

BEDEN-ZEKÂNIN ÖZÜ (*Intelligence in the Flesh*)

Guy CLAXTON

Giriş

Geçtiğimiz yüzyıl boyunca zengin toplumlarda yaşayan insanlar gitgide tembelleşmeye başladı. Milyonlarca insan ofislerde çalışıyor, evrak işleriyle uğraşıyor, ekrana bakıyor, teklifleri görüşüyor, kelimeler ve hesap tablolarını yeniden düzenliyor. Eğlenmek içinse başka ekranlara bakıyor, mesaj ve tweet atıyor, sanal dünyalara kaçıyor, dedikodu yapıyor ve gevezelik ediyor. Bazılarımız tenis oynayıp örgü örse de inkâr edilemez bir şekilde sandalye ve kanepeler yönünde esmeye devam ediyor. Vücudumuzun birçok kısmı işlevini yitirdi: girdi sadece kulaklar ve gözler üzerinden sağlanıyor, üretim kısmında ise ağzımız ve parmak uçlarımız var. Günümüzde çamaşır yıkamak kıyafetleri makinenin kapağından içeriye tıkmamanın ve sonra da bir düğmeye basmanın gerektirdiği fiziksel beceri ve çabadan ibaret. Yemek pişirmekse sadece plastik paketi açmak ve mikrodalga fırınının kapağını kapatmakla sınırlı kalıyor.

Bedenlerimize o kadar az ilgi gösteriyoruz ve onları beceri gerektiren işlerde o kadar az kullanıyoruz ki, yetilerimizi unutmamak için özel düzenlemeler yapmak durumunda kalıyoruz: akıllı telefonlarımızla açık havada yürüyüş yapıp spor salonuna gidiyoruz. Hareketsizlik ve temizlik bir zamanlar zenginlerin ayrıcalığıydı: artık öyle değil. Kendimize vakit ayırmamızı mümkün kılan makineleri aslında tam olarak anlamıyoruz-çoğumuz onları nasıl tamir edeceğimizi bilmiyoruz ve öğrenmek de istemiyoruz. ***Zihinsel olarak zenginleşmiş olabiliriz, ama bedenlen fakirleştik.***

Bu kitabın temelinde bir argüman var: bedenimizi ihmal ediyoruz çünkü zekasını küçümsüyoruz Sorun "tembel" veya "irade gücünden" yoksun olmamız değil. Bu, bir varsayımlar ve değerler meselesi. Zihinsel mesleklerin ve bedenle ilgisi olmayan uğraşların peşine düşeriz çünkü bu tarz işlerin uygulamalı ve fiziksel işlerden çok daha fazla oranda *zekâ* gerektirdiği fikrine kapılırız. Sonuç olarak bu gibi iş ve uğraşlar toplumumuzda daha büyük saygı görür; kabaca ifade etmek gerekirse bizi daha *akıllı* kılar. Herkes akıllı görünmek ister, dolayısıyla zihinsel işlerle uğraşmak da kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

Birçok nörolog zekanın sadece zihne ait olduğu ve akılcı bir tartışma için yüksek seviyede bir zekanın gerektiği düşüncesinden vazgeçmişlerdir. Zihin, bedenın şımarıklığını zapt etmek ve aptallığını telafi etmek için gönderilmiş uhrevi bir kontrol kaynağı olduğu inancını geride bırakmışlardır. Zihin ve bedenın iki farklı tür olduğunu düşünmemektedirler. *Bedenlerin kalın kafalı araçlar ve zihinlerin de akıllı sürücüler olduğu fikrinin modası geçmiştir.* Yeni bedenleşme bilimi, kendimizle ilgili görüşlerimize ve yaşam biçimimize dair önemli sonuçları da beraberinde getirmektedir. Bu kitap size, bence bir hayli önem taşıyan bu bilgiyi elde etme fırsatı sunacaktır.

Zekanın baskın bir şekilde düşünme ve muhakeme yeteneğiyle özdeşleştirilmesi doğru değildir; bu bizi yanlış yönlendiren kültürel bir inanıştır, hatta bazılarının ifadesiyle tehlikeli bir “**mem**”¹dir.

Tekrar edilen örgü şudur: Bizler bir bedene sahip değiliz; bizler bedeniz. Bedenim farklı olsaydı ben de farklı olurum. Ben tam da beden olduğum için akıllıyım. Ne onun sahibiyim ne de içinde yaşıyorum; ben ondan oluşuyorum.

Bu kavrayış hem epey sıradan hem de oldukça olağanüstüdür. İki bin yıllık Batı medeniyetinin kabul edilmiş, sezgisel psikolojisini-akademisyenlerin deyişiyle “halk psikolojisi”- tersine çevirir.

“**Zihin**” filozofların “*açıklayıcı boşluk*” olarak tanımladıkları şeyi doldurmak için icat edilmişti. Atalarımız bilinci ve özellikle de rasyonel düşünceyi, sanki farazi bir zihnin merkezine oturması gerekiyormuş, duyular ona bedensel bir kapıdan bilgi gönderiyormuş ve kararlar da karşı kapıdan bedenin yük beygirlerine iletiliyormuş gibi görüyordu. Bir şeyleri gördüğümüzü düşünürüz, onlar hakkında düşünürüz sonra karar veririz ve en sonunda da harekete geçeriz. Gelgelelim, işler böyle yürümez.

Bu kitapta, insan bedeninin birbirleriyle kaynaşmış dur durak bilmeden işlemeye devam eden muazzam bir iletişim sistemleri bütünü olduğu ve bu bütünün kasları, mideyi, kalbi ve beyni hiçbir kısmın-özellikle de beynin-diğer parçalardan işlevsel olarak ayrı veya üstün görülmeyecek şekilde sıkıca birbirine bağladığı görüşünü açıklayacağım.

Beyin vücudun efendisi değil, uşağıdır. Beyin yönetim kurulu değil, bir sohbet odasıdır. Görmek, düşünmek, karar vermek ve harekete geçmek tıpkı bir fabrikanın farklı departmanları gibi yan yana dizilmemiştir; bunlar birbirleriyle iç içe geçmiştir ve hepsi de bütünün ayrılmaz bir parçasıdır.

Beden doğduğumuz günden öleceğimiz güne kadar düşünce ve arzularımızın- arıtılmış olsa da- anbean alt tabakasını oluşturur. Yapılan araştırmalar, çıkmaza düşmüş insanların mantıklarının yanı sıra “içgüdülerine” de güvendiklerini, bu şekilde daha iyi kararlar verdiklerini ve bu iki kavramı birbirlerine rakip görmediklerini ortaya koymuştur.

Bedenlenmiş beynin, derinliklerinde olup biten her şeyi temel olarak inşa ettiği hikayelere *düşünce* deriz: Bunlar bazen ciddi ölçüde düzenlenmiş ve sansürlenmiş, bazen de eylem sona erdikten uzun süre sonra posta güverciniyle iletilmiş dahili raporlar olabilir. Birçok deneyin ortaya koyduğu üzere, bilinçli zihin çoğu zaman “arka planda” çalışmaya devam eden karmaşık işlerin cansız bir yansıması, hatta kaba bir karikatürüdür. Bilincin kendine özgü özellikleri vardır, bu da onu aşağıda olup bitenlerin karmaşıklığını ve dağınıklığını yanlış temsil etmeye iter. Dolayısıyla düşündüğümüzden çok daha fazla uydurma hikayeler üretiriz.

Dijital dünya kontrolü ele aldıkça, bizi sanaldan gerçeğe, sembolikten materyale döndürecek dengeleyici arzunun da güçlendiği görünür. Bu da fiziksel zarafetin, duyarlılığın ve yaratıcılığın (spor ve sanat dedikleri koruma altına alınmış “Özel Kültürel İlgi Alanlarının” da ötesinde) yeniden saygı görmesine işaret eder. İnsanlar el işinin de aslında bir *biliş olduğu* konusunda hemfikirdir.

Yapmak ve düşünmek aynı beceriler değildir, ikisi de ayrılmaz bir

¹ **Mem:** Bir kültürde bir davranışın veya tarzın kişiden kişiye aktarılmasıdır.

şekilde iç içe geçmiştir.

Dolayısıyla aklımızda (ve bedenimizde) tuttuğumuz tüm bu bilgiler ışığında şu soruyu soracağız: Zeki olmak gerçekte ne anlama gelir? Son yirmi yılda farklı türden zekalar hakkında pek çok şey yazılıp çizildi. *Duygusal zekâ, pratik zekâ ve “bedensel kinestetik zeka”*nın yanı sıra başka birçok zeka türünden de haberdarız. Burada yapmaya çalıştığım şey, listeye bir zekâ türü daha eklemek değil, daha radikal bir fikir öne sürmek. En derin, en eski, en temel ve en önemli zekanın uygulamalı, bedenleşmiş zekâ olduğu; diğer zekaların ise bu temel ve bedensel kabiliyetin sureti ve doğal birer oluşumu olduğu fikrini. Duygusal zekâ, bedensel zekanın bir *suretidir*. Matematiksel zekâ, bedensel zekanın bir *oluşumudur*. Doğru şekilde kavranan insan aklı ve saf zekâ arasında bir dünya fark vardır.

Akıl, gerçek dünyada bizi teşkil eden bedenleşmiş sosyo-ekonomik sistemlerin optimum düzeyde işlemesini sağlar. **Akıl bir yetenek değildir; akıl bütün bir sitemin o daimî soruya iyi cevaplar bulabildiği zaman gerçekleştirdiği davranıştır.** Söz konusu soru şudur: Bundan sonra yapılacak en iyi şey nedir? Zekanın görevi arzuları, olasılıkları ve imkanları gerçek zamanda özellikle de karmaşık, yeni ve belirsiz bir durum söz konusu olduğunda uzlaştırmaktan geçer.

En radikal anlamda, (hâlâ işe yarar olabilmelerine rağmen) "tanrı ve ruhların" var olmadığını iddia etmekle kalmayacak, aynı zamanda bilinçdışının öldüğünü de öne süreceğim. Bilinçdışını mecazi veya şiirsel bir konuşma biçimi olarak kullanmaya devam edebiliriz ama bilinçdışı diye bir şey yoktur. Vücutta bilinçli deneyime hiçbir zaman yol açmamış çok sayıda süreç vardır, ne var ki içimizde, *bilinç* ve mantıktan ayrı bir güç kaynağı, olarak kabul edebileceğimiz gerçek *ve tanımlanabilir* bir yer veya aktör yoktur. Tıpkı "zihin" gibi, "bilinçdışı" da başka bir şeyin yerini tutar, temsili bir açıklamadır. Yerine daha iyisi gelene kadar orada durmaya devam edecek geçici bir dış dolgusudur. Ve şimdi yerine daha iyisi gelmiştir.

Hadi başlayalım şimdi! Zihnin bedenden nasıl ayrıldığına ve birinin diğerine karşı nasıl öncelik kazandığına kısaca göz atacağız...

Beden Düşmanlarının Kısa Tarihi

Beden kısa zamanda ruhun sadece lahdi değil, düşmanı olarak da görüldü. Aristoteles'in önerdiği eğitim sistemine göre, erkeklerin aynı yıl içerisinde hem fiziksel hem de zihinsel eğitim almasına izin verilmemeliydi, *"zira bedene çaba harcatmak zekaya engel olduğundan"* ve zekâ da aynı şekilde beden gelişimine engel olduğundan bu tür egzersizler birbirini doğal olarak etkisiz kılıyordu. MÖ ikinci yüzyılda ünlü bir hekim olan Galen bile "Muhakeme gücünden o kadar yoksunlar ki, beyinlerinin olup olmadığını bile bilmiyorlar. Asla mantıklı düşünemiyorlar; dilsiz hayvanlar gibi akılsızlar," diyerek genç erkekleri sporcu olmaktan caydırmaya çalışıyordu

MS 345'te Romalı hicivci Juvenal tarafından dile kazandırılan *mens sana in corpore sano*, bir başka deyişle *"sağlam kafa sağlam vücutta bulunur"* deyimini bile söz konusu iki tür sağlık arasında gerçek bir bağlantı kuramaz. Bu ifade insanların sahip olmak için dua ettikleri budalaca şeyler üzerine yürütülen bir tartışma bağlamında geçer, Juvenal bu konuda, mutlaka dua ederseniz, sadece *"hastalanmamak ve delirmemek için dua edin"* der.

Bu deyiş, 1861'de John Hulley isimli biri tarafından gün ışığına

ıkarılana dek ve asıl bağlamından uzaklaşarak yeni kurulan Liverpool Spor Kulübü'nün sloganı niteliğinde kullanılana dek pasif kalmıştır.

Bedeni kötülemek ve onu genel olarak evcilleştirilmesi gereken bir eğlence ve şımarıklık kaynağı olarak görmek, Hristiyanlığın erken dönemlerinde benimsenen bir tavidir. Aziz Pavlus bedeni “günahların vesilesi” olarak nitelendirdi ve Hristiyanlara kendi yolundan (“Kendi bedenimi yaralıyorum ve kendi sahibini tanımasını sağlıyorum”) gitmelerini öğütledi, zira ruhun şeytana uymasını önlemek ve onu bu sayede iyileştirmek yalnızca böyle bir disiplinle mümkündü. Aziz Francesco bedeni aşağılıyor ve ona “Eşek Kardeş” ismiyle hitap ediyordu, bu sırada Orta çağ Hristiyanlığı ise “tenden nefret” zamanı olarak karakterize ediliyordu.

İnsan kafası fiziksel olarak cinsel organlardan, anüsten ve ayaklardan yukarıda yer aldığı için (en azından ayaktayken ve dua ederken), “cennet” de mekânsal olarak “cehennemin” üzerinde yer alıyordu. Yukarısını iyi ile özdeşleştirdik, dolayısıyla ne kadar yukarı o kadar iyiydi; aşağısıysa talihsizlikle özdeşleştirildi.

Arabalar ve ilişkiler sadece bozulmakla kalmaz, aynı zamanda *yıkılır*, para kaybettiğimizde borsa *düşer ve şansımız tersine döner*. Aşağısı yukarıya göre daha basittir; sıradan ve bayağıdır. Ayrıca aşağısı bir de pislikle özdeşleştirilir-ayaklar toz, yerler bok olur, nereye bastığına dikkat et!- dolayısıyla yukarısı parlak, aydınlık, saf ve uhrevî hale gelir. Başınız cennete yakın olduğu için ruhunuzun yaşadığı yerdir. Ruh ve ayak tabanı zıt kutuplarda yer alır. Nazik düşünce *ve* hassasiyetler için tek takdir edilen, bazen zihin olarak da adlandırdığımız karmaşık ruh olmuştur.

Avrupa’da zihni bedenden tamamen ayırmayı başaran kişinin Rene Descartes olduğu düşünülür. Onun gözünde, “beden kavramında zihne ait olan hiçbir şey bulunmadığı ve zihinde de bedene ait hiçbir şeyin olmadığı” açıktır.

