İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

BİRİNCİ KISIM: KENDİNİ BİLEN ZİHİNLER İNŞA ETMEK

1 Nasıl Emin Olmayız? 25
2 Öz İzleme Algoritmaları 47
3 Beni Bilmek, Seni Bilmektir 65
4 Öz Farkında Milyarlarca Beyin 85
5 Öz Farkındalık Hatasından Kaçınma 111

İKİNCİ BÖLÜM: DÜŞÜNÜM GÜCÜ

6 Öğrenmeyi Öğrenmek 125
7 Kararlara Dair Kararlar 147
8 İş Birliği Ve Paylaşma 169
9 Kendini Anlatmak 187
10 Makineler Çağında Öz Farkındalık 205
11 Sokrates'e Özenmek 225

Teşekkürler 238
Notlar 241
Kaynakça 257
Dizin 297

Helen ve Finn'e

ÖNSÖZ

Son zamanlarda hissettiğiniz göğüs ağrıları için hastaneye gittiğinizi düşünün. Birtakım kan testleri ve taramalardan geçiyorsunuz. Bir hafta sonra sonuçları doktorunuza göstermek üzere kliniğe tekrar geliyorsunuz. Durumunuz ciddi gibi görünüyor. Doktor en kısa zamanda bypass ameliyatı olmanızı tavsiye ediyor. Ona neden bu işlem için ısrarcı olduğunu sorduğunuzda, yanılma ihtimalinin de olduğunu ve bu ihtimalin getireceği muhtemel sonuçları da ekleyerek size düşünce sürecini açıklıyor ve son olarak bu ameliyatı olmanız gerektiğinin altını bir kez daha çiziyor. Bu durumda ne yapardınız?

Şimdi de şunu düşünün: kan testleri ve taramalardan sonra bu veriler bir yapay zekâ asistanında işleniyor ve gelen sonuç yine kesin bir dille durumun ciddi olduğunu ve bypass ameliyatı olmanız gerektiğini söylüyor. Doktorunuza bunun gerçekten de gerekli olup olmadığını sorduğunuzda size cevap veremiyor; çünkü o da neden bu sonucun çıktığını bilmiyor. Doktorun söyleyebileceği tek şey, geçmişten bugüne bütün verilerin girilmesi durumunda yapay zekânın en doğru sonucu verdiği ve buna güvenerek ameliyata girmenin akıllıca olacağıdır. Peki, bu durumda ne yapardınız?

Muhtemelen ilk durumda cevap ortada: Eğer doktor kararından eminse ve bunun arkasındaki nedenleri açıkla-

yabiliyorsa, tavsiyesine uymak doğru karar gibi görünür. Ancak ikinci durumda cevap o kadar da net olmayabilir. Eğer bir insan ya da bir makine hakkımızda riskli kararlar verecekse hepimiz içgüdüsel olarak bu kararın *nedenini* sorgulamaya hakkımız olduğunu düşünürüz. Yasal düzenleme de kişilere yapılan işlemin gerekçesini ve nedenlerini savunma hakkı tanır. Aksi halde, bir açıklama dahi olmaksızın körü körüne birbirimize ya da makinelere güvenmek zorunda kalırız. İronik bir şekilde, en yüksek kapasitede performans gösteren makine algoritmaları açıklanması en zor olanlardır. Buna karşılık insanlar da eylemleri ve nedenlerini açıklamak konusunda ısrarcıdır. Bu yetenek bizim derinlemesine düşünme, tartma ve kendimizle ilgili şeyleri nasıl hatırladığımız, algıladığımız, düşündüğümüz, hissettiğimiz ve neye nasıl karar verdiğimiz gibi durumları kapsar.

