

YAŞLANDIKÇA HAYAT NEDEN ÇABUK GEÇER

Douwe Draaisma (*)

“Bellek, Canı Nereye İsterse Oraya Oturan bir Köpek Gibidir”

Belleğimizin kendi iradesi vardır. “Bunu hiç unutmamalıyım, bu anı aklımdan çıkarmamalıyım, bu bakışı, bu duyguyu, bu dokunuşu asla unutmam.” deriz, ama birkaç ay, hatta birkaç gün geçtikten sonra bu anıyı hatırlayacağımızı ümit ettiğimiz renkte, kokuda ve ya tadta hatırlamadığımızı görürüz. Cees Nooteboom Rituals’da (Ritüeller) “Belek, canı nereye isterse oraya oturan bir köpek gibidir,” der.

Belleğimiz bir şeyi muhafaza etmeme emrimizi de kaale almaz: “Keşke bunu görmeseydim, yaşamasaydı, duymasaydım; bunu tamamen unutulabilirsem,” deriz. Ama hepsi boşunadır; unutmak istediğimiz şey gece, uykumuz kaçtığı anda kendiliğinden, davetsiz bir şekilde çıkarır tekrar karşımıza. Bellek o zaman da bir köpek gibidir; az önce attığımız şeyi kuyruğunu sallaya sallaya bize geri getirir.

Psikologlar, belleğimizin kişisel deneyimlerimizi depoladığımız bölümünü 1980’li yıllardan beri “otobiyografik bellek” adıyla anıyorlar. Otobiyografik bellek aynı anda hem hatırlar hem de unutulur.

- *Otobiyografik belleğimizde neden üç veya dört yaşlarımızdan önceki dönemlere ait hiçbir şey yoktur?*
- *Neden acı verici olaylar mürekkepli kalemle yazılmışçasına silinmez şekilde kaydedilir?*
- *Gurur kırıcı olaylar neden aradan yıllar geçse de sabıka kayıtlarındakine benzer bir kesinlikle hatırlanır?*

Zaman zaman belleğimiz bizi gafil avlar. Bir koku, kırk yıldır düşünmediğimiz bir şeyi hatırlatır bize aniden. Yaşlıyken çocukluk anılarını kırk yaşımızdakinden daha net hatırlarız, ama bu hatırladıklarımız daha ziyade alelade, harcıalem şeylerdir.

Psikologların “otobiyografik bellek” gibi bir şeyi daha düne kadar tanımlamamış olmaları tuhaf gelebilir. Bunun nedeni “bellek” sözcüğünün halk dilinde zaten hem kişisel deneyimlerimizi depolama yeteneği hem de bunları daha sonra hatırlama yeteneği anlamında kullanılmasıdır.

Burada asıl sorulması gereken soru, otobiyografik bellekle ilgili araştırmaların neden bu tarihlerde başlamış olduğudur. *Neden bu kadar geç başlamıştır?*

Wagenaar otuz yedi yaşında kendi anılarını incelemeye başlamış. Bu incelemeyi altı yılda tamamlamış. Wagenaar her gün, yaşadığı bir olayı kaydetmiş: Ne olduğunu, olayda kimlerin yer aldığını ve olayın ne zaman meydana geldiğini not etmiş. Bu notların yanında bu olayın duygusal yönden kendisini ne kadar etkilediğini ve olayın ne derece önemli veya güzel olduğunu, 1 ila 5 arasında sayılarla derecelendirmiş.

Bütün bunların haricinde Wagenaar, olayı gerçekten hatırlayıp hatırlamadığını test etmesini sağlayacak, olayla ilgili önemli bir ayrıntıyı da not etmiş. 1979 ila 1983 yılları arasında kişisel olaylarla ilgili 1605 kısa rapor toplamış. Bir yıl sonra ipuçlarından birini (kim, nerede, ne zaman) rasgele seçmiş ve olayı hatırlamaya çalışmış. Bir ipucu hatırlamasına yardımcı olmayınca ikincisine, gerekirse üçüncüsüne, olayı hatırlayana kadar ne kadar ipucu gerekiyorsa hepsine başvurmuş. Günde en fazla beş olay üzerinde çalışabiliyormuş, ki bu da deneyin neden bir yıl sürdüğünü açıklıyor.

Wagenaar’ın bu deneyinde ipuçları arasında “olaya kimlerin iştirak” ettiğini ve olayın “nerede” gerçekleştiğini bildirenlerin en etkili ipuçları olduğu, olayın “ne zaman” gerçekleştiğini bildiren ipuçlarının pek işe yaramadığı ortaya çıkmıştı. Toplumsal açıdan önemli olsalar da tarihlerin bellekte pek önemli bir yer işgal etmediği anlaşılmıştı. Wagenaar kısa vadede güzel olayları nahoş olaylardan daha iyi hatırladığını, ama bu farkın zamanla yok olduğunu fark etmişti.

İlk anılarımız ile yaşlılığın unutkanlığı arasında, anının oluşumu ile anıların yıkımı arasında, henüz hatırlama kabiliyetine sahip olunmadığı zamanlar ile hatırlama kabiliyetinin yitirildiği zamanlar arasında hepimizin aklında sorular oluşması kaçınılmazdır; nedeni basit, çünkü hepimizin bir belleği vardır.

Hayatımız boyunca bize eşlik etmiş bir şeyin bizi hayrete düşürmemesi imkansızdır. Aklımızda oluşan soruların cevaplarını çapı, içeriği ve coşkusu hazla büyüyen bir araştırma biçimiyle aramamız gerekir, yani otobiyografik bellek araştırmalarıyla.

Belleğimizle yaşadığımız şeylerin çoğu deneysel araştırma kabul etmeyen bir zaman diliminde gerçekleşir. Bazı fenomenler kayıt edilmeyecek kadar uçucudur. Dejavular birden ortaya çıkar, dejavu yaşadığınızı aradan biraz zaman geçtikten sonra anlarsınız ve hayatınızın bir bölümünü tekrar yaşadığınız duygusu, bu güzel duygu yine yok olur. Zamanın insana yaşlandıkça hızlanıyormuş gibi gelmesi ise, çok uzun bir zamana yayılan bir fenomendir. Bir insan ömrünün tamamını kapsayan deneyler yapmak imkansızdır. Bazı deneyimlerse deneysel araştırmaya müsait olmayan şartlar altında yaşanır.

Giriş bölümlerinde okur ile yazar karşı yönlerden bakarlar. Okura göre kitap gelecektir, yazara göreyse geçmişte. Bu kitabın yazarı geriye baktığında, eserin Ebbinghaus'tan ziyade Galton'ın ruhuna uygun bir kitap haline geldiğini ve "eski" çağrışımların çoğunlukla düşüncelerini psikolojinin ilk yıllarına götürdüğünü görüyor. Bu yüzdendir ki Yaşlandıkça *Hayat Neden Çabuk Geçer*'in bizatihi kendisi bir hatıra efektinin ifadesi haline gelmiştir. Ah neydi o eski günler!

Karanlık İçindeki Anlık Görüntüler: İlk Anılar

Çocuklar için geçmiş çok uzun ve farklılaşmamış bir "dün" dür, ama bu dünü hatırladıklarına şüphe yoktur. Gelgelelim birkaç yıl içinde bütün bu anılar yok olur ve geriye karanlık içindeki anlık görüntülerden başka bir şey kalmaz.

Freud bu biçimdeki hafıza kayıplarına "bebeklik amnezisi" adını vermiştir. Freud bebeklik dönemini doğumdan altı-yedi yaşlarına kadar ki dönem olarak kabul eder.

Yirmi dört yaşında bir adam şu sahnenin hatırladığı en eski anı olduğunu bildirmişti: *"Yazlık bir villanın bahçesinde, halasının yanındaki küçük bir sandalyede oturuyor. Halası ona alfabeği öğretiyor. Çocuk m ile n'yi ayırt etmekte güçlük çekiyor, halasına ikisini nasıl ayırt edeceğini soruyor. Halası ona m'nin n'ye göre bir fazlalığı olduğunu söylüyor."*

Bütün hatırladığı buydu. Dört yaşındayken yaşadığı masum bir sahne; özel hiçbir tarafı yok. Peki ama böylesine önemsiz bir olayı neden hatırlıyordu? Bu anının bayağı karakteri önemli bir şeylerin halı altına süpürüldüğünün bir işareti değil midir? Bu sahnenin asıl önemi, bu anının *"çocuğun başka bir merakını simgelediğini ortaya çıktıktan sonra anlaşıldı. Çocuk m ile n arasındaki farkı anlamaya çalıştığı gibi daha sonra erkekler ile kızlar arasındaki farkı da keşfetmeye çalışmıştı"*. Sonunda *"aradaki farkın benzer olduğunu keşfetmişti: Erkeklerin de kızlara göre bir fazlalığı vardı. Bu bilgili edindiğinde çocukluk dönemindeki bu paralel merakı hatırlamıştı"*.

Freud böyle demişti. Küçük çocuk ve halası örneği *Günlük Yaşamın Psikopatolojisi*'nden alınmadır. İlk anımız zannettiğimiz şey aslında çok daha sonra gerçekleştirilmiş bir yeniden kurgudur, o anımızın baştan aşağı değiştirilmiş bir versiyonudur.

İlk anıların incelendiği araştırmalar genelde aynı yaş örüntüleri ile anı tiplerini yansıtır. Usher ile Neisser adlı psikologların karşıt bir yaklaşımla gerçekleştirdiği çalışma, bir araştırma modeli sunar bize: Usher ile Neisser önce açıkça tarihlenip doğrulanabilen dört olay tanımlamış (kardeşin doğumu, hastaneye yatma, aile fertlerinden birinin ölümü, taşınma), sonra da bir anket yardımıyla bu olaylarla ilgili anıları çözümlemişlerdir.

Deneklerin, *"Anneniz hastanedeyken size kim baktı? Kardeşiniz oğlan mı kız mı olduğunu size kim söyledi? Bebeği ilk nerede gördünüz? Annenizi hastaneden kim aldı?"* gibi on yedi soruyu cevaplamaları gerekiyordu.

Bu araştırmada bir olay “*daha erken*” bir anıyı ortaya çıkarsa da (Doğum ve annenin hastaneye yatması erken, aile fertlerinden birinin ölümü ve taşınma daha geç anılarda) genel örüntünün eski araştırmalar sayesinde çoktandır bilinen örüntüye uygun olduğu ortaya çıkmıştı: İki yaşından önceki döneme ait anılar son derece seyrek; çoğu çocuğun ilk anısı üç yaşından, hatta daha yukarı yaşlardan önce ortaya çıkmıyordu.

Belleğe daha çok aykırılıklar, istisnalar, sürprizler depolanır. Bu açıklamanın en önemli noktası şudur: İlk anılarımız bir tekrar ve rutin arka planı talep eder, ki böyle bir arka plan üç yaşından önce oluşmaz. İnsanın hayatının ilk yıllarında *beyninin (zellikle de, lezyon araştırmalarının bellek için önemli olduğunu ortaya koyduğu hipokampusun)*, ilk deneyimlerinin izlerini koruyamayacak kadar ham olduğu düşünülmektedir. Çocukların çok erken yaşlarda çok fazla şey hatırlayabilmesi bu nörolojik açıklamayla pek bağdaşmasa da, bu gerçek Nelson’ın açıklamasının başında yer alır: *Anılar insanın daha ilk yıllarında mevcuttur*, ama sonra daha soyut yapıların içine karışırlar ve artık tek başlarına hatırlanamaz hale gelirler.

Erken yaşlardaki hafıza kaybıyla ilgili açıklamalar iki gruba ayrılabilir.

İlkinde, insan hayatının ilk yıllarında hiç anı depolanmadığı iddia edilir. Beynin bu dönemde henüz olgunlaşmamış olduğu ve kalıcı bir iz muhafaza edemediği hipotezi ile anıları depolamak için dile ihtiyaç olduğu hipotezi bu gruba bir örnektir.

