

YIKICI DUYGULAR

ile Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Dalai Lama

ile Yapılan Bilimsel Bir Diyalog

Daniel
Goleman

Yıkıcı Duygular

İle Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Dalai Lama'yla Bilimsel Bir Diyalog

Daniel Goleman

RICHARD J. DAVIDSON, PAUL EKMAN,
MARK GREENBERG, OWEN FLANAGAN, MATTHIEU
RICARD, JEANNE TSAI, SAYGIDEĞER SOMCHAI KUSALACIT-
TO, FRANCISCO J. VARELA, B. ALAN WALLACE VE THUP-
TEN JINPA'NIN KATKILARIYLA.

Çeviren:
Seda Hauser

Yıkıcı Duygular

İle Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Dalai Lama'yla Bilimsel Bir Diyalog

Daniel Goleman

RICHARD J. DAVIDSON, PAUL EKMAN,
MARK GREENBERG, OWEN FLANAGAN, MATTHIEU
RICARD, JEANNE TSAI, SAYGIDEĞER SOMCHAI KUSALACIT-
TO, FRANCISCO J. VARELA, B. ALAN WALLACE VE THUP-
TEN JINPA'NIN KATKILARIYLA.

Çeviren:

Seda Hauser

Seda İ. Hauser, 1969'da Trabzon'da doğdu. M.Ü. İktisat Bölümü mezunu. Eşinin mesleği sebebiyle pek çok ülkeyi gezen Hauser, bir süredir İzmir'de yaşıyor.

A N I S I N A

Francisco Varela

7 Eylül 1946 - 28 Mayıs 2001

*

Günaydın canım dostum—seni her zaman bir manevi kardeş olarak gördüm. Burada hepimiz senin yokluğunu hissediyoruz. Bu yüzden ben de sana karşı olan duygularımı, bir kardeşin olarak ifade etmek istiyor, bilime, özellikle nörolojiye, zihin bilimine ve bilimle Budist düşünce arasındaki bu diyalogda, çalışmalarımıza yaptığın büyük katkılardan dolayı teşekkür etmek istiyorum. Yaptıklarını hiçbir zaman unutmayacağız. Ölüm beni bu dünyadan ayırana dek, seni hep hatırlayacağım.

DALAI LAMA,
22 Mayıs 2001, Madison-Wisconsin'den
yapılan özel Web TV ile Francisco Varela'nın
Paris'teki evine yapılan bağlantı, on altı gün sonra
vefat ederek aramızdan ayrılıyor

İçindekiler

Sayın Ekselansları On Dördüncü Dalai Lama'nın Önsözü	9
Giriş: İnsanlık Davası	13
BİLİMSEL İŞBİRLİĞİ	25
1. Lama Laboratuvarında	27
2. Doğuştan Bilim Adamı	66
BİRİNCİ GÜN: YIKICI DUYGULAR NEDİR?	89
3. Batılı Bakış Açısı	90
<i>Sunanlar: Alan Wallace ve Owen Flanagan</i>	
4. Budist Psikoloji	133
<i>Sunan: Matthieu Ricard</i>	
5. Zihinsel Rahatsızlıkların Anatomisi	157
<i>Sunanlar: Alan Wallace ve Thupten Jinpa</i>	
İKİNCİ GÜN: GÜNLÜK YAŞAMDA HİSLER	203
6. Duygunun Evrenselliği	204
<i>Sunan: Paul Ekman</i>	
7. Duygusal Dengeyi Oluşturmak	263
<i>Sunan: Muhterem Kusalacitto</i>	

ÜÇÜNCÜ GÜN:	
BÉYNE AÇILAN PENCERELER	293
8. Duygu Sinirbilimi	294
<i>Sunan: Ricard Davidson</i>	
9. Değişmek İçin Sahip Olduğumuz Potansiyel ..	333
DÖRDÜNCÜ GÜN:	
DUYGUSAL BECERİLER HAKKINDA HERŞEYİ BİLMEK	379
10. Kültürün Etkisi	380
<i>Sunan: Jeanne Tsai</i>	
11. Temiz Bir Kalp İçin Eğitim	410
<i>Sunan: Mark Greenberg</i>	
12. Merhameti Teşvik Etmek	448
BEŞİNCİ GÜN:	
İYİMSER OLMAK İÇİN GEREKÇELER	481
13. Bilinçliliğin Bilimsel Olarak İncelenmesi	482
<i>Sunan: Francisco Varela</i>	
14. Her Biçimi Alabilen Beyin	525
<i>Sunan: Ricard Davidson</i>	
Sonsöz: Yolculuk Devam Ediyor	554
Notlar	572
Katılımcılar Hakkında	590
Akıl ve Yaşam Enstitüsü'yle İlgili Olarak	598
Teşekkürler	608



Dalai Lama

Önsöz

İnsanların çektiği acıların çoğu yıkıcı duygulardan kaynaklanır, tıpkı nefretin şiddeti körüklemesi veya tutkunun bağımlılığı beslemesi gibi. Duyarlı bir insan olarak en temel sorumluluklarımızdan birisi, kontrolden çıkmış bu cinsten duyguların, insanlara olan maliyetini azaltmaya çalışmaktır. Böylesi bir misyonda, ben Budizmin ve bilimin elele verecek yapabileceği çok şey olduğuna inanıyorum.

Budizm ve bilim, yeryüzünde birbirine karşı vaziyet alan pozisyonda değiller; onlar aynı sonuca ulaşmak isterken farklı yaklaşımlar sergileyen iki gelenektir; ikisi de gerçeği arar. Budizm eğitiminde, gerçeği aramak asli amaçtır ve bilim bu araştırmayı kendi tarzıyla yapar. Bilimin hedefleri Budizmden farklılık arz etse bile, her iki türün gerçekliği arayışı, bizlerin bilgi ve dimağını genişletir.

Bilim ve Budizm arasındaki diyalog iki yönlüdür. Biz Budistler bilimin buluşlarını, içinde yaşadığımız dünyayı anlamaya çalışmakta kullanabiliriz. Fakat aynı şekilde belki bilim de, bizim Budist görüşlerimizden yararlanabilir. Budizmin bilimsel anlayışa katkıda bulunabileceği pek çok saha vardır; 'Akıl ve Yaşam' diyalogları bunlardan bazılarına yoğunlaşmıştır.

Örneğin, aklın işleyişi söz konusu olduğu zaman, Budizmin sahip olduğu yüzlerce yıllık geçmişi olan içsel bilim,

duygu konularıyla ilgili çalışmalarda, sinirbilimde, bilişsel bilimde uzmanlaşmış araştırmacıların ilgisini çekmekte ve sahip oldukları görüşlere büyük katkılarda bulunmaktadır. Üzerinde tartıştığımız konuların peşini bırakmayan bazı bilim adamları, kendi alanlarında yeni yeni araştırma konularına imza atmaktadırlar.

Öte yandan, Budizmin de bilimden öğrenecekleri olduğunu düşünüyoruz. Sık sık tekrarladığım gibi, eğer bilim, Budizm anlayışının sahip olduğu bir görüşün aksini ispat ederse, Budizmin de buna göre değişim göstermesi gerektiğini düşünmekteyiz. Her zaman için, gerçek olgulara dayanan bir görüşü dikkate almamız gerekmektedir. Eğer yapılan araştırmalar sonucu, mantık ve kanıt bize bir noktayı işaret ediyorsa, o zaman onu kabul etmeliyiz. Yine de, bilimin henüz keşfetmediği bir şeyle, bilim tarafından 'var olmadığı keşfedilen' şey arasında kesin bir ayrım yapmak gerekir. Bilimin keşfettiği bir şeyi hepimizin o şekilde kabul etmesi gerekir, fakat bilimin tek başına bulamadığı, keşfedemediği bir şey tamamıyla ayrı bir konudur. Buna bir örnek, bilinçlilik konusudur. Canlı varlıklar, insanlar dahil, bilinçlilik halini yüzyıllardır tecrübe etmelerine rağmen, hâlâ bilinçliliğin tam olarak ne olduğunu bilememekteyiz: yani tüm yapısını ve nasıl işlediğini.

Modern toplum hayatında, bilim insanın ve dünya gelişiminin sahip olduğu başlıca güç haline gelmiştir. Bilimsel ve teknolojik keşifler, elde edilen büyük ilerlemenin nedenidir. Bununla birlikte bilim, geçmişte dinin yapabildiğinden daha fazla olarak, bugün kendi sınırları içinde, aynı şekilde her şeyin cevabını verememektedir. İçsel gelişimden meydana gelen içeriğe aldırmadan, maddi yaşamda elde ettiğimiz ilerleme oranında, etik değerler toplumumuzdan hızla yok olmaya başlayacaktır. Sonrasında, hepimiz uzun dönemde insanların kalbinde adaletin ve dürüstlüğün kalmadığı, zayıf olanın ilk olarak kırılacağı bir mutsuzluk içine süreklenmiş olacağız. Böylesi bir adaletsizliğin meydana getirdiği küskünlük, herkesin üstünde ters etki yapacaktır.

Bilimin sürekli gelişen etkileri, din ve ruhsallık konuları, bize kendi insanlığımızı hatırlatan yönleri yaşamlarımızda

çok daha önemli bir role soyunmaktadırlar. Yapmamız gereken, içsel gelişimimizden kaynaklanan bir sorumluluk duygusuyla, bilimsel ve materyalist gelişimi bir dengeye oturtmaktır. İşte bu yüzden, bilim ve din arasında meydana gelen bu diyalogun önemli olduğuna, bu görüşmelerden kaynaklanan gelişmelerin insanlığa çok büyük faydası olacağına inanıyorum.

Söz konusu olan insanlık problemi, bizim de kendimize konu olarak seçtiğimiz yıkıcı duygular olunca, Budizmin bilime anlatacağı pek çok şey vardır. Budist eğitiminin temel amacı, yıkıcı duyguların gücünü yaşamlarımızdan azaltmaktır. Bu amacı akılda tutarak, Budizm, pek çok çeşitte ve tarzda teorik içgörü ve pratik yöntemler yelpazesi sunmaktadır. Bu metotlardan herhangi bir tanesinin faydası bilimsel testlerle kanıtlandığı takdirde, bunun herkes tarafından uygulanması amacıyla metodlar ve çareler aramak için gerekli nedenler vardır demektir, Budizmin kendisiyle ister ilgisinsinler, ister ilgilenmesinler.

Bu türden bilimsel bir değerlendirme bizim gerçekleştirdiğimiz diyalogun bir sonucudur. Bu kitapta anlatılan 'Akıl ve Yaşam' üzerine tartışmaların, Budizmle bilim arasında gerçekleşen bir zihinler toplantısından çok daha öteye gittiğini söylemekten gurur duyuyorum. Bilim adamları adımlar atarak, belki de yıkıcı duygularıyla başa çıkmaya çalışan pek çok kişinin faydalanacağı, değişik Budist metodlarını teste tâbi tutma adına araştırma programlarına başladılar.

Ben bu kitabı okuyan herkesi, keşiflerini yaptığımız yıkıcı duyguların sebeplerini ve çarelerini bizlerle paylaşmaya ve hepimiz için hayati önemi olan problemler üzerine düşünmeye davet ediyorum. Umarım bilim ve Budizm arasındaki bu girişimi, en az benim kadar heyecan verici bulursunuz.



28 Ağustos, 2002

Giriş:

İnsanlık Davası

Bu kitapta, kronik olarak işlenen olayların meydana geldiği Mart 2000 ile, kitabın tamamlanış tarihi olan 2001'in sonbaharı arasında, keskin bir kavis göze çarpmaktadır. Bu rapordaki görüşmelerin yapıldığı günlerde, dünya -biraz da rahat bir nefes alarak- yirminci yüzyılın kâbuslarını geride bıraktığını ve artık huzura kavuştuğunu düşünüyordu; birçoğumuz umutla yüzümüzü insanlığın geleceğine çevirmiştik. Derken Eylül 2001'de o malum trajedi meydana geldi; beraberinde çağrıştırdığı tüm kötü anılarla birlikte, bizlere, büyük çaplı acımasız bir terörün, tüm canlılığıyla hâlâ aramızda olduğunu yeniden hissettirdi.

Dehşetin ta kendisi olan bu barbarca teşebbüsler, tarihin vurdumduymaz bir acımasızlıkla akıp giden seyrine, nefretin kışkırttığı öldürücü girişimlerden birisi olarak, sadece bir yaprak daha eklemekten öteye gitmedi. İnsan tabiatına ait bütün yıkıcı duygular arasından, acıması olmayan bu tür bir nefret, insan ruhunun başa çıkılması en zor yönlerinden birisi olarak kendisini göstermektedir. Çoğu zaman bu vahşet sessiz bir bekleyişle, ortak bilincimizin altında bir yerlerde gizlenmektedir. Bizler bu uğursuz şeyin, za-

manı geldiğinde yeniden sahneye çıkacağı günü beklediğini biliriz; çıkacaktır da. Kavurucu nefret, kaçınılmaz bir şekilde tekrar tekrar başrolü ele geçirecektir, ta ki bizler, geri kalan diğer yıkıcı duygularla birlikte bunların kaynağına inerek, hepsini dizginlemenin yollarını bulana kadar.

Tüm insanlığın ortak problemi olan bu durum, kitabımızın özünü oluşturmaktadır; Dalai Lama ve bir grup bilim adamının yıkıcı duygulara tanı koymak ve onlara müdahale edebilmek için yaptıkları ortak çalışma, bu kitap içinde belgelenmektedir. Bizler bunu yaparken, amacımız ne bir bireyin yıkıcı güdülerini kitlesel faaliyete dönüştürmesine engel olmaktı, ne de adaletsizliklerin, nefretin kışkırttığı ideolojileri ateşleyip, harekete geçirmesine karşı koymaktı. Bizler bu toplantıda işin biraz daha temeline inmeye çalıştık; yıkıcı duyguların insan aklını ve yüreğini nasıl aşındırarak erozyona uğrattığını, ortak tabiatımızdaki bu tehlikeli yönümüzle nasıl başa çıkabileceğimizi keşfetmeye çalıştık. Zaman içinde meydana gelen haksızlıkları halletmek konusunda gösterdiği olağanüstü çabalarla, yaşamöyküsü herkese örnek gösterilecek bir insan olan Dalai Lama, bu işleri gerçekleştirmeye uğraşırken bizlerden yardımını esirgemedi.

Budist öğretiler, yıkıcı duyguların tanı ve transformasyonun, ruhsal ibadetinin özünde yattığını zaten çok uzun bir zamandır söylemektedir, gerçekten de yıkıcı duyguların azalttıklarını yerine koymak, ruhsal ibadetin özünü oluşturur. Olaya bilimsel gözlükle bakıldığında, yıkıcı duygu halleri, sıkıntı verici durumlar olarak değerlendirilir: İnsan aklını kısmen şekillendiren ve insan yaşamında son derece belirleyici bir rol oynayan, beynin verdiği reaksiyonlar oldukları düşünülür. Ne yazık ki, bu reaksiyonlar, bugünkü modern yaşamda, kişisel ve toplum inançlarımıza karşı ciddi tehlikeler oluşturmaktadırlar.

Yaptığımız toplantı, bir insanlık çıkmazı olarak bakılan probleme ait -yani, yıkıcı duygularımıza ait- bir dizi acil cevap bekleyen soru koydu ortaya. Bu duygular, insan doğasının gerektirdiği, asla değiştirilemeyecek şeyler miydi? Bu dürtüleri bu kadar güçlü yapan şey neydi? Genelde mantık-

lı davranışlar sergileyen insanları bile, sonradan pişman olacakları davranışlara sürükleyen neydi? Bu duyguların, kendi cinsimizin evrimi içindeki yeri neydi? İnsan soyunun devamı açısından vazgeçilemez miydiler? Kişisel mutluluğumuzu ve düzenimizi, bunların oluşturdukları tehditlerden koruyabilmek için elimizde nasıl bir güç vardı? Beyin, istenilen biçime sokulabilmeye, yöğrölabilmeye ne kadar müsaitti ve yıkıcı duyguları içinde barından sinir sistemini, daha pozitif olan tarafa nasıl yönlendirebilirdik? Hepsinden önemlisi, bu duyguların üstesinden nasıl gelebilirdik?

Zor Sorular

Bu zor sorulara cevap aranan toplantının ilk tohumları, eşimle birlikte gittiğimiz Hindistan'ın Dharamsala bölgesindeki bir misafir evinde atıldı. Orada, bizimle birlikte misafir olarak kalan birisi daha vardı; Dalai Lama'nın sonradan piyasaya çıkacak olan *Ethics for the New Millennium* (Yeni Milenyumda Ahlak Sistemi) adlı kitabını basıma hazırlıyordu. Editör benden hâlâ hazırlık aşamasında olan kitaba göz atarak, fikrimi söylememi istedi. Kitap, Dalai Lama'nın dünya toplulukları için düşündüğü laik ahlak sistemleriyle ilgili görüşlerinden -sadece kitap sahibi dinlere bağlı olanlar için değil- ve bu çabayla insanlığın çıkarına olacak şekilde, Doğu'nun ve Batı'nın bütün kaynaklarını bir araya getirme arzusundan bahsediyordu.

Yazıyı okurken, bilimsel alanda duygu konusu üzerinde yapılan yeni araştırmaların, Dalai Lama'nın teziyle böylesine örtüşmesi beni çok etkilemişti. Birkaç gün sonra bu konuda kendisiyle kısa bir toplantı yapma imkânı buldum. Merhamet konusu açısından son derece önemli olan bir örnek vardı; iyi bakılmış çocuklardaki empati gösterme kapasitesi (başkasının hislerini anlama, gönüldeşlik) ilk belirtilelerini yaşamın oldukça erken safhasında gösteriyordu; bu veriler, Dalai Lama'nın çok ilgisini çekmişti. Kendisine uygun bir zamanda, duygular üzerinde yapılan en son psikolojik araştırmalar hakkında daha doyurucu bir şekilde bilgilendi-

rikmeyi arzu edip etmeyeceğini sordum. Evet, oldu cevabı, ama özellikle negatif duygular üzerinde durduğunu belirtti. Örneğin, yapılan bilimsel çalışmaların beyin düzeyinde, öç alma ile kızgınlık duyguları arasında ne fark ne olduğunu, kendisine söyleyip söyleyemeyeceğini merak ediyordu.

Ertesi yıl Dalai Lama ile, San Francisco'da yapacağı bir konuşmada sırasını beklerken, çok kısa bir görüşme daha yaptık; orada ilgilendiğı alanın sınırlarını biraz daha belirginleştirerek, özellikle 'yıkıcı duygular' üzerinde durduğunu belirtti. Birkaç ay sonra, New Jersey'de bir Budist Manastırı'nda dini eğitim vermek üzere bulunduğu bir sırada, yeniden bir araya geldik; kendisine 'yıkıcı' kelimesiyle tam olarak neyi kastettiğini sordum. Bana Budistlerin 'Üç Zehir' olarak tanımladıkları, 'Nefret, Tutku ve Saplantı' halleri hakkında, var olan bilimsel görüşlerin neler olduğunu öğrenmek istediğini söyledi. Bu konuda biraz konuştuktan sonra, Batılı görüşlerin, Budist görüşlerinden farklı olduğuna karar verdik, ama o farkların kendileri bile, bu konuyu aydınlığa kavuşturmaya yeterdi.

Daha sonra ben, Dalai Lama'nın bu ricasını götürüp Akıl ve Yaşam Enstitüsü yönetim kurulu üyesi Adam Engle'e ilettim; amacım enstitünün 1987'den beri düzenlediğı ve halen yapılmakta olan toplantılarla, bu konunun bir şekilde örtüşüp örtüşmediğini görmektir. Bu toplantılarda genellikle Dalai Lama, bir grup seçkin uzmanla bir araya geliyor ve önceden belirlenmiş konularda (mesela evrenbilim, merhamet, vb.) hem Batılı ve hem de Budist görüşleri tespit etmeye çalışıyorlardı. 'Duygular ve Sağlık' konusundaki üçüncü toplantının düzenlenip yönetilmesine bizzat öneyak olmuştum. Bence yapılan bu toplantılar, ortaya çıkan bu yeni konunun tartışılabilmesi için idealdi.

Enstitünün Bilimsel Danışma Kurulu'ndan, toplantının düzenlenmesi konusunda olumlu cevap aldıktan sonra, insanoğlunun tabiatında barındırdığı rahatsız edici, ıstırap verici ve tehlikeli olan şeyler konusunda, uzmanlıkları ve görüşleriyle ışık saçabilecek bilim adamlarını bir araya getirmeye uğraştım. İhtiyacımız olan şey, sadece konusunda

uzman yeterli sayıda insanı bir araya toplamak değildi; seçtiğimiz kişiler, aynı zamanda dikkat çeken sorular üretebilecek, daha önceden üstünde düşünmedikleri konulara kendilerini angaje edip cevaplar arayabilecek ve hatta kendi düşünme kapasitelerini sınırlayan gizli önyargılarını bile sorgulayabilecek kadar açık fikirli olmaları gerekiyordu.