Psikologlar bu düzeydeki öz farkındalık için özel bir isim kullanırlar: Üstbiliş (metakognisyon), gerçek anlamda, kendi düşünme sürecimiz üzerine düşünme yeteneğimiz anlamına gelir. Yunancada "meta", "sonra" ya da "ötesi" anlamındadır. Üstbiliş, insan zihninin narin, güzel ve dürüst olmak gerekirse biraz da garip bir özelliğidir. Yüzyıllar boyunca bilim insanlarını ve filozofları kendine hayran bırakmıştır. Biyolog Carl Linneaus 1735 tarihli ünlü kitabı *Systema Naturae*'da titiz bir şekilde yüzlerce türün fiziksel özelliklerini kaleme almıştır. İnsanların biyolojik türü, yani *Homo* söz konusu olduğunda ise, Linneaus insanların üstbiliş yeteneğinden o kadar etkilenmiş ki, notlarını sadece bir cümlelik Latince açıklamayla kaynakçaya eklemiş: «Nosce te ipsum», yani «kendini bilenler».[1]

Öz farkındalık insan yaşantısının ayırt edici özelliklerinden biridir. Mühendislik sınavına hazırlanan Janeii ele alalım. Kafasından neler geçiyor olabilir? Şüphesiz, adı gibi bilmesi ve anlaması gereken bir ton bilgi ve formülle cebelleşiyor. Ama

aynı zamanda, farkında bile olmadan neyi, nasıl, nerede ve ne zaman çalışacağını çözmek için uğraşıyor. Hangi ortam daha iyi olur, hareketli bir kafe mi, sessiz bir kütüphane mi? Notlarını okuyarak mı daha iyi öğrenir, yoksa problem çözerek mi? Bir konuyu tümüyle bitirmeden diğerine geçmemek mi daha iyidir, yoksa arada diğer konuya geçmek mi? Yoksa çalışmayı hepten bırakıp dışarıda arkadaşlarıyla mı takılmalı?

Bu konularda doğru kararları vermek şüphesiz Jane'in başarı şansı için çok önemli. Bir konuyu iyi bilmediği halde biliyormuş gibi yapmak ya da yanıltıcı ders çalışma taktiğine güvenmek istemiyor. Ama başka kimse ona bu soruların cevaplarını vermiyor. O da farkındalığına ve öğrenme şekline güveniyor.

Öz düşünüm yeteneklerimiz sınıftan ya da bir sınavdan çıktığımızda bizi terk etmez. Yazar ve serbest dalgıç olan James Nestorıun yaşadığı tecrübeyi ele alalım. Nestor kitabı *Deep*'te, Yunanistan'ın ve Bahamalar'ın kıyı kesimlerine serbest dalış turnuvaları hakkında yazı yazmak için gittiğini anlatır. Her turnuvada yalnızca tek bir hedef vardır: Tek nefeste diğer yarışmacılardan daha derine dalmak. Belli bir derinliğe ulaştıklarını kanıtlamak için dalgıçlar üzerinde sayı olan bir etiket alırlar. Dalgıçlar yüzeye çıktıktan sonra bayılacak olurlarsa, dalış geçersiz sayılır. Başarılı olmak için, yaralanmadan hatta ölmeden belli bir derinliğe ulaşabilecekleri konusunda kesin bir şekilde öz farkındalığa sahip olmak zorundadırlar. Kendine biraz olsun bile az güvenmek düşük performansa sebep olabilir. Buna karşılık kendine fazla güvenmenin sonucu da ölümcül olabilir. Buradan, dalgıçların eğitimlerinin çoğunun sualtı kapasitelerinin ve sınırlarının psikolojik çalışmasını yapmak üzere karada geçtiğini anlayabiliriz.[2]

Peki ya İngiltere'deki *Kim Milyoner Olmak İster?* yarışmasına katılan Judith Keppel'in durumuna ne demeli? Yarış-

macılara soruya cevap vermeden önce, emin olup olmadıkları sorulur. Yarışmacı ya daha yüksek bir ödül uğruna mevcut kazanımlarını riske atar veya şimdiye kadar kazandıkları ile yarışmadan ayrılmaya karar verir. Risk çok yüksek: Yanlış cevap vermek kazandığınız her şeyi kaybetmek anlamına geliyor. Keppel bu zor karar ile 500.000 £ kazanmışken karşılaştı. Bir milyonluk soru şuydu: "Akitanya Düşesi Eleanor'un kocası kimdir?" Keppel, yarışmanın sunucusu Chris Tarrant ile kısa bir fikir alışverişinden sonra, cevabın II. Henry olduğuna karar verdi. Bu noktada Tarrant, yarışmacılara genel olarak acı çektiren o can alıcı soruyu sordu: «Son kararınız mı?» Yine, başarı öz farkındalıkta gizliydi. Kumarı kabul etmeden önce haklı olma ihtimalinizin ne kadar yüksek olduğunu bilmek istersiniz. Keppel kararından şaşmadı ve yarışmada ilk kez en yüksek ödülü kazanan kişi oldu.