Diğer grupta anıların depolandığı, ama daha sonra ulaşılmaz hale geldiği iddia edilir. Yetişkin biri çocukluğundan beri hiç değiştirilmemiş bir odaya yıllar sonra tekrar girdiğinde bile, o oda artık o eski oda değildir. Gz seviyesinde koltuk ayaklarıyla ve alt kısımlarından ibaret masalarıyla dolu oda yoktur artık.

İlk birkaç yılın üzerine örtülen örtüyle ilgili en yeni açıklama, bunun nedenini çocuğun zbilinten yoksun oluşuna bağlar. “Ben” veya “benlik” olmadığı sürece deneyimlerin kişisel anılar halinde depolanmaları imkansızdır. Nasıl ki ana karakteri olmayan bir otobiyografi düşünülemezse, “Ben”i olmayan bir bellek de düşünülemez. Bir ocukta zbilin oluştuğunun ilk belirtileri ancak birinci yaş gününden sonra gözlemlenebilir. Çocuklar çok erken bir yaşta aynadaki görüntülerine tepki gösterirler. Aynadaki görüntülerine uzanır, güler ve ona konuşurlar. Birinci yaş günlerine yaklaşırlarken aynaların özelliklerini sezmeye başlarlar, aynada gördükleri nesnelere aynanın arkasında ararlar. Çocuklar ancak yaklaşık on sekiz aylık olduktan sonra aynada kendi görüntülerinin yansıdağını kavrarlar; ancak on sekiz aylık olduktan sonra burunlarına ruj sürüldüğünde aynadaki kendi burunlarına hayretle bakarlar. ocuk, kendisiyle ilgili bir “Ben” kavrayışını ancak on sekiz aylık zihin seviyesinde (takvim yaşı ne olursa olsun) edinir.

Koku ve Bellek

Kokuların ocukluk anılarını canlandırabileceği konusu, Proust’tan çok önce genel kabul görmüş bir şeydi. Colgate niversitesi’ndeki Psikoloji Laboratuvarı daha güvenilir veriler toplamak amacıyla 1935 yılında aralarında yazarların, bilim insanlarının, avukatların ve din adamlarının bulunduğu 254 “mümtaz şahsiyet”e bir anket göndermişti. Bu kişilerin yaşları ortalama elliydi.

Anketin Donald Laird tarafından *Scientific Monthly*’de yayımlanan sonuçlarını okumak, bilhassa kokuyla ilgili kişisel deneyimler ve bu kokuların uyandırdığı anılar yüzünden büyük bir zevk. Ankete katılanların büyük bir çoğunluğu kendilerini çocukluk günlerine daha ziyade kokuların götürdüğünü söylüyor. Ankete katılanlardan biri çocukken at ve ahırlarla haşır neşir olduğunu yazmıştı. “*Yirmi yaşlarındayken bir gün köy yolunda yürüyordum. Yüz metre kadar önümde tezek yüklü bir at arabası gidiyordu. Tezek kokusu birden beni çocukluk yıllarımdan anısıyla baş başa bıraktı, donakaldım.*”

Bazı çağrışımlar varlıklarını ömür boyu sürdürür. Kokular bize son derece gizemli gelebilecek ani ruh hali salınımları yaratabilir. “*Bir keresinde trende, gayet mutlu bir ortamda ansızın bir hüzne kapıldım, kendimi mutsuz hissettim.*” Diye yazmıştı bir kadın. Ankete katılanlardan biri de, bir kitap okurken içini birden bir yalnızlık hissi kapladığını belirtiyordu.

Sonradan, çocukken okuduğu kitapların hepsinin Londra baskısı olduğunu, İngiltere’de basılan kitapların kokusunun Amerika’da basılan kitapların kokusundan çok farklı olduğunu anlamış. Kokular yalnızca olay ve sahneleri değil, aynı zamanda o sırada onlarda bağlantılı olan ruh hallerini, yani insanın çocukluk döneminin bir parçasının duygusal rengini de hareke geçirir.

Çağrışımlar genellikle hoş, bazen de nahoştur, ama asla nötr değildir. Bunlar zevkle yeniden yaşadığımız duygulardır: ankete katılanlardan bazıları bu duyguları harekete geçiren kokuları elinin altında bulundurduğunu yazmıştı.

Görüntü ve kokunun her ikisinin de anıları harekete geçirdiği durumlarda (bir taze talaş yığını, birkaç funda filizi gibi) en etkilisi kokudur; fundaya bakmak yetmez, onun kokusunu da duymak gerekir.

Anıların varolmaya başladığı andan itibaren, yani çocukluk amnezisi döneminin hemen ardından, korkular daha yaşlı insanlarda koku adlarının uyandırdığından iki kat daha fazla anının uyanmasını sağlar.

Ne var ki, bu bulguda paradoksal bir durum söz konusudur. Yetmiş yaşındaki insanların kokuları ayırt etme yetenekleri önceki yıllarına oranla epey azalır, öncekinin yüzde birkaçı kadardır en fazla. Yirmi yaşından sonra koku duyumuzun gücü birden düşer (*her on yılda tahmininden iki faktör*). Algı eşiği sürekli yükselir. Ama yine de yaşlı insanlarda ilk anıları kokular uyandırır. Belleğimize depoladığımız hemen her yeni şeyin halihazırda belleğimizde bulunanlar üzerinde bozucu bir etkisi vardır. Kokularda bu bozulma durumu daha az oranda gerçekleşir. Bu nedenle, bir dizi yeni kokuyu tanımayı öğrenmek daha önce tanımayı öğrendiğiniz kokuları pek etkilemez. Bir kere yer edindiğinde iz çok uzun bir süre, hatta bir ömür boyu bellekte varlığını sürdürür.

Evrimsel açıdan bakıldığında koku ilkel bir duydur. Koku duyusu nöral tübün iki bulbusundan, koku bulbuslarından gelişmiştir. Koku bulbuslarının hacmi beynin toplam hacminin binde birlik kısmından daha küçüktür. Burun mukozası ile bulbuslar arasındaki koku uyarıcılarıyla kaplı yol kısadır. Burnun üst kısmında koku epiteli, her biri 1 cm² büyüklüğünde, sarı kahve renginde iki küçük parça yer alır. Koku epiteli 6 ila 10 milyon duyu hücresine sahiptir; bu sayı sadece çoban köpeğinin sahip olduğu 220 milyon koku hücresinin değil, insan retinasındaki ışığa duyarlı yaklaşık 200 milyon hücrenin yanında da çok önemsiz kalır. Koku epiteli, rengini koku hücrelerinin titrek tüylerinden alır. Bu tüyler, Diane Ackerman’ın deyişiyle. “*mercan resifindeki çanak çiçekleri gibi dışarı baş verir ve hava akımı önünde dalgalanırlar.*”

Beyinde duyu bilgilerinin analiz edildiği yere koku duyusu kadar yakın başka duyu yoktur. Anatomi terimleriyle ifade edilecek olursak, koku uyarımını almak için beynin iki küçük parçası burnun içine düşmüş gibidir adeta.

Koku hızlı bir duyu sayılmaz: hoş ve nahoş kokular arasındaki ilk ayırımın ardından, uyarım ile tanımlama arasındaki bir-iki duraklama anı yaşanır, ama varış ile depolama arasındaki yol kısadır ve bu yol üzerinde herhangi bir yan yol yoktur. Koku uyarımı, mahkeme salonuna meraklı gözlerinden irak, gizlice sokulan sansasyonel bir şüpheli gibidir adeta.

Bu ayrıcalıklı yolun bedeli, koku duyusunun beynin dili kavrama ve oluşturmadan sorumlu bölümleriyle irtibattan yoksun oluşudur. Koku uyarımı mahkeme salonuna girer girmez suskunlaşır. Koku. “sessiz duyu” olarak bilinir. Körlerin koku duyuları normalden çok gelişmiş olmadığı halde kokuları, gören insanlardan daha iyi ayırt edip isimlerini söyleyebilmeleri ilgi çekici bir durumdur. Bunun nedeni, kokunun kaynağını belirlemekte zorlandıkları için dikkatlerini kokunun nitelikleri üzerine yoğunlaştırmaları muhtemelen.

Koku duyusunun beyindeki özel “bağlantı”sı sayesinde bu anılar doğrudan hipokampusu gider ondan sonra bu anılar ancak tekrar aynı yol izlenmek suretiyle canlandırılabilir.

Bu, bir kokunun insana çoğunlukla neden sözcüklerle ifade edilemeyecek bir atmosferden, bir ruh halinden başka bir şeyi hatırlatmadığını, buna sebep olan anıyı neden ancak çok sonra, kimi zaman da büyük bir çaba sonucunda bulabildiğimizi açıklar.

Dünün Kaydı

Öfkelenmelerine neden olan bir olayı hatırlarken insanlar asırdan uzun bir zaman sonra bile yine öfkeyle titrer veya oturdukları koltuğun kollarını öfkeyle yumruklar. Kendinizi çok mahcup hissetmenize yol açan olayları, yüzünüzü tekrar ellerinizle kapamadan veya karşınızdaki kişiden yüzünüzü kaçırmadan anlatamazsınız.

Küçük düşürücü olaylarla ilgili anıların bir tuhaflığı daha var. Bu anılarda kendinizi görebilirsiniz. Aşağılandığınızı hissettiğiniz bir olayı hatırlayın, o olay sırasında kızaran yüzünüzü, kırıldığınızı gizleme çabalarınızı görürsünüz; başkalarının size güldüğünü size acıyarak baktığını görürsünüz. Sanki o sahneyi kaydeden kişi değil de onun oyuncularından biri gibisinizdir. Aşağılandığınızı hisseden herkes kendini hemen dışarıdan bakan birinin gözleriyle görür.

Bu durum aynı zamanda bu tür anıların neden canlı olduğunu da açıklıyor belki de. Mahcubiyet, öfke, kafa karışıklığı gibi kendi içinizden bildiğiniz ve olduğu gibi hatırladığımız bütün duygulara içeriden ulaşabiliyorsunuzdur: Ama aynı olay aynı zamanda dışarı da meydana gelmiş bir olayın tescili şeklinde de depolanmaktadır.

İçimizdeki Flaş

Rasgele bir tarih seçilip de size beş-altı yıl önce, mesela 31 Ağustos 1997’de nerede olduğunuz, ne yaptığınız, kimlerle beraber olduğunuz ve havanın nasıl olduğu sorulduğunda muhtemelen hiçbir cevap veremezsiniz. “Hatırlamaya çalış günlerden pazardı” gibi, yardımlar da hatırlamanıza hiçbir fayda sağlamayacaktır. O gün de uzun zaman öncesinde kalan diğer günler gibi tamamen unutulup gitmiş gibidir.

Ama 31 Ağustos 1997’nin Prenses Diana’nın bir araba kazasında öldüğünü duyduğunuz günün tarihi olduğu bilgisiyle birlikte her şey değişir. O anı tekrar düşündüğünüzde bu haberi kimden duyduğunuzu (*ailenizin üyelerinden birinden, bir televizyon veya radyo spikerinden vs.*) hatta haberi nerede duyduğunuzu, yanınızda kimlerin olduğunu, o sırada neler yaptığınızı, haberi duyduğunuzda ilk tepkinizin ne olduğunu, çevrenizdeki insanların nasıl tepki verdiğini muhtemelen hala hatırlıyor olduğunuzu görürsünüz.

Yalnızca bir olayın haberiyle ilgili anılar değil, aynı zamanda o olayın yeri ve zamanının tasviriyle ilgili olan anılar da “laş anılar” adıyla bilinir. Bu karşılığı 1977’de Brown ve Kulik adlı psikologlar bulmuştur. Başkan Kennedy’nin ölümü, buna klasik bir örnektir.

“*Flaş anı*” terimi ilk 1977’de ortaya atılmış olsa da, bu fenomen çok eskidir. 1899’da yapılan otobiyografik bellekle ilgili ilk araştırmalardan biri Abraham Lincoln’un suikastının da aynı etkiyi yarattığını ortaya koyar: Soru sorulan 179 kişiden 127’si Lincoln’un öldüğü haberini duydukları sırada nerede olduklarını ve ne yaptıklarını söyleyebilmiştir. Bunların haricinde, sevdiğiniz biriyle ilgili kötü haber almak gibi, kişisel laş anılara yol açan olaylar vardır.