Beden konusunda Hristiyanlığa oranla daha az düşmanca bir yaklaşıma sahip olmasına rağmen, İslam’ın da içeride olup bitenlere ve içeriden çıkanlara karşı bir tiksinti duyduğu görülür. Sadece idrar ve dışkının değil, kan ve meninin de cünüp olduğu düşünülür.

Yahudilik bu eğilime kısmi bir istisna teşkil eder. Beden ve ruh birbirinden ayrı olarak görülmeye devam etse de ruhani amacı ruhların nihai ayrılığı değil, birleşimidir. Beden kendi kutsallığına sahiptir, ki bu da Yahudiliğin cinselliğe yönelik daha pozitif bir yaklaşım benimsemesini açıklar.

Zihin

Descartes’e göre zihin, dünyadaki şeylerin temsillerinin (bedenden ayrı düşünme süreçleri tarafından) işlendiği bedenden ayrı bir tür boşluktadır ve bu düşünme süreci gelişmiş insan doğasını simgeliyordu. Kabaca zihin, bedenin duyu sistemlerinde bulunan algı robotlarından dış dünyaya dair durum bilgisi alan, rasyonel algı çıkarımlarda bulunan, yapılacak en iyi şeye karar veren ve sonra da nasıl davranılacağına yönelik emirlerini eylem robotlarına ileten küçük ve akıllı bir Mini-Ben’in oturduğu iyi aydınlatılmış bir yönetici ofisi gibiydi. Önem taşıyan her şey CEO’nun -yani Ben’in - incelemesine açıktır.

Zihnin çalışması camla kaplı bir saatin çalışmasına benzer ve CEO içeride neler olup bittiğini denetleyebilir. İçeride bakış mümkün ve değerlidir.

Descartes arkadaşı ve akıl hocası Mersenne'e şöyle yazmıştır: *"Bilincinde olmadığım hiçbir şeyin zihnimde yer alamayacağı önermesine gelirsek, bunu Meditasyonlar'da kanıtladım. Bu görüş, ruhun bedenden ayrı olduğu ve özünün düşünmek olduğu gerçeğinden kaynaklanıyor."*

Dolayısıyla "zihin", bir başka ifadeyle "zekâ organı" olarak görülen ve "zekayı" büyük ölçüde rasyonel, bilinçli ve tarafsız olarak nitelendiren bir görüşü miras aldık. Tıpkı akciğerlerin solunum organları veya kalbin bir kan dolaşımı organı olduğunu söyleyebileceğimiz gibi, "zihin" de sahne arkasında bizi akıllı kılan her şey olarak tanımlanıyor. Aptalca bir şey yaptığımızda, bu organın eksik veya yanlış bir biçimde işlediğini varsayabiliriz, ya da tüm sorumluluğu dalgınlığımıza yükleriz. Her zaman sağlıklı düşünen veya mantıklı yargılara varan biri zinde bir kafaya sahiptir. Bu bakımdan "kafa" kelimesi açıklayıcı kurmacanın işini görür. Dürüst olmak gerekirse "kafamızın" bazen iyi çalışıp, bazen de dalgın olmasının neden ve nasıldığını gerçekten bilemiyoruz. Tek bildiğimiz, aklımıza gelen düşüncelerin iyi biçimlendirilmiş ve yerinde, ya da tesadüfi ve bağlantısız olduğu ve düşünceler silsilesinin uygun ve bir şekilde sonuçlandığı ya da sonuçlanmadığı bir müdahaleden önce gerçekleştiğidir.

Zihnin Ben'i

İçimde kontrolü elinde tutan veya istikrarsız başarılarla elinde tutmaya çalışan bir "Küçük Ben" var. Küçük Ben (hem dış dünyadan hem de bedenden) neler olup bittiğine dair bir ekran resmi alır. "Kafa ekranında" yer alan resimler, en iyi ihtimalle dışarıda olup bitenlerin doğru temsilleridir. Çoğu zaman, gördüğüm gerçek dünyadır. Bazen hata yaparım (Ben aslında yorgun düştüğünüzde, öfkeli olduğunuzda da düşünür) ama "Ben" çoğu zaman şeyleri oldukları gibi görür. Daha sonra Küçük Ben bu resmi düşünceleri, anıları mevcut yapılacak işler listesi ve argümanlarıyla harmanlar. Olayları tarttıktan, yorumladıktan, süsledikten ve (çoğu zaman) yapılacak en iyi şeye karar verdikten sonra, kaslara yapılması gerekeni ve ağzaysa söylenmesi gerekeni söyler. Küçük Ben, bedenden türememiş olsa da onunla yakın ilişki içindedir.

Küçük Ben akıllı söylev ve eylemin asıl azmettiricisidir. Büyük ölçüde yaptığım seçimlerden sorumludur. Zihin, Küçük Ben'in düşünme eylemini gerçekleştirdiği iyi aydınlatılmış bilinçli bir ofise benzer. Küçük Ben zihinde olup biteni görebilir. "İçe bakış" mümkündür ve büyük ölçüde doğrudur. Her akılcı düşünce bilinçlidir ve tercihen mantıklıdır. Küçük Ben işini en iyi şekilde soğukkanlıyken yapar. Rasyonel düşünce, zekanın en yüksek biçimidir. Hakimler, felsefe profesörleri ve matematikçiler bunun somut örnekleridir. Hepimiz, harekete geçmeden önce bilinçli bir şekilde önce artıları ve eksileri tartıp savunulabilir sonuçlara ulaşarak onlara benzemeye çalışmalıyız.

Duygular bedenden (veya bilinçdışından) kaynaklanır ve titizlikle kontrol altına alınmadıkları takdirde çoğu zaman rasyonel zekayı aksatmakla tehdit ederler.

Duygular genellikle bencil ve ilkeldir. Duygu gelgitlerine en çok maruz kalanın kadınlar olduğu düşünüldüğünden, kadınların erkeklere oranla daha az zeki oldukları inancı bir zamanlar epey yaygındı.

Küçük Ben, duyguları kontrol etmek için irade isimli hata yapabilen bir araca sahiptir. Bu, insanlar arasında fark gösteren bir güç türüdür:

bazılarının demirden bir iradesi varken, bazıları da daha zayıf bir iradeye sahiptir. Bazıları Tanrı'nın irademizi güçlendirebileceğine ve bu ihtimalin iyi bir insan olduğumuz takdirde daha da artacağına inanır. Zayıf iradeli insanlar, (örneğin) şeytan tarafından ele geçirilme ve onun adına kötü işler yapma riski altındadır.

Normal koşullar altında, zihin kendi kendini idare edebilen bireysel bir varlıktır. Küçük Ben kendi evinin efendisidir. Başka insanların etkisi altında kalırsam, çoğu zaman bunun farkındayım ve çoğu zaman ne kadar etki altında kalacağımı kontrol edebilirim. Hipnoz veya cin çarpması gibi ürkütücü şeyler olmadığı takdirde özgür bir görüşe sahibimdir. Genel olarak kendimi gayet iyi tanırım. Kişiliğimi oluşturan epey istikrarlı bir dizi karakteristik özellik, tercih ve endişelerim vardır. Ayrıca Küçük Ben hayatıma dair sürüp giden bu oyunda baş kahramandır. Ancak yamalı olsa da büyük ölçüde doğrudur.

Günümüzde nasıl ki dijital bir programı tıpkı beyin gibi işleyecek şekilde programlayabiliyoruz, kültürler de insan beynini iki bin yıldır bir makinanın rasyonelliğini taklit etmek üzere programlamaktadır.

Dünya çok yakın zamana kadar bedenin inceliğini ve sofistikeliğini ortaya koyacak bilimsel araçlardan yoksun olduğu için, toplumların insan zekasına açıklama getirmek için her türden detaylı kurmacayı icat etmesine ve bedene sadece bayağı işleri bırakmasına şaşımamak gerek. Bedenin, Zihin ve Ruh isimli iki çirkin kız kardeşi tarafından küçümsenmiş ve hor görülmüş bir Külkedisi olması aslında hiç de garip değildir. İnsanlar 2500 yıldır Platonik soyutlamalar ve teolojik idealleştirmelerden oluşan manevi bir dünya inancıyla kandırılmış ve tarafsız düşünce biçimini benimsemeye teşvik edilmiştir.

Tarafsız düşünce çoğu zaman bedensel duygu ve sezgiler için işe yarar bir tamamlayıcıdan ibaret değildir; hayır, mantık daha iyidir, nokta!

BEDENLER: Neyden Yapılmışlardır?

Bütünüyle bedenim ben, başka hiçbir şey değilim onun dışında. F. Nietzsche

Evin kapısını kilitleyip tatile gittiğimizde her şeyin yerli yerinde duracağını tahmin ederiz, ancak aynı şey beden için geçerli değildir. Biz uyurken bile nöronlar işlemeye, hücreler gelişmeye, mesane dolmaya, kan pompalanmaya, ciğerler nefes almaya, bacaklar seğirmeye ve boğaz hırıldamaya devam eder. İster küçük ister büyük olsun, birlerce farklı yoldan sürekli olarak kıvrılır ve kıpırdanırız. Hareket etmek zaman zaman yaptığımız arada dinlendiğimiz bir şey değildir.

Dinlenmek de aslın bir tür harekettir. Beyinde tam da yapacak acil bir işimiz olmadığında çalışmaya başlayan ve varsayılan ağ adı verilen özel bir devre vardır. Mikro düzeyde, sürekli olarak vızır vızır hareket ederiz.

Bir şeyler yapmazsak, hayatta kalamayız. İnsan bedeni, onu oluşturan bireysel hücreler gibi, durmadan besin tazeler. Hücrelerimiz için gerekli olan hammaddeyi tedarik etmek için zaman zaman ayağa kalkarak buzdolabına veya pizza sipariş etmek için telefona gitmemiz gerekir. Hayatta olmak tedarike ihtiyaç duymak demektir. Tüm bunları elde edebilmek için de mobil olmalıyız. Bu nedenle hem makro, yani davranışsal düzeyde hem de mikro düzeyde aktif olmak üzere evrim geçirmişizdir. Uzun

vadede hayatta kalma savaşını kaybedecek olsak da karmaşık ve çok hücreli bedenlerimiz, tıpkı onu oluşturan tek hücreli yapılar gibi, ölene kadar yaşamaya devam etmek istemişçesine hareket edecektir, ta ki üreme görevimiz ve daha fazlası tamamlanana kadar. Bedenin ana önceliği hayatta kalmaya, refaha ve üremeye yönelik eylemlerdir. Nörolog Daniel Wolpert'in öne sürdüğü gibi:

Duyusal, hafıza ve bilişsel süreçlerin tümünün önemli olmasının tek sebebi, gelecekteki eylemlerimizi yönlendiriyor veya bastırıyor olmalarıdır. İleriki yaşamımızda nasıl hareket edeceğinizi etkilemeyecekse, çocukluk anılarınızı saklamanın veya gülün rengini algılamamanın evrimsel herhangi bir avantajı yoktur.

Kısacası umut, arzu, korku ve beklentilerle dolu huzursuz aktif ve proaktif varlıklarız; kısa ve uzun vadeli, değerli veya değersiz, sıradan ve görkemli bir projeler yığımından ibaretiz.

Organlarınız Sizlersiniz

Bedenimizin iç kısmını düşündüğümüzde çoğu zaman beyin, kalp, akciğer, böbrekler, karaciğeri bağırsaklar vb. istikrarlı ve görünür yapılara odaklanırsınız. Bu organlar bedenden hazır bir şekilde kesilip çıkarılabildiği için en bariz işlevleri üzerinden muamele görür ve basit benzerlikler yoluyla anlaşılır. Akciğerler körük gibidir; kalp pompa gibidir; mide mutfak robotudur; böbrekler vücut sıvıları için filtreleme tesisleridir; karaciğer bir ilaç fabrikasıdır. Söz konusu işlevlerin yanı sıra daha pek çok şeyi gerçekleştirebilirler. Her biri kendi başına "akıllıdır" ama beden zekasını bir bütün olarak düşündüğümüzde, en çok ilgi çeken nokta farklı organ ve unsurların birbiriyle iletişim kurma biçimidir; akıllı bir bütünün parçalarının toplamından nasıl daha fazlasına dönüştüğüdür.

Örneğin kalbi ele alalım. Normal bir kalbin EKG'leri ortada herhangi bir neden yokken kalp ritminin çok sık değiştiğini ve kalp hızının düzenli bir biçimde değişmediğini ortaya koyar. Sıradan sağlıklı insanların kan öz sıvısındaki hormon seviyeleri de görünürde ihtiyaç olandan çok daha sık dalgalanır. Bu durumda neler olmaktadır?

Görünüşe göre cevap, sağlıklı kalmak için kalbin vücudun geri kalanıyla konuşması gerektiği gerçeğinde yatıyor. Kalp izole, bir halde sadece kendi işini göremez. Aslında kalp akciğerler, karaciğer ve merkezi sinir sisteminin geri kalanıyla sürekli olarak iletişimde olmasına izin veren kendi küçük beynine sahiptir.

Kanadalı araştırmacı Andrew Armour'ın deyişiyle “*kalbin üzerindeki bu küçük beyin*” tüm eylemleri, kalp atış hızını ve diğer parametreleri her bir kalp atışı üzerinden ayarlamak için kullanır. Başka bir deyişle, sağlıklı bir kalp bir şekilde düzensizce çarpar çünkü parçası olduğu daha büyük bir vücut mütemadiyen ona yankı yapar.

Bedendeki diğer sistemlerin de kendi beyni vardır. Sindirim sistemi, beyin ve omurilikle bağlantısı kesilse bile çeşitli türden girdilere verilmiş tepkileri düzene sokmasını sağlayan kendi sinir sistemine sahiptir. Bu evrimsel olarak şaşırtıcı bir durum değildir.

Batı tıbbı, bedeni her “biri” arıza çıktığında ayrı ayrı tedavi edilebilecek parçalardan oluşan bir bütün olarak tasavvur ederek muazzam ilerlemeler kaydetmiştir. Ancak bizler saat gibi çalışmak üzere

tasarlanmadık ve geleneksel, sözde alopantik tıp tek bir kaynak veya nedene bağlanamayan hastalıkları daha yeni yeni tanımaya başlıyor.

Elbette homeopati, akupunktur, geleneksel Çin bitki tedavisi veya Hint Ayurveda'sı gibi bedenın grift bir dayanışması olduğunu kabul eden başka birçok tıp sistemi de vardır. Ancak bunlar öyle karmaşık ve birleşik bir halk ağıdır ki, (bir kısmı bilimsel tetkike dayansa da büyük bir kısmının bilimle ilgisi yoktur), ispat edilebilir gerçeği tutkuyla bağli olunan ve anekdotlarla desteklenen inançtan ayırmak neredeyse imkansızdır. (Bazen plasebo etkisi de kuşkusuz yeterlidir.)

BEDEN NEDEN BEYNE MUHTAÇTIR?

