*henkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı (bir bütün olarak dirençli bir şekilde) ve *e*nerjik bir biçimde çalışabilsin diye optimum öz örgütlenmeyi mümkün kılar. Bu bütünleşme sürecini, ilerleyen bölümlerde kısaca atıfta bulunabilmek için AHESTE şeklinde kısaltalım. AHESTE bütünleşme akışı bir armoni yaratır, tıpkı seslerini farklılaştırıp birleştirerek harmoni içinde şarkı söyleyen bir koro gibi. Harmoni içinde şarkı söylemenin ya da dinlemenin ne kadar heyecan verici, içinizi kıpır kıpır eden bir şey olduğunu bilirsiniz.

Bir tarafta kaos, diğer tarafta da katılık kıyısına çarpa çarpa akan bütünleşme nehri benzetmesi bu durumu tasvir etmek için kullanılabilir.

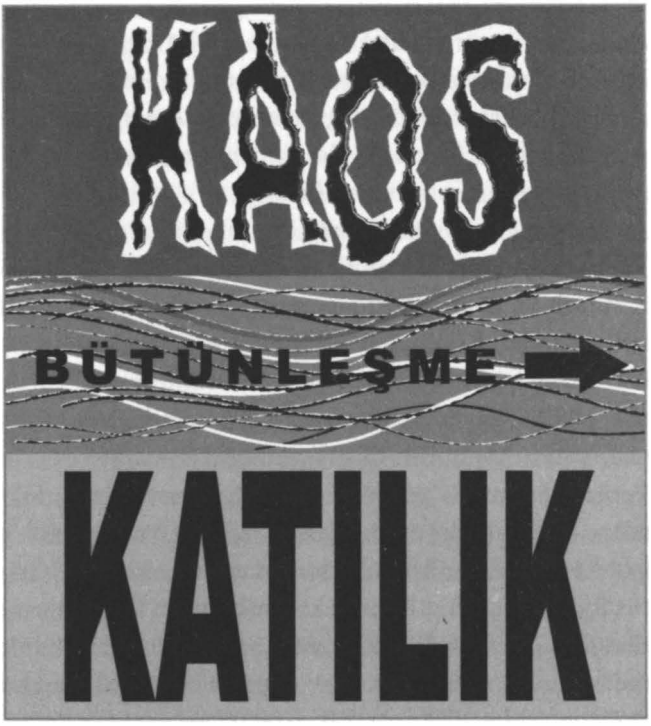
Peki, esenlik bu bütünleşmeden doğuyor olabilir miydi?

Akıl sağlığı sorunlarından muzdarip bireylerin vücutlarında, beyinlerinde ya da ilişkilerinde bütünleşme bozukluğu tespit edilebilir miydi? Sorunları doğuştan ya da deneyimsel olsun, biz bu bireylere beyinlerinin bütünleşme durumunu, öz örgütlenmeyi AHESTE akışa en uygun hale getirecek şekilde değişikliğe uğratmalarında yardımcı olabilir miydik? O zamanlar elimizde bu sorulara cevap olacak veriler yoktu ve bunlar aklımı fena halde kurcalayan sorular haline gelmişti.

Zihnin Gelişimi'ni yazarken boğuştuğum uzun bir muhakeme ve bilimsel düşünce dizisinden edindiklerimin yanı sıra o yıllardaki klinik deneyimlerimden öğrendiklerim sayesinde öz örgütlenmenin, iç içe geçmiş farklılaştırma ve bağlama mekanizmaları aracılığıyla azami karmaşıklık denen bir şeye doğru ilerlediğini anladım: Sistemin karmaşıklığını en üst düzeye çıkaran *farklılaştırılmış parçaların birbirine bağlanması*, yani AHESTE akışın durumuydu. Öz örgütlenme, karmaşık bir sistemin karmaşıklığını en üst düzeye çıkaran doğal bir dürtüdür.

Azami karmaşıklık birçok kişi için alışılmadık bir terimdir, hatta olumsuz bir şeymiş hissi bile uyandırabilir. "Hayatımın daha basit olmasını istiyorum, daha karmaşık değil," diye düşünüyor olabilirsiniz. Ama aslında biz hayatlarımızın daha az çetrefilli

olmasını istiyoruzdur ve bu daha az karmaşık olmakla aynı şey değildir. Daha önce de bahsetmiştik, aslında karmaşıklık birçok yönden mükemmel derecede basittir. Karmaşıklığı optimize etmenin bir harmoni hissi ve fiziksel gerçekliği vardır. AHESTE akışla zaman, mekân ya da ihtimaller (anların akışı) boyunca hareket eder ki seslerini farklılaştırıp birleştirerek harmoni içinde şarkı söyleyen bir koro da tıpkı böyle bir his verir. Bütünleşme ise şefkatli, açık, ilişkili, reseptif, armonik, noetik (bilme hissi) ve empatik hissettirir. Görünüşe göre bende bir tür akronim bağımlılığı var. Bu seferki de AHESTE akışın ahengine vurgu yapan ŞAİRANE akronimi oldu. (Bu tür kelime oyunlarından hoşlanmayanlardan özür dilerim.)



Bütünleşme Nehri

Azami karmaşıklığa, farklılaştırılmış parçaların birleştirilmesiyle, yani birbirine bağlanmasıyla ulaşılır. Bu da (matematikçiler bu terimi bu şekilde kullanmasa da biz böyle kullanabiliriz) *bütünleşmedir*. Bütünleşme, öz örgütlenmenin zamanla AHESTE akış harmonisi yaratma yoludur.

(Bu arada bu terimin matematikte kullanılmamasının sebebi, matematikçilere göre *bütünleşmenin* toplanma, parçaların birlikte bir bütünde toplanması anlamına gelmesidir. Ancak burada kullandığımız haliyle *bütünleşme*, parçaların farklılaştırılmış bireysel doğalarını korurken birbirlerine işlevsel bağlamda bağlanmalarını ifade etmektedir. Bu noktadan bakıldığında *bütünleşme* terimi, bizim tanımımıza göre bütünün, parçalarının toplamından daha büyük bir şey olduğu anlamına gelir. Matematikteki *bütünleşme* kelimesi basitçe parçaların toplanması demektir. İlgili ama biraz daha belirsiz bir süreç daha vardır, o da bu ögelerin birbirine bağlanıp bireysel olarak katkıda bulunma biçimleri, yani *sinerjileridir*. Bütünleşmenin öz örgütlenmeyle emerjansı doğal bir şekilde, herhangi bir kısıtlama olmaksızın gerçekleştiğinden, buna "emerjans sinerji" ismini verebiliriz.)

Bütünleşme, sağlığın temelini teşkil ediyor olabilir.

Eğer bütünleşme, öz örgütlenmenin AHESTE (*ah*enkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı ve *e*nerjik) akışı yaratma yoluysa bu, sağlıklı akıl için kullanılabilecek isabetli bir tanım olabilir miydi? Bütünleşme, ilişkilerimizde gözlemlenebilir miydi? Bütünleşmeyi, vücutta ve beyinde, birlikte gayet iyi bir şekilde çalışan farklılaştırılmış parçalardan oluşan bir bütün olarak görebilir miydik?

Yeni milenyumda gelen teknolojik gelişmelerin katkılarıyla yürütülen çalışmalarda, bütünleşmeyi sağlığın temeli olarak gören bu hipotezi destekleyen bulgular sonradan elde edilecekti. Örneğin, Marcus Raichle ve Saint Louis'teki Washington Üniversitesi'nden meslektaşları (Zang ve Raichle, 2010), yıllar sonra deneyimler sonucunda gelişen değil de şizofreni, bipolar bozukluk ya da otizm gibi doğuştan gelen psikiyatrik bozukluklara sahip hastaların beyinlerinde normalde birbirine bağlı bulunması gereken ayrı ayrı

önemli bölgelerin yeterince iyi bütünleşmemiş olduğunu buldular. Yani farklılaştırma ya da bağlama veya her ikisi de anatomik yahut işlevsel olarak oluşmamıştı. Harvard Üniversitesi'nden Martin Teicher (Teicher, 2002) tarafından yürütülen araştırmalarla sonradan ortaya çıkarılacağı üzere kişinin doğuştan sahip olmadığı, çocuk istismarı ya da ihmalkârlık gibi deneyimlerle sonradan gelişen durumlarda bile bu gelişimsel travmalardan etkilenen önemli alanlar, farklılaştırılmış bölgeleri birbirine bağlayan alanlardı: büyük ölçüde birbirinden ayrı bellek alanlarını birbirine bağlayan hipokampus, beynin sağ ve sol yarım kürelerini birbirine bağlayan korpus kallosum, üst ve alt beyin alanlarını bedensel ve sosyal dünyaya bağlayan prefrontal bölgeler.

Tüm bunlar, bütünleşmenin sağlığın temelini teşkil ettiği hipotezini sonradan ortaya çıkıp destekleyen bulgulardır. Teknolojinin şimdiki gibi beynin içini görebilmemize olanak tanımadığı zamanlarda temel soru şuydu: Sonradan başlamış ya da doğuştan gelmiş olsun, tüm bu psikiyatrik bozukluklar öz örgütlenmenin düzgün işlememesinden kaynaklanıyor olabilir miydi? Eğer ŞAİRANE ve AHESTE akışın emerjansını sağlayan optimum öz örgütlenme bütünleşmeye bağlıysa, o zaman bütünleşme akıl sağlığının temeli olabilir miydi?

Yani fikir şu: Bütünleşme esenliktir.

Sağlıklı bir akıl, içimizde ve aramızda bütünleşmeyi tesis eder.

Bu fikir ilk ortaya atıldıktan sonraki yirmi yıllık süreçte bilimsel araştırmalarda ulaşılan bulgular bu fikri desteklemektedir. *Kanıtlamaktadır* yerine desteklemektedir tabirini kullanıyorum çünkü bu hipotez hâlâ beyinden ilişkilere kadar geniş bir inceleme alanındaki araştırmalarda ortaya çıkan bulgularla desteklenmeye devam ediyor.

Şimdi biraz da bütünleşmeyle ilgili bazı ilginç faktörlerden bahsedeceğim. Bütünleşme hem bir süreç hem de yapısal bir özelliktir: Yani birbirlerine bağlanmakta olan farklılaştırılmış bölgelerden enerji ve bilgi aktığını (fiilimsi bir süreç olarak bütünleşme)

ve farklılaştırılmış kısımların yapısal bağlantılarını (isimsi bir yapı olarak bütünlük) görebilmekteyiz. Mesela beyinde farklılaştırılmış kısımlar arasındaki işlevsel bağlantıları şimdilerde EEG (elektroensefalogram) araştırmalarıyla ya da fMRG (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) gibi fonksiyonel kan akımı taramalarıyla görüntüleyebiliyoruz. Ayrıca konnektom denen şeyi şimdilerde daha önce hiç olmadığı kadar iyi bir şekilde açığa çıkaran bir dizi teknikle beyindeki yapısal bütünlüğü de gözlemleyebiliyoruz. İnsan konnektomu projesinden henüz çıkan bir çalışmada, aslında daha iyi bütünleşmiş olan konnektomun olumlu bir hayatla, daha az bütünlenmiş konnektomun ise olumsuz bir hayatla ilişkili olduğu ortaya kondu (Smith vd., 2015). Ancak o zamanlar bu ileri tekniklerin bazıları, yaratıcı nörobilimcilerin hayal dünyasındaki fikirlerden ibaretti sadece ve bütünleşmenin sağlığın temeli olduğu iddiasının arkasında duracak bu heyecan verici deneysel desteğe sahip değildik.

Bir ilişkideki bütünlük de ayrıca incelenebilir. Farklılıklara saygı duyarak sevgiye dayalı bir iletişim bağı oluşturmak, bütünleşmiş bir ilişki kurmanın bir yoludur. Mesela güvenli bağlanma, bütünleşmiş bir ilişki olarak kavramsallaştırılabilir. Ateşli romantik ilişkiler de bütünleşmiş olarak görülebilir.

Zihnin Gelişimi'nde de belirttiğim üzere elimizdeki mevcut araştırmalar şu son derece basit görüşe dikkat çekiyor: Bütünleşmiş ilişkiler, beyindeki bütünleşmenin gelişimini kamçılar. Elimizdeki tüm araştırma sonuçlarından anladığımız kadarıyla beyindeki bütünleşme, dirençliliğin ve esenliğin kalbinde yatan öz düzenlemenin temelini teşkil etmektedir. Duygularımızı, düşüncelerimizi, dikkatimizi, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi düzenleme biçimimiz, beyindeki bütünleyici liflere bağlıdır. Beyindeki bütünlük, çeşitli bölgelerin koordineli ve dengeli çalışmalarını, yani düzene girmelerini sağlar. Bu yönden bakıldığında, öz düzenlemenin temeli, nöral bütünlük gibi görünüyor. Dahası, beyindeki bütünlük, ilişkilerimizdeki bütünlük tarafından şekillendiriliyor olabilir.

Peki, bu neden doğru olsun ki? İlerledikçe daha detaylı bir şekilde bahsedeceğiz ama enerji ve bilgi içimizde olduğu kadar aramızda da akıyor, dolayısıyla bütünleşme de akıl nerede ortaya çıkıyorsa orada (içimizde, vücudumuzda ve aramızda, yani ilişkilerimizde) gerçekleşiyor.

İçimizde ve aramızda olan öz örgütlenmeyi optimize etmenin yolu bütünleşmedir.

Öz örgütlenmenin karmaşık sistemlerdeki farklılaştırılmış ögeler arasında bağ kurma gibi doğal bir dürtüsü vardır. Yani bu durum, sağlıklı olmak için içimizden gelen doğal bir dürtü olduğu anlamına geliyor. Bu bütünleşme dürtüsü içimizde ve ilişkilerimizde açığa çıkıyor. Sistemin hem içimizde hem de aramızda olduğunu unutmayın. Sistem, bu iki yerden birinde ya da aynı anda iki farklı yerde değildir. Sistem hem içimizde hem de aramızdadır: tek bir sistem, tek bir akış. Enerji ve bilgi akışı kafatasımız ya da vücudumuzla sınırlı değildir. Kendi vücudumuzun içinde, birbirimizle ve bizi çevreleyen dış dünyayla aramızda gerçekleşen bir bilgi ve enerji akışı denizinde yaşıyoruz.

Öz örgütlenmenin karmaşıklığı en üst düzeye çıkarmasına sebep olan şey olarak tanımladıkları farklılaştırılmış parçaların birbirine bağlanma süreci için matematikçilerin kullandığı bir isim olmasa da biz karmaşık sistemin düzenlenmesini optimize etme sürecine basit bir dille *bütünleşme* diyoruz. Aklın karmaşık sisteminin doğal dürtüsü bütünleşmedir. Karmaşık sistemden açığa çıkıp kendi oluşumunu düzenlerken öz örgütlenmenin "yaptığı" tam da budur. Kitap beni yazıyormuş gibi hissetmemin sebebi de bu olabilir: Öz örgütlenme, anlatıya anlam verme süreci yoluyla bütünleşmek için çabalıyordu belki de. Duyduğum acı, bütünlüğümde bir sıkıntı oluştuğuna işaret eden bir kaos ve katılık halini başlatmıştı. "Ben"in içinden doğduğu sistem olan anlatı dürtüsü, deneyimime anlam verip içimde bütünlüğü sağlayarak armoniye geri dönme çabasıydı. Bana göre bir insan ve uzman olarak, bütünleşme aynı anda birçok katmanda ger-

çekleşiyordu. *İçimde* ve başkalarıyla bağlantılarımda, dünyayla *aramda* ortaya çıkıyordu.

Tom'u bir kez daha görmek için çıktığım o yolculukta aklım, bilinçli bir şekilde çabalamadan hayatıma, Tom'la olan ilişkime, Tom'un hastalığına ve yaklaşmakta olan ölümüne anlam vermek için kendi kendine bir süreç başlatmıştı. Anlam verme, aklın içeride ve dışarıda bütünlüğü sağlamak ve geçmiş, şimdi ve gelecek anlayışımızı bütünleştirmek için tetiklediği dürtüden doğuyor. Şimdi bunu, karmaşıklık teorisinin, sistemin kendi kendini uygun biçimde örgütleyemediği durumlarda içine girdiğini belirttiği kaos ve katılık adlı iki halden beni çekip çıkarmak için öz örgütlenmenin duyduğu doğal dürtü olarak görebiliyoruz. Ben anılarımın ve duygularımın kâh katılaşıp durulduğu kâh kaotik biçimde patlama yaşadığı akut yas dönemindeyken, içinde bulunduğum bu gelgitli durum bütünlükte bozulmalar olduğuna işaret ediyordu.

İyileşme bütünleşmedir.

Kayıp halinin, bütünleşmenin öz örgütlenme süreciyle dönüşüme uğraması sayesinde acı iyileşir. Acının istilası altındayken, gerekli bağlantıları kuramıyor ve değiştikçe, emerjans ve akış gerçekleştikçe açıklıktan kesinliğe ve sonra tekrar açıklığa geçemiyoruz. Başlangıç noktasındaki bağlantı haline, kaybımıza geri dönüp duruyoruz ama o kaybettiğimiz kişi artık burada değil. Kendi emerjansımız bizi katılığa ya da kaosa sürüklüyor. İyileşme süreci ilerledikçe, sağlık ve iyileşmenin kökenindeki bütünlüğe doğru hareket ederiz. Bütün olmak demek farklı kısımları birbirine bağlamak demektir. İyileşme bütünleşmeden doğar.

Daha geniş bir ölçekte değerlendirdiğimizde, bu bütünleşme anlayışında bir bütünlük hissi vardı. Fizikçi David Bohm'un *Wholeness and the Implicate Order* adlı klasikleşen eserindeki yazılarına göre: "'İçerik' kelimesi 'içermek' fiiline dayanır. Bu da 'içe doğru katlanmaya' benzetebileceğimiz 'kapsamayı' ifade eder (tıpkı çarpmanın bir sayıyı 'birçok kez katlamak' anlamına gelmesi gibi). Bu sayede belki de her bölgenin bir bakıma kendi içine doğru

'katlanmış' bütünlüklü bir yapıya sahip olduğu fikrini inceleyebiliriz" (1980/1995, s. 149). Bohm, buna katlanmış ya da "kapsamlı, bütünlüklü düzen" der ve ekler: "*Kapsamlı, bütünlüklü düzen* her anın içinde öyle bir var olur ki bu kapsamlı düzenden doğan yapının tamamı, zaman işin içine katılmadan tarif edilebilir. Yapı yasası o zaman sadece çeşitli düzeylerde içeriği olan yönlerle ilişkili bir yasa olur" (s.155). "Her zaman bütünlerin toplamı olan, bir bizi katlanma ve açılma aşamalarıyla hep birlikte var olan, mekân boyunca birbirine karışan ve iç içe geçen *şey*, yani sürecin genel bağlamı değişirse, tamamen yeni dışa vurum formları ortaya çıkabilir" (s.184). Bu bakış açısının bize klasik fizikçilerin göremediği ama son yüzyılda kuantum fizikçileri tarafından aydınlatılan gerçekliğin katmanlarının derinlerine dalma fırsatı verdiğini daha sonra göreceğiz. Bohm, "kapsamlı düzenin, maddenin kuantum özelliklerine geleneksel mekanik düzenden çok daha tutarlı bir açıklama getirdiğini, bu yüzden de kapsamlı düzenin temel alınması gerektiğini" öne sürer (s. 184).

Bütünlük ve dünyadaki kapsamlı bir düzen fikri, bizi tek bir parçanın basitçe bir diğer parçayla etkileşime geçmesindense, sistemler (basit ögelerin, emerjans fenomenini yaratmak için etkileşime geçme biçimi) açısından düşünmeye çağırmaktadır. Bu sistemler görüşünü ilk bakışta kavramak pek kolay olmayabilir. Ancak matematiksel açıdan baktığımızda bu bütünlük kavramı, öz örgütlenmenin emerjans özelliğinin nasıl sadece kendi içine katlanan, kapsamlı doğasını hissederek anlaşılabildiğini görmemize yardımcı olur.

Beyin Çağı'nda öz örgütlenmeyle ilgili ortaya atılan yığınla soru vardı: Nihayet, akıl sağlığı problemleri yaşayan bireylerin beyinlerinde bütünleşmenin fiil ve isim durumunda bir bozulma gözlemleyebilecek miydik? Beyinde bütünleşmeyi sağlayıp, müdahale öncesi ve sonrası değişimleri inceleyebilecek miydik? İnsanlara beyinlerini yeniden yapılandırıp bütünlüğü sağlamalarında ilham vermek için ilişkilerimizi kullanabilir miydik? İlişkilerimizde ve beynimizde bütünlüğü sağlamak için aklı kullanabilir miydik?

Bilimsel muhakeme aşamalarından, klinik deneyimden ve kişisel düşüncelerden türeyen bu bütünlüğün sağlığın temeli olduğu, bütünlükteki bozulmalarınsa rahat-sızlığın ve düzen-sizliğin sebebi olduğu görüşünün deneysel araştırmalarda kesinlikle yer edinebileceğine dikkat çeken ön bulgular nihayet yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlıyordu. Ancak ileriki kısımlarda da tartışacağımız üzere bütünleşmenin bozulmasının esenlikle ilgili sıkıntılara yol açtığı konusunda matematikçiler ve bellek ile duyguya dair bilimsel araştırmalar sayesinde elde edilen bu erken dönem bulguları, sadece bizi genel bir yöne doğru yönlendiren oklardı. Bu fikirlerin geçerli olup olmadığını görebilmek için daha fazla araştırmanın yapılmasını ve özellikle de teknolojinin gelişmesini beklememiz gerekecekti.

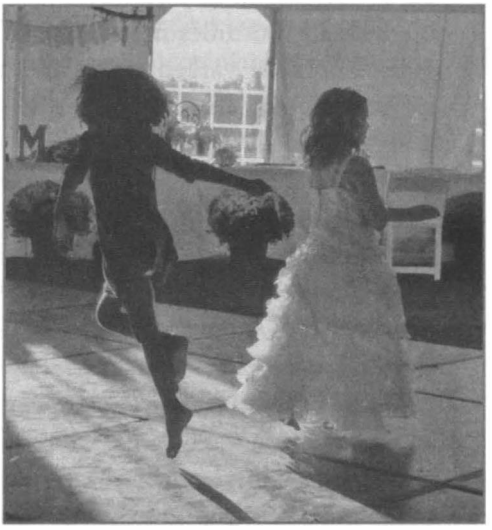
Somutlaştırılmış ve ilişkisel, öz örgütlenme süreci olarak aklın ve *bütünleşme olarak sağlığın* spesifik tanımlarına ulaşınca, artık hipotezimizi dünyaya duyurmanın vakti geldiğini düşündük, böylece kişisel deneyimlere dair düşünceler, açık klinik müdahaleler ve dikkatlice yürütülen deneysel çalışmalarla daha fazla araştırılabilirdi. Akıl sağlığı, nörobilim ve diğer disiplinlerden araştırmacılar ya da uzmanlar, içimizdeki (beynimiz de dâhil olmak üzere bedenimizdeki) ve aramızdaki (başkalarıyla ve gezegenimizle ilişkimizdeki) bütünleşmeden doğan bu sağlıklı akıl fikrini inceleyebilirdi artık. Böylece insan gerçekliğinin doğası hakkında daha fazla şey öğrenebilirdik. Akıl ve zihinsel sağlığın bu tanımları, "Hayatımızda esenliği nasıl artırırız?" sorusuna cevap arayışımıza devam edebilmemiz için güçlü bir dayanak noktası oluşturdu.

Düşünceler ve Çağrılar: Bütünleşme ve Esenlik

Sizi günlük yaşamınızda kaos ve katılığın ortaya çıktığı zamanları düşünmeye çağırıyorum. Belki bir arkadaşınızla anlaşmazlığa düştünüz, sizi anlamıyormuş gibi hissettiniz ve sizi bile şaşırtan çok yoğun duygular içinizde belirmeye başladı. Belki olmasını

beklediğiniz bir şey gerçekleşmedi, keyfiniz kaçtı ve tekrar "enerjinizi toplayamadınız". Ya da sadece modunuzun düşük olduğu zamanlar yaşadınız, net düşünemiyordunuz, görünen bir sebep de yokken ruh haliniz değişiverdi. AHESTE akışın harmonisinden uzak bu durumlar geçici olabilir; birkaç saniye, bir iki dakika ya da saatler sürebilir. Artık *ah*enkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı (geçici deneyimlere dirençli) ve *e*nerjik hissetmiyorsunuzdur. Hayatta, bütünleşme nehrinin iki kıyısı arasında gidip gelmemize yol açan böyle geçici anlar deneyimleyebiliyoruz ama bu durumda uzun süre sıkışıp kalmıyoruz. Kaos ve katılık anları yaşıyoruz ama uzun süre boyunca nehrin akışının dışında mahsur kalmıyoruz. Harmoni nehrinin akışının dışına doğru çıktığımız geçici, kısa gezintiler ve günlük yaşamın birer parçasıdır bunlar.

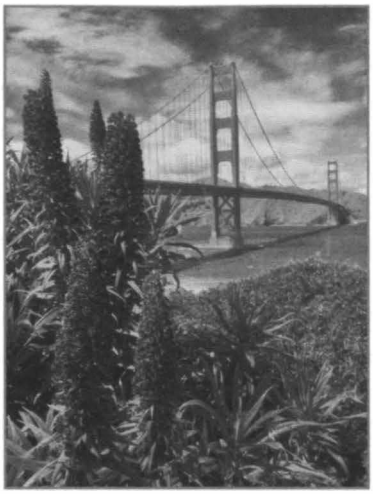
Ancak bazı zamanlar daha uzun periyotlarda kendinizi anıların, duyguların ya da davranışsal patlamaların kaotik istilası altında bulmuş ya da üstünüze katılık çökmüş ve belli bir düşüncenin ya da davranışın (bağımlılıkta olduğu gibi) tekrar etmesine engel olamamış veya bir halsizlik, depresyonda da görülen bir yaşam sevinci kaybı yaşamış olabilirsiniz. Eğer bu haller uzun süreler boyunca tekrar ediyorsa, hayatınızda bir şeyler bütünleşmemiş veya bütünlüğünüzde bir bozulma meydana gelmiş olabilir.



Bütünleşme AHESTE akışa, bütünlükte meydana gelen bozulmalar ise katılığa ve/veya kaosa yol açar.

Bütünleşme, farklılaştırılmış ögelerin birbirine bağlanarak tutarlı bir bütünlük meydana getirmesidir. Bütünleşme, daha önce de





bahsedildiği üzere "bütün, parçalarının toplamından büyüktür" düşüncesinin kaynağıdır. Bu, beynin birçok bölgesi de dâhil olmak üzere vücudunuzun içinde, birçok yönünüzün işlevinin başkalarıyla ve içinde yaşadığınız dünyayla bağlantılarınızda ortaya çıkan sinerjisidir. Bütünleşmiş bir akışta hareket ediyorken bir bütünlük, tamamlanmışlık, rahat-lıkla dolma ve algıları açık olma hissi vardır. Bütünleşme, işte bu harmoni deneyiminin kaynağıdır. Bütünlük varken, parçaların eşsiz doğaları bağlanmayla kaybolmaz. Bağlanma, eklenmeyle ya da içinde erimeyle, içine karışmayla aynı şey değildir, yani bütünleşmek homojenleşmek demek değildir. Bütünleşme karışık meyve suyundan ziyade meyve salatası gibidir.

Eğer farklılaştırma ya da bağlanma ögelerinden biri yoksa bütünlük bozulur ve katılık yahut kaos hallerini yaşarsınız. Örneğin, yaşamınızın yönlerine farklılıklarından dolayı saygı gösterilmezse, o zaman farklılaştırma bozulur. Eğer hayatınızın farklı yönleri özgürce birbirlerine bağlantı kuramıyorsa, o zaman da bağlanma bozulur. Bütünlükteki bu aksaklıklar geçici olabilir, biraz ilerleyebilir, hatta geçici bir süreliğine kaosa ya da katılığa kadar gidebilir. Ancak bu aksaklıklar uzun süreli olup kaos ve

katılığı hayatlarımızın sıradan bir parçası haline de getirebilir. Sıkça belirir ve uzun süre devam ederler. Bütünlükteki bu aksaklıkları tespit etmek, sağlığı yeniden tesis etmenin ilk adımıdır. Sonraki adım ise dikkati, farklılaştırmayı, sonra da bağlanmayı artırmaya yöneltmektir.

Kendi yaşamımda, bütünlükte bir aksaklık meydana geldiğinde kendi kendime, "Şu an hayatımda bu kaosa ya da katılığa sebep olan ne var?" sorusunu sormayı oldukça faydalı buluyorum. Bütünlüğün keşfedilecek en az dokuz yönüyle (bunları *Akılgözü*'nde detaylı olarak açıklamıştım, burada da kısaca değineceğim), hayatımda neler olup bittiğini görebilmek ve bozulan bütünlük halinden sağlıklı bütünlüğe nasıl geçebileceğimi görebilmek için bir çeşit kontrol listesi oluşturdum.

Basit bir müdahale örneği vereyim: Sevgili kayınpederim Neil Welch vefat ettikten sonra içim kederle doldu. Anlam verme süreci başlarken, üzüntünün ve kaybın farkındalığını doldurmasına müsaade ettim sadece. Aylar boyunca o tükenmişlik ve bunalma hissi gidip geldi. Kayınpederimin vefatından bir yıl sonra kendimi daha hafif ve daha fazla yaşam enerjisiyle dolu hissettim. Ancak bir gün onu düşünerek uyandım ve üzerimde bir ağırlık hissettim. Ne oluyordu böyle? Basit bit bütünleşme tekniğini denemeye karar verdim. Farkında olmadan hissediyor olabileceklerim de dâhil olmak üzere her duyguyu düşündüm, daha kolay başa çıkabilmek için her birini isimlendirdim ve kollarımı çaprazlama kavuşturup bu isimleri teker teker söyleyerek sırayla sağ ve sol omzuma hafifçe vurdum. Hissediyor olabileceğim tüm duygularda, hiçbirini atlamamak için alfabetik sırayla tek tek uyguladım bu taktiği. Acı ve alakasızlık A'daki kötü duygulardı mesela. Beklentisel kaygı B'deydi. Beğenme, büyülenme ve bağlılık da B'deki pozitif duygulardan bazılarıydı. Böyle devam edip Z için bir duygu bulamasam da yine kendimi bir yokladım. Duygusal durumları bu şekilde farklılaştırdıktan ve omzuma iki yönden uyguladığım hafif vuruşlarla bilincimde bunları birbirine bağladıktan sonra kendimi gayet iyi hissettim. Harika bir gün geçirdim.

Siz de deneyebilirsiniz bunu. Bir kavram olarak bütünleşmeyi mükemmel kılan şey çok basit ve dolaysız olmasıdır. Kaos ve katılık bütünlüğü sarsar, farklılaştırma ve bağlanmada bozulma meydana gelir ve bütünleşme için de bu bozulmanın giderilmesi gerekir. Bütünlük yeniden tesis edilince, hayatınıza yeniden ŞAİRANE AHESTE akışın süzüldüğünü hissedersiniz. Bunu bir deneyin bakalım neler yaşayacaksınız.

Beyin Çağı dediğim dönemde, bütünleşmenin başka etki alanları da klinik çalışmalarımda örüntüler halinde belirmeye başladı. Kişisel hayatımda Tom'un kaybıyla, bilimsel hayatımda kırk kişilik çalışma grubumla uğraşıyor, klinik hayatımda tüm bu akıl ve ruh sağlığıyla ilgili ortaya atılan fikirleri hastalarımla birleştirmek için çabalıyor, UCLA'deki eğitim programının direktörü olarak eğitim hayatımda ise çocuk ve ergen psikiyatrisi programındaki öğrencilere hastalarını muayene ve tedavi ederken kullanacakları yeni bir yol öğretmeye çalışıyordum. Ne çok uğraşmışım meğer, yeni görebiliyorum. Kaos ve katılık, insanların benden yardım almaya gelmesine sebep olan evrensel örüntülermiş gibi görünüyordu. Aklın somutlaştırılmış ve ilişkisel, öz örgütlenme süreci olarak tanımlanabilmesi sayesinde sağlıklı aklı, öz örgütlenmesi optimize edilmiş akıl olarak tasavvur edebildim. Nasıl optimize edilmiş peki? Bütünlüğü tesis ederek. Nerede? İçimizde ve aramızda.

Bir eğitimci ya da klinisyen olarak insanları, beyinlerini, vücutlarını ve ilişkilerini bütünleşme yolunda yeniden yapılandırmaya teşvik edebilir miydim? Bir ebeveyn ve çocuğu arasındaki bağ kurma ilişkisi beyindeki bütünleyici liflerin gelişimini kamçılıyorsa, bir psikoterapist ile danışanı ya da hastası arasındaki terapi ilişkisi de artık iyileşmenin özü olduğunu söyleyebildiğimiz bu bütünleyici gelişimi besleyebilir miydi?

Psikoterapi için bana gelen bireylerle, aklımdaki bu düşünceler ışığında çalışmaya başladım. Danışanlarımı yalnızca bağlayıcı tanısal kategorilere ayırmaktansa, işe kaos ve katılık değerlendirmeleriyle başlıyor, sonra da hayatlarının hangi yönü ya da

alanında bütünlükte bozulma meydana gelmiş olabileceğini araştırıyordum. Bu değerlendirmelerle bütünlük bozulmasının nerede olduğu aydınlanmaya başlayınca da özellikle farklılaştırma ve bağlanma gereği duyan bu alanlar üzerinde müdahalelere odaklanabiliyorduk. Beyin Çağı'nda beni en çok hayrete düşüren şey, daha önce benimle ya da bir başkasıyla yaptıkları terapilerde bir değişim gösterememiş bireylerin daha *a*henkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı ve *e*nerjik hissetmeye, iyileşmeye ve sağlıklarını geri kazanmaya başlamalarıydı. Bu AHESTE dönüşümü sağlığın ve esenliğin en belirgin göstergesiydi. Akıl sağlığı, bütünleşme sonucu ortaya çıkan ŞAİRANE bir ahenk olarak görülebilirdi: *ş*efkatli, *a*çık, *i*lişkili, *r*eseptif, *a*rmonik, *n*oetik ve *e*mpatik. Ulaşılacak bir hedeften yoksun, sadece semptomları azaltmayı amaçlayan bir terapi yerine bu bütünleşme yaklaşımı, bize hedef olarak belirleyebileceğimiz sağlığın işlevsel bir tanımını sundu.

Aklın ortaya çıkan yönleri göz önünde bulundurularak, her bir kişi için yaşamının ilgili yönlerinin her birinin nasıl farklılaştığına ve birbirine bağlandığına ya da bağlanamadığına bağlı olarak özel yaklaşımlar geliştirmek mümkün oldu. Farklılaşmanın azalması durumunda, bu farklılaşmanın ve o yönün iyi oluşturulamamış kısımlarının gelişmesini sağlamak için uğraşmamız gerekiyordu. Bağlanmanın azalması durumundaysa, dikkatimizi o yönün belli kısımlarını birbirine bağlayıp iş birliğini sağlamanın yaratıcı yollarına odaklamamız gerekiyordu. Terapi, sağlığı tesis eden bütünleşme sürecinin emerjans sinerjisinin kasıtlı ve stratejik bir uygulaması oldu.

Bu bütünleyici yaklaşım çerçevesinde bireylerle, çiftlerle ya da ailelerle mevcut kaos veya katılık hallerini değerlendirme yolları bulmaları, hangi alanda olduğunu tespit etmeleri ve bütünleşmeyi sağlama sürecine dalmaları için iş birliği içinde çalışmayı başardık. Bu yaklaşımın güçlü yönlerinden biri de sağlık temelli olmasıydı. Hepimiz bütünleşmeye doğru yolculuk halindeyiz ve bu yolculuk asla sona ermez. Bu şekilde, yaşam boyu yürüdüğümüz bu keşif yolunda insanlıkla müşterek bir zeminde buluşuruz. Bütünleşme,

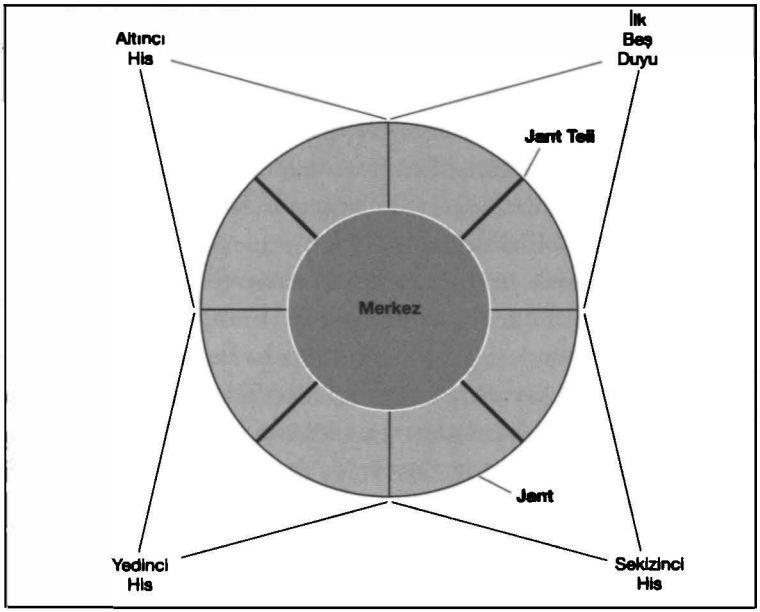
varılacak bir hedef değil, bizzat yolun kendisidir. Bu sağlık temelli görüş, insanlara kendi içsel yollarını bulmalarında da güç verdi. Ben de onlara, yaşamı onaylayan bir sağlık dansı olarak hayat boyu sürecek taktikler öğretmeye çalıştım.

Bütünleşme güçlendiricidir.

Bütünleşmenin etkide bulunduğu bu alanları keşfettikçe, bunların her birinin kendi yaşam deneyiminizle nasıl ilişkili olabileceğini düşünmeye çağırıyorum sizi. Yaşamınızda kaos ya da katılığın ağır bastığı dönemler üzerinde enine boyuna düşünün. İçsel ve ilişkisel olan zihinsel yaşamınızın tam olarak hangi yönleri farklılaşmıyor ve bağlanmıyordu? Bu zamanları şimdi inceleyince, yaşamınızda bir şeylerin o zamanlar bütünleşmemiş olabileceğini görebiliyor musunuz? Kaos ve katılığın neden kaynaklanmakta olduğuna dair bir anlayış geliştirmek, bütünlüğün günlük yaşamınızda oynadığı rolü görmek için iyi bir başlangıç noktası. Bazen yapılacak müdahale oldukça basittir, tıpkı az önce verdiğim duygusal durumları farkındalıkla bütünleştirme örneğindeki gibi. Bazense yapılacak müdahale daha detaylı ve aşamalı olabilir, dolayısıyla daha uzun sürebilir.

Gerçekliği kavramsallaştırmanın ve bir bütünü parçalarına ayırmanın birçok yolu vardır. Bana göre bu dokuz yön hastalarımın yüzleştiği, meslektaşlarımın tarif ettiği ya da benim kişisel olarak deneyimlediğim sorunları geniş ölçüde kapsıyor. Listeyi çok uzun bulup sadece bir bütün olarak bütünleşmeye geniş bir mercekten bakmak isteyebilir ya da konuyu yirmi sekiz yönden ele almayı tercih edebilirsiniz. Nasıl isterseniz. Bu sadece son yirmi yıldır kapsamlı ve faydalı bulduğum bir ayırma yöntemi.

Bütünlüğün etki alanlarından birini her sorguladığımızda, ilk önce hayatın o yönünde neyin farklılaştırılabileceğini düşünmek faydalı olabilir. Farklılaştırma kavramsal olarak netleştiğinde de hayatın bu kısmının farklı yönleri nasıl birbirlerine bağlanabilir diye sorabiliriz. Bütünleşmeyi bütünleşme yapan, farklılaştırma ve bağlanmadır. Başarması her zaman o kadar kolay olmayabilir ama işin mantığı bu kadar basittir. Farklılaştırılmış parçalar birbirine



Farkındalık Çarkı

bağlanınca harmoni meydana gelir, bütünleşme bozulunca kaos ve/veya katılık ortaya çıkar.

Şimdi bu aşamalardan geçerken nasıl hissederiz bir bakalım:

Bilinç bütünleşmesi, bilmeyi bilincin bilineninden farklılaştırma, sonra da dikkat odağımızı bilinenin çeşitli ögelerine (ilk beş duyu, vücudumuzda olup bitenleri somut olarak hissettiğimiz altıncı his ve duygu, düşünce, imgeleme gibi zihinsel faaliyetlerimizi kapsayan "yedinci his" ve diğer insanlar ile gezegenimize bizi bağlayan ilişkisel "sekicinci" hisse) yönelterek, bunları sistematik olarak farklılaştırıp birbirine bağlama yolumuzdur. Bilinci tanımlamayı bırakın, tarif etmesi bile çok zordur ama farkında olma yolumuz olarak düşünebiliriz. Bir öznel bilme deneyimi, bir de bunun farkında olma hali vardır. Bu şekilde bilincin bilme, bilinen, hatta "bilen" hissi vardır, bunları bilinci doğrudan kullanıma sokan "Farkındalık Çarkı"nı tartışırken daha detaylı bir şekilde

ele alacağız. (Bu çark aslında ofisimdeki bir masaydı, Beyin Çağı dediğim o yıllarda kendim tasarlamıştım, geniş bir ahşap jantın tam merkezinde berrak cam vardı ve masa ayağının ayakları da tekerlek telleri gibi görüyordu. Hastalar, akıl için fiziksel bir metafor olarak kullandığımız bu masanın etrafında toplanırdı. (Uygulamaya www.drdansiegel.com/resources/wheel_of_awareness adresinden ulaşabilirsiniz.)

Eğer kendinizi "jantta kaybolmuş" vaziyette bulursanız (ki bu durum bir duygunun, düşüncenin ya da anının kim olduğunuza dair algınız üzerinde egemenlik kurmasına ve merkezden gelen geniş bakış açınızı kaybetmenize sebep olur) bilinç bütünlüğünüzün dengesi kaymış gibi hissedersiniz. Bütünlük tehdit edildiğinde, kaotik ya da katı hisler, düşünceler ya da anılar yaşam deneyiminiz üzerinde hâkimiyet kurarlar. Eğer böyle bir durumdaysanız, bilinç bütünleşmesi uygulamasını hayatınıza sağlık katmak ve rahatlamak için kullanabilirsiniz.

Çift yönlü bütünleşmeyle beynin sol yarım küresini sağ yarım küresinden farklılaştırabiliriz. Benzer işlemlerde bazı nöral aktiviteleri paylaşsalar da bu ayrı nitelikler farklı işlem "modlarına" yol açar. Bu ayrı nitelikleri yolculuğumuzun ilerleyen kısımlarında inceleyeceğiz ama burada da kısaca belireyim: Sol modun mantıksal, dilsel, doğrusal, lafzi işlemleri, sağ modun daha bağlamsal, söz-süz, vücuttan etkilenen, duygusal açıdan daha doğrudan olan işlemlerinden oldukça farklıdır. Her iki tarafa da gereken önemi gösterip birbirine bağlamak, çift yönlü bütünleşmeyi sağlar. Korpus kallozum bu iki yarım küreyi birbirine bağlayan başlıca yapılardan biridir. Bir araştırmaya göre gelişimsel travmalar bu bütünleyici bölgenin gelişimini zedelemektedir (Teicher vd., 2004). Bilinçli farkındalık meditasyonlarının da ilginç bir şekilde bu yapının gelişimini artırdığı ortaya konmuştur.

Çift taraflı beynimizi ve bilgi işlemin farklılaştırılmış modlarını ele almanın birçok yolu vardır ancak basitçe şu şekilde düşünebiliriz: Sağ mod, sözlü olmayan sinyalleri gönderen ve anlayan, bedensel duyumlara dayanan, bağlama odaklanan, be-

lirli bir şekilde hissedilen, ayrıca göz temasının, yüz ifadelerinin, ses tonunun, beden dilinin, gelen tepkilerin zamanlamasının ve yoğunluğunun sözsüz işaretlerini ileten ve gelen işaretlere anlam veren bir enerji ve bilgi akışıyla doludur. Öte yandan sol modun sebep-sonuç ilişkisi arayışı ve dil kullanımı, yaşamınızı oldukça farklı bir biçimde renklendirir. Her iki yarım küre de önemlidir ve ortak nöral aktivitelere sahiptir ancak her biri aynı zamanda eşsizdir. Bu "işlem modları"ndan birinin hayatınızda daha baskın olduğunu ya da bazı zamanlarda baskın çıktığını görebilirsiniz. Mesela kimileri, sol ağırlıklı moda geçip kendilerini yoğun içsel duygusal/bedensel durumdan uzaklaştırarak stresle baş ederler. Stres anında bu şekilde sola kaymak katılık olarak da deneyimlenebilir. Bazı bireyler de sağ mod ağırlıklı kaotik hislerle boğuşarak, strese bambaşka bir şekilde cevap verir. Bu iki modu bütünleştirmek için farklılıklara değer vermek ve bağlantıları geliştirmek gerekir.

Dikey bütünleşmeyle, içimizdeki his akışını "aşağıdan" kortikal farkındalığımıza doğru "yukarıya" yükselterek vücudumuzla bağlantı kurarız. Bu içsel yetiyi (içeride olup bitenleri algılama yetisini) nitelemek için bilimde *altıncı his* tabirini kullanırız. Vücut temelli terapiler ve bilinçli farkındalık uygulamaları, önemli bir dikey bütünleşme biçimi olan bu içsel yetiden faydalanır.

Birçokları gibi siz de okulların bizi "omuzlarımızın üstündekine odaklanarak yaşamaya" teşvik ettiğini ve dikkatimizi bedensel hislere nadiren yönelttiğimizi düşünüyor olabilirsiniz. Ancak dikey bütünleşmeyle, vücudun içinden (mesela kalp veya bağırsaklardan) gelen sinyallerin zihinsel yaşamınıza, bilincinize yükselmesine izin verebilir ve bu sinyallerin bedensel bilgeliğinden faydalanabilirsiniz. Kaotik durumdayken vücuttan gelen sinyalleri düzenleyemediğinizi, katı durumdayken de bu sinyallerle aranızdaki bağlantıyı kopardığınızı fark etmişsinizdir belki de. Lakin dikey bütünleşmeyi sağladığınızda kendinizi içsel sinyallere, yani "vücudun bilgeliği"ne açmış olursunuz ve bunların altında ezilmezsiniz.

Bellek bütünleşmesi, örtülü belleğin farklılaştırılmış ögeleri (algılar, duygular, bedensel hisler, davranışsal planlar, zihinsel modeller ve işlemler) ile olgusal ve otobiyografik hafıza gibi açık bellek formları arasında bağlantı kurulmasıyla sağlanır. Örtülü belleğin kodlanması erken yaşlarda başlar ve yaşam boyu devam eder. Açık belleğin kodlanmasıysa genellikle ilk yaş günümüzden sonra başlar ve örtülü ögeleri, yaşadığımız deneyimleri daha geniş çerçeveden görebilelim diye tıpkı bir yapboz parçaları gibi birleştirip belleğimizi bütünleştirmemizi sağlar. Hipokampus, bellek bütünlüğü için önemli bir bölgedir ve gelişimsel travmalarda bu bölgenin gelişiminin zedelendiği gözlemlenmiştir. Travma, bu bütünleyici fonksiyonu genel anlamda bozduğunda bedensel hislerin ve duyguların kodlanmalarına zarar vermez ancak bütünleşmelerine engel olur. Bunun sonucunda da bu bellek ögeleri özgürce, kaotik bir biçimde zihni istila eder ve bu durum geçmişte yaşanan olayların hatırlanması gibi bir şey değildir. Bu kaotik istila oldukça rahatsız edici olabilir, öyle ki örtülü belleğin işi olsa bile sanki şu anda oluyormuş gibi hissedersiniz. Açık belleğe doğru bütünleşme, bu tanımlanamayan anıları geçmişte deneyimlediğimiz bir şey gibi tanımlanabilir hale getirir ve bu da travmanın çözümlenmesinin özünde yatan bütünleşmenin önemli bir parçasıdır.

Daha önce hiç kolayca anlam veremediğiniz duygularla dolduğunuz ya da davranışsal tepkiler gösterdiğiniz oldu mu? Bazen bu bütünleşmemiş örtülü bellek faaliyetleri kafa karıştırıcı, hatta stresli olabiliyor. Bazen de bizi yeni deneyimlere tamamen kapatabiliyor. Bu durumları bütünleşmemiş potansiyel örtülü anılar olarak tanımlamak dikkatinizi bu bellek faaliyetlerine özgürce odaklayabilmenize olanak tanır. Böylece bu unsurlar sizi tekrar alt edemez. İçsel deneyimlerinize ve bunların neden kaynaklanıyor olabileceğine dair düşüncelerinizi yazdığınız bir günlük tutmanız faydalı bir başlangıç olabilir.

Anlatı bütünleşmesi, yaşanan anının farklı ögelerini bir araya getirerek bu düşüncelerden anlam çıkarıp hayatı anlamlandırma-

mızdır. Daha önce de değindiğimiz üzere anlatı (bellek, bilinç, dikey ve çift yönlü gibi) diğer bütünleşme alanlarını da etkileyen, doğuştan bütünleyici bir süreç olabilir. Sol yarım kürenin dünyada olup bitenlerin neden sonuç ilişkisini araştıran, mantıksal, doğrusal anlatı dürtüsünü sağ yarım kürenin baskın otobiyografik hafızasıyla birbirine bağlar. Anlatı, anlam verme sürecini bütünleştirebilmek için benliğimizin birçok yönünü kullanır.

Kim olduğunuza dair sabit bir hikâyeye sahip olmanın tanıdık ve rahatlatıcı bir his olduğunu ancak kime dönüşebileceğinizi, yani sonunda kim olacağınızı da sınırladığını görebilirsiniz. Çocukluğunuzdan bu yana nerelere geldiğinizi bir düşünecek olursanız, hayat hikâyenizin çok da değişmediğini fark edebilirsiniz. Anlatısal açıdan kimlik yapınızın tanımını da günlük yazarak inceleyebilirsiniz. Ortaya çıkanlar sizi şaşırtabilir. Anlatınızı yeni girdilere, hatta kendi düşüncelerinizle ilgili düşüncelerinize açmak, aklınızı özgür bırakmanın güçlü bir yolu olabilir. Tanıdık ve öngörülebilir olandan sıyrılma cesaretini gösterebilirsek, yaşamımızı birçok açıdan yeni hikâyelere açabiliriz.

Durum bütünleşmesi, aklın her birimizin sahip olduğu pek çok durumunu, zaman içinde homojen olmayan sürekli bir benlik bilinci oluşturmanın ve aklın spesifik veya birçok farklı durumunda bir zihinsel tutarlılık yaratmanın, birbirine bağlanabilir farklılaştırılmış yollarını içerir. Durum, birçok fonksiyonun bir varoluş yolunda birleşme biçimidir. Durumlar anlatılarımızı, anılarımızı, duygularımızı ve davranış kalıplarımızı da kapsayabilir. Eğer tekrar ediyor ve kimliğimizi biçimlendiriyorlarsa, bunlara benlik durumu diyebiliriz.

Örneğin, bir yanınız sürekli sosyal bir yaşamdan keyif alırken, diğer yanınız yalnızlıkla besleniyor olabilir. Her iki durum da sizi tanımlar. İnsanlarla vakit geçirmek ile yalnız vakit geçirmek arasında bir seçim yapmanız gerektiğinde ortaya çıkan çatışmayı nasıl çözümlüyorsunuz? Durum bütünleşmesinin bu yanı, yaşamlarımızın her yönüne, kim olduğumuzu belirleyen heterojen benliğin birçok parçasına saygı duyarak bu farklılıkları

kabul edebileceğimizi ve bu yönler arasında bağlantı kurabileceğimizi ortaya koymaktadır. Ayrıca içimizdeki oyuncu çocuğu canlı tutarken sağlıklı bir yetişkinliğe erişmek gibi belli bir durum içinde de bütünlüğü sağlayabiliriz. Durum bütünleşmesi, deneyiminizin birçok katmanında neler olup bittiğini tespit etmenizi, var olmanın farklı yollarını kabullenmenizi, sonra da içsel iletişiminizi geliştirmenizi ve bunun yanı sıra kimliğinizin farklılaştırılmış her bir parçasının ihtiyaçlarına ayrı ayrı saygı göstermenin müşfik yollarını bulmanızı sağlar.

Kişilerarası bütünleşmeyle, ilişki içinde olduğumuz diğer bireylerle aramızdaki farklılıkları kabullenip destekler ve saygılı, nazik ve sevecen bir iletişimle bağlantı kurarız. Yakın bire bir bağlantılardan aile, okul, toplum ve kültür gibi daha büyük bir gruba duyulan aidiyete kadar birçok ilişki çeşidimiz vardır. Bağlantılarımızın boyutu ne olursa olsun, "bütünlük esenlik yaratır" ilkesi geçerliliğini korumakta ve bütünleşmenin yalnızca sağlıklı ilişkileri anlamak değil, aynı zamanda etkili bir biçimde sağlıklı ilişkiler kurabilmek için kullanışlı bir yol olduğu görülmektedir.

Şu anki ilişkilerinizi düşündüğünüzde bu temel bütünleşme, birbirinizin farklılıklarına saygı duyup içten bir şekilde iletişim kurma sürecini nasıl duyumsuyorsunuz? Geçmişteki, çocukluğunuzdaki ilişkileriniz nasıldı? Karşımızdakinin içsel dünyasına uyum sağlayıp onun öznel deneyimini kabullenmek yakın kişisel ilişkiler kurabilmemize olanak tanır. Din, kültür, cinsiyet, cinsel yönelim, öğrenim tarzı, ekonomik durum ve eğitim geçmişindeki farklılıkları kabullenerek toplumda bütünleşmeyi ve dolayısıyla esenliği geliştirebiliriz.

Temporal bütünleşmeyle hayatın zihnimizdeki zaman algısının yarattığı varoluşsal meseleleri ele alırız: belirsizlik karşısında netlik özlemi, geçicilik gerçeği karşısında kalıcılık özlemi ve ölüm karşısında ölümsüzlük özlemi. Zaman deneyimimiz, bir değişim farkındalığından doğar. Bu değişimi kavramsal olarak şimdi, geçmiş ve gelecek şeklinde simgeleme yetimizi ele aldığımızda,

insanlar olarak şu temel problemle karşılaşırız: Yaşamın geçiciliğinin farkındalığı karşısında nasıl huzur ve amaç bulabiliriz?

Bu varoluşsal meseleler sizi şu anda nasıl etkiliyor? Ergenlik yıllarınızda nasıl etkiliyordu? Bu kırılgan ve kısa ömürlü dünyada uyanık ve farkındalık sahibi bir insan olarak bu temel meselelerle boğuşmamız, ergenlik yıllarından itibaren temporal bütünlüğümüzü tehdit eder. İnsan olmak kolay iş değil: Karşıt uçları bir araya getirmenin bir yolunu bulmak (netlik özlemi duymak ancak belirsizliği kabullenmek, kalıcılık özlemi çekmek fakat geçiciliğe razı gelmek, sonsuza dek yaşamak istemek ama ölümü kabul etmek) bütünleşmenin özüdür. Bu zorluklar üzerinde düşünmek, insani varlığımızın barındırdığı paradoksları kabullenip bunlara sahip çıkmanın önemini ve gücünü öğrenerek bütünlüğe ulaşmamıza vesile olabilmektedir.

Son olarak biz bütünleşmenin diğer sekiz etki alanı boyunca hayattaki yerimize, yani kim olduğumuza dair daha geniş bir anlayışla ortaya çıkabilmek için "nefes alırken" oluşan, transpirasyonal bütünlük ya da ***kimlik bütünlüğü*** dediğimiz bir şey daha vardır. Kimlik bütünlüğü, kişisel bir iç dünyanın yanı sıra bir de kişilerarası dış dünyalara sahip olmamızla ilgili bir kavramdır. İçimizde ve aramızda olan budur. Hem içimizde hem de aramızda, kişisel ve bağlantılı olan benliğin ayrımlarını kabul etmek kimlik bütünlüğünün oluşmasını mümkün kılar.

Kendi yaşamlarınızda "özel ben" kadar "bağlantılı biz"i de duyumsayabiliyor musunuz? Bu ikisinden birini hayatımızda bulundurursak, günlerimizi kaos veya katılıkla boğuşarak geçiririz. Son zamanlarda kimliğinizin *ben* ve *biz* olarak nasıl açığa çıktığını düşündüğünüzde, aklınızda farklılaştırılmış *ben* ile ayrı *biz* arasında bağlantı kuran "BBiz" diyebileceğimiz yeni bir bütünleşmiş kimlik tasavvuru için bir boşluk varmış gibi hissediyor musunuz?

BBiz, ilerleyen kısımlarda bütünleşmenin dokuz alanı, somutlaştırılmış ve ilişkisel olan aklımızın yaşamımız boyunca sağlığımıza katkıda bulunduğu birçok yolu incelerken faydalı bir referans çerçevesi teşkil edecektir. Bu pratik bölümler birçok

yönden, enerji ve bilginin nasıl bütünleşmiş bir biçimde sağlık-lı veya bütünleşmemiş bir şekilde sağlık-sız akabildiğini de aydınlatmaktadır.

Çok önceden yaşadığım o dönemi düşününce, bütünlüğün bu alanlarının yas durumum tarafından tehdit edildiğini görebiliyorum. Birini kaybedince, biz de bazen o farkındalık çarkının jantında kayboluyor ve jantın bilinen imgeleriyle, duygularıyla ve anılarıyla dolup taşıyoruz ancak daha esnek ve daha ferah olan o bilme merkezine bir türlü erişim sağlayamıyoruz. Sağ modumuz geçmiş anılarla dolup taştığında ve dış dünya odaklı sol modu kaybettiğimiz kişiye boş yere ulaşmaya çalıştıkça, bu çatışmayı yatıştırmadaki yetersizlik her iki yarım küreyi de bağlantı ve koordinasyon bozukluğu içinde bırakıyor. Dikey bütünleşmede vücut hislerinin, sezgilerin ve kalpteki sinir sistemi sinyallerinin kontrolsüzce akması, bizi içimizdeki o boşluk hissiyle ve kalp ağrısıyla doldurur. Bağlanma figürü gitmiştir, yoktur ve yakın ilişkilerimize aracılık eden limbik bölge de kayıp gerçekliği karşısında huzur bulamıyordur. Bütünleşmenin diğer tüm alanları da farklılaşmış durumları kucaklayamaz ve dolayısıyla birbirine bağlanamazlar. Anılar istila etmeye başlar zihnimizi, yasını tuttuğumuz kişiyle ilgili anılarımızın anlatısındaki geçmiş-şimdi-gelecek bütünlüğünde kesintiler meydana gelir, bağlanma figüründe temel bulan içsel durumumuz ya da (kimilerinin "benlik nesnesi" dediği) kim olduğumuzu belirleyen şey artık iyi bir biçimde bütünleşmiş değildir, hatta ilişkisel bağlantılarımız dahi kelimenin tam anlamıyla kopmuştur. Bir kayıp karşısında ölüm ve yaşam, geçicilik ve belirsizlik gibi en derin varoluşsal yaşam sorunlarıyla yüzleşiriz. Tom sağken sahip olduğum kimlik anlayışının, Tom'un hastalanması, ölümü beklemesi ve ölümüyle darmadağın olduğunu gördüm. Yılda sadece birkaç kez konuşsak da onun ölümü bir şekilde benlik anlayışımı değiştirdi. Artık başka biriydim.

Akut yas dönemi kaos ve katılıkla doludur.

Bütünleşmesi gereken alanları tespit etmenin bir yolunu bulup farklılaştırma ve bağlamayı mümkün kılmak yas sürecinin çö-

zümlenmesi için oldukça önemlidir. Milenyum bitmek üzereyken yas meselesi üzerinde çalışmaya, akademik yayıncılık dünyasının gerçeklerini kabullenmeye, toplumumuzda ve kliniklerimizde olanlarla yüzleşmeye, öz örgütlenme ve bütünleşmenin sağlık anlamına geldiği fikrini faydalı işlere dönüştürmeye çalışmaya başladım. Elimden geldiğince hayatımda bütünlüğe ulaşmaya çabaladım.

Beyin Çağı benim için kayıp, ayrılık, reddedilme ve umutsuzluk hislerinin ötesine geçme ve tüm bunların birbirleriyle bağlantısı hakkında bir hakikati dile getirme çabasıyla geçti. Meslektaşlarımla yaptığım toplantılar, hastalarla çalışmalarım ve kendi yaşam deneyimim üzerinde düşünüp yazmam, şimdi bir yapbozun parçaları gibi yerlerine oturup gerçek bir bütün meydana getiriyor. Sahip olduğumuz içsel öznel yaşam, akılla ilgili bilimsel çalışmalardan da kaos ve katılık gibi psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip bireylerin tedavisinden de ayrı tutulamaz.

Engelleyen bir şey olmadığı sürece bütünlük yaratmak için çaba sarf etmemiz gerekmez. İşin sırrı, doğuştan sahip olduğumuz bütünleşme güdüsünün farklılaştırma ve bağlanmayı bozacak durumlar tarafından engellenmesine müsaade etmemektir. Yani bu, bütünlük meydana gelsin diye "uğraşmak" yerine basitçe "kendi yolunuzdan çekilmeniz" anlamına gelir. Ancak bazen engellerin tespit edilip ortadan kaldırılması da gerekebilir. Zaman zaman da farklılaştırmanın kasıtlı bir şekilde başlatılması gerekir. O zaman da bütünleşmeye müsaade etmek, sadece doğal öz örgütlenme dürtüsünün tam olarak ortaya çıkmasını sağlamak anlamına gelir. Bütünleşme, karmaşık bir sistemin, farklılaştırılmış parçalarını öz örgütlenme yoluyla birbirine bağlamasıdır. Bu açıdan bakıldığında bütünleşme (harmoni, sağlık, dirençlilik), hayatlarımızdaki doğal bir dürtü olarak görülebilir. Bütünleşmenin bu alanları ve bağlı oldukları öz örgütlenme, zihinsel yaşamın ve sağlığın içimizden ve ilişkilerimizden nasıl doğduğunu göstermektedir.

İlk kez duyuyor olsaydım bana da çok uç ve cüretkâr gelecek olan "bütünlük sağlığın temelidir" iddiasının hemen ardından bir

durup soluklanmak gerekebilir. Eğer bütünlük, temel bir sağlık, dirençlilik, hatta yaratıcılık ve kişilerarası bağlantı süreciyse, kısa bir süre içinde inceleyeceğimiz üzere bütünleşme kendini bir sürü farklı yolla ortaya koyabilir. O nedenle bütünleşme kavramı size mutlu bir yaşam için sunulan bir öneri değildir. Tam olarak nasıl sevileceğini ya da başkalarıyla nasıl etkileşime girileceğini de tarif etmez. Ancak bu keşif yolculuğunda ilerledikçe en azından aklımızda bulundurabileceğimiz temel bir öz örgütlenme ve bütünlük görüşü sunar.

Öz örgütlenme, işlevini onu yönlendiren bir öge ya da bir program olmaksızın yapar, zaten karmaşık sistemlerin doğasında olan bir niteliktir. Eğer aklın bir yönünün, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki kendi kendini örgütleyen enerji ve bilgi akışı olduğunu düşünürsek, o zaman aklın doğal gayesinin bütünleşmek olduğunu ifade edebiliriz. Bu doğal dürtüyü, öz örgütlenmenin bütünlüğü sağlaması amacıyla özgür bırakmak için birbirimize destek olabiliriz. Peki, bu bizim yaşam amacımız, yolculuğumuzda ilerledikçe açık fikirli bir şekilde üzerinde düşünebileceğimiz bir başlangıç noktası veya olasılık olabilir mi? Tabii bu bir öneri, nihai bir çıkarım değil. Dünyada daha fazla bütünlük yaratmak, şu an burada hayatta olmamız için önemli bir sebep olabilir.

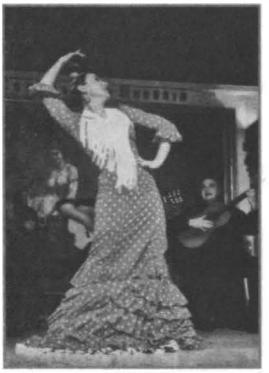
Özellikle gezegenin kendisiyle, ortak evimizle, ana gemimiz dünyayla olan ilişkimizi kişisel olarak bizi güçlendiren deneyimlerimize eklediğimizde, sağlığı şu an burada olmamızın temel sebebi olarak görmenin bir yolunu bulmanın hem bireysel yaşamlarımıza anlam ve amaç katacağını hem de içinde yaşadığımız dünyanın esenliğini artıracağını tahayyül edebiliriz. Bütünleşme bütünlüğe yol açar. Bütünleşme, hayatlarımıza iyilik ve samimiyet aşılar. Kendimize, başkalarına ve gezegenimize iyi niyetle ve sevgiyle yaklaşmak bütünleşmenin şartıdır.

4. BÖLÜM

Aklın Öznel Realitesi Gerçek mi?

Birlikte çıktığımız bu yolculukta, bir yüzyılın sonuna, yeni bir milenyuma gelmiş bulunmaktayız. Bu noktaya kadar zihinsel yaşama dair iki temel fikri inceledik: 1) Somutlaştırılmış ve ilişkisel öz örgütlenme. 2) Enerji ve bilgi akışını optimize eden, sağlığın temeli olan öz örgütlenmenin doğal dürtüsü olan bütünleşme. Bu yeni milenyumda ilerleyip bu zaman diliminde







ortaya çıkanların detaylarına inmeden önce 1970'lerin sonları ila 1980'lerin başlarına geri dönelim ve akıl yolculuğunun hangi yönleri o yıllarda açığa çıkmış bir bakalım. Önce on yıllık bir süreci kapatmamızı bir kutlayalım tabii.

Aklını Kaybetmiş Bir Tıp Dünyasına Ayak Uydurmak (1980-1985)

1980, yılbaşı. Yirmi üç yaşına girmeme altı ay kala, tıp eğitimimin ikinci yılını yarılamış ve okulu bırakmanın eşiğine gelmiş durumdaydım. Çok ama çok sıkıcı bir yıldı, kendimi kaybolmuş hissediyordum ve benim için anlamlı olduğunu düşündüğüm bir kariyere ilgimi tamamen yitirmiştim. Ama şimdi sömestir tatiliydi ve liseden bir arkadaşım beni Los Angeles'ta bir partiye davet etmişti. Ergenlik döneminin sonlarında tanışmış arkadaşlar olarak ev yapımı bir ziyafet çekip sohbet ettik ve müzik dinledik. Çocukken taşındığım, üniversite yıllarımı geçirdiğim, büyüdüğüm şehirdeydim ve kendimi evimde gibi hissediyordum. O sırada Victoria adlı genç bir kadınla tanıştım ve birbirimize hikâyelerimizi, neler yaptığımızı, nasıl insanlar olduğumuzu anlatmaya başladık. Hayatımıza anlam katan şeylerden ve bizi ileriye taşıyan dürtülerimizden bahsettik. O tartışma ve bağ, o yıl New England'ın soğuk kış aylarında öldüğünü düşünmeye başladığım hayatta

olma hissimi yeniden ateşledi. Tekrar var olduğumu, bedenime döndüğümü, zihnimin uyandığını hissettim. Vücudum enerji doldu ve Victoria'yla sabahın erken saatlerinde hâlâ uyumakta olan şehrin sokaklarında yürüyüp muhabbet ettik. Victoria bir üniversite öğrencisi olarak bale dersleri veriyordu ve UCLA'deki dans eğitimi ilgimi çekmişti. Lisedeyken dans etmeyi ne kadar sevdiğimi, üniversitede dans ekibinin bir üyesi olduğumu, hatta tıp fakültesi öğrencilerinin yıllık gösterilerinde koreografi hazırladığımı hatırladım. Üniversitedeyken bunların hepsi çok canlı, çok gerçek ve çok birleştirici geliyordu bana. Ama tıp eğitimimde içimde bir şeyler değişiyordu: Sanki kendimle iletişimim kopuyordu, kış soğuğunda donmaktan ziyade içimde bir şey ölüyordu.

1980 sömestir tatilinden sonra Boston'a geri dönünce, artık daha fazla klinik çalışma içeren akademik programıma devam ettim. 1978'de okuldaki ilk senemde dört gözle beklediğim klinik deneyimler pek de iyi gitmiyordu. İlk hastalarımdan biri ciddi bir akciğer hastalığına yakalanmış genç bir kadındı. Yanına oturdum ve ne kadar üzgün olduğunu, önünde onu bekleyen tıbbi çilelerle dolu hayat karşısında ne kadar çaresiz hissettiğini gördüm. Hastanın geçmişini hocama anlatırken, duygusal durumunu tarif ettim ve konuşurken tıkanıp kaldım. Bir pediyatrik cerrah olan danışmanım bana çok "duygusal" olduğumu ve hastanın hikâyesine değil, semptomlarına odaklanmam gerektiğini söyledi. "Denerim," deyince bana küçümser bir tavırla, şüpheyle baktı. O sırada telefon çaldı ve konuşmamız bölündü, şimdi ne söylemem gerektiğini düşünüyordum. Hoca telefonu kapatıp tekrar bana odaklandığında büyükannemin daha yeni vefat ettiğini ve onu kaybettiğim için ne kadar üzgün olduğumu söylerken telefon yine çaldı. Oturup ne yapacağımı düşünmeye başladım. Hoca yanıma döndükten sonra daha profesyonel olmam konusunda ısrar etti ve görüşmemiz böylece bitti.

Sonraki hafta, öğleden sonraki klinik rotasyonum için geri geldim ve nadir görülen ortopedik bir hastalık yüzünden kemikleri eridiği için vücudunun bir süngere döndüğünü söyleyen, benim

yaşlarımda bir hasta gördüm. İleride doktor olmayı umuyordu ama vücuduna olanlar düşünüldüğünde bunun nasıl mümkün olabileceğini hayal bile edemiyordu. Kendini çaresiz ve dehşete düşmüş hissediyordu. Onun asla olamayabileceği tıp fakültesi öğrencisi olduğumu düşünmemeye çalıştım. Notlarımı aldım, laboratuvar sonuçlarını kontrol ettim, geçmişinin bir özetini çıkardım, hastalığı hakkında okumalar yapıp hocamın odasına tekrar döndüm. Bu vaka dosyasını tam bir serinkanlılıkla sundum: verilere odaklı, klinik detaylarla dolu ve sistemli. İçimdeki bir şey ölmüş gibiydi, içten gelen duygularla bağım kopmuş, kalbimdeki hislere duyarsızlaşmış ve o genç adamdan çok çok uzaklaşmıştım. Danışmanım gülümseyip, "Aferin," dedi. Ona hayretler içinde baktığımı hatırlıyorum. Bana nasıl uyum sağlayacağımı, kendi aklımdan ve hastalarımın aklından nasıl bağımı koparacağımı, insanlığımla iletişimi nasıl keseceğimi öğretmişti. Belki de hocam gibi olmam başarısız olduğum anlamına geliyordu. Duygularım kördüğüm olmuştu. Uyum sağla ve başarısız ol, başka bir yol bul ve sınıfta bıraksınlar. Korkunç hissettim ve bir daha kendisini görmeye hiç gitmedim.

Tıp fakültesindeki ilk senemin sonunda içinde bulunduğum duygusal karmaşa yüzünden bitkin düşmüş halde, sonradan akıl hocam haline gelen Tom Whitfield'la çalışma talebinde bulundum ve kendisinin yoksul ailelere tıbbi ve sosyal destek sunmak için kurduğu ekibin bir parçası olmak üzere öğrencilerini yazları davet ettiği Berkshires'taki öğretileri sayesinde tekrar ilham buldum. Yazı Tom'la geçirip tıbba olan ilgimin yeniden canlanıp canlanmayacağını görmek için oldukça heyecanlıydım. Daha sonra öğrendiğim kadarıyla Tom da heyecanlanmış olabilir, öyle ki karısıyla birlikte beni otobüs durağından almaya geldiklerinde anahtarı arabada unuttu. O yaz birlikte çalıştık. Tom'u ofisinde ve uzak kırsal bölgelerde yaşayan, gözlerden ırak, yalnız kalmış ailelere ziyaretlerinde gözlemleme fırsatı buldum. Önceki bölümde tarif ettiğim gibi Tom'la epey yakınlaştık ve bir baba oğul ilişkisi geliştirdik. Tom'un en tesirli dersi şu sözüydü: "Başarılı bir teda-

vinin yolu umursamaktan geçer." Tom tam bir gönül insanıydı, gençliğinde ezberlediği şiirleri bir anda okuyuverirdi, gözlerinde muzip bir parıltı vardı ve hemen bulaşan bir espri anlayışına sahipti. Tom hiç boş durmazdı, sürekli işte veya evde meşgul olacak bir şeyler bulurdu. Bazen saatlerce konuşur, bazen hiç konuşmadan birlikte bahçesinde çalışırdık. Yabani otları temizlemek yerine yanlışlıkla begonvilleri kökünden "budadığımda", yani komple kesip attığımda bile sadece iç çekip, "Görünmez kaza, olur öyle şeyler Dan, bir dahakine dikkat edersin," demekle yetindi. Yürüyen nezaketti resmen. Berkshires'tan ayrılıp Boston'a saplanıp kaldığım o sonbahar, Tom'dan öğrendiklerime sadık kalabilmeyi umuyordum.

Boston'da ikinci yılıma başladığım 1979 sonbaharında, sınıf ortamından hastaneye geçiş yapacaktık. O yıl ilerledikçe ve klinik tamamlayıcı tıp çalışmalarımız da başlayınca, daha hasta merkezli çalışacak olmaktan dolayı mutluydum. Bilim, özellikle de biyoloji hayranı olarak akademik derslerden de keyif alıyordum tabii, vücut hakkında daha fazla şey öğrenmek güzeldi. Ancak o genç yaşta (günümüzde pekâlâ bilinen ancak o zamanlar bilinmeyen ergenliğin beyin yapılanması açısından en yoğun geçen dönemi olan yirmili yaşların başlarında) nasıl yaşanacağını öğrenmediğimi hissetmeye başladım. Öğrendiklerimizin çoğu, tıbbi rahatsızlıklardan veya kendimizi başkalarından, hatta kendi içsel yaşamımızdan bile koparark hem içeriden hem de dışardan nasıl öleceğimizle ilgiliydi.

Hastalık ve bağlantısızlık kol geziyordu. 1980 baharında, ikinci sınıfın sonlarında, erkek kardeşini birkaç yıl evvel orak hücre anemisinden kaybetmiş bir hasta gördüm, Afrikalı Amerikalı genç bir adamdı. Bu hastanın yaşadığı depresyonun, umutsuzluğunun ve çaresizliğinin, kısmen aynı hastalığın kendisini de öldüreceği inancından geldiğini gördük. Onunla hastalığın onun için ne anlama geldiğini iki saatten uzun bir süre oturup konuştuk. Anlattıklarını dinlerken, kendisinin yüz ifadelerinden, ses tonundan ve el kol hareketlerinden anlam fışkırıyordu. Kelimeler önemlidir ancak

çok daha büyük bir öykünün, kişinin gerçekte kim olduğunun sadece bir kısmını ifade ederler. Sözsüz mesajlarında, yaşamıyla ilgili kelimelerle ilettiği kadar çok anlam vardı. Yeni tıbbi gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda iyileşme ihtimalinin yüksek olduğunu, kendi durumuyla erkek kardeşininkinin aynı olmadığını, kendi taşıdığı belirtilerin kardeşindeki gibi tam anlamıyla gelişip ölüme yol açacak büyüklükte olmadığını görmesini sağlamaya çalıştım. Kimsenin ona vakit ayırıp da korkularının kaynağını anlamaya, tıbbi bilgiyi insani iletişimle harmanlayarak kafasındaki karışıklığı gidermeye çalışmadığı aşikârdı. Konuştuktan sonra kendisini daha iyi hissettiğini söyledi. "Eğer doktor olmak bu demekse, o zaman tıp fakültesine gitmekle doğru kararı almışım," dedim kendi kendime.

1980'de, ikinci senemin sonunda, New England baharının yeşerttiği umutlarla birlikte grubumuzdaki diğer ikinci sınıf öğrencileri ve hocamızla buluşma zamanım gelmişti. Diğerleri hastalarının geçmişlerini, semptomlarını, fiziksel bulgularını, laboratuvar sonuçlarını ve hastalıkla ilgili genel görüşlerini sundular, tıpkı ilk senemizden beri bize öğretildiği gibi. Her biri sırayla, hastalıklı organdan bahsetti, tıpkı modern tıp üzerine özel sohbetlerimizde yaptıkları şekilde. Bu sohbetlerde, "Bugün harika bir karaciğer gördüm" ya da "Olağanüstü bir böbrekti," gibi cümleler çalınırdı kulağıma. Şaka da yapmıyorlardı. Algıları, insanlar ve yaşamları etrafında değil de organlar ve hastalıklar etrafında örgütlenmiş gibi görünüyordu. Akıl çok hızlı kayboluyor, yerine de vücudun fiziksel yapısı ve fonksiyonları geliyordu. Nesnel, gözlemlenebilir ve fiziksel olan beden kesinlikle gerçekken öznel akıl realitesi, salgı bezleri ya da karaciğerler gibi elle tutulur, beyin ya da kalp gibi görüntülenebilir olmadığından gözden düşüyordu. Bahar mevsiminin parlak güneş ışığı bile o günlerin karanlığını aydınlatmaya yetmiyordu.

Hastayı insan olarak görmeme sürecinin nasıl işlediğini şimdi görebiliyorum. Vücut sıvılarını ölçümlemek, akıllı varlığın deneyimlediği acıyla irtibat kurmaktan daha basit ve duygusal olarak

daha güvenliydi. İnsan olarak görmemek demek, tıbbi çerçevede aklı ortadan kaldırmak anlamına gelir. Fiziksel olana odaklanıp aklı görüş açısının dışına iten bir insan aklı düşünün. Burada itilen nedir tam olarak? Hem hastalar hem de doktorlar için insan olmanın özü, fiziksel dünyanın gölgesinde kalarak ortadan kayboluyordu ve biz daha ikinci sınıftaydık.

O gün ben grupta sunum yapan son öğrenci olarak orak hücreli vaka dosyamı sunduğumda, hastanın korkularından, duyduğu çaresizlik hissinden, erkek kardeşiyle ve diğer aile bireyleriyle olan ilişkisinden, hastalığın hangi aşamasında olduğundan ve bu hastalığın hastanın hayatındaki anlamından bahsettim. Hoca sunumdan sonra ayrılmamamı, beklememi istedi ve ben de acaba hastanın rahatsızlığının onun için taşıdığı anlama ulaşmayı, onunla bağ kurmayı nereden öğrendiğimi mi soracak diye merak ettim. Bu şekilde öğretilmiyor olsa da tıp böyle bir şey olabilirdi. Tıbba anlamı ve aklı dâhil etmenin kabul göreceği ve saygı duyulacağını umuyordum.

"Daniel," diye başladı hoca söze. "Psikiyatrist mi olmak istiyorsun?" diye sordu. "Hayır," dedim, daha ikinci sınıf öğrencisiydim sadece ve henüz hangi alanda uzmanlaşmak istediğimi bilmediğimi belirttim. Yapmayı düşündüğüm tek şey pediyatriydi o dönemler. "Daniel," dedi ve başını diğer yöne çevirip, "Baban psikiyatrist mi?" diye sordu. Entelektüel eğilimleri olan makine mühendisi babamı düşünüp, "Hayır," dedim. Kesinlikle bir psikiyatrist değildi, herhangi bir psikiyatrist tanıdığım da yoktu. Aslına bakarsanız, eski doktorum haricinde doktor tanıdığım bile yoktu. "Hastalara duygularını, ilişkilerini, yaşam öykülerini sormak doktorların işi değildir. Eğer yapmak istediğin buysa, gidip sosyal hizmetlerde çalış," dedi son olarak.

O gün yakınlardaki sosyal hizmet imkânlarını ve psikoloji eğitimi programlarını araştırdım. Tıp fakültesini bırakıp psikoloji okumak iyi bir fikir miydi acaba? İkinci senemin son aylarında hava hızla ısınsa da ben giderek soğuyordum. Her çarşamba öğrencilerin ve yerli halkın Serbest Dans dedikleri etkinlikte Camb-

ridge'deki nehir boyunca müziğin melodisine kapılıp spontane bir şekilde, tek başına, çiftler halinde ya da grupça dans etme ritüelini bıraktım. (Yıllar sonra Mitch Albom'un *Öğretmenim Mori'yle Salı Buluşmaları* adlı meşhur eserindeki Mori'nin de orada dans ettiğini, kitapta orada dans ederken çekilen fotoğrafının bulunduğunu öğrenecektim. Tom'u kaybetmeme dair *Tuesday-Sunday* [Salıdan Pazara] adını verdiğim anı yazım, daha sonra ölüm döşeğindeki akıl hocaları hakkında yazan insanlarla aramdaki tuhaf ama bir o kadar merak uyandırıcı ve tesadüfi bir ortak nokta gibi gelecekti.) Fens Bulvarı'nda çıktığım yürüyüşlerden aldığım keyif kayboldu. Duş alırken suyun vücuduma temasını hissetmemeye başladım. Tamamen hissizleşmiştim.

Beden hakikatle dolu bir bilgelik deryasıdır. Ama benim deryam kurumuştu. Dansa isteğim kalmamış, gelecekten beklentilerim sıfırlanmıştı. Ama mantıklı aklım, "her şeyin yolunda olduğunu" düşünüyordu. Notlarım iyiydi ve takılmadan sınıfı geçiyordum. Ama içimde hep bir boşluk hissi vardı. Düşünen aklım çelişkilerle dolmuş ve karışmıştı. Hangi yanımı dinlemeliydim; mantıklı aklımı mı, yoksa duygularımı ve bedensel hislerimi, yani sezgisel bilgelik deryasını mı?

İkinci senemin ikinci yarısının, yani 1980 baharının sonunda, klinik tamamlayıcı tıp çalışmaları dersimin "final sınavı"na girdim. Hastam beyaz saçlı, yaşlı bir beyefendiydi. Odaya girerken bana, "Günaydın doktor bey," dedi ve ihtiyatlı bir biçimde sandalyeye oturdu. Bu güzel bahar gününde nasıl hissettiğini sorduğumda bana o sabah kendini öldürmeye çalıştığını söyledi. Üniversitedeyken çalıştığım intiharı önleme ve kriz müdahalesi hattında edindiğim tüm birikimim bir anda devreye girdi. USC'nin hareketli kampüsündeki ana yürüyüş yoluna bakan küçük tavan arası ofisimizde, kriz halindeki birisinin umudunu canlı tutmanın kilit noktasının, onların içsel deneyimlerine uyum sağlamak, duygularına, düşüncelerine ve hikâyelerine odaklanmak olduğunu öğrenmiştik. Daha önce de değindiğimiz üzere buna aklı İHDAS etmek, yani iç dünyamızın temel direkleri, kimliğimizin özü,

içsel öznel gerçekliğimiz olan *i*dealarımızı, *h*ayallerimizi, *d*uygularımızı, *a*lgılarımızı *s*orgulamak diyebiliriz.

Dolayısıyla onu hayatını sonlandırma noktasına getiren şeyin ne olduğunu onunla birlikte bulabilmek için hastanın aklını İHDAS ettim. Çok geçmeden hocamın omzumu dürttüğünü hissettim, kulağıma eğildi ve asabi bir tavırla, "Sadece fiziksel muayene yap!" diye fısıldadı. Haliyle ben de fiziksel olarak muayene ettim ve muayene esnasında ilk kez büyük bir nöbet geçiren birini görmüş oldum. Hoca oldukça soğukkanlı duruyordu, nöbet geçiren adam yere düşmesin diye nöbet bitene kadar tuttu sadece ve bana dönüp, "Bitir artık muayeneyi," dedi. Muayeneyi bitirdiğimde, en azından hastayı psikiyatri kliniğine götürüp götüremeyeceğimizi sordum ve hoca da kabul etti (gerçi hocayı psikiyatri kliniğine götürmek daha uygun ve gerekli gibiydi).

"Ayyaşlar böyle şeyler yapar; nöbet geçirirler, kendilerini öldürmeye çalışırlar. Hastayla hayatı ve duyguları hakkında konuşarak çok fazla vakit harcadın. Ama fiziksel muayenede iyiydin, yani sınavdan geçtin."

Sonrasında *Akılgözü* adlı kitabımda da ele aldığım üzere bütün bu olaylar, anlam veremediğim ve akılkörü olmuş tıp dünyasında bir tür anlam arayan genç aklımın tabutuna çakılan çiviler gibiydi. Kendimi çok kötü hissediyordum. Kafam iyice karışmıştı. Bedenim uyuşmuştu. Bu doktorlar gibi mi olacaktım? İç dünyamızın iyileşmedeki yerine gereken önemi vermenin bir yolu yok muydu? Tıbbın akılsız olması mı gerekiyordu? Hayal kırıklığına uğramış ve büsbütün kaybolmuştum.

Mantıklı aklım bana sürekli tıp fakültesinde olduğumu, Harvard Üniversitesi'nde okuduğumu, bu saygıdeğer profesörlerden bir şeyler öğrenmenin bir yolunu bulabileceğimi, uyum sağlamayı öğrenebileceğimi söylüyordu. Ama mantığım, yaşadığım o uyuşukluk haline anlam veremiyor, farkındalığımda giderek artan bağlantı kopukluğu hissini, bir trene atlayıp kaçıp gitme isteğini, çaresizlik duygusunu ya da tüm bunların düpedüz yanlış olduğu düşüncesini izah edemiyordu. Eğer aklımı net bir biçimde

İHDAS edebilseydim, çok rahatsız edici ve kafa karıştırıcı bir şeyin yükselmekte olduğunu fark edebilirdim.

Bu hisler, istekler, duygular ve düşünceler üzerinde bir süre düşündükten sonra sonsuza dek minnet duyacağım üst sınıflardan bir öğrencinin de yüreklendirmesiyle okulu bırakmaya karar verdim. Aslında bu bir düşünme hali bile değildi, kafa karışıklığından münezzeh bir şekilde içten içe bilme durumuydu.

Kısacası kafam çok karışıktı ve kaybolmuş bir haldeydim. Enine boyuna düşündükten sonra bu çılgınlığa bir son vermek zorunda olduğumu fark ettim. Dekanla görüştüğümde, beni okulu bırakmak yerine izne çıkmaya teşvik etti. Kendisine beni bu denli insanlıktan çıkarmaya çalışan bir yere geri dönmek gibi bir niyetim olmadığını belirttim. O da, "Bir yıl sonra ne isteyeceğini nereden biliyorsun peki?" diye sordu. Duraksadım, gözlerinin içine baktım ve geri dönmeyi düşünmediğimi söyledim. "Anlıyorum ama sonra ne yapmak isteyeceğini nereden *biliyorsun*?" diye nazikçe tekrar etti. Haklıydı. Kaybolmuş vaziyetteydim ve bir yıl sonrası şöyle dursun, şimdi bile ne yapacağımı bilmiyordum. Dolayısıyla bilmediğimi, aslında artık hiçbir konuda bir fikrim olmadığını kabul ettim. O kadarından emindim.

"Tamam, şimdi araştırman için neler yapacağına dair bir makale yazman gerekiyor," dedi. "Araştırma mı?" diye sorum. "Evet, burası bir araştırma enstitüsü ve sadece bir araştırma yaptığın takdirde izne ayrılabilirsin." Şaşkınlıktan bir süre donakaldım. Okulu hemen bırakmanın daha iyi olacağını düşündüm. İçtenlikle ışıldayan gözlerinin içine baktım, boş bir kâğıt ile kalem rica ettim ve tek cümlelik araştırma makalemi yazdım. Hatırladığım kadarıyla yazdığım şuydu: "Bir yıllık araştırma iznine kim olduğumu bulmak için çıkacağım."

Nota baktı, gülümseyip, "Mükemmel," dedi.

Okuldan uzakta geçirdiğim zaman zarfında birçok şey denedim. Bale, modern ve caz dansı dersleri aldım. Koreografi eğitimlerini inceledim. Bir trene atlayıp Rocky Dağları'nın sonbahar manzarası eşliğinde Kanada'ya, sonra daha batıdaki Vancouver Adası'na

gittim. Hayatımda ilk kez başkalarının planlarına göre kendimi organize etmeye ara vermiştim. Nihayet anlamın, etrafımdaki dünyanın benden beklentileri tarafından yönlendirilmesine değil, içimden doğmasına izin vermiştim. Önceden de bahsettiğim gibi üniversitede balık biyokimyasını incelemiş ve somonların tatlı sudan tuzlu suya geçip ölmediğini görünce büyülenmiştim. Bunu nasıl yapmışlardı? Üniversitedeki laboratuvarımda, somonun hayatta kalma stratejisine açıklama getirebilecek bir enzim keşfetmiştik. Somonun yaşamasına ve uyum sağlamasına izin veren enzimler ile intiharı önleme ve kriz müdahalesi hattındayken bize öğretilen, kriz halindeki biri için yaşam ve ölüm arasındaki farkı yaratabilecek empatik duygusal iletişim arasında bir bağlantı varmış gibi görünüyordu. Empati ile enzimler arasında temel bir ortak nokta varmış gibiydi. Fizyolojik ve zihinsel dünyalarımız birlikte var oluyor, aynı şeyin özünden birlikte açığa çıkıyor olabilirler miydi? Ancak bu soruları net bir biçimde nasıl dile getirebileceğime dair hiçbir fikrim yoktu. Bu yolculuğa Pasifik'teki somonu bulmak için çıkmıştım ama aslında aradığım şey bendim.

O dönemde ortaya çıkan birçok şahsi keşfimden biri, öngöremediğimiz veya planlayamadığımız yaşam tesadüflerinden biri olarak başladı. Los Angeles'a döndüm ve yeni arkadaşım Victoria'nın arka bahçesinde düzenlediği partiye gittim. Orada Betty Edwards'ın *Beynin Sağ Tarafı ile Çizim* adlı kitabını kullanarak eğitim vermeye başlayacak olan Victoria'nın kapı komşusuyla tanıştım. Kitap, yakında Nobel Ödülü kazanacak olan psikolog Roger Sperry'yle "ayrık beyinli hastalar" üzerinde yürüttüğü, beynin sağ ve sol yarım kürelerinde meydana gelen farklı süreçleri ortaya çıkaran çalışmaları hakkında yaptığı röportajlara dayanıyordu. Teknoloji günümüzde bu bulguları doğrulayan sonuçları her zamankinden daha fazla karşımıza çıkarıyor ve iki yarım küre arasındaki farklar konusundaki bu çalışmalar bir bütün olarak geçerliliğini korumaya devam ediyor (McGilchrist, 2009). Tartışmalar her ne yönde olursa olsun, artık benim deneyimlerim oldukça netti: Edwards'ın egzersizleriyle, kendimi dünyayı görmenin yeni

yoluna kaptırabiliyordum. Analiz ve kategorize etmeye ağırlık vermek yerine dünyadaki daha önce algısal deneyimimin birer parçası olmayan dokuları ve tezatları görmeye başladım. Dünyayı küçük parçalara bölmek yerine bir bütün olarak ele alma fikri yeni bir açıklık ve zindelik duygusuyla aklıma girdi. Âdeta dünyaya yeni gözlerle bakıyordum. O egzersizleri uygularken zaman da farklı görünüyordu: Bakarak ve görerek iki saat geçiriyordum ama sanki hiç zaman geçmemiş gibi geliyordu. Bu şekilde algılamaya başlamak, zaman anlayışımı eritmekle kalmadı, beni çevreleyen dünyaya derinden bağlı olma hissini yaşamamı sağladı.

Victoria ve arkadaşlarının UCLA'de videoya çektiği birkaç sanat performansına, mikrofonlardan sorumlu eleman olarak dâhil oldum. Sette boom tutarken sesleri daha zengin bir biçimde duymaya başladım. Şimdi bile tarif etmesi zor ama doğrudan edindiğim şahsi deneyimimde, içimde değişmekte olan bir şey vardı. Daha canlı, bağlı, yeni detaylara ve derinliğe sahip bir dünyanın gerçek bir parçası gibi hissediyordum. Danstan edebiyata kadar birçok alandan yeni arkadaşlar edindim ve hayatım yeniden dolu dolu bir hale geldi.

Hayatı yaşamanın bu yeni yollarıyla, eğitim hayatımdaki bir sonraki aşamanın ne olacağını düşünmeye yetecek bir netlik hissinin bir şekilde içimde doğmakta olduğunu hissediyordum. Enerjimi, zamanımı, hayatımı neye adamalıydım? Dans ederken, dans ve diğer performansları filme çekerken anladım ki beni büyüleyen dansın dışarıdan görünüşü değil, içsel deneyimiydi. Bu farkındalık, eğer dansı meslek olarak seçersem (dansçı veya koreograf olarak) açlıktan öleceğimi de net bir şekilde ortaya koydu. Bu sırada Los Angeles'taki büyükanneme, büyükbabama son aylarında bakmasında yardımcı oldum. Artık yerimde duramamaya başlamıştım, hayatımda yeni bir sayfa açmaya hazırdım.

Bana öyle geliyordu ki intiharı önleme ve kriz müdahalesi hattındaki üniversite maceralarımdan tıp fakültesindeki iniş çıkışlarıma kadar yaşadığım her şey, içsel dünyamızın, yani aklımızın doğasıyla ilgiliydi. Okuldan uzakta geçirdiğim o yıl esnasında aklı

görme, yani kendi aklımızı ve başkalarının aklını algılama ve saygıyla karşılama biçimimiz için bir kelime uydurdum: *akılgözü*. Sürekli bir netliğe, güçlü bir fikre, tutunabileceğim bir bilgi parçası olarak işlev görebilecek dilsel bir sembole, önümdeki yolculuk nereye götürürse götürsün beni koruyabilecek bir şeye ihtiyacım vardı. Tıp fakültesine geri dönmeye karar verdim, sonuçta akılgözü fikri tıp eğitimi esnasında başkalarına benzemeye başladığım anda beni koruyabilirdi.