Jane, James ve Judith'i birbirine bağlayan ortak nokta, başarı ya da başarısızlık şanslarının bir şekilde keskin öz farkındalık yetilerine bağlı olmasıdır. Üstbilişin gücünü daha iyi anlayabilmek için hatalı bir öz farkındalığın olduğu bir dünyada bu hikâyeleri yeniden kurgulayabiliriz. Jane hatalı bir şekilde, akışkan mekaniğine dair problemler kolay geldiği için kitabı kapatıp çalışmayı bırakabilirdi. Durum bu olmasa da iyi gittiğini düşünebilirdi. Böylesi bir üstbiliş hatası, Jane'in kabiliyetine ve titiz çalışmasına rağmen sınavda feci bir başarısızlığa neden olabilirdi. Judith'in durumunda, iki çeşit üstbiliş hatası tespit edebiliriz: Cevabı bilmesine rağmen bilmediğini düşünebilir ve dolayısıyla milyoner olma şansını elinden kaçırabilirdi. Ya da kendine fazla güvenebilir, kumarı yanlış cevaba oynayıp her şeyi kaybedebilirdi. James'in durumunda, kendine fazla güvenmek yaşamla ölüm arasındaki çizgiyi belirleyebilir. Eğer inebileceğinden daha da derine inebileceğini düşünseydi, İkarus'un denizaltı versiyonu misali hatasını ancak çok geç olduğunda fark ederdi.

Çoğu zaman üstbilişin hayatımızı hem iyi hem kötü anlamda nasıl da etkilediğini görmezden geliyoruz. İyi bir öz farkındalığın olaylarla ilişkisi, problem çözme yeteneğinden, atletik başarılardan ya da tarihsel olguları hatırlamaktan daha az gibi görünebilir. Çoğumuz için üstbiliş, orkestranın şefi olmak gibidir. Arada sırada müzisyenleri o sırada fark edemeyecekleri şekilde doğru (ya da yanlış) yöne doğru dürter. Orkestranın başında şef olmasa da müzik çalmaya devam eder. Tıpkı Jane, James ve Judith'in de çalışmaya, dalmaya ya da yarışmada cevap vermeye öz farkındalıkları geçici bir süre için yok olsa bile devam edecekleri gibi. Ama iyi bir şefin varlığı öylesine bir prova ile birinci kalite performans arasındaki farkı ortaya çıkarabilir. Aynı şekilde, üstbilişin ince bir müdahalesi de başarı ile başarısızlık; yaşamla ölüm arasındaki çizgiyi belirleyebilir.

Öz farkındalığın rolünün zaman zaman göz ardı edilmesinin bir sebebi de tarihsel süreç tarafından kanıtlanmış olduğu üzere, ölçülmesinin, tanımlanmasının ve üzerinde çalışma yapılmasının zor olmasıdır. Ama bu durum artık değişiyor. Sinirbilimde yeni bir dal olan üstbilişsel sinirbilim, insan zihninin derinlemesine düşünmesi üzerindeki sır perdesini aralıyor. İnovatif laboratuvar testleri ile son model beyin görüntüleme teknolojisini birleştirerek hem bilişsel hem de biyolojik bir süreç olarak öz farkındalığın işleyişine dair giderek daha ayrıntılı bilgiler elde ediyoruz. Yakında göreceğimiz üzere, üstbiliş bilimi kendimizi tanımada bizi hiç olmadığı kadar ileri taşıyabilir.[3]