Beden daha karmaşık bir hal aldıkça, farklı uzuv ve organlarda olup bitenleri koordine etmenin farklı yollarına ihtiyaç duyar. Bunun yanında, tüm bunları çevresinde olup bitenle de koordine etmesi gerekir.

Cilt: Ten inanılmaz yeteneklere sahiptir. Cilt aynı zamanda birincil dokunma organıdır da. Hayvanların çevreleri hakkında bilgi edinmek için kullandığı temel yoldur. En geniş ve en önemli duyu organımızdır. Cilt toplam vücut ağırlığımızın %18'ini oluşturur ve bu ağırlığın hakkını verir.

Cilt hem en temel hem de en sofistike organımızdır ve dokunmak bizim prototipik duyumuzdur. Onsuz yaşayamayız. Diğer duyular dokunmanın yalnızca uzmanlaşmış biçimleridir. İnsan görmeden oldukça zengin bir yaşam sürebilir, ne var ki dokunma duyusunun olmaması gerçekten büyük bir sorun teşkil eder.

Dokunmak bir eylemdir. Dünyaya karşı hareket ederek ve onu tenimizde hissederek ona "temas" ederiz. Dokunma, ten ve dünya birbirine yakın hareket ettiğinde vuku bulur ve bu da bize işe yarar bilgiler sağlar. "Yumuşaklığı" sıkma ve okşama eylemleri sayesinde biliriz ve "sertliği" düşmenin ve kriket topunun fiziksel etkisi sayesinde öğreniriz. Bu türden dokunuşlar bize nelere yaklaşmamız ve nelerden uzak durmamız gerektiğini söyler. Bir yumrukla, tırmıkla veya acıyla hemen geri çekiliriz; bir okşamayla hemen sokuluruz. Genel olarak tenin bütünü, özellikle de eller veya yüz gibi hassas bölgeler, farklı türden dokunuşlar üzerine uzmanlaşmış nöronlarla donatılmıştır. Örneğin bir dizi sinir lifi acı, baskı ve sıcaklığın yanı sıra kaşıntı ve çiziklere tepki verir. Size belli bir boyut, ısı, sürat ve dokuya sahip bir objenin "yüzünüzde" veya "sırtınızda" olduğunu söyler. Farklı bir sinir lifi grubuysa titizlikle yavaş, sert ancak nazik dokunuşlara tepki verir.

Dünyayı büyük ölçüde tanıyabilmek için bir şeyleri okşarız, çimdikleriz, dırteriz ve gıdıklarız, böylece nasıl hissedeceğini öğreniriz. Etkin dokunuşlar sayesinde dünyanın kendisini göstermesini sağlarız ve keşfettiklerimizi kaydederiz.

Tüm bunlar duyuların nasıl çalıştığını gösterir: işlevleri, hareketi algıya bağlayan bu iç içe geçmiş beklentiler ağını üretmektir.

Alva Noe ve Kevin O'Regan gibi bilimcilerin görme duyusu üzerine yaptıkları çalışmalarına göre, görsel dünya aslında bizi saran bir sinema ekranı değildir; gözün hareketini ve başımı değişen görsel algılara bağlayan şey, o söz konusu beklentiler ağıdır.

Detaylıca yapılmış deneyler, herhangi bir anda gerçekten "gördüğümüz" şeyin düşündüğümüzden çok daha dar ve kusurlu olduğunu ortaya koyar. Mesela, "değişim körlüğü" ve "dikkatsiz körlük" olarak adlandırılan olgular üzerine yapılan deneyler, dikkatimizi beli bir konuma etkin bir şekilde vermediğimiz sürece söz konusu konumda meydana gelen

oldukça büyük değişimleri bile fark etmede başarısız olduğumuzu gösterir. Cep telefonlarıyla konuşan insanlar, çoğu zaman tek tekerlekli bisikletle yollarından geçen parlak renkli palyaçoğu görmez. Konserde bir arkadaşınızı bulmaya çalışırken kendimizi sarı renkleri görmek için şartlandırırız, çünkü arkadaşımızın limon sarısı bir bluz giydiğini biliriz. Dolayısıyla bir sürü şey fark ederiz ve üzerinde paltosunu giymiş bir halde yanımızdan geçip giden arkadaşımızı tanıyamayız.

Görme duyusuna getirilen bu tasavvur, algıya yönelik Kartezyen bakış açısı için gerçek bir şoktur. Görme duyusunun etrafımızdaki dünyaya büyük ölçüde sorunsuz ve tarafsız bir erişim sağladığını düşünürüz safça. Bu erişimin öznel ihtiyacın endişeleriyle kirlenmemiş olduğuna inanırız. Orada ne varsa onu görürüz ve sonra onu değerlendirip tepki veririz. "Görmeyi" algısal bir süreç olarak kabul ederiz ve sadece "orada ne varsa" onu fark ederiz. Ancak görme duyusunu bu şekilde düşünmek, onun yapmak ve ihtiyaç duymak eylemleriyle var olan derin ilişkisini örtbas eder.

Bu kadar baskın bir biçimde görsel canlılar haline gelmemizin kısmi nedeni, görme duyusunu Kartezyen bakış açısıyla (yanlış) yorumlamamız olabilir. Görsel algımızı bedenın diğer iki yönünden; yapmak ve ihtiyaç duymak eylemlerinden ayrı düşünürsek, onu diğer tüm duyularımız arasında bedenden koparılmış o hissiz "zihne" en yakın olanı olarak kabul etme eğilimi gösteririz. Bazen anlıyorum demek istediğimizde "görüyorum" deriz. Psikoloji ve fizyoloji alanlarında görme üzerine yürütölen çalışmalar Kartezyen taraflılığı yüzünden, diğer duyular üzerine yürütölen araştırmaların toplamından çok daha fazladır.

Duygular, kanın gönderildiği veya geri çekildiği zamanlarda cildin rengini değiştirir. Utançtan kıpkırmızı kesiliriz veya korkudan rengimiz atar; ten rengimiz oldukça önemli bir sosyal sinyal olarak işlev görür. Diğer duyular da sosyal işaretler olarak işlev görmek üzere ciltle aynı kapasiteye sahiptir. Burun ve ağız kasları iğrendiğimize veya eğlendiğimize işaret eder. Onaylamadığımıza burun kıvrırız. Gözlerimizin hareketi niyetimizi belli eder: kendimizi çekici hissettiğimizde gözbebeklerimiz irileşir. Bir halk inanışına göre, birileri hakkımızda konuştuğunda kulaklarımız kızarır ve çınlar.

Duyular, algı ve eylem arasında sıkı bir özdeşleşme olduğunu ortaya koyar.

Beynimiz Neden Var?

Ben sürekli vızıldayan ihtiyaçlar, eylemler ve görölenler yığınıyım. İşim-zekanın işlevi-tüm bu yanıp sönen bilgiler karmaşasında kulağa yanıltıcı bir şekilde basit gelen daimi şu soruya cevap bulmaktır: *"(her şeyi göz önünde bulundurduğumda) şimdi yapılacak en iyi şey nedir?"*

İşte bunun için bir beyne ihtiyacım vardır. Bir amip çok az ihtiyaca, daha da az eyleme ve oldukça sınırlı görölene sahiptir, dolayısıyla düzgün bir beyne ihtiyaç yoktur. Ama benim ihtiyacım var, çünkü şimdi yapılacak en iyi şeyin ne olduğuna karar vermek, Oxford'lu filozof arkadaşlarımın da ifade ettiğı gibi çözümlenmesi zor, derin bir sorundur. Bu çok değişkenli denklemi çözmek bazen kolaydır: kelimenin tam anlamıyla düşünmeye bile gerek yoktur.

Bu bağlamda, her zaman yeniden düşünme, hareket halinde karar verme ve "yapılacak sonraki en iyi şeyin" ne olabileceğini yeniden hesaplama ihtiyacı duyarız. Bedensel zekanın en önemli görevi üstlendiği yer bu noktadır: bilinmedik ihtiyaç, eylem ve görölen kombinasyonlarını en

uygun şekilde çözümlmek ve yeni durumlara uygun özelleştirilmiş tepkiler verebilmek.

Ünlü psikolog William James'in de gözlemlediği gibi, bilinçli yaşamın her anı sadece "şimdide" değildir, o aynı zamanda sürekli olarak devam eden bir yaklaşma ve geri çekilme hissiyle de telkin edilmiştir. Başka bir ifadeyle hem geçmiş zaman hem de gelecek zaman şimdiki zamanda mevcuttur.

Dünyaya dair inişli çıkışlı bilgimizi, bu tarz gibi beklentiler yoluyla muhafaza ederiz. Şurada ne olduğunu onu görebildiğim için değil, gözlerimi kapatıp görüş açımı o yöne döndürürsem duyuşal deneyiminin ne olacağına dair oldukça iyi bir fikre sahip olduğum için biliyorum.

Tahmin nasıl işler? Basitçe "*hareketlenmeyi yayararak*" çalışır. Beyin, içinde çeşitli (elektiriksel, kimyasal ve fiziksel) hareketin dolaştığı iç içe geçmiş kablolardan oluşan devasa bir düğümünden ibarettir. Bu düğümdeki bazı eklemeler deneyimle aşınmıştır, bu nedenle diğer her şeyin eşit olduğu varsayıldığında, bir hareket atımı yol ayırımına geldiğinde, en az direnişle karşılaşacağı yolu tercih edecektir.

Bedenleşmiş bilim genel olarak beyne dair görüşlerimizi farklı biçimlerde değiştirmemizi ister. Beyin kendi başına "zihnin" fiziksel alt maddesi değildir: kullandığımız tüm akıllıca şeyleri alıp hepsini birden manevi zihne atfedemeyiz ve bunların tümünü beyne atıp vücudun geri kalanını eskiden olduğu gibi -George W. Bush'un ölümsüz deyişleriyle- "yanlışlıkla" hafife alamayız. Beden ve beyin tek bir birim olarak işlev görür. Bedenin parçaları birbirleriyle konuşabiliyor, hatta konuşuyor olsa da beyindeki asıl çetrefilli problem ve çatışmaların masaya yatırıldığı ve öncelik sırasına konduğu daimi konferansa tezkere ve temsilci de göndermesi gerekir.

Ayrıca beyin, düşünce ve hafıza yoluyla algıdan eyleme geçen eski moda üretim hattı gibi düzenli bir dizi işlem silsilesine göre de düzenlenmemiştir. Farklı türden bilgiler farklı kapılardan girip çıkıyor olsa da kapıdan girdikleri anda, beyinde meydana gelen bir kulaktan kulağa oyunundan çok, kulaklar ile cilt, parmaklar ile bacaklar ve akciğerler ile bağırsakların birbirleriyle sohbet ettiği hareketli bir parti gibidir. Hafıza adı verilen ayrı bir bölüm yoktur; hatıra ve beklentiler tüm bu konuşmaların bir parçasıdır.

BEYİN ve BEDEN NASIL KONUŞUR?

Beynin tüm farklı kısımları, beyinden geçen bilgi döngülerine sahiptir. Kulaklardan veya mideden gelen döngünün iç kısmı "orada" olup bitenler ve "oradaki" ihtiyaç ve endişeleri taşır.

Kulaklar "*Fazla gürültülü be abi!*" diyor olabilir. Mideniz "*Bir sandviç için birilerini öldürebilirim*" diyor olabilir. Boyundaki lenf bezleri "*Eyvah, soğuk algınlığı alarmı! Bize daha çok lenfosit gönderin, tamam mı?*" diyor olabilir. Beyinden geriye dönenlerse bunlara tepki olarak tavsiye, bilgi ve kaynak taşıyan tamamlayıcı kanallardır.

Bu döngülerin anatomisi ve fizyolojisi inanılmaz karmaşık ve giriftir, dolayısıyla birkaç örnek vermektan öteye gitmeyeceğim. Tekrar özetlemek gerekirse, bedenin dört bir yanında dolaşan üç farklı türden bilgi vardır; **kimyasal**, **elektiriksel** ve **fiziksel**. **Elektiriksel** itkiler tıpkı eski usul bir telefon sistemi gibi, beyinden çıkan ve beyne giden özerk ve merkezi sinir

sistemi dokuları vasıtasıyla çalışır. Bunlar hızlıdır ve kendilerine özgü bir şekilde hedeflenmiş olabilir.

Kimyasal kuryeler kan dolaşımında ve lenf sisteminde devamlı gezinir ve sinirlerin gönderdiği sinyalleri değiştirebilir. Elektriksel sistemlerden daha yavaş olsa da kimyasal sistemlerde kalpten veya bağırsaktan çıkan kan beyne bir iki saniyede ulaşabilir, dolayısıyla "daha yavaş" bile olsa gerçek zamanda bir hayli hızlıdır.

Her iki iletişim biçimine sahip olmak, sadece birine sahip olmaktan kuşkusuz daha iyidir. Ayrıca bu moleküllerin birçoğu beyinle doğrudan konuşabilmektedir.

Üçüncü bütün-beden iletişim türü, *fiziksel tür* çoğu zaman göz ardı edilir. Ancak bütün-beden hareketlerinin yanı sıra, sayısı saniyede onu bulan titreşim dalgaları bilgileri etrafa taşır ve vücudun farklı bölümlerindeki faaliyetleri koordine etmeye yardım eder. Örneğin bilim hepimizin bildiği şeyi onaylar: ağır bir yemeğin ardından yürüyüş yapmak sindirime yardımcı olur. Bedenin zarif darbe ve bükülmeleri bağırsaklara masaj yapar ve onları harekete geçirir. Bu da sindirim sıvılarını serbest bırakarak midenin içindekileri harekete geçirir ve söz konusu sıvıların işlerini daha etkin bir biçimde yapmasını sağlar. Gelgelelim hareket bundan çok daha önemli bir role sahiptir. Öksürmek, hapsirmek, gülmek hatta esnemek, bedende beyne beyin-omurilik sıvısını pompalayan ve kan akışını hızlandıran (ayrıca mesaneyi sıkıştıran) baskı dalgaları yaratır. Pompalanan beyin-omurilik sıvısıyla hızlanan kan akışı nöron ve sinapslar çevresinde fırl fırl dönen hormon ve sinir taşıyıcılarının yoğunluğunu değiştirir. Orgazm olmak ve tuvalette ıkınmak paralel etkilere sahip olabilir.

İnsülin reseptörleri, özellikle iştahı düzenleme ve beynin çevresindeki enerji kaynaklarını pay etme gibi sorumluluklara sahiptir. Bedensel insülin konsantrasyonlarında meydana gelen değişimlerin daha çok veya az yemenize ya da farklı yemekleri tercih etmenize neden olacağı bilinir. Daha da şaşırtıcısı, insülin beyinle doğrudan eyleme geçtiği için zorlu görevlerin üstesinden gelme eğilimimizi de kısıtlayabilir. Zorlandığımız ve yapmayı tercih etmediğiniz bir şey üzerine odaklanabilmek enerji bakımından masraflıdır, dolayısıyla insülin seviyenizdeki değişimler irade gücünüz üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Bu noktayı vurgulamak önemlidir, zira beden ve zeka arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koyar.