Her iki taraf da, bu toplantıda katılımcı sıfatıyla bulunuyorlardı ama öte yandan, bir şeyler öğrenmek için de geliyorlardı. Katılımcı taraflardan bir tanesi olan Dalai Lama, her zaman olduğu gibi, yeni keşfedilen bilimsel bulguları dinlemek için çok istekliydi. Bununla birlikte, diğer katılımcı tarafı temsil eden bilim adamları açısından, yeni bir durum söz konusuydu; akıl olayına Budist düşüncenin gözlükleriyle bakmaları gerekecekti; meşakkatli ve uzun bir yoldan geçerek, milenyanın* iç dünyasını keşfetmiş olan Budist düşünceyle. Bu uzman grup son derece titiz bir yöntemle çalışıp, ilmin daha henüz üzerine eğilmediği konularda, farkındalığın, bilincin derinliklerini araştıracaktı; kim bilir, belki de bugünkü psikoloji bilimine yön veren, ışık tutan bazı temel varsayımları sıkıntıya bile sokacaktı. Kısacası, bu buluşma Dalai Lama için sadece bir bilgi tazeleme ziyareti olmayacaktı; beraberinde gelen diğer Budist âlimleriyle birlikte Dalai Lama'nın konuşmacı olarak katılacağı bu toplantıda, bir şekilde bilim adamlarının kendi düşünme şekillerini geliştirmelerine yardım ederek Budizmin bilime hizmet edeceği, gayet dinamik, insan ruhu konusunun derinliklerine inen, ortak bir çalışma olacaktı.

Araştırmalarımızda görüş alanımızı genişletmesi amacıyla, toplantıyı bir filozofun yapacağı açış konuşmasıyla başlatmayı gelenek haline getirmiştik. Bir Budizm âlimi olan Alan Wallace, o günlerde Santa Barbara'daki California Üniversitesi'nde görevliydi; kendisi aynı zamanda bu toplantılarda Dalai Lama'nın daimi tercümanlığını yapmıştır. Ben doğru bilim adamlarını bir araya getirmekle meşgulken, bu toplantıda felsefe konusunda üstlendiğim sorumlu-

*Milenya; Kıyametten önce barış ve huzurun hüküm süreceğine inanılan bin yıllık devre.

luğu da, kendisiyle paylaştım.

Owen Flanagan, Duke Üniversitesi'nde zihin filozofluğu yapmaktadır. Kendisi konuşmasına çok temel bir soru üzerine Batılı görüşleri sunarak başladı: Hangi duygular -kızgınlık, nefret gibi çok bilinenlerden farklı olarak- yıkıcı duygular arasında sayılmalıdır? Matthieu Ricard ise, Tibetli bir rahiptir ve ayrıca biyoloji konusunda doktora yapmıştır. Ricard bu toplantıda bizlere, yıkıcı duyguları Budist perspektifiyle ortaya koydu. Toplantımızın konusu kesinleşmişti: Yıkıcı duygular kendimize veya başkalarına zarar veren hallerdir. Fakat, konuyu belirlerken, hangi duyguların gerçekten zarar verici olduğu, nedeni ve nasılı üzerinde farklı görüşler ortaya çıktı. 'Yıkıcı'lık tabiri, bakış açısına göre çeşitlilik gösteriyordu; ahlak felsefesi, Budizm, psikoloji, bunların hepsinin bu soru hakkında kendi cevapları vardı.

Paul Ekman ise, San Francisco'daki California Üniversitesi'nde görev yapmaktadır. Bir ruhbilimci (psikolog) olan Ekman, hislerin yüz ifadeleri konusunda dünyanın bir numaralı uzmanlarından sayılır. Kendisi, duyguların temel dinamiklerini araştırdığımız bu toplantıda, bilimsel çalışmamıza ışık tutacak, insan tabiatında var olduğu bilinen yıkıcı davranışlar muamması hakkında konuştu.

Ekman bizlere, Darwin'in görüşlerinden örnekler verdi; bunlardan bir tanesi, evrimsel gelişim içinde hayatta kalabilmek için, yıkıcı duyguların insan yüreğinde değişmeden kaldığını söylüyordu. Sinirbilimden bu konuda biraz daha görüş alabilmek için yüzümüzü bu sefer Madison Üniversitesi'nden Richard Davidson'a çevirdik. Davidson, hislerle ilgili sinirbilim dalının kurucusudur. Kendisi, beyinde oluşan elektrik akımlarının, birtakım yıkıcı duygularla doğrudan ilgisi olduğuna dair tespitlerini ilette bize. Bir bağımlının tutkusu, fobisi olanların kendilerini neredeyse felç eden korkuları ya da bir toplu katliamın kontrolden çıkmış çılgınlık derecesindeki kötülüğü. Ama bu veri bizlere başka bir şeyi daha müjdeliyordu: beynin içindeki yıkıcı güdülerini engelleyen bölümleri ve rahatsız edici duyguların yerini alan sakinlik

ya da neşe durumlarını.

Duyguların tümünü, ortak kalıtsal mirasımızın bir parçası olarak görüp paylaştık da, bu mirası nasıl kullanıp, nasıl koruduğumuz konusu insandan insana değişmektedir. Kùltürlerarası bir görüş de Jeanne Tsai'den geldi. Tsai, Minnesota Üniversitesi'nde görev yapan (şimdi Stanford Üniversitesi'nde) bir psikologdur ve kùltürden kùltüre değişen insan duygulanmalarındaki farkları araştırmaya yoğunlaştırmıştır kendisini. Onun bu araştırması bizlere, yıkıcı duyguların oluşturduğu tehditten kurtulmak için herkesçe kabul edilecek genel bir tanımlama bulmaya kendimizi ne kadar yönlendirsek de, insanlar arasında bulunan farkları unutmamamız gerektiğini hatırlatmıştır.

Yıkıcı eğilimlerimizin temelinde yatan dinamikleri analiz etmeye çalışırken, ümidimiz bu sorunlara çözümler getirmektir. İşte bu noktada, Pennsylvania Üniversitesi'nde, sosyal ve duygusal bilgiler konusunda bilimsel programlar hazırlamakta öncü sayılan Mark Greenberg'e kulak verdik. Greenberg'in çalışmaları arasında, okul müfredatları için düzenlediği, çocuklara duygularla ilgili konularda işin abecesini öğreten raporlar hazırlamak vardı. Bu raporlar, çocuklara yıkıcı güdülerinin etkisi altında zarar verici faaliyetlere girmek yerine, onlara bu güdülerini nasıl kontrol altına alabileceklerini gösteriyordu. Tahmin edilebileceği gibi, bu herkesin aklına aynı programın yetişkinler için düzenlenebileceğini getirdi.

Toplantının son gününde ise, ileri derecede meditasyon yapanlarla sinirbilimciler arasında kurulan işbirliğinin, duygusal transformasyon* için gereken pozitif potansiyelle ilgili bilimsel anlayışı nasıl ilerletebilecekleri üzerinde yoğunlaştık. Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün kurucularından ve Paris'teki Devlet Nöroloji Laboratuvarı'nın araştırma yöneticisi olan Francisco Varela, sinirsel etkinliğin bir anlık algılayışla başlayışını inceleyen deneyleri raporlar halinde yazmıştır. Yapmayı planladığı araştırmada, işinde uzmanlaşmış meditatör-

*Transformasyon; Bilinçaltına itilmiş bir duygu ya da isteğin karşısı görünümünde veya başka bir biçimde bilince yükselmesi.

lerle (meditasyon yapanlarla) işbirliği içinde, aklın gözlemcileri olarak onların geniş deneyimlerinden yararlanmayı düşünmüştür. Richard Davidson ise nöroplastisi (sinirsel esneklik) konusunda -ömür devam ettiği müddetçe beynin kendini geliştirme kabiliyeti- tartışmış ve meditasyon uygulamasının beynin etkin merkezlerinde, kötü duyguları engelleyip pozitif olanlarını barındıran ve iyi huylu bir esnekliğe kavuşturduğunu söyleyen veriler ileri sürmüştür.

Yıkıcı duygular, her ne kadar konusunun tabiatı itibariyle, insan ruhunda kötü bir hava yaratıp sıkıntı verse de, karanlık güçlerle başa çıkmak adına yapılabilecekleri tespit ettiğimiz için -sadece aklımızın içinde olsa bile- amacımız optimistti. Eğer bizler bu yıkıcı duygular denen virüsü alt etmek istiyorsak, duygu dünyamızın içsel karmaşasını -mesele korku dolu bir paniklik durumunu ya da ardında iz bırakan bir faaliyete sebep olacak kör bir öfkeyi- bu virüse karşı aşılayarak başlamalıyız işe. Bilimin peşinde olup iyice anlamaya çalıştığı şey, içsel bir dengeye sahip olup, kargaşa halinde bile huzurlu olabilmektir; şimdilik bulabildiğimiz bu ilk cevaplar, bu konuda umut vaat etmektedirler, hiç değilse uzun dönemde.

Toplantı süresi bitip hafta tamamlandığında, hiçbirimiz gitmeye hazır değildik. Ortaya konan sorular, akabinde beliren olasılıklar hemen etkisini gösterdi ve birkaç ay sonra, Wisconsin Üniversitesi'nde, iki günlük, bir öncekinin devamı niteliğinde bir toplantı daha yaptık. Daha sonra da Harvard Üniversitesi'nde, iki günlük bir konferans verildi. Bunun yanında birkaç bilimsel proje, halen araştırma altındaydı. Böylelikle, yıkıcı duygular temasına aranan cevaplar için -ya da yıkıcı duyguların panzehirini bulmak için- yapılan çalışmalar meyvesini vermiş oldu.

Zengin Bir Altbaşlık

Bu, 'Akıl ve Yaşam' mitinglerinin sekizinci raundu. Dalai Lama'nın küçük bir grup bilim adamı ve filozoflarla bir araya gelerek yaptığı bütün diğer görüşmeler gibi, bu

toplantı da Dalai Lama'nın Hindistan'ın Dharamsala kentindeki ikametgâhında, beş günden fazla sürdü. Sabahları sunuş konuşmalarına ayrılıyor, öğleden sonraları da son derece geniş yelpazede belirlenen bu ifadelerin araştırması yapılıyordu. Dalai Lama'nın o sıcakkanlı, rahat ve nükteci tavrı sayesinde, son derece sıkıcı olabilecek bir ortam yumuşamış, yerini samimi bir havaya bırakmıştı. Birbirimize ilk adımızla hitap etmemiz, daha yaratıcı düşünmemize ve her şeyi daha kolay kavramamıza yardımcı olmuştu.

Benim bu kitabı yazmaktaki amacım, çok geniş bir alana yayılmış olan ruh ve ilimin işbirliğini, aslına uygun bir şekilde anlatmaya çalışmaktı. Her toplantıyı düzenleyen organizatörün, gelişmeleri kitap haline getirerek daha geniş bir halk kitlesiyle paylaşmak yetkisi vardı; bu kitap 'Akıl ve Yaşam' serisinin yedincisidir. (Diğerleri kitabın başındaki sayfalarda listelenmiştir.) Toplantıda geçen konuşmaların tam bir kaydı olduğu için, basılan kitapların, konuşmaları harfi harfine tespit edip, diyalogların yarattığı o doğal havayı yakalaması amaçlanmıştır.

Etkileşmelerimizi daha da zenginleştirmek adına, katılımcılarla kendi duyguları ve bazı çok önemli anlarda, kimseyle paylaşmadıkları düşünceleri üzerine röportajlar da yaptım; Dalai Lama'nın kendisi de dahil. Bu röportajlar, son derece entelektüel ortamda, bilimin öncüleri tarafından sorulan sorular ve hazırlanan raporlarla, o salonda olmanın nasıl bir duygu olduğunu betimleyerek bu sayfalara ayrı bir anlam kattı, zengin bir altbaşlık yarattı.

Tartışmalarımız, yapılan beyin tahlillerinin tam olarak idrakinden okul bahçesinde oynayan çocukların gözlemlerine, Yeni Gine'nin uzak bir bölgesinde yaşayan bir kabilenin duygu anlayışına dair verilerden Çin'deki bebeklerin gösterdikleri uysal mizaç hakkında insanı düşündüren çalışmalara kadar, son derece geniş bulgular sunan entelektüel bir ziyafetti. Konularımız geniş bir tabana yayılmıştı: Felsefi görüşlerin oldukça teorik etmenlerinden tutun, yıkıcı güdülerini daha iyi yönetmeyi öğreten pratik yollara, nöroloji biliminin idrak konusunda keşifler yapmak için kullandığı

tekniklerden tutun, şefkat ve merhamet duygusunu geliştirme yollarının en ince noktalarına kadar.

Cevaplarını vermek kolay değildi ama ortaya atılan sorular insanı heyecanlandırıyordu. Bir büyük düşünce geleneğiyle diğeri arasında çapraz ateşte yükselen bu sorular, kendi hayatımıza ve bu dünyada yaşayan canlılar olarak, ortak geleceğimize dair büyük muammalar sergiliyordu. Sorular genellikle üretken türden, bazen çok parlak ve çoğunlukla daha fazla bilgi için araştırma gerektiren cinstendi.

Tabii, pek çok okurumuz tartışmaların bazı kısımlarını diğerlerinden daha ilginç bulacak, hatta şüphesiz bazıları içinden bölümler seçip öyle okuyacaktır. Ama burada sunulan ziyafetin lezzeti kitabın bütünlüğündedir.

Sıkıntılı dönemlerde huzurun yol göstericisi olan Dalai Lama, toplantı süresince şahsiyetiyle hepimizi etkilemişti. O derin etkisi sayesinde, son derece entelektüel seviyede başlayan bir araştırma, daha sonra yıkıcı duygulara panzehir arayan, hepimizin paylaştığı bir hedef haline gelmişti. Araştırma şimdiden somut sonuçlar vermeye başladı bile.

Bunlardan bir tanesi, Dalai Lama'nın insanlığa ait hayalindeki görüşlerini belirttiği *'Ethics for the New Millenium'* (Yeni Milenyum'da Ahlak Sistemi) adlı pratik başvuru kitabının ana hatlarını belirlemek oldu. Benim Dharamsala'da gördüğüm kitap, toplantımızın çekirdeğini oluşturmuştu. Yapılan bu çalışmada, Budizmden olsun veya Batı'dan olsun kullanılabilecek pratik metodlar aradık. Amacımız, yaşam için kendimize ders olarak alabileceğimiz, içinde, tüm dikkat ve öz bilincin, kendine hakimiyet ve sorumluluk duygusunun, başkalarının duygularını anlamanın ve merhametin olduğu bir plan geliştirmekti. Bir başka deyişle, insanların kendi içlerinde sahip oldukları, yıkıcı duygularının üstesinden gelmelerine yardım edecek tüm özelliklerin olduğu bir plan.

Bilim adına yaptığımız bu toplantıdan elde edilen bir diğer sonuç da bilimin kendisi oldu. Budizm, akli ve onun sahip olduğu pozitif güçleri önümüzdeki milenyum için büyük bir yoğunluk ve çabayla keşfetmeye çalışıyordu; bilimin bu konuya ilgisi ise henüz çok yeniydi. İşte şimdi bu iki büyük

gelenek aynı amaç için bir araya geliyorlardı. Bizim toplan-tılarımız sonucu bir dizi deneysel çalışmalar başladı ki, bunlar en son teknoloji harikaları sayılabilecek, hassas bi-limsel aygıtlarla, insanda pozitif duygu hallerini oluştur-makta kullanılan çok eski yöntemleri değerlendirmektedir.

Bizim hikâyemiz, yüzlerce yıl geçmişi olan bir akıl bili-miyle, modern nöroloji bilimi arasındaki ilginç işbirliğini anlatmaktadır.

* * *



Bilimsel İşbirliği

*

Madison, Wisconsin
Mayıs 21 ve 22, 2001

1

LAMA LABORATUVARDA

Lama* Öser, kendisini gören herkesin gözlerini kamaştırıyordu; fakat bu durum, üzerine giydiği bordo renkli rahip cüppesinden değil, yüzündeki pırıl pırıl tebessümünden kaynaklanmaktaydı. Öser, Budizmi din olarak seçmiş bir Avrupalı; Himalayalar'da otuz yılı aşkın bir süre Tibet rahibi olarak eğitim görmüş ve bu sürenin büyük bir kısmını da, Tibet'in en büyük ruhani âlimlerinden birinin yanında geçirmiş.

Laboratuvarı ziyaret ettiği bugün, Öser için ayrı bir anlam taşıyordu (gerçek ismi özel hayatını korumak amacıyla burada değiştirilmiştir); bugün, bir parçası haline geldiği Tibetli ruhban sınıfının tarihinde dev bir adım atmak üzereydi. Bu laboratuvarda meditasyon yapıp transa geçecek ve bu esnada beyni, en gelişmiş beyin tarama aygıtlarıyla

*Lama; Budist Rahip

incelenenecekti. Meditasyona girenlerin beyin hareketlerini anlayabilmek amacıyla daha önceden de bazı çalışmalar yapılmıştı kuşkusuz; batı laboratuvarlarında rahip ve yoga öğretmenleriyle, soluk alıp vermeyi, beyin dalgalarını veya vücut ısılarını kontrol edebildiklerini gösteren, dikkate değer yeteneklerin sergilendiği, yıllarca süren testler yapılmıştı. Fakat bu şimdiki olay, -Öser gibi, kendisini eğitmiş ve bu seviyeye yükselmiş birisiyle ve böylesine gelişmiş aletler kullanılarak bir deney yapılması- araştırmayı bambaşka bir seviyeye taşıyacaktı ki, burada alınacak netice, bugüne dek, yüksek seviyeli zihinsel yöntemler ile, bu yöntemlerin beyin işleyişi üzerindeki etkisi arasında kurulan ilişkiyi gösteren grafiklerden çok daha detaylı olacaktır. Öser ile beraber hazırlanan bu araştırma gündeminin pragmatik (uygulamacı) bir odak noktası var: meditasyonu bir zihin eğitimi olarak değerlendirerek, insanlığın çok eski bir sorunu olan 'yıkıcı duygularımızla nasıl başa çıkarız' sorununa pratik bir cevap bulmak.

Modern bilim, zehirli duygular için panzehiri, yeni kimyasal bileşimler formüle etmek suretiyle yanıt ararken, Budizm daha farklı, daha emek-yoğun bir yöntem sunmaktadır: çok genel bir ifadeyle, meditasyon uygulayarak zihni eğitime yöntemleri denir bunlara. Gerçekten de, Öser'in geçirdiği eğitim, zehirli duygulara yani aklın zaaflığına uygulanabilecek bir panzehir olduğunu çok açık bir biçimde gösteriyor. Eğer yıkıcı duygular insanın kötüye olan eğiliminde bir aşırılık olarak kendini gösteriyorsa, bu araştırmanın hedefi, beyin yapıcı hale gelene dek eğitilerek, ilk durumun tam tersini oluşturmaya çalışmaktır: Tutkunun yerine tatminlik duygusu, kızgınlık yerine sakinlik duygusu, nefretin yerine şefkat duygusu gibi.

Rahatsız edici duygular baş gösterdiğinde, batı ilminin en çok başvurduğu yol ilaçlardır; iyi ya da kötü, ruhsal hali kesinlikle değiştiren bu haplar milyonları teselli etmiştir. Öser ile birlikte yapılan bu araştırmada, bir insanın kendi çabalarıyla beyin fonksiyonlarında sürekli olabilecek pozitif bir değişikliği getirip getiremeyeceği, ilaçların bugüne

kadar başardığından çok daha fazlasını başarıp başaramayacağı gibi zor bir soruya cevap aranmaktadır. Bu soru beraberinde başka soruları da doğurmaktadır: Örneğın, gerçekten insanlar yıkıcı duygularının üstesinden gelebilmek için zihinlerini eğitebiliyorlarsa, o zaman böyle bir eğitimin dinle ilgili olmayan unsurları, pratik hayatta çocukların eğitiminin bir parçası olabilir mi? Veya dinsel bir arayış içinde olsunlar ya da olmasınlar, kişinin kendi duygularına hakim olmasıyla ilgili bir eğitim, yetişkinlere sunulabilir mi?

Aynı sorular, bundan bir yıl önce Dalai Lama'nın Dharamsala'daki ikametgâhında, kendisinin küçük bir grup bilim adamı ve bir filozofla birlikte yaptığı beş günlük bir kursta dile getirilmişti. Öser ile yapılan araştırmaysa, toplantı sırasında yapılan bilimsel incelemenin birkaç noktasını harekete geçirmişti. Orada Dalai Lama bu araştırmanın yapılmasında başlıca ilham kaynağı olmuştu; başka bir deyişle, bilim âleminin gözlerini kendi dini gelenegının çalışmaları üzerine çevirtmeyi başarmış, aktif bir partner olmuştu Dalai Lama.