Akılgözü üç yetiyi kapsar: içgörü, empati ve bütünlük geliştirme yetisi. Hepimiz bu potansiyele sahibiz ama bu yetileri az ya da çok geliştirmiş olabiliriz. İçgörü, kişinin kendi zihinsel yaşantısının farkında olmasıdır. Empati, başka bir kişinin içsel yaşamını duyumsayabilmektir. Daha önce de üzerinde durduğumuz üzere bütünlük ise farklılaştırılmış parçaların tutarlı bir şekilde bütünleştirilmesidir. Akıl için bütünlük, iyilik ve merhamet demektir. Birbirimizin zayıf yönlerini kabullenir ve acılarını dindirmek için yardım teklif ederiz. Peki, akılgözünün bu üç ögesi birlikte nasıl çalışır? İçgörüyle kendimize karşı nazik ve merhametli oluruz. Empatiyle, başkalarının akıllarına saygı duyar ve değer veririz. Akılgözü bu üç ögeyi bu şekilde içerir. Akılgözü düşüncesi bana, okula geri dönüp tıp fakültesindeki o sosyal uyum sistemiyle yüzleşebilme cesareti veren derin ve besleyici bir fikirdi.

Kim olduğumuzu, bu hale nasıl geldiğimizi ve aklın gerçek olduğunu bilmem gerekiyordu. Bütün bu yolculuklar boyunca, özellikle de dışarıdan şekillendirilmeye çalışmadan, yani başkalarının planları ve beklentileri olmadan geçirdiğim bu zaman dilimi, bu kez özgürce ortaya çıkan zihnimin varlığıyla temasa geçmemi sağladı ve çok net bir biçimde gördüm ki aklın öznel realitesi kesinlikle gerçekti. Kendi zihinsel yaşamımıza bakışımızı içgörüyle, başkalarının içsel dünyalarına dair anlayışımızı empatiyle geliştiririz. Birbirimizle iyilik ve sevgiye dayalı bir şekilde bağ kurmayı ise bütünleşme yoluyla sağlarız. Öğretmenlerin görüşleri ve modern tıbbın kültürel değerleri, iç dünya gerçek ya da geçerli bir şey değilmiş gibi davransa bile akılgözü fikri, aklı

gözlerin dünyayı gördüğünden daha farklı bir algısal mercekle görebileceğimizi bana hatırlatacaktı. Farklı hislerimiz, farklı görüşlerimiz var, akılgözü de başkalarında ve kendimizde aklın bizzat kendisini görebilmemize yardımcı olan bir fikir ve bir yetiydi. Akılgözü, akıl yokmuş gibi davranan insanlara uyumlanma süreci karşısında akıl sağlığımı korumamda bana yardımcı olacaktı. Tıp aklını yitirmiş olsa da akılgözü önümdeki eğitim sürecinde aklın realitesini korumamı sağlayacaktı.

Sağlıkta ve İyileşmede Akılgözü

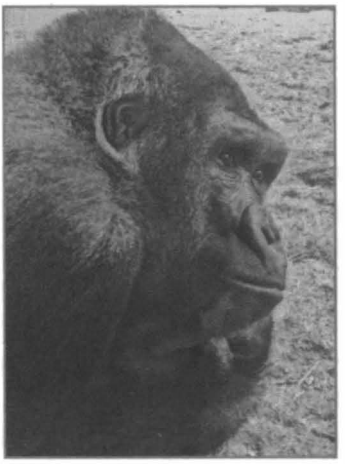
Onlarca yıl sonra yayımlanan çalışmalar, sıradan soğuk algınlığı gibi kısa süreli bir hastalık için bile gelen hastanın içsel öznel deneyimine önem veren doktorların, hastanın bağışıklık tepkisinin daha güçlü olduğu iyileştirici bir etkileşime aracılık ettiklerini ve soğuk algınlığı süresini bir güne kadar kısaltabildiklerini ortaya koyacaktı. Empatik olma davranışı (ki buna başkalarının içsel öznel deneyimine akılgözüyle bakmak da diyebiliriz) fizyolojimizi doğrudan şekillendirir (Rakel vd., 2011).

Doktorlara akıl hakkında eğitim vermenin ve bilinçli farkındalık egzersizleriyle duygularını dengelemeyi öğretmenin empati kurma yeteneklerini korumalarını sağladığını ve tükenmişlik sendromuna





Fotoğraftaki yazı İngilizcede "Değişen Öncelikler İleride" anlamına gelmektedir. İleride yolun değiştirildiğini, eskisi gibi hareket etmek yerine yeni tabelalara dikkat edilmesi gerektiğini edebî bir dille ifade etmiştir. Mindsight: Akılgözü.



girme riskini düşürdüğünü bulan araştırmalar da sonradan ortaya çıkacaktı (Krasner vd., 2009). Çalışmalar ayrıca empatinin, öğrencilere öğretilebileceğini ve birer şifacı olarak hazırlanmalarını sağlayabileceğini gösterecekti (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005).

Ancak ben okuldayken, empatinin (başkalarının duygularını, düşüncelerini, anılarını ve anlayışını önemsemenin) klinik çalışmalar için uygun bir şey olmadığını tekrar tekrar duyuyordum. Öğrenciyken bu duyduklarım yalnızca doktor eğitimi için yanlış değil, aynı zamanda hastalar için de yetersiz tedavi anlamına geliyordu. Şimdi bilimsel olarak daha iyisini biliyoruz ancak modern tıptaki sosyal uyum sistemi, iyi klinik uygulamalarla ilgili kadim bilgeliği doğrulayan bu "yeni" keşifleri yakalamakta yavaş kalıyor. Kadim bilgilere göre bir hastaya bakmanın yolu, onu önemsemektir. Önem vermeyi akılgözü yoluyla ifade eder ve deneyimleriz.

Bu bulgular ayrıca öznel realitenin, sadece gerçek değil, aynı zamanda gerçekten önemli olduğu iddiasını desteklemektedir.

Peki, neden? İnsanların dikkatinin, birbirlerinin öznel, ölçümlenemeyen, doğrudan dışarıdan gözlemlenemeyen içsel realitesine odaklanması sağlık için neden bu kadar önemli olsun ki? Bir kişinin, bir diğer bireyin içsel öznel deneyimine dikkatini vermesinin sağlık ve sağlığı takviye eden ilişkiler için neden ve nasıl temel bir şey olduğunu keşfetmemiz gerekiyor.

Öznel içsel realiteye odaklanmak neden bu kadar önemli?

Bu temel soruya verilebilecek cevaplardan biri şu olabilir: Birinin içsel yaşamını duyumsadığımızda, o kişiyi diğerlerinden gerçekten farklılaştırabilir ve o öznel deneyimi anlayabilmek için sonra tekrar bağlantı kurabiliriz. Yani öne sürdüğüm fikir şu:

Öznelliğe dikkat etmek kişilerarası bütünleşmeye açılan kapıdır. İki ayrı varlık, iki farklı birey, öznel deneyime dikkat edildiğinde ve saygı duyulup paylaşıldığında tek bir bağlantılı sistem olarak birleşir.

Öznelliğe uyumlanarak bağlantı kurmak bütünlük yaratır.

Bütünleşme, öz örgütlenmeye ince ayar çekme yoludur.

Karşılıklı olarak öznelliğe dikkat edilip saygı duyulduğunda kendimizi daha iyi hissederiz, daha net düşünürüz ve bedenimiz daha iyi işlev görür.

Matematiksel açıdan ele alacak olursak, iki kişi öznel içsel deneyimini birbiriyle paylaştığında karmaşıklık seviyesi, iki kişinin birbiriyle soğuk bir biçimde konuştuğu ya da bu kişilerden birinin diğerinin içsel halini göz ardı ettiği durumdakinden daha yüksek bir hale gelir. Karmaşıklığı azami düzeye çıkarmak, karmaşık bir sistemdeki öz örgütlenmenin temel amacıdır. Daha anlaşılabilir bir şekilde ifade edecek olursak: Diğer insanlara uyumlanmak, bir harmoni hali meydana getiren kişilerarası bütünleşmeye neden olmaktadır. Bu sebeple içgörü, empati, iyilik ve sevgi çok güçlüdür. Bütünleşmeyle doğarlar ve optimum öz örgütlenmenin parçalarıdırlar.

Öznel deneyim gerçektir ve kişilerarası bağlantının, yani bütünleşmenin de kilit noktasıdır. Bu yüzden bir ilişkideki empatinin bağışıklık sistemini geliştirdiğini ve esenliği artırdığını iddia ediyorum. Öznel deneyiminize dikkat edilip saygı duyulduğunda ve bu uyumlanmanın mesajını aldığınızda, iki farklı birey olarak birbirinize bağlanırsınız. Bu kişilerarası bütünleşme, her bireyin bütünlük halini artırır ve bu çok iyi bir şeydir. Karmaşıklık bilimi açısından ele alacak olursak, kendi başınıza ulaşabileceğinizden daha yüksek bir bütünleşme düzeyine ulaşırsınız. "Bütün, parçalarının toplamından büyüktür" anlayışı budur işte. Bu yüzden öznellik çok önemlidir. Birbirimizin öznel yaşamlarına dikkat etmek, bütünleşmeyi ve dolayısıyla harmoniyi ve sağlığı artırır.

Yolculuğumuzda ilerledikçe, uyumlandığımız ilişkilerde devrede olan akıl mekanizmalarına akılgözümüzle bakacağız.

Kısa süre içinde ele alacağımız üzere akılgözü, bir kişinin içsel durumunun, diğer bir kişinin içsel durumuna uyumlanmasına müsaade ettiğinde, bu birleşimin artık bağlı olan bu iki kişilik sistem üzerinde önemli etkileri olur. Empatik uyumlanma, iki farklı birey arasında bağlantı kurulmasını sağlar. Bu empatik bağlantılar, bütünleşmenin bir formudur.

Böyle bir birleşimin olumlu etkilerini anlamak için aklı, bu yolculukta da yapmakta olduğumuz gibi sadece kafatasının değil, aynı zamanda bedenin de ötesine uzanan geniş bir sistemin bir parçası olarak görmek bilimsel açıdan faydalı olacaktır. Akıllar arasında bağlantı kurmak bedenleri dönüştürür: Birbirimizle bağ kurarak büyür ve iyileşiriz. Ancak açıkça görüldüğü üzere kişiler arasında bağ kurmak sadece el ele tutuşarak olmaz. İçsel öznel deneyimlerimizi birbirine uyumladığımızda birbirimizle bağ kurarız ve bunu gözlerinizle göremezsiniz ama akılgözünüzle hissedebilirsiniz. Akılgözü, sosyal ve duygusal zekânın ardında yatan mekanizmadır. Karşımızdakinin aklını tanımak, içsel ve kişilerarası esenliğin temelidir. Karşımızdakinin frekansına uyumlanmış, empatik bir iletişimle birleşiriz.

Peki, ama bu birleşmede birbirine bağlanan şey tam olarak nedir? Eğer bir enzim, fonksiyonlarını ve şeklini değiştirmek için bir molekülün yapısını etkiliyorsa, duygusal bağlar tam olarak neyi birbirine bağlıyor?

Bu soruya verilebilecek cevaplardan biri enerji ve bilgidir. Enerji ve bilginin içimizde ve aramızda nasıl aktığını düşünecek olursak, farklılaştırılmış ögelerin içimizde ve aramızda birbirlerine bağlanmalarından doğan esenliği anlamak için bütünleşmeye bakabiliriz. Öznel deneyime baktığımızda, daha önce anlattığımız gibi bunun da enerji ve bilgi akışının emerjans niteliği olabileceğini görebiliriz.

Felsefi ve bilimsel açıdan yaklaştığımızda, aklı bedenden ayıran "ikici" görüşten ziyade, "birci" görüşün bir parçası, yani tek bir sistem olarak görüyoruz. Roger Sperry bunu 1980'de yayımladığı "Mentalism, Yes; Dualism, No" adlı makalesinde açıklamıştı:

> "Mevcut akıl-beyin teorimize göre birçilik nedensel realiteler olarak öznel zihinsel nitelikleri içermek durumundadır. Zihinciliğin tam tersi olarak görülen materyalizm veya fizikçilikte durum böyle değildir ve zihinsel fenomenleri nedensel yapılar olarak ele almayı kökten reddeder. Kendimi bir "zihinci" olarak adlandırarak, öznel olarak deneyimlendikleri, fizikokimyasal elementlerinden farklı ve daha fazla oldukları için öznel zihinsel fenomenleri birincil nedensel unsurlar olarak ele alıyorum. Aynı zamanda bu duruşu ve akıl-beyin teorisini birci olarak tanımlıyor ve ikiciliğin baş düşmanı olarak görüyorum." (s. 196)

Sperry, öznelliğin önemli olduğu görüşünü irdelemeye devam ediyor ve bu görüşün, tıp dünyasının tamamen kabullenebileceği tek perspektif olan katı biyolojik bakış açısına nasıl da iyi oturduğunu izah ediyor:

> "Bir kez nöral faaliyetlerle üretildiklerinde, üst düzey zihinsel örüntüler ve programlar, kendi öznel niteliklerini geliştirirler ve nörofizyolojininkilerden farklı ve onların seviyesine indirgenemeyecek olan kendi nedensel yasaları ve ilkeleriyle ilerler, çalışır ve etkileşirler... Zihinsel varlıklar fizyolojik olanları aşarlar, tıpkı fizyolojik varlıkların hücresel, moleküler, atomik ve atomaltı varlıkları aştığı gibi." (s. 201)

Öznel zihinsel yaşamın, nöral hareketlerden doğduğu ve bunlara etkide bulunduğu fikrini, öznelliğin hem içsel hem de ilişkisel yaşamımızın temel unsuru olduğu görüşümüze bağlayabiliriz. Öznel deneyimin ve öz örgütlenmenin, enerji akışının nitelikleri olduğu iddiasını devreye soktuğumuzda, öznelliği bütünleşmeyle bağdaştırabiliriz. Psikoloji bilim dalına bir bakalım, belki bize bu konuyla ilgili deneysel bulgular sunar.

Pozitif psikoloji alanına bütünleşme merceğinden baktığımızda neşe, aşk ve mutluluk gibi pozitif duyguların bütünleşme düzeyindeki artışlar olarak görülebileceği fikrine rastlarız. İyi hissetmemizin nedeni budur. Öfke, üzüntü, korku, tiksinti ve utanç gibi olumsuz duygularsa, bütünleşme düzeyindeki düşüşler olarak algılanabilir. Bu yüzden kötü hissederiz. Bu gibi duygular uzun süreli ve yoğun olmaya başladığında, bütünleşme düzeyi uzun süre düşük kaldığından katılık ve kaos hallerine meyletmeye başlarız.

Bu görüş, *Zihnin Gelişimi*'nde tarif ettiğim, duyguyla ilgili 1990'larda ortaya çıkan temel görüşe katkıda bulunmaktadır. Duygu, bütünleşme düzeyindeki değişikliklerin göstergesidir. Bütünleşme seviyeleri değişiklik gösterdiğinde kendimizi duygusal hissederiz. Eğer bütünleşme artıyorsa kendimizi pozitif, yani iyi hissederiz. Pozitif duygular yapıcıdır çünkü bütünleşme halimizi geliştirirler. Eğer bütünleşme düzeyi düşüşteyse negatif, yani kötü hissederiz. Bu negatif duygular yıkıcı olabilir. Genellikle bir tehdit karşısında, başkalarıyla ve kendimizle bağlantımızı kesip atarız.

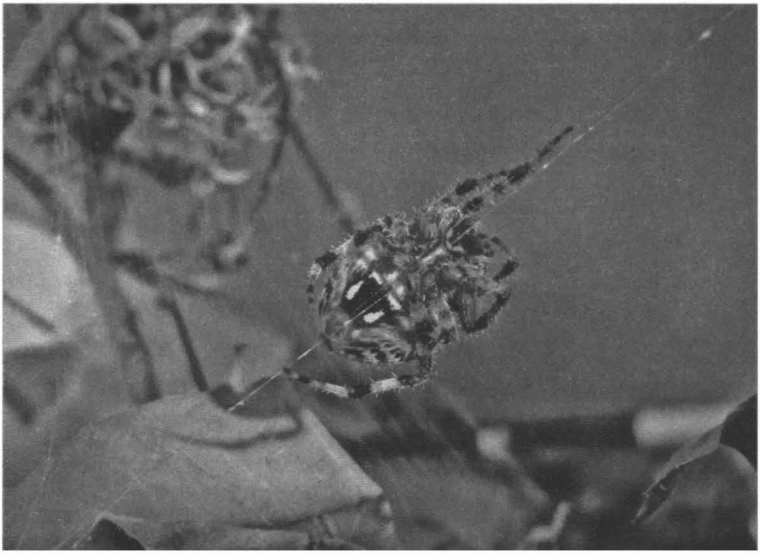
Son zamanlarda, tıp öğrencilerinin maruz kaldıkları sosyal uyum sürecinin, öğrencilerin, hatta hocalarının başkalarının acılarını ve muhtemelen kendi içsel çaresizliklerini hissedememelerine nasıl sebep olduğu sorusuna kafa yoruyorum. Yeterli bir eğitim ve destek olmadığında, hayatta kalma içgüdüsüyle adaptasyon sürecinin nasıl devreye girip içsel çaresizlik hissinin farkındalık düzeyine çıkmasını engelleyerek, onları bu duyguları yaşamaktan alıkoyduğunu anlayabiliyoruz. Kimseye faydası olmasa da bu engeller anlaşılabilir fakat genellikle çaresizce ve bilinçsizce hayatta kalma ve aşırı negatif duygulardan sakınma girişimleridirler. Neyse ki sevgi ve empati gibi akılgözü yeteneklerini geliştirerek ve sosyal iletişim, bilinçli farkındalık ve kendini anlama eğitimleriyle genç klinisyenler, herkese (hem hastalara hem de doktorlara) faydası dokunacak nazik ve sevgiye dayalı bağlantılar geliştirmeye hazırlanabilirler.

İlerleyen kısımlarda iletişimin, enerji ve bilgi paylaşımının, iki farklı varlığın tek bir bütünde birleşmesini nasıl sağladığını

irdeleyeceğiz. Başka birinin öznel deneyimine uyumlanmak, yani akılgözünü kullanarak bir kişinin içsel yaşamını hissetmek, belki de bu yüzden ve bu şekilde sağlığın açığa çıkmasını sağlıyordur. Eğer sağlığın ardında yatan mekanizma bütünleşmeyse, o zaman birbirimizin öznel deneyimine değer vererek kişilerarası bütünleşmeyi sağlayabilir ve sağlığı iyileştirebiliriz. Akılgözü bütünleşmeye yardımcı olur. Tıpta, hatta günlük yaşamımızda akılgözü, iyileşmeyi kolaylaştıran önemli bir araç olarak görülebilir.

Düşünceler ve Çağrılar: Öznelliğin Merkezîliği

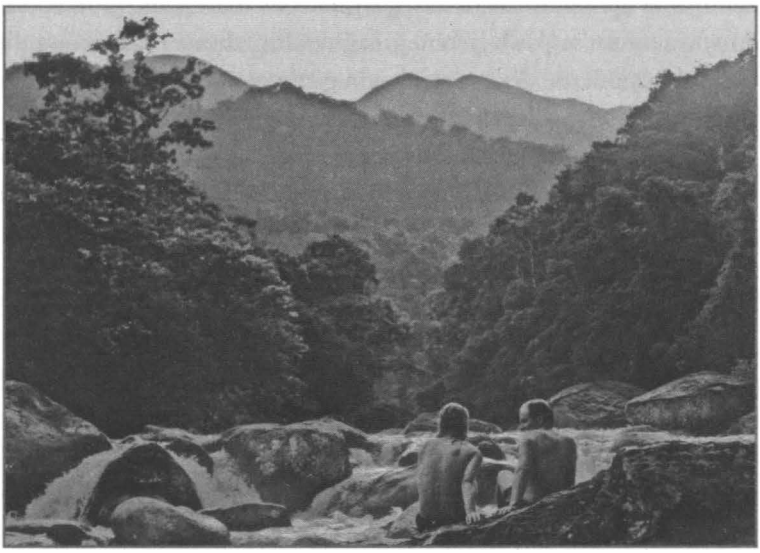
Tatlı sudan tuzlu suya geçiş yapabilen somonu hatırlıyor musunuz? Kendi yaşamınızda, içinizde yaşadığınız dünya sizi nasıl çevreliyor, şekillendiriyor, hatta belki de yaratıyor ve önünüzde yatan sonsuz ihtimallerden birine doğru yönlendiriyor? "Sosyal çevre" olarak da bilinen bu şey, aklınızın çalışma biçimini siz farkında olmadan etkileyebilir (Scharmer, 2009). Kimileri aklın, bağlamın bu kısmından doğduğunu belirtir. Kimileri de çevrenin



kimliğimizi yapılandırdığını söyler. Dolayısıyla içimizdeki denizi biçimlendirenin dışımızdaki deniz olduğunu söyleyebiliriz. Kim olduğumuzu belirleyen içimizdeki ve etrafımızdaki bu zihinsel denizi görmemizi akılgözü mümkün kılar.

Doğduğumuz ilk günden beri sosyal çevremizin içsel yaşantımızı ne kadar etkilediğini daha önce fark etmediysek, iliklerimize kadar sosyal yaratıklar olduğumuz gerçeğine uyanmak üzerimizde bir şok etkisi yaratabilir. Çevremizdeki zihinsel deniz, içimizdeki zihinsel denize şekil verir. Dolayısıyla sosyal çevrenin sadece zihinsel yaşamımızı şekillendirmekle kalmadığını, aynı zamanda aklın temel kaynağı olduğunu söyleyebiliriz.

Zihinsel yaşamımızın bu kaynaklarını daha önce fark etmediysek, içsel ve dışsal faktörlerce yaratılmış varlıklar olduğumuz fikri zaman zaman ürkütücü gelebilir. Genellikle aklımızın tek sahibi olduğumuzu düşünürüz ya da en azından ona sahip olma, kontrolü elimizde tutma, kendi gemimizin kaptanı olma isteği duyarız. Aklı sadece beynin içine yerleştirirsek, hatta daha geniş açıdan vücutla sınırlarsak, o sahip olma, kontrolü elinde tutma



Fotoğraf: Kenji Suzaki

arzusunu yakalayabiliriz. Bu görüşe göre akıl, vücudumdan bir yerden, beynimden, "ben" dediğim et kaplı kemikten doğmaktadır. Ancak aklımızın ve benlik hissinin aslında sadece içsel yaşantılarımızdan değil, aynı zamanda ilişkisel yaşantılarımızdan da doğduğu fikri kimileri için daha tam bir gerçeklik, kimileri içinse rahatsız edici ya da korkutucu bir hakikat olabilir, en azından ilk bakışta diyelim.

Eğer zihinsel yaşamımızın dışsal ögeleri, başkalarıyla ve bizi çevreleyen dış dünyayla aramızda gerçekleşen enerji ve bilgi akışı bütünlüğünü bozan durumlar yaratırsa, kendimizi bu tür dışsal sınırlamalardan kurtarmanın bir yolunu bulmak, benlik anlayışımızı, hatta akıl sağlığımızı korumak için çok önemli olabilir. Tıp eğitimi dünyasında yaşadığım koşullar bana göre bu şekildeydi. Sadece elimden geldiğince o dünyaya uyum sağlamaya çalıştım. Ancak *akılgözümle* aklın gerçekliğine odaklanıp mesafemi koruyarak o dünyaya tekrar girebilir ve o sosyal çevrede paylaşılmayan değerlere bağlı kalmayı başarabilirdim.

Bizi yaratan ve şu an bizi boğuyor olabilecek dışsal faktörlerden kendimizi kurtarabilmemizi sağlayabilecek olan nedir? Bozuk bir dünyaya uyum sağlama yeteneği sağlıklı bir zihinsel yaşama işaret etmez. Geçenlerde ders vermek için gittiğim Romanya'da duvara yazılmış bir söz dikkatimi çekti, sık sık Jiddu Krishnamurti'ye atfedilen o duvardaki söz de bu durumu izah ediyordu: "Hasta bir topluma ayak uydurmuş olmak, sağlıklı olunduğu anlamına gelmez." Bu cümleyi ilk duyduğumda kendi kendime, "Ne kadar da doğru," dedim. Bu sağlıksız dış güçler kimliğimizi şekillendiriyorken o anda bunu nasıl fark edip kendimizi kurtarabiliriz?

Kaos ve katılık yaşamımızı domine etmeye başladığında, şimdiye kadar temellerini attığımız perspektiften bakıldığında bütünlüğün engellendiğini görebiliriz. "Bütünleşme sağlıktır ve her canlının sağlıklı olmaya hakkı vardır" fikrine göre, dışsal uyaranlar bizi yanlış bir yöne çekmeye çalışsa da bütünlük bize yol gösterecek doğru rehber olacaktır. Hiç sağlıksız olduğunu hissetmeye başladığınız sosyal ilişkilere ve grup aktivitelerine

dâhil oldunuz mu? Şimdi dönüp baktığınızda, kaos ve katılık etrafınızı çevreleyen bütünleşmemiş denizin bir parçasıymış gibi görünüyor mu? Kişisel hayatınızdaki bu harmoni eksikliğine nasıl tepki gösterdiniz? Eğer sistemi değiştirme çabaları yeterince etkili değilse ve değişim mümkün görünmüyorsa, o kaotik fırtınalarda veya katı çöllerdeyken içinizde size yön gösterecek bir pusulanızın olmasında yarar var. Değişim mümkün değilse, bazen o dünyayı terk edip, daha sonra yeni bir zihin berraklığıyla oraya dönmemiz gerekir ki o dünyayı bütünleşme yoluna sokabilelim.

İçsel duyarlılığınız ile dışsal gerçeklik arasında bir çatışma yaşadınız mı hiç? Peki, böyle bir çatışmayla nasıl mücadele ettiniz? Neyin anlamlı, neyin anlamsız olduğunu ayırt edebilmenizde size yardımcı olan içsel rehbere, içinizdeki o pusulaya nasıl bir değer yüklüyorsunuz?

Karmaşık sistemler olarak ortaya çıkışımızı biçimlendiren içsel ve dışsal kısıtlamalara sahibizdir. Aklın, enerji ve bilgi akışının en azından kısmen emerjans özelliği olduğunu daha önce ileri sürmüştük. Belki farkındalık ve onun öznel dokuları da bu akışın emerjans yönleridir. Bilgi işlemin, tanımı gereği enerji ve bilgi akışından doğduğu ortadadır. Aklın da aynı zamanda içimizde ve dışımızda olan bu akışın öz örgütlenme yönü olduğu iddiasını genişlettiğimizde, optimum öz örgütlenme düzeyinin nasıl meydana geldiği ortaya çıkar: bütünleşmenin AHESTE esnekliğini ve harmonisini oluşturmak için farklılaştırılmış parçaları birbirine bağlayarak.

Akılgözü, hayatın farklılaştırıp birbirine bağlamamıza müsaade eden içsel ve dışsal nitelikleri üzerinde derinlemesine düşünebilmemizi sağlar. Akılgözü içgörü, empati ve içimizdeki ve dışımızdaki denizlerin içsel veya dışsal faktörleri karşısında bile yaşamda nasıl ilerleyeceğimiz konusunda seçim yapmamıza yardımcı olan bütünlüktür, böylece kasıtlı olarak daha üst düzeylerde bütünlük ve esenlik yaratırız. Bu tür akılgözü düşünceleriyle, pasif bir şekilde çevremizdeki dünyanın bizi şekillendirmesine izin vermek yerine kasıtlı olarak kendi yönümüzü tayin edebiliriz.

Tıp fakültesinde sürekli bana ne yapmam gerektiğini söyleyen insanlardan biraz uzaklaşabilmek için zaman yaratmayı uzun bir süre boyunca başaramadım, en azından işlerin yolunda gitmediği, uyuşmaya başladığım gerçeğiyle acı bir biçimde yüzleşmek durumunda kalıncaya kadar. Bugün bu gördüklerimizi, yani o yaşadıklarımın öznel dünyayı göz ardı etmemden kaynaklanan bir katılık hali olduğunu o zamanlar bilmiyordum. Tıp aklını, bense yolumu kaybetmiştim.

Dış dünyanın bizi nasıl şekillendirdiğini açıklayan hiçbir mantıklı açıklama olmayabilir. Bizi biçimlendiren bu dış dünya, gözden kaybolup bizi rahat bırakana kadar onları görmezden gelmek ve bastırmak için önlerine koyduğumuz setleri aşıp kendilerini rüyalarda, imgelerde ve arzularda içsel bir bağlantısızlık, tatminsizlik hissi olarak da gösterebilir sadece. Fakat bunların bilinç düzeyini terk etmesi, içeriden yönlendirmelerde bulunmaya devam etmedikleri anlamına gelmez. Uyanık farkındalığımıza girerek ayık olduğumuz anları rahatsız etmeye geçici bir süreliğine ara vermişlerdir sadece. Kendilerini daha doğrudan gösterebilecekleri anı bekleyerek bilinç dışı akılda varlıklarını korurlar. Hayatımızı etkilemek için bilgi işlemin bilince ihtiyacı yoktur. Akıl, bilincin bize gösterdiklerinden çok daha fazlasıdır.

Bu da önemli bir meseleyi gündeme getiriyor: Öznel yaşantı aklın önemli bir parçası, yani farkındalığın bir parçası olarak deneyimleyebildiğimiz yaşanan hayatın hissedilen dokusu olmasına karşın, akıl aynı zamanda farkındalığın dışında olan ve bu sebeple de hissedilen bir dokusu olmayan bir yöne de sahiptir. Ya da sahip midir? Öznelliğin, öznel yaşantının tanımının yaşanan hayatın hissedilen dokusu ya da böyle bir şey olduğunu var sayarsak, o zaman bir dokuyu hissedebilmek için de farkındalığa ihtiyaç duymaz mıyız? Bilincin dışında öznellik olabilir mi? Cevap hayır ise doğal olarak bu, farkındalık dışında bilgi işlemin öznel deneyimle aynı şey olmadığı anlamına gelir. Bu, anlam gibi bir deneyimin biz farkında olmasak da gerçekleştiği anlamına gelir.

Kimileri için aklın kısmen kontrolleri dışında sosyal bir alandan doğmakta olduğunu, bilinçli yaşantımızın dışında gelişen şeylerin güçlü etkisini fark etmek, kontrolün bizde olmadığını gösterdiğinden dolayı oldukça korkutucudur. Bu sebeple de içten gelen bilinç dışı etkiler olsun, dışarıdan gelen sosyal etkiler olsun, kontrolü elinde tutmak isteyen biri için bilinç dışı aklı kabul etmek bir tehdit unsuru oluşturmaktadır. Bu içsel ve dışsal zihinsel realiteler, kendimizin patronu olmadığımız, kontrolün tamamen bizde olmadığı anlamına gelir. Akıl kendi kafasına göre hareket eder. Bunu bazen ilk kez ergenlik yıllarımızda fark ederiz.

Ergenlik döneminde hayatımızın nasıl gittiği üzerinde sık sık düşünme fırsatı buluruz. Bize verilen dünyanın, içinde yaşayacağımızı hayal ettiğimiz dünya olmayabileceğini görmeye başlarız. Ancak çoğumuz, ergenlik döneminin o yenilikçi ve yaratıcı yönünü bırakıp ilerleyen yaşların sorumlulukları altına girdikçe, bu kaygısızlığı arkamızda bırakıp bunu ergenlik asiliğine ve toyluğuna yorar geçeriz. *Brainstorm* adlı kitapta, ergenlere veya bir zamanlar ergen olmuş yetişkinlere (yani çoğumuza), hayatın bu önemli döneminin kritik zorluklarını ve fırsatlarını incelemek için bir yol sunuyorum. Bu fikirleri gençlere öğretme deneyiminin olumlu yanı, ne ve kim olduğumuzu derin derin düşünmeye çok açık olmalarıdır.

Bir yetişkin olarak, ortaya çıkan bu duygusal kıvılcımların, bu yaşam tutkusunun, dünyadaki yerimizi bulup başkalarının beklentilerine uyum sağladıkça bastırılması gerekmediğinin farkında olmakta yarar var. Ergenliğin özünde duygusal kıvılcımlar, sosyal ilişkiler, yenilik arayışı ve yaratıcı keşifler vardır. Ergenlikteki beyin gelişimi ve değişimi döneminin özü, biz yetişkinlerin de yaşamlarımız boyunca beyinlerimizin gelişimini sağlayabileceğimiz yolun özüdür. Beynin değişimi, yani yeniden yapılandırılması yirmili yaşların ortalarına, hatta sonlarına kadar sürer.

Gün içinde yalnız kalabilmek için yaratabileceğiniz dakikalarda veya saatlerde yaşamınızda boşluk bulabilmek ya da daha uzun süre rutinlerinizden uzaklaşabilmek şu anda nerede oldu-

ğunuzu ve aklınızın yeni bir netlik, yeni bir yaşam özlemi içinde olup olmadığını düşünebilmek için fırsatlar sunacaktır. Ben tıp fakültesindeyken yirmili yaşlarının başında bir genç olarak bunu yapmış olsam da hayatınızın ne yönde ilerlediğini düşünmek için kendinize böyle bir zaman yaratmak her yaşta önemli olabilir. Başkalarının beklentilerinden bir süreliğine sıyrılıp içinizde olup bitenleri düşünmek için zaman yaratmak ve hayat yolumuzda yeni bir varoluş biçimi bulmak yaşamımız için çok önemlidir.

Tıp fakültesi yıllarımdan bahsettiğim bu kısa hikâyelerde gördüğümüz gibi bazen bu uyanış meselesi mantıklı düşünme yoluyla olmayabiliyor. Bazen bu netlik çağrısı, kafa karışıklığının ortasında bedenimizin bilgeliğinden doğar. Ancak bu sinyallere kulak vermek ve bunların ne anlama geliyor olabileceğini incelemek yaptığınız en önemli iş olacaktır.

Tabii bu sürekli kendinizi düşünmeniz anlamına gelmiyor, daha ziyade kendinizi sorguladığınız ve keşfettiğiniz bir yolculuğa çıkmak anlamına geliyor.

Böyle bir sorgulama, ergenlik döneminizin önemli bir parçasıydı belki de. Hayatın bu dönemi, ait olma isteği ile kendi yolunuzu bulma arzusu arasındaki gerilimle dolu olabiliyor. Nasıl hem uyum sağlayıp toplumun bir üyesi olarak kabul görebilir hem de özgün bir birey olarak kalabiliriz? Topluma karışmak ama aynı zamanda da göze çarpmak isteriz. Aile ve arkadaşların ötesindeki dış dünyaya açıldıkça başkalarının beklentilerinin ötesinde kim olduğumuzu bulma fırsatı elde ederiz. Kendimizi bilmek için farkındalık düzeyindeki hislerimize, öznel iç yaşamımıza döneriz. Bu iç dünyaya, içimizdeki bu denize erişim sağlayamasaydık, yolumuzu bulabilmek için içsel bir pusula geliştiremezdik.

Öznel yaşantımızı kabullenmek, bütünlenmiş bir hayat sürmek için çok önemlidir.

Dışarıdan bakan biri içimizde olup bitenleri tespit edemese de öznel hisler gerçektir. Bu bakımdan öznel yaşantı başkası tarafından objektif bir biçimde gözlemlenemez. Bu deneyimlere *öznel* dememizin sebebi de zaten sadece *özne* tarafından gerçek-

ten bilinebilmeleridir. Klasik görüş şu şekildedir: Siz de ben de kırmızıyı görüyor olsak da sizin deneyimlediğiniz kırmızı ile benim deneyimlediğimin aynı kırmızı olup olmadığını asla kesin olarak bilemeyiz, yani nihayetinde algı özneldir.

Bu bölümdeki devir kayıtlarının tamamı sizi öznelliğe, sizi siz yapan içsel ve ilişkisel dünyanıza saygı gösteren, gelişiminizi ve kendinizi ifade etme biçiminizi özgür bırakan zihinsel bir boşluk yaratma seçeneğine uyanmaya çağırmaktadır. Öznel zihinsel yaşamlarımızın merkezine uyanmamız mümkündür.

On üçüncü yüzyıl tasavvuf şairi Mevlâna'nın bir şiirinde dediği gibi:

> *Şafağın sana söyleyecek sırları var, uykuya geri dönme! Gerçekten istediğin şeyi dilemelisin. Uykuya geri dönme! İki dünyanın birbirine dokunduğu kapının eşiğinden insanlar girip çıkıyor. Kapı dönüyor ve açılıyor. Uykuya geri dönme!* (Barks, 1995, s. 36)

Belki de bu iki dünya, gözle görülen fiziksel nesnel dünya ve akılgözüyle algılanan öznel dünyadır.

Bu uyanışı gerçekleştirmenin tek yolu kendi öznel gerçekliğimize dikkatimizi vermektir. Yine de sadece gözlemlenebilir olan dışsal fiziksel realiteye odaklanan bir hayat ya da dünya (tıpkı tıp fakültesinin benim için olduğu gibi), yalnızca mantık ve aklı bir kenara bırakan başkalarının beklentileri tarafından şekillendirilir. Gözümüzün önündeki nesneleri görebilmek için sadece fiziksel görüşü kullanabiliriz. Bazı kültürel dünyaların uyum sağlama süreci kendine benzetmek için bizi sadece fiziksel gözlerimizi kullanmaya itebilir. Bu gözlemlenebilir dış dünyaya odaklanmak, aklın öznel realitesinin içsel ve ilişkisel dünyasına odaklanmaktan hayli farklıdır. Mükemmel ve eksiksiz olmasa da önemli bir araç olan ve bazen yaşamlarımıza egemen olan fiziksel gözlerin ötesine geçebiliriz. Ayrıca en azından aklı İHDAS etme işlemiyle başlayarak, hayatımızın öznel gerçekliğine odaklanma

alışkanlığı da geliştirebiliriz. Vücudunuzun içinden gelen duyguların zenginliğinin farkında olmaya açın kendinizi. Bu duygular, hayatınızda olup bitenlere dair daha derin *idealar* ve içgörüler geliştirmenize olanak sağladı mı? Gözünüzün önüne *hayalleriniz* gelmeye başladığında iç sesinizi duyup size ne demeye çalıştığını anlayabildiniz mi, capcanlı detaylarla dolu bu görüntüleri akılgözünüzle görebildiniz mi? Görüntüler çeşitli formlarda olabilir ve bu sözsüz dünyalara uyumlanmak bazen kendi aklınıza açılan bir pencere sunabilir size. *Duygular* içinizde uyandıkça, zihinsel yaşamınızda bu duyguların yükselip alçaldığını hissedebiliyor musunuz? Daha evvel bahsettiğimiz gibi duyguyu bütünlükteki değişimler olarak düşündüğünüzde, bu değişimlerin ne zaman sizi kaos veya katılığa götüren düşüşler içerdiğini ya da bağlantı ve armoni hissi veren artışlar gösterdiğini *algılayabiliyor* musunuz? Düşünceler açığa çıkarken, bu sözlü ya da sözsüz anlamlar farkındalığınızı nasıl dolduruyor? Düşünceler, yararlı bir biçimde geçmişi *sorgulayıp* geleceği planlayabilelim diye bizi şu anın bağlayıcılığından kurtaran ve fikirleri bilmemizi sağlayan zengin ve karmaşık aklın yalnızca bir parçasıdır.

Tüm bu yollarla, öznel dünyalarımızı keşfetmek için bir başlangıç noktası olarak aklı İHDAS ederiz. Bu öznelliğe iyilik ve sevgiyle yaklaştığımızda, kendimize ve başkalarına bütünlük getiririz. Bu şekilde ve bu sebeple bağlantı kurmak (yani başkalarının öznel gerçekliğine dikkat etmek ve uyumlanmak) çok iyi bir histir. Daha bütünlenmiş ve dolayısıyla daha ahenkli, daha canlı ve daha sağlıklı bir yaşam biçimi meydana getirir. Bütünleşme ve esenliğe doğru öz örgütlenme hareketimizi desteklemek için akılgözünü bu şekilde kullanırız.

Şu an vücudunuzdaki ne gibi duyumsamalar var? Yolculuğumuzda bu noktaya gelirken aklınızda ne gibi görüntüler canlanıyor? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Ne düşünüyorsunuz?

Öznel realite (yaşanan hayatın hissedilen dokusu) gerçek mi? Kendimizin ve başkalarının öznel realitelerini kabullenmek gerçekten önemli mi?

5. BÖLÜM

Biz Kimiz?

Bütünleşme yolunda kendi kendini örgütleyen bir süreç olarak akıl kavramını inceleyerek yolculuğumuzda bu noktaya gelmiş bulunmaktayız. Bütünlüğü artırmanın bir yolunun kendimizin ve başkalarının öznel realitelerini kabul edip onlara odaklanmak olduğunu gördük. Öz örgütlenme, bütünleşme ve öznellik akıl için çok önemlidir. Bu bölümdeki devir kayıtlarında, akıl kavramı-



nın ne olduğunu ve nasıl oluştuğunu, kim olduğumuz sorusuna odaklanarak ele almaya devam edeceğiz. Cevap düşündüğümüz kadar basit olmayabilir.

Kimliğin Altındaki Deneyim Katmanlarını Keşfetmek (1975-1980)

Üniversitenin ilk senelerinde, birçok genç gibi benim de içimden dünyayı keşfetmek ve gerçekliği deneyimlemenin farklı yollarını denemek gelirdi. O zamanlar bir biyoloji öğrencisiydim, yaşamın moleküler mekanizmalarının derinlerine yolculuk ediyor, somonun tatlı sudan tuzlu suya geçişini açıklayabilecek daha önce bahsettiğim o enzimi araştırıyordum. Yaşam beni büyülemişti: Yaşama, nefes alma, etkileşim kurup üreme mucizeleri çok ilgimi çekmişti. İntiharı önleme ve kriz müdahalesi hattında birçok gece iki kişi arasında bağ kuran duygusal iletişimin, intihar etmenin eşiğindeki insanları nasıl kurtarabildiğini gözlemledim. Bir yaz, o enzim laboratuvarında çalışırken, Taoizm ve tai chi chu'an tekniğinin felsefi geleneğinin fiziksel ifadesini öğrenmeye başladım. Bir dizi hareketin akışında olmak ve avuç içlerimi biri açık biri kapalı halde, aşağı ve yukarı konumlandırıp sonra da sağa ve sola bakacak şekilde dengelemek bir harmoni hissi yaratmak için oldukça güçlü bir yoldu. Uyanık ve anın içinde olmanın bu somut yolu, esenliğin özüne benzer bir histi. Daha sonra üniversitede, dans ekibimizin akışı, dans salonundaki ya da okuldaki futbol maçlarının devre arasında stadyumdaki süzülüşümüz gerçek



bir ilişkisel bağ kurma yöntemiymiş, yaşamımızın özünden gelen esenlik dolu bir şeymiş gibi hissediyordum.

Büyüleyici bir dönemdi.

Enzimler, duygular, hareket, anlam ve bağ... Bütün bunlar yaşam ve sevgiyle ilgili kelimelere dökemediğim ortak bir özü paylaşıyormuş gibiydi.

Gerçekliğin bu katmanları beni büyülemişti. Laboratuvardan intiharı önleme ve kriz müdahalesi hattına, tai chi stüdyosundan dans pistine geçerken âdeta kimliğimi değiştirdiğimi hissediyordum ama aynı zamanda bütün bunlar hem kimliğimle hem de hayatla ortak bir zeminde buluşuyormuş gibi geliyordu. Bununla ne yapacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu ama bu garip karışıma önem veriyordum.



Okulun sona ermesiyle, Dünya Sağlık Örgütü için Meksika'daki Miguel Alemán Barajı'nın modernleştirilmesinin yarattığı baskıyla toplumun ve sağlık hizmetlerinin değişime uğradığı Meksiko şehrinin güneyinde, *curanderos*'la (yerli şifacılarla) ilgili bir projede çalıştım. Bir sabah proje kapsamında yerli bir şifacıyla görüşmek üzere at sırtında yolculuk ederken, (bana söylediklerine göre) atımın sırtındaki eyer çözülmüş, ayaklarım hâlâ üzengilere takılı bir şekilde taşlı toprak yolda yüz metre kadar kafam taşlar ile atın koşturan ayakları arasında seke seke sürüklenmişim. Ürken genç at nihayet durduğunda, sonradan bana söylediklerine göre arkadaşlar öldüğümü ya da en azından boynumu kırdığımı düşünmüşler. Gerçekten de dişlerim ve burnum kırılmış, kolum zedelenmişti. Yaşadığım kafa travması, bir gün kadar süren genel hafıza kaybına sebep olmuştu.

Yani tamamen uyanıktım ama kim olduğuma dair en ufak bir fikrim yoktu.

O yirmi dört saatlik zaman diliminde, günlük sıradan şeylerin verdiği hislerin bambaşka bir kalitesi vardı. Bir bardak su içmek mesela, o parlak bardaktan seken ışığın parıldayışını inceleyerek başlayan, kafamdaki boşluğa doğru, diş dediğimiz bu sivri uçlu düz kenarlı çıkıntıların üzerinden serin bir akıntı hissiyle kayıp giden olağanüstü bir deneyimdi. Mango da mango değildi, rengi de mango sarısı değildi. Oval şekli ilgi çekiciydi, parıltılı ve pürüzsüz yüzeyine tepesindeki sertlik ekleniyor, ışığın tonları mangonun katmanları arasında çeşitlilik gösteriyor, kokusu kafama girerken beni sarhoş ediyordu. İçindeki nemli madde, lezzet patlamaları ihtiva ediyordu.

Kimliksiz bir gündü benim için. Kim olduğumu bilmemek beni korkutmuyordu. Anbean duyusal hislere dalıyor ve kendimi bir şekilde tamamlanmış hissediyordum. Kayıp hiçbir şey yoktu, gidecek bir yer yoktu. Bu deneyimin akmasına izin vermek dışında yapacak hiçbir şey yoktu. Bu beden ile bu deneyim arasında üçüncü bir şey daha yoktu, sadece orada olmak vardı.

Kimliğim kademeli olarak geri dönmeye başlayıp geçmişimi hatırladığımda, "Dan" olma hali eskiden taşıdığı ağırlığı ya da ciddiyeti yitirmişti. "Dan" denen dışsal, sosyal, geleneksel yapı aynı anlamı taşımayı bırakmıştı sanki. "Dan" olmadan yirmi dört saat geçirmiştim ancak tamamen uyanık ve tetikteydim. Uyaranlara şahsi kimliğime dair bir anı birikimi olmaksızın dikkat edebiliyordum. Aklın ve benliğin ne olduğuyla ilgili farklı bir anlayış doğmuştu içimde. Eğer kafayı bir yerlere çarpmak beyninizden *benlik* anlayışınızı söküp atabiliyorsa ama yine de tamamen farkında ve uyanık olabiliyorsanız, *ben* tam olarak ne anlama geliyor o zaman?

Şahsi kimliğiniz tüm geçmiş yüküyle, öğrendikleri, yargıları ve algı filtreleriyle askıya alındığında uyanık kalabiliyorsunuz, hatta muhtemelen eskisinden daha uyanık oluyorsunuz.

Kimliğim olmadan geçirdiğim o bir gün bana tam anlamıyla "şimdi, burada" olduğum hissini yaşattı. "Dan"in sahneye dönüşüyle, bazen "hiçbir yerde değilmişim" gibi hissettiren, uzaklaştıran bir deneyim yaşamaya başladım. Su daha uzak gelmeye başladı. Mango tekrar mangoydu. Meyveyi dolu dolu yaşamak yerine daha çok dilin sınırlarını deneyimlemeye meyilli hale gelmiştim.

Daha sonra bir şeyleri ilk kez görmeye benzeyen bu tür değişmiş algılara halüsinojenik ilaçların neden olduğunu ve bu algıların Meksika'da attan düştükten sonra yaşadığım deneyime paralel olduğunu duydum. İlginçtir ki bazı araştırma projelerinde, travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerde kontrollü halüsinojen kullanımında olumlu terapötik faydalar gözlemlendi. Daha sonra inceleyeceğimiz üzere bilinçli farkındalık meditasyonları veya diğer müdahaleler, bir kişiyi sabit kimlik duygusu ve algı kalıplarını değiştirerek anksiyete, depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu durumlarından kurtarabilmektedir.

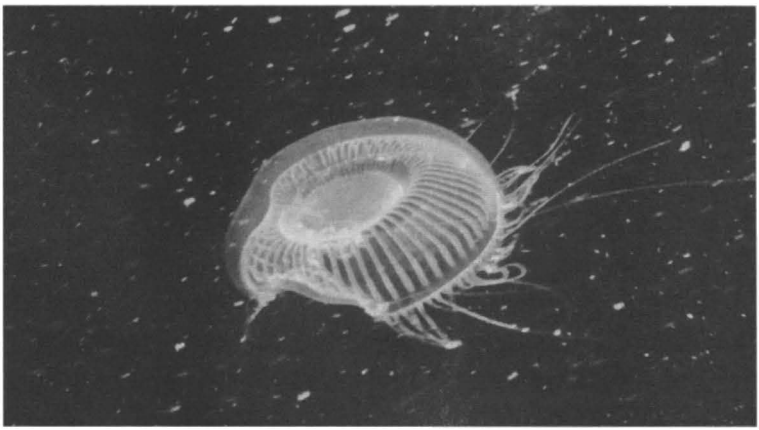
Geçirdiğim bu at kazasından sonra yaşadığım deneyim bana şahsi kimliğin, inançların ve beklentilerin altında bir bilme düzeyinin olduğunu öğrenme fırsatı verdi. "Ben"deki bu değişimi nasıl adlandırırım bilemedim, bu sebeple bunu aydınlanmaya doğru

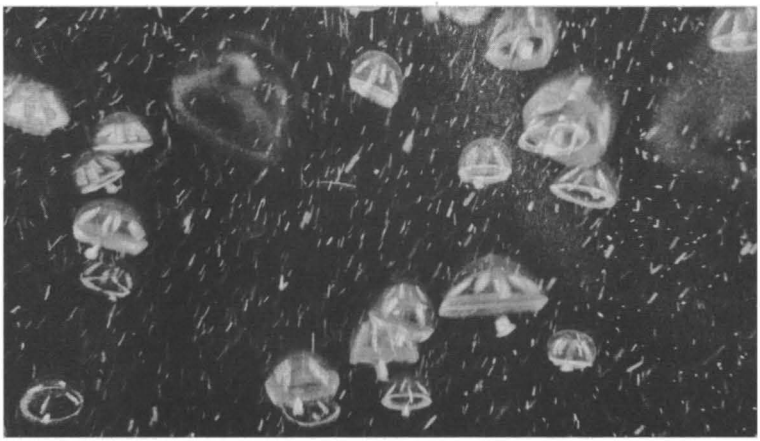
bir uyanma çağrısı kategorisine koyup, boynumu hareket ettirebilmekten, hayatta ve uyanık olmaktan dolayı minnettar olmakla yetinerek kimseyle konuşmamayı tercih ettim. O zamanlar bunun benim için ne kadar önemli bir hediye olduğunu görememiştim ama bunun, zamanında etkilerini fark etmesek de tesadüfen başımıza gelen ve hayatımızı değiştiren dönüm noktalarından biri olduğunun şimdi farkına varabiliyorum.

Üniversiteye geri döndüğümde, bu tür deneyimleri anlama hevesiyle dolup taşıyordum. Kafa travması ve kimlik, somon ve intihar... Hayatın bütün bu katmanlarının, gerçekliğin bu yönlerinin nasıl ortak bir kavrayış noktasında buluşabileceğini öğrenmek için çok heyecanlıydım. Tıp fakültesine girdiğimde, resmî eğitim hayatımın bu aşamasının bu fikirleri incelememe olanak sağlayacağını düşünüyordum. Tabii bunun ne kadar yanlış bir beklenti olduğu konusunda hiçbir fikrim yoktu.

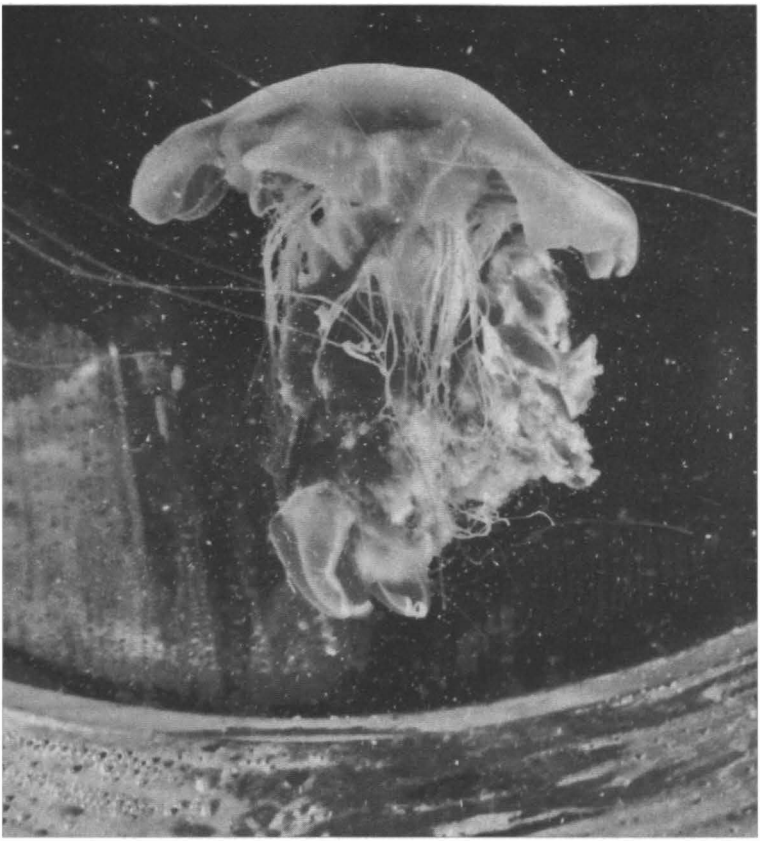
Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya

"Yukarıdan aşağıya" ve "aşağıdan yukarıya" tabirleri, bilginin akılda ve beyinde nasıl işlendiğine işaret etmektedir. Bu tabirler bazen işlemlerin anatomik konumlarını (yukarıdaki üst korteks, aşağıdaki beyin kökü ve limbik alanlar) gösterirken, bazen de bilgi işlemin anatomik olmayan katmanlarına, yani bilgi işlemin düzeyine işaret etmek için kullanılırlar. Burada başvuracağımız görüşte *yukarıdan aşağıya* ifadesi, bir şeyi deneyimleyip buna dair (şema da denen) genelleştirilmiş özetler ya da zihinsel modeller yaratmayı ifade etmektedir. Örneğin, çok fazla köpek gördüyseniz, zihninizde köpek cinsine dair genel bir model ya da bir imge vardır. Yanınızda dolanan dört bacaklı tüylü bir canlı gördüğünüz bir sonraki seferde, yukarıdan aşağıya bilgi işlem özelliğiniz o zihinsel modeli, gelen görsel girdiyi filtrelemek için kullanır ve önünüzdeki bu köpeğin benzersiz bireyselliğini fark etmezsiniz. Nöral olarak "köpeği" temsil eden, şimdi ve burada gerçekleşmekte olan algısal enerji akışını, zihninizdeki köpek





imgesiyle kaplamışsınızdır. Aslında o an farkındalığınızda olan şey, deneyiminizin yukarıdan aşağıya filtrelenmiş ve kaplanmış halidir. Yani burada "yukarı" ilk deneyimin aktive edildiği ve şimdi burada olanın canlı detaylarını ve benzersizliğini fark etmeyi zorlaştırdığı anlamına gelmektedir. Bu yukarıdan aşağıya genelleştirilmiş köpek düşüncesi, önünüzdeki gerçek hayvana yönelik algınızı gölgeler ve sınırlar. Yukarıdan aşağıya kavramının faydası hayatınızı kolaylaştırmasıdır. "O bir köpek, ne olduğunu biliyorum, dolayısıyla tehdit unsuru oluşturmayan önemsiz şeylere daha fazla enerji harcamama gerek yok, böylece sınırlı miktar-



daki enerji kaynağımı alıp başka bir yerde kullanabilirim." Yani bu durum, zaman ve enerji tasarrufu sağlayıp bilişsel verimliliği artırır. Yukarıdan aşağıya bilgi işlem budur.

Öte yandan, eğer hiç dikenli karıncayiyen görmediyseniz, yolda ilk karşılaştığınızda bu bütün dikkatinizi cezbedecek ve bu deneyime acemi gözlerle baktığınızdan, *aşağıdan yukarıya* bilgi işlem özelliğiniz devreye girecektir. Bunlar, beyinde devrelerin oluşmasını sağlayan ve önceki deneyimlerin yukarıdan aşağıya filtreleriyle devam eden algıyı değiştirmeyen gözlerdir. Gözleriniz aracılığıyla, yukarıdan aşağıya filtreleme daha önceki deneyim-

lerinize dayanarak gördüklerinizi değiştirip sınırlandırmadan, olabildiğince saf bir girdi almaktasınızdır.

Yabancı bir ülkeye seyahate çıktığımızda, aşağıdan yukarıya algı, yolculuğumuzu müthiş bir hayatta olma hissiyle doldurur. Zaman uzar âdeta ve günler daha dolu dolu geçiyormuş gibi gelir. Alışkın olduğumuz günlük yaşamımızda bir haftada gördüğümüzden çok daha fazla detayı birkaç saatte görmüş gibi hissederiz kendimizi. Aşağıdan yukarıya algı için görmüş olmak demek, yeniliklere daha çok dikkat edip bu yeniliklerin gözümüzün önündeki benzersiz yönlerini görebilmek demektir. Bunu "bilinçli farkındalık" olarak adlandıran Ellen Langer, anın tazeliğine açık olmanın sağlık üzerindeki faydalarını gözler önüne seren birçok araştırma yapmıştır (Langer, 1989/2014). Memleketimizdeki hayatlarımızın donukluğu karşısında yabancı ülkeleri gezmenin yenilik deneyimi, bize aşina olduğumuz bölgede hayatı algılama biçimimizin nasıl geliştiğini de göstermektedir: Yukarıdan aşağıya algı aşağıdan yukarıya olanı bastırıp bize o bilindik yer hissini verir. Memleketimizdeki bir cadde aynı oranda detaya sahip olmasına karşın ilk kez görülen yabancı şehrin yeniliğinin karşısında sönük ve sıkıcı görünür. Tanıdık yerlere olan bu ilgi kaybı yukarıdan aşağıya algı egemenliği olarak adlandırılabilir. Önceki öğrenmeler yukarıdan aşağıya algı filtrelerini yaratırlar ve biz de gelmekte olan verileri bu filtrelerden geçirip ilk kez gördüğümüzdeki detayları kaybederiz. Bu yukarıdan aşağıya algı egemenliği, bilgi ve deneyimin yan etkilerinden biridir. Bu aynı zamanda uzmanlığın dezavantajlarından biridir: Net bir biçimde görememeye başlarız çünkü çok fazla şey biliyoruzdur. Köpeğin ne olduğunu biliyoruzdur artık, bu yüzden yola devam edip zaten bildiğimiz bir şeye odaklanarak dikkat enerjimizi kaybetmek istemeyiz. Dikkatimizi hâlihazırda bildiğimizden daha önemli bir şeye saklarız. Enerjimizi boşa harcamayalım ve davranışsal tepkileri çabucak verebilelim diye önceki deneyimlerin bilgisi, algıladıklarımızda seçici davranmamızı sağlar. Ancak bu enerji tasarrufu sürecinde bir şeyler kaybolur. Güllerin yanından geçer-

ken onlara isim etiketleri yapıştırır ve onları çiçek olarak tanırız ancak durup kendimizi kokularına kaptırmayız ya da eşsiz renk çeşitliliklerinin ve dokularının farkına varmayız.

Bu algı modları arasındaki ayrımı genel anlamda şu şekilde düşünebiliriz: Aşağıdan yukarıya algıda aklı bir duyusal tecrübe kanalı olarak yaşarken, yukarıdan aşağıya algıda bilginin oluşumuna katkıda bulunuruz. Bir kanal bir şeyin özgürce akmasını mümkün kılar, akışı yönlendirir ama çok değiştirmez. İnşa edense girdiyi alır ve kendi çıktısını üretir, girdiyi başka bir forma çeviren bir dönüşüm sağlar. Yani başlangıçtaki duyu akışının ötesinde yeni bir sembolik bilgi katmanı oluşturur.

Akıl hem aşağıdan yukarıya bir Kanal hem de yukarıdan aşağıya bilginin oluşumuna katkıda bulunan bir Mimar olabilir.

"Kimiz biz?" sorusuna kısmen, en azından bir Kanal ve Mimarız şeklinde cevap verebiliriz. Bu ikisinden biri hayatımızda ağır basarsa, işlevlerimiz tıkanabilir. Aklın Mimar yönü olmasa öğrenemeyiz, Kanal yönü olmasa hissedemeyiz. Bu bir Mimara yaraşır bir bakış açısı mı oldu? Aklımın Kanal yönü beni bir şekilde bu konuda açık fikirli kalmaya itiyor, belki de sadece Kanal olmanın bir mahzuru yoktur. Fakat bunları kelimelere döktüğümde, Kanal olan yanım bile kendini savunmak için Mimar yanıma bağlanıyor. Sizce de bu, ikisinin de önemli olduğunun bir işareti değil mi? İkisi de önemli ancak hayatta olma deneyimimizdeki rolleri farklı. Biri diğerini dengelemezse hayatlarımız kısıtlanır. Bu ikisini farklılaştırır ve birbirine bağlarsak, o zaman bütünleşebiliriz.

Aklın hem somut hem de ilişkisel olduğunu belirttik. Başkalarıyla iletişim kurduğumuzda genelde yukarıdan aşağıya kelimelerden oluşan, hâlihazırda başkalarıyla paylaştığımız gerçekliği yapılandıran anlatılar ve açıklamalar barındıran dilsel paketler göndeririz. Deneyimlemekte olduğumuz şeyi tarif etmek için kelimeleri kullanırken elimizden geleni yapsak bile o an olanı izah etmekten ziyade hâlâ dilsel formların yapısını kullanıyoruzdur.

Peki, ya beynimizde? Enerji ve bilgi aramızda olduğu kadar içimizde de akar. Beyin dâhil olmak üzere sinir sistemi, somut enerji akışı kalıplarımızı şekillendirmede önemli bir rol oynar. Beyin biliminin bize sunacağı çok şey vardır: Tam olarak aklın ne olduğunu ve bizim kim olduğumuzu açıklayamasa bile aklın en azından içimizdeki kısmını aydınlatır. Bu durumda aklı deneyimlemenin bu farklılaştırılmış yollarını, yani Kanal ve Mimar yönlerini anlamakta hangi nöral işlemlerin bize yardımcı olabileceğini soruyor olabilirsiniz. İki bulgu, cevabı bize veriyor olabilir.

Son zamanlarda ulaşılan bir bulguya göre beyinde bu iki forma da aracılık eden anatomik olarak iki farklı devre bulunmaktadır. Duyusal girdi alanlarını içeren daha yanallaşmış (lateral) bir süreç, anterior insulayı (ki bazıları bunun ventrolateral prefrontal korteksin parçası olduğunu söyler) ve dorsolateral prefrontal kortekse (beynin, alnın arkasında ve gözlerin üzeri ile yanlarında kalan üst kısmına) aracılık eden bilinci içerir. Bu bölgelerin her birinin ismindeki *lateral* kelimesine dikkat edin. Bu yan devreler, öncelikli olarak anbean ortaya çıkan hislere odaklanınca aktive olmaktadır (Farb vd., 2007). Öte yandan düşünceyi üretiyormuş gibi görünen, daha merkezîleşmiş bir devremiz de vardır. Bu bölge, önceki kısımlarda bahsettiğimiz, araştırmacıların "varsayılan mod" olarak adlandırdıkları şeyle kısmen örtüşmektedir. Diğerleri ile kendimiz hakkındaki yukarıdan aşağıya her türlü içsel konuşmayı yapılandıran, daha önce ele aldığımız DİK devre budur.

His, olabildiğince aşağıdan yukarıya bir şeydir. Bir bedende yaşadığımızdan, içimizdeki akıl deneyimimiz, dış dünyadan akan enerjiyi içeri alan fiziksel aygıt tarafından şekillendirilir. Görme, işitme, koklama, tat alma ve dokunma adlı ilk beş duyumuz, kaslardan gelen uyaranları duyumsayan hareket duyumuz ve vücudun içinden gelen sinyalleri duyumsayan içsel duyumuz vardır. Bu dış dünyayı ve içsel uyaranları duyumsama yetileri, enerjinin akışına olanak tanıyan fiziksel sinir düzenekleri üzerine kuruludur. Bu enerji kalıpları akışın kendisinden başka bir şeyi temsil ediyor olabilir ve bilgi, iyonlar zarlardan içeri girip çıktıkça ve

nöral aktivitelerin bir parçası olarak kimyasallar salgılandıkça bu kalıplarla yaratılır.

Bir bakıma aşağıdan yukarıya, içimizdeki akıl deneyiminin, şu ana fiziksel olarak mümkün olduğunca yakın olduğu düşünülebilir. Hisler, reseptörlerin ve nöral yolların kısıtlılığıyla gerçeği çoktan filtrelemişlerdir. Ancak bu kısıtlama bu düzeyde deneyimle değişmemiş nöral bir mimari realitedir. Hisse yukarıdan aşağıya ilerleyen bir süreç diyemeyiz. *His* tabirini, ulaşabileceğimiz en aşağıdan yukarı konuma işaret etmek için kullanabiliriz.

Yine de gözlerimiz ve kulaklarımız gibi dış duyu organlarımız veya vücudumuzun kaslarının, kemiklerinin ve iç organlarının iç reseptörleri iç sinyallerini merkezî sinir sistemine göndermeden önce bile bir enerji ve bilgi akışı vardır. Bu duyusal enerji akışı beyne doğru süzüldükçe, hissetmekten algılamaya geçeriz ve dünyada tam anlamıyla var olmaya ancak hissettiğimiz kadar yakın olabiliriz. Evet, belki de önceden duyumsanabilen enerji akışına, bedensel reseptörlerimizin sınırlılıkları sahneyi devralana kadar gerçekten dünyada olma haline asla tam olarak erişemeyiz ama buna yaklaşabiliriz ve bu akan gerçekliğe olabildiğince yaklaşmayı, basitçe *aşağıdan yukarıya* tabiriyle anacağız.

Öte yandan kanal devrelerimizin aşağıdan yukarıya hislerini algılarla birleştirdiğimizde ya da daha derine, yapılandırma sürecine inip, bunu düşünce ve bellekle ilişkilendirerek hissin ve algının anlamı üzerinde düşününce, prefrontal korteksin orta alanları ve precuneus, medial ve temporal loplar, lateral ve inferior parietal korteks ve singulat korteks de dâhil olmak üzere farklı bölgeleri kapsayan daha merkezî bir devrenin faaliyetlerinden faydalanırız. Bu terimler ilginizi çekmediyse lütfen canınızı sıkmayın. Bu "gözlemleyen" devre, daha önce de tanımladığımız, beynin önemli bir sistemi olan, tutarlı ve birbirine bağlı bir ağda bütünlenip gelişerek olgunlaşan "varsayılan mod"un bir parçasıdır (Fair vd., 2008).

Bahsettiğimiz gibi bu devreye "varsayılan" deniyor çünkü deney katılımcısı, görüntüleme cihazına bağlandığında herhangi

bir görev yerine getirmiyorken ve beyni sadece temel işlevleriyle meşgulken bile beyninde güçlü nöral ateşlenmeler oluyor. Peki, bu devre neye bağlı? Diğerleri ile kendimiz dediğimiz DİK sisteme bağlı. Aslında bazı nörobilimciler bu varsayılan mod devresinin ögelerinin kişisel kimlik anlayışımızı doğurduğunu ve zihinsel sağlığımızla bağlantılı olabileceğini öne sürdüler (Bluhm vd., 2009, Raichle ve Snyder, 2007). Bilinçli farkındalık meditasyonları üzerinde yapılan çalışmalar, bu sistemin düzenli meditasyonla daha fazla bütünleştirilebileceğine işaret ediyor. Bizler düşünen ve sosyal varlıklarız. Herhangi bir işle uğraşmadan (büyük bir beyin taraması cihazına bağlıyken bile) kendi halimizde takılırken, temel aktivite olarak başkalarına ve kendimize odaklanmamız doğal bir şeydir.

Geçirdiğim at kazasından sonra geçici süreliğine devre dışı kalan belki de bu DİK sistemdi. Bu yukarıdan aşağıya devrenin daha mesafeli olan mimar yanı olaya dâhil olmasaydı, her bir anın duyusal girdisi farkındalığımı daha kolay bir şekilde doldurabilirdi. Önceki deneyimlerin ve şahsi kimliğin yukarıdan aşağıya filtresi olmadığında, ilk kez etrafımı gerçekten görebilmiştim. Lateral duyusal aşağıdan yukarıya kanal devresi ile yukarıdan aşağıya gözlemleyen, orta hat Mimar devresinin faaliyetleri birbirinin tam tersi şekilde gerçekleşir: Biri açıldığında, diğeri kapanır. Bir gün boyunca bağlantısı kopmuş, sarsılmış bir orta hat Mimar devresi karşısında tamamen sağlam bir yanallaşmış duyu kanalı sistemiyle, içimdeki akıl düzeneği kanalı aracılığıyla daha dolu, daha zengin, aşağıdan yukarıya, duyusal bir dünya deneyimleyebilmiştim.

Bu mimari yapının yukarıdan aşağıya birçok katmanı olabilir. Bunlardan biri algı düzeyindedir, böylece bilindik bir köpek gördüğümüzde bu sıradan bir köpek gibi gelir. Köpeğin görsel girdisini tam olarak duyumsarız ancak o girdiyi farkındalık düzeyinde yeterince detaylı algılamayız. Öte yandan gözlemleme deneyimi, yani duyusal kanaldaki akışa kendimizi kaptırmak yerine mesafemizi koruyarak köpeği görme deneyimi de yaşayabiliriz. Bir

"gözlemcinin" varlığıyla yapılan böyle bir gözlem, DİK faaliyetin başlangıcı olabilir. Görme işlemini gerçekleştiren kişiye işaret eden bir şahsi kimlik vardır artık ortada. Geçmiş olaylara dair anılar ile otobiyografik belleği, dilsel formlar aracılığıyla birbirine bağladığımda, yukarıdan aşağıya algı, aktif mimar haline geldi ve DİK faaliyet yarıştan çekildi.

Böylesi bir yukarıdan aşağıya algı baskını, olayları doğrudan duyumsama halinden, olayla aramıza mesafe koyan gözlemci konumundaki duyumsama haline bizi kolayca geçirebilir. Böylece artık olayları doğrudan duyumsamak yerine sadece gözlemliyor oluruz. Böyle bir gözlem, daha iyi tanımlanmış bir tanığın doğuşuna olanak tanıyabilir, böylece olaylara kendimizi kaptırmadan uzaktan tanıklık edebiliriz. Sonra da yukarıdan aşağıya modda daha ileri gider ve neye tanıklık ettiğimizin, neyi gözlemlediğimizin anlatısını geliştiririz. Bu şekilde gözlemci deneyimi yaşarız: Olaya tanıklık et, olayı gözlemle ve olayın anlatısını geliştir.

Önceki deneyimlere bağlı olan yukarıdan aşağıya mimari devreden bir şeye tanıklık edip onu gözlemleyerek bir anlatı geliştirdiğimizde, kendimizi kanal devremizden gelen anlık duyumların aşağıdan yukarıya akışına dalıp gitmekten uzaklaştırırız. Yukarıdan aşağıya algı ile aşağıdan yukarıya algı, yani Mimar ile Kanal devre arasında günbegün, anbean böyle bir denge hali yaşarız. Dil, bu gözlemsel akıştan doğar ve böylece dünyayı kelimelere dökmenin bizi çevreleyen duyusal zenginliklerden nasıl uzaklaştırdığını görebiliriz. Bu, dili kötü adam yapmaz ancak gözlemlemeyi, tanıklık etmeyi ve anlatı geliştirmeyi duyu akışından ayrıştırır; her biri farklı ve önemlidir ama birbirlerine köstek olurlar.

İkinci muhtemel nöral mekanizma, biraz daha kötü yapılandırılmış ama yine de işe yarayabilecek eski çalışmalardan gelmektedir. Bu nöral mekanizma, duyusal/gözlemsel ya da lateral/orta hat ayrımlarının yerine geçecek potansiyel yollar ileri sürmekten ziyade mevcut devrelere ilavede bulunmaktadır. Bu muhtemel mekanizma, nöral bileşenleri tam olarak belirlenmiş olmasa

bile kesinlikle kullanışlı bir benzetme görevi görebilir. Ancak eğer bunun gerçekten de nöral bir mekanizma olarak yapılanmış olduğu ortaya çıkarsa, üzerinde çalışmak büyük ihtimalle çok zor olacaktır çünkü lateral ve orta bölgelerdeki gibi net olarak görüntülenebilen beyin bölgeleri değil, korteksin mikro mimari niteliklerini içermektedir.

Onlarca yıl önce Vernon Mountcastle ve diğer nörobilimciler, korteksteki enerji akışının çift yönlü gerçekleştiğini belirttiler (Mountcastle, 1979). Beynin en tepe noktası olan korteks, çoğu altı hücre katmanı derinliğinde olan dikey sütunlardan oluşmaktadır. En tepedeki katman bir numara, en diptekiyse altı numara olarak adlandırılır. Kat kat katlanmış halde olduğundan korteks kalın görünür ancak altı kat hücre aslında hayli incedir, tıpkı üst üste konmuş altı iskambil kâğıdı gibi. Korteks, gördüğümüz algıladığımız dünyanın nöral "harita"sını çıkarma görevi görür: Görme ve işitme duyumuzdan giren duyumsamaları alıp gördüklerimize dair daha geniş bir harita çıkararak, kendimiz ve başkaları hakkındaki kavramsal düşüncelerimizi oluşturur.

Bu henüz doğrulanmamış ama gerçek olması muhtemel görüşe göre aşağıdan yukarıya duyum akışı alt katmanlardan doğuyor: altıdan beşe ve dörde doğru.

Bir şeyi daha önce gördüysek, bu önceki deneyim birden başlayıp ikiye ve üçe doğru yukarıdan aşağıya devam eden filtreleme akışını aktif hale getirerek, kortikal haritalamanın şekillendirilmesine yön verir. Öne sürülen bu mekanizmaya göre arkasında sallanan uzun bir şeyi olan tüylü bir hayvan gördüğümüzde, bu deneyime dair duyumları altıdan beşe ve dörde doğru alırız. Bu, aşağıdan yukarıya duyu girdisidir. Kanalın ne yaptığını anlatmak için bir terim bulacak olursak, *kanal-ize* ifadesini kullanabiliriz. Öte yandan eğer daha önce böyle bir varlık görmüş ve bunu basitçe "evcil hayvan" ya da "köpek", hatta daha da özele inecek olursak "Charlie" diye adlandırdıysak, o zaman bu sahip olduğumuz bilgi, belleğe gömülü olan birden başlayıp ikiye ve üçe doğru ilerleyen kortikal haritaları aktive ederek anlık deneyimlerimizi

ALTI KATMANLI KORTİKAL SÜTUNLARIN BİR ŞEMASI VE AŞAĞIDAN YUKARIYA VE YUKARIDAN AŞAĞIYA BİLGİ AKIŞI İDDİASI

Katman	Yukarıdan Aşağıya	Yukarıdan Aşağıya Egemenlik	Yukarıdan Aşağıya
1	↓	↓↓↓	↓
2	↓	↓↓↓	↓
3	↓	↓↓↓	↓
FARKINDALIK	⇨→⇨→	→⇨⇨⇨	⇨→→→→→
4	↑	↑	↑↑↑↑↑
5	↑	↑	↑↑↑↑↑
6	↑	↑	↑↑↑↑↑
	Aşağıdan Yukarıya	Aşağıdan Yukarıya	Aşağıdan Yukarıya Egemenlik

YUKARIDAN AŞAĞIYA VE AŞAĞIDAN YUKARIYA

etkiler. Diğer bir deyişle, üst kortikal katmanlar, duyum akışını altıdan beşe ve dörde, yani aşağıdan yukarıya doğru alırken bile aynı sütun aracılığıyla önceki bilginin akışını sağlar. Doğal olarak yukarıdan aşağıya akış, akışın o andaki bu duyum akışına özel olarak yaratılmasına olanak tanıyan bazı modellerin tespitiyle başlar, bu görüşün olağanüstü olan kısmı da burasıdır.

Diğer bir deyişle, bu mekanizmanın bir parçası, tanıdık bir model bulup yukarıdan aşağıya akışı devreye sokar. Mekanizmanın tanıdık modelleri saptayan bu parçası, model algısına ve bellek sistemlerine doğrudan bağlantılı olmalıdır. Duyulardan şu anda gelmekte olan girdiler, daha önce öğrenilenlerden gelen bir modelle eşleşirse, yukarıdan aşağıya filtreleme devreye girer.

Bu görüşe göre, aşağıdan yukarıya duyusal kanalımız, yukarıdan aşağıya imar eden algısal yanımız için yakıt ve form vazifesi görmektedir. Üçüncü katmanın (yukarıdan aşağıya) ve dördüncü katmanın (aşağıdan yukarıya) buluştuğu noktadaki gir-

dilerin "çarpışması", farkında olarak veya olmayarak ne kadar ayrıntıyı algıladığımızı belirler. Eğer çok fazla yukarıdan aşağı filtrelemeden özgür bir şekilde aşağıdan yukarıya kanal girdisi deneyimliyorsak, çok fazla duyusal detay görürüz. Farkındalığımız, yeni olan şeyin zenginliğiyle dolar. Yukarıdan aşağıya algının fazla ağır basması durumunda, zihinsel modeller ve genelleştirilmiş algısal haritalara doğru aşağıdan yukarıya olan o en baştaki akışı dönüştüren ve yorumlayan mimar devreye girer, sonuç olarak biliriz ki o yalnızca bir köpektir, yani sadece genel noktaları algılar ve yolumuza devam ederiz. Farkındalık düzeyinde deneyimlenen detaylar sönüktür, o eski zenginlikten eser kalmamıştır ve haliyle artık pek ilgimizi çekmez.

Yukarıdan aşağıya algı, gördüğünü sandığı şeyden emin olduğundan ve aşağıdan yukarıya gelecek girdiye artık ihtiyaç duymadığından, aşağıdan yukarıya gelen girdiyi tekrar tekrar kapatabilmektedir. Yukarıdan aşağıya algı, işini yapar ve enerji tasarrufu sağlamak için duyusal akışın detaylarına verdiği dikkati keser. "Aman, köpek işte, biz işimize bakalım," der gibi.

Öne çıkan bu görüşle ilgisi olması muhtemel ilginç bir bulgu da karşılaştırmalı maymun nöroanatomisinden gelmektedir (Semendeferi, Lu, Schenker ve Damasio, 2002). Maymun ve insan beyni arasındaki farklılıklar, öncelikli olarak kortekste bulunmaktadır. Gözlemlenen bu farklılıklardan biri de insan beyninin iki yarım küresinin, maymun beynine göre daha fazla farklılaştırılmış ve korpus kollozumla birbirine daha sağlam bağlanmış olmasıdır. Bu da daha iyi bütünleşmiş beyne işaret etmektedir. Ayrıca insan korteksinin prefrontal bölgesindeki nöropiller (nöral hesaplamalar yapan hücre gövdeleri), üçüncü veya dördüncü katmanda maymun kuzenlerimizinkine kıyasla çok daha kalındır. Hiç kimse bunun ne anlama geldiğini tam olarak bilmiyor ama bu, prefrontal bölgenin nöral hesaplamalarının sadece bu bölümünde gerçekleştirilebilen bir dengeleme eylemi olan aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya algı arayüzüyle daha güçlü başa çıkma kapasitemiz olduğu anlamına geliyor olabilir. Veya belki

de yukarıdan aşağıya imar eden yanımızın, aşağıdan yukarıya algıyla karşılaşıp onun üzerinde tahakküm kurduğu anlamına geliyordur. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya algının farklarını belirginleştiren (ki ben bunun bilinçli farkındalık meditasyonlarıyla başarılabileceğine inanıyorum) zihin egzersizlerinden sonra bu korkital sütun bölgesinin kalınlaşıp kalınlaşmadığı incelenerek, birçok soru işaretine cevap bulunabilir.

Tekrar belirtme ihtiyacı duyuyorum: Bu farklılıklara dair öne sürdüğümüz sütun görüşü sadece bir hipotez. Bir keresinde bu hipotezden bir nörobilimciye bahsettiğimde bana, "Beyin o şekilde çalışmıyor," diye cevap vermişti. Belki de haklıdır. Belki de henüz bu sütunları gözlemleyebilecek teknik altyapıya sahip değilizdir, en azından şimdilik. Duyusal aklımızı bu konuya açık tutmamız, kendimizi ihtimallere hemencecik kapatmamamız gerekiyor. Aşağıdan yukarıya algının faydası da budur: yukarıdan aşağıya kategorize eden aklımızı kapının dışında tutmak. Sırf aklın imar eden yanı bir konudaki gerçekle ilgili bir kanıya sahip diye bu, aşağıdan yukarıya bakıldığında aksinin ispatlanamayacağı anlamına gelmez. Bilimin genel zorluklarından biridir bu: Bir konuda uzmanlaşıp ona özel bir dil oluşturduğumuzda, o işin özüyle iletişimimiz kaybolabilir. Yolculuğumuzun başında, aklın sözsüz dünyasını düşünmek için sözlerden faydalanırken dikkatli olmamız gerektiğini belirtmiştik. Yolculuğumuzun ilerleyen bölümlerinde yukarıdan aşağıya algının bu dezavantajlarını göz önünde bulundurmamızda fayda var.

Her hâlükârda hangi nöral mekanizmalar zihinsel işlemlere katkıda bulunuyor olursa olsun, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya algı biçiminin dünyayı deneyimlerken kullandığımız iki ayrı yöntem olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır (bkz. Engel vd., 2001).

Yukarıdan aşağıya imar eden yanımız, her neyle uğraşmamız gerekiyorsa onunla daha etkili bir biçimde ilgilenebilmemizi sağlar. Dünyada olmamıza yardımcı olur. Susayınca bir bardak

su içtiğimizde (Meksika'daki o kazadan veya ilk kez meditasyon yaptıktan sonra benim yaptığım gibi) bu deneyimin tüm duyusal girdileri içinde kendimizi kaybetmemize gerek yok. Bazen sadece o suyu içip yola devam etmemiz gerekir. Ayrıca yaşlanıp deneyim kazandıkça, yukarıdan aşağıya imar eden yanımız daha da güç kazanır. Tamamıyla yukarıdan aşağıya algıyla geçen bir hayat, şimdinin duyusal olarak aşağıdan yukarıya akışından o kadar uzaktır ki her şey rengini, canlılığını kaybetmiş gibi gelebilir. Duyusal kanal akışı şu anın içindedir. Biz şimdi, buradayız. Ancak kavramsal mimarımız önemli bir yanımız olsa da duyusal kanal akışı olmadığında oldukça uyuşuk, zaman ve mekândan uzaklaşmış, sanki hiçbir yerdeymişiz gibi hissederiz.

Düşünmeyi ve fikir bulmayı çok severim. Ancak sürekli imar ederek kanal akışına bağlanmadan geçen bir hayat bütünleşmemiş bir hayattır, bu da bizi kaosa ve katılığa meyilli hale getirir. Harmoniye ulaşmak için hem kanalize olmaya hem de imar etmeye ihtiyacımız var.

Eğer aşağıdan yukarıya duyum akışına gereken önemi verir, bu akışı iyi bir şekilde nasıl geliştirebileceğimizi öğrenirsek (veya henüz kimliğimiz hayatlarımızı egemenliği altına almadığı küçüklüğümüzde bunu geri çağırabilirsek) hayat daha zengin, daha dolu ve daha anlamlı bir hale gelebilir. Anın içindeki duyusal kanal akışında, yalnızca imar eden yanımızın donuk dünyasından daha fazla yaşamayı öğrenebiliriz. Aşağıdan yukarıya akışı geri getirmek, lateral duyusal kanal devremizi ve altıdan dörde, yani aşağıdan yukarıya doğru sütun akışını artırırken, aynı zamanda gözlemleyen, tanıklık eden ve anlatı geliştiren mimar yanımızın egemenliğini azaltıp, birden üçe, yani yukarıdan aşağıya sütun akışını azaltarak bu olası mekanizmaların her birini devreye sokuyor olabilir.

Biz insanlar çok çeşitli zihinsel acılara sahibizdir çünkü DİK devremiz ve neokorteksimizin sağlam üst katmanları (bir, iki, üç) vardır. Bu olası mekanizmaların her biri, insan beyninin, enerji ve bilgi akışındaki bütünlük bozukluğunun sebeplerinden

biri olabileceğine işaret etmektedir. Bu ne anlama geliyor? Eğer duyum akışı bir kanal vazifesi görüyorsa, bütünleşme yolunda kendi kendini örgütleyen bir dürtü ve sağlık da dâhil olmak üzere doğal bir oluşum meydana gelebileceğini düşünebiliriz. Öte yandan, tam zıddı olan orta hat, yukarıdan aşağıya imar eden devre ve korteksin karmaşık bir, iki, üç numaralı üst katmanları, kimi insanlarda bazı durumlarda bütünleşmenin doğal olarak meydana gelmesine engel olan bir dizi modele sahip olabilmektedir. Daha önce de bahsettiğimiz üzere bu, bütün psikiyatrik bozuklukların her bir semptomunun neden kaos, katılık veya her ikisinin birer örneği olarak ele alınabileceğini açıklamaktadır. Kaos ve katılık bütünlükteki bozulmadan doğarken, bozulmuş bütünlüğün nasıl zihinsel acılara sebep olduğunu görebiliriz. Bu acılar hayatımızda kaos ve katılık olarak ortaya çıkarlar. Şimdiye kadar önemli psikiyatrik bozuklukları olan hastalarla yapılan beyin görüntüleme çalışmalarının her biri, beyinde bütünlük bozukluğu olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bizi zihinsel zorluklara sokan, kimliğimizin Mimar yanı olabilir. Kimliğimizin, aynı derecede önemli olan ama genellikle yaşlandıkça daha az korunan Kanal yönü, esenlik halini devam ettirmenin sırrı olabilir. İmar eden yan ile kanalize eden yön arasında bir denge bularak, daha bütünleşmiş bir yaşam sürebiliriz. Edinilen deneyimlere uyum sağlama yoluyla ya da doğuştan gelen bir tür bulaşıcı, toksik ya da genetik faktör yoluyla olsun, bütünleşmede meydana gelen bozulmanın sebebi Mimar yanımız olabilir. Buna karşılık, imar ve kanalize eden yanlarımız doğal olarak birbirlerini engellediğinden, Mimar karşısında zıt ve çoğunlukla az gelişmiş duyusal devrelerin vurgulanması, Kanal fonksiyonumuzu geliştirmenin, bütünleşmenin doğal olarak ortaya çıkmasına nasıl izin verdiğini ortaya çıkarabilir.

Hayatı dolu dolu yaşamanın yolu dünyaya acemi gözlerle bakan aklı yeniden uyandırmaktan geçer, bu da aşağıdan yukarıya kanallık eden akıl aracığıyla yaşama kapasitemizi güçlendirmek, yani belirsizlikle yaşayabilmek anlamına gelir. Daha önce bah-

settiğim gibi Langer'ın (1989/2014) yeni farklılıklara dikkatimizi verdiğimiz bilinçli öğrenme fikri, bu tür bir uyanışa örnek teşkil etmektedir. Ayrıca Langer'ın araştırmaları, aşağıdan yukarıya deneyimini bu şekilde kontrol edebilmenin sağlık üzerindeki güçlü etkilerini de ortaya koymuştur. Olup bitenlere açık olma noktasına geldiğimizde, yaşamın doğasındaki belirsizliği kabullenebiliriz (bkz. Siegel ve Siegel, 2014). Ancak Mimar yanımız, dünyanın nasıl olması gerektiğine dair beklentiler imar etmeye başladığında hayal kırıklığı, keder ve strese meylederiz. Kanal, mevcut şartları kabullenerek anın içinde bulunur, Mimar ise duyusal olarak şu andan uzaklardadır, genellikle şimdi olanları tam olarak görmeyelim diye geçmişte yaşadıklarımızla örtüşen yaşam modelleri imar etmekle meşguldür. Beklentilerimiz ile mevcut şartlar arasındaki çelişki tamamen anın içinde olmayı hayli zorlaştırmaktadır.

Bir konuda sabit fikirlere sahip olmak (akıl, beyin aktivitesinden ibarettir demek gibi mesela) eski konulara yönelik yeni düşünce biçimlerine açık olmamızı kısıtlayabilir. Yukarıdan aşağıya düşünce biçimi, biz farkında olmasak bile yeni bakış açıları edinme hürriyetimize ket vurabilir. Bilgiyi böyle yukarıdan işlemek, yürütücü işlevlerimizi ve kim olduğumuza dair anlayışımızı doğrudan etkileyebilir, dolayısıyla aldığımız kararları biçimlendirebilir. Diğer bir deyişle, yukarıdan aşağıya imar etme, algımıza şekil vermenin ötesinde kendi imar ettiği kavramlara, kendi dilsel ürünlerine derinden inanabilmektedir. Bu yüzden yukarıdan aşağıyı anlayabilmek için yukarıdan aşağıya bir yöntem geliştirmek çok önemlidir ancak bu şekilde kendi Mimarımızı bilgilendirip Kanalı yaşamlarımızda daha aktif rol almaya çağırabiliriz. Ayrıca tevazu sahibi olmayı da öğrenebiliriz; kelime sadece kelimedir.

Yine de nerede olduğumuzun farkına varabilmek ve yönümüzü düzeltebilmek için yukarıdan aşağıya bilgi işlem oldukça önemlidir. Deneyimlerimizi ifade etmekte kelimelerin üstüne yoktur. Çok güçlü olabilen kelimeler ve imarla, bir olayın öneminden kendimizi biraz uzaklaştırabilir, kalıpları görebilir ve kavramları anlayabiliriz. Kendimizi olaylardan biraz uzaklaştı-

rıp onları anlayabilmemiz ve üzerinde düşünebilmemiz için bu yapıcı kelimeler aslında bazen çok önemlidir. Dikkatli gözlem, disiplinli bir çalışmanın temeli olan tanıklık etmeye ve anlatı geliştirmeye olanak tanır. Araştırmak, tekrar tekrar aramaktır. Yukarıdan aşağıya imar etmek, karmaşık yaşamlarımız için de büyük bir öneme sahiptir.

Bu konu bizi nihayetinde şu noktaya getiriyor: Hem kanalize hem de imar eden yanımız *kim* olduğumuzu belirleyen önemli bileşenlerdir. Yani hem Kanalız hem de Mimar.

Düşünceler ve Çağrılar: Kimlik, Benlik ve Akıl

Hayat yolculuğumuzda önümüze beklenmedik dönüm noktaları çıkar ve bunların uzun vadedeki etkilerini genellikle anlayamayız. Çocukluktan ergenliğe doğru ilerlerken hayata dair öğrendiklerimiz, gerçekleşen olayları nasıl algılayıp yorumlayacağımızı belirleyen yukarıdan aşağıya zihinsel modellerimize gömülür. Eğer bu modelleri sorgulamamıza sebep olan hiçbir çelişkiyle karşılaşmazsak, başkalarıyla ve dünyayla etkileşimimizde kim olduğumuza dair inancımızı pekiştiren deneyimler yaşamaya devam ederiz. Yukarıdan aşağıya imar eden yanımız deneyimi filtreleyip eyleme geçmeye dair yönetimsel kararlar yaratır. Bu tekrar eden deneyimler genellikle biz gözlemledikçe, tanıklık ettikçe ve anlatı geliştirdikçe kim olduğumuzun öyküsünün içine işler.

En azından kim olduğumuza dair düşüncelerimizin öyküsünün içine işler.

Genellikle kimliğimizin en azından bir parçasını şekillendiren, yukarıdan aşağıya imar etme süreçlerinin birkaçı bilinç düzeyine çıkar.

Yukarıdan aşağıya imar edilmiş şahsi kimliğimiz, daha özgür, daha detaylı ve duyusal olarak zengin olan aşağıdan yukarıya yaşamımızı kısıtlayabilir. Yeni olan şeyler (travmatik bir sakatlık bile) olayları veya nesneleri yeni gözlerle görmenize sebep olabilir. Aklınızda köklü değişiklikler yapmak için kafanızı taşlara vur-





Fotoğraf: Alexander Siegel

manıza gerek yok tabii. Örneğin, benlik anlayışımızı yöneten ve aklımızı yaşamı algılamanın ve deneyimlemenin yeni yollarına açan bir deneyim, sarsıcı bir travmadan bir uyanış yaşama fırsatına dönüştürülebilir. Bazen bir kişiyle sohbet etmek, bazen de yeni bir şiir ya da şarkı dinlemek daha aşağıdan yukarıya bir deneyimi başlatabilir. Kanalı uyanmaya, Mimarı da hayat ve kimliğe dair bilindik çıkarımlarını yeniden değerlendirmeye çağırmanın birçok yolu vardır.

Peki, aklı uyandırmak tam olarak ne anlama geliyor? Bu durumda, olduğumuzu düşündüğümüzden çok daha fazlası olduğumuza inandığımız anlamına geliyor. Hatırladığımızdan daha fazlasıyız. Şahsi kimlik anlayışı, tıpkı benim bu bedenin içinde yaşayan "Dan" anlayışım gibi imar edilmiş bir şeydir. Eğer kafamı taşa vurmak Dan kimliğimi bir günlüğüne askıya alabildiyse, *kim* olduğumdan geriye ne kalmıştır? Dan kimliğimden çok daha fazlası olduğum ortada. Dan, imar edilmiş bir kimlik. Peki, geriye kalan ne? Kanalize etmek. Kanalize ederek yaşamanın son derece zengin coşkunluğunu deneyimleyebiliyordum. Kanalize

eden yanımız imar edilmiş bir şey değildir. Dünyaya geldiğimiz andaki kadar aşağıdan yukarıya bir şeydir.