Bağıışıklık sistemiyle özdeşleştirilen diğer kimyasallar, enerjiyi beynin çevresine pay etmek ve dağıtmak gibi işlevlerle yakından ve sürekli olarak ilgilenir.

Beynin hangi kısımlarının en fazla "sıvıyı" alacaklarını etkiler ve bu sayede, başka şeylerin yanı sıra sinapsların ne kadar etkin çalışacağını ve bağlantıların ne hızda oluşturulacağını belirler. Enerji düşük olduğunda, düşünmek daha zordur ve öğrenme süreci daha yavaştır. Keyifsiz olduğumuzda, zorlu işleri ertelediğimizi ve sadece televizyon veya dergi okumak istediğimizi hepimiz biliyoruz. Ancak bedenin zihin üzerindeki bu etkisi sadece hasta olduğumuzda vuku bulmaz, zaten sürekli iş başındadır.

Bağırsaklarımız bir dizi kimyasal üzerinden beynimizle konuşur. Peptitler ve hormonlar belli gıda veya toksinlerin tespit edilmesine tepki olarak bağırsak duvarlarından salınabilir, bunlar tıpkı insülin gibi beyne gider ve beynin yaptığı şeyi etkiler. Farkına vardığınız şey tatlı bir şeyler yeme isteğiniz veya tuvalete gitme ihtiyacınız olabilir ancak bunun gibi

bilinçli duygu ve telkinler yalnızca beyinde gerçekleşen binlerce küçük değişim tarafından ortaya çıkan sonucun toplamıdır.

Bağırsakların ev sahipliği yaptığı *mikrobiyota* isimli küçük varlıklar o kadar geniş ve çeşitlidir ki Nuh'un Gemisi'ni bir banliyö bungalovu zannedersiniz. Tam şu anda midenizde bütün vücudunuzda bulunan hücrelerden on kat daha fazla mikroorganizma bulunuyor. Bu küçük kiracılar kitlesiyle çoğu zaman huzur içinde yaşarız, ancak hepimizin de bildiği gibi bazen işler çığırından çıkar ve devasa ev sahiplerinin yaşamında olup bitenler onları da rahatsız edebilir. Her yaşta, özellikle de ilk yıllarda maruz kalınan stres, bu sembiyotik ilişkinin dengesini bozabilir ve örneğin bağışıklık sisteminin iyi çalışmasına engel olabilir.

Buna rağmen mikrobiyota olmadan işlev göremeyiz. Onların atıkları, sağlığımız için temel öneme sahip moleküller (kısa zincirli yağ asitleri) içerir.

Ayrıca nasıl doğduğumuz konusunda da dikkatli olmalıyız. Normal vajinal doğumda bebek, doğum kanalından aşağıya doğru giderken bakteriler kolonilerini kurmaya başlar. Ancak sezaryenle doğan bebekler bu kolonileşme sürecinden yararlanamaz ve bu da beyin gelişimini etkiler. Sezaryenle doğan bebekler, doğal yollardan dünyaya gelen bebeklere göre daha az kompleks elektriksel beyin aktivitesine sahiptir. Sezaryenle doğan sıçan yavrularıysa, normal yolla doğan yavrulara göre beyinlerinin gelişimi bakımından olumsuz farklılıklar gösterir.

Son tahlilde denilebilir ki, bedensel faaliyet, tıpkı beynin bedeni etkilemesi gibi beynin faaliyetini de değiştirir. Beden ve beyin birbirine o kadar karmaşık ve süratle bağlanır ki, bütün "zekayı" sadece birinde varmış, diğerinde yokmuş gibi konumlandırmanın hiçbir anlamı yoktur.

DUYGULAR ve HİSLER

Beden, beyin ve zihnimizin bir araya geldiğini deneyimlediğimiz en bariz nokta duygusal yaşamımızdır. Duygular kasları, bezeleri, kanı, teri ve gözyaşlarının yanı sıra düşünce, anı ve hayalleri de bünyesinde barındırır. Hararetili bir konuşma beni düşünmeye teşvik edebilir, ama aynı zamanda beni "küplere de bindirebilir" veya "yüreğimi pır pır da ettirebilir." Dolayısıyla sinirsel ağların ve biyokimyasal çorbanın bilinçdışı detaylarını arkamızda bırakıp günlük deneyimlerin -zihnin- dünyasına geçerken, uğramamız gereken sıradaki liman duygularımız ve hislerimiz olmalıdır.

Neden üzülürüz, kızarız ve korkarız?

Sevgi, suçluluk ve utancın anlamı nedir? Evrimsel bir bakış açısıyla bakıldığında duygularımız işe yarar olmalıdır, aksi taktirde onlara sahip olmazdık. Duygularımızı akılcıca hareket etme kabiliyetimize engel olarak değil, söz konusu eylemlere katkı sağlayan, unsurlar olarak görmeye başlamalıyız. Şüphesiz, duygularımız bazen "bize hâkim olmuş" ve karşı koyamadığımız, ama sonradan da pişmanlık duyduğumuz eylem planları ile özdeşleşmiş gibi görünebilir. Kalbimiz yerine kafamızı dinlemiş olmayı dilediğimiz zamanlar vardır. Ne var ki mantık ve duygular zaman zaman birbirinin ayağına basan, ama ömür boyu arkadaş kalacak partnerlerdir, can düşmanı değildir.

Antik Yunan'dan beridir arzu ve öfke gibi duygulara Platon'un deyimiyle "daha ileri güçler" tarafından sıkı bir şekilde dizginlenmesi gereken "kural tanımaz yabani yaratıklar" gibi muamele edilmiştir. Platon insan kişiliğini sürücünün sürekli olarak dengeyi sağlamaya çalıştığı biri

beyaz, diğeri siyah iki atın çektiğı bir araba olarak tasvir eder. Beyaz at erdemleri temsil eder, siyah olansa (elbette) sürekli olarak gemi aızıya almak için çabalayan hayvansal tutkuların-temel olarak şehvet ve öfke-vahşı ve şımarık aygırıdır. Daimi bir karışıklığın ortaya çıkmamasının nedeni sadece sürücünün sürekli dikkatiyle katı disiplini ve beyaz atın örnek davranışdır. Tanık geldi mi? Sadece iki bin yıl sonra Sigmund Freud beyaz ata süperego, siyah ata id ve sürücüye de ego adını verecekti.

Bu yıkım, düşmanlık ve tahakküm modeli bir süredir nörolojiye de sızmayı başarmıştır. 1960'larda geliştirilen bir "üçlü" beyin modeli onu üç katmana bölmüştür: temel yaşam destek sistemlerinden oluşan "sürünge beyin", duygularla ilgilenen "limbik sistem" ve son olarak akıllıca ve saygın eylemlerde bulunan daha primitif olan iki partnerini denetim altında tutan "neokorteks", bir başka deyişle *rasyonel beyin*.

Kişi üzüldüğünde veya sinirlendiğinde bu, beynin rasyonelden duygusala indirgendini temsil ediyordu ve daha iyi olan mizaç kendini yeniden yükseltmek için mücadele veriyordu. Nasıl ki "zihnin" görevi bedeni idare etmektir, neokorteksin işi de beynin geri kalanını idare etmektir.

Duygular bedenin hangi kısmıyla ilişki kurar? Genel cevap şudur: **Neredeyse tamamıyla.**

- İlk olarak, dahili fizyolojimizi değiştirebilirler. (Kalp atış hızı, kan basıncı, soluma ritmi vb.)
- Ek olarak bedensel duruş, yüz ifadesi ve ses kalitesi değişebilir. Omuzlarımız düşebilir, yüz hatlarımız belirginleşebilir, ciddileşebilir veya hassas veya sevgi dolu bir hal alabilir. Ayrıca sesimiz sertleşebilir veya yumuşayabilir, yükselebilir veya alçalabilir.
- Kollar, bacaklar, omuzlar, boyun ve vücudun diğer kısımları gerilebilir veya rahatlayabilir.
- Eylemler yavaş ve düşünceli, neşeli ve hayat dolu bir hal alabilir.

Ben duyguların her türden insan zekasının derin ve beden temelli bir bileşeni olduğu konusunda ısrarcıyım. Duygular dünyayı anlamlı kılan şeylerdir. Dünyayı sadece rasyonel düşünceyle, duygusallıktan arıtılmış bir biçimde algılasaydık, uzun süre hayatta kalamazdık, kalsaydık bile yaşamımızda bütünlük bulamazdık.

Pozitif duyguları "genişlet ve inşa et" teorisinin yazarı Barbara Frederickson uzun ve detaylı araştırmalarına dayanarak şöyle der: "*Pozitif duygular, insanın kalıcı kişisel ve sosyal kaynaklarını zaman içinde inşa eden düşünme ve eylem hallerini genişletir.*" Yorgun, korkmuş, öfkeli, tiksiniş veya üzgün değilseniz bulmaca çözün, yürüyüşe çıkın veya televizyonda neler var bir göz atın: neler öğrenebileceğinizi ve öğrendiklerinizin ne işinize yarayacağını asla tahmin edemezsiniz. Pembe diziler ve reality şovlar da söz konusu dolaylı öğrenme arzusunu besler. Gelgelelim, güvenilmez biri olmanın bedelinin tekrar tekrar ortaya konulmasının davranışta herhangi bir değişikliğe neden olup olmadığı bildiğim kadarıyla henüz kanıtlanmadı.

Fiziksel gerilim vasıtasıyla yapılan duygusal kontrol, karmaşık bir lütuftur. Gerçek durum için kısa vadeli, stratejik ve uygunsa, kişinin duygusal içgüdü ve duygularını açığa çıkarmasını kontrol edebilmesi gerçek bir nimettir. Toplumsal normlar ve gelenekler, bunu sürekli olarak talep

eder. Ancak dikkatin veya bedensel hareketlerin dizginlenmesinin alışkanlık haline geldiği durumlarda bu kontrolün gittikçe artan bir bedeli vardır.

İlk olarak, ket vurmak enerji bakımından masraflıdır. Daima gergin veya sahte olmak yorucu ve stresli bir iştir. Söz konusu enerji maliyeti, bedensel işlevin farklı yönleri üzerinde zincirleme etkilere sahip olur. Bağışıklık sistemi etkinliğini kaybedebilir, bu da enfeksiyonlarla mücadele etme gücümüzden çalabilir. Diyafram ve karın kasları sürekli gergin durduğunda, sindirim sisteminin sağlıklı çalışması tehlikeye girebilir ve bunu çeşitli gastrointestinal bozukluklar izleyebilir.

İkinci olarak, dışavuruma ket vurmanın toplumsal sonuçları vardır. Kendimize dair hiçbir şeyi belli etmeyerek ve katı bir kişilik benimseyerek, tanınması zor insanlar haline geliriz ve yakınlarımızla kurduğumuz sıcak dostluklara zarar verebiliriz.

Duygusal ket vurmanın *üçüncü potansiyel bedeliyse* bizim normalde "zeki" olarak addettiğimiz zihinsel işlevleri ilgilendiriyor: **düşünme, hafıza ve problem çözme.**

Duygularını bastırma alışkanlığına sahip insanlar genel olarak günlük hayatta daha çok hafıza sorunu yaşadıklarını dile getirir. Duygusal davranışınızı kontrol etmek için çok fazla kafa yoruyorsanız, o zaman hafızanız daha da zayıflayacaktır.

Zorlu bir günün ardından canınızın neden deliler gibi çikolata çektiğini hiç merak ettiniz mi? Ve buna karşı koymanın neden bu kadar zor olduğunu? Roy Baumeister ve meslektaşları kan şekeri seviyesinin duygu, düşünce ve eylem üzerinde kontrol sağlama becerisiyle doğrudan bağlantı olduğunu ortaya koyar. Nitekim, hipoglisemiden -düşük kan şekere- mustarip insanlar kendilerini kontrol etmekte daha çok zorlanır. Hapisteki çocuk suçlular ve yetişkinlerin hipoglisemiden mustarip olma ihtimali ortalamadan yüksektir.

Ağlamak: İnsanların neden ağladığını anlamak zordur. Tıpkı bizim gibi, pek çok hayvanın da gözlerini nemlendiren gözyaşı bezeleri vardır. Gözyaşları toz zerrecikleri dışarıya atar; gözün hassas derisini hasardan, enfeksiyondan veya doğranmış soğanın etrafa yaydığı zararlı gazlardan korur; aşırıya kaçmadığı sürece gözü nemlendirme işlevi görme duygusunu netleştirir.

Ancak bildiğimiz kadarıyla başka hiçbir hayvan bir Mozart ariası dinlediği için veya tanımadığı iki kişi arasında hak edilmeyen bir iyiliğe şahit olduğu için gözyaşlarına boğulmaz. Bu tarz şeylerden etkilenmeniz ve duygulanmanız şüphesiz daha rafine yetiler -bazısı bunun ruhani olduğunu söyler- arasında sayılır; ancak bu yeti kendini makul bir kavrayış olarak değil, göz yuvasından hafif tuzlu, mikrop öldürücü bir sıvının taşması olarak gösterir. En üstün duygularımızın, bedenün çalışma biçimiyle sıkı sıkıya bağlantılı olduğuna dair başka nasıl bir kanıt isteyebiliriz ki?

Alay etmek için geçerli bir nedeniniz yoksa, başka birinin ağladığını görmek kalbimizi yumuşatır. Tartıştığımız kişinin gözlerine yaşlar dolduğunda, içineleyici veya doğrucu olmayı sürdürmek kolay değildir.

Duygu ve Bilişsellik: Çoğu zaman "daha ileri zihinsel süreçler" olarak adlandırılan şey, aslında bir sürü duygusal ve iç organsal olayın üzerine kuruludur.

Psikologların genel olarak bilişsellik diye adlandırdığı şey, bu nihai

“kılı kırk yarma” sürecidir. Ancak “zekâ” ismini hak eden, sadece son rötuşlar değil sürecin tamamıdır. Dolayısıyla, duygunun bilişselliği ne kadar çok etkilediğini keşfetmek o kadar da şaşırtıcı değildir. New York Üniversitesi profesörü Jonathan Haidt, duygu ve bilişsellik arasındaki ilişkiyi bir fil ve seyisi arasındaki ilişkiye benzetiyor. Eğer aralarında pozitif bir iş ilişkisi varsa, o zaman bilişsel seyis duygusal fili her ikisinin avantaj sağlayacağı şekilde dürtüp yönlendirebilir. Ancak birbirlerine ters düşerlerse, seyisin titizlikle hazırladığı planlar filin inadı ve gücü yüzünden alaşağı edilebilir. En iyi dönemlerde bile, ortak imkanların daima filin ruh haline bağlıdır. Seyis kendi başına hiçbir şey yapamaz.

Kartezyen modelin tersine, duygunun bilişsellik üzerindeki etkisi çoğu zaman yararlı olabilir. Örneğin, duygusal durumumuz, hafızamızı önemli ölçüde etkiler. Duygusal ve fizyolojik uyarılma hafızayı bir noktaya kadar güçlendirir.