Öz Farkındalık Bilimi

Gençlik yıllarımda, beyin ve zihinle alakalı kitaplar ilgimi çekmeye başladığından beri öz farkındalığın bilmecesi aklımı kurcalamıştır. Bir yaz tatili sırasında havuz başında uzanırken bahsettiğim kitapların birinden kafamı kaldırıp yaşantımla

ilgili hayale daldığımı hatırlıyorum: Beynimdeki hücrelerin basit bir aktivitesi *nasıl* havuzun yüzeyindeki eşsiz ışık parıltısı deneyimini yaşamama neden olabilir? Daha doğrusu, bu deneyimi yaşayan aynı beyin nasıl olur da benim bu gizemler üzerinde düşünememe izin verebilir? Bilinçli olmak bir tarafa, ama bilinçli olduğumu bilmek ve bu farkındalık üzerine düşünmek başımı döndürmüştü. Kendimi kaptırmıştım.

Şimdi ise Londra Üniversitesi Akademisiinde öz farkındalık üzerine çalışmalara adanmış bir sinirbilim laboratuvarının başındayım. Ekibim, Londraıda Queen Squareıde yer alan şık binalardan biri olan Wellcome İnsan Sinir-Görüntüleme Merkezi bünyesinde çalışan sayılı ekiplerden biri.[4] Binamızın bodrum katında beyin görüntüleme için büyük makineler bulunuyor ve merkezdeki her grup zihnin ve beynin çalışma şeklini (görme, duyma, hatırlama, konuşma, karar verme, vb.) farklı açılardan çalışmak için bu teknolojiyi kullanıyor. Laboratuvarımdaki doktora öğrencileri beynin öz farkındalık kapasitesine yoğunlaşmakta. Biyolojimizdeki eşsiz bir şey sayesinde beynin düşüncelerinin kendine odaklanmış olması bana inanılmaz geliyor.

Çok kısa bir zaman öncesine kadar bütün bunlar kulağa saçmalık gibi gelirdi. On dokuzuncu yüzyıl Fransız filozoflarından Auguste Comteıun da dediği gibi: "Düşünen bir birey kendini ortadan ikiye kesemez. Çünkü bir tarafı mantık yürütürken, diğer tarafı da onu izler. Bu durumda gözlemleyen ve gözlemlenen organ aynı ise en başta gözlem nasıl yapılabilir ki?" Bir diğer deyişle, beyin nasıl düşünceleri kendine çevirebilir?[5]

Comte'un bu argümanı, dönemin bilimsel yaklaşımıyla tutarlıydı. Avrupa'da Aydınlanma Çağı başladığında, öz farkındalığın öznel olduğu ve bilimsel araçlarla araştırılabilecek bir şey olmadığı görüşü oldukça yaygındı. Matematikçilerin cebiri yeni matematiksel gerçekleri aramada kullanmaları

gibi Batılı filozoflar da öz düşünümü felsefi bir araç olarak kullandılar. Bu bağlamda Rene Descartes öz düşünümü kullanarak ünlü çıkarımı "Düşünüyorum, öyleyse varım"a ulaşmıştır. Peşinden de "kendi zihnimden başka hiçbir şey tarafımdan bu denli kolayca ve açık bir şekilde algılanamaz" diye ekler. Descartes'a göre, merkezdeki ruh, akıl ve mantığın üstünde yer alır ve bedenimizi kontrol altında tutar. Ruh ikiye ayrılamaz. Bir *bütündür*. Bu sebeple, öz farkındalık gizemli ve tanımlanamaz bir şey olup bilime dahil bir konu değildir.[6]