Siyahi militan aktivist Malcolm X’in öldürülmesi beyaz Amerikalıdan çok daha fazla sayıda siyah Amerikalıda laş anıya neden olmuştu. Aynı şey Martin Luther King’in suikastı için de geçerliydi. Flaş anılar “alelade” anılardan daha tutarlı bir bütünlük arzeder, alelade anılar çoğunlukla yeniden inşa ve yorum parçalarından oluşur, diye yazar Conway. Prenses Diana’nın ölüm haberini aldığımız anı hatırlarken o sırada nerede olduğumuzu, hatta o sırada ayakta mı duruyorduk, oturuyor muyduk, yoksa yatıyor muyduk, hepsini tekrar hatırlarız. Bütün bunlar, biz aldığımız haberi sindirmeye çalışırken beynimizin kendi halinde kaydettiği görüntüye dahil edilmiştir. İç fotoğraf (daha doğrusu kısa film) belki de unutulmaya karşı bütünüyle bağışık değildir, ama diğer anılardan çok daha dayanıklı olduğu kesin.

“Neden Geriye Doğru Değil de İleriye Doğru Hatırlarız?”

Kısa bir süre önce bir makale için Mind’in 1887 cildine göz gezdirirken bir makalenin şu başlığı gözüme çarptı: “Neden geriye doğru değil de ileriye doğru hatırlarız?”

Makale dört sayfa bile tutmuyordu, Herbert Bradley (1846-1924) adlı idealist ekolünden Oxfordlu bir felsefeci tarafından kaleme alınmıştı.

Hatırlamamızın nasıl bir yön izlediği sorusu basitçe, belleğimizin olayların gidişatını aynen kopyaladığı şeklinde cevaplandırılabilir: Önce X olmuştur, sonra Y, doğal olarak bunları bu düzen içinde hatırlarsınız.

Ama daha yakından bakıldığında durumun hiç de öyle aşikar olmadığı anlaşılır, ki gerisin geri kütüphaneye gitmeme neden olan da buydu: yani, olayların depolanmış paralelleri neden yine aynı düzende tekrar etsindi ki? Olayları hatırlarken her zaman, deyim yerindeyse öteki taraftan girersiniz: Belleğinizin dosyalama sisteminde en son gerçekleşmiş olay, tıpkı klasörlerdeki hesap özetleri gibi, en üstte yer alır, sayfayı çevirdiğinizde X’ten önce Y’yi görürsünüz. O halde neden geriye doğru değil de ileri doğru hatırlarız?

Olayları ileriye doğru hatırladığımız inkar edilemez bir gerçektir. Geriye doğru hatırlamak arabayı geri geri sürmek gibidir: Böyle gidebilirsiniz ama arabaların bu şekilde gitmek için yapılmadığını bilirsiniz. Geriye doğru yaşamak şiirlerle romanların imtiyazı altındadır. Jan Hanlo’nun “*We are born*” (*Doğduk*) adlı şiirinde cenaze arabası atları dizginlerinden geri geri çekerek cenaze evine götürür. Orada yas tutan insanlar geri geri kapıya gidip dışarı çıkarlar. Birkaç gün sonra merhum cenaze evinde uyanır. İyileştikten ve kuvveti yerine geldikten sonra çalışmaya başlar. Yapılacak çok iş vardır: Köprüler yıkılacak, kasaba ve şehirler yerle bir edilecek, kömür ve petrol yerin dibine yerleştirilecektir. İş cezbedicidir.

Yemek ocağın üzerinde soğumaktadır. Ömrümüzün sonunda okul sıraları bizi beklemektedir: “*Okul öğrendiğimiz her şeyi unutturur bize.*” Gelgelelim şiirde insanlar sadece hareket eder ve hiç konuşmazlar. Biri konuşmaya başladığı anda, zamanı geriye çevirmeyle ilgili düşünce deneyini kararlı bir biçimde sürdürmek imkansızdır artık.

Bradley, hatırlamanın ileri doğru bir yön izlemesinin açıklamasını beynin biyolojik işlevinde aramıştır. “*Hayat sürekli çürüme ve tamir sürecinden ve tehlikelere karşı sürekli mücadelelerden oluşur; dolayısıyla yaşamak için düşüncelerimiz aslen önsevide bulunma yolunu izlemek zorundadır.*”

Funes ile Şeraşevski’nin Kusursuz Bellekleri

Şeraşevski, Rus nöropsikologlarından Aleksandır Luriya’nın (1901-77) 1965 yazında kaleme aldığı ve 1968’de İngilizce *The Mind of a Minemolist* (Bir Hafıza Şampiyonunun Zihni) adıyla yayımlanan vaka çalışmasının ana konusuydu. O sıralarda Şeraşevski yerel bir gazetede muhabir olarak çalışmaktaymış. Luriya otuz yıldan fazla bir zaman boyunca onun olağanüstü belleğini düzenli aralıklarla çeşitli deneylere tabi tutacaktı.

Luriya psikanaliz üzerine bir monograf yazmış ve Freud’la birçok kez yazışmıştı. Psikanaliz, Sovyetler Birliği’nde itibarını kaybedince Larija da değişen koşullara ayak uydurmuştu. Moskova Üniversitesine gitmiş, nöropsikoloji alanındaki uzun ve üretken kariyerine ilk adımını atmıştı.

Kendisiyle görüşmek için psikoloji laboratuvarına gelen Şeraşevski ilk bakışta ürkek ve dalgın biri gibi görünmüştü Luriya’ya. Onu memnun etmek için ona bazı standart testler uygulamıştı. Ona sözcük, şekil ve harflerden oluşan çeşitli uzunlukta listeler göstermiş ve bunları tekrarlamasını istemişti. Rutin bir iş olarak başlayan şey birden göz kamaştırıcı bir gösteriye dönüşmüştü: Lurija ne kadar uzun bir liste hazırlasa da (otuz, elli, hatta yetmiş unsurdan oluşan listeler) Şerasevski diziyi baştan sona, hatta sondan başa veya rasgele bir noktadan başlatıldığında bile hatasızca tekrarlayabilmekteydi.

Bellek eşiği (bir kişinin tek bir sunumdan sonra hatasız tekrarlayabildiği madde sayısı) çoğu insanda yedi civarındır. Şeraşevski ise yüzlerce maddeden oluşan dizileri hatasız tekrarlayabilmekteydi.

Ortalama bir kişi, anlamlı sözcükleri anlamsız hece gruplarından daha rahat aklında tutabilirken, Şeraşevski birbirine çok benzeyen anlamsız hece gruplarından oluşan uzun listeleri aklında tutabilmekteydi. Testten önce veya sonra benzer materyal öğrenildiğinde normal hatırlama sürecinde gerileme yaşanırken, Şeraşevski bu tür materyalleri belleğinden aynı şekilde hatasızca çekip çıkarabilmekteydi.

Kusursuz bir hatırlama gücüne, geçici veya parçalı izlerden ziyade sürekli ve bütün izler taşıyan bir belleğe sahipti.

Yapılan testler belleğinin görselliğe meyilli olduğunu ortaya koymuştu. Her sözcük otomatik olarak bir resim oluşturuyor ve bu resim silinmez bir şekilde belleğine kazanıyordu.

1936'da kendisiyle yapılan bir söyleşide şunları söylemişti: *“Yeşil sözcüğünü duyduğumda gözümün önüne yeşil bir saksı geliyor; kırmızı sözcüğünü duyduğumda bana doğru gelen kırmızı gömleklili bir adam görüyorum; mavi ise bir pencereden küçük bir mavi bayrak sallayan birinin görüntüsü anlamına geliyor.”*

Sayılar bile ona imgeleri hatırlatıyordu. *“Örneğin 1, gururlu, boylu, boslu bir adam; 2, hoppa bir kadın; 3 kederli biri (neden öyle bilmiyorum); 6, bir ayağı şişmiş bir adam; 7, bıyıklı bir adam; 8, çok iri bir kadın –çuval içinde çuval. Örneğim, 87 yaşında şişman bir kadınla bıyığını buran bir adam görüyorum.”*

Kusursuz belleğinin yanı sıra Şeraşevski az görülür bir başka zihin kabiliyetine daha sahipti. Şeraşevski aşırı derecede sinestetikti. Farklı duyularının izlenimleri birlikte çalışıyordu. Sözcüklerle birlikte renk ve tat duygusu alıyor, hatta ıstırap bile duyuyordu. Restoranda yemek siparişini yemek isimlerinin tadına göre veriyordu.

İlk bakışta bu sinestezinin Şeraşevski'nin belleğini daha da anlaşılabilir kıldığı düşünülebilir. Her biri çok seyrek görülen norm dışı bu iki özellik nasıl olur da aynı kişide bir arada görülebilir? Tesadüf eseri mi? Lurija burada sinestezinin bir başka gizemli özellik olmadığını, açıklamanın ayrılmaz bir parçası olduğunu gösterir.

Şeraşevski sahne gösterileri sırasında hatırlaması gereken sonsuz sayı ve nesne dizisinin unsurlarını somut bir resimle bağdaştırmakla kalmıyor, bu unsurları seslerine, renklerine ve tatlarına göre belleğine yerleştiriyordu aynı zamanda.

Lurija konuşmalarından ve mektuplaşmalarından, Şeraşevski'nin görsel sinestetik yaklaşımının ona belli şeylerle baş etmesinde yardımcı olduğu sonucuna varmıştı. Bu yüzden Şeraşevski muazzam bir yön duygusuna sahipti: O güne kadar kat ettiği her yolu adeta sürekli genişleyen bir topografi arşivinde yer alan zihinsel bir haritamış gibi açabiliyordu.

“Şeraşevski çoğu zaman yüzler konusunda zayıf bir belleğe sahip olduğundan yakınırdı: “yüzler çok değişken. Bir kişinin yüz ifadesi, ruh haline ve onunla karşılaştığınız sıradaki koşullara bağlı. İnsanların yüzleri sürekli değişiyor; ifadesinin farklı gölgeleri aklımı karıştırıyor ve yüzleri hatırlamamı zorlaştırıyor.” Ne zaman aynada yüzüne baksa şaşırır. Başkalarının devamlılık gördüğü yerde o değişim görürmüş.”

Uykusuzluktan mustarip olan herkes bir süreliğine kusursuz bir belleğin lanetiyle yaşar. Gecenin uzun süren, bitmek bilmeyen saatleri ağır ağır ilerlerken bir İreneo Funes'e, bir Solomon Şeraşevski'ye, ansızın kusursuzluk patolojisinden mustarip olmanın nasıl bir şey olduğunu anlayan hafızası kuvvetli birine dönüşürüz.

Bir Bozukluğun Yararları; Aptal Dahi Sendromu

1887'de İngiliz psikiyatrist John Langdon Down, Londra Tıp Cemiyeti'nde bir dizi ders vermişti. Bu derslerde meslektaşlarına Earlswood Yetimhanesi'ndeki otuz yıllık başhekimlik görevi sırasında karşılaştığı vaka ve hastalıkların bir dökümünü yapmıştı. Down'ın verdiği bu dersler esasen onun *“mongolluk”* adını verdiği, bugünse *Down sendromu* adıyla bilinen bir anormal zihin durumu sayesinde psikiyatri tarihinin bir kilometre taşı haline geldi.

Down'ın verdiği örnekler üç kategoriye ayrılır.

Birinci kategoride olağanüstü bir belleğe sahip kişileri görürüz. Bazıları aptal dahiler büyük bir şehrin bütün otobüs tarifelerini ezberler. Bazıları tarihsel olaylar konusunda son derece iyi bir belleğe sahiptir veya bir kurumun eski ve yeni çalışanlarının doğum günlerini ve adreslerini ezberler.

İkinci kategoriyi hesaplamada üstün yeteneğe sahip aptal dahiler oluşturur. Bu kategoride yer alanların çoğu özellikle takvim hesaplamalarında iyidirler. Bu kişiler belli bir tarihin haftanın hangi gününe denk geldiğini birkaç saniye içinde söyleyebilirler.