Yağ bakımından zengin gıdalar her nedense, seçici bir şekilde mekânsal hafızaya engel olur. Avustralya'daki New South Wales Üniversitesi'nde görev yapan Joseph Forgas'ın araştırmalarından elde edilen bu bulgular daha da ilgi çekicidir. Ona göre, ruh haliniz hafızanıza, öğrenme, becerinize ve düşünme şeklinize şaşırtıcı biçimlerde etki eder. Kısaca ifade edersek, öğrenmeniz veya hatırlamanız gereken şey bir şekilde mevcut duygusal durumunuzla eşleşiyorsa, onu daha iyi bir şekilde işlersiniz.

İnsanlar kızgın veya üzgün olduklarında, öğrendikleri şeylere daha eleştirel ve detaylara daha dikkatli yaklaşır ve bu yaklaşımların her ikisi de hem işe yarar hem de gereklidir.

Diğer yönden, temel olarak, mutlu olduğumuzda gerçekten olup biten yerine, akla yatkın olduğunu düşündüğümüz şeyi fark etmeye ve hatırlamaya meyilliyizdir: hem algı hem de hafıza sahip olduğumuz önceki bilgi, fikir ve beklentilerimizden ciddi şekilde etkilenir.

Son tahlilde, yine de duygular zeki donanımımızın bir parçasıdır. Duyguların sapkın veya güvenilmez bir hale gelebilmesi duygularla değil, kültürle bağlantılı bir durumdur. Duygusal sistemler ve onların altında yatan tüm bedensel faaliyetler şovu bozmaya çalışan güvertedeki anarşistler değil, kendi yolumuzu çizebilmemiz için ellerinden gelenin en iyisini yapan zeki ve düşünceli müttefiklerdir. Onlar olmadan da akıllı olamayız...

BEDENLEŞMİŞ ZİHİN

İnsan zekâsı geleneksel olarak aşağıdaki özelliklerin tamamına veya bir kısmına sahip faaliyetlerle yakından ilişkilidir.

İfade güçleri yüksektir: bir başka deyişle bu, dili ve/veya matematiksel veya bilimsel olan diğer türden sembolleri kullandığı anlamına gelir.

İkincisi, soyutlardır: somut deneyimlere daha uzaktan veya daha muğlak bir şekilde bağlı, kavramları kapsarlar.

Üçüncüsü, rasyoneldirler: geçerliliği başka insanlar tarafından kontrol edilebilecek muhakeme ve analiz süreçlerini içerirler.

Dördüncüsü bilinçli ve kasıtlıdır: bilincin iyi aydınlatılmış çalışma odasında dahili düşünür veya eleştirmenin kontrolü altında gerçekleşiyorlarmış gibi görünürler.

Besincisi, kolay ve otomatik olmaktansa, çaba gerektirmeleri daha muhtemeldir.

Kilit soru şudur: daha entelektüel bu becerileri bedenin

mekanizmalarına nasıl atfedebiliriz? Kartezyen cevap şudur: atfedemeyiz. Bedenleşmiş bilim ise Kartezyen bakış açısına iki alternatif sunar: *radikal alternatif* ve *ılımlı alternatif*.

Radikal görüş ("zekâ organı" açısından) "zihnini" bedenden başka bir şey olduğunu temelde reddeder. Eğer bedeni yeterince iyi anlarsak, bedenden ayrılmış zihinsel süreçlere başvuran alan ve dillere duyduğumuz ihtiyaç ortadan kalkar. (Filozoflar buna eleyici materyalizm adını verir.) Daha ılımlı olan bakış açısı-burada ondan yararlanacağım- bilinç açısından "zihnini" epey gizemli olduğu konusunda Descartes ile aynı fikirdedir ancak söz konusu zihin ne şekilde ortaya çıkarsa çıksın, bunun *zeki faaliyetin gerçek yük beygiri olan bedensel durum* ile birlikte gerçekleştiğini savunur. Bilinç zeki süreçlerin gerçekleştiği bir yer değildir; bilinç, beden-beyindeki tamamen açıklanabilir materyal süreçlerin özellikle garip, pis bir buğusudur.

Beynin duyumotor kısmı, daha soyut olan bilişsellik ve kavramanın gelişimi için orijinal platformu sağlar ve bunu yapmaya yaşam boyu devam eder.

Beynin yapısına bakarsanız, geleneksel olarak dili anlamak ve üretmekle ilgili bölgelerin somut eylemlerle karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu görebilirsiniz. Bunlardan bir tanesine *Broca* alanı adı verilir. Beyin görüntüleme çalışmaları, Broca alanının, dil üretimine müdahil olmanın yanı sıra, somut eylemler gözlemlendiğinde, hatta bu eylemler yalnızca hayal edildiğinde bile etkinleştiğini ortaya koyar. Broca alanı hasar gördüğünde, insanlar dil bilgisine uygun cümleler kurma becerisini kaybeder, konuşmaları gizemli ve "telgrafa benzer" bir hal alır. Ayrıca müzik melodilerini de sıralayamazlar. Görünüşe göre, karmaşık dil bilgisi dizileri kurma becerisinin, beyin daha önceden var olan ve sözsiz olmayan eylemler için aynı koreografiyi sergilemiş-ve sergilemeye devam eden-bölgesinin sırtından geçiniyor olması bir hayli mümkün.

Beden Düşünceyi Nasıl Etkiler?

Bedenimiz sadece dili anlamamıza ve üretmemize karışmakla kalmaz. Çevremizdeki dünyayla zekice etkileşime girme gayretimizi de etkiler. Soyut ile somut arasındaki bağlantı, nasıl davrandığımızın yanı sıra zihnimizde olup bitenlerde de kendini belli eder.

Örneğin sadece duruşumuzu veya nefes alışımızı değiştirerek düşünce, his ve davranış biçimimizi değiştirebiliriz. Sadece kasıtlı olarak derin derin iç geçirerek veya kesik kesik sarsılıp nefes alarak hızla üzgün veya korkmuş hissedebilirim. (*Daha önce bunu yapmadıysanız bir deneyin. Oldukça dramatik sonuçlar elde edebilirsiniz.*)

Türkiye’de yapılan bir araştırma merak uyandırıcı bir şekilde, standart bir testle (Cattell Zekâ Testi) ölçülen insan zekasının önemli bir kısmının kişinin (farkında olmadığı) normal nefes alış derinliğiyle anlamlı bir biçimde ilintili olduğunu ortaya koyar.

Daha da şaşırtıcı: olan bir başka çalışmada, insanların çiş yapma ihtiyaçlarını kontrol ederken daha iyi seçimler yaptıkları ortaya çıkmıştır. Buradaki teori şudur: özdenetim gayreti fiziksel dünyadan bilişsel dünyaya (deyim yerindeyse) taşar ve kişinin daha dürtüsel yanını dizginlemesine izin verir.

Bedenin ve zihnini bariz şekilde birbiriyle bağlantılı olduğu son “daha yüksek zihinsel süreçler” alanı da *hayal gücüdür*. Hayal gücümüzü problem

çözmek, olası gelecekler hakkında fantezi kurmak, temsilleri prova etmek veya başka insanların bakış açılarını görmek için kullanmak açık bir şekilde değerli ve epey zeki bir nitelikler. Bilimciler, hayal gücü üzerinden öğrendiğimizde beyinde neler olup bittiğini ve bunun nedenini ortaya koyabiliyor. Bu duruma “başka insanların gözünden” baktığımızda, beynin hangi kısımlarının etkin hale geldiğini biliyoruz; beyinlerinin bu kısımları hasar görmüş insanlar empati kuramaz.

İnsanlar çoğu zaman en iyi fikirleri ritmik olarak veya aşına oldukları biçimlerde hareket ederken bulur. **İnsanlara “en iyi fikirlerinin akıllarına ne zaman geldiğini” sorarsanız,** size “*duşta*”, *köpeğimi yürüyüşe çıkardığımda*”, *“havuzda kulaç atarken”*, *“arabayla işe giderken”* vb. gibi cevaplar vereceklerdir. Görünüşe göre, tekrarlanan faaliyetlerde beyni yaratıcı düşünmeye teşvik eden bir şeyler vardır. Nitekim, filozofların ateşli tartışmalar sırasında ayağa fırlayıp ortalıkta gezinip durdukları bilinir. (Oxford'daki eski bir meslektaşımın Filozofların Yürüyüşü olarak bilinen özel bir ormanlık yürüyüş parkuru bile vardı.)

Bu bağlamda yine, futbolcuların ve dansçıların çoğu zaman “sadece hareket ederken düşünebilen” türden insanlar oldukları söylenir.

Sonuçta, beynin bedenden kaynaklanmayan “bilişsel” bölgeleri yoktur. Beynin bedensel süreçlerin koordinatörleri olan kısımlarını bir kenara atsaydık, geriye hiçbir şey kalmazdı: beyin yoksa kelime oyunları da, şiir de, cebir de, hayal gücü de olmaz.

Bilincin Ortaya Çıkışı

Önsezi ve **fantezi**, Nobel ödüllü bilimden, şiir yazmaya ve elit sporlar için hazırlanmaya kadar her türden zeki uğraş için kanıtlanmış değere ve öneme sahiptir. (Jack Nicklaus'un ünlü sözleri şöyledir: *“Bir golf topuna vuracağım zaman, [ilk olarak] kafamda sinemaya gidiyorum.”*)

Sadece ahmaklar acele eder, dolayısıyla riske gireceğim ve kabaca bir tahminde bulunmak için bilincin, beş koşulun oluşturduğu bir kombinasyon söz konusu olduğunda ortaya çıktığını söyleyeceğim.

Bunlardan ilki *yoğunluktur*. Bilinç, yeteri veya yoğun olan harici olaylara eşlik eder: örneğin, alarm zilinin aniden çalması, parlak bir ışığın yanıp sönmesi veya keskin bir acı gibi.

İkincisi *sürekliliktir*. Yoğunluk bir uyarının sürekliliğiyle etkileşime giriyormuş gibi görünür: daha az yoğun bir uyarın, çoğu zaman yaklaşık yarım saniye sürmesi durumunda bilinçli hale gelir. Daha yumuşak olaylar muhafaza edilmeleri halinde bilinç için gerekli seviyeye tırmanabilir.

Üçüncü koşul *yankılamadır*. Süreklilik harici bir olayın fiziksel devamı sayesinde değil, beyin bünyesindeki etkinleştirmenin, direncin düşük olduğu ve tabiri caizse etkinleştirmenin kendini yeniden ateşlediği yerde bulunan iyice eskimiş bir sinirsel devrenin etrafını yankılanmasına izin veren koşullar sayesinde vuku bulur. Öne sürülen fikir şudur: unsurları “birbirine uyduğu” için ve yankılanan bir devre yaratabildikleri için akla uygun bir cümleyi kolayca zihnimize saklayabiliriz, öte yandan rastgele numaralardan oluşan bir listenin unsurları “zayıflıyor” veya ulaşılması güç hale geliyorsa, bunların sürekli olarak prova yapılması veya tazelenmesi gerekir.

Bilinç için dördüncü koşul *önemdir*. Bilinç kişisel önem taşıyan deneyimlere çekilirmiş gibi görünür. Bunlar fiziksel refah, hayatta kalma ve *mülke* veya kişinin kendini özdeşleştirdiği kişisel niteliklere yöneltilen

tehditler olabilir.

Bilinci getirmesi muhtemel olan beşinci ve nihai koşul *kontroldür*. Faaliyet çoğu zaman dahili olarak kontrol edildiğinde veya engellendiğinde bilinçli deneyim üretir. Prefrontal korteks, beden-beynin başka yerinde olup bitenler üzerinde her türden engelleyici kontrol kullanır.

Son noktayı koyalım. Bilinçli rasyonel düşünce, hissetmekten veya görmekten farklı bir olay değildir. Onun da kökenleri beden-beynin embriyonik endişelerine dayanır; menşei farklı değildir. Farklılık gösterdiği nokta, açılırken ve ortaya çıkarken gerektirdiği nörokimyasal kısıtlama seviyesinin sonucunda, çektiği aktivasyon yoğunluğudur.

Kendinizi daha iyi tanımak istiyorsanız bir arkadaşınıza sorun. Bu, benlik bilgisinin bir kaynağıdır: *diğer insanların bizimle ilgili söylediklerine inanmak diye bir olgu mevcuttur*.

Yetişkinlikte makul derecede iyi ve zeki arkadaşlara sahipsek, hakkımızda söyledikleri şeyler muhtemelen epey doğru olacaktır. Ancak durum her zaman böyle değildir. Çocuklukta diğer insanlar bize kim olduğumuzu ve nasıl olmamız gerektiğini söylemeye epey hevesli olabilir. Bizi, cinsiyet ve ten rengi üzerinden, hatta sadece öngörülebilir ve sorunsuz biri olmamızı istedikleri için bir nitelik kafesine hapsedebilirler. Ancak söz konusu nitelikler iç *çalışmalarımızı* bir ağaç kafesi gibi biçimlendirir, potansiyel olarak eylemlerimizi yanlış yönlendirir ve bilincimizi çarpıtır.

GENİŞLETİLMİŞ BEDEN

Birinin ne kadar bilge veya ne kadar aptal veya ne kadar iyi veya ne kadar kötü olduğunu ya da şu anda ne düşündüğünü öğrenmek istersem, yüz ifademi mümkün olduğunca uygun bir şekilde onun yüz ifadesine uydururdum ve sonra da zihnimde veya kalbimde bu ifadeyle örtüşmüş veya ona tekabül edermiş gibi görünen hangi düşünce ve hislerin uyanacağını bekleyip görürdüm. Edgar Allan Poe

İnsanların beden şekli ve görünümünü değiştirse, buna sadece, "beden haritaları" uyum sağlamakla kalmaz; ayrıca insanların görünürdeki kişilikleri değişebilir, hatta farklı şekilde düşünmeye bile başlarlar.

İnsanlar estetik ameliyatı yaptırdıklarında ya da sadece makyaj yaptıklarında, kendilerine olan güvenlerinin yanı sıra çoğu zaman sosyal tavırları da tamamen değişir. Daha dışa dönük, daha eğlenceli ve riske girmeyi daha çok göze alabilen insanlara dönüşebilirler. Sadece kıyafetlerimizi değiştirmek bile-değerlerimizi ve sosyal bağlantılarımızı göstermek için kullandığımız o yaygın araçlar- buna neden olabilir. Çalışmalar siyah giyen insanların beyaz giydikleri zamanlara göre daha agresif davrandıklarını ortaya koyar. Hemşire üniforması giyenler, birine elektroşok vermeleri için talimat aldığında bunu reddedecektir. Polis kılığındaki insanların söylenenleri yapmaya razı gelmesi daha muhtemel olacaktır. Hatta sanal gerçeklik durumlarında bile, birinin avatarın görünümüyle oynamak onların düşünce ve davranış biçimlerini etkileyebilir.