Başımdan geçen o olay, benim için benliğimin imar edilmiş bir şey olduğunu görmemi sağlayan algısal bir dönüşüme girmeme sebep olan bir uyanış çağrısıydı.

Duygularımızı, algılarımızı, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi şekillendiren yukarıdan aşağıya filtreler aniden kırılıp yeni bir aşağıdan yukarıya deneyim farkındalığımızı doldurduğunda, hayatımızda bir dönüm noktası yaşayabiliriz. Diğer bir deyişle, lateral kanal devreleriyle birbirini karşılıklı olarak engelleyen yukarıdan aşağıya imar eden devrelerin egemenliği, benlik hakkında sabit fikirlere tutunarak bunları yıllarca, hatta ömür boyu koruyabilmektedir. (Eh, bu da bir dünya kelime demek, yürü be Mimar!) Kısacası, kim olduğumuza dair sahip olduğumuz yukarıdan aşağı fikirlerin tutsağı olabiliyoruz. Kortikal sütun açısından baktığımızda, algısal yaşantımızı tekrar tekrar biçimlendiren yukarıdan aşağıya, kısıtlayıcı bir akışa sahibiz ama görmekte olduğumuzun aslında gerçekte olanın ta kendisi olduğuna inanıyoruzdur. Kusursuz algılama diye bir şey yoktur diyebiliriz yani. Algı, önceki deneyimlerden yukarıdan aşağıya öğrendiklerimiz tarafından şekillendirilir. Kendimizi, farkındalığımızdan gizlenen yukarıdan aşağıya filtrelerin potansiyel zulmünden kurtarmaya başlamak için duyumsamayla bağlantı kurmamız gerekir. (Yürü be Kanal!) Gariptir ki bu paragrafı yazarken, imar eden yanım ile kanalize eden yanım bir nevi düet yapıyormuş gibi bir hisse kapıldım. Belki de bu, imar eden yanımın bütünleşme arzusudur ama kanalize eden yanımın gerçekliğiymiş gibi de hissediyorum. Belki de gerçekte olan budur, kim bilir?

Mesele tam da bu. Biz kimiz ve bunu bilen kim?

Bakış açınızda birtakım değişikliklerin meydana geldiği bir zaman hatırlıyor musunuz? Bu belli belirsiz ya da çok bariz, aniden ortaya çıkan ya da yavaş yavaş beliren bir değişiklik olabilir ama genellikle ortaya çıkan bu içsel netlik hissi, sanki o nesneyi

ilk kez görüyormuşsunuz veya o fikre ilk kez bu açıdan bakıyormuşsunuz gibi bir yenilik tadı verir.

Eğer böyle bir deneyim yaşadıysanız, aklınızın o olaya dayanarak nasıl bir dünya resmi çizdiği üzerinde düşünmenin faydasını görebilirsiniz. Yaşımız ilerledikçe, bebeklikten itibaren taşıdığı beyin tam bir beklenti makinesi ve kalıp dedektörü olan bedenimizin içinde yaşıyor ve bir sonraki adımda olmasını beklediğimiz öğrenilmiş şeylere kendimizi hazırlıyoruz. Yani bu şu anlama geliyor: Hayata acemi gözlerle bakan, duyusal olarak anın içinde olan aklımızın ham deneyimi, yerini yaş aldıkça tecrübeli akla bırakır. İşe bakın ki biz de böylece daha az net, daha az dolu, daha az detaylı görmeye başlarız. Kulağa üzücü geliyor ama sebebini anladığımızda bunun ne kadar işimize yaradığını da göreceğiz.

Peki, bu durumda kimiz biz? Basitçe *biz aklımızız* diyebiliriz. Peki, bu akıl ne tam olarak? En azından aşağıdan yukarıya deneyimle söyleyebileceğimiz kadarıyla, iç ve dış dünyadan doğan duyusal enerji akışıyız biz. Şimdi burada olma mucizesine dalarak, bir duyusal deneyim kanalı olarak bu şekilde faaliyet gösteririz. Biz ayrıca yukarıdan aşağıya deneyimlerimiziz, yani enerji akışını filtreleyerek bilgiye dönüştürme biçimimiziz. Bu sayede sadece enerjiye kanalize etmek yerine aynı zamanda bilgiyi inşa da ederiz.

İroniktir ki imar edilmiş bu iki parçalı kimlik fikrine sahip olmak, eğer gereken buysa, kanal yanınızı geliştirmenize yardımcı olabilir. Aklımız, sabit geçmiş deneyimlerimizi düşünerek, şimdinin doğuşuna açık biçimde yaşayıp, gelecek dediğimiz açık anların akışını bekleyip şekillendirerek, mevcut olan tek şeyin, yani şu anın içinde sürekli olarak kimliğimizi yaratır.

Bu, yukarıdan aşağıya kimlik görüşüdür. Bu görüşe göre tanık olarak, gözlemleyerek ve gördüklerine dair anlatılar geliştirerek gözlemci deneyimi yaşarız. Hayat deneyimimizi imar etmek kim olduğumuzun önemli bir yanıdır. Bazı açılardan, bu şekilde duyulardan gelen algılardan başlayıp daha karmaşık yol-

larla belleğe, idrake ve hayal gücüne doğru hareket ederek aklın enerji akışından bilgiyi ürettiği düşünülebilir.

Kanalize etmek de aynı derecede önemlidir, sadece işlevi farklıdır. Kanal olmak, daha çok bir deneyimin içinde olmak gibidir, yani akan enerji bilgi dediğimiz sembolik formlara dökülmeden önce öznel enerji akışına olanak tanırız. Aklı İHDAS etme alışkanlığı geliştirerek, doğrudan gelen duyumları, görüntüleri ve hisleri kontrol ederek, hatta imar edilen düşüncelerimizin dokularını duyumsayarak kanalize eden benliğimizi güçlendirebiliriz. Geçici olarak okumayı, yazmayı bırakabilir ve kelimelerden uzaklaşarak, kendimizi resim çizmeye, dans etmeye, şarkı söylemeye ve basitçe var olmaya verebiliriz.

Kanalize ve imar eden yanlarımızla arkadaş olabilmek, var olmanın bu hayat verici yollarını kabullenen coşkun bir yaşam meydana getirir. Bu iki yanımızdan birinin yaşamımızda ağır basması bizi kısıtlarken, ikisinin birlikteliği hayatı daha dolu dolu yaşamamızı sağlar. İmar ve kanalize etme, bizi biz yapan şeylerdendir. Deneyim Kanalınızda bu görüşün enerjisini hissedebiliyor musunuz? Deneyiminizin Mimarından akan bilgileri duyumsayabiliyor musunuz? Kimliğimizin, kanalize ve imar eden yanlarını şimdi, şu anın akışında kucaklayabiliriz.

6. BÖLÜM

Akıl Nerede Bulunur?



Enerji ve bilgi akışını aklın kaynağı olarak kabul ederek yolculuğumuzda epey ilerlemiş bulunmaktayız. Bu akışın, öz örgütlenmenin emerjans özelliğiyle karmaşık sistemin bir parçası olduğunu tartıştık. Bütünleşmenin, öz örgütlenmenin sistemi optimum düzeyde hareket ettirme biçimi olduğunu ve bu farklılaştırılmış kısımların birbirine bağlanmasının, yani bütünleşmenin sağlığın özü olduğunu gördük. Aklın öznel deneyiminin nasıl aynı zamanda enerji ve bilgi akışının emerjans yönü olabileceğini inceledik. Başka birinin öznel olarak hissettiği deneyimleriyle uyumlandığımızda, iki farklı varlığın tutarlı bir bütünde birleşmesini sağlarız. Birbirimize bağlanmamıza olanak tanır bu: Kendimizi ait hissederiz ve coşkun bir armoni hissi açığa çıkar. Bütünlük, işte bu şekilde kendisini meydana getiren parçaların toplamından daha fazlasıdır. Ayrıca Kanaldaki enerjinin nasıl aktığını, aklın aşağıdan yukarıya faaliyetini ve aklın imar eden yönü tarafından enerjinin anlamlı sembollere, yani bilgiye nasıl dönüştürüldüğünü izah ettik. Kanal ve Mimar yanlarıyla akıl, mevcut anda çok çeşitli deneyimler yaşatabilir. Bu bölümdeki devir kayıtlarında söz konusu enerji ve bilgi akışının lokasyonunu keşfetmek suretiyle aklın *nerede* bulunduğuna odaklanacağız.



Fotoğraf: Lee Freedman

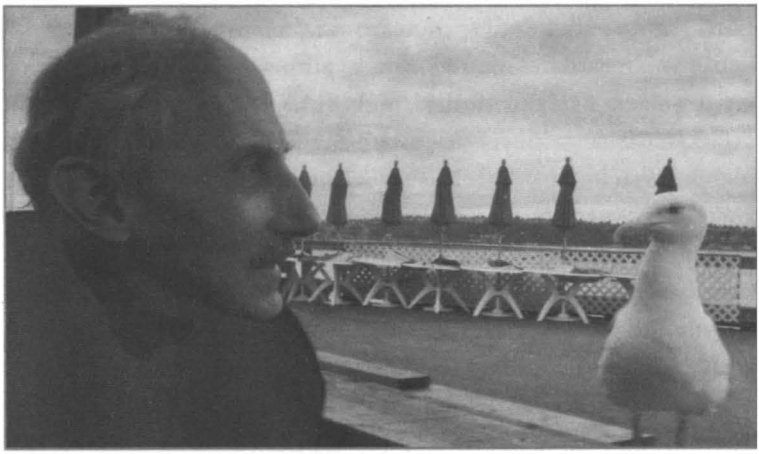
Akıl, Bireyin de Ötesinde Olabilir mi? (1985-1990)

1990'lardan, yani Beyin Çağı'ndan önce ilk olarak pediyatri sonra da psikiyatri alanında uzmanlık eğitimime başladım. Bir "ruh bakıcısı" olarak, psikiyatri alanı, insan olmanın doğasının ne olabileceğini keşfetmek için iyi bir yer gibi geldi bana. Ancak psikiyatri, o dönemler hem tıpta hem de ruh sağlığı alanında kendisi için bir kimlik arayışındaymış gibi hissettim. Ruh sağlığı uzmanı olma yolculuğum türlü sürprizlerle doluydu. Örneğin, daha önce de bahsettiğimiz üzere aklı temel alan çeşitli disiplinlerin akıl ya da sağlığın kesin tanımlarına sahip olmadıklarını öğrendim.

Benim 1980'lerin başlarında deneyimlediğim psikiyatri alanı, çelişkiler ve üstünlük taslama mücadeleleriyle doluydu. Psikanalizci misin yoksa biyolojik psikiyatrist misin: Freud'a mı, moleküllere mi inanıyorsun? Terapiyi mi, ilaçları mı savunuyorsun? Ruhsal hastalıkları incelemek mi, yoksa klinikte çalışmak mı istiyorsun? Bu ayrımlar başa çıkılacak gibi değildi, bu yüzden de okuldan uzakta geçirdiğim dönemde akla olan ilgimi fark etmiş olsam

da akıl hocam Tom'la olan ilişkim ve çocuklara olan sevgimin katkılarıyla pediyatriyi seçtim.

Ancak tıp fakültesine geri döndüğümde ve daha sonra uzmanlık eğitimime başladığımda (başkalarında ve kendimizde aklı görmemizi sağlayan) akılgözü görüşüne sadık kaldım. Çocuklarının ve kendilerinin duygu ve düşüncelerini dikkate alan, akılgözü yeteneklerinin empati ve içgörüsünü gösteren ebeveynlerin, çocuklarının geçirdiği şiddetli hastalıkların zorluklarıyla daha





etkili bir şekilde başa çıktıklarını gözlemledim. Akılgözü, direnç geliştirmekte önemli ve faydalı görünüyordu. O ailelerin empati ve içgörü, yani akılgözü geliştirmelerine yardımcı olmak adına elimden geleni yaptım ama tıbbi bakım ve çok fazla çalışmanın getirdiği baskı bu tür ekstra çalışmaları pratikte imkânsızlaştırıyordu. UCLA'deki pediyatri eğitimimin ilk birkaç ayının sonunda, akla olan tutkumu psikiyatride daha iyi kullanabileceğimi fark ettim ve ilk yılın sonunda psikiyatri alanına geçiş yaptım.

Psikiyatrik hastalarla ilgilenmekten çok keyif aldım. Akılgözü kavramını, kendi iç dünyamın izini sürerken hastalarımın iç dünyalarına da odaklanabilmek, zihinsel yaşamlarını berraklaştırmalarına yardımcı olabilmek, ruhsal acılarını dindirip akıl sağlıklarını destekleyecek sosyal bağlar kurmalarına yardımcı olabilmek için kullanabilmek zorlu ve anlamlı bir deneyimdi. Psikiyatri veya daha geniş anlamda akıl ve sağlığı alanı gelecekte daha neler getirir hiçbir fikrim yoktu ama hastalarla günlük iletişimimden anladığım kadarıyla doğru yolu seçmiştim.

Ancak psikiyatri alanında bile (tıpkı tıp fakültesinde olduğu gibi) zihinsel hastalıklara karşı objektif bir tavır takınmaya, problemi kavramsallaştırmaya ve bireyin benzersiz öznel deneyiminin önemini azaltan klinik müdahalelere doğru itiliyorduk. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*'nın o zamanki son baskısı *DSM-III* ilk kez ben tıp fakültesindeyken hazırlanmış ve bizim üzerimizde test edilmişti. Bu kitabın belirtilen amaçlarından biri, hocalarımızın söylediğine göre, psikiyatrik bozukluklara sebep olan unsurların nesnel kıstaslarına dair bir kelime dağarcığı yaratıp Iowa veya Indiana'daki birinin İrlanda ya da Hindistan'daki biriyle konuşurken kullandığı terimlerin aynı şeyi ifade ettiğinden emin olmaktı. Bu yeni *DSM*, tek bir doktorun öznel yorumu yerine bir tanı koyabilmek için belli başlı kıstasları taşımayı gerektiren, ruh sağlığı alanında net standartlar ortaya koyacaktı.

Bu nesnellik arayışı anlaşılır bir durumdu. Okulda bize öğretilen tıbbi modelle tutarlıydı ve psikiyatrinin bir tıp dalı olarak sayıldığının göstergesiydi. Bu adım ayrıca psikiyatri de dâhil ol-

mak üzere çeşitli dallardan klinisyenlerin iş birliği yapabilmesine olanak tanıyacaktı.

Ancak böyle bir yaklaşım beraberinde birçok tartışmayı da getirdi çünkü akılla ilgili birçok şey aslında özneldi. İçinde öznel süreçleri de barındıran bir şey hakkında tam olarak nasıl nesnel veriler öne sürebilirdik ki? Gariptir ki yıllar sonra tüm akıl sağlığı dünyasını şekillendirecek ruhsal bozukluklarla ilgili bir kitabın, *zihnin* ya da aklın ne olduğu veya sağlıklı aklın ne olabileceği konularına hiç değinmediğini fark ettim. Ne tuhaf, değil mi? Akıl üzerinde çalışıyorsunuz ama elinizde aklın bir tanımı bile yok.

Psikiyatri eğitimim devam ederken, Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) onursal üyeliğine seçilmiş ve derneğin bir üyesi olarak "psikiyatri öğrencilerine psikoterapi öğretilmeli mi, öğretilmemeli mi" konulu bir münazaraya katılmıştım. Yıllık ulusal toplantıdaki münazarada rakibim söze şu argümanla başladı: "Psikiyatristler tıp doktorudurlar ve biz doktorlar tıp bilimini temel alırız. Psikoterapi, hastaların duygularını sorgulayan bir faaliyettir. Duyguların gerçek olduğunu teyit eden hiçbir bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle psikiyatristler, bilimsel temellere dayanarak çalışan doktorlar olarak, psikoterapi gibi bilim dışı faaliyetlere girişmemelidirler. Buradan çıkarılacak doğal sonuç ise psikiyatristlerin psikoterapi tekniklerini öğrenmelerine ya da uygulamalarına hiç lüzum olmadığıdır."

Münazara rakibim yerine otururken ben hayretler içinde donakalmıştım. Sıra bendeydi. Ne diyecektim? Siz olsanız ne derdiniz? İçsel öznel deneyimimizin, duygularımızın bize hissettirdikleri de dâhil olmak üzere yaşanan hayatın hissedilen dokusunun gerçek olup olmadığı sorusuna nasıl yaklaşabilirdim? Duygular ve hisler, düşünceler ve anılar, bütün bu zihinsel faaliyetler sayısal olarak ölçümlenemediklerine, hatta dışarıdan gözlemlenemediklerine göre aklın kendisi hakikaten gerçek miydi? Farkına vardığımız duygular ve akıl, bilimsel olarak kabul edilen varlıklar mıydı?

Tereddütlü bir şekilde derin bir nefes aldım, sonra ayağa kalkıp kürsüye doğru yürüdüm.

Öğrencilerden ve deneyimli psikiyatristlerden oluşan kalabalık dinleyiciye baktım. Öğrenciler olarak psikiyatrinin geleceği bizdik, bize söylediklerine göre araştırmacılar olarak akademik psikiyatrinin de geleceğiydik. Bu münazara ruhun, psişenin, aklın koruyucusu olmaya adanmış tıp dalımızın evrim anıydı. Ne söyleyebilirdim? Hatırladığım kadarıyla şöyle oldu:

Dinleyicilere ve rakibime şöyle bir baktım ve basitçe üzüldüğümü söyleyerek konuşmama başladım. Sonra durup bir derin nefes daha aldım ve rakibimin bilimsel olarak var olduğunu gösteren hiçbir bilimsel çalışmaya rastlamadığımı ve dolayısıyla söyleyecek başka bir şeyimin olmadığını belirtip koltuğuma geri dönüyormuş gibi yaptım.

Kürsüde kaldım, gülüşmeler ve alkışlar bitince ölçülebilir faktörlere, gözlemleyip sayabileceğimiz ve mevcut bilgi birikimiyle yorumlayabileceğimiz şeylere dayanan bilimsel metodolojiyi bir süre daha tartıştık. Ben de o sıralar psikoterapinin akıl ve ruh sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgili araştırmalardan öğrendiklerimizi tartışmaya açtım. Ancak sonradan, yanlış olsa da genellikle Albert Einstein'a atfedilen ama aslında Einstein'ın vefatından sonra sosyolog William Bruce Cameron tarafından 1963'te yazılan bir sözü o anda söylemenin yerinde olacağını fark ettim: "Sayılabilen her veri geçerli sayılmayacağı gibi geçerli sayılabilen her veri de sayılabilir olmayabilir." Ben de benzer bir düşünceyi şu şekilde ifade ediyorum: Ölçümlenebilen her şey önemli olmadığı gibi önemli olan her şey ölçümlenebilir değildir.

Nesnel ile öznel olanın ayrılmasının, aklın beyinden kaynaklandığı bilimsel yaklaşımının doğuşuyla ortaya çıkan yeni bir şey olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Ama ben psikiyatristlerin içsel öznel deneyimlere odaklanmaması gereken nesnel tıp doktorları olarak düşünülmelerinin aslında hiç de yeni bir şey olmadığını öğrendiğimde hayli şaşırmıştım.

Klinikteki gözlemcim, münazarada olanları duyunca rakibimin kim olduğunu sordu. Rakibimin nerede okuduğunu söylediğimde gözlemcimin gülümsemesi kahkahaya dönüştü ve "Önümüzdeki

hafta sana bir şey getireceğim," dedi. Sonraki hafta, yirmi beş yıl evvel benim rakibimin şimdiki klinik gözlemcisiyle katıldığı benzer bir münazaradan kalma, benimkisiyle neredeyse tıpatıp aynı olan bir münazara dökümü getirdi. California Iowa'ya karşı, ikinci raunt.

Psikiyatri kültürü ya da daha geniş anlamda akıl ve ruh sağlığı alanı, zihinsel yaşamın gözlemlenebilir davranışlarla sınırlı olduğu görüşünü benimsiyor gibiydi. Deneysel psikologlar bile odağını, William James'in 1890 yılında belirttiği gibi iç gözlemin "zor ve hata payı yüksek", daha az güvenilir sonuçlarından ziyade son yüzyılda zihinsel yaşamı temsil eden dışarıdan gözlemlenebilir, nesnel faktörlere çevirmiş durumdaydı.

DSM davranışçılığın ötesine geçip, duygu ve düşüncelerimizi somutlaştırmayı ve tarif edilebilir hale getirmeyi amaçlıyordu. Bu iyi niyetli bir yaklaşım olsa da bireyin benzersiz bir biçimde deneyimlediği içsel zihinsel yaşamının ruh sağlığı alanında değerlendirilmemesini teşvik ediyormuş gibi görünüyordu. Evet, *DSM* doğrudan gözlemlenebilen işaretlerin yanı sıra kişinin dile getirebildiği belirtileri, yani kişinin deneyimlediğini ifade ettiği içsel deneyimleri de ele alıyordu. Ancak benim demek istediğim şu: Semptomların birer listesini çıkarıp, hastayla yapılan görüşme esnasında bunları tek tek işaretlemek ve sonra da bunlarla bireyi dilsel bir isimle, yani tanıyla etiketlemek ile hastanın kelimelerin altındaki içsel yaşamına uyumlanmak aynı şey değil. Yani gösterdikleri belirtileri benzer kelimelerle ifade ediyor olsalar da her birey farklıdır. İntihar önleme hattındaki deneyimlerimden mi, yoksa tıp fakültesindeki tecrübelerimden mi bilmiyorum ama bir klinisyen ilgilendiği kişiyle derinden bağ kurmalıymış gibi geliyordu bana, bir listedeki maddeleri işaretleyip tanısal bir etiket yapıştırıp geçmemeliydi. Her birey benzersizdir. Ancak maalesef, yukarıdan aşağıya imar eden aklımız, bize öğretilen tanısal kategori çerçevesinde algılamaya başlıyor ve önümüzde oturan kişiyi gerçekten görebilmek için orada var olmayı bırakıyoruz. Nesnel kategorilerin riski, karşılıklı olarak yarattığımız öznelliği-

mizin bireysel gerçekliğini gözden kaçırmamıza yol açabilmesidir. Kimsenin gerçeği olduğu gibi gören, kusursuz bir algıya sahip olmadığını unutmayın. Ne yazık ki aklın Mimar yönü, genellikle kendi imar ettiği düşüncelere kendini çok kaptırır. Akıl ve ruh sağlığı uzmanları olarak, kategorik tanıların gördüğümüz hastanın aklını duyumsamamızı ne kadar sınırlayabildiğinin farkında olmamız gerekiyor.

Nesnel olarak gözlemlenebilen ve öznel olarak deneyimlenebilen arasındaki netlik yerine sis perdesi, iş birliği yerine rekabet getiren bu çekişme oldukça eskiye dayanıyor. İşin aslı şu ki öznel duygu, düşünce ve inançlarımızın öznel gerçekliği, zihinsel faaliyetlerin bir yönü, aklın önemli bir özelliğidir. Ayrıca zihinsel yaşamın davranış gibi bazı sonuçlarını, nesnel olarak gözlemleyebiliyor, hatta bazen ölçümleyebiliyoruz. Önceki bölümlerde bu görüşü detaylarıyla ele aldık. Kendi öznel deneyimlerimizin gölgelerini ölçümleyebileceğimizi ama başkalarının öznel dünyalarını doğrudan bilemeyeceğimizi söylemiştik. Bu, sadece akıl ve ruh sağlığı uzmanları için değil, aynı zamanda bire bir gözleme ve genellikle sonuçları sayılara dökebilmek için zorunlu olarak ölçümlere dayalı bilim dalları için de geçerli ve oldukça sinir bozucu bir durum. Daha önce de bahsettiğimiz gibi öznellik çok net bir biçimde ölçümlenebilen bir şey değil. Likert tipi bir ölçekteki *çok, biraz, az* veya *hiç* gibi seçeneklerden birini, ne gördüğümüzü ifade etmek için renk kutucuklarını işaretlesek de aslında öfkelenmenin nasıl bir his olduğunu, hatta tam olarak ne kadar öfkeli olduğumuzu ya da yeşili görmenin kendi öznel deneyimimizde nasıl hissettirdiğini tam olarak ortaya koymuyoruzdur.

Bir klinisyenin oluşturulan tanısal kategorilerin sınırlarının farkında olmaması, kendi içsel, öznel, yukarıdan aşağıya filtrelerinin, gördükleri kişiyle ilgili aslında olduğundan hayli farklı bir algı yaratmasına sebep olabilir. Klinisyenler kendi akıllarının farkında olmazlarsa, önlerinde duran kişinin gerçekliğiyle iletişimi kaybedebilirler. Terapist, kişiyi yukarıdan aşağıya kategorik açıdan gördüğünde, bilinç dışı algısal taraflılık hasta-terapist ilişkisinin

anlatısını şekillendirir. Ne yazık ki bu anlatı süreci, paylaştığımız hikâye, içimizdeki bir hikâyeye dönüşüp içinde yaşadığımız hikâyeyi şekillendirerek kendi kendini takviye etmek suretiyle güçlenebilir.

Bir stajyer olarak, bu ikilemler kafamı iyice karıştırmıştı. Genel olarak psikiyatri alanını seviyordum ancak ruhsal acıları kategorilere ayırırken dikkatli bir yaklaşım sergilemenin zorluklarını derinden hissedebiliyordum. Sağlığı tehdit eden bir durumu isimlendirmenin sistematik veri toplamamıza, aynı durumdaki bireyler üzerinde çalışabilmemize, araştırmalarla kanıtlanmış tedavi yöntemleri bulmamıza ve sonra da başarılı sonuçları ölçümlememize olanak tanıyacağı açıktı. Bunların bilimsel bir alanda atılması gereken adımlar olduğunu kabul ediyorum ama ya birey kategoriler içinde kaybolursa, ya bu kategoriler yanlış ve yetersizse? Bireyi, konan tanının hatalarının ve muhtemel kısıtlamalarının kendi kendini takviye ederek güçlendirmesinden ne koruyabilirdi? Ne yapabilirdik? Yapılacak şeyin, olduğu gibi görmezden gelmek yerine aklın tam olarak ne olabileceği konusunu tüm detaylarıyla incelemek olduğunu düşündüm.

Aklın bu noktaya kadar incelediğimiz dört niteliğini bir hatırlayalım: bilgi işlem, öznel deneyim, bilinç ve öz örgütlenme. Kimilerine göre bilgi işlem niteliği, aklı kafatasının içine yerleştirmektedir. Genellikle bilgi işlemci olarak görülen akıl, ruh sağlığı ve nörobilim alanındaki akademisyenlerin büyük çoğunluğu tarafından beyin aktivitelerine denk görülmektedir ki iki bin beş yüz yıl kadar önce Hipokrat'ın da böyle bir iddiada bulunduğundan söz etmiştik. Öte yandan şunu da gördük ki enerji tüm beden boyunca akmaktadır; kafatasına hapsolmuş değildir. Dolayısıyla eğer bir bütün olarak aklın, enerji akışının emerjans yönü olduğu iddiası doğruysa, bu akışın kafatasıyla sınırlı olmadığı, tüm vücutta aktığı doğru değil midir? O zaman bu düşünce açısından aklın tamamen somut bir *yerde* olabileceğini görüyoruz. Enerji akışının emerjans yönü olarak akıl, bedenin tamamında yer alıyor olabilir, sadece kafatasında değil.

Enerji akışı bedenin tamamında gerçekleşiyordur belki ama nöral ateşlenmenin enerjisinin bilgiye dönüştürülmesini sağlayan beyin olamaz mı? Eğer bu doğruysa, o zaman anlam üreten, bilgi işleyen akıl da haliyle beyin aktivitelerine atfedilebilir ve belki de hakikat bundan ibarettir. Bu görüşe göre akıl, enerji akışının emerjans yönüyse ve bilgi sadece beyindeki nöral ağlarda üretiliyorsa, o zaman "beyin aklın bilgi yönünün kaynağıdır" denebilir. İşin aslı bundan ibaret olabilir. Ancak kalpte ve bağırsaklarda da nöral ağların, paralel olarak dağılım gösteren işlem sistemlerinin bulunduğunu daha yeni yeni görmeye başladık. Kafanın dışındaki bölgelerdeki bu enerji akışının tamamının, nöral ateşlenme modelleri, yani kendi nöral aktivasyon ağı profillerinde zihinsel temsilleriyle örtüşen "bilgileri" temsil eden nöral temsiller üretiyor olması mümkündür. Yani beden sadece enerji akışına ev sahipliği yapmaz, aynı zamanda bilgi akışına da aracılık ediyor olabilir. Bilgi aslında enerji modeli ağları tarafından üretilmektedir. Kafamızda, kalbimizde ve bağırsaklarımızda beyin olduğunu yeni görmeye başladık, bu da aklın sadece kafayla sınırlı olmadığını, tüm bedene yayılmış enerji ve bilgi akışı olduğunu gösteriyor. Mimar aklımızı bu ihtimale açık tutalım en azından.

Peki, akıl bedene yayılmış, somutlaştırılmış bir şeyden daha fazlası olabilir mi? Antropologlar, "yayılmış akıl" fikri ve sosyal beynimizin evrimiyle alakası üzerinde kafa yoruyor. Robin Dunbar, Clive Gamble ve John Gowlett (2010) şöyle diyor:

> "Sosyal beyin hipotezi, erken dönem insan beyninin maymunsu kökenlerinden günümüzdeki modern haline evrilmesinden, insanların sosyal yaşamlarının karmaşıklığının sorumlu olduğunu savunur. Bu hipotez, iş birliği yapan geniş toplulukları oluşturmak, samimiyet ve güveni korumak gibi temel sosyal yetilerin evrimsel kökenlerini ele alırken faydalanılabilecek dinamik bir bakış açısı sunar. Aynı zamanda bu yetilerin altında yatan

akıl teorisi gibi belli başlı bilişsel yetenekler konusunda bizi bilgilendirir." (s. 5-6)

Bu yazarlar (Anderson, 2003, Bird-David, 1999, Brooks, 1999, Clark, 1997, Hutchins, 1995, Lakoff ve Johnson, 1999, Strathern, 1988, Varela vd., 1991) ayrıca *"yayılmış akıl* fikrinin çeşitli disiplinlerin etkisinde kalarak bilişi somutlaştırılmış, gömülmüş, genişletilmiş ve emerjans olarak gördüğünü" öne sürmektedir (2010, s. 12). Burada asıl önemli nokta, bilgi işlemin bireyin ötesine fiziksel ve sosyal olarak yayılmış olmasıdır. Aklın nerede bulunduğu açısından bakacak olursak, bu görüş hem insanların hem de onların eserlerinin, aklı bireyin içsel dünyasının ötesine taşıdığı interaktif biçimi kabul etmektedir. "Yayılmış akıl fikri böylece insanımsı ve insan toplumlarını yapılandıran sosyobilişsel ilişkileri inceleme konusunda önemli bir potansiyel taşımaktadır. Çapı hem madde dünyasına hem de sosyal dünyaya uzanan bu bilişsel ilişkiler bize insan olmanın ne demek olduğunu anlatır" (2010, s. 12-13).

Filozoflar aklı somut kökenlerinin ötesinde tanımlamak için genişletilmiş, gömülmüş, yerleşik gibi terimleri kullanırlar. Örneğin, Robert Rupert (2009) "gömülmüş modeller faaliyetleri, benliği ve benlikle çevrenin ilişkilerini temsil eder" demiştir (s. 204). Aklımızın, nasıl bedenin dışındaki bilgi işlem sistemlerine uzandığını tartışan önemli bir çalışma, aklın hem içimizde hem de dışımızda var olan bir şey olduğu fikrine dayanır (bkz. Clark, 2011).

"İlişkisel" tabirini, aklın bizi çevreleyen dünyayla iç içe geçmiş, ona gömülmüş bir şey olduğuna, bilgi sistemlerini bedenin dışına genişlettiğine ve sosyal bağlamlara yerleşik bir şey olduğuna dikkat çekmek için kullanıyoruz. Ancak daha da önemlisi ilişkisel terimi, aklın "dış" dünyayla, özellikle de diğer insanlarla ve çevredeki diğer varlıklarla sürekli etkileşimde ve alışveriş halinde olduğunu ifade etmektedir. Bu alışverişe, bilişin bilgi işlem süreci de dâhildir. "İlişkisel" terimi, bilişimsel faaliyetlerden çok daha fazlasını kapsamaktadır: Örneğin, uyum sağlama ve rezo-

nans formları olarak kenetlenme ve birliktelik, bireyin aklının geleneksel olarak "başkaları" ve dış çevre dediğimiz diğer akıl ve benliklere temelden bağlanmasını sağlar.

Felsefe ve antropolojideki bu araştırma sahaları genellikle öncelikli olarak bilişe odaklansalar da kendi kendini örgütleyen bir şey olarak ortaya çıkan somutlaştırılmış ve ilişkisel akıl terminolojimiz dâhilinde pozisyon alırlar. Aklın somutlaştırılmış yanı, dünyayla etkileşim kurarak bütün vücuttan doğan içsel süreçleri de kapsamaktadır, sadece kafatasının içindeki faaliyetleri değil. Aklın öz örgütlenme özelliğinin ilişkisel yanıysa başkaları ve dış dünyayla kurulan bağlardan doğar.

Aklın öznel deneyim özelliğinin de enerji akışının emerjans niteliği olabileceği görüşüne eklemede bulunacak olursak, içsel olarak deneyimlediğimiz bedensel yaşamlarımızın hissedilen bir yanı vardır diyebiliriz. Kimileri, öznel deneyimin hissedilmesine olanak tanıyan bilincin, beynin (özellikle de öz düşünüm ve interosepsiyon, yani bedenim içinin algı farkındalığı gibi "üst bilinç"ten mesul kortikal beynin) nöral aktivitelerinden ibaret olduğunu, yani bilincin kafada ortaya çıkan bir şey olduğunu savunabilir (Bu görüşe dair tartışmalara göz atmak için bkz. Graziano, 2014, Thompson, 2014 ve Pinker, 2018. Bilincin yalnızca beyinden doğan bir şey olmadığını savunan karşıt görüşler için bkz. Chopra ve Tanzi, 2016, Rosenblum ve Kuttner, 2011 ve Dossey, 2014).

Bir dakika durup beden boyunca akan enerjinin öznel gerçekliğimizde, neokortekste temsil edildiğinden daha doğrudan hissedilebileceğini düşünelim (bağırsaklarımızın tıkandığını, kaslarımızı sıkılaştığını ve kalbimizin attığını hissettiğimizi hayal edelim). Tamamen somutlaşmış bu öznel deneyimin, kaynağında hissedilmesine olanak tanıyan bir tür "vücut bilinci" olabilir mi? Öznelliğin kaynağını daha da ileriye, deriyle kaplı bedenin ötesine taşıyacak olursak, denize dalıp vücudunuzun balıkların arasında yüzdüğünü hissettiğinizde, bu gerçekten kafadan gelen bir bilinç midir, yoksa daha fazlası mı? Bu, bedensel enerjinin kendini kafadaki nöral ateşlenme modelleri olarak sunmasından

daha doğrudan bir deneyim olabilir. Diğer bir deyişle, bir beden duyusuna, yani doğrudan beden temelli bir bilince ve öznel deneyime sahip olabilir miyiz? Yoksa basitçe kortikal düzeyde kafanın içinde, denizdeki bedenin ve denizin kendisinin farkında olan bir bilince mi sahibiz? Binlerce yıldır tıbbın ve bilimin ortak görüşü bu yönde oldu, belki doğru olan da budur. Michael Graziano'nun da belirttiği gibi bu görüş "nörobilimin iki bin beş yüz yılını başlatmıştır" (2013, s. 14). Peki, bu öznel deneyimin kaynağı ne? Eğer bilinç deneyimi korteksin meydana getirdiği bir şeyse, farkında olduğumuz nesneler kendi öznel dokularını yaratıyor olabilirler mi? Daha basit bir şekilde ifade edecek olursak bu şu anlama geliyor: Vücuttan gelen girdiler ile dış dünyadan gelen girdilerin her biri kafaya sinyal gönderen uyaran formlarıdır. Yani o denize tamamen dalmış olduğumuz yanılsamasını kendimiz yaratıyoruz, aslında kameradayız, sahnede değil.

Bu çizgide düşünerek geldiğimiz bu aşama bizi aklın içsel kaynağına, içeride olan bir işe, bir solo faaliyete götürüyor. Ancak bilincin dışındaki bilgi işlem süreci tamamen somuttur, bilincimiz ve öznel deneyimlere dair farkındalığımızın kökenleri omuzlarımızın üstünde konumlanmış olsa bile. Aklın bu üç niteliğinin (öznel deneyim, bilinç ve bilgi işlem) beyninizde, tüm vücudunuza yayılmış sinir ağlarında ve bir bütün olarak vücutta özel bölgeleri vardır. Benliğiniz, önceki bölümde gördüğümüz gibi aklınızın bir fonksiyonu olarak, en azından tüm bedeninizin bir ürünüdür. Bu açıdan bakıldığında benlik ve ondan doğan akıl, bedenle sınırlıdır.

Şimdi bu fikri daha da ileri taşımayı önereceğimiz noktaya gelmiş bulunuyoruz. Bir bütün olarak akıl, sadece içimizde var olan bir şeyden daha fazlası olabilir mi? Bilincin beyin kaynaklı bir şey olduğu ya da vücudu da kapsayan bir bütünden doğduğu ortaya çıkacak olsa bile tanımladığımız kadarıyla akıl bilinçten, öznel deneyimden ve bilgi işlemden daha fazlasıdır. Akıl aynı zamanda öz örgütlenmeyi, enerji akışından oluşan karmaşık bir sistemin emerjans niteliğini kapsamaktadır. Aklın öz örgütlenme

yanı, sadece kafanın ya da vücudun içinde gerçekleşen bir solo faaliyetle sınırlı olamaz.

Aklın öz örgütlenme yanını düşündüğümüzde, yolculuğumuzun başından beri belirttiğimiz üzere akıl sadece içimizde değil, aynı zamanda aramızda olabilir. Bu fikir, modern bilimde düşündüğümüz ya da evde, okulda veya çağdaş toplumda bize öğretilen akılla ters düşüyor olabilir. Ancak önceki deneyimlerle öğrenilen bu yaygın yukarıdan aşağıya ilerleyen filtreleri kabullenip, biraz açık görüşlü olup olamayacağımızı görelim.

Önce aklın bahsettiğimiz diğer yanlarına (bilgi işlem, bilinç ve öznel deneyim) bir dönelim ve bunlar da bedenin ötesine uzanıyor olabilir mi bir bakalım. Bu, dünya görüşümüzü kısıtlayan benliğimize işlemiş inançlarımıza ters düşüyor olabilir. Bu bilişsel filtreler bize aklın içsel bir süreç olduğunu söyler. Bu durumda, biz kendimize ait bir akla sahibizdir. Kimileri aklı beyne atfeder ancak biz bunu tüm bedene uzanan bir kaynak olarak ele alıyoruz. Tamam. İki türlü de akıl bireyin içindedir ve bedenin içinden gelmektedir. Kulağa gayet mantıklı geliyor. Aklın bir ürünü olarak benlikten söz ederken de bedenimize işaret ederiz. Güzel, artık tanıdık topraklardayız.

Şimdi yaygın görülen bu imar edici filtreleri biraz gevşetelim ve aşağıdan yukarıya akış özgürce belirsin. Yukarıdan aşağıya imar etmenin egemenliği olmadan elimizden geldiğince bu duyusal kanal deneyimine açık olmaya çalışalım. Bunu yapmak pek kolay değil ama bir deneyin. Bu işin zor yanı algılamak, anlamak, inanmak ya da düşünmekten ziyade yalnızca duyumsayabilmektir. Doğal olarak bunu, yani imar edilmiş Kanal kavramını alıp düşünmek yerine sadece duyumsamaya çalışmak bile bir imar sürecine dönüşebilir. Ancak elinizden geldiği kadarıyla bunu deneyerek, bir şeyi olabildiğince doğrudan duyumsayabiliyor musunuz bir bakın. Bu kendimizi var olmaya, duyumsayama elimizden geldiğince açmaktır.

İlişkisel olarak var olmak nasıl bir his? Dikkat odağınızı genişlettikçe başkalarıyla aranızdaki bağları duyumsayabiliyor mu-

sunuz? Güneşin parıltısıyla en kaba imgeleri görür, gözümüzün önünde apaçık duran manzaraları algılarız. Ancak gecenin karanlığında, görme sistemimiz kendine ayar çeker. Retinamızın hassas dalları daha aktif bir hal alır ve görüşümüz, gündüz görüşüyle gördüklerimizden farklı girdilerce şekillendirilmeye başlar. Bu geçişle, daha önce bilinçli aklımızca saptanamayan aynı derecede gerçek ama daha ince ışık kaynaklarını tespit etmeye başlarız. Gökyüzündeki belli belirsiz yıldız ışıkları daima oradadır ancak göremeyiz. Eğer gündüz vakti, güneşin ardında yıldızların olup olmadığını sorsaydınız, büyük ihtimalle, "Hayır, yıldızlar sadece geceleri çıkar," derdik ama tabii ki bu yanlıştır. Sadece güneş ışığı, yıldızların ışığını bastırdığından dolayı göremiyoruzdur. Güneşin batışı ve gece görüşümüzün faaliyete geçişiyle, daima orada olan evrenin meydana çıkışının görsel senfonisini görmeye başlarız.

Belki de aklın ilişkisel yanı da bu belli belirsiz yıldız ışıkları gibidir, yani daima oradadır ama içsel imar edici zihinsel yaşamlarımızın ışığının yoğunluğu tarafından bastırılmıştır. O parlak yıldızların gündüz de orada olduklarını biliyoruz ancak güneş bunları görme yetimizi bozuyor, tıpkı düşüncelerimizin ve yukarıdan aşağı imar eden filtrelerimizin yaşamlarımızın ilişkisel yanını fark etmemize engel oldukları gibi. Gece görüşü, bizi birbirimize bağlayan belli belirsiz enerji ve bilgi akışını gören akılgözünün dengidir belki de. Bu ilişkisel dünya belki de daima oradadır ama göremiyoruzdur.

Bizi birbirimize bağlayan enerji ve bilgi akışı modelleri de kendilerine has dokulara, anın içinde hissedebileceğimiz bir şeye sahiptir. Aramızdaki bu akışı akılgözüyle duyumsayabiliriz. Bunu genellikle bir aklın başka bir akla sinyal göndermesi şeklinde algılarız: mesela sizden gelen bir bakış, benim iç çekmemi duymanız, karşılıklı olarak birbirimize gülümsememiz. Belki hepsi bu kadardır; birbirlerine sinyal gönderen ayrı bedenlerdeki farklı akıllar. Ya da belki de bu görüş daha çok zihinsel olarak algılanan gerçekliğin bir parçasıdır, yani yukarıdan aşağı imar edilen yorumun. Mesela sosyal nörobilim alanından bir görüşe göre,

farklı beyinler basitçe birbirlerinden gelen sinyallere cevap vermektedirler. Bu görüşü bir bedenin diğer bir bedene sinyaller göndermesi şeklinde genişletebiliriz belki. Bu tek beden görüşü öznel yaşamın kaynağı olabilir. Bu görüşte, akıl bedenin içinde kalır ve ilişkilerimiz sadece paylaştığımız sinyallerden ibarettir. Tüm hikâye bundan ibaret olabilir: akıl içeride, iletişim dışarıda.

Aklın kişinin içinde, bedende, hatta beyinde bulunduğuna dair bu görüşün doğru olması muhtemeldir ve yaygın bir biçimde kabul edilir.

Ancak yolculuğumuzun başında aklın birkaç yönünden bahsetmiştik, bunları bir hatırlayalım: bilinç ve bilincin yaşanan hayata öznel bakışı, bilgi işlem ve öz örgütlenme. Burada temel bir gerçeği kısaca hatırlatmak gerekirse, kimse bilincin ve öznel deneyimin beyinden veya bedenden nasıl doğduğunu bilmemektedir. Bilgi işlem kısmını, beynin paralel dağılım göstermiş işlemcilerinin nöral hesaplamalarına ve yukarıda da bahsettiğimiz üzere bağırsak, kalp ve kafadaki beyinlere bakarak tartışmak bir nebze daha kolay olabilir. Bu görüşe göre, bilgi vücudun içinden doğan enerji kalıplarından açığa çıkmaktadır.

Peki, ya öz örgütlenme? Eh, elimizdeki kartları çoktan açtık zaten: Aklın bir yanının hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel, kendi kendini örgütleyen, enerji ve bilgi akışını düzenleyen bir süreç olduğu iddiasını öne sürdük. Siz bu kelimeleri okurken, aramızda paylaştığımız enerji kalıpları olarak bilgi kitaptan size doğru akar. İnternetin bilgiyi geri çağırma ve depolamada nasıl yardımcı olduğuna bir bakın. Enerji kalıpları sıfır ve bir olarak depolanır: dijital işlem. Bilgi işlemin bir solo eylem olmadığını görebilmekteyiz. Bu da bilgi işlemi vücudun ötesine taşımaktadır. Bilgi akışı sadece içeride gerçekleşmez, aynı zamanda aramızda da gerçekleşir. Öz örgütlenme, enerji ve bilgi akışının karmaşık sistemi tarafından etkilenir, peki bu akış nerede meydana gelir? Vücudunuzun içinde ve vücudunuzla dünya arasında meydana gelir.

Bilgi işlem ile öz örgütlenmeyi, yüzeyden bakıldığında iki farklı yermiş gibi görünen içimizde ve dışımızda konumlandırmış

durumdayız. Aklın bu iki yanı, bilgi işlem ve öz örgütlenmenin düzenleme özelliği, içimizde *ve* aramızda gerçekleşen enerji ve bilgi akışı sisteminin parçalarıdır. İki farklı yermiş gibi görünüyor ama daha önce de dile getirdiğimiz gibi bu akış kafatası ya da deri tarafından engellenmez. Aklın bu iki yanı tek bir sistemin, enerji ve bilgi akışı sisteminin parçalarıdır. Aklı hem içimizde hem de aramızda konumlandırma fikri ilk bakışta mantıksız göründüğünden, birçok kişi için kabullenmesi zor bir durumdur. Aynı anda iki farklı yerde nasıl olabilir ki? Ancak aklın enerji ve bilgi akışından doğduğu ve bu akışın içimizde ve dışımızda sürekli gerçekleştiği fikrini düşünecek olursak, tek bir aklın tek bir akıştan nasıl doğuyor olabileceğini görebiliriz. Bu, realiteleri veya mekânları ayrıştırmak değil, mekânların ve bağlamların birliği fikrine aklımızı açmaktır.

Şimdi aklımızın diğer iki yönüne dönüyoruz, öznel deneyim ve bunun deneyimlendiği bilinç. Aklın bu yönleri de sadece içimizden değil, aynı zamanda aramızdan doğuyor olabilir mi? Kulağa garip geldiğinin farkındayım, bakalım bu konu bizi nereye götürecek. Bilincin kortikal bir yapı olduğuna dair sahip olduğumuz tüm yukarıdan aşağıya inançlarımızı gevşetip kendimizi yeni ihtimallere açabilecek miyiz bir bakalım.

Bizi birbirimize ve dünyaya bağlayan enerji ve bilgi akışı modelleri, bunların farkında olma yetisine sahip olmasak bile gerçek bir süreç olarak görülebilir. Bu akış nerede meydana gelir? İçimizde ve aramızda. Bu bir hakikattir. Bu, bilinç dışı (farkında olmadan enerji ve bilgi akışından doğan) aklı hem içimizde hem de aramızda konumlandırmaktadır. Dolayısıyla enerji ve bilgi akışı farkındalık düzeyimizde olmadığında, buna dair öznel bir duyuma sahip olmadığımızı söyleyebiliriz. Tamam. Yani aklın aramızda olan yanı, eğer farkında değilsek öznel bir dokuya sahip olmayabilir. Diğer bir deyişle, bilinç dışı akıl hem içimizde hem de aramızdadır. Bir bakıma bu, aklın bilgi işlem ve öz örgütlenme yanlarının hem içimizde hem de aramızda olduğu iddiasını yeniden düzenlemektedir.

İçimizdeki enerji ve bilgi akışı modelleri gibi aramızdakiler de belki bilinç düzeyinden algılanabiliyordur, yani öznel bir yanları vardır. İşte biraz daha açık fikirli olmamız gereken nokta da burası.

Aşağıdan yukarıya akışın bizi doldurmasına izin verdiğimizde, algımızı yukarıdan aşağıya tek bir özel benlik fikrinin ötesine genişlettiğimizde daha fazlasının var olduğuna dair bir anlayış geliştirebiliriz. Önceki bölümde, beden temelli bireysel kimliğin imar edilmiş doğasını aydınlatan bir kaza sonucu, bireysel kimliğin yitirilebildiğini gördük. Orada, duyu akışını kanalize eden varoluş halinin, imar edilmiş *ben* anlayışım kadar gerçek olduğunu gördük. Aynı şekilde benlik anlayışımızın da aramızda bulunan bir tarafı olabilir mi acaba? Aidiyet anlayışımız kim olduğumuzu şekillendirmiyor mu? Yakın arkadaşlarınızın bulunduğu bir odaya girdiğinizde o bağı hissedebiliyor musunuz? Aile bireyleriyle birlikte oturduğunuzda sizi birbirinize bağlayan geçmişi hissedebiliyor musunuz? Yeni biriyle tanıştıktan sonraki ilk karşılaşmanızda selamlaşmanızdaki farkı hissedebiliyor musunuz? Sadece ilişkinin oluşmasıyla birlikte aranızda oluşan bağı değil, aynı zamanda daha geniş bir *biz* anlayışının açığa çıktığını hissedebiliyor musunuz?

Bu "biz" kimliğinin benim kendi aklımın bir ürünü, belki de sadece tek başıma ben olmaktan daha fazlasını deneyimleme dileği veya özlemi olabileceğini kabul ediyorum. Dedikleri gibi "yalnız doğar, yalnız yaşar ve yalnız ölürüz". Belki her şey bundan ibarettir ama ben bundan daha fazlasının hasretini çekiyorumdur. Belki duyduğum bu hasret, gerçekten de var olan ve bizi birbirimize bağlayan ilişkisel bir akla dair imar edilmiş bir görüşe yol açıyordur. Belki de bu sadece bir dilektir ve gerçekte olanlarla hiç alakası yoktur. Şüpheci aklım bir senaryo yaratıyordur sadece: Akıl bedenin içindedir, hepsi bu. Beynin dışına uzanan bu görüşle yetin işte. Ama yok, şüpheci aklım olayı daha da ileri taşıyor. Birçok bilim insanı aklın sadece beyinde olduğu görüşünün doğru olduğunu savunuyor. Belki de, "Hepsi bu, millet," desek doğru olur.

Ancak 1980'lerdeki psikiyatri eğitimimde, aklı sadece beynin, hatta bedenin içinde konumlandırmanın garip bir fikir olduğuna dair bir his vardı içimde. Sanki daha fazlası varmış gibi geliyordu bana, hakkında pek fazla konuşulmayan ama bir aile krizi yaşanırken duyumsayabildiğiniz bir şey. Bir aile, bir grup aklı vardı yani. Kim olduğumuza dair anlayışımız, bu kolektif zihinsel yapının içinde doğuyor. Sadece bunun tarafından şekillendirilmiyor, aramızdaki bir denizde yaşıyor, sadece içimizde değil.

Peki, "daha fazlası" dediğimiz, zihinsel olarak imar edilmiş bir dilekten daha fazlasıysa, ya hakikaten gerçekse? Ya akıl sadece içimizde değil, aynı zamanda gerçekten aramızdaysa? Ya kendisini çevreleyen denizin farkında olmayan bir balık gibi biz de bizi çevreleyen zihinsel denizi göremiyorsak? Bu ne anlama gelir o zaman? Bunu o dönemde pek bilemiyordum ama daha fazlası hissinin önemli bir şey olduğunu derinden hissediyordum. Aklın içimizde olduğu kadar aramızda da var olmasının ne gibi sonuçları vardı?

Bu bağlantılı olma hissini yaşayabilmek için analitik ve imar eden aklımızdan başka bir gözle bakmamız gerekir. Farklı bir algı biçiminden yararlanmayı öğrendiğim o tıp fakültesinden uzakta yaşadığım deneyimi düşününce görüyorum ki beynin hangi kısmından faydalanılıyor olursa olsun, bilgi işlemin farklılaştırılmış modları olduğu çok açık. Daha önce de bahsettiğimiz gibi mantıksal akıl yürütmede, yani dünyada sebep sonuç ilişkisi aramada sol mod ağır basıyor. Sol mod ayrıca dil kullanımında da aktif. Ancak imar eden aklımla bağlantımın kopuk olduğu, aklımın gidip geldiği o zaman zarfında öğrendiğim kadarıyla, beynin hangi kısmından ortaya çıkıyor olursa olsun basitçe sağ mod diyebileceğimiz bir mod, olayları farklı bir biçimde duyumsamaktadır. Sağ modun birbiriyle bağlı algıları dahi farklı bir şekilde yapılandırılmış bir dokuya sahiptir. Bu sağ modda, bir şeylerin "bağlamsal" olarak birbirine bağlanması, ilişkilerini hissetmeden sadece belirli bireysel detayları, "metni" algılamak yerine ilişkisel anlam olarak algılanır, yani sol modun vurgulamaya çalıştığı yasanın tam ter-

cümesi yerine bu yasanın ruhu duyumsanır. Bu ayrımlar bazen ateşli biçimde tartışılsa da Roger Sperry, 1981'de beyindeki bu yarım küre farklılıklarını keşfettiği için Nobel Ödülü aldı. Sağ mod, bütünü şekillendiren bağlantıları tahayyül edebilmek için satır aralarını görür, sol mod ise "büyük resmi" görmek yerine genellikle birbirleriyle bağlantılarını da gözden kaçırarak bütünü parçalarına ayırıp analiz edebilmek için listeler ve etiketler oluşturur (McGilchrist, 2009). Mesele, sol modun aklın içselliği ve nöral işlev olarak kökeni üzerinde çalışmaya hazır olsa da ilişkiselliğinin gerçekliğini anlamada daha fazla zorlanması olabilir mi?

Aklı birçok yönüyle bir bütün olarak görebilmek için bu iki algı moduna da ihtiyacımız var. Yani bu dünyada görebilmek için hem gece hem de gündüz görüşüne gereksinim duyuyoruz. Bizi birbirimize bağlayan enerji ve bilgi akışının daha belirsiz modelleri, yani aklın ilişkiselliği en iyi sağ mod tarafından algılanmaktadır.

Bilim insanı Michael Faraday 1800'lerde, dünyada ayrı ögeleri birbirine bağlayan "alanlar" olabileceği fikrini ilk ortaya atanlardandı. Şimdi elektromanyetik alanların birçok yönünü modern teknolojide kullanabiliyoruz. Bir çiftçi olan kayınpederim, bir keresinde Ukrayna'da gezmekte olan torunuyla Los Angeles'tan benim akıllı telefonumu kullanarak görüntülü konuşma yaptı. Torununun yüzünü telefonda görünce şaşkına döndü. Elimi bu kablosuz objenin etrafında dolaştırdım ve Faraday'ın olağanüstü imar edici aklının öne sürdüğü fikri görsel olarak anlattım: Dalga kalıpları halindeki elektromanyetik alanlar çıplak gözle görülemeseler de gerçektirler.

Faraday'dan önce bunun imkânsız olduğunu düşünürdük, işin içinde bir tür büyücülük yoksa tabii. Bugünse akıllı telefonlar ve diğer birçok elektronik alete sahibiz, dolayısıyla bu konu bizi şaşırtmıyor artık. Üzerine düşünmüyoruz bile, elimize alıp kullanıyoruz sadece. İnsan bedeninin, bu bedendeki beynin ya da beyinlerin de tıpkı icat ettiğimiz bu aletlerinki gibi bir tür alıcı/verici fonksiyonu olamaz mı? Böyle bir yetileri olmasa bile sahip olduğumuz beş duyu, aramızdaki havayı dolduran bir dizi sinyali

alıyor ve bilinçli olarak her daim algılanamasa da gerçek olan yollarla bizi birbirimize bağlıyor olabilir. Duyumsama farkındalık olmadan da olabilir. Bu duyumları kullanarak imar ettiğimiz algısal imgeler, farkında olmasak da var olabilirler.

Ancak bilinçli ya da bilinçsiz algı, eğitilebilir. Eğer bu potansiyel algısal kapasite gerçekse, aramızdaki ilişkiselliği duyumsayabilmek için herkeste belli ölçüde geliştirilebilir. Daha önce de değindiğimiz üzere bizi birbirimize bağlayan şeyin özüne kimileri "sosyal alan" diyor (örnek olarak Otto Scharmer ve Peter Senge veya Nicholas Christakis ve James Fowler'ın çalışmalarına bakınız). Bu bağlantının bir kısmı doğrudan görünen ve işitilebilen iletişim aracılığıyla ortaya çıkar fakat ilişkiselliğin diğer yönünün, bir gün ölçümlenebilecek ya da doğrudan duyu sistemlerimizce veya henüz bilinmeyen başka ögelerce algılanabilecek enerji alanları olup olmadığını henüz anlayamıyoruz.

Bu ögelerden biri, kuantum fiziğinde "mekânsızlık" veya "dolaşıklık" olarak adlandırılan, evrenin bilimsel olarak kanıtlanmış fiziksel yönü olabilir. Bazı bilim insanları gözlerini devirip, "Aklı tartışırken kuantum fiziğini işin içine karıştırmamalıyız," diyor. Ayrıca enerji tartışmalarını alıp akıl araştırmalarına uyarlamaya çalışmamamız gerektiğini de söylüyorlar. Belki de haklıdırlar ve aklın enerjiyle uzaktan yakından alakası yoktur. Sizce de öyle mi? Ben şahsen araştırmalarımızı bu şekilde kısıtlamanın bilimsel olarak makul olduğunu düşünmüyorum ama tabii bu sadece benim düşünmemesi gereken bir şeyi düşünen aklım da olabilir. Bu yüzden akıl kesinlikle enerjinin emerjans niteliğiyse, eğer bu doğruysa, o halde enerji biliminin de bu akıl tartışmasına dâhil edilmesi gerektiğini söylemekle yetineceğim. Geçtiğimiz yüzyılda yürütülen özenli çalışmalar enerjinin, hatta maddenin (ki madde de yoğunlaşmış enerjidir neticede), fiziksel olarak ayrı konumlarda bile ölçümlenebilir etkiler gösteren ve onları birbirine bağlayan özellikler taşıdığını ortaya koymuştur (Stapp, 2011, Hensen vd., 2015, Kimov vd., 2015). Yani önceden çift olan elektron gibi ögeler, fiziksel olarak ayrılabilir, sonra da birbirini ışıktan da hızlı

bir şekilde etkileyebilirler, arada çok uzun mesafeler olsa bile. Bu kanıtlanmış bir bulgudur. Dolaşıklığın bilimsel olarak kanıtlanmış bu mekânsızlık yönünü akıl araştırmalarına uyarlamaya çalışırken bilimsel olarak açık fikirli olsak bile yine de dikkatli davranmamız gerekir.

Bu durumda şunu ifade etmenin mantıklı, bilimsel verilerle desteklenen ve makul bir yaklaşım olduğunu söyleyebiliriz: 1) Enerji ve maddenin arasında ilk bakışta beş duyuyla gözlemlenemeyen bir ilişki, dolaşıklık denen temel bir bağlantıda olma hali vardır. 2) Bunun bilimsel olarak kanıtlanmış bir şey olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, akıl deneyiminin de bu bağlantıda olma halinin özelliklerini taşıdığını düşünmek makul ve bilimsel temellere sahip bir yaklaşım olacaktır, bir çıkarım veya varsayım değil. 3) Eğer bu doğruysa elimizde kesin bir yanıt yok demektir ve bilim insanları ne derse desin, bilim aslında araştırmamızdaki bu sorgulama yaklaşımını desteklemektedir. Böylesine geniş ve derin bir sorgulamanın araştırmanın bir parçası olarak mantıklı bir şey olduğunun altını mümkün olduğu kadar kuvvetli bir biçimde çizerek, bu geleneksel yaklaşımı benimsiyoruz.

Öznel deneyimimizi ve aklımızın başka yönlerini şekillendiren ancak gündüz gözüyle göremediğimiz, birbirimizle olan her türlü bağlantımızın doğasını duyumsayabilecek çok daha incelikli bir duyu geliştirebilir miyiz? Bu mekânsız bağlantılar ve enerji alanları, bilinçli olarak biz bunların farkında olmasak da bizi etkiliyor olamazlar mı?

Işık mesela. Işık bir dizi frekans boyunca değişiklik gösterir. Gözlerimiz bu frekansların ufak bir bölümünü algılayabilir. Ancak ultraviyole (UV) gibi kimi ışıkları göremeyiz. Yine de aşırı UV'ye maruz kalırsak yanarız. Gözlerimizle görmesek de en başından beri UV orada değil midir? Foton iletimini, yani ışık huzmelerini sağlık alanında etkili bir biçimde kullanmayı daha yeni öğrenmeye başlıyoruz (Doidge, 2019). Kafatası yüzeyine foton göndermenin beyindeki ölçülebilir ateşlenme örüntülerini değiştirdiği ortaya kondu. Kafatasından geçen fotonlar mı? Evet, enerji daha önce

de belirttiğimiz gibi kafatası ya da deri tarafından kısıtlanamaz. Dolayısıyla bir zamanlar imkânsız olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında gerçek olduğu ortaya çıktı: Işık, deriyi ve kemikleri geçip beyne etkide bulunabiliyor. Bu, enerji dalgalarının bizi nasıl doğrudan şekillendirdiğinin bir örneğidir. İçinde yaşadığımız bu bedenleri etkileyen, Faraday'ın da iddia ettiği gibi, neden daha başka birçok enerji alanı veya enerji ve maddenin başka nitelikleri olmasın ki? Eğer somutlaştırılmış ve ilişkiselse, aynı zamanda enerjinin emerjans niteliğiyse, akıl bu faktörlerden neden ve nasıl bağımsız olabilir ki?

Aklın zamanı bölümünde de ele alacağız ama zamanı bilimsel olarak incelemek zihinsel yaşamlarımızın nasıl gözlemlenebilir realitenin bir düzeyinde (kuantum düzeyinde) var olabileceğini hayal etmeye itiyor bizi, oysa içinde yaşadığımız büyük nesnelerle dolu dünya klasik Newton fiziği düzeyinde gözlemlenebiliyor. Daha evvel de belirttiğimiz üzere bu geniş ölçekli objelerde bile kuantum etkiler bulgulanmıştır ancak bu etkiler genellikle klasik fiziğin niteliklerinin ışığından dolayı gözle görülememektedir (tıpkı güneş ışığının yıldızları gizlemesi gibi). Akılgözünün, birbirine bağlı zihinsel yaşamlarımızı algılamamıza olanak tanıdığı yollardan biri de bu olabilir. Belki de çeşitli kuantum özelliklere sahip kuantum bir akılla klasik Newtonsal beden ve dünya içinde yaşıyoruzdur.

Duyguların gerçek olmadığını söyleyen münazaradaki rakibim geldi aklıma. Belki de algısal sistemi, kendisinin bilinçli aklını duygusuzlaştırmıştı. Daha sonra oturup birlikte birer bira içtik, söylediklerine sonuna kadar inanıyormuş gibiydi. Biz algının imar edilmiş bir yeti olduğuna dair evrensel gerçekliği kabul ediyor olabiliriz. Rakibimin de duyguları, hatta bu içsel süreçlere dair duyumsamaları olabilir ama nedense bunlar, kendisinin bilinçli deneyimine girmiyorlardı, o da bu yüzden bunları algıladığının farkına varmıyordu. Aynı şekilde muhtemelen çoğumuz, genellikle enerji akışının ya da birbirimizle olan bağlarımızın diğer yönlerinin, ilişkiselliğimizin mekanizmalarının bilincimize gir-

mesine izin vermiyoruz. Bu bağlantıda olma halini algılamıyoruz. Ancak bu çeşitli mekanizmaların duyusal akışı algısal imar ya da bilinçli yansıtma olmaksızın var olabilseydi, ilişkisel dünyamızı dosdoğru algılama yetisini geliştirmemiz mümkün olur muydu?

Bildiğimizi sandığımız şeylere ve yeni araştırma sonuçlarına açık fikirli yaklaşmak hayli faydalı olacaktır.

Eğer öznel deneyim, bir şekilde enerji ve bilgi akışının emerjans niteliğiyse ve bu akış hem içimizde hem de başkalarıyla aramızda gerçekleşmekteyse, ilişkiselliğimiz öznel deneyimin kaynaklarından biri olabilir mi? Tıpkı öz örgütlenmenin içimizde ve aramızda olabilmesi gibi, öznel deneyim de içimizde ve aramızda ama bu durumda farkındalık dâhilinde ve haricinde gerçekleşiyor olabilir.

Yani öznel deneyim yalnızca farkındalık dâhilinde hissedilebiliyorsa ve farkındalık da enerji akışının emerjans niteliğiyse, aramızda gerçekleşen bu enerji akışı bilincin ortaya çıkmasına sebep oluyor olabilir mi? Enerji akışının bilinci "doğuran" içimizdeki kaynağı, bilincin nöral bağlantılarıyla ilgili birçok nörobilim çalışmasında araştırılmaktadır. Ancak beynin, hatta bedenin dışından doğan bilinç fikrini destekleyecek bir bilimsel dayanağa sahip değiliz.

Bilincin ilişkisel bir kaynağı, aramızdan doğan bir farkındalık biçimi olabilir mi? Birçok bilim insanı hemen "hayır" diyecektir. Ancak aslını söylemek gerekirse, bunu henüz bilmiyoruz. Peki, farkındalığın ilişkisel kaynağının kendine has öznel bir dokusu olmaz mıydı o zaman? Böyle bir bilinç kaynağı henüz tespit edilmemiş olsa da hatta böyle bir kaynak hiç var olmasa da, farkındalık dâhilinde, aklın ilişkisel yanında bir şekilde hissetmeye devam etmez miyiz? Tıpkı rüzgârı yüzümüzde, suyu denizde yüzerken vücudumuzda ya da vals yaparken partnerimizle kıvrılan bedenlerimizin senkronizasyonunu öznel olarak hissedebilmemiz gibi aklın ilişkiselliğini de öznel olarak deneyimleyemez miyiz? Diğer bir deyişle, bilincin kendisinin içimizden doğmakta olduğu ortaya çıksa bile, içimizden doğan farkındalığı (eğer tek kaynak buysa)

zihinsel yaşamın ilişkiselliğini hissetmek, öznel bir biçimde duyumsamak için kullanabilir miyiz?

Aklın ilişkiselliği aslında içselliğinden daha paylaşılabilir olabilir. Psikiyatri eğitimimde zihnimi kurcalayan sorular bunlardı. Genç bir terapist olarak, psikiyatri uzmanlık programının başlarında aramızdan doğan aklın önemini ilk elden öğrendim. Stajım esnasındaki ilk hastalarımdan biri, bir iş arkadaşını kaybettikten sonra depresyona giren bir yüksek lisans öğrencisiydi. Ben ne yapacağımı tam olarak bilmez, kız da başından geçenleri açmaya hazırken psikoterapiye dalıverdik. Bir buçuk yıllık tedavinin sonunda depresyonu ortadan kalkmış, yaşamı renklenmişti, yani terapisi sona ermişti. Kısa süre sonra doktora sonrasına başlamak üzere başka bir üniversiteye geçecekti ve biz de artık vedalaşmaya hazırdık.

Bu hastamın iyileşmesine yardımcı olan şeyin tam olarak ne olduğunu merak ediyordum, bu yüzden tedavinin sonunda kendisine neyin faydalı olduğunu, nelerin geliştirilebileceğini öğrenmek için bir "son görüşme" yapalım dedim. "Harika fikir," dedi. "Sana en iyi gelen şey ne oldu?" diye sordum. "Ah, çok açık değil mi?" dedi. "Evet," dedim, "biliyorum ama bunu kelimelere dökecek olursan, ne söyleyebilirsin?" Bir an duraksadı, yaşlı gözlerle bana bakarak, "Biliyorsun ki daha önce böyle bir şey yaşamadım. Daha önce hiç başka biri tarafından hissedildiğimi duyumsamadım. İyileşmeme yardımcı olan şey buydu."

Hissedildiğini duyumsamak.

Diğer insanlarla kurduğumuz bağın bu kadar anlamlı bir şekilde ifade edildiğini hiç duymamıştım. Onun içsel öznel akıl deneyimine odaklanmıştım. Bu bütünleşme çerçevesinde, o da kendisinin hissedildiğini duyumsamıştı. O rezonans hissinin, benim onun iç dünyasına uyumlanıp değişmemin ona nasıl güven verdiğini hayal edebiliyorum.

O güven sayesinde, hastamla birlikte onu çok rahatsız eden aklının iç dünyasını inceleyebilmiştik. Birlikte çalıştıkça onda ortaya çıkan akıl; çalkantılı aile geçmişinden kalma travmalar,

iş arkadaşının ölümüyle kendini içinde bulduğu çaresizlik hissi, kendisini mahveden geleceğe dair umutsuzluğu, bunların hepsi artık çözülmüştü. Bu yaraları onarmaya açılan kapı güvendi. Peki, onu iyileştiren şey neydi? Hissedildiğini duyumsamak. Onun iç dünyasına uyumlanarak onun için var olabilmiş ve onun gerçekliğiyle aynı frekansta rezonans üretebilmiştim. Hatta onun iç dünyasına uyumlanıp, kendisinin habersiz olduğu bilgi işlem sistemine, bilinç dışı aklının yönlerine bile bağlanmış olabilirim. Bu benim iç dünyamı da değiştirmişti, kendisi bunun farkında olmasa bile. Yani aramızda oluşan bu bağlantıyla ben de değişmiştim. Rezonans deneyimi işte budur.

Bazen bu rezonans bilinçli olarak görülebilir: *Biz* olarak bağlantı kurduğumuzu sezdikçe hissedildiğimizi duyumsadığımızın alenen farkındayızdır. Ancak bu bağlantı, bilinçli aklımız olaya dâhil olmasa bile içimizde kayıtlı olabilir. Bilinç dışı bilgi akışı, odaksız dikkat denen bir şeyin parçası, sinyalleri alıp ilgili deneyim bilince ulaşmadan yorumlarını yaratabilmektedir. Bilinçli veya bilinçsiz bağlantı kurma deneyimleri güven yaratabilir.

Güvenin, beynin nöroplastisite özelliğinden (deneyimlere cevaben beynin değişime uğrama yetisinden) faydalanarak öğrenmeyi sağladığını daha sonra anladık. Hastamın hissedildiğini duyumsama deneyimini yaratan terapinin özü ilişkimizde mevcut olan varlık, uyumlanma, rezonans ve güvendi.

Bu deneyim ayrıca bana aklın sadece içimizde değil, aynı zamanda aramızda olduğunu hissettirdi. Ancak tıp fakültesinden sonra psikiyatri dalında eğitim görürken, böyle bir şeyin nasıl olabileceğini merak ediyordum. Eğer akıl sadece beyin aktivitelerinden ibaretse, derin bir bağlantıda olma hissiyle ilişki, terapi esnasında mevcut olan böylesine güçlü bir arasındalık hissini nasıl içinde barındırabiliyordu? Az evvel de belirttiğimiz gibi, belki de bu bağlantıda olma hissi bireysel akıllarımızın düştüğü bir yanılsamadır sadece. Yalnızca hayal mi ediyordum ben bunu; bir ilişkiye, gerçekte bir solo süreç olan bir şeyi, izole bir aklı mı yansıtıyordum? Gerçekten de yapayalnız değil miyiz? Ya da

aklın konumu, hem kişisel ve içimizde hem de ilişkisel ve kişilerarasında olabilir miydi? Gerçekten de iç içe olduğumuz sosyal bir alan var mı? Tıpkı Faraday'ın alanları gibi bu sosyal alan da gerçek ve birbirimize yaklaştığımızda gerçekleşen enerji akışı modelleri tarafından yaratılıyor olabilir miydi? Yani basitçe bu alana mı uyumlanıyordum? Bu tür yakınlıklardan ortaya çıkanların ötesinde, teorik olarak mantıklı ancak ucu açık dolaşıklık meselesi gibi başka eşleşmeler de doğuyor olabilir miydi? Bir aklın bir başkasının iç dünyasına odaklanması, ayrıca daha sonra birbirimizle fiziksel olarak yakın olmasak bile ortaya çıkacak olan mekânsızlık yönünü gösterecek şekilde bazı enerji kalıplarının birbirine kenetlenmesini içerebilir mi? Hayat arkadaşlarımızla da bu yüzden ve bu şekilde mi senkronize oluyoruz? Eğer akıl enerjinin emerjans niteliğiyse, bilimsel olarak kanıtlanan mekânsız eşlenik enerji, hatta madde en azından böylesine karmaşık bağlantıların uzak mesafelerden bile gerçekleştiğini gösterir. Hissedildiğini duyumsamanın muhtemel yolları keşfe ve üzerinde çalışmaya açıktır.

Dolayısıyla yolculuğumuzun bu noktasında aklın nerede olduğu sorusunu, ufkumuzu zihinsel deneyimimizin ilişkisel olma olasılığına açarak ele almış bulunuyoruz. Aklın içimizdeki kaynağı da iki bin beş yüz yıldan uzun süredir kafamızın içine konumlandırılmış olsa da açık fikirli bir şekilde değerlendirilmelidir. Akıl gerçekten de içimizde mi? Yoksa bu aklın kendi kendine yarattığı bir yanılsama mı? Henüz genç bir stajyer olarak hastaları görmekteyken aklın bu ilişkisel yönü zihnimde apaçık belirdi ve aklın içimizden doğan bir şey olduğuna dair inancım sarsıldı.

"Hissedildiğini duyumsadığını" söyleyen hastamla hemen hemen aynı zamanlarda gördüğüm Vietnam gazisi bir hastamın travmatik deneyimleri de terapi ilişkisinin gücünü ve aklı hem somut hem de ilişkisel bir şey olarak görmenin önemini anlamamı sağladı. Bill, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) semptomları olan travmatik anıların görüntülerinin kontrolsüzce aniden gözlerinin önüne gelmesi (*flashback*) ve bunun gibi diğer

müdahaleci problemlerden muzdaripti. Danışman hocalarımdan hiçbiri de travmanın bir kişiyi nasıl etkileyip TSSB'ye sebep olduğunu anlamamda bana yardımcı olamamıştı. Bu sebeple üniversitede biyoloji eğitimi alıp tıp fakültesinde nörobilim derslerinin tadını çıkardıktan sonra belleğe yönelik biyolojik araştırmalara çevirdim yüzümü ve beynin örtülü bellek katmanlarını açık bellekle bütünleyen hipokampus kısmı üzerinde yapılan araştırma sonuçlarının gün yüzüne çıkmaya başladığını gördüm. Nöral devrelerin belleğe aracılık ettiği somut yolları öğrenmem, diğer türlü çok kafa karıştırıcı gelen TSSB semptomlarına anlam verebilmeme olanak tanıdı.

Bu ayrımları keşfeden araştırmacılarla sonradan tanıştım ve onların iddiaları şu yöndeydi:

İlk girdiden gelen anıyı, geçmişte olmuş bir şeye dair ulaşılabilir ve esnek düşüncelerle bütünleştiren kısım hipokampustur. Hipokampus hasar gördüğünde, anıları ilk baştaki katmanlarından, sonradan üzerine düşünülebilecek daha kapsamlı zihinsel temsillere dönüştürebilmesi engellenir. Anıları ilk basit, yani ham formlarından alıp daha karmaşık otobiyografik anılara dönüştüren (yaşantıları kodlamaktan depolamaya ve geri çağırmaya kadar) belleğin yapıcı mekanizmaları bunlardır. Yoğun stres altında salgılanan kortizol hormonu, kısa vadede hipokampusu kapatır ve eğer bu hormonun salgılanma süresi uzarsa, hipokampus zarar bile görebilir. Travma da aşırı miktarda kortizol salgılanmasına sebep olduğuna göre hipokampus, ezici bir olay yaşandığında geçici süreliğine kapanıyor ve bazı durumlarda da olay sonrasında zarar görüyor olabilir mi?

Birçok hastanın tarif ettikleriyle alakalı görünen bir deney sonucu daha vardı. Odak, çevrenin bir yönünden kaydırıldığında hipokampus, bu deneyimin o kısmını kodlamayı bırakıyor ve açık esnek bellek formları yaratılmıyordu. Eğer insanlar dikkatlerini bölebiliyorsa, yani dikkatlerini bilinçli bir şekilde travmatik olmayan bir görüntüye ya da hayatın bir yönüne yöneltebiliyorsa, o zaman devreye girmesi için odaklanma ve bilinçli dikkat gere-

ken hipokampusu da işinden alıkoyuyor olabilirdi. Bu bölünme süreci başlatıldığında, hipokampusun bilgi işlemi de engelleniyor olabilirdi.

Ancak hipokampal haricî örtülü bellek, bu anı ögelerini kodlamak için bilinçli dikkatimize ihtiyaç duymaz. Travmatik bir olay esnasında aşırı adrenalin salgılamak, aslında belleğin bu açık olmayan kısımlarının (duyguların örtülü bileşenlerinin, algının, bedensel duyuların ve davranışın) çok daha kuvvetli bir biçimde kodlanmasına yol açıyor olabilir mi?

Bu soruların bana çok önemli gelmesinin sebebi, hipokampus faaliyetleri olmadan, belleğin örtülü katmanının saf bir formda kalıyor olmasıydı. Okuduğum o araştırmaya göre saf örtülü bellek depodan geri çağrıldığında duygu, algı, bedensel duyu, hatta davranış bile devreye giriyor ama hatırlanan bir anıyla etiketlenmiyordu, yani davranış sebepsiz yere ortaya çıkıyormuş gibi geliyordu bize. Bu bilgi aklımı başımdan aldı. Bu, travmatik bir olayın nasıl sadece örtülü belleğe kodlandığını ve çağrıldığında birçok TSSB semptomu olarak nasıl geri gelebildiğini klinik olarak açıklamak için temel bellek biliminin kullanılabileceği anlamına geliyordu. Yani *flashback*, geçmişte olmuş olan bir şeyin anısıyla etiketlenmeksizin farkındalık düzeyine tamamen çıkarılmış bir örtülü bellek dizisi olabilirdi.

Tanıştığım araştırmacılar bu hipotezin teorik olarak mantıklı olduğunu kabul ettiler. Klinik çalışmalarımda, beyin ve bellek biliminde elde edilen bulguların yardımıyla TSSB'nin altında yatan mekanizmaları izah etmenin mümkün olduğu sonucuna vardım. Üstüne üstlük, bu çerçevede yeni terapötik yaklaşımlar da geliştirilebilirdi. Eğer hastama uygun bir şekilde (yani aynı rezonans düzeyinde var olarak ve uyumlanarak, güven inşa edecek biçimde) yaklaşabilirsem, o zaman değişim için uygun ortam sağlanmış olabilirdi. Ama bu ilişki bağının ötesinde bir şey daha gerekiyordu. Vücudun içini de anlamam lazımdı ki beyindeki devre üzerinde nasıl etkin bir biçimde çalışabileceğimi bileyim. Çünkü akıl hem içimizde hem de aramızdadır.

Kurduğumuz iletişim ve bağlantı aklın ilişkiselliğinin doğuşuna izin veriyordu. Bireysel olarak ve grup halinde, çift olarak ya da ailece yaptığımız terapi çalışmalarında "var olmak", terapide kolaylıkla kapanıp kaybolabilen bir şeyin açığa çıkmasına sebep olan enerji ve bilgi akışına açık olmakla mümkün olabiliyor gibi geliyordu bana. Bu kapanıp kaybolma hali tepkisel bir tehdit durumundan, sosyal alanınızda hissedebileceğiniz bir şeyden, aramızdaki boşluktan kaynaklanıyormuş gibiydi. Bunu bazen odaya girer girmez hissedebiliyordum. Aklın ilişkiselliği, yani arasındalığı, genç bir terapist olarak bana elle tutulabilecek kadar somut geliyordu. Terapist olarak seçtiğimiz iletişim tonu, odayı dolduran enerji ve bilgi akışını kolaylaştırabildiği kadar zorlaştırabilirdi de. Eğer kendi geçmişimin bazı yönlerini çözüme ulaştırmış olmasaydım, hastalarımın deneyimi de bundan zarar görürdü. Odada bir çatışma ortamı oluşabilirdi. Odayı dolduran o akışın kendine özgü bir dokusu, neredeyse elinizi uzatsanız dokunacakmışsınız gibi gelen bir maddesi vardı. Gerçek bir şeydi bu. Bu sosyal alanı akılgözünüzle görebilirdiniz. Terapist ile danışan arasında ortaya çıkan bu akıl hissedilebilen bir şeydi.

Kimse bundan bahsetmiyordu ama bu, durumun gerçekliğini değiştirmiyordu. Aldığım klinik eğitimde aklın göz ardı edildiği tıp fakültesi yıllarımı hatırladım. Aklın gerçek olduğunu hatırlamamda bana akılgözü kavramı yardımcı oldu, her ne kadar içinde olduğum eğitim programı ve tıp dünyasının sosyal uyum süreci akıl gerçek değilmiş gibi davransa da. Akıl içimizde olduğu kadar aramızda da olabilir miydi? Psikiyatri stajyeri olarak bunu merak ediyordum o zamanlar. Bir araştırma çerçevesinde bu soruyu dayanak noktası olarak kullanan hiçbir kavramsal fikir yoktu.

Psikoterapi esnasında benim varlığımca şekillendirilen o arasındalık, hastanın aklının içselliğine daha özgürce ve tamamen odaklanabilmem için bir kapı aralıyordu. Bir hastanın beynindeki olumsuz deneyimlerin oluşturduğu devreleri olumlu hale nasıl dönüştürebilirdim? Eğer terapi çerçevesinde kalıcı değişim sağlanabiliyorsa, hastanın beyninin de değişmesi gerekmez miydi?

Bir terapist beyin ameliyatı yapamayacağından, hastanın beynini olumlu yönde değiştirmek için ne yapabilirdi?

Deneyim. Deneyim, enerji ve bilginin içimizde ve aramızda akması anlamına gelir. Terapötik deneyimse bu akışı belli bir yöne doğru yönlendirmek demektir. Hasta, birlikteyken hissedildiğini duyumsayabiliyordu ama bu akışın içsel kısmı için ne yapabilirdim? Bunun nasıl yapılabileceğini biliyor olsam bile bunu nasıl başarabilirdim?

Cevap dikkatmiş gibi geliyordu bana. Dikkat, enerji ve bilgi akışını yönlendiren ve kişinin kendi içinde yaratabildiği gibi kişilerarası iletişimden de doğabilen bir süreçtir. Yani eğer buraya "Eyfel Kulesi" yazarsam, dikkatinizi Paris'teki o simgeleşmiş mimari yapıya çekmiş olurum. İlişkilerdeki iletişim dikkati ilişkisel olarak biçimlendirirken, içsel olarak da dikkate rehberlik eder. Enerji ve bilgi akışını, dikkatle yönlendirebiliriz. Bilinç düzeyinde, dikkatin farkındalıkla birleştiği ana biz dikkat odağı diyoruz. Bir araştırma sonucuna göre de hipokampusu faaliyete geçirmek için dikkat odağı gerekir.

Aklın içsel ve ilişkisel yanı birbiriyle derinden bağlantılıdır. Ne kafatası ne de deri enerji ve bilgi akışına engel teşkil edebilir. Bu akış içimizde ve aramızda gerçekleşir.

Benim klinik hipotezime göre eğer hastamla aynı rezonans düzeyinde var olabilir ve ona uyumlanabilirsem, aramızda güven oluşabilirdi. Sonra da bu güven ilişkisi içerisinde, açık bir var olma ve alıcılık anlayışı, aklın ilişkiselliğinden ve içselliğinden doğardı. Hastanın dikkat odağını örtülü belleğin farklı yönlerine (duygular, algısal imgeler, bedensel hisler ve davranışsal dürtülere) çekebilirdim, böylece bunlar hipokampus tarafından birbirine bağlanıp bütünleşmiş bir açık bellek hali meydana getirebilirlerdi. Hatta zihinsel modeller veya şemalarla ve örtülü belleğin hazırlama süreçleriyle bile çalışabilirdim. Dikkat odağı örtülü belleğin bu ögelerinin üzerindeyken, bu ögeleri daha bütünleşmiş açık bellek katmanlarına dönüştürebilme ihtimali doğar. Hipokampusun açık bellek işlemleri, geri çağrıldığında geçmişten gel-

diği açıkça hissedilen hem gerçeğe dayalı (geçmişte olan bir şeye dair gerçeğin bilgisi) hem de otobiyografik (kişinin geçmişteki bir zaman zarfındaki kendine dair bilgisi) belleği yaratır. Şu an deneyimlenmekte olan şeyin aslında şimdi olan bir şeyden değil de geçmişte olan bir olaydan kaynaklandığına dair öznel hissi "öforik his" diye adlandırdım. Yalnızca örtülü olan saf belleğin geri çağrılmasında eksik olan da bu öforik histi. O kabullenen ve alıcı sosyal alanda, önceden sözü edilemez ve dayanılmaz olan şey isimlendirilebilir ve ehlileştirilebilir bir şey halini aldı, tıpkı belli bir imgeye, duyguya ya da anıya karşı "tolerans penceresi"nin genişlemesi gibi. Terapi, bu tolerans pencerelerini, önceden engellenmiş olan örtülü belleğin tam olarak bütünleşmiş açık biçimleri olan gerçeklere ve otobiyografik bilgiye bütünlemek için genişletmekteydi. Bu pencerenin sınırları dâhilinde, enerji ve bilgi *a*henkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı ve *e*nerjik bir biçimde (bütünleşmenin AHESTE akışı) akmaktaydı. Pencere dar olduğundaysa, bireyin akışı bu sınırların ötesine geçip kaosa ya da katılığa meylediyordu. Pencereyi genişletmek, bütünleşmeyi artırarak kişinin hayatına daha fazla harmoni getirmek anlamına geliyordu. Tüm bunlar hem içimizde hem de aramızda gerçekleşiyormuş gibiydi.

Dahası, örtülü bellek bu olayları belli şemalara ya da modellere sokarak genellemeler yaratır, bir köpek tarafından ısırılmanız durumunda "tüm köpekler saldırgandır" genellemesinin ortaya çıkıvermesi gibi. Önceki bölümde de incelediğimiz üzere bunlar imar eden aklın bilişi daha etkin hale getirme yollarıdır. "Hazırlama" denen bu gelecek olaylara hazırlanma mekanizması da ayrıca etkili bir tedaviyle çözülebilen örtülü bir ögedir. Örtülü belleğin bu yönleri, izoleyken ve bütünleşmemişken, TSSB'nin nöral temellerini oluşturuyor olabilirdi.

Böyle bir yaklaşımın faydalı olup olmayacağını görebilmek için bu hipotezi test etme konusunda hayli hevesliydim. Yüzlerce hastayla yapılan çift kör deney düzeninde kontrollü bir biçimde test edilmiş olmasa da bu klinik gözlemler bir kontrol grubu olmaksızın birçok bireysel vakadan gelmekteydi. Bu klinik uygulamaların ve

bulguların basitçe kişisel anlatılara dayandığının, bilimsel verilere dayanmadığının bilimsel eğitimden geçmiş bir kişi olarak farkındaydım. Daha çok bir pilot araştırmanın ilk bulguları gibi, terapötik etkiler pozitif, sağlam ve uzun yıllar kalıcıydı. Bilimin acıyı dindirmede yeni ve etkin yollarla nasıl kullanılabileceğini görmek çok heyecan verici bir durumdu. Bilimsel nesnel verilerle aklın öznel gerçekliğini birbirine bağlayan bu yolculuk, akıl ile ilişkiler ve beyin arasında doğrudan bağlantı bulunduğuna işaret ediyordu. Yani akıl ve madde birbirini şekillendiriyordu. Bu dilsel kalıpların ima ettiği ayrıma hiç gerek yokmuş gibi görünüyordu. Enerji ve bilgi akışı bedeni, beyni ve ilişkileri bir akıl bütününde topluyordu.

Peki, geniş kavramsal anlayış, moleküller ile aklı, nöronlar ile anlatıları nasıl birleştirebiliyordu? Aklı, beyni ve ilişkileri birbirine bağlayan şeyin tam olarak ne olduğunu o zamanlar merak ediyordum. Tüm bunlar Beyin Çağı'ndan, aklın kabul edilen ortak bir tanımının bulunmadığını görmemi sağlayan o bilim insanlarıyla bir araya gelişimden ve aklın, enerji ile bilgi akışından doğup bu akışı düzenleyen, içimizde ve aramızda kendi kendini örgütleyen bir süreç olabileceğini hayal etmeden önceydi.

Bu sorularda, hastalarımla ve diğer araştırmacılarla ilişkilerimde, hatta araştırma fikirlerinde, bende birbirine bağlı bilgi denizi hissi uyandıran, tüm bu ilişki ortamlarında paylaşılan bir enerji vardı. Kulağa garip gelebilir, biliyorum ama bizi çevreleyen ve dünyayı algılama biçimimizi şekillendiren bir tür enerji ve bilgi atmosferi vardı, gülerek *akılküre* diyorum ben buna. "Bilgiküre" fikrini yıllar sonra duydum (Levit, 2000). Denizde yüzüp suyun farkında olmayan balıklar ya da gökte uçan ama kendilerini kuşatan havayı fark etmeyen kuşlar gibi bizi sürekli yıkamakta olan bilginin, bilgikürenin genellikle farkında değilizdir. Belki de akılküre yalnızca bizi etkileyen, soluduğumuz bir şey değil de içinden doğduğumuz bir şeydir, tabii eğer akıl gerçekten de enerji ve bilgi akışından doğuyorsa. Akıl deneyimimiz sadece içimizden değil, aynı zamanda zihinsel yaşamlarımızın emerjans kaynağı

olarak akıllarımızı meydana getiriyor olması muhtemel olan bu enerji ve bilgi denizinin çeşitli yönlerinden doğuyor olabilir mi? Akılküre, bilgiden çok aramızdaki enerji ve bilgi değiş tokuşunu içermektedir. O zaman akıl da sadece bu girdilere karşı duyarlı olmaktan öte, gerçekten ilişkisel olabilir.

Berkeley'deki California Üniversitesi'nin patika yollarında yürürken, aceleyle sağa sola giden öğrencilerin kendilerini fikirlerle dolduran bir akılkürenin içinde yaşadıklarını duyumsayabiliyordum. Böyle bir öğrenme yeri, hatta daha geniş açıdan toplumumuz dahi kim olduğumuzu belirleyen enerji ve bilgi modelleri tarafından yaratılan bilgi deniziyle bizi çevreliyor. Kızım ekolojik sistemlerle ilgili bir derse katılmaya çağırdı beni ve hem kızımdan hem de öğretmeninden tonlarca şey öğrendim. Profesör Paul Fine ekosistemi dünyanın belli bir yerinde belirli bir süreden fazla kalan toprak, su ve bunların üzerindeki hava katmanının topoğrafik birliğe sahip olan karmaşık bir sistem olarak tanımladı. Derste yaptığımız çalışmalardan biri ziyaret etmekte oldukları yerel ekosistemlerdeki ağaçların isimlerini ezberlemekti. Bu görünüşe göre herkesin gözünü korkutuyordu. O an hissettiğimiz duygusal deneyimlerin listesi şu şekildeydi (belki bu kitabı okudukça siz de aynı şeyleri deneyimliyorsunuzdur): inkâr, öfke, söylenme, kafa karışıklığı, kabullenme, teslimiyet ve keyif. Biliyorum, akıl konusuna da bu şekilde derinlemesine dalmak bazen göz korkutucu olabiliyor. Umarım artık o keyif aşamasına geçmişizdir ya da en azından oraya doğru ilerliyoruzdur.

Akıllarımız da topoğrafik alandan daha öteye yayılıyor olsa da bu tür akıl sistemlerinde ikamet eder. Tıpkı içinde barındırdığı çeşitli habitatlardaki bitki örtüsüne etkide bulunan atmosfer gibi akılküre de bireysel zihinsel hallerimizi, benim *akılörtüsü* dediğim kişisel içsel manzaralarımızı etkiler. Hepimiz çevremizdeki akılküre tarafından biçimlendirilen kişisel habitatlara ve akılörtülerine sahibiz. Akılküre ve akılörtüsü fikirleri aklın içsel ve ilişkisel doğasını birçok yoldan açığa çıkarmaktadır.

Aklın hem içimizde hem de aramızda var olan bir şey olduğunu belirtiyoruz ama otuz yıl önce tek bir zihinsel varlığın sözde iki farklı konumunu birbirine bağlayan bilimsel temellerin ne olabileceğini merak ediyordum. İçsellik ve ilişkisellik iki farklı varlık olmamalı, tek bir gerçekliğin, yani akıl realitesinin iki farklı yönü olmalıydı. Tek istediğim, hastalardan klinisyenlere ve bilim insanlarına kadar tüm ilgililer için bu temel meseleleri kullanışlı bir kavramsal çerçeveye oturtabilmek adına diğerleriyle iş birliği yapabilmenin bir yolunu bulmaktı.

Önce yetişkin, sonra çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında eğitim gördükten, kendi klinik kimliğini bulmaya çalışan bir alanın gerçekleriyle mücadele ettikten sonra araştırmacı olmaya karar verdim ve UCLA'de aile etkileşimleri üzerinde çalışmak için Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIMH) Araştırma Bursu'nu aldım. Akademik danışmanlarım belli başlı hastalıklara ve ilaç tedavilerine odaklanmaya teşvik ediyordu beni ve bağlanma ilişkileri üzerinde çalışmanın bir fayda getirmeyeceğine inanıyorlardı. Ama bağlanma ilişkileri araştırmalarında elde edilen bulgular ile aklın *nerede* bulunduğu ve *ne* olduğu sorularına verdikleri cevaplar ilgimi çekiyordu. Bir kişinin yaşam anlatısının, kendi çocuklarıyla arasında nasıl bir bağ kurulacağının en güçlü göstergesi olduğunun nasıl bulunduğunu araştırmak istiyordum. Diğer bir deyişle, çocuklarımızla aramızda nasıl bir bağ oluşacağını etkileyen en güçlü ögenin başımıza gelenler değil de başımıza gelenleri nasıl yorumladığımız olduğu bilimsel araştırmalarda gözler önüne serilmişti. Bu kurulan bağ da çocuğun akıl gelişimine, yani duygularını düzenleme biçimine, başkalarıyla etkileşim kurma ve kendi hayatını yorumlama şekline negatif ya da pozitif yönde etkide bulunuyordu. Ebeveynin yaşantısını yorumlama sürecinin bir parçası aile içinde güven bağının inşa edilmesini destekleyen bir akılküre yaratıyordu. O parça ne olabilirdi?