Üçüncü kategorideki aptal dahiler sanat alanında üstün bir yeteneğe sahiptir. Genellikle yetenekleri kendini müzik parçalarını işiterek çalmak biçiminde gösterir. Bu kişiler nota okuyamazlar ve akortları ayırt etme konusunda muazzam bir yeteneğe sahiptirler. Resim çizme yeteneği gelişmiş dahilere çok daha az rastlanır.

Çoğu aptal otistiktir veya genellikle otizmle bağlantılı belirtiler (ekolali, yani “söylenenleri papağan gibi tekrarlama” toplumsal ilişki yoksunluğu, tekdüze faaliyetlere eğilim ve çevrelerindeki değişiklikler karşısında aşırı öfkelenme) gösterirler. Otizm teşhisi konmuş çocukların yaklaşık yüzde 10’u aptal dahilere özgü yeteneklere sahiptir. Aptal dahililerin yetenekleri arasındaki farklılıkları daha iyi anlayabilmek için birkaç aptal dahiyi tanımak yararlı olacaktır.

Jodediah Buxton 1702’de Derbyshire’a bağlı Elmton köyünde doğdu. Babası okul müdürü, büyükbabası da kilise papazıydı. Jedediah okuma yazmayı asla öğrenemedi ve bir tarım işçisi oldu. 1754’te *Gentleman’s Magazine*’de yayımlanan biyografisine göre, Buxton’ın “*binbir zahmet ve yoksulluk içinde geçen hayatı doğal olarak tekdüze ve silikti: Bir günü içinde olup bitenler neredeyse diğer günleriyle aynıydı. Zaman Buxton’ın yaşından başka bir şeyini değiştirmemiş, mevsimler de çalışmasını hiç değiştirmemiş, bir tek kışları harman döveni kullanırken, yazları orak kullanmış.*”

Biyografiyi yazan kişi Buxton’ın cehaletinin açıklamasının bununla ilintili olabileceğini düşünüyordu: “*Sürekli sayılarla haşır neşir olması başka şeylerle ilgili en ufak bir bilgiyi bile edinmesini engellemiş aklında aynı şartlarda yaşayan on yaşındaki bir çocuktan daha az fikir kalmış gibi görünüyor.*” Yaptığı hesaplamalar arasında sekiz haneli üç sayının çarpımı da vardı: bu sayıları çarpıyor ve işlemin sonucu olan yirmi yedi haneli sayıyı söylüyordu. İstenirse çıkan sonucu tersinden okuyabiliyordu.

1751’de *Gentleman’s Magazine*’in bir muhabiri Buxton’ı ziyaret etmiş ve ona bir dizi problem sormuş. “*Çevre uzunluğu altı yarda olan bir fayton tekerleği 204 millik York-Londra seferi sırasında kaç kez döner?*” sorusuna Buxton on üç dakikada şu doğru cevabı vermiş: 59.840 kez. Başka bir soruyu (“*üç arpa tanesi bir inç geliyor. Sekiz mil uzunluğuna erişmek için kaç arpa tanesi gerekir?*”) on bir dakikada cevaplamış; 1.520.640.

Gördüğümüz gibi, Buxton çok az şey öğrenmişti ve çok az şey hatırlamaktaydı., öyle ki on yaşındaki normal bir çocuktan daha az şey biliyordu. Ama kendisini ilgilendiren bir konu olunca belleği olağanüstü bir verimle çalışıyor gibiydi. Nitekim kendisine ikram edilen bütün biraların miktarını belleğine yerleştiriyordu.

Bilindiği kadarıyla, hesap dehalarının belleklerinin niteliği aslında ortalama ile çok zayıf arasında değişmektedir. Fransız hesap dehası Mondeux’nün öğretmeni 1853’te öğrencisinin sayıdan başka bir şey öğrenemediğini yazmıştır. “*Olaylar, tarihler, yerler tıpkı bir aynanın önünden geçiyormuşçasına hiç iz bırakmadan beyninin önünden geçip gidiyor.*” 1894’te Binet, İnaudi adlı hesap dehasını incelerken onun tek bir sunumdan sonra önüne konan her hesap problemini tekrar edebilmesine rağmen, beşten fazla harf ezberleyemediğini keşfetmişti.

İstisna derecesinde iyi bir görsel hatırlama yeteneğine sahip olanların fotoğrafik bir belleğe sahip oldukları, bu kişilerin görsel izlenimleri belleklerine adeta ışığa duyarlı bir levha üzerine işler gibi depoladıkları, sonra da bunları bir içsel izlenime dönüştürdükleri söylenir çoğunlukla. Bellek psikologları bu tür fotoğrafik hatırlamaya benzeyen iki süreç tanımlarlar: Şipşak bellek ile görsel bellek. Çok gelişmiş bir şipşak belleğe sahip olan kişiler kendilerine gösterilen bir resmi kısa bir süre, en fazla birkaç dakika boyunca “zihin gözleri önünde” tutabilirler. Zihin gözleri önünde gördükleri bu resim hatırlanan bir imgeden ziyade bir kalan imge, görsel bir ekodur. Şipşak bellek testleri genellikle şu şekilde yapılır: Deneyi gerçekleştiren kişi tek tip bir zemin üzerine bir resim yerleştirir. Denek resmi inceler. Resim kaldırıldıktan sonra denek imgeyi zemine “*yansıtabilir.*”

Resmi dış dünyanın bir parçası olarak “görebilir.” Resim silindikten sonra tamamen yok olur; bir gün sonra resimle ilgili sorular sorulduğunda denek tıpkı şipşak belleğe sahip olmayan bir kişi gibi resmi hatırlayamaz.

Oysa görsel belleğe sahip olan bir denek kendisine gösterilen bir resmin imgesini görür, hatta haftalar sonra bile gayet doğru bir biçimde hatırlayabilir. Görsel belleğe sahip olanlar şipşak belleğe sahip insanlardan farklı olarak resmi “kafalarının içinde” görürler. İşte içebakışla ilgili bu fark iki bellek süreci arasında bir farklılık olduğunu akla getirir.

Müzik psikoloğu Leon Miller Musical Savants (1989, Müziğe Kabiliyetli Aptal Dahiler) adlı kitabında bu sınıfa giren on üç kişinin vaka hikayesini aktarır. Hikayesini aktardığı ilk kişi, 1849’da bir köle plantasyonunda dünyaya gelen ve on yaşında gezici konser piyanisti olan “Kör Tom” dur. Yüzden az kelime bilgisine ve binlerce konser parçası repertuarına sahip olan Tom, bir örüntü olarak tanımlanabilecek bir şeyin ilk temsilcisiydi. Müziğe kabiliyetli aptal dahilerin büyük bir çoğunluğu, yüzde sekseni erkektir. İstisnasız hepsi kusursuz bir ton duygusuna sahiptir. Yeteneklerinin genetik bir etkene bağlı olduğuna dair herhangi bir belirti yoktur. Müziğe kabiliyetli aptal dahiler olağan dışı bir müzik ortamı içinde de yetişmezler, ama yetenekleri keşfedildikte sonra genellikle yeteneklerinin gelişmesi için her türlü imkan sağlanır. Müziğe kabiliyetli aptal dahiler piyano çalar; ne gitar, ne keman, ne de obua, yalnızca piyano. Bu kimselerin hemen hepsinde görme kusuru vardır.

Aptal dahilerin çıplak müzikal yapıları yorumlamadan, yani onlara duygu katmadan ve bir metronomun intizamıyla (ve de duygusuyla) yeniden ürettikleri söylenir.

Aptal dahileri yetenekleri hemen her zaman doğuştan gelir, ama menenjit gibi bir beyin travması sonucu da ortaya çıkabilir. Terapistler başka yeteneklerin gelişmesini sağlayabildiğinde aptal dahinin yeteneği çoğunlukla kaybolur, ama bazen kaybolmaz. Hemen her aptal dahide konuşma kusuru görülür, ama son derece kısa bir süre içinde yabancı dil öğrenen aptal dahiler de vardır.

On sekizinci yüzyılda insanlar hamile bir kadının ani bir şok geçirmesi halinde bunun bebeği üzerinde ölümcül sonuçlar doğurabileceğini düşünürlermiş. On dokuzuncu yüzyılda annelerinin sarhoşken hamile kaldığı çocukların zihinsel kudretleri konusunda endişe duyulmuş. Günümüzde ise hamilelik esnasında annenin vücuduna zehirli madde karışmasının veya doğum esnasında çocuğun oksijensiz kalmasının çocukta ciddi hasarlara neden olduğuna inanıyoruz. Ama bir hasar, nedeni ne olursa olsun, tek bir yeteneğe zarar vermediğinde aptal dahi örüntüsü ortaya çıkar: kusurların ortasında yalıtılmış bir yetenek.

Aptal dahilerin yetenekleri genelde sabit görünür. Nadia beş yaşındayken yeteneği erken yaşta gelişen Picasso’nun on yaşındayken çizdiğinden daha iyi resim çizebiliyordu, ama Picasso’nun yeteneği gelişmesini sürdürürken onun yeteneği aynı seviyede kalmıştı. Aynı şey resim çizmeye çocuk yaşlarda başlayan, ama çocukların normal resim çizme seviyelerinden geçmeyen Stephen için de geçerlidir. Stephen resim çizmeye kafadan bacaklı insan figürleri veya tırnağa benzer kolları olan küçük bebek resimleri çizerek başlamamıştı. Stephen’ın resimleri daha baştan yetişkinlerin çizdikleri resimleri andırıyordu.

Leon Miller, müziğe kabiliyetli aptal dahilerle ilgili çoğu bulgusunu kortikal kayma hipotezine ikna edici bir biçimde uydurmuştur. İncelediği aptal dahilerden ikisi beyinlerinin sol yarısında nörolojik araz belirtileri göstermekteymiş. Birinin beyninin sağ yarısı felçmiş; diğerinin beyin taramasında beyinin sol yarısında dokunun küçülmüş olduğu ortaya çıkmış. Müziğe kabiliyetli aptal dahilerin hemen hepsinde ciddi konuşma bozukluğu vardır, ki bu durum normalde en önemli iletişim kanalı olan psikolojik bir işlevin kenara itilmesine yol açar. Aynı zamanda diğer işlevlerin gelişimini engelleyebilecek bir aracın yok olduğu anlamına da gelir bu. Konuşma ve müzik bazı açılardan rakip işlevlerdir, konuşma müziğe göre biraz daha baskın bir konumdadır: Arka planda müzik çalarken okuyup konuşabiliriz; insanlar konuşurken müzik dinlemekse çok daha zordur.

Konuşma gibi daha geleneksel iletişim araçlarının gelişimine yardımcı olmak amacıyla bazen aptal dahilerin yeteneklerinin gelişimi durdurulur veya engellenir. Bu tür tedavi amaçlı müdahaleler farklı sonuçlar verir. Stephen Wiltchire meslek eğitimi almış, şimdi aşçı yamaklığı yapıyor. Çizim yeteneği bundan zarar görmemiş ama.

Çok güzel at resimleri çizen küçük Nadia otistik çocuklara yönelik eğitim yapan bir okulda konuşmayı ve sayı saymayı öğrenmiş, ama eskiden sahip olduğu o kendiliğinden resim yapma yeteneği tamamen yok olmuş, Şimdilerde ara sıra buğulu pencere camına bir şeyler çizmekle yetiniyor yalnızca.

Richard ve Anna Wagner;Kırk Beş Yıllık Evlilik Hayatı

Belleğimiz günlük hayat konusunda pek iyi değildir. Dikkati pek çekmeyen olayları, eskiden duyulan bir sesi, eski günlerin havasını, odaların kokusunu veya yenen bir yemeğin tadını hafızanızda yeniden oluşturmak zordur. Sevdiğiniz kişilerin eski görünüşlerini de gözünüzde pek kolay canlandıramazsınız. Anne-babanızın eski günlerdeki görüşleri, çocuklarınızın küçüklük halleri, karınızın, kocanızın, dostlarınızın yıllar önceki halleri; bu kişiler yakınımızda oldukları ve siz farkına varmadan ve yavaş yavaş değiştikleri için eski görünüşleri hafızanızdan silinip gitmiştir. Kendi görünüşünüzdeki değişimler bile gözünüzden kaçar: Bugün aynada gördüğünüz yüz, bırakın bir ay veya bir yıl önceki halini, yüzünüzün dünkü halini bile belirsizleştirir.