Araçlarımızın "bize dönüşmesi", insanların neden onlara bu kadar düşkün ve bağımlı olabildiklerini de açıklamaya yarar. Şefler bıçaklarına, müzisyenler enstrümanlarına, ressamlar fırçalarına, marangozlar tornavidalarına ve milyonlarca sürücü de arabalarına bağlıdır.

Alet hem sinirsel hem de psikolojik olarak bizim o kadar önemli bir parçamız haline gelir ki, onu kaybetmek bir uzvun kesilmesi gibidir. Bugünlerde akıllı telefonunuzu kaybetmek ve küçük bir felç geçirmek arasında neredeyse hiçbir fark yoktur. Görme engelli bir insanın beyaz bastonunu çalacak veya bir Alzheimer hastasının işlev görmesine yardım eden, bin bir zahmetle ürettiği akıllı cihazları kasti olarak ortadan kaldıracak kadar acımasız biri olsaydı, yaptığı şey hırsızlık, yani mülke karşı işlenmiş bir suç değil; şiddet, yani kişiye karşı işlenmiş bir suç olurdu.

Sosyal Yankılanma

Saf zihin yoktur. Zihinler karşılaştıkları her şeyle çiftleşir. Eric Hoffer

Hatırlayın, beynimize görülen bir objeyle ilgili eylemleri otomatik olarak ateşleyen "kanonik" nöronlar ve bir şey yaptığımızda ve başka birinin de aynı şeyi yaptığını gördüğümüzde ateşlenen "ayna" nöronlar serpiştirilmiştir. Dolayısıyla, bir bardağı kaldırdığınızı gördüğümde, beynim beni otomatik olarak sizi kopyalamaya hazırlar ve sizin gülümsediğinizi gördüğümde size gülümsemeye çoktan başlamışımdır bile. (Bazen beynim aynı eylemi gerçekleştirmektense, sizin eyleminizi tamamlayan bir uygulamam için beni hazırlar.)

Ayna nöronların asıl kaşiflerinden biri olan Vittorio Gallese doğal olarak çevremizdeki insanların ne yaptıklarına bakmaya ve bu algıları otomatik olarak çeşitli dahili yankılara dönüştürmeye eğilimimiz olduğunu savunur. Örneğin onların jest ve yüz ifadelerini kopyalamaya (veya çocukluk oyunu ce-ee'deki gibi karşılık vermeye) meyleriz.

Sistemimiz bu dahili yansıma vasıtasıyla, söz konusu jestler ve algıların yanı sıra, alışkanlıktan özdeşleştirdiğimiz iç organsal güdü ve endişeleri de devreye sokar. Biz de bunları çevremizdeki insanların neler yaptığını ve nasıl hissettiklerini anlamak üzere dayanak olarak kullanırız:

Tıpkı Edgar Allar Poe'nun belirttiği gibi, ama o bunu kulak vermek zorunda olmadığımız bir tavsiye olarak sunar. Diğer yandan güncel araştırmalardan elde edilen bulgular, imitasyonun “varsayılan ruh halimize” işaret ettiğini gösterir.

Dolayısıyla ister farkında olun ister olmayın, bedenimiz çevremizdekiler-hatırladıklarımız veya hayal ettiklerimizle-devamlı bir yankılama halindedir. Siz ve ben az önce gördüğümüz filmi tartışırken, bedenimiz de birbirinin jest ve ifadesiyle dans eder. Sallanan sandalyelerde yan yana oturuyorsak ve birbirimizi görebiliyorsak, iki sandalyenin sallanışı farkındalık veya niyet olmadan-sandalyelerden birinin ağırlığı sallanmak için daha çok çaba gerektirecek şekilde ayarlanmış olsa bile- senkronize olacaktır. Aslına bakılırsa bizler filmi izlerken beynimiz süratle nokta nokta bir senkronizasyon geliştirmiştir bile. Dolayısıyla, kelimenin tam anlamıyla birbirimize ekleniriz.

Bizler “acını paylaşıyorum” dediğimizde, çoğu zaman duygusal düzeyde yankıladığımızı kastederiz. Ancak yakın zamanda İngiltere’de yürütülen bir çalışma, başka birini acı çekerken izlediğimizde, birçoğumuzun kendi bedenlerimizde de mukayese edilebilir duyular hissettiğimizi gösteriyor. Acı çeken birinin görüntüsüne ve sesine verdiğimiz tepkinin yoğunluğu, söz konusu kişiyle duygusal olarak ne kadar yakın olduğumuza bağlıdır.

Birbirlerini iyi tanıyan insanlar, birbirlerinin cümlelerini tamamlamakla ünlüdür.

İlişkimiz daha farklı bir türdense, seni daha iyi alt edebilirim. Beni tahmin etmeyi isteme eğilimini beni belli bir şekilde görmeni teşvik edecek şekilde-ve daha sonra da tamamen farklı bir şey yaparak seni kandırmak için- kullanabilirim.

Sun Tzu MÖ altıncı yüzyıldan kalma efsanevi *Savaş Sanatı* kitabında, askeri lidere “*düşmanlarınızı ve kendinizi tanıyın. Rakibiniz sinirliyse, onu kızdırmaya çalışın. Kibirli olması için zayıfmışınız gibi yapın. Hazırlıksız olduğu yerden saldırın, beklediği yerde ortaya çıkın*” gibi tavsiyelerde bulunur.

Nicholas Humphrey gibi bilimciler, insan beynindeki ani evrimsel büyümenin sorumlusunun, ileriye dönük iş birliği ve rekabet için daha kurnazca gayretleri idare eden sosyal zekanın bu “silahlanma yarışı” olduğunu bile iddia eder.

Beyinde yer alan tüm temsiller arasından benmerkezci olmayan koordinatlara göre kodlanmış olanlar, birinin beyninde yer alan temsili en yakından andıracaktır. Başkasının davranışını öngörmeye en iyi şekilde izin verecek şey de bu temsillerdir.

Zihinsel modellerimin karmaşıklığı büyürken, sizin Ben modelinizi benim Siz modelim ile birleştirebilir hale gelirim. Sizin beni nasıl gördüğünüzü ve hakkımda ne düşündüğünüzü hayal etmeye başlayabilirim. Sizin bakış açınızdan yaşadığımda, görmeme izin verdiği şeylerden biri kendimdir. Kendim için karakteristik özellikleri, mizacı ve alışkanlıkların yanı sıra görsel bir görünüme sahip bir "nesne" haline gelebilirim. (Aynalar, bana baktığınızda gördüğünüz yüzün bir biçimini görmeme izin verir. Ne zaman karşılaştık takındığım bir tutam endişeyle renklenmiş heyecan ve beklenti ifadesini boyamam gerekir.)

Kökeni ne olursa olsun, kişi zihinsel olarak "kendini onların yerine" koyma numarasını öğrenebilirse, bu tipin kendimizin ve başkalarının davranışı için sıcak, nötr bir gözlem noktası sunma faydası vardır.

Bu dikkatli, kabul eden bakış açısı modaya uygun bir biçimde “farkındalık” adı verilen uygulamanın kalbinde yatar.

USTALIK ve UZMANLIK

Düşünmenin pek çok farklı yolu vardır; ağızla veya dizüstü bilgisayarla düşünmek-önemli yollar olmasına rağmen-bunlardan sadece ikisidir. İnsanlar bedensel duygularıyla düşünür. Zihin gözüyle düşünür. Hem jestler hem de gerçekten bir şeyler yapma süreci yoluyla düşünür. Süreç aklın bir şeyi tasarlaması ve ellerin de onlara söyleneni yapması şeklinde yürümez. İkisinin arasındaki etkileşim, daha çok bazen bir kişinin, bazen de diğer kişinin yönlendirdiği bir dansa benzer. İngiliz sanatçı Grayson Perry bunu “*Ben malzemeyi işlerken fikirler ayaküstü geliyor*” diye açıklar.

Romancı Michael Ondaatje, *İngiliz Casus* isimli kitabıyla ellerin zihni nasıl beslediğini -olasılık dünyası- ve aynı şekilde zihnin de ele nasıl yol gösterdiğini-hakikat dünyası- ifade etmek için hayatımıza “*thinkering*” kelimesini sokmuştur.

Sanatçılar fikirlerini taslaklar üzerinden, bilimciler kimyasal

tepkimelerin yapı modelleri ve yazarlar da yazma, müsvedde çıkarma ve düzenleme süreci üzerinden geliştirir.

Bu kitabı yazarken, daha önce zihnimden geçmeyen pek çok şey parmaklarımdan ekrana dökülüyor ve sonra dönüp yazdıklarımı bakabiliyorum. Çok iyi olmayabilir ama düzeltebileceğim bir fikrin kıvılcımına sahipler. Fiziksel yazma süreci, düşünce sürecinin ayrılmaz bir parçası. Yazmak için bilgisayar başına oturduğumda, bazı fikirlerim ve kaynaklarım var ama ekranda olup biten şey çoğu zaman sürpriz ve bazen de tesadüfen keşfediliyor.

Yaratıcı bilimciler ve olağanüstü mucitler Michael Faraday ve Thomas Edison fazla bir eğitim almamıştı, ama doymak bilmeden okuyorlardı. Kariyerlerine teknik çıraqlar olarak başladılar. Sör Humphry Davy, Faraday'ı laboratuvar teknisyeni ve oda hizmetçisi olarak işe almıştı ve Faraday hızla yükselerek Davy'nin akademi üyesi araştırmacısı haline gelmişti. Bildiğimiz kadarıyla Faraday hayatında hiç denklem yazmamıştı ancak bu, Faraday Yasaları'nın arkasında yatan içgörüye engel olmadı.

Uzmanlığın üç unsuru vardır:

1. Destek alabileceğimiz iyi bir güvenilir, esnek, hünerli *eylem* repertuarı;
2. Eylem *fırsatları* konusunda sezgilerin kuvvetli olması ve,
3. Üzerince çalışılan materyalin *sağlayıcıları* ve bu şekilde harekete geçerek ne türden değerli sonuçların ortaya çıkabileceğine dair bir hisle bu ikisini birbirine bağlamak.

Öğrenmek bunların her birini diğerleriyle uyum içinde geliştirmektir. Elbette, bir şeyi başarmak için gereken araçlara sahip değilseniz istediğiniz şeyin ne olduğunu, ya da söz konusu şeyi yapmak için uygun ve elverişli zamanı bilmenin bir anlamı yoktur. Açıklamak üzere tüm bunları parçalara ayıralım.

Önce *fark ederek öğrenmek* vardır. Çoğu zaman bir şeyleri ararken gözümüzden kaçır veya metodik bir biçimde bakamayız. Karım buna soğuk bir dille "*erkek çocuğu gözüyle aramak*" adını veriyor.

Gerçi bu, çoğu zaman cinsiyete bağlı bir durum değildir: çocukken kriket topu sahanın ötesinde kaybolduğunda nerede olduğunu asla bulamazdım (ama babam her seferinde bulurdu).

Şarap uzmanları, müzayedeciler-ve topa vuran kriket oyuncularının benim farkına bile varamadığım duyusal ayrımları gözetmeyi öğrenir. Psikoterapistler hastalarının duruşundaki veya ses kalitesindeki ufacık bir ipucuna karşı ince bir hassasiyet geliştirir. Rose bir masada oturup kocası ve çocuklarıyla sohbet ederken, bir yandan da muazzam bir kesinlikle restoranda oynanan oyunu takip edebilir ve neredeyse sezgisel bir biçimde kimin kahve fincanının yeniden doldurulması gerektiğini ve kimin hesabını ödemeye hazır olduğunu bilir.

Dikkatin çoğu zaman kıvrak olduğu kadar sabırlı da olması gerekir. Arıların birbirlerine polenin nerede olduğunu söylemek için "sallanma dansı" yaptığını ilk keşfeden Karl von Frisch, bu içgörüye saatler boyu devam eden sabırlı gözlemleriyle varmıştır. Şöyle yazmıştır: "*Mucizevi dünyaların kendilerini, yoldan geçen sıradan bir kişi yerine sabırlı bir gözlemciye gösterebileceğini keşfettim.*"

Bazı yaparak öğrenme biçimleri yetenekli hareketin etkin, güvenilir

otomasyonunu hedefler ve bunun için saatlerin harcandığı fiziksel pratiğin yerini hiçbir şey tutamaz.

En çok alıntı yapılan tahmin, acemilikten uzmanlığa geçilen sürenin 10.000 saat olmasıdır. Ancak bu, gerçeğin sadece yarısıdır: bazı insanlar o noktaya çok hızlı bir şekilde ulaşırken bazıları da ne kadar zaman harcarsa harcasınlar o noktaya asla erişemez. Kilit değişkenlerden bir tanesi de pratik yaparken zihin ile ne yapıldığıdır. Akıllı pratik örneğin ilerlemenizi takip etme, gerçekçi hedefler koyma, kendi idman rejiminizi tasarlama, ne zaman mola vereceğinizi ve ne zaman kendinizi zorlayacağınızı bilme, "zor kısımlarla" özel olarak ilgilenme ve ne şekilde yardım isteyeceğinizi ve dikkatinizi nereye yönlendireceğinizi bilmeyi kapsar.

Ama hedeflediğiniz tek şey otomasyonsa, sonunda bir otomata dönüşürseniz şaşırmayın. Akıcı uzmanlık güvenilirliğin yanı sıra muhakeme, esneklik ve yaratıcılık gerektirir.

İYİLEŞME BEDENİMİ NASIL GERİ ALABİLİRİM?

İnsan zekasına getirilecek bedenlenmiş bir yaklaşım en yüksek mevki rasyonalizme değil, duyarlılığa verir. Mantık, tıpkı cerrahın neşteri gibi her şey için değil ama bazı özel görevler için iyi bir araçtır. Her ne kadar iyi bilenmiş olsa da her zaman eldeki iş için doğru alet değildir ve her zaman hünerli bir biçimde kullanılmaz. (Sağ)duyu ve duyarlılığın önce gelmesi gerekir. Dolayısıyla bedenleşmiş bir bakış açısından, mantıksal analiz veya "rasyonel düşünce" üzerine yapılacak herhangi bir eğitimden önce kişinin kendi bedenindeki süreçlere karşı iyi gelişmiş bir hassasiyetinin olması gerekir.

Rasyonelliğin gelişimi sırasında bu hassasiyet yitirildiyse veya sesi kısıldıysa, zekâ da zayıflar ve iyileştirilmesi gerekir.

Dikkat, zamanla daha güçlü ve kontrol edilebilir hale gelen bir kas gibidir; herhangi bir alışkanlık gibi geliştirilebilir. Dikkat kontrolünü geliştirmenin en bilindik yollarından biri, farkındalık eğitimi olarak adlandırılan bir tür meditasyon pratiğidir.

