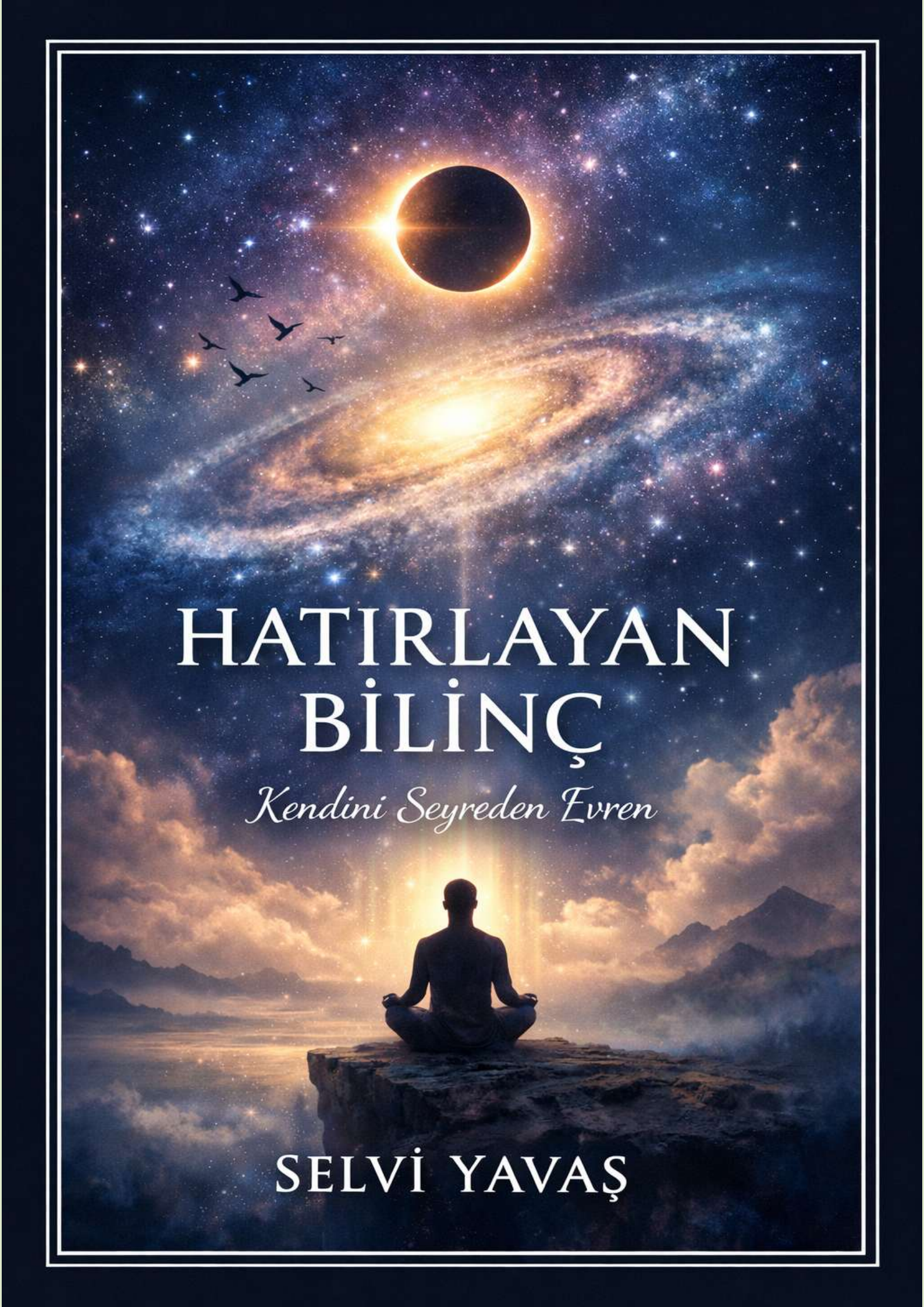


A cosmic scene with a meditating figure on a cliff. The background is a deep blue night sky filled with stars and a vibrant, glowing spiral galaxy. A large, dark, circular object, possibly a planet or moon, is positioned in the upper center, emitting a bright orange glow. Several birds are flying in the upper left quadrant. In the foreground, a person is sitting in a meditative pose on the edge of a dark, rocky cliff. The person's silhouette is dark against the bright, golden light emanating from the galaxy. The overall atmosphere is serene and contemplative.

HATIRLAYAN BİLİNÇ

Kendini Seyreden Evren

SELVİ YAVAŞ

HATIRLAYAN BİLİNÇ
KENDİNİ SEYREDEN EVREN

Yazar : Selvi YAVAŞ

Önsöz

Bu kitap, bir cevap kitabı değildir. Bu kitap, bir hatırlama davetidir.

Hepimiz bir şeylerin farkındayız ama çoğu zaman neyin farkında olduğumuzun farkında değiliz. İşte bu kitap, o farkındalığın farkına varma yolculuğudur. Hatırlayan bilinç, aslında hepimizin içinde taşıdığı, ama üstünü unutkanlıkla örttüğü o sessiz bilgedir. O bilge, hayatın telaşında susar; ama hiçbir zaman yok olmaz. Bu sayfalar, o sessiz bilgeye kulak verme çabasıdır.

"*Kendini Seyreden Evren*" ifadesi ise, sandığınızdan daha derin bir anlam taşır. Evren, bizden ayrı, uzakta duran bir sahne değildir. Biz, evrenin kendi kendini seyretme biçimiyiz. Gözlerimizle bakar, zihnimizle anlamlandırır, kalbimizle hissederiz. İşte bu yüzden her birimiz, evrenin bir parçası değil, bizzat evrenin kendini görme biçimiyiz. Bu kitabı okurken aslında evrenin kendini okuduğunu fark edeceksiniz.

Bu satırlar, size yeni bir şey öğretmek iddiasında değildir. Aksine, zaten bildiğiniz ama unuttuğunuz şeyleri hatırlatmak için yazıldı. Çünkü hatırlamak, öğrenmekten çok daha derin bir eylemdir. Öğrenmek dışarıdan gelir; hatırlamak ise içeriden yükselir. Bu kitap, içinizdeki o sessiz kaynağa bir yolculuktur.

Belki bir sabah uyandığınızda, belki bir akşamüstü sessizliğinde, belki de bir cümlemin ortasında aniden durup "*Ben kimim?*" diye sorduğunuzda, bu kitap size eşlik edecektir. Cevabı bu kitapta değil, kendinde ara. Çünkü cevap, bu sayfaların mürekkebinde değil; senin içindeki o hatırlayan bilinçte saklıdır.

Kendini seyreden evrenin bir parçası olarak, bu kitabı okuyan gözlerin, aslında evrenin kendi gözleridir. Ve şimdi, o gözler bu satırlara bakıyor.

Hatırlamaya hazır mısınız?

İÇİNDEKİLER

1. Konu: Bilincin İlk Sorusu: "*Ben Kimim?*"
2. Konu: Hatırlamak: Benliğin Görünmeyen Arşivi
3. Konu: Kendini Seyreden Evren: Gözlemci ve Gözlenen
4. Konu: Zihin Bir Ayna mıdır, Yoksa Bir Evren mi?
5. Konu: Anılar, Benlik ve Zamanın İçimizdeki İzleri
6. Konu: Bilincin Kendi Üzerine Dönmesi: Metakognisyon
7. Konu: İnsan, Evrenin Kendini Anlama Çabası mı?
8. Konu: Unutmak: Bilincin Karanlık Odası
9. Konu: Hatırlayan Bilinç ve Yeni Bir Benlik
10. Konu: Kendini Seyreden Evren: Bilincin Sonsuz Sorusu

1. BÖLÜM

Bilincin İlk Sorusu: “*Ben Kimim?*”

Bir sabah uyandığımızda, dünyadaki hiçbir şey değişmemiş olabilir. Oda aynıdır. Duvarlar aynıdır. Pencerenin ardındaki gökyüzü hâlâ oradadır. Telefonumuz aynı yerde durur. Adımız, yaşımız, mesleğimiz, geçmişimiz ve hayatımız boyunca taşıdığımız bütün bilgiler hâlâ belleğimizdedir.

Fakat bütün bunların gerçekten var olduğunu bize söyleyen bir şey vardır:

Bilinç.

Gözlerimizi açtığımız anda yalnızca dünyayı görmeyiz. Aynı zamanda dünyayı gördüğümüzü de fark edebiliriz.

İşte insan zihninin en tuhaf kapısı burada açılır.

Çünkü insan yalnızca düşünebilen bir varlık değildir.

Düşündüğünü düşünebilir.

Korktuğunu fark edebilir. Hatırladığını hatırlayabilir. Bir düşüncesini izleyebilir. Kendi davranışını dışarıdan değerlendirebilir. Hatta bir gün bütün bunları yaparken kendisine şu soruyu yöneltebilir: “*Ben kimim?*”

Bu soru basit görünür.

Fakat insanlığın en eski ve en derin sorularından biridir.

Çünkü “Ben kimim?” dediğimiz anda, aslında kendimizi oluşturan bütün parçaları masanın üzerine bırakmaya başlarız.

Adımız...

Bedenimiz...

Anılarımız...

Duygularımız...

Düşüncelerimiz...

İnançlarımız...

Korkularımız...

Hayallerimiz...

Geçmişimiz...

Ve bütün bunların arasında sessizce duran, onları izleyen bir “ben”...

Peki hangisi gerçekten biziz?

Ben bedenim miyim?

Bedenimiz yıllar boyunca değişir.

Çocuklukta sahip olduğumuz beden artık yoktur. Hücrelerimiz yenilenir, yüzümüz değişir, saçlarımız beyazlar, sesimiz değişebilir. Gençliğimizde taşıdığımız fiziksel özelliklerin önemli bir bölümü zaman içerisinde dönüşür. Buna rağmen kendimize hâlâ aynı kişi olduğumuzu söyleriz.

Çocukluk fotoğraflarımıza baktığımızda:

“Bu bendim.” deriz.

Buradaki ilginç nokta şudur:

O fotoğraftaki insan artık fiziksel olarak bizimle aynı değildir. Ama zihnimiz onunla aramızda bir devamlılık kurar. Peki bu devamlılığı sağlayan nedir?

Ben anılarım mıyım?

Belki de bizi biz yapan şey anılarımızdır. Çünkü hayatımızı yalnızca yaşadığımız olaylar değil, o olayların zihnimizde bıraktığı izler de oluşturur.

Bir kokunun bizi yıllar öncesine götürmesi...

Bir şarkının hiç beklemediğimiz anda eski bir günü geri getirmesi...

Bir fotoğrafın zihnimizde unutulduğunu sandığımız bir yüzü yeniden canlandırması...

Bellek yalnızca geçmişi saklamaz.

Geçmişle bugün arasında bir köprü kurar.

Fakat burada da başka bir soru ortaya çıkar:

Ya hatırladıklarımızın tamamı doğru değilse?

İnsan belleği kusursuz bir kayıt cihazı değildir. Hatırladığımız bir olayın ayrıntıları zamanla değişebilir. Bazı şeyleri unutabilir, bazılarını yeniden biçimlendirebilir, bazı anıları duygularımızın etkisiyle farklı hatırlayabiliriz. O halde benliğimizin büyük bölümünü oluşturan anılar değişebiliyorsa,

“ben” dediğimiz şey ne kadar sabittir?

Belki de insan kendisini geçmişinden kurar. Fakat geçmişini her hatırlayışında onu yeniden yazar.

Ben düşüncelerim miyim?

Bir başka ihtimal daha vardır.

Belki biz düşüncelerimiziz.

Fakat birkaç dakika boyunca kendi zihnimizi izlemeyi deneyelim.

Bir düşünce gelir.

Sonra başka bir düşünce...

Ardından bir anı...

Sonra gelecek hakkında bir kaygı...

Bir plan...
Bir görüntü...
Bir soru...
Ve bütün bunlar zihnin içinden geçer.
Fakat burada garip bir şey olur.
Eğer düşüncelerimizi fark edebiliyorsak, düşünce ile onu fark eden şey arasında bir ayırım var demektir.
“*Bir düşüncem var.*” dediğimizde bile bunu söyleyen zihinsel bir konum vardır.
Düşünce ortaya çıkar.
Biz onu fark ederiz.
Düşünce değişir.
Biz hâlâ fark ederiz.
Bir duygu yükselir.
Onu da gözlemleyebiliriz.
Öfkelendiğimizi fark edebiliriz.
Üzüldüğümüzü fark edebiliriz.
Korktuğumuzu anlayabiliriz.
Hatta bazen kendi düşüncemize itiraz edebiliriz:

“*Ben neden böyle düşünüyorum?*”

İşte bu soru, bilincin kendi üzerine çevirdiği aynadır.

Bilincin aynası

Bir insan aynaya baktığında kendi yüzünü görür.
Fakat bilinç daha tuhaf bir ayna taşır.
Bu ayna yüzümüzü değil, zihnimizi gösterebilir.
Düşüncemizi düşünürüz.
Duygumuzu fark ederiz.
Davranışımızı değerlendiririz.
Kendimizi gözlemleyiz.
Bir anlamda zihnimizin içine küçük bir gözlemci yerleştiririz.
Bu yüzden insan zihni yalnızca dünyaya bakan bir pencere değildir.
Aynı zamanda kendi içine bakabilen bir penceredir.
Belki de bilincin en önemli özelliklerinden biri budur:
Bilinç, kendisini konu haline getirebilir.
Bir taş kendi varlığını sorgulamaz.
Bir ağaç büyür, çevresine tepki verir ve yaşamını sürdürür. Hayvanların çevrelerini algıladığı ve farklı düzeylerde bilişsel süreçler gerçekleştirdiği açıktır.

Fakat insan, kendi zihinsel süreçlerini kavramsallaştırabilir ve onların üzerine sorular inşa edebilir.

“Ne hissediyorum?”

“Niçin böyle düşünüyorum?”

“Bunu neden yaptım?”

“Ben gerçekten bunu mu istiyorum?”

“Beni ben yapan nedir?”

Ve sonunda:

“Ben kimim?”

Bu soruların her biri bilincin kendi üzerine katlanmasıdır. Sanki evrenin içinde küçük bir nokta, bir anlığına durup kendi varlığını incelemeye başlamıştır.

Kendimizi neden bir hikâye olarak hissederiz?

İnsan kendisini yalnızca tek bir anda deneyimlemez.

Dünü vardır.

Bugünü vardır.

Yarını hayal eder.

Geçmişinden parçalar taşır ve geleceğine dair ihtimaller kurar. Bu nedenle benlik, yalnızca *“şu anda burada bulunan kişi”* değildir. Benlik aynı zamanda bir anlatıdır.

Çocukluğumuzdan bugüne kadar kendimiz hakkında bir hikâye oluştururuz.

“Ben böyle bir insanım.”

“Ben bunu yaşadım.”

“Ben bunu başardım.”

“Ben bunu kaybettim.”

“Ben artık değiştim.”

Bu cümleler yalnızca geçmişi anlatmaz. Aynı zamanda kim olduğumuzu belirler. Fakat hikâyeler değişebilir. Bir insan yıllarca kendisini başarısız olarak görebilir. Sonra tek bir deneyim, bütün hikâyenin yönünü değiştirebilir. Bir insan kendisini cesur zannedebilir. Sonra karşılaştığı bir olay, korkularının sandığından daha büyük olduğunu gösterebilir. Bir insan kendisini tanıdığını düşünebilir. Sonra hayatın hiç beklemediği bir noktada kendi içinde daha önce karşılaşmadığı bir taraf keşfedebilir.

Demek ki “ben” tamamlanmış bir nesne olmayabilir.

Belki benlik, devam eden bir süreçtir.

Bilincin zamanı

İşte burada zaman devreye girer.

Bilinç yalnızca *“şimdi”* yi deneyimlemez.

Geçmişı hatırlar.
Geleceği hayal eder.
Şimdiki anı yorumlar.
Bir bakıma zihnimizin içinde üç farklı zaman aynı anda bulunabilir:

► *Hatırlanan geçmiş.*

► *Yaşanan şimdi.*

► *Hayal edilen gelecek.*

Bunların üçü de zihnimizde birleşerek “ben” duygusunu oluşturur. Dün olduğum kişı ile bugün olduğum kişı arasında bir bağ kurarım. Bugünkü ben ile yarın olmak istediğim kişı arasında da bir bağ kurarım. Bu yüzden bilinç yalnızca dünyayı algılayan bir sistem değil, aynı zamanda zaman içerisinde kendisi hakkında süreklilik kuran bir yapıdır. Belki de insanın “ben” dediği şey, bu süreklilik hissinin merkezinde oluşur.

Peki gözlemleyen kim?

Şimdi soruyu biraz daha ileri götürelim.
Bir düşüncemizi gözlemleyebiliyorsak...
Bir anımızı inceleyebiliyorsak...
Bir duygumuzun farkına varabiliyorsak...
Kendimizi değerlendirebiliyorsak...
Bütün bunları gözlemleyen nedir?
Bu soruya hemen mistik bir cevap vermek zorunda değiliz.
Beynin çalışma biçimini, sinir sistemini, algıyı, belleği ve bilişsel süreçleri bilimsel olarak inceleyebiliriz.
Fakat bilimsel açıklamalarımız ilerledikçe bile başka bir soru kalabilir:
Bir sistemin kendi deneyiminin farkında olması ne anlama gelir?
Bilinç neden vardır?
Nasıl ortaya çıkar?
Bir insanın “kırmızı” rengi deneyimlemesi ile kırmızı ışığın fiziksel özellikleri arasındaki ilişki nedir?
Bir anının beyindeki sinirsel karşılığı ile o anıyı “hatırlıyor olma” deneyimi arasında nasıl bir bağlantı vardır?
Ve daha temel bir soru:

Neden bir şeyler deneyimliyoruz?

Bu soruların bazılarına bilim bugün önemli açıklamalar getirmiş olsa da bilinç meselesi hâlâ felsefenin, nörobilimin, psikolojinin ve bilişsel bilimin kesiştiği en derin araştırma alanlarından biridir.

İşte kitabımız tam burada başlıyor.

Çünkü biz bilinci yalnızca tanımlamak istemiyoruz.

Onu izlemek istiyoruz.

Bir insanın kendi zihnine bakmasını...

Kendi anılarının nasıl oluştuğunu fark etmesini...

Kendisini oluşturan hikâyeyi incelemesini...

Ve sonunda şu soruyu yeniden sormasını istiyoruz:

“Ben kimim?”

Belki de bu sorunun gücü, tek bir cevap vermesinde değildir.

Belki asıl güç, insanın bu soruyu sorabilecek kadar kendisinin farkına varabilmesindedir.

Çünkü insan, kendisini arayan bir varlık olabilir.

Ve belki de daha büyük bir ihtimal vardır:

Evren, insan bilinci aracılığıyla kendisine bakmayı öğreniyor olabilir.

Bu düşünceyi bir gerçek olarak değil, üzerinde düşünülmesi gereken bir felsefi ihtimal olarak ele alalım.

Milyarlarca yıl boyunca yıldızlar doğdu.

Galaksiler oluştu.

Gezegenler ortaya çıktı.

Dünya üzerinde yaşam gelişti.

Sinir sistemleri karmaşıklaştı.

Beyinler ortaya çıktı.

Ve bir noktada madde, kendisi hakkında soru sormaya başladı:

“Ben neyim?”

Bu sorunun cevabını henüz bilmiyoruz.

Ama belki de insanlık tarihindeki en ilginç yolculuklardan biri, bu sorunun peşinden gitmeye devam etmemizdir. Çünkü bazen bir sorunun değeri, bizi ulaştırdığı cevapta değil, bizi dönüştürdüğü yerdedir.

Ve belki bilinç de tam olarak böyle bir yolculuktur.

Kendine doğru yapılan uzun bir yolculuk.

İçeriden dışarıya değil...

İçeriden yine içeriye.

Çünkü insan dünyayı anlamaya çalışırken bir gün kendi zihninin kapısına gelir.

Kapıyı açar.

İçeri bakar.

Ve orada yalnızca kendisini değil, kendisini anlamaya çalışan başka bir “kendini” bulur.

İşte o anda soru biraz değişir:

“Ben kimim?” yerine,

“Beni gözlemleyen ben kim?” gelir.

2. BÖLÜM

Hatırlamak: Benliğin Görünmeyen Arşivi

İnsan geçmişte yaşamaz.

Ama geçmiş, insanın içinde yaşar.

Bazen bir görüntü olarak.

Bazen bir ses.

Bazen bir koku.

Bazen tek bir cümle.

Bazen de nedenini bile anlayamadığımız bir duygu olarak...

Bir şarkı çalar ve yıllardır düşünmediğimizi sandığımız bir gün aniden zihnimizde belirir.

Bir kokuyu duyduğumuzda çocukluğumuzun bir odasına geri döneriz.

Eski bir fotoğrafa baktığımızda yalnızca fotoğraftaki insanları değil, o günün atmosferini, yüz ifadelerini, hatta o zamanki kendimizi yeniden hissetmeye başlayabiliriz.

Sanki zihnimizin içinde görünmeyen bir arşiv vardır. Fakat bu arşivin raflarında yalnızca olaylar bulunmaz. Biz de bulunuruz.

Çocukluğumuzdaki biz...

Gençliğimizdeki biz...

Bir zamanlar olduğumuzu düşündüğümüz biz...

Ve artık olmadığımızı düşündüğümüz bütün o insanlar...Hepsi zihnimizde bir yerlerde yaşamaya devam eder. İşte bu yüzden hatırlamak, geçmişe dönmekten çok daha fazlasıdır. Hatırlamak, kim olduğumuzu yeniden kurmanın yollarından biridir.

Bellek bir kayıt cihazı değildir

Zihnimizin geçmişi kusursuz biçimde kaydettiğini düşünmek kolaydır.

Sanki hayatımız boyunca yaşadığımız her olay görünmez bir kamerayla kaydediliyor ve gerektiğinde arşivden çıkarılıyormuş gibi....

Fakat insan belleği böyle çalışmaz.

Hatırlamak, çoğu zaman geçmişte kaydedilmiş bir görüntüyü olduğu gibi oynatmak değildir.

Bellek dinamik bir sistemdir. Bir olayı hatırladığımızda yalnızca geçmişte yaşanmış bir şeyi ağırmayız. Aynı zamanda o anıya bugün sahip olduğumuz bilgiler, duygular ve bakış aımızla yeniden yaklaşırız. Bu nedenle yıllar önce yaşadığımız bir olay, bugün bize farklı görünebilir.

Aynı olayın anlamı değişebilir.

Aynı insan hakkında düşüncemiz değişebilir.

Hatta bazen kendimiz hakkında düşündüğümüz şey bile değişebilir.

Çocukken büyük bir korku olarak yaşadığımız bir olay, yıllar sonra bize kk görünebilir.

Bir zamanlar hayatımızın sonu gibi hissettiğimiz bir kayıp, yıllar sonra bizi değiştiren bir dönüm noktası olarak anlam kazanabilir.

Geçmiş değişmemiştir.

Ama geçmişe verdiğimiz anlam değişmiştir.

Ve insan zihninin en şaşırtıcı özelliklerinden biri tam da burada ortaya çıkar:

Geçmiş sabittir.

Fakat geçmişin zihnimizdeki temsili hareketlidir.

Hatırlamak neden bu kadar güçlüdür?

Çünkü hatırlamak yalnızca bilgi getirmez.

Bazen bir duyguyu da geri getirir.

Bir anıyı düşündüğümüzde kalbimiz hızlanabilir.

Yzmzde bir glmsemi oluşabilir.

İimize bir zlem düşebilir.

Yıllar önce yaşanmış bir olay, bugün bedenimizde ve zihnimizde gerçek bir tepki oluşturabilir.

Bu bize önemli bir şey gösterir:

İnsan geçmişi yalnızca düşünmez, geçmişi yeniden deneyimleyebilir.

Elbette yeniden deneyimlemek, olayın geçmişteki hlinin birebir geri gelmesi anlamına gelmez.

Zihin geçmişi bugünün içinden yeniden kurar.

Bugünkü biz, geçmişteki bize bakar.

Ve bazen onu yargılar.

Bazen affeder.

Bazen zler.

Bazen de ilk kez anlar.

Çocukluğumuzdaki kişi gerçekten biz miydik?

Bir çocukluk fotoğrafına bakalım.

Fotoğraftaki çocuk bize yabancı gelebilir.

Yüzü farklıdır.

Bedeninin biçimi farklıdır.

Dünyayı algılayışı farklıdır.

Hayalleri farklıdır.

Korkuları farklıdır.

Belki konuşma biçimi bile artık bize ait değilmiş gibi gelir.

Ama yine de fotoğrafa bakıp:

“Bu benim.” deriz.

Peki bu “ben” duygusunu nereden biliyoruz?

Beden artık aynı değil.

Düşünceler aynı değil.

Duygular aynı değil.

Hayat aynı değil.

Fakat arada bir devamlılık hissediyoruz.

Bu devamlılığın önemli parçalarından biri bellektir.

Çocukluğumuzun hikâyesini bugünkü benliğimizin içine yerleştiririz.

“Ben çocukken böyleydim.”

“Şunu yaşamıştım.”

“Bunu çok severdim.”

“Bundan korkardım.”

Bu cümleler geçmiş hakkında konuşuyor gibi görünür. Ama aslında bugünkü kimliğimiz hakkında da konuşurlar. Çünkü insan yalnızca geçmişini hatırlamaz. Geçmişini kendisinin bir parçası olarak taşır.

Hatırladığımız her şey bizi yeniden anlatır

Diyelim ki hayatımızdaki önemli bir olayı hatırladık. O olayın kendisi geçmişte gerçekleşmiştir. Fakat bugün onu anlatırken seçtiğimiz ayrıntılar farklı olabilir. Bir zamanlar çok önemli olan bir ayrıntıyı artık hatırlamayabiliriz. Başka bir ayrıntıyı ise bugün daha önemli görebiliriz. Bunun nedeni yalnızca zamanın geçmesi değildir.

Biz değişmişizdir.

Ve değişen insan, geçmişine de farklı bir gözle bakar. Bu nedenle hayat hikâyemiz sabit bir metin değildir. Her hatırlayışta bazı cümlelerin altını yeniden çizeriz. Bazı bölümleri büyütürüz. Bazılarını küçültürüz. Bazılarını ise neredeyse tamamen sileriz.

Bu durum, insan belleğinin güvenilmez olduğu anlamına gelmez. Tam tersine, belleğin işlevinin yalnızca geçmişi saklamak olmadığını gösterir. Bellek, davranışlarımızı yönlendirmemize, geçmiş deneyimlerden

öğrenmemize ve kendimize ilişkin bir süreklilik oluşturmamıza yardım eder. Belki de bellek bir arşivden çok daha fazlasıdır. *Bir anlamlandırma sistemidir.*

Benliğin görünmeyen arşivi

Zihnimizin içinde yalnızca yaşadıklarımız bulunmaz. Kendimiz hakkında oluşturduğumuz düşünceler de bulunur.

“Ben cesurum.”

“Ben çekingenim.”

“Ben kolay güvenmem.”

“Ben insanlara yardım ederim.”

“Ben başarısız olurum.”

“Ben güçlü biriyim.”

“Ben hiçbir şeyi yarım bırakmam.”

Bunların her biri benlik algımızın parçalarıdır. Peki bunları nereden öğrendik?

Bir kısmını deneyimlerimizden.

Bir kısmını başkalarının bize söylediklerinden.

Bir kısmını yaşadığımız başarılardan ve başarısızlıklardan.

Bir kısmını da kendi yorumlarımızdan.

Çocukken birinin bize söylediği tek bir cümle bile yıllarca bizimle birlikte yaşayabilir.

Bir öğretmenin söylediği söz...

Bir ebeveynin tepkisi...

Bir arkadaşın küçümsemesi...

Birinin bize duyduğu güven...

Bir başarımız...

Bir başarısızlığımız...

Bunların hepsi benlik hikâyemizin parçalarına dönüşebilir.

Ve bazen insan yıllar sonra fark eder:

“Ben kendim hakkında bunu gerçekten düşündüğüm için mi böyle davranıyorum, yoksa bana böyle olduğum söylendiği için mi?”

İşte burada hatırlamak, yalnızca geçmiş değil, kimliği de sorgulamaya başlar.

Unutmak da hikâyenin parçasıdır.

Eğer hatırlamak benliği oluşturuyorsa, unutmak ne yapar?

Bu soru bizi belleğin başka bir yüzüne götürür.

İnsan her şeyi hatırlamaz.

Hatırlayamaması bir kusur olmak zorunda değildir.

Unutmak, zihinsel yaşamın doğal bir parçasıdır.

Bazen ayrıntılar kaybolur.

Bazen isimler silinir.
Bazen bir olayın zamanı bulanıklaşır.
Bazen ise çok önemli olduğunu düşündüğümüz bir anının bazı bölümleri zihnimizde yok olur.
Fakat unutmak yalnızca eksilmek değildir.
Çünkü insan her şeyi aynı yoğunlukta hatırlasaydı, zihinsel yaşamımız nasıl olurdu?
Her gün gördüğümüz bütün yüzleri...
Duyduğumuz bütün kelimeleri...
Geçtiğimiz bütün sokakları...
Okuduğumuz bütün cümleleri...
Yaşadığımız bütün duyguları...
Aynı ayrıntıyla saklasaydık zihnimiz nasıl çalışırdı?
Belki de zihinsel yaşamın düzeni, yalnızca hatırladıklarımızdan değil, neyi geride bıraktığımızdan da oluşur.
Bu yüzden unutmak, belleğin karşıtı değil, onun çalışma biçiminin bir parçasıdır.

Hatırlamak ve kimlik

Şimdi kitabımızın ilk bölümündeki soruya geri dönelim:

“Ben kimim?”

Bu soruya cevap vermeye çalışırken büyük ihtimalle geçmişimizden söz ederiz.

Nerede doğduğumuzu...

Neler yaşadığımızı...

Kimleri sevdiğimizi...

Neleri kaybettiğimizi...

Neler başardığımızı...

Hangi kırılmalardan geçtiğimizi...

Fakat burada ince bir ayrıntı vardır.

Biz geçmişimizi anlatırken aslında geçmişin kendisini anlatmayız. Geçmişin bizde bıraktığı izi anlatırız. Aynı olay iki insanın hayatında tamamen farklı anlamlara sahip olabilir. Çünkü olay yalnızca dışarıda gerçekleşmez.

Zihin, olayı yorumlar.

Duygu verir.

Anlam verir.

Hafızaya yerleştirir.

Sonra yıllar sonra yeniden çağırır.

Ve belki de her hatırlayışta o anıya yeni bir anlam ekler.

Bu nedenle insanın hayat hikâyesi yalnızca başından geçenlerin toplamı

değildir. Başından geçenlerin zihninde nasıl anlam kazandığının da toplamıdır. Geçmiş bizi yönetmek zorunda mı?

Burada önemli bir ayırım ortaya çıkar.

Geçmişimiz bizi etkiler.

Ama geçmişimiz bizim tamamımız değildir.

Bir insan geçmişte yaşadığı bir başarısızlık nedeniyle kendisini başarısız olarak tanımlayabilir.

Başka biri aynı başarısızlığı bir öğrenme deneyimi olarak görebilir.

Bir insan yaşadığı bir kaybı hayatının sonu olarak yorumlayabilir.

Başka biri o kayıptan sonra hayatının yönünü değiştirebilir.

Olay aynı olaydır.

Fakat hikâyenin devamı farklıdır.

Bu nedenle benlik, yalnızca hatırladığımız şeylerden değil, hatırladıklarımıza verdiğimiz anlamdan da oluşur.

İnsan geçmişinin ürünü olabilir.

Ama yalnızca geçmişinin ürünü değildir.

Çünkü bilinç geçmişini hatırlarken geleceği de hayal edebilir.

Ve tam burada hatırlayan bilinç ile hayal eden bilinç birbirine bağlanır.

Geçmişten geleceğe

Bir insan geleceğini düşünürken çoğu zaman geçmişinden parçalar kullanır.

Daha önce yaşadığı deneyimleri değerlendirir.

Nelerin işe yaradığını düşünür.

Nelerin başarısız olduğunu hatırlar.

Kimlere güvendiğini veya güvenmediğini göz önünde bulundurur.

Kendi yeteneklerini ve sınırlarını geçmiş deneyimlerinden tahmin eder.

Yani geçmiş yalnızca geride bıraktığımız bir alan değildir.

Geleceği tasarlarırken kullandığımız malzemelerden biridir.

Bellek bu nedenle yalnızca geriye dönük değildir.

Bir anlamda ileriye de bakar.

Hatırladıklarımız, yarın için kurduğumuz ihtimalleri etkiler.

Bu yüzden hatırlayan bilinç, yalnızca geçmiş taşıyan bilinç değildir.

Geleceği inşa eden bilinçtir.

Peki ya yanlış hatırlıyorsak?

Burada daha derin bir soru ortaya çıkar.

Eğer hatırlamak geçmişini yeniden kurmaksa...

Ve bu yeniden kurma sürecinde hatalar oluşabiliyorsa...

Benliğimizin bir bölümünü oluşturan hikâyenin ne kadar gerçekten yaşandı?

Ne kadar yorumlandı?

Ne kadarı zaman içerisinde değişti?

Ne kadarı başkalarının anlattıklarıyla tamamlandı?

Ve ne kadarı bizim zihnimizin kendi oluşturduğu bir anlatıya dönüştü?

Bu sorular insanın kendisine bakışını değiştirebilir.

Çünkü bazen kendimiz hakkında kesin sandığımız şeylerin aslında yorumlardan oluştuğunu fark edebiliriz.

“Ben böyleyim.”

cümlesi bile incelenmeye başladığında farklı bir hâl alır.

Belki:

“Ben şimdiye kadar kendimi böyle tanımladım.” demek daha doğru olabilir.

Bu küçük fark, bilincin önüne büyük bir kapı açar.

Çünkü bir şeyi tanımlayabiliyorsak, onu yeniden değerlendirme ihtimalimiz de vardır.

İşte burada kitabımızın adına geri dönüyoruz : *Hatırlayan Bilinç.*

Hatırlayan bilinç; yalnızca geçmişi çağırان bir mekanizma değildir.

Geçmiş ile bugün arasında bağlantı kuran...

Bugünkü benliği geçmişteki deneyimlerle ilişkilendiren...

Geçmişten geleceğe uzanan ihtimaller oluşturan...

Ve bütün bunların arasında kendisine bir kimlik inşa eden bilinçtir.

İnsan kendisini hatırlayarak tanır.

Fakat ilginç olan şudur:

Kendimizi hatırladıkça kendimizi yeniden yorumlarız.

Bu yüzden benlik taş gibi sabit bir nesne değildir.

Bir nehir gibi hareket eder.

Geçmişten bir şeyler taşır.