Görünüşümüz bir kitap, belleğimiz de bir kitapsever olsaydı, belleğimiz kitabın her yeni basımını, dikkatle korunmuş olan önceki basımların yanına eklerdi. Kitabın eski bir basımını seçer, onu daha yeni bir basımla karşılaştırır, böylece nelerin çıkarıldığını, eklendiğini, gözden geçirildiğini veya düzeltildiğini anlayabilirdik. Oysa belleğimiz evrime yararlı amaçlar güdecek şekilde tasarlanmıştır ve bu amaçların içinde eski nüshalar yer almaz. Neticede çocuklarımızı on-yirmi yıl önceki halleriyle göremiyorsak, eski hallerini hatırlamamıza gerek yok demektir; o halde yolla gitsin.

Berlinli Anna ve Richard Wagner çifti, 1900 yılında başlayan evliliklerinin ilk yılından itibaren yılbaşı gününde kendi fotoğraflarını çekmiş ve bunu Noel kartı olarak dostlarına göndermişler. Bu fotoğraflar dizisi 1942 yılına, Anna'nın ölümünden üç yıl öncesine kadar sürmüş, Sadece birkaç yıl atlanmış. Wagnerlerin aile dostlarından bir kadın bütün bu fotoğrafları saklamış. Neredeyse yarım asır sonra bu fotoğraflar eski Doğu Almanya'daki bir evin çatısında bulunmuş ve yayınlanmış. Şöyle bir baktığınızda fotoğrafların aynı şekilde olduğunu fark ediyorsunuz: Wagner çifti, Noel hediyeleriyle dolu bir masa, bir Noel ağacı, çok az değişikliğe uğramış bir oda. Fotoğrafların her biri yılın aynı gününde çekilmiş. Ama değişmeyen arkaplanın önünde bir insan ömrünün değişen mevsimlerini çok daha net görebiliyorsunuz.

Her çağın, insan ömrünün safhaları konusunda kendine özgü fikirleri vardır. Bunlar simgelerle, metaforlarla, deyişlerle ve allegorilerle ifade edilmiştir. Ortaçağ muhayyilesinde hayat çoğunlukla bir yolculuk veya hac yolculuğu olarak nitelendirilmekteydi; kitaplarda ayrılma ve varış arasında bir insanın başına neler geleceğinden bahsedilmekteydi. Bazen bu yolculuk resimlerle tasvir edilirdi: Resimlerden birinde bir insanın bebek olarak başladığı hayatını yaşlı biri olarak tamamlayışını tasvir eden bir dizi figür vardır. O dönemde çok beğenilen bir başka tasvir ise "hayat merdiveni" tasviridir. Bu tasvirde bu merdivenin solundaki ilk basamağına çıkmakta olan küçük bir çocuk, merdivenin sağ tarafından yaşlı bir adam olarak inmektedir. Basamak sayısı değişir, tıpkı bir insanın hayatındaki evreler gibi: İnsan hayatında yedi olabildiği gibi, on evre de olabilir. Bu evreler zamanla ilişkilendirilebilir.

"Avare Bolaşırız Oval Aynalarda"; Dejavu Deneyimi Üzerine

Dejavu duygusu ansızın başlar. Tanıma duygusu belli bir süre belirir, bu süre içinde bu duygu hiç gelişmez veya başka bir duyguya intikal etmez. Bu duygu başladığı andan itibaren her şey daha önce yaşanmış gibi gelir size, çevrenizdeki şeyler, sesler, yüzler konuşmalar; o an içinde düşündüğünüz şeyleri bile daha önce düşündüğünüz duygusuna kapılırsınız. Hayatınızdan bir parçayı yeniden yaşamış gibisinizdir, gerçi bunları ilk ne zaman yaşadığınızı söyleyemezsiniz.

Her şey o kadar tanıdık ki, biraz sonra neler olacağını bildiğinizden emin gibisinizdir. Ama bu pasif bir bilgidir; okuduğunuz bir kitabı uzun bir aradan sonra tekrar okurken kitapta biraz sonra neler olacağını görebiliyormuş duygusuna çok benzeyen bir duygudur bu; ama ancak söz konusu bölüme geçtikten sonra kitaptaki o olaya tamamen vakıf olursunuz.

Dejavu duygusu hemen her zaman kısa süreli hissedilir. Bu duygu, kimi zaman bizatihi deneyimin kendisinin yarattığı şaşkınlık nedeniyle hemen dağılıverir. Çoğu dejavu deneyimi birkaç kısa andan fazla sürmez; ondan sonra tanıdık bir sahnenin tekrarına tanık olduğunuz duygusu yok olur. Az önce yaşadığınız şeyin şaşkınlığı bir süre daha devam eder., ama çok geçmeden normal hayat tekrar yoluna girer.

1844'te İngiliz hekim A.L. Wigan dejavu deneyimini "önceden varolmuşluk duygusu" olarak tanımlamış, birçok şair ve yazar da bunun bu fenomenin doğru açıklaması olduğunu ima etmişti.

Dejavu bize varoluşumuzun ebedi dönüşüne ansızın bir göz atma fırsatı tanıyan bir çatlaktır zamanda. "Bir örtü aralanır" ve kısa bir an için her şey berraklaşır. Ama hayatın bir parçasının aynen tekrar ettiği düşüncesi tuhaf bir soruyu gündeme getirir. Neden bütün hayatımızı uzayıp giden bir dejavu olarak görmüyoruz? Bu durumda dejavu kuralın kendisi; olağan, kopya olmayan hayat da istisna olmaz mı? Bir başka nazik soru da, dejavunun önceki hayatların tekrarının bir parçası olup olmadığı sorusudur. Eğer dejavu yeni bir olaysa, o zaman şimdiki hayat tam bir kopya olarak kabul edilemez.

Ayrıca dejavu duygusu önceki hayatlarda aynı yerlerde meydana geldiyse bile, hala bir açıklamaya ihtiyacımız vardır, insanın aklında manasız bir bitimsizlik yanılması oluşturan bir hipotezdir bu; ortaya koyduğu açıklama gizemi sınırsızca tekrar eder. Wigan'ın kendisi dejavunun nedenlerini kısa süreli bir beyin bozukluğunda aramıştı.

Reenkarnasyon veya ebedi tekrar gibi açıklamalara hiç yüz vermeyen Wigan, dejavunun nasıl bir şey olduğunu izah ederken iddiasız ama ikna edici bir yorumda bulunur: "*Vücut duruşu, yüz ifadesi, jest, ses tonu, bütün bunlar hatırlanıyor ve ikinci kez insanın dikkatini çekiyor gibidir. Bunun üçüncü kez tekrarlanacağı asla düşünülmez.*"

Sully'ye göre dejavu, Freud'un daha sonra günün kalıntıları diye adlandıracağı şeyin tam tersiydi. Günün kalıntıları rüyaya yerleşmişse ve rüyanın içinde belirsiz bir parçadan ibaretse, o zaman bellekte yıllarca depolanan bir rüya. Gündelik hayatımızda meydana gelen bir olayın anlık bir kopyasının ortaya çıkmasına neden olabilirdi. Rüyanın "ne zaman" görüldüğü bilgisi tekrar ele geçirilemezdi, bu da dejavunun neden aynı şeyin belirsiz bir geçmişte gerçekleştiği duygusunu yaşattığını açıklamamaktaydı. Dejavu, şimdi ile geçmişin kesişmesi değildi, bellekteki belirsiz bir izle kurulan kısa süreli bir paralellikti.

1969'da psikiyatrist Harper, psikiyatrik bozukluğu olmayan kişilerde dejavu ile kişiliksizleşme sarasında Heymans'ın daha önce ortaya çıkardığı bağıntıyı tekrar bulmuştur. 1972 yılında dokuz yüz kadar öğrenci üzerinde yapılan bir kişiliksizleşme araştırmasında da kişiliksizleşme ile dejavu arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Richardson ile Winokur 1968'de, psikiyatrik bozukluğu olan hastalardan oluşan bir grup içinde dejavunun, duyguları kararsız olanlar ile adaptasyon bozukluğu olan etkenlerde daha sık görüldüğü tespitinde bulunmuştu. Şizofreninin belli biçimlerinde dejavu kronik bir karaktere bürünecek kadar uzun sürebilir. Bu evreden sonra dejavu o kadar karmaşık bir sanrı haline gelir ki, hasta çift hayat yaşadığı veya aynı hayatı tekrar yaşadığı duygusuna kapılır. Tuhaf bir patolojidir bu; hasta kendi *doppelganger*'i haline gelir ve yaşadığı veya düşündüğü her şeyi, başka bir yerde veya daha önce yaşamış başka bir hayatın kopyası gibi yorumlar.

Olağan dejavudan farklı olarak bu psikotik dejavu çeşidi yavaş yavaş başlar, ama bir kez ortaya çıktı mı giderilmesi neredeyse imkansızdır. Hastanın zaman algısındaki bir bozuklukla ortaya çıktığı sanılıyor. "Olağan" dejavuda bile kısa süreli, hemen düzeltilen bir dezoryantasyon söz konusudur. "Bunu daha önce yaşamıştım" duygusu şimşek hızıyla yerini "bana daha önce yaşamışım hissini veren bir şeyler yaşıyorum" duygusuna bırakır. Yanılsama yaşadığının farkında olmak, insanın gerçeklikle yeniden temas kurmasını sağlar.

Bir dejavu türü daha var. Bu dejavu türü şizofrenlerin yaşadığı dejavular kadar inatçı değilse de çoğu insanın kendi deneyimlerinden tanıdığı dejavulardan daha uzun sürelidir. Bu tür dejavular epileksiyle alakalıdır ve on dokuzuncu yüzyılın son çeyreğinde İngiliz nörolog John Hughlings Jackson tarafından uzun uzadıya tarif edilmiştir.

Şizofreni ile epilepsi neyse ki ender görülen hastalıklardandır, bu hastalıklarda dejavular da ender görülür. Şizofren ve epileptiklerin büyük bir çoğunluğunun dejavu yaşama oranı sokaktan geçen herhangi biri kadardır. Psikiyatristlerin teşhis kitapçıklarında dejavu diye bir kategori yoktur. Bunun üzerine, elektrotlarla dejavu meydana getirmek kendiliğinden oluşan alelade dejavular hakkında bize ne söylüyor diye sorulabilir. Ne de olsa hiç kimse nöroloji klinikleri hariç hiçbir zaman kafasında elektrotla dolaşmaz.

Dejavularda üç yanılsama görülür. Anı gibi gelirler insana, ama anılarla alakaları yoktur; aslında ilerisini tahmin edemediğiniz halde biraz sonra neler olacağını bildiğiniz duygusu uyandırır sizde ve ortada kaygılanacak bir şey olmadığı halde belli belirsiz bir kaygı duymanıza neden olurlar.

Ne kadar hafif ve geçici olsa da bu üçlü adatmacanın akıl karıştırıcı bir etkisi vardır. Normal koşullar altında sürekli akan bir çağrışım veya bağlantı akıntısı içinde bir an durmanıza neden olur. Aynı anda size hem yeni hem de tanıdık gelen bir deneyimin kopyası hemen içebakışa dayalı bir başka deneyimin kopyasını ortaya çıkarır; yani, hayret içinde, yaşadığımız deneyimi gözlemlerken bulursunuz kendinizi. Dejavuların hepsinde bu ayna etkisi vardır.

Günümüzde dejavu hakkında yazan en üretken yazarlardan Herman Snoy, çeşitli araştırmacıların bulgularının sık sık birbiriyle çeliştiğini belirtir. Biri nevroitik şikayetlerle bağlantı kurarken, diğeri böyle bir bağlantı kurmaz veya olumsuz bir bağlantıdan söz eder.

