

## Unutmak Üzerine-Giriş

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren unutmaya başlarız. Öncelikle algı uyarılarını işleme tabi tutan “beş duyuşsal kayıt defterimiz” bunları muhafaza etmeye eğilimlidir. Zamanında aktarılmayan şeyler yok olur. Bunların arasında, günümüze değin en ayrıntılı biçimde araştırılan, “görsel duyuların” kayıdır.

Hatırladığımız bir şeyi unutmamış olduğumuz, unuttuğumuz bir şeyi de hatırlayamıyor olduğumuz çok açıktır.

Unutmak hatırlamanın önüne koyulan bir eksi işarettir. Ancak bu da, kendi metaforlarımızın gözlerimizi kamaştırmasından başka bir şey değil. Gerçekte unutmak, hamurdaki maya gibi hatırlamadan ayrı tutulamaz, onun bir parçasıdır. Bir şeyi “ilk” haliyle hatırlıyor olmamız, sonraki tekrarlarını unuttuğumuzu gösterir bize. Hatırladığımız bir avuç dolusu rüya, belki uyandıktan hemen sonra hatırladığımız ama sonra buharlaşıp yok olan yüzlerce rüyaya işaret eder.

İnsan yüzleri konusunda çok güçlü belleğe sahip olanların bile, bu yüzlere ait hikâyelere dair bellekleri zayıftır. Elimizi vicdanımıza koyalım: Birlikte yaşadığı insanların on yıl önceki hallerini -fotoğraflara bakmaksızın- hatırladığını kim iddia edebilir?

Son üç yıldır hatırlama edimini unutmaya edimiyle etkileşimi içinde anlamaya çalışıyorum. Bellekle ilgili öne sürülen sorular unutmaya edimiyle bağlantılı gibi görünüyor.

- *Neden bellek araştırmaları var da unutmaya teknikleri diye bir şey yok acaba?*
- *Portreler ve fotoğraflar neden anıların önüne geçer?*
- *Neden rüya belleğimiz bu kadar kötü?*
- *Neden bir iş arkadaşınız sizin bir fikrinizi hatırlar ama fikrinizin olduğunu unuttur?*
- *Beyninizin yaşadığınız her şeyle ilgili bir iz oluşturduğu fikri, yani mutlak bellek varsayımı neden bu kadar cazip?*
- *İnsan yüzlerini tanımayan birinin beyninde aksayan şey nedir?*

Bir psikolog 2007 yılında bilimsel yazılarda toplam kaç tür bellekten söz edildiğini belirlemeye karar verdi ve sonuçta 25 sayısına ulaştı. Acaba unutmaya da bu kadar çok türü var mı?

Unutmama hedefi hayatını kaybetmiş sevdiklerimiz söz konusu olduğunda yoğun bir özleme dönüşüyor. Bütün anılarımız içinde en çok bu türden olanları unutmaya engelleyerek saklamak isteriz.

Taziye mektuplarında söz veririz buna ya da kendi anılarımızda ant içeriz. Bunun tersi de geçerli: Hayatımız sona erdiğinde ailemizin ve dostlarımızın anılarında yaşamaya devam etmeyi umarız. Anılardan yok olmak şimdiye değin hep “ikinci ölüm” olarak adlandırılmıştır.

## Unutmaya Pençesinde: İlk Anı

Otobiyografik bellekteki ilk kayıttan önce ve sonra boş sayfalar bulunur. Bu sayfalar belleği olan bir varlık olduğumuzun başlangıç noktasını vurgulamakla birlikte, bir yandan da ilk kaydın ne çok unutulduğunun altını çizerler.

Gazeteci Nico Scheepmaker altı yıl süreyle özel ve meslek hayatında karşılaştığı insanlara ilk anılarını sormuş ve böylece ortaya 350 kişinin ilk anılarından oluşan bir seçki çıkmış. Scheepmaker'in seçkisinin bilimsellik gibi bir iddiası yok. Bunun sakıncalarından biri, herkese ilk anılarının kaç yaşına tekabül ettiğini sormamış olması.

Scheepmaker seçkisindeki ilk anılar ortalama üç buçuk yaşına tekabül ediyor. Ama bu ortalama değerden iki yöne doğru da sapmalar var.

Her ilk anıda bir parça unutmada mevcuttur. İlk anılara yakından baktığımızda çoğunun bir ilk anı olmadığı da ortaya çıkmaktadır.

Dokunma, tat, koku ya da işitme duyularıyla ilgili ilk anıların ortalama yaşı iki buçuk; yani görsel anıların ortalamasından neredeyse bir yıl daha erken. Bu tür anılar da bu yaş dilimindeki ilk anıların genel bir özelliğine uygun olarak bölük pörçük, yani bir süreç değil, kısa anlardan ibaretler. Görsel olmayan bu ilk anıları ilginç kılan bir başka konu da, bu anıları bir fotoğrafla karıştırmanın mümkün olması.

İlk anıların en büyük muamması pek çok önceli olan bir başlangıç olmasıdır. Anılarımızı biriktirmeye başlamadan önce mutlaka hayatımızdan birkaç yıl geçmiştir.

Küçük çocukların belleği paradoksal bir şekilde *içinde yaşadıkları anda* çok iyi çalışır gibidir: Çocuklar kiminle eğlendiklerini, kiminle eğlenmediklerini, eğlendikleri insanların ziyaretlerine nasıl sevindiklerini, ötekilerden nasıl gizlendiklerini çok iyi bilirler. Demek ki bu olaylar akıllarında kalıyor. Ama aradan birkaç yıl geçtiğinde bu yaşanmışlıklar yok oluyor, yitip gidiyorlar,

Otobiyografik belleğin bu kadar geç devreye girmesinin ve tekleyerek ilerlemesinin nedenlerini açıklayan teorileri, “*Yaşlandıkça Hayat Neden Daha Hızlı Geçer?*” adlı kitabımın “*Karanlıkta Çakan Şimşekler: İlk Anılar*” başlıklı bölümünde ayrıntılı olarak ele almıştım.

Doğduğumuzda beynimizin ağırlığı yaklaşık 350 gramdır. Yetişkin insanın beyninin ağırlığı ise 1200 ila 1400 gram arasında değişir. Bir patlamayı andıran en büyük gelişme ilk yılda gerçekleşir ve beynin ağırlığı 350 gramdan 1000 grama çıkar.

Kısaca söylemek gerekirse, doğum anında henüz beynin çatısı çatılmıştır, nöron bağlantıları daha oluşmamıştır. Bu aşamada beyinde belleğin kalıcı izler bırakmasını kimse bekleyemez.

Küçük çocukların neredeyse her şeyi “unutması” bu aşamadaki beynin “kaydetme işlemini gerektiği gibi yapamamasının sonucudur.