Fakat Madison'da gerçekleştirilen bu deneyler, duyguların yapısıyla ilgili (nasıl yıkıcı hale geldikleri, kendilerine karşı etkili olabilecek panzehirleri bulmak gibi), son derece incelikle işlenen bu ortak çalışmanın ortaya koyduklarından yalnızca bir tanesiydi. Bu kitap, Madison araştırmasına ilham olan konuşmalardan benim hesabıma düşenleri dile getiriyor; araştırmanın altında yatan sorunlar inceleniyor ve hepimiz için çok önemli olan, yıkıcı duyguların merkezkaç etkisinden insanoğlunun nasıl kurtulabileceği araştırılıyor.

Âlim İnceleme Altında

Öser, Wisconsin Üniversitesi'nin Madison kampüsündeki, E. M. Keck Fonksiyonel Beyin Görüntüleri ve Davranışları İnceleme Laboratuvarı'na, Dharamsala'daki konuşmalara katılan bilim adamlarından Richard Davidson'un daveti üzerine gelmişti. Laboratuvar, beyin ve duyguların karşılıklı etkileşimi üzerinde çalışmalarla ilgili duygusal sinirbilimi

alanında (*affective neuroscience*) bir lider olan Davidson tarafından kurulmuştu. Davidson -özellikle ilgilenmeye değer bulduğu- Öser'in beynini, her şeyi en ince ayrıntısına kadar saptayan beyin ölçüm aygıtlarıyla incelemek istedi. Öser de bunun için, birkaç ay ara vermeden elini ayağını herkesten çekerek münzevi bir yaşam sürdürdü. Herkes onun, bu münzevi yaşayışlarının eskilerle birlikte toplam iki buçuk seneyi bulduğunu söylüyor. Bunun ötesinde, Tibetli bir âlimin yanında, onun özel asistanı olarak birkaç sene boyunca, son derece yoğun bir çalışma temposu içinde geçen günlerinde dahi ibadetlerini aksatmadan yürütmüştü. Bugünse laboratuvarında merak edilen şey, bunca ibadet ve eğitimin ortaya nasıl bir fark çıkartacağıydı.

Doğu geleneği ile Batı geleneği arasında oluşturulması hedeflenen bilimsel işbirliği, daha Öser MRI'nın yanına gitmeden (manyetik rezonanslı görüntüleme makinası), araştırma tutanaklarını düzenlemek için beraberce yaptıkları toplantıyla başladı. Sekiz kişilik araştırma grubu Öser ile mülakat yaparken, odadaki herkes zamana karşı yarışıldığının farkındaydı. Ertesi gün Dalai Lama laboratuvarı ziyarete gelecekti ve o zamana dek, kendisiyle paylaşabilecekleri en azından elle tutulur bazı sonuçlar almayı ümit ediyorlardı.

Öser'in konsültasyonunda, araştırma ekibi, Öser'in huzurlu, hergünkü halinde olan zihnini, bir dizi belli başlı meditasyon hallerine sokma konusunda anlaşılmaya vardılar. Meditasyonu, genel anlamıyla sadece Zen tipi bir zihin egzersizi olarak düşünen herkes, burada yapılan konuşmalara kulak misafiri olsalar şaşırırlardı herhalde. Çünkü bu şekilde düşünmek, dünya mutfaklarını, farklı yemek tarifleri ve içlerine katılan değişik baharatları görmezden gelerek bütün yemeklerin birbirine benzediğini söylemekle aynı şey olurdu. Aynı şekilde, zihinsel eğitimin de düzinelerce birbirinden farklı metodlarla uygulanan, son derece ayrıntılı çeşitleri vardır; maalesef hepsi bizim dilimizde tek bir kelime 'meditasyon' altında toplanmaktadır. Hepsinin belli yapılaş yöntemleri ve belli sonuçları vardır ki, işte araştırma grubunun amacı da

* Trapist; Esaslarından biri tam sessizlik olan çok sıkı bir Katolik tarikatına mensup rahip.

burada, bunu beynin işlevi esnasında göstermektedir.

Elbette, farklı dinsel geleneklerin birbirine son derece benzeyen meditasyon uygulamaları vardır: Bir Trapist* rahibin Kalp Duası'nı okurken söylediği 'Kyrie eleison' ile Tibetli bir rahibenin söylediği ilahi 'Om mani padre hum' arasında çok benzerlik vardır.

Tibet Budizminin kendi içinde de farklı meditasyon metodları vardır ve araştırma ekibinin deneyde kullanacağı metodlar bunların arasından seçilmiştir. Araştırma ekibi, ilk olarak üç meditasyon halini kullanmayı önermiştir: tasavvur etmek, bir noktaya odaklanmak, merhamet ve şefkati oluşturmak. Her üç metodun da uygulaması farklı zihinsel eylemler gerektirdiği için, araştırma ekibi, beyin işlevinin birbirinden bariz farklar gösteren şekiller ortaya çıkaracağından oldukça emindi. Gerçekten de Öser, bunların her birini tüm ayrıntılarıyla bizlere verebilecek kapasitedeydi.

Seçilen metodlardan biri olan bir noktaya odaklanmak -dikkatin tamamıyla bir obje üzerinde toplanması- belki de en basit, bütün diğer metodlar arasında en bilineni olup, meditasyon içeren bütün dini geleneklerde şu ya da bu biçimde bulunmaktadır. Bir nokta üzerinde yoğunlaşmak, zihinde uçuşan ve dikkat dağıtan, diğer onbinlerce düşünce ve arzudan sıyrılmayı gerektirir. Danimarkalı filozofun söylediği gibi: 'Arınmış bir kalp, tek bir şey isteyen kalptir.'

Tibet sisteminde (birçoğunda olduğu gibi), konsantrasyonu oluşturmak, meditasyona yeni başlayanların kullandığı, daha karmaşık olan başka metodlara geçmeden önce uygulanması zorunlu sayılan bir yöntemdir. Bir başka deyişle, konsantrasyon, dini olmayan bir uygulamadır ve genel anlamıyla bir zihin eğitimidir. Bu test için de, Öser kendine odaklanmak için bir nokta belirledi (sonradan anlaşıldığı üzere, başının üstündeki MRI makinesinin üzerinde küçük bir cıvata) ve gözlerini o noktaya dikti; akli ne zaman başka bir yere kayacak olsa dikkatini tekrar oraya verdi.

Öser bundan başka, bilgi getirisini genişleteceğine inandığı üç tane uygulama daha önerdi: kendini adama meditasyonu, korkusuzluk meditasyonu ve kendisinin 'açıklık hali'

diye adlandırdığı meditasyon.¹ Sonuncusu, düşüncelerden arınmış bir ayıklık, uyanıklık halini kastediyor. Öser bu hali şöyle tarif ediyor: “Zihin açık, geniş, bilinçli halinde ama hiçbir zihni aktivite içinde değil. Zihin hiçbir şeye fokuslanmadığı halde tamamen halihazır vaziyette -herhangi bir şeyi düşünmüyor, sadece son derece açık ve ilgisi dağıtılmamış bir durumda. Ara sıra düşünceler hafif hafif belirmeye başlıyorsa da, bunlar daha uzun düşüncelere dönüşmüyor-yalnızca silinip gidiyorlar.”

Aynı bunun gibi ilgi çekici bir başka örnek de, Öser’in korkusuzluk meditasyonu üzerine söyledikleridir: “Akla kesin bir korkusuzluk hali kazandırmak; hiçbir şeyin altüst edemediği derin bir kendine güven duygusu; kesin ve kararlı, hiç bocalamadan, hiçbir şeye muhalefet etmeden. Durum ne olursa olsun senin için hiç farketmeyen bir ruh haline girmek, ‘kazanacak da, kaybedecek de bir şeyim yok,’ diyebilme.”

“Bu meditasyonun bir faydası,” diye ekledi, “öğretmenlerindeki kaliteyi kendi zihninde yakalayabilmektir.” Benzer şekilde, kendini adama konusunda yapılan meditasyonda da, öğretmenlerinin anahtar rolü oynamakta olduğunu söyledi; bu meditasyonda, öğretmenlerine ve özellikle onların sahip oldukları üstün ruhani niteliklere derin bir saygı ve şükran duygusunu aklında tutup, ona odaklandığını söyledi.

Aynı strateji, öğretmenlerinin sahip olduğu ince düşünce kabiliyeti bir model olarak alınıp, sevecenlik meditasyonunda da uygulanır. Öser, sevgi ve şefkat üretmenin, insanların aklına canlıların çektiği acıyı getirdiğini söylüyor; ona göre, mutluluğu yakalamak ve acıdan uzaklaşmak için herkesin tüm çaba ve ümitlerini bir amaca yöneltmesi gerçeği, eğitimin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Fikir şöyledir: “Var olan tüm canlılar için, zihninde sadece sevgi ve şefkatin bulunmasına izin ver; arkadaşların ve sevdiklerin için, aynı şekilde yabancılar ve düşmanların için de. Bu, şartı olmayan bir sevgi olsun, kimseyi dışlamasın. Bu sevgiyi zihninde yarat ve sonra bırak tüm aklını kaplasın.”

Son olarak, tasavvur etmek meditasyonu, Tibet Budist

tanrısının o karmaşık inceliklerinin son derece detaylı bir imajını, aklın gözüyle beyinde oluşturmayı gerektirmektedir. Öser uygulamayı şöyle tarif ediyor: “Ayrıntılardan başlarsınız, sonra bütün fotoğrafı yukarıdan aşağı oluşturursunuz. Amaç, bu fotoğrafı akılda tüm ayrıntılarıyla bir bütün halinde tutabilmektir.” Tibetin *thangkas*’ını (tanrı temsili duvar resimleri) görmüş olanlar bilir, bu tasvirler son derece kompleks motiflerdir.

Öser, bu altı meditasyonun her birinin son derece belirgin beyin şekilleri ortaya çıkaracağından emin görünüyordu. Bilim adamları açısından, beynin idrak hareketleri arasında belirgin farklar vardır; örneğin tasavvur meditasyonu ile bir noktaya odaklanma meditasyonu arasında. Fakat sevecenlik, kendini adama ve korkusuzluk meditasyonları içerik bakımından birbirlerinden gayet bariz olarak ayrılmalara rağmen, zihinsel uygulamada aralarında pek bir fark görünmez. Olaya bilimsel açıdan bakıldığında, eğer Öser’in bu meditasyon hallerinden herhangi biri sırasında, kesin ve kalıcı beyin şekilleri ortaya çıkarabilirse, bu ilk olacaktı.

İçsel Dünyayı İzleyen Görev Kontrol Odası

Öser’in incelenmesi, davranışlarda beynin oynadığı rolü araştıran, bilinen en hassas fakat en pratik aygıt olan MRI ile başladı. Çok kullanışlı bir makina olan MRI (veya fMRI)’in icadından önce, araştırmacılar, deneye verilen bir zihinsel işlev esnasında beynin çeşitli bölümlerindeki aktivite silsilesini ince ayrıntılarıyla gözlemlemekte sıkıntı çekiyordu. Standart bir MRI -geniş olarak hastanelerde kullanılmaktadır- beyin yapısının çizgisel olarak detaylı şipşak görüntülerini vermektedir. Ama fMRI bütün bunları videoda gerçekleştirir, beyin bölümlerinin hareketlilik durumlarının bir andan diğerine nasıl dinamik bir şekilde değiştiği, hiç kesintisiz kaydedilmektedir. Bilinen MRI, beynin çıplak yapılarını ortaya koyarken, fMRI bu yapıların işlevsel haldeyken birbiriyle etkileşimini sergiler.

fMRI Davidson’a, Öser’in beyin yapısının cam gibi berrak bir dizi görüntüsünü çıkartabilirdi; bunlar bir milim inceli-

ğinde, neredeyse bir tırnaktan daha ince, enine kesitlerdi. Sonradan bu görüntüler ele alınarak, bir zihinsel faaliyet esnasında neler olup bittiğini anlayıp, beynin içindeki hareket yollarını takip edebilmeyi tam olarak saptayabilmek için, her boyutta incelenebilirdi.

Öser ve ekip, fMRI çalışmalarının yapılacağı odalara girdiler, içerdeki manzara sanki uzay araştırmaları için kurulmuş bir kontrol üssünü andırıyordu ama tabii uzay için değil, iç dünyaya yapılacak bir yolculuk için hazırlanmıştı bu oda. Bir odada, bilgisayarlarının başında bekleyen küme küme bilgi analizciler, diğer bir odada bilgisayarlarını düzenleyen ve Öser'e deney tutanağı hakkında bilgi veren bir sürü teknisyen.

MRI'in içine giren kişiler her zaman, makinanın dönen büyük mıknatıslarının çıkardığı, insanın beynini oyan o dayanılmaz, aralıksız uğultuya karşı korunmak için, kulak tıkacı takarlar; aygıtın çıkardığı bu sinir bozan elektronik dit-dit-ditleri, David Lynch'in bir zamanlar çok rağbet görmüş *Era-serhead* (Tıraş Kafa) filmini hatırlatır insana. Sadece bu ses bile var olan huzuru kaçırmaya yeter aslında, ama insanı en çok rahatsız eden şey, makinanın içine girince yaşanan kapatılma duygusudur herhalde. Bir düşünün, kulaklarınıza sıkı sıkı tıkanmış köpük tamponlar, kafanıza geçirilmiş bir kafes ve siz bu halde makinenin içine doğru yavaş yavaş yerleştirilirken, bir de fark ediyorsunuz ki yüzünüz makinedeki delikten ancak birkaç santim uzaklıkta!

MRI'a giren birçok kişi bu ortama yine de fazla reaksiyon göstermeden uyum sağlarken, bazıları kendisini klostrofo-bik hissetmekte, pek az kişide de baş dönmesi ve bulantı görülmektedir. İnceleme altındaki bazı kişiler, uygulama süresini tamamlamada zaman zaman isteksizlik gösterirlerdi; ama Öser'in tepkisi belliydi, o deneye bir an evvel başlamak istiyordu.

Ufak Çaplı Bir İnziva

Öser, kafası fMRI'in içinde doğal olmayan bir ortamda olduğu halde, gayet sakin bir şekilde sedyede yatıyordu, ama

dışardan bakana bu durum, kocaman bej renkli bir kalem açacağına sokulmuş kurşunkalem gibi görünüyordu. Dağın tepesindeki mağarada yapayalnız bir rahip değil, beyni tarama makinesinin içindeki bir rahipti o.

Öser, kulak tıkaçları yerine bir kulaklık takıyor, bu şekilde kontrol odasıyla sözel iletişim halinde olabiliyordu; teknisyenler, MRI görüntülerini belirleyebilmek için, kendisini uzun bir dizi kontrolden geçirirken, herhangi bir huzursuzluk belirtisi göstermiyordu. Nihayet, Davidson tutanağı uygulamaya hazır olduklarını belirterek sordu: “Öser, ne durumdasın?” “İyiyim,” dedi Öser, herkesi ikna eden bir tonla. Konuşmasını makinenin içine yerleştirilen küçük bir mikrofondan yapmıştı.

“Beynin çok güzel görünüyor” dedi Davidson. “Açıklık halini beş kez tekrarlayarak başlayacağız.” Arkasından tutanağın tam olarak başlangıç zamanını tespit eden metalik bir ses duyuldu. Sonra, “açık” diyen işaret geldi, bu Öser’in meditasyona başlayabileceğini gösteren bir işaretti; bu durumu Öser’in uyum sağlamasını bekleyen altmış saniyelik bir sessizlik izledi. Sonra “nötr,” dendi, yine altmış saniyelik bir sessizlik ve bu rotasyon “açık,” ifadesiyle yeniden başladı.

Aynı rutin, Öser diğer beş meditasyon halindeyken de uygulandı; aralarda verilen molalarda teknisyenler çeşitli ayarlamaları yapıyorlardı. En sonunda bütün devir tamamen bittiğinde, Davidson Öser’e herhangi birinin tekrarının gerekip gerekmediğini sordu ve gelen cevap, “açıklık halini, sevecenlik halini, kendini adama halini ve tek bir noktaya odaklanma halini tekrarlamak istiyorum,” oldu. Bunlar kendi görüşüne göre, araştırılmasına en çok önem verdiği zihinsel durumları.

Böylece tüm uygulama yeni baştan başladı. Tam ‘açıklık hali’ meditasyonuna girmek üzereyken, Öser her bir meditasyonda daha uzun bir süre kalmak istediğini belirtti. Transa girebiliyordu ama derinleştirmek için daha fazla zamana ihtiyacı vardı. Fakat tutanak düzeni bilgisayara yüklenmişti bir kere ve iş bundan sonra teknolojiye kalıyordu. Zamanlama proglanmıştı; yine de teknisyenler bir araya

toplanarak, hemen o anda ‘açıklık’ süresini yüzde elli artırıp, ‘nötrlük’ süresini aynı oranda nasıl kısaltacaklarını kestirebildiler ve işlem yeniden başladı.

Bütün yeniden programlama ve teknik pürüzlerin giderilmesiyle birlikte devir, üç saatten fazla sürmüştü. MRI’a inceleme için giren kişilerin pek azı içerden girdikleri ruh haliyle çıkarlar, özellikle içerde bu kadar kaldıktan sonra. Ama Davidson, Öser’in MRI’ın içindeki bu zor ve yorucu rutinden, yüzünde son derece huzurlu bir ifadeyle ve “Benim için aynı ufak çaplı bir inziva dönemi gibiydi!” diye bir de espri yaparak çıkmasından, özellikle memnunluk duymuştu.

Çok, Çok Güzel Bir Gün

Dinlenmek için fazla zaman harcamayan Öser, bir dizi yeni test için koridordaki başka bir odaya geçti; bu sefer beyin dalgalarını ölçmeye yarayan elektroensefalogram, kısa adı EEG olarak bilinen bir aygıt kullanılacaktı. Yapılan birçok EEG araştırmasında, beyindeki elektrik hareketini yakalamak için kafa derisine yapıştırılan otuz iki dedektör kullanılır, genel uygulamada ise bu rakam sadece altı tanedir.

Ama Öser’in beyni birbirinden farklı iki EEG başlığı kullanılarak, iki kez görüntülenecekti; ilkinin 128 dedektörü, ikincisinin de gerçekten çok yüksek bir rakam olan 256 tane dedektörü vardı. İlk deneyde, daha evvelki meditasyon durumlarının aynısı oluşturulmaya çalışılacak ve taktığı ilk başlık da, ortaya çıkacak değerli verileri tespit edecekti. İkincisi, yani 256 dedektörlü olanda ise, sinerjistik* amaçla daha evvel elde edilen MRI verileriyle birlikte kullanılacaktı.

Dünyada 256 dedektörlü EEG kullanan belki iki ya da üç tane sinirbilim laboratuvarı vardır. Beyne dair bütün bu bilgiler, bir teknoloji harikası olan ‘kaynak lokalizasyonu’ (yön belirleyicisi) adlı analitik software (yazılım) tarafından incelendiği zaman, bir sinirden gelen işaretin, kaynaklandığı yeri tam olarak tespit eden bir nirengi** oluşturduğu görü-

* Sinerjistik; Her birinin ayrı ayrı katkısının toplamından, daha fazla bir etki üretecek şekilde birlikte çalışma veya işbirliği yapma durumu.

** Nirengi; Haritasını çıkarmak üzere bir alanı üçgenlere bölme işi.

lür. Kaynak lokalizasyonu, beynin en derin alanlarına kadar nüfuz edebilir. Bu, beynin sadece en üst tabakasını inceleyebilen sıradan EEG aygıtlarının yapamayacağı bir şeydir.

Öser EEG odasına geldi, gayet kendinden emin, aynı tutanağın tekrarlanacağı yeni bir tura başladı. Fakat bu defaki pozisyonunda, MRI'n gövdesine kafayı sokmuş bir şekilde yatmıyor, başında daha ziyade Medusa'nın kafasına benzeyen bir başlıkla, rahat bir koltuk üzerinde oturuyordu. Üstünden spagetti gibi ince tellerin çıktığı bir duş bonesini andırıyordu başlığı. Bu EEG oturumları iki saat sürdü.

Testler tamamlandıktan sonra, birisi Öser'e MRI ortamının meditasyon yapmasını zorlaştırıp zorlaştırmadığını sordu. "Makinadan yayılan ses güzel değildi ama basmakalıptı," dedi Öser. "Bir süre sonra unutuyorsunuz ve meditasyonu fazla rahatsız etmiyor. Sanırım meditasyon açısından daha önemli olan, sizin o gün nasıl bir ruh hali içinde olduğunuz." Ve veri analizlerinin daha sonra ortaya çıkardığı üzere, Öser'in o günkü ruh hali -muhtemelen her gün olduğu gibi- çok, çok iyiydi.