Dejavunun ortaya çıkma sıklığı incelenen kategoriye göre değişir. *“Olağan”* dejavu ile *“kronik”* dejavu arasındaki farkın, derece farkı mı yoksa tür farkı mı olduğu sorusu üzerinde bir mutabakat yoktur. Dejavuyu kolaylaştırdığı sanılan koşullara ilişkin biraz daha açık bir örüntü bulunmuştur; yorgunluk, stres, bitkinlik, travmalar, hastalık, alkol ve hamilelik. Bunlar aynı zamanda kişiliksizleşmenin, dejavularla açık bir ilişkisi olan yegane fenomenin ortaya çıktığı koşullardır.

Yaşlandıkça Hayat Neden Çabuk Geçer?

Ernst Jünger çalışma odasında oturmaktadır. Zaman hakkındaki (Kum Saati Kitabı) adlı kitabının taslağı üzerinde çalışmaktadır. Önündeki masanın üstünde antik bir kum saati durmaktadır. Basit bir dövme demir çerçeve üzerine oturtulmuş bir kum saatidir bu. Bir zamanlar epey bir işe yaramış olmalıdır. Orta yeri aşınmaktan opalimsi bir hal almıştır. Kum saatinin her çevrilisinde geçen zaman tekrar elde edilir; bir el hareketi yeterlidir bunun için. Ama biriken kumlar ne kadar sıklıkla akıtılırsa zaman o oranda hızlı geçer. Kum saatlerinde akan kum taneleri her defasında sürtünerek birbirlerinin yüzeylerini parlatır, sonunda bir kaptan ötekine neredeyse birbirine hiç sürtünmeden geçer ve her defasında saatin boynunu da bir parça genişletirler. Kum saati ne kadar eskirse, kum o kadar hızlı akar. Böylece kum saati, fark edilmese de her defasında belli bir zaman aralığını daha kısa ölçer. Bu ölçüm hatası, içinde bir metafor barındırmaktadır: ***“İnsanlarda da böyledir, sonraki yıllar gittikçe daha hızlı akar, ta ki ölçüm kabı dolana kadar. İnsanın içi de zamanla izlenimlerle doldukça dolar.”***

Gerrit Krol, (Frizonlar Ağlamaz) adlı kitabında *“Zaman parmağınızda salladığınız küçük bir zincirdir”* diye yazar. Peki ama bu zincir neden gittikçe daha hızlı sallanır?

Bu soruya salt sayılar üzerinden verilen cevaplar da tatmin edici değildir. Fransız felsefeci Paul Janet 1877 de, bir kişinin hayatındaki bir dönemin görünür uzunluğunun o kişinin hayat süresinin uzunluğuna bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Buna göre, on yaşındaki bir çocuk bir yılı hayatının onda biri, elli yaşındaki bir adam ise ellide biri uzunluğunda yaşayacaktır. William James bu “yasa”yı bir açıklamadan ziyade öznel hızlanmanın bir tanesi olarak kabul eder, bunda haklıdır da, Kendisi de yılların görünür kısalmasını şöyle açıklar.

Belleğin içeriğinin monoton, bu yüzden de geriye dönük bakışın basitleştirici oluşuna bağlıdır bu. Çocukluğunuzda, özel veya nesnel, günün her saatinde tamamen yeni deneyimlerimiz olur. Kavrayışımız canlıdır, hafızamız güçlüdür, o zamanki anılarımız, hızlı ve ilginç geçen bir seyahatle ilgili anılarımız gibi giriftir, sayısızdır, anlata anlata bitiremeyiz.

Ama her geçen yıl bu deneyimlerimizi farkına bile varmadığımız otomatik bir rutine dönüştürür, günler ve haftalar içeriksiz birimler haline gelir ve içi boşalan yıllar birbirinin üstüne çöker.

Bu açıklama, belleği zaman deneyimimizin merkezine oturtur.

Bir fikrin berrak oluşunun yakınlık yanılması yaratması, zamanın her iki yönü için de geçerlidir. Tekrar görmeyi arzuladığımız bir şeyi beklerken o şeyi o kadar açık bir şekilde tahayyül ederiz ki, o şeyle aramızdaki zaman farkını göz ardı ederiz. Bu yüzden gergin bekleyiş sonsuzluk kadar uzun gelebilir. Ama vakit geldikten sonra dört gözle beklediğimiz olay çabucak geçip gider, önceki dönemle oluşturduğu zıtlık nedeniyle zaman hızlanır.

Belleğin süre ve tempo değerlendirmesinde rol oynuyor olması, şimdiki deneyimimizde geçmişin bulunabileceği anlamına gelir.

Veziv'ün külleri altında yatan şehirlerin altında daha eski şehirlerin çok eski tarihlerde gömülmüş şehirlerin izleri keşfedilmiştir. Şehir halkı, içinde yaşadığı şehri önceki şehri kaplayan küllerin üzerine kurmuştur. Böylece şehir tabakaları oluşmuştur; sokakların altından yeraltı sokakları geçer, kavşakların altından da başka kavşaklar; yaşayan şehir uyuyan şehirlerin tepesine kurulmuştur. Aynı şey beynimizde de olur: şimdiki hayatımız ona destek ve gizli temel vazifesi gören geçmiş hayatımızın üstünü kaplar farkında olmadan. İç benliğimize indiğimizde harabelerin içinde geziniriz.

Nasıl ki dikkat çekici nesnelere başlangıç noktasıyla bitiş noktası arasında yerleştirildiğinde aradaki mesafe bize olduğundan daha fazlaymış gibi geliyorsa, dikkat çekici ve çeşitli olaylarla dolu geçen bir yıl da boş ve monoton geçen bir yıldan daha uzunmuş gibi gelir. Guyau, bir dönemin görünür uzunluğunun maziye bakıp da hatırladığımız olaylarda dikkatimizi çeken açık ve yoğun farklılıkların sayısı ile tanımlandığı görüşündedir. Gençlik yılları bu nedenle uzun, yaşlılık yılları da bu nedenle kısalmış gibi gelir bize. Guyau'nun yorumları daha uzun bir alıntıyla aktarılmayı hak ediyor:

Gençlik, arzuları konusunda sabırsızdır; zamanı yiyip bitirmek ister, ama zaman geçmek bilmez. Gençlik izlenimleri canlı, taze ve sayısızdır ayrıca, böylece yıllar binlerce farklı şekillerde birbirinden ayrılır ve genç insan bir önceki yılı mekan içinde birbirini izleyen uzun bir sahne silsilesi olarak görür.

Yaşlılık ise klasik tiyatroyun değişmez sahnesi gibidir, basit bir yerdir, bazen her şeyi tek bir hakim faaliyetin etrafında toplayan, gerisini bertaraf eden tam bir zaman, yer ve hareket birliği, bazen de zaman, yer ve hareket yokluğudur. Haftalar, aylar birbirine benzer, hayatın monotonluğu sürer gider. Bütün bu imgeler tek bir imgede bütünleşir. Muhayyilede zaman kısalır. Keza arzu da kısalır. Hayatımızın sonuna yaklaştıkça her yıl "Bir yıl daha geçti! Ne oldu bu zaman içinde? Neler hissettin, gördüm, neler geçti elime? Geride kalan üç yüz altmış beş gün nasıl oluyor da birkaç aydan uzun değilmiş gibi geliyor bana?" der dururuz.

Zamanın perspektifini uzatmak istiyorsanız, imkanınız varsa içini binlerce yeni şeyle doldurun. Heyecan verici bir seyahate çıkın, çevrenizdeki dünyaya yeni hayat nefesi vererek kendinizi yenileyin. Geriye dönüp baktığınızda yol boyunca sıralanan olayların ve kat ettiğiniz mesafelerin muhayyilenizde üst üste yığıldığını, görünür dünyanın bütün bu parçalarının uzun bir sıra oluşturduğunu ve yerinde bir ifadeyle söylendiği gibi, ömrünüze ömür kattığını fark edeceksiniz.

Guyau'nun bu "imkanınız varsa" sözünü onun erken bir yaşta, otuz dört yaşında öldüğünü bilerek okumak insanın içini burkar. Hayatının son birkaç yılında heyecanlanmasına neden olacak seyahatler için geçerliydi bu yasak.

Guyau'ya göre, zaman kavramı geliştirmek için hem deneyimler hem de onları depolamak için bir bellek gerekir, zira "zaman tıpkı kum saatindeki gibi bilincimizde daha en başından beri mevcuttur.

Algılarımız ile düşüncelerimiz kum saatinin o dar dehlizinden geçen kum taneciklerine tekabül eder. Topaklaşmak yerine tıpkı o kum taneleri gibi çeşitliliklerini koruyarak bir birlerinin yerini alırlar; düşen kum taneleri, işte budur zaman.”

Günlük konuşmada zamana bir yön hasretmenin yanı sıra ona değişik hızlar ve esneklikler de atfedilir. Zaman emekler veya uçar, hızlanır, yavaşlar veya durur, kısılır, uzar, daralır veya genişler.

Thomas Mann’ın da belirttiği gibi, içinde “hiçbir şey”in gerçekleşmediği zaman uzun gelir insana, ama yalnızca ilk değerlendirmede; ikinci değerlendirmede zaman kısılır. Camus de bu paradoksal ilişkinin farkındaydı. Yabancı’da romanın kahramanı hapse atılır. Hayatında, anıları ve gece-gündüz çevriminden başka bir değişiklik olmadan zaman geçip gitmektedir. “Günler nasıl aynı anda hem uzun hem kısa oluyordu anlamıyordum. Yaşarken uzundular sanırım, ama öyle bir yayılıyorlardı ki sonunda birbirlerine karışıyorlardı.” Gardiyan bir gün ona beş aydır orada olduğunu söyleyince ona inanır ama söylediklerini tam olarak anlayamaz. “Bana hücremde her zaman aynı günü geçiriyormuşum gibi geliyordu.”

İlk kez zamanla ilgili deneysel araştırmalarda ortaya çıkan başka bir zorluk daha var. Willium James, yaşlandıkça zamanın bariz biçimde kısaldığı hakkında yazarken “içi boşalmış” yıllardan söz eder.

Thomas Mann ise hızla geçen “cılız, yalın ve boş” yıllara değinir. Peki ama içi boşalmış, boş zamanın deneysel muadili nedir? Uyaran olmayan zaman aralığı mı? Hiçbir deneyici bunu deneklerine öneremez, bütün duygusal uyaranları bertaraf etse bile bunu yapamaz. Hiç kimse kendini bomboş biri haline getirip de tamamen boş geçen bir zaman aralığı yaşayamaz. İçi boş zaman, mutlak bir vakum gibi kurgusal bir şeydir; düşünce, gözlem ve anı parçalarını gizlice emer.

Fransız hekim Theodule Ribot 1881 tarihli klasikleşmiş kitabı (Bellek Hastalıkları), bir anıyı tarihlendirmeye çalışan kişinin nişanlardan, zaman içindeki yeri iyi bilinen olaylardan yararlandığını yazar. Bu nişanları biz seçmeyiz, bize kendileri dayatırlar. Günümüzde birçok yazar, otobiyografik bellekteki zaman ilişkileriyle ilgili teorilerine bu nişan kavramını dahil etmiştir: Conway bunlara referans noktaları, Shum “zamansal nirengi noktaları” adını verir. Bu nişanlar, bir şeyin ne kadar zaman önce meydana geldiğini, bir şeyden önce mi, sonra mı meydana geldiğini, hatta bazen o şeyin tam olarak hangi tarihte meydana geldiğini belirler.

Kısacası, zaman nişanları dönem ve tarihleri belirlemekle kalmaz, yaşlılıkta hülyalara, dalıp gitmelere de neden olur. Zaman deneyimimizi etkileyen birçok psikolojik etken 1930’lardan beri bilinmektedir. Vücut sıcaklığının öznel zamanı hızlandırıp yavaşlatabileceğinin farkına varılması, Amerikalı psikolog Hoagland’ın tesadüfi keşfinin bir sonucudur. Hoagland karısının ilaçlarını getirmek için odadan kısa bir süre ayrıldığı halde hasta karısı çok vakit harcadığı için ona çıkmış. Sonra Hoagland karısından bir dakikalık zaman aralığı belirlemesini istemiş. Karısının “dakika” sının uzunluğunu otuz yedi saniye olduğu ortaya çıkmış. Ateşi yükseldikçe dakika daha uzun gibi geliyormuş karısına.