Olgunlaşma kuramına göre beynin büyümemesin yavaş yavaş durağanlaştığı dönemde otobiyografik bellek gelişir. Ama yine de ilk anının hangi yaşa ait olduğu konusunda kişiler arasında büyük farklılıklar var. Oysa hipokampusün ve beynin olgunlaşmasına baktığımızda, genelde kişiler arasında ilk anı ve yaş arasında olduğu gibi büyük farklılıklar görmüyoruz. Demek ki bu farklılığın tek sebebi nöron bağlantıları eksikliği ya da henüz oluşma aşamasında olması değil.

Belleğimiz, evrimin baş tacı, insan zihninin iç kalesi gibi övgü dolu metaforlarla betimlenir. Ama bu kale, oluşum aşamasındaki haliyle hiç de üstün bir görünüm sürmez. Doğumu takip eden ilk yıllarda daha önemli şeylerin beyne kazanması gerekir.

Çocuğun sadece hatırlamakla kalmayıp hatırladığının da bilincine varmasını sağlayan belleğin yavaş yavaş oluşmaya başladığı dönemde, bellek kategorisine dahil edilebilecek pek çok başka yeti de edinilir. Yetişkinler olarak belleğin en gelişmiş hali saydığımız otobiyografik belleğin ağır aksak gelişimi onun karmaşıklığının bir göstergesidir daha çok. Bu bellek için nörolojik ve bilişsel pek çok şeyin hazırlanması ve çalışır vaziyette olması gerekir.

Bu süreçte aşamalar ve geçişler vardır. İlk 10-15 sene, gayet kritik dönemler ve aşamalar arasında hızlı geçişler yaşanır. Ancak bunlardan hiçbirini, "konuşan" bir varlığa dönüştüğümüz dönem kadar önemli ve etkili olmayacaktır. Bu dönemden itibaren anılar yavaş yavaş başka bir karaktere bürünür ve çoğu kez bir iç diyalog ve dilsel hesaplaşmayla bağlantılıdır.

## Rüyalarımızı Neden Unuturuz?

Uyandıığımızda rüyayla ilgili birkaç bölük pürçük sahne aklımızdadır henüz. Ama daha rüyayı gözümüzde canlandırmaya çalıştığımız ilk anda bu parçaların da yok olmaya başladığını fark ederiz. Kimi zaman bu kadarını bile hatırlayamayız. Uyandıığımızda rüya gördüğümüz hissinden kurtulmamışızdır henüz.

Henüz rüyanın yarattığı duygu canlıdır. Ama rüyada ne gördüğümüzü bilemeyiz. Ya da sabah hiçbir şey hatırlamayız, ne gördüğümüzü, ne de tek bir duyguyu, ama gün içinde yaşanan bir şeyle birlikte sözüm ona unuttuğumuz bu rüyadan bir parçayı tekrar hatırlarız. Kapının eşiğinde dönüp ardımıza baktığımızda ne görmüş olursak olalım, çoğu şey uçup gitmiştir artık. Bu noktada sorulması gereken soru, bunun *neden* böyle olduğu. Rüyaları kaydetmek neden bu kadar zor? Rüya belleğimiz neden bu kadar zayıf?

Çoğu insan rüyalarıyla çok az ilgilenir. Uyanır uyanmaz bütün dikkatlerini günlük meselelere yöneltirler ve çok kısa bir süre sonra rüyayla ilgili hatırladıkları her şey silinip gider. Strümpell bir süreliğine rüya günlüğü tutanların rüya gördüğünü ve rüyalarını daha iyi hatırladıklarını saptamıştır. Bu olgu daha soma birçok kez kanıtlanmıştır.

Son olarak: Rüyaların içeriği nadiren düzenlemiş çağrışımlarla hatırlanabilecek bir *anlamsal ilişki* sergilerler. Rüyalar tek tek karelerden oluşur, oysa belleğimiz olayların mantıklı bir şekilde birbirini takip ettiği süreçlerle daha kolay başa çıkar. Strümpell'in yaşadığı dönemde kullanılması mümkün olmayan bir metaforla söyleyecek olursak: Rüyalar parça parça sahnelerin kaotik bir şekilde montajlandığı bir filme benzer. Bu yüzden bu sahnelerin aklımızda kalmamasına şaşırılmamalıdır. Strümpell'e göre asıl muamma, rüyaları unutmamız değil, kimilerini bazen hatırlayabilmemizdir.

Rüyaların unutulmasını böylesine gizemli kılan asıl neden, rüya ve bellek arasında bir dizi sıkı ilişki olduğunu düşünmemiz. Sadece "günün kalıntıları", yani gündüz yaşananların gece rüyada geri dönen tek bir parçası bile, rüya malzemesinin bir kısmının bellekten ödünç alındığını gösterir bize. Hatta öyle rüyalar vardır ki, rüya gören kişinin uyanık yaşamındakinden *daha çok* anıya ulaştığının kanıtı olabilirler. *Hipermnezi* olarak adlandırılan bu olguda bellek gündüz kapalı olan kapıları rüyada açar adeta.

Rüyada sıra dışı güzellikte bir şey duymak ve uyanırken bunu kaydedememek. Çoğumuz buna benzer şeyleri müzik değilse de, bir ses, bir şiir, bir doğa manzarası ya da bir tabloyla bağlantılı olarak yaşarız. Ya da rüyada havada salındığımızı, uçtuğumuzu görür, ama uyanınca o duyguyu rüyadaki yoğunluğuyla yeniden üretemeyiz. Bir süre sonra ne müziği, ne manzarayı, ne de havada salınmayı hatırlarız. Tek hatırladığımız, rüyada duyumsadığımız hazdır. Gerçekten de şeytanla imzalanan bir anlaşma gibi: Rüyalar, onları belleğinize ya da kâğıda kaydedeceğiniz anda kaybolup gider.

Rüya ve bellek arasında hipermnezinin dışındaki ikinci bağlantı *günün kalıntılarıdır*. Kavram Freud'a ait, olgunun kendisi ise az rüyalar kadar eski: Geceleri gündüz bizi meşgul eden şeylerden kalıntılar çıkar ortaya. Bu gerçek Freud'dan önceki araştırmacılar tarafından saptanmış ve istatistiki olarak da kanıtlanmıştı. Modern rüya araştırmaları bunu sadece teyit etti.

Günün kalıntılarının rüya içeriğindeki oranları çok farklı olabiliyor. REM uykusu sırasında ölçümü yapılan rüya araştırmalarına göre, günün kalıntılarının rüyada görülme oranının en yüksek olduğu zaman, olayı takip eden gece görülen rüyalar. Daha sonra rüyayı görenin iki gün, üç gün ve da öncesine ait olaylarla ilişkilendirebildiği rüya öğelerinin oranı giderek düşüyor.

Benzer bir tuhaf ve açıklanamayan dönemselliğe rüyanın çevreye uyumunca da rastlıyoruz. Seyahat sırasında rüyalarındaki günün kalıntılarının ilk yedi sekiz gece önce yaşadığımız çevrede geçtiğini, ancak daha sonra yeni çevreyle bağlantılı olduğun seyahat edenlere ait rüya araştırmalarından biliyoruz.