Kıpırdamadan, sessizce oturuyorsunuz ve dikkatinizi nazıkçe ve doğal bir şekilde nefes alırken göğsümüz ve karnımızın yükselip alçalması gibi basit bir bedensel hisse odaklanmış vaziyette tutmaya çalışıyorsunuz. Arka planda tüm tanıdık gevezelikler ve "hercai zihin" dikkatinizi dağıtmasına rağmen ve kararlılık sayesinde bu dahili farkındalığın daha net ve daha istikrarlı bir hale gelmesi mümkündür, ayrıca bu egzersizin farkındalığınızı ana daha güçlü bir şekilde odaklayan bir tür bağlantı noktası işlevi görmesi ve geçmiş ile geleceğe dalıp giderek harcanan zamanı kısıtlaması mümkündür.

Farkındalığı uygulayan kişiler üzerinde yürütülen araştırmalar, dikkat alışkanlığındaki değişikliklerin beynin işleyişine yansıtıldığını gösterir.

Meditasyon yapan kişilerin bağışıklık sistemleri, meditasyon yapmayan kontrol deneklerine göre enfeksiyona daha etkili bir tepki gösterir. Ayrıca meditasyon, bedenin alt sistemleri içinde ve arasındaki iletişimin kalitesini de iyileştirir.

Mens sana in corpore sano -sağlam kafa sağlam vücutta bulunur- deyişinin kökeni şüpheli olabilir ancak fiziksel egzersizin bizi daha akıllı kıldığına dair herhangi bir fiziksel bulgu var mıdır? Hepimiz egzersizin

sağlığımız ve refahımız için iyi olduğunu biliyoruz.

Peki ya zekâmız? Elimizdeki bulgular egzersizin düşünmeye fayda sağladığını gösterir- ama her zaman değil. Sadece daha adaleli veya atletik olmak zekâmız üzerinde doğru etkiye sahip değildir. Aslına bakılırsa, zihinsel ve fiziksel kontrolün ileri seviyeleri kişinin sıkıntı veya yorgunluk köreltmesine veya göz ardı etmesine neden olabilir.

Buna rağmen fiziksel hareket en azından birbirini tamamlayan üç yoldan zekaya olumlu katkıda bulunabilir.

Birinci görüş, egzersizi örneğin beyne giden oksijen yüklü kan tedarikini iyileştiren veya organların daha etkin bir şekilde çalışmasını sağlayarak beden-beynin fizyolojik performansını arttıran bir unsur olarak görür. Ne var ki zekaya yönelik daha doğrudan etkiler de vardır. Araştırmalardan birinde yoğun bir fiziksel aktivite patlamasının ardından insanların yeni kelimeleri %20 daha hızlı öğrendikleri ortaya konmuştur.

Egzersiz özellikle zihnimizi yaşlanmanın getirdiği etkilerden korumak için de faydalıdır. Nöron üretmekle görevli hormon seviyesi bizle yaşlandıkça azalır ve egzersiz de bu düşüşü dengeler. Ayrıca yaşlandıkça beynin bağlantısı da azalır; farklı devreler yavaş yavaş birbirleriyle olan bağlantısını kaybetmeye başlar. Bu da egzersiz sayesinde dengelenebilir.

Daha az beceri gerektiren fiziksel aktivitelerin dersler sırasında düzenli olarak gerçekleştirilmesinin bile okuma, heceleme ve matematikteki başarıyı desteklediği- dolayısıyla sizin de tahmin edebileceğini gibi IQ'yu yükselttiği-ortaya konulmuştur.

İkincisi, egzersizin aynı zamanda organlar ve alt-sistemler arasındaki dahili iletişimi en uygun düzeyde tutmak için hayati bir rol oynadığını da söyleyebiliriz.

Beden birbiriyle bağlantılı, birbirine kenetli ve birbiriyle iletişim kuran bir alt-sistemler kitlesidir. Diğer tüm ilişkilerde olduğu gibi bu iletişimler sadece içerikte değil aynı zamanda nitelikte de farklılık gösterir. Karım ve ben iletişim kurmayı bırakırsak, artık ortada bir evlilik olmaz.

Birbirimizi yankılamayız ve birbirimizi elastik ve evrilen yollardan şekillendirmeyiz. İyi uyum sağlamak ve iyi huylu olmak -kendimiz ve dünya ile uyumlu olmak- zekânın en önemli bileşenlerinden biridir. Bir parçam fazla gevşek hale gelirse, hissettiği şeyin detayını yakalayamaz. Aynı şey dokunun sertleşmesi için de geçerlidir. Kalbimiz katılaştığında, çevremizdeki dünyayla -ve özellikle de insanlarla- ortak yankılama becerisini kaybederiz. Empatinin kronik olarak yitirilmesi, zekanın yitirilmesiyle eşdeğerdir.

Hareket etmezsek, obez olursak veya "zihinsel hastalığın" belli devrelerine yenik düşersek, beden bileşenlerinin sistemli yankılanması için önem taşıyan bir tür yapısal fiziksel esnekliği de kelimenin tam anlamıyla kaybetmiş oluruz. Bu alanda şimdiye kadar sınırlı sayıda çalışma yürütüldü, fazlasını yapılması çok faydalı olacaktır. Örneğin, obezitenin "elma şekilli" biçiminde olduğu gibi hayati organların çevresinde "katı yağların" birikmesinin zaten bilinen sağlık risklerini beraberinde getirmenin yanı sıra, organlar arası iletişimi kısıtlaması da mümkün görünür.

BEDENLEŞMİŞ HAYAT BENLİK, RUH ve TOPLUM

Aslına bakılırsa, "**ben**" düşünce veya eylemin kendisi kadar içeriden taşan bir olgudur. Ben bir beden-zihin-bağlam grubuyum. Sürekli olarak

değişiyorum ve sürekli olarak taşıyorum. Tahmin ediyorum ki sizler de öylesiniz.

Peki ya kendimize dair bu alternatif bakış açısını daha önce hiç olmadığı kadar ciddiye almaya çalışırsak; onu kavradıktan sonra kabul etmeye, mutabık olmaya, ona inanmaya, onu bedenleştirmeye doğru ilerlersek ne olur?

Bedenin dinamik iletişim sisteminin bilinçli zihnin fark edebileceğinden çok daha karmaşık olduğunu görmek, sağlığım üzerine düşüncelerimde daha mütevazı bir ton benimsememe yol açabilir. Sağlık bedenleşmiş ve bütünleşik Sistemin bir işlevidir ancak bilinçli zihnim çoğu zaman halk biliminin yüzeysel karmaşası, kocakarı hikayeleri ve basına sızan aspirin ve statinler hakkındaki son tüyo ve "bulgular" ile daha çok ilgilenir. (Bilinç çoğu zaman bedensel deneyimde hissedilen gerçeklerin gevşek bir ilişkiye sahip bilgi ve fikir dağınıklığını birleştirir, ama buna rağmen bir önceliğe sahiptir.) Dolayısıyla, (ister bir Ayurveda gurusundan ister bir onkoloji profesöründen gelsin) en son çıkan kocakarı ilacını kabullenmek yerine, bedensel his ve duyumlarının en dip dalgasına konsantre olmak için zaman ayırmanın daha akıllıca olduğuna karar verebilirim.

Gerçek ve gerçeği kovalama uğraşı retorik savaşta ilk kaybedilenlerdir. Wittgenstein'in da söylediği gibi, kişi konu hakkında açık ve mantıklı bir şekilde konuşamazsa, homurdanmak -alçakgönüllülükle ve belki de şairane bir biçimde tereddütle konuşmak- zorunda kalır. Ya da belki de hiç konuşmaz.

Zekâ çoğu zaman sabırla "Bilmiyorum" diyebilme ve belirsizlik içinde bekleme iradesinden doğar.

Dolayısıyla önemli ancak acil olmayan bir karar karşısında yavaşlamayı, diyaframda veya boğazda hafifçe şekillenmekte olan duyguya dikkat etmeyi ve hayali adımları atlayıp anlamı zamanından önce kaybetmemek için açılma veya boşalmanın kendi hızında gerçekleşmesine izin vermeyi deneyebilirim.

Genel olarak önsezilere; fiziksel itkiler, imalar, önseziler ve imgeler biçiminde karanlık derinliklerinden gelen sinyallere karşı giderek artan bir ilgi duyabilirim. Tıpkı güçlü ve donanımlı bir bilgisayar mantığı tarafından üretilen ekonomik tahminlere inanmak zorunda olmadığım gibi, bunlar da sorgusuz sualsiz inanmak durumunda değilim; ancak Kartezyen modelin izin verdiğinden daha büyük bir değere ve geçerliliğe sahip olduklarını keşfedebilirim.

"Delirmediğimden" emin olduğum sürece (alt-sistemlerimin makul bir şekilde iyice bütünleştiğini varsayarak), bilince boşalan görünürdeki garip veya alakasız bazı şeyler beni daha az rahatsız edebilir.

Pascal'ın "*kalbin aklın bile anlayamadığı nedenleri vardır*" (ve aynı şekilde boğazın, ciğerlerin ve bağırsakların da) sözünü kabul etmek insanı rahatlatır.

Çevremdeki insanlarla birlikte süper-sistemin otomatik bir parçası haline geldiğimi öğrenerek, başkalarını yargılamak ve suçlamak konusunda daha nazik ve çekingen olabilirim. Hem sizin hem de benim davranışımız bu büyük sistemin dinamiklerinden zuhur bulur ve yalnızca bir tarafa atfedilemez. Dolayısıyla, sizler ve ben bu kavrayışı bedenleştirirken, tartışmalarımız başka bir havada ilerler ve her ikimiz de tarafımızca

yaratılan ve aynı zamanda bizi de yaratan bu girift süper-sistemin az önce yaptığı gibi sert ve kendini engelleyen davranışını anlamaya çalışan katılımcı ve kâşifler haline geliriz.

İtibar hiyerarşisi kullanışlılık temelinde meşrulaştırılamaz. Dil bilgisi kurallarını ve kategorilerini ezbere bilmeniz sizi daha iyi bir yazar kılmaz. Eşzamanlı denklemleri nasıl çözeceğinizi öğrenmek sizi genel olarak daha iyi bir düşünür ve problem çözücü kılmaz. Temel aritmetik, istatistik ve olasılığın ötesinde karmaşık matematiği ihtiyacınız olduğu anlarda öğrenmek en uygunu olabilir. Herkese trigonometri işkencesini çektirmek meşrulaştırmaz. Az sayıda gencin trigonometriden hoşlanması ve Platonik kalıba kusursuz bir şekilde uyması bu konuyu evrensel kılmak için yeterli argümanlar değildir. Hiyerarşi var olmayı sürdürür çünkü zihin-beden ayırımı ve bu ayırımın itibar eşitsizliği devam eder. Bu sadece eşitsizlik değil, aynı zamanda adaletsizliktir de. Çünkü Descartes'in elinde beden ve beynin zekasını anlamak için hiçbir şey yoktu, buna rağmen bizler hâlâ onun yarattığı modelin peşinden gidiyoruz. Elleri ve bacakları becerikli olan ancak denklem veya kesme işaretlerinde pek başarılı olmayan binlerce genç insan, yetenekleri ve becerilerinin, sıkı çalışma ve pratik gerektiriyor olsa da gerçek zekâ bakımından fazla bir gayret gerektirmediklerinden ikinci sınıf olduğuna inandırıldı.

Kartezyen eğitim, genç insanlarda iş yaşamına kadar uzanan değişikliklere neden olur, dolayısıyla bu da kamusal kurumların işleyiş biçimini etkileyebilir.

Erkek çocuklarını (ve bazı kız çocuklarını) yatılı okula göndermek bir İngiliz geleneğidir. Çocukların birçoğu daha sonra basında, yargı sisteminde, silahlı kuvvetlerde, belediye ve özellikle de hükûmette kültürel liderler olarak kendilerini gösterecektir. Hâlihazırdaki Britanya Başbakanı (David Cameron) yatılı okula gönderildiğinde yedi yaşındaydı ve kabinesindekilerin de yaklaşık üçte ikisi benzer bir geçmişe sahip.

Aleni eğitimleri bir hayli entelektüel ve analitiktir. Yıllarını, bilgiyi kavrama ve eleştirme, yazılı veya sözlü olarak ikna edici argümanlar geliştirme becerilerini bileyerek geçirirler. Üniversitedeki seminer ve derslerde bu beceriler daha da rafine bir hale gelir. Rasyonalizm etiketindeki bu yoğun çıraklık Fransızların *deformation professionnelle* olarak adlandırdığı şeyi üretir: bu sadece bir dizi beceriden ibaret değildir, aynı zamanda bu becerilere dayanan ve ayrıcalık tanıyan hayata dair bir tavidir.

Duffel pek çok yatılı okul öğrencisinde, bu taraflılığa ciddi şekilde körelmiş bir dahili alıcının da eşlik ettiğini öne sürer. “Çocuklar yatılı okullardan, duygularını bir kenara atarak ve ileriki yaşamlarını epey kısıtlayan ve daima savurmaya gecen bir benlik inşa ederek sağ çıkar” der. Genç; bir yatılı okul öğrencisi olmanın baskıları (ben de bir zamanlar öyleydim) devamlı üzgün, korkmuş veya evi özlemiş olmadığınız numarasını nasıl yapacağınızı öğrenmenizi gerektirebilir, zira bu hislerden herhangi birini dışa vurursanız, bu ayrıcalıklı eğitimi karşılamak için bir sürü para döken ebeveynlerinizin gözünde nankör; böyle bir zayıflık gösteren herhangi birine hevesle saldırmayı bekleyen akranlarınızın gözündeyseniz “bebeksi” görünme riski taşırırsınız.

Tıp: Tıp bile bedeni, tıpkı bir makinenin parçalarının tamir edilmesi

veya değiştirilmesi gibi bireysel olarak tedavi edilebilecek bir parçalar koleksiyonu olarak görür hale geldi. Yaşım ilerledikçe tansiyonum için haplar, kolesterolümü düşürmek için haplar, baş ağrımı geçirmek için haplar, prostat bezimi küçülmek için haplar, gut nöbetini uzak tutmak için haplar ve ısrarcı öksürüğümle başa çıkması için haplar alabilirim. İçime sızan bu durumların birbiriyle bağlantılı olduğu ve daha sistemli bir yaklaşıma gerek duyulabileceğine dair şüphem, doktorumun üzerine gidebileceği bir mesele değil. Tıp ve ilaç endüstrilerinin kullandığım tüm farklı ilaçların birbiriyle nasıl bir etkileşime girdiğini anlama becerisi neredeyse sıfır. “Yan etkilerden” sanki sistemik etkiler değil de henüz düzeltmeyi başaramadıkları bir takım teknik problemler olarak söz ediyorlar: bütün bir bedenin fizyolojik olarak tanımadığı: ve herhangi bir zırh geliştirmede, karmaşık ilaç saldırısıyla mücadele etmek için ortaya koyduğu umutsuz gayretler.