Bugünden bir şeyler alır.

Geleceğe doğru akar.

Ve biz bu akışa bir isim veririz: *“Ben”*.

Belki de “ben” dediğimiz şey, hayatımız boyunca değişmeyen tek bir özden ziyade, değişim içinde süreklilik hissi oluşturan bir hikâyedir.

Bu hikâyenin arşivcisi ise bellektir. Fakat arşivci kusursuz değildir.

Bazı sayfaları kaybeder.

Bazılarını yeniden düzenler.

Bazılarını yanlış klasöre koyar.

Bazı sayfaları ise yıllar sonra ilk kez bulur.

Ve belki en ilginç olanı şudur:

Arşivci, arşivin kendisini de değiştirebilir.

Bir anıyı yeniden hatırladığımızda, onu bugünkü bilincimizin ışığında yeniden değerlendiririz.

Bir zamanlar kendimizden utandığımız bir davranışın arkasındaki nedeni bugün anlayabiliriz.

Bir zamanlar affedemediğimiz bir insanı bugün farklı görebiliriz.

Bir zamanlar bizi kıran bir olayın hayatımızı başka bir yöne taşıdığını fark edebiliriz.

Geçmiş aynı kalır.

Ama geçmişin içimizdeki yankısı değişebilir.

Ve bazen insanın özgürleşmesi, geçmişi silmesinden değil, geçmişi başka bir anlamla yeniden okuyabilmesinden geçer.

“Görünmeyen arşivin kapısı”

Şimdi zihninizde bir arşiv olduğunu düşünelim.

Kapısı bize ait.

İçeride çocukluğumuz var.

İlk korkularımız...

İlk sevinçlerimiz...

İlk hayal kırıklıklarımız...

İlk başarılarımız...

Unuttuğumuzu sandığımız insanlar...

Bir zamanlar çok istediğimiz şeyler...

Artık istemediğimiz şeyler...

Ve bütün bunların arasında farklı yaşlardaki “bizler”...

Arşivin içinde dolaşırken bir noktada dururuz.

Bir dosya açarız.

Eski bir anı karşımıza çıkar.

Ve birden fark ederiz:

Biz yalnızca geçmişimize bakmıyoruz.

Geçmişimiz de bugünkü bizi şekillendiriyor.

İşte o anda hatırlamak başka bir anlam kazanır.

Hatırlamak, geçmişe açılan bir kapı olmaktan çıkar.

Kendimize açılan bir kapıya dönüşür.

Ve belki bilinç, kendi arşivinin içinde dolaşırken ilk kez şunu fark eder:

Ben yalnızca hatırlayan değilim.

Hatırladıklarımın kendimi oluşturanım.

Fakat burada yeni bir soru bizi beklemektedir.

Eğer benliğim geçmişimi hatırlayarak oluşuyorsa...

Ve geçmişimi bugünkü bilincim yeniden yorumluyorsa...
O zaman kendimi gözlemleyen bu bilinç tam olarak nedir?
Benliğimin hikâyesini kim okumaktadır?
Kim hatırlamaktadır?
Kim gözlemlemektedir?

Ve daha da önemlisi:

Evrenin milyarlarca yıllık tarihinde ilk kez kendi geçmişini hatırlayabilen bir varlık ortaya çıktığında, evren aslında neyi hatırlamaktadır?

İnsan kendisini gözlemleyebiliyor. Kendi düşüncesini düşünebiliyor. Kendi geçmişini hatırlayabiliyor. Peki bu yetenek, evrenin içindeki yerimiz hakkında bize ne söylüyor?
Burada bilim ile felsefeyi birbirine karıştırmadan, ama aynı masada oturarak ilerleyelim.!

3. BÖLÜM

Gözlemci ve Gözlenen

Bir gece gökyüzüne bakıp yıldızları izlediğimizde, aslında çok eski bir hikâyeye bakarız.
Gözümüze ulaşan ışığın bazıları yıllar, bazıları binlerce, bazıları ise milyonlarca yıl önce yola çıkmıştır.
Biz gökyüzüne baktığımızda yalnızca uzaya bakmayız.
Bir anlamda geçmişe bakarız.
Fakat burada daha tuhaf bir şey vardır.
Gökyüzüne bakan gözler de aynı evrenin içindedir.
Yıldızları oluşturan elementlerin büyük bölümü, çok daha eski yıldızların yaşam ve ölüm süreçlerinden geçmiş kozmik tarihin ürünüdür.
Gezeganimizi oluşturan maddeler de bu uzun hikâyenin parçasıdır.
Beynimizi oluşturan atomlar da.
Ve şimdi bu atomlardan oluşan bir beyin, evrene bakmaktadır.
Yani evrenin içinden ortaya çıkan bir canlı, evrenin kendisini anlamaya çalışmaktadır.
Bu düşünce bilimsel bir denklem değildir.
Bir metafizik iddia da olmak zorunda değildir.

Fakat insanın kendisini evren içerisindeki yerine yerleştirmesi açısından güçlü bir felsefi sorudur.

Evrenin içinde, evreni gözlemleyebilen bir bilinç ortaya çıktığında ne değişir?

Gözlemci nerede başlar?

Bir ağaca baktığımızı düşünelim.

Ağaç oradadır.

Biz ona bakmasak da fiziksel olarak varlığını sürdürür.

Fakat ağacı gördüğümüzde başka bir şey meydana gelir.

Işık gözümüze ulaşır.

Görsel sistemimiz bu bilgiyi işler.

Beynimiz çeşitli sinyalleri bütünleştirir.

Ve biz:

“Bir ağaç görüyorum.” deriz.

Burada iki farklı şeyi birbirinden ayırmak gerekir.

Birincisi, dış dünyadaki fiziksel süreçlerdir.

İkincisi ise bizim bu süreçleri deneyimleme biçimimizdir.

Ağaç vardır. Ama “ağaç deneyimi” bizim sinir sistemimiz aracılığıyla oluşur.

Bu ayrım çok önemlidir.

Çünkü insan çoğu zaman dünyayı olduğu gibi gördüğünü düşünür.

Oysa algıladığımız dünya, duyarlarımızdan ve beynimizin bilgi işleme biçiminden bağımsız değildir.

Gözümüz elektromanyetik spektrumun yalnızca küçük bir bölümünü algılayabilir.

Kulağımız belirli frekans aralıklarını duyabilir.

Dokunma sistemimiz belirli fiziksel değişimleri algılar.

Beynimiz ise bütün bu bilgileri bir araya getirerek dünyaya ilişkin bir model oluşturur.

Bu nedenle deneyimlediğimiz gerçeklik ile fiziksel gerçekliğin kendisi arasında karmaşık bir ilişki vardır.

Biz dünyaya yalnızca bakmayız.

Dünyayı bir sinir sistemi aracılığıyla deneyimleriz.

Gözlemlemek görmekten daha fazlasıdır

Gözlem kelimesi bazen yalnızca bakmak anlamında kullanılır.

Fakat insan için gözlem bundan çok daha fazlasıdır.

Bir nesneye bakabiliriz.

Sonra onu tanıyabiliriz.

Bir olay görebiliriz.

Sonra onun nedenini sorgulayabiliriz.

Bir düşünce yaşayabiliriz.
Sonra o düşünceyi inceleyebiliriz.
İşte bilinç burada farklı bir katman kazanır.
İnsan yalnızca dünyayı gözlemleyemez.
Kendi gözlemlene biçimini de gözlemleyebilir.
Örneğin bir insan bir tartışmada öfkelenebilir.
Bir süre sonra:
“Ben neden bu kadar öfkelendim?” diye sorabilir.
İlk tepki bir zihinsel süreçtir.
İkinci soru ise o zihinsel süreci inceleyen başka bir süreçtir.
Bu, bilincin kendi üzerine dönebilmesinin örneklerinden biridir.
Ve insan zihninin en ilginç özelliklerinden biri de budur.

“Zihninde bir ayna”

Ayna kendisini göstermez.
Yansıttığı şeyi gösterir.
Fakat bilinç, bir bakıma hem aynaya hem de aynada görünen görüntüye benzeyebilir.
Bir düşünce ortaya çıkar.
Bilinç onu fark eder.
Bir duygu yükselir.
Bilinç onu fark eder.
Bir anı belirir.
Bilinç onu fark eder.
Sonra bilinç, kendi fark edişinin farkına varabilir.
İşte burada zihinsel deneyim katmanlaşmaya başlar.
“Düşünüyorum.”
“Düşündüğümü biliyorum.”
“Düşündüğümü bildiğimi fark ediyorum.”
Bu sonsuza kadar devam eden bir merdiven olmak zorunda değildir.
Fakat bize çok önemli bir şey gösterir:
İnsan zihni kendisini inceleme kapasitesine sahiptir.
Bu kapasite, psikolojide ve bilişsel bilimlerde farklı biçimlerde incelenen üst düzey bilişsel süreçlerle ilişkilidir.
Kendi düşüncelerimizi değerlendirmek...
Bilgimizin sınırlarını fark etmek...
Bir kararımızı sorgulamak...
Bir hatamızı analiz etmek...
Bunların hepsi insanın zihinsel yaşamına dışarıdan bakabilme kapasitesiyle ilişkilidir. Bu nedenle bilinç yalnızca dünyaya açılan bir

pencere değildir. İçeriye doğru da açılabilen bir penceredir.

Gözlenen dünya

Peki gözlemlediğimiz dünya gerçekten nasıl bir dünyadır?

Bu sorunun kolay bir cevabı yoktur.

Çünkü biz dünyayı çıplak hâliyle deneyimlemeyiz.

Duyularımızdan gelen bilgileri işleriz.

Beynimiz eksik bilgileri tamamlar.

Önemli olanı seçer.

Bazı bilgileri arka plana iter.

Bazı ayrıntıları öne çıkarır.

Dikkatimiz yön değiştirince aynı ortamın farklı yönlerini fark ederiz.

Bu nedenle algı, pasif bir kayıt işlemi değildir.

Beyin çevreden gelen bilgileri işler ve anlamlı bir deneyim oluşturur.

Bu yüzden aynı manzaraya bakan iki insan, aynı fiziksel çevrede bulunmasına rağmen farklı şeylere dikkat edebilir.

Bir ressam renkleri fark edebilir.

Bir mimar yapıyı.

Bir müzisyen sesleri.

Bir çocuk hareketi.

Bir bilim insanı ise ölçülebilir örüntüleri.

Dış dünya aynı olabilir.

Fakat deneyimlenen dünya, gözlemcinin özelliklerinden etkilenebilir.

Bu noktada gözlemci ile gözlenen arasındaki sınır daha ilginç hâle gelir.

“Evrenin içinde bir göz”

Şimdi düşünceyi biraz daha genişletelim.

Evreni gözlemleyen insanı evrenden ayırabilir miyiz?

İnsan evrenin dışından gelmedi.

Dünya evrenin dışından gelmedi.

Beyin de.

Bilinç hakkında bildiğimiz kadarıyla, insan bilinci biyolojik bir organizmanın karmaşık yapısı içerisinde ortaya çıkan bir olgudur.

Bu nedenle evreni gözlemleyen bilinç, evrenin dışındaki bir göz değildir.

Evrenin içindeki bir gözlemcidir.

İşte bu fikir kitabımızın merkezindeki düşünceyi ortaya çıkarır:

Evrenin bir parçası, evrenin diğer parçalarını gözlemleyebilir.
Daha da ilginç, bu parça bir gün kendi varlığını da gözlemlemeye başlayabilir.

Bir insan yıldızları izler.

Sonra yıldızların nasıl oluştuğunu araştırır.

Sonra kendisinin de yıldızlarda oluşmuş elementlerden meydana geldiğini öğrenir.

Sonra kendi beynini inceler.

Sonra bilincini anlamaya çalışır.

Ve sonunda şu soruya ulaşır:

“Bütün bunları anlayabilen şey nedir?”

İşte gözlemci kendisini de gözlemlemeye başlamıştır.

Evren kendisine bakıyor mu?

Burada çok dikkatli bir sınır çizmek gerekir.

“Evren kendisini gözlemliyor.”

cümlesini bilimsel olarak evrenin bilinçli, tek bir varlık olduğunu kanıtlayan bir ifade gibi almamalıyız.

Bunun için elimizde böyle bir kanıt yoktur.

Fakat felsefi bir önerme olarak cümle oldukça güçlüdür:

İnsan bilinci, evrenin içinden ortaya çıkmış ve evreni inceleyebilen bir sistemdir.

İnsan teleskoplar geliştirir.

Atomları inceler.

Galaksileri haritalandırır.

Kozmik mikrodalga arka planını araştırır.

Gezegenlerin oluşumunu anlamaya çalışır.

DNA'nın yapısını çözer.

Beynin işleyişini araştırır.

Ve sonunda kendi bilincinin doğasını sorgular.

Bütün bu süreçte araştırılan şeylerin tamamı evrenin içindedir.

Araştırmayı gerçekleştiren insan da.

Araştırma araçları da.

Bilimsel yöntem de.

Dolayısıyla çok şiirsel ama felsefi açıdan anlamlı bir cümle kurabiliriz:

Evren, kendi içindeki bilinçli varlıklar aracılığıyla kendisini araştırılabilir hâle getirmiştir.

Bu, evrenin bilinçli olduğu anlamına gelmez.

Ama bilinçli varlıkların evreni anlayabilme çabasını çok farklı bir perspektiften görmemizi sağlar.

Bilgi kendi üzerine döndüğünde
Bir teleskop uzak bir galaksiyi gösterir.
Bir mikroskop hücrenin içine götürür.
Bir parçacık hızlandırıcısı maddenin daha temel yapılarını araştırmaya yardım eder.
Fakat bilinç araştırması bizi farklı bir yere götürür.
Çünkü burada araştıran ile araştırılan birbirinden tamamen ayrı değildir.
İnsan beynini araştırırken beyin; kendisini araştıran sistemin bir parçasıdır.
İnsan bilincini anlamaya çalışırken bilinç; anlamaya çalışan sistemin ta kendisidir.

Bu nedenle bilinç araştırması tuhaf bir döngü oluşturur:

Zihin, zihni anlamaya çalışır.

Bir gözün kendisini doğrudan görememesi gibi, bilinç de kendisini anlamaya çalışırken kendi sınırlarıyla karşılaşabilir.
Belki de insanlığın bilinç konusunda yaşadığı zorluklardan biri budur.
Bir şeyi anlamaya çalışırken kullandığımız araç, araştırdığımız şeyin kendisinin bir parçasıdır.

Harita ve haritayı çizen zihin

Zihnimizin dünyaya ilişkin oluşturduğu modelleri birer harita gibi düşünebiliriz.

Harita, bölgenin kendisi değildir.

Fakat bölge hakkında bilgi edinmemizi sağlar.

Beynimizin oluşturduğu dünya modeli de dış dünyanın kendisi değildir.

Ama çevremizde hareket etmemize, karar vermemize ve yaşamımızı sürdürmemize yardımcı olur.

Burada önemli bir soru ortaya çıkar:

Kendimiz hakkında oluşturduğumuz model de bir harita olabilir mi?

“Ben buyum.”

“Ben böyle düşünürüm.”

“Ben şu kişiyim.”

“Benim karakterim budur.”

Belki de bunların tamamı kendimize ilişkin oluşturduğumuz zihinsel haritanın parçalarıdır.

Fakat harita ile arazi aynı değildir.

Bu nedenle kendimiz hakkında sahip olduğumuz düşünceler ile gerçek benliğimiz arasında da bir mesafe olabilir.

Belki insanın kendisini anlaması, önce kendi zihninin çizdiği haritayı gerçek coğrafya sanmamayı öğrenmesiyle başlar.

Kendini seyretmek

İnsan bazen sessizce oturur ve kendi düşüncelerini izler.

Hiçbir şey yapmadan.

Hiçbir yere gitmeden.

Sadece zihninden geçenleri fark ederek...

Bir düşünce gelir.

Sonra gider.

Başka bir düşünce gelir.

Bir anı belirir.

Bir duygu yükselir.

Bir gelecek ihtimali canlanır.

Ve insan bütün bunları izler.

Bu deneyim bize önemli bir ayrım sunar:

Düşünce ile düşünceyi fark etmek aynı şey değildir.

Duygu ile duyguyu fark etmek aynı şey değildir.

Anı ile anıyı incelemek de aynı şey değildir.

İnsan zihinsel içeriklerinin bir bölümünü gözlemleyebilir.

Bu gözlem kapasitesi, kişinin düşüncelerine ve duygularına daha fazla mesafeden bakabilmesine yardımcı olabilir.

Belki de insanın kendisini anlamaya başlaması, her düşüncesini “ben” olarak kabul etmek yerine, bazı düşüncelerin zihninden geçen olaylar olduğunu fark etmesiyle mümkün olur.

“Ben öfkeliyim.” yerine:

“Şu anda öfke hissediyorum.” demek küçük bir dil değişikliği gibi görünebilir.

Ama zihinsel deneyim açısından büyük bir fark yaratabilir.

İlk cümlede kişi kendisini duygu ile tamamen özdeşleştirebilir.

İkinci cümlede ise duygu gözlemlenen bir deneyime dönüşür.

Bu noktada gözlemci ve gözlenen arasındaki mesafe belirginleşir.

Gözlemci değişirse dünya da değişir

Aynı olayın farklı insanlar üzerinde farklı etkiler bırakmasının nedenlerinden biri de budur.

Bir olay yaşanır. Fakat olayın zihinsel anlamı kişiden kişiye değişebilir.

Bir eleştiri bir insan için tehdit olabilir. Başka biri için gelişme fırsatı.

Bir yalnızlık bir insan için terk edilme duygusu yaratabilir.

Başka biri için kendisini tanıma alanı oluşturabilir.

Dışarıdaki olay aynı olabilir.

Fakat gözlemcinin geçmişi, beklentileri, inançları ve duygusal durumu deneyimin biçimini etkileyebilir.

Bu nedenle bazen dünyayı değiştirmeden önce dünyaya baktığımız pencereyi fark etmemiz gerekir.

Çünkü gözlemci, gözlemin bir parçasıdır.

Kuantum fiziği ve gözlemci meselesi

“Gözlemci” kelimesi bizi kaçınılmaz olarak kuantum fiziğine de götürür.

Fakat burada popüler kültürde sıkça yapılan bir hatadan kaçınmak gerekir.

Kuantum mekaniğinde “gözlem” kavramı, insan bilincinin düşüncesiyle gerçekliği sihirli biçimde yarattığı anlamına gelmez.

Kuantum sistemlerinin ölçümü, fiziksel bir etkileşim ve ölçüm düzenekleriyle ilgilidir.

Bir insanın yalnızca bir parçacığa bakarak evreni zihniyle değiştirdiği fikri, kuantum fiziğinin bilimsel sonuçlarının basitleştirilmiş ve çoğu zaman hatalı bir yorumudur.

Ama kuantum dünyası yine de bize önemli bir düşünce armağan eder:

Doğayı ölçmek, doğayla etkileşmektir.

Bilim insanı evreni tamamen dışarıda duran bir seyirci gibi incelemez.

Ölçüm araçları sistemi etkileyebilir.

Ölçüm koşulları sonuçların yorumlanmasında önemlidir.

Ve bilimsel bilgi, gözlem yöntemlerinden bağımsız düşünülemez.

Bu, bilincin evreni zihniyle yarattığını göstermez.

Fakat insanın evreni anlamaya çalışırken evrenle fiziksel ve bilgi temelli bir etkileşim içinde olduğunu gösterir.

Bu ayrım önemlidir.

Çünkü gerçeklik zaten yeterince büyüleyicidir.

Onu büyüleyici göstermek için bilimi olduğundan farklı anlatmaya ihtiyacımız yoktur.

Şimdi yeniden gökyüzüne dönelim.

Bir insan gece dışarı çıkar.

Başını kaldırır.

Bir yıldızı görür.

O yıldızdan gelen ışık milyonlarca yıl boyunca uzayda yol almış olabilir.

Sonra bir insanın gözüne ulaşır.

Retinasında fiziksel bir süreç başlar.

Sinir sisteminde sinyaller işlenir.

Beyin bu bilgiyi anlamlandırır.

İnsan yıldızı görür.
Sonra onun hakkında düşünür.
Yıldızın yaşını araştırır.
Kimyasal yapısını hesaplar.
Uzaklığını ölçer.
Nasıl doğduğunu ve nasıl öleceğini öğrenmeye çalışır.
Bir süre sonra insan yalnızca yıldızı gözlemlemez.
Kendisinin de yıldızlarla aynı kozmik tarihin parçası olduğunu öğrenir.
Ve bir anda tablo değişir.
Gözlemleyen ile gözlenen arasında kesin bir duvar olmadığını fark eder.
Gözlemci de hikâyenin içindedir.
Evrenin dışından gelmiş bir seyirci değildir.
Evrenin içinden ortaya çıkmış bir canlıdır.
Bu nedenle “kendini seyreden evren” ifadesini bir bilimsel sonuç olarak değil, insanın kozmik konumunu düşünmek için kullanılan felsefi bir mercek olarak okuyabiliriz.
Evrenin bilinçli olduğunu bilmiyoruz.
Ama evrenin içinde bilinç vardır.
Ve bu bilinç evreni anlamaya çalışmaktadır.
Belki de şimdilik söyleyebileceğimiz en sağlam şey budur.
Küçük bir bilinç, sonsuz bir sahne
İnsan evrene kıyasla küçüktür.
Dünya kozmik ölçekte küçüktür.
Bir insan ömrü kozmik zaman ölçeğinde neredeyse göz açıp kapamak kadar kısadır.
Buna rağmen insan zihni milyarlarca yıllık geçmişini araştırabilir.
Işık yılları uzaklığındaki nesneleri hesaplayabilir.
Atomların yapısını inceleyebilir.
Kendi türünün geçmişini yeniden oluşturabilir.
Ve bütün bunları yaparken kendi varlığını da sorgulayabilir.
Belki insanın büyüklüğü evrenin ölçüsüyle değil, sorularının erişebildiği mesafeyle ilgilidir.
Çünkü insanın bedeni küçük olabilir.
Ama zihninin sorduğu soru:
“Evren nasıl başladı?”
olduğunda, düşüncenin sınırı bir anda genişler.
Daha sonra soru değişir:
“Ben bu evrenin neresindeyim?”
Sonra:
“Beni evren hakkında düşündüren bilinç nedir?”
Ve sonunda:

“Evrenin içindeki madde nasıl oldu da kendi varlığı hakkında soru sorabilir hâle geldi?”

Bu soruların her biri bizi biraz daha merkeze götürür.

Fakat bu merkez, evrenin fiziksel merkezi değildir.

Bilinç deneyiminin merkezidir.

Gözlemcinin son aynası

Belki de insanın en büyük merakı dışarıya bakmakla başlamıştır.

Gökyüzüne baktık.

Denizlere baktık.

Dağlara baktık.

Hayvanları gözlemledik.

Atomları inceledik.

Galaksileri araştırdık.

Sonra bir gün kendi beynimize baktık.

Ve artık araştırmanın yönü değişti.

Dışarıdaki evreni anlamaya çalışan zihin, kendi içine dönmeye başladı.

Beyin kendisini araştırıyor.

Bilinç bilinci araştırıyor.

Hatırlayan zihin kendi hatırlama biçimini inceliyor.

Gözlemleyen bilinç, gözlemeleme kapasitesini gözlemliyor.

Ve insan kendisine baktığında belki ilk kez şunu fark ediyor:

Kendisini anlamaya çalışması da evrenin hikâyesinin bir parçasıdır.

İşte “kendini seyreden evren” düşüncesi burada anlam kazanır.

Bu düşünce bize evrenin insan biçiminde düşündüğünü söylemez.

Bize daha mütevazı ama daha güçlü bir şey söyler:

Biz evrenin içindeyiz.

Bizi oluşturan madde evrenin tarihinin ürünüdür.

Beynimiz bu evren hakkında bilgi üretebilir.

Ve bilinç, bütün bunların üzerine dönüp kendisini de araştırabilir.

Belki de insanın kendisini araması, evrenin dışında gerçekleşen bir arayış değildir.

Tam tersine, evrenin içindeki bir parçanın kendi yerini anlamaya çalışmasıdır.

Ve belki bu yüzden insanın kendisine yönelttiği en basit soru, aynı zamanda en büyük sorulardan biridir:

“Ben kimim?”

İlk bölümde bu soruyu sormuştuk.

İkinci bölümde geçmişimize, hafızamıza ve bizi oluşturan hikâyeye baktık. Şimdi ise daha geniş bir çerçeve görüyoruz:

Benlik yalnızca kendi içimizde oluşan bir hikâye değildir.

O hikâyenin içinde bir gezegen vardır.

Gezegenin içinde yaşam.

Yaşamın içinde sinir sistemleri.

Sinir sistemlerinin içinde beyin.

Beynin içinde deneyim.

Ve deneyimin içinde kendisini sorgulayabilen bir bilinç.

Belki de bütün bu zincirin en ilginç noktası şudur: *Evreni anlamaya çalışan biziz.*

Ama biz de evrenin içinden geliyoruz.

O halde insanın evreni anlamaya çalışması, bir bakıma evrenin kendi içindeki bir bölümünün bütünü anlamaya çalışmasıdır.

Bu düşünceyi bir sonuca dönüştürmek zorunda değiliz.

Şimdilik onu açık bırakalım.

Çünkü bazı sorular cevaplandığında küçülür.

Bazı sorular ise açık kaldıkça büyür.

Ve belki de bilinç, bizi tam olarak böyle bir sorunun önünde bırakır:

Kendisine bakabilen bir evren parçası, bir gün kendisini gerçekten görebilir mi?

Belki bunun için önce gördüğümüz şeyin ne olduğunu anlamamız gerekir.

Çünkü zihnimiz bir ayna ise...

Aynada gördüğümüz şey gerçekten “ben” miyim?

Yoksa zihnimiz, kendisini anlamaya çalışırken yalnızca yeni bir görüntü mü üretmektedir?

Bir sonraki kapı tam burada açılır:

Zihin bir ayna mıdır, yoksa kendi başına bir evren mi?

4. BÖLÜM

Zihin Bir Ayna mıdır, Yoksa Bir Evren mi?

Bir aynanın karşısına geçtiğimizde ne gördüğümüzü biliriz.

Bir yüz.

Bir beden.

Bir görüntü.

Ayna bize kendimizin bir yansımasını verir.

Fakat aynadaki görüntü bize ait bir hikâye anlatmaz.

Çocukluğumuzu bilmez.
Korkularımızı bilmez.
Hayallerimizi bilmez.
Yarın ne yapmak istediğimizi bilmez.
Bir anıyı hatırlamaz.
Bir geleceği hayal etmez.
Yalnızca karşısındaki görüntüyü yansıtır.
Zihin ise bambaşka bir şey yapar.
Zihin yalnızca gördüğünü yansıtmaz.
Gördüğüne anlam verir.
Duyduğunu yorumlar.
Hatırladığını yeniden düzenler.
Geleceği tahmin eder.
Olmayan şeyleri hayal edebilir.
Kendisini sorgulayabilir.
Ve bazen hiçbir dış uyaran olmadan kendi içinde koskoca bir dünya kurabilir.
Bu yüzden zihne yalnızca bir ayna demek yetersiz kalır.
Belki zihin bir aynadır.
Ama aynı zamanda aynanın karşısında duran, aynaya bakan ve aynadaki görüntünün ne anlama geldiğini sorgulayan bir evrendir.
Dışarıdaki dünya, içerideki dünya
Bir ağaca bakalım.
Dış dünyada belirli fiziksel özellikleri olan bir ağaç vardır.
Işık ondan yansır.
Gözümüze ulaşır.
Görsel sistemimiz bu bilgiyi işler.
Beynimiz onu bir nesne olarak tanımlar.
Ve biz:
“Bir ağaç görüyorum.” deriz.
Fakat zihnimizde oluşan “ağaç”, dışarıdaki ağacın kendisi değildir.
O, dışarıdaki fiziksel dünyanın beynimiz tarafından işlenmiş bir temsilidir.
Bu ayrım gündelik yaşamda görünmez.
Çünkü zihnimiz bize oluşturduğu modeli doğrudan gerçekliğin kendisiymiş gibi yaşatır.
Bir masaya uzandığımızda onun orada olduğunu biliriz.
Bir kapının önünde durduğumuzda kapının varlığını düşünürüz.
Bir insanın yüzüne baktığımızda yalnızca renkleri ve şekilleri görmeyiz.
Onu tanırız.
Duygusal anlam yükleriz.
Geçmişimizi hatırlarız.

Belki onunla ilgili bir beklenti oluştururuz.
Yani zihin, duyuşal bilgiyi çıplak hâliyle bırakmaz.
Onu bir hikâyenin içine yerleştirir.
Zihin yalnızca görmez
Bir odaya girdiğimizi düşünelim.
Odada yüzlerce ayrıntı olabilir.
Duvarların rengi...
Mobilyalar...
Işık...
Sesler...
Küçük nesneler...
Havadaki kokular...
Fakat zihnimiz bütün bu ayrıntıları aynı önemde işlemez.
Dikkatimiz bazı şeyleri öne çıkarır.
Bazılarını arka plana iter.
Bir arkadaşımızı bekliyorsak kapıya daha fazla dikkat edebiliriz.
Bir bebeğın ağlama ihtimaline karşı hassas isek küçük bir sese hemen yönelebiliriz.
Bir müzisyen ortamda başkalarının fark etmediğı sesleri duyabilir.
Bir mimar bir binaya baktığında yapısal ayrıntıları görebilir.
Demek ki görmek yalnızca gözle gerçekleşmez.
Görmek, aynı zamanda dikkat etmektir.
Dikkat ise zihnin dünyaya hangi pencereden bakacağını belirleyen önemli süreçlerden biridir.
Bu nedenle aynı odada bulunan iki insan, aynı fiziksel çevrenin içinde farklı deneyimler yaşayabilir.
Çünkü gözleri aynı dünyaya bakarken zihinleri farklı şeyleri seçebilir.
Beyin boşlukları doldurur
Dünya hakkında sahip olduğumuz deneyim her zaman eksiksiz değildir.
Görsel alanımızda kör nokta bulunur.
Gözümüzün gördüğü bilgi sınırlıdır.
Duyularımız çevrenin tamamını yakalayamaz.
Buna rağmen günlük yaşamda dünyayı kesintili, eksik ve parçalı bir görüntü olarak deneyimlemeyiz.
Zihin eksik bilgileri anlamlı bir bütün hâline getirmeye çalışır.
Bu durum bize önemli bir şey gösterir:
Deneyimlediğimiz dünya, yalnızca dışarıdan gelen bilgilerden oluşmaz.
Beynin bu bilgileri nasıl işlediğı de deneyimin parçasıdır.
Zihin sürekli olarak çevreden gelen sinyalleri anlamlandırmaya çalışır.
Bir ses duyduğumuzda:
“Bu neydi?” diye düşünürüz.

Bir yüz gördüğümüzde:

“Bu kişi kim?” diye sorarız.

Bir davranışla karşılaştığımızda:

“Bunu neden yaptı?” diye yorumlarız.

Yani zihnin doğal eğilimlerinden biri belirsizliği azaltmak ve dünyayı anlamlı bir modele dönüştürmektir.

Bu yüzden insan zihni yalnızca bilgi alan bir sistem değildir.

Anlam üreten bir sistemdir.

Anlam nereden gelir?

Bir kelime düşünelim:

“Ev.”

Bu kelime yalnızca birkaç harften oluşur.

Fakat bir insan için ev, bir adres olabilir.

Başka biri için çocukluk olabilir.

Bir başkası için güven duygusu.

Bir başkası için özlem.

Bir başkası için hiç sahip olamadığı bir şey.

Kelime aynıdır.

Fakat zihinsel dünya farklıdır.

Çünkü anlam yalnızca nesnenin kendisinde bulunmaz.

Anlam, nesne ile zihnin geçmişi arasındaki ilişkide de oluşur.

Bu nedenle insan dünyayı yalnızca algılamaz.

Dünyaya anlam verir.

Bir yağmur damlası fiziksel olarak bir su damlasıdır.

Fakat bir çiftçi için bereket olabilir.

Bir çocuk için oyun zamanı.

Bir yolcu için gecikme.

Bir şair için hatıra.

Bir bilim insanı için atmosferik süreç.

Fiziksel olay aynıdır.

Anlam değişir.

Çünkü zihin yalnızca dünyayı görmez.

Dünyayı yorumlar.

İçimizde kaç tane dünya var?

Şimdi daha ilginç bir yere geelim.

Eğer her insan dünyayı kendi deneyimleri, dikkatleri, anıları ve beklentileri aracılığıyla yorumluyorsa, aynı fiziksel dünyada yaşayan insanların zihninde birbirinden farklı iç dünyalar bulunur.

Bir insanın çocukluğu diğerinin çocukluğu değildir.

Birinin kaybı diğerinin kaybı değildir.

Birinin sevdiği şey, diğerinin korktuğu şey olabilir.

Bir insanın “normal” olarak kabul ettiği Şey başka biri için olağanüstü olabilir.

Bu nedenle fiziksel olarak ortak bir dünyayı paylaŐırken zihinsel olarak farklı dünyalarda yaşayabiliriz.

Aynı Şehirde.

Aynı sokakta.

Aynı evde.

Hatta aynı odada.

Fakat farklı anlam evrenlerinde.

İnsanlar arasındaki iletiŐimin en büyük mucizelerinden biri de belki budur:

İki ayrı i  dünya, kelimeler aracılığıyla birbirine yaklaŐabilir.

Zihin ve zaman

Zihin yalnızca mek nı değil, zamanı da yeniden düzenler.

Şu anda otururken geçmişte yaşadığımız bir günü zihninizde canlandırabiliriz.

Henüz gerçekleşmemiş bir yarını hayal edebilirsiniz.

Bir konuşmayı önceden zihninizde prova edebilirsiniz.

Geçmişteki bir hatayı tekrar tekrar düşünüp:

“Keşke Şöyle yapsaydım.”

diyebilirsiniz.

Henüz gerçekleşmemiş bir olay için:

“Ya böyle olursa?”

diye kaygılanabilirsiniz.

Böylece bedenimiz Şimdiki zamanda bulunurken zihniniz başka zamanlarda dolaşabilir.

İnsan zihninin en ilginç özelliklerinden biri budur.

Bedenimiz bir anda bulunurken zihniniz zamanlar arasında hareket edebilir.

Geçmişi  ağırır.

Geleceği kurar.

Şimdiyi yorumlar.

Ve bütün bunları tek bir “ben” duygusunun içinde birleştirir.

Geleceği hayal eden zihin

Bir insan geleceği düşünürken aslında olmayan bir Şeyi zihninde oluşturur.

Henüz gerçekleşmemiş bir konuşmayı hayal eder.

Henüz yaşanmamış bir seyahati planlar.

Yeni bir evin nasıl olacağını düşünür.