Aynı gecikmeye cezaevinde olanların rüyalarında da rastlanıyor. Tutukluluklarının ilk günlerinde yaşananlar rüyalara giriyor girmesine, ama rüya mekânı kendi evleri. Aynı şey serbest kaldıktan sonra ters yönde işliyor. Bu kaydırılmış işleyiş gösteriyor ki, olayların kaydedilmesi ve yeniden üretilmesi ve bu olayların görsel, işitsel çerçevesi arasında farklı bellek süreçleri iş başındadır.

Kleitman ve Aserinsky 1953 yılında **REM uykusunu** keşfettiler. Belli uyku evreleri sırasında gözler oldukça hızlı hareket eder.

**REM uykusunun ilk evresi**, yaklaşık bir buçuk saat sonra devreye girer ve ancak on dakika sürer.

**İkinci ve üçüncü evre**, biraz daha çabuk devreye girmekle birlikte daha kısa sürerler.

**Dördüncü evre**, yaklaşık yarım saat sürer ve kişi sonunda uyanır.

Rüyaların çoğunlukla REM uykusu sırasında görüldüğü düşünülmektedir. Bu evrede uyandırılanlar rüyalarını anlatır. Oysa derin uykudan uyandırılanların çok daha azı rüya gördüklerini söylüyor.

REM uykusu sırasında istemli hareketler bloke edilmiştir. Rüyadaki havada salınma, uçma ya da hayati tehlike söz konusu olduğunda dahi “yerinden kıpırdayamama” duygusunun açıklanması bu olabilir.

REM uykusunun keşfi rüya araştırmalarına büyük bir ivme kazandırdı. Göz hareketlerinin ölçülebiliyor olması rüyanın içeriği, hakkında bilgi vermese de rüya *gördüğümüzün* göstergesiydi.

Keşfinden yarım yüzyıl sonra bugün bütün dünya üzerinde pek çok uyku laboratuvarında REM uykusu üzerine sayısız inceleme yapıldığını ve rüya üzerine bir dizi ilginç bulguya ulaşıldığını görüyoruz. Bu bulgulardan biri, en uzun, en canlı ve en tuhaf rüyaların REM uykusunun dördüncü ve son evresinde görüldüğüdür.

Bir başka bulgu, rüyanın görülmesini takip eden ilk birkaç dakika içinde çoğu şeyi unutup olmamız. Uzmanlar deneği uyandırmak için rüya görüldüğüne dair fizyolojik sinyallerden sonra bir süre beklediklerinde deneğin rüyayla ilgili hatırlayacakları da azalıyor.

Gözlerin alışılmadık hareketliliğinin de rüyaların içeriğiyle çok ilgisi yok. Uzun bir süre bu hareketliliğin nedeninin rüyayı gözlerimizle takip etmeye çalışmamız olduğu düşünüldü. Bu "tarama" hipotezi artık çürütüldü, çünkü aynı göz hareketleri, görsel rüyalar görmeyen doğuştan kör yetişkinlerde ve bakışlarıyla bir şeyi takip etmeyi bilmeyen yeni doğmuş bebeklerde de gözlemlendi.

Öte yandan uyku laboratuvarlarında yapılan araştırmalar kendi göreliliklerini de ortaya koyuyor. Bu araştırmalar rüyaların her zaman REM uykusu sırasında görülmediğini, aynı sıklıkta olmamakla birlikte REM uykusu dışında da rüya gördüğümüzü söylüyor.

Nörolojik bozukluklar nedeniyle REM uykusu olmayan insanlar da rüya görebiliyor. Bunun tersi de mümkün.

Ancak yeni araştırmalar “sağ yarım küre rüya görür”, “sol yarım küre konuşur” diye özetleyebileceğimiz bu yaklaşımı kısmen anlamsızlaştırmıştır. Çünkü en canlı rüyalar REM uykusunun son evresinde görülür ve bu evre aynı zamanda sol yarım kürenin etkin olduğu evredir.

Kimi ağır epilepsi hastalarında bazen beynin iki yarım küresi ameliyatla ayrılır. İki yarım küreyi birleştiren dokuda (*Corpus callosum*) küçük bir kesikle bir yarım küreden diğerine sinyal aktarımı engellenir. Bu insanlar rüya görmeye ve rüyalarını anlatmaya devam ederler. Yani sol yarım küre “kendi” gördüğü rüyayı anlatıyor diyebiliriz. Öte yandan bu rüyalar eski rüyalara oranla daha renksiz ve daha sıkıcı olabiliyor.

Bunlar ve benzer araştırmalar rüya görmeyi sağ yarım kürenin bir ürünü olarak ortaya koyar. Bugün yaygın olan görüş, rüyaları iki yarım kürenin entegre faaliyetiyle olduğu, sözel bölümlerin imge, imgelerin de sözel parçalar üretebildiği, sol yarım kürenin hasar görmesinin de imgelerin kalitesini bozabildiği yönünde

Kısaca, rüya mekanizması, görünmeyen mekiği hızla ilerleyen bir dokuma tezgâhı gibidir. Bu da, sol yarım küre sağdan gelenleri ne yapacağını bilemediği için rüyaları unuttuğumuz teorisinin inanırlığını yok eden bir açıklama.

David Foulkes bir kuramında, rüyaların oluşma nedeninin bellek izlerinin bir parçası olan hücrelerin kendiliğinden deşarjı olduğunu söylüyor. Foulkes'e göre bu deşarjlar keyfi ve rastlantısal olduğu için rüyalar da anlamsızdır: Rüyaları anlamamızın, onlara uygun açıklamalar bulamamızın nedeni, hiçbir anlamları olmamasıdır. Ama öte yandan rüya görenin rüya gördüğünün farkında olduğu "lüsid rüyalar" (berrak rüyalar) da vardır

Foulkes'e göre rüyaları görürken onları rüya değil de "gerçek" zannetmemizin nedeni, gündüzleri duyuşsal algılarımızı ve yaşadıklarımızı işlemden geçiren mekanizma tarafından üretiliyor olmaları.

Rüya görenin hiçbir şeyden haberi yoktur: O, çeşitli şeyler yaşadığını, gördüğünü zannederken, beyni ağır bir işçilikle elinde olanlardan anlamlı bir şeyler, anılar, hayaller, beklentiler, korkular üretmeye çalışır. Rüyaların bu anlamda gerçekten de dış dünyadan geldiği sanılan, oysa gerçekte beynin ürettiği halüsinasyonlarla belli benzerlikleri vardır. Rüyaların seyri çoğu zaman tuhaf ve dengesizdir. Ama bunun nedeni bizim rüya parçaları arasındaki bağlantıları unutmuş olmamız değil, dışardan ancak kısıtlı ölçüde yönlendirilebilmeleridir. Uykuya dalma sırasında aklımızdan geçen ve henüz zihnimiz uykuya dalmak üzere algılayacak kadar berrakken gördüğümüz "hipnagojik" imajlar bu kurama girer.