İlişki bilimi beni büyülüyordu ve sağlıklı ilişkileri ve bu ilişkilerin (akıl sağlık ve dirence değil de sağlık-sız ve rahat-sızlığa

meyletmeye başlamadan önce) aklın gelişimini nasıl etkilediğini araştırmakta büyük bir potansiyel gördüm.

Nörobilim hocam David Hubel, Tosten Wiesel'la birlikte 1981 yılında (ben henüz okuldayken), deneyimlerin yavru kedilerin gelişen beyinlerinin yapısını nasıl şekillendirdiğini ortaya koydukları için Nobel Ödülü aldılar. Erken gelişim dönemlerindeki deneyimler, kedilerin beyinlerinin yapıları ve fonksiyonları üzerinde önemli bir etkide bulunuyordu. Bu bulgular ve kendisinin öğretileri, beyinlerimizin deneyimlerden derinden etkilendiği gerçeğini zihnime kazıyarak benim mesleki gelişimimi de etkiledi. Beynin yapısı ve işlevi konusundaki anlayışımızda gerçekleşen gelişmeleri alıp, bir deneyim türü olarak ilişkilerin de aklı nasıl şekillendirdiği konusuyla beraber değerlendirmenin yolları olmalı.

Klinik eğitim aldığım yıllarda, hastaların travmadan kurtulmalarına veya mevcut duygudurum, düşünce ya da davranış bozukluklarıyla yüzleşme gücü bulmalarına yardım etmekte Hubel ve diğerlerinin bazı keşiflerinin faydalı olup olamayacağını merak ediyordum. Hastaların travmayı atlatma biçimleri, hayatlarını nasıl yorumladıklarıyla ve yaşamlarının tutarlı bir anlatısını yaratıp yaratamadıklarıyla doğrudan ilişkili gibi görünüyordu.

Hipokampusun belleği bütünleştirmedeki rolünün bu yorumlama sürecinde parmağı olabilir miydi? Bağ kurma süreci üzerinde çalışan araştırmacıların birbirlerinden bağımsız bir şekilde ortaya çıkardığı şey tam olarak buydu: Yaşadığı travmaya anlam verebilen biri bu travmayı kendi çocuklarına düzensiz bağlar şeklinde geçirmiyorken, anlam veremeyen biri maalesef söz konusu düzensizlikleri kendi evlatlarına geçirebiliyorlardı. Travmanın çözülmesi, beyindeki temel bir süreçle ilişkili anlamlı bir anlatı geliştirme sürecine bağlı olabilir miydi? Bu anlam verme, yorumlama süreci güven bağı kurmada ve sağlıklı akıllar geliştirmede ailenin sosyal alanını nasıl etkiliyordu?

TSSB'li bireylerin tedavisinde yeni stratejiler geliştirmek için belleğin hipokampusta işlenmesine dair keşifleri ilk kullanma girişimimiz, en azından kavramsal olarak oldukça faydalı oldu.

1980'lerde bize beyne dair pek bir şey öğretilmese de ilk terapi deneyimlerim ve önceki biyoloji eğitimim beni, hastalarımın akıllarının beynin bazı etkileşimleri ve ilişkilerimiz aracılığıyla en iyi biçimde nasıl anlaşılacağı sorusuna tekrar tekrar geri döndürdü. İkisi de önemliydi. Akıl içimizde ve aramızdaydı, bu sebeple de akıl terapisi, psikoterapi, iyi netice alabilmek için tam da buraya odaklanmalıydı.

Eğer deneyim, beyin aktivitelerini değiştiriyor, Hubel ve diğerlerinin ortaya çıkardığı gibi bu değişim de beynin yapısında değişiklik yaratabiliyorsa, o zaman ebeveyn çocuk ilişkisi de çocuğun beynini biçimlendiriyor olabilirdi. Peki, hasta ile terapist arasındaki ilişki de beynin çalışma biçimini ve yapısını şekillendiriyor olabilir miydi? Eğer öyleyse, bu etki nasıl anlaşılabilirdi? İlişki deneyimleri beynin yapısını değiştiriyorsa, bu bir hastanın hayatında (ilaçla ya da ilaçsız) kalıcı terapötik iyileşmelere sebep olabilir miydi?

Bu sorular aklımı hep meşgul etti. Sağlıklı bir aklın, beynin ve ilişkinin tam olarak ne olduğunu bulabilmenin bir yolu var mıydı? Aklı, hem içimizde hem de aramızda olan bir şey olarak düşünebilmenin bir yolu var mıydı?

Nöroplastisite ve Kültürel Sistemler

Eski nörobilim öğretilerine göre, beynin fazlasıyla lokalize olmuş işlevleri vardı ve yetişkinliğe erişince beyin gelişimi dururdu. Şimdi biliyoruz ki bu iki uç fikir de doğru değil. Beyindeki aktiviteler (bellek, duygu veya motor faaliyetler gibi) geniş ölçüde yayılmış durumdadır, yani sadece belli bir lokasyonla sınırlı değildir. Duyusal girdi ve motor çıktı arasındaki katı ayrımlar bile artık çok da sabit görünmüyor. Beyindeki haritaların dağılımı, zihinsel faaliyetleri şekillendirmek için birlikte çalışan faal bölgeler, yaşam deneyimlerinden geçtikçe dinamik bir biçimde sürekli değişiyor gibi görünüyor.









Ayrıca beyin yaşam boyunca gelişmeye devam eder. Evet, gelişimde önemli olan erken dönemler vardır, bu dönemlerde beyin savunmasızdır ve gelişimini sağlıklı bir biçimde şekillendirebilmek için belli başlı girdilere ihtiyaç duyar. Ama çocukluktan veya ergenlikten sonra beynin gelişimi durmaz. Beyin uzun vadede dört temel yolla değişim göstererek, nöral ateşlenmelerle deneyim kazanır. Bu ateşlenmeler, en azından nöronlar arasında geçici, kısa vadeli kimyasal bağlantılar oluşmasına sebep olarak kısa süreli belleği ortaya çıkarır. Ama beyin yapısındaki uzun vadeli etkiler yetişkinlik döneminde bile gerçekleşebilir. Bu değişimler şu şekilde olabilir: 1) Nöral kök hücrelerden yeni nöronların doğması, ki yetişkinlerde şu an en az bir bölgede (hipokampusta) bunun gerçekleştiği kanıtlandı. 2) Nöronlararası sinaptik bağlantıların doğması ve düzenlenmesi, dolayısıyla birbirleriyle olan iletişim biçimlerinin değişmesi. 3) Miyelinin destekleyici glia hücreleri tarafından yayılması, nöronların zarlarına giren ve çıkan iyonların aksiyon potansiyellerinin 100 kat daha hızlı ve ateşlenmeler arasındaki dinlenme ya da tepkisizlik periyodunun 30 kat daha kısa (yalnızca 30 x 100 = 3.000 kez daha hızlı değil, zamanlama ve dağıtımda da daha koordineli) olmasını sağlar. 4) DNA'nın tepesinde bulunan, epigenetik regülatörler denen, DNA harici moleküllerdeki değişimler. Epigenetik değişimler, deneyimler tarafından tetiklenir ve sonra da gelecek deneyimlerin genlerin nasıl ifade edileceğini, üretilen proteinleri ve yapısal değişikliklerin nasıl meydana geleceğini değiştirir.

Beynin bu şekilde deneyimlerle değişime uğramasına beyin nöroplastisitesi denir. Beynin ne kadar şekillenmeye müsait bir yapı olduğuna dair keşifler, deneyim edindikçe nasıl değiştiğimiz konusunda kısa sürede devrim yaratacaktı.

Bu bulgular, içimizdeki ve aramızdaki enerji ile bilgi akışından doğan bir şey olarak akıl görüşümüzle birleştirilebilir. Dikkatin akışı yönlendirme şekli, belli başlı nöral yolları faaliyete geçirerek bazı kişilerarası deneyimlere sebep olur. İçsel dikkat en azından beyindeki nöronların faaliyete geçirilmesi işlemini yürütür. Muh-

temelen bu içsel dikkat, enerji akışını tüm bedende yürütmektedir. Aynı şekilde birbirimizle iletişim kurduğumuzda da (benim bu kelimeleri yazmam ve sizin bunları okumanız gibi) enerji ve bu enerjinin bilgi dediğimiz sembolik biçimlerini yönlendirebilmek adına dikkatin gücünü kontrolümüz altına alıyoruz. Enerji ve bilgi içimizde olduğu kadar aramızda da akmaktadır. Nöral aktivitelerdeki değişimlerle, beyin yapısını değiştirebilme fırsatı doğar. Dışsal dikkatteki değişimlerle ise sadece o anda beynin içindeki faaliyetleri değil, aynı zamanda etkileşim içinde bulunan bireylerin beyinlerindeki yapısal bağlantıları da şekillendiren içsel nöral ateşlenmeleri değiştirme fırsatı doğar. Bu da içimizdeki ve aramızdaki aklın, beynin yapısını değiştirebildiği anlamına gelir.

Enerji ve bilgi akışını şekillendiren dikkatin nöral aktivite ve oluşumlarla bağlantısını şu şekilde özetleyebilirim: Dikkatin yöneldiği yerde nöral ateşlenmeler olur ve nöral bağlantılar doğar. Bu yalnızca psikoterapinin ve ebeveynliğin nasıl işlediğini değil, aynı zamanda içinde yaşadığımız toplumun akıllarımızı nasıl şekillendirdiğini anlamamıza yardımcı olur.

Sistemler bilimi perspektifinden bakıldığında, içine çekildiğimiz iç içe geçmiş bağlantılar tartışmasında yaşamlarımızın birçok özelliğine odaklanmak için ***kültür*** terimini kullanabiliriz. Peter Senge bu sistemin deneyimlenebildiği üç katman tarif eder: olaylar, kalıplar ve yapı (Senge, 2018). Yüzeyde sistemin görünebilen sonuçları olarak, Senge'nin "buzdağının görünen kısmı" diye tanımladığı olayları görürüz. Bu görünen kısmın hemen altında da doğrudan tek bir olayla gözlemlenemeyen ama yine de mevcut olan, etkili ve olayların içindeki gizli örüntüler aracılığıyla tespit edilebilen sistemin davranış kalıpları yer alır. Görünen olayların ve davranış kalıplarının aşağısına inildiğinde ise düşünce ve eylem alışkanlıkları ile kültürün fiziksel yönleri gibi bileşenlerden oluşan sistemin yapısı bulunur. Sistemin yapısı genelde ilk bakışta görülmez ama sistem kalıplarının ve olaylarının altında yatan bu düşünce ve eylem alışkanlıkları ile kültürün fiziksel yönleri derinlemesine incelendiğinde algılanabilir.

Aynı şekilde Faraday'ın alanlarını da gözlerimizle bilinçli bir şekilde "göremeyiz" ama bu enerji kalıpları gerçektir. Belli başlı ögelerin diğerleriyle mekânsız dolaşıklığını görmeyiz ancak bu dolaşıklık enerji ve madde gibi belli eşleşmeler için gerçektir. Sistemler için de aynı şey geçerlidir: Olayları görüyor, bu olayları bir sistem kalıbı algısında derleyebiliyor, hatta düşünce ve eylem alışkanlıklarını tespit edebiliyor olabiliriz ama bu alışkanlıkların birçoğu gizlidir, ilk bakışta fark edilmezler. Bir sistemin yapısının fiziksel yönleri ve bunların düşünüş ve davranış biçimimizi nasıl etkiledikleri gözle görülebilir tabii ama yine de zihinsel yaşamlarımızı biçimlendirdikleri kabul görmemektedir. Etrafımızı saran bir deniz gibi olabilirler ama genelde hiç fark edilmezler. Kültürümüzün özelliklerinin çeşitli yönleri farkındalığımız dâhilinde ve haricinde bizi şekillendirir. Akılküremiz budur.

Şu sahneyi hayal edin: Enerji ve bilgi çevremizi sarıp akarak içimize girer. Enerji, sinir sistemimize giriş yaptığında, nöronlar ateşlenir. Bu nöronlar ateşlenirken, nöroplastisitenin dört değişiminden herhangi biri tetiklenebilir (nöral, sinaptik, miyelin üretimi veya gen ifadelerini düzenleyen epigenetik modifikasyonlar). Bunun karşılığında da beyinde nöroplastik değişimler meydana gelirken, bu farklılaşmış sinir sistemlerinden yayılan enerji ve bilgi de değişime uğrar. Diğer bir deyişle, bir kişinin gönderdiği enerji ve bilgi kalıpları akılküresinin sebep olduğu nöroplastik değişimler tarafından doğrudan biçimlendirilir. Ortamdaki bireylerin tamamının beyinlerinden ve bedenlerinden yayılan enerji ile bilgi akışında meydana gelen bu değişim, sonrasında sosyal alanı şekillendirir. Sistemin olayları değişir ve bu gözle görülebilir ama sistemin işlemleri, hatta yapısal bileşenleri günlük yüzeysel görüş alanına giremeyebilir. Olaylar ve kültürün fiziksel yönleri değiştikçe, çevremizdeki akılkürede nelerin değişmekte olduğunu daha açık bir şekilde görürüz. Bu sosyal alan, sistemi oluşturan bireylerde ortaya çıkan görünmez nöroplastik değişikliklerden etkilenir ve sosyal alan daha sonra akılkürede (bir kültür içinde, aramızda vuku bulan enerji ve bilgi akışı) kaymalara neden olur,

bu da nöronların ateşlenip yeniden düzenlenme biçimlerini değiştirir. Öz yinelemeli, kendi kendini güçlendiren doğası gereği akılküre, akışın şeklini koruyan ve biçimlendiren nöral yapılarda değişikliklere neden olur.

Bu bakış açısı, ilişkisel zihinlerimizin *kültürel evrim* adı verilen şeyle, iletişim kurma ve birbirimize bağlanma yollarımızı şekillendirme biçiminin doğasını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Son kırk binyılda nasıl evrildiğimize dair evrimsel görüşlere göre beyinlerimiz genetik olarak tayin edilmiş anatomik evrimlerini yaklaşık doksan binyıl evvel belli ölçüde gerçekleştirmiş olabilir. Ancak sembolleştirme kapasitesine sahip olma konusundaki bazı değişimler, kültürel yaşamlarımızı önemli ölçüde değiştirmiş ve bu Üst Paleolitik Dönem'de araçları ve görsel temsilleri yaratmaya başladıkça, dağınık zihin kültürel evrimimizin itici gücü haline gelmiştir (bkz. Dunbar, Gamble ve Gowlett, 2010; Johnson, 2005). Bu iddiaları, akılküredeki dil kullanımı gibi ortak sembolik ifadelerin, nöroplastik değişimleri tetikleyen akılörtümüzde nasıl değişimlere sebep olduğunu açıklamaya yönelik fikirler olarak görebiliriz.

Andy Clark ve David Chalmers adlı filozoflara göre dil,

> içsel durumlarımızı yansıtan bir ayna değil, daha ziyade bunları tamamlayıcı bir unsurdur. Dil, görevi vücuttaki araçların yapamadığı biçimde bilişi genişletmek olan bir araçtır. Aslında son evrim aşamasındaki bu entelektüel patlama, içsel bilişsel kaynaklarımızdaki herhangi bir bağımsız gelişime olduğu kadar dilin sebep olduğu bu biliş genişlemesine de bağlı olabilir. (1998, s. 17)

Kilit nokta, enerji ve bilgi akışının sistem boyunca meydana gelmesidir: bedenin içindeki içsel, somutlaştırılmış, akılörtüsü dediğimiz kişisel akıl ve beden ile etrafındaki dünya arasında cereyan eden kolektif, ilişkisel akılküremiz. Aklın *nerede* olduğunu tam olarak kavrayabilmek için nörobilimin ve sistemler biliminin

güçlü öğretilerini kabullenebiliriz. Görünüşte birbirlerinden ayrı olan bu görüşlerin ortak paydasının enerji ve bilgi akışı olduğunu söyleyebiliriz. Bu akış, kafatası veya deriyle sınırlı değildir, içimizdeki ve aramızdaki sistemlerde yaşamlarımıza yayılmış haldedir.

Bilincin, nihayetinde yalnızca kendi zihnimizin, beynimizin ve belki de bir bütün olarak vücudumuzun kişisel çalışmalarının emerjans yönü olduğu kanıtlansa bile tıpkı akılörtümüzün farkına varıp aklımızın içsel yönüne dair öznel bir sezgimiz olabileceği gibi akılkürenin de farkına varıp aklın ilişkiselliğinin bilincine dair öznel bir sezgiye sahip olabiliriz. Farkındalık dâhilinde veya haricinde, akılörtümüz ve akılküremiz, beynin nöroplastik değişimlerini şekillendiren, bu değişimler ve içinde yaşadığımız kültür tarafından biçimlendirilen somut ve ilişkisel aklı yansıtmaktadır.

Düşünceler ve Çağrılar: İçimizde ve Aramızda

Aklın yalnızca beyin aktivitesinden ibaret olmayabileceği fikri ilk ortaya çıktığında, o zamanlar içinde bulunduğum profesyonel dünyaya bu, sapkın bir fikir gibi gelmişti. Ancak biyokimya araştırmaları geçmişine sahip bir psikiyatri stajyeri olarak, incelenmekte olan sistemlerin evrensel yönlere sahip olmaları ve birbirlerine karşılıklı etkide bulunmaları gerekiyormuş gibi geliyordu bana. Üniversitedeyken üzerinde çalıştığım somon, içinde bulunduğu suyun tuzluluğundaki farklılaşmalara vücudundaki sıvılarda bulunan parçacıkların yoğunluğunu değiştiren bir enzim üzerinde bazı oynamalar yaparak cevap veriyor olabilirdi. Kendi sinir sistemi, balığı tatlı su akıntısından tuzlu suya yüzdürmek üzere programlanmış olduğundan, balık çevresindeki değişimlere uyum sağlıyordu. Aynı şekilde kriz geçirmekte olan bir kişi, intiharı önleme ve kriz müdahalesi hattındaki görevlinin kendisiyle şefkatli bir biçimde kurduğu iletişime cevap verebilirdi ve bu iletişim, kriz halindeki kişinin yalnızca o anda güven duygusu hissetmesini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda içinde geleceğe dair umutların yeşermesine de yardımcı olabilirdi.

Ben de tıp fakültesine başladıktan sonra maruz kaldığım o sosyal uyum sürecine pasif bir biçimde ayak uydurmak zorunda olmadığımı öğrendim. Biraz uzaklaşıp neler olduğunu düşünebilmiş, dünyayı algılamak için yeni modlar geliştirmiş, sonra da yeni anlayışlar ve fikirlerle okula dönebilmiştim. Bizi çevreleyen akılküre, bizi illa boğmak zorunda değil. Çevremizdeki ve içimizdeki dünyayı değiştirebiliriz. Aklın gerçekten var olduğunu bilmek ve akılgözü kavramını koruyucu bir kalkan olarak kullanmak, tıp dünyasına yeniden girip, akıl ve onun öznel realitesi gibi gerçek olduğuna inandığım şeylere elimden geldiğince tutunabilmem için bana direnç ve kuvvet verdi. Sonrasında başladığım psikiyatri eğitimim esnasında da aklımı kurcalayan soru şuydu: Akıl hem içimizde hem de aramızda olabilir mi?

Enzimler ve empati. Beyinler ve ilişkiler. Madde ve akıl. Yaşamlarımızın görünüşte ayrı ama aslında aynı derecede gerçek olan bu yönleri arasındaki ilişkileri anlamayı arzuluyordum.

O zamanlar, nöral aktivitelerden anlatılara olan akışı hayal etmenin doğal bir yolu olması gerektiğini hissediyordum. Ya-





Fotoğraf: Lee Freedman

şamlarımızın içimizdeki bu anlatıları, aynı zamanda birbirimizle olan ilişkilerimiz çerçevesinde paylaşılıyordu. Akıl hem içimizde hem de aramızda bulunuyormuş gibi görünüyordu. Yani bu bedenlerin, ilişkilerin içinde yaşıyoruz ve aklın bu iki konumu da yaşamlarımızı şekillendiriyor.

Akıl hem içimizde hem de aramızdadır. İşte aklın *nerede* bulunduğu sorusunun cevabı budur.

Eğer yaşamınızın, beyninizin yapısını ve dolayısıyla faaliyetlerini şekillendiren genlerden ibaret olduğuna inanıyorsanız, o zaman aklınızın nöral ateşlenmelerin pasif bir ürünü, hatta yan etkisi olduğunu düşünüyor da olabilirsiniz. Bu durumda aklınızı, genlerinizin bir ürünü olan beyninizin ikamet ettiği kafatasınızın içinde konumlandırıyor olabilirsiniz. Bu tek yönlü bir akış izlenimi vermektedir; genlerden beyne, beyinden akla. Bu akış çerçevesinde siz sadece bu kaçınılmaz, solo yaşam yolculuğunun bir sonucu olursunuz.

Ancak o zamanlar, aklın enerji ve bilgiyi beyinde otomatik olarak ortaya çıkamayacak yeni yollarla yönlendirebildiği ortaya çıkmaya başlamıştı ve bunu günümüzde birçok bilimsel çalışma da ortaya koydu. Zihinsel çabayla gerçekleşen bu nöral aktiviteler (belli başlı yollarla dikkatin kasten odaklanmasıyla) farklı bir nöral ateşlenme modeli yaratıyor olabilir. Artık zihinsel çabayla başlatılan bu beyin faaliyetlerinin genleri aktive edebildiğini, kromozom uçlarını onaran enzim düzeylerini değiştirebildiğini, hatta gen ifadesinin epigenetik düzenlemesini bile değişime uğratabildiğini biliyoruz. Zihinsel niyetinizin ve inancınızın, içsel deneyiminizi aklınızla nasıl şekillendirdiğini, aslında beyninizi ve nöral işlevler ile beden fizyolojisinin altında yatan çeşitli moleküler mekanizmaları değiştirdiğini görebilirsiniz. Akılörtünüzü bilinçli olarak değiştirebilirsiniz.

Aramızdaki iletişimle, dikkat odağını içimizde yeni niyetler ve inançlar yaratacak şekilde yönlendiririz. Aklın aramızdaki konumu bu yolla, yalnızca akılkürede değil, aynı zamanda yeni inançlar ve niyetler yaratılması aracılığıyla beyinde de değişik-

liklere sebep olabilir. Hem içimizde hem de aramızda bulunan akıl, beyni değiştirebilir.

Eğer sadece genlerinizin bir ürünü olduğunuza, aklın basitçe değişmeyen bir beynin eseri olduğuna inanıyorsanız, böyle bir görüş doğal olarak bir çaresizlik hissinin doğmasına yol açabilir. Umutsuzluğun da ötesinde, kendinizi oldukça yalnız hissedebilirsiniz. Bu görüşe göre akıl beynin bir ürünüdür, beyin de kafanızın içindedir. Haliyle bunlar üzerinde bir etkiniz olamayacağını düşünebilirsiniz. Ancak Carol Dweck'in zihniyet üzerinde yürüttüğü olağanüstü çalışmada bu görüş, doğuştan gelen özelliklerin değişmeyeceği anlamına gelen "sabit zihniyet" diye adlandırdığı şeyin bir parçası olabilir (Dweck, 2006). Öte yandan "gelişim zihniyeti" ise sahip olduğunuz özelliklerin çabayla değiştirilebileceğine işaret eden zihinsel görüştür. Akademik başarı, zekâ, hatta kişilik özellikleri bile eğer kişi çaba sarf ederse değiştirilebilir. Araştırma sonuçlarına göre, biraz daha emek vererek okul başarısından davranış alışkanlıklarını değiştirmeye kadar her şeyi başarabilirsiniz. Dweck ve arkadaşları ayrıca "gelişim zihniyeti"nin gücünü ve beyni zihinsel çabayla değiştirme becerisine sahip olduğumuzu insanlara öğretmenin bile birçok durumda okul başarısını önemli derecede artırdığını ortaya çıkarmıştır.

Stresin bizi nasıl etkilediğine dair inancımız bile stresin üzerimizdeki etkisini değiştirebilir. Eğer "stresli bir deneyim" sebebiyle meydana gelen kalp atış hızındaki artışı ve terlemeyi, çaresizlik ve dehşet yerine heyecan olarak yorumlarsak, bu deneyimin fiziksel belirtileri de farklı olacaktır (McGonigal, 2015). İnançlarımızdaki bu tür bir değişim de fizyolojimizi bize zarar veren bir tehdit durumundan, bizi güçlendiren mücadele durumuna dönüştürebilir. Aklımızla yaptıklarımız, beynimizdeki faaliyetler ve bedenlerimizin gösterdiği fizyolojik tepkiler de dâhil olmak üzere deneyimlerimizi değiştirebilir.

Eğer yaşamınızda neyin değiştirilemeyeceğine inandığınızı, imar edilmiş kişisel anlatınızı, "kendi hikâyenizi" bir düşünecek olursanız, değiştirilemeyecek bazı bölgeler bulabilirsiniz. Her şey

değiştirilemez: Benim 1,72'lik boyum değiştirebileceğim bir şey değil, yani bu saatten sonra hayal ederek profesyonel bir basketbolcu olacak değilim. Ama bu spor benim tutkum olsaydı, biraz düşünerek bunu ifade edebilmenin bir yolunu bulabilirdim.

Ancak sabit olduğunu düşündüğünüz kalıpların aslında zihinsel çabayla kesinlikle değiştirilebileceğini de keşfedebilirsiniz. Şimdi bütün bildiklerimizi bir düşünerek, zihinsel çabanın uzun süredir taşıdığımız, kalıcı olduğunu düşündüğümüz özellikleri gerçekten değiştirebildiğini görebilirsiniz (Davidson ve Begley, 2018).

Şimdi durup, aklın içimizde ve aramızda bulunması konusunda nasıl hissettiğinizi bir düşünün. Aklın içselliğini, akıl manzaranızı, yani enerji ve bilginin beyniniz de dâhil olmak üzere bedeniniz boyunca nasıl aktığını duyumsayabiliyor musunuz? Bu konumda, niyet ederek bedeninizin çalışma biçimini şekillendirebileceğinizi aklınızdan çıkarmayın. Bu bir abartı, sallama, fikir ya da hayal değil, bilimsel bir gerçektir. Bu kitaba odaklanmak için aklınızı kullansanız da kullanmasanız da meditasyon gibi içgörü geliştirme çalışmaları yapsanız da yapmasanız da herhangi bir yolla, var olmak denen açık farkındalık halini geliştirseniz de geliştirmeseniz de bilinçli bir şekilde içsel yaşamınızın, beyninizin ve bedeninizin durumunu değiştirebilirsiniz.

Şimdi de aklın aramızdaki konumu olarak akılküreyi ele alalım. Ne hissediyorsunuz? İçinizdeki aklın yukarıdan aşağı kavramsallaştırma alışkanlığını gevşetince başkalarıyla aranızda "bir şeyler"in var olduğunu duyumsayabiliyor musunuz? Başkaları dediğimiz size yakın insanlar, bir evcil hayvan ya da dışarıdaki bir ağaç bile olabilir. Bu kitabın kapağında, Norveç'teki bir kayalıkta çekilmiş bir fotoğrafım var. Bu görsele bakınca bile o manzaranın haşmeti karşısında neler hissettiğimi duyumsuyor olabilirsiniz. Akıl hem içimizde hem de aramızdadır.

Aklın arasındalığı derken diğer insanlarla, hayvanlarla ve gezegenimizle ya da bedenimizin dışındaki herhangi bir varlıkla aramızdaki bağlantı hissine kendimizi açmayı kastediyorum. Bu bağlantıları düşünmeye başladığınızda bu hissi yaşayabilirsiniz.

Veya bu hissi ilk başta belli belirsiz bir duyum olarak algılayabilir ya da hiçbir şey fark etmeyebilirsiniz. Birçoğumuz için bu alışkın olduğumuz bir his olmadığından dolayı ilk seferde buna ulaşmak da kolay olmayabilir. Bu, kullanılmayan bir potansiyel, deneyimleme hakkına doğuştan sahip olduğumuz ancak henüz geliştiremediğimiz bir şey gibi gelebilir.

Birazdan detaylı bir biçimde Farkındalık Çarkı uygulamasını ve *sekizinci his* dediğimiz şeyi, içinde yaşadığımız bedenlerimizin dışındaki şeylerle aramızdaki bağlantıların verdiği hissi inceleyeceğiz. Bu çarkı deneyip nasıl hissettiğinize bakabilirsiniz. Şimdilik, zihinsel yaşama dair bu bilimsel muhakeme ve yakın gözlemler doğruysa bu sekizinci his incelemesini, algılarınızı ve belki de nihayetinde farkındalığınızı geliştirmekte heyecan verici ve faydalı bulabileceğinizi bilin yeter.

Aklı hem içimizdeki hem de aramızdaki bir şey olarak görmek, bize değişim için yeni içgörüler ve yollar verir. Sadece aklın önemli içsel yaşamı üzerinde çalışmıyoruz, aynı zamanda aklın dış yaşamını da inceliyoruz. Akılküre, sağlığı geliştirecek ya da baltalayacak biçimde şekillendirilebilen bilgi ve enerji akışıyla doludur. İnsanlara değer verme biçimimiz, var olmanın birçok yolunu birbirinden ayırma ve sonrasında içten bağlantılar kurarak birleştirme biçimimiz, akılörtüsünün içsel, kişisel yönü ve akılkürenin dışsal, ilişkisel yönü, yani içinde yaşadığımız sosyal alan için geçerli olan bütünleşmenin basit çerçevesidir. Sahip olduğumuz dostlar, katıldığımız aktiviteler, sağlıklı ya da sağlıksız deneyimlerle vaktimizi geçirme biçimimiz aklımızı doğrudan ve etkili bir biçimde şekillendirmektedir.

Yolculuğumuzun bu aşamasında, aklın hem içimizde hem de aramızda yer aldığını ortaya koymuş bulunmaktayız. Yolculuğumuzun bir sonraki bölümü, anlam ve amaç anlayışını nasıl geliştirdiğimize, yani aklın *neden* var olduğu sorusuna odaklanmaktadır.

7. BÖLÜM

Aklın Var Olma Sebebi Nedir?



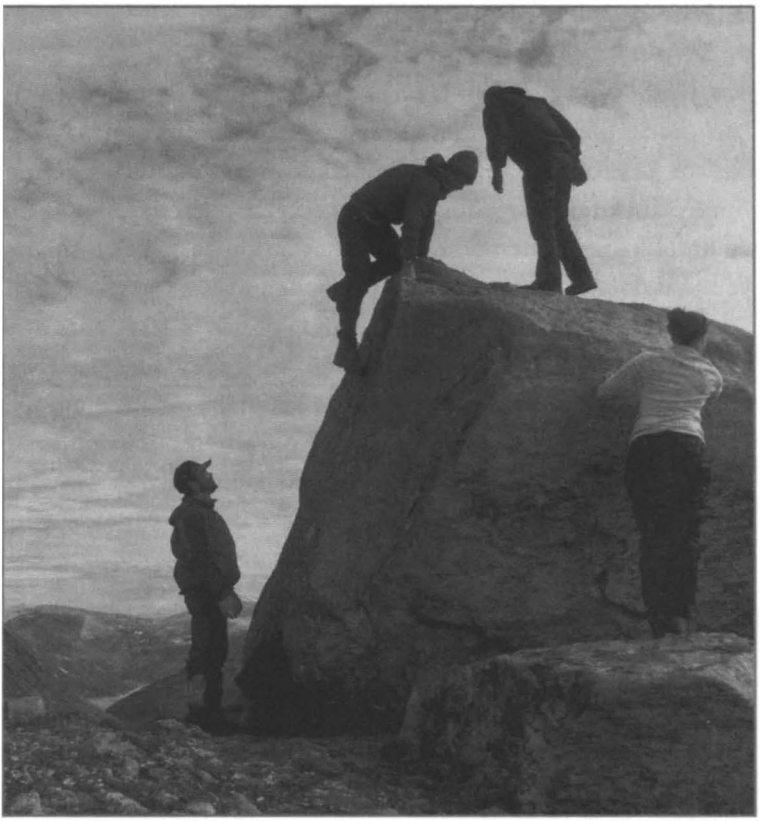
Bu bölümdeki devir kayıtlarıyla birlikte aklın anlamı ve amacı konusunda daha derinlere inmeye başlıyoruz. Bütünleşmeyi düzenleyen kendi kendini örgütleyen bir süreç olarak kanalize ve imar etme işlevi olan, içimizde akılörtüsü ve aramızda akılküre olarak bulunan aklı incelediğimiz ve kendi öznelliğimizi paylaşmanın, iki kişiyi bütünleştirip birleştiren "hissedildiğini duyumsama" deneyimini yaratmada aklın önemini gördüğümüz için artık aklın var olma *nedenini* sorgulamaya başlayabiliriz. Bu yolculuğun beni maneviyat ve din dünyasına götürmüş olması, kendi aklımı da şaşırtan bir gelişme oldu.

Anlam ve Akıl, Bilim ve Maneviyat (2000-2005)

Yeni milenyumla beraber akla dair daha evvel asla tahmin edemeyeceğim yeni görüşler doğmaya başladı. *Zihnin Gelişimi*'nin ilk baskısı çıktıktan sonra gelip ders vermem için UCLA dışından teklifler almaya başladım. Aklın, beyin aktivitesinden daha fazlası, tamamen somutlaştırılmış ve aynı zamanda da ilişkisel bir öz örgütlenme süreci olduğu tanımını öne sürmek, ufak tartışma grubu ortamlarının ötesine geçip daha geniş dinleyici kitlelerine ulaşmamı sağladı. Aldığım ilk davetlerden birine Papa'nın da dinleyici olarak katılacağı hiç aklıma gelmezdi.

Vatikan'ın Papalık Aile Konseyi'nden Papa II. Jean Paul'ün, Roma'ya gelip kendisiyle çocuk gelişiminde annenin rolünü görüşmemi rica ettiğine dair bir e-posta aldım. Buna cevaben de Papa ile (anne, baba ve diğerleri de dâhil olmak üzere) bağlılık figürlerinin çocuğun akıl gelişimindeki önemi hakkında görüşmekten dolayı onur duyacağımı yazdım. Papa'nın tam olarak neyi merak ettiğini sordum ve kendisinin, annenin bakışlarının çocuğun hayatında neden bu kadar önemli olduğunu bilmek istediğini belirttiler.





Fotoğraf: Madeleine Siegel

Vatikan'a gerçekleştireceğim bu ziyarete hazırlık olarak bir makale yazmam gerekiyordu ve ben de "The Biology of Compassion" başlıklı bir makale kaleme aldım. O makalede öznelliğin nasıl nöral ateşlenmelerden doğuyor olabileceği ama bu ateşlenmelerle aynı şey olamayacağı, aklın aynı zamanda nasıl kendi kendini örgütleyen bir sürece sahip olabildiği ve bu sürecin nasıl hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel olabildiği gibi burada tartıştığımız her şey yer almaktaydı. Bütünleşmeyi sağlığın temeli olarak düşünürsek, o zaman somut ve ilişkisel aklın esenliği geliştirme yolunda bütünleşmeye doğru nasıl yol aldığını duyumsayabiliriz.

Bu bütünleşme kendini temel olarak sevgi ve iyilik halinde dışa vurur.

Eşim ve iki çocuğumla birlikte Roma'ya vardığımızda, Vatikan'a kadar bize eşlik ettiler ve dokuz günlük ziyaretimiz böylece başladı. Bize o karmaşık enstitünün arka koridorlarından geçmemize olanak tanıyan "sahne arkası geçiş kartları" verdiler ve biz de Katolik inancının merkezi olan bu yapının karmaşık mimarisi ve sanat dolu süslemelerine kaptırdık kendimizi.

Herhangi bir resmî dinin mensubu olmadan büyüdüm ama çocukken ailemle Pasifist Üniteryen ve Kuveykır kiliselerine üyeydik. Vietnam Savaşı esnasında o gruptaki birçok diğer üye gibi bizim de kökenlerimiz Yahudiliğe dayanıyordu. Yahudilerin bir oraya bir buraya taşınan göçebe bir kabile olarak başlayan hikâyesini biliyorsunuzdur. Bu göçebe kabileyi yerleşik şehir halkından ayıran iki özellik vardı. Bu iki özellikten birincisi, zamanı sonsuz ve değişmez bir daireden ziyade daha çok düz bir çizgi gibi görmeleriydi. İkinciyse, şehir kültürünün getirdiği idealleştirilmiş anlatılardan ziyade olumlu ve olumsuz yönleriyle gerçeklere dayanan hikâyeler anlatıyor olmalarıydı. Bu iki unsur, bu göçebe grubun kendileri ve başkaları için olayların gidişatını nasıl değiştirebileceklerini görmelerine sebep oldu. "Seçilmiş halk" olduklarına, yani tek Tanrı'nın kendilerini başkalarının acılarını dindirmek için seçtiğine inanmaya başladılar (Cahill, 1998, Johnson, 2001).

Hristiyanlığın tarihi günümüzde İsrail denen bölgede başlamıştır. Nasıralı, Yahudi bir adam Kudüs'e gidip, bilindik Yahudi değerlerinin farklı bir çeşidini öğretisi olarak sundu. Sonra da maalesef Romalılar tarafından tutuklanıp yargılandı ve o zamanlar sıradan bir uygulama olan çarmıha germe yoluyla idam edildi. Bu olayı takip eden üç asır boyunca havari Paul de dâhil İsa'nın öğretilerini takip edenler, Yahudi anlatılarındaki Tanrı'nın oğlu ve elçisi Mesih olduğunu düşündükleri kişinin öğretilerini Yahudiliğin bir türü olarak değil de ayrı bir din olarak görmeye

başladılar. Kimileri İsa'yı öldürenlerin Romalılar değil, Yahudiler olduğuna inanıyordu.

MS 70'li yıllarda Yahudilerin Romalılara karşı ayaklanması, Kudüs'teki Yahudi mabedinin yıkılmasına ve Yahudilerin bölgeden sürülmesine sebep oldu. O eski hikâyeleri anlatan Yahudi halkını oluşturan göçebelerin bölgeden sürülmesiyle, günümüzde "Yahudi Diasporası" denen dünyaya yayılma olayı başlamış oldu. İki binyıldır bu sürgün ve yayılma hali, tüm dünyaya yayılmış olan Yahudi kimliğinin, bu kültürel grubun anlatısının bir parçası olmuş durumdadır. Vatikan'da dolanırken "bir kültürel grubun bir üyesi olmanın" ne anlama geldiğini merak ettim. Hepimizin ait olduğu grup, insan dediğimiz varlıkların oluşturduğu grup değil mi aslında? Neden ırkla sınırlı bir kimlik anlayışına sahip olalım ki? Grubumuz canlı varlıklar dediğimiz şeylerin tamamını içeremez miydi? Bu grup üyeliği nerede başlıyor, nerede bitiyordu?

Kimiz biz? Neden bir kişisel ya da kültürel kimlik anlayışına sahibiz? Vatikan'da hem kendi kökenlerimi hem de kardinallerin, piskoposların ve Papa'nın, eski hayatlarını geride bırakıp nasıl Katolik inancına adanmış bu yaşamları seçtiklerini merak ettim.

İçeride öncelikli olarak bir insan, geniş insanoğlu ailesinin bir üyesi olarak görüyordum kendimi. Daha geniş anlamda ise gezegenimizdeki canlı varlıklardan biri gibi hissediyordum. Aklımın daha da dışarıya doğru yayılmasına müsaade edecek olursam da Dünya gezegenindeki nesnelerin bir kanalı, bir canlı, evet ama aynı zamanda etrafımdaki fiziksel dünya bütününün bir parçasıydım.

Daha dar kapsamlı düşündüğümde ortaya çıkan ise bazılarının üyesi olduğumu bile bilmediği grup katmanlarına olan bir aidiyet hissiydi. Bu aidiyete bazen bir rolüm vardı, ebeveyn olmak ya da daha spesifik olarak baba olmak gibi. Roma'nın arka sokaklarında ve geniş bulvarlarında yürürken elimden tutan iki çocuğum için bir babaydım. Geniş bir baba grubunun da üyesiydim aynı zamanda, sokakta gördüğüm diğer babalarla kendimi özdeşleştirebiliyordum. Bir ülke için ise bir vatandaştım ve söz konusu ülke bu yaşamımda Birleşik Devletler'di.

Ancak çok da uzun olmayan bir süre önce iki nesil evvel atalarım olan kişiler burada, Avrupa'daydı. Diaspora onları bir yolculuğa zorladı, bana söylenene göre iki binyıldır yuva dedikleri her yerden belli zamanlarda sürüldüler. Büyükannem bana, Doğu Avrupa şehirlerinde yaşamalarına izin verilmeyen Yahudilerin yaşadığı bir köyde, bir *shtetl*'da geçen çocukluğunu anlatırdı. Ukrayna'daydı bu köy, diğer aile büyüklerim de Litvanya'da ve Rusya'da benzer *shtetl*'larda yaşamışlardı. Hiç tanışmadım ama onları, bana anlatılan hikâyelerden, yüzyıllar süren bu kaçışların şekillendirdiği genlerimden ve bu genleri düzenleyen epigenetik kontrollerden bir şekilde içten içe tanıyorum.

Daha önce de belirttiğim gibi epigenetik, genlerimizin tepesinde bulunan ve gen ifadesini düzenleyen DNA olmayan düzenleyici moleküllere sahip olmamıza işaret eder. Genler faaliyete geçirildiğinde protein üretimine yol açarlar ve hücrelerinin yapısını ve faaliyetlerini şekillendirirler. Beyinde ise deneyimlerin epigenetik kontrollerimizi şekillendirebildiğini ve bu değişimlerle beynin faaliyetlerinin ve yapısının önceki deneyime uyum sağlamak için kendini dönüşüme uğratabildiğini öğreniyoruz.

Araştırma sonuçlarına göre bazı durumlarda, eğer deneyimin zamanlaması uygun olursa, bu tür değişimleri sonraki nesillere yumurta ve sperm yoluyla aktarabiliyoruz (Yehuda vd., 2014, Youngson ve Whitelaw, 2012, Meaney, 2010). Örneğin, bir dişi için annesi kıtlık gibi stresli bir olay yaşadığında ana rahmindeyse, annesinin gıda eksikliği esnasında katlanmak zorunda olduğu epigenetik değişiklikleri edinecek ve besinleri sanki kıtlıktaymış gibi metabolize etmesine sebep olan adaptasyonları kendisi henüz ana rahmindeyken olgunlaşmaya başlamış olan yumurtaları aracılığıyla kendi çocuklarına geçirecektir. Ancak gıda bolsa, vücudu bu kalorileri tutacak ve başka bir çocuğa kıyasla obezite ve şeker hastalığı geliştirme olasılığı büyük ihtimalle daha fazla olacaktır.

Benim büyükannemin durumunda da babası bir pogromda (*shtetl*'larda yaşayan Yahudilerin katliamında) öldürüldüğü sırada annesinin karnında olduğundan, büyük büyükannemin yaşadığı

travmanın adaptasyon etkilerinin büyükanneme, dolayısıyla babama ve ondan da bana geçmiş olması mümkündür. Bu tür adaptasyonlar evlatlarımızın tehlikeye karşı tetikte olarak hayatta kalmalarını sağlayan faydalı nöral süreçleri de içeriyor olabilir. Steve Porges çevreyi daha yoğun bir şekilde tarama, daha çabucak ve daha etkin bir biçimde tepki verme sürecine "nörosepsiyon" der (Porges, 2011).

Aklın derinliklerine doğru çıktığımız bu yolculukta, deneyimlerimiz ve bu deneyimlerde duyduğumuz anlatılardan çok daha fazlasının bizi etkilediğini anlamamız çok önemlidir. Biz ayrıca bedenlerimiz tarafından da şekillendiriliriz. Vücut bulmuş, yani somutlaştırılmış bir aklımız var. Bu da evrimsel doğal seçilim ve atalarımızın deneyimlerinin biçimlendirdiği epigenetik faktörler tarafından şekillendirilen genetik unsurların, beynin yapısını ve fonksiyonlarını şekillendirerek bedenlerimizin oluşumuna katkıda bulunduğu anlamına gelir.

Tehlikeyi fark edip kaçmayı seçenlerin hayatta kalıp seçilime uğradıklarını düşünmek gayet doğaldır. Bu, tıp fakültesindeki sosyal uyum sürecini, güvenmem gereken bir şey olarak kabullenmememin sebeplerinden biri olabilir. Yakın geçmişte atalarımdaki, büyükannemdeki epigenetik değişimler güvenmeme, dikkatli olma ve her zaman kabul edilebilir olanın ya da dışarıdan güvenli görünenin algıladığım yönünün altında daha derin bir hakikat arama adaptasyonunu derinleştirmiş olabilir. Etrafınızdaki dünyaya güvenmemek hayatta kalmanızı sağlayabilir.

Genetik ve epigenetik kalıtımıma işlemiş olan bu kökenlerimin kişisel deneyimlerimle beraber Roma'daki kimlik anlayışıma katkıda bulunmuş olabileceğini şimdi görebiliyorum. Tüm canlılarla aramda bir akrabalık ilişkisi olduğunu, daha geniş insanoğlu ailesine bağlı bulunduğumu hissediyordum ama öte yandan bu dünyada hâlâ yerine oturmayan bir şeyler varmış gibi geliyordu bana: Bizi birbirimizden ayıran akıl, kültür ve inanç sistemlerinin sınırlarını nasıl çiziyorduk? Bütünleşme, farklılıkların kabullenilmesi ve bu grup kimliğine sahip varlıklar arasında sevgiye dayalı

bağlantılar geliştirilmesi olarak görüldüğünde, farklılıklar olsa da bağlantıların gerekli olduğunu ortaya koymaya yardımcı olabilir. Bir Katolik olarak yetiştirilmedim ama insanım. Bir Üniteryen olarak yetiştirilmiş olmam nedeniyle farklı bir kültürel geçmişe ve bir Yahudi olarak farklı bir etnik kökene sahip olabilirdim ama neticede hepimizin kökenleri Afrika'ya dayanıyordu (John Reader'ın 1999'da bu önemli ve büyüleyici bulguya dair yazısına bakınız). Afrika'da kalmış olsak da iddia edildiği üzere yüz binyıl kadar evvel atalarımız bu kıtadan göç edip dünyanın diğer bölgelerinde çoğalmayı seçmiş olsa da aynı kökenden geliyoruz. Hepimiz canlı organizmalarız, insanoğluyuz. İnsan olmanın özü de hepimizin paylaştığı akıldır.

Vatikan'da otururken bunları düşünmemin, Piskoposlar Meclisi'ndeki konuşmam esnasında hayli yardımı dokundu. Dünyanın her yerinden gelen kardinaller, piskoposlar ve rahipler bir aradaydı. İlk defa yaptığım bir konuşma tercüme edilecekti ve tercüme simultane olarak gerçekleştirilecekti, böylece durup beklemek zorunda kalmayacaktım. Yine de paylaştığım komik şeylere gelen tepkilerin zamanlaması farklı tercümanların hızlarını açıkça gösteriyordu: Avrupa'dan, Asya'dan ve Afrika'dan gelen din adamları farklı farklı zamanlarda şakalara cevap veriyorlardı. Her birimiz, birbirinden farklı dilleri konuşan, dünyanın farklı yerlerindeki kabilelerden geliyorduk ama hepimiz sevme ve kahkaha atma yetisine sahiptik.

Ne söyleyebilirdim ki? Kişilerarası nörobiyoloji yaklaşımını ve burada birlikte ele aldığımız her şeyi sunmanın ötesinde ırk olarak bizim birden fazla bakıcıya sahip olabilecek şekilde evrildiğimiz anlamına gelen "birlikte büyütme" üzerinde yapılan araştırma sonuçlarını doğrudan ele alma fırsatı doğmuştu. Çocuk yetiştirme sorumluluğunu paylaşmak iş birlikçi doğamızın temellerinden birini teşkil ediyor olabilir (Hrdy, 2009). Bu aynı zamanda çocuk yetiştirmenin sorumluluğunun sadece annenin omuzlarında olmaması, babanın ve diğer aile bireylerinin de bu sorumluluğu paylaşması gerektiği anlamına geliyordu. Bu konu

pek de iyi gitmedi çünkü cevaplar genelde şu şekilde seyretti: "Dr. Siegel, Amerika'da bu kadar çok şiddet eylemi görülmesinin sebebinin kadınların çalışmasına izin vermeniz olduğunu düşünmüyor musunuz?" Konuyu tartışmaya devam ettik ve ben bilimden yana tavrımı net bir biçimde korudum: Biz insanların birden fazla bağlılık figürüne sahip olma kapasitemiz vardır. Bağ kuracağımız figürde seçiciyiz, evet ama bu tek bir kişiyle bağ kurabildiğimiz anlamına gelmiyor.

Ayrıca bilim ve maneviyat arasındaki bağlantı hakkında da konuştuk. Dünya'nın evrenin merkezi olmadığını iddia ettikten sonra kilise tarafından aforoz edilen Galileo'yu daha yeni affetmiş olan Papa, bu konuyla oldukça ilgili görünüyordu. Jean Paul konuya etkileyici derecede açık görüşlü yaklaşıyordu. Giderek kötüleşen Parkinson hastalığından dolayı ilaç tedavisi görüyor olmasına rağmen birbirinden ayrı iki dünya arasında bir köprü kurma konusuyla hakikaten çok ilgileniyordu. Din ve gelenekleri, deneye dayalı bilimle ortak bir noktada buluşabilir miydi? Maneviyat ile bilim arasında bir bağlantı olabilir miydi?

Bu sorular, o ziyaret esnasında aklımı kurcalamıştı, hâlâ da kurcalamaya devam ediyorlar. Roma'da ailemle gezinirken Vatikan'ın önünde yaşadığım güçlü bir anıyı hiç unutmuyorum. İçi birçok Roma tanrısının tasvirleriyle bezenmiş görkemli kubbesiyle dünyanın mimari ve dini harikalarından biri olan Antik Roma Panteonu'nu daha yeni gezmiştik. Vatikan'a göre nehrin karşı tarafında bulunan Eski Yahudi Sinagogu'nu da ziyaret etmiştik. Bu seyahat öncesinde tüm dinleri kabul eden ve her gelenekteki iyilikleri görmenin önemini öğreten Üniteryen Kilisesi'nin bir üyesi olduğumuzdan dolayı, çocuklarım Müslümanların camilerini ve Baptist kiliselerini ziyaret etmişti. Ailece şehirdeki Hindu merkezine düzenli olarak gider ve Mahatma Gandhi'nin küllerinin bir kısmının içinde bulunduğu bir mabede ev sahipliği yapan huzur dolu bahçesinde dolaşırdık.

Bir elimde on yaşındaki oğlum, diğer elimde beş yaşındaki kızımla, Aziz Peter Meydanı'nda yavaşça yürüyorduk, güvercinler

de o rüzgârlı aralık gününde yiyecek arıyorlardı. Oğlum bana bakarak, birbiriyle çelişen bu kadar çok şey konusunda bu kadar fazla inancın olmasını nasıl açıklayabileceğimi sordu. Sonra da bu inançların hepsi doğru olamayacağına göre doğru olanın kendi hikâyeleri olduğuna nasıl bu kadar inanabildiklerini sordu. Hangisi doğru? Kızım da ağabeyinin sorularını dikkatle dinliyordu, sonra ikisi de bana dönüp benden bir cevap beklediler.

O anı asla unutamam. Dondum kaldım, ne diyeceğimi bilemedim. İnsan olmaya inanarak, insanların kendi gerçeklerini bulma haklarını savunarak büyümüştüm. Bütünleşmenin kişilerarası nörobiyoloji görüşüyle de kültürlerimizi, dinlerimizi ve etnik kimliklerimizi ayrıştırıp bu farkları kabul etmek ve sevgiye dayalı bağlantılar geliştirmek bana mantıklı geliyordu. Bütünleşmiş, sevgi dolu, farklılıklara rağmen değil de bu farklılıklar sayesinde insanların aidiyet hissetmesine ve gelişmesine olanak tanıyan bir dünyaydı bu. Bütünleşme, sevgi ve iyiliğin kaynağı olarak görülebilirdi. Söylemeye çalıştığım da buydu.

Oğlum, insanların bu kadar farklı inançlara neden ihtiyaç duyduğunu sordu. Dine ne gerek vardı? Hangi dinin doğru olduğunu sordu tekrar.

Aziz Peter Meydanı'nda yürümeye devam ederken ve önceki gün çıktığımız merdivenleri görünce yarın, sonraki hafta, sonraki ay, yıl ya da on yıl sonra nerede olacağız acaba diye düşünürken bir kez daha duraksadım. Ne söyleyeceğimi düşündüm.

"İnsanlar, gelecekte ne olabileceğini hayal edebilmek ve geçmişte neler olduğunu hatırlayabilmek için zaman dediğimiz şeyi yaratan beyinlere sahip olacak şekilde evrilmiş," dedim. "Bu gerçekleştiğinde, yaşamlarımızda da önemli bir değişim meydana geldi. Artık hayatın sonsuz olmadığını, hepimizin bir gün öleceğini fark ettik. Sosyal varlıklar olarak, birbirimizle hikâyeler paylaşırız. Bu hikâyelerle dünyayı anlamlandırmaya çalışırız. Eğer hayat biten bir şeyse, hayatın anlamını nasıl kavrayabiliriz peki? Dünyadaki tüm dinler," dedim, "öyle ya da böyle bu soruyu

cevaplamaya çalışır. Neden buradayız? Hayatımızın amacı ne? Neden yaşıyoruz? Ölünce ne oluyor?"

Ben konuşurken, oğlum ve kızım bana baktılar sadece, o meydan boyunca yürümeye devam ettik sonra da sessizce. Yanlarından geçerken güvercinler kanatlarını çırpıp havalandı, insanlar etrafımızda gezinmeye devam etti ve mermer havariler yukarıdan tüm bunları seyretmekle yetindi.

Bir yıl kadar sonra oğlum bana yeni bir soruyla geldi. "Baba," dedi, "eğer hepimiz bir gün öleceksek ve öleceğimizi de biliyorsak, o zaman neden çalışalım ki, neden uğraşalım? Neden buradayız?" Oğlumun o çocuksu, masum ve kaygılı yüzüne öylece bakakaldım. Şimdi ne diyecektim? Hayatta anlamı olan bir şeyi ancak kendi yaşam yolculuğunda bulabileceğini ama isterse, ona benim için anlamlı olan şeyin ne olduğunu anlatabileceğimi söyledim. Yine de kendi yaşam amacını, neden burada olduğu sorusunun cevabını yalnızca kendisi keşfedebilirdi.

Anladığını belli eder şekilde bana baktı, duraksayıp, "Yani eğer hepimiz öleceksek ve öleceğimizi de biliyorsak, buna rağmen ödevimi yapmak zorunda mıyım baba?" dedi.

Aklın var olma *nedeniyle* ilgili bu tür soruları sadece ailemle değil, aynı zamanda bilim camiasındaki ve klinikteki dostlarım ile meslektaşlarımla beraber de irdeledim. İlk akademik kitabımın ve hemen akabinde de ilk ebeveynlik kitabımın yayımlanmasının ardından gelen olumlu tepkilerle beraber bu fikirlerin ve bu yaklaşımın doğru, hatta belki de faydalı olabileceği konusunda şüpheci aklım daha rahat hissetmeye başladı.

Birkaç klinisyen bana kişilerarası nörobiyoloji fikirlerini psikoterapiye uygulamakta onlara yardımcı olmak için çalışma grupları hazırlamamı teklif etti. Kısa sürede bu grup büyüdü ve yedi farklı grup haline geldi. Böylece bu fikirleri on yıldan uzun süredir kullanmakta olduğum özel psikoterapi uygulamalarımdan çıkmış, diğer uzmanlara aklı nasıl anlayabileceklerini ve sadece kendi hayatlarında değil, aynı zamanda hastalarının ve danışanla-

rının hayatlarında bütünleşmeyi nasıl geliştirebileceklerini öğretir halde buldum kendimi.

Bu çalışma grubuna gelen katılımcılardan bazıları, ruh sağlığı alanına henüz girmekte olan yeni ve genç terapistlerdi. Ama çoğu genellikle benden de yaşlı ve tecrübeli uzmanlardı. Bu konuyla ilgilenmiş olmaları ilginç gelmişti bana. Aylar yıllara dönüşürken, gitgide daha fazla terapist bu grup çalışmalarına katıldıkça, katılımcılardan bütünleşme çerçevesini sağlığın temeli olarak kullanmanın kendilerinin çalışmalarını dönüşüme uğrattığı yönünde geri dönüşler almaya başladım. Birçok terapistin belirttiğine göre danışanları bütünleşmeyi hedef olarak belirleyerek değişebilmiş ve yepyeni bir esenlik düzeyine ulaşabilmişlerdi.

Aklı, sadece duygu ve düşünceler gibi zihinsel faaliyetler olarak tarif etmenin ötesinde, kendi kendini örgütleyen somutlaştırılmış ve ilişkisel bir süreç olarak kavramlaştırmanın klinik uygulamalarda faydalı sonuçlar verdiği kanıtlanmıştır. Hangi altyapıdan geliyor olursa olsun (bilişsel davranışçı yaklaşımdan beden merkezci çalışmalara, anlatı temelli terapilerden psikanalize) bu cesur terapistler bütünleşmenin işe yarayıp yaramadığını görmek için hazırlanan açık bir pilot çalışmanın gayriresmî öncüleri oldular.

Aynı zamanda Los Angeles dışından gelen eğitim teklifleri de giderek artıyordu. Diğer eyaletlerde ve başka kıtalarda akıl ve ruh sağlığı alanında çalışan insanlara ulaşmamı sağlayan bir eğitim seyahati planına sahip oldum sonunda. Asıl çarpıcı olan ise Asya'dan Avustralya'ya, Afrika'dan Avrupa'ya nereye gidersem gideyim kitabın başında konuştuğumuz şu gerçeğin önüme çıkmasıydı: Uzmanlardan ya da bilim insanlarından çok azına aklın ne olduğuna dair bir tanım verilmişti.

Hayatımın bu dönemi benim için oldukça tereddütlü geçti. Bu fikirler doğru muydu? Akıl tanımlanabilir miydi? Bütünleşmenin sağlığın temeli olduğu fikri, benim hastalarımdan başka insanlara da faydalı olacak mıydı? Bulunduğum bölgeden, ülkeden ve diğer ülkelerden seminerlerime bizzat ya da internet üzerinden dâhil olan katılımcılardan gelen geri dönüşler gayet açıktı: Bu yakla-

şım hem mantıklıydı hem de insanların acılarını dindirmekte ve onları iyiliğe ve daha anlamlı yaşamlara sevk etmekte pratik olarak kullanılabilirdi.

Kişi travma sonrası stres bozukluğu gibi bir deneyim sonucu meydana gelen problemlerden ya da bipolar bozukluk veya şizofreni gibi deneyimlerden kaynaklanmayan problemlerden muzdarip olsun, beyindeki temel mekanizma genelde bütünleşme bozukluğu sergiler.

Değerlendirme aşamasında kişiyi, kişinin kim olduğunu ve dolayısıyla kim olabileceğini anlamamızı sınırlayabilecek bir *DSM* grubuna sokarak kategorize etmekten ziyade hayatlarında beliren kaos ve katılığı bütünleşme bozukluğundan kaynaklanan bir şey olarak görmenin önemi anlaşılmıştı. O AHESTE akışla (*a*henkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı ve *e*nerjik olma haliyle) ortaya çıkan harmoni anları bütünleşme sağlandığında belirmekteydi.

İlk mesele, kişiyi patoloji çerçevesinde değerlendirip kategorize etmemekti. Dünyada yedi milyar kişi yaşıyorsa eğer, o zaman yedi milyar farklı kişilik var demekti. Ayrıca her birimiz, kültürümüz veya geçmişimiz ne olursa olsun insanız. İnsan olarak aklımız, enerji ve bilgi içimizde ve aramızda aktıkça ortaya çıkmakta. Bütünleşme durumuna göre ortaya çıkan kaos, katılık veya harmoni gibi halleri duyumsayabilmek, yani kişinin yaşamında neler olup bittiğinin açık bir görüntüsünü alabilmek değerlendirmenin hedefi olmuştu.

Daha evvel tarif ettiğimiz bütünleşmenin dokuz alanı, bu şekilde terapi uyguladığım uzun yıllar boyunca bariz bir hale geldi. Bu akılgözü yaklaşımı hakkında daha fazla bilgi edinmek için birçok uzman atölye çalışmaları düzenlememi talep ediyordu. Bu eğitimler esnasında şüpheci aklım sürekli beni bu eğitim işini bırakmaya itiyordu. İçten içe kendimi, hastalarımla bağ kurup onlarla yakından çalışmamın işin sadece bir yönü olduğunu söyleyerek eleştiriyordum. Hastalarımın çoğunlukla iyileşiyor olması, özelden bu bütünleşme temelli yolla hastalarıma yardım etmeye

devam etmem için yeterli kanıt teşkil ediyordu ama en iyisi bunu "kendime saklamam" olacaktı ki yıllarca da böyle yaptım.

Şimdi ise birçok yaklaşımdan gelen çok daha fazla uzmanla karşılaşmış durumdayım, bunların çoğu da benden daha yaşlı ve deneyimli kimseler. Onlara bütünleşme fikrini, yani aklın kendi kendini örgütleyen, tamamen somutlaştırılmış ve aynı zamanda ilişkisel doğasını, bütünleşmeyi sağlamak ve sadece anlık faaliyetleri sağlıklı bir biçimde yürütebilmeyi değil, aynı zamanda uzun vadede beynin yapısında meydana gelmesi muhtemel değişiklikleri de teşvik etmek için dikkat odağını kullanmanın yollarını öğrettim.

Gergindim. Bu yaklaşımı kendi hastalarında kullandıklarında, etkili olacak mıydı? Elimden gelenin sadece bu fikirleri ve klinik stratejileri onlara anlatmak olduğunu düşündüm. Yeni milenyuma girdiğimizde ve ilk geri dönüşler gelmeye başladığında şoke oldum. İşe yarıyordu. Öğrencilerimin, hastalarımın ve öğrencilerimin hastalarının çoğu, bu yeni yaklaşımdan önce başarılabileceği hayal bile edilemeyen yeni gelişim alanlarına giriyorlardı.

Terapide akılgözü yaklaşımının temeli hepimizin, bizi bütünleşmeye, yani optimum öz örgütlenme düzeyine doğru iten doğal dürtülere sahip olmamızdır. Öz örgütlenme, karmaşık sistemler olarak kimliğimizin emerjans özelliği, daha evvel de öne sürdüğüm gibi aklımızın önemli bir yönüdür. Ancak bazen önümüze bazı "engeller" çıkar. Bazılarımız için esenliğimizi tehdit eden bu "engeller" erken yaşlarda bakımımızı üstlenen kişilerle yaşadığımız yetersiz deneyimlerdir. Başkaları için de gelişigüzel olaylar, genler, epigenetik faktörler, toksik kimyasal maruziyeti veya enfeksiyonlar sinir sisteminin erken yaşlarda bütünleşmeyi sağlama başarısını olumsuz yönde etkileyebilir.

Sebebi her ne olursa olsun, bütünleşmede meydana gelen bozulmalar sonucu oluşan katılık ve kaos hallerine, bütünleşme yolunda beyinlerimizi yeniden donatmak için ilişkilerin gücünden faydalanarak müdahalede bulunuruz.

Klinik meslektaşlarım bu tedaviye dair bu yeni yaklaşımları kullandıkça ve işe yarayan eski yaklaşımları yeni yollarla anla-

dıkça, klinik etkilerini derinleştirmenin ve geliştirmenin yeni yollarını bulduklarını söylediler.

Bu eğitim tecrübelerinden o kadar etkilenmiştim ki şüpheci aklım nihayet yatışmaya başlamıştı. Bütünleşmenin dokuz alanını ve klinik değerlendirmeye, tedavi planlamaya, tedavi uygulamaya ve sonuç değerlendirmesine nasıl yaklaşılabileceğini ortaya koyan birçok vaka örneği kaleme aldım. *Akılgözü* kitabını yazıp yayımlama deneyimi beni hâlâ şaşırtmaya devam ediyor. Bu kavramı bir kitapta yazan kelimelerden öğrenen insanlar bile bu fikirleri alıp, kendilerini hapseden kaos ve katılıktan kurtararak bütünleşiyor ve bunun sonucunda da yeni bir gelişim evresine girebiliyorlar.

"Yaşam Amacı" Olarak Bütünleşme

Neden buradayız, hayatın "amacı" ne sorusunu ele almaya yeltenmenin bile küstahça olduğunun farkındayım. Çok fazla şüphe duyan yönüm, şüpheci aklım, yolculuğumuzun bu kısmına girişmeye yeltenmemeye, yani *neden* kısmını atlamaya itiyor beni. Ama eğer birlikte çıktığımız yolculuğun bu aşamasında, sorular sorma ve çok net cevaplar beklememe duruşumuzu devam ettirebilirsek, belki bu aklın var olma nedeni konusuyla ilerlemekten bir sakınca doğmaz. Bu dijital çağda sonsuz bir bilgi akışı bombardımanına



Fotoğraf: Madeleine Siegel

maruz kaldığımızdan, genellikle kafamız karışmış ve kaybolmuş hissederiz. (İnternete aslında "ebedî-net" denmesi gerektiğini düşünmeden edemiyorum çünkü asla sona ermiyor ve tamamlanmışlık hissi yaratmıyor.) Dikkat dağıtan ve uzaklaştıran, aynı zamanda da var olmanın belli başlı yollarına bizi zorla bağlayan sonsuz enerji ve bilgi akışı asla durmuyor. Genellikle yetersiz ve telaşlı hissediyoruz kendimizi. Bizi meşgul eden modern yaşamın tüm bu yönleri ve veri bombardımanı altında ezilmiş olma hissi, "Neden buradayız?" gibi bir sorunun lüzumsuz görünmesine neden olabilir. Tüketmek ve paylaşmak için buradayız. "Paylaşıyoruz, öyleyse varız" sözü, birçoğumuzun kendini kaptırdığı dijital kültürün eserleri tarafından şekillendirilmiş bir düşünce ve davranış alışkanlığıdır. Ancak aklın var olma *nedeni* konusunu incelemek yaşam amacımız konusuyla ilgili, tam olarak ihtiyacımız olan şey olan oldukça güçlü meseleleri gündeme getirmektedir, özellikle de bu bunaltıcı zamanlarda. Neden buradayız? Neden akıl bu şekilde çalışıyor? Neden birbirinden farklı bir sürü yaşam biçimi, inanç ve hikâye var?

Okumak, keşfetmek, öğretmek, uygulamak, yaşamak ve düşünmekle geçen yıllar boyunca aklın var olma nedeninin bütünleşme olabileceğine işaret eden örüntüler gözlemledim.





Artık aklın ne olabileceğini daha geniş bir açıdan ele alma noktasına gelmiş bulunuyoruz. Öznel gerçekliğin fizyolojiyle, hatta kafanın içindeki nöral ateşlenmelerle aynı şey olmadığı düşüncesini kabul ederek, zihinsel yaşamın kafatasının içinde gerçekleşen faaliyetlerden ibaret olmadığının farkına varmış durumdayız. Yolculuğumuzda ayrıca aklın öznel deneyimden ve yaşanan hayat hissinin farkında olmamıza izin veren bilinçten daha fazlası olabileceğini düşünme noktasına da gelmiş bulunuyoruz. Enerji ve bilgi akışının, farkındalık dâhilindeyken, hissedilen bir dokuya, nöral aktivite veya başka bir enerji akışı formu gibi bir şeye indirgenemeyen "asal sayı" dediğimiz bir şeye sahip olduğunu gördük. Öznel deneyim bu akıştan doğuyor olabilir ama bu akışın bir özelliğidir, kendisi değil. Bazen, hatta çoğunlukla, bu enerji ve bilgi akışı farkındalık dışında gerçekleşir. Duygu ve düşünceler de dâhil olmak üzere zihinsel yaşamın göbeği enerji akışına bağlı olabilir ama her zaman farkındalık dâhilinde olmaz bu.

Bir sonraki adıma geçip aklın, bedenin içindeki enerji ve bilgi akışından daha fazlası olduğunu öne sürdüğümüzde, aklın

diğer insanlarla aramızdaki ilişkilerin ve içinde yaşadığımız bu bedenlerin dışındaki dünyanın diğer yönleriyle kurduğumuz bağlarda ortaya çıktığını göz önünde bulundurmuştuk. Bu noktada, aynı derecede önemli olan akılküre diye bir şeye de sahip olduğumuzu gördük. Bedensel içsel deneyimlerimizi ilişkisel dışsal deneyimlerimizle birbirine bağlayan ortak payda enerji ve bilgi akışıdır. Akılörtümüzün ve akılküremizin paylaştığı şey budur. Bu akışın ne kafatası ne de derinin sınırlayabildiği bir sistemin önemli bir parçası olarak gerçekleştiğini gördüğümüzde, ilişkisel ve somutlaştırılmış akıl fikrini kabul ettik. Aklın açık, kaosa yatkın ve doğrusal olmayan bir sistem olduğu düşünüldüğünde, karmaşık bir sistemin parçası olduğu da görülebilir.

Ayrıca dinamik olarak da anılan bu karmaşık sistemin emerjans özellikleri vardır ve bu özelliklerden biri yaşanan hayatın öznel gerçekliğidir. Bu, öznel deneyime yol açan bilincin karmaşık akıl sistemlerimizin emerjans özelliği olabileceği anlamına da gelebilir. Öne sürdüğümüz bir diğer emerjans özellik de öz örgütlenmedir. Bu öz örgütlenme sürecinin enerji ve bilgi akışından doğarak geri dönüp bu akışı düzenlediğini görmüştük. Öz örgütlenmenin öz yinelenme özelliği budur: İçinden doğduğu şeye geri dönüp onu düzenler. Öz yinelemeli geri bildirim budur. Bir bakıma buna "akıl genellikle kendi kafasına göre hareket eder" diyebiliriz.

Öz örgütlenmenin bir sistemi bir programcı veya program olmadan doğal bir biçimde maksimum karmaşıklığa doğru nasıl harekete geçirdiğini bu noktaya kadar görmüş bulunmaktayız. Bu genellikle kötü bir şeymiş gibi algılanır, özellikle de bu karmakarışık dünyada sadelik veya basitlik aradığımız bir devirde. Bir sistemin unsurlarını farklılaştırıp tekrar birbirine bağlama sonucunda ortaya çıktığından, karmaşıklığı maksimuma çıkarma güdüsünün aslında oldukça basit bir şey olduğunu daha önce belirtmiştik. Peki, karmaşıklığı maksimuma çıkarmanın sonucu nedir? Harmoni. Tıpkı seslerin ayrışıp tekrar bir noktada birleştiği bir koro gibi öz örgütlenme de bize derin ve güçlü bir canlılık

hissi verir. Bizi harmoniye götüren doğal öz örgütlenme hareketi işte budur.

AHESTE, kendi kendini örgütleyen bir sistemin farklılaştırılmış parçaları birbirine bağlanarak bütünleşirken *a*henkli, *e*snek, *s*tabil, *t*utarlı (zaman içinde dinamik bir şekilde birlikte kalabilmek, dirençli olmak) ve *e*nerjik olmasıdır. AHESTE akışın ŞAİRANE ahengi nasıl hissettirir? *Ş*efkatli, *a*çık, *i*lişkili, *r*eseptif, *a*rmonik, *n*oetik (bilme hissi) ve *e*mpatik hissettirir. (Bütün bu akronimler için tekrar özür dilerim. Sadece bunları kullanmanın keşfe çıktığımız meselenin kilit unsurlarını çok güzel özetlediğini düşünüyorum, hepsi bu.)

Enerji ile bilgi akışının, somutlaştırılmış ve ilişkisel hayatlarımızın öz örgütlenme yönü olarak aklın doğuştan sahip olduğu bu bütünleşme dürtüsü, aklın varoluş *nedeni* olabilir. Kişisel iç dünyalarımızda, yani akılörtümüzde ya da bizi birbirimize bağlayan akılkürede bütünleşebilmek varoluşumuzun temel "amaçlar"ından biri olabilir.

Beraber çıktığımız bu yolculukta nereden nereye geldiğimizi göz önünde bulundurunca, bunun benim için ne kadar heyecan verici bir nokta olduğunu tahmin edebiliyorsunuzdur. Acaba tüm bunlar hakkında siz ne düşünüyorsunuz, neler hissediyor ve neyi merak ediyorsunuz? Aklın varoluş nedeni konusuna girmek çok mu tehlikeli? Konuyu bu noktaya kadar getirerek şansımızı zorluyor olabilir miyiz? Şu anda şüpheci aklımın hayli gergin olduğunu söyleyebilirim ama müsaade edin aklın varoluş *nedeni* konusunu açıklığa kavuşturmayı en azından denemenin bunca çabaya değebileceğini hissetmeme sebep olan bir deneyimi sizinle paylaşayım.

Bütünleşmenin çeşitli yönleri hakkında çeşitli gruplara sunumlar yaparken şaşırtıcı bir şey oldu. Sunumlarımda genellikle beynin üst kısmının orta bölgelerinin, yani prefrontal korteksin dokuz işlevin doğuşuna olanak tanıdığını ortaya koyan bir klinik çalışmadan da bahsederim (ki bunu *Akılgözü* kitabımın ilk bölümünde de daha sonra yazılı olarak anlattım). Bu işlevler şunlardır: 1) Bedensel düzenleme (vücudun fren ve gaz sistemle-

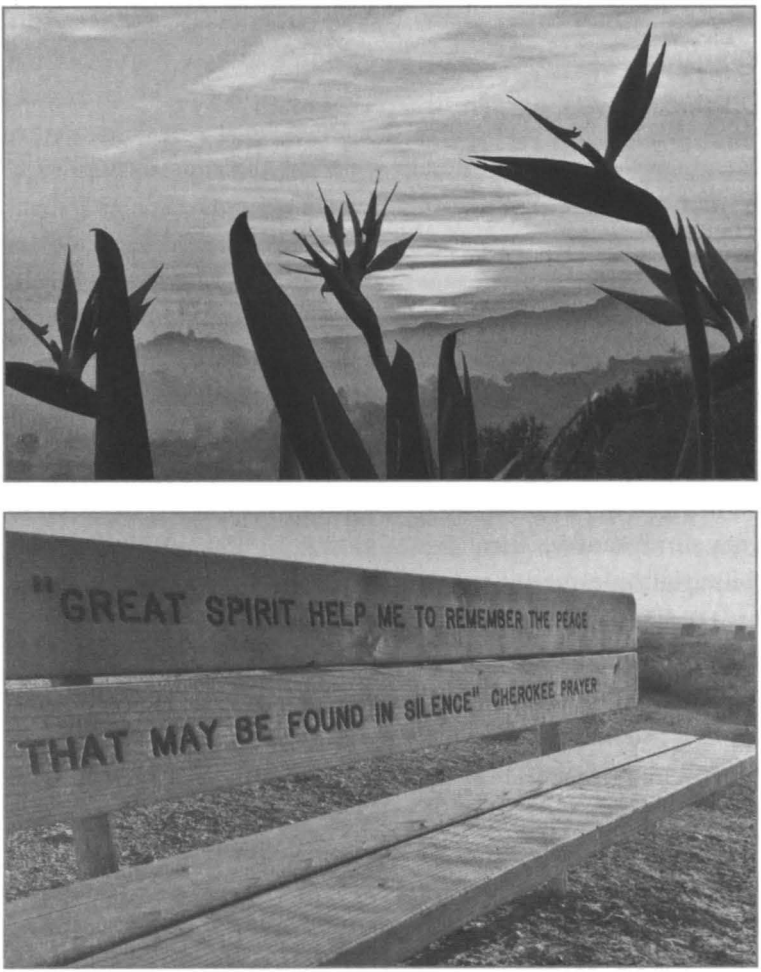
rini dengeleme). 2) Kişinin kendisiyle ve başkalarıyla arasındaki uyumlu iletişimi sağlama (dikkati zihinsel içsel yaşama odaklama). 3) Duygusal dengeyi kurma (zengin bir duygusal yaşama sahip olma). 4) Tepki esnekliği kazandırma (tepki vermeden önce duraksayabilme). 5) Korkuyu yatıştırma (korku kaynaklı tepkileri dizginleme). 6) İçgörü (geçmişi, şimdiyi ve geleceği öz farkındalıkla birbirine bağlama). 7) Empati (başkalarının içsel yaşamlarına uyumlanabilme). 8) Ahlak (daha büyük bir bütünün parçası olarak düşünüp hareket edebilme). 9) Sezgi (bedenin içinden gelen bilgeliğin farkında olma).

Dünyanın çeşitli yerlerinde yaptığım konuşmalarda, insanlar yanıma gelip bu liste hakkında yorumda bulunurlardı. Örneğin, Alaska'da kuzeydeki adalarda yaşayan ailelerle çalışan terapistlere eğitim verirken, İnuit kabilelerinden bir lider yanıma gelip, "Bütünleşmeyle ilgili gösterdiğiniz o liste ne biliyor musunuz?" dedi. "Evet," dedim, "prefrontal korteksin limbik, beyin kökü, somatik ve sosyal enerji ile bilgi akışını tutarlı bir bütünde bir araya getirmedeki rolü hakkında." "Evet, öyle dediniz, biliyorum," diye devam etti. "Ama bu liste tam olarak, insanlarımın beş binyıldan uzun süredir sözlü gelenekler aracılığıyla, bilgece ve iyi bir yaşam sürmenin temeli olarak öğrettiği şeyi gösteriyor." Sessizliğe gömüldüm ve gözlerinin içine uzun süre baktım. Tekrar konuşabilecek hale geldiğimde, bu düşüncelerini paylaştığı için kendisine ne kadar minnettar olduğumu ifade etmeye çalıştım ama kısa bir süre konuştuktan sonra bu minnetimi ifade etmekte kullandığım kelimelerin ne kadar da yetersiz olduğunu fark ettim: Gözlerimizin birbirine kenetlendiği, sessizce birbirimize baktığımız o zaman zarfı kelimelerden çok daha iyiydi.

Zamanla Birleşik Devletler'in orta batı bölgesindeki Lakota kabilesi, Güney Pasifik'teki Polinezya kültürü, Budizm, Hristiyanlık, İslam ve Yahudilik gibi eski bilgelik geleneklerini temsil eden insanlardan da benzer şeyler duydum.

Neler oluyordu?

Oğlumun, tüm bu değişik inanışların hepsinin bir arada varlıklarını nasıl sürdürebildikleri sorusu üzerinde enine boyuna düşündüm. Hepsinin ortak noktası, Kuzey Alaska adalarındaki o İnuit kabilesinin liderinin iddia ettiği şey olabilir miydi? Bütünleşme, sadece sağlığın değil, aynı zamanda dünyadaki bilgelik geleneklerinin de temeli olabilir miydi?



(İng.) "Yüce Ruh, sessizlikte var olabilen huzuru hatırlamama yardım et." Cherokee duası

Eğer doğruysa, bu bize bilim ve maneviyat arasındaki diyaloğu derinleştirip iş birliği sağlayabilecek bir köprü kurabilmemize olanak tanıyabilirdi. Bütünleşmeyi desteklemek, farklılıkları kabul edip sevgiye dayalı bağlar kurulmasını sağlayarak insanlığımızı bütünleştirmede bize yardımcı olabilir. Bu yolculuğa çıkmış olmaktan dolayı minnettardım ve aklın varoluş nedenine ve daha bütünleşmiş bir dünyaya nasıl ulaşabileceğimize dair sorular sormaya devam etmeye hazırdım.

Düşünceler ve Çağrılar: Amaç ve Anlam

An itibarıyla yolculuğumuzda epey yol katetmiş durumdayız. Böylesine önemli sorular sormanın hem eğlenceli olabileceği hem de bizi din ve araştırma gibi iki geniş alan arasındaki bağlantıları görebileceğimiz bir noktaya taşıyabileceği hiç aklınıza gelir miydi?

Kişilerarası nörobiyoloji fikirlerini hastalarımla klinik çalışmalarımda uygulamaya devam ederken, bu fikirlerin hastayı strese sokan kaos ve katılık belirtilerini gidermekle kalmayıp, aynı zamanda hastalarımın yeni bir kimlik anlayışı kazanmalarına yardımcı olduğunu tespit ettim. Daha önce bahsettiğimiz bütünleşmenin tüm alanları (ilk olarak "transpirasyonal" dedim ama şimdi sadece "kimlik bütünleşmesi" diyeceğim), insanlar (bilinç bütünleşmesinden dikey, kişilerarası ve temporal alanlara kadar) diğer alanlar üzerinde çalışırken ortaya çıkıyormuş gibi görünüyordu. Yani sanki karmaşık sistemler olarak hayatlarımızdaki bu doğal dürtünün dizginlerini, çalışmalarımızı doğru biçimde odaklayarak serbest bırakabilirmişiz gibi hissediyordum. Bu yaklaşım, doğuştan bütünleşme dürtümüzün, aklın amacının, içinde bulunduğu hapishaneden serbest bırakılabilmesi için o "engelleri" yolumuzdan çekmemiz gerektiği anlamına geliyordu: birine çok fazla şey yapmaktan ziyade, bir şeyin açığa çıkarılmasına izin vermek.

Bu hapishanelerden biri de kimlikti. Kişisel kimliğin ilk düzeyinde kendi bedenimize, bireysel benliğimize aidiyet vardır.

Sonra ailemizle olan ilişkilerimiz gelir, bağlılık figürlerimiz ve bize yakın olan diğerleri. Bazen kişisel kimliğimiz, içinde bulunduğumuz toplumu, mahalleyi veya üyesi olduğumuz dinî grubu kapsayacak kadar genişleyebilir. Eski bir Yahudi fıkrasına göre ıssız bir adada yirmi yıl mahsur kalmış bir adam kurtarıldığında, kendisini kurtaran kişilere adada inşa ettiği şeyleri görmek isteyip istemediklerini sormuş. Ufak bir vadideki mütevazı evini, kütüphanesini, tepedeki tapınağını, yakınlardaki bir tepenin eteklerindeki spor alanını ve plajın yakınlarındaki diğer tapınağını göstermiş onlara. Kurtarıcılar bunun üzerine adada tek başına yaşıyor olmasına rağmen neden iki tapınak yaptığını sormuşlar, o da şöyle demiş: *"Asla* diğer tapınağın üyesi olmayacağım!" Bizden/onlardan ayrımı DNA'mıza işlenmiş durumdadır: "Eski zamanlarda" diğer mağara üyeleri bize zarar verebilirdi. Bizim A mağarasından olanlar harika insanlardı ama şu B mağarasındakiler alçak hainlerdi. Güvende hissedebilmek ve kime güvenip kimden uzak duracağımızı bilebilmek için kendimizi ait hissedeceğimiz bir gruba ihtiyacımız vardı.

Ayrıca geniş etnik bağlarla, dinî inançlarla ve kültürel âdetlerle de bir gruba bağlı olabiliyorduk. Evet, "bizim gibi olanlar"la bağ kurarak kendimizi güvende hissediyor olabilirdik ama acaba bu "bizim gibi" olmanın sınırları ne zaman çiziliyordu? Tüm insanlar gerçekten de birbirine benzemiyor mu? Bizi birbirimize bağlayan, aynı zamanda da birbirimize düşüren farklı ten renklerimiz, etnik kökenlerimiz, cinsiyetlerimiz, cinsel yönelimlerimiz, politik görüşlerimiz ve dinî inançlarımız var.

Hayatta kalmamıza yardımcı olan "bizden/onlardan" ayrımına sahip olacak şekilde evrildiğimizden, bir gruba üye olmanın ölüm kalım meselesi olduğunu düşünmek doğaldır. Fiziksel akıllarımızı şekillendiren beynimizin bu gruplaştırma süreci nihayetinde neye yol açar? Vatikan'da çıktığımız yürüyüş esnasında da konuştuğumuz üzere hepimiz tek bir ırkın, insanoğlu ırkının üyesi değil miyiz? Bu grupsal ayrımlar, şu anda tam olarak ne işe yarıyor? Dahası, her birimiz canlılar âleminin, hatta gezegenimi-

zin ekosisteminin bir parçası değil miyiz? Farklılaştırılmış ama birbiriyle bağlantıda olan bu bütünden kendimizi çıkardığımızda, kendimizi nerede buluyoruz?

İhtiyaçların küreselleştiği böyle bir dönemde kişinin kimliğini bu tür gruplarla sınırlaması bütünleşmenin önemini bastırıyormuş gibi duruyor. Ancak tehdit altındayken, hayatımızdaki bütünleşmeyi nasıl bu şekilde genişletebiliriz? Bunun cevabı kısmen, ilişkisel aklımızı inançla, beyinlerimizin hayatlarımızda yaratmak üzere evrildiği şeyle sınırlı görmemek olabilir. Başka bir deyişle akıl, beynin doğuştan gelen, bütünleşmeyi zedelemek için genetik ve epigenetik olarak etkilenen eğilimlerinin üzerine doğup, bizi daha sağlıklı bir bütünleşme haline götürebilir.

Bu özgürleşmede faydalı bir tür var olma ve yapma hali mevcuttur. Bu, kaosu ve katılığı duyumsamayı, hangi alandan doğuyorlarsa ona odaklanıp sonra da farklılaştırma ve birbirine bağlama sürecini geliştirmeyi içermektedir. Bu kavramsal yaklaşımın temeli budur. Farklılaştırmayı ve birbirine bağlamayı engelleyen, dolayısıyla bizi harmoniden uzaklaştırıp kaosa veya katılığa iten sosyal baskılar ve nöral eğilimler olabilir ama biz bu var olma, farkında olma halimizdeki duraksamayı, bilinçli olarak bizi bütünleşmeye götürecek yeni yollar yaratmak için kullanabiliriz. Bana göre bütünlüğün açığa çıktığı kapı olan var olma, hayatın amacı ve anlamıdır.

Gündelik hayat açısından ele alacak olursak, işler rayından çıktığında bunu duyumsar ve düşünmeden genlerin şekillendirdiği kültürün güçlendirdiği nöral reflekslerle tepki vermek yerine bunların üzerinde bilinçli aklımızla yükselir ve bir seçenek yaratırız. Birçok bakımdan, bütünleşmeye giden bu yollar, genellikle Yahudi soykırımından kurtulmayı başaran psikiyatrist Viktor Emil Frankl'a atfedilen şu söze benzer: "Uyaranlar ile tepki arasında bir boşluk vardır. Tepkimizi seçme gücümüz tam olarak bu boşlukta yatar. Gelişimimiz ve mutluluğumuz ise verdiğimiz tepkide saklıdır." Dr. Frankl'ın torunuyla görüştüğümde, dedesinin böyle bir şey söylemediğini belirtmişti ancak Frankl'ın anlam ve

özgürlük bulma yaklaşımını gayet net bir biçimde yansıtmaktadır (Pattakos, 2010). Her kim söylemiş olursa olsun, bu kelimeler evrensel bir gerçeği ortaya koymaktadır: Bilinçli düşünce sayesinde otomatik dürtülerden farklı tepkiler vermeyi seçebiliriz. Hayatta bir anlam bulabilmek, bütünleşme için doğuştan sahip olduğumuz bu dürtünün harekete geçmesini sağlayabilmek için aklın varlığını, otomatik tepkiler vermekten bizi alıkoyabilecek olan bu boşluğu geliştirmek şarttır. Anlam ve amacı ortaya çıkarmaya çalışmak yerine bu şekilde kendi kendine açığa çıkmalarına olanak tanıyabiliriz.

Aklımıza doğru ve yanlışa dair ahlaki sorular geldiğinde, bütünleşme kavramını düşünmeyi faydalı buluyorum. İncelemekte olduğumuz bu ikilem bizi kaosa ve katılığa mı götürüyor, yoksa hayatlarımıza harmoni mi getiriyor? Etik araştırmalara bütünleşme rehberlik ettiğinde, sonuçlar birçok kültürden ve inançtan bireylerde saygı uyandırıyor. Bütünleşme bizi bir katılım ve güçlenme sürecine bağlıyor.

Tüm bu amaç ve anlam fikirleri bütünleşme deneyimiyle ortaya çıkarken, bütünleşme temel alınarak hazırlanan klinik müdahale yöntemlerinin değerlendirilmesi, planlanması ve uygulanması için bu bireyselleştirilmiş yaklaşımın etkinliği hakkında hem tecrübeli hem de yeni terapistlerden gelen geri bildirimler çok önemli ve güven vericiydi. Bu yolculuğa benimle birlikte çıkan değerli meslektaşlarım ve öğrencilerim, akla dair kullanışlı bir tanım bulup bütünleşmeyi geliştirebilmek için birlikte yeni yol haritaları çiziyorlardı. Yardımcı oldukları hastalarla birlikte hem problemleri çözüp acıları dindirmenin yeni yollarını keşfediyor hem de yaşamlarında yeni anlamlar, bütünlük ve bir amaç anlayışı buluyorlardı. New York'taki W.W. Norton & Company'den cesur ve yaratıcı bir yayıncı olan Deborah Malmud'dan gelen bir telefonun, bu çalışmaların sözlü bir gelenek olmaktan çıkıp yazılı hale gelmesinde çok yardımı oldu. Deborah beni bu kitabın da bir parçası olduğu, profesyonel bir ders kitabı serisi çıkarmaya çağırdı, ben de bu kitabın geniş ölçekli olmasını ve kişilerarası

nörobiyolojiyi öne çıkarmasını istedim. Psikoterapiye odaklanarak başlamaya karar verdik ve meslektaşlarımla birlikte an itibarıyla bu alanda düzinelerce profesyonel makale yayımlamış olduğumuzu belirtmekten onur duyuyorum. Akıl ve ruh sağlığı alanındaki bu yeni yaklaşımı yaratmaya katkıda bulunanlara ne kadar teşekkür etsem azdır, kendilerine minnettarım.

Bu yaklaşım, yeni bir kitap serisi olmanın ötesinde bizi bu yolculukta bir araya getirdi. Matematikten fiziğe, nörobilimden psikiyatriye kadar çeşitli bilimsel disiplinleri birleştirmek için yeni yöntemler bulup, aklın ne olduğuna ve akıl sağlığının ne anlama geldiğine dair tutarlı cevaplar ortaya koyduk. Yeni bir alan olan kişilerarası nörobiyoloji ruh sağlığı, eğitim, ebeveynlik ve örgütsel yaşam gibi alanlarda bizi bilgilendiren bir yol görevi görüyor. Kişilerarası nörobiyoloji sağlık temelli bir hayat görüşü oldu. Bu görüşe göre öğretmenler ve öğrenciler, ebeveynler ve çocuklar, terapistler ve danışanlar olarak her birimiz, insanoğlu ailesine ve dünyaya derinden bağlıyız.

Aklıma çoğunlukla Mahatma Gandhi'ye atfedilen şu söz geldi, belki biliyorsunuzdur: "Dünyada görmek istediğimiz değişimin ta kendisi olmalıyız." Yayımlanmış bir yazıda buna en yakın beyan şu şekilde geçiyor: "En iyi propaganda broşür hazırlayıp dağıtmak değil, dünyanın yaşamasını istediğimiz şekilde yaşamaya çalışmaktır." (Johnson, 2005, s. 106). Bu duruşun gücü, kendi yaşantımızla başkalarına ilham verebilmemizde yatmaktadır. Şimdiye kadar yanlış bir biçimde bilindik figürlere atfedildiğini gördüğümüz bu tür birçok beyan, ister istemez bilgeliğin tek bir kişinin tekelinde olmadığını düşünmeye sevk ediyor insanı. Bu beyanları doğru ve geçerli kılmak için altlarına ünlü kişilerin imzalarını atmaya hiç lüzum yok. Bu yanlış atıfları öğrenmek ilk başta benim için de oldukça şaşırtıcı olmuştu ama sonra içimde, hepimizin ortak insani yönlere ve kolektif zekâya sahip olduğuna dair bir his belirdi. Bu ifadelerin her birini insanlar yaratmıştı neticede. Bilgelik, hepimizin içinde doğabilen ve her birimizin paylaşabildiği bir şeydir. Hepimiz gerçekliği aydınlatabilir, hayatı

hakikat ve bağlantıyla dolu bir şekilde yaşamak için birbirimize ilham verebiliriz. Seçilmiş bir bilgenin ya da liderin çıkıp gelmesini beklememize gerek yok, liderlik her birimizin içinde saklıdır. Görmek istediğimiz değişimin ta kendisi olmakla, uyaran ile tepki arasındaki boşlukla ve ölçümlenemez olanın hayattaki önemiyle ilgili bu beyanlar, bunları kim yaratmış olursa olsun hayatlarımızda çok önemli bir yere sahip değil mi? Bunlar, insan olmanın bilgeliğini aydınlatan insan beyanlarıdır. Bu mesajların her biri o boşluğun, ölçümlenemez ve çoğunlukla görünmez olan iç dünyaya açılmasını ve yaşamlarımızın içimizdeki ve aramızdaki farklılaştırılmış parçalarını kabullenip birbirine bağlayan var olma halini meydana getirmesini sağlayarak zihinsel yaşamlarımızı ayrıştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Aklın varoluş *nedeni* konusunu ele alırken, yolculuğumuz boyunca aradığımız basit hakikatlere ulaşmış bulunuyoruz. Burada olmamızın sebebi bütünleşme olabilir. İçimizdeki bütünleşmeyle başlayıp, bütünleşmeyi bağlantıda olduklarımızı da kapsayacak şekilde genişletmek ve en nihayetinde daha geniş bağlamda dünyanın tamamını içine alacak şekilde yaymak burada bulunma nedenimiz olabilir.