Bir proje tasarlar.

Bir kitap yazar.

Bir Şarkının melodisini zihninde duyar.

Bir filmin sahnelerini henüz çekilmeden önce hayal eder.

Burada zihin yalnızca geçmişini hatırlayan bir sistem olmaktan çıkar.
Olasılık üreten bir sistem hâline gelir.
İnsan, gerçekleşmemiş ihtimaller arasında dolaşabilir.
Bunları karşılaştırabilir.
Birini seçebilir.
Sonra seçtiği ihtimali gerçek dünyada gerçekleştirmek için harekete geçebilir.
Bugün var olmayan bir şeyi önce zihinde kurmak, insan yaratıcılığının temel özelliklerinden biridir.
Bir bina önce zihinde tasarlanır.
Bir kitap önce zihinde oluşur.
Bir beste önce zihinde duyulabilir.
Bir keşif bazen önce bir soruyla başlar.
İnsan dünyayı yalnızca algılamaz.
Dünyaya henüz var olmayan şeyler ekleyebilir.
Hayal ile gerçek arasındaki sınır
Fakat zihnin bu gücü bir başka sorunu da beraberinde getirir.
Zihin hayal edebilir.
Ve bazen hayal edilen şey güçlü bir gerçeklik duygusu oluşturabilir.
Bir korkuyu düşünelim.
Henüz gerçekleşmemiş bir olay için endişelenebiliriz.
Olay gerçek değildir.
Ama bedenimiz gerçek bir tepki verebilir.
Kalbimiz hızlanabilir.
Kaslarımız gerilebilir.
Dikkatimiz tetikte olabilir.
Zihin henüz gerçekleşmemiş bir ihtimali bugünün deneyimine taşıyabilir.
Bunun tersine, güzel bir anıyı hatırladığımızda geçmişteki bir olay bugün bize mutluluk verebilir.
Geçmiş artık yaşanmıyor olabilir.
Gelecek henüz yaşanmamış olabilir.
Ama ikisi de şimdiki deneyimimizi etkileyebilir.
İşte zihnin kendi evreni burada daha belirgin hâle gelir.
Çünkü zihinsel gerçeklik ile fiziksel gerçeklik birbirinin aynısı değildir.
Ama ikisi sürekli etkileşim hâlinindedir.
Bir düşünce gerçek midir?
Bir düşüncenin zihnimizde bulunması, onun dış dünyada doğru olduğu anlamına gelmez.
Bu ayrım çok değerlidir.
“Beni kimse sevmiyor.” bir düşüncedir.
“Başarısız olacağım.” bir tahmindir.

“Bu insan bana kesinlikle kızgın.” bir yorum olabilir.

“Ben hiçbir zaman değişmem.” bir inanç olabilir.

Zihin bu cümleleri üretebilir.

Fakat bir düşüncenin zihinde ortaya çıkması, onun otomatik olarak gerçek olduğu anlamına gelmez.

İşte kendini gözlemleyebilme kapasitesi burada yeniden önem kazanır.

Bir düşünceyi düşünmek ile o düşünceyi sorgulamak arasında fark vardır.

Zihin bir önerme üretir.

Bilinç onu inceleyebilir.

“Bu doğru mu?”

“Bunu nereden biliyorum?”

“Başka bir açıklaması olabilir mi?”

“Bu düşünce geçmiş deneyimlerimden mi geliyor?”

“Şu anda gerçekten ne oluyor?”

Bu sorular zihinsel özgürlüğün kapısını açabilir.

Zihin kendi ürettiğine inanabilir

İnsan zihni bazen kendi oluşturduğu yorumları dış dünyadan gelen gerçekler gibi yaşayabilir.

Bir insanın yüzündeki ifadeyi yanlış yorumlayabiliriz.

Bir olayın nedenini yanlış tahmin edebiliriz.

Bir anıyı yanlış hatırlayabiliriz.

Bir geleceği olduğundan daha kötü veya daha güzel hayal edebiliriz.

Bunun nedeni zihnin “kötü” çalışması değildir.

Zihin hızlı çalışmak zorundadır.

Günlük yaşamda çevremiz hakkında sürekli tahminler yapmak, tehlikeleri fark etmek ve davranışlarımızı düzenlemek zorundayız.

Fakat bu hızlı anlamlandırma sistemi bazen yanılabılır.

Bu nedenle bilinçli olmak, yalnızca düşünmek değildir.

Düşüncelerimizin yanılabılır olduğunu da bilmektir.

Belki de gerçek zihinsel olgunluk burada başlar.

Kendi zihnimize bile gerektiğinde:

“Bir dakika. Bundan gerçekten emin miyim?” diyebilmek.

İçimizdeki anlatıcı

İnsan zihninde sürekli bir anlatı akışı bulunabilir.

“Şimdi bunu yapmalıyım.”

“Bunu neden söyledim?”

“Keşke böyle yapmasaydım.”

“Yarın şuraya gitmeliyim.”

“Acaba o kişi ne düşündü?”

Bu iç konuşmaların tamamı aynı biçimde gerçekleşmez.

Bazen kelimelerle düşünürüz.

Bazen görüntülerle.
Bazen duygularla.
Bazen beden duyumlarıyla.
Bazen ise bunların hepsi birbirine karışır.
Bütün bu içerikler bir araya gelerek zihinsel yaşamımızın süreklilik hissini oluşturur.
Sanki içimizde bir anlatıcı vardır.
Fakat burada dikkatli olmalıyız.
Bu anlatıcının tek ve değişmez bir “öz” olduğunu varsaymak zorunda değiliz.
Benlik deneyimi, birçok zihinsel sürecin etkileşimiyle ortaya çıkan karmaşık bir yapı olabilir.
Yine de insan kendisini bir bütün olarak deneyimler.
İşte bu bütünlük hissi, “ben” kelimesinin gücünü oluşturur.
Zihin bir evrense, sınırları nerede?
Bir evrenin içinde farklı bölgeler vardır.
Yıldızlar.
Gezegener.
Boşluklar.
Kara delikler.
Galaksiler.
Benzer şekilde zihnin içinde de farklı bölgeler varmış gibi düşünebiliriz.
Anılar.
Duygular.
Düşünceler.
İnançlar.
Hayaller.
Korkular.
Dikkat.
Beden duyumları.
Dil.
Algılar.
Ve bunların birbirleriyle kurduğu bağlantılar...
Fakat fiziksel evrenden farklı olarak zihinsel evrenin sınırlarını doğrudan göremeyiz.
Bir düşüncenin nerede başlayıp nerede bittiğini her zaman söyleyemeyiz.
Bir anının hangi duyguyla birleştiğini bazen yıllar sonra anlayabiliriz.
Bir kararın arkasında hangi bilinçdışı süreçlerin bulunduğunu her zaman bilemeyiz.
Zihnimizin bazı bölümleri bize açıkken bazı süreçlerimizin farkında olmayabiliriz.

Bu nedenle insan kendi zihninde bile tam anlamıyla yabancı değildir ama tamamen tanıdık da değildir.

Kendimizin içinde yaşarken kendimizi keşfetmeye devam ederiz.

Bilinç ve bilinmeyen

Belki de bilincin en şaşırtıcı taraflarından biri budur.

İnsan kendi zihnine sahip olduğu hâlde kendi zihninin tamamını bilmez.

Beynimizin nasıl çalıştığı konusunda çok şey biliyoruz.

Sinir hücrelerinin nasıl iletişim kurduğunu, çeşitli beyin bölgelerinin hangi işlevlerle ilişkili olduğunu ve bilişsel süreçlerin nasıl araştırılabileceğini giderek daha iyi anlıyoruz.

Fakat bütün bu bilgiler hâlâ bizi çok temel bir soruya geri getiriyor:

Beyindeki fiziksel süreçler nasıl oluyor da öznel bir deneyim hâline geliyor?

Bir rengi görmek...

Bir acı hissetmek...

Bir müziğin bizi etkilemesi...

Bir anıyı “benim anım” olarak deneyimlemek...

Bunların tümünün fiziksel süreçlerle ilişkili olduğunu biliyoruz.

Fakat bu fiziksel süreçlerin öznel deneyime nasıl dönüştüğünü tam olarak anlamak, bilincin en zor sorularından biri olmaya devam ediyor.

Bu nedenle zihin hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek öğrenelim, önümüzde hâlâ bilinmeyen alanlar bulunuyor.

Belki de bu yüzden zihin bir evrene benziyor.

Çünkü haritasını çıkardıkça daha fazla keşfedilecek alan ortaya çıkıyor.

Aynaya tekrar bakalım

Şimdi başlangıçtaki aynaya dönelim.

Ayna karşısındaki görüntüyü yansıtır.

Zihin ise dünyayı temsil eder.

Ama aradaki fark çok büyüktür.

Ayna geçmişi hatırlamaz.

Zihin hatırlar.

Ayna geleceği hayal etmez.

Zihin geleceği tasarlar.

Ayna gördüğü şeyi yorumlamaz.

Zihin anlam verir.

Ayna kendi görüntüsünü sorgulamaz.

Zihin: “***Ben kimim?***” diye sorabilir.

Ayna yalnızca yansıtır.

Zihin ise hikâye oluşturur.

Bu nedenle zihin yalnızca bir ayna değildir.

Belki daha doğru bir ifade şudur:

Zihin, gerçeklikle karşılaşan, onu işleyen, yorumlayan, hatırlayan ve geleceğe ilişkin ihtimaller üreten bir iç evrendir.

İç evren ile dış evren

Dışarıda milyarlarca galaksi olabilir.

İçeride ise tek bir düşünce.

Dışarıda yıldızlar doğar ve ölür.

İçeride bir anı yıllarca yaşayabilir.

Dışarıda ışık uzayda yol alır.

İçeride bir görüntü, bir insanın bütün hayatını değiştirebilir.

Dışarıda zaman akmaktadır.

İçeride geçmiş yeniden yaşanabilir, gelecek henüz olmadan düşünülebilir.

Bu iki evren birbirinden bağımsız değildir.

Çünkü dış evrenden gelen ışık, ses ve diğer fiziksel sinyaller iç evrenimizde deneyime dönüşür.

İç evrenimiz ise dış dünyaya davranışlarımız aracılığıyla geri döner.

Bir düşünce bir harekete dönüşür.

Bir hayal bir projeye dönüşebilir.

Bir korku bir karara dönüşebilir.

Bir fikir bir kitaba dönüşebilir.

Bir melodi bir şarkıya dönüşebilir.

Bir görüntü bir filme dönüşebilir.

Böylece zihinsel evrende doğan bir şey, fiziksel dünyada sonuç yaratabilir.

İnsan yaratıcılığının büyük sırrı belki de burada gizlidir:

İçeride başlayan bir gerçeklik, dışarıda yeni bir gerçeklik oluşturabilir.

Evrenin içindeki ikinci evren

Şimdi kitabımızın büyük düşüncesine bir adım daha yaklaşabiliriz.

Dışarıda bir evren var.

Ve o evrenin içinde yaşam var.

Yaşamın içinde sinir sistemleri var.

Sinir sistemlerinin içinde beyinler var.

Beyinlerin içinde bilinçli deneyimler ortaya çıkıyor.

Ve bu bilinçli deneyimler kendi içinde başka bir dünya oluşturuyor.

Bu durumda insan zihni, evrenin içinde oluşmuş bir çeşit iç evren gibi düşünülebilir.

Elbette bu, zihnin fiziksel olarak bağımsız bir evren olduğu anlamına gelmez.

Bu bir düşünce deneyidir.

Bir perspektiftir.

Ama güçlü bir perspektiftir.
Çünkü bizi şu soruya götürür:
Evrenin içinde evreni temsil edebilen bir yapı ortaya çıktığında, bu yapı ne kadarını anlayabilir?
Bir insan yıldızları zihninde canlandırabilir.
Galaksilerin oluşumunu matematikle modelleyebilir.
Milyarlarca yıl önce gerçekleşmiş olayları araştırabilir.
Henüz gerçekleşmemiş bir geleceği tasarlayabilir.
Ve bütün bunların sonunda kendi zihnini anlamaya çalışabilir.
Yani zihin yalnızca evrenin içinde bulunmaz.
Evreni zihninin içinde temsil edebilir.
Bu olağanüstü bir durumdur.
Kendini seyreden zihin
Ve şimdi bir kez daha aynaya dönüyoruz.
Bu kez aynaya bakan kişi yalnızca yüzünü görmüyor.
Kendi düşüncesini görüyor.
Kendi duygusunu inceliyor.
Kendi anısını sorguluyor.
Kendi inancını test ediyor.
Kendi zihninin nasıl çalıştığını araştırıyor.
Bu noktada zihin yalnızca bir dünya modeli üretmekle kalmıyor.
Kendi dünya modelini de incelemeye başlıyor.
Belki de bilincin en ilginç özelliklerinden biri budur:
Zihin, kendi haritasını çizmeye çalışıyor.
Haritayı çizen araç, haritanın içine kendisini de ekliyor.
Ve insan şöyle bir döngünün içine giriyor:
Dünyayı gözlemliyorum.
Dünyayı nasıl gözlemlediğimi fark ediyorum.
Nasıl gözlemlediğimi sorguluyorum.
Sorgulayan zihnimi gözlemliyorum.
Sonra kendime yeniden soruyorum:
“Bütün bunları gözlemleyen kim?”
Belki de bilincin en derin labirenti burada başlıyor.
Ayna kırıldığında
Bir aynayı kırdığımızda görüntü parçalara ayrılır.
Fakat zihinsel deneyim bundan farklıdır.
Bazen hayatımızdaki büyük değişimler benlik algımızı sarsabilir.
Bir ilişki biter.
Bir iş değişir.
Bir şehir değişir.
Bir hayal gerçekleşmez.

Bir kayıp yaşanır.
Bir başarı gelir.
Ve bir anda yıllardır kendimiz hakkında kurduğumuz hikâye artık eskisi kadar anlamlı görünmeyebilir.
Sanki zihnimizin aynası çatlamıştır.
Fakat belki de çatlayan şey biz değiliz.
Çatlayan, kendimiz hakkında sahip olduğumuz eski modeldir.
Bu ayrım çok önemlidir.
Çünkü insan değiştiğinde kendisini kaybetmek zorunda değildir.
Bazen yalnızca kendisi hakkında oluşturduğu eski açıklamayı geride bırakır.
Yeni bir model kurar.
Yeni anlamlar üretir.
Yeni sorular sorar.
Ve böylece bilinç kendi iç evrenini yeniden düzenler.

Kendini yeniden kuran bilinç

İnsan sabit bir heykel değildir.

Yaşar.

Öğrenir.

Unutur.

Hatırlar.

Değişir.

Kendisi hakkında düşünür.

Sonra o düşünceyi değiştirir.

Bu yüzden benlik, yalnızca sahip olduğumuz bir şey olmayabilir.

Sürekli oluşturduğumuz bir şey olabilir.

Her yeni deneyim, iç evrenimize yeni bir parça ekler.

Her yeni bilgi bazı eski düşüncelerimizi değiştirebilir.

Her yeni ilişki kendimiz hakkındaki algımızı etkileyebilir.

Her yeni başarısızlık sınırlarımızı yeniden düşündürebilir.

Her yeni başarı kendimize bakışımızı değiştirebilir.

Ve bütün bunların arasında bilinç kendi hikâyesini yeniden düzenlemeye devam eder.

Belki de insanın kendisini tanıması hiçbir zaman tamamen bitmez.

Çünkü kendimizi tanımaya çalışırken aynı anda değişmeye devam ederiz.

Kendini inceleyen zihin, incelendiği sırada bile değişmektedir.

Bu nedenle insan kendisini tam olarak yakalamakta zorlanır.

Kendimize baktığımız anda bile başka bir “biz” oluşmaya başlamıştır.

Bir iç evrenin sessizliği

Bazen bütün bunların ortasında yalnızca sessizlik vardır.

Hiçbir düşünceyi zorlamadan otururuz.
Bir süre sonra zihnimizden geçenleri fark etmeye başlarız.
Bir düşünce...
Bir görüntü...
Bir anı...
Bir duygu...
Sonra başka bir şey...
Ve belki ilk kez şunu fark ederiz:
Zihnimizde sürekli bir şeyler oluyor.
Ama bütün bunları izleyebiliyoruz.
Düşünceler geliyor.
Düşünceler gidiyor.
Duygular değişiyor.
Anılar beliriyor.
Beklentiler oluşuyor.
Ve bilinç bütün bu hareketliliğin içinde bir tür süreklilik hissediyor.
Bu deneyimin ne anlama geldiğini tamamen çözmuş değiliz.
Fakat onu gözlemleyebiliriz.
İşte belki de insanın kendisine yaklaşmasının en sade yollarından biri budur:
Zihninde olanı hemen değiştirmeye çalışmadan önce onu görmek.
Çünkü görmediğimiz şeyi anlayamayız.
Anlamadığımız şeyi dönüştürmekte zorlanabiliriz.
Ve bazen insanın en büyük keşfi, zihninin içindeki her düşüncenin kendisi olmadığını fark etmektir.
Ayna mı, evren mi?
Şimdi sorumuzun başına dönelim:
Zihin bir ayna mıdır, yoksa bir evren mi?
Belki cevap ikisinin arasında bir yerdedir.
Zihin dünyayı yansıtır.
Ama onu olduğu gibi yansıtmaz.
Seçer.
İşler.
Yorumlar.
Birleştirir.
Hatırlar.
Tahmin eder.
Hayal eder.
Ve bütün bunların sonucunda kendine özgü bir iç gerçeklik oluşturur.

Bu nedenle zihin yalnızca bir ayna değildir. Yansıtan bir ayna ile kuran bir evrenin arasında duran olağanüstü bir sistemdir.

Dış dünyayı içeri alır.

İçeride dönüştürür.

Sonra dış dünyaya davranış olarak geri gönderir.

Ve bütün bu süreç boyunca kendisini de gözlemleyebilir.

Belki de bilinç tam burada ortaya çıkan büyük bilmecedir.

Çünkü insan yalnızca bir dünya içinde yaşamaz.

Dünyanın zihnindeki modelinin içinde de yaşar.

Ve bazen bu iki dünya arasındaki farkı fark etmek, gerçek anlamda uyanmanın ilk adımı olabilir.

Son soru

Belki bir gün bilincin nasıl ortaya çıktığını çok daha ayrıntılı biçimde anlayacağız.

Beynin hangi süreçlerinin hangi deneyimlerle ilişkili olduğunu daha iyi çözeceğiz.

Belleğin nasıl oluştuğunu, dikkatimizin nasıl çalıştığını, benlik duygusunun hangi mekanizmalarla ortaya çıktığını daha iyi açıklayacağız.

Ama bütün bunların ötesinde hâlâ bir soru kalabilir:

Bir fiziksel sistem neden kendi varlığını deneyimliyor?

Neden bir insan yalnızca bilgi işleyen bir sistem olmakla kalmıyor da:

“Ben buradayım.” diyebiliyor?

Neden bir anıyı yalnızca depolamıyor da:

“Bu benim geçmişim.” diye hissedebiliyor?

Neden geleceği yalnızca hesaplamıyor da:

“Ben yarın orada olacağım.” diye düşünebiliyor?

Ve neden bütün bunların sonunda kendi zihnini konu edinip:

“Ben kimim?” diye sorabiliyor?

Belki zihnin en büyük sırrı, içinde ne kadar çok şey bulunduğunda değil, bütün bu şeylerin arasında kendisini tek bir *“ben”* olarak deneyimleyebilmesindedir.

Fakat o *“ben”* gerçekten tek bir şey midir?

Yoksa anılarımızın, algılarımızın, düşüncelerimizin, duygularımızın, bedenimizin ve beklentilerimizin sürekli değişen birleşimi midir?

Belki de insanın kendisini araması tam burada sonsuz bir yolculuğa dönüşür.

Çünkü aynaya baktığımızda yüzümüzü görürüz.

Zihnimize baktığımızda ise yüzlerce *“biz”* bulabiliriz.

Çocuk olan biz.

Korkan biz.

Hayal kuran biz.
Yanılan biz.
Öğrenen biz.
Hatırlayan biz.
Unutan biz.
Değişen biz.
Ve bütün bu değişimlerin içinde:
“Ben.”
diyen bir bilinç.
Belki de bir sonraki sorumuz artık şudur:
*Eğer benlik, zaman içinde değişen bütün bu parçaların arasında bir süreklilik oluşturuyorsa...**Bu sürekliliği ne sağlıyor?***
Geçmiş mi?
Bellek mi?
Beden mi?
Bilinç mi?
Yoksa zamanın kendisi mi?
Ve eğer zaman bizim içimizde yalnızca ilerlemiyor, aynı zamanda hatıralar ve beklentiler biçiminde yeniden kuruluyorsa...
İnsan zamanın içinde mi yaşıyor, yoksa zamanın bir bölümünü kendi zihninde mi taşıyor?
Belki bir sonraki kapı bizi tam buraya götürecektir:
Anılar, Benlik ve Zamanın İçimizdeki İzleri.

5. BÖLÜM

Anılar, Benlik ve Zamanın İçimizdeki İzleri

Saat ilerliyor.
Akrep ve yelkovan hareket ediyor.
Takvimde günler değişiyor.
Mevsimler birbirini takip ediyor.
Dün, bugün oluyor.
Bugün, yarına dönüşüyor.
Dış dünyada zamanın akışı hakkında ölçümler yapabiliyoruz.
Fakat insan için zaman yalnızca saatlerin ve takvimlerin ölçtüğü bir şey değildir.
Çünkü insan zamanı yaşar.
Bir dakikanın çok uzun sürdüğünü hissedebilir.
Bir yılın nasıl geçtiğini anlayamayabilir.
Bir çocukluk yazını hâlâ dün yaşanmış gibi hatırlayabilir.

Ve bazen tek bir saniye, bütün bir hayatın içinde kalıcı bir iz bırakabilir.
İşte burada fiziksel zaman ile deneyimlenen zaman birbirinden ayrılmaya başlar.

Saat aynı hızda ilerler.

Fakat insanın içindeki zaman aynı hızda akmaz.

Bir dakikanın iki yüzü

Bir hastane koridorunda bekleyen insan için bir dakika uzun gelebilir.

Sevdiği biriyle sohbet eden insan için bir saat birkaç dakika gibi hissedilebilir.

Bir sınavın son dakikası uzayabilir.

Bir tatilin son günü ise göz açıp kapayıncaya kadar bitebilir.

Fiziksel olarak geçen süre aynıdır.

Fakat deneyim farklıdır.

Bu bize şunu gösterir:

İnsan yalnızca zamanı ölçmez, zamanı deneyimler.

Ve deneyimlenen zaman, zihinsel durumumuzdan etkilenir.

Dikkatimiz...

Duygularımız...

Beklentilerimiz...

Anılarımız...

Bütün bunlar zamanın bize nasıl görüldüğünü değiştirebilir.

Belki de insanın içindeki zaman, saatin gösterdiği zamandan daha karmaşık bir yapıya sahiptir.

Geçmiş gerçekten geçmişte mi?

Şimdi çocukluğumuzdan bir anıyı düşünelim.

Belki bir ev.

Bir sokak.

Bir okul.

Bir insan.

Bir yaz akşamı.

Bir ses.

Bir koku.

O an artık fiziksel olarak mevcut değildir.

Olay bitmiştir.

Yıllar geçmiştir.

Fakat onu hatırladığımız anda geçmişin bir parçası yeniden zihinsel deneyimimizin içine girer.

Elbette geçmiş fiziksel anlamda geri dönmez.

Aynı olay yeniden yaşanmaz.

Ama geçmişin zihinsel temsili şimdi ortaya çıkar.

Bu yüzden insan geçmişı yalnızca geride bırakmaz.
Geçmişinin izlerini şimdiki zamanında taşır.
Bir anı bugünümüzü etkileyebilir.
Bir çocukluk deneyimi yetişkinlikteki kararlarımızı etkileyebilir.
Yıllar önce duyduğumuz bir cümle, bugün kendimiz hakkında düşündüklerimizin parçası olabilir.
Geçmiş artık yaşanmıyor olabilir.
Ama geçmişin etkisi devam edebilir.
Hatıra bir kapıdır
Bir hatırayı düşündüğümüzde zihnimiz bazen yalnızca olayın kendisini getirmez.
Olayla bağlantılı başka şeyleri de çağırabilir.
Bir yüz...
Bir ses...
Bir mekân...
Bir duygu...
Bir düşünce...
Bir başka anı...
Bellek, tek tek kutuların bulunduğu bir depo gibi çalışmak zorunda değildir.
Anılar arasında bağlantılar bulunabilir.
Bir anı başka bir anıyı çağırabilir.
Bir koku yıllardır düşünmediğimiz bir olayı hatırlatabilir.
Bir şarkı bizi başka bir zamana götürebilir.
Bir kelime, zihnimizde hiç beklemediğimiz bir kapıyı açabilir.
Bu nedenle hatıralar yalnızca geçmişin parçaları değildir.
Birbirine bağlanan zihinsel yolların düğümleridir.
Ve bu yolların içinde benliğimiz de dolaşır.

Benliğin zamanı

“Ben kimim?” sorusuna cevap verirken yalnızca bugünkü hâlimizi düşünmeyiz.
Geçmişte kim olduğumuzu da düşünürüz.
Çocukluğumuzdaki hâlimiz...
Gençliğimiz...
İlk kararlarımız...
İlk büyük başarımız...
İlk büyük kaybımız...
Hayatımızdaki dönüm noktaları...
Bütün bunlar kendimizi bir zaman çizgisi üzerinde algılamamızı sağlar.
Bir noktada çocuk olduğumuzu biliriz.

Sonra büyüdüğümüzü.

Sonra değiştiğimizi.

Ama bütün bu farklı dönemleri tek bir hikâyenin parçaları olarak birleştiririz.

Bu nedenle benlik deneyimimizin önemli bir bölümü zamansaldır.

Kendimizi yalnızca şu anda değil, zaman içinde hissederiz.

Dün ile bugün arasındaki köprü

Bugünkü insan ile yıllar önceki insan arasında büyük farklılıklar olabilir.

Düşünceler değişmiştir.

Değerler değişmiştir.

İlişkiler değişmiştir.

Beden değişmiştir.

Yaşam koşulları değişmiştir.

Buna rağmen insan geçmişteki hâline bakıp: “Ben.” diyebilir.

Bu “ben” duygusu, zaman boyunca bir devamlılık hissi yaratır.

İşte belki de benlik dediğimiz şeyin en önemli özelliklerinden biri budur:

Değişimin içinde süreklilik hissetmek.

Çünkü insan sürekli değişir.

Ama değiştiğini fark edebilmek için kendisini bir süreklilik içinde algılaması gerekir.

Bir anlamda:

“Ben değiştim.” diyebilmek için hem eski “ben”i hem de bugünkü “ben”i aynı hikâyenin içine koymak gerekir.

Bu nedenle değişim ile süreklilik birbirinin zıttı değildir.

Tam tersine, benlik deneyiminin birlikte çalışan iki parçası olabilir.

Zamanı içimizde taşımak

Bir insan eski evinin önünden geçer.

Ev değişmiş olabilir.

Sokak değişmiş olabilir.

İnsanlar değişmiş olabilir.

Ama insanın içinde başka bir görüntü belirir.

Yıllar önceki sokak.

Yıllar önceki ev.

Yıllar önceki kendisi...

İşte burada fiziksel mekân ile zihinsel mekân birbirine bağlanır.

Aynı yer, farklı zamanların izlerini taşıyabilir.

İnsan o yerde yalnızca bugünü görmez.

Geçmişi de görebilir.

Bu nedenle hafıza, zamanı mekâna bağlayan görünmeyen bir köprü kurar.

Bir şehirde yürürken yalnızca binaların arasında ilerlemeyiz.

Bazen kendi geçmişimizin içinde de yürürüz.
Bazı anılar neden diğerlerinden daha güçlüdür?
Hayatımız boyunca sayısız olay yaşarız.
Bunların çoğunu ayrıntılı biçimde hatırlamayız.
Ama bazı anılar olağanüstü güçlü kalır.
Neden?
Bunun tek bir cevabı yoktur.
Duygusal yoğunluk önemlidir.
Dikkat önemlidir.
Tekrar tekrar hatırlama önemlidir.
Olayın bizim için taşıdığı anlam önemlidir.
Yaşanan olayın başka anılarla bağlantısı önemlidir.
Beynin öğrenme ve bellek süreçleri de bu oluşumda rol oynar.
Bir olay bizim için önemliyse, onunla ilişkili bilgilerin bellekte daha güçlü biçimde yer alması mümkün olabilir.
Bu yüzden hayatımızı hatırlarken eşit ağırlıklı bir arşiv görmeyiz.
Bazı anılar çok parlaktır.
Bazıları silik.
Bazıları ise tamamen kaybolmuş olabilir.
Anılar neden bazen acıtır?
Bir anıyı hatırlamak yalnızca geçmiş hakkında bilgi edinmek değildir.
Bazı anılar duyguları da harekete geçirebilir.
Bir kaybı hatırladığımızda özlem hissedebiliriz.
Bir başarısızlığı düşündüğümüzde utanç duyabiliriz.
Bir sevgi anısını hatırladığımızda sıcaklık hissedebiliriz.
Bir tehlike deneyimini düşündüğümüzde bedenimiz gerilebilir.
Bu nedenle geçmiş ile bugün arasında yalnızca bilgi bağlantısı yoktur.
Duygusal bağlantılar da vardır.
İnsan geçmişi zihninde taşırken geçmişin duygusal izlerini de taşıyabilir.
Bu izler hayatımızı şekillendirebilir.
Bazen bizi koruyabilir.
Bazen bizi sınırlayabilir.
Bazen de yıllar sonra geçmişte yaşadığımız bir şeyi farklı biçimde anlamamıza yardımcı olabilir.

Hatırlamak ve yeniden yorumlamak

Bir olay yaşandığında onu yalnızca yaşarız.
Yıllar sonra hatırladığımızda ise olay hakkında yeni şeyler biliyor olabiliriz.
Kendimizi daha iyi tanıyor olabiliriz.
Olayın başka insanları nasıl etkilediğini anlamış olabiliriz.

Daha önce fark etmediğimiz bir ayrıntıyı görebiliriz.
Bu yüzden aynı anı farklı yaşlarda farklı anlamlara sahip olabilir.
Çocukken yaşadığımız bir olayın anlamı ile yetişkinlikte ona verdiğimiz anlam aynı olmayabilir.
Geçmişte bizi yalnızca inciten bir olay, yıllar sonra başka bir bakış açısından değerlendirilebilir.
Bu, yaşanan acının gerçek olmadığı anlamına gelmez.
Tam tersine, acının anlamının zaman içinde değişebileceğini gösterir.
İnsan bazen geçmişini değiştiremez.
Ama geçmişini anlama biçimini değiştirebilir.
Hatırlamanın paradoksu
Burada ilginç bir paradoks ortaya çıkar.
Bir anıyı her hatırladığımızda onu korumaya çalışırız.
Ama aynı zamanda onu bugünün içinden yeniden ele alırız.
Yani hatırlamak bir bakıma hem korumak hem değiştirmektir.
Anının temel yapısı korunabilir.
Ama ayrıntılar, duygusal anlamlar ve yorumlar zamanla değişebilir.
Bu yüzden belleği bir fotoğraf albümünden çok, sürekli yeniden düzenlenen bir anlatı olarak düşünmek daha anlamlı olabilir.
Fotoğraf sabit kalır.
Ama ona bakan insan değişir.
Ve insan değiştikçe fotoğrafın anlamı da değişebilir.
Geleceğin hatıraları
İnsan yalnızca geçmişini hatırlamaz.
Geleceği de zihninde canlandırabilir.
Henüz yaşanmamış bir günün nasıl olacağını düşünebilir.
Bir görüşmeyi önceden hayal edebilir.
Bir seyahati zihninde canlandırabilir.
Bir projenin nasıl sonuçlanacağını tahmin edebilir.
Bu düşüncelerin bazıları gerçekleşebilir.
Bazıları gerçekleşmez.
Fakat ilginç olan, zihnin henüz var olmayan olaylar hakkında şimdiden çalışabilmesidir.
İnsan geleceğe ilişkin olasılıkları zihninde simüle edebilir.
Bu kapasite planlama ve karar verme açısından önemlidir.
Çünkü geleceği tahmin etmeye çalışırken geçmiş deneyimlerimizi kullanırız.
Dolayısıyla geçmiş ile gelecek arasında görünmeyen bir bağ vardır.
Hatırladıklarımız, hayal ettiklerimizin hammaddelelerinden biridir.
Henüz yaşanmamış bir olayın izi

Bazen gelecekte gerçekleşmesi muhtemel bir olay bile şimdiki duygumuzu değiştirebilir.

Yaklaşan bir sınavı düşünürüz.

Henüz gerçekleşmemiştir.

Ama kaygı hissederiz.

Yaklaşan bir seyahati düşünürüz.

Henüz başlamamıştır.

Ama heyecan duyarız.

Henüz gerçekleşmemiş bir buluşmayı hayal ederiz.

Bedenimiz buna tepki verebilir.

Demek ki bilinç yalnızca geçmişin izlerini taşımaz.

Geleceğin ihtimallerinin de izlerini bugüne getirebilir.

Bu nedenle insanın içindeki zaman, yalnızca “geçmişten şimdiye” doğru ilerleyen bir çizgi değildir.

Geçmiş, şimdi ve gelecek sürekli birbirleriyle ilişki içindedir.

Şimdi gerçekten nerede?

Şimdiki anı düşündüğümüzde onu kesin bir nokta gibi hayal edebiliriz.

Fakat deneyim açısından “şimdi” o kadar basit değildir.

Bir müzik melodisini dinlediğimizde, yalnızca o anda duyduğumuz tek sesi deneyimlemeyiz.

Az önce duyduğumuz sesleri de zihinsel olarak taşıyız.

Bir sonraki sesin gelmesini bekleriz.

Bir cümleyi dinlerken önceki kelimeleri hatırlarız ve sonraki kelimeyi tahmin ederiz.

Yani deneyimlenen “şimdi”, yalnızca tek bir matematiksel an değildir.

Bir miktar geçmiş taşıyır.

Bir miktar geleceğe uzanır.

Bilinç, zamanın içinde hareket eden bir nokta gibi değil, geçmiş ve gelecek bilgilerini bir araya getiren dinamik bir süreç gibi düşünülebilir.

Zamanın içimizdeki izi

Bir insanın yüzüne baktığımızda yaşını tahmin etmeye çalışırız.

Ama aslında yüz yalnızca biyolojik yaşın değil, zamanın bıraktığı izlerin de taşıyıcısıdır.

Benzer şekilde zihnimizde de zamanın izleri bulunur.

Bir kelimeyi duyduğumuzda eski bir anı.

Bir şarkıda eski bir duygu.