### **Sizin Fikriniz...**

Kelime anlamı "*unutulmuş hatıra*" olan *kriptomneziye* çok sık rastlarız. Örneğin gerçekte eski bir toplantıda başkasının önerdiği bir çözümün, kendi fikriniz olduğundan emin olabiliriz. Plastik cerrahide yıllardır uygulanan bir tekniğin, bir dergide yeni bir ameliyat tekniği olarak yayımlanması da kriptomneziyle açıklanabilir.

"Yeni bir kokteyl", yeni bir yemek tarifi ya da yeni bir basketbol antrenmanı egzersizi de başka alanlardaki kriptomnezi örnekleri olarak sıralanabilir. Bazılarının bazen başkalarının fikirlerini dile getirme eğilimleri nedeniyle meslektaşlar arasında da tartışmalar yaşanabiliyor.

En bilinen kriptomnezi örneği George Harrison'a ait. 1969 yılında yazdığı "My Sweet lord", dünya listelerinde birinci sıraya oturdu. Bunun üzerine 1963 yılında "He's so fine" adlı parça listelerin zirvesine ulaşan müzik firması Chiffsons'la mahkemelik oldu. Dava konusu intihaldi: Melodiler neredeyse birebir aynıydı. Harrison, Chiffsons'un parçasını tanıdığını itiraf etti ama ondan kopya çektiğini kabul etmedi. Hâkim psikanalize meraklı biri olmalıydı ki, Harrison'ın duygularını incitmeyecek şu hükme vardı: Burada söz konusu olan, Harrison'ın bilinçdışı belleğinde bulunan bir şeyi istem dışı kopyalamış olmasıdır. Ama isteyerek ya da istemeden, yapılan şey kopyalamaktı. Harrison yarım milyon dolar telif hakkı ücreti ödeneğe mahkûm edildi. Daha sonra da komediye son vermek için "He's so fine" adlı parçanın bütün haklarını satın aldı.

Son yirmi yılın psikoloji kaynaklarında kriptomnezi, "bilinç dışı intihalle" aynı anlamda kullanılıyor. Ancak bu doğru değil.

Doktor Freeborn 1902'de *Luncet*'te yayımladığı bir vakada, 70 yaşında bir kadının yüksek ateşin neden olduğu bir hezeyan sırasında birdenbire Hintçe konuşmaya başladığını aktarıyordu. Kadın dört yaşından beri bu dili konuşmamıştı ve bir zamanlar bu dile vakıf olduğunun dahi farkında değildi. Kadın iyileştikten sonra Hintçe geldiği gibi kayboldu.

Freeborn'un bir meslektaşı, yazdığı yorumda, bu vakanın ona Coleridge'in anlattığı bir vakayı hatırlattığını söylüyor: Cahil bir hizmetçi kız yüksek ateşliyen saatlerce Yunanca ve İbranice nutuk atmış, daha sonra kadının küçük bir kızken yüksek sesle okumayı adet edinmiş bir papazın hizmetinde çalıştığı ortaya çıkmıştı. Bütün bu vakalarda “unutulan anılar” sonradan, çoğu zaman geçici olarak bilince ulaşmıştı.

Kriptomnezi o dönemde henüz intihalle bağlantılı değildi.

Parapsikoloji 20. yüzyılda psikolojinin dışına itildi. Ama kriptomnezi kavramı anıların geçici olarak bilinçten çıktığı, geri döndüklerinde ise, anı olduklarının farkına varılmadığı süreçleri açıklamaya devam etti.

Kriptomnezi psikanalizde bir süreliğine daha da esrarengiz bir olgu haline geldi. 1934 yılına ait bir Amerikan psikoloji sözlüğünde **kriptomnezi** şöyle tanımlanır: “*Eski deneyimlerin bilinçdışı saikler yüzünden unutulduğu ve böylece bir anı özelliğine sahip olmayan sözde yeni oluşumların ortaya çıktığı bir bellek durumu.*”

Demek ki unutma olgusunun yanı sıra açıklanması gereken "bilinçdışı saikler" vardı.

Diyelim ki, geçen hafta karmaşık bir sorunun ele alındığı bir toplantıdaydınız ve orada zeki bir çözüm önerisinde bulundunuz. Ama tartışmalar devam etti, sizin fikriniz benimsenmedi, bir meslektaşınız başka bir şey önerdi ve o önerinin denemesi kabul edildi. Bir sonraki toplantıda bu önerinin sorunu çözmediği anlaşıldı. Neyse ki meslektaşınızın başka daha iyi bir fikri vardı. Bu fikir sizin ilk önerinizdi. Toplantıdakilere baktınız ve dehşet içinde fark ettiniz ki, bu fikrin size ait olduğunun farkında olan tek kişi sizsiniz. Meslektaşınızın beyninde bu arada neler oldu acaba?

Bunun gibi bir vaka, iki farklı bellek türünün, semantik ve otobiyografik belleklerin arasındaki büyüleyici farktan kaynaklanır.

**Semantik bellekte**, anı değil, daha ziyade "bilgi" olarak adlandırabileceğimiz malzeme bulunur: İnkübasyonun ne anlama geldiği ya da Pisagor önermesinin ne olduğu, hayatta kalan eşin lehine bir vasiyetnamenin neye benzediği, Fransa ve İngiltere arasındaki boğazın adı gibi bilgiler. Bu bilgileri hayatımızın bir döneminde öğreniriz, ama ne koşullarda öğrendiğimizi sonra unuturuz. Stockholm'ün İsveç'in başkenti olduğunu ne zaman ve nasıl öğrendiğini söyleyebilecek kimse yoktur.

**Otobiyografik bellek ise**, kişinin yaşadıklarını muhafaza etmeye çalışır. Bu bellek neyi hangi koşullarda yaşadığımızı kaydeder, en azından kaydetmek için büyük çaba sarf eder. Zamanla pek çok şey unutulur ama bir olayın ne zaman olduğunu, kimlerin orada bulunduğunu, akşam mı, gündüz mü, evin dışında mı, iş yerinde mi olduğunu çoğunlukla hatırlarız. Otobiyografik bellekten yola çıkarak ürettiğimiz şeylerin çoğu zaman böyle bir çerçevesi ve bağlamı vardır.

Önerinizi sunduğunuz ilk toplantıda meslektaşınızın otobiyografik belleğinde kısa süreliğine önerilen çözümün anısının bir parçası olarak kalmışsınız. Sizin çözümünüz onun semantik belleğine ulaşmış ve orada o can sıkıcı sorunla ilgili var olan bilgiyle ve buharlaşıp yiten çerçeve içinde sizin önerinizle birleşmiş.

O halde kriptomnezi belleğin başarısızlığının bir sonucu değil, onun başka bir bölümünün-meslektaşınızda semantik belleğin, bir şeyi çok *iyi* muhafaza etmesi sonucunda ortaya çıkar. Kriptomneziyi üreten, farklı bellek süreçleri arasındaki uyumsuzluktur.