Bilimden Anlamak

Ertesi gün, sisli ve yağmurlu bir havada, gösterişli siyah bir araba, arkasında Madison şehri polislerinden ve Eyalet Diplomatik Güvenlik Şubesi'nden bir grup görevliyi taşıyan bir dizi arabanın oluşturduğu kervan gelerek, Keck Laboratuvarı'nın bulunduğu Waisman Merkezi'nin önünde durdu. Siyah arabanın içinden Dalai Lama çıktı; Davidson kendisini selamlamaya geldiğinde, Dalai Lama'nın yüzü mutlulukla ıslı ıslıldı. Öser'le yapılan deneyin sonuçlarını öğrenmek istiyordu, fakat yakındaki kampüsün toplantı merkezine doğru yola çıkmadan önce, laboratuvarı gezmek istemişti.

Davidson, Dalai Lama'yı önce brifing salonuna götürdü; orada kendisine, laboratuvarın ekipmanı ve gerçekleştirilen deney hakkında bir ön bilgi verdi. Dalai Lama ile daha önce yaptıkları görüşmelerin, bilimsel ilgisini pozitif duygular konusuna yöneltmesine sebep olduğunu belirtti. Dalai La-

ma'nın, anne-bebek ilişkisinin, şefkat ve merhamet duygusunun doğduğu nokta olduğunu söylemesi, kendisini özellikle etkilemişti. Şimdi Davidson, şefkat ve merhamet konusunda bir araştırma programına başlamak üzereydi ve Dalai Lama'nın, şefkat ve merhametin geliştirilip yayılabilmesi için kendisine edeceği tavsiyeleri olup olmadığını merak ediyordu. Dalai Lama her an şaka yapmaya hazır, gülerek cevap verdi, "Tabii, iğne yaparak!"

Dalai Lama laboratuvar turuna başladığında ilk durağı, lisansüstü öğrencilerin bilgisayarlarına kafalarını gömüp, bir gün önce Öser'le yapılan deneyden alınan bir yığın veri üzerinde kafa patlattıkları bir oda oldu. Davidson, Dalai Lama'ya, ekranlardan birinde, üstünde bir sürü küçük renkli gölcük şekillerinin olduğu, her birinin Öser'in beyninin çeşitli bölümlerindeki farklı aktivite düzeyini belirten bir beyin haritası gösterdi.

Dalai Lama'nın uzun zamandır ilgisini çeken bazı bilimsel konular vardı -örneğin, bilincin doğal yapısı nasıldır?- ve yıllardır bunların cevapları üzerinde araştırmalar yapıyordu. Yine aklındaki bu sorulardan bir tanesi -zihinsel gücün veya bilincin, beyni yönetip yönetmediği- Davidson kendisine MRI'ı gösterdiği zaman tekrar gündeme geldi.

"Zihinde hareketlilik meydana geldiği anda, beyindeki faaliyet kaynaklarını tam bir alan tespitiyle belirleyebiliyoruz," diye açıkladı Davidson. Sonra EEG'nin özelliğinin hızı olduğunu sözlerine ekledi. MRI'ınki de alansal bir doğruluk tespitidir. fMRI beyindeki değişiklikleri bir milimetrelilik bir sınır içinde tespit ederken, bilgisayarlaşmış EEG, beyindeki değişiklikleri saniyenin binde biri gibi bir sürede belirleyebilmektedir.

Tabii bu bilgiler, Dalai Lama'ya merak ettiği soruyu sorması için fırsat vermişti, "Bir düşüncenin, beyinde hareketliliğe sebep olduğunu kanıtlayabilir misiniz? Yani düşünce oluşmasının, beyindeki değişiklikler meydana gelmeden önce başladığını?"

Bu konuşmanın arkasından yaptıkları görüşmede Davidson, Dalai Lama'nın, veriler ve bilimsel yöntemler hakkın-

da, bilim adamlarıyla her bir araya gelişlerinde sergilediği gibi, neredeyse olağandışı sayılabilecek bir sezgi yeteneği olduğunu görerek şaşırmış ve bunu şöyle dile getirmişti: “Konusunda uzman olanların dışında, herkesin içinde kaybolduğu konularda Sayın Ekselansları’nın verileri çok iyi anladığına bizzat şahit oldum.”

Dijital Ameliyat

Kontrol odasındaki bilgisayardan, Öser’in fMRI verileri çıkmaya başladığı andan itibaren, kendisine bağlı paralel olarak çalışan diğer bilgisayar çalışma gruplarında hemen işleme geçiliyordu. İlk turda, bilgisayara yüklenen bilgilerle Öser’in kafa derisi matematiksel anlamda yüzülerek, görüntü, beyinde meydana gelen hareketlenmelere odaklandı. Sonra başka bir program, Öser’in beyninin o harika hatlarını alıp ‘standart bir alana’ devretti; standart alan denilen şey, bir kişinin beyninin diğer beyinlerle kıyaslanabilmesi için hazırlanmış yapay bir beyin formuydu.

Bu projenin tamamlanması için verilen süre çok kısa olduğundan, normalde yedi data analiz günü alan araştırmanın, yarım iş gününe sığdırılması gerekiyordu. Genelde, bu tip bir çalışmada, sadece verilerin bir düzene sokulup, sonuç vermesi için haftalar planlanır; ondan sonra da, Davidson’un laboratuvarında eşanlı devam eden yirmi ya da otuz kadar müteakip araştırma projesi, bilgisayarların birbirleriyle karşılıklı etkileşimleri sonucu beliren zaman içinde araştırmayı en kısa sürede bitirmeye çalışırlar. Fakat Davidson, ertesi sabah saat sekizde başlayacak toplantıda, Dalai Lama’ya sunabileceği, başlangıç niteliğinde birkaç veri elde etmek istiyordu. Böylece veri analiz çalışması aralıksız bütün gece devam etti. Projenin son kahraman savaşçısı, laboratuvarı saat sabaha karşı 4:45’te terk ettiğinde, işbaşı yapmak için 7’de yeniden geri dönmesi gerekiyordu.

Pek çok bilgiyi sunabilme kapasitesine sahip olan fMRI verileri, bu kadar kısa bir sürede bize, ancak çok genel birkaç bilgiden başka bir şey veremeyecek kadar geniş kap-

samlı ve karmaşıktır. Fakat, o öğleden sonra, çalışmalar ne-redeyse başlamak üzereydi ki, içeriye üstübaşı dağınık bir li-sansüstü öğrencisi girdi; son yirmi dört saatini bilgisayar başında geçirmiş, elindeki ilk sonuçları Davidson'a sunuyor-du.

Davidson'ın ertesi gün sunduğu rapordaki ilk belirgin MRI verilerinde bile, Öser'in zihinsel faaliyete geçip, beyin hareketlerini kendi isteğiyle düzenleyebildiğini gösteren kuvvetli işaretler vardı. Ama buna karşın, herhangi bir me-ditasyon eğitiminden geçmemiş ve kendilerine zihinsel bir hedef verilen diğer bütün denekler, hedefe odaklanmayı ba-şaramamışlardı ve bunun sonucu olarak, kendi iradeleriyle yönlendirdikleri zihinsel faaliyetlerin verilerine, hatırı sayı-lır belirginlikte bir ses işareti yansımıştı.

Bu ön çalışmalardan da anlaşıldığı gibi, Öser'in zihin ça-lışması, MRI işaretlerinde çarpıcı, gözle görülür değişimeler-le kendini belli etmiştir. Bu işaretler göstermektedir ki, be-yin bölümleri arasındaki çalışma ağı, Öser'in meditasyonla kendi oluşturduğu, her biri kendine has zihinsel durumla değişmektedir. Çoğunlukla, beyin hareketlerinde, zihinsel durumlar arasında böylesine bariz bir değişikliğin oluşma-sı aslında bir istisnadır; bilinçte oluşan çok büyük değişik-likler hariç, mesela, uyanıklık durumundan uyuma haline geçmek gibi. Fakat Öser'in beyni, altı meditasyonun her bi-ri için, belirgin farklılıklar göstermekteydi.

Şefkat ve Merhametin Nöroanatomisi

fMRI bulguları henüz çok yeniydi ama, EEG analizleri, Öser'in dinlenme hali ile şefkat üzerine meditasyondaki ha-li arasında yapılan karşılaştırmalarda şimdiden epey meyva vermişti. En çarpıcı olanı, sol ortadaki ön girusta -beynin dış kısımlarından birisi, bu kısım, Davidson'un önceki çalış-malarında ortaya çıkardığı, pozitif duyguların bulunduğu yerdir- gama olarak adlandırılan bir elektrik hareketinde meydana gelen bariz artışı. Davidson'ın laboratuvarı, iki yüz kadar kişiyle yapılan bir araştırmanın sonucunda, in-

sanlarda sol ön korteksin aynı kısmında, böylesine yüksek seviyede beyin hareketliliği olduğunda, eşanlı olarak mutluluk, coşku, sevinç, yüksek enerji ve irkilmişlik gibi duygular sergilediklerini bulmuştur.

Öte yandan, aynı araştırmalar, beynin paralel öbür tarafında -sağ ön tarafta- oluşan yüksek seviyeli hareketlerle, insanda sıkıntı yaratan duyguların oluşması, birbiriyle ilişkili görünmektedir. Beyinlerinin sağ taraflarında daha çok ve sol tarafında daha az hareketlilik olan insanlarda, üzüntü, korku ve endişeye daha fazla yatkınlık vardır. Gerçekten de, beynin bu kısımlarındaki hareketliliğin oranında, sağa doğru meydana gelen bariz bir eğilim, insanın hayatının bir noktasında, klinik depresyona girmesi veya endişe bozukluğu durumu sergilemesi ihtimalinin çok yüksek olduğunu önceden göstermektedir. Depresyonun pençesinde olan ve ayrıca yoğun endişe içinde yaşayanlarda, beynin sağ ön kısımlarında hareketlilik, en yüksek seviyededir.

Duygusal dengemizle ilgili bu bulguların anlamı büyüktür: Her birimizin, beynin ön taraflarında meydana gelen sağdan sola hareketlerde kendine özgü sahip olduğu bir oran vardır ve bu durum, içinde bulunduğumuz günlük ruh halinin bir barometresi gibidir. Bu oran, günlük duygularımızın artışlarla azalışlarla içinde seyir gösterdiği dayanma noktasını tespit eder.

Duygularımızın seyrini değiştirmek hepimizin elindedir, en azından bir kısmını; işte oranı da bu değiştirir. Sola doğru eğilim gösteren bir oran, akıl sağlığımızın daha iyi olmasına olanak sağlar. Başımızdan günlük geçen ve ruh halimizi yükselten olaylar, geçici de olsa oranda sola doğru bir eğiklik gösterir. Örneğin, birçok insan, geçmişlerinde yaşadıkları güzel anıları hatırlamaları istenince ya da çok komik veya çok hoş filmler izlediklerinde bu oranlarda ufak tefek pozitif değişiklikler göstermektedirler.

Temel alınan çizgiden görülen bu ufak tefek olumlu sapmalar genelde makul bir miktardır; oysa Madison toplantısında Davidson, Dalai Lama'ya bir gün önce Öser ile yapılan testlerden alınan çok çarpıcı sonuçlar göstermiştir. Öser,

meditasyon yoluyla şefkat ve merhamet halini oluşturmaya çalışırken, alın bölgesinin işlev parametresinde, kayda değer bir sola eğilim belirmiştir ki, böyle bir şeyin kendiliğinden meydana gelmiş olmasına kesinlikle imkân yoktur.

Kısaca, Öser'in, şefkat ve merhamet meditasyonunda yaptığı beyin yönlendirmesi, kendisini son derece harika bir duygu hali içinde hissetmesine neden olmuştur. Anlaşılan odur ki, başkalarının iyiliğini isteme arzusu, insanın kendi kendisini daha iyi hissetmesine yol açmaktadır. Bulgular, Dalai Lama'nın sık sık belirttiği kendi gözlemlerini bilimsel olarak desteklemektedir: şefkat ve merhamet üzerine meditasyon yapan kişinin, her canlıya doğrudan iyiliği dokunmaktadır. Klasik Budist âyetlerinde belirtildiğine göre, şefkat ve merhameti oluşturmaya çalışmanın diğer faydaları arasında, insanlar ve hayvanlar tarafından sevilmek, dingin bir usa sahip olmak, uyurken ve uyanıkken huzura sahip olmak ve iyi rüyalar görmek sayılır.²

Davidson'ın dikkatleri çektiği bir başka nokta daha vardı: Kendisine göre, bu deneyin önemli olan bir başka yönü de, şefkat ve merhamet bilinçli olarak oluşturulurken, hassas aygıtlarla beyin hareketi verilerinin, belki de ilk kez bir araya getiriliyor olmasıydı, ki şefkat ve merhamet, modern psikolojik araştırmaların tamamıyla ihmal ettiği bir duygu durumudur. Psikoloji üzerine yıllardır devam eden araştırmalar, bireylerin, iyi ruh hallerinden çok, yaşadıkları dengesizlikler üzerinde -depresyon, korku vb.- yoğunlaşmıştır. Deneylerin olumlu tarafları üstünde durulmamış, insanoğlunun iyi olma hali, araştırmalarda genellikle ihmal edilmiştir. Gerçekten de, şefkat ve merhamet konusunda, psikoloji tarihinde hemen hemen hiçbir araştırma yapılmamıştır.

Öser'in şefkat ve merhamet meditasyonu esnasındaki insanı şaşırtan beyin yönlendirme kabiliyeti, bilimsel metotlar konusunda bir soru getirmiştir akla: Deneyde gözlemlenenler, doğanın garip olaylarından biri olarak bakılabilecek, Öser'e has bir durum muydu, yoksa Davidson'ın da desteklediği gibi, Öser'in bugüne kadar aldığı eğitimlerin bir sonucu muydu? Eğer doğanın garip bir olayı idiyse, o za-

man buluntular ilginç ama bilimsel açıdan önemsizdi; eğer eğitim yüzünden ise, o zaman insan gelişiminin potansiyeli açısından derin anlamları vardı. Böylece Davidson derhal harekete geçerek, üzerinde testler yapmak amacıyla, şefkat ve merhamet metidasyonunda aynı metotlarla iyi eğitilmiş başka insanlar bulabilmek için Dalai Lama'nın yardımına başvurdu; böylelikle, elde edilen bulguların Öser'e has olmasından ziyade, yaptığı ibadetin, aldığı eğitimin bir sonucu olduğundan emin olabilecekti. Şu anda ben bunları yazarken, meditasyon yapan, son derece iyi eğitimden geçmiş, birkaç kişiyle yeni testler yapılmaktadır.

Eşi Benzeri Görülmemiş Bulgular

Madison toplantısı, araştırmayla ilgili birkaç değişik konu üzerinde, Dalai Lama'ya bilimsel bir brifing vermek için tertiplenmişti; ve bütün bunlar, bir yıl önce kendisinin Dharamsala'daki ikametgâhında, yıkıcı duygular ve panzehirleri üzerine yapılan konuşmalarımızdan doğmuştu. Davidson'ın çalışmaları bu konuda yapılanlardan sadece bir tanesiydi, diğer laboratuvarlarda, ileri meditasyon eğitiminin başka psikolojik boyutları, paralel yürütülen testlerle araştırılmaktadır.

Davidson'ın şefkat ve merhamet konusunda elde ettiği veriler, gayet şaşırtıcı sonuçlar gözler önüne sermesine rağmen, Paul Ekman tarafından rapor edilenler çok daha ilginçti. Paul Ekman, duygubilim alanında dünyanın en seçkin uzmanlarından olup, San Francisco'daki, Kaliforniya Üniversitesi İnsan Etkileşim Laboratuvarı'nın başıydı. Ekman, Dharamsala'daki toplantılara katılan az sayıdaki bilim adamından bir tanesiydi, ve Öser'i birkaç ay önce incelemek üzere kendi laboratuvarında konuk etmişti. Ekman, Dalai Lama'ya kendi elde ettiği sonuçlardan bahsederken, araştırmasını denekle işbirliği esası üzerine kurduğunu, üstüne basa basa söylemişti. "Öser, bu işin planının hazırlanmasına yardım etti. Burada yapacaklarımız üzerine aldığımız kararların çoğu da kendisine aittir."

Dört araştırma yapılmıştı ve Ekman, her biri için, “Daha önce hiç bilmediğimiz şeyler bulduk,” demişti. Bu bulgular öylesine benzersizdi ki, Ekman bile bunların tam olarak nasıl yorumlaması gerektiğini kestiremediğini kabul etmişti.

Duyguların yüz ifadesi alanında, dünyanın en önde gelen uzmanı sayılan Ekman’ın, hayatı boyunca yaptığı çalışmalar sonucu geliştirdiği bir ölçüm, buradaki ilk testin değerlendirilmesinde kullanıldı. Test, bir dizi yüz ifadesini çok kısa aralıklarla gösteren bir video kasetinden oluşuyordu. Deneğin yapması gereken, az önce seyrettiği yüz ifadelerini -mesela küçümseme, kızgınlık veya korku gibi- teşhis etmeye çalışmaktı. Her bir yüz ifadesi ekranda saniyenin sadece beşte biri, bir sonraki de saniyenin otuzda biri kadar bir süre kalıyordu; yani gözünü kırpsanız bir tanesini kaçırabilirsiniz. Her seferinde denek, altı duygu halinden hangisini gördüğünü tespit etmek durumundaydı.

Çok hızlı akıp giden bu ifadeleri tespit edebilmek, denekte olağanüstü düzeyde kesin bir empati haline, yani insanın kendisini başkasının yerine koyabilme yeteğine işaret ediyordu. Duygunun bu tip ifadeleri -mikro ifadeler- onu sergileyen kişi de, onu seyreden kişi de farkında olmadan gelişir. Çünkü kasıtsız yapırlar, duygunun bu son derece hızlı gelişen dışa vurumları sansüre uğramadığı için, çok kısa bir süre için de olsa, kişinin gerçekten nasıl bir ruh hali içinde olduğunu gösterir.

Değerlendirilmeye alınan altı mikro ifade, dünyanın her yerine aynı şekilde ifade edilen biyolojik sabitelerdi. Bazen, iğrenme duygusunda olduğu gibi, bilinçli dışa vurulan yüz ifadelerinde, kültürel farklar göze çarpsa bile, bu ifadeler, yüze öyle çabuk gelip gidiyorlar ki, eğer varsa dahi kültürel tabuları bile es geçebiliyorlardı. Kısaca, mikro ifadeler insanın duygusal realitesini dışarıya ayna gibi yansıtmaktadır.

Binlerce insanla yaptığı çalışmalarda, Ekman, bu güç algılanan duyguları en iyi tanımlayabilen kişilerin, yeniliklere daha açık olan, genelde her şeye karşı daha ilgili ve meraklı kişiler olduğunu tespit etmişti. Bu kişiler ayrıca daha çok vicdan sahibi, daha güvenilir ve etkindiler. “Ben yıllarca

meditasyon yapmanın,” diye başladı konuşmasına Ekman -ki, meditasyon yapabilmek, hem açık fikirliliği, hem de vicdanlı ve inançlı olmayı gerektirir- “onların bu yeteneklerini daha fazla geliştirmiş olabileceğini düşünmüştüm,” diye bitirdi açıklamasını. Merak ettiği, Öser’in bu testte, diğer deneklerden daha iyi sonuç verip vermeyeceğiydi.

Daha sonra Ekman, elde ettiği sonuçları açıklamaya geçti: Öser ve üzerinde testi uyguladığı, diğer ileri düzeydeki batılı meditatör, duygunun bu hızlı geçen ifadelerini tanıma amaçlı ölçümde, iki standart sapma göstermişlerdi (her ne kadar, ilgi gösterdikleri duygu halleri açısından birbirlerinden farklılıklar gösterebilirler de, algılama konusunda her ikisi de en iyisidiler). Her ikisi de, üstlerinde aynı test uygulanan beş bin kişiden çok daha fazla puan aldılar. “Polislerden, avukatlardan, psikiyatristlerden, gümrük memurlarından, hakimlerden hatta gizli servis ajanlarından bile daha iyi puan aldılar.” Bu iş gruplarındaki insanlar, normal insanlardan daha iyi sonuç verdikleri için ayrı bir kategoriden sayılıyorlardı.

“Öyle anlaşıyor ki, bu iki kişinin seçtiği yaşam tarzı sayesinde, başka insanların neler hissettiğini gösteren bu çok ince işaretleri algılamakta, toplumda herkesten daha iyi hale geliyorlar,” diye bir saptama yaptı Ekman. Öser, test sırasında ekranda seyrettiği, korku, küçümseme ve kızgınlık halinin hızla geçen ifadelerine duyarlılık göstermişti. Öbür meditatör ise -Öser gibi Batılıydı ve Tibet geleneklerinde, iki ila üç yıl arasında bir süre inzivaya çekilmişti- aynı mükemmellikte bir algılama sergilemiş ama bu, çok farklı duygular üzerinde kendini göstermişti: mutluluk, üzüntü, iğrenme ve Öser’deki gibi kızgınlık.