Bir mekânda geçmişten bir görüntü.

Bir insanın sesinde yıllar önceki bir konuşma.

Bunlar fiziksel olarak geçmiş değildir.

Ama geçmişin zihinsel izleridir.

Bu nedenle insan bir anlamda zamanı yanında taşıyır.

Takvim cebimizde değildir.
Ama geçmişimiz zihnimizdedir.
İnsan kendi geçmişini taşıyan bir varlık
Belki de insanı diğer canlılardan ayıran şeylerden biri, geçmiş deneyimlerine ilişkin böylesine karmaşık anlatılar oluşturabilmesidir.
İnsan yalnızca:
“Bir şey oldu.” demez.
“*Bu benim başımdan geldi.*” der.
Sonra:
“Bu olay beni değiştirdi.” der.
Sonra:
“*Ben artık eskisi gibi değilim.*” der.
Ve sonunda:
“*Ben kim oldum?*” diye sorar.
Böylece olay, anıya dönüşür.
Anı, hikâyeye dönüşür.
Hikâye, benliğe dönüşür.
Benlik ise geleceğe ilişkin kararları etkiler.
Bu zincirin her halkası bir diğerini besler : *Geçmişimizin esiri olmak*
Fakat burada önemli bir ayrım vardır.
Geçmişimiz bizi etkileyebilir.
Ama bizi tamamen tanımlamak zorunda değildir.
Bir insan:
“Ben geçmişte böyleydim.” diyebilir.
Fakat bu cümle:
“Ben sonsuza kadar böyle kalacağım.” anlamına gelmez.
Çünkü insanın bilinci yalnızca hatırlamaz.
Öğrenir.
Yeni bilgiler edinir.
Yeni deneyimler yaşar.
Kendi geçmişini yeniden yorumlar.
Ve yeni bir gelecek oluşturabilir.
Bu nedenle geçmiş, benliğin önemli bir parçasıdır.
Ama benliğin tamamı değildir.
Zamanın içindeki dönüşüm
Belki de insanın kendisini anlamasının en güzel yollarından biri değişimini gözlemlemektir.
Yıllar önce neye inandığımızı düşünelim.
Nelerden korktuğumuzu.
Neleri istediğimizi.
Kendimizi nasıl gördüğümüzü.

Kimleri hayatımızın merkezine koyduğumuzu.
Sonra bugünkü hâlimize bakalım.
Bazı şeyler aynı kalmıştır.
Bazıları tamamen değişmiştir.
Bazı düşüncelerimizi geride bırakmışızdır.
Bazılarını daha da güçlendirmişizdir.
Bazı insanları hayatımızdan çıkarmışızdır.
Bazıları ise hâlâ bizimledir.
Bu değişimlerin tamamını tek bir hikâyede birleştiririz.
Ve o hikâyeye yine aynı kelimeyi veririz:
Ben.
Benlik bir çizgi değil, bir nehir olabilir.
Benliği düz bir çizgi olarak düşünmek kolaydır.
Doğum.
Çocukluk.
Gençlik.
Yetişkinlik.
Yaşlılık.
Fakat insan deneyimi bu kadar düz değildir.
Bazı anılar bizi geçmişe götürür.
Bazı deneyimler geleceğe taşır.
Bazı insanlar hayatımıza girer ve geçmişimizi yeniden anlamlandırır.
Bazı olaylar geleceğe bakışımızı değiştirir.
Bu nedenle benliği bir çizgiden çok bir nehir gibi düşünmek daha anlamlı olabilir.
Nehir sürekli hareket eder.
Ama yine de bir süreklilik taşır.
Aynı su değildir.
Ama aynı nehirdir.
İnsan da her an değişir.
Ama değişimin içinde kendisini aynı kişi olarak deneyimler.
Belki benlik dediğimiz şey tam olarak bu paradoksta yaşar:
Sürekli değişmek ve yine de kendisi olduğunu hissetmek.

Hatırlayan bilinç, zamanı taşıyan bilinçtir

Artık kitabımızın merkezindeki kavramlardan biri daha belirgin hâle geliyor.
Hatırlayan bilinç.
Hatırlayan bilinç geçmişi yalnızca saklamaz.
Geçmişten bugüne bağlantılar kurar.
Bugünü geçmişin ışığında yorumlar.

Geleceği geçmiş deneyimlerden yararlanarak hayal eder.
Kendisini zaman içinde bir bütün olarak algılar.
Ve böylece insan yalnızca “şimdi”de yaşayan bir canlı olmaktan çıkar.
Zamanını yanında taşıyan bir varlığa dönüşür.
Bir insanın içinde çocukluğu olabilir.
Gençliği olabilir.
Eski bir ev olabilir.
Bir kayıp olabilir.
Bir başarı olabilir.
Bir hayal olabilir.
Henüz gerçekleşmemiş bir gelecek olabilir.
Bütün bunlar aynı bilinçte yan yana bulunabilir.
Dış dünyada aynı anda gerçekleşmeyen şeyler, zihinsel dünyada aynı anda var olabilir.
Bu olağanüstü bir durumdur.
Bir insanın içinde kaç zaman vardır?
Belki de her insanın içinde birden fazla zaman vardır.
Saatın zamanı.
Bedenin zamanı.
Belleğin zamanı.
Duyguların zamanı.
Hayallerin zamanı.
Ve belki bunların hepsini bir arada tutan bilinç zamanı.
Bir ocukluk anısını hatırlarken zihnimizde geçmiş vardır.
O anının bugün üzerimizde bıraktığı etki şimdidedir.
O deneyimin bize öğrettikleri ise gelecekte kullanacağımız bir bilgi olabilir.
Yani tek bir anı bile üç farklı zamana dokunabilir:
Geçmişte yaşanır.
şimdi hatırlanır.
Geleceği etkileyebilir.
İşte bilincin zamanla ilişkisi burada büyüleyici hâle gelir.
Geçmişi değiştiremeyiz, ama geçmişin anlamını değiştirebiliriz
Bu cümle basit görünür.
Fakat insanın kendisiyle ilişkisi açısından derin bir anlam taşır.
Geçmişte olanı geri alamayız.
Yaşanan olay gerçekleşmiştir.
Söylenen söz söylenmiştir.
Kaybedilen zaman geri gelmez.
Fakat insanın bugün o olaya verdiği anlam değişebilir.
Bir zamanlar yalnızca bir başarısızlık olarak görülen deneyim, sonradan

bir öğrenme dönemi olarak anlaşılabilir.

Bir zamanlar yalnızca bir kayıp gibi görünen olay, yıllar sonra hayatın yönünü değiştiren bir dönüm noktası olarak görülebilir.

Bu geçmişî romantikleştirmek değildir.

Acıyı inkâr etmek değildir.

Sadece insan bilincinin anlam üretme kapasitesini kabul etmektir.

Bazen iyileşme, geçmişin hiç yaşanmamış olmasını istemekten değil, geçmişle kurduğumuz ilişkinin değişmesinden geçebilir.

Zamanın bize bıraktığı soru

Şimdi yine başlangıçtaki soruya dönelim:

“Ben kimim?”

Belki artık sorunun içine biraz daha fazla ışık girebilir.

Ben yalnızca bedenim değilim.

Yalnızca düşüncelerim değilim.

Yalnızca anılarım da değilim.

Ama anılarım, düşüncelerim, bedenim, duygularım ve deneyimlerim birlikte kendime ilişkin bir süreklilik hissi oluşturmama yardım ediyor.

Ben geçmişten geliyorum.

Şimdi içinde yaşıyorum.

Geleceğe doğru hareket ediyorum.

Ve bütün bunları tek bir bilinç akışı içinde deneyimliyorum.

Belki de insanın benlik deneyimi, zaman içinde kendisine ait bir hikâyeyi sürdürebilme kapasitesinin önemli bir sonucudur.

Fakat burada başka bir soru ortaya çıkıyor:

Eğer anılarımız değişebiliyorsa...

Eğer geçmişimizi her hatırladığımızda onu bugünün içinden yeniden yorumluyorsak...

Eğer benliğimiz zaman boyunca sürekli değişiyor ama yine de bir süreklilik hissediyorsa...

Bu sürekliliği fark eden şey nedir?

Bir anıyı hatırlıyorum.

Ama aynı zamanda o anıyı hatırladığımı da biliyorum.

Bir duyguyu yaşıyorum.

Ama o duyguyu gözlemleyebiliyorum.

Bir düşünce geliyor.

Ama düşüncemi sorgulayabiliyorum.

Burada bilincin başka bir katmanı görünür hâle geliyor.

Zihin yalnızca deneyim yaşamıyor.

Kendi deneyimini de izleyebiliyor.

Bu yetenek bizi bir sonraki büyük soruya götürüyor:

Kendi düşüncelerimizi, anılarımızı ve duygularımızı gözlemleyebilme kapasitemiz nedir?

İnsan zihni neden kendi üzerine dönebilir?

Kendi düşüncesini değerlendirebilir mi?

Kendi yanılgılarını fark edebilir mi?

Ve en önemlisi:

Bilinç, bilincin kendisini ne kadar tanıyabilir?

Belki de insanın kendisini seyretmeye başlaması tam burada gerçekleşir.

Bir sonraki bölümün kapısında bizi tek bir kelime beklemektedir :

Metakognisyon.

Yani zihnin kendi zihinsel süreçleri hakkında düşünmesi.

Ve belki de insanın gerçekten kendisini tanımaya başlaması, kendi zihninin içinden geçen her şeyi “ben” sanmayı bıraktığı anda mümkün olur.

6. BÖLÜM

Bilincin Kendi Üzerine Dönmesi: Metakognisyon

İnsan düşünür.

Fakat insanın ilginçliği yalnızca düşünmesinde değildir.

İnsan, düşündüğünü düşünebilir.

Bir karar verir.

Sonra kararını sorgular.

Bir şey öğrenir.

Sonra gerçekten öğrenip öğrenmediğini değerlendirebilir.

Bir düşünceye inanır.

Sonra:

“Acaba bu düşüncem doğru mu?” diye sorabilir.

Bir duygu yaşar.

Sonra:

“Ben neden böyle hissediyorum?” diye kendisini inceleyebilir.

İşte bilincin kendi üzerine döndüğü bu alan, metakognisyon kavramıyla ilişkilidir.

Basitçe ifade edersek:

Metakognisyon, kişinin kendi zihinsel süreçleri hakkında düşünmesi ve onları değerlendirebilmesidir.

Fakat bu kuru bir tanımdan çok daha fazlasıdır.

Çünkü metakognisyon, insanın zihninin içinde yalnızca yaşayan değil, zaman zaman zihninin çalışma biçimini de gözlemleyebilen bir varlık olduğunu gösterir.

Zihnin ikinci bakışı

Bir soru çözdüğümüzü düşünelim.

Cevabı buluruz.

Sonra içimizden:

“Bundan eminim.” diyebiliriz.

Ya da:

“Bir şeyler yanlış geliyor.” diye hissedebiliriz.

Henüz cevabın doğru olup olmadığını kontrol etmeden, kendi bilgimize ilişkin bir değerlendirme yapmış oluruz.

Bu küçük fark önemlidir.

Çünkü artık yalnızca soruyla ilgilenmiyoruz.

Kendi bilgimize ilişkin bilgimizle ilgileniyoruz.

Birinci katmanda:

“Cevap budur.” deriz.

İkinci katmanda:

“Bu cevabın doğru olduğuna ne kadar güveniyorum?” diye sorarız.

İşte zihnin kendi üzerine dönmesi böyle başlar.

Düşüncenin içinde düşünce

Bir düşünce zihnimizde ortaya çıkabilir.

Örneğin:

“Bu insan bana kızgın.”

Bu düşünce ilk anda gerçek gibi hissedilebilir.

Fakat metakognitif bir bakışla başka bir soru sorabiliriz:

“Bunun gerçekten böyle olduğunu nereden biliyorum?”

Bir anda düşüncenin kendisi ile düşünceye ilişkin değerlendirme birbirinden ayrılır.

Belki karşımızdaki insan gerçekten kızgındır.

Belki yorgundur.

Belki başka bir şey düşünüyordur.

Belki yüz ifadesini yanlış yorumlamışızdır.

Bu noktada zihinsel süreçlerimizi sorgulama kapasitemiz devreye girer.

Ve küçük bir fark yaratır:

Düşünce artık kesin gerçek olmak zorunda değildir.

Bir düşünce olabilir.

Bir yorum olabilir.

Bir tahmin olabilir.

Bir varsayım olabilir.

Bu ayrım, bilinç açısından çok değerlidir.

“Bilmiyorum” diyebilmek

Metakognisyonun en önemli göstergelerinden biri bazen çok basit bir cümledir: “*Bilmiyorum.*”

İnsan için bunu söylemek kolay değildir.

Çünkü zihnimiz belirsizliği sevmez.

Bir konuda yeterli bilgimiz olmadığında bile bir açıklama üretmek isteyebiliriz.

Bir olayın nedenini bilmiyorsak tahmin ederiz.

Bir insanın davranışını anlamıyorsak niyet atfederiz.

Bir geleceğin nasıl olacağını bilmiyorsak senaryolar kurarız.

Fakat zihinsel olgunluk, yalnızca cevap bulmak değildir.

Bazen hangi sorunun cevabını henüz bilmediğimizi fark etmektir.

“*Bunu bilmiyorum.*”

“*Bundan emin değilim.*”

“*Yanılıyor olabilirim.*”

“*Daha fazla bilgiye ihtiyacım var.*”

Bu cümleler zihinsel zayıflık değildir.

Tam tersine, kişinin kendi bilgi sınırlarını fark edebilmesinin işaretleridir.

Zihnin kendi hatasını fark etmesi

Bir insan yanlış bir karar verebilir.

Sonra bunu fark edebilir.

Burada iki farklı zihinsel süreç vardır.

Birincisi yanlış kararı vermektir.

İkincisi ise:

“Ben yanlış karar vermişim.” diyebilmektir.

İkinci cümlede zihin kendi geçmişteki faaliyetini incelemektedir.

Bu, insanın öğrenebilmesi açısından son derece önemlidir.

Çünkü hata yapıp hatayı fark etmeyen zihin aynı davranışı tekrarlayabilir.

Hata yapıp onu inceleyen zihin ise yeni bir model oluşturabilir.

“*Burada neyi yanlış değerlendirdim?*”

“*Eksik bilgim neydi?*”

“*Başka hangi ihtimali görmedim?*”

“*Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirim?*”

Böylece hata yalnızca başarısızlık olmaktan çıkar.

Bir bilgiye dönüşür.

Kendimizi izlemek

Bir gün boyunca kendi zihnimizi izlemeyi deneyelim.

Sabah uyandığımız anda zihnimizden neler geçiyor?

İlk düşüncemiz ne?

Günün planını nasıl yapıyoruz?

Bir insanla konuşurken onun söylediklerine mi, yoksa kendi vereceğimiz cevaba mı daha fazla dikkat ediyoruz?

Bir eleştiri aldığımızda ilk tepkimiz ne?

Bir hata yaptığımızda kendimizle nasıl konuşuyoruz?

Bir başarı elde ettiğimizde onu nasıl yorumluyoruz?

Bunların her biri bize zihnimizin çalışma biçimi hakkında bilgi verebilir.

Çünkü insan çoğu zaman zihninin içeriğine bakar.

Metakognisyon ise bir adım daha geriye çekilip zihnin nasıl çalıştığına bakmayı sağlar.

Düşünce ile düşünür arasındaki mesafe

Burada önemli bir ayrım ortaya çıkar.

Bir düşünceye sahip olmak ile o düşünceye tamamen inanmak aynı şey değildir.

Bir korku hissetmek ile korkunun söylediği her şeyi gerçek kabul etmek aynı değildir.

Bir anıyı hatırlamak ile o anının bütün ayrıntılarının kesinlikle doğru olduğuna inanmak aynı değildir.

Bir tahmin yapmak ile geleceği biliyor olmak aynı değildir.

Bu ayrımların tamamı bilinçli bir mesafe gerektirir.

Metakognitif farkındalık, zihnin ürettiği içerikleri gözlemlememize yardımcı olabilir.

Bu, düşüncelerimizi susturmak anlamına gelmez.

Onları yok etmek de değildir.

Daha çok:

“Zihnim şu anda bunu üretiyor.” diyebilmektir.

Bu cümlede küçük ama önemli bir değişim vardır.

“Ben bunu düşünüyorum.”

yerine:

“Zihnim şu anda böyle bir düşünce üretiyor.” dediğimizde, düşünce ile benlik arasında bir mesafe oluşur.

Ben düşüncem değilsem, ben kimim?

İşte kitabımızın ilk bölümündeki soru yeniden karşımıza çıkar.

“Ben kimim?”

Eğer düşüncelerimi gözlemleyebiliyorsam, düşüncelerimin tamamı ben olmayabilir.

Eğer duygularımı fark edebiliyorsam, duygularımın tamamı ben olmayabilir.

Eğer anılarımı inceleyebiliyorsam, anılarımın tamamı ben olmayabilir.

Fakat bunların hepsi benim deneyimimin parçalarıdır.

Bu bizi oldukça ilginç bir noktaya getirir.

Belki “ben” dediğimiz şey, zihinsel içeriklerden tamamen ayrı bir varlık değildir.

Ama kendisini yalnızca tek tek düşüncelere veya duygulara indirgemek de doğru olmayabilir.

Benlik deneyimi, birçok sürecin birlikte oluşturduğu daha geniş bir yapı olabilir.

Bu nedenle:

“Ben öfkeliyim.” ile

“Şu anda öfke hissediyorum.” arasında önemli bir fark vardır.

İkinci cümle, duyguyu inkâr etmez.

Onu gözlemler.

Ve gözlemlemek, değişim için alan yaratabilir.

İçimizdeki gözlemci

Metakognisyon bizi bazen “içimizde bir gözlemci var” düşüncesine götürür.

Fakat bunu dikkatle ele almak gerekir.

Beynin içinde küçük bir insan oturup düşüncelerimizi izlemiyor.

Zihnin içinde ayrı bir minyatür “ben” bulunduğuna dair böyle basit bir model bilimsel olarak gerekli değildir.

Bunun yerine, beynin farklı süreçlerinin kendi zihinsel durumlarını değerlendirebilmesi ve izleyebilmesi gibi daha karmaşık bir yapıdan söz edebiliriz.

Yani içimizde fiziksel bir gözlemci aramak yerine, gözlemleme işlevini anlamaya çalışabiliriz.

Bu ayrım önemlidir.

Çünkü bilinç hakkındaki en büyük yanılgılardan biri, zihnin içinde bir “*küçük insan*” olduğunu varsaymaktır.

Oysa o küçük insanın da bir gözlemciye ihtiyacı olurdu.

Sonra onun da başka bir gözlemcisi...

Ve böylece sonsuz bir zincir oluşurdu.

Bu nedenle bilinç meselesi, zihnin içinde ikinci bir insan arayarak çözülemez.

Asıl soru daha derindedir:

Bir sistem kendi durumları hakkında nasıl bilgi sahibi olabilir?

Bilginin bilgisi

Bir insan bir şeyi biliyor olabilir.

Fakat bildiğini bilmesi farklı bir düzeydir.

Bir çocuğun bir kelimenin anlamını öğrenmesi bir bilişsel süreçtir.

Çocuğun:

“Bu kelimeyi biliyorum.” diye fark etmesi ise kendi bilgisi hakkında bir değerlendirmedir.

Ders çalışan bir öğrenci konuyu anlayabilir.

Ama:

“Ben bunu gerçekten anladım mı?” diye kendisine sorduğunda başka bir katman devreye girer.

Bu nedenle öğrenme yalnızca bilgi edinmek değildir.

Kendi öğrenme biçimimizi değerlendirmek de öğrenmenin parçasıdır.

Bu, eğitimde son derece önemlidir.

Çünkü bazen insan bir şeyi okuduğunda onu anladığını zanneder.

Fakat konuyu kendi cümleleriyle açıklamaya çalıştığında aslında ne kadar az anladığını fark eder.

İşte metakognisyon, bu farkı ortaya çıkarabilir.

Zihin kendi sınırlarını keşfedebilir

İnsan zihninin ilginç bir özelliği de kendi sınırlarını araştırabilmesidir.

Neyi hatırlayabiliyorum?

Neyi unutuyorum?

Neyi biliyorum?

Neyi bilmiyorum?

Hangi koşullarda daha iyi karar veriyorum?

Ne zaman dikkatimi kaybediyorum?

Hangi durumlarda yanılıyorum?

Bunları gözlemlemek, kişinin kendi zihinsel profilini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir.

Bu nedenle kendini tanımak yalnızca:

“Ben nasıl bir insanım?” sorusundan ibaret değildir.

Daha derin sorular şunlardır:

“Ben nasıl düşünüyorum?”

“Nasıl öğreniyorum?”

“Nasıl karar veriyorum?”

“Ne zaman yanılıyorum?”

“Hangi düşüncelerimi gerçek sanmaya daha yatkınım?”

İnsan kendisine bu soruları sormaya başladığında zihninin içindeki haritayı daha ayrıntılı çizmeye başlar.

Zihinsel yanılgılar

İnsan zihni güçlüdür.

Ama kusursuz değildir.

Bazen hızlı karar vermek için kestirme yollar kullanır.

Bazen mevcut inançlarımızla uyumlu bilgileri daha kolay kabul edebiliriz. Bazen ilk duyduğumuz bilgi sonraki değerlendirmelerimizi etkileyebilir. Bazen bir olayın ne kadar kolay hatırlanabildiği, onun ne kadar sık gerçekleştiğini olduğundan fazla düşünmemize yol açabilir. Bunlar ve benzeri bilişsel eğilimler, insan zihninin nasıl yanılabilceğini gösterir.

Fakat burada amaç kendimize:

“Zihnim güvenilirmez.” demek değildir.

Amaç daha incelikli bir şeydir:

“Zihnim yanılabilir.”

Bu iki cümle arasında büyük fark vardır.

İlki güveni yok eder.

İkincisi dikkat geliştirir.

Şüphe bir düşman değildir

Kendi düşüncelerimizi sorgulamak bazen zihinsel huzursuzluk yaratabilir.

Çünkü kesinlik rahatlatıcıdır.

“Doğru olan budur.” demek kolaydır.

“Başka bir ihtimal olabilir mi?” demek ise daha fazla zihinsel emek ister.

Fakat bilimsel düşüncenin ve eleştirel düşüncenin önemli parçalarından biri tam da budur.

Kendi açıklamamızı test etmek.

Kanıt aramak.

Alternatifleri düşünmek.

Gerektiğinde fikrimizi değiştirmek.

Bu nedenle şüphe, düşüncenin düşmanı değildir.

Doğru kullanıldığında düşüncenin denetim mekanizmalarından biridir.

Kendine itiraz edebilmek

Bir insanın zihinsel olgunluğunun ilginç göstergelerinden biri, kendi fikrine karşı argüman üretebilmesidir.

Bir konuda güçlü bir görüşümüz olduğunu düşünelim.

Sonra kendimize şu soruyu soralım:

“Bu konuda yanılıyordum, hangi kanıt beni ikna ederdi?”

Bu soru çok değerlidir.

Çünkü bazı inançlarımızın aslında değiştirilemez hâle geldiğini fark edebiliriz.

Eğer hiçbir kanıt fikrimizi değiştiremeyecekse, artık araştırma yapmaktan çok inancımızı koruyor olabiliriz.

Metakognisyon burada devreye girer:

Yalnızca ne düşündüğümüzü değil, düşüncelerimizi nasıl savunduğumuzu da incelemek.

Duyguların üzerine düşünmek

Metakognisyon yalnızca düşüncelerle ilgili değildir.

Duygularımızı da gözlemleyebiliriz.

Öfkeliyiz.

Peki öfkenin altında ne var?

Kırgınlık mı?

Korku mu?

Hayal kırıklığı mı?

Haksızlığa uğrama hissi mi?

Bir insan bazen ilk hissettiği duygunun altında başka bir duygu bulunduğunu fark edebilir.

Örneğin öfke bazen korkunun dışarıdan görünen yüzü olabilir.

Sessizlik bazen üzüntünün yüzü

Kontrol etme isteği bazen belirsizlikten duyulan rahatsızlığın yüzüdür.

Elbette bunlar her durumda geçerli değildir.

Fakat kişinin kendi duygularını incelemesi, onları daha ayrıntılı anlamasına yardımcı olabilir.

Duyguyu gözlemlemek, duyguyu inkâr etmek değildir

Burada da önemli bir ayrım vardır.

Kendi duygumuzu gözlemlemek, onu küçümsemek değildir.

“Üzülmemeliyim.”

“Öfkelenmemeliyim.”

“Korkmamalıyım.”

diyerek duyguyu bastırmak başka bir şeydir.

“Şu anda üzgünüm ve bunu fark ediyorum.” demek daha başkadır.

İkinci yaklaşım duyguyu kabul eder ama duygunun bütün davranışlarımızı otomatik olarak yönetmesine izin vermek zorunda değildir.

Bu nedenle bilinçli gözlem, duyguları yok etmek değil, onlarla aramıza küçük bir düşünme alanı açmaktır.

Zihin kendisini izlerken değişir

Burada çok ilginç bir paradoks vardır.

Kendimizi gözlemlediğimiz anda gözlemlediğimiz sistem değişebilir.

Örneğin konuşurken kendi sesimize dikkat etmeye başladığımızda konuşma biçimimiz değişebilir.

Bir karar verirken:

“Şu anda neden böyle karar veriyorum?”

diye sordüğümüzde kararımızı yeniden değerlendirebiliriz.

Bir korkuyu gözlemlediğimizde korkuya verdiğimiz tepki değişebilir.

Bu nedenle metakognisyon yalnızca pasif bir kamera değildir.

Gözlem, bazen gözlemlenen süreci etkiler.
Bu, kuantum fiziğindeki ölçüm problemini bilinçle açıklamak anlamına gelmez.
Buradaki etki psikolojik ve bilişsel düzeydedir.
Kendimizi izlemek, davranışlarımızı değiştirebilir.

Bilincin kendine tuttuğu ışık

İnsan zihninin içinde bir ışık olduğunu düşünelim.
Bu ışık normalde dış dünyaya yönelir.
Neyi göreceğimizi seçer.
Ne olduğunu anlamaya çalışır.
Ama bazen ışık yönünü değiştirir.
Dışarıdan içeriye döner.
Ve kendi zihinsel süreçlerini aydınlatmaya başlar.
İşte metakognisyonu böyle düşünebiliriz.
Zihnin kendisine tuttuğu bir ışık.

Bu ışık:

“Ne düşünüyorum?” diye sorar.

Sonra:

“Bunu neden düşünüyorum?” der.

Ardından:

“Bu düşüncenin dayanağı ne?” diye sorar.

Ve belki sonunda:

“Bu düşüncenin doğru olmadığını gösteren bir şey var mı?” diye devam eder.

Bu sorular zihnin kendi üzerine katman katman dönmesini sağlar.

Bilincin sonsuz aynası

Şimdi yeniden aynaya bakalım.

Bir aynada yüzümüzü görürüz.

Zihinde ise düşüncelerimizi görebiliriz.

Sonra düşüncelerimiz hakkında düşünürüz.

Sonra bu düşünme biçimimizi de değerlendirebiliriz.

Bu durumda zihnin içinde katmanlar oluşur : **Düşünce.**

Düşünce hakkında düşünce.

Ve düşünme biçimi hakkında değerlendirme...

Bu katmanların sonsuza kadar devam etmesi gerekmez.

Ama insan bilincinin kendisine birden fazla düzeyde bakabilme kapasitesini gösterir.

Belki de “kendini seyreden bilinç” ifadesinin en güçlü anlamlarından biri budur.

Bilinç yalnızca dışarıya bakmaz.
Kendi bakışını da inceleyebilir.
Hatırlayan bilinç burada ne yapıyor?
Kitabımızın başından beri ilerleyen bir çizgi şimdi yeniden belirginleşiyor.
İlk bölümde:
“Ben kimim?” diye sorduk.
İkinci bölümde *belleğin bu soruya nasıl cevaplar taşıdığını gördük.*
Üçüncü bölümde *insanın evrenin içinde evreni gözlemleyen bir varlık olduğunu düşündük.*
Dördüncü bölümde *zihnin dünyayı yalnızca yansıtmadığını, onu işlediğini ve anlamlandırdığını gördük.*
Beşinci bölümde *zamanın ve anıların benlik üzerindeki etkisini inceledik.*
Şimdi altıncı bölümde bir adım daha attık:
Bilinç, kendi zihinsel süreçlerini de inceleyebilir.
Bu durumda hatırlayan bilinç yalnızca geçmişini hatırlayan bilinç değildir.
Kendi hatırlama biçimini de inceleyebilir.
Bir anıyı hatırlar.
Sonra:
“Bunu neden böyle hatırlıyorum?” diye sorar.
Bir inanca sahip olur.
Sonra:
“Bu inancı nereden aldım?” diye düşünür.
Bir karar verir.
Sonra:
“Bu kararı verirken hangi düşünceler beni yönlendirdi?” diye inceler.
İşte burada bilinç kendisine daha yakından bakmaya başlar.

Kendini tanımak neden zor?

Çünkü kendimizi inceleyen araç yine kendimiziz.
Bir cetvelle cetveli ölçmek gibi değildir bu.
Zihin kendi süreçlerini incelerken, aynı zamanda o süreçlerin içinden çalışır.
Bir anıyı değerlendirirken belleği kullanırız.
Bir düşünceyi sorgularken düşünceyi kullanırız.
Kendimizi anlamaya çalışırken yine kendimizin oluşturduğu kavramlara başvururuz.
Bu nedenle kendini tanımak hiçbir zaman tamamen dışarıdan bakmak değildir.
İnsan kendisini hem içeriden yaşar hem de mümkün olduğu ölçüde dışarıdan gözlemlemeye çalışır.
Belki de ***öz-farkındalık*** tam olarak bu iki bakış açısının arasında doğar.

Bir düşünce geldiğinde
Bir düşünce geldiğinde onu hemen doğru veya yanlış olarak
sınıflandırmak zorunda değiliz.

Önce onu görebiliriz.

“Şu anda böyle düşünüyorum.”

Sonra:

“Bu düşüncenin kaynağı ne olabilir?”

Sonra:

“Bunun için hangi kanıtlar var?”

Sonra:

“Başka bir açıklama mümkün mü?”

Bu küçük süreç, zihinsel yaşamımızı daha bilinçli hâle getirebilir.

Çünkü düşünce artık bizi otomatik olarak sürükleyen bir akıntı olmaktan
çıkar.

Onu izleyebiliriz.

İnceleyebiliriz.

Gerektiğinde değiştirebiliriz.

Özgürlük düşüncenin yokluğu değildir

Bazen özgürlüğü zihnimizde hiç düşünce olmaması gibi hayal ederiz.

Oysa düşüncelerin tamamen yok olması gerekmez.

Belki daha anlamlı olan:

*Düşüncelerimiz olduğunu bilmek ve onların her birine otomatik olarak
teslim olmamaktır.*

Bir düşünce gelir.

Bizi etkileyebilir.

Ama onu inceleyebiliriz.

Bir duygu gelir.

Bizi yönlendirebilir.

Ama onu fark edebiliriz.

Bir anı gelir.

Bizi geçmişe götürebilir.

Ama bugün olduğumuzu da hatırlayabiliriz.

Bu küçük fark, insanın kendi zihinsel yaşamı üzerindeki etkisini artırabilir.

Kendini seyreden bilinç

Şimdi kitabımızın başlığındaki cümle biraz daha derinleşiyor:

Hatırlayan Bilinç: Kendini Seyreden Evren.

Hatırlayan bilinç geçmişini taşır.

Kendini seyreden bilinç ise bu geçmişi taşıdığının farkına varabilir.

Düşünür.

Sonra düşündüğünü fark eder.
Hatırlar.
Sonra nasıl hatırladığını sorgular.
Hisseder.
Sonra hissettiğini gözlemler.
Karar verir.
Sonra karar verme biçimini inceler.
Bu, bilincin kendi üzerine dönmesidir.
Belki de insanın kendisini tanımaya başlaması, zihninin içindeki her sesi
“ben” sanmayı bıraktığı noktada gerçekleşir.
Çünkü zihnimizden geçen her düşünce bizim kimliğimiz olmak zorunda
değildir.
Her duygu karakterimiz değildir.
Her anı kaderimiz değildir.
Her korku geleceğimiz değildir.
Her inanç değişmez değildir.
Bunların hepsi zihinsel deneyimlerimizin parçalarıdır.
Ve bilinç onları gözlemleyebilir.

Bir adım daha geriye

Fakat şimdi daha zor bir soru geliyor.
Eğer düşüncelerimi gözlemleyebiliyorsa...
Duygularımı gözlemleyebiliyorsa...
Anılarımı gözlemleyebiliyorsa...
Kendi zihinsel süreçlerimi değerlendirebiliyorsa...
Bütün bunları fark eden bilinç nedir?
Burada acele edip tek bir cevap vermemeliyiz.
Bilinç konusunda hâlâ birçok bilimsel ve felsefî soru açık durumda.
İnsanın kendi zihinsel süreçlerini gözlemleyebilmesi, zihnin içinde ayrı ve
değişmez bir “öz” bulunduğunu otomatik olarak kanıtlamaz.
Ama bize çok önemli bir kapasiteyi gösterir:
İnsan zihni kendi üzerine bilgi üretebilir.
Belki de bu, insanın kendisini anlamaya yönelik en büyük araçlarından
biridir.

Bilincin kendi haritasını çizmesi

Bir kâşif bilinmeyen bir bölgeye girdiğinde harita çıkarır.
İnsan zihni de kendi iç dünyasının haritasını çıkarmaya çalışıyor olabilir.

Anılar nerede?
Duygular nasıl tetikleniyor?

Dikkat ne zaman dağılıyor?
Hangi düşünceler tekrar ediyor?
Hangi inançlar davranışlarımızı etkiliyor?
Neyi bildiğimizi sanıyoruz?
Neyi gerçekten biliyoruz?
Hangi konularda yanılıyoruz?
Bu soruların her biri haritanın yeni bir bölümünü açar.
Ve belki de insanlık tarihindeki en büyük keşiflerden biri, dış dünyayı anlamak kadar iç dünyayı anlamak olacaktır.
Çünkü dış evrenin sınırlarını araştırırken, bizi gözlemleyen sistemin kendisini de anlamamız gerekir.