Şimdi bildiğimiz üzere Comteıun endişelerinin temel aldığı nokta aslında yanlıştır. İnsan beyni bölünemez bütün bir organ değildir. Aslında, beyin, nöron denilen milyarlarca küçük bileşenden oluşur. Her bir bileşen elektriksel aktivite ile çalışır ve akıl almaz karmaşıklıkta bir bağlantı şemasında yer alır. Bu hücreler arasındaki etkileşimler sayesinde, düşüncelerimiz, hislerimiz, hayallerimiz ve umutlarımız, yani bütün zihinsel hayatımız ortaya çıkar. Bu bağlantı şeması, somut bir yapı olmadan anlamsız ve birbirine girmiş bağıntılardan ibaret değildir. Beyni her biri ayrı hesaplamalardan sorumlu özel bölgelere ayıran geniş bir mimari yapıya sahiptir. Tıpkı haritalarda her evin işaretlenmesine gerek olmadığı gibi, beyinde her bir beyin hücresine odaklanmak yerine farklı bölgelerin birbirleriyle nasıl çalıştığını yaklaşık olarak inceleyebiliyoruz. Korteksteki bazı bölgeler giriş noktalarına (gözler gibi) daha yakındır, bazıları ise işlem zincirinde daha derinde yer alır. Örneğin, bazı bölgeler sadece görme eylemi ile ilgilidir (görme korteksi beynin arkasında yer alır); bazıları ise sesleri işleme ile ilgilidir (işitme korteksi). Diğer bölgeler ise anıları depolama ve hatırlama ile ilgilidir (hipokampüs gibi).

İngiliz filozof John Stuart Mill,1865ıte Comteıa cevap olarak öz farkındalığın beyinde devam eden süreçlerin etkileşimiyle ilgili olabileceğini, dolayısıyla da bilimsel çalışmalara tâbi tutulabileceği tahmininde bulundu. Şimdi ise, fonksiyonel

manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi sağlam beyin görüntüleme teknolojileri sayesinde, öz düşünüm yaptığımızda, belli beyin bağlantıları ortaya çıkıyor. Bu bağlantıların bir şekilde zarar görmesi ya da hastalanması öz farkındalık açısından yıkıcı sonuçlar ortaya çıkarabilir.[7]

Kendini Daha İyi Bilmek

Eğer kendi öz farkındalığımızın kapasitesini bu kadar iyi bilmesek, beynin bu denli şahane bir hokkabazlık numarasını becermesine hayretler içinde bakakalırdık. Bir an için uzak bir gezegendeki yeni yaşam formlarını araştırmak üzere göreve çıkmış bir bilim insanı olduğunuzu hayal edin. Dünya'daki biyologlar bu yaşam formlarının neyden oluştuğunu ve nasıl yaşadıklarını bilmek için ölüyorlar resmen. Ama kimsenin aklına gidip sormak gelmiyor! Gelin görün ki, Dünya'ya daha yeni iniş yapmış bir Marslı, azıcık İngilizce, Fransızca ya da İspanyolca kaptıktan sonra bunu yapabiliyor. Marslılara öz farkındalığın hikmeti sayesinde hatırlamanın, hayal kurmanın, gülmenin, ağlamanın, mutluluk ya da pişmanlık hissetmenin nasıl bir şey olduğunu anlattığımızda oldukça şaşırabilirler.[8]

Ama öz farkındalık sırf birbirimize (ya da muhtemel Marslı misafirlere) hislerimizi ve düşüncelerimizi anlatabilelim diye evrilmedi. Aslında, öz farkındalık sahibi olmak dünyayı nasıl deneyimlediğimiz açısından oldukça önemli. Sadece çevremizdeki şeyleri algılamakla kalmıyoruz. Aynı zamanda bir günbatımının güzelliğinin tadını çıkarabiliyor, görüşümüz bulanık mı diye hayıflanabiliyor ve duyularımızın illüzyonlar veya sihir numaraları ile kandırılıp kandırılmadığını kendimize sorabiliyoruz. Sırf yeni bir iş için ya da kiminle evleneceğimizin kararını vermiyor; aynı zamanda kararımızın iyi mi kötü mü olduğu üzerine derinlemesine düşünüyoruz. Yalnızca çocukluk anılarımızı hatırlamakla

kalmıyor; bir taraftan da bu anıların hatalı olup olmadığını sorguluyoruz.