Bilgelik geleneklerinin genelinde geçen şu ifade, an itibarıyla birçok bilimsel disiplinin ortaklığıyla yürütülen özenli araştırmalarla kanıtlanmış durumda: "Mutlu olmak istiyorsanız, başkalarına yardım edin. Başkalarının mutlu olmasını istiyorsanız, başkalarına yardımcı olun." (Vieten ve Scammell, 2015) Bütünleşmeyi, hayatımızın temel dürtüsü olarak kabul ettiğimizde hayatımızda anlam bulur, bağlantı geliştirir, yaşamlarımıza mutluluk ve sağlık katarız. Kişinin kendisini başkalarından farklılaştırmanın bir yolunu bulması ve akabinde onların iyiliği için bir şeyler yaparak onlarla bağlantı kurması bir kazan-kazan durumudur. Bu şekilde hem şefkat hem de empati, yani başkalarının hayattaki başarılarıyla mutlu olabilme yeteneği geliştirebiliriz.

Tüm dünyanın bu yönde ilerlediğini hayal edebiliyor musunuz? Sizi, bütünleşmenin hayatınızda nasıl bir rol oynadığını

düşünmeye çağırıyorum. Hayattaki daha büyük değerleri ve bizim için neyin anlamlı olduğunu düşünmenin, günlük yaşamımızda karşılaştığımız stres unsurlarının etkisini azalttığı kanıtlanmıştır. Aklın varoluş nedenini düşünürken, yaşamımızdaki bütünleşmeyi nasıl artırabiliriz? Hayat kaos ve katılıkla dolup taştığında, bütünleşmenin hangi alanında bozulma meydana geldiğini düşünebilme işini nasıl başarabiliriz? Bir an duraksayıp kaos, katılık ve harmoni halleri üzerinde düşünebilmek için bir boşluk yaratmak hayatın akışını zenginleştirir. Yolculuğumuzun başlarında da ifade ettiğimiz üzere bu akış, tıpkı bir nehir gibidir. Merkez akıntıda bütünleşmenin harmonisi vardır. Ancak farklılaştırma ve bağlanma o anda iyi bir şekilde dengelenmezse, o akış harmoninin dışına, yani kaos veya katılık tarafına meyleder. Durup hayatınızdaki bu akışı düşünmek için zihinsel boşluk yaratmak size deneyimlemekte olduğunuz şeyin çehresini değiştirmek için ihtiyacınız olan kudreti sağlayabilir.

Bütünleşme potansiyelinin açık olması, bunun hiç gerçekleştirilmediği anlamına gelir. Biz her zaman, hayatlarımızda daha fazla bütünleşme meydana getirebilmek için bir keşfetme, farklılaştırma ve bağlanmanın yollarını bulma yolculuğundayızdır. Dar anlamda kişisel ya da daha geniş anlamda ilişkisel olsun, bütünleşmeye yönelmek için hayatlarımızda o boşluğu yaratmak güçlendirici olduğu kadar bağlantı ve anlamla dolu da olabilir.

Hayatın akışı üzerinde düşünerek, deneyiminizdeki ayar çekilmesi gereken ögeleri tespit edebilirsiniz. Öncelikle kendinize dikkat etmek ve farklılaştırıp bağlanmak, yani daha tutarlı bir var olma haline geçebilmek amacıyla farkındalığınızı kullanabilmek için zihinsel boşluğa sahip olmak, son derece güçlendirici olabilir. Kendimize karşı anlayışlı olmak, bu kıvrımlı hayat akışında hepimizin zaman zaman kaosa ya da katılığa meyleden varlıklar olduğumuz gerçeğini kabullenmekten geçer. Bütünleşme yolculuğu asla bitmez. Bütünleşme bir fırsat ve bir süreçtir, ulaşılacak nihai bir hedef ya da kesin bir sonuç değil. Görmek istediğimiz değişimin ta kendisi olmamız gerektiğinin farkına vararak bütün-

leşmenin içimizden dışarıya çıkmasına müsaade edebiliriz. İnsan olmanın bir keşif yolculuğu olduğunu kabul etmek, bütünleşmeyi bir hapishaneden ziyade bir ilke olarak görebilmemize olanak tanır. Belli bir sonuç beklentisine girmeden bütünleşmeye niyet edebiliriz. O zaman yaşamlarımız yeni şeyler öğrenmeye açık keşif gezilerine döner. Bu hayat yolculuğunun kafa karışıklığı ve zorlukların yanı sıra biz derin bir bağlantı ve tatmin hissi yarattıkça sürprizler, neşe, haz ve mutlulukla dolduğunu, hatta yol boyu aradığımız anlamı ve amacı da bulabildiğimizi görebiliriz.

Bütünleşme, hayatımız boyunca yaşadığımız her anın içinden doğar. Bir sonraki bölümdeki devir kayıtlarında, zamanın doğasını ve aklın zamanını keşfederken, anın ne anlama geldiğini daha derinlemesine irdeleyeceğiz.

8. BÖLÜM

Akıl Ne Zaman Var Olur?



Nereden geldiğimize ve nereye gitmekte olduğumuza kafa yorduğumuzda, aslında düşündüğümüz zamanın derin doğasıdır. Fizikçilerin günümüzde iddia ettiği, mutasavvıfların asırlardır ifade ettiği şey doğrudur belki de: Bildiğimiz haliyle zaman, var olmayabilir. Akan, tükenen ve üzerimizde tutunma baskısı hissettiğimiz bir şey olarak zaman zihinsel olarak imar edilmiş bir yapı, kendi kendimize yarattığımız bir stres unsuru, aklın bir yanılsamasıdır. Bu bilimsel ve spiritüel görüşlere göre tüm sahip olduğumuz şu andır. Eğer şu an, hem hangi zamanda bulunduğumuzu hem de nerede ve nasıl olduğumuzu şekillendiriyorsa, o halde şu an tam olarak neden meydana geliyor? Şu anın nasıl farkında oluruz? Neden sanki şu andan daha fazlası varmış gibi hissediyoruz da kendimizi geçmişle meşgul ediyor ve gelecek korkularıyla mücadele etmek durumunda bırakıyoruz? O halde aklın hangi zamanda var olduğu sorusu, yaşanan her bir anın özüne doğrultulmuş bir sualdir. Peki, şu anın, yolculuğumuz boyunca irdelediğimiz kim, ne, nerede, nasıl ve neden sorularıyla ne ilgisi var? Haydi şu konuya dalalım ve karşımıza neler çıkacak bir bakalım.

Akılda ve Anın İçinde Var Olmayı Keşfetmek (2005-2010)

Tüm bu soruları ve fikirleri yaptığım bir dizi konuşma ve yayımladığım çalışmalarda ifade ederken, beni şaşırtan bir davet aldım.





UCLA'de tam zamanlı çalışmaya başlayalı on yıl olmuştu ama akademik işlerle hiç olmadığım kadar meşguldüm. Harvard Tıp Fakültesi, duyguların ve anlatının tıptaki önemi üzerine bir açılış konuşması gerçekleştirmemi rica etti. Zihinsel içsel deneyimleri, yani hastanın duygularını ve hikâyelerini göz ardı ettikleri için bu okulu bırakmış olduğum gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, kafa karışıklığı ve heyecan gibi duyguları aynı anda yaşayıverdim. Bu meselelerden dolayı okulu bırakmamın üstünden yirmi beş yıl geçmişti ve işte yine buradaydım, Boston'da bulunan Massachusetts General Hospital'daki Ether Dome'da.

Aklın somutlaştırılmış ve ilişkisel doğasını görmek, doktorların neden hastalarını sadece bedenlerine değil, akıllarına da dikkat vererek tedavi etmeleri gerektiğini bilimsel olarak açıkça ortaya koymuştu. Keşke bu bakış açısına ve bu bilgilere o zamanlar sahip olsaydım. Öğrencilerin yüzlerine bakarak bu konuları

onlarla tartıştıktan sonra bilimin, tıbbın insanlığını destekleyebileceğini gördüm.

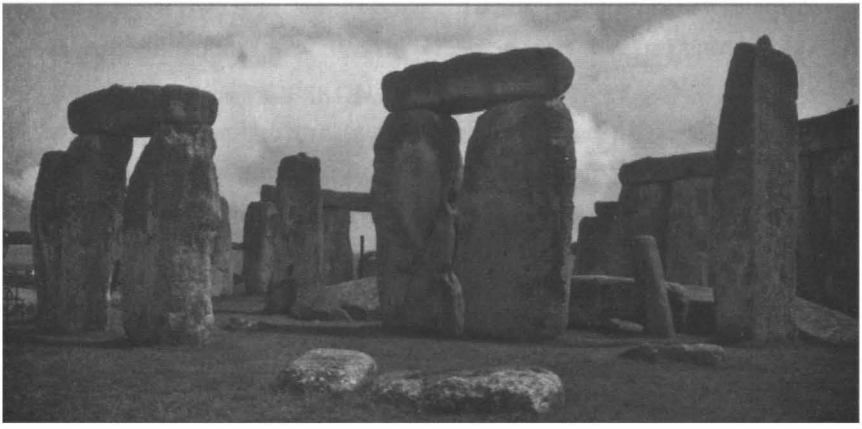
Akıl insan olmanın özüdür.

Hayatın kalbine doğru birlikte çıktığımız bu yolculuk, aklı canlandırmak ve sağlıktaki önemini ortaya koymak için sorgulanması gereken konuları gündeme getirmemize olanak tanıdı.

Akılgözünün empati ve içgörü yönleri tamamen aklı görmekle ilgiliydi. Harvard'daki bu salona, Ether Dome'a dönmemi sağlayan bu hayat kurtarıcı kelime, yolumu aydınlatan ışık oldu. Kendimizin ve başkalarının öznel zihinsel yaşamlarını duyumsamamıza olanak tanıyan bu önemli yöntemlere ek olarak akılgözü, farklılıklara saygı duymayı ve içten kurulan iletişimle bağlantılar yaratmayı da kapsıyordu.

Akılgözü, basitçe ifade edecek olursak, birbiriyle bağlantılı şu üç temel insan deneyimine tekabül ediyordu: içimizdeki akla dair içgörü, başkalarının aklına karşı empati ve bütünleşme.

Çeyrek asır evvel depresyona girmiş olduğum Harvard'a geri dönüp, o salonda bu konuları irdelemenin nasıl bir duygu olduğunu tarif etmeye kelimeler yetmez. Orada dinleyiciler arasında bulunan oğlumun da salonda konuşulanları dikkatle dinlediğini görmek, anın duygusallığını katbekat artırdı.



Aşağı yukarı aynı zamanlarda, kızımın anaokulunun yöneticisi Mary Hartzell'la birlikte yazdığımız *Parenting from the Inside Out* adlı kitapta gelişigüzel kullandığımız *bilinçli farkındalık* kelimesi yüzünden ebeveynlerden kendilerine ne zaman meditasyon yapmayı öğreteceğimize dair sorular gelmeye başladı. Öncesinde Mary'yle birlikte *Zihnin Gelişimi* adlı kitabımda bahsettiğim bilimsel bulguları alıp, ebeveynler özümseyip kendi yaşamlarını anlamlandırabilsinler diye bu kişilerarası nörobiyoloji ilkelerini kısa hikâyeler haline getirmiştik. Meditasyon yapan insanlar olmadığımızdan, Mary ve ben gelen sorular karşısında ne yapacağımızı şaşırdık. Tam zamanlı olarak akademide çalışmayı bıraktıktan sonra ilişkilerin beyni şekillendirebildiğini, aklımızı kullanarak beynin yapısını da değiştirebileceğimizi söylemekle zaten sınırları hayli zorlamaktaydım. Her ne kadar eşim Caroline, on yıldır her sabah meditasyon yapıyor olsa da o zamanlar profesyonel hayatıma dâhil etmek için bana bilimsellikten çok uzak, fazla uç bir fikir gibi geliyordu. Mary'yle *bilinçli farkındalık* tabiriyle kastettiğimiz şey, ebeveynlerin çocuklarıyla vakit geçirirken daha özenli ve istekli olmaları gerektiğiydi.

Kitabı yayımladıktan ve atölye çalışmaları düzenlemeye başladıktan kısa bir süre sonra stres azaltma programıyla bilinçli farkındalığı tıp dünyasına sokma alanında uluslararası üne sahip bir uzman olan Jon Kabat-Zinn'le birlikte bir panele katılma daveti aldım. *Psychotherapy Networker* dergisinin ev sahipliği yaptığı etkinliğe hazırlanırken, bilinçli farkındalık üzerine yayımlanmış sınırlı sayıdaki bilimsel yayınlardan bulabildiğim kadarını okudum ve fark ettim ki bilinçli farkındalık eğitimlerinde ulaşılan sonuçlar, benim kendi araştırma alanım olan bağ kurma konusunda elde edilen sonuçlarla mükemmel bir şekilde örtüşüyordu. Güven bağı kurmak ile bilinçli farkındalık birbirine paralel süreçler gibi görünüyordu. Bilinçli farkındalık ile empati, sevgi, iyilik ve özen üzerine kurulu olan güven bağı ilişkileri arasındaki muhtemel örtüşmeler beni büyülemişti.

Meditasyonla geliştirilen bilinçli farkındalık ile bağlılık ilişkilerinin empatik iletişiminin ne gibi ortak yönleri olabilirdi?

Panelde, bilinçli farkındalık eğitimi, güven bağı ve farklı bölgeleri birbirine bağlayan beynin prefrontal korteksinin arasındaki garip örtüşmelere dair sorular attım ortaya. Önceki bölümde de belirttiğimiz gibi beynin bu korteksi limbik bölgeyi, beyin sapını, vücuttan ve sosyal çevreden gelen sinyalleri tutarlı bir bütünde birleştirir. Enerji ve bilgi akışının beş kaynağı arasında bağlantı kurulur, böylece prefrontal korteksin bütünleyici lifleri tarafından koordine edilebilir ve dengelenebilirler.

İnsan hayatının bu üç yanı, bütünleşmede ortak bir rol oynuyor olabilir miydi? Bilinçli farkındalık aklın bütünleşmiş hali, güven bağı bütünleşmenin ilişkisel hali ve prefrontal korteks de somut beynin bütünleşmesi olabilir miydi?

Kabat-Zinn beni bilinçli farkındalık meditasyonlarını bizzat deneyimlemem gerektiği konusunda ikna etmeden önce bir ilişki araştırmacısı olarak hiç meditasyon yapmamıştım. Sonraki on sekiz ay boyunca bir dizi bilinçli farkındalık eğitimine katıldım, bunun sonucunda da bir çaylağın bilinçli farkındalığı keşfetmesi üzerine *The Mindful Brain* adlı bir kitap yazdım. Ayrıca Kabat-Zinn ve *Psychotherapy Networker* etkinliğinde bizimle birlikte olan Diane Ackerman ve John O'Donohue adlı iki meslektaşımla, "Mind and Moment" (Akıl ve An) adlı bir konferans da verdik. Akılgözü Enstitüsü'ndeki öğrencilerimle birlikte çektiğimiz o konferans videolarını ne zaman izlesem içimde bir heyecan ve enerji belirir. Bu etkinliğin üzerinden on yıldan daha fazla zaman geçmiş olabilir miydi gerçekten? Videoları izlerken sanki hâlâ orada deneyimlediğimiz, tüm odayı dolduran o sonsuz var olma hali gerçekleşmeye devam ediyormuş gibi hissediyorum. Akıldaki zamanın anlamını konu alan bu bölümdeki devir kayıtlarının odak noktası belki tam da budur. Geçmiş ve öznel zaman deneyimimiz tam olarak ne anlama geliyor?

Akıl ve zamanı tartıştığımız o etkinliğin alt başlığı "Neuroscience, Mindfulness, and the Poetry of Transformation in Every-

day Life" (Nörobilim, Bilinçli Farkındalık ve Gündelik Hayattaki Dönüşümün Şiirselliği) şeklindeydi. Bir doğa bilimci ve şair olan Diane'in paylaştığı bilgiler, Budizm'in bilinçli farkındalık uygulamalarını stres azaltma çalışmalarında herkesin erişimine açan Kabat-Zinn'e ve bir düşünür, şair, Katolik rahip ve kendi deyimiyle gizemci olan John O'Donohue'ye hâlâ minnettarım. Hepimiz o etkinliğin videosunu izledik ve herkes faydalansın diye o videoyu halkın erişimine açmaya karar verdik. Ancak bu planlar yazıyla resmiyete dökülmeden önce O'Donohue'yi beklenmedik bir şekilde kaybettik. Şu an bu kelimeleri yazarken O'Donohue'nin son kitabı *To Bless the Space Between Us*'ı elime aldım ve birkaç paragraf okudum. Kitabın teşekkür kısmında babasını ve bir arkadaşını da anlatmıştı. Babası Paddy hakkında yazdıkları, tam da benim O'Donohue'ye karşı hislerimi yansıtıyordu: "Sessiz varlığı atmosferi değiştirirdi, nazik bakışları dünyanın görünmeyen yüzüne âşıktı." Tamam, O'Donohue pek de sessiz biri değildi ama meraklı gözlerinden huzur okunurdu. Ayrıca kitabında kendisi gibi genç yaşta vefat etmiş olan bir arkadaşı hakkında yazdıkları da benim kendisine karşı hislerimi ifade ediyordu: "Bu kadar erken aramızdan ayrılacağın hiç aklıma gelmezdi, henüz yapmadığımız onca muhabbetin yalnızlığını çekiyorum şimdi."

Başkalarıyla olan ilişkilerimiz bizi nasıl da derinden şekillendiriyor ve dönüştürüyor. Tüm bunları düşününce, profesyonel tutkularımın sınırları genişledikçe, aklımın da daha önce asla tahmin edemeyeceğim yeni dehlizlere açıldığını şimdi görebiliyorum. Kişisel ve profesyonel olanı ayırmak mümkün değildi, yani öznel olan nesnel olanla iç içe geçmiş durumdaydı. Tüm mevcudiyetim, anlayışımın ve kontrolümün ötesinde olanları koşulsuz şartsız kabule açık durumdaydı. İçimde, yapılacak en iyi şeyin olayları akışına bırakmak olduğuna, dar bir bakış açısıyla önceden belirlediğim bir yönde hayatımı biçimlendirmeye çalışmaktansa gelişen olayları açık fikirli bir şekilde kabullenmek olduğuna dair bir his gelişti.

Milenyumun ilk on yılında birçok güzel insanla arkadaş oldum, kim olduğumuza dair yeni fikirler edindim ve varoluşumuzun gizemini incelemenin ve ifade etmenin yeni yollarını keşfettim.

O sıralar, bilinçli farkındalık uygulamalarını 1970'lerde Güney Asya'dan alıp Batı'ya getiren Jack Kornfield'la da bağlantı kurdum. Jack, Jon Kabat-Zinn'in içgörü meditasyonu hocalarından biriydi. İki bin altı yüzyıllık bu geleneğin öğretileriyle kişilerarası nörobiyolojininin bağımsız bulguları arasında ne kadar benzerlik olduğunu görmek olağanüstü bir deneyimdi. Jack'le kurduğumuz bağlar hâlâ beni manevi uygulamalar ile bilim arasındaki benzerlikleri keşfetmeyi sürdürmeye teşvik ediyor.

O zamanlar, yani 2000'li yılların başlarında, çoğunlukla klinik psikiyatrist olarak çocuklar, ergenler, yetişkinler, çiftler ve ailelerle çalışıyordum. Ancak bu fikirleri iyice saplantı haline getirmiş; zaman, görebildiğimiz ve göremediğimiz şeyler hakkındaki bu sorular tarafından ele geçirilmiştim. İlişkilerimizin ve somut beyinlerimizin bu bilinçli farkındalık egzersizleriyle ne gibi bir alakası olabileceğini merak ediyordum. İlişkiler ve meditasyon arasında ne tür benzerlikler vardı?

Araştırmacı ve eğitimci bir psikiyatrist olarak da bir dizi bilimsel toplantıya katıldım. Bunlardan bir tanesi de otizmin nörobilimsel temeli üzerine yoğun bir toplantıydı. Bilimsel bulgular paylaşılıyor ve sosyal iletişimi, duygu yönetimini ve duyusal işlem sürecini tehdit eden meseleler tartışılıyordu. Öğle yemeğine çıkmadan hemen önce otizmli bireylerin MEG (manyetoensefalografi) yöntemiyle önemli derecede düşük gama dalgalarına sahip olduklarının bulgulandığı bir araştırma projesi tarif edildi. MEG, beyin işlevlerine bakabilmemize olanak tanıyordu ve bu düşük gama dalgaları bütünleşme düzeyinin düşük olduğuna işaret ediyordu. Daha sonradan yayımlanmış veriler haline gelen bazı dedikodular duydum. Bu dedikodulara göre zayıf bütünleşmenin benzer işlevsel ve anatomik kanıtlarının sadece otizmli bireylerde değil, aynı zamanda herhangi bir deneyim sonucu gelişmeyen

şizofreni ve bipolar bozukluk gibi problemlerde de gözlemlendiği başka çalışmalar ortaya çıkmaya başlamıştı.

Yeni milenyumun ilk on yılı geride kalmak üzereydi ve on beş stajyerle *Zihnin Gelişimi*'nin ilk baskısını gözden geçirirken, son on yılda yayımlanmış binlerce makaleden bazılarını inceledik. Stajyerlerden ilk baskıdaki iddiaları çürütme projesini yürütmelerini istedim. Kendilerinden bu fikirleri bilimsel verilerle çürütmelerini istediğimde şaşkına döndüler ancak sadece iddialarımızı destekleyecek verileri incelemediğimizden emin olmanın tek yolu buydu. Azınlıkta olsa da bu fikirleri çürüten verilere ihtiyacımız vardı. "Eskisini atıp, yeni bir kitap yazalım," dedim.

Stajyerlerle birlikte yaptığımız bu çalışma sonucunda, birbirinden bağımsız araştırma laboratuvarlarının bilimsel olarak net bir biçimde kanıtlanmamış ancak bilimsel muhakeme yoluyla ulaşılmış iddialarının büyük çoğunluğunun akıl ve bütünleşmeye dair hipotezlerimle tutarlı olduğunu gördük. Fikirlerden birkaçı yeni araştırma verileriyle çürütüldü. Ulaştığımız temel bulgu, daha önce de belirttiğimiz gibi duygusal yoğunluğun beynin sağ yarım küresinde daha yüksek olduğuydu. Vücutla arasında daha doğrudan bir ilişki vardır belki, diye düşündük ama yoğunluğun sol yarım kürede daha az olduğunu gösteren güvenilir bir kaynağa rastlamadık.

Stajyerlerle birlikte ilgili literatürü tararken bulduklarımız büyük ölçüde burada konuştuklarımızı destekler nitelikte kanıtlardı. Birbirinden bağımsız laboratuvarların, kişilerarası nörobiyolojinin yıllar evvel aklın öz örgütlenme doğası ve bütünleşmenin sağlıktaki merkezî rolü hakkında öngördüğü şeyleri kanıtlayan bilimsel bulgulara ulaşıyor olmaları çok heyecan verici bir durumdu. Bilim küçük adımlarla ilerler. Öte yandan bilginin peşindeki bu genç akılların bana eşlik ediyor olması içimi kıpır kıpır ediyordu. Amacımız birçok farklı disiplin arasında derin bir işbirliği sağlayabilmekti. Çok güldük, çok eğlendik ve hâlâ bu iş birliği için minnettarım. Bu yolculukta birlikte incelemekte olduğumuz bu resmi görebilmek çok heyecan vericiydi.

MEG sonuçlarının gama dalgalarında düşüklük gösterdiğini duyduğumda, araştırmacılara bunun nedeninin ne olduğunu düşündüklerini sordum ve emin olamadıklarını söylediler. Diğer araştırmalar, bilinmeyen bir sebepten ötürü otizmli bazı bireylerin hayatlarının ilk iki veya üç yılında beyin alanlarını farklılaştırmayı bıraktığını gösteriyordu. Acaba düşük gama dalgaları, anatomik bütünleşmedeki bozuklukların işlevsel bütünleşmeyi zayıflattığına işaret ediyor olabilir miydi? Bütünleşmeye yönelik bu nöral tehditler, bu bireylerde kişilerarası bütünleşmeyi de tehdit ediyor olabilir miydi?

Washington D.C.'deki o otizm toplantısından erken çıkmam gerekti ve oditoryumdan ayrılıp otelin alt katındaki koridora ilerledim. Asansörlere doğru yürüdüm ama sol kulağından aşağı kulaklık sarkan koyu renk takım elbiseli, iri yarı bir adam beni durdurdu. Arkasına doğru bakınca başka federal ajanların da koridorda dizilmekte olduğunu gördüm. Yakındaki bir odadan turuncu ve kırmızı kaftanlı ufak tefek bir adam çıktı, kendisine ajanlar ve yine renkli elbiseler giyinmiş başka Tibetli Budist keşişler eşlik ediyordu. Grup binmek üzere beklediğim asansörlere yaklaşırken, yan odadan aniden iki hizmetli çıkıverdi. En önde yürüyen kaftanlı keşişe bir iki adım kadar yaklaştılar diye ajanlar koridorda kıyameti kopardı. Keşiş, ajanların yanından geçti ve doğrudan hizmetlilerin yanına gitti, kırk elli yaşlarında görünen o iki adam hem şaşırdı hem de mutlu oldu. Keşiş ikisini de gözlerinin derinliklerine bakarak ve her iki elini birden sıkarak selamladı. Sonra da güvenlik görevlileri telaşlı bir şekilde beklerken birinin sol elini, diğerinin de sağ elini sımsıkı tutup üç kişilik bir daire oluşturdu. O üç adam bana sonsuza dek sürmüş gibi gelen bir süre boyunca (üç dört dakika) konuştu ve konuşmaları bittiğinde birbirine kenetlenmiş ellerini bıraktılar, sonra keşiş ter içinde kalan hizmetlilere el salladı ve asansörlere yöneldi.

Nihayet yüzünü görebildiğimde, o keşişin Dalai Lama olduğunu anladım. Tibet Budizmi'nin sürgündeki lideri, kendisini koruyan güvenliğin bir şekilde gözünden kaçmış gibi görünen o

hizmetlilerle bağ kurabilmek için vakit ayırmıştı, hem de hayli uzun bir zaman.

O anın içinde Dalai Lama kişilerarası bütünleşme yaratıyor gibiydi. Bu iki hizmetlinin farklılaştırılmış varlıklarını onurlandırıyor ve ellerini tutarak, gözlerini birbirine kenetleyerek sevgi dolu bir ruh haliyle onlarla bağ kuruyordu. (Güvenlik güçlerinin o an yaşadığı korku ve başarısızlık hissini göz önünde bulundurunca, kendileri benim bu yorumuma katılır mı bilemiyorum.) Kenara çekildim ve zamanı durduran o ana kaptırdım kendimi. Bu bölümdeki devir kayıtlarının konusu da tam olarak bu zaten: Şu andan başka bir zaman dilimi mevcut olmayabilir ve orada yaşadığım, yaşamlarımızın zamansız gerçekliğini aydınlatan bir birleşme, bir bütünleşme anıydı.

O hafta Washington D.C.'de Dalai Lama'nın konuşma yaptığı iki toplantıya katıldım. Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün toplantısında, meditasyon ve beyin üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmalarının sonuçlarını Dalai Lama'ya sunan seçkin bilim insanlarını dinleme fırsatı buldum. O haftanın sonunda da otuz binin üzerinde kişinin katıldığı yıllık büyük nörobilim toplantısına katıldım ve on bin nörobilimcinin, Dalai Lama'nın açılış konuşmasını dinleyebilmek için iki saatten fazla sıra bekleyişini izledim. Beni asıl etkileyen, her şeyi yakından izleyebileceğiniz canlı görüntünün aktarıldığı birçok odanın da bulunuyor olmasıydı. Bu etkinlik öncesinde, kendisiyle nispeten daha az dinleyici varken aynı salonda üç gün boyunca zaten bulunmuş olduğumdan ve diğer olağanüstü konuşmacıların sunumlarının bir anını bile kaçırmak istemediğimden, bu odalardan birinde oturmayı tercih ettim. Nedense o araştırmacılar Dalai Lama'yla aynı salonda olmak istiyorlardı. O akademisyenleri Dalai Lama'nın huzurunda olmak için sırada beklerken görmek çok etkileyici bir deneyimdi. O koridorda şahit olduğum olay, hatta bir şefkat ve tefekkür sembolü olan Dalai Lama'nın bu bilimsel toplantıya bir konuşmacı olarak davet edilmiş olması gerçeği, kültürel aklımızdaki bir değişimi yansıtıyor gibi görünüyordu. Ya da sadece ünlü birini görme merakından ibaretti

ama bundan daha fazlası da olabilirdi. Dalai Lama'da vücut bulan ve onunla dile gelen derin bir özlemi yansıtıyor olabilir miydi?

Ünlü hayranlığının ötesinde kolektif bir şey doğuyor. Okullardaki sosyal ve duygusal öğrenmeye yönelik artan ilgi, eğitimde ve daha geniş çaplı örgütsel ve toplumsal dünyalarımızda bilinçli farkındalığa karşı son zamanlarda yaygınlaşan dikkat ve 2014 yılında *Time* dergisinin kapağında çıkan "Mindful Revolution" (Bilinçli Farkındalık Devrimi) başlıklı yazı, bu izlenimi destekler nitelikte. Kolektif bir zihinsel süreç içinde şirketlerden okullara ve evlere kadar birçok yerde bireysel akıllarımızı güçlendirme ve birbirine bağlama isteği doğuyor gibi görünüyor.

Katıldığım o toplantıda Sara Lazar da vardı ve bilinçli farkındalık meditasyonu yapmanın beynin yapısını nasıl değiştirebildiğine dair keşiflerini paylaştı. O yılın başında Harvard'da konuşma yaparken birisi kulağıma, Lazar ve çalışma arkadaşlarının bilinçli farkındalık meditasyonu yapan kişilerin beyinlerindeki bütünleyici bölgelerin daha kalın olduğunu gösteren araştırmalarını yakında yayımlayacaklarını fısıldamıştı. Bu değişime uğrayan nöral alanlar hangileriydi peki? Büyük ölçüde birbirinden farklı olan bölgeleri birbirine bağlayan alanlardı: hipokampus ve prefrontal korteksteki insula gibi. Daha sonra yapılan araştırmalarda sağ ve sol yarım küreleri birbirine bağlayan korpus kallozumun da bilinçli farkındalık meditasyonlarıyla geliştiği bulgulandı. Bu çalışmaları kısaca şu şekilde özetleyebiliriz: Bilinçli farkındalık eğitimi beyni bütünler.

Stajyerlerimden öz örgütlenmenin beyindeki bütünleşmeye bağlı olmayan bir formunu bulmalarını istedim. Bulamadılar. Dikkat, sevgi, duygu, düşünce, dürtü, davranış ve ilişkilerin düzenlenmesi, beyindeki farklılaştırılmış bölgelerin birbirine bağlanmasına bağlıydı. Artık bilinçli farkındalık eğitiminin nöral bütünleşmeyi geliştirerek öz örgütlenmeyi artırıyor olabileceğini söyleyebiliriz.

Washington D.C.'deki nörobilim toplantısı sırasında katılımcılar okusun ve araştırmacılara doğrudan sorular sorabilsin

diye levhalara asılmış araştırma sonuçlarının bulunduğu poster oturumlarına da katıldım. Bilinçli farkındalık konusunda düzenlenmiş böyle bir posterde, genç araştırmacıya ulaştığı sonuçlar hakkında sorular sordum ve çalışmalarımız hakkında konuşmaya başladık. Kendisine bilinçli farkındalık ile bağ kurma arasında bir ilişki olup olmadığını merak ettiğimi söylediğimde, bana neden bahsettiğim konusunda en ufak bir fikrim bile olmadığını söyledi. Hiç meditasyon yapmadığımı ama kısa zamanda araştırma temelli, bir haftalık, sessiz bilinçli farkındalık meditasyonu çalışmasına katılacağımı belirterek bu söylediğini doğruladım. "Hayır," dedi, "sorun bahsettiğiniz kavramlarda: Hepsi yanlış. Budist felsefesi ve uygulamalarında bağlardan kurtulmaya çalışırsınız." "Ne?" diye şaşkınlığımı gösterdim. "Evet, temel mesele bağlardan kurtulmaktır," dedi.

Bir öğrencisiyle beraber onu öğle yemeğine davet ettim ve tüm bunların ne anlama geldiğini enine boyuna konuştuk. Budist düşüncesine dair hiçbir bilgim olmadığını söyledim. "Budist felsefesi, tüm acıların bir şeylerden kaçınmaya ya da onlara tutunmaya çalışmaktan kaynaklandığını iddia eder," dedi. "Bu tür kaçınma hallerini ve bağları bıraktığınızda acılar diner. Her şeyin geçici olduğu gerçekliğini ve olanı var olduğu gibi derinden kabullenebilmek, bilinçli farkındalık meditasyonunun temel amacıdır."

Harika bir şeydi bu. Ama benim bahsettiğim bağ kurmanın takılıp kalma ya da tutunma anlamında olmadığını, sevgi anlamında olduğunu belirttim kendisine. Bir sevgi ilişkisi biz memelilerin tamamının sahip olduğu beyindeki bağ kurma sistemini de kapsar. İlişki araştırmaları açısından bağ kurma alanına pek aşina değildi, dolayısıyla ne kadar hararetli bir sohbet gerçekleştirdik varın siz düşünün. Öğrencisi bu iki aklın, iki farklı bilgi birikiminin buluşmasından epey keyif alıyor gibiydi. Tabii konu bir sonuca varmadı ama benim içimde bilim, meditasyon ve günlük yaşam gibi çeşitli bilgi alanlarını tutarlı bir bütünde toplamanın heyecanı vardı.

O bir haftalık sessiz bilinçli farkındalık meditasyonu inzivasına çekildim. Etrafımda konuşmaya can attığım yüzlerce bilim insanı vardı ama hepimiz sessiz kalmak durumundaydık. Asil bir sessizlikti bu: Sözlü ya da göz teması gibi sözsüz iletişim yolları kesinlikle yoktu. Önce aklımı kaçıracağımı sandım ama sonra aklımı buldum. Dış dünyanın tüm meşguliyetlerinin altında birkaç günlük asil bir sessizlikten sonra derin bir berraklık ve huzur hissi belirdi. İçimde bulduğum bu sığınak beni çok şaşırtmıştı. Tekrar konuşmaya başlayıp bilimsel tartışmalar ve sosyal ilişkiler dünyasına geri döndüğümüzde bu huzur halinin kayıp gidişini seyretmek de hayli üzücüydü.

Jon Kabat-Zinn'in bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimlerine katıldıktan ve akabinde hep birlikte, Diane Ackerman ve merhum John O'Donohue'nin de iştirakiyle "Mind and Moment" adlı konferansı düzenledikten sonra, aklımda bir sürü fikir ve soru belirdi. O yılın sonlarında Akıl ve Yaşam Yaz Araştırma Enstitüsü üyeliği teklifi aldım ve Sarah Lazar'la poster oturumlarında, bilinçli farkındalık meditasyonunun beyni, aklı ve ilişkileri nasıl etkiliyor olabileceğini konuşarak gezinip durduk. Tüm o gezinmeler ve sorgulamalar sonucunda, bu yeni düşünsel nörobilim dünyasındaki yolculuğumu anlattığım kitap ortaya çıktı: *The Mindful Brain*. Bu yolculukta bir çaylak olarak, bir tür uyum sürecinin bu düşünsel alan ve nörobilimin ortak noktaları olabileceği hipotezini öne sürdüm: bilinçli farkındalıkta içsel uyum, güven bağı kurmada kişilerarası uyum.

Sağlığın, ufak yaşlarda sahip olunan destekleyici ilişkilerden doğduğunu gösteren araştırmalar ortaya çıkmaktaydı. Kötü çocukluk deneyimleri konusunda yürütülen araştırmaların da ortaya koyduğu üzere ufak yaşlarda geçirdiğimiz zor zamanlar beden sağlığımız için olduğu kadar ruh sağlığımız için de önemli tehditlere yol açabilmektedir (Felitti vd., 1998). Örneğin, gelişimsel bir travma, çocukken istismara uğrama veya ihmal edilme deneyimleri hipokampus, korpus kallozum ve prefrontal kortekstekiler de dâhil olmak üzere beyindeki bütünleyici liflerin gelişiminde

bozukluklara sebep olmaktadır (Teicher, 2002). Daha önce bahsettiğimiz, duygusal dengeden ahlaka, dokuz prefrontal fonksiyonun çoğunun güven bağı ilişkilerinin sonucu olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu fonksiyonlar bilinçli farkındalığın da kanıtlanmış getirileridir. Güven bağı, kendinle arkadaş olma ve kendini sevme, içimizdeki ve aramızdaki bütünleşmeden doğup yine bütünleşmeye neden oluyormuş gibi görünmektedir.

Yapılan yeni araştırmalar, bilgelik geleneklerinin yüzyıllardır öğrettiği, yargıların içinde kaybolmadan anın bilinçli bir şekilde farkında olabilmenin bizi esenliğe götüreceği öğretisini doğruluyordu. Yani görünüşe göre anın içinde var olmak bizi iyi ediyordu. Bir noktayı netliğe kavuşturmakta yarar görüyorum: "Yargıların içinde kaybolmamak" tabirinden anlaşılması gereken, işlerin nasıl gitmesi gerektiğine dair önceden oluşturduğumuz fikirler tarafından işgal edilmiş olmamaktır. Akıl sürekli yukarıdan aşağıya doğru değerlendirme, ölçüp biçme ve bir yargıya varma şeklinde filtreleme yapmaktadır. Jon Kabat-Zinn'in de dediği gibi bu terim, yargıların, içinde hapsolmamamız gereken zihinsel aktiviteler olduğunu ifade eder. Akılgözü sahibi olmak (kendi aklınızı ve başkalarının aklını görmek ve bütünleşmeyi geliştirmek), bilinçli olarak farkında olmayı bu şekilde görmek demektir. Kimileri "yargılama" kelimesini, bir inşaat mühendisinin bir köprünün belli sayıda arabayı kaldırıp kaldıramayacağı yargısında bulunması örneğindeki anlamıyla kullanır. Bu tür muhakemeye dayalı yargılar günlük yaşamın önemli bir parçasıdır. Var olma terimi, olayları olduğu gibi kabul etmeye açık olma ve bizi aslen mevcut olandan ayıran önceden edinilmiş inançların ve beklentilerin tesiri altında kalmama anlamına gelir. "Yargılayıcı olmamak" derken kastettiğimiz de budur, her ne kadar kelimenin kendisi oldukça yargılayıcı görünse de. Anın içinde var olduğumuzda bilinçli farkındalık da gösteririz. Çocuklarımızla birlikte var olduğumuzda, güven bağı yaratırız. Güven bağı da bilinçli farkındalık da fiziksel ve zihinsel esenliğe katkıda bulunur.

Birçok araştırma bilinçli farkındalık meditasyonlarının sedef hastalığı, fibromiyalji, multipl skleroz ve hipertansiyon gibi sağlık sorunları üzerinde olumlu sonuçlar yaratabildiğini ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık meditasyonlarının bağışıklık fonksiyonunu güçlendirdiği, hatta kromozom uçlarının bakım ve onarımını yapan telomeraz enzimlerini artırdığı tespit edilmiştir. Öte yandan bilinçli farkındalık eğitimlerinin kaygı bozukluğu, depresyon, yeme bozukluğu, dikkat eksikliği, obsesif kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı gibi psikolojik problemleri azaltmakta da etkili olduğu bulunmuştur.

Var olmak, hem içsel hem de ilişkisel esenliği nasıl geliştiriyor olabilirdi peki?

Kanalize eden aşağıdan yukarıya aklım olup biten her şeyin akmasını sağlıyor, yukarıdan aşağıya aklımsa bilgiyi üretiyor, yorumluyor, işliyor ve olup bitenleri anlamlandırmaya çalışıyordu.

Dalai Lama'nın orada o hizmetlilerle bağ kurması, bir tür bütünleşmeydi. Bilinçli farkındalık meditasyonu yaptıkça faaliyete geçip gelişen beyin bölgeleri, bütünleyici olanlardı. O sessizlik inzivasına ilk çekildiğimde, bilincimde gerçekleşen birçok akışı ayırt edebilmeyi başardım: Örneğin, duyu akışını gözlem akışından ayırabildim. Bilinçli farkındalık benim için bir bütünleşme yoluydu. Yani en azından aklın kanalize ve imar eden yönlerini birbirinden ayırmada başarılı görünüyordu.

Yukarıdan aşağıya imar eden aklım sahip olduğu inançları içine girmekte olduğum bu yeni dünyada da koruyor olabilir miydi? Yoksa bütünleşme gerçekten de bilinçli farkındalığın ve bağ kurmanın özü müydü?

Öğrenmenin nöral bağlantıları nasıl değiştirdiğini keşfettikten sonra psikiyatrist Eric Kandel 2000 yılında Nobel Ödülü'ne layık görüldü. Psikiyatrik bozuklukları olan hastalarla yapılan bir araştırmanın sonuçları, daha önce de bahsettiğimiz gibi bu bozuklukların altında ne tür anatomik ve işlevsel farklılıklar yattığını ortaya koymaktadır. Psikoterapi alanında yürütülen öncü

çalışmalar, beynin yapısı ve fonksiyonlarının ilaç kullanmadan değiştirilebildiğini göstermekteydi.

Araştırmalarda elde edilen belki de en ilginç ve anlamlı bulgu, dikkatimizi verdiğimiz şeylerin beynimizin yapısını değiştirdiğidir. Kabat-Zinn ve meslektaşı Richie Davidson gibi aydınların önderliğinde, uzun süredir meditasyon yapan bireyler ve Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı katılımcılarıyla çok özenli bir çalışma gerçekleştirildi. Sonuçlar son derece açıktı: Kendimizi yargılara kaptırmadan, dikkati şu ana odaklayabilmek üzere aklımızı eğitmek sadece iyi hissetmemizi sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda fizyolojimizi değiştirip sağlığımızı güçlendirebiliyordu. Bu yeni milenyumla beraber her gün bilinçli farkındalık meditasyonu yapmanın gen ifadesini düzenleyen DNA olmayan moleküllerin, daha evvel bahsettiğimiz epigenetik düzenleyicilerin, belli başlı diyabet ve kanser türleriyle ilişkili olabilecek iltihaplanma gibi durumları önleyen genom kısımlarında yapılandırılma sürecini optimize ettiğini gösteren araştırmalar da ortaya çıkmaya başladı. Bilinçli farkındalık, genomunuzdaki epigenetik düzenleyicilerin değişikliklerini optimize ediyor.

Kabat-Zinn'e göre bilinçli farkındalık, dikkati yargılamadan, bilinçli olarak mevcut ana yöneltebilmektir (Kabat-Zinn, 2005). Shauna Shapiro ve arkadaşları ise bilinçli farkındalığı, dikkati şu ana açık, içten ve anlayışla vermek olduğunu söylemektedir (Shapiro ve Carlson, 2013, s. 1). Bu görüşlerin her birinde bilinçli farkındalık merak, açıklık, kabullenme ve sevgi dolu bir şeydir. Bilinçli farkındalık, o açık var olma halidir. Yine de bu konunun öncüleri, dikkat unsuruna ağırlık vermektedir. O halde dikkatin ne olduğuna bir bakalım.

Basitçe ifade edecek olursak dikkat, enerji ve bilgi akışını kanalize etmektir. Peki, dikkat beyinde ne yapıyor olabilir? Enerji ve bilgi akışı (aklın temel özelliği) doğrudan nöral ateşlenmeleri başlatır. Daha önce ele aldığımız üzere dikkat, nöral ateşlenme ve nöroplastisite arasındaki bağlantıyı bu sıralamayla hatırlayabiliriz. Dikkatin yöneldiği yere nöral sinyaller akar. Bu sinyaller

sonra da dört olası nöroplastik değişiklikten birinin başlatılmasını sağlayan genleri faaliyete geçirir. Bu olası dört nöroplastik değişikliği hatırlayalım: Yeni nöronların doğması, sinapsların şekillendirilmesi, miyelinin döşenmesi ve epigenetik düzenleyicilerin modifikasyonu. Başka bir deyişle enerji ve bilgi akışı, beynin fiziksel süreçlerini ve özelliklerini moleküler ve anatomik düzeyde şekillendirir. Akıl beynin fiziksel doğasını, hem yapısını hem de işlevlerini değiştirir.

Bunu bir keresinde bir konuşmamda da belirttim ve dinleyicilerden biri konuşurken bir hata yaptığımı nazikçe ve kesin bir şekilde söyledi. Tam olarak söylediğim şuydu: "Akıl, beyni kendini yaratmak için kullanır." "Beyin, aklı yaratıyor demek istemiş olmalısınız," dedi.

Meselenin özü şu: Eğer aklın bir yönü kendi kendini örgütleyen ve düzenleyen üst düzey bir karmaşık sistem olarak tanımlanıyorsa, o zaman bu enerji ve bilgi akışının düzenlenmesi de kendini bedenlerimizde ve ilişkilerimizde gösteriyordur.

Yani aklın bedeni, beyni birbirimizle ve gezegenimizle olan ilişkilerimizi kullanarak kendisini yarattığını söylemek belki de daha eksiksiz bir ifade olacaktır. "Kendisini yaratıyor" derken aklın öz örgütlenme özelliği, akıl deneyimimizi yaratmak için anbean kendini gösteriyor demek istiyorum. En azından enerji ve bilgi akışı anın içinde beliriyor. Geçen her anda enerji ve bilgi akışı kendi kendini örgütlüyor. Aklın *zamanı* işte budur: akılörtümüz olarak bedenimizdeki ve akılküre olarak yaşadığımız çevredeki sistemimizin farklılaştırılmış unsurlarını birbirine bağlamaya doğru gerçekleşen öz örgütlenme hareketi.

Yani aklın *zamanı*, *şu anın* emerjans özelliğidir.

O halde anlar, yolculuğumuzun başlangıç anlarında tartıştığımız üzere sabit olma niteliğine sahiptir. Dönüp geçmişi değiştiremeyiz ama o zamanki anlar hâlâ şu andır ya da fizik açısından ele alacak olursak, geçmişte yaşanan "olaylar"dır. Ayrıca geleceği oluşturan şu anlar henüz belirmemiştir ama potansiyel olarak açıktırlar. "Geçmiş" olarak sabit, "gelecek" olarak açık ve

"şimdi" olarak şu anda mevcut olmak sonsuz anın, yani aklın zamanının özellikleridir.

Aklın şu anki halinin içten bir dikkat, kabulleniş ve yargılamadan izlemeyle olabildiğini fark ettiğimizde, bilinçli farkındalığın mevcut ana tamamen açık olabilmek için gereken koşulları yarattığını görebiliriz. Gözlemleme akışını duyumsama akışından ayırdığımızda, o ana, o anda olana var olduğu şekliyle, bir varoluş haliyle açık oluruz. Var olmanın, güven bağı ilişkisinin sevgisiyle başkalarının öznel deneyimlerini kabul edip onlarla içten bir iletişim kurarak bağlanabilmemize nasıl olanak tanıdığını hissedebiliriz.

Var olmak, hayatımızın her anında bütünleşmeye açılan kapıdır.

Uyumlanma, Bütünleşme ve Zaman

Birbirimizle anın içinde bağ kurarız. Çocuk ve bakımını üstlenen kişi arasındaki güven bağının çocuğun esenliğini nasıl geliştirdiğini anlamanın bir yolu da bütünleşmenin doğasına ve anbean nasıl kendini gösterdiğine bakmaktır. Güven bağı çocuğun iç dünyasına



Fotoğraf: Madeleine Siegel



Fotoğraf: Lee Freedman

uyumlanma temeline dayanır ve bu uyumlanma mümkün olmadığında bozukluk onarılıp bağlantı yeniden sağlanabilir. Uyumlanma basitçe odağın içsel dünyaya yöneltilmesi olarak görülebilir. Kişilerarası uyumlanma, dikkatin içten bir şekilde diğer kişinin öznel iç deneyimlerine odaklanmasıdır. İçsel uyumlanmaysa, kişinin dikkatini kendi öznel iç deneyimlerine odaklamasıdır. Başkalarıyla veya kendimizle bağlantımızın koptuğu ve uyumsuz hale geldiğimiz hallere girebiliriz. Bu kaçınılmaz bozulmaları onarmak, ebeveynlikte mükemmelliğe ve kendimizle ilişkilerimizde kusursuzluğa erişmeden mümkün değildir. İmkânsız bir şeyin beklentisine girmek de hayatı çatışmayla, sorunlarla doldurur.

Başka bir deyişle, başkalarıyla ve belki de kendi benliğimizle aramızdaki bağlantı deneyiminin çoğu açısından uyumlanmamış oluruz. Ancak bağlantı gerektiren anlarda, mesela duygular yükseldiğinde, başkaları tarafından görülmek isteriz. Bu ihtiyaç anlarında gereksinimler başka birinin varlığıyla karşılanmadığında, o bozulma can yakar. Güven bağı kurmanın kilit noktası bozulmaları onarmak, akılları uyumlandırmaktır. Kendi iç akılörtümüzle bağ kurma biçimimizle tekrar uyumlanmak bile derin

bir tutarlılık ve bütünlük hissine yol açabilmektedir. Var olmak, bütünleşmenin doğal bir biçimde ortaya çıkmasına aracılık ederek onarıma müsaade eder.

Kişilerarası uyumlanma, iki ayrı bireyin o anda *biz* olarak birleşmesini sağlar. Farklı olma hali devam eder ama kurulan bağ, tekil benliği hem *ben* hem de *bize* dönüştürür. Bu birleşmenin öznel hissi, terapi eğitimi almaya başladığım ilk zamanlarda gördüğüm o hastamın uzun süre önce ifade ettiği şeydi: "hissedildiğini duyumsamak". Başka biri tarafından hissedildiğimizi duyumsadığımız zaman, içsel yaşamımızın birileri tarafından görülüp saygı duyulduğunu hissetmiş oluruz. Var olma halindeyken, birbirimizin iç dünyalarına dikkatimizi odaklayarak uyumlandığımızda, aynı düzeyde rezonans üretmeye başladığımızda ve bu etkileşim tarafından değiştirildiğimizde güven durumu geliştiririz. Bütünleşmiş ilişkilerin özünde yatan kişilerarası bütünleşme işte budur. Karşımızdaki bireyi tüm farklılıklarıyla kabul eder ve içten bir iletişimle bağlantı kurarız.

Peki, bunun bilinçli farkındalıkla ne gibi bir benzerliği olabilir? Acaba bilinçli olarak farkında olmak bütünleşmeyle ilgili bir



şey mi? Benim kendi bilinçli farkındalık eğitimi deneyimimde, her biri birbirinden ayrışmış olan o farklı farkındalık akışlarını duyumsayabiliyor ve bilinçli farkındalığın yarattığı boşlukta birleşebiliyordum. Bu akışlardan ikisini ele aldık zaten: biri duyum akışı, diğeri gözlem akışı. İçsel yaşamımızın bütünleşmesini sağlamanın tek yolu budur.

Tecrübelerime göre, farkındalığa doğru olan bu enerji ve bilgi akışlarına görme, duyma, tatma gibi doğrudan deneyimden doğan duyum akışları da dâhildir. Bu, vücudun içinde hissettiklerimize, hatta düşüncelerimizin, duygularımızın ve anılarımızın duyumları ile başkalarıyla olan bağlantılarımızın duyumlarına kadar uzanır. Olabildiğince aşağıdan yukarıya ve doğrudan bir deneyim sunan aklın, doğrudan duyumsaması, yani kanal yönüdür bu.

Öte yandan bir de gözlemleme akışı vardır. Bu, daha önce de ele aldığımız üzere his ve dürtüyle aramıza mesafe koyabilmemize izin veren bir tanığın doğuşuna yol açan daha mesafeli bir farkındalık hissidir. Henüz kavramlar inşa etmiyoruzdur ama duyum akışına tamamen teslim olmuş da değilizdir. Bu şekilde gözlemleyebilmek, devam etmekte olan deneyimle kendimizi özdeşleştirmememiz için aklın içinde bir boşluk yaratır. Gözlemleyebilir, tanıklık edebiliriz ve sonra da belki hayatımızı bu gözlemleme akışından anlatırken deneyimimizi kelimelere, resimlere ya da müziğe dökeriz. Daha önce bahsettiğimiz tanıklık etme, gözlemleme ve anlatı geliştirmeyi hatırladınız mı? Duyum akışının kanalize etme işlevinden gözlemleme köprüsüne geçmiş bulunuyoruz. Bu köprüde yolumuza devam ettiğimizde tanıklık etme noktasına geçeriz ama yine de imar etmeye yakınızdır. Köprüde daha da ilerlediğimizde anlatı safhasına varırız. Tüm bunlar sembolik olarak imar etmektir. Bu kötü bir şey değildir, sadece duyumsamanın, hatta gözlemleme köprüsünün ilk basamağının kanalize etme işlevinden farklı bir şeydir.

Benim deneyimlerime göre, en az iki başka akış daha olması muhtemel. Bir tanesi "kavramsallaştırma"dır. Bir şeylere dair fikirlere ve kavramlara sahip olmak, onları gerçekten duyumsuyor veya

gözlemliyor olmak anlamına gelmez. Hikâyelerimizin anlatısının farklı yönlerini doğrudan ifade eden sembolik kelimelerle birlikte tanıklık etmenin, hatta *tariflerin* de ötesine geçeriz. Anlatının bu tarif edici yönüyle "anlatmak yerine gösterebiliriz". Kavramsallaştırma akışıyla, imar etmeye bütünüyle dalarız. Bir köpek fikrine sahipseniz, o fikir belli bir köpeği nasıl gördüğünüzü belirleyen zihinsel bir model ya da şemadır. Önceki öğrendikleriniz fikirlerinizi şekillendirir ve size dünyaya dair beklentiler ve yargılar verir, böylece yukarıdan aşağıya imar eden unsur da bu noktada kendini gösterir. Kelimelerle bu, tariften ziyade *açıklamaya* benzer. Kavramsallaştırma kurgusal bir dramatik olayın tarifinden ziyade açıklayıcı bir kompozisyon anlatımı gibidir. Bu kavram akışı, tepkilerimizi uygun biçimde gösterebilmemiz için aklın faaliyetlerinde önemli bir yere sahiptir. Her köpeği yeni bir canlı olarak görmeye ihtiyacımız yok çünkü bu hayvanın bir köpek olduğunu ve tehlikeli olup olmadığını bilebiliriz. Yine belirtmeden geçmeyelim: Bunların her biri farklılaşmış, önemli, eşsiz ve geliştirilmeye, dikkate ve bağlantıya ihtiyaç duyan akışlardır.

Duyum, gözlem ve kavramsallaştırmanın ötesinde bir akış daha açıkça görülmektedir. Bir tür içten gelen bilme hali, büyük resmin tutarlılığına dair bir his, bir bütünlük hissi, bir hakikat anlayışı mevcuttur bu akışta. Bu bilgelik dolu histe, bu kelimeleri okuduğunuzu bildiğiniz o basit farkındalıktaki *bilme* tabiriyle aynı olmayan bir şey var. Bu, bilgeliğin bilinmesi, gerçekliğin bilinmesidir; sadece duyumsama, gözlemleme veya kavramsallaştırma değil.

*Du*yum, *gö*zlemleme, *k*avramsallaştırma ve *bil*me hislerine kısaca bilinçli farkındalığın DUY-GÖK-BİL'i diyelim. (Kısaltmalarla aranız iyi değilse bir tane daha verdiğim için özür diliyorum ama benim de aklım böyle çalışıyor işte.) Kendi bilinçli farkındalık eğitimi deneyimimde, tüm bu akışlar önce farklılaşmış, sonra birleşmişti. Bana göre içsel uyum, bir içsel bütünleşme türüdür.

Şimdi bu kelimeleri yazarken, bu birbirinden farklı akışların verdiği hisleri oldukça belirgin biçimde hatırlayabiliyorum.

Bunlar dikkat akışları, yani enerji ve bilgiyi tekil farkındalığıma göndermenin belirgin yolları olabilir. Belki de imar eden aklım, bu farklı hisleri alıp "farkındalık akışları" diye etiketledi, bir kısaltma çatısı altında birleştirdi ve ben de size şimdi bunu anlatıyorum. Hangi dilsel sembolleri seçersek seçelim şu noktaya geliyoruz: Birbirinden farklılaşan akışlar bir bütünde birleşiyor.

Şu anla bağlantımızın kopabildiği durumlardan biri, gelecek kaygılarında boğulmak veya geçmiş anılarda kaybolmaktır. Bunlar bir bakıma imar eden aklın bizi şu anın kanal akışından çekip ayıran temsiller üretmesi olarak görülebilir. Gelecek kaygıları ve zihni işgal eden geçmiş anılar bizi mevcut andan koparır. Evet, bu gelecek kaygılarını ve geçmiş anıları düşünme işlemini şu anda gerçekleştiririz ancak bu imar edilmiş imgelerin içinde kendimizi kaybederiz. Budist geleneğinde acının kaynağı olarak gösterilen şey birçok bakımdan kaçınmaya ya da tutunmaya çalıştığımız bu ögelerdir (bkz. Jack Kornfield, 2008). Bizim akıl görüşümüze göre bunlar zihnimizde inşa ettiğimiz kalıpların sonucudur.

Kanalize etmek varlığı geri kazanmanın ilk adımıdır. Ancak anın içinde hem kanalize hem de imar etmeye kendimizi açmamız da mümkündür. Burada kilit nokta, anbean beliren durumların özünü farkındalık dâhilinde ayırt edebilme bilinci geliştirmektir. Şimdi burada ne oluyor? Ortaya çıkan her şey şimdi olmaktadır çünkü sadece şimdi vardır. "Zaman" hissi aslında bir şeylerin değiştiğinin farkında olmaktan ibarettir. Şimdi burada ne hissediyorsunuz? Neyi gözlemliyorsunuz? Şu an hangi fikre sahipsiniz? Tam şu anda neyi biliyorsunuz? Her şey şu anda olmaktadır ancak bu farkındalık akışının katmanlarını ayırt edebilmek bize geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerde kaybolmaktan kendimizi kurtarma fırsatı verir. Bütünleşmenin doğal bir şekilde, kendiliğinden ortaya çıkmasına izin veren şey var olmaktır. Ama nasıl?

İçsel bütünleşmeyi, bilinç bütünleşmesi olarak da düşünebilirsiniz. Beyin Çağı'nda geliştirdiğim Farkındalık Çarkı adlı uygulamada amaç, bilincin ögelerini farklılaştırmak ve daha sonra dikkatle bunlar arasında bağlantı kurmak, bunları birleştirmekti.

Birçok psikoterapi görüşüne göre değişim için bilinç şart. Peki, bilinci bütünleştirirsek ne olur?

Eğer bilinç (en basit haliyle) bilen ve bilinen olarak düşünülürse, bilme ile bilinen birbirinden ayrılabilir mi? Bilen ile bilineni sistematik olarak birbirinden ayıran bir dikkat odağıyla belki de bilinci bütünleştirebiliriz.

Hastalarımı etrafında topladığım masanın ortasındaki cam bileni, dıştaki jant bilinenleri ve masa ayağı vazifesi gören jant telleri de dikkat oklarını temsil ediyordu. "Farkındalık Masası" yerine ben buna "Farkındalık Çarkı" ismini verdim (121. sayfadaki illüstrasyona bakınız).

Bu düşünce çalışmasında bu mecazi çarkın merkezi olan bileni, dıştaki janttan, yani bilinenden ayırıyoruz. Buradaki "bilen" daha önce ele aldığımız DUY-GÖK-BİL'deki bilme akışından farklıdır çünkü bu bilme daha çok bilincin kendisinin iki ayrıştırılabilir yönüyle (bilen ile bilinen) alakalıdır.

Merkezi çevreleyen jant dört çeşit bilineni temsil eder: 1) Dışarıdan gelen hisler. 2) Altıncı his denen içeriden gelen hisler. 3) Zihinsel faaliyetler (duygu, düşünce, anı, inanç, tavır, özlem, arzu, niyet); yedinci his de diyebiliriz. 4) Başkalarıyla ve içinde yaşadığımız dünyayla bağlantılarımız, ilişkisel hissimiz ya da sekizinci his.

Farkındalık Çarkı, bileni farkındalık dâhilinde bilinenden ve ayrıca çeşitli bilinenleri birbirinden ayırarak bütünleşmeyi sağlayabilir. Tüm bunlar size fazla soyut görünüyor olabilir. Henüz bunu deneme şansınız olmadıysa, bu farkındalık çarkı çalışmasını bir deneyin, bakalım size nasıl gelecek (bu uygulamaya www.drdansiegel.com/resources/wheel_of_awareness adresinden ulaşabilirsiniz).

Terapi çalışmalarımdan ve daha sonra psikoterapi öğrencilerimden aldığım olumlu tepkiler, bilinci bütünleştirmenin kaos ve katılığı, harmoni ve esenliğe dönüştürme gücünü göstermektedir.

Birçok bakımdan Farkındalık Çarkı uygulaması, bilinci bütünleştirmenin hayatımıza şifa getirmenin önemli bir yolu olabilece-

ğini ortaya koymaktadır. Sonraki bölümdeki devir kayıtlarında, bütünleşmenin neden bu kadar fayda sağladığını açıklayabilecek ve bilincin altındaki muhtemel mekanizmaları aydınlatabilecek bir görüşü ele alacağız.

İçsel uyum, bilinçli farkındalığın geliştirilmesine önem veren birçok kadim bilgeliğin özü olan bilinç bütünleşmesini tanımlar niteliktedir. Bu tür çalışmalarla enerji ve bilgi bütünleşir. Güven bağı ilişkilerinde bulunan kişilerarası uyumlanma, hissedildiğini duyumsama deneyiminin güvenilir (sürekli mevcut olmasa da sürekli ulaşılabilir) bir farklılaşma ve bağlanma deneyimi olmasını sağlar.

Aklın somutlaştırılmış ve ilişkisel, kendi kendini örgütleyen bir süreç olduğu görüşü, güven bağı araştırmaları ile bilinçli farkındalık eğitimi sonuçları arasındaki potansiyel benzerlikleri açıklayan işe yarar bir hipoteze götürdü bizi. Bu hipotezi Kabat-Zinn de "Mindfulness is Relationality" adlı konuşmasında desteklemiştir. Bu görüş, aramızda ve içimizde gerçekleşen enerji ile bilgi akışı görüşümüzle de örtüşmektedir. İçsel akışımızla (akılörtümüzle) ve aramızdaki akışla (akılküremizle) bir ilişkimiz vardır. İyilikle var olmak bilinçli olarak farkında olmaktır.

Yoğun bir literatür taraması sonucunda *Zihnin Gelişimi*'nin ikinci baskısı için çalışan stajyerlerin heyecandan havalara uçmalarına sebep olan çok önemli keşiflere rastladık. Birazdan kuracağım cümlenin bilimde bu kadar destek bulabileceğine hayatta inanmazdım: *Kişilerarası bütünleşme, içsel nöral bütünleşmeye katkıda bulunmaktadır.*

Başkalarıyla ilişkilerimizde güvenle uyumlanarak var olduğumuzda (farklılıklara saygı duyup içten bağlar geliştirdiğimizde) beyinde birbirinden ciddi anlamda ayrı olan bölgeleri birbirine bağlayan liflerin geliştirilmesini ve faaliyete geçirilmesini sağlarız.

Hakkında sadece destekleyici verilere ulaştığımız bir diğer basit gerçek de şudur: *Nöral bütünleşme, sağlıklı öz örgütlenmenin temelidir.*

Öz örgütlenme formlarının altında yatan nöral mekanizmaları ararken dikkat, duygu, düşünce, öz farkındalık, sosyal uyum, dürtü kontrolü ve davranışın düzenlenmesinin ayrı bölgeleri birbirine bağlayan beyindeki bu liflere bağlı olduğunu bulduk. Ayrı bölgeler arasındaki bağlantılar, beynin konnektomunu ya da birbiriyle bağlantılı anatomisini ve faaliyetlerini görmemize olanak tanıyan "difüzyon tensör görüntüleme" gibi yeni teknolojiler sayesinde görülebilmektedir. Farklı bölgeler arasındaki bu bağlantılar, basitçe nöral bütünleşme dediğimiz şeydir.

Yeni milenyumda yıllar akıp giderken, bilinçli farkındalık meditasyonlarının, kısaca artırılmış nöral bütünleşme olarak özetleyebileceğimiz değişikliklere yol açtığını tekrar tekrar keşfettik. Örneğin, hipokampus, korpus kallozum ve insuladaki büyüme, büyüyen bütünleyici bölgelere örnek teşkil etmektedir. Bu alanlar ihmal edilme ve suistimale uğrama gibi gelişimsel travmalarda zarar gören alanların ta kendileridir. Daha önce bahsettiğimiz "varsayılan mod" ağı ve farkındalığımızı diğerleri ile kendimize yönlendiren, DİK devre olarak kısalttığımız birbiriyle bağlantılı bir dizi bölge üzerinde yürütülen çalışmalar bu bölgenin esenliğin varlığı ya da yokluğu üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koydu (Zhang ve Raichle, 2010). Bilinçli farkındalık meditasyonlarının da varsayılan mod ağının bütünleşmesini artırdığı gözlemlendi (Creswell vd., Doll vd., 2015).

Bu yolculukta var olmak için ne mükemmel bir zaman. Bilimin ilham verdiği bu fikirler, araştırmamıza devam ettikçe daha da fazla destek buluyordu. Şu ana kendimizi açmak hem içsel hem de kişilerarası bütünleşmeyi kolaylaştırır. İddiaların basitliği stajyerlerimi ve beni âdeta şaşkına çevirmişti. Bu iddiaları şu şekilde özetleyebiliriz: Bilinçli bir şekilde var olarak odakladığımız dikkatimiz ile kendimizle ve başkalarıyla sahip olduğumuz uyumlu ilişkiler, sağlıklı öz örgütlenmenin temeli olan nöral bütünleşmeyi geliştirir.

Düşünceler ve Çağrılar: Farkındalık ve Zaman

Yeni milenyumun ilk on yılının sonlarına doğru, Dalai Lama'nın da teşrif ettiği birkaç panele katılmamı ve beyinde sevgiden eğitimde akılgözüne kadar birçok konuda konuşma yapmamı rica ettiler. Bu etkinliklerden biri olan Seattle'daki bir panelde Dalai Lama bana ve diğer üç bilim insanına ödev verdi: Dünyayı daha sevgi dolu bir hale getirebilmek için dinle ilgisi olmayan bir yaklaşım bulabilir miydik? Bu soruyu o yıl boyunca sürekli düşündüm. Sevginin biyolojisi üzerine Papa için yazdığım o makaleyi, bu



yolculuk boyunca ele aldığımız şeyleri, genel bağlamda bilim ve dini düşündüm. Sonraki yıl Dalai Lama'yla Vancouver'da bir paneldeyken, kendisine ödevimi sundum ve daha sevgi dolu bir dünyaya bizi götürecek yolun bütünleşme olabileceğini öne sürdüm. Eğer sağlık bütünleşmeden doğuyorsa ve her bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamaya hakkı varsa, o zaman bütünleşmeyi sağlayarak esenliği de geliştirebilirdik. Sevgi ve iyiliğin bütünleşmenin görünen hali olduğu ve bütünleşmenin de sevgi dolu bir yaşamın altında yatan mekanizma olduğu doğruysa şayet, o zaman bütünleşmeyi geliştirmek direnci ve esenliği artırmanın temeli olduğu kadar daha sevgi dolu bir dünyanın tohumlarını da atıyor olabilirdi.

Birkaç yıl sonra tekrar Dalai Lama'yla birlikte bir etkinliğe katılma daveti aldım, bu sefer Rotterdam'daydı. Hollanda iş dünyasının önde gelenleriyle ve anaokulundan on ikinci sınıfa kadar öğrencilerle bir tartışma oturumu düzenledik. Şirketlerimizde ve okullarımızda duygusal ve sosyal zekâyı daha fazla geliştirebilir miydik? Birleştirici bir kavram olarak bütünleşmeyle gün boyu süren bir sohbete daldık. Öğrenciler daha sevgi dolu bir dünya yaratmak için çabalarını sunarken, iş dünyasının önde gelenleri de dinleyip tartışmaya dâhil oldular.

Tüm bu seyahatlerde, bireysel akıllarımızın bu fikirlerle boğuşurken topladığı gücü hissettim. Ayrıca daha geniş çerçevede kültürel diyaloğumuzda doğmakta olan modelleri de hissettim, sadece bilimde değil, Washington D.C.'deki nörobilim etkinliğindeki gibi insanoğlu ailesi olarak tüm dünyada da. Akılgözü ve bu bütünleşme fikirleri arasındaki ilişki, şirketlerin ve hükümet yetkililerinin katıldığı iklim değişikliği konferanslarında konuşmak üzere davetler almama sebep oldu. Bu etkinliklerden birinde çoğunluğu fizikçi olan yaklaşık yüz elli bilim insanıyla birlikteydik. Konumuz, bilim ile maneviyat arasındaki ilişkiydi.

Konu beni âdeta büyülemişti. Birkaç yıl öncesinde Dalai Lama'yla beraber Freiburg Üniversitesi'nin beş yüz ellinci kuruluş yıl dönümü şerefine Almanya'da düzenlenen konferansta konuşma

yapmıştım. Konuşmamın konusu, maneviyat ve eğitimdi. Maneviyat konusunda çok fazla bilgim olmadığı için katılımcılardan maneviyat teriminin onlar için ne anlama geldiğini bana anlatmalarını istedim. Katılımcılar birer birer fikirlerini beyan etti. Maneviyatın onlar için ne anlama geldiğine dair söylediklerini şu iki maddede özetleyebiliriz: 1) Bireysel benliklerinden daha büyük bir şeyin parçası olmak, daha büyük bir şeyle bağ kurabilmek. 2) Günlük yaşamın detaylarından, yalnızca hayatta kalmaktan öte daha derin bir anlama sahip olmak. Bu bağ kurma ve anlam fikirleriyle, bu yaşam biçimlerini eğitimde nasıl geliştirebileceğimiz üzerine hararetli bir tartışmaya daldık.

Yani bir bakıma, 2009'da fizikçilerle katıldığım İtalya'daki toplantı için o zamandan hazırlanmıştım diyebilirim. Bilim ve maneviyattan öte inceleme dürtüsü hissettiğim unsurlar, muhtemelen bunların da altında yatan enerji ve zamandı. Enerji ve zaman, fiziğin uzmanlık alanıydı ve hayatlarını fiziksel dünyayı incelemeye adamış kişilerle yemek yeme, yürüme ve konuşma fırsatı yakalamış olmak büyüleyici bir deneyimdi. Artık beni tanımaya başladığınız için soru sorma dürtüsünün beni ele geçirdiğini duymak sizi şaşırtmayabilir. Sohbetlerin sonu gelmedi resmen. Bunları tek tek ele almak yerine bazı önemli noktaları paylaşacağım. Öncelikle, tıpkı diğer herkeste olduğu gibi bilim insanları arasında da görüş ayrılıkları olduğunu belirtmeliyim. Öte yandan, profesyonel literatürde yayımlanmış çalışmalar, araştırmaları yapan ve bunları yazanların yaşadığı kararsızlıkları ve sahip olduğu tutkuları her zaman yansıtmazlar. Bir terapist ve aklın büyüsüne kapılmış bir insan olarak bu arkadaşların dünyayı nasıl gördüğünü merak ediyordum, sadece halka duyurdukları mesleki perspektiflerine uyan beyanlarını değil.

Burada öne çıkan iki önemli noktadan biri enerjiyle, diğeri zamanla ilgiliydi. Aklın *zamanını* düşündüğümüzde, bu meseleler merkezî hale geliyordu.

Enerji, farklı formlarda tezahür eden geniş bir fenomen için kullandığımız bir kelimedir. Fotonlar halinde ışık, hava mole-

küllerinin hareketiyle yayılan ses dalgaları ve elektrik akımı bu formlara örnek gösterilebilir. Ama bu formların hepsinin "enerji" olarak adlandırılabilmelerini sağlayan ortak noktalarının ne olduğunu sorarsanız, bilim insanlarından gelecek ilk cevap "bilmiyoruz" şeklinde olur genellikle. "Haydi ama fizikçisiniz siz, enerji konusunda uzmansınız. Nedir enerji?" diye ısrar edersem o zaman genelde şöyle derler: "Enerji bir potansiyeldir. Bir şeyler yapabilme potansiyeli."

Nasıl gözlemliyoruz biz bu potansiyeli? Hepsi değil ama tanıştığım fizikçilerin çoğu, enerjinin potansiyelinin kararlılık dereceleri şeklinde tezahür ettiğini söyleyecektir. Bu kararlılık dereceleri, bir ucunda sıfıra yakın kararlılık diğer ucunda yüzde yüz kararlılık gösteren bir olasılık eğrisini andırır.

Dolayısıyla enerjinin zamanda akıyor olması, bu eğride sıfır ile yüz arasındaki hareketini ifade ediyor diyebilir miyiz, diye sordum. Evet. Peki, bu eğrideki sıfır kararlılığa doğru olan hareket, yani enerjinin konumunun öngörülebilirliğinin kaybolması "sonsuz potansiyel denizi" veya "açık ihtimaller düzlemi" dediğimiz şeyin aynısı mıydı? Evet, bu da akıllarına yattı (81. veya 310. sayfadaki illüstrasyona bakınız).

Yani enerji, bir potansiyelin enerjinin olasılık eğrisinde açıklık ile kesinlik arasındaki hareketiydi.

Biliyorum ilk seferde kavramak biraz zor olabiliyor. Ancak denemeye devam etmekte yarar var. Yolculuğumuzun ilerleyen kısımlarında gerçekliğin bu yönünü daha derinlemesine ele alacağız ama burada aklın zamanını ve daha geniş bağlamda, yolculuğumuzun da konusu olan aklı tanımlama mücadelemize dâhil edebileceğimiz birkaç önemli noktanın ana hatlarını çizelim.

Meraklı aklım yüzünden bu fizikçilerin ne söylediğini kavramak için epey çaba sarf ettim. Sonra da aklıma şu soru geldi: Eğer *enerji akışı* gerçekten de enerjinin konumunun bir olasılık eğrisindeki hareketi anlamına geliyorsa bu, potansiyellerin içinden zaman ve mekânda, zaman ve mekân olmaksızın mı gerçekleşiyordu yani? Enerji akışı tam olarak ne anlama geliyordu?

Bu soruya neden bu kadar takılıp kaldım? Aklı, en az bir yanının enerji ve bilgi akışından doğup onu düzenleyen öz örgütlenmeyle emerjans süreci olarak tanımlayınca, enerji akışının ne olduğunu bilme gereği hasıl oldu. Bilgi, kimi fizikçilere göre sembolik değere sahip bir enerji modelidir. Einstein'ın enerji eşittir kütle çarpı ışık hızının karesi ($E=mc^2$) şeklindeki denklemi bile evrenin enerjiyle dolu olduğunu, hatta kütlenin de yoğunlaşmış enerji olduğunu bize hatırlatır.

Dolayısıyla bu görüşe göre enerji, kararlılık ve kararsızlık arasındaki potansiyel akışıdır. Akış bir şeyin değiştiği anlamına gelmektedir. Enerji akışıysa bir dizi olasılığın sonsuz veya tamamen açık halden artmış bir olasılığa veya kararlılığa dönüşmesi, nihayetinde de potansiyelin gerçekleşmesi anlamına gelir. Bu eğrideki hareket geriye doğru da olabilir. Bu eğri, bu potansiyelin, olasılığın ve kararlılığın bir grafikle matematiksel olarak gösterilmesidir sadece. Olasılık eğrisi işte budur: bir dizi olasılık değerinin, bir ucunda açıklık diğer ucunda sınırlılık olan bir grafikle görselleştirilmesi.

Akış kelimesini enerji değişimleri çerçevesinde tanımlamaya yönelik bu girişim bizi zaman meselesine geri getiriyor. Zaman kelimesini akan bir şeye işaret etmek için kullanırız ama bu tamamen zihnimizde imar ettiğimiz bir şey olabilir. Zamanın akıp giden, geçen bir şey olduğunu hissederiz ama bazı fizikçilerin dediğine göre bu gerçekten de aklımızın bir ürünü, "zaman-mekân" denen dört boyutlu dünyamızda konumumuzu tayin etmek amacıyla kullandığımız bir etiket olabilir. Zaman bu dünyadaki konumunuzu belirtmek için kullandığımız bir kelimedir ve zamanın geçişini çeşitli saatler kullanarak ölçümleriz. Saat, tekrar eden tutarlı bir etkinliğe, işarete ve örüntüye sahip bir şeydir. Kalp atışlarımız, nöral ve endokrin sistemimizde zamanı ölçen başka biyolojik saatlerimiz vardır. Vücutlarımızın dışında ise günü planlayabilmek için güneşin hareketlerini, yılın mevsimlerini duyumsarız. Kısacası zihinsel olarak inşa ettiğimiz ve isimlendirdiğimiz haliyle zaman, aklımızda canlandırdığımız gibi bir şey olmayabilir. Zaman akan,

azalan ya da biten bir şey olmayabilir (bazı örnekler için bkz. Barbour, 2000 ve 2008, Feng ve Crooks, 2008; ayrıca www.fqxi.org sitesindeki FQXi 2008 yarışmasında zamanın doğası hakkında yazılan kısa makalelelerin çeşitli değerlendirmeleri için bkz. Ellis, 2008, Weinstein, 2008; tarihsel bakış açısı için bkz. Hawking ve Ellis, 1973, Dorling, 1970, Prigogine, 2004). Bazı fizikçilere, bu alana ilgi gösterip araştırmalar yapanlara ve şimdiye kadar yalayıp yuttuğum tüm yayınlara göre zaman, bizim bildiğimizi sandığımız haliyle, bir varlık olarak mevcut değil.

Fizik alanında önde gelen kuramcılardan biri olan Sean Carroll'ın (2010) etkileyici görüşlerinden de yararlanarak, bu şaşırtıcı fikirlerin bazılarından kısaca bahsetmeme müsaade edin. Zaman evrenin, olayların zaman ve mekânda nasıl gerçekleştiğine işaret eden bir özelliğini tarif eden bir kavramdır. Diğer bir deyişle dört boyuta sahibiz: uzunluk, genişlik, derinlik ve zaman. Fizikçilerin sicim teorisine göre birçok gerçeklik boyutu var ama şimdilik bu dördüne odaklanalım. Kimileri, bu dört boyutun devasa bir gerçeklik bloku halinde var olduğu fikrini ifade ederken "blok evren" tabirini kullanır. Bu görüşe göre zaman, o anda bu blokun neresinde olduğumuzu göstermekte ve geçmiş veya gelecek diyerek nereye işaret ettiğimizi belirtmektedir. Yani basitçe ifade edecek olursak zaman, bu dört boyutlu blok evrendeki konumumuzu belirten dört koordinattan biridir.

Zamanın kendisi akan bir şey değildir. Zaman, insan olarak içinde yaşadığımız bu evrenden söz etmek için kullandığımız basit bir etikettir. Zaman-mekân blokunda değişen konumumuzdur ve zaman da bu değişen konumu ortaya koyar. Ancak evrenimizde saatler de vardır (bedenlerimizin içinde solunum ve sirkadiyen ritimler, bedenimizin dışında ise kolumuza taktığımız saatler veya günümüzdeki akıllı telefonlar) ve bu saatlerden gelen sinyallere bakarak zamanı nasıl "geçireceğimizi", yani zaman-mekânın dördüncü boyutundaki hareketimizi planlarız. Albert Einstein, genel görelilik kuramıyla zaman-mekânın düz ve tekdüze bir şey olmadığını, bükülen bir şey olabileceğini ve böylece görünüşte

sabit olan zaman aralıklarının, hıza ve yer çekimine göre değişebileceğini öne sürmüştü. Işık hızı sınırına ne kadar yaklaşılırsa ve yer çekimi alanı ne kadar kuvvetliyse, zaman o kadar "yavaşlar", daha doğrusu başlangıca göre zaman aralıkları daha geniş bir hal alır. Uzun lafın kısası, hız ve yer çekimi zaman-mekân blokunun şeklini değiştirir. Akan bir şey yoktur, sadece esneyip bükülen dört boyutlu bir dünya vardır. Yer çekiminin tüm bu olaylardaki rolü karmaşık ve oldukça gizemli bir meseledir. Tüm bunların kuantum fiziğiyle ilgisi ise hâlâ yoğun bir şekilde araştırılmaktadır.

Bu fizik bilgilerinin pek değinmediği bir alan var ki o da geçmiş, gelecek ile şimdinin arasında ne gibi bir ilişki olduğudur. Ufak parçacıkların davranışını yöneten temel fizik kanunlarında, hatta kuantum fiziğinde geçmiş ile gelecek arasında net bir ayrım yoktur. Kuantum fiziğinin "gözlemin olasılık dalga fonksiyonunu nasıl etkilediği"yle ilgili derinlemesine çalışmaların bile klasik Newton fiziğinin kuantum durum fonksiyonuna empoze ettiği bir şey olduğu ortaya kondu. Evrenin temel parçacıkları ve enerjisi "mikro durumlar" denen şeyleri yaratır. Mikro durumlar fiziği simetriktir, yani tersine çevrilebilirdir ve kendine has bir yönlülüğü yoktur. Mikro durum davranışlarını tahmin etmekte kullanılan temel fizik denklemleri bunların bir yöne doğru hareket ettiği imasında bulunuyor derken kastettiğimiz de budur, bunlar simetriktir.

Ancak geniş mikro durumlar dünyasının makro durumlara dönüşme (tıpkı geniş bir yelpazeye göre düzenlenmiş birçok molekülün birleşimi olan bedenleriniz gibi) biçiminin kendine has bir yönlülüğü vardır. Bu tersine çevrilebilir bir şey de değildir, simetrik bir şey de. Makro durumlarda geçmişi, şimdiyi ve geleceği tıpkı sebep sonuç ilişkisi gibi birbirine bağlayan bir yönlülük vardır. Zamanın bu yönlülüğü makro durumlar için açıktır: Örnek olarak yaban mersini suyu ile çilek suyunu karıştırdığınızda ortaya mor bir karışımın çıkmasını düşünebilirsiniz. Bu mor karışım kendiliğinden mavi ve kırmızıya ayrılıp geri çevrilmez. Bu makro durumların gerçekleşme yönüne *Zaman Oku* denir. Bu ok

gerçekleşme yönündeki asimetriye, değişimin geri çevrilmezliğine ve zamanın yönlülüğüne dikkat çeker. Geçmişe dönüp onu değiştiremeyiz, geleceği ise öngörebilir ve ona etkide bulunabiliriz. Zamanın görünüşte geri çevrilmez olmasının sebebi makro durumlar dünyasında yaşıyor olmamızdır.

Zihinsel yaşamlarımız bile epistemik gerçekleşme (geçmişi biliyor ama geleceği bilmiyor oluşumuz) denen şeyle "Zaman Oku"nu taşımaktadır, her ne kadar geleceği tahmin edip planlayabilsek de. Kimileri kendi deneyimleri çerçevesinde buna katılmayabilir, biliyorum ama tarif etmekte olduğum makro durum düzeyinde modern fiziğin bakış açısı böyledir.

Peki, makro durumların neden bir Zaman Oku vardır? Özellikle de temel fizik kanunları, enerjinin gözlemsel olarak konan kuralları ve mikro durumlarımızı yöneten temel evren partikülleri değişikliklerin meydana gelişinde böyle bir yönlülüğe sahip değilken. Bu sorunun cevabının ilk adımı, evrendeki makro durumların meydana gelişindeki yönlülüğün, yani "Zaman Oku"nun aslında zamanın kendisinin bir özelliği olmadığını belirtmektir. Kulağa garip gelebilir, zamanın yönlülüğü (geçmişi gelecekten farklı bir biçimde deneyimliyor olduğumuz gerçeği) zaman-mekânın zaman boyutunun değil, evrenin bir özelliğidir. Bu okun yönlülüğünü anlayabilmenin yollarından biri "Termodinamiğin İkinci Yasası"dır ve bu yasaya göre evren gibi kapalı bir sistemin entropisi daima artar.

Entropi genelde düzensizlik halleri veya rastgelelik olarak tarif edilir. Ancak durum her zaman öyle değildir. Entropinin daha tam bir tanımı, belli bir *makro durum* düzeyinde aynı görünen *mikro durum düzenlenmelerinin* sayısıdır. Bir mikro durum, sistemin en küçük birimlerinden meydana gelir: Bu, analizin düzeyine bağlı olmakla beraber enerji, atomun parçaları, bazen de bağlantılı atomlar dediğimiz moleküller olabilir. Bu mikro durumlar da birleşik makro durumları oluşturur. Bunu daha iyi anlayabilmek için daha evvel bahsettiğimiz meyve suyu karışımına geri dönelim. Yaban mersini suyunu ve çilek suyunu ayrı kaplarda hayal

edin. Şimdi cam bir kâseyi ağzına kadar bu iki meyve suyuyla dolduruyoruz. Ne olur? Diyelim ki iki meyve suyu karışmasın diye kâseye önceden bir panel koyduk ve ikiye böldük, böylece kırmızı olan sağda, mavi olan solda kaldı. Paneli çıkardığımızda ne olur? Evrenimizin ikinci yasası gereği, ilk etapta belli bir entropi durumunda olan moleküller entropiyi artırmak üzere harekete geçerler. Nasıl? Kâseye yayılarak. Neden? Çünkü karışık meyve suyu düzeninde her iki meyve suyunun ayrı ayrı bulunmasından çok daha fazla sayıda olasılık vardır. Olasılık o kadar fazladır ki ayrı ayrı kalmaktansa karışmak için birçok seçeneği üstlenirler. Peki, birbirlerine karışmama, sabit kalma veya sadece yer değiştirme gibi bir ihtimal var mı? Evet ama çok küçük bir ihtimal. Bu iki mikro durumun birleşip de mor makro durumunu meydana getirme olasılığı çok daha yüksektir, yani böyle bir karışım yaparsanız karşılaşacağınız manzara büyük ihtimalle budur. Zamanla (yani evrenin kendini gösterme biçimi değiştikçe) meyve suyu moleküllerinin mikro durumlarının bireysel hareketleriyle makro durumlar değiştikçe entropinin arttığını görürsünüz. Renkler açısından bakacak olursak da mor karışımın ortaya çıkma ihtimali ayrı ayrı mavi ve kırmızı makro durum bileşenlerinin meydana gelmesi ihtimalinden çok daha fazladır.

Geçmiş, şimdi ve gelecek anlayışı zihinsel yaşamımız için çok önemli olduğundan (özellikle de fizik ilginizi çekmiyorsa) müsaade edin ikinci yasanın özünü ve aklı anlamada neden önemli olduğunu kısaca izah edeyim.

Fizikçilerin içinde yaşadığımız evrenle ilgili kabul edilen "Geçmiş Hipotezi" denen bir fikirleri vardır. Bu fikre göre *geçmişte* olan, şimdi gerçekleşmekte olandan daha düşük bir entropiye sahiptir. Bu, evrende *gelecekte* olacak olanın toplamda daha yüksek entropiye sahip olduğunu belirten ikinci yasaya uymaktadır. Her bir makro durum daha fazla entropiye sahip olacak diye bir şey yoktur: Örneğin, canlılar olarak masamızı temizlediğimizde veya belki de aklımızı boşalttığımızda kişisel entropimizi düşürebiliriz. Ancak ikinci yasa, evrendeki toplam değişimin zaman geçtikçe

arttığını belirtir. Yani masanızı temizleyip kişisel entropinizi azalttığınızda dahi, yaptığınız işten dolayı yaydığınız vücut ısısı dünyanın entropisini artıracaktır. *Aman ne önemli*, diye düşünüyor olabilirsiniz. Eğer aklımızın geçmişe dair düşüncelerle ve gelecek kaygılarıyla nasıl yaşadığını merak ediyorsak, zamanın yönlülüğü meselesinin zihinsel deneyimler üzerinde büyük bir etkisi olduğunu bilmemiz gerekir. Peki, bu bilgi geçmiş, gelecek ve şimdi arasındaki bağlantıları nasıl açıklıyor? Bize Zaman Oku hakkında ne anlatıyor? Bu okun, geçmişten geleceğe doğru yönlülüğün arkasındaki itici güç artan entropiyse eğer, entropi daha çok olasılık anlamına geldiğinden zamanın yönlülüğü meselesinin doğrudan olasılıkla alakalı olduğunu görebiliriz.

Bunun canlılarla ne ilgisi olduğunu merak ediyor olabilirsiniz, özellikle de bizimle. Cevap şu: Termodinamiğin İkinci Yasası ve bunun yoldaşı, zamanla entropinin arttığını ifade eden Geçmiş Hipotezi haricinde zaman-mekânın bu yöne neden sahip olduğuna dair bir pek fikrimiz yok. Yalnızca mekân için ok diye bir şey yoktur. Mekânda ileri geri gidebiliriz ve nereye gideceğimizi tayin eden belli kurallar yoktur. Ancak zaman boyutunda, makro durum düzeyinde, bu zaman-mekân bloku evreninde gitmekte olduğumuz bir yön, yani bu ok vardır.

Fizik biliminin kozmolojik görüşü ve astronominin Büyük Patlama Teorisi (uzun zaman önce entropinin daha fazla azalamayacak kadar düşük bir noktada olduğu düşüncesi) bu bakış açısından doğan bilimsel bulgulardır. Bilim insanları zamanın başladığı ve entropinin çok düşük olduğu o noktanın 13.7 milyar yıl öncesine tekabül ettiğini hesapladı. Her şeyi başlatan bu patlamadan sonra evren genişledi, kısa sürede her türden yıldızla ve bunların meydana getirdiği galaksilerle doldu ve evrenin yer çekimi denen özelliği ortaya çıktı.

Evrenin bu başlangıç hali oldukça ufak ve basitti. Evren genişlemeye başladığı için "Termodinamiğin İkinci Yasası"nın da belirttiği üzere evrenin entropisi de artmaya başladı. Bu artış eninde sonunda kimilerinin termal denge dedikleri bir noktada

nihayete erecekti: meyve suyu karışımının mavi ve kırmızıyı dengeleyip mor renge dönüşerek maksimum entropiye ulaşması gibi. Ancak bu denge halleri bile çok basittir aslında. Peki, dünyadaki bu biyolojik karmaşıklık ya da yüz milyar yıldız ve onlara eşlik eden gezegenleriyle yüz milyar galaksi çeşitliliği nereden geliyor o zaman? Bu çeşitlilik de oldukça makul oranda karmaşıklık içerir. Sonradan anlaşıldığı üzere yüksek karmaşıklık durumları aşırı düşük entropiden yüksek entropiye doğru evrende bir bütün olarak gerçekleşen yolculuktan doğuyordu.

Yani Caroll'ın iddiasına göre, yaşam formları olarak var olmamıza olanak tanıyan şey kapalı evrenin entropiyi en üst düzeye çıkarma eylemi olabilir (şu an 13.7 milyar yıl öncesine göre yolu en azından yarıladığımız söylenebilir). Yaşam pek kolay tanımlanabilen bir şey değil ama kendi açık sistemlerimizde bulabildiğimiz bir tanım termal dengeye karşı mücadele şeklindedir. Dünyadaki yaşam, biz güneşten enerjiyi fotonlar halinde alıp bitki ve hayvan olarak yetişip bu enerjiyi atmosfere ısı olarak geri verdiğimizden, bir bütün olarak evrenin entropisini artırmaktadır. Yani siz veya ben gibi tek bir organizma, termal dengeye karşı mücadele verirken aslında evrendeki entropinin artmasına sebep olur.

Tam anlamıyla tatmin edici görünmese de zaman bilimi şu aşamada Termodinamiğin İkinci Yasası ve Geçmiş Hipotezi dolayısıyla zamanın geçmişten şimdiye ve geleceğe doğru olan yönlülüğünün asimetrik bir makro durum özelliği taşıdığını söylemektedir. Canlı varlıklar olarak kapalı bir evrende bu ikinci yasayla makro durum düzeyinde yaşıyor olduğumuzdan, Zaman Oku realitesi yaşamlarımızı esir almış durumdadır. Ancak işin ilginç yanı, bu ikinci yasa makro durumları idare eden klasik Newton fiziğinin bir parçası olduğundan, kuantum teorisinde söz konusu Zaman Oku yoktur. Kuantum mikro durumlarda "Zaman Oku"nun olmamasına karşın klasik makro durumlarda Zaman Oku bulunması düşüncesinden şöyle bir soru doğuyor: Akıl hem oktan münezzeh mikro durumu hem de o oka bağımlı halde olan olasılık akışının makro durumunu aynı anda dene-

yimliyor olabilir mi? Şimdilik bu fikri aklımızın bir köşesinde tutalım, ilerleyen sayfalarda buna tekrar döneceğiz.

Zaman, basitçe makro durumların geçmişten şimdiye ve geleceğe doğru, bu yönde gerçekleşmesi durumunu ifade eden bir terimdir. Zaman, zaman-mekân diye adlandırdığımız blok evrendeki bir konumdur. Tıpkı cetvelle boşluk aralıklarını ölçtüğümüz gibi saatle de zaman aralıklarını ölçeriz. Zaman dediğimiz şey boyunca olaylar gerçekleşir, değişim meydana gelir ve zaman ok gibi bir yön doğrultusunda gerçekleşir. An itibarıyla "zamanın" ne olduğunu ve yaşamlarımızın makro durum yönlerinin gerçekleşmesinin neden bir yönlülüğü olduğunu az da olsa anlamış durumdayız.