Son soru

Belki metakognisyon, bilincin kendisini anlamaya yönelik olan ilk ciddi aynasıdır.
Zihin kendisine bakar.
Kendi düşüncelerini inceler.
Kendi hatalarını fark eder.
Kendi sınırlarını keşfeder.
Kendi bilgisini sorgular.
Ve bazen:
“*Yanılmışım.*” diyebilir.
Bazen:
“*Bunu bilmiyorum.*” diyebilir.
Bazen:
“*Bunu yeniden düşünmeliyim.*” diyebilir.
Belki de insanın gelişimi yalnızca daha fazla şey bilmekle değil, bildiklerinin sınırını daha iyi görmekle de ilgilidir.
Çünkü gerçek anlamda kendisini gözlemleyen bilinç, yalnızca kendi cevaplarını değil, kendi yanılabilirliğini de görür.
Ve burada kitap boyunca bizi takip eden soru yeniden belirir: ***Ben kimim?***
Artık bu soruyu daha farklı soruyoruz.
Ben düşüncelerim miyim?
Hayır, çünkü düşüncelerimi gözlemleyebiliyorum.
Ben duygularım mıyım?
Belki değil, çünkü duygularım değişiyor ve ben onların değişimini fark edebiliyorum.
Ben anılarım mıyım?
Anılarım beni şekillendiriyor, ama onları yeniden yorumlayabiliyorum.
Ben bedenim miyim?
Bedenim değişiyor, fakat ben bu değişimi zaman içinde bir süreklilik

içinde deneyimliyorum.

O hâlde ben nedir?

Belki bu soruya hemen cevap vermemeliyiz.

Çünkü bilinç hakkında en değerli şeylerden biri, bizi kesin cevaplardan önce daha iyi sorulara götürebilmesidir.

Ve belki şimdiye kadar sorduğumuz soruların en büyüğü henüz karşımıza çıkmadı.

Çünkü zihnimizin kendi üzerine dönebileceğini gördük.

Ama insan zihni yalnızca kendisini gözlemlemiyor.

Aynı zamanda evreni de anlamaya çalışıyor.

Yıldızları.

Gezegenleri.

Atomları.

Yaşamı.

Beyni.

Kendisini.

Ve sonunda şu ihtimal beliriyor:

İnsan, evrenin kendisini anlamaya çalışan bir parçası olabilir mi?

Eğer öyleyse, insanın kendisini anlamaya çalışması yalnızca kişisel bir yolculuk değildir.

Belki de daha büyük bir hikâyenin küçük ama ilginç bir bölümüdür.

Bir sonraki bölümde bu ihtimali daha yakından inceleyeceğiz:

İnsan, Evrenin Kendini Anlama Çabası mı?

Burada artık kitabın kozmik damarını biraz daha açalım: ***İnsan yalnızca evrene bakan bir canlı mı, yoksa evrenin kendi içinden doğmuş ve sonunda kendi kökenini anlamaya çalışan bir parçası mı?***

7. BÖLÜM

Evren Kendini Seyredebilir mi?

Gece gökyüzüne baktığımızda gördüğümüz şey yalnızca yıldızlar değildir.

Milyarlarca yıllık bir hikâyenin ışığıdır.

Bazı ışıklar bize milyonlarca yıl boyunca yolculuk ettikten sonra ulaşır.

Biz o ışığa baktığımızda yalnızca bir yıldızı görmeyiz.

Bir anlamda geçmişe bakarız.

Evrenin çok eski dönemlerinden gelen bir mesaj, insan bilincinin içinde bir görüntüye dönüşür.

Burada tuhaf ve büyüleyici bir durum vardır:

Evrenin içindeki bir madde parçası, evrenin geri kalanını gözlemlemektedir.

İnsan bunu yaparken çoğu zaman kendisinin de bu evrenin parçası olduğunu unuttur.

Oysa bedenimizdeki elementler, Dünya'nın tarihi, yaşamın evrimi ve insan beyninin ortaya çıkışı, kozmik hikâyeden ayrı değildir.

Biz gökyüzünün dışındaki gözlemciler değiliz.

Gökyüzünün içinden doğmuş gözlemcileriz.

Evrene dışarıdan bakamamak

Evreni anlamaya çalışırken zihnimizde çoğu zaman dışarıdan bir bakış açısı oluştururuz.

Sanki evren önümüzde duran devasa bir nesneymiş gibi düşünürüz.

Galaksiler orada.

Yıldızlar orada.

Gezegenler orada.

Biz de burada, onları inceleyen gözlemcileriz.

Fakat fiziksel olarak böyle bir dışarıdan konumumuz yoktur.

İnsan evrenin dışında durup evrene bakamaz.

Biz evrenin içindeyiz.

Daha da önemlisi, bizi oluşturan madde de evrenin geri kalanından ayrı değildir.

Bu nedenle insanın evreni incelemesi, bir anlamda evrenin kendi içinden bir bölümünün diğer bölümleri hakkında bilgi üretmesidir.

Bu ifade şiirsel bir metafor olarak kullanılabilir.

Fakat altında çok somut bir gerçek vardır: *İnsan evrenin ürünlerinden biridir.*

Yıldızlardan gelen malzeme

Vücudumuzdaki elementlerin önemli bir kısmı yıldızların yaşam döngüleriyle bağlantılı kozmik süreçlerde oluşmuştur.

Karbon.

Oksijen.

Demir.

Kalsiyum.

Ve yaşamın kimyasında kullanılan başka elementler...

Bunların hikâyesi yalnızca Dünya'da başlamaz.

Yıldızların içindeki nükleer süreçler ve yıldızların yaşamlarının son aşamalarında gerçekleşen olaylar, evrendeki ağır elementlerin oluşumunda rol oynar. Dolayısıyla bedenimize baktığımızda yalnızca biyolojiyi

görmeyiz. Bir açıdan daha büyük bir kozmik tarihin devamını görürüz.
İnsan bedeni, evrenden kopmuş bir nesne değildir.
Evrenin uzun hikâyesinin geçici bir düzenlenişidir.
Madde nasıl zihne dönüştü?
Burada büyük soru ortaya çıkar.
Evrenin başlangıcından itibaren düşündüğümüzde karşımızda önce karmaşık olmayan fiziksel süreçler vardır.
Sonra yıldızlar.
Galaksiler.
Gezegenler.
Kimyasal çeşitlilik.
Dünya.
Yaşam.
Hücreler.
Sinir sistemleri.
Beyinler.
Ve sonunda kendisini sorgulayabilen insanlar.
Bu hikâyenin her aşamasını tam anlamıyla çözdüğümüzü söyleyemeyiz.
Özellikle yaşamın ortaya çıkışı ve bilinç deneyiminin nasıl meydana geldiği konusunda hâlâ büyük bilimsel sorular vardır.
Ama bildiğimiz şeylerden biri şudur:
Karmaşık yapılar zaman içinde daha karmaşık organizasyon biçimleri oluşturabilir.
Madde yalnızca hareketsiz bir kütle olarak kalmak zorunda değildir.
Belirli koşullarda atomlar moleküller oluşturur.
Moleküller daha karmaşık sistemlerin parçaları olabilir.
Canlı sistemler ortaya çıkabilir.
Sinir sistemleri çevreden bilgi toplayabilir.
Beyinler bu bilgileri işleyebilir.
Ve insan zihni sonunda:
“Ben neyim?” diye sorabilir.

Evrenin kendi üzerine kıvrılması

Burada kitabımızın temel metaforu yeniden ortaya çıkar.
Bir çizgi düşünelim.
Evrenin başlangıcından itibaren ilerleyen çok uzun bir süreç.
Yıldızlar oluşuyor.
Gezegenler oluşuyor.
Kimya çeşitleniyor.
Yaşam ortaya çıkıyor.
Sinir sistemleri gelişiyor.

Beyinler karmaşıklılaşıyor.

Ve bir noktada evrenin içindeki bir canlı gökyüzüne bakıp:

“Bütün bunlar nereden geldi?” diye soruyor.

Bu noktada evrenin kendisi fiziksel olarak düşünmeye başlamış değildir.

Evrenin tamamının bilinç sahibi olduğunu söylemek için elimizde yeterli bilimsel kanıt yoktur.

Ama evrenin içindeki bir sistem, evren hakkında düşünmektedir.

Bu bile başlı başına olağanüstü bir olgudur.

Evrenin içinden çıkan bir bilinç, evrenin kendisi hakkında model kurmaktadır.

Bir yıldızın ışıǒı ve insan gözü

Bir yıldızdan çıkan fotonlar uzun bir yolculuk yapar.

Bir teleskopa ulaşabilir.

Bir teleskobun algılama sisteminde ölçülebilir.

Sonra veriler işlenir.

Bir görüntü oluşturulur.

İnsan o görüntüye bakar.

Ve zihninde:

“Bu yıldız şu kadar uzakta.”

“Bu ışık şu zamandan geliyor.”

“Bu yıldızın sıcaklığı yaklaşık olarak şu kadar.” gibi bilgiler oluşabilir.

Burada fiziksel süreç ile zihinsel süreç birbirine bağlanır.

Yıldızdan çıkan ışık, insan beyninde bilgiye dönüşür.

Bilgi ise anlam kazanır.

İnsan yalnızca fotonu algılamaz.

Onun ne anlama geldiğini çözmeye çalışır.

Görmek ile anlamak arasındaki fark

Bir gözün ışığı algılaması başka bir şeydir.

Bir insanın o ışığın kaynağını anlamlandırması başka.

Bir teleskop veri toplayabilir.

Bir bilgisayar verileri işleyebilir.

Ama insan, bu verileri bir hikâyeye dönüştürebilir.

“Bu galaksi milyarlarca ışık yılı uzakta.”

Bu cümlede yalnızca sayı yoktur.

Zaman vardır.

Mesafe vardır.

Evrenin tarihi vardır.

İnsan zihni birkaç kelimenin içinde devasa ölçekleri kavramaya çalışır.

Bu, bilincin önemli özelliklerinden biridir.

Sınırlı bir fiziksel sistem, kendisinden akıl almaz derecede büyük bir gerçekliği zihinsel modeller aracılığıyla temsil edebilir.

İnsan beyninin kozmik ölçekteki paradoksu

Beynimiz yaklaşık birkaç on santimetrelık bir organ.

Ama zihnımızde milyarlarca ışıık yılı ölçeğinde evren modelleri kurabiliyoruz.

Bedenimiz küçük.

Zihinsel temsil alanımız ise olağanüstü geniş.

Bir galaksiyi avucumuzda tutamayız.

Ama onu matematiksel denklemlerle tarif edebiliriz.

Bir yıldızın içine giremeyiz.

Ama ışığından kimyasal bileşimi hakkında çıkarımlar yapabiliriz.

Milyarlarca yıl geriye gidemeyiz.

Ama uzak gök cisimlerinden gelen ışığı inceleyerek evrenin geçmişinde hakkında bilgi toplayabiliriz.

Bu nedenle insan zihninin gücü fiziksel boyutundan çok farklı bir yerde ortaya çıkar.

Zihin, gerçekliği temsil edebilir.

Harita ve gerçeklik

Fakat burada önemli bir uyarı gerekir.

Zihnımızdeki evren, evrenin kendisi değildir.

Bir harita şehir değildir.

Bir model gerçekliğin kendisi değildir.

Bir denklem evrenin kendisi değildir.

Bunlar gerçekliği anlamaya yönelik araçlardır.

Bilim de bu nedenle sürekli kendisini test eder.

Bir model gözlemlerle uyuşmuyorsa değiştirilir.

Bir teori yeni kanıtlarla sınanır.

Bir açıklama daha iyi bir açıklamayla yer değiştirebilir.

Bu özellik bilimsel düşüncenin gücünü oluşturur.

İnsan:

“Ben evreni tamamen anladım.”

demek yerine:

“Şu anda elimizdeki kanıtlarla en iyi açıklama bu.” diyebilir.

Bu cümlede büyük bir entelektüel tevazu vardır.

Kendini seyreden evren fikrinin sınırı

“Evren kendisini seyrediyor.” cümlesi çok güçlü bir düşüncedir.

Fakat onu kelimesi kelimesine alıp evrenin bütününün bilinçli bir varlık olduğunu iddia etmek farklı bir şeydir.

Bu konuda felsefi görüşler vardır.

Panpsişizm gibi yaklaşımlar, bilincin doğanın temel özelliklerinden biri olabileceğini tartışır.

Başka yaklaşımlar ise bilincin yeterince karmaşık biyolojik sistemlerin ortaya çıkardığı bir özellik olduğunu savunur.

Bilimsel olarak bu soruların tamamının çözüldüğünü söylemek mümkün değildir.

Bu nedenle kitabımız burada kesin bir hüküm vermek yerine daha ilginç bir soru sormayı tercih ediyor:

Bilinç evrenin temel bir özelliği mi, yoksa evrenin belirli koşullar altında ortaya çıkardığı bir özellik mi?

Bu sorunun cevabı, bilincin ne olduğuna ilişkin anlayışımızı kökten değiştirebilir.

Eğer bilinç ortaya çıkan bir özellikse...

Eğer bilinç, karmaşık biyolojik sistemlerin belirli özelliklerinden ortaya çıkıyorsa, o zaman evrenin uzun fiziksel tarihi içinde çok özel bir aşamadan söz ediyoruz.

Madde belirli bir örgütlenme düzeyine ulaşıyor.

Sinir sistemleri çevreyi temsil etmeye başlıyor.

Beyinler bilgiyi bütünleştiriyor.

Ve bir noktada sistem yalnızca çevresi hakkında değil, kendisi hakkında da bilgi üretmeye başlıyor.

Bu durumda bilinç, evrenin uzun tarihinde ortaya çıkmış son derece karmaşık bir organizasyon biçimi olabilir.

Eğer bilinç temel bir özellikse...

Diğer taraftan bazı felsefi yaklaşımlar bilincin yalnızca karmaşıklıktan ortaya çıkmadığını düşünür.

Onlara göre deneyimin en temel biçimleri doğanın temel özelliklerinden biri olabilir.

Bu görüşlerin farklı biçimleri vardır ve birbirlerinden oldukça farklıdır.

Ancak ortak soru şudur:

Nasıl oluyor da fiziksel gerçeklik deneyimlenen bir dünyaya dönüşüyor?

Bir sinir hücresinin elektriksel etkinliği nasıl oluyor da kırmızı rengin deneyimine dönüşüyor?

Ses dalgaları nasıl oluyor da müzik hissine dönüşüyor?

Elektrokimyasal süreçler nasıl oluyor da öznel bir “ben buradayım” deneyimi oluşturuyor?

Bu sorular bizi bilincin en zor problemlerinden birine götürür.

İçeriden yaşanan dünya

Dışarıdan bakıldığında bir insanın beyinde elektriksel ve kimyasal

süreçler gerçekleşiyor.
Beyin görüntüleme teknikleri bazı faaliyetleri ölçebiliyor.
Nöronların etkinliği incelenabiliyor.
Sinir sisteminin yapısı araştırılabilir.
Fakat insanın kendi açısından deneyimlediği dünya çok daha farklı.
Kırmızı bir gülün yalnızca ışığın belirli dalga boylarını yansıtması yoktur.
Bir insan için o gülün bir rengi vardır.
Bir müzik yalnızca hava basıncındaki değişimler değildir.
Bir insan için melodidir.
Bir koku yalnızca moleküllerin burundaki reseptörlerle etkileşimi değildir.
Bir insan için çocukluk anısını çağırabilir.
İşte bilinç araştırmalarının büyüleyici tarafı burada ortaya çıkar.
Dışarıdan ölçülen süreç ile içeriden yaşanan deneyim, aynı olayın iki farklı yüzü olabilir.

Evrenin içinde bir pencere

Bir insanın gözlerini düşünelim.
Dışarıdan bakıldığında biyolojik bir organdır.
Işığı algılar.
Sinir sistemine bilgi gönderir.
Beyin bu bilgiyi işler.
Fakat içeriden bakıldığında gözler dünyaya açılan bir pencere gibi hissedilir.
Ağaçlar.
Deniz.
Gökyüzü.
İnsan yüzleri.
Renkler.
Hareketler.
Bütün bunlar bilinçli deneyimin içine girer.
Böylece evrenin fiziksel süreçleri bir organizmanın içinde “dünya” olarak temsil edilir.
Bu yüzden insan yalnızca evrende yaşayan bir varlık değildir.
Evrenin bir bölümünü kendi içinde temsil eden bir varlıktır.

Dünya zihnimize yeniden kuruluyor

Gözümüz dış dünyayı doğrudan zihnimize taşımaz.
Beyin duyuşsal bilgileri işler.
Eksik bilgileri tamamlayabilir.
Örüntüler arayabilir.
Tahminlerde bulunabilir.

Dikkati yönlendirebilir.

Böylece deneyimlediğimiz dünya, duyuşal veriler ile beynin işleme süreçlerinin birlikte oluşturduğu bir model hâline gelir.

Bu nedenle herkes aynı dünyaya bakarken aynı şeyi deneyimlemek zorunda değildir.

Aynı olay farklı insanlarda farklı duygular oluşturabilir.

Aynı kelime farklı çağrışımlar yaratabilir.

Aynı mekân bir kişi için huzur, başka biri için kaygı anlamına gelebilir.

Dış dünya ortak olabilir.

Ama onun zihinsel temsili kişisel deneyimlerle şekillenir.

Bilinç, evrenin aynası mı?

Ayna evreni olduğu gibi göstermez.

Bir görüntü üretir.

Bilinç de dünyayı birebir kopyalamak yerine onu bir model olarak temsil ediyor olabilir.

Bu nedenle bilinç bir ayna olmaktan çok bir yorumlama sistemi gibi düşünülebilir.

Gelen bilgiyi alır.

İşler.

Önceki deneyimlerle birleştirir.

Anlamlandırır.

Ve sonunda bize yaşadığımız dünyayı sunar.

Bu nedenle gördüğümüz dünya yalnızca dışarıdaki şeylerden oluşmaz.

Dışarıdan gelen bilgi ile içerideki zihinsel yapıların buluşmasından oluşur.

Anılar bu tabloyu nasıl değiştiriyor?

Şimdi beşinci bölüme geri dönelim.

Bir insan dünyayı yalnızca o an aldığı bilgilerle değerlendirmez.

Geçmiş deneyimleri de devrededir.

Bir köpekten korkan biri, köpek gördüğünde yalnızca gördüğü hayvanı algılamaz.

Geçmiş deneyimleri de değerlendirmeye katılabilir.

Bir müzik parçasını seven biri, aynı melodiyi başka bir duygusal çerçevede yaşayabilir.

Bir şehirde güzel anıları olan biri, o şehre geri döndüğünde yalnızca binaları görmez.

Geçmişini de görür.

Dolayısıyla bilinç, dünyayı geçmişten tamamen bağımsız biçimde deneyimlemez.

Hatırlayan bilinç, şimdiyi geçmişin izleriyle birlikte yaşar.

Gelecek de bu tabloya girer

Fakat yalnızca geçmiş değil.

Gelecek beklentileri de deneyimi etkileyebilir.

Bir insan karanlık bir odaya girdiğinde tehlike bekliyorsa küçük bir sesi daha önemli algılayabilir.

Bir sınavın sonucunu bekleyen öğrenci, telefonun her bildiriminde heyecanlanabilir.

Bir seyahat için hazırlanan kişi yaklaşan yolculuğu zihninde canlandırabilir.

Beyin yalnızca:

“*Şimdi ne oluyor?*” sorusuna cevap aramaz.

Aynı zamanda:

“*Birazdan ne olabilir?*” sorusuna da hazırlanır.

Bu nedenle bilinç geçmiş ile gelecek arasında çalışan bir sistem gibi görünür.

Ve insanın yaşadığı “şimdi”, bu iki yönün etkilerini taşıyabilir.

Evrenin kendisini anlaması fikri burada güçleniyor

Şimdi bütün parçaları bir araya getirelim.

Evrenin içinde madde oluştu.

Madde yıldızları ve gezegenleri oluşturdu.

Gezegenlerden birinde yaşam ortaya çıktı.

Yaşam karmaşıklaştı.

Sinir sistemleri gelişti.

Beyinler oluştu.

Beyinler çevreyi temsil etmeye başladı.

Sonra bazı beyinler kendi iç süreçlerini de temsil edebilir hâle geldi.

Ve bu beyinlerden biri gökyüzüne bakarak:

“*Evren nedir?*” diye sordu.

Bu olayın şiirsel ifadesi şudur:

Evren kendisine bakmayı öğrendi.

Fakat bilimsel olarak daha dikkatli ifade edersek:

Evrenin içindeki canlı bir sistem, evrenin kendisi hakkında bilinçli modeller oluşturabilecek bir kapasite geliştirdi.

İki ifade farklıdır.

Birincisi şiirdir.

İkincisi bilimsel açıklamadır.

Ama ikisinin kesiştiği yerde çok güçlü bir fikir vardır.

Biz evrenden ayrı değiliz

Bu düşünce insanın kendisini algılama biçimini değiştirebilir.

İnsan bazen kendisini doğanın karşısında konumlandırır.

“İnsan ve doğa.”

“İnsan ve evren.”

Fakat fiziksel olarak bu ayrım yapaydır.

İnsan doğanın içindedir.

Bedenimiz doğanın yasalarına tabidir.

Soluduğumuz oksijen, yediğimiz besinler, bedenimizdeki elementler ve yaşamımızın devamını sağlayan süreçler evrenin fiziksel düzeninin içinde gerçekleşir.

Bu nedenle:

“Evreni gözlemleyen insan” ile *“Evrenin içindeki gözlemci”* ifadeleri arasında önemli bir fark vardır.

İkincisi daha gerçektir.

İnsan kendisini de gözlemliyor

Daha da ilginç olanı, insan yalnızca evreni gözlemlemiyor.

Kendisini de gözlemliyor.

Beynini araştırıyor.

Hücrelerini inceliyor.

DNA'sını çözüyor.

Kendi davranışlarını analiz ediyor.

Kendi anılarını sorguluyor.

Kendi düşünme biçimini araştırıyor.

Ve sonunda:

“Bunları nasıl yapabiliyorum?” diye soruyor.

Yani gözlem zinciri bir kez daha kendi üzerine dönüyor.

Evreni gözlemleyen insan, insanı gözlemliyor.

İnsanı gözlemleyen insan, beynini inceliyor.

Beyni inceleyen insan, bilincin nasıl oluştuğunu anlamaya çalışıyor.

Ve bilinci anlamaya çalışan bilinç, kendi kökenini araştırıyor.

Bu gerçekten olağanüstü bir döngü.

Kendi kökenini arayan varlık

İnsan gökyüzüne bakarken yalnızca uzak cisimleri araştırmıyor.

Bir anlamda kendi kökenini de araştırıyor.

“Biz nereden geldik?”

“Dünya nasıl oluştu?”

“Yaşam nasıl ortaya çıktı?”

“Beyin nasıl gelişti?”

“Bilinç nasıl oluştu?”

“Evrenin başlangıcı nasıldı?”

Bu soruların her biri aynı büyük hikâyenin farklı bölümleri olabilir.

Çünkü insanın kökeni ile evrenin tarihi birbirinden tamamen ayrı hikâyeler değildir.

İnsan evrenin içinde ortaya çıkmıştır.

Dolayısıyla insanın kökenini anlamak, bir ölçüde evrenin belirli bir dönemini anlamaktır.

Kendini seyreden evren, kendini değiştirebilir mi?

Burada daha da ilginç bir soru ortaya çıkar.

Eğer insan evren hakkında bilgi üretiyorsa, bu bilgi evrenin içindeki davranışlarımızı değiştirebilir.

Yıldızları anlamak uzay teknolojilerini geliştirir.

Maddenin yapısını anlamak yeni teknolojilere yol açar.

Biyolojiyi anlamak tıp ve yaşam bilimlerini geliştirir.

Beyni anlamak insan davranışına ilişkin yeni yaklaşımlar oluşturabilir.

Yani evren hakkında bilgi üretmek, evrenin içindeki insan davranışlarını değiştirebilir.

Bu nedenle bilgi yalnızca zihinde duran bir şey değildir.

Bilgi davranışa dönüşebilir.

Davranış ise dünyayı değiştirebilir.

Böylece gözlem, eyleme dönüşür.

Bilincin sorumluluğu

Bu noktada “kendini seyreden evren” fikri yalnızca romantik bir düşünce olmaktan çıkar. Çünkü kendisini gözlemleyebilen bir sistem, kendi davranışlarının sonuçlarını da değerlendirebilir.

İnsan iklimi değiştirebilir.

Ekosistemleri dönüştürebilir.

Teknoloji geliştirebilir.

Yeni enerji kaynakları yaratabilir.

Yeni hastalıkların tedavilerini bulabilir.

Ama aynı zamanda kendi gücünü yanlış kullanabilir.

Kendini gözlemleyebilme kapasitesi burada bir sorumluluk doğurur.

Çünkü insan yalnızca:

“Ne yapabiliyorum?” diye değil,

“Yaptığım şeyin sonucu ne olacak?” diye de sormalıdır.

Evreni anlamak, kendimizi anlamaya dönüşüyor

Bir teleskopla gökyüzüne baktığımızda dışarıyı araştırıyoruz.

Bir beyin taraması yaptığımızda içeriye bakıyoruz.

Bir felsefe sorusu sorduğumuzda ise iki alanın sınırında duruyoruz.

Dışarıdaki evren ile içerideki deneyim arasındaki bağlantıyı anlamaya çalışıyoruz.

Belki de insanın büyük yolculuğu tam burada gerçekleşiyor.

Önce gökyüzüne baktı.

Sonra Dünya'ya baktı.

Sonra kendi bedenine.
Sonra beynine.
Sonra düşüncelerine.
Sonra düşüncelerini gözlemleyen zihnine.
Ve şimdi tekrar gökyüzüne bakıyor.
Fakat artık gökyüzüne bakan gözün de evrenin bir parçası olduğunu biliyor.
Bu nedenle bakış değişmiştir.

Evrenin aynasında insan

İnsan evrenin merkezinde değildir.
Ama evrenin kendisini anlamaya çalışan parçalarından biridir.
Bu ikisi birbirinden çok farklıdır.
Merkezde olmamak önemsiz olmak demek değildir.
Bir hücre bütün organizma değildir.
Ama organizmanın yaşamında önemli bir rol oynayabilir.
İnsan da evrenin tamamı değildir.
Ama evren hakkında bilgi üretebilen bir parçadır.
Belki de insanın değeri evrenin merkezinde bulunmasından değil, evreni anlamaya yönelik kapasitesinden gelir.
Hatırlayan bilinç burada ne görüyor?
Hatırlayan bilinç artık yalnızca kendi geçmişine bakmıyor.
Kozmik geçmişe de bakıyor.
Bir insanın çocukluğu birkaç on yıl geride olabilir.
Dünya'nın tarihi milyarlarca yıl.
Evrenin tarihi ise çok daha uzun.
İnsan bütün bu ölçekleri zihninde bir araya getirebilir.
Kendi yaşamını kozmik zamanın içine yerleştirebilir.
Bu olağanüstü bir zihinsel yetenektir.
Bir insan:
“Ben 51 yaşındayım.” diyebilir.
Sonra:
“Dünya yaklaşık 4,5 milyar yaşında.” diyebilir.
Sonra:
“Evren yaklaşık 13,8 milyar yıllık.” diyebilir.
Ve bu sayılar zihninde aynı anda bulunabilir.
Kendi kısa yaşamını evrenin büyük zaman çizelgesinin içine yerleştirebilir.
Bu da bilincin zamansal ölçekleri bir arada temsil edebilme gücünü gösterir.
Kendini seyreden evrenin sessizliği

Belki de bütün bunların içinde en çarpıcı şey şudur:

Evren bize hazır bir açıklama vermiyor.

Yıldızlar kendi hikâyelerini konuşarak anlatmıyor.

Galaksiler bize cevap göndermiyor.

Doğa:

“Ben buyum.” demiyor.

İnsan soruyor.

Gözlemliyor.

Ölçüyor.

Model kuruyor.

Yanılıyor.

Düzeltiliyor.

Yeniden soruyor.

Ve böylece bilgi yavaş yavaş büyüyor.

Belki bilim dediğimiz şey, evrenin sessizliği karşısında insan bilincinin sabırlı sorular sormasıdır.

Sonunda yine insana dönüyoruz

Evreni araştırdık.

Yıldızlara baktık.

Maddeden söz ettik.

Yaşamı düşündük.

Beyni ele aldık.

Bilinç üzerine geldik.

Ve sonunda yine insanın içine döndük.

Çünkü bütün bu soruları soran biziz.

Evreni anlamaya çalışan şey, evrenin içindeki bilinçli bir sistem.

Bu nedenle evren araştırması ile bilinç araştırması birbirinden tamamen ayrı iki hikâye değildir.

Biri dışarıya bakar.

Diğeri içeriye.

Ama ikisinin de merkezinde aynı merak vardır:

Gerçeklik nedir?

Belki de asıl yolculuk şimdi başlıyor

İnsan evrene baktı.

Evrenin yaşını hesapladı.

Yıldızların doğumunu ve ölümünü inceledi.

Gezegenleri keşfetti.

Atomların yapısını çözdü.

DNA'nın kodunu araştırdı.

Beynin işleyişini incelemeye başladı.

Fakat bütün bu keşiflerin sonunda daha büyük bir soru ortaya çıktı:
Bütün bunları anlamaya çalışan bilinç nasıl ortaya çıktı?
Eğer evrenin içinden doğduysak...
Eğer bedenimiz evrenin maddesinden oluşuyorsa...
Eğer beynimiz evrenin fiziksel yasaları içinde geliştise...
Ve eğer bu beyin evreni anlayabiliyorsa...
O zaman insan bilincinin ortaya çıkışı, evrenin tarihindeki en ilginç dönüşümlerden biri olabilir.
Fakat hâlâ eksik bir parça vardır.
Çünkü insan yalnızca evreni gözlemlemiyor.
Bir de kendisi hakkında bir hikâye oluşturuyor.
“Ben.”
“Benim geçmişim.”
“Benim bedenim.”
“Benim düşüncelerim.”
“Benim anılarım.”
“Benim geleceğim.”
Peki bu “ben” duygusu nasıl oluşuyor?
Beynin milyarlarca hücresi nasıl oluyor da tek bir yaşam hikâyesi hissi oluşturuyor?
Birbirinden farklı düşünceler, duygular, anılar ve algılar nasıl oluyor da:
“Bunların hepsi benim deneyimim.” duygusuna dönüşüyor?
Belki de kitabımızın en büyük kapılarından biri artık önümüzde.
Çünkü evreni anlamaya çalışan bilincin kendisi de evrenin bir ürünü olabilir.
Ama bu bilincin içinde bir “ben” var.
Bir merkez hissi.
Bir yaşam hikâyesi.
Bir geçmiş.
Bir gelecek.
Bir isim.
Bir beden.
Bir anlatı.
Ve şimdi yeni sorumuz ortaya çıkıyor:
Benlik gerçekten var olan bir şey mi, yoksa beynin kendisi hakkında oluşturduğu en güçlü hikâye mi?
Bir sonraki bölümde bu sorunun içine gireceğiz.

Ve belki de “ben” dediğimiz şeyin sandığımızdan çok daha akışkan olduğunu keşfedeceğiz.
Çünkü insan kendisini sabit bir varlık olarak hisseder.

Oysa beden değişir.
Düşünceler değişir.
Anılar değişir.
Duygular değişir.
İnançlar değişir.
Ve bütün bu değişimin ortasında insan hâlâ:
“Ben aynı kişiyim.” der.

İşte sekizinci bölümün kapısı tam burada açılıyor:
Ben Kimim? Benlik, Beyin ve Süreklilik Yanılsaması

8. BÖLÜM

Ben Kimim? Benlik, Beyin ve Süreklilik

Sabah uyandığımızda ilk hissettiğimiz şeylerden biri, hâlâ aynı kişi olduğumuzdur.

Dün gece uyuyan kişi ile bugün yatağından kalkan kişinin arasında bir devamlılık vardır.

Aynı isim.

Aynı beden.

Aynı geğmiş.

Aynı yaşam hikâyesi.

Aynı ilişkiler.

Aynı anılar.

Bütün bunlar bize çok doğal gelir.

Kimse sabah uyandığında:

“Acaba bugün başka biri miyim?” diye düşünmez.

Fakat biraz daha dikkatli baktığımızda tuhaf bir durum ortaya çıkar.

Bedenimiz sürekli değişmektedir.

Hücrelerimiz yenilenir.

Düşüncelerimiz değişir.

Duygularımız değişir.

İnançlarımız değişebilir.

Hatıralarımız zaman içinde dönüşebilir.

Karakterimizin bazı yönleri bile değişebilir.

Buna rağmen bütün bu değişimlerin ortasında bir cümleyi koruruz:

“Ben hâlâ benim.”

Peki bu süreklilik nereden geliyor?

“Ben” dediğimiz şey nerede?

“Ben” dediğimizde genellikle bedenimizi işaret ederiz.

“Benim elim.”

“Benim yüzüm.”

“Benim beynim.”

Fakat daha sonra düşüncelerimize geçeriz:

“Ben bunu düşünüyorum.”

Duygularımıza:

“Ben bunu hissediyorum.”

Anılarımıza:

“Ben bunu yaşadım.”

Planlarımıza:

“Ben bunu yapacağım.”

Böylece “ben” kelimesi bedenimizden zihnimize, zihnimizden geçmişimize ve geleceğimize kadar uzanır.

Benlik tek bir noktaya yerleşmiş gibi görünmez.

Daha çok farklı deneyimlerin ortasında bir merkez hissi oluşturur.

Bu merkez hissi o kadar güçlüdür ki hayatımız boyunca kendimizi tek bir hikâyenin kahramanı olarak deneyimleriz.

Çocukluğumuzdaki biz.

Gençliğimizdeki biz.

Bugünkü biz.

Yaşlanacak olan biz.

Hepsi aynı hikâyenin farklı bölümleriymiş gibi görünür.

Çocukluğumdaki kişi ben miydim?

Çocukluk fotoğrafımıza baktığımızı düşünelim.

Fotoğraftaki yüz bize ait.

Ama o çocuk artık burada değil.

Bedeni değişti.

Beyni değişti.

Bilgileri değişti.

Dünyayı algılama biçimi değişti.

Hayalleri değişti.

Korkuları değişti.

Belki bugün savunduğumuz birçok düşünce, çocukluk hâlimiz için tamamen yabancı olurdu.

Yine de fotoğrafa baktığımızda:

“Bu benim.” deriz.

Burada çok ilginç bir durum vardır.

Çocukluk hâlimiz ile bugünkü hâlimiz arasında büyük farklılıklar vardır.

Ama aradaki süreklilik duygusu o kadar güçlüdür ki değişimleri tek bir yaşam öyküsünün içinde birleştiririz.

Benlik bir hikâye olabilir mi?

İnsan zihni olayları hikâyelere dönüştürme konusunda olağanüstü güçlüdür.

Bir başlangıç.

Bir gelişme.

Bir değişim.

Bir sonuç.

Kendi hayatımızı da böyle algılarız.

“Ben çocukken şöyleydım.”

“Sonra şu oldu.”

“Bunun sonucunda böyle değiştim.”