Sonuçları duyunca Dalai Lama -önceden Ekman’ın bu testle bir şeyler bulacağı konusunda şüpheleri vardı- hem şaşırmış hem de sevinmişti, “Oh, demek ki Dharma* ibade-

* Dharma: Hint dininde erdem, erdemlilik, evrenin yasası anlamına gelen kavram. Dharma olmasa evren dağılır: Yasa’nın karşısı kaostur (addharma). Buddhacılık’ta da dharma, Buddha’nın keşfedilip bildirdiği, ‘evrenin yasası’dır; Buddhacı öğretileridir. Kişi ancak dharmayı kavrayarak aydınlanmaya (Nirvana’ya) erişebilir.

ti bu konuda bir işe yarıyormuş. Bu yeni bir şey.”

Böylece şakalaşırken, konu meditasyon eğitiminin neden böyle bir fark yarattığına geldi ve Dalai Lama, bunun iki nedeni olduğu varsayımını ileri sürdü. Bunlardan bir tanesi geliştirilmiş kavrama hızıydı ki, bu genelde daha çabuk uyandırılma yoluyla algılamayı kolaylaştırıyordu. Diğer ise, başka insanların duygularına herkesten daha fazla ayak uydurabilme yeteneğiydi ki, bu da onların görüldükleri anda tanımlanmalarını kolaylaştırıyordu. Ekman, bulgularını daha sağlam bir temele oturtmak için bu iki yetenek üzerinde uğraşması gerektiğini kabul etmişti, ama yalnızca bu sonuçlarla bunun yapılamayacağını da sözlerine eklemişti.

Sonuç olarak hem Ekman, hem de Dalai Lama, neden Öser'in bazı duyguları tanımlamada, diğer meditatörün de öbür duyguları tespit etmede daha iyi olduğunun, bir bilmece olduğu konusunda fikir birliğine vardılar. Neden her ikisi de sınırın öte tarafında aynı sonucu vermemişti? Bu konuyu burada bırakarak, Ekman elindeki öbür bulguya geçti, bu hem daha ilginç, hem de daha karmaşıktı.

Olağanüstü Bir Başarı

İnsan tabiatının en ilkel tepkilerinden bir tanesi de, irkilme refleksidir. Bu refleks, aniden beliren şok görüntüler veya yüksek ve ani bir ses karşısında, çok çabuk harekete geçen kas kasılmalarıyla oluşur. Bir irkilme esnasında, herkesin yüzünde, özellikle gözler çevresinde, aynı beş kas harekete geçer. İrkilme refleksi, sesi duyduktan yaklaşık saniyenin onda biri kadar bir süre sonra başlar ve ses bittikten yaklaşık yarım saniye sonra biter. Başından sonuna süresi, aşağı yukarı, bir saniyenin üçte biri kadar alır. Bu süre herkes için aynıdır; böyle yaratılmışız.

Bütün refleksler gibi, irkilme de, beynin kökü denilen yerdeki hareketlenmeyi yansıtır; burası beynin en ilkel kalan, en dinazor sayılabilecek bölgesidir. Beyin kökünden yayılan öbür tepkiler gibi -bağımsız sinir sisteminden farklı olarak, mesela kalp atışlarının sayısı gibi- irkilme refleksi de istem dışı yapılan bir refleksidir. Beyin biliminin bugüne ka-

dar elde ettiği sonuçlara göre, irkilme refleksi kontrol eden mekanizmayı bilinçli bir hareketle değiştirmek mümkün değildir.

Ekman irkilme refleksi ölçmekle ilgileniyordu, çünkü bu refleksin yoğunluğunun, bir kişinin hissettiği negatif duyguların büyüklüğünü önceden belirttiğine inanıyordu –özellikle korku, kızgınlık, üzüntü ve iğrenme. Bir insanın irkilmesi ne kadar büyükse, negatif duyguların pençesine düşmeye de o kadar eğimli oluyordu– bununla birlikte, irkilmenin sevinç gibi pozitif duygularla arasında bir ilişki yoktur.³

Öser'in irkilme refleksinin büyüklüğünü ölçmek için, Ekman kendisini alıp San Francisco Körfezi'nin karşı tarafındaki psikofizyoloji laboratuvarına, Robert Levenson'a götürdü; Robert Levenson, Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden bir meslekdaşıydı. Orada, kalp atışlarını ve terleme tepkisini ölçmek amacıyla Öser'i kablolarla makineye bağladılar ve yüz ifadelerini videoya çektiler. Bütün bunların hepsi, bir irkilme anında psikolojik reaksiyonunu ölçmek amacıyla yapıldı. Ses seviyesinin meydana getirebileceği herhangi bir tepki farkını önlemek için de, insan tahammülünün en üst sınırında bir ses türü seçtiler; çok yüksek bir sesti bu, aynı tabanca ateşlenmesi gibi, ya da kulak dibinde patlayan havai fişek gibi.

Öser'e standart talimatları verdiler; kendisine ondan bile doğru geriye sayılacağını ve bu sürenin sonunda çok yüksek bir ses duyacağını söylediler. Kendisinden, o an geldiğinde bastırılması çok güç olan irkilmeyi zaptetmeye çalışmasını, öyle ki kendisini seyreden birinin, yüz ifadesinden hiç bir şey anlayamamasını istediler. Bazıları diğerlerinden daha iyi yapar, ama hiç kimse tamamen bastırarak kadar mükemmel sonuca yaklaşmamıştır. 1940'da yapılmış klasik bir çalışma, en yoğun ve bilinçli yapılan çabalara rağmen, irkilme refleksiyle ortaya çıkan kas spazmlarını bastırmanın imkânsız olduğunu göstermiştir. Daha sonra da, ne Ekman, ne Levenson ne de bir başkası bunun yapılabilirliğini tekrar test etmemişlerdi. Önceki araştırmacılar, silahlarını ateşlemeye alışık olan polis nişancılarının bile, kendileri-

ni irkilmekten alıkoyamadıklarını tespit etmişlerdi.

Ama Öser becerdi.

Ekman, Dalai Lama'ya yaptığı açıklamada, "Öser, irkilme duygusunu bastırmaya çalıştığı zaman, refleks neredeyse tamamen yok oluyor. Bugüne kadar bunu başaran birisini görmemiştik. Bunu bulabilen başka araştırmacı da yok. Bu tam anlamıyla bir başarıdır. Onun bu refleksi bastırmasını sağlayan anatomi hakkında ise, maalesef en ufak bir bilgimiz yok."

Öser, irkilme testi yapılırken iki meditasyon uyguladı: bir noktaya odaklanma ve açıklık durumu; bunların her ikisi de Madison'da fMRI araştırmalarında test edilmişti. Belki bu veriler tamamıyla analiz edildikleri zaman, irkilme refleksini, beynin hangi kısmının zapt altına almaya yaradığı hakkında fikir sahibi olabileceğiz.

Öser, en büyük etkinin açıklık durumunda gerçekleştiğini söyledi: "Açıklık durumunda trans halindeyken, patlama sesi bana çok daha yumuşak geldi, sanki duyularımı yitirmiş gibiydim ve ses bana uzak geldi." Gerçekten de Öser, bütün bu denemeler içinde, bir etkisini göreceğinden emin olduğu için, irkilme deneyini açıklık meditasyonu ile gerçekleştirmek istemişti. Ekman'ın raporunda belirttiğine göre, Öser'in psikolojisinde çok hafif değişiklikler tespit edilmişti; yüzünde oynayan herhangi bir kas olmamıştı. Bu durumu Öser, aklının duyduğu patlamayla dağılmamasına bağladı. Daha sonra da olayı ayrıntılı olarak şöyle ifade etti: "Eğer bu zihinsel durumda olması gerektiği gibi kalabilirseniz, patlama insana çok doğal bir olaymış gibi geliyor, aynı bir kuşun gökyüzünde süzülüşü gibi."

Açıklık meditasyonu sırasında, Öser'in yüzündeki kaslarda en ufak bir kıpırdama belirtisi bile görülmemesine rağmen, psikolojik ölçümleri (kalp atış hızı, terleme, ve tansiyon) irkilme reflekslerindeki tipik artışları gösterdi. Ekman'a göre ise, reflekslerde en belirgin genel azalma, bir noktaya odaklanma meditasyonu sırasında oluştu. Bu meditasyon esnasında, o önüne geçilemeyen sıçrayış yerine, Öser'in kalp atışlarında, tansiyonunda ve diğer göstergeler-

de düşüş gözlemlenmiştir. Diğer taraftan, yüz kaslarında biraz da olsa, irkilme reflekslerinin tipik hareketlenmesi izlenmiştir; hareketler “çok hafiflerdi ama yine de belliydi,” demişti Ekman. “Ve çok olağandışı bir şey yaptı. Test edilen bütün diğer deneklerde, kaşlar aşağı iniyordu. Öser ise kaşlarını yukarı kaldırdı.”

Toparlamak gerekirse, Öser’in bir noktaya odaklanma durumu kendisini dış uyarıcılara kapatmıştır, bu insanı yerinden zıplatacak bir silah sesi olsa bile. Buna bakarak, ‘bir kişinin irkilmesi ne kadar belirginse, o kadar fazla can sıkıcı duygular yaşamaya meyillidir’ çıkarımına, Öser performansı ile müthiş bir duygusal sakinlik hali sunarak hayal kırıklığına uğratici anlam getirmiştir. Böylesine bir sakinlik için, Budizmin çok eski ayetleri, meditasyon ibadeti yapmanın mürvetlerinden bir tanesi olduğunu söyler.

Ekman Dalai Lama’ya, sesinde hissedilen bir parça hayretle, şöyle diyordu: “Ben önceleri bunun biraz beyhude bir girişim olduğunu düşünmüştüm. Öyle ki, birisinin çıkıp da, bu ilkel ve çok hızla beliren refleksi bastırmaya çalışıp üstesinden gelebileceğine ihtimal vermemiştim. Yine de meditasyon ibadeti hakkında bildiklerimiz, bizi bir kere denemeye teşvik etti.” Ve gerçekten de, denendiğine değmişti.

Merhametin Gücü

Öser’in irkilme testinde elde edilen verileri, nörolojik açıdan çok çarpıcıydı ama bir sonraki değerlendirmede sergilediği performansın çıkarımları da, en az bir o kadar etkileyiciydi. Üstelik bu sefer sadece psikolojik açıdan değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler açısından da. Bu deneyde Öser, birileriyle iki konuda tartışmaya girecek, bu konularda karşındaki kişiyle ayrı fikirlerde olacaktı. Konuşurlarken, anlaşmazlıklarının etkisini değerlendirmek için, içinde bulundukları ruh hali ölçüme tutulacaktı.

Karşılıklı konuşacağı kişilerin her ikisi de rasyonalist görüşte olan bilim adamlarıydı; seçilen konular da görüş ayrılığını garantileyecek türdendi: bunlardan bir tanesi,

“bir insan bilimi terk edip, bir rahip mi olmalı,” sorusuydu (Öser’in yaptığı gibi), diğeri de reenkarnasyon konusuydu (ruhun ölümden sonra bir başka bedene geçmesi). Öser’le bu konularda tartışacak, (karşılaştırma yapabilmek amacıyla) iki profesör seçtiler. Birisi konuşup anlaşması kolay, diğeri ise son derece sert ve kırıncı tarzı olan birisiydi. Paul, profesörlerden birisini, “Yetmişlerinin ortalarında, Nobel Ödüllü ve bugüne dek tanıdığım en nazik profesörlerden bir tanesi,” diye tanımlamıştı, yine de konular hakkındaki görüşleri Öser’inkilerinin aksineydi. Diğer konuşmacı ise, herkesin hemfikir olduğu üzere, kampüsteki en münakaşacı ve en zor kişi olarak bilinen profesörlerden birisiydi. Her neyse, bu profesör öylesine inatçıydı ki, deney günü gelip çatığında katılmayı da reddetti! Böylece, Ekman, yine agresif ama münazarada stil olarak yüzleşmeyi daha fazla tercih eden, ikinci en iyi kişiyi buldu.

Münazara boyunca Öser’in ve partnerinin psikolojileri gözlemlendi ve yüzleri videoya kaydedildi. Sonuç: “Öser’in psikolojisi kiminle konuşursa konuşsun hemen hemen aynıydı,” diye belirtti raporunda Ekman. “Fakat yüz ve vücut ifadeleri çok farklıydı.” Öser, nazik profesörle konuşurken diğeriyle olduğundan daha fazla ve eş zamanlı olarak gülümsemişti.

Daha iyimser olan profesör kendi görüşlerini Öser’e ifade ederken, beraberce gülümsüyorlar, göz kontağına giriyorlar ve akıcı bir şekilde konuşuyorlardı. İşin aslı, fikir ayrılıklarını keşfedelerken öyle güzel zaman geçirdiler ki, tartışma hiç bitmesin istediler.

“Ama,” dedi Ekman, “zor bir kişiliği olan profesörle durum böyle değildi.” Zor adamın psikolojik ölçümleri, daha deneyin başında yüksek duygu çıkışları göstermişti. Yine de, on beş dakikalık bu tartışma zamanı içinde, Öser’le konuşmak kendisini yatıştırdığı için, duygusal çıkışlarında azalma oldu. Münazaralarının sonunda, münakaşacı olan partner kendiliğinden gelip, “Her zaman yaptığım gibi yüzleşemedim. Aldığım karşılık hep anlayış ve tebessüm oldu; gerçekten müthiş bir şey. Bir şeyin varlığını hissetim sadece -sanki bir gölge gibi- ve agresif olamadım.”

“Bu,” dedi Ekman, “tam anlamıyla olacağını düşündüğüm şeydi: İletişimde olduğunuz kişi size saldırganlıkla karşılık vermiyorsa, veya agresifliğe karşı sevecenlikle karşılık veriyorsa, bunun size faydası dokunuyordu.”

Son deneyde, Ekman ve Levenson, Öser’e iki tane tıbbi tedavi filmi gösterdiler; duygu araştırmaları deneylerinde bu filmler otuz yıldan fazla kullanılmaktaydılar, çünkü çok sinir bozucuydular. Filmlerden birinde, bir operatör doktor, bir elinde bistüri, diğerinde testere, bir organı kesiyordu, -aslında protezle yerine oturtabilmek için, bir kolun kesik olan parçası üzerinde çalışıyordu- her taraf kan ve kan pıhtısı içindeydi. Ama kamera yalnızca kesik kol üzerine odaklanmıştı, kişi ameliyat edilirken gösterilmiyordu. Öbüründe, çok kötü yanmış bir insanın, ayakta durmuş ve bir doktor vücudundan yanmış derileri temizlerkenki çektiği müthiş acı görülüyordu. Yapılan deneylerde, bu her iki filmi de izleyen deneklerin içlerinde uyanan duygular arasında rekoru, tabii ki iğrenme duygusu kırmıştır.

Öser organ kesim filmini izlerken, herkes gibi içinde iğrenme duygusunun kabardığını rapor etmişti. Filmin kendisine, Budist öğretilerinin, her şeyi örten deri denen güzel dış örtünün altındaki, insan vücudunun çirkin tarafları ve dayanıksızlığı hakkında söylediklerini hatırlattığını söyledi. Ama yine de kendisinin yanık filmine olan reaksiyonu bambaşkaydı. “Bir insanı organ haliyle değil de, bütün halde gördüğü zaman,” diye başladı raporuna Ekman, “Öser merhamet hissediyor.” Düşünceleri insanın çektiği azap ve kendisinin bunu nasıl azaltacağına yoğunlaşmıştı; hissettikleri, ilgi, acıma ve fazlasıyla üzüntüydü.

Organ kesme filminde, Öser’in iğrenme reaksiyonu olarak ortaya çıkan psikolojisi çok çarpıcı bir sonuç değildi; standart değişiklikler, bu duygu sırasında gözlemlenen psikolojik çıkışları gösteriyordu.

Yanık filminde, samimi bir merhamet duygusu hissederken ölçüme tutulan psikolojik durumu, diğer testlerde aralardaki dinlenme bölümlerinde olduğundan çok daha fazla gevşeme haline işaret ediyordu.

Ekman raporunu, Öser’le yapılan her bir deney için, “otuz beş yıllık araştırma tarihinde daha önce elde edilmemiş sonuçlar alınmıştır,” diyerek bitirmiştir. Kısacası, Öser’in verileri için tek kelimeyle muhteşemdi diyebiliriz.

Olağanüstü Kişiler Projesi

Gerçekte Ekman, Öser ile beraber yaptıkları bu deneylerden şahsen öylesine etkilenmişti ki -bilimsel olarak da tabii- toplantıda, Öser gibi olağanüstü kişilerle deneyler yapmak için sistematik bir araştırma programı hazırlamayı planladığını duyurdu. Uygun deneklerde aradığı tek kriter, ‘olağanüstü’ olmalarıydı.

Modern psikoloji açısından, bu duyurunun kendisi de olağanüstüydü. Psikoloji bilimi, tamamıyla problemlili olana, anormale ve sıradan olanlara odaklanmıştı. Psikiyatrislerin pek azı - hele de Paul Ekman gibi seçkinler arasından - bakışlarını, zeki olmalarının dışında olağanüstülük gösteren insanlara çevirip, bilimsel ilgilerini onlar üzerinde yoğunlaştırıyorlardı. Ama işte Ekman, seviyeleri, olağanüstü insanlar kapasitesinde olan bu insanlarla birlikte çalışmayı teklif ediyordu. Onun bu duyurusu, psikolojinin bu işe neden daha önce girişmediğini düşündürüyordu insana.

İşin gerçeği, psikoloji, sadece son birkaç yıldır pozitif insan davranışları üzerinde çalışmalar yapmaya başlamıştır. Pensilvanya Üniversitesi’nde optimizm ile ilgili yaptığı çalışmalarla meşhur psikolog Martin Seligman’la ilk kıvılcımlarını veren ve ‘pozitif psikoloji’ adıyla anılan, mutluluk, huzur ve pozitif insan davranışları üzerine, yeni ve her gün biraz daha gelişen bilimsel bir hareket başlamıştır. Ekman’ın teklif ettiği bu araştırma, pozitif psikoloji içinde, insanlığın iyi tarafına dair olan konularda bilimin bakışını, insan pozitivizminin sınır çitasını yükseltmek suretiyle genişlemesine hizmet edecektir.

Bir bilim adamı olarak Ekman, ‘olağanüstü’ sıfatını kullanmakla tam olarak ne demek istediğini açıkladı: İlkın, bu tip insanların her tür kültür ve dini gelenekten olabileceği-

ni, ama özellikle düşünürler arasından çıktığına inanmaktadır. Fakat ona göre bu insanlar hangi dine ait olurlarsa olsunlar, dört özelliği bandırıyorlar bünyelerinde.

Birincisi, iyilik anlayışlarından meydana geliyor; bu herkes tarafından bilinen, kabul edilen, elle tutulur gözle görülür bir özelliktir. Bu iyilik, belirsiz ve gizemli olmaktan öte bir şeydir ve tam olarak kişinin gerçek kendisini yansıtır. Bu anlamda Ekman, şarlatanların ufak bir gözlemle gerçeklerin arasından ayıklanabileceğini belirtti: Olağanüstü insanların, “kişisel ve toplumsal yaşamları arasında bir şeffaflık vardır; bu durum bazı karizmatik tiplerde ise, sahip olunan güzel bir toplumsal yaşam, ancak acınacak bir kişisel yaşamla kendisini gösterir.”

İkinci özellik: Kendini düşünmemek. Bu tip olağanüstü insanlarda, etkileyici olan şey, statüye, şöhrete ilgi göstermemeleri, egoları olmamasıdır. Varlıklarının veya değerlerinin farkedilip farkedilmemesini kesinlikle önemsemezler. “Böylesine bir egosuzluk,” diye ekledi Ekman, “psikolojik açıdan yaklaşıldığında, tek kelimeyle olağandı.”

Üçüncüsü, başkalarının kendileriyle birlikte oldukları zamanı doyurucu bulmaları, aranan bir kişisel varlık olmaları. “İnsanlar onlarla birlikte olmak istiyorlar, çünkü kendilerini iyi hissediyorlar, nedeni kendileri de açıklayamasalar bile,” dedi Ekman. Hakikaten de, Dalai Lama’nın kendisi buna güzel bir misal oluşturur (gerçi Ekman bunu Dalai Lama’ya söylememiştir); zaten, standart Tibet hitabı “Dalai Lama” değildir; Tibetliler ruhani liderlerine “Kundun” derler ve anlamı “varlık” tır.

Ekman’ın, olağanüstü kişilerin ortak sahip olduklarını düşündüğü son özellikleri, “dikkatlerinin son derece yoğun olmasıdır.” Ekman, Dalai Lama’yı burada örnek olarak göstermiştir. Ekman’ın daha sonradan söylediğine göre, “bilimsel terminolojinin çok yoğun olduğu toplantılarda, ben ve arkadaşlarım bile, tartışmalar esnasında, bazen aklımızın dağıldığını itiraf ederiz. Mesela, bir arkadaşınızın yaptığı konuşmayı dinlerken, daha sonra nerede yemek yiyeceğinizi düşünüyorsunuz, derken birkaç dakikalığına ilginiz yeniden

konuşmalara dönüyor ve sonra konuşmanın bir yerinde söylenenen bir şey aklınızı yeniden yaptığınız çalışmalara veya bir deneye götürüyor. Ama Dalai Lama ile geçirdiğim beş günlük toplantıda, Zat-i âlilerinin hiçbir şeyi kaçırmadığını fark ettim. Kendisi, bugüne kadar karşılaştığım en iyi dinleyicilerden birisidir, çok iyi yoğunlaşıyor. Üstelik bu durum sarî galiba: Şu birlikte geçirdiğimiz beş günde, şaşırtıcı bir şekilde, çok nadir olarak aklım dağıldı.”