Dolayısıyla olaylar mekânda zaman boyunca, yani zaman-mekânda gerçekleşmektedir. Ancak makro durumları meydana getiren mikro durum düzenlerindeki bu değişimler enerji ve enerji parçacıklarından oluşmaktadır. Bu küçük enerji formlarının konumlarını her ne kadar tahmin edebiliyor olsak da zaman-mekân boyunca hareket eden bu parçacıklar başka şekillerde de değişime uğrayabilir. Mekân olmadan değişime uğramak mı? Nasıl olabilir böyle bir şey? Bunu enerji olasılık eğrisindeki konumun hareketi olarak düşünebilirsiniz. Enerji olasılık eğrisi boyunca oluşan konumdaki bu değişiklik, mekânda bir değişim meydana gelmeksizin de gerçekleşebilmektedir. Akıl akışı da bu anlama geliyor olabilir, olasılık durumundaki bir kayma. Mikro durumlarda meydana gelen bu kaymaların sonuçlarını da tam olarak bilmiyoruz. Bazıları okla ilgili olabilir, bazılarının da başka nitelikleri olabilir, bunu birazdan göreceğiz. Özellikle de söz konusu akıl olunca, enerji olasılık dağılımı eğrisi boyunca meydana gelen hareketler "enerji akışı"nın sonucu olabilir. Böyle bir değişime yönelik farkındalığımız zihnin inşa ettiği zaman deneyiminin kaynağı olabilir. Örneğin, yeni bir şey gördüğümüzde veya bir şeyle ilgili daha fazla detaya ulaştığımızda, zihinsel zaman geçişi algımız sanki zaman yavaşlıyormuş gibi hisseder. Başka bir şehrin hiç bilmediğiniz sokaklarında dolaştığınızı hayal edin. Orada gezinerek

geçirdiğiniz bir akşamüstü size bir hafta gibi gelebilirken, aynı zaman aralığı kendi şehrinizde çok daha hızlı geçebilir. Kimileri bunu bilgi parçalarının yoğunluğunun zaman geçişi deneyimimizi etkilemesine bağlar. Ancak bu kadar basit bir öznel zaman algısının ötesinde aklın değişim deneyimi, yani Zaman Oku boyunca meydana gelen olaylar aynı zamanda zamanın doğasından gelen bazı ögelere de sahip olabilir.

Şimdi profesyonel literatürde tartışılan meselelere dair bir izlenim verebilmek adına burada birçok akademisyenin aklın ve zamanın doğası üzerine öne sürdüğü derin fikirlerden bahsedeceğim. Birazdan okuyacağınız alıntılar, aklın ve zamanın doğasında derinlere daldığımız bu yolculuğu destekler niteliktedir. Filozof Craig Callender şöyle der:

> Kuantum yer çekimi araştırmacılarının belli aralıklarla zamanın aslında var olmadığına dair spekülatif teoriler öne sürdüğü bir zamanda, sadece yokluğunda hayatımızdan neyin eksildiğini anlamak için bile olsa zamanın ne olduğuna dair daha derin bir kavrayışa varmak çok daha önemlidir. Zamanın yönü, "hikâye" anlatımında kullandığımız yöndür. Başka bir deyişle zaman, teorilerimizin mümkün olduğu kadar belirlilik kazanabileceği yöndür. Zaman sadece hikâyeyi güçlendirmekle kalmaz (Misner, C., Thorne, K. ve Wheeler, J. A. [1973], *Gravitation*, New York: W. H. Freeman.), aynı zamanda bizi bilgilendirir. (2008, s. 1)

Bu görüşe göre zaman deneyimimizi şekillendirmektedir ancak aslen akan bir şey değildir. Zaman, hayatlarımıza bilgi katmak için kullandığımız olasılık temelli bir süreçtir.

Fizikçi Rodolfo Gambini ve Jorge Pullin şöyle der:

> Kuantum yer çekiminde kesin zaman diye bir şey yoktur. Bu teorideki diğer tüm nicel ifadeler gibi zaman kavramı

> da diğer fiziksel niceliklerin davranışları, bir "saat" olarak seçilen başka fiziksel nicelikler açısından incelenerek "görelilik" çerçevesinde ele alınmalıdır. Kuantum mekaniğinin bu ve diğer yönlerinde standart zaman görüşü gözlemsel ve matematiksel yöntemlerle zorlanmaktadır. (2008, s. 1)

Filozof George Ellis bizi alışkın olduğumuz sulara biraz daha yaklaştırır:

> Zamanın en önemli özelliği açılan bir şey olmasıdır. Şimdi geçmiş ve gelecekten farklıdır, sabitlenmiş bir şey olan geçmiş ve değişkenliğini koruyan gelecek de birbirinden tamamen ayrıdır. Şimdi, bu iki zaman zarfı arasındaki geçiş anıdır. İçinde bulunulan anda şimdi olan zaman, bir sonraki anda geçmiş olacaktır. Bu var olma sürecinin kaçınılmaz bir şekilde vardığı nokta şudur: Zamanla olacak olanlara etkide bulunabilsek de zamanın kendisinin ilerleme şekline etkide bulunamayız. Ömer Hayyam'ın da belirttiği gibi (E. Fitzgerald, 1989, *The Rubaiyat of Omar Khayyam*, New York: Penguin): "Yürüyen parmak yazar ve yazdıktan sonra geçip gider; ne bütün adanmışlığın ne zekân, yazdıklarının yarım satırının üstünü çizmek üzere onu geri getirebilir ne de bütün gözyaşların bir tek kelimesini silebilir." (2008, s. 1)

Zaman anlayışımızın bir yönü de zamanın ileri doğru hareket eden ve geri çevrilemeyen bir şey olmasıdır. Ancak bu "zaman asimetrisi" bile mikroskobik, kuantum düzeylerde her zaman söz konusu olmayabilir. Makine mühendisi Profesör Seth Lloyd'un da açıkladığı gibi: "Zaman ve gerçeklik mücadele etmesi zor, derin kavramlardır. Çalışmalarımız, zamanın fiziksel doğasının akla mantığa sığmayan incelikleri olduğunu göstermiş ve küçük kuantum bilgi işlemlerinin doğa hakkındaki büyük soruları incelemekte nasıl kullanılacağı konusunda örnek teşkil etmiştir"

(Lloyd, www.fqxi.org sitesi için Carinne Piekema'yla "Six Degrees to the Emergence of Reality" röportajından, 1 Ocak 2015). Mikroskobik düzeyde zaman simetrik görünür ("zamanı geri çevirme simetrisi") ancak makroskobik düzeyde zaman tek yönlüdür, yani asimetriktir ve gelecek dediğimiz yöne doğru hareket eder sadece.

Lloyd'un meslektaşı fizikçi Jacob Biamonte, yeni geliştirdikleri kuantum karmaşık ağlar teorisini, gerçekliğin kuantum yönünü ağaçlara, klasik (Newton) yönünü ise ormanın tamamına benzeterek anlatır. Bu üst düzey karmaşıklık (klasik düzey) alt düzeydeki bileşenlerden kaynaklanan bir fenomendir. "Bunun en eski ve tartışmasız en önemli örneklerinden biri, içinde yaşadığımız dünya aslında kuantum olmasına karşın klasik fizikle gayet iyi bir şekilde nasıl tarif edilebildiği sorusudur."

Filozof Jagdish Hattiangadi "The Emergence of Minds in Space and Time" adlı bir bölümde bu kitapta ele aldığımız konuyla ilgili bazı noktaları ele alıyor. Bu ilgili bakış açılarından bazılarını gösteren birkaç kesiti burada paylaşıyorum:

> Çağdaş ve determinist olmayan bir fiziksel dünya fikri, emerjansın sadece tutarlı değil, aynı zamanda elimizdeki en iyi fikir olduğunu göstermektedir... Bunun, akıl zaman ve mekânda doğmaya devam ederken yeterli bir akıl teorisinin geliştirilmesiyle ilgili ve bunun için hayati öneme sahip olduğu kanıtlanacaktır. (2005, s. 79)

Hattiangadi sözlerine şöyle devam ediyor:

> Fiziksel koşulların kanunlarla tam olarak belirlenmemiş olduğu bir sistemde emerjans, sistemin önceki durumlarıyla birlikte mümkündür. Aklın emerjansına dair ortaya atılan herhangi bir teorinin daha alt düzey şeylerin belli bir şekilde düzenlenmesine sebep olacak olaylardan yardım alması gerekecektir. Bu düzenleme, daha alt düzey şeylerden genelde beklenenden oldukça farklı bir kararlılığa

> sahiptir. Herhangi bir kararlı yapının alt katmanlarının sergileyemediği nitelikleri vardır. Bu açıdan emerjansı gerçekleşen her varlığın, kaynağı özel bir açıklama gerektiren kararlı bir bütün olduğunu unutmamak gerekir. Varlık bir kez doğdu mu, kararlı varlığı kendi kendini yenileyen bir şey olarak görülebilir. (s. 83-84)

Kuantum mekaniği ve Niels Bohr'un akıl meselesine katkıları arasındaki ilişkiyi incelerken şöyle der: "Kuantum mekaniği üzerinde konuşmak istenmez genelde çünkü bu otoriter bir konudur. Bu Bohr'un otoritesinden çıkan bir sav değil. Üzerinde çalışılabilecek bir konu çünkü fiziğin kendisinin ele aldığı en alt düzeyde yatmakta." (2005, s. 86).

Hattiangadi indirgemeci bir bakış açısıyla, sözlerine şu şekilde devam ediyor:

> Yani şunu belirtmek gerekir ki indirgemeci görüşe dair şüphelerin en belirgin olduğu yer, atom altı düzey denen mikro fiziktir. Yapılan analiz, varlıklar her ne zaman indirgenemez bir şekilde emerjans ederse etsin, bu indirgeme karşıtı nitelikleri en üst düzeylere taşımaktadır. Bu analiz göstermektedir ki bir bütünü meydana getiren onun parçaları olsa da bazen bu parçaları meydana getiren şeylerin türleri, bütünü oluşturan *bütünlerle* nasıl etkileşim kurduklarını ortaya koymadan tam olarak tarif edilemez. (s. 87).

Aklın özüne doğru çıktığımız bu yolculukta bütün kendisini meydana getiren parçalardan daha büyüktür düşüncesinin derinlerine dalıyoruz.

Hattiangadi, Niels Bohr'un görüşlerinin sonuçlarını incelemeye şu şekilde devam ediyor:

> Kendisinin mesajı indirgemeci yaklaşımı benimsemek zorunda olmadığımız şeklinde. Bunun sebebi de fiziğin kendisinin bile mekaniklere indirgenebilen bir şey olmamasıdır. Dünyanın en basit yasaları daha üst düzey varlıklarla etkileşimleri incelenmeden anlaşılamaz. Hayatın ya da aklın mekanikler düzeyine indirgenebilmesini beklemenin hiçbir sebebi yoktur... Ortaya çıkan bütünün, parçalarını oluşturan seviyedeki varlıklar üzerindeki nedensel etkinliği (aşağıya doğru nedensellik) her ortaya çıkış seviyesinde görülebilen bir özelliktir. (2005, s. 91)

Son zamanlarda fizik, zamanın doğası ve bunların akıl deneyimimizle ilişkisi hakkında oldukça yoğun tartışmalar var. Ancak şu anda kesin olan bir şey var ki "zaman" dediğimiz bu deneyimin gerçekte tam olarak ne olduğuna dair kesin bir bilgimiz yok. Bu belirsizlik de bizi zaman içinde meydana gelen deneyimlere açık görüşlülükle yaklaşmaya itiyor. Karmaşık sistemlerden emerjans etmesi, zaman ve akla dair bu yolculuğumuzda iyi bir dinlenme noktası gibi duruyor. Bu emerjans da şu anda gerçekleşmektedir. Açık görüşlü olmak, hayatın beklenmedik biçimde gerçekleşen olaylarına açık olmak demektir. Bu tür olayların hiç unutamayacağım bir örneğinden burada bahsetmek isterim.

Seattle'a bir konuşma yapmak için gitmiştim. Bazı arkadaşlarımla akşam yemeği yemek üzere kaldığım otelden epey uzak bir yere gittim. Bir arkadaşımla beraber yemek gelmeden evvel lavaboya gitmek için masadan kalktık. Ne yazık ki restoranın lavabosu bozuktu ve komşu otelin lavabosunu kullanabileceğimizi söyledi görevliler. Otelin avlusundan geçip lobiye girdik. Trençkotlu bir adam bana doğru yaklaşıp, "Dan?" dedi. İrkilmiş bir vaziyette, şapkasından yağmur suyu damlayan adama dönüp, "Evet, benim," dedim. Şapkasını çıkardığında kendisinin İtalya'daki bilim ve maneviyat temalı toplantıda görüştüğüm fizikçilerden biri olduğunu fark ettim. Önce birbirimize sarıldık ve Seattle'da ne yaptığını sordum çünkü kendisi Massachusettsliydi. "Konuş-

manı dinlemeye geldim," dedi. O anda şehrin diğer ucundaydım ama o bir şekilde bu oteli seçmişti işte.

Arthur Zajonc adlı o fizikçi, aynı zamanda Dalai Lama'nın önderliğinde, nörobilimci Francisco Varela'nın yardımıyla kurulan Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün de başkanıydı. Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün gayesi, meditasyonun bilimsel yanına, aklı sevgi ve iyilik doğrultusunda eğitme yollarına odaklanmaktı. Akşam yemeğinde Arthur da bize katıldı. Yemek sırasında kendisinden fizikçilerin son dönemlerde zaman hakkındaki görüşleri konusunda ne düşündüğünü bizimle paylaşmasını rica ettim.

"Zaman," dedi, "bizim algıladığımız gibi bir şey değildir. Zaman akan bir şeyden ziyade olasılıkların dağılımına benzer. Dolayısıyla *şimdi* dediğimiz şey, gelecek olarak algıladığımız şeyden daha yüksek bir gerçekleşme olasılığına sahiptir." Belli başlı açılardan bu, Callender'ın zamanın bir bilgilendirici olduğu, en iyi hikâyeyi, yani gerçek olma ihtimali en yüksek olan hikâyeyi anlatmamızı sağlayan bir fenomen olduğu argümanıyla örtüşmektedir. Şimdiden ne kadar uzaklaşılırsa belirsizlik de o kadar artar.

Zamanın doğası hakkında okuma yaptıkça, bu tartışmaların da ortaya koyduğu üzere olasılıkların merkezî rolü anbean ortaya çıkmaya devam etmektedir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, "geçmiş zaman" olarak gördüğümüz bir dilimde gerçekleşen şimdinin olaylarının, aslında sabitlenmiş ve değiştirilemeyen, şu an mevcut olan anlar, şimdiler olduğuna dair (birkaç istisnayla birlikte) genel bir fikir birliği vardır. Kulağa tuhaf geldiğinin farkındayım ve bazı fizikçiler de bu görüşe inanmıyor. Aslında tüm sorun, akan ve değişimden münezzeh olan bir şey anlayışı. Bazı bilim insanlarına göre, bir şeyin gerçekten aktığına dair elimizde hiçbir kanıt yok. Gerçeklik düzeyine bağlı olarak (makro veya mikro durumlar) zamanın yönlülüğü, değişim meydana geldikçe daha az veya daha çok belirgin olabilmektedir. Ancak zaman "bir şey" olmaktan ziyade aklımızda ve sosyal iletişimimizde değişime işaret etmek için yarattığımız bir referans noktası olabilir. Eğer olaylar zaman dediğimiz şeyin içinde gerçekleşiyorsa, gerçekte

hiçbir şey akmıyor olabilir. Tam da bu bağlamda "bizim bildiğimiz haliyle zaman aslında yoktur" beyanının altını çiziyoruz.

Geçmişi, şimdiyi ve geleceği nasıl gördüğümüz aslında yaşamlarımızı da etkiliyor. Örneğin, gelişim psikolojisi alanında, ebeveynin kendi çocukluk deneyimlerine yüklediği anlamların çocuklarıyla aralarında kurdukları bağları büyük oranda etkilediğini öğrenmiş bulunuyoruz (Siegel, 2012a). "İleriye yönelik bellek"leriyle geleceğe odaklanan çocukların ve yetişkinlerin, gelecekte neler olabileceğini hesaplayıp hazırlanmayanlardan aslında daha iyi sonuçlar elde ettikleri bulgulanmıştır (bkz. Schacter, Addis ve Buckner, 2007, Spreng, Mar ve Kim, 2009, Miles, Nind ve McCrae, 2010). Ayrıca antropoloji alanında David Scott'ın da ortaya koyduğu üzere kültürün geçmişte olan bir şeyi trajedi olarak mı, yoksa kahramanlık öyküsü olarak mı anlattığı, geleceğin nasıl cereyan edeceğini doğrudan etkileyebilmektedir (Scott, 2004, 2014).

Tüm bunlar bize göstermektedir ki "akan zaman" diye bir şey olmasa da geçmiş şimdileri nasıl düşünüp anlamlandırdığımız ve gelecek şimdileri nasıl hesaplayıp planladığımız esenlik halimiz üzerinde önemli etkilere sahiptir. Birçok açıdan bunlar zamansal bütünleşme olarak görülebilir: Farklılaşmış şimdilerimizi "zaman" dediğimiz şey boyunca birleştirme yolu ki bu da hayatın meydana gelişindeki değişimler anlamına gelmektedir.

Bu görüşün birçok sonucu söz konusu. Elimizde sadece şu an var. Ama yine de zihinsel yaşamlarımızın çok büyük bir bölümü, değişim algımız ve bu değişim algılarının bilincine dayanarak zihnimizde imar ettiğimiz bir kavram olduğunu öne sürdüğümüz kısıtlı ve kısıtlayıcı olan zaman tarafından harcanmaktadır. Geçmişin düşünceleriyle, gelecek kaygılarıyla işgal ediliyor ve zaman sanki bizden kaçıyormuş, zamanımız tükeniyormuş ya da elimizden kayıp gidiyormuş gibi hissetmeye başlıyoruz.

Aslında olan şey değişimdir; akan yaşamdır, zaman değil. Bu değişim akışı bir noktada kilitlendiğinde, yani sabitlendiğinde, yüksek bir olasılık derecesine ulaşmış olur. "Geçmiş hadise" diye de buna deriz. Belirlilik, kesinlik çok yüksektir. Değişmezdir.

Bunun aksine şimdide gerçekleşmekte olan hadiseler bir miktar belirsizlikle ortaya çıkarlar. Bu orta düzeyde bir olasılıktır. Öte yandan gelecek dediğimiz şeyin hadiseleriyse açıktır ve en üst düzey belirsizliğe sahiptir. Gelecek dediğimiz anlarda nelerin ortaya çıkacağını bilemeyiz.

Zaman ve enerjinin doğası üzerine bu tartışma, akılla ilgili sorduğumuz sorular ve aklın enerji ve bilgi akışından doğan bir nitelik olduğu iddiamız için çok büyük öneme sahiptir. Eğer aklın öznel deneyim yönünün, yani yaşanan hayatın hissedilen dokusunun da enerji ve bilgi akışından bir asal sayı olarak (başka bir şeye indirgenemeyen şey) doğduğu doğruysa, o halde zamanın burada anlamı nedir? Eğer zaman, potansiyel olanın bir dizi olasılık derecesi boyunca gerçekliğe dönüşmesiyse, o zaman bu, aklın enerji akışları olarak doğduğu anlamına gelir.

An itibarıyla biraz farklı bir olasılık dizisi anlayışına varmış bulunmaktayız. İlk olarak zamanın doğasını ele aldık ve sabit, emerjans ve açık hallerini gördük. Bu haller öznel olarak değişim şeklinde deneyimlediğimiz ve geçmiş, gelecek ve şimdi olarak etiketleyerek genelde zaman olarak adlandırdığımız şeye tekabül etmektedir. İkinci olarak da mevcut anın ortaya çıkışını derinlemesine inceleyeceğiz. Yani bu bölüm değişimin meydana geldiği şekliyle sabit, emerjans ve açık olmakla ilgili değil tam olarak. Bu kısımda şimdi ve burada olan anın ortaya çıkışına odaklanacağız. Haydi şu ana derinlemesine dalalım. Nefesinizi tutun.

Şimdinin herhangi bir anında, enerjinin bir olasılık eğrisi üzerinde belli bir noktada bulunduğunu düşünmenizi rica ediyorum. Nerede olursa olsun bu mevcut anın bir parçası olarak sürekli emerjans etmektedir. Bazı anlarda en tepede, kesinlik zirvesinde olabiliyoruz. Düşünce, bunun bir örneği olabilir. Mesela bunu %100 kesinlik olarak hayal edin. Golden Gate Köprüsü'nü düşündüğünüzü biliyorsunuzdur. Sonra bir başka anda, biraz daha düşük bir kesinlik düzeyinde olabiliriz, %80 diyelim. Artık tek bir düşünceniz (ya da imge, anı veya duygunuz yoktur. Bu durumda hayatınızda şu ana dek görmüş olduğunuz tüm köprüleri düşünme

süreci içerisindesinizdir. Sonra bu enerji olasılık eğrisini %50'ye düşürün, şimdi de görmüş olduğunuz tüm mimari yapıları hayal ederek daha geniş bir düşünce yelpazesinde takılıyorsunuzdur. Bu eğriyi daha da aşağı, %20'ye indirdiğinizde de artık düşüncelerinizde her ne olursa olsun doğmasına izin veriyorsunuzdur. Bu eğrinin sıfır olasılığa doğru hareket etmesini bile deneyimleyebilirsiniz (tam sıfır noktasına asla ulaşmayabilir tabii). Daha sonra da ele alacağımız üzere bu, bizzat bilincin kökeni olabilir. Bu ihtimalden daha sonra tekrar bahsedeceğiz.

Bir bilgi işlemci olarak aklın, bilincin ve onun öznel deneyiminin özelliklerine dair öne sürülen bu görüş, aklın bu yönlerinin enerji akışının olasılık dağılım eğrisindeki hareketinin emerjans özellikleri olarak anlaşılabileceğini göstermektedir. Bu kuantum enerji ve aklın doğası fikirlerini aralarında Arthur Zajonc'un da bulunduğu birçok fizikçinin katıldığı bir toplantıda sunduğumda, bu fikirler büyük bir heyecan yaratmış ve destek toplamıştı.

Aklın diğer yönü, yani hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel olan karmaşık enerji ve bilgi akışı sisteminin öz örgütlenme yönü de enerji ve zaman tartışmasıyla farklı bir biçimde aydınlatılabilir. Öz örgütlenme, daha önce de değindiğimiz gibi farklılaştırılmış bölgeleri birbirine bağladığından karmaşıklık düzeyinin maksimuma çıkmasını sağlar. Kendileri için "toplamak" anlamına geldiğinden matematikçiler ve fizikçilerin kullanmayı tercih edeceği bir terim olmadığını baştan sona kabul ederek, bu farklılaştırılmış bölgelerin birbirine bağlanması olayına "bütünleşme" demiştik. Farklılaştırılmış bölgelerin birbirine bağlanmasına *bütünleşme* diyoruz çünkü bu terim bütünün, kendisini meydana getiren parçaların toplamından daha büyük olduğu fikrini ifade etmekte yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bütünleşme, öz örgütlenmenin doğal bir sonucudur.

Olasılık, potansiyel gerçekliğe doğru yol aldıkça, yani açık olasılığın belirsizliği kesin gerçekliğe dönüştükçe kayar. Birçok kişinin öznel deneyimi tarif etmeye çalışırken kullandığı his budur. Bu öznel deneyim nihayetinde içsel bir süreç olabilir, yani

hissettiğimiz şeyleri somut aklımız, akılörtümüz dâhilinde hissediyor olabiliriz ama belki de öz örgütlenmenin somut ve ilişkisel yanlarına da sahibizdir. Belki de aramızda olanları da öznel olarak hissediyoruzdur. Öznellik ve öz örgütlenme, somutlaştırılmış ve ilişkisel olan enerji ile bilgi akışının özellikleri olabilir. Enerji akışı, potansiyel olandan gerçekliğe ve sonra tekrar gerisin geri potansiyel olana doğru kaymalar halinde doğan hisler ve düzenlerdir.

Enerji akışı işte budur. Öz örgütlenmenin, karmaşıklığı en üst düzeye çıkarmak ve harmoni yaratmak için bütünleşmeye doğru sürekli ilerlemesinin ardındaki güdü de bu kayma olabilir. Bu akış engellendiğinde; olasılıklar, farklılaştırılmış ögeleri tutarlı ve birbiriyle bağlantılı daha büyük bir bütünde birleştiremediğinde, yani bütünleşmeye ulaşamadığımızda kaosa veya katılığa meylederiz.

Kaos ve katılık, enerji olasılık eğrisinin belli başlı hareket kalıpları olarak görülebilir. Katılık, sabitlenmiş bir kesinlikler dizisi veya anın içinde tekrar tekrar pek değişmeden gerçekleşmekte olan olasılığın artışıdır. Katılık haline geçtiğimizde, artmış olasılıklar yüzünden depresif ruh haline girmiş olabiliriz ve haliyle değersiz olduğumuza veya yapmadığımız şeylerin suçluluğuna dair düşünceler sürekli olarak zihnimizde dönüyor olabilir. Kaos ise çok fazla sayıda olasılık durumunun eş zamanlı olarak belli bir anda ortaya çıkmasıdır. Kaosun ve katılığın aksine bütünleyici harmoni, açık olasılık düzleminden olasılık platolarına ve gerçekleşmiş kesinliğin zirvelerine serbestçe hareket eden, dinamik bir olasılık eğrisi boyunca farklılık gösteren hareketi içerir.

Peki, bu göze nasıl görünür?

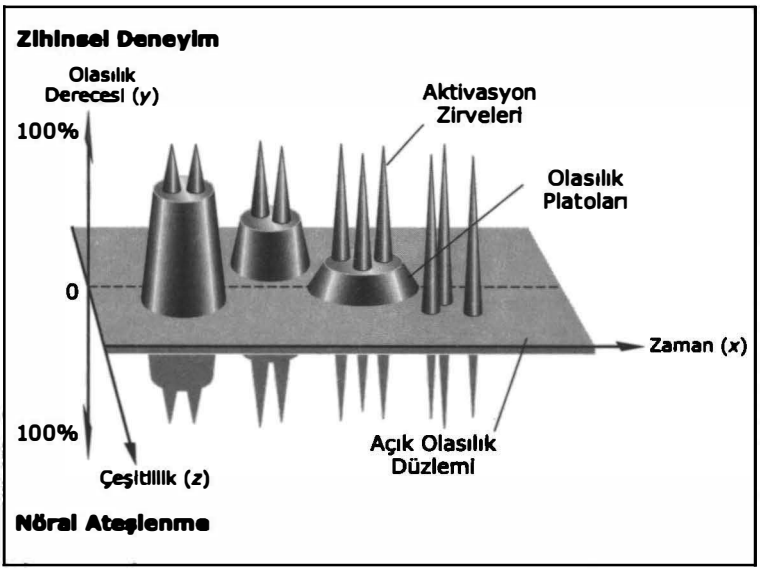
O bilim ve maneviyat konferansından ayrılırken trende bazı öğrenciler için bir grafik çizdim (bir sonraki sayfaya bakınız). Olasılıktaki kaymalar olarak akış fikrini aklın derin doğasını, hem öznel deneyimini hem de öz örgütlenme yönünü keşfetmek için kullanabiliriz.

Daha önce bahsettiğim Farkındalık Çarkı düşünce egzersizlerini Beyin Çağı'ndan beri hastalarımla kullanıyordum, daha sonra meslektaşlarımla ve en nihayetinde atölye çalışmalarımda

da kullanmaya başladım. Bu enerji ve zaman görüşü, aklın doğasına yönelttiğimiz soruların kapsamını genişletmemize yardımcı olmakta ve "Farkındalık Çarkı"nın, bilincin ve bir bütün olarak aklın derin doğasına dair bize ne gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Bu çarkı ve aklın akışı meselelerini bir sonraki bölümde enine boyuna inceleyeceğiz. Bunun artık fazla olduğunun farkındayım ama aklın *zamanı* meselesi bizi yüzeyde gerçek gibi görünen şey (mesela öznel zaman duyumu) karşısında bir adım geri atıp, değişim akışının ve aklın doğasının derinliklerine daha fazla dalmaya çağırıyor.

Duygularınızda, düşüncelerinizde ve anılarınızda anbean meydana gelen değişimleri kendi yaşamınızda duyumsayabiliyor musunuz? Bu öznel deneyim, içinizde (bedeniniz ve kafanızda) veya kişilerarası, hatta daha geniş bağlamda etrafınızdaki dünyayla ilişkilerinizde akmakta olan enerjideki değişimleri yansıtıyor. Şimdi, burada, akılörtüsünün ve akılkürenin *nasıl bir his* olduğunu inceliyoruz. Şimdi, burada, bu değişimlerin aslında



Olasılık Düzlemi

olasılık fonksiyonlarındaki değişim, yani evrensel enerji olasılık dağılım eğrisindeki hareketler olabileceğine dair kavramsal yapıyı denemenin nasıl bir şey olacağını ele alıyoruz.

Bu değişimleri nasıl kavramsallaştırdığımız neden önemli peki? Çünkü kapasitenizi anbean deneyiminizin kanalize ve imar eden yönlerini ayırt edebilecek kadar geliştirirseniz, bütünleşmeye bir adım daha yaklaşmış olursunuz. Nasıl mı? Aklın en temel deneyimlerini farklılaştırarak.

Sonra da bu çerçeveyi, duyumun DUY-GÖK-BİL'ini de (*du*yum, *gö*zlemleme, *k*avramsallaştırma ve *bil*me) kapsayacak şekilde genişlettiğimizi hayal edin. Daha önce de belirttiğim gibi, duyumsama kanalize etmenin çekirdeği, gözlemleme Kanal ile Mimar arasındaki köprü, kavramsallaştırma ise imar etmedir. Gerçeği bilme ve bütünlük hissi Kanal ile Mimarın bir şekilde aynı potada erimesi olabilir. Net bir şekilde görüyor olmanın, esenliğin getirdiği bütünleşme budur.

Ayrıca aklın ne olduğuna dair yeni bir bakış açısı geliştirebilirsek, aslında biz farkında olmadan bizi tam anlamıyla anın içinde yaşamaktan alıkoyan yukarıdan aşağıya filtrelerden bazılarını gevşetmeye bir adım daha yaklaşabiliriz. Örneğin, tükenen bir şey olarak zaman fikri bizi endişelendirerek varoluşsal yoksunluğa sürükleyebilir. Yolcuğumuzun başında da bahsettiğim üzere dostum John O'Donohue bunu "zamanın, avucundaki küçücük bir kum tanesi olduğunu" söyleyerek tarif etmişti. Keşke 2008 yılında vefat etmeden önce, zamanın elimizden kayıp giden bir şey olmadığı konusunda kendisiyle konuşabilseydim. İlerleyen bölümlerde de inceleyeceğimiz üzere meydana gelen değişimlere dair farkındalığın, akan bir şey olarak öznel zaman anlayışımızın kaynağı olduğu fikrini benimsemek bizi varoluşsal kaygılardan arındırabilir.

Sizi zamanın aslında aklımızda deneyimlediğimiz olasılık değişimleri olduğu konusu üzerinde düşünmeye çağırıyorum. Akıl, olasılıklar değişirken emerjans eder, tabii zamanın kendisi nasıl akmıyorsa bu da bir nesnenin değişmesi olarak düşünül-

memelidir. Bu fikir bize anın içinde olma, tüm farkındalık akışı boyunca açığa çıkabilecek her şeye açık olma fırsatı tanımaktadır.

Sizi bu fikirler üzerinde düşünmeye, bunları kendi hayatınızla bağlantılı olarak değerlendirirken deneyimlerinizi gözlemlemeye, bu çerçevede mevcut anı arka planda duyumsamaya, bilme akışınızı bu hislere, gözlemlere ve kavramlara tam anlamıyla daldırma konusuna açık fikirlilikle yaklaşmaya davet ediyorum. Bu iç içe geçmiş DUY-GÖK-BİL'le hayatınızı var olmanın gücüne ve olasılığına daha iyi açabilirsiniz.

Bu var olma hali bütünleşmeye açılan kapıdır.

Bahsettiğimiz çark egzersizini henüz denemediyseniz, bu egzersize internet sitemden ulaşabileceğinizi tekrar hatırlatırım (www.drdansiegel.com/resources/wheel_of_awareness).

Sıradaki bölümün devir kayıtlarında, akıl yolculuğumuza devam ederken karşımıza neler çıkacak bakalım. Aklın kendisini bir yolculuk, bir gerçekleşme ve keşfetme süreci olarak hayal edin. Bu yolculuk sona ermez, var olmaya devam eder. Şimdiler ortaya çıkıp olasılığı bükerek gerçekliğin anbean doğmasını sağladığından dolayı, tüm sahip olduğumuz sadece şu andır.

9. BÖLÜM

Bilinç, Biliş ve Toplum Arasında Bağ Kuran Bir Süreç



Sondan bir önceki bu bölümde enerjiyi, kesinlik ile belirsizlik, yüksek olasılık ile açık olasılık arasında değişen bir olasılık dağılımı olarak algılama mevzusunu daha kapsamlı bir şekilde ele alacağız. Bu çerçevede, bilincin bir potansiyeller denizinden, bir sonsuz olasılık düzleminden doğuyor olabileceğini öne sürmüştük. Niyet ve ruh hali gibi zihinsel süreçler, bu enerji eğrisi olasılık platoları dediğimiz daha yüksek kesinlik derecelerine doğru hareket ederken ortaya çıkar. Duygu ve duyguyu ifade etme, düşünme ve düşünce, anımsama ve anı gibi zihinsel süreçler ise bu eğride, gerçekleşmiş bir olasılığın zirve değerlerinden bir önceki aşama olarak görülür. Akıl, bu şekilde potansiyel olanın devamlı surette gerçeğe dönüşmesi olarak görülebilir. Bilincin ve yaşanan hayatın öznel hissinin, hatta belki de bilgi işlemin de ötesinde aklın bir yönünün öz örgütlenmeyle emerjans, aramızdaki ve içimizdeki enerji ve bilgi akışından doğan ve onu düzenleyen somutlaştırılmış ve ilişkisel bir süreç olarak tanımlanabileceğini de ifade etmiştik. Aklın bir yönünü bu şekilde tanımlayabilmek, sağlıklı aklın ne olduğunu belirleyebilmekte ve akıl sağlığını geliştirme yolları bulmak için elimizi güçlendirmektedir. Bu bölümde sorularımızın bazılarına cevap olması muhtemel argümanları inceleyeceğiz.

Bilinci Bütünleştirmek, Aklı Aydınlatmak (2010-2015)

Kısa bir süre şekerleme yapıp uyandım. Saat sabaha karşı dörttü ve yıldızlar hâlâ gökyüzünde parlıyordu. Bu kitabın bitişe yaklaştığını, yolculuğumuzun şimdilik, bu bölümle birlikte bir tür dinlenme noktasına, bir çeşit duraksama aşamasına gelmekte olduğunu biliyordum. Pasifik'e bakan bu kayalıkların altında, denizaslanlarının hüzünlü feryatları, kıyıya çarpmakta olan dalgaların senfonisine karışıyordu. Yirmi beş yaşındaki oğlum da üst katta uyuyordu, Big Sur'da bulunan Esalen Enstitüsü'ndeki bir haftalık eğitim serüveninde bana eşlik ediyordu. Aklımın kanalize eden yanında oğlumun şarkılarından biri çalıyordu. Bu bölümü yazmak için çeşitli fikirlerle uyandığımda bu şarkının sözleri de zihnimde canlanmıştı: "Ömrümün yarısı uçtu gitti, uçtu gitti... Üstünde durabileceğim sağlam bir dayanağa ihtiyacım var, çok fazla soru var aklımda... bana sunulan tüm cevaplarla ilgili." ("Good Leg", beste ve sözler Alex Siegel). Şarkının sözleri içimde, köpüren



Fotoğraf: Caroline Welch



dalgaların sesi aşağıda yankılanıyor, yıldızlar yukarıda parıldıyor ve bu kelimeler içimden sizinle arama, sonra da içinize erişiyor.

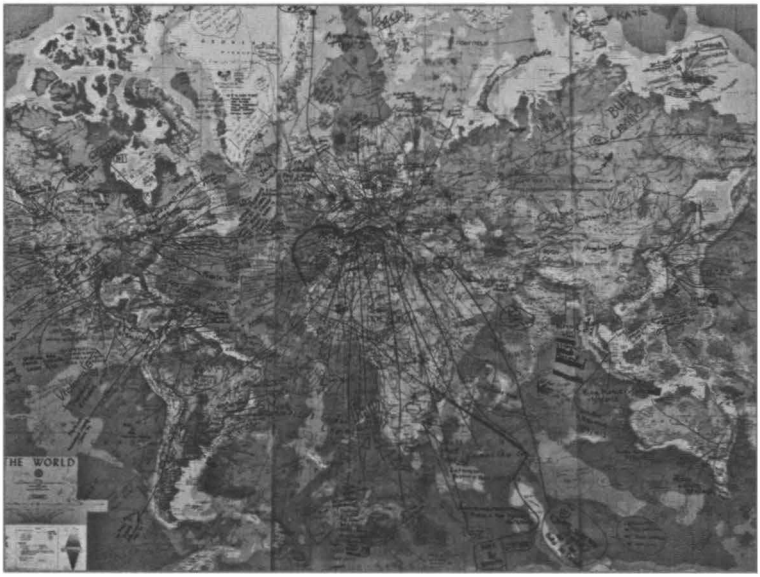
Devam eden tek bir hareket...

Kendi eğitim hayatımda bana verilen cevaplar beni hiç tatmin etmedi. Akla doğru çıktığım onlarca yıl süren ve burada da sizinle paylaştığım bu yolculuk, bu tatminsizlik hissiyle başladı. Bu macerayı ileriye taşıyan şey hakikati net bir şekilde görebilme ve gördüklerimi eksiksiz bir biçimde paylaşabilme arzusuydu. Hastalarımdan, meslektaşlarımdan, öğrencilerimden ve okurlarımdan gelen tepkiler, aklın doğasını ve insanı insan yapan şeyin tam olarak ne olduğunu yorulmak bilmeden sorgulamamı sağlayan bu arzuyu koruyabilmemi mümkün kıldı.

Birkaç saat sonra yüz elli katılımcının bir araya geldiği büyük bir salonda kürsüye çıkacağım. Sevginin, minnettarlığın, affetmenin

ve bilinçli farkındalığın bilimi üzerine gerçekleştirdiğimiz konferans deniz kenarındaki bu mabedi doldurmuş durumda, ben de akademisyenlerin bu konulardaki birbirinden güzel çalışmalarını dinliyorum. İlk önce bilinci bütünleştirme ve inceleme deneyiminin derinlerine nüfuz ederek "Farkındalık Çarkı"nı sunacağım, sonra da bu çark egzersizinin bilimsel temellerinin neler olabileceğine değineceğim. Şimdi bu kayalıklardan, gökyüzündeki yıldızlardan, aşağıdaki dalgalardan hissettiğim kadarıyla bu yolculuk bir bütün olarak akan bir süreç ve ben de bir hizmette bulunmak, yardımı dokunabilecek bir şeyler görmek ya da söylemek için buradayım. Uyuyor olmayı tercih ederdim şu anda ama zihnim aşırı gürültülü. Fikirlerle değil de ifade edilme ihtiyacıyla yanıp tutuşan bir dizi imge ve çeşitli hislerle dolu. Pek bir anlam ifade etmediğinin farkındayım ama hislerim bu şekilde.

Bu kıyı çok eski, bu dalgalar milyonlarca yıldır gidip geliyor. Ama içinde bulunduğumuz çağda, biz insanlar gezegenin



suretini çok değiştirdik. Kendi ellerimizle şekillendirdiğimiz bu modern dünya aklın içsel manzarasını, yani akılörtümüzü ve içinde yaşadığımız kültüre yön veren kişilerarası akılküreyi biçimlendiriyor. İçimizdeki ve aramızdaki bu akıl, yani akılörtüsü ve akılküre, kim olduğumuzu belirleyen temel ögelerdir ve bu yoğun, gergin günlerde bu akla sahip çıkmamız gerekir. Burada olmamızın sebebi bu olabilir. Bu sabah bu kadar erken uyanmamın da sebebi bu olabilir.

İnsan olmak, denizde kaybolmuş bir geminin dümenini tutan bir beyin olmaktan daha fazlasıdır. Bizler bu sosyal dünyayla tamamen iç içe geçmiş ve yalnızca kafatası değil, bedenin tamamına yayılmış durumdayız. Sorumluluk sahamızın sınırlarını net bir biçimde belirleyen çizgiler yok. Her şeyin yolunda gideceğini söyleyerek bizi teselli edebilecek bir programcı yok. En katı bilimsel inançları da benimsesek, en çok inanılan dinlere de tabi olsak, bu görüş bizi insanlığımızı tevazuyla kucaklamaya mecbur bırakıyor.

Ama yine de toplum, okul, hatta bilim bize sürekli itin iti ısırdığı bu rekabetçi dünyada yalnız uçan kartallar olduğumuzu söylüyor. Ne de olsa fani varlıklarız ve elimizdeki zamanı en iyi şekilde değerlendirmeliyiz. Bize kendi bireysel mutluluğumuz, şahsi başarı anlayışımız için bir şeyler biriktirmemiz ve başarıya ulaşmamız gerektiği dikte ediliyor. Aklımdaki soruların boyu, elimdeki cevapları hayli aşıyordu. İçimi bu denli kıpır kıpır eden, bizi sorularla dolu bu yolculukta bu noktaya taşıyan şey oğlumun düşünceleri oldu. Benlik, kendi başına akan bir bütün bile olmama ihtimali bulunan zamanın sınırlarına tabi değildir. Benlik, kafatası ya da derinin sınırlarına tabi değildir. Benlik, içinde yaşadığımız sistem, bedense ayrılmaz bir biçimde içine dâhil olduğumuz daha büyük ve birbiriyle bağlantılı bir bütünün düğümleridir.

Aşağıdaki denizaslanlarının sesini duyuyorum. Yıldızlar daha az parlak ve şafak yaklaştıkça yarasalar başımın üstünden uçarak etrafta vızıldayan böcekleri arıyor. Hepimiz uyanığız, hepimiz buradayız. Bunların tamamı yaşamın, aklın ve birbiriyle bağlantılı realitelerimizin bütünlüğünün birer parçası.

Aniden vefat eden sevgili arkadaşım John O'Donohue'den daha evvel bahsetmiştim. O İrlandalı bir Katolik rahip, şair, filozof ve gizemci olarak kendi altyapı noktasından, ben kişilerarası nörobiyoloji açısından birlikte ders verip birlikte keşiflerde bulunduk. İlk kez tıpkı bunun gibi kayalık bir sahil olan Oregon kıyılarında tanışmıştık. Birbirimizi en son gördüğümüz, en son birlikte ders verdiğimiz yer de kendisinin büyüdüğü Batı İrlanda'nın kayalık sahilleriydi. John ve ben çok şey paylaştık, birlikte vakit geçirmekten çok keyif aldık ve birlikteyken sürekli bir gerçekleşme hali içerisindeydik. John, kendi gerçekleşmesinin doğası karşısındaki şaşkınlığını, tıpkı bir nehrin aktığı gibi yaşamak istediğini söyleyerek ifade ederdi. Birlikte var olup ders verdiğimiz o günlerde geleceği hiç düşünmezdik. John ve ben aynı yaştaydık, ellili yaşların başlarındaydık o zamanlar, çocukluk evinin yakınlarında son kez birlikte ders verdikten sadece birkaç ay sonra vefat etti. Biz birbirimizle olan bağlantımızın içinde var oluyorduk. O zamanlar olduğumuz kişi sayesinde ben şimdi de kimsem oyum, vefatından yıllar sonra dahi.

Belki de yukarıdaki paragrafta John'dan söz ederken geçmiş zaman kipi kullanmamalıydım. Sonuçta John hâlâ benim içimde yaşamaya devam ediyor.

Özümüz, aklımız aslında ilişkisel.

İnsanlar bana sürekli aklın var olabilmek için beyne ihtiyaç duyup duymadığını soruyor. Aklın hayatta kalabilmesi için bedenlerimizin hayatta olması şart mı? John'un öznel gerçeklik deneyiminin tamamen fiziksel beyninin hayatta olmasına bağlı olduğunu tasavvur edebiliyorum: Bedeni artık hayatta olmadığı için aklının bu yönü de artık gerçekleşmiyor. Kimileri ruhun yolculuğuna devam ettiğine, kişinin özünün bedeni öldükten sonra da varlığını sürdürdüğüne inanabilir. Ben bu fikre açığım ancak John bu fikre sıkı sıkıya bağlıydı, şu an bu inancını yaşıyor da olabilir. Umarım öyledir.

Ama John'un aklının öz örgütlenme yönünün hâlâ hayatta olma ihtimali kesinlikle var, her ne kadar bedeni artık burada

olmasa da. Bununla kastettiğim şey şu: Sevdiğiniz, sizi şekillendiren, değiştiren, içten dışa gelişiminize etkide bulunan birini kaybettiğinizde bedenleri artık burada olmasa da onlar hâlâ sizinledir. Başkalarıyla derin bağlantılarımız bu şekilde yaşamaya devam eder. Aklın ilişkisel yanı budur.

Aklın öz örgütlenme yanı, bedenimiz toprak olduktan sonra kişisel olarak tanımadığımız insanlar üzerinde bırakmış olabileceğimiz etkilerde de yaşamını devam ettirebilir. John'un vefatından sonra John'dan, kitaplarından, sesli yayınlarından bahsettiğimde veya John'un yumuşak sesinden çalışmalarını dinledikten sonra birçok kişi gelip, John hâlâ hayattayken insanların dediği şeyleri söylediler: John'la olan bağlantıları onları derinden dönüştürmüştü. Bana göre John'un bize verdiği bir hediye bu, güzel günlerden bir hatıra, yaşamlarımızın gizemi, büyüsü ve asaleti.

John'a, zamanda ilerlemiş olsak da realite içinde varlığını koruyan ölümsüz parmak izleri bırakıyor olabileceğimizi söylerdim. Ona, "Bir cetvel üzerinde yürüyen bir karınca hayal edecek olursak, 2. santimden 3. santime, 3'ten 4'e ve 4'ten 5'e geçtiğinde karınca şu anda var olan tek şeyin 5. santim olduğunu düşünürdü ama yine de cetvel baki kalırdı," demiştim. Yani 2, 3 ve 4. santimler, karıncanın mevcut algısı 5. santimde olsa da hâlâ var olmaya devam eder. Bu fikir ve benzetme John'un çok hoşuna gitmiş, ölümsüz parmak izi deyimine de bayılmıştı. Hayat cetvelinin tam da bu santiminde John'un varlığının da burada benimle okyanusu izliyor olmasını istiyor olmam belki de bir hüsnükuruntu. Ancak zaman gerçekten de akan bir şey değilse, o zaman John'un bedeninin hâlâ hayatta olduğu zaman da hâlâ "burada", hayatın ölümsüz parmak izindedir, Pasifik'teki bu santimde değil sadece. Umarım gerçek bu şekildedir. Yaşamda elde ettiklerimizin bizden asla koparılamayacağını hayal etmek iyi hissettiriyor. Ölümsüz bir parmak izi, dört boyutlu blok evrenimizdeki zaman-mekânda baki kalan bir mekân bu. Bu aynı zamanda her bir günümüzü minnet duygusuyla yaşama ayrıcalığını kucaklamayı da bizlere hatırlatıyor.

Bu sabah da bu senenin başlarında bir hafta sonunu hatırlayarak uyandım. Yıldızlar kayboluyor, yarasalar hâlâ cirit atıyor, denizaslanlarının sesi dalgaların sesine karışıyordu, yoksa bir rüyada mıydım? Ders vermeye gidip gelirken arabamda bu kitabın metninin elektronik olarak robotik bir sese dönüştürülmüş halini dinliyordum. Bu keşif yolculuğu gerçekten de gerçekleşiyor muydu? Aklın yüzeyini kazıyıp iç katmanlarına ulaşıyor muyduk? Birkaç ay önce Pasadena'daki All Saints Kilisesi'ndeki hafta sonu toplantısı gerçekten olmuş muydu?

Rodolfo Llinás, bilinçle ilgili, uzun zaman önce katıldığım bir konuşmasında bilincin esasında uyanık bir rüya olduğunu söylemişti. Uykuda gördüğümüz rüyalar ile günlük yaşantılara dair farkındalığımız arasında nöral olaylar açısından bir fark yok demişti. Hayatta olmak bir rüyadır. Llinás, çalışmasında bilinç ile talamus ve korteks arasında saniyede kırk tur (40 Hz veya hertz) akış olması arasında bir ilişki olduğunu anlatıyordu (Llinás, 2014). Bu dalga boyunda gerçekleşen her nöral olayı bilinç düzeyinde deneyimliyoruz yani. Bu görüş bilince dair diğer fikirlerle de örtüşüyor: Örneğin, Tononi ve Koch (2015) beyindeki ve muhtemelen diğer sistemlerdeki ayrışmış parçaların birleştirilmesiyle elde edilen karmaşıklık düzeyinin (bütünleşme düzeyinin) esasında bir şekilde bilinç denen zihinsel deneyimi doğurduğunu öne sürmektedir. Bilinç ve nöral ilişkileri hakkında öznel farkındalık deneyiminin beyin aktiviteleriyle bağlantısını irdeleyen daha fazla araştırma mevcuttur (bkz. Damasio, 2000 ve 2006, Edelman, 1993, Edelman ve Tononi, 2000, Graziano, 2014).

Bu sabah kalkarken, aklımın imar etme modunun tam güç devreye girerek beni uyandırdığını düşündüm. Mimar yanım kendisi hakkında düşünürken imar etme işlevi de devreye girdi ve insan yapımı yukarıdan aşağıya takvimimin de farkındalığı ve All Saints'in üzerinden aylar geçtiğinin bilinciyle bilgi üretmeye başladım. Mimar yanım aynı zamanda bu bilgiyi yorumlayıp anlamlar da çıkardı. O hafta sonuna dair zihnimde uyanan çağrışımlar, hayatın günlük yaşamda yüzeysel olarak görünenden ibaret

olmadığı inancı, o hafta sonuna dair gerçekleşen bilgi akışının farkındalığı, sizinle olan iletişimim ve bilincin kendisi hakkındaki sohbetimiz, su yüzüne çıkan duygular ve bütünleşmede meydana gelen bu kaymalar sadece his olarak değil, aynı zamanda akıl durumumdaki değişiklikler olarak da ifade buldu. Zihnimizde anlamı bu şekilde üretir ve yorumlarız.

Kilisedeki o toplantımızın şu anda uyanmakta olan bedenimin içinde üretilmiş bir rüya olmadığını hissedebiliyorum. Belki de piskoposların akıllarında hayal edilmiş bir etkinlikti o ve şimdi gerçekleşmiş durumda. Bütün bu olup bitenler bir şekilde John'un kendi kendini örgütleyen aklının süregelen yaşamıyla ilgili görünüyor.

All Saints'te bir piskopos olan Ed Bacon, John O'Donohue ismini ilk kez yıllar önce duymuştu. John'un yazılarından ve yayınlarından etkilenmiş, vefatını duyunca da onu bu denli etkileyen yaşadığı toprakları ziyarete gitmişti. Ed bir şekilde John'un ailesine ulaşmış, erkek kardeşleriyle buluşup görüştüğünde Ed'e benden ve John'la olan ilişkimden bahsetmişlerdi.

Kısa süre sonra Ed'den bir telefon aldım ve Los Angeles'ta ortak ilgi alanımız hakkında konuşmak için buluştuk. Şehir merkezinde her ay gerçekleştirdiğimiz akılgözü toplantılarına katılmaya başladıktan sonra Ed, yaratıcı ve sosyal bir kitlesi olan kilisesinde bilim ve maneviyat arasındaki bağlantıyı incelemek için bir hafta sonu kaçamağı yapma fikriyle çıkageldi. "Soul and Synapse" (Ruh ve Sinaps) adlı bir etkinlik oluşturduk. Bu etkinlikten bir gün sonra yazdıklarımdan birkaç kesiti burada sizinle paylaşacağım.

Üç yüz kişinin gelip Farkındalık Çarkı uygulamasına katıldığı ve hep birlikte düşüncelerimizi paylaştığımız All Saints'teki o hafta sonu etkinliği benim için çok etkileyici bir deneyim oldu. Etkinliği yöneten kişi olarak, öznel realitenin gerçek olduğunun farkına varmanın önemini vurguladım ve katılımcılar uygulama esnasındaki hislerini kelimelere dökmeye çalışırken bu verilere saygı göstermemiz gerektiğinin altını çizdim. Çark uygulamasının bu ve diğer etkinliklerde ortaya çıkardıklarına dayanarak

bir kitap yazabilirdim, hatta bu iyi bir fikir olurdu ama burada sadece öne çıkan birkaç noktayı paylaşacağım.

Kimileri için çark uygulaması kafa karıştırıcı olabiliyor. Uygulamadan sonra dünyayı algılama biçimlerinin değiştiğine dair bir his tarif ediyorlar. Etkinliğin ilk günü yapılan bazı yorumlara göre bu yeni algılama biçimi onları rahatsız etmişti ve bazen sinirli bir şekilde bir şeyleri yanlış yapıyor olabileceklerini veya bir dizi komutu takip etmektense tek bir şeye odaklanmalarının daha iyi olacağını söylemeye başladılar. Kimileri içinse bu perspektif değişimi daha çok görmenin yeni bir yolu gibiydi, mesela burunlarından nefes alıp verirken hava sıcaklığındaki oynamaları fark etmek gibi. Bu algı değişimi bazılarını heyecanlandırırken bazılarını rahatlattı ve sakinleştirdi. Bunlar büyük ihtimalle sadece çark uygulamasına değil, aynı zamanda kendilerini dış dünyanın yanı sıra iç dünyalarına da bakmaya çağıran her türlü düşünsel egzersize başlayan insanların verdiği ortak tepkilerdi.

Çark uygulamasını ikinci yapışımızda, artık katılımcılar hem merkezî janttan, bileni bilinenden ayırabilsinler hem de farkındalığın doğrudan farkında olma deneyimi edinebilsinler diye jant telini eğme aşamasını da eklerim. Dikkat oku (jant teli) doğrudan merkeze doğru gider. Kimileri için bunu deneyimlemek zordur, akılları hemen "kapanır" ve jant aktivitelerinin birinde kaybolurverirler; düşünce olsun, hafıza ya da algı akışları olsun. Ancak kimileriyse artık aşina olduğum bir tür genişleme, huzur bulma deneyimi yaşarlar. Bir keresinde birisi bana, "Kendimi aklımda daha önce hiç deneyimlemediğim bir noktada buldum. Yapacak hiçbir şey yok. Kavrayacak, fırlatıp atacak hiçbir şey yok. Sadece var olmak var, burada olmak var. İnanılmaz derecede huzur verici bir deneyimdi," demişti. Başka biri de şöyle söylemişti: "Bedenimin kim olduğumu belirlediği sınırlar kayboldu ve kendimi hem herkesle bağlantıda olduğum hem de herkesin ve her şeyin bir parçası olduğum olağanüstü bir his yaşarken buldum." Yine biri deneyimini şu şekilde ifade etti: "Evrenle bir olduğumu hissettim, olağanüstü bir duyguydu bu. Belki de gerçekten de öyleyimdir."

Başka biri daha deneyimini şu şekilde aktardı: "Daha önce hiç bu kadar huzurlu hissetmemiştim. Bu hissettiğim Tanrı'ydı, sevgiydi. Bununla bağlantımı koparacağımı hiç sanmıyorum."

İkinci gün, katılımcılarla beden temelli kapalı devre kimliklerinin ötesinde hareket etmenin onlara nasıl değişim hissi ya da birçok kişinin tabiriyle "dönüşüm" yaşattığı üzerine derinlemesine düşündük. Kimlikteki bu değişim, yani kim olduğumuza dair farkındalığımızdaki bu dönüşüm, kişinin sağlığı üzerinde güçlü bir etkiye sahipmiş gibi görünüyordu. Mola esnasında bir kişi yanıma geldiğinde kendisine nasıl geçtiğini sordum ve bana şu şekilde cevap verdi: "Kendini öven biri gibi görünmek istemediğim için etkinlik esnasında bir şey demedim. Ama hayatımda yaşadığım en olağanüstü deneyimdi. Kendimi çok bütünleşmiş, çok büyük, sonsuz ve çok huzurlu hissettim. Size minnettarım. Tekrar aynı kişi olacağımı sanmıyorum."

Bu egzersiz her zaman bu kadar iyi sonuçlar vermeyebiliyor. Mesela ilk gün, çocukluk döneminde travmalar atlatmış birkaç katılımcı uygulama esnasında bir tür panik hissi geldiğini ve merkeze odaklandıklarındaysa bir nevi dissosiyasyon (deneyimle bağlantının kopması ve rahatsız edici görüntülerin, duyguların veya bedensel hislerin zihni işgal etmesi) yaşadığını belirtti. İlk günkü ikinci çark uygulamasında bir kişi, ikinci günkü uygulamalarda birkaç kişide daha bu rahatsız edici hisler dönüşüme uğradı. Bu katılımcılardan biri kendisini hapisten çıkmış gibi hissettiğini söyledi. Kendisini daha fazla şey söylemesi için yüreklendirdiğimde de, "Ben o anılardan ibaret değilim, bedenimdeki o hislerden ibaret değilim. O merkez artık bir şekilde arkadaşım olmuş durumda ve o çark da benim için bir hapishane değil artık. Çok içten bir şekilde kendimi hürriyetime kavuşmuş gibi hissediyorum," dedi.

Ulaştığımız olağanüstü gerçek şu ki aklın ve farkındalığın tüm bu faaliyetlerinde pasif bir konumda değiliz. Bilinç, yanında seçim yapma ve değişim olasılığını da getirir. Ama akla, enerjiye, zamana ve bilincin doğasına dair ulaştığımız yeni anlayışları göz önünde bulundurduğumuzda bu tam olarak ne anlam ifade ediyor?

Birçok atölye çalışmasıyla Farkındalık Çarkı uygulamasını binlerce kişiye öğrettikten ve bu uygulamayı internet sitemden indiren yedi yüz elli binden fazla kişinin bir kısmından aldığımız dönüşlerden sonra büyüleyici bir deneyim örüntüsü ortaya çıktı. Hangi kültürden, milletten, eğitim geçmişinden, yaş grubundan olursa olsun, daha önce meditasyon deneyimleri olup olmadığı fark etmeksizin gelen cevaplar büyük ölçüde birbirine benziyordu.

Bu uygulamanın herkese hitap ettiğini söyleyemem ama ilgisini çektiği bireyler altyapıları ne olursa olsun aşağı yukarı şunu söylüyorlar: Jant hakkında konuşurken, dış dünyaya veya bedensel hislere dair geniş bir duyum tarifi yelpazesi ortaya çıkıyor. Birçok kişi, zihinsel faaliyetleri sembolize eden jantın yönleri üzerinde düşünürken duyguları, düşünceleri veya anıları farkındalık düzeyine çağırmanın aklı bir şekilde sakinleştirdiğini ve basitçe bir netlik ve tutarlılık hissettiklerini belirtiyorlar. Yüzleşmeci bir tutum takındıklarında akıl netleşiyor. Hiçbir şeyi bastırmaya ya da zorla aramaya gerek yok. Açık olmak kişiyi sadece var olma noktasına getiriyor. İlişkisel veya sekizinci duyumuzu temsil eden dördüncü aşamaya geldiğimizde, katılımcılar genellikle derinden bir bağlantıda olma hissi deneyimliyorlar. Diğer kişilerle ve gezegenimizle olan bağlantılarımızı deneyimlemek, jantın bu dördüncü aşamasında birçok kişiye derin bir aidiyet ve minnet hissi veriyor.

Farkındalığın farkına varma deneyimini doğrudan yaşayabilmek için dikkat okunu (jant teli) yüz seksen derece eğmekten bahsederken, olanları tarif etmek için o hafta sonu kullandıklarımıza benzer bazı terimler kullanıldı: açık olma, gökyüzü kadar geniş ve okyanus kadar derin olma, Tanrı, saf sevgi, yuva, güvenli, net, ruh, sonsuz, sınırsız.

Ne oluyor olabilir bir hayal edin. Farkındalık Çarkı gibi basit bir metaforla bilinenin zihinsel özelliklerini janta, farkındalığın bilen yanını ise merkeze tayin ediyoruz. Sonra da dikkat okunu sistematik bir biçimde bunların her birini sırayla irdelemek, bir-

birlerinden ayrıştırıp sonra tekrar bir bütünde birleştirmek için hareket ettiriyoruz. Bu kısa düşünsel deneyim çok derin ve yaygın sonuçlar verebiliyor. Bu uygulamayı on binden fazla bireyle bizzat yapmış olmama rağmen uygulamaya her dalışımızda ortaya çıkanlar konusunda insanların kullandığı kelimeleri duyunca şaşkına dönüyorum.

Atölye çalışmamızda sorduğumuz bir sonraki soru şu: Eğer Farkındalık Çarkı mecazi bir uygulamaysa, önceki bölümde tartıştığımız ve ilerleyen sayfalarda da detaylıca irdelediğimiz olasılık düzleminin olasılık eğrisinin esasında aklın altında yatan mekanizma olması mümkün müdür? Şimdi bu olasılığın derinliklerine dalalım.

Kuantum fiziğinin iddialarından birine göre enerji, bir olasılık dağılım eğrisi boyunca hareket etmekte ki bunu daha önce de söylemiştik. Bu görüşün önemli bileşenlerine ve bunların çark egzersizini uygulayan katılımcıların birinci elden yaşadıklarıyla nasıl bir ilgisi olabileceğine bir göz atalım.

Olasılık eğrisinin bir ucunda yüzde yüz kesinlik varken, diğerinde sıfır veya sıfıra yakın kesinlik vardır. Olasılık düzlemi illüstrasyonu bu enerji eğrisinin bir grafiğini gösteriyor, sıfıra yakın kesinlikten gerçekliklerin kesinliğine kadar. Zihinsel faaliyetlerle ilişkili olması muhtemel şeyleri olasılık eğrisinin matematiksel olarak ifade edildiği bu görsel üzerinde gösterdiğimizde, bu durum kendisini bir gerçek olarak ortaya koyan muhtemel bir fikri, zirve altı ve zirve değerlere sahip olan fark edilmiş düşünceyi içeriyor. Bir niyetimiz olduğunda ya da bir duygu hissettiğimizdeyse bu artmış bir olasılık platosunu teşkil ediyor ve bu plato neticede kendisinden hangi olasılıkların doğabileceğini belirleyip bu olasılıkların takip edeceği yolun sınırlarını çiziyor.

Peki, bu uçak nedir? Bu soruyu katılımcılara sorarım. Bu çark egzersizi bilincin bazı yönlerini açığa çıkarıyor olabilir miydi? Tüm gizemiyle enerji akışı, farkındalığın kaynağı olabilir miydi? Olasılık düzlemi bilincin kaynağı olabilir miydi? Bu iddia, çark

egzersizini birinci elden uygulayan kişilerden gelen gözlemsel verilerin incelenmesiyle ortaya çıktı.

Okun (jant telinin) yüz seksen derece döndürüldüğü noktada sürekli duyduğum açık olma, sonsuz, geniş, her şeyle bağlantılı gibi kelimeler ve bu kelimelerin, kişinin geldiği kültürel altyapı, eğitim düzeyi veya yaşı fark etmeksizin birbirine bu denli benzer olması gerçeği, merkez benzetmesinin uçak mekanizmasını temsil ettiği anlamına geliyor olabilir.

Neredeyse yüzyıldır, kuantum çalışmaları, gözlemleme eyleminin ya da kimilerinin ifade ettiği şekliyle insan farkındalığının, bir fotonun dalga fonksiyonunu doğrudan bir parçacık özelliğine indirgediğini ortaya koymaktadır. Bir dalga geniş bir değer veya mekân yelpazesine sahipken, bir parçacık tek bir değere veya mekâna sahiptir. Bu bulgunun olağanüstü yanı, fotonun nerede olduğuna dair bir izlenim edinmenin, mesela bir fotoğrafını çekmenin, fotonu dalga halinden parçacık haline dönüştürmesidir. Kuantum mekaniğinin Kopenhag ortodoks yorumu denen görüşü savunan fizikçilerin çoğuna göre, bu bilimsel bulgulardan çıkan sonuç, bir kameranın olayı gözlemlemesi fotoğrafı çeken kişinin bilincine işaret etmektedir. Diğerlerine göreyse bunun bilinçle bir alakası yoktur: Bu, kamerayla ve çoklu evrenler gibi başka meseleleri de barındırması muhtemel bir olasılık dalgasının tam değerinin ölçümüyle ilgili henüz izah edilememiş bir meseledir. Bu tartışmanın sonuçları oldukça geniş, çatışmalar da sonuçsuz. Ancak kimi fizikçilere göre durum oldukça açık: Bilinç, evrenin doğasının bir parçası gibi duruyor (bkz. Stapp, 2011, Kafatos ve Siegel, 2015).

Kısacası gözlemde bulunmak, enerjiyi olasılık dağılım eğrisinde belirsizlik noktasından kesinlik noktasına doğru taşımaktadır. Gözlemin bir şekilde enerjinin doğasını dönüştürdüğünü belirten bu kuantum gerçekliği, her ne kadar denklemlerin yorumları ve anlamları fiziğin bu dalı çerçevesinde geniş çapta tartışılsa da çürütülebilmiş değildir.

Eğer farkındalığın kendisinin enerjinin olasılık dağılım fonksiyonunu değiştirmekle bir ilgisi olduğu yorumu doğruysa, o halde çark egzersizi, uçaktaki farkındalıktan doğan zihinsel deneyimler, artmış olasılık platosundaki duygular ve niyetler ile zihinsel faaliyetlerin sabit zirvesinin hemen altındaki zihinsel süreçler arasında bir süreklilik olduğunu gösteriyor olabilir. Kuantum fikirlerinde bundan bahsedilmediğini, lakin kuantum mekaniğinin kabul gören yasalarına tamamen uygun olduğunu belirten kuantum fizikçilerine bu iddiayı sundum.

Düşünmenin düşünceye dönüşmesi, duygulanımın duyguya dönüşmesi ve hatırlamanın hatıraya dönüşmesi enerjinin böyle bir harekette bulunmasıyla, yani olasılık dereceleri arasında akmasıyla gerçekleşiyor olabilir. Bu, zirve altı değerlerin kesinlik zirvesine doğru hareket etmesi olarak düşünülebilir. Açık olasılık düzlemi, farkındalığın ortaya çıkma biçimi olabilir, belki de bu şekilde "dünyaya acemi gözle bakan bir akıl" deneyimi yaşıyor ve kendimizi yukarıdan aşağıya otomatik filtrelerin boyunduruğundan kurtarıp daha açık bir bilme haline erişebiliyoruzdur. Dürtü ve eylem, uyaran ve tepki arasındaki boşluk mekanizması olabilir bu. Yukarıdan aşağıya filtreler, benlik anlayışımızın fikirlerinden ve kavramlarından imar edilmiş dünya deneyimimizi yaratan geçmiş yaşantılarımızın zirveleri ve platoları olabilir. Bu uçağa bir erişim yolu geliştirdiğimizde, bu filtrelerin altında düşer ve aklın bu boşluğuna, durgun bölgesine, yani eyleme geçmeden önceki mola tesisine gireriz. Bu da geçmiş olaylar üzerinde tekrar tekrar düşünmekten veya gelecek kaygıları altında ezilmekten bizi kurtarıp net bir şekilde görmemize, yaşamda anın içinde tam anlamıyla var olmamıza olanak tanır.

Önceki bölümde zamanla ilgili sohbetimizi düşünecek olursak, belli bir yöne doğru akan "Zaman Oku"ndan münezzeh mikro durumlar olarak akıldan doğan akıl deneyimimiz ile bu "Zaman Oku"na tabi makro durumlardan doğan akıl deneyimi arasında birtakım farklar olabileceğini düşünebilirsiniz. "Zaman Oku"ndan münezzeh mikro durumları ele alan kuantum görüşlerini hatır-

layın: Klasik (Newton) fiziğinde Termodinamiğin İkinci Yasası ve makro durumlarımızın neden Zaman Oku dediğimiz bir yönlülük çerçevesinde gerçekleştiğini anlamamızı sağlayan Geçmiş Hipotezi vardır. Eğer enerji, kuantum özelliklerin ağırlıklı olduğu mikro durumlar halinde veya klasik fizik kurallarının geçerli olduğu makro durumlar halinde deneyimlenebiliyorsa, o zaman akıl (bizzat enerji akışından doğan bir nesne olarak) iki şekilde deneyimleniyor olabilir: "Zaman Oku"yla ve bu oktan münezzeh bir şekilde. Değişim veya akış her iki şekilde de olabilir ancak zihinsel yaşamın, öznel deneyimin kalitesi oldukça farklı olabilir. Fikir şu şekilde: Çark egzersiziyle gelen netlikle aydınlattığımız gibi bilinç deneyimimiz, daha çok açık ve boşluklu bir niteliğe sahip mikro durumu yansıtan bir olasılık düzlemini gösteriyor olabilir mi? Merkez benzetmesi ve düzlem mekanizması aklın mikro durum akışını bu şekilde gösteriyor olabilir. Aksine tekerin jantında yaşamaya devam ederken zaman-mekân blok evreni içinde kendimizi daha doğrudan hareket halinde hissederiz. Farkında olma deneyimine doğru yolculuğumuza bilincin "zamansız" bileni ve "zamana tabi" bilineniyle birlikte devam ederken bu fikri aklımızdan çıkarmayalım.

Gerçekten de üzerinde etkide bulunduğumuz, aklımızla bizzat etkilediğimiz gerçekleşmekte olan olasılıkların dağılımı olarak görülen altta yatan bu derin akıl mekanizması görüşüyle artık nihayet bilincin bilen yönünü tarif etmenin bir yoluna ulaşmış durumdayız. Bilincin bilen yönü, sonsuza yakın olasılık anlamına gelen sıfıra yakın kesinlik noktasındaki eğriden doğmaktadır. Tam olarak sonsuz olmasa da hayli açık olduğu ortadadır ve bu açık olasılık düzlemine dalabiliriz. İçinden olasılıklar ve sonra da gerçeklikler doğan potansiyeller denizi budur.

Bu uçak görüşü, herhangi bir şekilde kanıtlanmış olmasa da atölye çalışmalarımızda katılımcılara henüz tanıtılmadan bile birinci elden deneyimlerle desteklenen güçlü bir çerçevedir. Kuantum fiziğinin bir parçası olmasa da onunla da hayli tutarlılık göstermektedir.

İşe yarayan bir hipotez olarak olasılık düzlemi bize, deneyime anlam verebilmek için bir başlangıç noktası verir. Ancak bizi dilsel bir model ve görsel bir metafor olarak sınırlandırabilecek yukarıdan aşağıya filtrelere karşı da uyanık olmamız gerekir. Belki doğrudur, belki kısmen doğrudur, belki de yanlıştır. Bu geniş olasılık yelpazesine açık olmakta fayda var.

Bu düzlemin ilginç yanlarından biri de katılımcıların çoğunun bu bakış açısıyla karşılaştığında çalışmalarını yoğunlaştırıp, farkındalık alanlarındaki değişimlere dair netlik hissetme açısından "olup bitenle" ilgili anlayışlarını genişletmeleri ve yaşamlarına daha fazla sakinlik, daha fazla bağlantı çekmek konusunda kendilerini daha güçlü hissetmeleridir. Kimileri (ki bu neredeyse düzenlediğim atölye çalışmalarının tamamında oluyor) yanıma gelip dizlerindeki, boyunlarındaki, sırtlarındaki veya bellerindeki kronik ağrıların kaybolduğunu söylüyor. Ne oluyor olabilir? Eğer acıyı jant metaforuna yerleştirirsek, o zaman merkeze erişimi güçlendirmenin rahatlık hissi verdiğini söyleyebiliriz. Uçak mekanizması çerçevesinden ele alacak olursak, eğer kronik ağrı yoğun ağrı zirvelerine yol açan sabit bir platoysa, o zaman uçağa erişim gerçekten de öznel akıl deneyimini ağrı zirvesinin sıkı kollarından olasılık düzlemine doğru düşürür.

Peki, uçakta olmanın verdiği his nasıl bir şeydir? Birçok kimse bu uçağa erişme deneyimini daha evvel belirttiğimiz hislerle ilişkilendiriyor: açıklık, huzur, sonsuz potansiyel, sevgi, bağlantı, bütünlük ve sükûnet. Eğer bu kelimeleri dışarıdan bir gözle, şahsen bu deneyime aşina olmadan okuyor olsam, bunları katılımcılardan defalarca duymuş olmasam inanmazdım.

Çarkın işe yaraması için düzlemin kendisi hakkında bilgi sahibi olmak şart değil ama bu anlayışa sahip olmak kavramların ve uygulama adımlarının yerine oturmasına yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda bireylerin deneyimlediği güçlenmeyi de kolaylaştırıyor. Bu ilgi çekici bir gözlem olmasına karşın hipotezin geçerliliği konusunda kesinlikle kanıt niteliği taşımıyor.

O hafta sonu etkinliğinin sonunda Ed'le birlikte sahneyi paylaşıp, üzerinde çalıştıkları "The New Narrative Project" (Yeni Anlatı Projesi) adlı, çeşitli kesimlerden insanları bir araya getirmek amacıyla bilim ile maneviyatı birleştirmek için disiplinlerarası bir yol bulma girişimi de dâhil olmak üzere birçok başlığa odaklandığımız bir özet oturumu gerçekleştirdik. Seyirciye baktım, çeşitli kesimlerden gelen farklı yaş gruplarından insanları gördüm ve Ed'in kendi din eğitimini alıp bilimle birleştirme tutkusunun o hafta bu deneyimi bizimle paylaşan herkeste potansiyel bir değişimi körüklediğini hissettim.

Ed, çark egzersiziyle açığa çıkan fikirler ile insanların Tanrı ve bilim deneyimleri arasında nasıl bağlantı kurabileceğimizi sordu bana. Sorusunu dinledim ve sorunun netliği nefesimi kesti, bir an duraksadım. Nasıl cevap vereceğimi bilemedim. John O'Donohue'nin farkındalığını içimde hissettim, kendisiyle bilim, toplum ve maneviyat üzerine yaptığımız tartışmaları, bir Katolik rahip olarak deneyimlerine dair konuşmalarımızı, kendisinin Kelt gizemciliğine dair görüşlerini, felsefe çalışmalarını ve onu deneyimleme biçimimi hatırladım. John'la birlikte bilim ve maneviyat aracılığıyla "aklı uyandırma" dersleri verirdik. Bir şekilde, John'un aklının kendi kendini örgütleyen ruhu oradaydı; Ed'in, benim ve odanın içinde.

Derin bir nefes aldım. O anı şimdi düşündüğümde, kendi "Farkındalık Çarkı"mın merkezin etrafında enerji aktıkça (John'un deyimiyle, gerçeklikler bir potansiyeller denizinde ya da olasılık düzleminde şekil değiştirdikçe) ortaya her ne çıkarsa, içinde akan dört katmanlı bir çembere sahip olduğu zihnimde canlanıyor. İşte bu dört katmanlı çember, daha önce bahsettiğimiz DUY-GÖK-BİL akronimidir: aşağıdan yukarıya his akışı kanalıyla beni dolduran *duyu* akışı, hem bir kanal olarak bana mesafe veren hem de duyumsamalara yalnızca katılmakla kalmayıp tanıklık da etmemi sağlayan *gözlem* akışı, yukarıdan aşağıya imar edilmiş kategoriler, fikirler ve dilin, belki de hem anlayış hissimi aydınlatan ve kısıtlayan hem de perspektifimi düzenleyen anlatının

kaynağı olan *kavramsal* akış ve yalnızca farkında olmanın, kanal ve mimar yanımızın, kelimelerin ve kavramların ötesinde derin bir gerçeğe ve amaca sahip olan *bilme* akışı.

Gerçekten bilimsel olan bir görüşün, bu sorulara cevap veren varlıkların kısmen vücudun içinden doğduğu gerçeğini kabul etmek durumunda olduğunu belirterek Ed'e cevap vermeye başladım. Bu beden denen aygıt (beyin dâhil), algılama, hatta belki de kavrama yolları açısından kısıtlı bir yapıya sahipti. Bilimsel bir görüş, gerçeklerin bilimsel mercekten şu an tam olarak görülemiyor olabileceği, hiçbir zaman da görülemeyebileceği olasılığını kabul etmelidir. Bununla birlikte o hafta sonu etkinliğinin aklın özünün muhtemel doğasına ve Ed'in sorusunun kalbine dair içgörü kazanmamıza olanak tanıdığını beyan ettim.

Eğer "Tanrı" sözcüğüyle Ed evrende işbaşında olan, gözle görülemeyen, hatta mantıklı akılla kavranamayan, planlı programlı hareket eden güçlerin olduğunu kastettiyse, o zaman bilimsel ilkelerin o görünmez gerçekliğin var olma ihtimalini de hesap edebilmesi gerekir. Gerçek olan her şey gözle görülemeyebilir, tıpkı her önemli şeyin ölçümlenemeyebildiği gibi. Eğer Ed, bilimsel ve manevi uygulamalarla uğraşan kişilerin nasıl ortak bir zeminde buluşabileceğini bulabilirsek insanlar olarak bundan çok kârlı çıkacağımızı kastettiyse, bunu nasıl başarabileceğimize dair bir fikrim vardı. Maneviyatı bağlantıda olma ve anlam olarak gördüğümüzde, bilimi de geniş bağlamda gerçekliğin derin doğasını aydınlatmak, dışarıdan görüneni kazıyıp altında yatan mekanizmayı ortaya çıkarmak olarak düşündüğümüzde bu iki disiplini hem ortak bir zeminde buluşturmanın hem de ortak bir ilham kaynağı bulmanın bir yolu olmalıydı.

O zaman verdiğim cevabı kelimesi kelimesine hatırlamak kolay değil. Konuşmaya başlamadan önce aklımdan bunlar geçiyordu. Öncelikli olarak bu anın içinde aşağıdan yukarıya kanalize eden yanımız tarafından etkileniyor, yani duyumların farkındalık düzeyine kontrolsüzce akıyor olsun ya da yukarıdan aşağıya imar eden yanımızın kavramsal filtreleri bilinçli kontrolümüz haricinde

gördüklerimizi oluşturuyor veya yaptıklarımızı şekillendiriyor olsun, farkındalık "kendimizden başka bir şey" kontrolü elinde tutuyormuş gibi hissettirebilir. Ancak kendimizi engellemeyi bırakırsak, gerçekleşen bu sürecin direksiyonunun başına geçmeye çalışmadan basitçe o duyum ve fikir akışının açığa çıkmasına müsaade edersek, gözlemleme ve bilme akışımızın da işe dâhil olmasına izin verdiğimizde bazen faydalı deneyimler ortaya çıkabilir.

Konuşmadan önce bunları düşünüyor, bunları hissediyordum.

Sonra ağzımın hareket etmeye başladığını hissettim, ağzımdan çıkan kelimeleri duydum, John'un kendi kendini örgütleyen varlığını duyumsadım, Ed'in müşfik gözlerini gördüm, sabit bir biçimde oturmakta olan yüz kişinin yüzüne baktım, konuya odaklandım ve konuşmaya başladım. Sanırım ağzımdan çıkanlar şu şekildeydi: "Eğer enerjinin evrenin temel esası olduğunu, hatta maddenin de enerjinin yoğunlaşmış hali olduğunu farz edersek, o zaman enerji kalıplarının gerçekliğin özü olduğunu söyleyebiliriz. Enerjinin de kendisini açık olasılıktan ihtimale ve gerçekliğe gidip gelen potansiyeller olarak dışa vurduğunu varsayarsak, zihinsel yaşamlarımızı nasıl deneyimlediğimizi anlamaya başlayabiliriz. Eğer açık bir sistemi farklılaşmış parçaları birleştirmeye iten doğal bir dürtünün var olduğunu düşünürsek, o zaman bu bütünleşmenin kendi kendini örgütleyen, akıllarımızı yöneten görünmez bir güç olabileceğini söyleyebiliriz.

"Çark egzersizinde enerjinin, olasılık dağılım eğrisi spektrumundaki farklı yönlerini ayrıştırırız. Bu spektrum akıl deneyiminin ta kendisidir. Çeşitli jant unsurları, eriyip gerisin geri olasılıklara dönüşen gerçeklikler gibi doğan ve çözülen zihinsel aktiviteler olarak deneyimlenirler. Bu enerji ve bilgi akışını jantın etrafında dolaştıran dikkat okunu hareket ettirdiğimizde, sadece janttaki unsurları doğal bir biçimde farklılaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda merkezi janttan doğan jant tellerinden, yani düzlemin üzerindeki enerji kalıplarından, olasılığın dışa

vurumlarından ve bu olasılıklardan doğan gerçekliklerden de ayırıyoruz.

"Bu jant teli hareketi, bireyin olasılık düzlemine erişim kapasitesini kontrolü altında tutan merkezi kuvvetlendirir. Dikkat okunu yüz seksen derece eğip mecazi merkeze doğru çevirdiğimizde, doğrudan farkındalığın farkında olma deneyimini yaşarız."

Sonra Ed'e ve gruba, merkezin bize sunduğu şeyin olasılık düzlemi olabileceğini ve bu açık olasılık düzleminden de bir sonsuzluk hissi doğabileceğini ifade ettim. "Sizin merkezinizin, benim merkezimin, hepimizin merkezinin esasen aynı olduğunun farkındalığı doğabilir. Sonsuzluk sonsuzluktur, her birimizin olasılık uçakları bir potansiyeller denizini temsil eder. Bunlar bire bir ya da hemen hemen aynıdır." Karşımda duran gruba, bu deneyime dalmak ve aklı keşfetmek için o hafta sonu bir araya gelmiş herkese baktım. "Farklı bedenlerde ikamet ediyor olsak da," dedim, "aslında aynı temel düzlemi paylaşıyoruz. Düzlem sıfıra yakın kesinlik olsa da bir bedenin içinde yaşıyor olsak da bu açık sonsuzluk duygusuna bu egzersiz aracılığıyla olabildiğince yaklaşmamız mümkün olabilir." Gruptaki güzel ve yakışıklı yüzlere baktığımda, herkesin aynı öze sahip olduğuna, her birinin kolektif bir varlığın birer parçası olduğuna, hepsinin "ben" olduğuna, hepimizin birbirimizle bağlantıda olduğumuza dair bir hisse kapıldım. Merkez aracılığıyla birbirimizle olasılık uçaklarımızda bağlantı halindeydik.

Konuyu toparlayarak, Ed'e ve gruba dinî duyarlılıkları zedeleyecek bir bilim anlayışının beni endişelendirdiğini, belki de Tanrı'nın mistik manada bir çeşitlilik yaratıcısı olabileceğini, her şeyin kendisinden doğduğu açık düzlem olabileceğini söyledim. "Bir şekilde belki farkında, bilincinde olma deneyiminin kendisi de kutsal bir deneyimdir. Farkındalık deneyimimiz açık düzlemden doğarak vücut bulur."

Ed elimi tuttu, yüzündeki gülümseme az evvel orada bulunanları gücendirecek bir şeyler söylemiş olma ihtimalimden doğan

kaygılarımı yatıştırdı. Toplantıyı bitirirken, birlikte geçirdiğimiz tüm o şimdilerin içinde tam o anda grupta bir enerji yükselmesi oldu. Yolculuğumuzun sonlarına yaklaştığımız bu bölümde henüz bazı temel soruları cevaplamadığımızın farkındayım. Zihne odaklanırken keyif almışızdır belki ama sorular hâlâ ardına kadar açık, şüpheler ortada ve belirsizlik kabullenilmiş durumda. Bilincin beyin temelli bir şey olduğunu ortaya çıkarsak bile bu farkındalığı bilme olayının tam olarak nasıl gerçekleştiğini bilmiyoruz. Kimse bilmiyor. Eğer bu sadece beyne bağlı değilse, o zaman enerji olasılık değerleri spektrumu nasıl oluyor da zihinsel yaşamın öznel deneyimine yol açıyor? Olasılık düzlemi, bilincin bilme özelliğini beynin içinde, bir bütün olarak bedenin içinde ya da belki de beden sınırlarının ötesinde nasıl doğuruyor? Bilmiyoruz. Ama bu yolculukta daha derin sorulara faydalı yaklaşımlar doğurabilecek, insanların acısını dindirebilecek ve dönüşümüne katkı sağlayabilecek sorulara doğru ilerliyoruz.

Sizinle bu cevapsız sorulara değinmek beni hem üzüyor hem de heyecanlandırıyor. Aklımın bir parçası kesin cevaplara ulaşmayı arzuluyor. Düzlemime düşüyorum ve kaygı platolarım, taşlaşmış düşünce zirvelerim o potansiyel denizinde, huzur sığınağında eriyor. Kendimi evimde hissediyorum. Kendimi sizinle paylaştığım, birbirimizi derinden bulabilebileceğimiz bir yerde hissediyorum.

Bu yolculuğa çıkarken dedik ki yolculuğu asıl değerli kılan şeyin, nihai bir hedefe, bir cevaba ulaşmaktan ziyade sorgulama eyleminin ta kendisi olduğunu anladığımız bir noktada bulabiliriz kendimizi. Aklın olasılık düzlemi olduğu görüşünün güzelliği, gücü ve potansiyeli budur belki de.

Dolayısıyla şimdilik, derin bir nefes alıp bilincin, olasılık düzleminin bir asal sayısı olabileceğini söyleyebiliriz. Düzlem, enerji olasılık eğrisinde sıfıra yakın bir konumu gösterir. Bu eğrideki enerji olasılık konumunun nöral ilişkileri, gözleme dayalı araştırmalara açık bir konu. Böyle bir durumda nöral ateşlenmelerde önemli bir düşüş gözlemlenir mi? Bu, dürtü ve eyleme geçme arasındaki duraksama noktasının, durgunluğun, boşluğun nöral

faaliyetlerle bağlantısı olabilir mi? Bu, bilinçle ilgili bazı görüşlerde iddia edildiği gibi daha yüksek bir tür nöral koordinasyon ve ateşlenmeyi, daha üst düzey bir bütünleşmeyi mi doğrur? Böyle sıfıra yakın olasılık durumuna erişim sağlamak için aklın beyni nasıl kullandığı da araştırmaya açık olan bir başka konu.

Enerjinin bu açık olasılık hali, bu potansiyel denizi sadece bilincin kökeni olmakla kalmayıp aklın bütünleşme kapısı da olabilir. Özellikle de bütünleşmenin önünde engeller varken, düzlemin açık farkındalığının, kendi kendini örgütleyen bütünleşmeye doğru içten gelen dürtüyü devre dışı bırakan sınırlayıcı kaotik platoların ve zirvelerin altına düşürülmesi gerekiyor olabilir. Aklın bu haliyle ilişkilendirilen nöral faaliyetler her ne olursa olsun, belki de beyin için bütünleyici bir karmaşıklık barındırıyorlardır. Bu da doğal olarak akıl ve bedenle ilgili kafa karıştırıcı, önemli ve genellikle tartışmalı sorular doğuruyor. Bilinç, beyin olmadan da ortaya çıkabilir mi? Bilinç kendisini yaratmak için beyni mi kullanıyor? Bilinç, beynin ötesinde de etki gösterebiliyor mu? Eğer bilinçli gözlemin, fotonun dalga fonksiyonunun parçacık özelliğine düşmesinde oynadığı önemli rolün ortodoks kuantum yorumları doğruysa, o halde bir dizi olasılığın o anda belli bir gerçekliğe dönüşmesi de bilinç tarafından etkileniyor demektir. Eğer bu doğruysa ki elimizdeki gözleme dayalı veriler kesinlikle doğru olabileceğini gösteriyor, o halde bilincin, gözlemcinin kafatası ve bedeninin çok ötesinde etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Ancak kafatasının ve bedenin ötesine uzanan etkilere sahip olması, bilincin bedensiz de varlığını sürdürebileceği anlamına gelmez. Bu, çok fazla tartışılan bir mesele ama burada buna girmeyeceğiz.

Bilincin beynin ötesine uzandığı veya bilincin beyne ihtiyaç duymadığı fikrinden rahatsız olanlar için aklımızı en azından elimizde bulunan soru işaretlerine açabilecek muhakeme biçimini öneriyorum: Bir dizi nöral bölgedeki bütünleşme, bilinçle ilişkili gibi görünüyor. Bunlar bilinç ile nöral etkinlikler arasındaki ilişkilerdir. Ancak nöral bütünleşmenin kısmen de olsa bilinci nasıl

doğurduğu bilinmiyor. Nöral faaliyet örüntüleri nasıl oluyor da öznel farkında olma deneyimini ortaya çıkarıyor, bilemiyoruz. Şu an burada olmamız ve burada olduğumuzun farkında olduğumuzun bilincinde olmamız olağanüstü bir şey. Bizim ırkımızın ismi homo sapiens, yani bilen değildir. Bizim ırkımızın asıl ismi homo sapiens sapienstir; yani bildiğini bilendir. Bu, insan olmanın birincil kuralıdır.

Bilinç, Bilinçsizlik ve Var Olmak

Bilinç, "Farkındalık Çarkı"nın aydınlattığı bir süreçtir.

Ancak şunu gördük ki akıl, farkında olmanın içindeki bilme deneyiminin ötesinde başka boyutlara da sahip. Farkındalığın bilinenleri mesela. Bunlar ister dış dünyayı ilk beş duyu aracılığıyla içeri alan, kanalize eden duyumsamanın enerji akışı olsun, ister altıncı duyuyla elde edilen bedenin içinden gelen sinyaller olsun, bu duyumsama formlarına, yani dış dünyadan veya bedenin içinden türetilen fiziksel dünyanın bilinenlerine dair öznel bir deneyime sahip olabiliriz. Öte yandan imar eden yanımızın da bilinenlerine sahibizdir. Bu bilinenler bizim duygularımız,

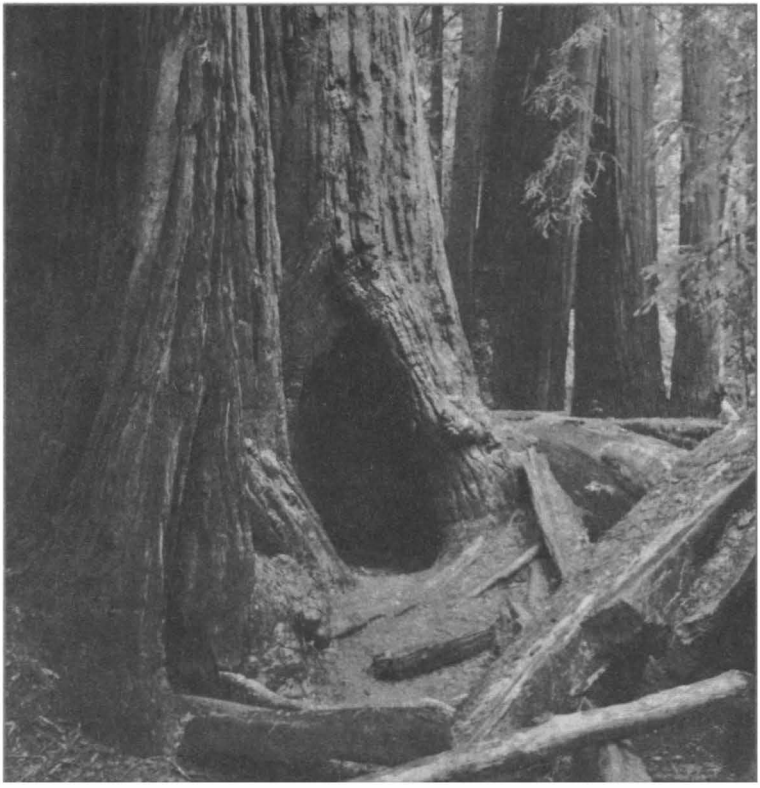




düşüncelerimiz, anılarımız ve inançlarımız, yani zihinsel faaliyetlerimizin yedinci duyusu dediğimiz şey olabilir. Bunlar aynı zamanda diğer insanlarla ve gezegenle sahip olduğumuz bağlantının bilineni, yani sekizinci duyu dediğimiz şey de olabilir. Yine de farkındalık dâhilinde, akıllarımızın imar eden yönü tarafından bilgiye dönüştürülen enerji akışlarıdırlar.

Burada savunduğumuz şey, akıl sisteminin temel unsurunun enerji akışı olduğudur ki bu akışın bir kısmı da bilgi dediğimiz sembolik formu teşkil eder. Bu bilgi işlem süreci enerji akışı tarafından körüklenir ve bilinç dâhilinde, bu bilinenleri bilenin

şahitliğinde ortaya çıkabilir. Ancak akılda olup biten şeylerin çoğu farkındalık dışında gerçekleşir. Bu, bilinç çerçevesinde deneyimlenmeyen, dolayısıyla da "bilen" tarafından "bilinmeyen" enerji ve bilgi akışı şeklinde zihinde canlandırılabilir. Sigmund Freud (1955) buna "bilinç dışı" adını vermişti. Modern bilim insanları da bu bilinç dışı süreçlerin var olduğunu ve günlük yaşamlarımıza etkide bulunduğunu doğrulamaktadır (Hassin, Uleman ve Baragh, 2005, Sato ve Aoki, 2006). Farklı disiplinlerde bilinç dışı, bilinçaltı veya bilinç öncesi şeklinde geçen bu kavramı ben anlam kargaşasına yol açmamak adına *bilinçsiz* şeklinde ifade edeceğim. Bu tabir basitçe farkındalık düzeyinde olmayan enerji akışını ifade etmektedir.



Bilinçsiz enerji akışında öznel deneyim yoktur çünkü bu akış farkındalık dâhilinde gerçekleşmez ama yine de gerçektir. Bu bilinçsiz enerji gelgitleri, bazen sembolik bir değerle bazen de sadece saf enerjiyle sürekli gerçekleşmektedir. Zihinsel yaşamın bu yönlerine her ne isim takarsak takalım, bunların ne olduklarına dair basit bir tanım sunmuş bulunmaktayız: enerji ve bilgi akışı. Farkında olmak kontrolün sizde olduğu izlenimini yarattığından, bu bilinçsiz akışlar kişinin bazen rahatsızlık duymasına sebep olabilir. Yani kimileri için kendileri farkında olmadan bir şeylerin gerçekleşmekte olduğu fikri korkutucu olabilir. Ancak mesele, olayların bilinç dâhilinde gelişmesi kontrollü, bilinç haricinde meydana gelmesiyse rastgele gerçekleştikleri anlamına gelmez, o kadar basit değil.