## Bastırma Üzerine

Branşın uzmanı meslektaşlarından oluşmayan kalabalık bir dinleyici grubunun karşısında konuşma yapan her bellek psikoloğu, verilen arada kendine **şu üç sorunun mutlaka sorulacağını bilir**:

1. İlk soru: “Bellek egzersizle gelişir mi?”
2. Sonraki soru: “Kadınların belleği erkeklerinkinden farklı mı işler?”
3. Ve nihayet: “Bastırma diye bir şey var mıdır?”

İlk iki soru önemli değil. Belleğinizin egzersizle gelişmeyeceği konusunda sayısız araştırma vardır. Ve hangi bellek türünden söz edildiği belirlendiğinde, hangi egzersizin ne ölçüde belleği geliştirdiği açıklanabilir. Cinsiyetler arası bellek farklılıkları konusunda da ayrıntılı araştırmalar mevcut. Bu araştırmalar, kadın- erkek arasındaki farkların, kadın veya erkek tek tek kişiler arasındaki farklarla kararlaştırıldığında ihmal edilebilir ölçülerde olduğunu gösteriyor. Farklarla ilgilenenler kadın-erkek karşılaşmasından tatmin edici sonuçlara varamaz. Kimi zaman fark kaydetseler bile, kadınların belleği tıpkı erkeklerinki gibi çalışır.

Ama şu üçüncü soru. Bu konuda da istemediğiniz kadar araştırma var. Neredeyse yüzyıla yakın bir süredir bilimsel psikiyatri ve psikoloji dergilerinde bastırma araştırmaları üzerinde yazılar yayımlanıyor. Sorun bu araştırmaların sonuçlarının bir çelişiyor olması da değil. Günümüze değin “bastırma”yla ilgili bütün konularda ağırlığı devam eden Freud'a başvurmak da çare değil: Onun tanımları da bir yayından öbürüne değişiyor.

## Mutlak Bellek Miti

Belleğimizizi bizi zaman zaman *kesinlikle yanıltıyor* olması, yüzde yüz emin olduğumuz anılarımıza da etki ediyor. Aslında yaşlandıkça gizlemeye çalıştığımız bir durum bu. Kendi belleğini dikkatle izleyen herkes, anıların, üzerine yığılan şeylerin baskısıyla değiştiğinin bilincindedir.

Zamanın anılara neler yaptığı konusunda tam tersi sezgilerimiz de olabilir. Geçen yılların anılarımız üzerinde koruyucu bir etkisi olabilir, onların üstünü örter, tahrifattan korur. Bu sezginin dile getirdiği metaforlar derinliğe, gömülmeye, örten katmanlara göndermelerle doludur.

Freud'un 1900'lerde bozulmamış bellek izlerini arkeolojik buluntulara benzetmesi gibi, Penfield da dönemin en gelişmiş suni bellekleriyle ilgileniyordu ve keşifleriyle ilgili basında çıkan yazılarında ilgili metaforlara yer veriliyordu. *Montreal Star*'da 1957'de yayınlanan bir yazının başlığı şöyleydi: “*Beynimizde sinema filmi: Penfield şaşkıncı keşfini açıklıyor.*” Aynı yıl *Times*'da Penfield'in yapıtları üzerine yayımlanan bir makalede, Dr. Penfield' in kısa süre önce Ulusal Bilim Akademisi'nin huzurunda beyin bazı bölümlerinin tıpkı bir video kaydı gibi işlediğini, insanın duyduğu ve gördüğü her ayrıntıyı muhafaza ettiğini kanıtlandığı ifade ediliyordu.

Yazının ara başlıklarından biri “*Built in hi-fi*”, yani “yerleşik ses sistemi” idi. Ses kayıt cihazlarının ve film kameralarının Amerikan toplumunda yeni yeni tanındığı bir dönemde bu tür benzetmeler nöroloji hakkında fazla bir fikri olmayanlar için modern bilimlerin beynimizde olanlara nasıl yaklaştığını kavrama imkânı sağlıyordu.

70'li yıllardan itibaren bilgisayar insan beyni için en baskın metafor olsa da, mutlak bellek teorisi her zaman "kayıt cihazı" olarak anılacaktır.

Geçmişin şimdiki zaman kadar canlı olabileceğinin, Freud'un sözleriyle ifade edecek olursak, “*bilinçdışının zaman ve mekân tanımadığının*” kanıtı bu.

Deneyler unutulmuş anıların, ayrı birer birim olarak aslına birebir uygun kaydedildiğini de kanıtıyor.

Kubbe, Penfield tekniğiyle; belleğin doğrudan manipüle edilebileceğini söylüyordu: “Bu ameliyat masasındaki bir Proust, *Kayıp Zamanın İzinde*'nin elektrikli versiyonu adeta”.

Peki, ama bilinçdışı *kayıp* mı gerçekten? Dr. Penfield ve meslektaşlarının geri çağrılan anıların daha çok unutulmuş (bastırılmış) olaylar olduğunu tespit etmiş olmaları çok önemli.

Penfield'in bulduğunu zannettiği silinmez izler, kollektif bellekte yeniden üretilmiş gibi görünüyor. Bu izler, “*Beynimizin sadece % 10'unu kullanıyoruz*” ya da “*Kadınlar aynı anda iki farklı şeyi daha kolay yapabiliyor, çünkü onların beyin yarımkürelerinin arasında daha çok bağlantı var*” gibi nöroloji mitleriyle beraber beynimizde var olmaya devam ediyor. Kanıtlar çok kesin olduğu için değil, mitlere inanmak istediğimiz için.

Mutlak belleğe dair-Penfield'in kayıt cihazı, bilgisayar sabit diski- gibi metaforlar kimi zaman kanıt olarak kullanılır. Şayet mekanik bir alet algıları kaydedebiliyor ve sonsuza dek muhafaza edebiliyorsa, insan beyni gibi incelikli bir organ neden yapmasın bunu? Sonuçta anıların beyin hücreleri arasındaki bağlantılarda kaydedildiğini biliyoruz.

Ve 100 milyar civarında olduğu tahmin edilen beyin hücresinde bağlantıların sayısı öylesine çoktur ki, tek bir beyinde birçok yaşama ait olaylar için de yer olması gerekiyor.

Bu doğru: Bir beyin asla "dolmaz". Ama mutlak bellek teorisinin inandırıcılığına gölge düşüren, yine beyin dokusundaki bu kayıt işlemidir. **Günde ortalama 100 bin, yılda yaklaşık 30 milyon hücre kaybediyoruz.** Beyin dokusu da bozulma ve körelmeye karşı koyamıyor. Beyin bir mekanizma değil, bir uzuvdur ve sürekli değişen ağlardan ve döngülerden oluşur, kimyasal süreçleri modüle eder, gündüz ve gece ritmini, uyanıklık ve uyku halini, hormon düzeyi değişikliklerini, gelişme ve ölme döngülerini bilir ve kısaca söyleyecek olursak bir bilgisayarın sabit diskinden ziyade bir parça puslu ve ıslak bir yağmur ormanına benzer. Bellek izleri, bizim icat ettiğimiz suni bellekteki bilgiler gibi steril değildir ve sonsuza değin muhafaza edilmezler, nöral yayılmalara, çürümeye tabidirler.