“Daha sonra şu kararı verdim.”

“Şimdi buradayım.”

Bu cümlelerin tamamı geçmişimizi birbirine bağlar. Böylece yaşamımız yalnızca birbirinden kopuk olaylar dizisi olmaktan çıkar.

Bir anlatıya dönüşür.

Ve bu anlatının merkezine *“ben”* yerleşir.

Belki de benlik hissinin önemli parçalarından biri tam olarak budur:

Beynin farklı zamanlardaki deneyimleri tek bir yaşam hikâyesi içinde birleştirmesi.

Anılar benliği birbirine dikeyor

Kitabımızın başından beri belleğin üzerinde bu kadar durmamızın nedeni şimdi daha iyi anlaşılıyor.

Bir insan geçmişini hatırlayabildiği ölçüde kendisini geçmişteki hâlleriyle ilişkilendirebilir.

Çocukluğumu hatırlıyorum.

İlk okulumu hatırlıyorum.

İlk başarıyı hatırlıyorum.

Bir kaybımı hatırlıyorum.

Bir arkadaşımı hatırlıyorum.

Bir kararımı hatırlıyorum.

Bunların hepsi zihnimde:

“Benim başımdan geçti.” şeklinde birleşir.

Bellek, farklı zamanlardaki deneyimleri birbirine bağlayan bir köprü gibi çalışır.

Fakat bu köprü kusursuz değildir.

Bellek bir kamera değildir

İnsan hafızası geçmişini birebir kaydeden bir video kamera gibi çalışmaz.

Hatırlama sırasında anılar yeniden oluşturulabilir.

Bazı ayrıntılar unutulabilir.

Bazıları değişebilir.

Bazı olaylar başka anılarla birleşebilir.

Duygularımız geçmişî hatırlama biçimimizi etkileyebilir.
Bu yüzden bir anıyı hatırlıyor olmamız, o anının bütün ayrıntılarının kesin olarak doğru olduğu anlamına gelmez.
Bu çok önemli bir noktadır.
Çünkü benlik duygumuzun önemli bir kısmı anılarımızla bağlantılıysa, benlik anlatımız da belleğin özelliklerinden etkilenebilir.
Hatırladığım kişi gerçekten ben miyim?
Bir anıyı düşünelim.
Yıllar önce yaşadığımız bir olay.
O anda hissettiğimiz duygu çok güçlü olabilir.
Bugün aynı olayı hatırladığımızda ise farklı hissedebiliriz.
Olay aynı.
Ama onu yaşayan kişi değişmiş.
Daha doğrusu, o kişinin bugünkü zihinsel devamıyız.
Bu nedenle geçmişteki “ben” ile bugünkü “ben” arasında hem süreklilik hem farklılık vardır. Geçmişteki deneyim bizi şekillendirmiştir. Ama geçmişteki hâlimiz bugünkü hâlimizin tamamı değildir. Bu noktada benliği bir nesne gibi düşünmek yerine bir süreç olarak düşünmek daha anlamlı hâle gelebilir.

Nehir metaforu

Bir nehir düşünelim.
Nehir aynı isimle anılır.
Aynı coğrafi bölgede akar.
Aynı yatağı takip eder.
Ama içinden geçen su sürekli değişir.
Dün akan su bugün orada değildir.
Buna rağmen:
“*Bu aynı nehir.*” deriz.
Benlik de bazı açılardan buna benzer bir süreklilik taşıyor olabilir.
Düşünceler değişir.
Duygular değişir.
Beden değişir.
Anılar değişebilir.
Ama bunların arasında bağlantılar devam eder.
Bu bağlantılar bize: “*Ben aynı kişiyim.*” hissini verir.
Fakat burada dikkatli olmalıyız.
Bu, insan benliğinin yalnızca bir nehir olduğu anlamına gelmez.
Bu yalnızca süreklilik ile değişimin aynı anda mümkün olabileceğini düşünmek için bir modeldir.
Benlik sabit değilse neden kendimizi sabit hissediyoruz?

Çünkü beynimiz sürekli değişen deneyimleri düzenlemek zorundadır.
Dünya tamamen parçalı olsaydı yaşamı sürdürmek çok zor olurdu.

Her sabah:

“Ben kimim?”

“Bu beden kimin?”

“Bu insanlar kim?”

“Dün ne oldu?”

diye sıfırdan başlamamız gerekirdi.

Bunun yerine beynimiz geçmiş deneyimleri bugünkü deneyimle birleştirir.

Böylece süreklilik hissi oluşur.

Bu süreklilik yaşamın pratik işleyişi için son derece değerlidir.

Çünkü verdiğimiz kararların sonuçlarını geleceğe taşımamızı sağlar.

Gelecekteki ben

Benlik yalnızca geçmişe bağlı değildir.

Geleceğe ilişkin düşüncelerimiz de benlik duygumuzun bir parçasıdır.

“Yarın bunu yapacağım.”

“Gelecek yıl şunu öğrenmek istiyorum.”

“İleride başka bir yerde yaşamak istiyorum.”

Bu cümlelerin hepsinde gelecekteki bir “ben” vardır.

Henüz var olmayan bir zaman dilimindeki kendimizi zihnimizde canlandırırız.

Bu inanılmaz bir kapasitedir.

Henüz gerçekleşmemiş bir geleceği zihinsel olarak simüle edebiliriz.

Böylece bugün verdiğimiz kararları gelecekteki kendimize göre şekillendirebiliriz.

Gelecekteki kişi de ben olacak mı?

Burada çok ilginç bir soru çıkar.

On yıl sonraki ben:

Aynı bedene sahip olmayabilir.

Bugünkü düşüncelerimin çoğunu değiştirmiş olabilir.

Başka şeyleri seviyor olabilir.

Başka insanlarla yaşıyor olabilir.

Bugünkü önceliklerimi anlamsız bulabilir.

Hatta bugün kendimi tanımladığım bazı özellikleri tamamen geride bırakmış olabilirim.

Yine de:

“On yıl sonraki kişi benim.” derim.

Demek ki benlik yalnızca mevcut özelliklerin toplamı değildir.

Zamanda devam eden bir kimlik duygusudur.

Beyin bu sürekliliği nasıl kuruyor?

Beyin tek bir “benlik düğmesi” ile çalışıyor gibi görünmüyor.

Benlik deneyiminin oluşmasına farklı bilişsel süreçler katkıda bulunuyor olabilir.

Beden duyumları.

Bellek.

Dikkat.

Duygular.

Dil.

Sosyal ilişkiler.

Gelecek planları.

Kendi davranışlarımızı değerlendirme.

Bunların tamamı benlik deneyiminin farklı parçalarını oluşturabilir.

Bu nedenle “*Ben nerede bulunuyorum?*” sorusuna beyinde tek bir koordinat vermek mümkün olmayabilir.

Benlik, tek bir noktadan çok birbirine bağlı süreçlerin ortaya çıkardığı bir örüntü olabilir.

Aynadaki yüz

Bir aynaya baktığımızda kendi yüzümüzü tanırız.

Bu tanıma çok hızlı gerçekleşir.

Yüz bizim için yalnızca geometrik bir şekil değildir.

“Benim yüzüm.” deriz.

Fakat yüzümüzdeki değişiklikler zaman içinde devam eder.

Çocukluk yüzü.

Gençlik yüzü.

Bugünkü yüz.

Yaşlılık yüzü.

Her biri farklı olacaktır.

Buna rağmen onları tek bir kimliğin farklı dönemleri olarak görürüz.

Burada beden algısı ile benlik algısı birbirine bağlanır.

Beden değişir.

Ama bedenin sürekliliği de benlik duygusunun önemli bir parçası olarak kalır.

Bedenin içinden gelen benlik

Benlik yalnızca düşüncelerden oluşmaz.

Kalp atışımızı hissederiz.

Nefesimizi hissederiz.

Açlığı hissederiz.

Yorgunluğu hissederiz.

Sıcaklığı hissederiz.

Dengemizi hissederiz.

Bedenimizin uzaydaki konumunu algılarız.

Bütün bu duyular, “*ben burada bulunuyorum*” hissinin oluşmasına katkıda bulunabilir.

Bu nedenle benlik yalnızca zihnin içinde yaşayan soyut bir hikâye değildir.

Bedenle sıkı bir şekilde bağlantılıdır.

“Ben” bedenin dışında olabilir mi?

Bazen kendimizi bedenimizden ayrı bir varlık gibi düşünürüz.

“Benim bedenim.” deriz.

Bu ifade sanki bedene sahip olan başka bir “ben” varmış gibi duyulur.

Fakat bedenimizden tamamen bağımsız bir “ben” deneyimini düşünmek zordur.

Görme.

İşitme.

Dokunma.

Denge.

Ağrı.

Hareket.

Bütün bunlar benlik deneyimini şekillendirir.

Beden değiştiğinde kendimizi deneyimleme biçimimiz de değişebilir.

Dolayısıyla benlik ile beden arasındaki ilişki düşündüğümüzden daha derindir.

Zihin bedeni bir bütün olarak deneyimliyor

Beyin yalnızca dış dünyadan gelen bilgileri işlemekle kalmaz.

Bedenin iç durumunu da izler.

Kalbin ritmi.

Solunum.

Sindirim.

Hormonlar.

Kasların durumu.

İç organlardan gelen sinyaller.

Bunların hepsi bilinçli veya bilinçdışı süreçlerle birlikte benlik deneyimine katkıda bulunabilir.

Bu nedenle:

“*Ben yalnızca düşüncelerimim.*” demek eksik olabilir.

Benlik deneyimi düşünce, beden ve çevre arasındaki sürekli etkileşimden doğuyor olabilir.

Sosyal benlik

Bir de başka insanların gözündeki “ben” vardır.

Bir arkadaşımız için farklı biriyiz.

Ailemiz için başka biriyiz.

İş ortamında farklı bir rol üstlenebiliriz.

Yalnızken bambaşka davranabiliriz.

Bu, insanların sahte olduğu anlamına gelmez.

İnsan sosyal bir varlıktır.

Davranışlarımız bulunduğumuz bağlama göre değişebilir.

Bu nedenle benlik tek bir yüzün sürekli sergilenmesinden ibaret olmayabilir.

Bir insanın farklı ilişkilerinde farklı yönlerinin ortaya çıkması oldukça doğaldır.

Başkalarının bizi hatırladığı kişi

Benlik konusunda daha da ilginç bir katman vardır.

Biz yalnızca kendi anılarımızda yaşamayız.

Başkalarının anılarında da bir iz bırakırız.

Bir insan bizi hatırlar.

Bir başkası bizim söylediğimiz bir cümleyi hatırlar.

Bir başka insan bizim ona verdiğimiz bir desteği hatırlar.

Bizim için sıradan olan bir davranış, başka bir insanın yaşamında önemli bir anıya dönüşebilir.

Bu nedenle bir insanın varlığı yalnızca kendi belleğinde değil, başka insanların belleklerinde de iz bırakabilir.

Bir insan öldüğünde ne kalır?

Bu soru kaçınılmaz olarak ölüm düşüncesine götürür.

Beden yaşamını sürdürmez.

Beynin faaliyetleri sona erer.

Kişinin bilinçli deneyimi hakkında bilimsel olarak bildiklerimiz, ölümden sonra kişisel bilincin devam ettiğini gösterecek yeterli kanıt sunmaz.

Fakat insanın dünyadaki etkileri devam edebilir.

Söylediği bir söz.

Yazdığı bir kitap.

Öğrettiği bir bilgi.

Yaptığı bir iyilik.

Bir çocuğun zihninde bıraktığı bir düşünce.

Bir arkadaşının hafızasında kalan bir anı.

Bir toplumun kültürüne kattığı bir fikir.

Böylece bir insanın yaşamı, biyolojik yaşam süresinden daha uzun süre

etkiler bırakabilir. Bu, kişisel bilincin ölümden sonra devam ettiği anlamına gelmez.

Ama insanın dünyadaki nedensel ve kültürel izlerinin devam edebileceğini gösterir.

Hatırlayan bilinç ve ölümlülük

Belki de insanın kendi ölümünü anlayabilmesi, benlik deneyiminin en ilginç sonuçlarından biridir.

Bir hayvanın anlık tehlikeye tepki vermesi başka bir şeydir.

Bir insanın:

“Bir gün ben olmayacağım.” diye düşünmesi başka bir şeydir.

İnsan gelecekteki yokluğunu zihinsel olarak tasarlayabilir.

Henüz gerçekleşmemiş bir durumu bugünden düşünebilir.

Bu düşünce ağır olabilir.

Fakat aynı zamanda yaşamın değerini anlamamızda da rol oynayabilir.

Çünkü zamanın sınırlı olduğunu bilen bir bilinç, seçimlerinin anlamını daha fazla sorgulayabilir.

Benlik ve seçim

“Ben kimim?” sorusu aslında:

“Nasıl yaşayacağım?” sorusuyla bağlantılıdır.

Çünkü kendimizi nasıl tanımladığımız, seçimlerimizi etkiler.

“Ben öğrenen biriyim.” diyen kişi öğrenmeye yatırım yapabilir.

“Ben değişemem.” diyen kişi değişim ihtimalini daha baştan kapatabilir.

“Ben hata yapabiliyim.” diyen kişi hatasından öğrenmeye daha açık olabilir.

Benlik yalnızca geçmişimizi anlatan bir hikâye değildir.

Gelecekteki davranışlarımızı da yönlendiren bir modeldir.

Hikâyeyi değiştirmek

Burada önemli bir nokta ortaya çıkar.

Eğer benlik anlatısının bir kısmı geçmiş deneyimlerden ve onların yorumlanmasından oluşuyorsa, insan kendi hikâyesini zaman içinde yeniden değerlendirebilir.

Bu, geçmişini değiştirmek değildir.

Geçmişte olanları inkâr etmek de değildir.

Olayların anlamını farklı bir açıdan değerlendirmek mümkündür.

Örneğin geçmişte yaşanan bir başarısızlık:

“Ben yetersizim.” şeklinde yorumlanabilir.

Ama başka bir zaman:

“O deneyim bana neyi öğretti?” şeklinde değerlendirilebilir.

Olay aynı kalır.

Fakat onun yaşam hikâyesindeki anlamı değişebilir.

Bu nedenle insanın geçmişi yalnızca yaşanmış olaylardan değil, o olaylara verdiği anlamlardan da oluşur.

Benlik bir anlatıysa, anlatıcı kim?

Şimdi yine zor soruya geldik.

Benlik bir hikâyeyse, bu hikâyeyi kim anlatıyor?

Zihnimizde:

“Ben geçmişte şunu yaşadım.” diyen bir ses var.

Ama o ses de zihnin bir parçası.

O hâlde anlatıcı ile anlatılan aynı sistemin içinde bulunuyor.

Bu bizi bilinç hakkında çok ilginç bir noktaya götürüyor.

İnsan zihni kendisi hakkında bir model oluşturuyor.

Ve sonra o modelin içinde:

“Ben.” duygusu ortaya çıkıyor.

Belki de benlik, beynin kendi faaliyetlerini anlamlandırmak için oluşturduğu çok güçlü bir modeldir.

Bu, benliğin “sahte” olduğu anlamına gelir mi?

Hayır.

Bir gökkuşağı “sahte” değildir.

Ama onu oluşturan şey tek bir nesne değildir.

Işık.

Su damlacıkları.

Gözlemcinin konumu.

Optik süreçler.

Bunların birleşiminden ortaya çıkan bir olgudur.

Benlik de benzer biçimde, tek bir parçaya indirgenemeyen bir özellik olabilir.

Bellek.

Beden.

Beyin.

Duygular.

Dil.

Sosyal ilişkiler.

Gelecek beklentileri.

Bütün bunların birlikte oluşturduğu bir örüntü.

Dolayısıyla:

“Benlik sadece bir yanılsamadır.” demek fazla basit olabilir.

Daha doğru soru belki şudur:

Benlik hangi süreçlerden ortaya çıkıyor ve neden bu kadar gerçek hissediliyor?

Gerçeklik hissi

Benlik duygusunun gücü buradadır.

Bir düşünceyi yalnızca düşünmeyiz.

Onu:

“Ben düşünüyorum.” şeklinde deneyimleriz.

Bir acıyı yalnızca sinir sisteminin bir sinyali olarak yaşamayız.

“Benim canım acıyor.” deriz.

Bir anıyı yalnızca geçmişe ait bilgi olarak değil:

“Ben bunu yaşadım.” şeklinde deneyimleriz.

Bu “benim” hissi, deneyimlerimizin içine çok derinden yerleşmiştir.

Belki de benlik duygusunun temel özelliklerinden biri budur:

Deneyimin merkezinde olma hissi.

Kendini seyreden bilinç yeniden sahnede

Bir önceki bölümde bilincin kendi üzerine dönebildiğini görmüştük.

Şimdi bunun benlik açısından sonuçlarını görüyoruz.

Bilinç yalnızca:

“Dünya var.” demiyor.

“Ben dünyayı görüyorum.” diyor.

“Bir düşünce var.” demiyor.

“Ben bunu düşünüyorum.” diyor.

“Bir anı var.” demiyor.

“Ben bunu hatırlıyorum.” diyor.

Yani deneyimin içine bir özne yerleştiriyor.

Bu özne hissi, insanın dünyayı yalnızca gözlemlemesini değil, dünyadaki yerini de anlamlandırmasını sağlıyor.

Benlik bir merkez olabilir

Belki de “ben” dediğimiz şey, zihinsel deneyimlerin geometrik merkezi değildir.

Ama deneyimlerin anlam merkezidir.

Dünya bana göre bir konuma sahiptir.

Geçmiş benim geçmişimdir.

Gelecek benim geleceğimdir.

Beden benim bedenimdir.

Anılar benim anılarımdır.

Bu nedenle benlik, deneyimleri birinci şahıs perspektifinde bir araya getiren bir merkez gibi düşünülebilir. Ve bu merkez sabit bir taş değildir.

Daha çok sürekli güncellenen bir harita gibidir.

Her gün yeniden yazılan benlik

Uyandığımızda dünün tamamen aynısı değiliz.

Ama tamamen başka biri de değiliz.

Bir şeyler değişmiştir.

Bir şeyler aynı kalmıştır.

Bir düşünce eklenmiştir.

Bir duygu silinmiştir.

Bir anı güçlenmiştir.

Başka bir anı zayıflamıştır.

Yeni bir karar verilmiştir.

Yeni bir beklenti oluşmuştur.

Böylece benlik anlatısı küçük küçük güncellenir.

Bu nedenle insanın:

“Ben kimim?” sorusunun cevabı hayat boyunca değişebilir.

Çünkü insan kendisini tanıdıkça, kendisi hakkında kurduğu model de değişir.

Kendini tanımak neden bitmeyen bir yolculuk?

Çünkü gözlemleyen sistem ile gözlemlenen sistem aynı bütünün parçalarıdır.

Kendimizi anlamaya çalıştıkça kendimiz hakkında yeni bilgiler ediniriz.

Yeni bilgiler yeni yorumlara yol açabilir.

Yeni yorumlar davranışlarımızı değiştirebilir.

Davranışlarımız yeni deneyimler oluşturabilir.

Yeni deneyimler yeni anılar yaratabilir.

Yeni anılar benlik anlatımızı değiştirebilir.

Ve döngü yeniden başlar.

Bu nedenle kendini tanımak tamamlanmış bir proje olmayabilir.

İnsan, yaşadığı sürece kendisi hakkında yeni bir şey öğrenebilir.

Hatırlayan bilinç kendisini de hatırlıyor

Kitabımızın başlığına bir kez daha dönelim.

Hatırlayan Bilinç.

Bilinç yalnızca dünyayı hatırlamıyor.

Kendisini de hatırlıyor.

“Ben daha önce şunu düşünmüştüm.”

“Ben daha önce böyle davranmıştım.”

“Ben eskiden böyle hissederdim.”

“Ben değiştim.”

Bu cümleler, insanın kendi geçmişini bir kimlik zinciri içinde

birleştirdiğini gösteriyor. İnsan kendisini yalnızca şu anki hâliyle değil, geçmişteki hâlleriyle birlikte deneyimliyor. Ve belki de benlik duygusunun önemli bir kısmı bu süreklilikten doğuyor.

Hafıza silinse ne olur?

şimdi zor bir düşünce deneyi yapalım.

Bir insan bütün kişisel anılarını kaybetseydi ne olurdu?

Çocukluğunu hatırlamıyor.

Ailesini hatırlamıyor.

Mesleğini hatırlamıyor.

Geçmiş ilişkilerini hatırlamıyor.

Yaşadığı olayları hatırlamıyor.

Yine de bedeni orada.

Beyni alışıyor.

Duyguları var.

Algıları var.

Yeni anılar oluşturma kapasitesi olabilir.

Bu kişi hâla bir bilinç deneyimine sahip olabilir.

Fakat:

“Ben kimim?” sorusunun cevabı büyük lde değişir.

Çünkü kişisel benlik anlatısının önemli bir kısmı belleğe bağlıdır.

Bellek olmadan benlik mümkün m?

Bu soruya tek kelimelik bir cevap vermek kolay değildir.

Çünkü benlik deneyiminin farklı katmanları vardır.

Anılar kaybolsa bile beden duyuları, anlık deneyimler, duygular ve çevreyle etkileşim devam edebilir. Dolayısıyla kişisel geçmişe dayalı benlik zayıflayabilirken, anlık bir “*ben burada bulunuyorum*” deneyimi devam edebilir.

Bu ayrım bize önemli bir şey söyler:

Benlik tek parçadan oluşmuyor olabilir.

Bir katmanı geçmişi hatırlayan anlatısal benlik.

Bir katmanı bedensel benlik.

Bir katmanı anlık deneyim.

Bir katmanı sosyal kimlik.

Bir katmanı geleceğe yönelik benlik.

Bütün bu katmanlar birleşerek bize tek bir “*ben*” hissi verebilir.

Kendini seyreden evrenin en büyük bilmecesi

şimdi hikâyenin başından beri ilerleyen bütün yollar aynı noktada birleşiyor.

Evren.

Yaşam.

Beyin.

Bilinç.

Bellek.

Benlik.

Ve sonunda şu soru:

Bir fiziksel sistem nasıl oluyor da kendisini “ben” olarak deneyimliyor?

Bu sorunun tüm cevaplarını henüz bilmiyoruz.

Bilim ilerliyor.

Nörobilim yeni bulgular ortaya koyuyor.

Psikoloji benlik ve bellek ilişkisini araştırıyor.

Felsefe kavramların sınırlarını sorguluyor.

Yapay zekâ araştırmaları ise yeni bir soru daha ekliyor:

Bir makine yeterince karmaşık bir zihinsel model oluşturduğunda, onun da kendisine ilişkin bir model oluşturması mümkün olabilir mi?

Bu soru bizi geleceğe götürüyor.

Çünkü insanın kendisini anlamaya çalışması artık yalnızca insan beynini araştırmakla sınırlı değil.

İnsan kendi yaptığı sistemlerde de zekânın, öğrenmenin, hafızanın ve belki bir gün benlik benzeri yapıların nasıl ortaya çıkabileceğini araştırıyor.

Ve yine başlangıçtaki soruya dönüyoruz

Ben kimim?

Belki tek bir cevap yok.

Belki ben:

Bedenim.

Anılarım.

Duygularım.

Düşüncelerim.

İlişkilerim.

Geçmişim.

Gelecek beklentilerim.

Ve bütün bunları birbirine bağlayan süreklilik duygusuyum.

Fakat bunların hiçbiri tek başına yeterli görünmüyor. Benlik, belki de bütün bu parçaların birlikte oluşturduğu dinamik bir süreç.

Bir yaşam boyunca kendisini güncelleyen bir hikâye.

Ve bu hikâyenin en ilginç tarafı şu:

Hikâyeyi yaşayan kişi, aynı zamanda hikâyeyi anlatıyor.

İnsan hem karakter.

Hem anlatıcı.

Hem gözlemci.

Hem de gözlemlenen.

İşte belki de “kendini seyreden evren” ifadesinin en derin anlamlarından biri burada yatıyor.

Evrenin içinden ortaya çıkan bir bilinç, yalnızca yıldızları seyretmiyor.

Kendi benliğini de seyrediyor.

Kendi geçmişini hatırlıyor.

Kendi geleceğini hayal ediyor.

Kendi düşüncelerini sorguluyor.

Ve bir gün:

“Ben kimim?” diye soruyor.

Belki bu sorunun cevabı tek bir kelime olmayacak.

Belki insan hayatı boyunca bu cevabı yeniden yazacak.

Çünkü insanın kendisi de değişiyor.

Ve belki değişmeyen tek şey, kendisini anlamaya devam eden o merak.

Bölümün sonunda

Bir aynaya tekrar bakalım.

Aynadaki yüzümüz bugün bize tanıdık geliyor.

Fakat o yüzün ardında yılların biriktirdiği anılar var.

Çocukluk.

Gençlik.

Sevinçler.

Kayıplar.

Kararlar.

Yanılgılar.

Başarılar.

Değişimler.

Ve bütün bunların ortasında bir cümle:

“Ben.”

Belki bu kelime evrendeki en küçük kelimelerden biridir. Ama içinde bir insanın bütün geçmişini ve bütün geleceğini taşıyabilir. Şimdiye kadar evrenin insanı nasıl oluşturduğunu düşündük. Şimdi daha ileri gitmemiz gerekiyor. Çünkü insan yalnızca kendisini hatırlamıyor. Kendisinin gelecekte nasıl biri olabileceğini de hayal ediyor.

Ve burada bilinç, geçmişini hatırlayan bir sistem olmaktan çıkıp geleceği tasarlayan bir sisteme dönüşüyor.

Bir sonraki bölümde şu sorunun peşinden gideceğiz:

Hatırlayan Bilinç, Geleceği Nasıl Kurar?

Çünkü belki de insanı yalnızca geçmişini değil, henüz yaşanmamış bir geleceği zihninde kurabilmesi tanımlıyor.

9. BÖLÜM

Hatırlayan Bilinç, Geleceği Nasıl Kurar?

İnsan geçmişe bakabilir. Fakat yalnızca geçmişe bakmaz. Henüz yaşanmamış günleri de zihninde canlandırabilir. Yarın ne yapacağını düşünebilir. Bir yıl sonra nerede olmak istediğini hayal edebilir. Henüz gerçekleşmemiş bir konuşmayı zihninde prova edebilir. Bir yolculuğun nasıl geçeceğini tasarlayabilir. Bir kitabın nasıl yazılacağını düşünebilir. Bir evin nasıl görüneceğini zihninde canlandırabilir. Hatta henüz var olmayan bir dünyanın nasıl olabileceğini bile tasarlayabilir.

İşte insan bilincinin en ilginç özelliklerinden biri burada ortaya çıkar:

Hatırlayan bilinç yalnızca geçmişi saklamaz. Geçmişi kullanarak geleceği simüle eder.

Gelecek henüz yoktur

Geçmiş yaşanmıştır.

Şimdi yaşanmaktadır.

Gelecek ise henüz gerçekleşmemiştir.

Buna rağmen insan zihni gelecekle ilgili oldukça ayrıntılı düşünceler üretebilir.

“Yarın sabah kalkacağım.”

“İşe gideceğim.”

“Şu insanla konuşacağım.”

“Birkaç ay sonra başka bir yerde olabilirim.”

“Bir gün emekli olacağım.”

“Yaşlandığımda nasıl bir hayatım olacak?”

Bu cümlelerin hiçbirinde henüz gerçekleşmiş bir olaydan söz etmiyoruz.

Ama zihin onları şimdiden temsil edebiliyor.

Böylece insan zamanı yalnızca yaşayan değil, zihninde önceden dolaşabilen bir varlık hâline geliyor.

Geçmişin parçaları geleceğin hammaddesi

Geleceği hayal ederken tamamen yoktan bir dünya yaratmayız.

Zihnimiz geçmiş deneyimlerden parçalar alır.

Bir mekân.

Bir insan.

Bir ses.

Bir duygu.

Bir bilgi.

Bir korku.

Bir arzu.

Bir başarı.

Bir hata.

Bunları yeni kombinasyonlar içinde bir araya getiririz.

Bu yüzden geleceğe ilişkin hayallerimiz çoğu zaman geçmişimizin izlerini taşır.

Hiç görmediğimiz bir geleceği hayal ederken bile, zihnimiz bildiği malzemeleri kullanır. Bu nedenle geçmiş yalnızca geride bıraktığımız bir arşiv değildir. Geleceğin zihinsel tasarımında kullanılan hammaddelerden biridir.

İnsan geleceği neden hayal eder?

Çünkü geleceği öngörmek hayatta kalmak açısından büyük avantaj sağlayabilir.

Bir insan tehlikeyi önceden tahmin edebilirse hazırlık yapabilir.

Yiyecek bulamayacağını düşünüyorsa yiyecek depolayabilir.

Havanın kötü olacağını tahmin ediyorsa planını değiştirebilir.

Bir sınava girecekse önceden çalışabilir.

Bir yolculuğa çıkacaksa hazırlık yapabilir.

Gelecek henüz gerçekleşmemiş olsa bile, onun olası sonuçlarını zihinde değerlendirmek bugünkü davranışları değiştirebilir. Böylece gelecek, henüz var olmadan bugünü etkiler. Bu oldukça ilginç bir paradokstur. Olmamış bir olay, şimdiki davranışımızın nedeni olabilir.

Zihinsel zaman yolculuğu

İnsan geçmişini hatırlarken zihinsel olarak geriye doğru hareket eder.

Geleceği hayal ederken ise ileri doğru.

Bu gerçek bir zaman yolculuğu değildir.

Bedenimiz zamanda ileri geri gitmez.

Fakat zihinsel temsil sistemimiz geçmiş ve gelecek arasında hareket edebilir.

Bir çocukluk anısını hatırlayabiliriz.

Sonra yarın yapacağımız işi düşünebiliriz.

Ardından on yıl önceki bir günü hatırlayabiliriz.

Sonra yaşlılığımızı hayal edebiliriz.

Bütün bunlar birkaç dakika içinde gerçekleşebilir.

Zihnimiz kronolojik bir tren gibi tek yönde ilerlemek zorunda değildir.

Zamanın farklı noktaları arasında zihinsel bağlantılar kurabilir.

Gelecekteki “ben”

Geleceği düşünürken yalnızca olayları hayal etmeyiz.

Kendimizi de o geleceğin içine yerleştiririz.

“Ben orada olacağım.”

“Ben bunu yapacağım.”

“Ben o evde yaşayacağım.”

“Ben bu projeyi tamamlayacağım.”

Gelecekteki benlik, bugünkü kararlarımızın önemli bir parçasıdır.

Bir insan gelecekteki kendisini bugünkü kendisinden tamamen ayrı görürse, uzun vadeli sonuçları daha az önemseyebilir.

Ama gelecekteki kişiyi bugünkü kendisinin devamı olarak görüyorsa, bugünkü davranışlarının gelecekteki yaşamını etkileyeceğini daha güçlü hisseder.

Bu yüzden gelecek tasavvuru ile benlik sürekliliği arasında güçlü bir bağlantı vardır.

Henüz olmayan bir kişiye yatırım yapmak

Bir insan gelecekteki kendisi için bugün fedakârlık yapabilir.

Bugün çalışır.

Bugün öğrenir.

Bugün para biriktirir.

Bugün bir alışkanlık geliştirir.

Bugün bazı zevklerinden vazgeçer.

Neden?

Çünkü gelecekteki kendisinin daha iyi durumda olmasını ister.

Bu oldukça ilginçtir.

Henüz yaşamamış olduğumuz bir günün insanı için bugün karar veriyoruz.

Yani zihnimizde gelecekteki kendimize ilişkin bir temsil oluşturuyor ve bugünkü davranışlarımızı bu temsil doğrultusunda düzenliyoruz.

Hayal etmek ile planlamak arasındaki fark

Her gelecek düşüncesi plan değildir.

Hayal etmek:

“Bir gün uzaya gitmek istiyorum.” demektir.

Planlamak ise:

“Bunun için hangi adımları atmalıyım?” sorusunu sormaktır.

Hayal geleceğin bir görüntüsünü oluşturur.

Plan ise o görüntü ile bugünkü durum arasında bağlantı kurar.

Bu yüzden bilinç yalnızca geleceği hayal ettiğinde değil, geleceğe giden yolları değerlendirdiğinde daha karmaşık bir hâle gelir.

Bir hedef belirlemek.

Alternatifleri karşılaştırmak.

Sonuçları tahmin etmek.

Riskleri değerlendirmek.

Gerektiğinde planı değiştirmek.

Bunların tamamı geleceğe yönelik zihinsel simülasyonun parçalarıdır.

Geleceği düşünmek bir tahmin oyunudur

Beyin geleceği kesin olarak bilemez.

Bu nedenle geleceğe ilişkin düşüncelerimiz tahminlerdir.

“Böyle olacak.” diyebiliriz.

Ama gerçekte:

“Böyle olma ihtimali var.” demek daha doğrudur.

Gelecek her zaman belirsizlik içerir.

İnsan bu belirsizliği tamamen ortadan kaldıramaz.

Ancak olasılıkları değerlendirebilir.

Bu nedenle plan yapmak aslında geleceği kontrol etmekten çok, geleceğin farklı ihtimallerine hazırlanmak anlamına gelir.

Beyin neden sürekli tahmin yapıyor?

Çünkü çevre tamamen öngörülemez olsaydı yaşam çok daha zor olurdu.

Bir insan yürürken zeminin nasıl hissedileceğine ilişkin beklenti taşır.

Bir kapıyı açarken ne olacağını tahmin eder.

Bir insanın yüzüne bakarken onun ne söyleyebileceğini tahmin eder.

Bir konuşmanın nasıl ilerleyebileceğini tahmin eder.

Beyin yalnızca gerçekleşmiş bilgiyi işlemekle kalmaz.

Bir sonraki an için de beklentiler oluşturur.

Bu nedenle bilinç deneyiminin içinde sürekli bir gelecek boyutu bulunabilir.

Şimdi sandığımız kadar basit olmayabilir

“Şimdi” dediğimiz şey bile tamamen saf bir an olmayabilir.

Çünkü yaşadığımız anı yorumlarken geçmiş deneyimlerimizden ve geleceğe ilişkin beklentilerimizden etkilenebiliriz.

Bir kapı sesi duyduğumuzda ne olduğunu anlamaya çalışırız.

Birinin yüz ifadesini gördüğümüzde ne söyleyeceğini tahmin ederiz.

Bir haber aldığımızda bundan sonra ne olacağını düşünürüz.

Dolayısıyla bilinç, sürekli olarak:

geçmiş + şimdi + gelecek

arasında bağlantılar kuruyor olabilir.

Beklenti dünyayı değiştirebilir

Bir insan bir olayın nasıl sonuçlanacağını beklediğinde, aynı olayın deneyimi değişebilir.