Öz örgütlenme farkındalığa bağlı değildir. Eğer bütünleşmeye doğru doğal bir dürtü varsa, bu bilinçli bilme deneyimi olmadan da olabilir. Bu bulgudan çıkarılacak ders, enerji akışının birçok katmanının ortaya çıkmasına ve öz örgütlenmenin gerçekleşebilmesine izin verebilmek için bazen kendi kendimize ayak bağı olmayı bırakmamız gerektiğidir. Bu açık olma haline *var olmak* diyebiliriz.

Var olmak bütünleşmeye açılan kapıdır.

Eğer bilinçli aklımız gerçekleşmekte olan her şeyi kontrolü altında tutmaya çalışırsa, doğal bütünleşme dürtümüzü sınırlandıran sabit platolar ve zirveler ortaya çıkabilir. Kontrol arzusuna bu şekilde sıkı sıkı tutunmak, kişinin kaosa ve katılığa meyletmesine sebep olabilir. Bu durumlar bir sistemin bütünleşme nehrinin harmonisinin dışına kaydığını gösterir.

Yolculuğumuzda daha da ileri gidip aklı *kim*, *ne*, *nerede*, *neden*, *nasıl* ve *ne zaman* soru zarflarıyla inceleyerek bu akışın neyle ilgili olduğuna dair bir tanım bile sunduk. Bildiğiniz ya da belki de bilinçli olmayan zihinsel yaşamınızda sahip olduğunuz ve şimdi bu iletişimimizle tetiklenen ve bilinçli zihninize yükselen şu akıl tanımını da ileri sürdük: Enerji ve bilgi akışını düzenleyen somut ve ilişkisel, kendi kendini örgütleyen bir süreç. Enerji ve bilgi

akışı nasıl kafatası ve bedenle sınırlı değilse, bu akıştan doğan akıl da bu sınırlara tabi değildir. Akıl içimizde ve aramızdadır. Bu akış bilinçle sınırlı değildir, bilinç dâhilinde de haricinde de gerçekleşir.

Düzenleyici bir süreç olarak akıl, düzenlediği şeyi gözetmeye ve değiştirmeye dayanmaktadır. Çark egzersizi de işte bu yollarla aklı güçlendirir ve aklın altında yatan mimariyi ortaya çıkarır. Çark egzersizi yüzeyin altına doğru yöneltir ve aklın mucizevi mekanizmalarını görmemize olanak tanır. Güçlendirici gözetim, duyumlarımız daha derin, daha odaklanmış ve detaylı hale gelsin diye enerji ve bilgi akışını daha dengeli bir şekilde duyumsamak anlamına gelmektedir. Yani içimizdeki ve aramızdaki enerji ile bilgi akışını duyumsadığımız akılgözü merceği genellikle dengesiz durumdadır. Netice de haliyle bulanık bir görüntüdür ve bu akışın düzenlenmesi zordur. Bu akılgözü merceğini sabitlemenin bir yolu objektiflik, gözlemleme ve açıklıktır. Jantın bilinenlerini dikkat nesneleri olarak duyumsarız. Bir gözlemci fonksiyonuna sahibiz, yani gözlemlediğimiz şeyle aramıza mesafe koyabiliyoruz. Gözlemleyen olma, bilen olma deneyimi budur. Açık olmak, olanı olduğu haliyle kabul edebilmek, deneyimimizi filtreleyene direnmemize ya da sıkı sıkı tutunmamıza sebep olan beklentileri bırakmak demektir. Bu üç adım (objektiflik, gözlemleme ve açıklık) aklı duyumsadığımız merceği sabitleyen bir tripod vazifesi görmektedir. Bu açıklık, gözlemleme ve objektiflik hallerini *var olma* tabiriyle özetleyebiliriz.

Güçlendirici değişimler yapmak demek, enerji ve bilginin bütünleşmeye doğru akmasını sağlamak için bir niyet belirlemek demektir. Bu bazen akış, farklılaştırma ve birleşmeye doğru yönelebilsin diye kaos ve katılığı tespit etmek anlamına da gelir. Bu niyeti nasıl belirleriz peki? Var olarak. Bütünleşme, karmaşık bir sistemin sahip olduğu doğal bir dürtü olduğundan, bazen yapmamız gereken şey sadece "yoldan çer çöpü kaldırmak" ya da basitçe kendi kendimize ayak bağı olmayı bırakmak ve bütünleşmenin

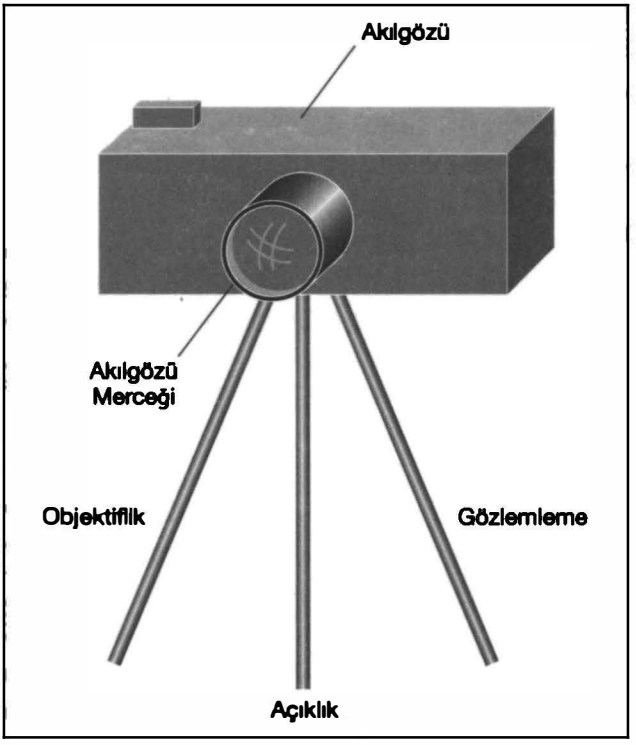
ortaya çıkmasına müsaade etmektir. Var olmak, bütünleşmeye açılan kapıdır derken kastettiğimiz işte budur.

Bir karmaşık sistemin nasıl çalıştığı konusunda biraz bilgiyle yolculuğumuzu bir adım daha ileri götürmüş bulunmaktayız. Enerji akışı karmaşık sisteminin emerjans özelliği olarak (ki bunlardan bazıları bilgi dediğimiz sembolik değerlere sahiptir, bazıları da değildir) enerji ve bilgi akışının bilimsel yönlerini ele alabiliriz artık. Enerjinin kendisini dışa vurması muhtemel yollardan birinin, olasılık dağılım eğrisindeki değerler spektrumu olduğunu daha önce söylemiştik. Bu enerji, olasılıktaki değişimler şeklinde, yani belirsizlik ile kesinlik arasında akmaktadır. Zaman akan bir şey olmasa da veya bazı fizikçilerin dediği gibi hiç var olmasa da, olasılıktaki bu değişimler şimdiler meydana gelirken de gözlemlenebilir. *Zaman* kelimesini gördüğümüzde onu her zaman *değişim* kelimesiyle değiştirerek daha sağlam bir bilimsel zemine geçebiliriz. Yaşam ve gerçeklik değişimle doludur. Yaşadığımız bu değişim, zaman-mekân dediğimiz şey içinde meydana gelir. Ancak gerçekte akan zaman diye bir şey olmasa bile olasılık dağılım eğrisindeki spektrumun neresinde olduğumuz değişebilir. Enerji ve bilgi akarken, olasılık fonksiyonlarını değiştirir ve dönüşüme uğratır. Bilimden ve öznel düşüncelerden gelen bu görüşler yolculuğumuzda bir araya gelerek akıl anlayışımızı derinleştirmektedir.

Yolculuğumuzun bu aşamasına gelmişken çılgın bir iddiada bulunacağım: Farkındalığın *bilme deneyimi*, sonsuz bir düzlemin enerji olasılığından doğmaktadır. Farkında olduğumuz şeyler, ruh halimizin ve niyetlerimizin bilinenleri, düşünme ve düşünce, duygulanma ve duygu, hatırlama ve hatıra, enerji olasılık halinden geçekliğe doğru şimdilerin akışı içinde hareket ederken doğmaktadır. Duyusal deneyimimizin kanalize eden yanının gerçekleşen olayları farkındalık düzeyine çıkarmasına izin vererek bunları bilebiliriz, sonra da olağanüstü bir şekilde anlamlarını yorumlarken ve anlatılarını imar edip eyleme geçerken bunları şekillendiririz. Bilinçsiz enerji akışının bilme kaynağına, olasılık

düzlemine inmeden yükselip alçalması gibi, bu akışlar farkındalık olmadan da gerçekleşebilir.

Açık farkındalık, *bilinçli farkındalık*, açık bir şekilde var olma hali şimdinin gerçekliğini kucaklayabilme olasılığını, şimdinin sahip olduğumuz tek şey olduğunu kabullenme durumunu sunmaktadır. Kaos veya katılığa sıkışıp kaldıysak, otomatik kalıplar bu durum aracılığıyla kasten değiştirilebilir. Bu da bilincin hayatımızdaki rolünü ortaya koymaktadır: Bilinç, seçim yapmayı ve değişimi kolaylaştırır. Açık bir şekilde farkında olmak öznel deneyimin kapısı olmakla kalmaz, bize farklı bir yol seçme olanağı da tanır. Bu var olma haliyle aklın ve gerçekliğin hakiki doğasına dair muhtemel ve ürkütücü bir fikir ediniyoruz.



Akılgözü Tripodu

Düzlemin varlığı, doğuştan gelen bütünleşme dürtümüzü harekete geçirerek bizi sağlıklı olmaya sevk ediyor.

Var olmak bütünleşmeye açılan bir kapıdır.

Bu aklı çalıştıran en önemli unsur, zihinsel yaşamlarımızı güdüleyen temel bir güç olabilir. Sıkıştığımızda, var olma bizi yılmak bilmeyen platoların ve faydasız zirvelerin hapsinden kurtarabilir. Bunalım, korku veya kaygı gibi duygudurumları değiştirilebilir. Olumsuz düşünceler, korkunç imgeler veya kaygı verici düşünceler değiştirilebilir. Daha evvel de gördüğümüz gibi kronik somatik ağrı bile olasılık düzleminin varlığının, "Farkındalık Çarkı"nın merkezine erişimin geliştirilmesiyle değiştirilebilmektedir.

Peki, bu nasıl olur? Enerji farkındalığımız, enerjinin olasılık eğrisi üzerindeki konumunu o anda değiştirerek enerjiyi biçimlendirebilir. Tıpkı bazı kuantum fizikçilerinin bir fotonun bilinçli olarak gözlemlenmesinin, olasılık eğrisini dalgadan parçacığa dönüştürdüğünü iddia ettiği gibi belki farkındalığın da enerji akışını ve dolayısıyla bilgiyi olasılık eğrisindeki değişikliklerle aracılığıyla değiştirebildiği doğrudur. Farkındalık, zihinsel faaliyetleri bu şekilde dönüştürüyordur belki de. Enerji ve bilgi akışının bilinenleri bu faaliyetlerdir. Farkındalığın da ötesinde kimileri, niyetin enerji akışı ve bilgi işlem üzerinde doğrudan etkili olduğunu iddia etmektedir (Stapp, 2011, Maleeh, 2015). Enerji olasılık akışı kalıpları niyetle de şekillendiriliyor olabilir, farkındalık dâhilinde veya haricinde. Niyet, olasılık düzlemini gösteren illüstrasyonumuzda alçak plato şeklinde temsil ediliyor olabilir ki bu plato ortaya çıkan diğer zihinsel faaliyetleri yönlendiren düzlemin hemen üzerinde bulunan bir enerji olasılık konumudur. Daha önce de belirttiğimiz gibi duygudurum ve zihinsel durum da platoları teşkil ediyor olabilir, belki biraz daha yukarılarda ama yine de düşünme, duygulanma veya hatırlama gibi zirve öncesi süreçlerden daha aşağıda. Zirveler, o zirve öncesi değerlerin, kendi kesinlik formları olan düşünce, duygu veya hatıraya dönüşerek gerçekleşmeleridir (2. ve 8. bölümlerde, 81. ve 310. sayfalarda yer verilen Olasılık Düzlemi illüstrasyonuna bakınız).

Dikkat (enerji ve bilgi akışının yönlendirilmesini yöneten süreç) olasılık kalıplarının nasıl gerçekleşeceklerini, platoları, zirve öncesi süreçleri ve zirveleri nasıl dönüştürüp değiştireceklerini belirleyen bir mekanizma olabilir.

Öz örgütlenme, odaklanmış dikkatten faydalanarak veya zihinsel süreçlerde ve enerji ile bilgi akışında kasıtlı değişiklikler yaparak, karmaşık enerji ve bilgi akışı sistemini farklılaştırıp birleştirebilmektedir. Daha önce de belirttiğimiz gibi bütünleşmemiş akış kalıpları katılık periyotlarının uzaması ve kaos halinin aşırı çeşitliliğe ulaşması şeklinde tasvir edilebilir.

Bilinç, daha önce de belirttiğimiz gibi öznel deneyimin, hayatın yaşanan dokusunun farkında olmak için ihtiyacımız olan şey olabilir. Bu illüstrasyonumuzda düzlemin yukarısı zirveler ve platolar şeklinde tasvir edilmiştir. Farkındalık, bu bilinenlerin öznel deneyiminin farkında olmamıza olanak tanımanın ötesinde bu bilinenleri değiştirebilmektedir. Bu, bilincin enerji ve bilgi akışını değiştirme gücüdür. Farkındalık çerçevesinde kasıtlı durumlar yaratmak, yani bilinçli farkındalık egzersizleri ya da "Farkındalık Çarkı"ndaki akılgözü becerisini geliştirme eğitimleri gibi çeşitli zihinsel eğitim yönlendirmelerini uygulayarak bir akıl durumu geliştirmek de aynı zamanda zihinsel yaşamlarımızı şekillendirmekte önemli bir rol oynuyor olabilir. Öte yandan farkındalık çerçevesinde olmasa bile bu kasıtlı durumların devamlılığı (bu artmış olasılık durumları, zihinsel vektörler dediğimiz bilince gerek duymayan düşük platolar) enerji akışı değişim kalıplarını da etkiliyor olabilir. Niyet, son derece gerçek fiziksel yollarla enerjinin kuantum dinamiklerini olasılık dağılım eğrisinde hareket ederken şekillendiren zihinsel bir vektör veya duruştur. Bu süreçlerin bazen farkındayızdır, bazen de (hatta muhtemelen çoğunlukla) aklımızı şekillendiren zihinsel unsurların tamamının farkında değilizdir.

Bütün bunlar harika, şimdi de hipotezimizi bir adım daha ileri götürelim. Düzleme erişmek bizi doğal bütünleşme dürtüsüne açar. Aklın doğasını ortaya çıkarabilmek için fiziksel mekâna ve

zamanın akan bir şey olmasına, hatta gerçek bir şey bile olmasına ihtiyacımız yok. Aklın ne olduğu tamamen şu anla ilgili bir şey.

Zihinsel faaliyetlerin ne olabileceği konusunda öne sürdüğümüz temel iddia şu: olasılıktan muhtemelliğe, oradan da gerçekliğe ve sonra tekrar gerisin geriye hareket etme. Bu görüş ayrıca bize bilincin bu resme nasıl oturduğuna dair bir içgörü de sunuyor.

Farkındalık Çarkı uygulayıcılarından bizzat gelen derin düşüncelere dayanarak, bunun farkındalığın kaynağı olabileceğini iddia ediyoruz. Bu tam olarak nasıl oluyor, bilmiyoruz. Ancak enerjinin, enerji olasılık eğrisi değerleri spektrumundaki sıfıra yakın olasılıktan geçtiği fikri, bunun geniş, derin ve bir tür sonsuzluk hissi veren açık bir düzlem olarak nasıl deneyimlenebildiğini görmemizi sağlıyor. Bilincin kökeni olduğunu iddia ettiğimiz şey işte budur. Bu, potansiyelle dolu bir enerji durumu olarak tarif edilebilir. Daha evvel belirttiğimiz gibi, belki de bu sıfıra yakın olasılık hali, bu olasılık düzlemi, "Zaman Oku"ndan münezzeh olan mikro durumların kuantum niteliklerine sahiptir ve belki kimilerinin bunu "zamansız" olarak tarif etmesinin sebebi de budur. Potansiyel denizi, yani olasılık dağılım eğrisi sıfıra yakın değerlerdeyken var olan olasılık düzlemi işte budur. Zihinsel faaliyetler, olasılıklar ve gerçeklikler bu potansiyel denizinden yükseldikleri, bu olasılık düzleminden ortaya çıktıkları için bilinçle süreklilik göstermektedirler.

Bu düzlem içerisinde geniş bir özgürlük hissi yaşayabiliyoruz. Mesele enerji eğrisinin o veya bu yanında olmaya çalışmak değil, tüm yanlarına esnek erişim imkânı kazanmak, tüm deneyim olasılıklarında özgürce dolaşabilmektir. Eğrideki farklılaşmış pozisyonlar arasındaki bu bağlantı, yaşamda bir tutarlılık hissi yaratan harmoni mekanizmasıdır. Bütünleşme, enerji dağılım eğrisindeki farklılaşmış pozisyonlar arasında bağlantı kurarak, beraberinde harmoniyi getirir.

Birbirimize en çok yaklaşabileceğimiz, derin bir rezonans bulabileceğimiz yer bu olasılık düzlemidir. Bu düzleme kişisel erişimimiz, akılkürenin açıklık ve bağlantıda olma deneyimini

bu şekilde değiştirebilmektedir. Ancak böyle bir bağlantıda olma hali bu düzlemle sınırlı bir şey değildir. Benim düzlemim ile sizin düzleminiz birebir aynı olmasa da birbirine oldukça benzer. Sonsuzluk, her birimizin bedeninde, akılörtüsünde sonsuzluktur. Bu bize bağlantı kurmak ve birbirimizle özdeşleşmek için bir başlangıç noktası sunmaktadır. Bütünleşme bağlantı kurmaktan, birleştirmekten daha fazlasıdır ve farklılaştırmayı da bünyesinde barındırır. Kişisel kimliğimizin özünü oluşturan platolar ve zirveler bizi birbirimizden farklılaştıran önemli yollardır. Bütünleşme farklılıkları kabullenmek ve sevecen bağlar kurmaktır. Farklılaşma, doğal olarak platolar ve zirveler halinde farkındalık dâhilinde veya haricinde, zihinsel yaşamlarımızdan doğar. Ancak bu düzleme erişmek ayrı, izole benlik anlayışımızın ötesine geçmemize olanak tanır. Evet, platolar ve zirveler her birimizin içinde benzersizdir ancak bunları kabullenip düzleme erişim sağlamak ortak bir zeminde buluşmamızı mümkün kılar. Bu vesileyle sadece farklılıklarımızı değil, aramızdaki bağlantıları, ortak noktaları da fark ederiz. Bu düzlem bütünleşmenin bağ kurarak birleşme yönünün ortaya çıkmasına olanak tanıyan kapıdır. Yine bu olasılık düzlemi aracılığıyla sadece diğer insanlarla bağlantıda olmadığımızı, aynı zamanda adına Dünya dediğimiz gezegenle, birlikte yaşadığımız bu yuvayla da derinden bağlantı halinde olduğumuzun farkına varırız. Bu düzlem sayesinde birbirimizin olasılık platolarını ve kesinlik zirvelerini derinlemesine algılamanın bir yolunu bulabiliriz. Birbirimizin farklılıklarını bu şekilde kabullenebiliriz, birbirimizin farklılaşmış var olma yollarına saygı duyup bağrımıza basabilir, hatta desteleyebiliriz. Bu düzlemin zihinsel varlığı aracılığıyla kişiliklerimizin belli başlı eğilimlerine açık hale gelebiliriz. Bireysel kimliğiniz, geçmişiniz, tercihleriniz ve zaaflarınızın her biri plato ve zirve kalıplarıdır. Kendi geçmişimize, yaşamımıza dair düşüncelerimizde ve anlattığımız hikâyelerin içinde bunları gözlemleyebiliriz. Bunlar "kötü adamlar" veya kendimizi kurtarmamız gereken şeyler değiller,

zihinsel yaşamın kucaklamamız ancak katı ve kaotik kalıpları içinde de kaybolmamamız gereken farklı yönleridirler sadece.

Bizi kısıtlayan, kimliğimize sınırlar çizen, bizi katılık veya kaos halinde tutan inançların ve alışkanlıkların içine hapseden belli başlı zirvelerden ve platolardan hür hareket edebilmeyi, niyet ederek ve pratik yaparak öğrenebiliriz. Nasıl peki? Aklı bu açık olasılık düzlemine erişmek üzere bilinçli bir şekilde eğiterek, enerjiyi olasılık halinden gerçeklik haline geçirmenin yeni yollarını öğrenebiliriz. Bu şekilde, bu düzleme erişim yetisi geliştirmek bizi sadece başkalarıyla ortak noktalarımız aracılığıyla bağlantı kurmaya değil, aynı zamanda kendi akılörtümüzün platoları ve zirvelerindeki sonsuz sayıda olasılığıda açar. Aklı uyandırmak, enerjinin bu yeni olasılık kalıplarındaki hareketini özgürleştirir.

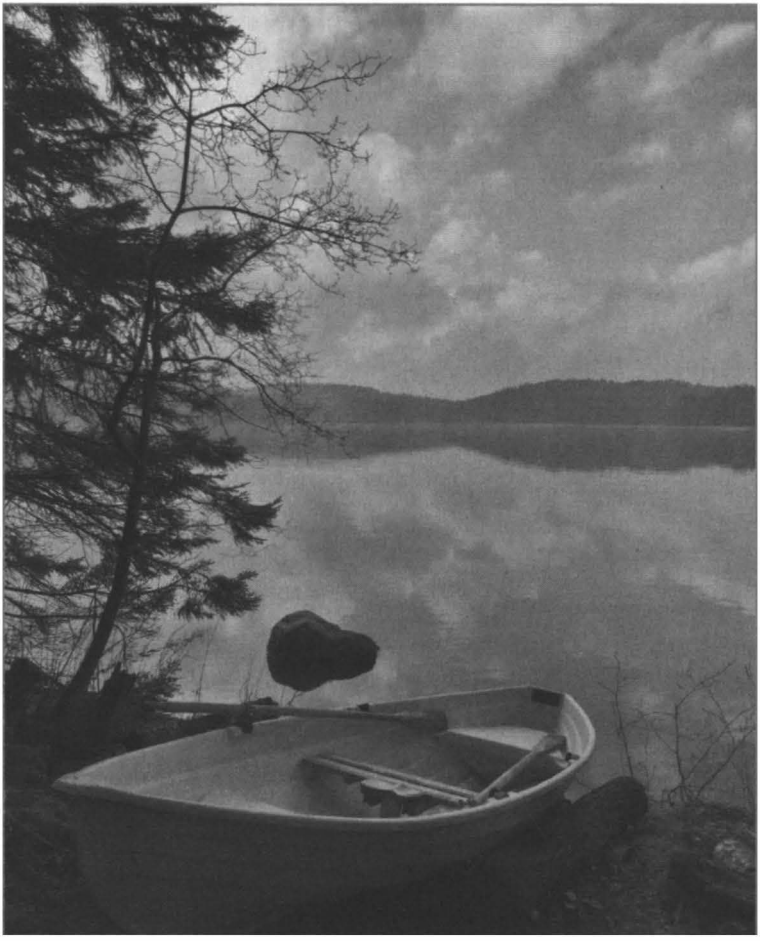
Kimilerine göre belirsizlik korkusu, bilinmedik bir olasılık düzleminde rahatça ikamet edememek anlamına gelir. Bilme ihtiyacı, kontrolü kaybetme korkusu bu düzleme olan erişimimizi sınırlandırabilir. Ancak bu ihtiyaçların, bu korkuların ötesine geçtiğimizde aklımızı özgürleştirirken yaşamlarımızı dönüşüme uğratabiliriz. Bilinç bütünleşmesi, enerji olasılık eğrisindeki farklılaşmış bölgelerin benimsenebilmesini bu şekilde kolaylaştırır. Belli başlı platolarınıza ve zirvelerinize saygı duyabilir ve düzlemlerimizden aramızda bir birlik yaratabilirim. Çark egzersizi benzetmesinden bakacak olursak, jantlarımız farklı olabilir ama merkezlerimizde ortak yönler bulabiliriz. Yaşamlarımızı bu şekilde uyandırıp akıllarımızı özgür bırakırız.

Düşünceler ve Çağrılar: Var Olma Halini Geliştirmek

Bir şeyin farkında olmak kendi başına açık bir var olma hali içerisinde olduğumuz anlamına gelmez. Odaklanmamış bir dikkat, bulanık bir farkındalıkla da yaşayabiliriz, var olma hali ve keskin bir şekilde odaklanmış deneyimlerin farkındalığıyla da. Akla baktığımız mercek açıklık, objektiflik ve gözlemlemeyle sabitlendiğinde, daha derinlemesine ve daha net görebiliriz. Bu

açık akıl halinden, var olma halinden, niyetle ve öz örgütlenmeyle değişimin doğmasını mümkün kılabilir, bütünleşmeye doğru hareket geçebiliriz.

Burada bu farkında olma deneyimleri üzerine kafa patlatıp olasılık düzlemine erişim olanağını nasıl geliştirebiliriz, araştırmaların da sağlığa katkıda bulunabildiğini onayladığı var olma halini nasıl güçlendirebiliriz, bunu hep birlikte inceleyeceğiz. Bu sırada siz de farkındalığın bu katmanlarının günlük yaşamınızda



nasıl ortaya çıktığını, aklınızın beyninizle nasıl mücadele ettiğini ve nihayetinde aklınızı günlük yaşamınızda nasıl daha fazla bütünlük yaratmak için kullanabileceğinizi düşünebilirsiniz.

Tam anlamıyla var olmadan nasıl farkında olabiliriz, diye soruyor olabilirsiniz. Olasılık düzlemi modelimiz bilinç deneyiminin nasıl çalıştığını açıklamamıza yardımcı olabilir belki. Farkındalığın bilme yanının, enerji akışından akış sıfıra yakın olasılık düzlemindeyken doğan bir nitelik olduğunu varsayalım. Bu varsayım, aklın (bilinç de dâhil) enerji akışının bir niteliği, bir asal sayısı olduğu iddiamızla paraleldir. Enerjinin bu eğri boyunca hareket ettiği düşünüldüğünde, farkındalığın bilme yanının bu eğri boyunca bu konumla örtüşüyor olabileceğini belirtiyoruz.

Açık farkındalık ya da kimilerinin dediği gibi saf bilinç, mikro düzeydeki "Zaman Oku"ndan münezzeh bir kuantum nitelik olabilir. Enerji olasılık değerleri düzlemin üzerine çıktığında belki de zamanın bir ok gibi düz bir çizgide ilerlediği klasik makro durum özelliklerine sahip oluyorlardır, yani bu şekilde duygularımız, düşüncelerimiz ve anılarımız bize "zamanda" geçmişten geleceğe doğru hareket ediyormuş gibi geliyor. Öte yandan bilinç zamansız bir niteliktir. Eğer bu doğruysa, zamanın geçen bir şey olduğu hissi sebebiyle klasik zihinsel faaliyetlere haiz kuantum bir bilince sahip olabiliriz. Ayrıca klasik "Zaman Oku"na tabi makro durum fiziksel dünyasında yaşıyoruz ancak bu klasik dünyayı kuantum aklın farkındalığıyla algılıyoruz. Klasik ve kuantum arasındaki bu gerilimin insanlık deneyimimize dair temel bir muamma olduğu ortada.

Ayrıca herhangi bir anda içinde bulunabileceğimiz geniş bir bilinç durumu yelpazesine sahibiz. Enerji olasılık dağılım eğrisindeki konumların bir karışımı, olup bitenleri gözümüzde canlandırmakta bize yardımcı olabilir. Eğer farkındalığın bilen yanının bu düzlemden doğduğunu ve duygu, düşünce, anı gibi zihinsel faaliyetlerin de bu düzlemin yukarısından doğduğunu varsayarsak, bilinçli ve bilinçsiz zihinsel yaşamlar belki de şu şekilde görülebilir: Birçok nörobilimci, bir deneğin bir şeyin bi-





lincinde olduğu zaman açığa çıkan bazı bağ kurma süreçlerinin bulunduğunu ileri sürmektedir (Tononi ve Koch, 2015, Edelman ve Tononi, 2000). Örneğin, daha evvel bahsettiğimiz formülasyonlarda, eğer Rodolfo Llinás'ın iddia ettiği gibi beyinde sani-

yede kırk akış olayı gerçekleşiyorsa, Tononi ve meslektaşlarının belirttiği gibi bütünleştirici bağlantılar ortaya çıkıyorsa, o zaman bilinç, farkındalığın beyin kısmına katkıda bulunan bir dizi nöral bölgelere kısmen bağlı olabilir. Bilincin nöral bağlantılarına dair bazı fikirler bunlardır.

Saf bilinç, bilinen olmadan farkındalığın bilme kısmı, hangi beyin faaliyetiyle ilişkili olabilir? Önemli derecede düşük düzeyde ateşlenme ile saf bilinç arasında bir ilişki olabilir mi? Peki, bir şeyin farkına vardığımızda bu durum, potansiyel klasik ve kuantum özellikleri nasıl karıştırıyor olabilir? Beyin faaliyetleri ve farkında olmanın bilme yanı hakkındaki bu temel soruları cevaplamak için elimizde henüz yeterince veri yok.

Enerji akışının sadece beyinde veya herhangi başka bir yerde fiziksel konumundaki değişiklikleri değil, çeşitli olasılık durumlarındaki değişimleri de incelemeliyiz. Bu enerji akışı neye benziyor olabilir?

Olasılık düzlemi illüstrasyonunu inceleyip, alt ve üst kısımlara odaklanalım. Bu illüstrasyon tabii ki sadece bir harita, görsel bir metafordur, enerji akışının gerçek görüntüsü değildir. Ancak metaforlar, sınırlılıkları kabul edilirse oldukça faydalı olabilir. Bu enerji olasılık dağılımları haritasında, görselin üst kısmı bir bölümü bilinç dâhilinde "öznel deneyim" olarak yaşanan zihinsel yaşamı temsil etmektedir. Görselin alt kısmındaysa beyinde aynı anda gerçekleşen ilgili olasılık değişimleri görünmektedir. Bunlar, bilincin nöral bağlantısı olma ihtimali bulunan nöral faaliyetlerdir. Bu görsel, bazen beynin nöral ateşlenme kalıplarıyla zihinsel yaşam üzerine etkide bulunarak liderlik ettiğini, bazense nöral ateşlenmeleri normalde gitmeyecekleri bir yöne çekerek aklın rehberlik ettiğini göstermektedir. Akıl, beynin ateşlenme kalıplarını bu şekilde biçimlendirebilmektedir.

Şimdilik enerji olasılık pozisyonunu "düzlemde" veya "düzlemde değil" şeklinde ifade edeceğiz. Bu, akıl için olasılık düzleminin yukarısında seyreden aktivitelerken, beyin için düzlemin aşağısındaki aktiviteler olacak. Enerjinin akıldaki ve beyindeki

akışı arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu düzlemin yukarısında ve aşağısındaki aktiviteler benzetmesiyle ifade edeceğiz. Öznel deneyim ve nöral ateşlenmenin aynı şey olmadığı iddiamız, nöral ve zihinsel unsurların ilişki gösterdiği ama bire bir aynı şey olmadığını gösteren bu görsel tarafından desteklenmektedir. Diğer bir deyişle yolculuğumuz boyunca belirttiğimiz gibi birbirlerini doğrudan etkiliyor olsalar da aynı şey değiller. Şimdi bu olasılık değişimleri merceğinden, bilincin nöral ve zihinsel süreçleri nasıl kapsıyor olabileceğini ele alalım.

Eğer farkında olmanın, yani bilincin bilme yanının, herhangi bir enerji akışı kombinasyonunun bir düzlem bileşenine sahip olmasını gerektirdiğini varsayarsak, o zaman bilincin bilme yanının, enerji açısından temeli bu olabilir.

Bilincin kalitesi, belli belirsiz detaylarıyla bulanık bir farkındalık veya net, açık bir var olma hali, saniyede meydana gelen kırk turluk akışın veya bu tür başka bir seçme sürecinin yüzde kaçının bu düzleme (farkındalığın bilme yanına) ve zirvelere veya platolara (farkındalığın bilinenlerine) sahip olduğu tarafından belirleniyor olabilir. Bu, bilinenin ve bilenin, her bir eğride başka olasılık durumları olan farklı pozisyonlarda tek bir süreç dâhilinde gerçekleştiği anlamına gelir. Bu iddiayı alıp geliştirirsek, düzlemin (bilenin) ve düzlem dışında plato ve zirvelerin (bilinenin) farklı miktarlarının nasıl bir araya gelip farkında olmanın farklı yollarını meydana getirdiğini görebiliriz.

Eğer bilinenlerin düzlem olmayan eğri faaliyeti biraz daha baskınsa, belki de bilinçli farkındalık halindeki reseptif durumda tam olarak tecrübe edilebilen şeylerin haricindekilerin daha çok farkındayızdır. İçgörüsel gözlemlerin de içinde bulunabileceği kapsamlı bir farkındalık olmaksızın, deneyimin içinde tam anlamıyla kayboluyoruzdur. Kendimizi aklın duyum enerjisi akışını kanalize eden yanına daldırmak böyle bir şey olabilir mi?

Csikszentmihalyi'nin akış dediği hal budur belki de, duyum akışının egemenliğiyle farkındayızdır ama kendimizi ya pek az gözlemliyoruzdur ya da hiç gözlemlemiyoruzdur (Csikszentmi-

halyi, 2018). Belki de enerji dağılım eğrisi profili akışın bilinenlerini, algıyı değiştiren kısıtlayıcı platoların filtrelerine takılmadan doğrudan düzlemden ortaya çıkarıyordur. Bu şekilde, yükselen zirveler olarak düzlemin ötesindeki enerji, beklentiler tarafından sınırlandırılmaksızın mümkün olan en saf halinde bulunurken, düzlemdeki enerji derin bir farkındalığa sahip olabilir. Zirveleri ve düzlemi dengeleyen bu aşağıdan yukarıya enerji profili, belki de akışla bulabileceğimiz şeydir. Kilit nokta, zirvelerin kökenleri ve düzlemsel pozisyonların düzlemsel olmayanlara oranıdır.

Akış harika bir his olabilir ancak öz gözlemlemeyi de içeren apaçık farkındalık haliyle aynı şey değildir. Akışla beraber, yükselen zirveler an anlayışımızı doldurabilir ve biz de faaliyetin içinde, faaliyetle ayrılmaz bir bütün olarak kaybolabiliriz. Deneyime daha fazla düzlem oranı eklediğimizde, ortaya çıkabilecek daha geniş bir bilinç, akış deneyiminin bilinenin de ötesinde, belki de bilmenin kendisini, hatta bileni bile içeriyor olabilir. Bu apaçık hal kanalize ve imar edene ulaşıyor ve bize muhtemelen reseptif durgunluğun kalbi olan sonsuzluğu, bilinçliliğin kendisinin özünü duyumsayabileceğimiz bir pencere sunuyor gibi görünüyor. Var olma, akışla yoğun bir şekilde meşgul olmayı bu şekilde seçiyor olabilir ama akılla aynı şey değildir. Var olma her şeye açık olma ve kabullenme halidir.

Akışla veya açık farkındalıkla gelen netlikten başka hallerle büyük oranda düzlemin yukarısının egemen olduğu bir durumda bulunuyor olabiliriz ancak deneyimin detaylarının çok farkında değilizdir. Bu gibi zamanlarda bulanık detaylarıyla olup biteni belli belirsiz fark ederiz. Dikkatimiz kolayca dağılır, farkındalığımız akışın görkeminin tadını çıkarmaksızın veya alıcı farkındalığın, yani var olmanın durgunluğunda dinlenmeksizin dengesizce etrafta bir tur atmaya gider âdeta. Böylesi sisli bir durumda, belli belirsiz de olsa bu olayların var olduğunu, gerçekleşmekte olduğunu biliyoruzdur ancak akışın zenginliği ve detaylarıyla dolu değilizdir. Akış olmadan farkındalık ve var olmadan farkındalık işte böyle bulanık bir halde olabilir. Şimdi de enerji eğrisinin

ağırlıklı olarak düzlemin yukarısında akış gösterdiğini, bir nebze belli belirsiz bir farkındalık veren düzleme çok ufak bir erişim olduğunu varsayalım. Diğer bir deyişle farkında olmak için bir miktar enerji eğrisi unsurunun düzleme girmesi gerekiyor: ne kadar az giriş, o kadar az netlik.

Eğer platolar ve zirveler halindeki düzlemsel olmayan eğri faaliyeti özelse, andaki 40 Hz'lik akış karışımı veya henüz keşfedilmemiş başka bir bütünleyici süreç, düzlemi içermiyor da sadece ötesindeki dağılımları kapsıyorsa, o zaman bu, bilinçsiz zihinsel faaliyetlerin nasıl meydana geldiğini ortaya koyan bir profil olabilir. Zirveler ve platolar düzleme pek fazla girmeden gerçekleşirler. Bu, bilinçsiz akıl profilinin bu çerçevede neye benziyor olabileceğine ve nöral bağlantılarının neler olabileceğine dair öne sürdüğümüz bir iddiadır. Bu, aklın bilincin altındaki ve gerisindeki bilgi akışı ve farkındalık üretmeyen nöral faaliyettir. Duygular, düşünceler veya anılar buradadır ama biz onların bulanık bir şekilde bile farkında değilizdir. Zihinsel yaşamlarımızın farkındalığa giren yönlerinde gölgelerini duyumsayabilsek de doğrudan öznel deneyimlerine dahi sahip değilizdir.

Geldiğimiz noktanın heyecan verici yanı şu. Aklın enerji akışından doğan bir nitelik olduğu iddiamızı alıp bu akışın ne anlama geldiğini irdeleyerek bilinçli ve bilinçsiz zihinsel faaliyet kavramını anlayabiliriz.

Birleştiren akışa ne kadar düzlem dâhil olursa, o kadar reseptif farkındalığa sahip oluruz. Düzlem yoksa farkındalık da yoktur ve bu durumda bu düzlemsel olmayan dağılımlar bilinçli olmayan zihinsel faaliyetlerdir. Az miktarda düzlemle farkındalık bulanıktır, belli belirsizdir. Ortalama miktarda düzlemle kendimizi duyum akışında bulabiliriz. Bütünleyici akışa ne kadar düzlem dâhil olursa, o kadar yüksek oranda alıcılık söz konusu olur. Akış deneyimini daha geniş kapsamlı bilinçli olarak farkında olma, yani var olma halinden ayıran belli sabit oranlar yok, bu oran andan ana kişiden kişiye değişiklik gösterebilmekte. Böyle bir süreci bilimsel yöntemlerle ölçmek hayli zordur. Çünkü bü-

tünleyici akışın oranı herhangi bir deneyimin içinde değişiklik gösterebilmektedir, akışta olabilir ve sonra daha fazla içgörüye sahip olmaya ihtiyaç duyabiliriz, dolayısıyla oranı ihtiyacımız üzere artırıp düzleme dalarız. Diğer bir deyişle, aklı kullanarak *akış oranını* ve nihayetinde de o andaki bilincin kalitesini değiştirebiliriz. Eğer çark egzersizini uygularsak veya kimliğimizin bir özelliği olarak doğal bir şekilde düzlemdeysek, artırılmış düzlem faaliyetlerine daha yatkın olabiliriz ve bu sebeple de var olma hali yaşamlarımızın bir parçası olur. Bu, bütünleyici bağ kurma esnasında düzlemde olmanın düzlem dışında olmaya oranını artırabileceğiniz anlamına geliyor.

Var olma hali ile akışa ayna anda sahip olabilir miyiz? Burada mesele muhtemelen zamanlamadır, akan bir şey olarak zaman aslında gerçekliğin bir parçası olmasa bile. Sonra bu soru anbean ortaya çıkan bir olasılık dağılım kalıpları meselesine, akan bir şey anlamında zaman, hatta mekân bile olmaksızın var olan olasılık değişimleri meselesine dönmekte. Başka bir deyişle, değişim olasılık eğrisinde anbean zaman ve mekân bile olmaksızın meydana gelebiliyor. Bu değişimlerin açık farkındalıkla ne ilgisi var? Var olmakla, farklı amaçlara hizmet eden tüm orantılar arasında bir seçim yapma kapasitesine sahip olursunuz. Bu şekilde, var olarak akışı seçebilirsiniz. Ancak akışı deneyimleyen herkes var olma haline kolayca geçemiyor olabilir. Şimdiye kadar bir cevaba ulaşamadığımız, araştırmaya açık bir soru bu. Şu şekilde düşünebiliriz: Öfkeye kapılıp da birine şiddetle saldırdığımızda, öfkemizin akışı içerisinde olabiliriz ancak bilinçli bir şekilde var olma halinin esnekliği ve erdemliliğine erişim sağlayamayız. Var olma, akışı bir seçim olarak içerebilir ama akış var olma hali olmadan da mevcut olabilir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi var olma bütünleşmeye açılan bir kapıdır. Seçim ve değişim için gereken şey var olma hali olabilir. Böylesi bir var olma hali içerisinde, akış oranlarının düzlemin yüksek düzeyine nazaran daha ufak bileşenleri olarak zirvelere ve platolara rahatça erişim sağlanabilir. Başka bir de-

yişle, bir akış meydana geldiğinde, bu bir bakıma "şimdi"nin ne şekilde deneyimleneceğini, nöral ve zihinsel açıdan bu anın ne olduğunu belirler. Bu, bilinçli farkındalığın, yani şu anın içinde teslimiyet ve sevgiyle farkında olma halinin özünü tasvir ettiğini iddia edebileceğimiz bir olasılık profili olabilir. Düzlemsel ve düzlemsel olmayan değerlere doğru gerçekleşen akışın daha eşit dağılımı, deneyim akışının farkındalığında çok daha büyük bir doluluğa yol açıyor olabilir.

Bir anın akış oranını ne kadar fazla düzlem bileşeni doldurursa, o kadar açık farkındalık duygusu hissedebiliriz. Ancak bunun rahatsız edici olma potansiyeli taşıyan bir bileşeni de vardır. Yakın zamanlarda bir meslektaşımla akşam yemeği yedik ve kendisinin uzun süredir yaptığı meditasyon hakkında konuştuk. Bana, geçtiğimiz onlarca yıldır yaptığı meditasyonlarla içine daldığı "ikili olmayan gerçekliğin hiçbir şeyliğini", o gün çark uygulaması yaptığımız atölye çalışmamızdaki katılımcıların kendi merkez (olasılık düzlemi) deneyimleri olarak tarif ettiği açıklık ve doluluk deneyimlerinden nasıl ayırt ettiğimi sordu. Ona göre, kendi uyguladığı egzersizler aracılığıyla derin bir saf farkındalığa erişim sağlamak hiçbir şeyin var olmadığını fark etmesini sağlamıştı. Bunun kendisine nasıl hissettirdiğini sorduğumdaysa şu cevabı verdi: "Tamamen boş." Yüz ifadesi bomboştu. Sonra da bu boşluktan başka her şeyin basitçe yanılsama olduğunu ekledi. Aslında gerçeklik içinde hiçbir şey yoktu. Kendisinin gerçekliğine göre gerçek olan tek şey hiçbir şeydi.

Enerji akışına dair ifade ettiğimiz görüşlere bakacak olursak, derin düşüncelere dalmış bu kişinin neyle boğuştuğunu anlayabiliriz. Bu kadın yalnız değil. Kimileri "ikili olmayan" fikrinin, benliği dünyadan ayırıyormuş gibi görünen her şeyin bir yanılsama olduğu anlamına geldiğini düşünüyor. Aslında kimsenin hiçbir şeyden ayrıldığı yok. Ancak bu ikili olmayan gerçeklik yaşamın boş değil, dolu olduğu anlamına geliyor olabilir. Eğer gerçek ikili olmayan dünya doluysa, bu kadın kendi deyimiyle bir boşluğun içinde bu denli nasıl kapana kısıldı? Olasılık eğrisi

çerçevesi kendisinin deneyimini anlamamıza yardımcı olabilir. Neredeyse sonsuz miktarda olasılığın ihtimale ve nihayetinde gerçekliğe dönüşmesi, yani gerçekleşmesi zihinsel yaşamımızın kaynağıdır. Tamam. İkici olmayan bir bakış açısından, var olma yollarımız enerji kalıpları dönüşümleri, olasılık dağılım eğrisinde sürekli meydana gelen hareketler olarak ortaya çıkmakta. Hepsi bu. Üstelik bu sonsuz bir potansiyelle dolu. Farkındalık, zihinsel yaşamlarımızın bilme yanı, olasılık pozisyonu o an sıfıra yakın düzlemdeyken ortaya çıkar. Şimdi bu düzlemde olma deneyimini anlamanın, düzlemsel olmayan platolar ve zirvelerde değil de yalnızca bu düzlemde olmayı öğrenmenin yollarından biri bu "yüzde sıfır olasılık" durumunu hiçbir şey deneyimi olarak öznel bir biçimde hissetmenizdir. Kelimenin tam anlamıyla orada "hiçbir şey" yok, sadece potansiyel var. Hiçbir "şey" platoların ve zirvelerin "şeylerinin", yani aklın bilinenlerinin olmayışını ifade eder. Eğer bir "şeylerin" ortaya çıkışından şüphe duyduğunuz bir noktaya geldiyseniz (mesela artmış olasılıkların platoları olarak niyetler, duygudurumlar veya gerçeklik zirveleri olarak düşünceler, anılar, duygular, algılar, hisler), o zaman saf farkındalık düzleminin dışında kalan her şeyin yanılsama olduğunu düşünürsünüz. Eğer bu inanç veya düşünceler sizi, yanılsama olarak gördüğünüz şeylerden sakınmak için sadece düzlemde durmaya zorluyorsa, o zaman bir şekilde bu düzlem tamamıyla boşmuş gibi deneyimlenir. Düzlem ilk etapta bir cennet gibi gelir ama sonra, bu kişide de olduğu gibi bir boşluk hapishanesine döner.

Bu meslektaşımın yaşadıklarının aksine sıfır veya sıfıra yakın olasılığın dengi sonsuzluk veya açık olasılıkla dolup taşma şeklinde deneyimlenebilir. Düzlem aslında boş değil, doludur. Neyle doludur? Potansiyelle doludur. Birçok kimse için de (ben ve bunu tarif eden binlerce kişi de dâhil olmak üzere) bu düzlem bir huzur, açıklık, sonsuzluk, neşe, netlik ve bağlantı kaynağıdır. Bu görüşe göre düzlemden doğan şey bir yanılsama değil, bir fırsattır. Yaşam özgürlük dolu bir biçimde doğar, düzleme hapsolmuş şekilde değil.

Boşluk ya da doluluk. Düzlem her iki türlü de deneyimlenebilir. Kimileri bunu bir hapishane gibi deneyimler, kimileriyse bir saray gibi. Düzlemi ne şekilde deneyimlediğiniz yaşamınızdaki birçok faktöre bağlı olabilir. Mesela kimileri belirsizlik deneyimini korkutucu buluyor ve düzleme düşmenin rahatsız edici olduğunu söylüyor, en azından ilk başlarda ki bunu daha evvel de belirtmiştik. Öte yandan diğerleri, olasılıkların bolluğunu sakinleştirici buluyor.

Bu olasılık dağılım eğrisinin ve düzlemden doğan bilincin öz örgütlenmeyle nasıl bir bağlantısı var? Aralarındaki bağlantıyı bütünleşme görüşü çerçevesinde izah edebilir miyiz?

Bütünleşmiş bir bilinç, olasılık dağılım eğrisinin bütününe tam ve dolu bir erişim sağlanmasına olanak tanır. Açığa çıkan bütün bu şeyleri kabullenmek, düzlemde bulunmak var olmanın doluluğunun sadece bir yönüdür. Her şeyi deneyimlemekten başka yapacak hiçbir şey yoktur. Bu açıdan bilme, bilen ve bilinen tek bir sürecin parçalarıdır. İkici olmama görüşünü bu şekilde algılamak dünyadaki şeylerin, bilinenlerin ve bilenin yanılsama olmadıklarını görmemizi sağlar. Onlar sadece gerçek değil, aynı zamanda bütünleşme harmonisi içinde birbirine bağlanan gerçekliğin farklılaşmış yönleri olarak çok önemlidirler. Bilmenin "Zaman Oku"ndan münezzeh bir zamansızlık hissi bile olabilir ancak bilinen ve muhtemelen bilen (eğer sadece saf farkındalık değil de zihinsel olarak imar edilmiş "ben"se) daha çok "Zaman Oku"na tabi bir niteliğe sahip olabilir. Meslektaşım belki bu şekilde "Zaman Oku"ndan münezzeh bir duruma çok fazla odaklanmış ve gerçek dışı ve şüpheli olarak gördüğü "Zaman Oku"na tabi düzlem üstü bir zihinsel yaşamdan kaçınmış olabilir. Gerçek olan her şeyin, kendi deyimiyle içine sıkışıp kaldığı bir boşluk hapishanesi olan düzlem olduğu fikrine kapana kısılmış gibi görünüyordu. Hayatını değiştirme konusunda çaresiz hissediyor ve rahatlamak için yardım istiyordu. Bütünleşme sürecini, olasılık dağılım eğrisindeki farklılaşmış pozisyonları kabullenmesini sağlayarak onu özgür bırakabilecek ve tam anlamıyla hayatını açık,

aklını hür kılacak öz örgütlenme akışını elde etmek için nasıl kullanabileceğini merak ediyordu.

Düzlemin baskın geldiği bir oran söz konusuysa, anın ihtişamının tadını çıkarırken içimizi geniş bir doluluk hissinin kapladığını hissederiz. Kimileri buna bilinçli farkındalık demekte, bizse basitçe var olmak diyebiliriz. Bazen tam anlamıyla o düzlemin içine düşer ve ayrı benlik anlayışımızın çözüldüğünü hissederiz, bu çözülme *biz* olma, ilahî olanla bir olma, ruh, derinden bağlantılı olma, ikili olmama gibi birçok şekilde deneyimlenir. Eğer bahsettiğim meslektaşım gibi düzlemde takılıp kalırsak, bütünleşme halini kaybederiz. Bu meslektaşım için düzlem bir katılık hapishanesi haline gelmişti. Bazıları içinse, düzleme hiç erişememek, kaotik veya katı deneyimlerle sonuçlabilen otomatik pilot hayatı yaratır. Hayat böyle olmak zorunda değil. Düzlemin bütünleşmesi, platolar ve zirveler, "Zaman Oku"ndan münezzeh bilme ile oka tabi bilinenleri birleştirmek, her birinin farklılıklarını kabullenmek ve aralarında bağ kurmak böyle bir katılık veya kaos halini nasıl bütünleşme harmonisine dönüştürebileceğimizi ortaya koyuyor. Meslektaşıma tüm bunlardan bahsettim, zorlanmış ve ürkmüştü ama sonra açıldı ve rahatladı.

Pasifik sahili boyunca gerçekleştirdiğimiz görüşmeden sonra bu yazıya dönecek olursak, çark uygulamasına gelen yorumlardan bazıları kelimesi kelimesine şu şekildeydi: "Vay canına." "Olağanüstü." "Hepimiz birbirimizle bağlantı halindeyiz, ayrı bir ben yok." "Siz altın kilidi buldunuz, şimdi biz de anahtara sahibiz." "Merkeze odaklanana kadar sıkılmıştım, sonra değişik bir duruma girdim ve orada kaldım." "Bir devasalık, sonsuzluk, neşe, konfor, rahatlama hissine kapıldım." "Genişleyen bir farkındalık kozası."

Olasılık düzlemine erişimi artırmak, farkındalığın bir var olma haline girmesini sağlayabiliyor. Var olmanın bir hapishane veya içinde sıkışıp kalınacak bir şey olmasına gerek yok, var olmak hayatı dolu dolu yaşama potansiyeli sunuyor bize. Var olmak, bütünleşmeye açılan bir kapıdır.

Bilinçli veya bilinçsiz zihinsel yaşamlarımızın, ne kadar benzer ve aynı zamanda da eşsiz, izole ama bağlantılı olduğunu, her birinin enerji ve bilgi akışından beliren aynı temel akıl mekanizmasından doğabildiğini gözlemlediğimiz bu noktada yolumuza devam ederken düşünmemiz gereken şeyler bunlar.

Bu düşünceler bizi kendi farkındalığımızın nasıl bir şey olduğunu duyumsayamaya davet ediyor.

Eğer çark uygulamasını yaptıysanız, nasıldı? İnsanlar, duydukları tariflerdeki gibi deneyimler yaşamayı umduklarında, bu durum bazen onların kendi doğal emerjanslarını engelleyebiliyor. Bunları sizinle, önemli bir şey olduğu fikrini destekleyen birinci elden verileri görün diye paylaşıyorum.

Çarkın merkezine, olasılık düzlemine erişmek sizin yaşamınızı nasıl etkiledi? Bu nasıl bir histi? Jantın değişik parçaları neye benziyordu? Bu deneyimler üzerinde düşünürken, eğer gerçekten içinizde nitelik ve seçim olan bir yere, aklınızın merkezine ulaşabilseydiniz ne olurdu bir hayal edin. Bu akıl modelini, günlük yaşamınıza olan yaklaşımınızı öğrenmek için kullanmanın kaç farklı yolunu hayal edebiliyorsunuz?

Aklınızı kullanarak dikkatinizi odaklayıp farkındalığınızı genişletebilme olasılığına sahipsiniz. Otomatik modunuz bütünleşmemiş, kaosa ya da katılığa meyilli olsa bile aklınızı güçlendirip, onun enerjiyi beyninizde kasten yeni yollardan akıtmasını sağlayabilirsiniz aslında. Bütünleşmenin merkezî önemini bildiğinize göre, aklınızı beyninizi bütünleştirmekte ve esenliğinizi artırmakta kullanabilme gücüne sahip olduğunuzu söyleyebiliriz. Bu şekilde yaşamayı deneyimlerken, bütünleşmekte olan bireylerden oluşan toplumun aktif bir parçası haline gelebilirsiniz. Kendi akıl manzaranız sizi çevreleyen akılkürenizle bu şekilde iç içe geçer. Bilincin, bilişin ve toplumun devamlılığı budur.

Bu haftaki görüşmemizde, bazıları yoğun trafikten yakınmıştı. Bugün öfkeli düşüncelerin zirveleri ve sinirli ruh halinin platoları araba kullanırken ortaya çıksa da olasılık düzlemine istediğiniz zaman erişebilme olanağı kazanma egzersizleriyle

kolayca içsel bir sığınak yaratabilirsiniz, trafikte bile. Trafikteki diğer insanların akışı da dâhil hepimiz dünyanın birer parçasıyız. Akılkürenin fiziksel emerjansıdır bu ve içimizdeki akılörtüsünü çevremizdeki akılküreye bağlama şeklimiz somutlaştırılmış ve ilişkisel bir şekilde hayatı dolu dolu yaşamanın anahtarıdır. Bu bütünleşmeyi içten dışarı olacak şekilde dünyaya getirmektedir.

Bu deneyimler bende, yolculuğumuzun kalbinde, insanların hayatında bir fark yaratabilecek, net bir şekilde ortaya konursa daha geniş, daha kapsamlı ve bu yüzden de daha isabetli bir akıl görüşüne sahip olmamıza yardımcı olabilecek önemli bir şeyin yattığı izlenimini uyandırıyor. Bu daha net akıl görüşü, ailede, sınıfta veya kliniklerde olsun, başkalarına yardım etmeye çalışan kişiler için daha etkili bir yaklaşım sunabilir.

Araştırmalar, toplum ve kültür içinde birbirimizle derinden bağlantıda olduğumuzu göstermektedir (Christakis ve Fowler, 2012). Bize en az üçüncü dereceden uzak kişileri istemesek de etkilemekteyiz. Yani yaşam ve davranış biçimimiz hiç tanışmadığımız insanları etkileyebilir. Sizin ve çevrenizdeki insanların olasılık düzlemine daha fazla erişim olanağı geliştirmesi nasıl bir şey olurdu, hayal edebiliyor musunuz? Eğer çoğumuz genellikle düzlemin dışında yaşıyorsak, var olma halinde olmadan, bizi otomatik pilota sevk eden bilinçsiz biliş tarafından işgal edilmiş biçimde izole bir hayal yaşıyor olabiliriz. Düzleme erişim sağlamak ne anlama geliyor bir düşünün. Kendi bireysel yaşamınızda daha fazla öz farkındalık, özgürlük ve esneklik kazanırsınız. Yakın ilişkilerinizde daha fazla empati, sevgi ve bağlantı geliştirirsiniz. Toplumunuzda ve daha geniş bağlamda kültürünüzde, yaşamlarımızın doğası hakkında yeni sohbet konuları edinerek başkalarına aynı netlik, esneklik ve bağlantı kaynağını bulma konusunda ilham verirsiniz. Siz ve ben, biz böyle değişimleri gerçeğe dönüştürme gücüne içimizde sahibiz. Potansiyel denizinde bulunarak, bu denizi kendimiz için ulaşılır hale getirebilir ve başkalarına olumlu etkide bulunacak kültürel dalgalar yaratabiliriz.

Bu fikirlerle sizi kendi deneyiminizi doğrudan irdelemeye çağırdım. Siz aklınızı İHDAS ederken, yani *i*dealarınızı, *h*ayallerinizi, *d*uygularınızı ve *a*lgılarınızı *s*orgularken bunların öznel dokusu size nasıl geliyor? Zihinsel yaşamınızın bu yönlerinin nasıl ve nereden doğduğunu sorarak başlayacak olursanız, olasılık düzleminde zihinsel deneyiminizin *içsel* ve *ilişkisel* kökenlerini duyumsayabiliyor musunuz? Bu *kişisel* ve *ortak* zihinsel denizin potansiyelini hissedebiliyor musunuz?

Şu anda bu yolculuğun heyecanını ve sonuna yaklaşmanın verdiği hüznü aynı anda hissediyorum. Bu yolculuğa sizinle birlikte çıkıp bu temel soruları sorabilmiş olmanın verdiği minnet duygusuyla dolup taşıyorum. Sıradaki bölümdeki devir kayıtlarında, birbirimizle olan bağlantılarımızı kucaklayıp yaşama hayranlıkla bakmayı nasıl öğrenebileceğimizi ele alacağız.

10. BÖLÜM

İnsanoğlu: Her İkisi de Olabilir miyiz?

İşte buradayız, son bölümde. Bu bölümdeki devir kayıtları şimdi başlayıp bizleri geleceğin açık şimdilerine götürecek. Yolculuğumuzda ortaya çıkan bazı temel mevzuları daha derinlemesine inceleyeceğiz. Mesela bu mevzulardan biri şu: İyilik, bütünleşmenin doğal bir sonucudur. Benliğin bütünleşmesi bireysel "ben"in başkalarıyla bağlantıda olan "biz"den farklılaşmasını sağlar. Birbirimize karşı nazik olmak, farklılıklara saygı duyup sevgi dolu bağlantılar geliştirmek, bütünleşmiş bir yaşam sürmek demektir. Bu yolculukla sizlerle birlikte olmak benim için bir şereftir ve insan olmanın özüne doğru çıktığımız bu keşif yolculuğunda bana yoldaşlık ettiğiniz için şükranlarımı sunuyorum.



Var Olmak, Yapmak ve Aklı Bütünleştirmek (2015-Sonsuzluk)

Yılbaşı, gün doğumu. Şafağın turuncuları, mavileri ve yeşilleri Kuzey Amerika'daki bu sahilde gökyüzünü ışıl ışıl hale getirmiş durumda. Akla hayale sığmayan kalıplarda şimdi, tıpkı sonsuz şimdilerde yaptıkları gibi, hafif hafif gerçekleşen dalgalar, aklımı bir ninni gibi sarmalayıp beni yatağa geri çağıran yumuşak bir fon müziği yaratıyor âdeta. Ailem ve arkadaşlarımla geçirdiğim dün geceki yılbaşı eğlencesinden sonra bu vücudun daha fazla dinlenmeye ihtiyacı var. Ama kalktım, burada sizinleyim, bu yolculukla ilgili bir şeyi; bizi varoluşta, hayatta ve akıl diye bildiğimiz bu yaşanan anlarda sonsuza dek sarmalayan şimdilerde paylaşabileceğimiz kelimelerle ifade etmek istiyorum.

Biz gün doğumu muyuz? Kıyıya vuran dalgalar mıyız? Zamanın yarattığı eserler; gün, ay, yıl denen bir şeyin geçişinin belirtileri miyiz? Tüm dünyada kutlanan, aklın yarattığı bu yılbaşı etkinliklerinin gürültü patırtısı, tüm dünyada gökyüzünü aydınlatan havai fişek gösterileri, dünya çapında milyarlarca kişinin izlediği televizyon programları, tüm bunlar kolektif aklımızın ortak ürünü mü?

Sonsuz sayıdaki enerji kalıplarından anlamlar devşiriyor ve bilginin doğmasını sağlıyoruz. Aşağıdan yukarıya algının farkındalığımızda özgürce akmasına olanak tanıyan duyum kanallarıyız biz, hayatlarımıza anlam yükleyen ve anlatı geliştiren yoruma dayalı bilgi mimarlarıyız. Gerçekte aklımızın dışında hiçbir yerde "yeni yıl" diye bir şey yok. Daha önceki anlarda da gördüğümüz gibi, şimdi burada olmanın gerçekliğini terk ettiğimizde artık hiçbir yerdeyizdir. Zamanı dört boyutlu zaman-mekân gerçekliğimizin bir boyutu olarak görmektense, onun akan bir bölünmez yapı olarak var olduğuna dair akıl yanılsamasına inanmanın riski budur. Geçmiş düşüncelerin istilasına uğrayabilir ya da gelecek kaygılarında boğulabiliriz. Evet, gezegenin güneş etrafında, bu parıldayan küreyle olan ilişkimizi şekillendiren belli periyotlarla

dönüşünü tamamlaması diye bir şey vardır. Evet, her bir periyoduna zaman dediğimiz ve gün olarak adlandırdığımız Dünya'nın kendi ekseni etrafındaki her tam tur dönüşü, günler arasındaki sınırı çizer ve bu da şimdinin tutarlı bir şekilde nasıl gerçekleştiğini duyumsamamızı sağlar. Vücudumuzun sirkadiyen ritmi de, Dünya'nın Güneş'le olan ilişkisine göre fizyolojimizde de değişim yaşandığını gösteriyor. Güneş ufuktan yükseliyor, kusursuz bir şekilde yukarı doğru süzülüyor ve sonra da batıyor. Mekânsal ilişkilerdeki bu gibi değişimlerin her birini bir şey sanki geçiyormuş gibi, zaman akıyormuş gibi yorumluyor ve zamanı ölçmek için bir saat olarak kullanıyoruz. Gün dediğimiz, şimdilerden oluşan bir kalıbımız vardır. Ay dediğimiz Güneş'in ışığını yansıtan beyaz dairenin hareketi, Güneş'in o parıldayan yansıması da Ay döngüsü dediğimiz tekrar eden kalıplar halinde değişime uğruyor ve kabaca ay denen zaman dilimi olarak beliriyor. Güneşin ufka olan açısı da zaman dediğimiz şeyle değişiyor ve tekrar eden şimdiler mevsimleri ve yılları meydana getiriyor. Tam doğru açıyla yere bir çubuk batırırsak, günün saatini ölçebilecek bir güneş saati elde ederiz. Tüm bunlar dünyadaki nesnelerin birbirleriyle olan ilişkilerindeki değişimlerle ilgilidir. Ufak bir kurnazlıkla birkaç anlamlı isim koyarak bu günlerin sayısını değiştirip bunlardan on iki tane elde etmişiz ve bu aylar da şimdilerimizin takvimini meydana getirmiş.

Görünüşte, akıyormuş gibi görünen tekil bir şey.

Ancak gerçekte tüm bunlar, akıllarımızla algıladığımız enerji kalıplarının dünyaya anlam yükleme ve bu algıları birbirimizle paylaşmamızı sağlama biçimleridir. Akan zaman anlayışını akıllarımız yaratmaktadır. İhtiyacımız olan şeyleri yapabilmek, birbirimizle iletişim kurabilmek için yukarıdan aşağıya imar eden yanımızın yorumlayıcı rolünü kullanırız. Bizi çevreleyen dünyaya dair algıları biz üretiriz, zaman anlayışı da dâhil. Dünyadaki tüm bu enerji değişimlerinden zaman dediğimiz bilgiyi, sembolü, kavramı imar ederiz ve nihayetinde imar edilmiş yaratılışımızın görünüşteki akışını kutlamak için havai fişekler patlatırız.

Peki, ya içimizdeki dünya? Akıl, aynı zamanda kendisini de görebilir, enerjiyi vücudun içinden algılayabilir, içerideki kalıpları hissedebilir. Rüyalarda olduğu gibi, içimizdeki zihin manzaralarına dair düşünceler, akılörtümüz, bize zamansız gelebilir. Belki de bunun sebebi "Zaman Oku"ndan münezzeh emerjans özelliği olan olasılık düzlemi deneyimine dalmış olmamızdır. Bu akılgözü algı akışı, empati dediğimiz şeyi yaratmak, başkalarının zihinsel yaşamlarına dair olası bir fikir edinebilmek için başkalarının kalıplarını görmek amacıyla da kullanılabilir. İçgörü ve empati hem kendi iç dünyamızı hem de başkalarının iç dünyalarını tanımamızı sağlar.

Bir başkasının iç dünyası ızdırapla dolu olduğunda, empati yeteneğini kullanarak o kişinin acısını duyumsar, ona nasıl yardımcı olabileceğimizi düşünür ve sevgi dolu bir biçimde kişinin acısını dindirebilmek için harekete geçeriz. Başkalarından duyumsadığımız o enerji kalıpları, onların içsel yaşamlarının vücut tarafından gönderilen ve beyin tarafından biçimlendirilen sinyalleridir. Beynin yapısı, kalıplarını ve deneyimleri ile yapısını değiştiren epigenetik ve genetik faktörlere bağlı olan gelişimini yönetir. Bu sinaptik mimari, enerjinin akış şeklini ve bilgi kalıplarına dönüştürülmesini doğrudan etkiler.

Bu bedenlerde yaşamanın ürkütücü gerçekliği budur. Bu dünyaya doğmayı biz seçmedik ama klasik makro durumlar dünyasında yaşayan kuantum düzeyinde zihinsel farkındalıklar olarak işte buradayız. Yukarıdan aşağıya imar eden yanımızdan gelen bilgi, zaman geçerken bedenin ve kişisel benliğin yaşamının hikâyesini yaratır. Ancak belki şu anda akıllarımız, biz anın içinde yaşarken, geçmişi hatırlarken ve geleceği hayal ederken doğrudan deneyimlemektedir. Çoktan gerçekleşmiş ve sabitlenmiş olan o an, şimdinin şimdisinin sadece kendi öznel deneyimimizde değil, aynı zamanda bu nöral yollar tarafından şekillendirilen enerji akışı kalıplarında da nasıl gerçekleşeceğini belirlemekte merkezî rol oynayan nöral devre üzerine düşen bir sinaptik gölge yaratmıştır. Beyin bir sezgi makinesi olduğundan, şimdinin ufkunu henüz

gerçekleşmeden biçimlendiren bir bedende yaşıyoruz. Anın içinde, gerçek anlamda şimdide yaşamaya çalışmak bizi hayatı yaşama biçimimizin sezgisel olarak biçimlendirilişinden önce hareket etmeye zorlar. Daha önce de belirttiğimiz gibi, ironik bir şekilde ne kadar tecrübeliysek o kadar çok şey bizi olanı apaçık görmekten ve hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.

Bu tecrübe uyuşukluğundan uyanabilmek için aklın ve varoluşun doğasını yeniden düşünmemiz gerekir. Bu, var olmak kadar mantıklı ve basit bir şey olabilir. İyi bir yaşam sürme sanatı ve bilimi bu olabilir.

Açıkça olup bitmiş bir olayla zihni meşgul ederek, gelecek kaygılarında boğularak, aklı gerçekliğe uyandıran var olma halinden uzaklaşırız.

Anıların gölgesinde ve geleceğe beklenti gözlüğüyle bakarak yaşarken, geçmişe ve geleceğe odaklanırken akıl nöral ateşlemme kalıplarından doğar. Akıl, bu ateşlenme kalıplarıyla aynı şey değildir ancak onlarla yakından ilişkilidir. Hikâye, teller veya ekran değildir ancak enerji akışını biçimlendiren bu mekanizmalar tarafından şekillendirilir.

Bir şekilde, gizemli ve olağanüstü biçimde hayata bir sürü şeyi bilebiliyoruz. Mucizevi bir şekilde farkında oluyoruz. Sihir de bu farkındalıkta devam ediyor. İçsel ve ilişkisel gerçekliklerimiz tarafından şekillendirilen enerji akışı birçok katmanda gerçekleşiyor. Akıllarımızın canla başla organize etmeye çalıştığı dünyanın genişliği ve derinliğini, bu vücut temelli sinir sistemlerinin müsaade ettiği kadar doğrudan duyumsayabiliyoruz. İmar eden yanımız girdiyi yorumlayıp yaşamlarımıza anlam yüklemek için anlatı geliştirirken, kanalize eden yanımız bedensel olarak mümkün olduğu kadar saf bir biçimde akışı sağlıyor. Akıl, bu enerji akışlarından doğuyor.

Aklın, en azından bir yönünün bu akışın öz örgütlenme yönü olduğu iddiamız, kalıpları tespit edip anlam yaratarak aklın bu emerjans yönünün hem içimizde hem de aramızda olduğuna işaret ediyor. Hikâyelerimizi birbirimizle paylaşıyoruz ve birbirimize

karşı geliştirdiğimiz anlayış bizi birbirimize bağlıyor. Biz dediğimiz kolektif zihinsel yaşamlarımız, tek bir benlikten daha büyük bir şey yaratmak için bireylere dağılmış durumdayız. İçimizde bir akılörtüsü var, evet, aramızda da bir akılküre var.

Şu anda, burada yaşayarak hem kolektif hem de bireysel olarak içimizdeki ve aramızdaki o kalıpları farklılaştırıp birleştirecek şekilde toplarız. Bu bütünleşme gerçekleşirken, akıl harmoni yaratır ve bunu öznel olarak deneyimler. Sizin aklınız ve benimkisi bu yolculuğun başından beri esenliğin bu içsel ve kişilerarası bütünleşmeden doğduğu fikrini inceliyor. Birbirimize dönüşmüyoruz, farklılaştırılmış kimliklerimizi sürdürüyor ve birbirimize derinden bağlantılı hale geliyoruz. Bütünleşme bu şekilde, sadece bizi meydana getiren parçaların toplamından daha fazlasısının bir parçası olduğumuz gerçekliği yaratıyor. Biz, sizinle benim toplamımızdan daha fazlasıyız.

Güneş an itibarıyla ufukta daha da yükselmiş durumda. Parlak kırmızılar ve turuncular donuk grilere ve solgun sarılara dönüşüyor. Şimdi gündüz, sabitlenmiş şimdi de gün doğumu ve önümüzde sizin ve benim için geleceğin açık şimdilerileri var.

Bütünleşme zaman anlayışımızı da kapsıyor olabilir. Bizi sürekli ileri taşıyan "Zaman Oku"nu kabullenirken, aynı zamanda olasılık düzleminin içinden doğan "Zaman Oku"ndan münezzeh yaşamın zamansızlığını deneyimleyebiliriz. Bütünleşme hayatlarımızın bariz zıt uçları arasındaki gerilimi kabullenmeyi kapsar.

Burada duruyor ve size yazıyorum, artık yolculuğumuzun son bölümünde olduğumuzun farkındayım. Geldiğimiz noktayı özetleme gereği duyuyorum, nerelerden geçtiğimizi düşünün. Aklın görülebileceğini, paylaşılabileceğini varsaydığımız yolları düşünün. Aklın hem somutlaştırılmış hem de ilişkisel bir şey olduğunu düşündüğümüzden, güneşin ve gökyüzünün, bu soğuk rüzgârın ve dağılan kumun şimdi, burada, özünde, benim özüm olup olmadığı sorusuna dönüyorum. Ben bu kelimeleri paylaşırken, bu kelimeler sizin bir parçanız, biz olan bir yanınız

haline geliyor olamaz mı? Benim sizden ve bu geniş bütünden tamamen ayrı olduğum yanılsaması, inancı, yukarıdan aşağıya algıyla kabul edilmiş, yorumlarla imar edilmiş bu bakış açısı, yıllar evvel Einstein'ın da dediği gibi bilincimizde meydana gelen bir "optik hezeyan" gibi görünüyor (Einstein, 1972).

Einstein buna optik yanılsama yerine optik hezeyan dedi. Hezeyan psikotik bir inançtır. Hezeyanda, gerçeklikle tutarlı olmayan bir şey bizi işlevsiz hale getirir ve sıkıntıya sokar.

Zaman gibi tamamıyla ayrı kimlik anlayışımız da belki aklın imar ettiklerinden biridir. Evladını kaybetmiş bir babanın acısını dindirmek için Einstein şu kelimeleri kullanmıştı (Einstein, 1972):

> İnsan, "evren" dediğimiz zaman-mekânla sınırlı bu bütünün bir parçasıdır. Kendisini, duygu ve düşüncelerini diğerlerinden ayrı bir şeymiş gibi deneyimler ve bu, bilincin yaşadığı bir optik hezeyandır. Bu hezeyan bizim için bir çeşit hapishane gibidir, bizi kişisel arzularımızla ve en yakınımızdaki birkaç kişinin sevgisiyle sınırlar. Görevimiz, sevgi çemberimizin çapını tüm canlıları ve tüm ihtişamıyla doğayı kapsayacak kadar genişleterek kendimizi bu hapishaneden kurtarmak olmalıdır. Kimse bunu tam anlamıyla başaramaz ama bunu başarmak için çabalamak da özgürlüğün bir parçası ve iç huzurun temelidir.

Aklımızın, bu duyumsal deneyimleri kavrama, bu bilgileri düşünme, sonra da bunlardan bir bakış açısı geliştirme yeteneği yaşamlarımızda bütünlük yaratmak için bizi güçlendirir. Bu bütünleşme sağlıklı bedenin, zihinsel yaşamın ve ilişkilerin temelidir. Tüm bunları enine boyuna düşünürsek, birçok bilgelik geleneğinin bahsettiği eski bir hakikatin bilimsel temellerini fark ederiz belki de. Bilim ile bu eski bilgeliğin hemfikir olduğu nokta, bütünleşme süreci ve getirilerinin iyi yaşanmış bir hayatın temeli olabileceğidir.

Birbirimizle olan ilişkilerimizin büyük resmini görmek; mutluluk, uzun ömür, fiziksel ve zihinsel sağlık gibi birçok konuda yürütülen çalışmaların ortak paydasının ne olduğunu anlamamızı sağlar: Yaşamlarımızda esenliği yaratmanın en sağlam etken faktörlerinden biri destekleyici ilişkilerdir.

Mikro düzeydeyse bilim, var olma hali geliştirmenin, olanı henüz olurken fark etmenin belli başlı hastalıkları önlemek için epigenetik kontrolleri optimize ettiğini, hücrelerimizin sağlığını desteklemek amacıyla kromozomlarımızın uçlarındaki telomerleri onaran ve devamlılıklarını sağlayan telomeraz enzimlerini artırdığını, bağışıklık fonksiyonlarını geliştirdiğini ve genel psikolojik sağlığımızı iyileştirdiğini ortaya koymuş durumdadır. Bilinçli farkındalık eğitimlerinin de beynin yapısını bütünleşme yönünde değişime uğrattığı ortaya konmuştur. Var olma hali geliştirmek, otomatik yargıların akışına kapılıp gitmeden olanı açık bir farkındalıkla algılama alışkanlığı edinmek için aklı güçlendirmeyi öğrenmek, sağlık durumumuzu iyileştirebilir. Bu, şu an kanıtlanmış bir gerçektir. Var olmak esenliği ve sağlığı beraberinde getirir. Aklımızla yaptıklarımız önemlidir.

Sinir sistemimimizin nasıl düzenleyici bir rol oynadığını (iç organlarımızı ve çevreyle etkileşimleri dengelemeye yardımcı olduğunu) da bu açıdan inceleyebiliriz. Biz balıktan amfibilere, sonra sürüngenlerden memelilere evrilirken, bu sinir sistemi de gittikçe daha karmaşık bir hale geldi. Memeliler olarak atalarımız primatlara evrildiler ve biz de, insanlar olarak son birkaç milyon yılda ilk şeklimizi almış olarak sahneye çıktık. Aşağı yukarı son yüz binyıl içinde de bu modern formumuza yakın bir şekle kavuştuk. En az otuz binyıldır, kimi bilim insanlarının iddia ettiği üzere hikâye anlatan bir aile olduk. Yaşam deneyimlerimizi anlayabilmek için deneyimlerimizi çizimler ve büyük ihtimalle de konuşma dili yardımıyla birbirimizle paylaşıyoruz (Cook, 2013, Lewis-Williams, 2002).

Sosyal primatlar olarak içinde yaşadığımız gruplarda hayatta kalabilmek için birbirimize ihtiyaç duyuyoruz. İnsanlar olaraksa,

Sarah Hrdy'nin *Mothers and Others* (2009) adlı kitabında çok anlaşılır bir şekilde ele aldığı "birlikte büyütme" gibi çok daha karmaşık sosyal ilişkiler geliştirdik. Kedinizin yavrularını komşunun kedisine emanet ettiğini hayal edin. Böyle bir şey olmaz, değil mi? Diğer primatların bile çoğu bu değerli sorumluluğu, evladın bakımını paylaşmıyorlar.

"Birlikte büyütme" büyüleyici ve güçlü bir sosyal çevre kurar: Sırtımızı güvenebileceğimiz kişilere dayayarak hayatta kalırız. Bizi birbirimize bağlayacak bir akılküreye ihtiyaç duyarız. Yaşamlarımızın son derece sosyal olan doğasının, sosyal beyinlerimizin gelişimi ve bilinçli akıllarımızın doğası üzerinde güçlü etkileri olmuştur (Dunbar, Gamble ve Gowlett, 2010, Graziano, 2014).

Güven, ilişkilerimizde ve Steven Porges'in "sosyal uyum sistemi" dediği şeyi aktive ettiğimiz beyindeki devrede mekanizmalara sahiptir (bkz. Gottman, 2011, Porges, 2011). Atölye çalışmaları düzenlediğimde, genellikle deneysel öğrenme oturumları yaparım. Bu oturumlarda birkaç kez sert bir şekilde "hayır" der ve dururum, sonra da sakince birkaç kez "evet" derim. Katılımcılar hangi kültürden veya kökenden geliyor olursa olsun, sonuç oldukça benzer olur. "Hayır" olumsuz duygular ve kaçma dürtüsü uyandırır, kasları gerginleştirir ve karşı saldırıya geçme güdüsü doğurur. Tüm bunlar sadece adamın biri "hayır" dedi diye olur.

Peki, ya "evet"? "Evet" genellikle bir sakinlik, açıklık, uyum ve rahatlama hissi ortaya çıkarır (tabii kişi düşmanlık veya korku gibi duyguların içinde sıkışıp kalmamışsa).

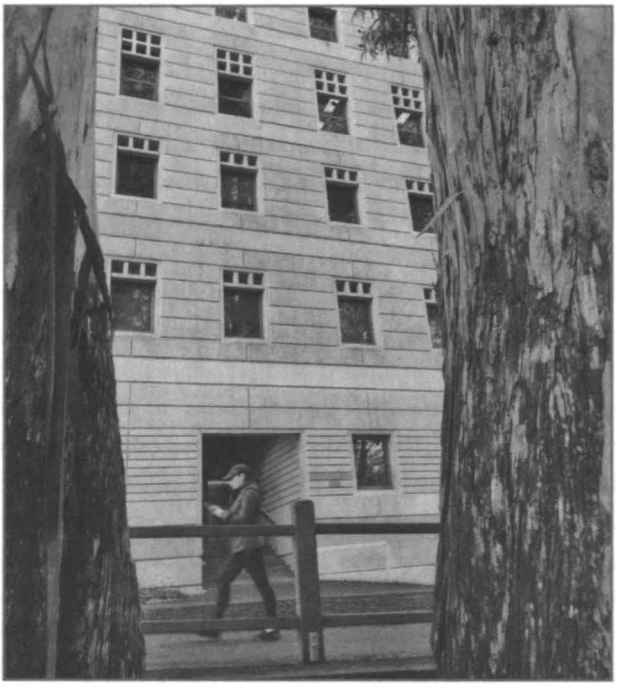
Bu egzersiz bence iki temel durumu ortaya çıkarıyor: "Hayır" tepki durumunu doğuruyor, "evet" ise reseptif durumu.

Tepkiselliğin kökleri antik sürüngen geçmişimize dayanıyor, üç yüz milyon yaşındaki beyin sapı bir tehdit karşısında harekete geçip sizi şu meşhur dört tepkiye hazır hale getirir: Savaş, kaç, donakal ya da bayıl. İki yüz milyon yaşındaki memeli devresiyse bunun aksine sosyal uyum sistemini aktive edip bizi reseptif hale

getirerek beyin sapının alarm çanlarını dindirmeye çalışır. Kaslarımız gevşer, daha fazla ses duyabilir ve önümüzde çok daha fazla şey görebiliriz. Bağ kurmaya ve öğrenmeye hazır, açık, reseptif halimizin nöral bağlantısı budur.

Tahminime göre biz olasılık düzlemine erişim kazandıkça akılörtüsü tarafında reseptif bir durum ortaya çıkıyor. Daha farkında, uyanık ve uyum sağlamaya hazır hale geliyoruz.

Başka memeliler üzerinde yürütülen çalışmalar bile belli başlı fizyolojik durumlar yaratıldığında kişinin içinde bulunduğu topluma fayda sağlayacak davranışlar göstermeye meylettiğini ortaya koyuyor. Nedir bu fizyolojik durumlar? Piloereksiyon, yani huşu içindeyken tüylerin diken diken olması. Dacher Keltner ve arkadaşlarının huşu üzerine yaptıkları araştırmalar, huşu duygusunun aklı açtığını ve kişinin kendi çıkarlarını grubun



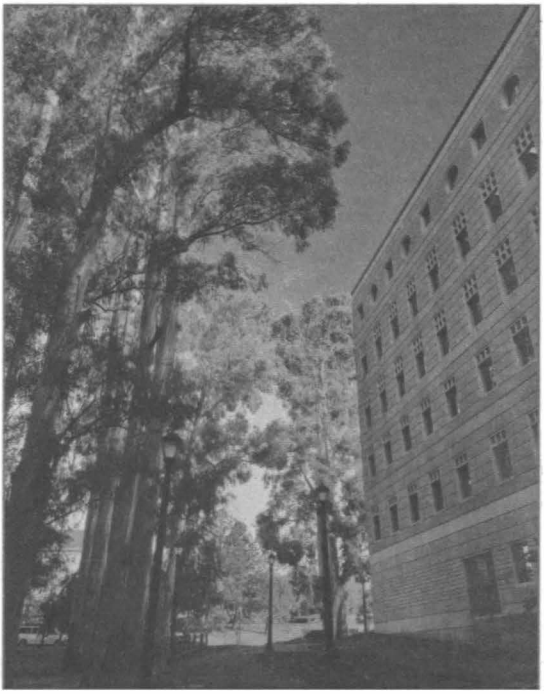
yararıyla uyumlu hale getirdiğini ortaya koymuştur (Shiota, Keltner ve Mossman, 2007). Huşu duygusuyla kendi ihtiyaçlarımızın sesini bastırıp topluma odaklanmaya daha meyilli hale geliyoruz. Ustaca tasarlanmış bu çalışmalarda insanlara California Üniversitesi'ndeki olağanüstü gövdeli ağaçlar gibi huşu duygusu uyandıran sahneler gösterildi (kampüsün fotoğraflarına bakın, ilerleyen sayfalara koyduğum ilgili fotoğraflardan birinde telefonuna kendini kaptırıp ağaçların huşu uyandıran manzarasını kaçıran bir yayayı da görebilirsiniz). Ağaçlara bakarken, deneklerin yere düşmüş birine yardım etme olasılığı artıyordu. Genelde insanlar huşu duygusu yaşadıklarında bu deneyimin dünyaya bakışlarını değiştirdiğini söylerler. Keltner'ın üzerinde çalıştığı huşu duygusunun, olasılık düzlemi deneyimimizle uyum gösterdiğini tamin ediyorum. Belki de doğada olmak veya insan yapımı eserler (bir katedral, Çin Seddi veya Kudüs'teki ağlama duvarı) görmek gibi huşu duygusu yaratan çeşitli kaynaklar, açık olasılık düzlemine erişim sağlamamıza sebep oluyordur. Ayrı kimliklerimizin zirvelerinin ve platolarının aşağısına düştüğümüzde ve bu benlik anlayışının ötesindeki dünyanın ihtişamına kendimizi açtığımızda huşu duygusu ortaya çıkıyor ve benlik deneyimi dönüşüme uğruyor. Bu düzlem, ilk bakışta kolayca anlaşılmayan, kişisel benlikten daha büyük, "Zaman Oku"ndan



münezzeh gibi görünen bir şey hissetmemize sebep oluyor. Bunun huşu deneyimi olduğunu söyleyebiliriz.

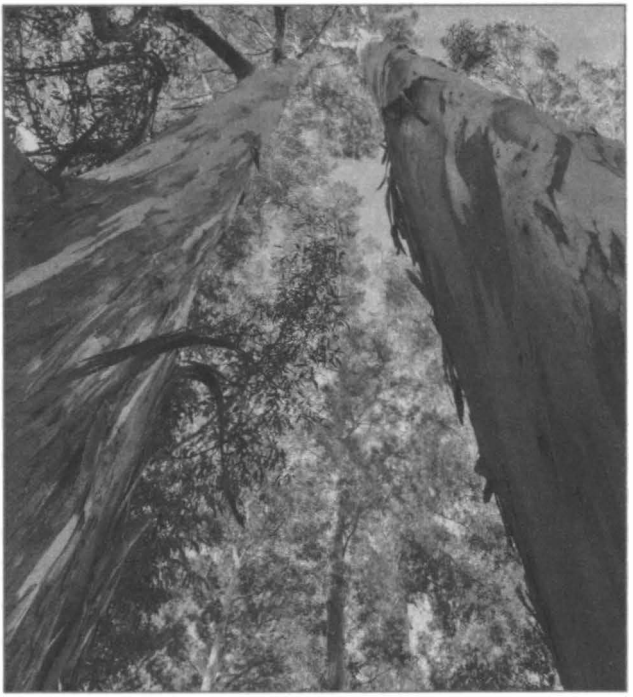
Huşu, hemen anlaşılamayabilen çok büyük bir şeyin parçası olduğumuz fikrine reseptif yaklaştığımızda ortaya çıkıyor. Huşunun başkalarıyla bağlantıda olmaya daha açık olma halini tetiklemesinin sebebi bu olabilir.

Daha karmaşık ve sosyal bir yapıda olan korteksimizle de başkalarıyla bağlantı kurmanın ve başkalarına yardımcı olmanın yeni bir yoluna sahip olacak şekilde evrilmiş durumdayız. Zorlu durumlar karşısında gösterilen tepkilerden biri, UCLA'den Shelly Taylor'ın "iste ve arkadaş ol" dediği, bizi başkalarıyla bağ kurmaya motive eden tepkidir. Bu davranış ilk başlarda kadın deneklerde gözlemlenmiş olsa da artık her iki cinsiyetin de zorda kalındığında bu sosyal uyum sistemini harekete geçirme yetisine sahip olduğunu biliyoruz. Ancak kendimizi



tehdit altında veya tamamıyla çaresiz hissettiğimizde beyin sapının daha eski olan rolü varlığını koruyabiliyor. İste ve arkadaş ol, sürüngen beyin sapımızın yukarısındaki nöral bölgeler tarafından idare edilen önemli bir çıkış yolu gibi görünüyor. Sosyal varlıklar olarak, basitçe tepki vermekten ziyade bu şekilde bağ kurmaya meyletmemizin de anın içinde ne kadar var olabildiğimizle ilgisi olabilir.

North Carolina Üniversitesi'nden Barbara Fredrickson'la beraber daha yeni düzenlediğimiz atölye çalışmasında kendisinin derin çalışmaları ve güçlü kitabı *Love 2.0* hakkında konuştuk (Fredrickson, 2013). Barbara sevginin, "pozitif rezonans" dediği şeyle pozitif durumları paylaşmaktan geldiğini öne sürüyor. Başkalarının olumlu duygularıyla bu şekilde bağlantı kuruyoruz. Sevginin, katı bir biçimde sınırları çizilmiş romatik ilişkilerle sınırlı olmaktan ziyade hayatlarımızda daha geniş ölçüde deneyimlenen



bir şey olduğu fikrine bayıldım. Çark egzersizlerine gelen bir katılımcının bana, "Çarktan beri sık sık karşımdaki insanlara ve henüz yeni tanıştığım insanlara karşı derin bir sevgi hissettiğim deneyimler yaşıyorum," dedi. "Peki, bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?" diye sordum. Yüzündeki gülümseme de en az verdiği cevap kadar anlamlıydı: "Olağanüstü."

Fredrickson'ın olumlu duyguların "genişlet ve geliştir" teorisi üzerine gerçekleştirdiği ilk çalışması da sevgi, mutluluk, huşu ve minnet gibi olumlu durumlar deneyimlediğimizde kendi kendini geliştiren, bizi daha karmaşık anlayış düzeylerine bağlayan ve kimlik anlayışımızı genişleten bir hal yaşadığımızı öne sürer. İlk kitabımın ikinci baskısında Fredrickson'dan alıntı yapmış ve kendisiyle birlikte ders verme şerefine ilk kez nail olmuştum.

Sahnede Dr. Fredrickson'a, bütünleşme kavramının hem "genişlet ve geliştir" teorisiyle hem de kendisinin sevginin bir pozitif rezonans olduğu görüşüyle alakalı bir süreç olup olamayacağını sordum. Kendisi, bu fikirleri keşfetmeye açıktı. Her iki bakış açısından da bütünleşme mikro ve makro düzeylerde olup bitenleri anlamaya açılan kapının kilidini elinde tutuyor gibi geliyordu bana. Sevgi için iki farklılaşmış kişi birleşir ve bu yüzden bütünleşir. Ancak bu rezonansın, bir araya gelerek güçlenen olumlu durumları paylaşmakla sınırlı olması gerekmediğini, sevgi bağlarında da bunun gerçekleşebileceğini belirttim. Olumlu duygular bütünleşme düzeyindeki artışlar olarak görülebileceğinden, acaba pozitif rezonansta olan da bütünleşmenin artması durumu muydu? Bu fikir de nereden çıktı diye düşünebilirsiniz, Dr. Fredrickson'ın da böyle düşünebileceğinden endişelenmiştim, o yüzden izin verin açıklayayım.

1990'larda *Zihnin Gelişimi*'ni yazarken, duygularla alakalı bölümde takılıp kaldım. Özelliklerini tarif etmekten öte kimse duyguların gerçekten ne olduğuna dair ortak bir görüşte hemfikir olamıyordu. Bir antropolog duygunun insanları bir kültürde nesiller boyunca birbirine bağlayan şey olduğunu, bir sosyolog

duyguların bir grubu bir arada tutan tutkal olduğunu, bir psikolog duyguların kişinin gelişimsel zamanda bağ kurmasını sağlayan veya değerlendirme ve uyarılma arasındaki çeşitli süreçleri birbirine bağlayan şey olduğunu, nörobilimciler gibi biyoloji araştırmacılarıysa duyguların bedenin fonksiyonlarını beyindeki uygun fonksiyonlara bağlayan şey olduğunu iddia ediyordu. Tüm bu beyanları okuduğunuzda kimsenin *bütünleşme* tabirini kullanmadığını görmüşsünüzdür. Ama bana soracak olursanız, bu birbirinden ayrı görüşlerin her biri farklılaşmış şeylerin nasıl daha büyük bir bütüne bağlandığına işaret ediyor.

Duygu tek başına her zaman daha fazla bütünleşme yaratmıyor tabii. Bazen daha az bütünleşme yaratıyor. Eğer öfkeye kapılırsak, sistemimiz tepkisellik içinde aşırı derecede ayrışıyor. Eğer üzülür veya korkarsak da uzun zaman aşırı derecede ayrışma, bütünleşmeyi azaltabiliyor ve bizi kaos ve katılık hallerine karşı savunmasız bırakabiliyor.

Kalıplar oldukça net görünüyor: Duygu bütünleşmeden meydana gelen bir değişim olabilir.

Dr. Fredrickson'a "genişlet ve geliştir" teorisinin, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki artmış bütünleşme halini tarif etmenin güçlü bir yolu olarak yeniden tasarlanabileceğini söyledim. Pozitif duygular bunlar.

Sözde negatif duygular bütünleşmede meydana gelen bozulmalar olarak görülebilir. Genellikle bir tehdit unsurunun sebep olduğu duygudurumla fazla uzarsa, bizi bütünleşmenin getirdiği huzurdan çekip alarak bir girdaba sürekler ve kaos ile katılık hallerine daha meyilli bir vaziyette bırakır. Bize nasıl hissettiğimizi anlattıkları için tüm duygular "iyidir". Hissettiklerinizi hissetmek, bu hislerin farkına varmak ve her ne hissediyorsanız var olmasına izin vermeye açık olmak hayatı iyi bir şekilde yaşamak demektir. Ancak azalmış bütünleşme durumunun uzun süre devam etmesi, bu çerçevede uzun soluklu "negatif duygular" deneyimlemek bizi harmoni nehrinin dışına, kaos ve katılık kıyılarına sürükler.

O halde eğer bütünleşme "genişlet ve geliştir" teorisine faydalı bir şekilde uygulanabiliyor olsaydı, sevgiye de uygulanabilir miydi? Benim söylediğim şey, Dr. Fredrickson'ın da tanımladığı şekliyle pozitif rezonansın, hâlihazırda olumlu bir şekilde bütünleşmiş hallerin genişletilmesi gibi göründüğüydü. Neşemizi, huşu duygumuzu ve heyecanımızı paylaşırız. Birlikte minnet duyarız. Bizi birbirimize bağlayan sevgi tabii ki bir pozitif rezonans kaynağıdır.