Loftus ve Loftus 1980'de psikoloji bilgisine sahip insanların % 84'ünün beynimizin her şeyi sonsuza kadar kaydettiğini düşündüğünü tespit ettiklerinde Gloor ve arkadaşlarının araştırması henüz yayımlanmamıştı. Ama yeni anketlerden sevilen bir teori olmaya devam ettiği anlaşılıyor.

Her on kişiden dördü hala mutlak bellek teorisinin bu versiyonuna inanıyor. Yapılan bir anketin sonuçlarına göre, psikiyatrların yarısı hipnozla bu izlere ulaşılabilceğine, hatta gerektiğinde doğuma kadar geri dönülebileceğine inanıyor. Bu ısrar ve inadın nedeni ne olabilir? Beynimizin belleğimizde olan biten her şeyi kaydettiği düşüncesini bu kadar cazip kılan nedir?

Bu sorunun kısmi yanıtı, kendimizin de “unutulan anılarla” ilgili yaşadıklarımızdır. Sabah rüya görmediğimizi düşünerek uyanırız ama gün içinde duyduğumuz ya da gördüğümüz bir şey bize “unutulan” rüyayı hatırlatır. Hatta kimi zaman bir şeyi –örneğin, beş yaşındayken yan komşumuz olan insanın adını- artık *kesinlikle* bilmediğimizden emin olduğumuz durumlar vardır. Ama hafta soma bir kamyonun arkasında o kişinin ismini görürüz ve o anda “unutulan” ismi yeniden hatırlarız.

Yaşlı insanlar bazen “*elli yıldır hiç akıllarına gelmeyen*” bir şeyi hatırladıklarını söylerler. Freud'un rüyalara giren günün kalıntıları hakkında söyledikleri ise hepimizin tanıdığı, yaşadığı şeylerdir: Bunlar muhtemelen kaydedilmiş olan, sıradan şeylerdir. Kısacası bir şeyin belleğimizde olmadığından yüzde yüz emin olduğumuzu iddia etmek oldukça aldattıcıdır. Böyle bir bilgi, o anda devrede olmayan çağrışımlarla her an bilince çıkabilir.

Romana bir arşiv olarak daha yakından baktığımızda fark ettiğimiz çifte anlam onun insan belleğiyle ortak yanındır. Öte yandan bizzat arşivler kendilerini bellekle karşılaştırmayı çok sever. Bellek de sık sık bir arşiv olarak tanımlanır. Ama anılar arşivdeki gibi sıralanmamıştır, kronolojik bir düzenleri, bölümleri, başlıkları yoktur. Anılar için dosyalar gibi “var” ya da “yok” diyemeyiz. Onlar bazen vardırlar, bazen de yokturlar.



Anılar ucundan kemirilmiş, parçalanmış ya da üst üste dizilmiş olabilir. En önemli fark ise, belleğin sınırlı olmasıdır. Önemli bir başka fark da, bir arşivin arşivci öldüğünde bir anda yok olmasının mümkün olmamasıdır.

İşte bellekle arşivin ilişkisi de ilk bakışta bu tür karşıtıklardan oluşur: Anılar daha esnek, tashih edilmeye muhtaç ve sürelidir. Arşiv dosyalarının ise belli bir devamlılığı vardır. Onları elimize aldığımız gibi, yeniden yerlerine koyabiliriz. Arşivler nesiller boyunca var olabilir ve zaman içinde değişmezler. Şöyle demek de mümkün: Bellekte ortaya çıkanlar öznel, arşivden çıkanlar nesnelidir. Ancak bellek ve arşiv arasında bu karşılaştırma da maalesef kolaycı bir karşılaştırmadır.

Simalarla, yüzlerle ilgili belleği iyi olan insanlar bile genellikle bu simaların hikâyesiyle ilgili zayıf bir belleğe sahiptir. Bir komşumuzun ya da dostumuzun beş ya da on yıl önceki görüntüsüne ancak belleğimizi zorlayarak ulaşabiliriz. Oysa aynı kişiyi o döneme ait bir fotoğrafta belki de hiç zorlanmadan tanırız. Kendi ebeveynimizin, çocuklarımızın ya da eşimizin dahi yüzlerinden ziyade söz konusu döneme ait bir fotoğrafını hatırlama olasılığımızın daha yüksek olduğunu itiraf edelim. O kişinin şu andaki görünümünü eski görünümüne ait anılara ulaşmamızı engeller adeta.

Sevdiğimiz yakınlarımız öldüğünde de onların yüzlerini hatırlayacağımız kesin değildir.

## Yaşayan Anılara Karşı

Yüz belleği görsel belleğin bir parçasıdır ve psikoloji bilimi henüz ilk yıllarında bu bellek türünün büyük bir kapasiteye sahip olduğunu tespit etmiştir. Belleğin sınırlarını arayan klasik deneyler 60'lı ve 70'li yıllarda gerçekleştirildi. Sonuç giderek genişleyen bir kapasiteydi.

1967'de yapılan bir deneyde deneklere 612 adet resim gösterildi. Her resme bakma süresi altı saniyeydi. Sonunda önlerine iki resim kondu. Deneklerin hangi resmin onca gördükleri 612 taneden biri olduğunu söylemeleri gerekiyordu. Cevapların % 98'i doğrudu.

Görsel belleğin kapasitesini tam olarak tespit etmek mümkün değil çünkü daha önce insanın can sıkıntısı karşısındaki tolerans sınırı gibi başka bir engelin çıkmış olması muhtemel. O halde sorun yer sıkıntısı değil.

Bu deneylere, sınananın hatırlamak değil *yeniden tanımak* olduğu gibi bir itirazla karşı çıkılabilir:

Görsel bellekteki bilgileri belli bir çabayla güncellemek mümkündür. Sinemadan çıktığımızda arabamızı ya da bisikletimizi daha önce bıraktığımız yerlerin anısı, onu o gün bıraktığımız yerlerin anısı gibi etkinleşseydi büyük karmaşa yaşardık.

Sokaklarda uzun süre dolaşır, eskiden park ettiğimiz yerlere giderdik. Öyle görünüyor ki belleğimiz eskide kalmış, aşılıp bilgileri atıyor, üstlerine yeni bilgileri yazıyor ya da eskilere ulaşılmasını imkânsız kılıyor ve böylece sadece yeni bilgiler etkinleşiyor. Bunun evrimsel avantajı gayet açık ama aynı faydalı mekanizma ebeveynimizin, çocuklarımızın, eşimizin, dostlarımızın geçmiş dönemlerdeki yüzlerinin anılarının silinmesinden de sorumlu.