Ekman hazırladığı listenin daha tam hazır olmadığını kabul ediyordu ve Dalai Lama’nın bir tavsiyesi olup olmadığını merak ediyordu. Biraz konuşulduktan sonra, Dalai Lama, *samadhi*’nin oluşturulması konusunda -tek bir noktaya odaklanma yeteneği- önemli bir noktaya işaret etti; *samadhi*’yi oluşturmak için ruhsal bir faaliyet içine girmek gerekmiyordu. “Eğer bir dini ibadet amacıyla yapıyorsa, bu ibadetin önemli bir hazırlık safhasını veya alt basamağını oluşturabilir ama bu egzersiz kendi içinde bağımsızdır, yani ibadetle bir ilgisi yoktur. Çok geniş amaçlı bir istek yelpazesi içinde hedefe ulaşmak için kullanılan bir araçtır.”

Sonra ekledi, “Zihnin daha ruh-yoğun olan halleri, mesela merhamet ve şefkat ibadetinde olduğu gibi, ancak kendinizi başkalarının yerine koyduğunuz meditasyonlarda, yani empati hallerinde ortaya çıkarlar. Yoğunlaşma alanları geniştir, dar değil ve bunlar kendine güvenle cesaret duygusunun temelini oluştururlar. Bizim keşfetmemiz gereken şey, bu tip bir ruhsal ibadet sonucunda oluşan beyin hareketleridir. Öser’de bunların bir uyum içinde olduğunu gördük. Ama ileride yapılacak araştırmalarda, daha açıklayıcı olmak adına, zihnin, bu farklı ruh halleri üzerindeki etkilerini birbirinden ayırabilen çalışmalar planlayabilirsek daha faydalı olacaktır.”

Özet olarak, biraz çabayla tek bir noktaya odaklanma becerisini herkes gerçekleştirebilir ve bunu insanlığın her alanında istediği gibi kullanabilir, bir bebek bakımından tutunda, savaş çıkartmaya kadar. Fakat gerçekten, kendini başkalarının yerine koyup düşünebilme yeteneğine sahip olmak ve ayırım yapmadan her şeye karşı şefkat ve merhamet du-

yabilmek, iyi bir insan olma özelliğine sahip olmayı gerektirir ki, böyle bir ruha sahip olan insana, duyulan hayranlık bir yana, bu özellikler, bu çizgilerdeki bir insanı da olağanüstü kişiler arasına koyar.

Esnek Beyin

Sinirbilimi açısından, bütün bu araştırmaların amacı, Öser'in veya diğer olağanüstü özellikler taşıyan kişilerin, ne kadar muhteşem olduklarını sergilemek değil, insanoğlunun yapabileceklerini göstermek adına, bilimin bu alanında yapılanları genişletmeye çalışmasıdır. Aslında, bu yapılanlardan bazıları meyvelerini şimdiden vermeye başladı; bu devrim olabilecek bir konuda sinirbilimin yaptığı bir varsayım, beynin doğrulanabilirliğiyle ilgiliydi.

On yıl önce, sinirbiliminin kabul ettiği, doğumda beynin sinirlere sahip olduğu ve ömür boyunca geçirilen her türlü tecrübeye rağmen bunların değişmeden kaldığıydı. Yaşam boyunca meydana geldiği kabul edilen belli başlı değişiklikler, sinaptik bağlantılarda oluşan hafif değişikliklerle -sinirler arasında meydana gelen bağlantı- yaşlanmayla oluşan hücre ölümüydü. Ama artık beyin biliminin yeni parolası "nöroplastisi"dir (sinirsel esneklik); bu yeni kelime, yaşamla geçirdiğimiz deneyler neticesinde beynimizin sürekli değişimde olduğunun ifadesidir; bu belki sinirler arasında inşa olan yeni bağlantılardan meydana gelmektedir, belki de yepyeni hücre oluşmasının bir neticesinde olmaktadır. Bir müzik aletini her gün yıllar boyunca çalan bir müzisyenin geçirdiği müzik eğitimi, nöroplastisi için uygun bir örnek olur. MRI araştırmaları, örneğin, bir kemancının beyinde, elin parmak hareketlerini kontrol eden bölgenin, parmaklarını doğru kullanma konusunda, alan olarak büyüdüğünü bulmuştur. Eğitimlerine erken yaşlarda başlayan ve uzun yıllar devam edenlerin beyinlerinde büyük değişiklikler görülmektedir.⁴

Beynin böylesine bir değişiklik göstermesi için, bu konuda önem arzeden bir husus, yapılan egzersizlerin sayısıdır

(özellikle meditasyon gibi uygulaması zor konularda). Alıştırma sayısının fazla olmasının beyin, akıl ve vücut üstünde inkâr edilemez bir etkisi vardır. Birtakım faaliyetlerde varlık göstermiş insanlar üzerinde yapılan çalışmalar -satranç şampiyonlarından tutun, konser viyolonistlerine, olimpiik atletlere kadar- ilgili kas liflerinde göze çarpan değişiklikler meydana gelmiştir ve bunların arasında kavramaya ilişkin yetenekler, diğer bütün yeteneklerin üstünde sayılıp öbürlerinden ayrılırlar.

Şampiyonlar ne kadar çok saat emek verirlerse, şansları o kadar çok artmaktadır. Örneğin, en üst seviyedeki viyolonistler, müzik akademisine girene dek, toplam yaklaşık onbin saat çalışmışlardı. İkinci aşamaya gelenler ise buraya gelene dek ortalama yedi bin beş yüz saat pratik yapmışlardı.⁵ Muhtemelen, meditasyon için alıştırma yapmak da aynı sonucu vermektedir. Zaten bunun böyle olduğu, biliş bilimi (idrak bilimi) açısından bakılınca, dikkat ve bununla ilgili zihni ve duygusal yetileri baştan eğitmek için, sistematik bir çaba gerektiği, çok açık biçimde görülmektedir.

Öser'in meditasyon antremanı yaparak on bin saat seviyesini çoktan aştığı söylenebilirdi. Bu antremanların çoğunu, yoğun meditasyon inzivalarında gerçekleştirmişti; ayrıca bir Budist rahip olarak eğitim gördüğü ilk zamanlarda, tam dört yılını inzivalara ayrılmış özel bir yerde geçirmişti; sonraki yıllarda zaman zaman uzun inzivalara çekildiği de olmuştu.

Evet, alçakgönüllülük de, bu ileri ruhsal kademeye gelmenin beraberinde getirdiği bir özellik olmakta. Örneğin Öser, tasavvur etme alıştırmaının da dahil olduğu, her gün sekiz saat süren, dokuz aylık bir inziva gerçekleştirmesine rağmen, yine de imajı (Buda'nın imajı) hayalinde ancak kısım kısım oluşturabildiğini belirtmiştir. Öser kendi gösterdiği bu çabanın, hayatlarının on ve belki daha fazla yılını, zihinlerini eğitmek amacıyla inzivaya çekilerek geçirmiş, hâlâ hayatta olan eski Tibetli âlimlerin becerdikleriyle kıyaslanamaz olduğunu söyler. Konu tasavvur etmekten açıldığında, Öser örnek olarak, çok deneyimli bazı pratiker meditasyoncuların, o çok kompleks yapıdaki imajı akıllarında bir seferde

hepsini birden oluşturabildiklerini söyledi. Tanıdığı bir Tibetli yogacının 722 farklı görüntüden oluşan tapınağı tüm detaylarıyla birlikte tasavvur edebildiğini söyledi. “Hiç alçakgönüllülük yapmıyorum,” dedi ser, “ben gerçekten kendimi orta kalitede bir pratisyen olarak görüyorum.”

O kendisini, aklın transformasyonunu sağlamak için uzun süren zor bir eğitim ve bunu gerçekleştirmek için duyduğu derin bir arzu sayesinde, laboratuvarda yakalamayı başardığı sonuçlarla, olağandışı biri insan olarak görüyor. “Olağanstlk,” diye aıkıyor, “işlemin kendisinde var, yoksa uygulamayı yapan öznelerin özel olması gerekmiyor.” Burada kendisini kastediyor. “Bilinmesi gereken şey, bu işlemi yeteri kadar kararlılıkla isteyen, kadın ya da erkek herkesin, bunu uygulayabilecek olduğudur.”

Alçakgönüllülük bir yana, ser açıkça, meditasyon yapma yoluyla, beyin değişikliklerinde kesintisiz bir sürekliliğe işaret ediyordu. ser belki gerçekten bir meditasyon virtüözü ama, bu işin ıracılık döneminde olanların beyinlerinde bile, değişiklikler gözlemlenmekte. Bu son söylediğimiz, Davidson’ın, bir meditasyon türü olan “düşünme” üzerinde antreman yapmaya yeni başlayan insanlarda, benzer beyin değişiklikleri olduğuna dair topladığı verilerden anlaşılıyordu. Davidson bu verileri daha nceki Dharamsala’daki toplantıda herkesle paylaşmıştı (bkz. Bölüm 14).

Bu alışmalar Davidson’a, meditasyon yapmanın beyinde olduğu gibi vücutta da değişikliklere sebep olduğunu gösteren inandırıcı datalar vermiştir. ser’in sonuçları bizlere, uzun yıllar alan çabaların, beyindeki bu değişikliği nereye kadar gtrecekęi konusunda fikirler verirken, yeni başlayanlar da aynı yönde biyolojik değişiklikler sergilemişlerdir. Dolayısıyla şimdi Davidson’un önünde şöyle bir soru uzanıyordu: Belli tip meditasyonlar, duyguların farklı yönleriyle birlikte hareket ederek, beyindeki elektrik devre oluşumunu değiştirmede kullanılabilir miydi?

Davidson, belki de, böyle bir soruyu sorma cesaretini gösterebilecek nadir sinirbilimcilerden bir tanesidir, çünkü bu soruyu cevaplamak için, kendi laboratuvarında yeni bir

imaj görüntüleme tekniği, kas dağınım görüntüleme aygıtı var. Aygıt, sinir sisteminin farklı bölgeleri arasında bağlantıları gösteriyor. Şimdiye dek, bu kas dağınım görüntüleme aygıtı, nörolojik rahatsızlıklar gösteren hastalar üzerinde kullanılmıştı. Davidson'ın laboratuvarı, bu tekniği basit sinirbilim araştırmaları için kullanan az sayıdaki laboratuvarlar arasındadır; duygu transformasyonunu gerçekleştiren metotların, beyindeki bağlantıları nasıl değiştirdiğini araştıran ise tek laboratuvardır.

Belki insanı en çok heyecanlandıran şey, bu aygıtta oluşan görüntülerin, beyindeki bu algılanması güç yeniden şekillenmeyi gösterebilmesiydi. Bu yöntemle, bilim adamları artık -ilk kez olmak üzere- insan beyninde, mütemadiyen tekrarlanan alıştırmaların, sinir bağlantılarına yeni bir şekil vererek ya da tamamıyla yeni sinirler oluşturarak, meydana gelen değişimleri tanımlayabiliyorlar.⁶ Bu sinirbiliminde çığır açacak bir olaydır: Sinirbilimciler, yetişkin bir beyinde devamlı olarak yeni sinirlerin doğduğunu çok eski değil, daha 1998'de keşfetmişlerdi.⁷

Bu yapılanlarla henüz keşfedilmemiş bir alana girdiğini hiç itirazsız kabul eden Davidson'ın ilk olarak uygulamaya koymak istediği, huzursuzluk yaratan duyguları denetim altına almak açısından son derece önemli olan, beyindeki elektrik akımları arasında meydana gelen yeni bağlantıları araştırmaktı. Davidson bu araştırmasında kanıtlamak istediği şey, endişe, korku veya kızgınlık duygularıyla, insanın daha etkin başa çıkabilmesini sağlayacak, eğitimle geliştirilen yeteneğin sebep olduğu yeni sinir bağlantılarının gerçekten meydana geldiğidir.

İçgözlem Yeteneği: Çok Önemli Bir Parça

Son rapor, Francisco Varela'nın çalışma arkadaşı olan Antoine Lutz tarafından sunuldu. Francisco Varela, bilişsel* sinirbilimcisidir ve aynı zamanda Paris'teki Centre National

* Bilişsel bilim (cognitive science); En genel anlamda düşüncenin ya da bilişin bilimi. Bilişsel bilim terimi genellikle ruhbilim, dilbilim, insanbilim ve felsefe alanları arasında kalan, düşüncenin yapısını, beynin işlevini ve yapay zekâ gibi konuları ele alan disiplinlerarası araştırmaları nitelemek üzere kullanılır.

de la Recherche Scientifique'in araştırma direktörüdür. Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün kurucularından olan Varela, daha önceki Dharamsala toplantılarına da katılmıştı. Fakat, ne yazık ki, Madison'a gelip aramıza katılamayacak kadar hastaydı; karaciğer kanseri hastalığının son safhalarını yaşıyordu. Yatağa bağlı bir şekilde, bizim Madison toplantılarımızı Paris'teki yatak odasından, bir video internet bağlantısıyla izliyordu. Varela'yı yıllardır tanıyan Dalai Lama, iki günlük Madison brifingine her seferinde, Paris'teki hasta yatağında yatan arkadaşına şifalar dileyerek başlıyordu. Varela'yla Lutz'un çalışmalarının amacı, üzerinde gelişmeler yakalamanın hiç de kolay olmadığı, bilincin bu farklı halleri üzerinde çalışabilmek için bir yöntembilim oluşturmaktır; bunu yaparken de Öser gibi, zihinsel halleri hayallerinde oluşturabilen çok iyi eğitilmiş akıl gözlemcilerinin işbirliğine başvuruyorlardı.⁸ Yaptıkları çalışma kısaca şöyleydi: Öser'in beynini, bir resmi tanımlamasından önce, tanımlama esnasında ve sonrasındaki anda izlediler. Bütün bunlar otuz saniye içinde gerçekleşmişti.⁹

Tanımlanan resimlere sterogram* deniyordu, bunlar anlaşılmasa bazı motiflerin, üç boyutlu halleriyle bir anda belirmesiyle oluşan şip şak resimlerdi (bir süre önce kitap yayımlamakta kullanılan moda imajlarla aynı tipte resimlerdi). İlk bakışta, göz gösterileni algılayamıyor, biraz daha dikkatle yapılan bir incelemeyle, akıl gizlenen imajı çözüyordu. Varela'nın araştırma ekibi bu deneyi birçok kişiyle yaptı ve dolayısıyla şu anda tanımlama anında beyinde tam olarak neler olup bittiğini biliyorlar. Ama Öser'i inceleyerek esas bilmek istedikleri, meditasyon hallerinin bu tanımlama anı sırasında beyin hareketlerinde bir fark yaratıp yaratmadığıydı. Böylece Öser, açıklık hali, bir noktaya odaklanma ve tasavvur meditasyonu uygulayarak bu teste girdi.

Varela ve Lutz, yapılan her bir meditasyonun, algılamanın birbirini takip eden saliseleri üzerindeki etkilerini incelediler (kendileri bunu daha bilimsel olarak, 'dikkatin hazır-

* Sterogram (stereogram); steroskop vasıtasıyla bakıldığında üç boyutlu bir şekil olarak algılanacak biçimde yerleştirilen, bir çift iki boyutlu şekil.

lık aşamaları' olarak ifade ediyorlar). Varela ile Lutz, bir kişinin her günkü ruh ve akıl hali içinde değil de, daha belirgin ve dengeli meditatif bir durum içinde olmasının, algılama üzerinde ne fark yaratabileceğine dair bir sentez oluşturmaya çalışıyorlar, bir anlamda iğneyle kuyu kazıyorlardı. Her bir meditasyon hali için söylenebilecek, beynin araştırılmaya değer, keşfedilebilecek varyasyonları var mıydı? İşte cevapları: Gerçekten de, hem açıklık halinde, hem de bir noktaya odaklanma meditasyonunda birbirinden çok kesin sınırlarla ayrılan, bariz farklar var.¹⁰

Ama Varela'nın bütün bilimsel hedefi, beyinde belirgin motiflerin gerçekten var olduğunu göstermek için, her bir meditatif hali takip eden bir algılama olduğu gerçeğiyle birlikte hareket edip, beyin motiflerine tam bir açıklık getirecek bir tanımlama yapmak değildi. Paris'te yapılan bu çalışmanın gerçek amacı sadece -Varela'nın uzun süredir kanıtlamaya çalıştığı gibi- aslında Lama Öser gibi, böylesine yüksek yetenekli ve keskin bir akıl gözlemcisiyle çalışmanın ne kadar önemli olduğunu sergilemekti.

Bu tip bir çalışmada, yüksek yetenekli bir meditatör kullanmanın bilim açısından ilginç olan tarafı, Varela ve Lutz'un da kanıtlamaya çalıştıkları gibi, algılama anının, algılamanın oluşmasından bir salise öncesindeki zihinsel durumda analiz edildiği gerçeğinden kaynaklanıyordu. Bu Antoine Lutz'un, Varela'yla beraber yaptığı araştırma tezinin konusuydu.¹¹ Genellikle yapılan deneylerde, tanımlama anını gerçekleştiren öznelere, bu noktaya, bir salise önce gelişigüzel seçilmiş zihinsel hallerden geçiş yapıyorlardı. Ama Öser gibi bir kişilik bu konuda, oldukça büyük bir fark yapabiliirdi: algılamadan hemen önceki zamanda belirgin, dengeli bir zihinsel ortamda kalabiliirdi. Varela'nın söylediğine göre, bu yolla araştırmacılar, daha önceden gerçekleştiremedikleri bir doğrulukta, tanıma anının genel durumunu kontrol edebileceklerdi. Zihinsel durum, algılamanın başlamasından saniyenin yalnızca onda biri kadar bir süre önce gerçekleşmekte.

Onun bu iddiası, beyin hareketleri ile zihinsel haller ara-

sındaki ilişkiyi araştıran her bilim adamı için kafa karıştıran bir probleme açıklık getiriyor. fMRI ve EEG gibi sinirbilimsel ölçüm aletleri, bizim aklımızın mikroskoplarıdır adeta; bilim adamlarının beynimizi bir dizi zihinsel faaliyet içindeyken izleyebilmelerine olanak verirler. Ama bu metodlar, deneyler hakkında çoğunlukla yüzeysel, hatta oldukça belirsiz veriler sunarlar; çünkü ölçümünü yaptıkları beyinler genellikle sıradan türdendir. Ellerindeki enstrüman son derece doğru sonuçlar verebilme kapasitesindeyken, bilim adamları, üzerinde deney yaptıkları öznelere (biraz cep harçlığı çıkartmak için gönüllü olan sıradan kolej öğrencileri), en iyi ortamda dahi sadece vasat veriler vermelerinden dolayı, kendilerini sınırlandırılmış hissederler.

Öyle ki, pek çok sinirbilimci saf bir iyi niyetle, üstünde deney yapılan bir kişiye, hayalinde zihinsel bir durum oluşturmaları söyledikleri zaman -mesela, bir imaj oluşturmak ya da çok canlı duygusal bir anı zihinde tekrar yaşatmak gibi- üzerinde çalışılan kişinin, beyni ölçüm altındayken bütün deney süresi boyunca, kendisine verilen talimatı uyguladığını zann ediyorlar. Denekler, maalesef en basit zihinsel hedefleri doğrulukla yakalamada bile, birbirlerinden son derece farklı kapasiteler sergilemekteler; bu sebepten dolayı onlardan elde edilen veriler de tutarsız ve çelişkilerle dolu olup, sağlıklı olmaktan son derece uzak oluyor. Kısacası, bilişsel sinirbilimi, zihinsel aktiviteleri daha net ölçebilmek için gerekli olan çok önemli bir parçanın eksikliğini hissediyor: yalnızca, zihinsel durumlarını kesin çizgilerle yansıtabilecek yetenekli, gözlem yapabilen öznelere değil, aynı zamanda belli bir zihinsel hali dengeli ve güvenilir olarak kendisinden her istendiğinde oluşturabilecek bir denek olması gerekiyor ki, çalışmalar doğru sonuca ulaşana kadar, tekrar tekrar yapılabilirsin.