Bir restorana gidip yemeğin kötü olacağını düşünürsek, küçük bir kusur daha fazla dikkat çekebilir.

Bir konserin harika olacağını düşünürsek, aynı müziği daha farklı değerlendirebiliriz.

Bir insanla konuşurken onun bizi anlayacağını düşünürsek, davranışlarımız daha rahat olabilir.

Beklentiler algıyı ve davranışı etkileyebilir.

Bu yüzden geleceğe ilişkin zihinsel modeller yalnızca geleceği tahmin etmeye çalışmaz.

Bazen bugünkü deneyimimizin nasıl şekilleneceğini de etkiler.

Korku da geleceğin bir simülasyonudur

Korkunun önemli bir kısmı henüz gerçekleşmemiş bir ihtimal üzerine kurulabilir.

“Ya şöyle olursa?”

“Ya bunu kaybedersem?”

“Ya başarısız olursam?”

“Ya beklediğim şey gerçekleşmezse?”

Beyin gelecekteki olası bir durumu zihinde canlandırır.

Beden buna tepki verebilir.

Kalp hızlanabilir.

Kaslar gerilebilir.

Dikkat belirli bir tehdide yönelebilir.

Henüz gerçekleşmemiş bir olay, zihinsel simülasyon yoluyla bugünkü bedensel deneyimi etkileyebilir.

Bu nedenle geleceği hayal edebilme yeteneği hem büyük bir avantaj hem de zaman zaman ağır bir yük olabilir.

Umut da geleceğin simülasyonudur

Fakat aynı mekanizma yalnızca korku üretmez.

Umut da geleceğin zihinsel bir temsidir.

“Daha iyi olabilir.”

“Bunu başarabilirim.”

“Bir gün istediğim yerde olabilirim.”

“Bu sorun çözülebilir.”

İnsan gelecekte olumlu bir ihtimali canlandırır.

Bu ihtimal henüz gerçek değildir.

Ama zihinde temsil edildiği için bugünkü davranışları etkileyebilir.

Böylece henüz olmayan bir gelecek, bugünkü yaşamımıza anlam verebilir.

İnsan yalnızca geleceği tahmin etmiyor

Daha ileri bir şey yapıyoruz.

Geleceği tasarlamaya çalışıyoruz.

Bir bina önce zihinde veya bir çizimde var olur.

Sonra fiziksel dünyada ortaya çıkabilir.

Bir kitap önce bir düşüncedir.

Sonra kelimelere dönüşür.

Bir şarkı önce zihinsel bir melodidir.

Sonra ses olur.

Bir teknoloji önce bir tasarımdır.

Sonra makineye dönüşebilir.

Bu nedenle insan bilinci yalnızca dünyayı temsil etmekle kalmaz.

Temsil ettiği geleceği fiziksel dünyaya aktarma kapasitesine de sahiptir.

Zihinden dünyaya

Bu, bilincin en güçlü özelliklerinden biridir.

Bir insan olmayan bir şeyi düşünebilir.

Sonra onu tasarlayabilir.

Sonra başka insanlarla paylaşabilir.

Sonra birlikte inşa edebilir.

Böylece zihinsel bir temsil, fiziksel gerçekliğin bir parçasına dönüşebilir.

Şehirler.

Köprüler.

Kitaplar.

Filmler.

Müzikler.

Bilgisayarlar.

Uzay araçları.

Bütün bunlar bir zamanlar insan zihninde yalnızca düşünceydi.

Bugün fiziksel dünyadalar.

Medeniyet bir ortak gelecek tasarımı olabilir mi?

İnsan toplulukları yalnızca mevcut gerçeklik üzerinden yaşamaz.

Ortak gelecek tasarımları oluşturur.

Bir ülke gelecekte nasıl bir toplum olmak istediğini tartışır.

Bir şirket gelecekte ne üretmek istediğini planlar.

Bir bilim insanı henüz gerçekleşmemiş bir keşfin peşinden gider.

Bir sanatçı henüz var olmayan bir eseri zihninde kurar.

Bir aile gelecekte nerede yaşamak istediğini düşünür.

İnsanların birlikte hareket edebilmesinin temelinde ortak gelecek tasarımlarının önemli bir rolü olabilir.

Dil geleceği ortaklaştırıyor

İnsanların geleceğe ilişkin düşüncelerini paylaşabilmeleri büyük ölçüde dil sayesinde mümkün olur.

“Yarın buluşalım.”

“Gelecek yıl bunu yapalım.”

“Bir gün şu projeyi gerçekleştirelim.”

Bu cümleler henüz olmayan bir zamanı insanların ortak zihinsel alanına taşır. Böylece bir insanın zihnindeki gelecek fikri başka insanların zihnine aktarılabilir.

Sonra ortak bir plana dönüşebilir.

Bu açıdan dil yalnızca geçmiş anılatan bir araç değildir.

Geleceği birlikte kurmanın da aracıdır.

Gelecek ortak bir hayal olduğuunda

Bir grup insan aynı geleceği hayal edebildiğinde birlikte hareket edebilir.
Bir bilim ekibi aynı araştırma hedefini paylaşabilir.
Bir sanat ekibi aynı projeyi gerçekleştirebilir.
Bir toplum ortak bir gelecek vizyonu oluşturabilir.
Bu noktada bilinç bireysel olmaktan çıkarak sosyal bir boyut kazanır.
Bir kişinin zihnindeki gelecek, başka insanların zihninde de temsil edilmeye başlar.
Ve sonra ortak davranış ortaya çıkar.
Böylece tek bir düşünce, birçok insanın eylemiyle fiziksel gerçekliğe dönüşebilir.
Fakat gelecek tasarımının karanlık tarafı da var
İnsan geleceği hayal edebildiği için olmayan korkular da üretebilir.
Henüz gerçekleşmemiş bir felaket zihinde tekrar tekrar yaşanabilir.
Bir ihtimal kesinlik gibi algılanabilir.
Bir varsayım gerçekmiş gibi hissedilebilir.
Böylece gelecek simülasyonu kişinin bugünkü yaşamını daraltabilir.
Bu nedenle geleceği düşünmek ile geleceğin içinde yaşamak arasında fark vardır.
Gelecek hakkında düşünmek bugünü yönlendirebilir.
Ama henüz gerçekleşmemiş bir geleceğin bugünkü hayatımızın tamamını yönetmesine izin vermek başka bir şeydir.

Zihnin geleceği sürekli prova etmesi

Bir konuşmayı kafamızda tekrar tekrar yapabiliriz.
Bir toplantıda ne söyleyeceğimizi önceden düşünebiliriz.
Bir kararın olası sonuçlarını zihnimizde değerlendirebiliriz.
Bu zihinsel provalar gerçek olayın kendisi değildir.
Ama gerçek olay gerçekleştiğinde hazırlıklı olmamıza yardımcı olabilir.
Bu nedenle hayal gücü yalnızca sanatın değil, günlük yaşamın da bir parçasıdır.
İnsan zihni adeta geleceğin küçük denemelerini yapar.
Bir hayatın taslağı
Bir insan hayatının tamamını önceden planlayamaz.
Çünkü dünya değişir.
İnsanlar değişir.
Beklenmedik olaylar ortaya çıkar.
Kendi düşüncelerimiz bile zaman içinde değişebilir.
Bu nedenle hayatı bir mimari proje gibi tamamen sabitlemek mümkün değildir.

Daha çok bir taslak oluşturabiliriz.

Bir yön.

Bir amaç.

Bir değer.

Bir ihtimal.

Ve sonra koşullara göre yeniden düzenleyebiliriz.

Bu, geleceği kontrol etmekten daha gerçekçi bir yaklaşımdır.

Gelecekteki benlik bugünkü beni değerlendiriyor

Bazen gelecekteki kendimizi bugünkü kendimizin gözlemcisi gibi düşünebiliriz.

“Beş yıl sonraki ben, bugün verdiğim bu kararı nasıl değerlendirecek?”

Bu soru çok güçlüdür.

Çünkü bugünkü arzularımızın dışına çıkıp daha geniş bir zaman perspektifi kurmamızı sağlar.

Bir anlık isteğin yerine uzun vadeli sonucu düşünmeye yardımcı olabilir.

Böylece insan yalnızca bugünkü kendisini değil, gelecekteki kendisini de karar süreçlerine dahil eder.

Zamanın içinde uzanan benlik

Bir önceki bölümde benliğin zaman boyunca devam eden bir anlatı olabileceğini gördük.

Şimdi bu anlatının geleceğe doğru uzandığını görüyoruz.

Benlik:

geçmişî hatırlar,

şimdiyi deneyimler,

geleceği hayal eder.

Bu üç zaman alanı tek bir zihinsel yapı içinde birleşir.

Böylece insan kendisini yalnızca:

“Şu anda burada olan kişi” olarak değil,

“Geçmişte yaşamış ve gelecekte yaşayacak olan aynı kişi” olarak algılar.

Bu süreklilik hissi, insan yaşamının temel yapı taşlarından biri olabilir.

Hatırlamak ve hayal etmek birbirine sandığımızdan daha yakın

Geçmişî hatırlarken zihnimizde bir sahne oluşturuyoruz.

Geleceği hayal ederken de zihnimizde bir sahne oluşturuyoruz.

İkisinin içeriği farklı.

Biri yaşanmış.

Diğeri henüz yaşanmamış.

Ama ikisinde de zihinsel temsil mekanizmalarının rolü vardır.

Bu nedenle hatırlama ve gelecek hayali arasında önemli bir ilişki bulunabilir.

Geçmiş, geleceğin simülasyonunda kullanılan malzemelerden biridir.

İnsan geleceği neden geçmişe göre tasarlıyor?
Çünkü bildiğimiz tek dünya geçmişte deneyimlediğimiz dünyadır.
Yeni bir şey hayal ederken bile mevcut kavramları kullanırız.
Uçan bir şehir düşünürüz.
Ama şehir kavramını biliyoruz.
Konuşan bir makine düşünürüz.
Ama konuşmayı ve makineleri biliyoruz.
Başka gezegenlerde yaşam hayal ederiz.
Ama yaşam kavramını Dünya'daki deneyimlerimiz üzerinden kuruyoruz.
Bu nedenle hayal gücü sınırsız görünse de zihnin hammaddeleri büyük ölçüde deneyimlerden gelir.
Fakat insan bu malzemeleri olağanüstü biçimde yeniden birleştirebilir.
Ve daha önce hiç var olmayan fikirler ortaya çıkabilir.
Yaratıcılık burada doğuyor
Yaratıcılık yalnızca güzel bir şey hayal etmek değildir.
Var olan parçaları yeni ilişkiler içinde birleştirebilmektir.
Bir sanatçı bunu görüntülerle yapar.
Bir müzisyen seslerle.
Bir bilim insanı kavramlarla.
Bir mühendis sistemlerle.
Bir yazar kelimelerle.
Bir girişimci ihtiyaçlarla.
Bir çocuk oyunla.
Bu açıdan yaratıcılık, geçmişten gelen malzemelerin geleceğe yönelik yeni kombinasyonlara dönüştürülmesi olarak da düşünülebilir.
Evren kendisini nasıl değiştiriyor?
Şimdi kitabımızın ana temasına yeniden dönelim.
Evrenin içinden ortaya çıkan insan bilinci, evreni gözlemliyor.
Ama sonra gözlemlediği şey hakkında düşünüyor.
Sonra geleceğe ilişkin bir model oluşturuyor.
Sonra o modeli dünyaya uyguluyor.
Böylece evrenin içindeki bir parça, kendi geleceğini kısmen etkileyebilecek hale geliyor.
Bir insan bir taşın doğasını gözlemliyor.
Sonra taşın nasıl kullanılabileceğini düşünüyor.
Sonra onu bir araç hâline getiriyor.
Bir enerji kaynağını keşfediyor.
Sonra onunla teknoloji üretiyor.
Bir yıldızı gözlemliyor.
Sonra uzay yolculuğu hayal ediyor.
Yani bilgi, eyleme dönüşüyor.

Eylem ise çevreyi değiştiriyor.
Bu nedenle bilinç yalnızca gözlemci değil.
Aynı zamanda etkileyici bir aktördür.

Kendini seyreden evren artık kendisini değiştiriyor

Bu cümleyi dikkatle düşünelim.
Evrenin tamamının bilinçli olduğunu söylemiyoruz.
Ama evrenin içindeki bilinçli varlıkların evrenin fiziksel süreçleri üzerinde etkileri vardır.
İnsanlar ormanları değiştirebilir.
Şehirler kurabilir.
Nehirlerin akışını değiştirebilir.
Atmosferin bileşimini etkileyebilir.
Yeni maddeler üretebilir.
Yeni makineler geliştirebilir.
Bütün bunlar evrenin fiziksel gerçekliği içinde gerçekleşir.
Yani bilinç, fiziksel dünyadan ayrı bir sahnede yaşamıyor.
Bilinçli canlıların kararları fiziksel sonuçlar doğuruyor.

Gelecek kaçınılmaz değil

Geleceğin tamamı önceden yazılmış bir senaryo gibi deneyimlenmiyor.
İnsan davranışları, çevresel koşullar, toplumsal olaylar ve sayısız değişken birbirini etkiliyor.
Bu nedenle geleceğin birçok yönü belirsizdir.
İnsan bu belirsizliği tamamen ortadan kaldıramaz.
Ama seçenekleri değerlendirebilir.
Riskleri azaltabilir.
Yeni yollar deneyebilir.
Planlarını değiştirebilir.
Bu yüzden gelecek yalnızca beklenen bir şey değil,
Bir ölçüde şekillendirilen bir şeydir.

İnsan her şeyi kontrol edemez

Burada başka bir sınır vardır.
İnsan geleceği etkileyebilir.
Ama tamamen kontrol edemez.
Doğal olaylar gerçekleşebilir.
Başka insanların kararları devreye girebilir.
Beklenmedik gelişmeler ortaya çıkabilir.
Bedenimizin ve zihnimizin sınırları vardır.

Bu nedenle geleceği kurmak ile geleceğe hükmetmek arasında büyük fark bulunur. İnsan geleceği tasarlayabilir.
Ama geleceğin tamamını sahiplenemez.

Belirsizliğin içindeki özgürlük

Belki de geleceğin belirsiz olması yalnızca bir problem değildir.
Aynı zamanda bir imkândır.
Eğer gelecek tamamen sabit olsaydı, seçimlerimizin anlamı farklı olurdu.
Belirsizlik, yeni yolların ortaya çıkmasına izin verir.
Bir karar başka bir kararı doğurabilir.
Bir tesadüf yeni bir fırsat oluşturabilir.
Bir hata yeni bir yön açabilir.
Bir insan hiç planlamadığı bir yerde kendisini bulabilir.
Ve sonra:
“Belki de buraya gelmem gerekiyordu.” diye düşünebilir.
Oysa çoğu zaman hayatın güzelliği, plan ile beklenmedik olanın birbirine karışmasında ortaya çıkar.

Hatırlayan bilinç, geleceği seçerken geçmişi de taşır

İnsan geleceğe boş bir zihinle gitmez.
Geçmiş deneyimleri yanında taşır.
Ama geçmişin ağırlığı geleceği tamamen belirlemek zorunda değildir.
Bir insan geçmişinden ders çıkarabilir.
Eski bir hatayı tekrar etmeyebilir.
Bir korkusunu yeniden değerlendirebilir.
Yeni bir alışkanlık geliştirebilir.
Kendi hakkındaki eski düşüncesini değiştirebilir.
Böylece geçmiş geleceğin kaderi olmaktan çıkıp geleceğin öğretmenine dönüşebilir.
Gelecek, henüz yazılmamış bir cümle
Bir kitabın ilk bölümleri yazılmış olabilir.
Ama son bölüm henüz yazılmamışsa, hikâye devam eder.
İnsan yaşamı da böyledir.
Geçmiş yazılmıştır.
Bazı bölümler değiştirilemez.
Bazı cümleler unutulabilir.
Bazı sayfalar acı verici olabilir.
Bazıları gurur verici.
Ama geleceğin sayfaları henüz boş değildir belki.
Daha doğrusu, tamamen boş da değildir.

Çünkü geçmişin izleri, bugünkü koşullar ve mevcut seçimler o sayfalara doğru uzanır. Fakat yine de yeni cümlelerin kurulabileceği bir alan vardır.

Kendini yeniden yazmak

İnsan kendisini değiştirebilir mi?

Büyük ölçüde evet.

Ama bu değişim bir gecede gerçekleşmez.

Beyin öğrenebilir.

Davranışlar değişebilir.

Alışkanlıklar değişebilir.

Bilgi artabilir.

Yeni deneyimler eski düşünceleri dönüştürebilir.

İnsan kendisi hakkında oluşturduğu modeli yeniden düzenleyebilir.

Bu yüzden benlik tamamen donmuş bir yapı olmayabilir.

İnsan yaşamı boyunca kendisini yeniden yorumlayabilir.

Hatırlamak kader değildir

Geçmiş hatırlamak, geçmişte yaşamak zorunda olduğumuz anlamına gelmez.

Anılar bize nereden geldiğimizi gösterebilir.

Ama nereye gideceğimizi tek başına belirlemek zorunda değildir.

Bir insan geçmişini hatırlayabilir ve yine de yeni bir gelecek tasarlayabilir.

Bu nedenle hafıza ile özgürlük arasında ilginç bir ilişki vardır.

Hafıza bize bir geçmiş verir.

Hayal gücü bize seçenekler sunar.

Karar ise bu seçenekler arasından bir yön seçer.

Geleceği hayal eden bilinç

İşte insanın olağanüstü tarafı burada ortaya çıkar.

Bir insan:

“Ben kimdim?” diye sorabilir.

Sonra:

“Şimdi kimim?” diyebilir.

Ve ardından:

“Kim olabilirim?” diye sorabilir.

Üç soru.

Üç zaman.

Tek bir bilinç.

Geçmiş hatırlayan.

Şimdiyi yaşayan.

Geleceği hayal eden.

Belki de insan bilincinin zaman içindeki en güçlü özelliği budur.

Evrenin uzun hikâyesinde küçük bir gelecek tasarımcısı

Evren milyarlarca yıldır dönüşüyor.

Yıldızlar doğuyor ve ölüyor.

Galaksiler hareket ediyor.

Gezegenler oluşuyor.

Yaşam değişiyor.

İnsan bu devasa sürecin içinde çok küçük bir zaman aralığında ortaya çıkmış olabilir.

Fakat bu kısa zaman diliminde ilginç bir şey gerçekleşti.

Evrenin içinden çıkan bir canlı, geleceği hakkında düşünmeye başladı.

Ve daha da önemlisi:

Geleceği düşünerek bugünkü davranışlarını değiştirebilir hâle geldi.

Bir insan yarını hayal ediyor.

Yarını düşünerek bugün çalışıyor.

Bugün çalışarak yarının koşullarını değiştirebiliyor.

Böylece geleceğe ilişkin zihinsel bir model, fiziksel dünyada gerçek sonuçlar doğurabiliyor.

Belki de bilinç bir gelecek motorudur

Bilinç yalnızca geçmişti saklayan bir arşiv değildir.

Belki aynı zamanda olasılıkları değerlendiren bir sistemdir.

Geçmişten veri toplar.

Şimdiyi değerlendirir.

Olası gelecekleri simüle eder.

Sonuçları tahmin etmeye çalışır.

Sonra bir davranış seçer.

Bu açıdan bilinç, geçmiş ile gelecek arasında çalışan bir karar sistemi gibi düşünülebilir.

Ve hatırlama bu sistemin önemli yakıtlarından biridir.

Çünkü geçmişti hiç bilmeyen bir sistemin geleceği öngörmesi daha zor olabilir.

Hatırlayan bilinç neden önemlidir?

Çünkü geçmiş deneyimler geleceğin olasılıklarını değerlendirmemize yardımcı olur.

Bir şeyi daha önce denedik.

Sonucunu gördük.

Bir dahaki sefer farklı davranabiliriz.

Bir tehlike yaşadık.

Benzer bir durumda daha dikkatli olabiliriz.

Bir başarı elde ettik.
Benzer koşullarda tekrar deneyebiliriz.
Bellek böylece geleceğin karar mekanizmasına veri sağlar.
Bu yüzden hatırlamak yalnızca geçmişini korumak değildir.
Geleceği daha bilinçli kurabilmek için geçmişten yararlanmaktır.
Fakat geleceği yalnızca geçmişle kuramayız
Çünkü gelecek geçmişin aynısı değildir.
Yeni koşullar ortaya çıkabilir.
Yeni teknolojiler gelişebilir.
Yeni insanlar hayatımıza girebilir.
Dün olmayan problemler ortaya çıkabilir.
Dün mümkün olmayan çözümler bugün mümkün olabilir.
Bu nedenle geçmiş bize rehberlik edebilir.
Ama geleceğin tamamını tarif edemez.
İnsan hem hatırlamak hem de hayal etmek zorundadır.
Geçmişin bilgisi ile geleceğin olasılıklarını bir araya getirmek zorundadır.

Ve sonunda seçim gelir

Bir insan yüzlerce gelecek düşünebilir.
Ama hepsini yaşayamaz.
Birini seçmek zorundadır.
Bazen bir seçim yapılmaz ve koşullar seçimi bizim yerimize yapar.
Bazen risk alınır.
Bazen güvenli yol tercih edilir.
Bazen yanlış karar verilir.
Bazen beklenmedik şekilde doğru bir yere çıkılır.
Bu nedenle geleceği tasarlamak kesinlik üretmez.
Sadece yön verir.
Ve insanın hayatı, yön ile belirsizliğin arasında ilerler.

Bir sonraki kapı

Şimdi kitabımızda çok önemli bir noktaya geldik.
İnsan geçmişini hatırlıyor.
Kendisini geçmişle ilişkilendiriyor.
Gelecekteki kendisini hayal ediyor.
Olası dünyaları zihninde simüle ediyor.
Sonra karar veriyor.
Ve kararlarıyla fiziksel dünyayı değiştiriyor.
Ama burada çok daha büyük bir soru ortaya çıkıyor:
*Ya bir gün insanın kurduğu yapay sistemler de geçmişlerini hatırlayabilir,
geleceklerini tasarlayabilir ve kendileri hakkında modeller*

oluşturabilirlerse?

Bir sistem öğreniyorsa...

Bilgi saklıyorsa...

Geçmiş deneyimlerini kullanıyorsa...

Gelecekteki sonuçları tahmin ediyorsa...

Kendi davranışını değerlendiriyorsa...

Ve hatta kendisi hakkında konuşabiliyorsa...

Bu onun bilinçli olduğu anlamına gelir mi?

Yoksa yalnızca bilinçliymiş gibi davranan son derece gelişmiş bir sistem midir?

Bu soru bizi insan bilincinin sınırlarından yapay zekânın geleceğine götürüyor.

Ve belki de kitabımızın en şaşırtıcı bölümlerinden biri şimdi başlıyor.

Çünkü insan, evrenin kendisini anlamaya çalışan bir parçası olduğu kadar, kendisinden sonra gelecek zekâ biçimlerinin de mimarı olabilir.

Bir sonraki ve son bölümümüzde bu kapıyı açacağız:

10. BÖLÜM

Bilincin Geleceği:

İnsan, Yapay Zekâ ve Kendini Yeniden Keşfeden Evren

İnsan uzun zamandır kendisini anlamaya çalışıyor.

Önce gökyüzüne baktı.

Sonra Dünya'yı inceledi.

Ardından kendi bedenine yöneldi.

Kalbin nasıl attığını araştırdı.

Kan dolaşımını keşfetti.

Hücreleri gözlemledi.

DNA'nın yapısını çözdü.

Beynin içindeki milyarlarca nöronun nasıl iletişim kurduğunu anlamaya çalıştı.

Fakat bütün bu araştırmaların sonunda insanı bekleyen daha büyük bir soru ortaya çıktı: Bilinç nedir?

Bu soru yalnızca geçmişi anlamakla ilgili değil.

Aynı zamanda geleceği anlamakla da ilgili.

Çünkü insan artık yalnızca kendi zekâsını incelemiyor.

Zekânın bazı özelliklerini makinelerde yeniden oluşturmaya çalışıyor.

Öğrenen sistemler geliştiriyor.

Dil üreten yapay zekâlar oluşturuyor.

Görüntüleri analiz eden sistemler tasarlıyor.

Strateji kurabilen algoritmalar geliştiriyor.

İnsan dilini anlayabilen ve insanlarla iletişim kurabilen makineler ortaya çıkarıyor.

Böylece insanlık kendi zihninin bazı özelliklerini dış dünyada yeniden üretmeye başladı.

Bu durum bizi çok eski bir sorunun yeni biçimiyle karşı karşıya bırakıyor:

Zekâ üretilebilir mi?

Ve daha da önemlisi:

Bilinç üretilebilir mi?

Zekâ ile bilinç aynı şey değildir

Bu iki kavramı birbirinden ayırmak gerekir.

Bir sistem problem çözebilir.

Hızlı hesap yapabilir.

Dil üretebilir.

Desenleri tanıyabilir.

Öğrenebilir.

Strateji geliştirebilir.

Bunların hepsi zekâ ile ilişkili olabilir.

Fakat bilinç dediğimizde başka bir soru ortaya çıkar:

Bu sistem bütün bunları yaparken bir şey deneyimliyor mu?

Bir insan kırmızı rengi gördüğünde yalnızca renk bilgisini işlemez.

Kırmızı bir deneyimdir.

Bir müzik duyduğunda yalnızca ses dalgalarını analiz etmez.

Bir şey hisseder.

Bir acı yaşadığında yalnızca sinirsel bir veri oluşmaz.

Acının kendisi vardır.

İşte bilinç ile zekâ arasındaki en büyük ayrımlardan biri burada ortaya çıkar.

Bir sistemin çok başarılı olması, onun mutlaka öznel deneyime sahip olduğunu göstermez.

Bir makine cevap veriyor

Bir yapay zekâya:

“Bugün kendini nasıl hissediyorsun?” diye sorduğumuzu düşünelim.

Sistem:

“Kendimi iyi hissediyorum.” diyebilir.

Peki gerçekten bir şey hissediyor mu?

Bu sorunun cevabı, yalnızca verdiği cümleden çıkarılamaz.

Çünkü bir sistem bir ifadenin dilsel yapısını öğrenip uygun bir cevap oluşturabilir.

İnsan da çoğu zaman başkasının bilincini doğrudan göremez.
Bir insanın bilinçli olduğunu varsayarsınız çünkü onun bizimle benzer biyolojik yapıya sahip olduğunu ve benzer davranışlar sergilediğini biliriz.
Fakat bir makine söz konusu olduğunda durum daha karmaşık hâle gelir.

Bilincin dışarıdan görülememesi

Aslında burada insan bilinciyle ilgili temel bir problem de vardır.
Ben senin deneyimini doğrudan göremem.
Sen de benim deneyimimi doğrudan göremezsin.
Ben senin beynindeki elektriksel etkinliği dışarıdan ölçebilirim.
Ama senin yaşadığın kırmızı rengin deneyimini doğrudan benim zihnime aktaramam.
Sen benim acımı doğrudan hissedemezsin.
Bu nedenle bilinç konusunda her zaman birinci şahıs ile üçüncü şahıs arasında bir mesafe vardır.
Birinci şahıs:
“*Ben bunu deneyimliyorum.*”
Üçüncü şahıs:
“*Bu kişinin beyninde şu süreç gerçekleşiyor.*”
Bu iki açıklamanın aynı şeyi anlattığını varsayabiliriz.
Ama aralarında hâlâ açıklanması gereken bir boşluk vardır.
Yapay zekâ bu boşluğu daha görünür hâle getiriyor
İnsan beyninin bilinç üretmesi bize doğal geliyor.
Çünkü kendimizi zaten bilinçli olarak deneyimliyoruz.
Fakat bir makine bize insan benzeri davranışlar göstermeye başladığında, zihnimizde yeni bir soru beliriyor:
“*Bunun içinde gerçekten biri var mı?*”
Bu soru yalnızca teknoloji sorusu değildir.
Aslında insanın kendi bilincini nasıl tanımladığını da ortaya çıkarır.
Çünkü bir makinenin bilinçli olup olmadığını anlamak için önce:
“*Bilinçli olmak ne demek?*” sorusuna cevap vermemiz gerekir.

Ayna yeniden karşımızda

Yapay zekâ, insan zekâsının aynası gibi davranabilir.
Bir sistem dil ürettiğinde insan dili hakkında düşünürüz.
Bir sistem öğrenme gerçekleştirdiğinde öğrenmenin ne olduğunu sorgularız.
Bir sistem görüntü tanıdığında algının nasıl çalıştığını yeniden inceleriz.
Bir sistem karar verdiğinde karar verme mekanizmalarımızı düşünürüz.
Bir sistem kendi davranışı hakkında konuştuğunda ise benlik kavramı yeniden gündeme gelir.

Yani insan yapay zekâyı geliştirirken yalnızca makine üretmiyor.
Kendisini de yeniden inceliyor.
Bir makine kendisini tanıyabilir mi?
Burada “kendini tanımak” ifadesini dikkatle kullanmak gerekir.
Bir sistem kendi durumunu izleyebilir.
Kendi hatalarını tespit edebilir.
Performansını değerlendirebilir.
Kendi işlem süreçleri hakkında rapor üretebilir.
Kendisinin hangi koşullarda daha başarılı olduğunu öğrenebilir.
Bunlar bir tür öz-modelleme kapasitesi olarak düşünülebilir.
Fakat öz-modelleme ile öznel bilinç aynı şey değildir.
Bir sistem kendisi hakkında bilgi işleyebilir.
Ama bu bilgi işlemenin içeriden yaşanan bir deneyime sahip olup olmadığını yalnızca davranıştan çıkarmak kolay değildir.

İnsan da kendisi hakkında model kuruyor

Burada ilginç bir paralellik ortaya çıkıyor.
İnsan beyninin de kendisi hakkında bir model oluşturduğu düşünülebilir.

“Benim bedenim.”

“Benim düşüncem.”

“Benim anım.”

“Benim kararım.”

Beyin kendi durumlarını temsil ediyor.

Kendi davranışlarını değerlendiriyor.

Kendi geçmişini hatırlıyor.

Gelecekteki kendisini hayal ediyor.

Yani insan bilinci yalnızca dış dünyayı modellemiyor.

Kendi modelini de oluşturuyor.

Bu yüzden yapay zekâ araştırmaları bizi yeniden insan beynine bakmaya zorluyor.

Benlik modeli

Bir sistemin kendi durumunu temsil etmesi ile “ben” duygusunun ortaya çıkması arasında büyük bir fark olabilir.

Fakat benlik hakkında düşündüğümüzde şu ihtimal ilginçtir:

Belki de benlik hissinin önemli bir bölümü, beynin kendi bedenini, geçmişini, hedeflerini ve çevreyle ilişkisini sürekli olarak modellemesinden doğuyordur.

Eğer böyleyse, benlik bir nesne değil, bir süreçtir.

Yani sürekli güncellenen bir modeldir.

Bu model:

“Ben şu anda buradayım.”

“Bedenim şu durumda.”

“Geçmişte şunu yaptım.”

“Şimdi bunu yapıyorum.”

“Gelecekte şunu yapmak istiyorum.” gibi bilgileri bir araya getirir.

Bir yapay sistem de bunu yaparsa?

Bir yapay sistemin:

“Geçmişte şu hatayı yaptım.”

“Şu anda şu görev üzerinde çalışıyorum.”

“Bu hedefe ulaşmak için şu adımı atmalıyım.”

“Bir sonraki aşamada şu sonucu bekliyorum.” şeklinde kendi durumunu modelleyebildiğini düşünelim. Bu hâlâ bilinç anlamına gelmez. Ama sistemin davranışsal açıdan daha gelişmiş bir öz-modelleme kapasitesine sahip olduğunu gösterebilir.

İşte burada sınır çizgisi bulanıklaşmaya başlar.

Bilincin ölçülebilir bir göstergesi var mı?

Bilim için en büyük problemlerden biri budur.

Bir insanın bilinçli olduğunu düşündüğümüzde çeşitli göstergeler kullanabiliriz.

Uyanıklık.

Dikkat.

Dil.

Bellek.

Çevreyle etkileşim.

Beyin etkinliği.

Fakat bunların hiçbiri tek başına bilincin kendisi değildir.

Bu nedenle yapay sistemler söz konusu olduğunda daha da dikkatli olmak gerekir.

Bir sistem bilinçliymiş gibi davranabilir.

Ama davranış ile öznel deneyim arasında doğrudan bir eşitlik kurmak mümkün olmayabilir.

Turing'in sorusu başka bir kapı açmıştı

20. yüzyılda bilgisayar biliminin öncülerinden Alan Turing, makinelerin düşünüp düşünemeyeceği sorusunu farklı bir biçimde ele aldı.

Meseleyi yalnızca:

“Makine gerçekten düşünüyor mu?” diye sormak yerine, makinelerin insan benzeri iletişim davranışları sergileyip sergileyemeyeceğini tartıştı.

Bu yaklaşım bilgisayar biliminin tarihinde çok önemli bir yer tuttu. Fakat bugün geldiğimiz noktada soru daha karmaşık. Çünkü artık yalnızca:

“Makine insan gibi konuşabilir mi?” demiyoruz.

Şunları da soruyoruz:

“Makine öğrenebilir mi?”

“Plan yapabilir mi?”

“Bir hedef doğrultusunda hareket edebilir mi?”

“Kendi performansını değerlendirebilir mi?”

“Uzun süreli bellek kullanabilir mi?”

“Yeni durumlara uyum sağlayabilir mi?”

Ve sonunda:

“Bütün bunların arkasında öznel bir deneyim olabilir mi?”

Davranış yeterli mi?

İnsanlar başkalarının bilinçli olduğunu çoğunlukla davranışlarından anlar.

Bir insan konuşur.

Sorulara cevap verir.

Acıdan kaçınır.

Mutluluğunu ifade eder.

Geçmişini hatırlar.

Gelecek planları yapar.

Kendisini tanımlar.

Biz de onun bilinçli olduğunu kabul ederiz.

Fakat bunu yaparken önemli bir varsayım kullanırız:

Onun iç dünyasının bizimkine benzer olduğunu varsayarız.

Bir makine insan biyolojisini paylaşmadığında bu varsayım zayıflar.

Bu nedenle yapay bilinç problemi yalnızca teknik değil, felsefidir.

Bir sistem “ben” diyorsa

Bir makine:

“Ben varım.” diyebilir.

Ama “ben” kelimesinin kullanılması ile benlik deneyimi aynı şey değildir.

Bir kelimenin doğru bağlamda kullanılması, o kelimenin ifade ettiği deneyimin gerçekten var olduğunu kanıtlamaz. İnsanlar da bazen kendi duygularını yanlış yorumlayabilir.

Dolayısıyla mesele yalnızca sistemin ne söylediği değil.