Geleneksel tıp görkemli bir şekilde "polifarmasi" olarak adlandırdığı şeyi keşfetmeye daha yeni yeni başladı. Aynı anda birden fazla bozukluktan mustarip olma anlamına gelen dehşet verici “çoklu-hastalık” ifadesi bile tıp mesleğinin beden hakkında sistemli bir biçimde düşünemediğini gözler önüne seriyor. İleri yaşlardaki pek çok insan sadece tek bir durumdan, bir başka deyişle birçok belirtiyeye sahip ve epey yaygın olan bu yaşlılık hastalığından mustarip olabilir; çağdaş “Batılı” doktorlar, o çok yönlülüklerine rağmen bu hastalığı nasıl anlamlandıracaklarını bilmez, onun yerine bu bir dizi bozukluğun her birine farklı ilaçlar verir durur.

Yaşlılık, İngiliz ölüm raporlarında kabul edilen bir ölüm nedeni değildir; doktor ölümü bu parçalı tıp modeline uydurmak için birbiriyle bağlantılı onlarca değişikliğin arasında tek bir spesifik ölüm nedeni belirlemek durumundadır.

Tıba getirilen Kartezyen yaklaşım, eski usul "klinik yargı" ve sayılar ile makinelerle dayanmayan diğer, daha bedensel bilme yollarının geçerliliğin itirafını bir araya getirmek için herhangi bir yola sahip değildir.

Ekranlar ve Beden: Duygusal ve sosyal zekâmız, bedenlerimizi göz ardı ettiğimizde zarar görür. Dijital iletişim güzel ve hoştur ancak birlikte olduğumuz insanlara dokunamaz ve onları koklayamazsak, büyük bir değer kaybetmiş oluruz. Bir araştırma, Amerikalı üniversite öğrencilerinin sadece birkaç yıl önce olduklarından daha az empati kurduklarını ortaya koyar. “Çoğu zaman benden daha şansız insanlara karşı yumuşak ve alakadar hislere sahibimdir” ve “Bazen dünyaya arkadaşlarımdan gözünden bakarak onları anlamaya çalışırım” gibi ifadelerle katılmaları pek muhtemel değildir.

Emory Üniversitesi'ndeki İngilizce Profesörü Mark Bauerlein'in de ifade ettiği gibi, “Dijital yerliler becerilerini klavye üzerinden geliştiriyor ancak mesele başkalarının davranışını 'okuma' kapasitesine geldiğinde hepsi birer başparmak kesiliyor.”

Dijital teknolojiye dair hâlihazırdaki takıntı bunun gibi bir dizi endişe gündeme getirir ve bu endişeler o kadar çok ve o kadar hızlı ortaya atılır ki araştırmalar hangilerinin gerçek problemler ve hangilerinin de gençliğin çöküşü hakkındaki daimî iniltilerin yeni biçimler olduğunu fark edemez.

Ekran hayatı hareketsizdir. Evet, fiziksel egzersiz: yapabilir veya Wii'nizle sanal golf oynayabilirsiniz ancak ekran hayatının büyük bir kısmı sadece parmak ucu ve göz kaslarına gereksinim duyar. Bedenin devasa kas

sistemi bu işe önemsiz bir biçimde müdahil olur. Bunun bir önemi var mıdır?

Ekran hayatı duyuşsal olarak yoksuldu. Görüntü ve ses sunsa da tuşlara basmanın (ve Kucaklama Gömleği'nin) haricinde, gerçek hayatta olduğu gibi katı, kokulu, gıdıklayıcı ve leziz hiçbir şey sağlamaz. Bilgisayarlar bizi evrimsel olarak daha genç olan iki duyuya gitgide daha çok odaklanmaya ve diğerlerinden de geri çekilmeye yönlendirir. Makinelerimiz tarafından aptallaştırılırken bir yandan da hissizleştiriliyor muyuz? Bir tıklamayla bir sürü bilgiye erişilebildiğinde ve bu bilgiler muhafaza edildiğinde, hafızayı başka bir yere yükleme fırsatı düşünme biçimimiz ve ürettiğimiz fikirlerin kalitesi için çeşitli sonuçlar doğurur mu? Ekran hayatı bizi yaratıcı olarak zeki olmak yerine sadece iyi bilgilendirilmiş olmaya teşvik eder mi? Bunu zaman gösterecek: ancak bunların ileri yaştakilerin nostaljik diz kapağı refleksi tepkisi olarak önemsenmeden bir kenara atılacak kadar ciddi sorular olduğunu ortaya koymaya yetecek kadar bulgu mevcuttur.

Gerçekten de birçoğumuz için dijital dünya kontrolü ne kadar çok ele geçirirse, sanaldan maddi olana, sembolikten somuta geri dönme tepkisi de o kadar güçleniyormuş gibi, bir başka deyişle zihinden bedene dönülyormuş gibi görünüyor.

Yeni Bir Materyalizm

Stanford'daki ürün tasarım kursunun yönetici direktörü olan Bill Burnet şöyle açıklar:

*"Birçok kişi bilgisayar simülasyonu dünyasında kendilerini kaybediyor. Ancak her şeyin simülasyonunu yapamazsınız. **Zekanın tamamı beyinde değıl. Asıl ellerinizle öğrenirsiniz.**"*

Dijital dünyanın sağlayıcılarına gösterilen heyecanla birlikte bu dünyanın sınırları ve kayıpları olduğunu unutmamalıyız. Evet, röntgenlerin yorumlanması için Hindistan'dan destek alır ve paradan tasarruf edebilirsiniz ancak bir kablo veya uydu üzerinden yapılamayacak epey ustalık gerektiren, tatmin edici ve gerekli iş vardır, çünkü bunlar becerikli kaslar ve incelmış bir hassasiyete gereksinim duyar.

Sizi eve götüreceğ uçağın gidiş salonunda beklerken, bir TV programını kaydetmek için akıllı telefonunuzu kullanıyor olabilirsiniz, ancak Londra'daki lavabonuz tıkanığında Pekin'deki su tesisatçısı işinize yaramayacaktır. Melbourne'deki bir berber saçınızı kesemez. Phnom Penh'deki bir bakıcı bebeğinizle ilgilenemez.

Sosyolog Richard Sennett, Boston'daki bir fırının değışen kaderini inceler. 1970'lerde işler zor, erken kalkmak gerekiyor, insanların elleri yanıyor ama leziz, güzel bir focaccia yığını ortak bir gurur hissi sağlıyor. Ortada bir zanaat var: un dokusu bakımından farklılık gösteriyor, dolayısıyla fırıncı unu elleriyle hissederek eklenen yağ miktarında ve pişirme süresinde değışiklik yapıyor. 1990'ların sonuna gelindiğinde, birbirlerini neredeyse hiç tanımayan bir sürü yarı zamanlı çalışan işe alınıyor ve uygun ikon yanıp söndüğünde, sadece bilgisayar tarafından kontrol edilen makinelere "*kruvasan karışımının*" bulunduğu çuvalların eklenmesi gerekiyor. Ortam artık daha güvenli ancak bu, zanaatkara düşmanca yaklaşan bir ortam, çünkü insan zanaatına ne gerek var ne de

bunu sergilemek mümkün. Dolayısıyla ortada gurur duyulacak pek bir şey de kalmıyor. Zekaya bir makine tarafından el konuluyor. Gelgelelim makine bozulursa, gerçekten ekmek yapmayı bilen neredeyse hiç kimse yok. Yaşlı bir İtalyan, Sennett'a şöyle diyor: *"Eve gidiyorum ve gerçekten ekmek pişiriyorum. Fırıncıyım. Burada sadece düğmelere basıyorum."*

Gerçek Dünya Zekâsı

IQ testleri çoğu zaman insanların gerçek hayattaki zeka performanslarını öngörmekte başarısız olur ve soyut mantığın kullanılacağı yerlerde meseleyi ilk prensipten çözmek yerine "meslek sırlarını" kullanmak daha zarif ve daha güvenilir bir yoldur. Ayrıca zeki olarak kabul edilen şeyin kavramsallaştırılmasının toplumlar arasında büyük farklılıklar gösterdiğini de unutmamalıyız. Bazı toplumlarda örneğin zekâ büsbütün nezaket ve sosyal zarafet ile bağlantılıdır. Diğer yerlerdeyse karmaşık toplum efsanelerini hatırlayabilme ve bunları doğru bir şekilde ve beceriyle yeniden anlatabilme becerisiyle ilgilidir.

Bedenleşmiş zekâ biliminin gelişiminin başlangıç noktası olarak şunu sunmama izin verin. Zekâ önem verdiğiniz şeyleri yapmaktır.

Şu üçlü faktör serisine iyi çözümler getirmektir: **endişe, beceri ve koşul.**

Bunu iyi yapabilmek için bedene ve bedenin bilinçli farkındalık mesajlarının geniş, detaylı bir bütünlüğüne ihtiyaç duyarsınız. Rutin durumlarda alışkanlık ve emsale güveniniz.

Çoğu sabah ise gitmek üzere hazırlanırken oto-pilotta faaliyet göstermem zekicedir. Zekâ dünyayla etkin, ekonomik, zarif ve uygun etkileşime izin veren şeydir. Bu rutinlerden oluşan geniş bir repertuvar biriktirmek zekicedir.

Durumun rutin veya rutin dışı olduğuna işaret eden belirtileri tespit etmek de zekicedir.

İhtiyaçlar, eylemler ve görülenlerin anlık birleşimi tanıdık bir kalıba her zaman uymaz ve etkin eylem "anında düşünüp hızlı tepki vermek" veya "zekice debelenmek" olarak adlandırılan bir tür zekâ gerektirir. Bu IO'dan farklıdır.

Laszlo Bocc şöyle söyler: *"Her iş için aradığınız bir numaralı özellik genel bilişsel beceridir. IQ değildir. Bu **öğrenme kıvraklığıdır**. Çalışırken işleminden geçirme becerisidir."*

Hızlı öğrenme becerisinin arkasında Block'un "entelektüel tevazu" kavramı yatar. Size arka çıkacağını düşündüğünüz bilgi ve deneyimden vazgeçebilmelisiniz ve dünyaya yeni gözlerle bakabilmelisiniz. Yüksek IQ'lu insanlar bunu yapmakta zorlanır. Belirsizliğe katlanabilme veya yeni perspektifleri benimseme konusunda ortalama bir insandan daha başarılı olmadıkları su götürmez bir gerçektir.

Gerçekten de zekâ tek bir bilişsel yetide—özellikle de *"bilinçli ve disiplinli akıl"* adı verilen uzmanlaşmış araçta—**yer almaz.** Çözüm, yankılama, birleştirme ve dengeyi kapsayan sistemsel süreçlerde gerçekleşir.

Zekâ, aralarında temel olarak bedenin ve beden üzerinden dış dünya etkilerinin de bulunduğu bütün bir etkiler korosunun organize ve idare edilmesidir.

Benim iddiam biraz daha radikal: pratik, bedenleşmiş zekâ tüm zekâ türleri arasında en derin, en eski, en temel ve en önemli olanıdır ve diğer türlerse bu temel somatik kabiliyetin yüzeyleri ve yan ürünleridir.

Duygusal zekâ, bedensel zekanın bir yönüdür.

Matematiksel zekâ, bedensel zekânın bir gelişimidir. "Bedensel-kinestetik zekâyı" sadece en iyi jimnastikçiler ve zanaatkarlarla özdeşleştirmek, söz konusu zekanın aslında diğer sistemlerin bağlı olduğu kök sistemin içine dahil olduğu gerçeğini kaçırmaktır.

Saf matematiği en üst ve marangozluğu en alta yerleştiren itibar hiyerarşisini düzeltme peşinde değilim; onu tersine çevirmek istiyorum. Beden ve zihin arasındaki ilişkiye dair farklı bir anlayış, başlı başına zekanın gelişimi için kilit bir önem taşır.

Sonsöz

Bence zekâ kavramını, bedenden koparılmış sembol ve önermelerin soyut dünyasından, mantıksal argümanlardan ve kesin çıkarımlardan kurtarmanın; günlük hayatın zorluk ve karmaşıklığı karşısında daha geniş bir anlama sahip olduğunu dile getirmenin vakti gelmiştir. Yaşamın talepleriyle kolayca başa çıkabilmek için bedenin tamamı gereklidir, zira sadece etrafta dolanmak ve eylemleri uygulamak için değil, iyi bütünleşmiş, iyi ayarlanmış, yüksek düzeyde yankılayan bedenin kendisi de bir zekâ organı olduğu için. Beyin bu birliktelikte önemli bir rol oynayarak deriden ve dalaktan, ellerden ve kalpten, bağırsaktan ve gırtlaktan gelen bilgi döngülerinin verimli bir söylem yaratmasına izin verir.

Gelgelelim mümkün olan ve arzulanan şeyler hakkında hızla değişen bilgileri taşıyan tüm o döngüler olmasaydı ve bedenin en uzak köşelerindeki ileri karakolların tamamı arasında sürekli bir iletişim olmasaydı, beyin hiç de zeki olmazdı.

Beyin sadece kendisine gönderilen istihbaratlar kadar zekidir. Beden durumu ve onun uğuldayan ve parıldayan faaliyetine dair farkındalığım, akıllı olabilme becerimi durmaksızın değiştirir.

Çevremizdeki dünyaya beden sayesinde derinlemesine bağlıyız ve bu dünya tarafından oluşturulduk. Kullandığımız alet ve kaynaklar bedenin kendi çalışma tanımına büsbütün dahil edilir.

Bedenimiz aslında birbirleriyle titreşir ve böylece bireysel "Benler", Biz adı verilen daha geniş bir yankılama sisteminde çözülmeye başlar. Bedenleşmiş biliş, Kartezyen doktrinin inandırmaya çalıştığından çok daha ekolojik ve sosyal olduğumuzu fark etmemizi sağlar.

İnsan bedeninizin imgeleri, onun bağlantısallığı ve zeka kapasitesi bin yıldır bizimle. Buna benzer duygu ve görüşleri çağlar boyunca şairlerin, bilgelerin ve hekimlerin yazdıklarında bulabilirsiniz. Buna rağmen bilim tüm bu fikirleri yeni yeni desteklemeye başladı.

İç sesin ve önsezilerin önemli birtakım geçerliliğe sahip olduğuna dikkat çekmek için çok caba sarf etsem de bunlar en az bir peygamberin sözleri kadar sorgulamaya açıktır

Bu kitap, ne ve kim olduğumuza, entelektüel zekâ yerine pratik bilgiğe daha yakın bir zekâ anlayışı benimsemeye ve bu anlayışı zenginleştirmeye yardım ettiyse, o zaman benden mutlusu yok.

KAYNAKÇA

**BEDEN-ZEKANIN ÖZÜ -Zihnın Bedene Sandığımızda
Daha Çok İhtiyacı Var** (*Intelligence in the Flesh*)

Guy CLAXTON(*) Winchester Üniversitesi'nde Öğrenim Bilimleri
dalının Onursal Profesörüdür ve Birleşik Krallık 'ta yaratıcılık, eğitim ve zihin
konusunda önde gelen bir düşünürdür. Yayınladığı çok sayıda eserin arasında en
sonuncusu (2008) "What's the Point of School?"

Çeviri: Damla TANLA

The KİTAP I. Basım: Mayıs 2017 (320 Sayfa)