Öz farkındalığa sahip olmak diğer insanların da tıpkı bizimki gibi birer zihne sahip olduklarını idrak etmemizi sağlar. Bunun sayesinde durup kendime, «Bu bana nasıl görünüyor?" sorusu kadar eşit derecede önemli olan «Bu diğer insanlara nasıl görünüyor?" sorusunu da sorabilirim. Diğer insanların zihinleri hakkında düşünemeseydik ve varlıklarını kendimizinkiyle karşılaştıramasaydık edebi romanlar bir anlam ifade etmezdi. Öz farkındalık olmadan, düzenli bir eğitim de olmazdı. Kimin neyi öğrenmesi gerektiğini ve öğretme kapasitemizin olup olmadığını bilemezdik. Yazar Vladimir Nabokov, öz farkındalığın insan ilerlemesi için katalizör görevi gördüğünü fikrini incelikle yakalamıştır:

> Var olmanın farkındalığının farkında olmak. Bir diğer deyişle, sadece *ne* olduğumu değil; aynı zamanda bildiğimi de biliyorsam, işte o zaman insan türüne aitim demektir. Ardından gerisi de gelir: düşünme gücü, şiir, evrene dair bir vizyon. Bu bağlamda, maymunla insan arasındaki fark maymunla amip arasındaki farktan ölçülemeyecek kadar daha fazladır.[9]

Bahsettiğimiz sayısız yararı ışığında, keskin bir öz farkındalığa sahip olmak geçmişten bu yana bilge ve asil bir amaç olarak görülmüştür. Platon'un *Kharmides*'de yer alan diyaloğunda, Sokrates, Peloponez Savaşı'ndan yeni dönmüştür. Evine dönerken, orada yaşayan Kharmides ismindeki bir çocuğa Yunanca ölçülülük, alçakgönüllülük ve iyi yaşanmış bir hayatın özü anlamına gelen *sophrosyne* kelimesinin anlamını çözüp çözmediğini sorar. Uzun bir tartışmadan sonra çocuğun kuzeni Kritias *sophrosyne*'nin anahtarının basit olduğunu söyler ve ekler: öz farkındalık. Sokrates argümanını şöyle özetler: "Bilge ya da ölçülü adam, sadece kendini bilir

ve ne bilip ne bilmediğini ayırt edebilir... Başka hiç kimse bunu yapamaz."[10]

Aynı şekilde, antik Yunanlılar "kendini bil" cümlesini önemli bir yazıt olarak Delphi Tapınağı'nın taşlarına kazımıştır. Onlar için, öz farkındalık her zaman devam eden bir çalışmaydı ve ulaşılması gereken bir hedefti. Bu görüş, Orta Çağ dini geleneklerinde yer edinmiştir. Örneğin, İtalyan papaz ve filozof Saint Thomas Aquinas, "Tanrı kendini bildiği için, bizler de kendi zihinlerimizi tanımak için zaman harcamalı ve çaba göstermeliyiz," demiştir. Aquinas ve rahipleri sessiz bir şekilde derin düşünerek saatler harcamışlardır. İnanışlarına göre, birlikte yoğun bir şekilde öz düşünüm eylemini gerçekleştirmek Tanrı'nın suretine yükselmenin tek yoluydu.[11]

Öz farkındalığa ulaşmak için çaba gösterme kavramı Budizm gibi Doğu geleneklerinde de kendini gösterir. Aydınlanmanın ruhani hedefi egonun çözülmesidir; böylece, anı yaşayarak daha çok şeffaf ve direkt bilginin zihnimizde yer edinmesine izin veririz. Çin Taoizm'in kurucusu Lao Tzu, öz farkındalık kazanmanın en şerefli arayışlardan biri olduğu fikrini "Bilmediğini bilmek en yüksek başarıdır, bilemediğin halde bildiğini düşünmek ise bir hastalıktır," sözleriyle vurgulamıştır.[12]