Günlük ritimler bir kişiyi tam bir sabah veya gece insanı haline getirebilir. Sabah insanların vücut sıcaklığı sabahın erken saatlerinde yükselmeye başlar, öğleden sonra dört civarı zirveye ulaşır, sonra düşmeye başlar. Sabah insanların vücut saatleri gece insanların vücut saatlerinden ileridir, onların vücut sıcaklıkları düşerken gece insanları akşam karanlığı çöktükten sonra hala faal ve zindedir ve vücut sıcaklıkları daha geç saatlerde zirveye ulaşır. Yaşlandıkça biyolojik saatimiz sabaha kayar ve sabah insanlarıyla gece temposunun yavaşlamasıyla kol kola gider –zaman zaman tren istasyonlarıyla postanelerde gençlere, yaşlı emeklilere keşke ayrı yerler verilse dedirten durumlara yol açabilen bir şeydir bu.

Yaşlı insanlarda uyuma-uyanma çevrimiyle alakalı sorunlara, suprakriyazmatik çekirdekdeki (SCN) hücre kaybı yol açıyor olabilir pekala. SCN (noksansız olduğunda 1 mm³ hacindedir) yaklaşık 8000 hücreden oluşur ve optik sinirlerin kesişme noktasının hemen üstünde yer alır. SCN ana saat gibi işlev görür, yanlış giderse diğer saatler de ayarlarını kaçıır. Yapılan deneyler SCN’nin ışıkla kontrol edildiğini göstermiştir.

Nörotransmitterlerden dopamin bu süreçte önemli bir rol oynar; yaşlandıkça dopamin üretimi azalır. SCN'deki hücre azalışı ile dopamin yetersizliği zamanla olan ilişkilerimizde önemli sorunlara yol açabilir. Amerikalı nörolog Mangan bu sorunların, yaşlı insanlardan üç dakikalık bir zaman aralığını tahminen belirlemelerinin istendiği deneylerin sonuçlarını açıkladığı görüşündedir. Daha eski deneylerden de bilindiği üzere, çocuklarda zamanı doğru tahmin etme yeteneği yaşla ilerler, yirmi yaşında zirveye ulaşır, ondan sonra da azalır. Yaşlılarda bu yetenek çocukların seviyesine düşer. Mangan, yaşlıların zaman aralıklarını sürekli olarak *fazla tahmin ettiklerini* göstermiştir.

Öyle görünüyor ki, yaşlanınca yavaş çalışan saatler kullanmaya başlıyoruz. Saatin çarkları eskisinden daha düzensiz, bazen çok hızlı, bazen çok yavaş çalışmıyor; yalnızca daha yavaş dönüyor ve bunu düzenli bir şekilde yapıyor. Yaşlılığımızda zaman tahmini yaparken, tıpkı Ernst Jünger'in beli aşınmış antika kum saatinde olduğu gibi, bir yaşlılık sabitini dikkate almamız gerekir.

Çocukluğunuzun sokakları belleğinizde görüldüğünden küçüktür. Eski mahallenize tekrar gittiğinizde geçmişinizde size bitmez tükenmez gibi gelen sokağa girersiniz ve birkaç adımda sokağın sonuna ulaşırsınız. Geçitler, bahçeler, meydanlar, parklar, hepsi önceki boyutlarının belki yarısına inmiş gibidir. Okullar bile küçülmüştür; eski cüsselerinde olan öğretmenlerin bu binalara sığıyor olmaları bir mucizedir. Yaygın bir açıklamaya göre, çocuk kendini kıstas aldığı için sokakları uzunmuş gibi algılar. Büyüyüp de boyu bir kat uzadığında eskiden tanıdığı sokaklar bir kat küçük görünür gözüne. Yaşlı insan adımlarıyla ölçüldüğünde yine eskiyle aynı uzunluktadır. Burada belleğin bütün insan hayatını kapsayan ölçekteki bir optik yanılsama tarafından aldatıldığı anlaşılıyor.

Büyükleriniz size hep büyük gelir, ta ki kendi çocuğunuz olana ve çocuğunuzun yaşındayken anne ve babanızın kaç yaşında olduğu üzerinde kafa yorana kadar. Öğretmenler de hep yaşlıdır, ta ki yirmi yıl sonra bir okul eğlencesinde onlarla tekrar karşılaşana kadar; o zaman gözünüze gençleşmiş gibi görünürler. Birinci sınıftakiler de her yıl gözünüze daha genç görünür (tıpkı annenizle babanız gibi.) Nesnel yavaşlama öznel hızlanmaya neden olur ve biyolojik saatlerimizin hızı bu süreçte rol oynar. Bu saatlerin çoğu genç bir vücutta yaşlı bir vücuttakinden daha hızlı çalışır.

Unutmak

Belleğimiz aynı zamanda hem kırılığandır hem de dirençli. Ufacık bir şey onu kolayca devreden çıkarabilir. Ufak bir kan pıhtısı, kısa süreli bir oksijen yetmezliği, beyin zarındaki bir enfeksiyon, en ufak bir organik araz onarılmaz bir hasara yol açabilir. Buna karşılık en ciddi bellek kayıplarında bile belleğin büyük bir bölümü zarar görmeyebilir.

Bellek biçimleri içinde bozulmaya en fazla otobiyografik bellek açıktır. Bellekler bir zaman çizelgesine oturtulabilen iki tür bellek kaybının ortaya çıkışıyla birlikte işleyişlerini yitirirler. Retrograd amnezide, hasardan önceki olayları hatırlama yeteneği zarar görür. En ciddi durumlarda bütün anılar, nereden geldiğiniz, ne yaptığınız, kim olduğunuz bilgisi, hepsi yok olur. Geçmişle ilgili bilginiz gelecekle ilgili bilginiz kadardır, kendinizi bir yabancıyı tanıdığınız kadar tanırırsınız. Anterograd amnezi ise hasardan sonraki anıların depolanmasına engel olur. Geçmişinizi sorursunuz, ama geleceğiniz asla geçmişiniz haline gelmez. Otobiyografik bellek bir günlük defteri olsaydı, bütün boş sayfalar anterograd amnezi tarafından parçalanmış olurdu, retrograd amnezi ise yalnızca boş sayfalarla baş başa bırakırdı sizi.

Hastanın hangi amnezi biçiminden mustarip olduğu fark etmez, hasta her iki durumda da zamanın bir yönünden mahrum kalır.

Hatırlamak ile unutmamanın birbirlerini dışladıklarını düşünmeye alışmışızdır. Hatırladığımız şeyi unutmamışsınızdır, unuttuğunuz şeyi ise hatırlamıyorsunuzdur. Birinin bittiği yerde diğeri başlar. Unuttuğunuzu hatırlayabiliyorsanız, bir şey belleğinizin içinde gerilerde bir yerde duruyor demektir, duvarda gördüğünüz ve özgün biçimden orada yıllarca neyin asılı olduğunu anladığınız, rengi atmış bir yama gibi.

Hatırlamak ile unutmak arasındaki ilişki Salt karşılıklı uyumsuzluk ilişkisinden çok daha karmaşıktır. Bazen belleğimizde depolanmış olduğundan emin olduğumuz halde bir şeyi hatırlayamayız. Bir sözcüğün dilinizin ucuna gelip de o sözcüğün sesiyle hecelerini kafanızda bir türlü oturtamamanın nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz. Bir sözcüğün belli bir anda aklınıza gelmeyi reddetmesi, ama varlığını size hissettirmesi son derece dikkate değer bir şeydir.

Hatırlamanıza imkan olmayan bir şeyi unuttuğunuza kesinlikle inanmak biçiminde tezahür eden bellek hatası da aynı derecede yaygındır. Bu hataya bizzat yaşadığım bir olaydan ben de aşınayım. 1979'da Hollanda İşçi Partisi üyesi ve İkinci Meclis eski başkanı Anne Vondeling geçirdiği bir kaza sonucu ölmüştü. Ölüm ilanında (hatırladığım kadarıyla parti liderliğinin imzasıyla çıkmıştı) bir şiirin dört dizesi yer alıyordu. İlk dize “*Kırların üzerinden, seyrek sisin içinden*”di; bunu pek hoşuma gitmediği için çabucak unuttuğum bir dize izliyordu, ardından şu iki dize geliyordu:

*Zincirlerin şakırtısıyla çöker gece
Ve dünyanın kapağı çarpar.*

Altında Gerrit Achterberg yazıyordu. Bu zincirlerle çekilip açılabilen, üzerine kapandıktan sonra insanın tek başına kaldırıp açamayacağı kapak imgesi belleğime iyice yerleşmişti, daha doğrusu onu belleğimden bir türlü çıkaramamıştım. Daha sonra, kızımın doğduğu yıl birisi bana Achterberg'in *Verzamelde gedichten*'ini (toplu şiirleri) verdi, kitapta saatlerce bu dizeleri aradım, bulamadım. Benzerine bile rastlayamadım.

Yirmi yıl sonra (*kızımız evden ayrıldığında*) bir ölüm ilanında aynı dizelerle karşılaştım. Ama iki farklılık vardı: Unuttuğum dize yoktu ve kapak çarparak kapanmıyordu, iniyordu. Altında yine Achterberg yazıyordu.

Hatırlamak ile unutmak arasında bugüne kadar bilinen en ilginç ilişki “*örtük bellek*” olarak bilinen bir fenomende ortaya çıkar. Bu bellek biçimi, belleğimize bilinçli olarak yerleşmemiş olsa da hareketlerimizi etkileyen deneyim katmanının içerir. Belleğin içebakışın nüfuz edemediği, varlığı davranışlarımıza olan etkilerinden anlaşıldığı bir bölümdür bu. Burası yeraltında çalışır ve zarar görmesi adeta imkansızdır. En ciddi amnezi biçimlerinde bile örtük bellek zarar görmez.

Örtük bellek gibi bir şeyin varlığına işaret eden ilk belirtiler anterograd amnezi hastalarından elde edilmiştir.

1880'de Theodule Ribot, belleğin biyolojik demeli üzerine bir makale yayımladı. Makalesinde, günlük tabirlerle belleğin üç unsurdan oluştuğunu belirtir: Deneyimin depolanması, hatırlanması ve geçmişteki yerinin belirlenmesi. İlk ikisi, belleğin vazgeçilmez unsurudur; bunlar her ne sebeple olursa olsun yok olursa, bellek bozulur. Üçüncü unsurun yok olması halindeyse, “*bellek kendisi için varlığını yitirir, ama kendisi varlığını yitirmez*”. Bu cümle neyin kaldığını, neyin gittiğini tam olarak tarif eder. Bilinçli zihin açısından, bellek işleyişini sürdürmese de, bir şeyleri kaydetmeye, karanlıkta yazı yazmaya devam ediyor gibidir.

İnsan bu karanlıkta yazma nosyonunu, daha geniş kapsamlı kusursuz bellek teorisine dahil etmekten alamaz kendini. Belleğimiz gördüğümüz, yaşadığımız, düşündüğümüz, hayal ettiğimiz her şeyi veya bütün rüyalarımızı tutup saklıyor olabilir mi?

1980'de Elizabeth ve Geoffrey Loftus psikologlar arasında gerçekleştirdiği bir anketin sonuçlarını yayımladı. Anketteki sorulara verilen cevaplar psikologların büyük bir çoğunluğunun (yüzde 84) beynimizin bütün deneyimlerimizin tam bir kaydına sahip olduğuna inandığını göstermekteydi. Şimdi, belleğin belli bilgileri uzun bir süre sakladığı inkar edilemez. Wagenaar unutkanlığın nedenini depolanmış deneyimlere ulaşamamaya bağlamıştır; belki hala oradalar (aksini gösteren bir kanıt yok) ama hatırlama gücümüz onlara artık ulaşmıyor. Farkında olmasak da pekala mükemmel bir belleğe sahibizdir belki de. Bu bellek Ribot'nun saydığı üç unsurun yalnızca ilkinden oluşuyor olacaktır. Bazı deneyim izlerinin insanın hayatı boyunca hiç bozulmadığına şüphe yok; bütün izlerin ayakta kaldığı ise şüphelidir.