Gerçekten de, sinirbilimi açısından bu deneyde en harka olan şey, Öser'in zihinsel performansının, içine girdiği her trans halinde istikrarını koruyabilmesiydi. Madison'da, deneylerin yapıldığı toplantılar esnasında hazırlanan tutanakta, Öser'in kendisinden istenen zihinsel hali bir dakikalığına oluşturmaması, sonra aynı uzunlukta bir süre için nötr

bir hale girmesi, sonra tekrar önceki durumuna yeniden bir dakikalık bir süre için dönmesi ve bu rutini beş kez tekrarlaması istenmişti. Şimdiye kadar Davidson'ın son derece titiz bir çalışmayla incelediği bu zihinsel durumlar, sürekli tekrarlanan bu deneylerde, denegin sergilediği dengeli zihin hali herkeste bir güven duygusu yaratmıştı. Ne kadar zor bir çalışma olduğunu göstermek için bir örnek vermek gerekirse, şefkat ve merhamet meditasyonu halindeyken, her defasında beyin hareketinin aynı motiflerini gözlemleme şansı, on milyonda birdi mesela.

Ve tabii ki, henüz yeteri kadar gelişmemiş meditatörlerle yapılan belli birtakım meditasyonlarda, deneylerin tekrarı sırasında aynı güvenilirlikte sonuçlar alınamıyordu ama, Öser'in verilerinde Davidson bu problemi yaşamıyordu. Öser'in meditasyon oturumlarının ilk analizlerini yapan Davidson, mükemmel bir deneye sahip olmaktan mutluluk ve gurur duyan bir uzman edasıyla, bulduğu sonuçları şöyle açıklamıştı: "Her bir meditasyon halinde, beyin içinde büyük bir hareketlilik görülüyor, bazıları oldukça odaksal. Çok harika yan etkiler var."

Uzun Sözün Kısası: Zihninizi Eğitin

Bilimsel perspektiften bakılınca, bütün bunlar ne işe yarayacak diye sorulabilir. Dalai Lama'nın psikiyatrist Howard Cutler ile beraber yazdığı, *The Art of Happiness* (Mutluluk Sanatı) adlı kitabında, mutluluğun sabit bir karakteristik, asla değişmeyecek sınırlı bir biyolojik nokta olmadığını, bunun yerine beynin plastik gibi yoğrulabilir özellikte olduğunu, içinde mutluluk payının olduğu bölgenin zihinsel eğitimle genişletilebileceğini söylemişti. Davidson, bütün bunlara ilave olarak şunları söyledi:

"Evet, eğitilebilir, çünkü beynimiz bu değişikliğe müsaade eden bir yapıdadır." Davidson, Dalai Lama'ya, "Sinirbiliminin elde ettiği sonuçlar, bizi şimdi, üstünde incelemeler yaptığımız diğer deneylere dönerek, oluşan bu değişiklikleri daha detaylı incelemeye teşvik ediyor. Artık bu meditas-

yonlarla beynimizde meydana gelen değişiklikleri gösterebilecek ve bunun bir sonucu olarak, zihinsel ve fiziksel sağlığımızın nasıl geliştiğini gösterecek yöntem ve ekipmana sahibiz,” dedi.

Meditasyon üzerinde yapılan araştırmaların anlamını bir düşünün. Mesela bazı çalışmalarda, Öser’le kıyaslanınca çıkarılacak sayılabilecek meditatorler kullanıldı ve zihinsel durumları oluşturmaya çalışırken zorlandıkları için, deneyler süresince uzun uzun meditasyon yapmalarına fırsat verildi.¹² Bu tip belirsizlikler, beyin görüntüleme verilerinin kesin ifadelerle yorumlanmasını zorlaştırıyor. Bu yetmezmiş gibi, bir de bazı araştırmacılar, verilerin gerçekte sergilediğinin ötesine geçen doğruluğu tartışılır spekülasyonlar yaptılar; örneğin, bulgularını metafiziksel imalarla ifade ettiler.

Davidson’ın, meditasyonlar üzerinde böyle araştırmalar yapması daha makul sebepleri vardır ve iyi bir temele oturulmuş bilimsel öğelere dayanmaktadır. Bulgularının teolojik (dinsel) anlamları üzerinde spekülasyonlar yapmak yerine, tecrübeli meditatorler yardımıyla, Davidson’ın kendi tabiriyle bilincin ‘değişen karakterleri’ni daha iyi anlamaya çalışmaya yönelmiştir (beyin transformasyonunu ve onun taşıdığı karakteri ve bu karakterin bünyesinde barındırdığı iyiliği).¹³

Madison toplantısındaki raporda belirtilenler hakkında Öser şunları söylemiştir: “Zihinsel eğitimin verdiği bu netice, bir transformasyon uygulamasında, bireyin gelmiş olduğu noktadan çok daha ileri gidebileceğine işaret etmektedir. Büyük düşünürlerin her zaman ısrarla belirttikleri gibi, alınan zihinsel eğitim sonunda, birey aklını üzüntü, sıkıntı ve acı veren duygulardan kurtarabilmektedir. İşte, aydınlanma ifadesi, bu noktadan sonra anlam kazanmaya başlıyor.” Bu olasılık -aklı yıkıcı duyguların esaretinden tamamen kurtarmak- modern psikoloji biliminin her türlü çıkarımını aşmaktadır. Ama Budizm de, pek çok din gibi (kutsal kitabı olanlar temel model olarak alınıyor), bu tip içsel bir özgürlük olasılığına, bir ideal, insanlığın temel hedefi olarak bakmaktadır.

Dalai Lama’ya, Öser’in verileri hakkında neler düşündü-

günü sorduğum zaman -irkilme refleksini bastırabilmesi gibi- bana şöyle cevap verdi. “Yoga yeteneklerinin bazı taraflarını göstermeyi becerebilmesi çok güzel.” Burada kullandığı “yoga” kelimesi haftada birkaç saat icap eden pozisyonu alarak yoga stüdyolarında yapılan geniş yelpazedeki egzersizlerden değil, klasik anlamdaki yogayı, kadın olsun, erkek olsun, hayatını, ruhsal değerleri oluşturarak yüceltme-ye adanmış olanları kastediyordu.

Dalai Lama ekledi, “Bir atasözü vardır: ‘Öğrenmiş olmanın gerçek göstergesi alçakgönüllülük ve akıl disiplini; gerçek bir meditator de usunu olumsuz duygulardan arındırarak disipline etmiş kişidir.’ Biz bu düzen içinde düşünürüz, amaç maharet göstermek ya da muziceler yaratmak değildir.” Diğer bir deyişle, ruhsal gelişimin gerçek ölçüsü, bir insanın kızgınlık, kıskançlık gibi rahatsız edici duyguları ne kadar iyi kontrol edebildiğindedir, meditasyonlar sırasında arınmış bir ruh seviyesine erişmek veya irkilme refleksini bastırabilmek gibi fiziksel kontrol gerektiren maharetler sergilemek değil.

Bu bilimsel gündemin belki de bir faydası, aynı zihin eğitme metotlarını kullanarak, yıkıcı duyguların üstesinden gelmek konusunda, insanlara ilham kaynağı olmak olabilir. Dalai Lama’ya bu araştırmadan daha başka ne tür bir beklentisi olduğunu sordum, şöyle cevapladı: “Zihinlerini eğiten insanların daha sakin bir yapıya sahip olabilme şansları vardır, özellikle hayatlarında çok fazla iniş çıkış yaşayan kişilerin. Budist zihin eğitimi çalışmalarının bir sonucudur bu. İşte benim esas amacım da budur: Ben Budizmi nasıl ilerleteceğimi düşünmüyorum; benim düşündüğüm Budist öğretinin insanlığa nasıl faydalı olabileceğidir. Biz Budistler, bütün duyu sahibi canlılar için iyilik dileriz, onlar için dua ederiz. Ama bizler sadece birer insanız; insanın kendisine yapabileceği en güzel iyilik, kendi zihnini eğitmesidir.”

Bütün bunların olup bittiği Madison toplantılarına, bir yıl önce Dharamsala’da yaptığımız konuşmalar kaynaklık etmişti. Orada, Dalai Lama ile beraber aynı bilim adamları,

bu büyük insanlık bulmacasını çözebilmek için beş yoğun gün geçirdiler: yıkıcı duyguların yapısı ve insanlığın onlarla nasıl başa çıkabileceği konusu. O diyaloglara ve onlardan doğan sorulara bir kez daha kulak vermek, bizim kitabımızın ana temasını oluşturmaktadır. Fakat, Dharamsala'ya doğru yola çıkmadan önce, sizinle paylaşmak istediğimiz başka bir hikâye daha var. Bu, Dalai Lama'nın daha önce hiç dile getirilmemiş olan bir yönünü anlatıyor: bilime karşı duyduğu ilgi.

2

Doğuştan Bilim Adamı

Dalai Lama'nın soyu ta on beşinci yüzyıla kadar gidiyordu, ama Tenzin Gyatso, yani on dördüncü Dalai Lama, ecdatları arasından Tibet'in sınırlı dünyasının ötesine, modern dünyanın çıplak gerçekleri içine hiç beklenmediği bir şekilde itilen ilk kişiydi. Hayran kalınacak bir biçimde, modern yaşamın mantığını ifade eden ilmin dünya görüşüyle, sanki bir gün yollarının kesişeceğini bilirmişcesine, kendisini çocukluğundan beri bugüne hazırlamış.

Madison toplantılarında gayet açıkça belli olduğu üzere -ve daha önceki Dharamsala toplantısında da- Dalai Lama, metotlar ve bilimsel konular hakkında, bir dini liderden beklenmeyecek kadar fazla, hatta insanı şaşırtacak derecede bir kültür birikimi sergiledi. Ben, Dalai Lama'nın bilimsel konuda sahip olduğu kültür birikiminin kaynağını uzun zamandır merak ediyordum; o da incelik gösterip, bu konuda

kendisiyle bir röportaj yapmama izin verdi. Kendisi ve kendisine yakın küçük bir grupta birlikte yaptığım bu röportaj, onun bilimsel biyografisinin bir taslağını çıkarmama yardımcı oldu. Kişisel geçmişinin az bilinen yönlerinde yaptığımız bu tur, neden kendisinin bu diyaloglara ve bilim adamlarıyla işbirliği yapmaya bu kadar önem verdiğini açıklıyor.

Bu hikâyemiz, Dalai Lama'nın klasik okul eğitimiyle başlıyor; bu eğitim, çok yoğun ve zor olup, din, metafizik, epistemoloji (bilgi kuramı, bilgi felsefesi), mantık ve farklı birkaç ekolden oluşan filozofiden derlenmişti. Ayrıca, şiir, müzik ve tiyatro sanatı gibi konularda da dersler almıştı. Altı yaşından itibaren, gününün büyük bir kısmını derslerine ayırıyordu. Bu dersler çok ezber gerektiriyor, bununla birlikte meditasyon yapması ve konsantrasyonunu toplaması gerekiyordu, yani zihinsel disiplin gerektiren her şey vardı bu eğitimin içinde.

Tartışma ve diyalektik sanatında (uslamlama ve tartışma sanatı) da aldığı yoğun eğitim, Tibet'deki manastır eğitiminin özünü oluşturuyordu. Gerçekten de, Tibetli rahiplerin en sevdiği mücadele sporu, futbol veya satranç değil, münazaradır. İlk bakışta, rahiplerin manastırın avlusunda münazara yapışı, bir ragbi maçının entelektüel bir türevi gibi görünüyor sanki. Birbirine yakın yürüyen bir grup rahip, kendilerine dil uzatarak tahrik eden rakiplerinin etrafında kalabalık halinde dönerler. Bu karşı tarafın fikrini çürütme-ye dayanan filozofik bir meydan okumadır.

Rahipler, karşılık verebilmek amacıyla iyi bir yer edinmek için her yolu denerler; öne geçmek için bütün güçleriyle birbirlerini itip kakmaları insana hârika bir rugby maçını hatırlatır. Sonra, söylediklerinin altını çizmek ister gibi ellerindeki tespihleri sallayarak, yüksek tansiyonlu, gayet coşkulu ama mantıklı bir karşılık verirler; ellerini şiddetle çırparak, söylediklerini vurgularcasına heyecanı doruğa çıkarırlar. Münazaranın fiziksel yönü olaya tiyatral bir hava verse de, yoğun felsefe içeren karşılıklı konuşmalar, yaşasaydı Sokrates'i, ünlü mantıkçı G. E. Moore'u bile cezbedecek kadar ağırdır.

Sonra insanı son derece eğlendiren yönleri de var: akıllıca ortaya koyulan bir hazırcevap, rakibin söylediğini nükte yoluyla kendi lehine çevirerek, seyircilerin hem takdirini hem de beğenisini alarak puan kazandırır. Dalai Lama'nın gençlik çağlarında, rahip olmayan Tibetliler boş zamanlarının bir kısmını iyi bir şekilde değerlendirmek amacıyla, manastırın avlusunda birbirleriyle ağız münakaşası yapan rahiplerin, entelektüel ve akrobatik hareketlerini izlemek için bu münazaraları seyretmeye gelirlermiş.

Rahipler için, bu avluda münazara yeteneklerini sergilemek ve entelektüel başarılarını göstermek, üst derecedeki rahiplerin takdirini kazanmanın yegâne yoluydu. Dalai Lama, bu entelektüel savaşa, uzman öğretmenleriyle -ve tabii ki kendisiyle ağız dalaşına giren rakipleriyle- birlikte oniki yaşından sonra başlamış. Günlük gördüğü felsefe dersleri, daha sonra münazarada karşısına tartışma konusu olarak çıkıyormuş. Halk karşısına ilk münazara için çıktığında henüz on üç yaşındaymış. Bu münazarada karşısındaki rakipleri, çevredeki en büyük iki manastırın başrahiplik eğitimini görmüş kişilermiş. Çok muhteşem gösterilerden oluşan bu münazaralar, yirmi dört yaşındayken, Dalai Lama'nın final imtihanlarının en önemli kısmını oluşturmuş.

Düşünün, on saat boyunca, çalıştığınız dalda, en yüksek kademedeki uzmanlar tarafından sorguya çekiliyorsunuz ve hiç acıması olmayan yargıçlar tarafından değerlendiriliyorsunuz, hem de bir kere değil, tam dört kere. Üstelik bütün bunlar sayısı yirmi bine kadar varan büyük bir seyirci kalabalığının gözü önünde oluyor. İşte Dalai Lama bu zor durum ile, henüz on altı yaşındayken, Tibet Budist eğitim sisteminde *geshe derecesi* diye tanımlanan ve bizde doktora diye bilinen geleneksel sözlü sınava girdiğinde karşı karşıya kalıyor. Normalde, üzerinde çalıştığı konuda bu dereceyi elde edebilmek için, bir rahibin yirmi ile otuz yıl arasında süren bir eğitimden geçmesi gerekiyor, ama Dalai Lama sadece on iki yıllık bir eğitimden sonra kendisini bu sınava hazır hissediyor.

Bu sınavlardan bir tanesinde, üçer kişilik gruplardan

meydana gelmiş on beş bilgin sırayla Dalai Lama'yı, din ve felsefe konularından her birinin beş ana dalında sınarlar; ve sınav, bu defa Dalai Lama'nın iki âlim rahibi sınamasıyla biter. Bir diğer sınavda -bu o zamanlar, Lasa'da her yıl düzenlenen yeni yıl festivali sırasında olmuştu- otuz tane bilgin sırayla, kendisiyle mantık konularında tartışmış; on beş tanesi Budist doktrinleri üzerine kendisiyle münazaraya girmiş; otuz beş tanesi metafizik ve diğer konularda kendisini imtihan etmişlerdi. Bütün bu sınavların sonucunda, kendisine *geshe lharampa* derecesi verilmişti ki, bu bir kişinin ulaşabileceği bilimsel başarının en yüksek seviyesiydi.

Tibet stili bir münazarada, karşı tarafa doğru bir soru yönelmek, sorulana doğru cevap vermek kadar önemlidir. Dolayısıyla, sorgulanması bittiğinde Dalai Lama, gelenek olduğu üzere, kendisini sorgulayanlara yöneltiyordu sorularını. İşte bu sebepten olsa gerek, Dalai Lama sahip olduğu doğru soru sorma sanatını bu yönde, bilime karşı uzun yıllardan beri devam eden merakını gidermede kullanıyor.

Adım Adım Teknoloji

Dalai Lama'nın ikilemini, 1940 ve 1950'li yılların Lasa'sında, parlak, meraklı, bilimsel eğitim almak için çırpınan bir genç olarak verdiği mücadelede görmek lazım. Geleneksel manastır müfredat programı, Budist felsefesini kendisine en ince ayrıntılarına kadar öğrettiği halde, son bin yılın bilimsel keşifleri hakkında hiçbir bilgi vermemişti. Örneğin, bundan on iki yüzyıl evvel Hindistan'dan Tibet'e gelen Budist öğretisinin evrenbilim konusunda kabul ettiği, dünyanın düz olduğu ve ayın, aynı güneş gibi kendi ışığını saçtığıydı.

Politik ve kültürel birlikteliklerini idame ettirmek adına, Tibet yüzyıllardır kendisini dışardan gelen bütün yabancı etkileşmelere kapatmıştı. Dalai Lama'nın çocukluk zamanlarında, pek az soylu Tibetli aile ya da zengin tüccarların çocukları, Hindistan'da Darjeeling gibi İngilizler tarafından yönetilen şehirlere gidip okuyabiliyorlar ve böylece İngilizce öğrenebiliyorlardı. Ama o zamanın koşullarında, Dalai La-

ma'nın İngilizce konuşan bu kişilerle direkt kontağı yok de-
necek kadar azdı. Ayrıca, Lasa'nın hiçbir yerinde, herhangi
özel bir bilimsel eğitim almış tek bir Tibetli bile yoktu.

Buna rağmen modern teknoloji, adım adım yüce Potala
Sarayı'nın çevresine ve Dalai Lama'nın yazlık evinin bulun-
duğu Norbulinka'ya girdi. Bunların bazıları, kendisinden ön-
ceki lider, On üçüncü Dalai Lama'ya (On üçüncü Dalai La-
ma'nın modern teknolojiye büyük ilgisi vardı) yıllar içinde
diplomatik misyonlardan hediye olarak geldi; kimisi ise, ta-
cirlerin İngiliz sömürgesindeki Hindistan'dan mal olarak ge-
tirdikleri arasındaydı. Bu gelenlerin arasında, kendi kendi-
ne elektrik üreterek ışık saçan bir aygıt, bir film göstericisi
ve üç adet antika araba vardı.

Diğerlerinin hepsi hediye idi. 1942'de bir Amerikalı iyini-
yet elçisi genç Dalai Lama'ya hediye olarak altın bir cep sa-
ati getirmişti. İngiliz elçilik heyeti kendisine o yıllarda çok
tutulan oyuncaklardan getirmişti ki, bunların arasında, bir
kırmızı pedallı araba, kurmalı demiryolu tren seti ve çok
parçalı bir kurşun asker seti vardı. Ama Dalai Lama'nın en
sevdiği oyuncaklardan bir tanesi ise, Meccano* setiydi. Üs-
tünde minik delikleri olan küçük metal çubuklar, vidalar,
çemberler ve dişli takımlarla, oturup saatlerce bir şeyler in-
şa ederek ufak tefek makine mühendisliği harikaları ortaya
çıkartıyordu. Yaptığı gösterişli vinçler ve demiryolu vagon-
ları onun hayalinde yaşıyordu ama bunları Tibet'in başka
hiçbir yerinde görmeye olanak yoktu.

Batılı malların ortalıkta birdenbire üçüncü kez görülme-
si 1910'da Çinlilerin Tibet'e baskını sonucunda ortaya çıktı.
Bu dönemde, On üçüncü Dalai Lama, Tibet'ten sürülüp Hin-
distan'daki Darjeeling'in tepelerinde bir bölgeye kısa bir sü-
reliğine sürgüne gönderilmişti. Sikkim Bölgesi diye bilinen
bu yerin İngilizler tarafından atanan sorumlusu, Tibet dilini
çok iyi konuşan İngiliz diplomatlarından Sir Charles Bell, Ti-
betli liderle arkadaş olmuş ve kendisine bir sürü hediye
vermişti; daha sonradan bu hediyeler de Potala Sarayı'nda-
ki depoya gönderilecekti. Bu hediyelerden üç tanesi On

* Meccano; İnşaat oyuncak seti, ticari bir marka.

dördüncü Dalai Lama'nın ilk bilimsel keşiflerini yapmasında büyük rol oynamıştı: bir teleskop, bir dünya küresi ve Birinci Dünya Savaşı hakkında bir yığın İngilizce resimli kitaplar.

Çok Büyük Bir Buluş

Herhangi bilimsel bir konuda, en basitinden bir ders kitabından bile yoksun olmasına rağmen, genç Dalai Lama, eline geçirdiği her şeyi doymak bilmez bir iştahla okuyarak, bir bilim allâmesi haline geldi. Entelektüelliğe karşı içindeki bu istek, onu elindeki kitapları İngilizce dilinde okumaya teşvik etti; bulduğu Tibetli bir memur, İngilizce alfabesini Tibet fonotiğine çevirmesine yardım etti ve o da oturup, Tibetçe-İngilizce sözlüğündeki bütün kelimeleri ezberledi. Zaten uzun pasajları ezberlemeye alışık olduğundan, aynı yöntemi kullanarak sözlüğü ezberlemek de kendisine zor gelmemişti. “Kelimeleri yüreğimle ezberledim,” diyordu kendisi.