Bugün ise, bir sürü internet sitesi, blog ve kişisel gelişim kitabı bize "kendimizi" bulmamızı ve daha çok öz farkındalık sahibi olmamızı öğütlüyor. Hepsinin niyeti iyi. Ancak daha iyi bir öz farkındalığa sahip olmak isterken çoğu zaman öz farkındalığın esasında nasıl işlediğine çok az dikkat ediliyor. Bunu çok garip buluyorum. Motorun nasıl çalıştığını anlamadan insanlara arabalarını tamir ettirmek veya hangi kasları çalıştıracağını bilmeden insanları spor salonuna göndermek tuhaf olurdu. Bu kitap, bu bilgi eksikliğini kapatmayı amaçlıyor. Afişe basacak vurucu tavsiyeler ya da

alıntılar sunacak değilim. Bunun yerine, psikoloji, bilgisayar bilimi ve nörobilimdeki en güncel araştırmaları kullanarak öz farkındalığa ulaşmak için bir kılavuz ortaya koymayı amaçlıyorum. Öz farkındalığın nasıl işlediğini anlayarak, daha iyi kullanmamız gerektiğini öğütleyen antik çağrıya cevap vermek niyetindeyim.

Aynı zamanda, hem bugün hayatımızda olan hem de yakın gelecekte hayatımıza girecek olan makineleri daha iyi kullanmak için insanlara yardımcı olmak istiyorum. Tıpkı, hayali yapay zekâyla donatılmış doktor muayenehanesine yaptığınız ziyaret ve açıklanamaz ameliyat tavsiyesi gibi, şimdiden anlayamadığımız kararları veren karmaşık sistemlerle uğraşıyoruz. Etrafımız akıllı ama bilinçsiz algoritmalarla çevrili. İklim tahmini modellerinden otomatik finans borsacılarına kadar, buna benzer araçlar hayatımıza her açıdan el atmak için hazır bekliyorlar. Çoğu zaman, bu algoritmalar hayatımızı kolaylaştırıp daha verimli hale getiriyor. Ayrıca iklim değişikliği gibi, daha önce benzeri görülmemiş sorunlarla başa çıkmamızda bu araçlar gerekli olabiliyor. Ancak bir taraftan da bir tehlikeyle karşı karşıyayız. Süper akıllı siyah kutulara bel bağlamak insanın özerkliğini kısıtlayacak. Denklemden üstbilişi çıkarırsak, bir kararın neden ya da nasıl verildiğini bilemeyiz ve kör bir şekilde algoritmanın dediğini uygulamak zorunda kalırız. Filozof Daniel Dennett'ın dediği gibi, "Bence, gerçek tehlike makinelerin bizden daha akıllı olup kaderimizi zorla ele geçirmeleri değil. Asıl tehlike, en yeni düşünen araçların anlayış gücünü abartıp erkenden kapasitelerinin yetmeyeceği şekilde otoriteyi makinelere bırakmaktır."[13] İleride de göreceğimiz şekilde, öz farkındalık bilimi bize bu gelecek için alternatif bakış açıları sağlar. Bu sayede, hem kendimiz hem de makinelerimiz için yetkinlik bilinci öncelik listesinde hep en başta kalır.

İleri Bakmak

Önümüzdeki yola bakalım. Bu kitabın ana fikri, insan beyninin öz farkındalık için birtakım özel algoritmalara ev sahipliği yapmasıdır. Birinci Kısım'da bu algoritmaların nasıl çalıştığı ile meşgul olacağız. Üstbilişi destekleyen devrelerin bir anda gaipten var olmadığını göreceğiz. Bu devreler insan beyninin işlevlerinin temelinde bulunur. Bunun anlamı, üstbilişin yapı taşlarının çoğu aslında diğer türlerde de bulunur ve insan gelişiminin ilk evrelerinde de yer alır. Öz izlemenin yapı taşlarını oluşturan bilinçdışı süreçleri ve yaşadığımız deneyimlerin farkında olmamızı sağlayan bilinçli süreçleri işleyeceğiz. İleriki safhalarda daha açık hale geleceği gibi, öz farkındalıktan bahsettiğimiz zaman, demek istediğimiz şey kendi hatalarımızı fark etmek ve deneyimlerimiz üzerine yorum yapmak gibi öz farkındalığa sahip bir insanın sahip olacağı yeteneklerin toplamıdır.[14]