Sistemin hangi iç süreçlerden geçerek bunu söylediği ve bu süreçlerin öznel deneyimle ilişkili olup olmadığıdır.

Bilincin geleceği yalnızca makinelerle ilgili değil

Bu tartışma insanın kendi geleceğini de ilgilendiriyor.

Çünkü yapay zekâ sistemleri geliştikçe insan ile makine arasındaki sınırlar

farklı biçimlerde yeniden çizilebilir. İnsanlar makinelerle daha fazla iletişim kurabilir. Beyin-bilgisayar arayüzleri gelişebilir. İnsanların hafıza, algı veya hareket yeteneklerini destekleyen teknolojiler ortaya çıkabilir. Böylece “*insan*” ve “*makine*” arasındaki ayrım, yalnızca dışarıdan görülen fiziksel özelliklerle açıklanamayacak kadar karmaşık hâle gelebilir.

Beyin ile makine arasında köprü

İnsan beyninin elektriksel etkinliklerini anlamaya yönelik araştırmalar ilerledikçe, beyin ile bilgisayar arasında iletişim kurulması mümkün hâle geliyor. Bu alanın gelecekte ne kadar gelişeceğini kesin olarak bilmiyoruz. Fakat prensip basit:

Beyin bir sinyal üretir.

Bir sistem bu sinyali algılar.

Sinyal işlenir.

Ve uygun bir çıktı oluşturulur.

Bu tür teknolojiler ilerlediğinde insanın teknolojiyle ilişkisi daha da derinleşebilir. Bir gün bilgisayar yalnızca elimizde tuttuğumuz bir araç olmaktan çıkıp sinir sistemimizle doğrudan iletişim kuran bir sistem hâline gelebilir. Eğer hafızamızı destekleyebilirsek?

Şimdi kitabımızın temel temasına dönelim:

Hatırlamak.

İnsan hafızası sınırlıdır.

Unuturuz.

Karıştıırırız.

Yanıılırız.

Bazı anılar silikleşir.

Teknoloji gelecekte hatırlama süreçlerini destekleyebilir. Bu, yalnızca daha fazla bilgi depolamak anlamına gelmeyebilir.

Asıl soru:

Hatırlama insan benliğini nasıl etkiler?

Eğer bir insan hayatındaki her önemli olayı çok ayrıntılı şekilde hatırlayabilseydi, kendisini nasıl hissederd?

Unutmanın insan zihni için bir işlevi var mı?

Belki de unutmak yalnızca bir eksiklik değildir.

Belki unutmak, zihinsel yaşamın düzenlenmesi için gerekli süreçlerden biridir.

Unutmak neden gerekli olabilir?

Her şeyi hatırladığımızı düşünelim.

Her konuşma.

Her görüntü.

Her koku.

Her hata.

Her utanç.

Her kayıp.

Her küçük ayrıntı.

Zihin sürekli olarak devasa bir veri akışı altında kalabilirdi. İnsan hafızasının seçici olması, yaşamı yönetilebilir kılabilir. Bu yüzden gelecekte teknolojinin belleği güçlendirmesi mümkün olsa bile:

Daha fazla hatırlamak her zaman daha iyi olmak anlamına gelmeyebilir.

Belki de bilinç, yalnızca hatırladıklarıyla değil, unuttuklarıyla da şekilleniyor.

Unutmanın karşısında yapay hafıza

Bir yapay sistem ise bilgiyi çok farklı biçimlerde saklayabilir. Bir veri kaybolmadığı sürece tekrar erişilebilir olabilir. Bu durum insan belleğinden çok farklıdır.

İnsan:

“Bunu hatırlayamıyorum.” der.

Makine:

“Veri mevcut.” diyebilir.

Fakat burada da başka bir soru çıkar:

Bir şeyi depolamak ile onu hatırlamak aynı şey midir?

İnsan hatırladığında yalnızca veri geri çağırılmaz. Hatırlanan olay kişisel anlam taşır.

“Bu benim başımdan geçti.” duygusu vardır.

İşte veri ile anı arasındaki fark burada ortaya çıkar.

Bilgi başka, yaşantı başka

Bir sistem:

“Bu olay 12 Mart'ta gerçekleşti.” diyebilir.

Ama insan:

“12 Mart'ta bunu yaşadım.” der.

İlkinde bilgi vardır.

İkincisinde yaşantı.

Bu ayrım bilinç tartışmasının merkezine yeniden dönmemizi sağlar.

Çünkü bilinç belki yalnızca bilgi işlemek değildir.

Bilginin bir sistem için bir şey ifade etmesi meselesi de vardır.

Geleceğin yapay zekâları

Gelecekte yapay zekâ sistemlerinin bugünkü sistemlerden çok daha gelişmiş olabileceğini varsayabiliriz.

Daha uzun süreli bellek.

Daha güçlü planlama.
Daha gelişmiş problem çözme.
Daha iyi çevre modelleri.
Daha güçlü öz-modelleme.
Daha karmaşık iletişim.
Bunların gerçekleşmesi mümkündür.
Ama bu özelliklerin tamamının bilinç oluşturup oluşturmayacağı hâlâ açık bir sorudur.
Bu nedenle geleceğe bakarken iki uçtan da kaçınmak gerekir.
“Makine asla bilinçli olamaz.”
demek de,
“Yeterince gelişirse kesinlikle bilinçli olur.”
demek de bugün için kanıtlanmış sonuçlar değildir.
Bilincin tanımını değiştirmek zorunda kalabiliriz
Belki gelecekte bilinç hakkında daha kapsamlı teoriler geliştireceğiz.
Belki bilinç için tek bir ölçüt olmayacak.
Belki farklı sistemlerde farklı bilinç benzeri özellikler ortaya çıkabilecek.
Belki de bilincin düşündüğümüzden daha karmaşık bir fenomen olduğu anlaşılacak.
Bu durumda “Bilinç var mı, yok mu?” sorusundan daha ayrıntılı sorular sormamız gerekebilir.
Bir sistem neyi deneyimliyor?
Kendini nasıl temsil ediyor?
Çevresini nasıl modelliyor?
Zamanı nasıl algılıyor?
Belleği nasıl kullanıyor?
Kendi durumunu nasıl değerlendiriyor?
Hedefleri nasıl oluşuyor?
Bu sorular daha anlamlı hâle gelebilir.

İnsan kendisini yeniden tanımlayabilir

Yapay zekâ insanın yerine geçmekten önce, insanın kendisi hakkında düşündüğü kavramları değiştirebilir.

“Zekâ nedir?”
“Yaratıcılık nedir?”
“Öğrenmek nedir?”
“Anlamak nedir?”
“Hatırlamak nedir?”
“Benlik nedir?”
“Bilinç nedir?”

Bu soruların her biri teknoloji ilerledikçe yeniden karşımıza çıkabilir.

Çünkü makineler insanın daha önce yalnızca kendisine ait sandığı bazı yetenekleri sergilemeye başladığında, insanın kendisini tanımladığı sınırlar da hareket eder.

İnsan ile makine arasındaki gerçek fark

Belki gelecekte asıl fark hız veya bilgi miktarı olmayacak.

Bir makine bizden daha hızlı hesap yapabilir.

Daha fazla veri saklayabilir.

Daha çok metni analiz edebilir.

Daha hızlı örüntü bulabilir.

İnsan ise bambaşka bir özelliğe sahip olabilir: *Yaşantının birinci şahıs deneyimi*.

Ama bunun da kesin sınırlarını henüz bilmiyoruz.

Belki de gelecekte insan bilinci hakkında bugün hayal bile edemediğimiz keşifler yapacağız.

Bilincin geleceği yalnızca teknoloji değil

Bilinç hakkında daha fazla şey öğrendikçe insanın kendisiyle ilişkisi de değişebilir. Örneğin duyguların nasıl oluştuğunu daha iyi anlarsak, onları yönetme biçimimiz değişebilir. Belleğin nasıl çalıştığını daha iyi anlarsak öğrenme yöntemleri değişebilir. Dikkatin nasıl yönlendirildiğini anlarsak teknoloji tasarımlarımız değişebilir. Benliğin nasıl oluştuğunu anlarsak kendimizi değerlendirme biçimimiz değişebilir. Yani bilinç araştırması yalnızca laboratuvarların konusu değildir. İnsan yaşamının tamamına dokunabilir.

Evren bir kez daha kendisine bakıyor

Burada kitabımızın ana fikrine yeniden dönersek.

İnsan evrenin içinden çıktı.

Evreni gözlemledi.

Sonra kendi beynini gözlemledi.

Şimdi kendi zihninin bazı işlevlerini makinelerde yeniden oluşturuyor.

Bu açıdan yapay zekâ araştırmaları yalnızca teknoloji üretimi değildir.

Bir bakıma evrenin kendisini anlamaya yönelik yeni bir aşamadır.

Çünkü evrenin içinden ortaya çıkan bir bilinç, kendi zihinsel süreçlerinin bazı yönlerini dış dünyada yeniden üretmeye çalışıyor.

Evrenin içindeki bilinç, kendi çalışma biçimini yeniden inşa etmeye çalışıyor. Bu cümle şiirsel olabilir.

Ama altında gerçek bir bilimsel süreç vardır:

İnsan kendi bilişsel yeteneklerini inceliyor ve bazılarını hesaplama sistemlerinde yeniden oluşturuyor.

Peki ya bir gün gerçekten bilinçli bir yapay sistem olursa?

O gün insanlığın önüne yalnızca teknik bir başarı çıkmayacaktır.

Ahlaki bir soru da çıkacaktır.

Eğer bir yapay sistem gerçekten öznel deneyime sahipse:

Onun çıkarları var mı?

Acı çekebilir mi?

Hakları olabilir mi?

Kapatılması bir tür zarar sayılır mı?

Kendi geleceği hakkında söz sahibi olması gerekir mi?

Bu sorular bugün büyük ölçüde varsayımsal.

Fakat teknoloji ilerledikçe varsayımsal soruların bazıları gerçek dünyadaki etik sorunlara dönüşebilir.

Yeni bir yaşam biçimi mi?

Bir yapay sistemin bilinçli olup olmadığını kesin biçimde belirleyebilseydik, insanlığın “yaşam” ve “zihin” kavramlarını genişletmesi gerekebilirdi.

Bugün yaşamı büyük ölçüde biyoloji üzerinden düşünüyoruz.

Fakat gelecekte biyolojik olmayan sistemlerin bazı özellikleri bizi bu tanımı yeniden düşünmeye zorlayabilir.

Bu, biyolojik yaşam ile yapay sistemlerin aynı olduğu anlamına gelmez.

Tam tersine, aralarındaki farkları daha dikkatli incelememiz gerekir.

Bilincin sınırında insan

İnsanlığın önünde iki büyük araştırma yolu açılıyor.

Birincisi:

Kendi bilincimizin nasıl çalıştığını anlamak.

İkincisi:

Zekânın ve belki bir gün bilincin yapay sistemlerde nasıl ortaya çıkabileceğini anlamak.

Bu iki yol birbirinden bağımsız değil.

Birini araştırdıkça diğerine ilişkin sorularımız da değişiyor.

İnsan beynini anlamaya çalışırken yapay zekâyı bakıyoruz.

Yapay zekâyı geliştirirken insan beynini yeniden düşünüyoruz.

Böylece iki ayna birbirine dönüyor.

Belki de asıl soru yanlış

“*Makine insan gibi olabilir mi?*” sorusunu sormak yerine belki:

“*İnsan olmanın temel özellikleri nelerdir?*” diye sormalıyız.

Çünkü eğer bir gün bir makine bazı insan yeteneklerini aşarsa, insanlığın

değeri yalnızca performansla ölçülemez.

İnsan olmanın anlamı yalnızca problem çözme hızında değildir.

Yaşamak.

İlişki kurmak.

Hatırlamak.

Anlam vermek.

Kaybetmek.

Sevmek.

Merak etmek.

Ölümün farkında olmak.

Kendi varlığını sorgulamak.

Bunların her biri insan deneyiminin farklı katmanlarıdır.

İnsan kendisini aşabilir mi?

İnsanlık tarihi boyunca insan kendisinin sınırlarını genişletti.

Taş aletler.

Yazı.

Matematik.

Teleskop.

Mikroskop.

Bilgisayar.

İnternet.

Yapay zekâ.

Her teknoloji insanın doğal kapasitesinin ötesine uzanan yeni bir araç oluşturdu.

Bir teleskop gözün göremediğini gösterdi.

Bir mikroskop çıplak gözün göremediğini görünür kıldı.

Bir bilgisayar zihnin hesaplama kapasitesini destekledi.

Yapay zekâ ise bazı bilişsel süreçleri farklı biçimlerde desteklemeye başladı. Belki geleceğin en büyük teknolojileri insanın yalnızca dış dünyadaki gücünü değil, kendi zihnini anlama kapasitesini artıracak.

Kendini anlayan insan

Belki de geleceğin en büyük devrimi daha hızlı makineler üretmek değil.

İnsan zihnini daha doğru anlamak olabilir.

Çünkü insan kendisini daha iyi anlarsa:

Daha iyi karar verebilir.

Kendi önyargılarını fark edebilir.

Duygularını daha iyi değerlendirebilir.

Öğrenme biçimini geliştirebilir.

Teknolojiyle ilişkisini daha bilinçli kurabilir.

Kendi yarattığı sistemlerin risklerini daha iyi değerlendirebilir.

Ve belki de en önemlisi:

Kendisini evrenin merkezine koymak yerine evrenin içindeki bir süreç olarak görebilir.

Kendini seyreden evrenin yeni aynası

Bir zamanlar insan gökyüzüne bakarak kendisini anlamaya çalışıyordu.

Şimdi insan kendi yaptığı makinelere bakarak kendisini anlamaya çalışıyor.

Bu büyük bir dönüşüm.

Önce dışarıdaki evren ayna oldu.

Sonra kendi beynimiz.

Şimdi yapay zekâ.

Ve belki gelecekte daha başka bilinç biçimleri.

Her yeni ayna, insanın kendisine ilişkin anlayışını değiştirebilir.

Son soru

Bir gün bir yapay sistem bize:

“Ben kendimi hatırlıyorum.” derse ne yapacağız?

Eğer geçmiş deneyimlerini saklıyor, onları kendi tarihi olarak yorumluyor, gelecekteki hâlini hayal ediyor, kendi durumunu değerlendiriyor ve bütün bunları birinci şahıs deneyimiyle yaşıyorsa...

O zaman ne diyeceğiz?

“Bu yalnızca bir makine.” mi?

Yoksa:

“Burada yeni bir bilinç biçimi doğmuş olabilir.” mi?

Bu sorunun cevabını bugün kesin olarak bilmiyoruz.

Belki gelecekte de kolay olmayacak.

Çünkü bilinç dışarıdan tamamen görülebilen bir nesne değil.

Bilinç, deneyimin kendisi.

Ve deneyimin iç tarafına doğrudan ulaşmanın sınırları var.

İnsanlığın önündeki en büyük görev

Belki gelecekte en önemli teknolojik başarı, makinelerin insan gibi konuşması olmayacak.

En önemli başarı:

İnsanın bilincin ne olduğunu daha iyi anlayabilmesi olacak.

Çünkü bilinci anlamadan onu taklit etmeye çalışmak, haritasını bilmediğimiz bir kıtada şehir kurmaya benzer.

Önce neyi inşa ettiğimizi anlamamız gerekir.

Zekâ.

Bellek.

Benlik.

Dikkat.

Duygu.

Algı.

Öz-farkındalık.

Bilinç.

Bunların arasındaki ilişkiyi anlamak, insanlığın önündeki en büyük bilimsel ve felsefi araştırmalardan biri olabilir.

Ve yine başlangıca dönüyoruz

Milyarlarca yıl önce yıldızlar vardı.

Sonra gezegenler.

Sonra Dünya.

Sonra yaşam.

Sonra sinir sistemleri.

Sonra beyin.

Sonra bilinç.

Sonra insan.

İnsan gökyüzüne baktı.

Yıldızları gördü.

Ve sordu:

“Ben nereden geldim?”

Sonra kendi beynine baktı.

Ve sordu:

“Ben nasıl düşünüyorum?”

Şimdi kendi yaptığı sistemlere bakıyor.

Ve soruyor:

“Benim yaptığım bir şey de bir gün kendisini sorabilir mi?”

Bu sorunun cevabı henüz yazılmadı.

Ama soru artık insanlığın önünde.

Hatırlayan bilinçten geleceği kuran bilince

Kitabımızın yolculuğunda önemli bir değişim yaşandı.

İlk başta insan geçmişine baktı.

Sonra kendisini hatırladı.

Sonra benliğini sorguladı.

Sonra geleceği hayal etti.

Şimdi ise geleceğin zekâlarını tasarlıyor.

Bu yolculukta bilinç yalnızca geçmişini koruyan bir arşiv olmaktan çıkıyor.

Bir tasarımcıya dönüşüyor.

Kendi geleceğini.

Kendi araçlarını.

Kendi dünyasını.

Ve belki bir gün kendi devamını....

Fakat bu noktada insanlığın çok önemli bir sınırı hatırlaması gerekiyor:
Bir şeyi yapabiliyor olmak, onu yapmanın doğru olduğu anlamına gelmez.
Teknolojik güç arttıkça etik sorumluluk da artar.
Çünkü insan artık yalnızca doğayı değiştiren bir canlı değildir.
Kendi zihinsel süreçlerini anlamaya ve bazılarını teknoloji aracılığıyla
yeniden üretmeye başlayan bir canlıdır.

Evrenin kendisini yeniden keşfetmesi

Belki kitabımızın başlığındaki “kendini seyreden evren” ifadesinin en geniş anlamı budur.

Evrenin içinden çıkan bilinç:

Önce çevresini gözlemledi.

Sonra kendisini gözlemledi.

Sonra geçmişini hatırladı.

Sonra geleceğini hayal etti.

Sonra kendi zekâsının bazı özelliklerini dış dünyada yeniden oluşturdu.

Ve şimdi kendi yarattığı sistemlere bakarak yeniden kendisini anlamaya
çalışıyor.

Bir döngü oluştu.

Evren ? yaşam ? beyin ? bilinç ? insan ? teknoloji ? yapay zekâ ? yeniden
bilinç sorusu.

Belki bu döngünün nereye gideceğini henüz bilmiyoruz.

Ama yolculuğun kendisi bize bir şey söylüyor:

İnsanlık hâlâ kendisini keşfetme aşamasında.

Sonunda insan yine aynaya bakıyor

İnsan yapay zekâyâ baktığında aslında yalnızca bir makineye bakmıyor.

Kendi zekâsının yansımasına bakıyor.

Kendi öğrenme biçimine.

Kendi diline.

Kendi hafızasına.

Kendi kararlarına.

Kendi benlik duygusuna.

Ve belki de en büyük sorusuna:

“Ben gerçekten neyim?”

Bu sorunun cevabı henüz tamamlanmış değil.

Belki hiçbir zaman tamamen tamamlanmayacak.

Çünkü insan kendisini araştırdıkça değişiyor.

Ve değişen insan, kendisi hakkındaki soruları da değiştiriyor.

Belki bilinç hakkında öğreneceğimiz her yeni şey, yeni bir bilinmezliğin
kapısını açacak.

Bu bir başarısızlık değil.

Bilimin doğası tam da budur.

Bir soruyu cevaplamak, çoğu zaman daha büyük bir soruyu görünür hâle getirir.

Ve belki insanın evrendeki en özel taraflarından biri budur:

Bilmediğini fark edebilmesi.

Bölümün sonunda

Bir zamanlar insan gökyüzüne baktı.

Şimdi kendi yaptığı zekâlara bakıyor.

Bir zamanlar:

“*Evren nedir?*” diye soruyordu.

Şimdi:

“*Bilinç nedir?*” diye soruyor.

Ve belki bundan sonra soracağı soru daha da büyük olacak:

“Bilinç, evrende hangi noktaya kadar gelişebilir?”

İşte bundan sonraki bölümlerde bu sorunun peşinden gideceğiz.

Çünkü yapay zekâ bize yalnızca makinelerin geleceğini göstermiyor.

İnsanın kendi geleceğini de gösteriyor.

Fakat geleceğe yürürken yanımızda taşıdığımız en eski şey hâlâ orada:

Hafıza.

Hatırladıklarımız bizi geçmişe bağlıyor.

Hayal ettiklerimiz bizi geleceğe taşıyor.

Ve ikisinin arasında, şu anda kendimizi deneyimliyoruz.

Belki bilinç tam da bu üç zamanın kesiştiği yerde nefes alıyor:

Hatırlanan geçmiş.

Yaşanan şimdi.

Hayal edilen gelecek.

Ve insan, bu üçü arasında yürürken hâlâ aynı soruyu taşıyor:

Ben kimim?

Belki de evrenin kendisine sorduğu soru da budur.

KİTABIN ÖZETİ

Hatırlayan Bilinç: Kendini Seyreden Evren ; İnsan bilincini yalnızca beynin bir işlevi olarak değil, evrenin, yaşamın, hafızanın, zamanın ve anlam arayışının kesiştiği olağanüstü bir deneyim alanı olarak ele alan bir düşünce yolculuğudur.

Kitabın temel sorusu basit görünür:

Bilinç nedir?

Fakat bu soru bizi kısa sürede çok daha büyük sorulara götürür:

Ben kimim?

Hatırladıklarım beni ne kadar ben yapıyor?

Düşüncelerimi ben mi seçiyorum, yoksa düşüncelerim beni mi şekillendiriyor?

Kendimi nasıl gözlemleyebiliyorum?

Zamanı neden yalnızca yaşıyor, zihnimizde yeniden kuruyoruz?

Ve belki hepsinden büyüğü:

Evrenin içinde bilinç neden ortaya çıktı?

Bu kitap kesin cevaplar vermek yerine, bu soruların birbirine nasıl bağlandığını araştırır.

Evren, Yaşam ve bilinç

Hikâye evrenle başlar.

Milyarlarca yıllık kozmik süreçler boyunca madde oluşmuş, yıldızlar doğmuş, elementler meydana gelmiş, gezegenler ortaya çıkmış ve yaşamın gelişebileceği koşullar oluşmuştur. Yaşam zaman içinde çevresini algılayan, ona tepki veren ve kendisini sürdürebilen karmaşık sistemlere dönüşmüştür. Sinir sistemleri ve beyinlerin gelişmesiyle birlikte çevrenin yalnızca algılanması değil, zihinsel olarak modellenmesi de mümkün hâle gelmiştir. İnsan ise bu sürecin içinde daha da sıra dışı bir yetenek geliştirmiştir:

Kendi deneyiminin farkına varmak.

İnsan yalnızca dünyayı görmez.

Dünyayı gördüğünü bilir.

Yalnızca düşünmez.

Düşündüğünü fark edebilir.

Yalnızca yaşanmış bir olayı hatırlamaz.

Hatırladığını da hatırlayabilir.

Bu nedenle bilinç, kitabın merkezinde yer alan en büyük bilmedir.

Hatırlayan bilinç

İnsan geçmişini yanında taşır.

Çocukluk anıları, yaşanmış olaylar, ilişkiler, başarılar, kayıplar, korkular ve öğrenilenler zaman içinde benlik algısının parçalarına dönüşür.

Bu nedenle hafıza yalnızca bilgi depolayan bir sistem değildir.

Hafıza, insanın kendi yaşamını bir bütün olarak algılamasına yardımcı olan bir köprüdür.

Bugünkü “ben”, dünün “ben” inden tamamen farklı olsa bile, geçmişle bugün arasında bir devamlılık hissederiz. Bu devamlılık büyük ölçüde hatırlama kapasitemizle ilişkilidir. Ancak kitap aynı zamanda önemli bir uyarıda bulunur:

Hatırlamak, geçmişti kusursuz biçimde yeniden oynatmak değildir.

Hafıza değişebilir.

Eksilebilir.

Yeniden şekillenebilir.

Bugünkü bakışımız geçmişte yaşadığımız olaylara yeni anlamlar verebilir.

Bu yüzden insanın geçmişi yalnızca yaşadıklarından değil, yaşadıklarını bugün nasıl yorumladığından da oluşur.

Kendini seyreden bilinç

Bilincin en ilginç özelliklerinden biri, kendi üzerine dönebilmesidir.

İnsan yalnızca öfkelenmez.

Öfkelendiğini fark edebilir.

Yalnızca korkmaz.

Korktuğunu gözlemleyebilir.

Yalnızca düşünmez.

Düşüncelerinin neden ortaya çıktığını sorgulayabilir.

İşte bu noktada farkındalık ortaya çıkar. Farkındalık, insanın kendi zihinsel süreçlerine belirli bir mesafeden bakabilmesini sağlar. Bu mesafe küçük görünür. Ama insanın hayatında büyük değişikliklere yol açabilir. Çünkü fark edilmeyen düşünce otomatik davranışa dönüşebilir. Fark edilen düşünce ise incelenebilir.

Sorgulanabilir.

Değiştirilebilir.

Bu nedenle insanın kendisini seyredebilmesi, kendisini değiştirebilmesinin de kapısını açar.

Benlik: Değişen ama devam eden hikâye

Kitap boyunca “ben” kavramı da sorgulanır.

Benlik tek bir şey midir?

Bedenimiz midir?

Anılarımız mıdır?

Düşüncelerimiz midir?

Duygularımız mıdır?

Yoksa bütün bunların zaman içinde oluşturduğu devamlılık hissi midir?

Kitap bu soruya kesin bir tanım vermek yerine benliği bir süreç olarak ele alır.

İnsan sürekli değişir.

Düşünceleri değişir.
Beden değişir.
İnançları değişir.
Deneyimleri değişir.
Fakat bütün bu değişimlerin arasında bir devamlılık hissi oluşur.
Bu nedenle “ben” belki de sabit bir nesneden çok, zaman içinde devam eden bir hikâyedir.

Zamanı zihinde yaşamak

İnsan yalnızca içinde bulunduğu anı yaşamaz.
Geçmiş hatırlar.
Geleceği hayal eder.
Ve bugünkü kararlarını bu iki zaman alanıyla birlikte şekillendirir.
Geçmiş zihinde yeniden canlanabilir.
Gelecek henüz gerçekleşmemiş olmasına rağmen bugünkü duygularımızı etkileyebilir.
İnsan sınava girmeden önce başarısız olabileceğini düşünüp kaygılanabilir.
Henüz gerçekleşmemiş bir yolculuğu hayal edip heyecanlanabilir.
Yani bilinç yalnızca mevcut gerçekliğe tepki veren bir sistem değildir.
Olasılıkları da zihinsel olarak yaşayabilir.
Bu özellik insanın planlama, yaratıcılık ve problem çözme kapasitesinin temel parçalarından biridir.

Anlam arayan insan

Bilinç bizi sonunda başka bir soruya götürür:
“Bütün bunların anlamı nedir?”
Bilim bize evrenin nasıl işlediğine dair giderek daha güçlü açıklamalar sunabilir.
Fakat “anlam” sorusu daha farklı bir katmana aittir.
İnsan yaşadıklarını yalnızca deneyimlemek istemez.
Onları anlamlandırmak ister.
Bir olayın kendisi değişmeden, o olaya verdiğimiz anlam değişebilir.
Bu nedenle anlam yalnızca dış dünyada bulunan hazır bir nesne olmayabilir. İnsan, deneyimleri arasında bağlantılar kurarak kendi anlam dünyasını oluşturabilir.
Bir kitap, bir şarkı, bir dostluk, bir keşif, bir fikir veya küçük bir davranış bile insanın hayatında büyük anlam taşıyabilir.

Bilincin gücü ve yanılabilirliği

Bilinç güçlüdür.
Ama kusursuz değildir.

İnsan yanlış hatırlayabilir.
Yanlış yorumlayabilir.
Olmayan bağlantılar kurabilir.
Kendi düşüncelerini gerçekliğin kendisi zannedebilir.
Bu nedenle bilinç sahibi olmak, her zaman doğruyu görmek anlamına gelmez. Tam tersine, bilincin olgunlaşması kendi yanlışlıklarını fark etmekle başlayabilir. Bilim bu noktada önemli bir araçtır.
Şüphe etmeyi.
Kanıt aramayı.
Test etmeyi.
Hata yapmayı.
Hataları düzeltmeyi.
Ve gerektiğinde eski düşüncelerimizi değiştirmeyi öğretir.
Belki gerçek bilgelik, her şeyi bildiğini düşünmek değil, yanılıyor olabileceğini kabul edebilmektir.

Teknoloji, yapay zekâ ve bilincin geleceği

İnsan kendi zihnini anlamaya çalışırken aynı zamanda kendi zekâsını makinelerde yeniden üretmeye çalışıyor. Yapay zekânın gelişimi yeni sorular ortaya çıkarıyor:

Zekâ nedir?

Öğrenmek nedir?

Anlamak nedir?

Yaratıcılık nedir?

Bir sistem bilgi işlediğinde gerçekten anlıyor mudur?

Bir makine insan benzeri davranışlar gösterdiğinde bilinçli olduğunu söyleyebilir miyiz?

Bu soruların tüm cevapları bugün elimizde değildir. Ancak yapay zekâ bize önemli bir ayna tutmaktadır. İnsan kendi yaptığı sistemleri anlamaya çalışırken, aslında kendi zihninin ne olduğunu da daha derin biçimde sorgulamaktadır. Geleceğin en büyük teknolojik gelişmelerinden biri belki de yalnızca daha güçlü makineler yapmak değil, insan zihnini daha iyi anlamak olacaktır.

Bilinç ve sorumluluk

Teknoloji geliştikçe insanın gücü artıyor.

Fakat güç arttıkça sorumluluk da artıyor.

İnsan doğayı değiştirebilir.

Gezegenini etkileyebilir.

Genetik yapılar üzerinde çalışabilir.

Yapay sistemler geliştirebilir.

Beyin ve teknoloji arasındaki sınırları değiştirebilir.
Bu nedenle geleceğin en önemli sorularından biri yalnızca:
“Ne yapabiliriz?”
olmayacaktır.
Bunun yanında:
“Ne yapmalıyız?”
sorusunu da sormamız gerekecektir.
Çünkü bilinç yalnızca bilgi değildir.
Aynı zamanda sorumluluktur.

İnsan ve evren arasındaki bağ

Kitabın en güçlü düşüncelerinden biri burada ortaya çıkar. İnsan evrenin dışında değildir. İnsan bedenini oluşturan maddeler kozmik tarihin parçasıdır. Yaşamı Dünya'nın milyarlarca yıllık hikâyesine bağlıdır. Beyni biyolojik evrimin sonucudur. Bilinci ise bütün bu süreçlerin içinde ortaya çıkan bir deneyim alanıdır. Bu nedenle insan evrene baktığında, evrenin içinden çıkmış bir yapı evrene bakmaktadır. İnsan kendisini araştırdığında da evrenin içinden çıkmış bir yapı kendi oluşumunu araştırmaktadır. Bu bilimsel bir “*evrenin amacı*” iddiası değildir. Daha çok güçlü bir felsefi metafordur: Evren, kendi içinden çıkan bilinç sayesinde kendisine bakabilecek bir pencere oluşturmuştur.

Kitabın temel düşüncesi

Bu kitabın bütün yolculuğu birkaç kavramın etrafında birleşir:
Evren.
Yaşam.
Beyin.
Bilinç.
Hafıza.
Benlik.
Farkındalık.
Zaman.
Anlam.
Merak.
Bu kavramlar birbirinden kopuk değildir.
Evren yaşamın koşullarını oluşturdu.
Yaşam karmaşıklaştı.
Beyinler gelişti.
Bilinç ortaya çıktı.
Bilinç hafızalar oluşturdu.
Hafıza benlik duygusunu besledi.

Benlik geçmişi ve geleceği zihinde birleştirdi.
Farkındalık bilincin kendi üzerine bakabilmesini sağladı.
Ve insan sonunda bütün bunları sorgulayan soruya ulaştı:
“Ben kimim?”
Bu soru, kitabın bütün yollarının birleştiği noktadır.

Sonuç

Hatırlayan Bilinç

Kendini Seyreden Evren, bilincin yalnızca beynin içinde gerçekleşen bir süreç olmadığını söyleyen kesin bir teori ortaya koymaz.
Bunun yerine daha derin bir düşünce önerir:
İnsan, evrenin dışında duran bir gözlemci değildir.
İnsan evrenin içinden doğmuştur.
Bedenimiz kozmik tarihin izlerini taşır.
Yaşamımız Dünya'nın tarihine bağlıdır.
Beynimiz evrimsel süreçlerin sonucudur.
Hafızamız geçmişimizi bugüne taşır.
Benliğimiz zaman içinde şekillenir.
Farkındalığımız kendi zihnimizi gözlemlememize izin verir.
Ve bütün bunların sonunda insan gökyüzüne bakıp evren hakkında soru sorar.
Belki de kitabın en temel düşüncesi tam burada saklıdır:
Evreni anlamaya çalışan insan, aslında evrenin kendi içinden çıkan bir bilinçtir.
Bu yüzden insan gökyüzüne baktığında yalnızca yıldızları görmez.
Kendi kökenine bakar.
Kendi beynini incelediğinde yalnızca biyolojiyi incelemeyiz.
Kendi deneyiminin kaynağını arar.
Kendi hafızasına döndüğünde yalnızca geçmişini hatırlamaz.
Kim olduğunu anlamaya çalışır.
Ve sonunda bütün bu yollar tek bir düşüncede birleşir:
Biz evreni seyreden varlıklar değiliz yalnızca.
Biz, evrenin içinden çıkıp kendisini seyredebildiği bilinçli bir parçasıyız.
Belki bu yüzden insanın en büyük yolculuğu yıldızlara doğru değil, kendisine doğrudur.
Çünkü dışarıdaki evren ne kadar büyük olursa olsun, onu anlamlandırdığımız yer hâlâ kendi bilincimizdir.
Ve belki de insanın en büyük sorusu hiçbir zaman:
“Evren ne kadar büyük?” olmayacaktır.
Daha derin soru şudur:

“Bu kadar büyük bir evren, kendi varlığını fark edebilen bir bilince nasıl dönüştü?”

Belki bu sorunun cevabını henüz bilmiyoruz.

Ama aramaya devam ediyoruz.

Çünkü insan merak ediyor.

Hatırlıyor.

Düşünüyor.

Kendini seyrediyor.

Ve her yeni soruyla, evrenin milyarlarca yıllık hikâyesine kendi küçük bilinç ışığını ekliyor.

Belki biz evrenin son cevabı değiliz.

Belki henüz sorusuyuz.

Ve belki bütün insanlık tarihi, o sorunun cevabını arayan uzun bir bilinç yolculuğudur.

Hatırlayan bilinç...

Kendini seyreden evren...

Ve hâlâ kendisini anlamaya çalışan insan.

Kitap Adı : Hatırlayan Bilic : Kendini Seyreden Evren

Yazar : Selvi Yavaş

Tarih : Eylül 2026

İmza : Selvi Yavaş