Horror vacui¹

Ciddi bir bellek bozukluğu geçiren herkes zihin sermayesinin büyük bir kısmını hemen veya uzun vadede kaybeder. Sebep ister nörolojik bir hasar veya oksijen yetersizliği, ister bir enfeksiyon veya Alois Alzheimer ve Sergey Korsakoff'un adlarını verdiği patolojik durumlardan biri olsun, sonuç yıkıcıdır; Edinilenlerin veya öğrenilenlerin, itinayla, disiplinle bünyeye katılanların çoğu yok olur.

Anterograd amnezisi olan bir hasta, yeni deneyimleri ileride hatırlayamayacağı şekilde depolar. Daha yaşarken geleceği silinmiştir. Retrograd amnezili bir hastanın ise geçmiş silinmiştir veya ulaşılmaz hale gelmiştir. Ribot, "yaşlılık bunaması" adını verdiği durumun yol açtığı bellek kaybında ilk önce en yakın tarihli anıların gittiğini, en eski anıların en son yok olduğunu belirtir. Ama bu süreçle ilgili çok basitleştirilmiş bir fikir geliştirmememiz gerektiği konusunda da uyarır: "*Anıların beyninde yaşlarına göre sıralanmış tabakalar halinde, arkeolojik tabakalar gibi, üst üste yığılmış olduğunu ve yüzeyden başlayıp derin katmanlara doğru inen hastalığın bir hayvanın beyninden dilim dilim örnekler alan bir deneyci gibi hareket ettiğini varsaymak çocukça olurdu.*"

Ribot'nun bizatihi kendisi de, bugün "Ribot yasası" olarak bilinen fenomeni, sık sık tekrar edilen, bu nedenle de başka anılarla daha yakın bağlantı içinde olan eski anılar arasındaki güçlü çağrışım bağlarıyla açıklamaya çalışmıştır. Amnezinin güzergahı konusunda geliştirilen bugünün teorilerinde de, eski anıların görece sağlam oluşunda çağrışımların gücünün rol oynadığı hipotezi önemini korur.

Bazı bellek rahatsızlıkları, bir boşluğa neden olmasalar bile, içeriden "*hissedilebilir*"ler. Unuttuğunuz şeyi pek özlemezsiniz. Nasıl ki insan görme alanının ne kadar daraldığını ancak göz doktoruna gittiğinde anlayabiliyorsa (*gözümüzün önünde bir çerçeve yok ne de olsa*) aynı şekilde bellekteki bir bozukluk da bazen teşhis amaçlı yapılan bir teste kadar ortaya çıkmaz.

İleriye yönelik bellekteki bozulma, işlerin pek yolunda gitmediğinin ilk işaretidir çoğunlukla. İleriye yönelik bellek, yapmak üzere olduğunuz şeyi hatırlama yeteneğidir. Sağlıklı insanlarda bile "*unutmamam lazım*" demek, o şeyi unutmanızı temin eden gizli şifre gibi görünür bazen. Bunun daha ciddi biçimlerinde, insanın yaptığı planlarla ilgili yaşadığı sorunlar, neyi ne zaman yapacağını hatırlama konusunda çektiği sıkıntılar günlük hayatının düzenini bozan şeyler değildir yalnızca, belleğinin aşındığına ve zayıfladığına işaret eden hassas göstergelerdir aynı zamanda. Bu sorundan mustarip olan kişiler için bellek kaybı dayanması güç bir durumdur, özellikle de ilk evresinde.

Bellek kaybının, hastanın kendi geçmişiyile veya çevresiyle temasının pek kalmadığı daha ciddi evrelerinde bile, bilinçli zihin o koşullarda en ivedi sorulara cevap bulmak için umutsuzca çabalamayı sürdürür. Ben kimim, bu insanlar kim, bana neler oluyor? Seksen üç yaşındaki bir kadın, kocası öldüğünden beri bir bakım evinde yaşıyor. Kadın Alzheimer hastası ve kocasının sekiz yıl önce öldüğünü artık hatırlamıyor. Telaşa kapıldığında kocasına mektup yazıyor.

"Hayatımın Gözlerimin Önünden Geçtiğini Gördüm"

1836'da Alman fizikçi ve felsefeci Gustav Fechner (1801-87) ölümünden sonra bizi nelerin beklediğiyle ilgili iç ferahlatıcı bir teori yayımladı. Fikirlerini (ölümden Sonraki Hayat Hakkında Kitapçık) topladı. Gözlerimiz dış dünyaya kapandığı ve ebedi gecenin üzerimize çökmekte olduğunu sezinlediğimiz an, iç dünyamızda ışık gerçek anlamda parlamaya başlayacaktı. O güne kadar ilgimizi çeken ne varsa, belleğimize ne depolanmışsa, hepsinin bir bakışta envanterini çıkarabilecektik.

Fechner'e göre, ölümden hemen önceki anlarda bunu zaten sezeriz. Geri dönüp hayatımıza baktığımızda tamamen yok olduğunu sandığımız anılar geri gelir.

¹ Boşluk korkusu. -ç.n.

Boğulma tehlikesiyle karşı karşıya kalmış insanlar “*ansızın zihnimizin içeriklerini aydınlatan bir parlaklık*” görürler.

Fecner’in hakkında yazdığı şeyler bugün genellikle “*Hayatım gözümün önünden bir film şeridi gibi geçti*” deyiimiyle tarif edilir.

Ölümler yüz yüze gelen insanlar daima imgeleri mi hatırlar, yoksa zaman zaman görsel olmayan anıları hatırladıkları da olur mu? İnsan, hayatını gözden geçirirken sözcük kullanır mı? Ölümcül tehlikenin nedeni farklılık yaratır mı? Yüksek bir yerden düşen insanların yaşadıkları ile yüksek bir yerden bilinçli bir biçimde atlayan insanların yaşadıkları farklılık gösterir mi? Ölümcül bir tehlikeyle karşı karşıya olmayan insanların da hayatlarının hızla gözlerinin önünden geçtiğini gördükleri olur mu?

Bütün bu soruların altında bir de yaşanan deneyimin temsili sorunu vardır. Fechner ansızın belleğin ambarına her tarafı kaplayan bir ışık tutar. Beaufort hayatını “*panoramik bir hatır*” halinde görür. “Hayatım bir film şeridi gibi gözlerimin önünden geçti” ifadesi bir metaforudur. İngilizce teknik literatürde “panoramik bellek” terimi geçer, bu terim 1928’de İngiliz nörolog S.A. Kinner Wilson tarafından ortaya atılmıştır. Ölümler yüz yüze gelindiğinde görülenlere benzer imge dizilerine neden olabilen psikiyatrik ve nörolojik bozukluklarla ilgili araştırmalar yapılmıştır. Nörofarmakolojik maddeler üzerine yapılan çalışmalarda, bu maddelerin insanlara yaşattıkları deneyimlerin panoramik bellekteki zaman deneyimiyle ilginç paralellikler taşıdığı ortaya çıkmıştır. Ama saygı gereği, ölüm tehlikesi geçirilen anlarda yaşananlar üzerine yapılmış ilk sistemli çalışmayla başlamamız uygun olur. Bu çalışma, araştırma konusunu bizzat yaşamış bir biliminsanı, İsviçreli jeolog Albert Heim (1849-1937) tarafından gerçekleştirilmiştir.

İnsan ölmeden hemen önce neler hisseder? Heim’in topladığı tanıklıklara bakıldığında, eğitim düzeyi ne olursa olsun, yüksek bir yerden gerçekleşen ani düşüşlerde hemen herkes aynı zihin durumuna geçiyordu. Bu, Heim’in bizatihi kendisinin de yaşadığı duruma benziyordu: İnsan ne korku, ne keder, ne şaşkınlık, ne de acı hissediyordu; bu durumu yaşamış hiç kimse, onun kadar akut olmayan yaygın bir ölüm tehlikesi anlarına eşlik eden felç edici korkuyu hissetmemişti. Düşme esnasında insanın düşünme hızı ve yoğunluğu yüz kat artıyordu. Yaşanan olayları ve sonuçlarını nesnel bir berraklıkla gözden geçiriliyordu. Zaman duruyordu. Bunu çoğunlukla, kişinin aniden bütün geçmişini gözden geçirmesi izliyor ve sonunda kişi muhteşem bir müzik duyuyordu. “*Ondan sonra bilinç acısız yok oluyordu, genellikle de yere inme anında; yere iniş anı olsa olsa işitiliyor, ama acı hissedilmiyordu, Öyleyse görünüyor ki, duyuların içinde en son yitirileni işitme duyusu.*”

Düşüş esnasında zihnin berrak oluşu, insanların yere inmeden önce bilinçlerini yitirdikleri inancıyla çelişir. Heim’in Karpfstock’un tepesinden tepe taklak düşmüş olan dağcı arkadaşı Sigrist, son ana kadar açık bir şekilde düşünüp gördüğünü ısrarla belirtmekteydi: “*Hiç acı veya endişe hissetmeden durumumu, ailemin geleceğini, ve ailemin emniyeti için yaptığım hazırlıkları daha önce hiç olmadığı kadar çabuk bir şekilde gözden geçirdim. İnsanların sıkça söz ettiği nefes tıkanması gibi bir şey hiç gelmedi başıma ve bilincimi de acısız bir şekilde ve ancak altındaki kayalığı kaplayan kar yastığının üzerine şiddetle çarptığım anda kaybettim.*”

Sekiz yaşındayken yirmi iki metre yüksekliğindeki bir kayalığın zirvesinden düşmüş olan bir adam da Heim’a, havada üç-dört takla atığını ve o esnada babasının verdiği çakının cebinden düşeceğinden endişe duyduğunu bildirmişti.

Kendi aktardıkları da dahil olmak üzere, Heim’a gönderilen bütün ölümler burun buruma gelme hikayelerinde ortak olan bir şey vardı, o da yaşanan deneyimin berrak ve huzur verici oluşuydu. Hiçbiri düşüşü esnasında dehşetle çılgınlık atmamış, biraz sonra hayatı sona erecek diye kedere boğulmamıştı. “*Dağlarda ölen arkadaşlarımız son anlarında kendi geçmişlerini bir tür yücelme hali içinde görmüş olmalıdırlar.*”

Unutmak Üzerine-Giriş

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren unutmaya başlarız. Öncelikle algı uyarımlarını 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 işaretidir. 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 unutma edimiyle etkileşimi içinde anlamaya çalışıyorum. Bellekle ilgili öne sürülen sorular unutma edimiyle bağlantılı gibi görünüyor.

- *Neden bellek araştırmaları var da unutma 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 fikrin sizin 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 unutmanın 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 unutmayı 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.

Unutmanın Peçesinde: 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 *çinde yasadıkları 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 hipokampusun 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 kazınması 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 hiçbiri, "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?

Uyandığımızda 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. Uyandığımızda 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 eşliğinde 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 ölçülebilir 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 unutuyor 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 kesiyle 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 oluştuğu, 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 işlemekten 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 "hipnagogik" 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 olabilirsiniz. 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 kopyalamaktır. 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 ateşliyken 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 yasadıklarını 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

Belleğimizin 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 kanıtladığı 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 unutilan (bastırılan) olaylar olduğunu tespit etmiş olmaları çok önemli.

Penfield'in bulduğunu zannettiği silinmez izler, kollektif bellekte yeniden üretilmiş gibi görünüyor. Bu izler, “*Beynimizin sadece % 10'nu 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 yayımlara, 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 aldatıcıdır. 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 neseldir. 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 etkinleşeydi büyük karmaşa yaşadık.

Sokaklarda uzun süre dolaşır, eskiden park ettiğimiz yerlere giderdik. Öyle görünüyor ki belleğimiz eskide kalmış, aşılmiş 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 aşılıyor, 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 çevirtirir. 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 yaklaşmıyor, ön plana çıkmıyor; geçmişe ait hiç kimse beni bir jestle, bir mimikle, şaşırmiş 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 anlaşılmaz 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 yaşlanan 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 yaşın 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, hüznü 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 sapasağlam 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 söylüyorsun? 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.