Bu yüzlere ait anılar sürekli aşıyor, yenileniyor ve bu arada eski versiyonları siliniyor. İşte bu nedenle özlemle eski fotoğraflara bakıyoruz: Bu eylem bize *unuttuklarımızı hatırlatıyor*. Fotoğraf ve anılar arasındaki tek ilişki bu değil. Anıların asla sahip olamayacağı kalıcılığa fotoğrafların sahip olduğu söylenir. Anılar bize bir insan yaşamı süresince eşlik edebilir ama bunu tek bir saniye dahi aşamazlar. Başkalarının anılarındaki halimiz o anılarla birlikte yok olur. Peki, fotoğraftan geriye kalan *nedir* tam olarak?

Bernlef *Karartılar* adlı romanında demans hastası olan Maarten'e karısı Vera'yla birlikte albüm sayfalarını çevirttirir. Aile doktorları bunun, Maarten'in anılarını "*düzene sokmak için*" iyi bir yöntem olduğunu düşünmektedir.

Maarten'in bu konuda değerlendirmesi şöyle: "*Bir fotoğraf makinesi için önemli-önemsiz, ön planda arka planda ayrımı yoktur. O halde ben şu anda böyle bir makineye*

*benziyorum. Kaydediyorum, ama hiçbir şey yaklaşıyor, ön plana çıkmıyor; geçmişe ait hiç kimse beni bir jestle, bir mimikle, şaşırmış bir yüz ifadesiyle etkileyemiyor. Şu binalar, su cadde ve meydanlar daha önce hiç gitmediğim ve bundan sonra da gitmeyeceğim kentlere ait. Ve bunların fotoğrafları, tarihleri bugüne yaklaştıkça giderek daha ulaşılmaz, daha anlaşılmasız oluyor.”*

Demans normal ve sağlıklı yaşamda da fotoğraf ve bellek arasındaki ilişkide var olan belirsizlikleri artırır. Sağlıklı bir bellekte bile kişinin kendine ait fotoğraflarında zamanla bağlantılı aynı ters orantı vardır: İnsan yaşlandıkça yeni fotoğraflardan çok “eski” fotoğraflarla anılarını bağlamlandırabilir. Maarten’in karanlıktaki geçmişine ait fotoğraflarla ilgili her şeyi anlatabilirken, diyelim on yıl öncekilere nüfuz edememesi, her yaşanan bellekte gerçek bir mekanizmanın tuhaf bir biçimidir. Fotoğrafların gerçekten de bir şeyleri gözümüzde canlandırabilmeleri için anılara ihtiyaçları vardır.

Bazen bitpazarlarında elimize eski bir albüm geçer. Albüm 19. yüzyıldan kalma olabilir. Yani albümden en genç olanlar dâhil herkesin, hatta şu kucakta oturan kızın bile ölmüş olabileceği, çok eskilere ait bir albüm. Hatta bu insanları hatırlayan insanlar dahi çoktan ölmüş olabilir. Bu albümlerin bitpazarına nasıl düştüğünü çoğu kez bilmeyiz. Belki ailenin yeni kuşakları yoktur, varsalar da hiç tanışmadıkları aile fertlerinin fotoğraflarını önemsemezler.

Anılar kendilerine ait fotoğraflara bir derinlik, bir üçüncü boyut katarlar, bir anlığına fotoğrafın içine girilmiş ve orada görülebilecek şeylerle ilgileniliyormuşçasına bakışları içlerine çekerler. Anılar olmadan perspektiften de eser yoktur. Unutulmuş bir albümdeki fotoğraflara Maarten’in en yeni fotoğraflarına baktığı gibi bakarız. Bakarız, ama hiçbir şey görmeyiz...

## **Unutma Sanatı**

Anıları keyfi olarak yok edebileceğimiz bir yöntem olsaydı şayet, sonuçları ne olurdu acaba?

Buna bağlı olarak şu soru sorulabilir: Böyle bir yöntemi kullanmak akıllıca mı?

Marten Toonder’in 1976’da yayımladığı, Bommel adlı kahramanın maceralarını anlattığı “*Unutmanın Küçük Kitabı*”nda ortaya attığı soru tam da budur. Kitap küçük çaplı bir unutma felsefesi içerir. Toonder bu kitabı altmışlı yaşlarının ortalarında yazmıştı. Hatırlamak ve unutmak üzerine felsefe yapmaya başladığı yaştan hiç anlamı olmadığı söylenemez.

Belleği tarafından yolda bırakılan Kant’ın görüntüsü korkutucuydu herhalde. Hastalık iki yıl gibi kısa bir sürede Aydınlanma’nın en seçkin düşünürünü yok etmişti. *Saf Aklın Eleştirisi*’nin tek kelimesini bile anlamayan kız kardeşi, artık yarım kalan cümlelerini tamamlıyordu. Hiç olmazsa gündelik yaşama dair basit şeyleri aklında tutabilme çabası, “Bellek Sanatı” ya da “Unutma Sanatı” üzerine felsefe yapmasını anlamsızlaştırmıştı. Kant’ın yaşamına dakiklik ve disiplin hakimdi. Unutkanlığın yuttuğu ilk kişilik özellikleridir bunlar. Notlar ve küçük kâğıtlar Kant’ın hayatını kontrol altında tutma çabasının görünür kısmından başka bir şey değildi. Kant her demans hastasının hissettiği giderek artan huzursuzluğunu ve sonra belleğini kaybetme korkusunu kimseyle paylaşmadı.

Toonder sevdikleriyle paylaştığı sürece güzel anıların keyfini çıkararak biriydi. Tek başına yasadıklarından hiç etkilenmiyor ve bu anılar belleğinden hemen yok oluyordu. Çoğu kez yaşanmış bir güzel olayın olduğunu söyleyenler en yakınlarıydı ve bu olay ancak o zaman bir anıya dönüşüyordu. Toonder Wim Kayzer’in kitabı “*Güzellikler ve Teselliler Kitabı*” yayımlanan yazısında güzel anıların ancak Phiny’yle birlikte anlam kazandığını söylüyordu. İrlanda’da bir koyun kıyısındaki bir yaz öğleden sonrasını hatırlayarak şunları yazmıştı:

*“Anılar olmadan güzel şeyler yoktur. Çünkü olağanüstü bir şey gördüğümde, ne kadar güzel olduğunu söyleyecek biri gerekir bana. Bu güzelliği anlatacak sözleri ben bulduysam şayet, onları başkasına söylemek isterim. Anılar, paylaşılan heyecanın yarattığı mutluluk duygusuyla oluşur. Ama o kişi artık yoksa o heyecan da yoktur ve bu,*

*hüzünlü bir duygulanıma neden olur, çünkü artık güzelliğe açılan kapılar kapanmıştır.”*

Toonder bu düşüncelerini her zaman dile getirmiştir. En güzel anılar paylaşılanlardır ve paylaşılan insan artık yoksa tam da bu anıları bir yük gibi algılar insan. Bu anılar insana kaybedilenleri işaret eder.