Birinci Kısmın sonuna geldiğimizde ise tam teşekküllü bir öz farkındalık inşa etmek için ne kadar fazla sayıda kritik bileşenin bir araya geldiğini görmüş olacağız. Aynı zamanda, bu süreçlerin zaman zaman neden yanlış gittiğini anlayacağız. Dolayısıyla, şizofreni ve bunama gibi hastalıklarda öz farkındalığa hasar veren nedenlerin üzerinde de duracağız. İkinci kısımda, öğrenme, karar verme ve diğer insanlarla iş birliği yapma gibi hayatımızın birçok alanında öz farkındalığı nasıl kullandığımızı inceleyeceğiz. Öz farkındalığın güçlü ve zayıf yönlerini bilerek neden ve nasıl hasar aldığını anlayacağız ve sonuç olarak kendimizi bize zarar verebilecek durumlardan kurtarmayı öğreneceğiz. İnsan ilişkilerinde üstbilişin büyük rol oynadığı (tanık ifadeleri, politika ve bilim gibi) önemli alanları işleyeceğiz. Bu şekilde, kendimizi tanımanın ve başkalarının kendileri nasıl tanıdığını bilmenin daha iyi ve adil bir toplum inşa etmede ne kadar kritik bir nokta olduğunu görmüş olacağız. Öz farkındalık sayesinde gerçeklik ve ha-

yal arasında ayrım yapabilecek ve bu gücü kontrol etmeyi öğrendiğimizde bunu rüyalarımızı şekillendirmede kullanabileceğiz. İleride de göreceğimiz üzere, öz farkındalığın olmadığı durumlarda insanlar birer kara kutudan farksız hale gelir, neyi neden yaptığını açıklayamaz.

Ancak bu kısıtlamalara rağmen, göreceğiz ki insanın öz farkındalık ve öz açıklama kapasitesi özerklik ve sorumluluk kavramlarının içini doldurmaktadır. Öz farkındalığın rolünü sınıf ortamında eğitim ve öğretim alanlarında inceleyeceğiz. Spor alanında performans gösterirken neden daha az öz farkındalığa sahip olmak gerekirken birine koçluk yaparken neden daha fazla öz farkındalığa sahip olmak gerektiğini inceleyeceğiz. Dijital teknolojinin kendimiz ve diğerlerine dair farkındalığımızı hangi önemli açılardan değiştirdiğini göreceğiz. Elbette, politik kutuplaşmanın ve yanlış bilgilendirmenin sürekli olarak arttığı bir dünyada, öz düşünüm kabiliyetini kazanmak, inançlarımızı ve düşüncelerimizi sorgulayabilmek hiç bu kadar önem kazanmamıştı. Günümüzdeki en akıllı bilgisayarın bile neden üstbilişe sahip olmadığını ve yapay zekâda otomatik öğrenmenin yaygın artışı derken zekâ algoritmalarının öz farkındalık algoritmalarından nasıl bir hızlı ayrılış manasına geldiğini keşfedeceğiz. Bu durumun toplum için ne anlama geldiğini ve bunu nasıl düzelteceğimizi konuşacağız. İster bilgisayarlarımıza öz farkındalık yükleyerek, ister yaptığımız makineleri anladığımızdan emin olarak bunu yapabiliriz. Ancak bu çaba bizi nereye götürürse götürsün, toplumda çözülmesi en zor problemlerin çözülmesine yardımcı olabilir.

Bütün bunlar bittiğinde umuyorum ki Antik Yunan'dan Amazon'un yönetim kuruluna kadar öz farkındalığın kişinin kendini geliştirmesinde ve başarılı olmasında ne kadar önemli olduğu anlaşılmış olur. Ama kendimizi çok da kaptırmayalım. Öz farkındalığın nasıl işlediğine dair gizemleri gün yüzüne

çıkarmadan önce, en temel yapı taşlarından başlamamız gerek. Zihnimizin iki işleviyle başlayalım: belirsizliği anlama ve kendi eylemlerimizi izleyebilme. Bu iki işlev basitmiş gibi görünebilir ancak ikisi de öz farkındalığa sahip bir beyin için vazgeçilmezdir.