Ancak acı çeken bir kişiyle kurduğumuz bağlantının da ayrıca sevginin bir parçası olduğu düşünülebilir. En yakın arkadaşlarımızla, hastalarımızla, danışanlarımızla, çocuklarımızla, hatta bir yabancıyla şefkatle bağlantı kurduğumuzda, sevgiyi deneyimleyebiliriz. Sıkıntısı olan bir kimseye ilgi gösterdiğimizde, o kişiye anlayışlı bir şekilde yaklaşıp yardım etme niyeti sergilediğimizde, ayrıca bütünleşmenin de artmasını sağlarız.

Nasıl mı?

Acı çeken biri düşük bütünleşme durumunda olsa bile, o kişiyle bağlantı kurduğumuzda düşük bütünleşme ve yalnızlık halleri artık birleşir. İki farklılaşmış bireyin bu şekilde birleşmesinde sonuç, bireylerden biri acı içinde olsa da her iki taraf için bütünleşmede artıştır. Şefkatli eylem iki ayrı varlığı daha büyük bir bütünde birleştirir. Bütünleşme, bütünü parçalarının toplamından daha büyük hale işte bu şekilde getirir.

Şefkat, araştırmacı Paul Gilbert'ın da harika bir şekilde ifade ettiği üzere birbirimizin acısını duyumsama, o acıyı anlayabilme ve sonra da nasıl yardımcı olabileceğimizi düşünerek harekete geçme biçimimiz olarak görülebilir (Gilbert, 2009 ve 2015). Empati ise birbirimizin deneyimlerini duyumsamak veya anlamak olarak düşünülebilir ancak bunda yardım etme dürtüsü olmak durumunda değildir. Empatik bir ilgi duyuyor da olabiliriz gerçi ki bu da şefkati doğurabilir, hatta belki kimileri için bunlar eş anlamlı da olabilir. Yani empatinin şefkate çıkan önemli bir yol olduğunu düşünebilirsiniz.

Peki, ya iyilik?

Benim şahsi kavramsal dünyamda, *iyilik* kelimesi tüm bu bağlantı kurma, sevgi deneyimi ve aklın çalışma biçimi gibi fikirlerle ilgiliymiş gibi geliyor bana.

İyiliği basitçe karşılık beklemeden birinin hayrına bir şey yapmak olarak düşünebiliriz. Dolayısıyla şefkatli bir eylemin bir iyilik olduğunu düşünmek gayet tabiidir.

Ancak bana göre iyilik de bir var olma hali, birbirimize, hatta kendimize belli bir niyetle, tavırla ve saygı uyandıran bir özenle yaklaşma yoludur. İyilik, zihinsel durumumuzun dokusudur.

İyiliği, birbirimizin zayıflıklarına saygı duyup destek olmak olarak görüyorum. İyi olmak, her birimizin birçok zihinsel yaşam katmanına sahip olduğunu bilen bir akıl durumuna sahip olmaktır. Uyum sağlayarak var olabiliyor ve kendimizi içimizdeki gerçeklerden hayli uzak olabilen dış dünyaya sunabiliyoruz. Basitçe zayıflıklar da diyebileceğimiz, gözden uzak durabilseler de içimizdeki akıl manzarasında daima mevcut olan içsel ihtiyaçlarımız, hayal kırıklıklarımız, korkularımız ve kaygılarımız var. Aslında "benliğimiz"in, "benlik hallerimiz"in birçok yönüne sahip olabiliriz. Olasılık düzlemi çerçevesinde düşünüldüğünde bunlar, tekrar eden plato kümeleri ve bunların belli başlı faaliyet zirvesi meyilleri olarak da görülebilir. Bütünleşme bunların hepsini ilgilendirir, tüm duygu ve ihtiyaç yelpazesini kapsar. Karşılanmamış ihtiyaçların, iyileşmemiş yaraların farkında olmak bizi açık ve savunmasız bir hale getirir.

İyilik bu zayıf noktalardan bir varoluş biçimi olarak doğar. İyilik, yaşamlarımıza sevgi getirebilmek için geliştirebileceğimiz bir ruh halidir.

Eğer pozitif duygudurumların artmış bütünleşme olduğunu varsayacak olursak, iyilik yapmanın nasıl mutluluk getirdiğini görebiliriz. Eğer konuyu biraz daha genişletip Fredrickson'ın sevgi fikrine, sevginin sadece pozitif rezonansı değil, her türlü rezonansı kapsadığı şeklinde bir ilavede bulunacak olursak, bu

sevginin kendisinin de artmış bütünleşmeyle ilgili bir ruh hali olduğunu gösterir. Şefkat mutluluk getirebilir ve birleşme savunmasızlık düzeyinde gerçekleştiğinden birine yardımcı olmak için el uzatmak hem bir iyilik hareketidir hem de şefkatin tanımlayıcı özelliğidir.

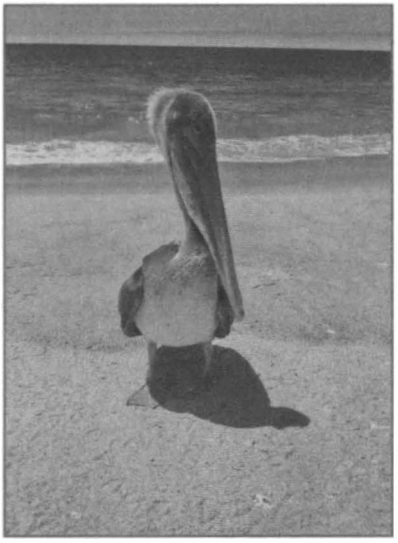
Çoklu Benlik ve Kimlik Bütünleşmesi Sistemleri

Yolculuğumuz boyunca gördüğümüz üzere sistemler birçok düzeyde faaliyet gösterirler. Vücut hücrelerinin içindeki moleküller, metabolizma ya da hücre zarı bakım onarımı gibi belli başlı hücresel işlevleri yerine getirecek şekilde ayarlanmışlardır. Vücuttaki hücreler ayrışıp birleşerek kalp, karaciğer ve akciğer gibi organları meydana getirirken kümelenirler. Bu organlar birbirleriyle uyum içinde çalışarak bağışıklık, dolaşım, kas-iskelet ve sindirim sistemlerinin etkili bir şekilde çalışmasını sağlayan sistemleri oluştururlar. Sinir sistemi, vücudun birçok sistemi-





nin bir araya gelerek oluşturduğu bütünün sadece bir yanıdır. Sinir sistemi, enerjiyi kanalize eder ve bilgiye dönüştürür, yani enerjiden bilgi imar eder ki bu da daha önce değindiğimiz gibi zihinsel yaşamlarımızın aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya akışıdır. Vücudun sistemlerinin tüm yönleri bunlar. Bu organ sistemleri ne işe yarıyor? Birlikte çalışarak bir bütün olarak vücut sistemini meydana getiriyorlar.



Peki, ama bir bütün olarak insanın sistemi nerededir? Moleküllerden akla nasıl ulaşıyoruz? Gerçekliğimizin oluşmakta olan katmanlarının sinerjisi bizi meydana getiren parçaların etkileşimlerinden nasıl doğuyor olabilir?

Bir mikroskopla içimize doğru bakarsak, fiziksel yapımızın altında yatan mole-

külleri görürüz. Daha da mikro düzeye inersek, bu molekülleri meydana getiren atomları görürüz. Çok daha iyi bir odakla baktığımızdaysa, henüz kabul görmeye başlayan atomun büyük bir bölümünün boşluktan ibaret olduğu gerçekliğiyle karşılaşırız. Daha da derine inersek, parçacıkların enerji dediğimiz çeşitli olağanüstü güçlerden oluştuğunu görürüz. Einstein'ın enerji eşittir kütle çarpı ışık hızının karesi ($E=mc^2$) keşfini göz önünde bulundurunca, dünyanın fiziksel doğası olduğunu düşündüğümüz şeyin, yani maddenin bile esasında yoğunlaşmış enerji olduğu görebiliyoruz.

Şimdi de tam tersi yönde moleküllerden hücrelere, organlara, vücuda bakarsak en son ne görürüz? Makro bir görüş açısına



geçer ve iletişim kalıplarına dayanarak ilişki dediğimiz şeyler çerçevesinde birbirleriyle etkileşen bedenler görürüz. Sosyal yaşamlarımızın "sosyal" yanı da budur; bizi çevreleyen akılküre. Birbirimizle bağlantı kurduğumuz bu yollara, bu geniş açıdan da görüldüğü üzere enerji ve bilgi alışverişi de dâhildir. Bilgi, enerji akışının kendisinin ötesinde anlam taşıyan enerji kalıpları olarak görülebilir. Dışa, makro düzeye doğru ilerledikçe nihayetinde içe doğru mikro düzeye ilerlediğimizde ulaştığımız yere, yani enerji akışına varıyoruz. Mesela bu makroskopik düzeyde, evrenin çoğunun karanlık maddeden ve karanlık enerjiden meydana geldiğini öğreniyoruz. Bunlar enerjinin kendisini dışa vurduğu güçlü ancak genellikle görünmez yollardır.

Bu bedenlerin içinde yaşadığımızdan dolayı, makro ya da mikro yönlerden birine gidip net bir görüşe ulaşmak bazen zor olabiliyor. Beden düzeyinde kaldığımız sürece *mikro ve makro* arasındaki "mivekro" düzeyde kalma eğiliminde oluyoruz. Ancak bu aşamada biraz düşününce, burada bile olmamız olağanüstü bir şey. Hatta burada olduğumuzu biliyor olmamız hayret verici bir şey.

Hem makro hem de mikro gerçekliği kabullendiğimizde, içsel olanı da dışsal olanı da hissetmeye başladığımızda, hayatta olmanın özünde yatan enerjiyi görüveririz. Eğer bedenlerimizin sınırları içerisinde kalırsak, yani algımızı mivekro düzeyde sabit tutarsak, zihinsel yaşamlarımızın da doğal olarak bu ölçülerde olduğuna inanırız.

Bedensel düzey gerçektir ama her şey değildir.

Gözlerimiz bedensel düzeyin kolayca görülmesini sağlıyor.

Akılgözümüzse, aklın enerji akışının mikro ve makro düzeylerinin algılanmasına olanak tanıyor.

Akılgözüyle, ayrı bir benliğin aklı tamamıyla yansıtmadığını hissedebiliyoruz. Göze birbirinden ayrı parçalar olarak görünen şeyler, akılgözüyle tek bir bütünün görünmez yönleri olarak hissedilebilir. Akılgözü, görünmez olanı görünür kılar.

Yorumlayıcı mimar yanımız, benliği yalnızca bedende ikamet eden bir şey olarak algılamamızı sağlayan yukarıdan aşağıya filtreleri imar edebilir. Bu türetilmiş özel, kişisel, beden temelli, kafatasıyla sınırlı aklın benliği anlayışı bizi birbirimizden izole eder.

Bir beden içinde yaşıyoruz, genler ve deneyimlerle şekillendirilen sinaptik bağlantılara sahip bir sinir sistemi olan bir beden. Beynin yapısı ebeveynlerden, öğretmenlerden, akranlardan ve toplumdan aldığımız mesajlar tarafından biçimlendiriliyor. Modern zamanlardaki bu mesajlardan bazıları bize benliğin ayrı bir şey olduğunu söylüyor ve biz de bu yanlış bilgiye çoğunlukla inanıyoruz.

Beyin aynı zamanda genler ve bu genlerin ifadelerini kontrol eden epigenetik düzenleyiciler tarafından da şekillendirilir. Beynin benlik deneyimimizi nasıl etkileyeceğini belirleyen genetik bilgiyi de kalıtım yoluyla alırız. Aklın somut yanı budur. Evrimsel geçmişimiz bizi negatif olana odaklanmaya, bize zarar verebilecek şeylere dikkat etmeye zorlar. Bu dürtüdeki hayatta kalma motifi çok nettir ancak sonuç olarak bizi depresyona ve kaygı bozukluğuna meylettirir. Beynin bu doğal meylinin üzerine çıkabilmek için akılgözü ihtiyacımız olan şey olabilir. Aklı kullanarak, beynin çalışma biçimini ve yapısını değiştirebileceğimiz artık çok açık.

Kalıtım yoluyla aldığımız beyinle ilgili bir diğer yatkınlıksa "bizden olanlar" ile "bizden olmayanlar" arasındaki farka odaklanmaktır. Birçok çalışmada elde edilen sonuçlara göre bizden olanları daha fazla umursarken, bizden olmayanlara daha düşmanca hislerle yaklaşıyoruz, özellikle de tehdit altındayken (MacGregor vd., 1998, Banaji ve Greenwald 2013, Choudhury, 2015). Daha önce bizden olanlar grubuna dâhil kimselerle "birlikte büyütme" ilişkisine girmiş olsak da doğuştan gelen doğamız olarak iş birliği içinde evrilmiş olsak da bizden olmayanlar grubuna dâhil olduğunu bildiğimiz, bizim gibi olmayan bireyler otomatik olarak katı ve yıkıcı hareketleri tetiklemektedir. İyilik

ve şefkat duyguları sergilemek yerine empati becerimizi askıya alır, hatta bizden olmayanlar grubuna dâhil ettiğimiz bireylere insan bile değillermiş gibi davranabiliriz. Akılgözü devremizi ve algılarımızı öylece kapatıveririz. Bizden olmayanlar grubundaki bireylere akılgözü becerilerimizle yaklaşmayız, özellikle de tehdit altında hissettiğimizde.

Burada sıkıntı şu: Milyonlarca yıldır, bizden olanlar ile olmayanları, alfalardan betaları ayırarak hiyerarşi yaratma ihtiyacıyla evrilen bu bedenlerin içine doğuyoruz. Yıllık Kişilerarası Nörobiyoloji konferansımızda, akşam yemeğine giderken primatolog Steve Suomi bana Rhesus maymunlarında en güçlü aile savunmasız düştüğünde ikinci en güçlü aile bireylerinin bu fırsatı değerlendirip ilk aileye saldırdığını ve tüm bireylerini katlederek uzun süredir bekledikleri alfa olma isteklerine ulaştıklarını söyledi. Steve'e Rhesus maymunlarının ne kadar zamandır mevcut olduklarını sordum, böylece ne kadar süredir böyle bir primat geçmişine sahip olabileceğimizi öğrenecektim, Steve'in cevabı "yirmi beş milyon yıl"dı.

Konferansımızdaki başka bir konuşmacı, kültürel psikolog Shelly Harrell, çok kültürlü psikoloji alanından bazı fikirleri oldukça kuvvetli bir şekilde ifade etti: "Kültür, herkesin diğer herkesin bildiğini bildiği şeydir." Harrell'a göre, kültür kavramı kapsamına giren hayatın yönleri var olma, inanma, bağlanma, ait olma, davranışa geçme ve gerçekleşme deneyimlerimizi içermektedir. Bunlar, toplumda birbirimizle ilişkilerimizi şekillendiren akılküreyi aydınlatmanın etkili yollarıdır. Kültür kim olduğumuzu belirleyen önemli bir unsurdur (Baumeister, 2005). Benlik anlayışımızın birçok katmanı kültür içindeki deneyimimizi şekillendirmektedir. Harrell, antropolog Clyde Kluckhohn ve psikolog Henry Murray'in (1948) fikirlerini şu şekilde ifade ederek sözüne devam etti: "Biz aynı zamanda hem diğer hem bazıları hem de hiçkimse gibiyiz."

O halde hem iş birliği hem de rekabet yatkınlıklarımızı nasıl değerlendirmemiz gerekiyor? Eşsiz varlıklar olarak bireysel kim-

liklere sahibiz, yani kimseye benzemiyoruz. Ayrıca grup kimliğine sahibiz, yani bazılarına benziyoruz. Öte yandan bir de kolektif kimliklerimiz var, bu açıdan da herkese benziyoruz, üstelik sadece insan ailemize de değil, tüm canlı varlıklara.

İş birlikçi ve rekabetçi yanlarımızı, bireysel, grup ve kolektif kimliğimizi bütünleyebilmek için şefkate, sevgiye derinlemesine bir dalmamız gerektiğine inanıyoruz. Klinik psikolog Paul Gilbert'ın toplantımızda da dile getirdiği üzere sevgi, insan deneyimi gerçekliğine inme cesaretidir. Gerçekliğimize inmek içimize olduğu kadar ilişkilerimize de odaklanmayı gerektirir.

İçsel yaşantımızda, eğer beyin sapının savaş ya da kaç, hatta belki de donakal ya da bayıl tepkileri bizden olmayanlarla karşı karşıya geldiğimizde harekete geçerse, güvenmeye ve "iste ve arkadaş ol"maya dair limbik ve kortikal yetilerimizi kapatıyoruz. Başkalarına olan sevgimizi askıya alıyor ve akıllarını empatik biçimde duyumsamayı bırakıyoruz. Bizden olmayanlar grubu artık bir grup bile teşkil etmiyor bizim için, insan olarak görmemeye başlıyoruz onları ve gözlerimizi çok dar bir bakış açısıyla "bizden" olarak tanımladığımız kişilere kitliyoruz.

Bedenlerimize kalıtım yoluyla geçen bu evrimsel ön yargıların üzerine nasıl çıkabiliriz peki? Genellikle gizli olan bu örtülü ön yargılar, sevgi çemberimizi daraltan bu içsel filtreler üzerinde nasıl çalışabiliriz? Bu yolculuğun hedeflerinden biri bu soruları, aklın altında yatan mekanizmaları inceleyerek derinlemesine ve faydalı bir biçimde ele almak. Akıl, beynin anın içindeki çalışma biçimini değiştirebiliyor. Akıl, beynin doğal olarak istenen şekilde çalışmaya başlaması için uzun vadede beynin yapısını değiştirebiliyor. Akılgözü yaklaşımının gücü de bize vaadi de bu. Ama nasıl? Farkındalıkla, yani bu kısıtlayıcı kalıpları duyumsayıp kendisini bunlardan kurtarmak için olasılık düzlemini kullanan uyanık bir akılla. Bizden olan ve olmayan ön yargısını azalttığı ve daha geniş bir gruba bağlı olma hissimizi artırdığı kanıtlanan bilinçli farkındalık ve sevgiyi

geliştirerek bütün bunlar başarılabilir (Lueke ve Gibson, 2014, Gilbert, 2009 ve 2015).

Olumsuz olana odaklanma ve bizden olmayana karşı düşmanca tutum sergileme davranışlarını kalıtım yoluyla aldık. Bunlar bize evrimin verdiği şeyler. Modern kültür bize benliğin özel bir mesele olduğunu öğretiyor. Bu yatkınlıklar, kaderimizde yazılı zayıflıklar olmak zorunda değil.

Yukarıdan aşağıya filtreleyerek imar eden kendi aklımız tarafından üretilen ve sosyal çevremizin bize öğrettikleriyle güçlenen bu ayrı benlik fikrini biraz esnetirsek, daha geniş ve daha derin bir gerçekliğe kendimizi daha fazla açabiliriz.

Bedenin, hatta evrilerek şekillenmiş olan sosyal beynin ötesine geçtiğimizde, hem makro hem de mikro düzeyde algılamaya başladığımızda, sadece "dışarı"nın derin bağlantılara sahip doğasının gerçekliğini değil, aynı zamanda aklımızın da gerçekliğini görmeye başlarız. Evet, kişisel benlik gerçek, bedenimizin içinde ikamet ediyor ve ona ben diyebiliriz. Bir ben daha yok, yani hepimiz eşsiziz. Evet, bizden olanlar grubunda "benim gibi" olan insanlar da var. Bu kişisel benlik de kişisel grup da gerçek ve hakikaten önemli. Bunlar genelde kimliğimizi şekillendirir. Ayrıca bir de birbirimizle ve gezegenimizle olan bağlantılarımızda yaşayan daha geniş, kolektif bir benlik var ki buna da biz deniyor. Ama bu kişisel bizden olanlar grubunun kısıtlamalarının ötesindeki biz, geniş insanoğlu ailesinin bir üyesi olduğumuzu duyumsamamızı sağlayan daha evrensel bir bizdir.

Kimliğimizi bütünleyebilmek, yalnızca kişisel bizden olanlar grubunun ayrışmış *ben*ini ve daha geniş ilişkisel benliğin ayrışmış *biz*ini değil, bunların ikisine birden sahip olduğumuzu kabullenebilmek için buna BBiz diyebiliriz.

BBiz, bizim bütünleşmiş kimliğimiz olarak görülebilir, ayrışmış bir *ben*in ayrışmış bir *biz*le birleşmesi, hepsinin tek bir bütünleşmiş ve bütünleşmekte olan benlikte bir araya gelmesi.

Bilinçli kimlik anlayışımız, aklın kanalize eden yanının duyum akışı yorumlanarak yaratılıyor ve bunun neticesinde kim olduğumuza dair bir anlayış geliştiriyoruz. Bu benlik anlayışı akıldan doğuyor. Bu benlik anlayışını alıp aşağıdan yukarıya duyum akışıyla inceleyecek ve yukarıdan aşağıya kavramlarımızı ve bilmemizi açacak olursak, yorumlayarak imar eden akıllarımız benliğimizin gerçekten de çoğul bir fiil olabileceği ihtimaline açılmaya başlayabilir.

Eğer kendimizi bu bütünleşmiş ve bütünleşmekte olan benlik olasılığına açarsak, o zaman belki hayatta daha büyük bir amaç anlayışı edinebilir ve birçok bilgelik geleneğinin ve bir sürü bilimsel araştırmanın iyiliğimiz için çok önemli olduğunu iddia ettiği o daha büyük bütünün bir parçası olabiliriz. Buna ister anlamlı ve bağlantılı maneviyat ister yolunda giden müreffeh bir yaşam sürmenin yolu deyin, bütünleşmiş bir kimlik geliştirmek somut ve ilişkisel doğamızı birleştirir. Hayatın bütünü, hayatı meydana getiren parçalardan daha büyüktür.

Daha önce de değindiğimiz üzere benlik, birbiriyle etkileşim içindeki düğümlerden oluşan daha geniş bir sistemin parçası olarak görülebilir. Bize göre o düğüm bedenin kendisidir. "Benlik", içinde yaşadığımız bu modern zamanlarda genellikle bu bedensel düğümle denk tutulmaktadır. Peki, ya bu benlik görüşü neyin gerçek olduğuna dair anlayışımızı kısıtlıyorsa? Ya benlik aynı zamanda sistemin tamamıysa? Evet, bedensel bir benliğimiz, bir ben var. Yine evet, ufak bir grup kimliğimiz de var: bizden olanlar aşireti. Ama aynı zamanda bir de sistem benliğimiz var, daha geniş bir bütüne, insanlık bütününe ve yaşayan gezegenimizin bütününe olan üyeliğimiz. Benlik hem birey hem de bu kolektif benliktir. Benliğin bu katmanlarını ayrıştırıp birleştirmek, içimizde ve aramızda gerçekleşen enerji ve bilgi akışı olarak ortaya çıkan bütünleşmiş bir kimlik geliştirir. Bütünleşmiş kimliğimiz işte budur.

Düşünceler ve Çağrılar: BBiz, Bütünleştirici Bir Benlik ve İyi Bir Akıl

Birlikte çıktığımız, içimizde ve aramızda olanları incelediğimiz, öznel denizlerin ve bilimsel kavramların, karmaşık sistemlerin ve öz örgütlenmenin derinlerine daldığımız bu yolculukta artık vedalaşma aşamasına gelmiş bulunmaktayız. Birkaç zor soru sorduk ve bazı olası cevaplarla boğuştuk, tüm bunları da aklımızdaki akılla yaptık. Bu sorgulama süreci ve cevaplar bir olup, kimliğimizin birçok katmanını açığa çıkarıp keşfetme yolculuğunda bize rehberlik etti. Bu sorgulamalar gelecek araştırmalar için ilham kaynağı olacaktır.

Kendi yaşamlarınızda sizi bu yolculuğa başlayıp aklınızı belki de dünyayı deneyimlemenin yeni bir yoluna açmaya çağıran şeyin ne olduğunu düşünün. Mesela huşu ve minnetle ilgili çalışmalar üzerinde düşünecek olursanız, hayatın uçsuz bucaksızlığı sizi bu kutsal yolculuğa karşı bir saygı ve hürmetle dolmanızı sağlayacak şekilde başka insanlarla ve doğayla birlikte olmanın yollarını bulabilirsiniz. Bu huşu ve minnet hallerini, var olmanın bir parçası olarak görebiliriz. Peki, var olma hali bize ne fayda sağlar? Vücudumuzun bağışıklık sistemi güçlenir, enflamatuvar tepki yatıştırılır, epigenetik düzenleyiciler optimize edilir, kalp damar profili gelişir, hatta kromozom uçlarının bakım onarımını yapan telomeraz enziminde bile artış olur.

Var olma hali bütünleşmeye açılan kapıdır, bütünleşme de esenliğin ve sağlığın temelidir.

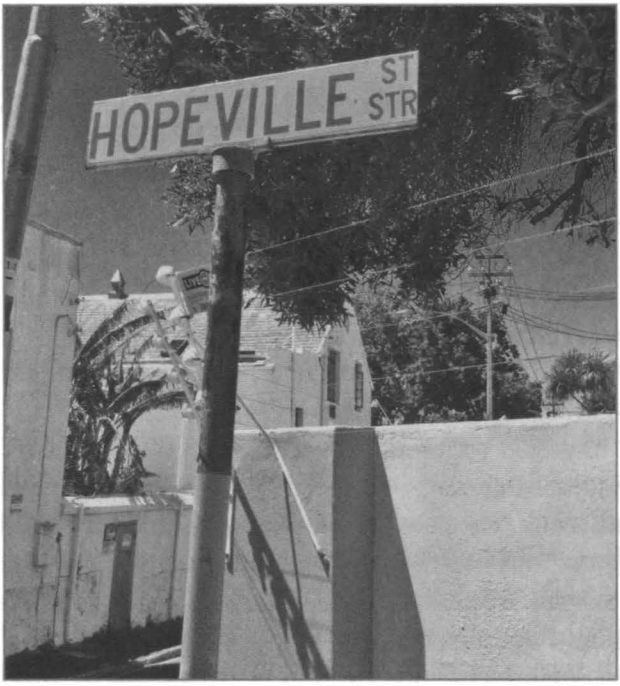
Dünyadaki yerimizin birbiriyle bağlantı içinde olan doğasının bölünmez ancak genellikle de görünmez olan gerçekliğini benimsiyoruz. Var olma haliyle kendi geçmişimize, kişisel ayrı kimliğimizin zirvelerine ve platolarına açık hale geliyoruz. Var olma haliyle, "Farkındalık Çarkı"mızın merkezini kontrol altında tutabilmeyi öğreniyoruz.

Bu potansiyel denizine erişim sağlamak, bizi geçmiş düşüncelerin hapsinden ve gelecek kaygılarından anbean kurtarır.

Ancak var olma hali, aklımızı özgür bırakmaktan ve bedenlerimize sağlık katmaktan daha fazlasını yapar.

Kimliği dönüştürme fırsatı, bireysel benliklerimize sağlık getirmenin bir yoludur, evet. Ancak benlik, kafatası veya derinin sınırlarına tabi değildir. Akıl ve akıldan doğan benlik somut bir şeydir, evet ama aynı zamanda tamamen ilişkiseldir. Kişisel *ben* olan benliğime ve bağlantılı *biz* olan benliğimize saygı duyarak bu ikisini bütünlenmiş bir BBiz benliğinde birleştiririz.

Bilimin, aklın bütünleşme potansiyelinin gerçekliğini kabul ettiğini hayal edebiliyor musunuz? Okulların, bireysel rekabet yerine iş birliğine odaklandığını ya da toplumun, akılküre dünyamızda bütünleşen benlik anlayışıyla kaynaştığını hayal edebiliyor musunuz? Eğer illa rekabet teşvik edilecekse, neden dünyanın en zor



Fotoğraf: Alexander Siegel



Fotoğraf: Lee Freedman

sorunlarının bazılarına, öğrencilerin iş birliği içinde olası çözümler üretmek için rekabet etmelerini desteklemiyoruz? Eğer rekabet ettiğimiz konu hepimiz için sorun teşkil eden bir problemse, bu rekabeti biri kazandığında problem çözülür ve bundan herkes faydalanır. İster sağlıklı gıda, su veya temiz hava yoksunluğu olsun, ister şiddet, hayvan ve bitki türlerinin yok olması, iklim değişikliği olsun, çözüm bulmak için rekabete tutuşulacak o kadar çok mesele var ki. Üstelik iş birliği yapmak bizim genlerimizde var (Keltner, Marsh ve Adams-Smith, 2010). Verdiği mesajlarla medya ve sonraki nesilleri yetiştiren aileler de dâhil olmak üzere bir bütün olarak bilimin, okulların ve toplumun öğretmesi gereken gerçek insan hikâyesi budur. Bu iş birliği ruhu, BBiz'im bu dünyada hayata getirebileceğimiz asıl şeydir.

Ayrı benlik yalanıyla ilgili en büyük problemlerden biri buna inanırsak, aklımızın derinlerinde, hatta önünde bunu bir tür bağlantı kopması, izolasyon ve çaresizlik hissi olarak deneyimlememizdir. Sahip olduğumuz modern dijital teknoloji bu ayrı benlik deneyimini sadece güçlendiriyormuş gibi görünüyor (Turkle, 2011). Bu ayrılık hezeyanıyla ilgili bir diğer sıkıntıysa



Fotoğraf: Madeleine Siegel

gezegenimize bir çöp tenekesi muamelesi yapmaya başlamış olmamızdır. Doğaya âşık olmak, onu sevmek yerine maalesef ona bir çöplük gibi davranıyoruz.

Var olma haliyle aklımızı açtığımızda, yaşamlarımızın derinden bağlantılı doğasını deneyimlemeye başlarız. Dünyanın bir parçamız olduğunu, içinde yaşadığımız bu somut bedenler gibi kimliğimizin bir parçası olan zihinsel bedenimizin de bir parçası olduğunu hissederiz. Eğer gezegenimizi koruma motivasyonu geliştireceksek, doğal dünyamıza âşık olmamız gerekiyor.

Bağ kurmak için yaratılmışız. Benliğin sadece bedende veya yalnızca kafanın içinde yaşadığı şeklindeki yıkıcı örtülü mesajlardan kurtulmayı bekliyoruz. Benlik aklın emerjans özelliğidir ve aklın kendisi de somutlaştırılmış ve ilişkisel bir emerjans sürecidir. BBiz, bütünleşmiş kimliklerimiz ve bütünleşen akıllarımızla ilgili bu gerçeği fark etmenin potansiyelini ve kudretini bilen yeni bir nesil yetiştirmenin bir yolunu bulabiliriz.



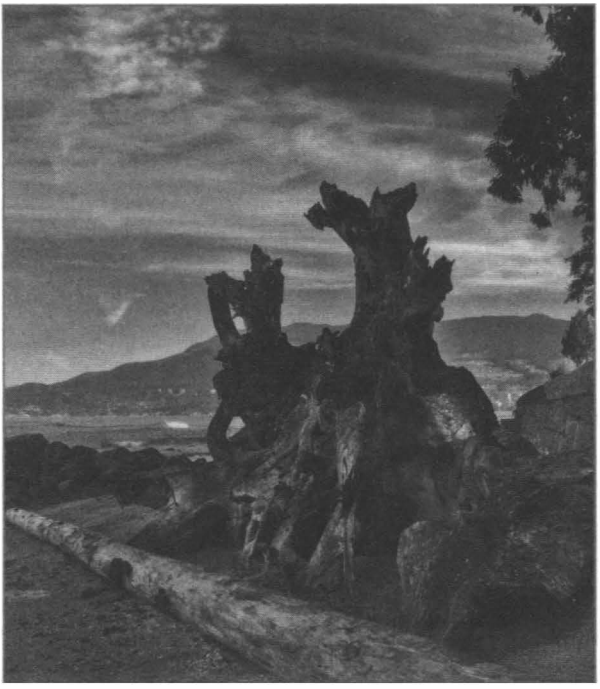
Akıl hepimizin paylaştığı bir fiildir, kendi farklılaşmış çaresizliğimizin içinde bireysel olarak sahip olduğumuz bir isim değil.

Kimliği dönüştürmek kültür tarafından güçlendirilen, yalnız ve ayrı benliğin varoluşumuzun tek hakikati olduğu inancının platoları ve zirvelerinden aklı kurtarmakla mümkündür. Olasılık düzlemine, bilincin potansiyel kaynağına erişim kazandığımızda, yaşamlarımızın bağlantılı doğasını doğrudan deneyimleme gücünü elde ederiz. Bu yalnızca bir kavramın düşünülmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda BBiz'im içine dalabileceğimiz bir deneyim de yaratır. Dönüşüm, gerçekleri öğrenmek demek değildir. Dönüşüm, bilinci genişleterek bakış açısını değiştirmek demektir.

Kendi seyahatlerinizde, akla doğru çıktığımız bu yolculukta kendi içinizde veya başka coğrafyaları gezerken, insanların yeni bir yaşam şekli bulmak için kıvranıyormuş gibi göründüklerini fark ettiniz mi? Benim kendi yolculuğumda bu durum çok açık

bir hal aldı. İnsanoğlu ailemizde açılmayı, dönüştürülmeyi, özgür bırakılmayı bekleyen bir şeyler varmış gibi görünüyor. Bu sadece ekonomik sıkıntılardan, belirsizliklerden veya gelecek kaygılarından değil, yalnızlığımızı körükleyen mesajlarla bizi çevreleyen akılkürenin doğasından da kaynaklanıyormuş gibi görünüyor. Bir an önce uyanıp daha bütünleşmiş bir şekilde yaşamaya başlamak, daha bütünleşmiş bir kimlik, bütünleşen bir benlik ve akıl yaratmak için bu gözlemlerden nasıl faydalanabiliriz? Aklı dönüştürmek, keşfetmek ve uyandırmak için birlikte bütünleşen bir ekibin parçası olabilir miyiz?

Bu düşünceler ve çağrılar hem sizin için hem de benim için bölüm bölüm, deneyim deneyim geldiğimiz noktayı değerlendirmek için bir şans oldu. Umarım düşünme ve keşfetme çağrımızın hayat yolculuğunuzda size faydası olur.



Bana kalırsa bu yolculuk bizi birçok bilgelik geleneğinin geldiği noktaya getirdi. Onlar bütünleşme fikrini kullanmasalar da öğretileri farklılaşma ve birleşmenin esenliğin kaynağı olduğu fikriyle uyum gösteriyor. Bunlar, çeşitli kültürlerimizin, zaman dediğimiz yaşamın gerçekleşmesi olayının ve ayrı varlıklar olma anlayışımızın ötesine geçen basit gerçeklerdir. Bu gerçekler nihayetinde şu kapıya çıkar: Var olma haline indiğimizde, bu dünyada hepimizin aslında birbirimize ne kadar derinden bağımlı ve bağlı olduğumuzu fark ediyoruz. Öğrenilmiş yukarıdan aşağıya ayrı benlik fikrinin zirve ve platolarının altına indiğimizde, bütünleşmiş benliğimizi duyumsamaya başlıyoruz.

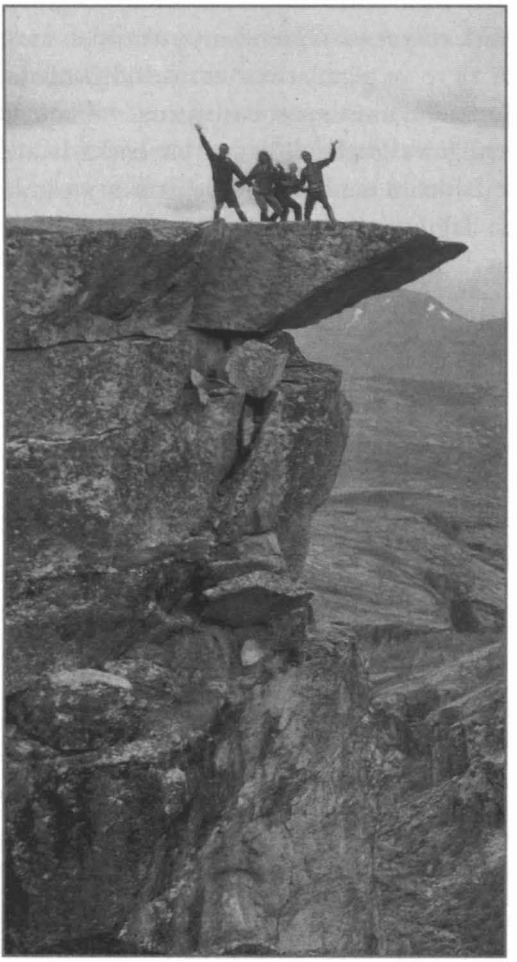
Bu *ben* benliği ve *biz* benliğinden bir başka hakikat daha ortaya çıkıyor: Bedenin benliğine ve bağlantılı yaşamlarımızın kişiler arasında dağılım gösteren benliğine karşı iyilik ve sevgi, bütünleşmenin doğal yoludur. Farklılıklara saygı duyar ve bağlantı kurarız. Arthur Zajonc'un yakın zamanda düşünceli ve etik liderlikle ilgili bir toplantıda belirttiği gibi, her bireyin bütünün yararına düşünceli içsel bilgi ve etik sorumluluk pozisyonundan liderlik etme yetkisine sahip olduğu "yaygın liderliği" geliştirebiliriz. Dacher Keltner ve arkadaşlarının da iddia ettiği üzere huşu ve minnet duygularının bütünün hayrına hizmet etme isteği uyandırdığını fark ettiğimizde, iyilik ve sevgiye karşı derin bir saygıyla dolabilir içimiz (Keltner vd., 2010). Düşünmek, kutsal olanı açığa çıkarmak demektir. Yaşamın kutsallığına saygı duymak, birbirimizi sevgiyle kucaklamak ve umursamak, tüm bunlar bütünleşen bir aklın kutsal yönleridir.

İçinizde, aklınızın merkezinden, olasılık düzleminin var olma halinden, şimdi ve burada, bütünleşmenin iyiliği ve sevgiyi görünür kıldığı temel fikriyle iç içe geçmiş bir güçlenme ve netlik hissi duyumsuyor musunuz?

Sadece aklın tanımını keşfetmekle kalmayıp, aynı zamanda sağlıklı akıllar ve sağlıklı bir dünya oluşturmak için yapılması gerekenleri hepimizin bildiği bir dünya hayal edebiliyor musunuz? Yolculuğumuzun bizi getirdiği nokta işte bu. İyilik ve sevgi,

gözle görülen bütünleşmedir. Bütünleşmeye açılan kapı olarak var olma hali ile akıl için iyilik hali, nefes almanın beden için olduğu kadar doğal bir şeydir.

Hep birlikte bu basit gerçeklerin potansiyelini, paylaştığımız yaşamlarımızın esas gerçekleri haline getirebiliriz.



Fotoğraf: Madeleine Siegel

Başlangıç



TEŞEKKÜRLER

Bir insan olarak burada, hayatta olma armağanı için duyduğunuz minneti kelimelere dökmeye çalıştığınızı hayal edin. Bu yaşam yolculuğunu paylaşma ayrıcalığına sahip olduğum birçok kişi için hissettiğim minnettarlık, sevgi ve saygıyı hangi kelimelerle ifade etmeye çalışırsam çalışayım sönük kalır. Bu birçok açıdan şimdi, burada, bu gezegende, kolektif yuvamızda, Dünya dediğimiz bu yere yaşayan herkesle bağlantılı olma hissine benziyor. Size bu sözleri yazdığım şu anda güneş batıyor, gezegenimiz günlük turunu başarıyla tamamlıyor, teşekkürler Dünya; çok eskiden denizi ve kumsalı ilk kez sevmeye başladığım bu körfezin üstünde kırmızının tonlarına bürünmüş bir gökyüzü beni selamlıyor. O gençlik günlerim çok geçmişte kalmış olsa da hayat hâlâ canlı ve taze hissettiriyor. Bu his de "geçmiş" dediğimiz yıllarda, yüzyıllarda, milenyumlarda yaşayan ve "gelecek"te hayat bulacak herkese duyduğum derin saygının ta kendisi. Hepimiz bir zincirin halkaları, bütünleşmiş bir yaşamın parçaları, insanoğlu ailesinin üyeleriyiz.

Şu an burada bu deneyimi yaşamamızı sağlayan bu kitabın doğuşunda, bu keşif yolculuğumuzda rol oynayan pek çok kişi oldu. Harika bir stajyer grubu "akıl" kavramının çeşitli amaçlarla bilimsel, felsefi, klinik, spiriüel ve popüler literatürde nasıl ele alındığını araştırmak için çok çalıştı. Bu yardımsever ve düşünceli kişiler arasında Megan Gaumond, Carly Goldblatt, Rachel

Kiekhofer, Deena Margolin, Darrell Walters ve Amanda Weise vardı. Bu yolculuğa kattığınız macera ruhu için teşekkür ederim.

Bu kitabın taslağını okuyup editöryal aşamada değerlendirilen faydalı geri bildirimlerde bulunan okurların da büyük bir katkısı oldu. Bu okurlar arasında Diane Ackerman, Ed Bacon, Aldrich Chan, Adriana Copeland, M. Lee Freedman, Lisa Freinkel, Don Hebert, Nathaniel Hinerman, Lynn Kutler, Maria LeRose, Jenny Lorant, Sally Maslansky, Ronald Rabin ve Caroline Welch vardı. Hepsine *Akıl*'ı okuyup üzerinde düşünmeye vakit ve emek harcadıkları için teşekkür ederim.

Her yıl sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Marion ve Matt Solomon ile Bonnie Goldstein'ın organize ettiği Kişilerarası Nörobiyoloji konferansımızı UCLA'de düzenleriz. Şimdiki Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serisi'nin editörü Louis Cozolino ve eski serinin editörü Allan Schore da bu disiplinlerarası alanı dünyaya açmamıza ciddi katkılarda bulunan kişilerdendi. Onlarla ve daha pek çok yazarla, bilim insanıyla ve farklı bilgi kaynakları arasında köprü kurmamız için güçlerini birleştiren profesyonellerle çalışmak bir şerefti.

Vizyoner girişimcileri ve kişisel düşünceler ile gezegenimize karşı sorumluluğumuz arasında bağlantı kuran eğitim programları aracılığıyla kolektif aklımızın içsel bilgeliği ile sosyal hareket arasında köprü kurduğu için Garrison Enstitüsü'ne de müteşekkirim. Diana ve Jonathan Rose, Lisette Cooper, Rachel Cowan, Ruth Cummings, Rachel Gutter, Paul Hawken, Will Rogers, Sharon Salzberg, Bennet Shapiro, Monica Winsor ve Andrew Zolli gibi kurucu ortaklarla birlikte çalışmak harikaydı.

Eğitimle meşgul olduğum yıllarda, bilimi ve uygulamalarını akıl ve ruh sağlığı alanındaki çeşitli profesyonellere nasıl iletebileceğimiz konusunda yaptığı harika katkılardan dolayı *Psychotherapy Networker*'dan Rich Salmon'a teşekkür ederim. Rich meşhur yıllık konferansında ve ödüllü dergisinde multi-disipliner bir yaklaşım benimseyerek şiire, farkındalığa ve nörobilime erkenden kucak açtı.

Okurlarımıza bağlantı kurmaya kendini adayan Kevin Olson ve kitabın taslağının son okumasını dikkatlice yapan Elizabeth Baird de dâhil olmak üzere harika Norton ekibine de teşekkür etmek istiyorum. Norton'un başkan yardımcısı Deborah Malmud, Norton Kişilerarası Nörobiyoloji Serisi'nin yaratılması konusunda ciddi katkılarda bulundu. Bu yeni alana bir fırsat tanıdığı için ona gerçekten müteşekkirim. Bütün desteğiniz ve bu yolculuğu eğlenceli kıldığınız için hepinize teşekkürlerim sunuyorum. Norton ekibinin geri kalanına, Julia Gardiner, Natasha Senn ve Mariah Eppes'a da teşekkür ederim.

Bu yolculuk, eğitim programlarına katılmak için hayatın pek çok yolunu katetmiş, dünyanın pek çok yerinden insanlarla tanışmamı sağladı. Akıl, beyin ve ilişkiler, ayrıca bağlantılı dünyamızda iyilik ve şefkatin merkezî önemi konusundaki fikirler üzerinde kafa patlattığımız atölye ve konferans katılımcılarından öğrendiklerime de müteşekkirim. Bu yolculuklardan birinde, Norveç'te beni ağırlayan psikolog ve ressam Lars Ohlickers, beni Norveç fiyortlarına yürüyüş yapmaya götürdü. Bir fiyordun kıyısına geldiğimde Lars kamerasıyla fotoğrafımı çekti ve organize ettiği konferansta bu fotoğrafı benimle paylaştı. Bu fotoğrafı gördüğümde kesinlikle kitabın kapak görseli olması gerektiğini hissettim. Anı yakalama içgörüsü ve o büyülü doğa gününde kendisine katılma daveti için Lars'a teşekkür ederim. Fotoğraflarının bu yolculuğun bir parçası olmasına müsaade edecek kadar cömert ve harika insanlar olan Lee Freedman, Alexander Siegel, Madeleine Siegel, Kenji Suzaki ve Caroline Welch'e de teşekkürlerimi sunuyorum. Çektikleri fotoğrafların yaratmama yardımcı olduğu duygular için her birine minnettarım.

Bugünlerde öncelikle bir eğitimci olarak akıl konusunda bir şeyler öğrenmenin ve çeşitli gruplardan, mesleklerden ve bilimsel disiplinlerden insanlar olarak hayatlarımızda esenliği geliştirmenin çeşitli yollarını bulmaya ve sunmaya çalışıyorum. İç ve dış dünyamıza yolculuklarımız Kişilerarası Nörobiyoloji merkezi olan Akılgözü Enstitüsü'nün efsane personeli sayesinde mümkün oldu.

Jessica Dreyer, Diana Berberian ve Deena Margolin, ayrıca Eric Bergemann, Adriana Copeland, Liezel Manalo, Mark Seraydarian, Andrew Schulman, Ashish Soni, Alta Tseng ve Priscilla Vega çalışmayı bir zevk haline getiren harikulade bir ekip.

Ailemin desteği olmasa, çok çeşitli disiplinlerde aklın doğasını keşfetmeye onlarca yıl ayıramazdım. Annem Sue Siegel, dünyayla ilgili derinlemesine düşünmem konusunda benim için ömürlük bir ilham kaynağı oldu. Oğlum Alexander ve kızım Madeleine Siegel, gerçekliğin ve kişilerarası deneyimlerimizin doğasını keşfetme konusunda harika konuşma partnerleri oldular. Hayat arkadaşım ve son zamanlarda da Akılgözü Enstitüsü'nün başkanı olarak eğitim partnerim, ayrıca hemen her konuda rehberim olan Caroline Welch, benim için daimî bir ilham, destek ve öğrenme kaynağı. O olmasa hayatım kesinlikle şimdiki haline bürünemezdi. İnsan olmanın özüne doğru gerçekleştirdiğimiz bu yolculukta bana eşlik eden herkese teşekkür ederim.

KAYNAKLAR

Ackerman, D. (2014), *The Human Age: The World Shaped by Us*, New York, NY: W. W. Norton & Company.

Ackerman, D. (2011), *One Hundred Names For Love: A Memoir*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Albom, M. (2012), *Öğretmenim Mori'yle Salı Buluşmaları*, çev. Burcu Gezek Harbert, Boyner Yayınları.

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu (2014), *DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, HYB Yayınları.

Anderson, M. L. (2003), "Embodied Cognition: A Field Guide", *Artificial Intelligence* 149 (1): 91-130.

Banaji, M. R. & Greenwald, A. G. (2013), *Blindspot: Hidden Biases in Good People*, New York, NY: Random House.

Barbour, J. (2000), *The End of Time*, New York, NY: Oxford University Press.

Barbour, J. (2008), "The Nature of Time", Zamanın doğasıyla ilgili FQXi yarışmasında ilk ödülü alan makale, www.FQXi.org.

Barks, C. & Moyne, J. (Çev.), (1995), *The Essential Rumi*, New York, NY: Harper Collins.

Bateson, G. (1972), *Steps to an Ecology of Mind*, Chicago, IL: University of Chicago Press.

Bauer, P. V., Hamr, S. C., & Duca, F. A. (2015), "Regulation of energy balance by a gut-brain axis and involvement of the gut microbiota", *Cellular and Molecular Life Sciences*, 73(4), 737-55. doi:10.1007/s00018-015-2083-z.

Baumeister, R. (2005), *The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life*, New York, NY: Oxford University Press.

Bharwani, A., Mian, M. F., Foster, J. A., Surette, M. G., Bienenstock, J., & Forsythe, P. (2016), "Structural & functional consequences of chronic psychosocial stress on the microbiome & host", *Psychoneuroendocrinology*, 63, 217-227.

Bird-David. N. (1999), "'Animism' revisited: personhood, environment, and relational epistemology", *Current Anthropology*, 40: 67-91.

Bohm, D. (1980/1995), *Wholeness and The Implicate Order*, Londra: Routledge.

Brooks, R.A. (1999), *Cambrian Intelligence: The Early History of The New*, Cambridge, MA: MIT Press.

Bruner, J. (2003), *Making Stories: Law, Literature, Life*, New York, NY: Farrar, Straus, and Giroux.

Cacioppo, J. T. & Freberg, L. A. (2013), *Discovering Psychology: The Science of Mind*, Belmont, CA: Wadsworth.

Cahill, T. (1998), *The Gifts of The Jews: How a Tribe of Desert Nomads Changed The Way Everyone Thinks and Feels*, New York, NY: Anchor/Doubleday.

Callender, C. (2008), "What makes time special?", FQXi'nin zamanın doğası yarışması için hazırlanan makalelerden biri, www.fqxi.org.

Cameron, W. B. (1963), *Informal Sociology: A Casual Introduction to Sociological Thinking*, New York, NY: Random House.

Carroll, S. (2010), *From Here to Eternity: The Quest for The Ultimate Theory of Time*, New York, NY: Dutton.

Chopra, D. & Tanzi, R. E. (2016), *Süper Beyin: Sağlık, Mutluluk ve Manevi Huzur İçin Beyninizin Sınırsız Potansiyelini Keşfedin*, çev. Sonat Ece Kaya, Pegasus Yayınları.

Choudury, S. (2015), *Deep Diversity: Overcoming Us vs. Them*, Toronto, Kanada: Between the Lines.

Christakis, N. & Fowler, J. (2012), *Sosyal Ağların Şaşırtıcı Gücü ve Hayatımızı Biçimlendirme Etkisi*, çev. Derya Yüksek, Varlık Yayınları.

Clark, A. (1997), *Being There: Bringing Brain, Body and World Together Again*, Cambridge, MA: MIT Press.

Clark, A. (2011), *Supersizing The Mind: Embodiment, Action, and Cognitive Extension*, New York, NY: Oxford University Press.

Clark, A. & Chalmers, D. (1998), "The Extended Mind", *Analysis* 58, no. 1: 7-19.

Cook, J. (2013), *Ice Age Art: The Arrival of The Modern Mind*, Londra, İngiltere: The British Museum Press.

Cozolino, L. (2014), *İnsan İlişkilerinin Nörobilimi: Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi*, çev. Mirel Benveniste, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Gianaros, P. J., Fairgrieve, A., Marsland, A. L., Warren Brown, K., May, B. M., Rosen, R. K., & Ferris, J. L. (2016), "Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: A randomized control trial", *Biological Psychiatry*. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.01.008

Crooks, G. E. (2008), "Whither time's arrow", FQXi'nin zamanın doğası yarışması için hazırlanan makalelerden biri, www.fqxi.org.

Csikszentmihalyi, M. (2018), *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış, Buzdağı Yayınları.

Damasio, A. R. (2000), *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in The Making of Consciousness*, Orlando, FL: Harcourt Brace.

Damasio, A. R. (2006), *Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*, çev. Bahar Atlamaz, Varlık Yayınları.

Davidson, R. J. & Begley, S. (2018), *Beyninizin Duygusal Hayatı: Beyin Yapımız Duygularımızı Nasıl Etkiler ve Onu Nasıl Değiştiririz*, çev. Barış Satılmış, Pegasus Yayınları.

Dinan, T. G., Stilling, R. M., Stanton, C., & Cryan, J. F. (2015), "Collective Unconscious: How Gut Microbes Shape Human Behavior", *Journal of Psychiatric Research*, 63, 1-9.

Doidge, N. (2019), *Beynin Şifa Bulma Gücü: Nöroplastisitenin Sınırlarından Çarpıcı Keşifler ve İyileşme Hikâyeleri*, çev. Mehmet Gürsel, Pegasus Yayınları.

Doll, A., Hölzel, B. K., Boucard, C. C., Wohlschläger, A. M., & Sorg, C. (2015), "Mindfulness is associated with intrinsic functional

connectivity between default mode and salience Networks", *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 461.

Dorling, J. (1970), "The dimensionality of time", *American Journal of Physics*, 38:539-540.

Dossey, L. (2014), *One Mind: How Our Individual Mind is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters*, New York, NY: Hay House.

Dunbar, R., Gamble, C., Gowlett, J. (Ed.), (2010), *Social Brain, Distributed Mind*, New York, NY: Oxford University Press.

Dweck, C. (2006), *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Ballantine/Random House.

Edelman, G. M. (1993), *Bright Air, Brilliant Fire: On The Matter of The Mind*, New York, NY: Basic Books.

Edelman, G.M., & Tononi, G. (2000), *A Universe of Consciousness: How Matter Becomes Imagination*, New York, NY: Basic Books.

Edwards, B. (2011), *Beynin Sağ Tarafı ile Çizim*, çev. Figen Dereli, İnkılâp Yayınevi.

Einstein, A. (1950), *New York Times* (29 Mart 1972) ve *New York Post* (28 Kasım 1972) yazıları.

Ellis, G. F. R. (2008), "On the flow of time", FQXi'nin zamanın doğası yarışması için hazırlanan makalelerden biri, www.fqxi.org.

Engel, A. K., Fries, P., & Singer, W. (2001), "Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing", *Nature Neuroscience*, 2, 704-716.

Erneling, C. E. & Johnson, D. M. (Ed.), (2005), *The Mind as a Scientific Object*, New York, NY: Oxford University Press.

Fair, D. A., Cohen, A. L., Dosenbach, N. U. F., Church, J. A., Miesen, F. M., March, D. M., Raichle, M. A., Petersen, A. E., & Schlagger, B. A. (2008), "The maturing architecture of the brain's default mode circuitry", *PNAS*, 105(10) 4028-4032.

Fair, D. A., Dosenbach, N. U. F., Church, J. A., Cohen, A. L., Brahmbhatt, S., Miezin, F. M., Barch, D. M., Raichle, M. E., Peterson, S. E., & Schlagger, B. L. (2007), "Development of distinct control networks through segregation and integration", *PNAS*, 104 (33), 13507-13512.

Faraday, M. (1860), *Course of Six Lectures on The Various Forces of Matter, and Their Relations to Each Other*, "Delivered before a juvenile auditory at the Royal Institute of Great Britain during the Christmas holidays of 1859-60", William Crookes (Ed.), New York, NY: Harper and Brothers Publishers.

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007), "Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313-322.

Felitti, V., Anda, R. F., Nordenberg, D, Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998), "Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults", *American Journal of Preventive Medicine*, 14. cilt , 4. konu, 245-258.

Feng, E. H. & Crooks, G. E. (2008), "Length of time's arrow", *Physical Review Letters*, 101 (9): 090602.

Fredrickson, B. (2013), *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*, New York, NY: Hudson/Penguin.

Freud, S. (1955), *The Standard Edition of The Complete Psychoanalytical Works of Sigmund Freud*, (ed. ve çev. James Strachey), Londra, İngiltere: Hogarth Press.

Gambini, R. & Pullin, J. (2008), "Free will, undecidability, and the problem of time in quantum gravity", FQXi'nin zamanın doğası yarışması için hazırlanan makalelerden biri, www.fqxi.org.

Gazzaniga, M. (2004), *The Cognitive Neurosciences III*, Cambridge, MA: MIT Press.

Gilbert, P. (2009), *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*, Oakland, CA: New Harbinger.

Gilbert, P. (2015), "The evolution and social dynamics of compassion", *Social and Personality Psychology Compass*, 9, 239-254. doi:10.1111/spc3.12176.

Goldstein, B. & Siegel, D. J. (2013), "The Mindful Group: Using mind-body-brain interactions in group therapy to foster resilience and integration", yer aldığı eser: D. J. Siegel & M. F. Solomon

(Ed.), *Healing Moments in Psychotherapy*, (s. 217-242), New York, NY: W.W. Norton & Company.

Gottman, J. D. (2011), *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Graziano, M. (2014), *Consciousness and The Social Brain*, New York, NY: Oxford University Press.

Harrell, S. P. (2000), "A multidimensional conceptualization of racism-related stress: Implications for the well-being of people of color", *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (1): 42-57.

Hassin, R. R., Uleman, J. S., & Baragh, J. A. (2005), *The New Unconscious*, New York, NY: Oxford University Press.

Hattiangadi, J. (2005), "The Emergence of Minds in Space and Time", yer aldığı eser: Erneling, C.E. & Johnson, D. M. (Ed.), *The Mind as a Scientific Object* (s. 79-100), New York, NY: Oxford University Press.

Hawking, S. & Ellis, G. (1973), *The Large-scale Structure of Space-time*, Cambridge: Cambridge University Press.

Hensen, B., Bernien, H., Dreau, A. E., Reiserer, A., Kalb, N., Blok, M. S., Ruitenberg, J., Vermeulen, R. F. L., Schouten, R. N., Abellan, C., Amaya, W., Pruneri, V., Mitchell, M. W., Markham, M., Twitchen, D. J., Elkouss, D., Wehner, S., Taminau, T. H., & Hanson, R. (2015), "Experimental loophole-free violation of a Bell inequality using entangled electron spins separated by 1.3 km", *Nature*, 526, 682-686 (29 Ekim 2015) doi:10.1038/nature15759.

Hrdy, S. B. (2009), *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hubel, D & Wiesel, T. N. (1970), "The period of susceptibility to the physiological effects of unilateral eye closure in kittens", *Journal of Physiology*, 206(2): 419-436

Hutchins, E. (1995), *Cognition in The Wild*, Cambridge, MA: MIT Press.

James, W. (1890), *Principles of Psychology*, New York, NY: H. Holt and Company.

Johnson, D.M. (2005), "Mind, brain, and the Upper Paleolithic", yer aldığı eser: Erneling, C.E. & Johnson, D. M. (Ed.), *The Mind as*

a Scientific Object (s. 499-510), New York, NY: Oxford University Press

Johnson, P. (2001), *Yahudi Tarihi*, çev. Filiz Orman, Pozitif Yayınları.

Johnson, R. L. (2005), *Gandhi's Experiments With Truth: Essential Writing by and About Mahatma Gandhi*, Lanham, MD: Lexington Books

Kabat-Zinn, J. (2005), *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*, New York, NY: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (yenilenmiş baskı), New York, NY: Bantam Random House.

Kafatos, M. & Siegel, D. J. (2015), "Quantum physics, consciousness, and psychotherapy", profesyonel bir atölye çalışmasının transkripti, Santa Monica, CA: Mindsight Institute.

Keller, H. (1903), *The Story of My Life*, New York, NY: Double Day, Page & Co.

Keltner, D. (2009), *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Keltner, D., Marsh, J., & Adams-Smith, J. (Ed.), (2010), *The Compassionate Instinct: The Science of Human Goodness*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Kimov, P. V., Falk, A. L., Christie, D. J., Dobrivitski, V. V., & Awschalom, D. D. (2015), "Quantum entanglement at ambient conditions in a macroscopic solidstate spin ensemble", *Science Advances*, 1(10) doi:10.1126/sciadv.1501015.

Kluckhohn, C. & Murray, H. A. (Ed.), (1948), *Personality in Nature, Society, and Culture*, New York, NY: Alfred A. Knopf.

Kornfield, J. (2011), *Bringing Home The Dharma: Awakening Right Where You Are*, Boston, MA: Shambhala Publications.

Kornfield, J. (2008), *The Wise Heart: A Guide to The Universal Teachings of Buddhist Psychology*, New York, NY: Bantam Random House.

Krasner, M., Epstein, R., Beckman, H., Suchman, A., Chapman, B., Mooney, C., & Quill, T. (2009), "Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians", *JAMA*, Eylül 23-30, 1284-1293.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1999), *Philosophy in The Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, New York, NY: Basic Books.

Langer, E. (1989/2014), *Mindfulness*, New York, NY: Da Capo.

Levit, G. S. (2000), "The biosphere and the noosphere theories of V.I. Vernaksy and P. Teilhard de Chardin, a methodological essay", *International Archives on the History of Science/Archives Internatinales D'Histoire des Sciences*, 50(144), 160-176.

Lewis-Williams, D. (2002), *The Mind in The Cave: Consciousness and The Origins of Art*, Londra: Thames and Hudson.

Llinás, R. R. (2014), "Intrinsic electrical properties of mammalian neurons and CNS function: A historical perspective", *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 8, 320.

Lueke, A. & Gibson, B. (2014), "Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding", *Social Psychological and Personality Science*, 6: 284-291. doi:10.1177/1948550614559651.

Maleeh, R. (2015), "Minds, brains and programs: An information-theoretic approach", *Mind and Matter* 13(1), 71-103.

Mayer, E. A. (2011), "Gut feelings: The emerging biology of gut-brain communication", *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 453-466.

McGilchrist, I. (2009), *The Master and His Emissary: The Divided Brain and The Making of The Western World*, New Haven, CT: Yale University Press.

McGonigal, K. (2015), *The Upside of Stress: Why Stress is Good for You*, New York, NY: Penguin/Random House.

McGregor, H. A., Lieberman, J. D., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Simon, L. vd. (1998), "Terror management and aggression: Evidence that mortality salience motivates aggression against world-view-threatening others", *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 590-605.

Meaney, M. J. (2010), "Epigenetics and the biological definition of gene x environment interaction", *Child Development*, 81(1), 41-79.

Mesquita, B., Barrett, L. F., & Smith, E. R. (Ed.), (2010), *The Mind in Context*, New York: The Guilford Press.

Miles, L., Nind L., & Macrae C. N. (2010), "Moving through time", *Psychological Science*, 21, 222-223.

Moloney, R. D., Desbonnet, L., Clarke, G., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2014), "The microbiome: stress, health and disease", *Mammalian Genome*, 25 (1-2), 49- 74.

Mountcasle, V. (1979), "The columnar organization of the neocortex", *Brain*, 120, 701-722.

O'Donohue, J. (1997), *Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom*, New York, NY: HarperCollins.

O'Donohue, J. (2008), *To Bless The Space Between Us: A Book of Blessings*, New York, NY: Doubleday Random House.

Palmer, P, & Zajonc, A. (2010), *The Heart of Higher Education: A Call to Renewal*, San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Pattakos, A. (2010), *Prisoners of Our Thoughts: Viktor Frankl's Principles For Discovering Meaning in Life and Work* (2. Baskı), San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers.

Perlmutter, D. A. (2018), *Beyin ve Bağırsak: Beyninizi İyileştirecek ve Koruyacak Bağırsak Bakterileri ile Besinler*, çev. Şelale Dalyan, Pegasus Yayınları.

Pinker, S. (2018), *Zihin Nasıl Çalışır*, çev. Sabri Gürses, Alfa Yayınları.

Porges, S. (2011), *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotion, Attachment, Communication, and Self-regulation*, New York, NY: W. W. Norton & Company.

Prigogine, I. (2004), *Kesinliklerin Sonu*, çev. İbrahim Şener, İzdüşüm Yayınları.

Rakel, D., Barrett, B., Zhang, Z., Hoeft, T., Chewning, B., Marchand, L., & Scheder, J. (2011), "Perception of empathy in the therapeutic encounter: Effects on the common cold", *Patient Education and Counseling*, 85(3), 390-397.

Reader, J. (1999), *Africa: A Biography of The Continent*, New York, NY: Vintage Books.

Rosenblum, B. & Kuttner, F. (2011), *Quantum Enigma: Physics Encounters Conciousness*, (2. Baskı), Oxford: Oxford University Press

Rupert, R. D. (2009), *Cognitive Systems and The Extended Mind*, New York, NY: Oxford University Press.

Sato, W., & Aoki, S. (2006), "Right hemispheric dominance in processing of unconscious negative emotion", *Brain and Cognition*, 62 (3), 261-266.

Schacter, D., Addis, D., & Buckner, R. (2007), "Remembering the past to imagine the future: the prospective brain", *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657-661.

Scharmer, C. O. (2009), *Theory U: Leading from The Future As It Emerges*, San Francisco, CA: Berrett-Kohler Publishers.

Schore, A. N. (2014), *Psikoterapi Sanatının Bilimi*, çev. Öznur Karakaş, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Scott, D. (2004), *Conscripts of Modernity: The Tragedy of Colonial Enlightenment*, Durham, NC: Duke University Press.

Scott, D. (2014), *Omens of Adversity: Tragedy, Time, Memory, and Justice*, Durham, NC: Duke University Press.

Semendeferi, K., Lu, A. Schenker, N., & Damasio, H. (2002), "Human and great apes share a large frontal cortex", *Nature Neuroscience*, 5, 272-276.

Senge, P. (2018), *Beşinci Disiplin*, çev. Ayşegül İldeniz ve Ahmet Doğukan, Yapı Kredi Yayınları.

Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S., & Cordova, M. (2005), "Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial", *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.

Shapiro, S. & Carlson, L. (2013), *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and The Healing Professions*, Washington, D.C.: American Psychological Association.

Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007), "The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept", *Cognition and Emotion*, 21(5), 944-963.

Siegel, A. W. (2015), "Good Leg", şarkı sözleri ve müzik © Alex Siegel, 2015.

Siegel, D. J. (2006), "An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy: How awareness, mirror neurons and neural plasticity contribute to the development of well-being", *Psychiatric Annals*, 36(4), 248-258.

Siegel, D. J. (2007), *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in The Cultivation of Well-being*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2009), "Mindful awareness, mindsight, and neural integration", *Journal of Humanistic Psychology*, 37(2), 137-158.

Siegel, D. J. (2018), *Akılgözü: Beyninizin Mimarisini Değiştirin*, çev. Ladin Arda, Koridor Yayıncılık.

Siegel, D. J. (2010), *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2012a), *The Developing Mind: How Relationships and The Brain Interact to Shape Who We Are*, (2. Baskı), New York, NY: Guilford Press.

Siegel, D. J. (2012b), *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of The Mind*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2014), *Brainstorm: The Power and Purpose of The Teenage Brain*, New York, NY: Tarcher/Penguin.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2015), *Bütün-Beyinli Çocuk*, çev. Handan Ünlü Haktanır, Koridor Yayıncılık.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2019), *Dramsız Disiplin*, çev. Bahar Çetiner, Pegasus Yayınları.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003), *Parenting From The Inside Out: How a Deeper Self-understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*, New York, NY: Tarcher/Penguin.

Siegel, D. J. & Siegel, M. W. (2014), "Thriving with uncertainty", yer aldığı eser: Le, A., Ngnoumen, C. E., & Langer, E. J. (Ed.), *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (1. Cilt, 2. Bölüm, s. 21-47). Malden, MA: Wiley Blackwell.

Smith, S. M., Nichols, T. E., Vidaurre, D., Winkler, A. M., Behrens, T. E. J., Glasser, M. F., Ugurbil, K., Barch, D. M., Van Essen, D. C., & Miller, K. L. (2015), "A positive-negative mode of population co-variation links brain connectivity, demographics, and behavior", *Nature Neuroscience*, 18 (11), 1567-71.

Solomon, M. F. &. Siegel, D. J. (Ed.), (2003), *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body and Brain*, New York, NY: W.W. Norton & Company.

Sperry, R. (1980), "Mind-brain interaction: Mentalism, yes; Dualism, no", *Neuroscience* 5 195-206.

Spreng, R. N., Mar R. A., & Kim A. S. N. (2009), "The common neural basis of autobiographical memory, prospection, navigation, theory of mind and the default mode: A quantitative meta-analysis", *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21, 489-510.

Stapp, H. (2011), *Mindful Universe: Quantum Mechanics and The Participating Observer* (2. Baskı), New York, NY: Springer.

Stoller, R. J. (1985), *Observing The Erotic Imagination*, New Haven, CT: Yale University Press.

Strathern, M. (1988), *The Gender of The Gift: Problems With Women and Problems With Society in Melanesia*, Berkeley, CA: University of California Press.

Taylor, S. (2006), "Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress", *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 273-277.

Teicher, M. H., Andersen, S. L., Polcari, A., Anderson, C. M., Navalta, C. P., & Kim, D. M. (2003), "The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment", *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27 (1-2), 33-44.

Teicher, M. H., Dumont, N. L., Ito, Y., Vaituzis, C., Giedd, J. N., & Andersen, S. L. (2004), "Childhood neglect is associated with reduced corpus callosum area", *Biological Psychiatry*, 56(2), 80-5.

Thompson, E. (2014), *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Meditation, Neuroscience, and Philosophy*, New York, NY: Columbia University Press.

Tononi, G., & Koch, C. (2015), "Consciousness: Here, there and everywhere?", *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1668), 20140167.

Tulving, E. (2005), "Episodic memory and autonoesis: Uniquely human?", yer aldığı eser: H. S. Terrace & J. Metcalfe (Ed.), *The Missing Link in Cognition: Origins of Self-reflective Consciousness* (s. 3-56), New York, NY: Oxford University Press.

Turkle, S. (2011), *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, New York, NY: Basic Books.

Varela, F., Lachaux, J., Rodriguez, E. & Martinerie, J. (2001), "The brainweb: Phase synchronization and large-scale integration", *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 229-239.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991), *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge, MA: MIT Press.

Vieten, C. & Scammell, S. (2015), *Spiritual & Religious Competencies in Clinical Practice: Guidelines for Psychotherapists & Mental Health Professionals*, Oakland, CA: New Harbinger.

Vygotsky, L. (2018), *Düşünce ve Dil*, çev. Burak Erdoğdu, Roza Yayınevi.

Weinstein, S. (2008), "Many times", FQXi'nin zamanın doğası yarışması için hazırlanan makalelerden biri, www.fqxi.org.

Wilson, E. O. (1998), *Consilience: The Unity of Knowledge*, New York, NY: Vintage/Penguin.

Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Lehrner, A., Desarnaud, F., Bader, H. N., Makotkine, I., Meaney, M. J. (2014), "Influences of maternal and paternal PTSD on epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene in Holocaust survivor offspring", *The American Journal of Psychiatry*, 171(8), 872-880.

Youngson, N. A. & Whitelaw, E. (2012), "Transgenerational epigenetic effects", *Annual Review of Genomics and Human Genetics*, 9:233-257.

Zajonc, A. (Ed.), (2006), *We Speak as One: Twelve Nobel Laureates Share Their Vision for Peace*, Portland, OR: Peacejam Foundation.

Zajonc, A. (2009), *Meditation as Contemplative Inquiry: When Knowing Becomes Love*, Great Barrington, MA: Lindisfarne Books.

Zhang, T. & Raichle, M. E. (2010), "Disease and the brain's dark energy", *Nature Reviews Neurology*, 6(1) 15-28.

DİZİN

A

açık sistem 60
adaptasyon 149, 239
adrenalin 213
Afrika 240, 244
AHESTE 106, 107, 108, 109, 115, 118, 119, 153, 216, 245, 251
akademik yayıncılık dünyası 93, 129
akıl = beyin aktivitesi 17, 20
akılgözü 143, 144, 145, 147, 149, 150, 151, 153, 187, 188, 214, 228, 245, 246, 264, 321, 340, 344, 366, 384, 385
Akılgözü 7, 28, 117, 139, 143, 144, 147, 150, 153, 188, 247, 251, 264, 266, 275, 289, 342, 383, 385, 386, 401, 402, 413
Akılgözü Enstitüsü 266, 401, 402
akılküre 217, 218, 219, 226, 228, 233, 250, 278, 317, 368, 383, 390
akılörtüsü 218, 219, 226, 233, 317, 368, 372
akıl ve ruh sağlığı 190, 191, 192, 244, 400
Akıl ve Yaşam Enstitüsü 271, 305
Akıl ve Yaşam Yaz Araştırma Enstitüsü 274
akış 51, 58, 65, 66, 70, 72, 74, 77, 82, 108, 111, 112, 174, 198, 200, 201, 208, 215, 227, 229, 260, 282, 283, 309, 320, 328, 331, 339, 340, 344, 349, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 366
aklın özü 12, 15, 65, 331
aklın varoluş nedeni 251
aklın zamanı 58, 207, 278, 310
akut yas 112
Alexander Siegel 181, 390, 401
Alex Siegel 314, 412
algısal kapasite 205
Allan Schore 43, 400
All Saints Kilisesi 320
altıncı his 121, 123
Amerikan Psikiyatri Derneği 104, 189
Andy Clark 20, 226
anın içinde var olmak 275
anlatı bütünleşmesi 124
Anne Sullivan 35
Ansel Adams 32
anterior insula 169
Antik Roma Panteonu 241
arasındalık 210, 214
armoni 106, 158, 185
Arthur Zajonc 76, 305, 308, 395

aşağıdan yukarıya 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 185, 198, 276, 282, 330, 331, 353, 381, 388
Asya 240, 244, 268
at kazası 163, 171
atomlar 295
Avrupa 238, 240, 244
ayrı benlik yalanı 391
ayrık beyinli hastalar 141

B

bağ kurma 42, 83, 90, 92, 94, 101, 111, 118, 161, 265, 273, 280, 290, 350, 355
bağlanma 42, 110, 111, 116, 119, 128, 219, 226, 260, 286, 385
Barbara Fredrickson 375
Barks 157, 403
BBiz 8, 127, 387, 389, 390, 391, 392, 393
beklenti makinesi 183
bellek bütünleşmesi 124
benlik 23, 43, 82, 83, 88, 97, 125, 128, 152, 163, 181, 182, 197, 202, 327, 346, 359, 373, 379, 384, 387, 388, 390, 391, 394, 395
Betty Edwards 141
beyin aktivitesi 17, 20, 27, 42, 44, 62, 66, 73
Beyin Çağı 40, 53, 59, 86, 104, 113, 118, 119, 122, 129, 186, 217, 284, 309
Beynin Sağ Tarafı ile Çizim 141, 406
bilgi 2, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 26, 27, 32, 34, 35, 40, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 83, 85, 95, 96, 103, 104, 109, 111, 122, 123, 130, 131, 143, 147, 149, 152, 153, 154, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 173, 177, 179, 184, 185, 190, 193, 194, 195, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 208, 210, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 223, 224, 225, 226, 227, 232, 245, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 266, 273, 277, 278, 282, 286, 292, 297, 300, 301, 307, 308, 309, 313, 320, 321, 329, 332, 337, 338, 339, 340, 341, 343, 344, 354, 360, 364, 366, 381, 383, 388, 395, 400
bilgi işlem 11, 12, 13, 15, 49, 55, 63, 72, 74, 82, 164, 166, 179, 193, 195, 197, 198, 200, 201, 210, 337, 343
bilgi işlemci 11, 13, 77, 193, 308
bilinç 10, 13, 15, 17, 49, 55, 63, 71, 73, 74, 75, 78, 81, 88, 99, 102, 122, 125, 154, 155, 180, 192, 193, 196, 197, 198, 200, 201, 202, 208, 210, 254, 284, 285, 286, 320, 328, 335, 337, 338, 339, 340, 349, 351, 353, 358
bilinçaltı 338
bilinç bütünleşmesi 122, 284
bilinç dışı 10, 13, 63, 75, 154, 155, 192, 201, 210, 338
bilinçli farkındalık 28, 123, 144, 149, 163, 167, 176, 265, 266, 267, 268, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 282, 283, 286, 287, 342, 344, 352, 359, 386
Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı 277
bilinçli niyetimiz 75
bilinç öncesi 338
biliş 226, 361
bipolar bozukluk 19, 105, 108, 245, *269*
birlikte büyütme 240, 371, 384
blok evren 293
Bonnie Goldstein 43, 400
Brainstorm 28, 155, 413
bunalma 117

Bütün-Beyinli Çocuk 28, 413
bütünleşme 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124, 125, 126, 129, 130, 131, 143, 146, 149, 153, 159, 178, 182, 209, 236, 244, 245, 246, 248, 251, 254, 256, 257, 259, 260, 264, 268, 271, 276, 281, 283, 286, 287, 289, 306, 308, 311, 320, 335, 339, 343, 344, 358, 359, 368, 369, 370, 376, 377, 378, 379, 389, 390, 395
bütünleşme bozukluğu 106, 245
bütünleşme dürtüsü 111, 251
bütünlük 110, 112, 113, 115, 116, 117, 119, 126, 127, 129, 130, 143, 146, 152, 153, 158, 177, 178, 257, 281, 283, 311, 329, 349, 369
Büyük Patlama Teorisi 297

C

California Üniversitesi 40, 218, 373
Carinne Piekema 302
Carol Dweck 230
Caroline Welch 314, 400, 401, 402
Christina Erneling 21
Clive Gamble 194
Clyde Kluckhohn 385
Craig Callender 300
Csikszentmihalyi 352, 405
curanderos 162

Ç

çift yönlü bütünleşme 122
Çin Seddi 373
çocuk gelişimi 100, 234

D

Dacher Keltner 372, 395
Dalai Lama 270, 271, 272, 276, 288, 289, 305
dans 34, 133, 138, 142, 160, 161, 184
David Bohm 112
David Chalmers 226
David Scott 306
Dennis Cantwell 43
depresyon 105, 163, 276
Diane Ackerman 266, 274, 400
dijital kültür 248
DİK devre 89, 169, 287
dikey bütünleşme 123
dikkat 36, 78, 82, 87, 110, 114, 121, 135, 144, 146, 158, 163, 167, 169, 195, 210, 213, 215, 224, 229, 246, 260, 263, 272, 276, 277, 279, 284, 285, 287, 295, 324, 332, 340, 347, 384
dikkat eksikliği 276
dolaşıklık 205, 206, 211, 225
dorsolateral prefrontal korteks 169
Dramsız Disiplin 28, 413
DSM 44, 104, 105, 188, 191, 245, 403
Dünya Sağlık Örgütü 162
durum bütünleşmesi 125, 126
DUY-GÖK-BİL 283, 285, 311, 312, 330
duygusal denge 275
duygusal küntlük 105

E

Ed Bacon 321, 400
EEG 110
Einstein 190, 292, 293, 369, 382, 406
elektrokimyasal enerji 62, 63
Ellen Langer 167
emerjans 32, 59, 69, 70, 73, 74, 75, 82, 85, 98, 103, 104, 108, 112, 113, 119, 147, 153, 185, 193, 194, 195, 196, 198, 205, 207, 208, 211, 218, 227, 246, 250, 278, 292, 302, 303, 304, 307, 308, 311, 313, 341, 366, 367, 392
empati 87, 124, 143, 144, 146, 149, 153, 187, 188, 228, 252, 259, 264, 265, 361, 366, 378, 385

Endel Tulving 30
enerji 35, 40, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 95, 96, 101, 103, 109, 111, 123, 128, 130, 133, 147, 148, 149, 152, 153, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 173, 175, 177, 183, 184, 185, 193, 194, 196, 197, 199, 200, 201, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 211, 214, 215, 216, 217, 218, 223, 224, 225, 226, 227, 229, 231, 232, 245, 248, 249, 250, 252, 266, 277, 278, 282, 284, 286, 290, 291, 292, 295, 299, 307, 308, 309, 310, 311, 313, 325, 328, 330, 332, 334, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 343, 344, 345, 347, 349, 351, 352, 353, 354, 357, 360, 364, 365, 366, 367, 382, 383, 388
enerji bilimi 205
enerji kalıpları 169, 200, 225, 357, 366, 383
enerji ve bilgi akışı 48, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 63, 65, 66, 72, 73, 74, 82, 96, 130, 152, 170, 194, 199, 201, 202, 226, 227, 248, 249, 278, 308, 338, 339, 344, 388
entropi 296, 297
epigenetik değişimler 223, 239
ergenlik 18, 28, 127, 132, 155, 156
Eric Kandel 276
Esalen Enstitüsü 314
esenlik 2, 106, 126, 153, 161, 178, 244, 306
eski bilgelik gelenekleri 252

F

farkındalık 28, 49, 75, 80, 95, 99, 122, 123, 127, 128, 142, 144, 149, 153, 154, 156, 163, 167, 171, 176, 201, 205, 208, 213, 231, 249, 265, 266, 267, 268, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 312, 320, 324, 329, 331, 332, 337, 338, 339, 341, 342, 343, 344, 346, 349, 352, 353, 354, 356, 357, 358, 359, 361, 370, 386
Farkındalık Çarkı 80, 121, 232, 284, 285, 309, 310, 316, 321, 324, 325, 330, 336, 343, 344, 345, 389
farklılaşma 286, 395
fibromiyalji 276
flashback 212, 213
FQXi 293, 403, 404, 405, 406, 407, 415
Francisco Varela 305
Freiburg Üniversitesi 289
Freud 186, 338, 407

G

Galileo 241
Garrison Enstitüsü 400
Geçmiş Hipotezi 296, 297, 298, 328
gelişim psikolojisi 306
gelişim zihniyeti 230
genel görelilik kuramı 293
genişlet ve geliştir 376, 377, 378
George Ellis 301
gerçeklik 35, 44, 47, 74, 94, 95, 152, 153, 293, 301, 318, 341, 347, 356, 357
glia hücreleri 61, 223
Good Leg 314, 412
Gregory Bateson 23
güven bağı 220, 265, 266, 274, 275, 279, 286

H

hafıza kaybı 162
halüsinasyonlar 105
harmoni 106, 107, 116, 121, 129, 146, 153, 160, 216, 245, 257, 260, 285, 309, 345, 368, 377

harmoni nehri 115, 377
havari Paul 236
Helen Keller 35
Henry Murray 385
hipertansiyon 276
hipokampus 109, 212, 213, 215, 272, 274, 287
Hipokrat 19, 193
hissedildiğini duyumsamak 281
huşu 372, 373, 374, 376, 378, 389, 395

İ

içsel bütünleşme 283
içsellik 219
İHDAS 32, 36, 37, 138, 139, 140, 157, 158, 184, 362
iklim değişikliği 289, 391
ilişkisellik 219
imgeler 36, 96, 105, 205, 215, 343
İnsan Çağı 15
insan deneyimi üçgeni 57
internet 244, 312, 324
interosepsiyon 196
intiharı önleme ve kriz müdahalesi 45, 138, 141, 142, 161, 227
iste ve arkadaş ol 374, 386

J

Jack Kornfield 268, 284
Jacob Biamonte 302
Jagdish Hattiangadi 302
James Fowler 205
Jean Paul 234, 241
Jerome Bruner 23, 42
Jiddu Krishnamurti 152
John Gowlett 194
John O'Donohue 96, 266, 267, 274, 311, 318, 321, 330
John Reader 240
Jon Kabat-Zinn 265, 268, 274, 275
Jorge Pullin 300

K

kabullenmek 97, 126, 127, 156, 158, 218, 267, 277, 342, 346, 353, 358, 359
kaçınma davranışları 105
kafa travması 162
Kanal 168, 169, 172, 178, 179, 182, 184, 185, 198, 311
kaos ve katılık 111, 112, 118, 129, 153, 178, 254, 377
karmaşıklık teorisi 105
karmaşık sistemler 54, 57, 68, 246, 254
kavramsallaştırma 72, 231, 282, 283, 311
kaygı 117, 276, 334, 343, 384
kaygı bozukluğu 276
Kenji Suzaki 151, 401
kimlik 23, 125, 127, 128, 163, 164, 171, 172, 181, 183, 186, 237, 239, 254, 369, 376, 388, 394
kimlik bütünlüğü 127
kişilerarası bütünleşme 146, 271, 281
kişilerarası nörobiyoloji 242, 243, 258, 265, 318, 385, 400, 401
Koch 320, 350, 414
kolektif aklımız 364, 400
kolektif zekâ 258
konform şifre 77
konnektom 62, 110
kortizol 212
kuantum mekaniği 67, 79
Kudüs'teki ağlama duvarı 373
kültürel evrim 226
küntlük 105
Kuveykır 236

L

Lee Freedman 186, 228, 280, 391, 400, 401
Lev Vygotsky 23
liderlik 259, 351, 395
Likert 192

Litvanya 238
Louis Cozolino 43, 400
Love 2.0 375, 407

M

madde bağımlılığı 276
Madeleine Siegel 60, 235, 247, 279, 392, 396, 401, 402
Mahatma Gandhi 241, 258, 409
makro durumlar 294, 295, 296, 328, 366
Marcus Raichle 108
Marion Solomon 43
Marion ve Matt Solomon 400
Martin Teicher 109
Mary Hartzell 28, 94, 265
meditasyon 177, 231, 265, 266, 268, 271, 273, 277, 324, 356
MEG 268, 270
Meksika 162, 163, 177
"Mentalism, Yes; Dualism, No" 147, 414
Mesih 236
Mevlâna 157
Michael Faraday 46, 204
Michael Graziano 19, 197
Michel Bitbol 49
Miguel Alemán Barajı 162
mikro durumlar 294, 295, 305, 327, 328
Mimar 168, 169, 171, 172, 178, 179, 180, 182, 185, 192, 194, 311, 320
"Mindfulness is Relationality" 286
"Mindful Revolution" 272
minnet 140, 319, 324, 362, 376, 378, 389, 395
Mitch Albom 138
mivekro 383
Mothers and Others 371, 408
multipl skleroz 276

N

neden sonuç ilişkisi 70, 125
Neil Welch 117
Nicholas Christakis 205
Niels Bohr 303
niyet 76, 231, 261, 285, 340, 347
nöral bütünleşme 287
nörobilim 25, 49, 66, 114, 193, 200, 208, 212, 221, 271, 272, 274, 289
nöroplastisite 210, 277

O

obezite 88, 238
obsesif kompulsif bozukluk 86, 276
olasılık eğrisi 292, 299, 307, 309, 343, 345, 356
On the Sacred Disease 19
optik hezeyan 369
optik yanılsama 369
optimum öz örgütlenme 109, 153, 246
otizm 19, 108, 270
otobiyografik hafıza 124
otonom sinir sistemi 64
Otto Scharmer 205

Ö

öğrenme 83, 163, 179, 218, 371, 402
Ömer Hayyam 301
ön yargılar 386
örtülü bellek 124, 212, 213, 216
öz düşünüm 196
özgür irade 67, 76
öznel deneyim 11, 49, 55, 87, 193, 196, 197, 198, 201, 208, 307, 308, 310, 339, 351
öz örgütlenme 52, 53, 54, 55, 56, 58, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 81, 82, 95, 98, 101, 102, 103, 109, 112, 114, 118, 129, 130, 131, 153, 158, 193, 196, 198, 200, 201, 233, 246, 250, 251, 269, 278, 308, 309, 318, 319, 359, 367

P

paralel dağılımlı işlemci 64
Parenting from the Inside Out 28, 94, 265
Paul Fine 218
Paul Gilbert 378, 386
Peter Senge 205, 224
piloereksiyon 372
Piskoposlar Meclisi 240
plasebo etkisi 20
Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology 28, 413
potansiyel 2, 34, 46, 80, 81, 124, 172, 182, 195, 205, 220, 232, 278, 286, 291, 292, 307, 308, 309, 313, 329, 330, 334, 335, 345, 351, 357, 389, 393
pozitif duygular 149, 377
pozitif psikoloji 149
pozitif rezonans 375, 376, 378
prefrontal korteks 266
Psychotherapy Networker 265, 266, 400
pusula 38, 156

R

rekabet 192, 385, 390, 391
Rhesus maymunları 385
Richie Davidson 277
Robert Rupert 195
Robert Stoller 37, 43, 89
Robin Dunbar 194
Rodolfo Gambini 300
Rodolfo Llinás 320, 350
Roger Sperry 141, 147, 204
Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı 44, 104, 188, 403
Rusya 238

S

sabit zihniyet 230
Sarah Hrdy 371
Sara Lazar 272
savaş, kaç, donakal ya da bayıl 371
Sean Carroll 293
seçim 16, 67, 125, 153, 323, 342, 355, 360
sedef hastalığı 276
sekizinci his 232, 285
serotonin 64
Seth Lloyd 301
sevgi 146, 149, 236, 242, 265, 271, 272, 273, 277, 288, 289, 305, 324, 329, 361, 363, 366, 369, 376, 378, 379, 386, 395, 399
sezgi makinesi 366
Shauna Shapiro 277
Shelly Harrell 385
Shelly Taylor 374
shtetl 238
sirkadiyen ritim 293
sosyal alan 205, 211, 225, 226, 232
sosyal nörobilim 200
sosyal primatlar 370
sosyal tecrit 105
sosyal uyum 87, 143, 145, 149, 214, 228, 239, 287, 371, 374
Steven Porges 371
Steve Suomi 385
stres azaltma 265, 267, 274
suistimal 287

Ş

ŞAİRANE 107, 109, 118, 119, 251
şefkat 259, 271, 385
şeker hastalığı 238
şema 164
şizofreni 19, 105, 108, 245, 269

T

tai chi 160, 161
Taoizm 160

tasavvuf 157
telomeraz 276, 370, 389
temporal bütünleşme 126
tepkisellik 377
Termodinamiğin İkinci Yasası 295, 297, 298, 328
"The Biology of Compassion" 235
"The Emergence of Minds in Space and Time" 302, 408
The Mindful Brain 28, 266, 274, 413
The Mindful Therapist 28, 413
"The New Narrative Project" 330
The Principles of Psychology 17
Tibet Budizmi 270
Time 272, 302, 403, 404, 408, 412
Tina Payne Bryson 28
To Bless the Space Between Us 267
Tom Whitfield 43, 86, 134
Tononi 320, 350, 351, 406, 414
toplum 23, 73, 100, 126, 317, 330, 361
Tosten Wiesel 220
TSSB 105, 211, 212, 213, 216, 221
Tuesday-Sunday 91, 93, 99, 138
tükenmişlik 117, 144

U

UCLA 89, 118, 133, 142, 188, 219, 233, 263, 374, 400
Ukrayna 204, 238
Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü 40, 219
unutkanlık 105
uyumlanma 144, 147, 210, 280, 281, 286

Ü

üniteryen 236, 240, 241
üst bilinç 196

V

var olma 215, 233, 243, 247, 248, 256, 259, 260, 266, 277, 301, 312, 324, 331, 340, 342, 343, 346, 347, 348, 352, 354, 355, 357, 359, 361, 367, 370, 379, 385, 389, 390, 395, 396
Vatikan 234, 235, 236, 237, 240, 241, 255
Vernon Mountcastle 173
Vietnam Savaşı 236
Viktor Emil Frankl 256

W

Wholeness and the Implicate Order 112
William Bruce Cameron 190
William James 17, 191

Y

Yahudi Diasporası 237
Yahudi Sinagogu 241
yas 90, 112, 128, 129
yedinci his 121, 285
yeme bozukluğu 276
yukarıdan aşağıya 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 182, 183, 191, 192, 198, 201, 202, 275, 276, 283, 311, 320, 327, 329, 330, 331, 365, 369, 381, 384, 388, 395
yürütücü işlevlerimiz 179

Z

zaman-mekân 292, 294, 297, 299, 328, 341, 364
Zaman Oku 294, 295, 297, 298, 300, 327, 328, 345, 349, 358, 359, 366, 368, 373
Zihnin Gelişimi 28, 93, 94, 101, 106, 110, 149, 233, 265, 269, 286, 376

Bir bilim insanının peşine takılıp aklın gizemlerini keşfe çıkın!

Akıl nedir? Benlik deneyimini yaratan nedir? Aklın beyinden farkı nedir? Aklın kapsadığı duygular, düşünceler ve anılar sık sık tarif edilmiş olsa da aklın özü bugüne dek neredeyse hiç tanımlanmadı ama *Akıl* kitabıyla bu durum değişmek üzere.

Alanında öncü nöropsikiyatrist ve çoksatan *Dramsız Disiplin*'in yazarı Dr. Daniel J. Siegel, bu kitabında kendine özgü hassasiyetinden ve disiplinlerarası geçmişinden faydalanarak insanoğlunu ve insan aklını nasıl, ne, ne zaman, nerede ve neden gibi sorular üzerinden inceleyip aklın potansiyelini açığa çıkarmaya çalışıyor. *Akıl* kitabı bizi bilincin, öznel deneyimin ve bilgi işlemin derinliklerine doğru kişisel ve bilimsel bir yolculuğa çıkararak hem vücudumuzdan hem de başkalarıyla ve dünyayla ilişkimizden doğan aklın öz örgütlenme özelliğini deşifre ediyor.

Nörobiyolojiden kuantum fiziğine, antropolojiden psikolojiye kadar pek çok bilim dalını anlaşılır ve keyifli bir hale getiren bu kitap kimlik, bağ ve hayatımıza esenlik katmak gibi konularda üzerimizde hem kişisel hem de küresel açıdan büyük bir baskı yaratan sorulardan bazılarına cevap aradığımız eşsiz bir deneyim sunuyor.

"Daniel J. Siegel bence akıl konusunda en çok bilgiye sahip insanlardan biri. Onun hayat ekosisteminde enerji ve bilgi akışını düzenleyen akılla ilgili içgörülerinin benim akıl, yaşam ve şifa süreci anlayışım üzerinde derin bir etkisi oldu. Son kitabı kişilerarası nörobiyoloji ve öz düzenleme anlayışını yeni bir düzeye çıkarıyor. Şifa bilimine ilginiz varsa, bu kitabı kesinlikle okumalısınız."
Dr. Deepak Chopra, *Süper Genler*'in yazarı

"Daniel J. Siegel son bilimsel gelişmeleri esenliğe, eğitime ve kamu politikalarına uyarlama konusunda gerçek bir öncü. *Akıl* kitabında bizi aklın beyin aktivitesinden ibaret olduğu görüşünün ötesinde düşünme, hissetme ve yaşama biçimimizi derinden etkileyecek bilimsel ve felsefi bir yolculuğa çıkarıyor."
Arianna Huffington

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-742-0