Toonder *Güzellikler ve Teselliler* Kitabı'na yazdığı yazıyı şu kederli cümleyle bitirir: “Anılar insanı nadiren teselli eder. Çünkü onlar bir zamanlar yaşanan şeylerin bir daha asla öyle olmayacağını hatırlatır bize.” Bir zamanlar titizlikle ve sevgiyle korunan anılar artık acı vermektedir. Toonder kendi belleğinin ona oyun oynadığını düşünmüş olmalı.

## **Kurban**

Antoine de Lavosier henüz yirmili yaşlarının ortalarında ünlü bir astronom, kimyacı ve matematikçiydi.

Lavosier o zamana kadar ağırlıkları olmadığı düşünülen gazları ölçerek isim yapmıştı. Suyu hidrojen ve oksijen elementlerine ayırıyor ve her elementin ağırlığını ölçüyordu. Yeni rejime vergi reformu ve metrik sisteme geçişle hizmet ederek özelde servet sahibi, politik olarak da kalkınmacı, ileri görüşlü biri olarak kariyer yaptı. Kiraya verilen tarlaların genel müdürü olarak zirai yönetimine büyük katkılar sağlamasına rağmen zan altındaydı. Geniş arazilerine rağmen aniden yürürlüğe sokulan “Kira gelirlerini önleme yasası” yüzünden zor duruma düştü. İdam edilmeden bir gece önce karısına yazdığı mektup taziye mektubu gibiydi. Onu teselli etmek için yine ağırlığı ölçülemeyen bir şeyleri ölçmesi gerekiyordu: 50 yaşında ölmenin artıları ve eksileri. Bunları karısına da yazmıştı:

*“Nispeten uzun bir kariyer var ardımda, özellikle de çok mutlu bir kariyer. Umarım bu kariyer bana saygınlık da kazandırmıştır. Başka ne isteyebilirdim ki hayattan? Öyle görünüyor ki, içine karıştırıldığım olaylar sayesinde yaşlılığın olumsuzluklarını yaşamayacağım ve hayatımı sapaşğlam bir insan olarak bitireceğim ki bunu da hakkıma düşen artılardan biri olarak görmem gerekir...”*

Kimileri sevdiklerini teselli etmeye çalışırken onlardan kendisini yad etmelerini değil, aksine unutmalarını rica ediyordu. Bu cümleler çoğunlukla mektubun da son satırlarıydı. Dufresne adında Normandiyalı bir cerrah karısına şunları yazmıştı: “Sana vereceğim nasihat yok, sen uygun buldukların uyarınca davran. Ama bana kulak vermek istiyorsan şayet, kocanı unut.”

Dosyalarda tahrifattan hüküm giyen noter Dufouleur'un karısına yazdıklarından: *“Elveda, yüzbinlerce kere öpüyorum seni. Ara sıra bu zavallı dostunu hatırla. Neler söylüyorum? Tam tersine, onu belleğinden silmeye çabala, mümkünse şayet.”*

Terör rejimi sırasında tutuklananlar, düşman tarafından sarılmış askerler ve kendi rızaları olmadan ölüme giden diğerleri son güçleriyle sevdiklerine bilgi vermek isterler. İşte intihar eden insanların yapmadığı tam da budur?

Bundan yarım yüzyıl önce veda mektubu bırakanlar ve bırakmayanlar hakkında tutulan ayrıntılı bir istatistikten tuhaf bir şekilde bu iki grup arasında hiçbir fark olmadığını görüyoruz.

Veda mektubu bırakma oranı kadınlar ve erkeklerde, yaşlılarda ve gençlerde, evlilerde ve bekârlarda aynı. Ebeveynin çocuklarına yazdıkları mektuplarla, çocukların ebeveyne yazdıkları da aynı orandadır.

Sosyo-ekonomik sınıf ya da etnik kökenin yanı sıra daha önce intihar teşebbüsü ve psikiyatrik sorunlarla da dolaysız bir ilişki yok.

Peki, kendi kararlarıyla ölmeyen insanların veda mektuplarındaki açıklamaların en azından bir kısmından bir çıkarsama yapmak mümkün değil mi? Düşünün bir, hayatına kendi elleriyle son veren biri dahi sevdiklerinde güzel anılarla yaşamaya devam etmek istiyor. Bu durumda birinci ölümüne kendi karar veren biri onlardan ikinci kez öldürülmemeyi istemek için doğru sözcükleri nasıl bulabilir ki? Az sonra yapacağıyla sevdiklerinin anılarını acıya boğacağını

bilen biri onlara nasıl hatırlanmak istediğini yazabilir mi? Acının ve kederin sebebi kendisi olunca yakınlarını nasıl teselli edebilir ki insan?

Veda etmek zorunda olanlar, güzel anılarda yaşamayı umar. Yakınlarını kaybedenler ise, hüznle onların anılarını koruyup kollayacaklarına, yaşatacaklarına söz verirler. Ancak birinin umduğu öbürünün verdiği söz bir yakarıştan öteye gidemez. İki taraf da bilir ki, belleğimize kumanda edemeyiz. Bellek, en yakınlarımızın anılarıyla birlikte de olsa kendi yolundan gider.

Şayet en kıymetli anılarımız gerçekten dokunulmaz olsaydı ve en güvenli şekilde kaydedilseydi, anı nesnelere gereksinim duymazdık. Anılarımızı besleyip büyütürken sonuca değil, o süreçteki sevgi ve bağlılığa bakmak gerekir.

## KAYNAKÇA

**Yaşlandıkça Hayat Neden Çabuk Geçer?** *Belleğimiz Geçmişimizi Nasıl Şekillendirir?*  
*Metis Yayınları-Birinci Basım: Kasım 2008*

**Unutmanın Kitabı-** *Rüyalarımızı Neden Hemen Unuturuz, Anılarımız Neden Sürekli Değişir?* (Vergeetboek)-284 Sayfa

**Almancadan Çeviren: Dilman Muradoğlu**

**Yapı Kredi Yayınları-4470**

**1.Baskı: Ağustos 2015**

**Douwe DRAAISMA**: Hollanda'daki Groningen Üniversitesi'nin Psikoloji Tarihi ve Teorisi bölümünde profesör olarak görev yapmaktadır. Hollanda Psikoloji Derneği'nin 2002 yılında Medya Ödülü verdiği yazarın "*Why Life Speeds Up as You Get Older: Yaşlandıkça Hayat Neden Çabuk Geçer? 2008*"adlı kitabı bilimsel eserlere verilen edebiyat ödülüne de aday olmuştur. Bu eser büyük bir yankı uyandırmış ve on bir dile çevrilmiştir. Draaisma bu kitapta Hollanda'da dört ödül almıştır.