Dalai Lama kısa zamanda, İngilizce basılan resimli magazinlerin sadık okuyucusu haline gelmişti; özellikle, Lasa'daki İngiliz Elçiliği vasıtasıyla aboneliği olduğu, haftalık İngiliz gazetesi ve *Life* dergisinin. Bu dergiler dış dünyayla ilgili konularda kendisinin öğretmeni olmuştu, olup biten her şeyi onların sayfalarından öğreniyordu.

Dalai Lama, kendisinden önceki liderin bıraktığı yabancı malların arasında Birinci Dünya Savaşı'yla ilgili o resimli kitapları da bulmuş ve çocuksu bir heyecanla bir solukta okuyup bitirmişti. Budist doktrinin şiddet karşıtı görüşünü bütün benliğiyle kabul etmesine rağmen, savaşta kullanıldığını okuduğu makinalar dikkatini çekmişti: Makineli tüfekler, çift kanatlı uçaklar, Alman Zeplinleri ve denizaltıları, İngiliz savaş gemileri.

Aynı kitaplar, savaşın büyük meydan muhaberelerinin haritalarını gösteriyor, müttefik oluşturan ülkelerden bahsediyordu. Bu haritaları çalışarak, Fransa, Almanya, İngiltere, İtalya, Rusya'nın haritalarını tanır hale gelmiş ve coğrafyaya ilgisi doğmuştu.

Bu ilgi, genç rahip için çocuk yaşıta olmasına rağmen, aklının bilim ve teknolojiye yatkın olduğunu gösteren keşiflerde bulunmasına sebep oldu. Sarayın kendi kaldığı bölümünde, yine kendisinden önceki lider On üçüncü Dalai Lama'ya hediye edilmiş, elle kurulan bir mekanik saat vardı. İlk başta, Dalai Lama'yı saatin çalışma mekanizması etkilemişti; saat bir dünya küresinin üzerine yerleştirilmişti ve küre gün içinde yavaş yavaş hareket ediyor, saat de bu şekilde ilerliyordu.

"Kürenin üzerinde bazı şekiller vardı," demişti Dalai Lama, "ama ben onların ne olduğunu bilmiyordum."

Fakat, Avrupa'nın haritasını gösteren kitaplardaki o haritalara dikkatle bakınca, kürenin üzerine yapılmış gravürlerin Avrupa ülkelerinin sınırları olduğunu farkına varmış birdenbire; sonra da hakkında yazılar okuduğu diğer ülkelerin sınırlarını fark etmiş; Amerika, Çin, Japonya. Dalai Lama, "O zaman anladım ki bu bir dünya haritasıydı," diyerek, o şaşkınlık anının hayalinde hâlâ dün gibi taze olduğunu söylüyor.

Kürenin dönüşünde ise, zaman dilimlerinin belirtildiğini ve bunların gün içinde nasıl değiştiklerini görmüştü; kürenin bir tarafı öğle vaktini yaşarken, diğer tarafında gece yarısı olması gibi. Bütün bu kavradıklarına ek olarak çok daha önemli başka bir şeyi daha keşfetmişti: Dünyanın yuvarlak olduğunu!

Gittikçe Artan Bilinçlenme

Bu küçük aydınlanma, o günlerde tomurcuklanmakta olan bilimsel yönünün gelişmesinde rol oynayan, çocukluğunun bağımsız bir sürü keşiflerinden bir tanesiydi. Bir diğer keşfi, yine On üçüncü Dalai Lama'dan kalan bir başka miras sayesinde olmuştu: teleskopla. Tibet halkı arasındaki yüksek statüsü nedeniyle neredeyse bir anlamda kamulaştırılarak, herkesten uzak bir şekilde Potala Sarayı'ndaki mekanında yalnız yaşarken, Dalai Lama, boş zamanlarında sevdiği uğraşlardan biri olan teleskopuyla aşağıda uzanan şehre bakar, gelip geçen insanları seyrederdi.

Ama gece olunca teleskopunu bu defa gökyüzüne çevirir, yıldızları seyreder, ayın üstündeki volkan tepelerini ve meteor kraterlerini gözlemlerdi. Yine bir gece teleskopla

ayı seyrederken, kraterlerin ve tepelerin yan taraflarına gölge yaptıklarını farketti. Mutlaka, diye düşündü, bu ışığın kaynağı ayın dışından, başka bir yerden geliyor olmalı... Manastır eğitiminde söylendiği gibi ayın o endamlı gövdesinin içinden kaynaklanmıyordu.

Bu önsezisini kontrol edebilmek için, bir magazinde gördüğü ayın uzaydan çekilmiş fotoğraflarını bu sefer daha büyük bir dikkatle inceledi. O fotoğraflarda da aynı şeyi gördü: kraterlerin ve tepelerin yanlarında gölgeleri vardı. Kendi yaptığı gözlem, işte bağımsız bir kanıtla destekleniyordu! Bununla, genç Dalai Lama, ayın kendisinden kaynaklanan bir ışıkla değil, güneşten yansıyan ışıkla parladığı çıkarımını onaylatmış oluyordu.

Dalai Lama, bilimsel gerçekle karşı karşıya kalıp, aydınlanmayı yaşadığı o bir anlık sessizliği tekrar hatırladığında, "Bu bana bayağı büyük bir idrak darbesi olmuştu," dedi, "geleneksel dini kitabımızda söylenenlerin gerçek olmadığına farkına varmak." Bin iki yüz yıllık öğretisi, kendi liderinin yaptığı sistemli gözlemlerle çelişiyordu!

Onun bu basit astronomik keşfini, Budist evrenbiliminin söyledikleriyle çelişen diğerleri izledi! Mesela, kendisi de gördü ki, kendilerine öğretildiğinin aksine, ayla güneş dünyadan, ne eşit uzaklıktaydılar, ne de boyutları aynıydı. Bu çocukluk keşifleri, o günden sonra, Dalai Lama'nın hep söyleyegeldiği bir prensibinin çekirdeğini oluşturacaktı: Eğer bilim, Budizmin inançlarından birinin gerçek olmadığını ispat ederse, o zaman bulunan gerçeğe Budizm inanmak zorundadır.

Mekaniğe İlgisi Olan Bir Âlim

Dalai Lama, Richard Davidson'ın teknoloji harikası sinirbilimi laboratuvarını gezerken, belki de en çok hoşuna giden, makina odasına yaptığı ziyaretti; burası üretici firmalarda bulunmayan yedek parçaların, laboratuvar çalışmalarını yolda bırakmaması için gerektiği zaman üretildiği bir yerdi. Bu oda Dalai Lama'yı, en az yüksek teknoloji harikası beyin ölçüm aletleri kadar, hatta belki de daha fazla etkile-

mişti. Torna tezgâhları, matkaplar, el aletleri, odanın her tarafı, büyürken sahip olmayı çok isteyebileceği şeylerle doluydu. Sonradan aramızda şakalaşırken bizlere, ellerinin neredeyse uzanıp aletlere dokunmasına ramak kaldığını itiraf etmişti.

Lasa'da daha henüz küçük bir erkek çocuğuyken, eline geçirdiği yeni bir oyuncak kendisini belki bir süreliğine oyalayabiliyormuş, ama esas eğlence, oyuncağın nasıl işlediğini anlamak için parçalarını söktüğünde başlıyormuş. Dalai Lama, özellikle saatlerin işleyişine hayranmış, hele çarkın dönmeye başladığı zaman, zincirleme olarak diğerlerini de harekete geçirmesi! Bu olayın esprisini anlayabilmek için, kol saatini çıkartıp, açarak tamamıyla sökmüş ve -hiçbir el kitabı olmadan ya da yardım almadan- tekrar bir araya getirmeyi becermiş, saat hâlâ çalışıyormuş.

Aynı şeyi (ara sıra bazılarının felaketle sonuçlandığını kabul ederek) neredeyse hemen hemen her mekanik oyuncağına yapmış: küçük arabalarına, gemilerine, uçaklarına. Ama yaşı büyüdükçe, oyuncaklardan daha karmaşık olanlar ilgisini çekmeye başlamış. Mesela elle döndürülerek çalıştırılan bir film göstericisi varmış; bu kendisinin elektrikle ilk tanışması olmuş. Antika film göstericisinin elle döndürülerek elektrik üreten jeneratörü, o elektriği kendi hayal gücüne de vermiş ve nasıl olup da bir mıknaşın etrafına sarılarak bobin haline gelmiş bir telin, hızla döndüğü zaman elektrik akımı yaratabileceği konusunda oturup kafa patlatmasına sebep olmuştu. Saatlerce birer birer parçaları incelemişti, çevresinde nasıl çalıştığını kendisine anlatabilecek kimse yoktu, ta ki kendi kendisine çalıştırmayı başarana kadar.

Mekanik konusunda böylesine bilgili olması, ilk karşılaş-tıklarında Heinrich Harrer'i şaşırtmıştı. Harrer, Avusturyalı bir dağcıydı; Hindistan'daki bir İngiliz tutuklu kampından kaçarak Himalayalar'ı geçmiş ve 2. Dünya Savaşı'nın son yıllarıyla onu takip eden birkaç yıl Lasa'da kalmıştı. Dalai Lama'nın maiyetindekilerin ricasıyla, Harrer Norbulinka'daki gençlerin Hindistan'dan gelen filmleri ve haberleri izleyebi-

lecekleri bir sinema salonu kurmuştu.

Bir gün Harrer'e çok acele sinema salonuna gelmesi için haber geldi. İşte orada ilk defa Dalai Lama'nın kendisiyle tanışmıştı; Dalai Lama o zamanlar on dört yaşındaydı. Ama Harrer kısa zamanda, Dalai Lama'nın film göstericisinin nasıl işletildiğini kendisinden daha iyi anladığını fark etti. Önceki kışın büyük bir kısmını makinenin parçalarını dağıtıp tekrar toplamakla geçirmişti çünkü; hem de hiçbir el kitabı olmadan.

O zamanlar, Norbulinka'daki birkaç elektrik kaynağına ışık vermek için benzinle çalışan jeneratörler kullanılıyordu. Jeneratör sık sık bozuluyordu ve Dalai Lama onu tamir etmek için önüne çıkan bu fırsatı hiç kaçırmıyordu. Bu makine sayesinde, içten yanmalı makinelerin nasıl çalıştığını keşfetti, aynı, dinamonun jeneratörde dönerken nasıl manyetik bir alan oluşturduğunu keşfettiği gibi.

Bir sonraki cüreti, içten yanmalılar hakkında öğrendiği bilgilerini elindeki üç antika arabaya uygulamak istemesiydi -bir adet 1931 Dodge ve iki tane 1927 Baby Austin- ki bunlar Hindistan'da taşınabilir ufak parçalara ayrılmış ve Himalayalar'dan geçirilerek Tibet'e On üçüncü Dalai Lama için getirtilip tekrar monte edilmişti (şu anda ise, blokların üstünde çürümeye bırakılmış duruyor). Dalai Lama, Hindistan'da şoförlük eğitimi görmüş genç bir Tibetli'nin yardımıyla, Dodge'u ve Austin'lerden bir tanesini çalıştırmayı başarmıştı, bu çok gurur duyduğu bir başarıydı.

Böylelikle Dalai Lama on altısına geldiğinde, bir jeneratörü, bir film göstericisini ve iki arabayı söküp, sonra tekrar işler hale getirmişti.

Bir Fen Öğretmeni Geliyor

Genç Dalai Lama'yı çok etkileyen o ilk keşiflerinden bir tanesi de, vücudun kesitlerini tüm detaylarıyla gösteren İngilizce basılmış bir anatomi kitabıydı. Şeffaf sayfaların her biri farklı bir biyolojik sistemi gösteriyordu. Bugün bile, diyor Dalai Lama, "Hepsini gayet net hatırlıyorum: Önce bir

insan vücudu görüyordunuz, sonra da onu bir bir katmanlarına soyuyordunuz: vücudun ciltli hali, ciltsiz hali. Sonra kasları çıkartıyordunuz ve ortaya sinirlerle kaplı hali çıkıyordu, ve en son da kemikler. İç organlı hali de vardı. Hepsi de oldukça detaylıydı.”

Onun anatomiye olan bu ilgisi, aslında biyolojinin geneline, yani tabiatın kendisine duyduğu ilginin bir bölümüydü sadece. Çocukken hayatın tabiat döngüsünü gözlemlemiş, böceklerle, kuşlarla, kelebeklerle, bitkilerle ve çiçeklerle kendi ampirik gözlemlerini yapmıştır. Bugün Dalai Lama bilimin her dalına ilgi duyduğunu ama bilgisayar biliminin kuru teorilerine bir türlü ısınmadığını itiraf etti.

Fakat gençliğinin Lasa’sında, onun bilime olan açlığı bugünkü doğunluğunda değildi. Gerçi çocukluk yıllarında, Lasa’da yaşayan aşağı yukarı on kadar Avrupalı vardı ama çoğu yabancı misyonlarda görevli kişilerdi ve fırsat çıksa bile, formaliteler Dalai Lama’yı görmelerini engelliyordu.

Harrer ise bir istisnaydı. Herhangi bir misyonla görevli olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkmış ve sonradan mesahacılık (*arazi ölçümü*) yapmış, haritalar çizmiş ve 1950’de anavatanı Avusturya’ya temelli dönüş yapana dek Lasa’da Tibet hükümetine danışmanlık yapmıştı. Harrer, Lasa’daki son bir buçuk yılında resmi olmayarak öğretmenlik de yapmıştır; haftada bir Dalai Lama’yla bir araya gelip toplantılar yapmış, orada tabii ki Dalai Lama kendisini hemen hemen her konuda sorduğu sorularla sıkıştırmıştı.

Mesela, Churchill, Eisenhower ve Molotov, Dalai Lama’nın 2. Dünya Savaşı hakkında okuduğu dergilerdeki yazılardan tanıdığı isimlerdi ama bu kişilerin yakın tarihte olan olaylarla tam olarak nasıl bir bağlantıları olduğu konusunu merak ediyordu. Soruları çığ gibiydi; matematik, coğrafya, dünya olayları ve tabii ki bilim. Atom bombası nasıl yapılmıştı? Jet uçakları nasıl çalışıyordu? Kimyasal elementler nelerdi ve madenler arasındaki molekül farkları nelerdi?

Harrer’in verdiği eğitim İngilizce, coğrafya ve aritmetikti; ayrıca On üçüncü Dalai Lama’nın stokunda buldukları İngilizce ders kitaplarını çalıştırmıştı. Yine de, daha sonra Ti-

bet'te geçirdiği yedi yılını anlattığı kitabında, Harrer, utana sıkıla Dalai Lama'nın sık sık sorduğu sorulara verilecek cevapları çoğunlukla bilmediğini itiraf ediyordu.

"O zamanlar Tibet'te herkes, bütün Batılıların bilim hakkında her şeyi bildiğini zannediyordu," demişti Dalai Lama bana kısa bir zaman önce. Sonra da gülerek eklemişti, "Sonradan öğrendim ki, Harrer sadece bir dağcıymış. Bazen durup düşünüyorum da, acaba fen bilimi hakkında hakikatten en ufak bir bilgisi var mıydı diye!"

Yeni Bir Dünyaya Açılma

Çinli komünistlerin Tibet'i işgal edip, Dalai Lama'yı 1959'da Hindistan'a kaçmak zorunda bırakması, aslında hem kitap bolluğu hem de bilgili kişilerle konuşabilme fırsatı açısından, önüne ilmin kaynaklarından bir dünya sermişti. İşte 1960 ve 1970'lerin Hindistan'ında, yolu ne zaman bir bilim adamıyla kesişse veya bu sadece normal bir fen bilimleri öğretmeni bile olsa hemen sorularını sıralıyordu. Ama yine de, bu bir araya gelmeler çok tesadüfi ve oldukça nadirdi.

Bütün bunlardan başka, görüşmesi gereken kişileri belirleyen, zamanını ve gündemini işgal eden daha önemli konular vardı. İlk başta, sürgünde bir Tibet hükümeti kurması ve Hindistan'ın çeşitli bölgelerine dağılmış olan mültecilerin iltiyaçlarını gidermesi gerekiyordu. Sonra, Vajrayana Budizminin Tibet kolunun lideri olduğu için yerine getirmesi gereken dini vazifeleri vardı. Buna bir de, Tibet'te kalan vatandaşlarına bir nebze olsun özgürlük temin edebilmek için, sürgündeki Tibetlilerle çalışabilecek diğer hükümetlere, derneklere veya özel kişilere, ulaşabilmeye çalışmanın baskısını ekleyin.

Yine de, biyoloji, fizik, evrenbilim -hemen hemen bilimsel her konuda- hakkında bulduğu İngilizce kitapları silip süpürdü. Evrenbilime özel bir ilgi duyuyordu; astronomi ve evrenin teorileri hakkında her şeyi okuyordu. "O zamanlar," demişti eskileri hatırlayarak, "bir sürü gerçek bilgi

edindiğimi hatırlıyorum; mesela, göksel cisimlerin dünyadan uzaklığı, dünyanın güneşten, güneşin galaksilerden uzaklığı, vb.”

Ama işte nihayetinde, bilimsel konularda rahat rahat konuşabileceği kişilerle karşılaşabileceği bir ortama girmişti. Tabiatı gereği Dalai Lama karşılaştığı insanlarla onların ilgilendiği konularda konuşmayı seviyordu. Eğer karşılaştığı bir iş adamıysa onunla iş konuyor, politikacılarla politika-dan sohbet ediyor, din adamlarıyla dinden bahsediyordu. Bazen, yolu bilimle ilgilenen bir kişiyle veya daha da iyisi, bazen de bir bilim adamının kendisiyle kesişiyordu. İşte böyle bir şey gerçekleştiği zaman, saklamadığı bir ilgiyle, konuştuğu kişinin bütün görüşlerini öğrenmek istiyordu.

Örneğin 1969'da, MIT'de görevli bir din profesörü olan Huston Smith, Tibet Budizmi üzerinde bir dökümanter film hazırlamak için yanında bir ekiple Dharamsala'ya gelmişti. Dalai Lama, yeniden doğumdan (reenkarnasyon) bahsettikleri bir konuşmada, DNA hakkındaki bilgileri kendisine ilk defa Smith'in açıkladığını gayet iyi hatırladığını söylüyor.

1973'de, ileri gelen bir fen filozofu olan Oxford'da görevli profesör Karl Popper ile tanışmıştı. Felsefe ve ruhsallık konulu bir konferansta karşılaşmışlardı sadece ama, Popper'in 'yanlışlama' (*falsification*) teorisi* -geçerli olan her bilimsel hipotezin doğru olmadığının ispat edilebileceğine dayanan teori- özellikle Dalai Lama'nın aklına yatmış ve hoşuna gitmişti.

* Yanlışlama Teorisi; En genel anlamıyla bir önermenin, bir savın, deneyler ve gözlemler aracılığıyla sürekli katı sınamalardan geçirilerek çürütülmeye çalışılması, Karl Popper'in yanlışlama yönteminin temel ögesi. Bu yöntemle, 'bütün kuzgunlar siyahtır' türünden kendisine şu ya da bu biçimde bir sınırlandırma getirilmemiş tümel bir önermenin, ilkece var olan bütün kuzgunları tek tek gözlemlemeyeceğimizden, en son anlamda hiçbir zaman doğrulanamayacağını, bir başka deyişle, bilimin 'tümevarım yöntemine' dayanmadığını ortaya koyan Popper, bilimsel çalışmanın mantıkçı olguların öne sürdüğü gibi dünyanın doğasına ilişkin varsayımları doğrulamaya değil, yanlışlamaya (çürütmeye, doğru olmadığını ispat etmeye) yönelik bir girişim ya da soruşturma olduğunu savunarak bilim felsefesine yeni bir soluk getirmiştir.

1979'da Rusya'ya yaptığı ilk ziyarette, Dalai Lama bilim adamlarıyla bir görüşme yapmayı talep etmişti. Orada, bir Rus psikolog, yemek zili çaldığı zaman salya salgılaması için eğitilmiş köpeklerle ilgili Pavlov'un meşhur deneyini bütün incelikleriyle kendisine açıklamıştı. Bu klasik 'şartlanma hali' üzerine çalışma, Dalai Lama'nın modern psikolojiyle ilk tanışması olmuştu.

1980'lere gelindiğinde, artık modern bilimin bütün branşlarıyla çalışabilecek tanışıklığa sahipti. Kendi ifadesiyle şöyle demişti: "Adım adım, bir şeyler öğrenebileceğimi fark ettim."

Kuantum Bağlantısı

Gerçeğin yapısı hakkında bildiklerimizi, iddia ettikleriyle hepimizi sarsacak şekilde çelişen Kuantum Fiziği, Dalai Lama'nın da oldukça ilgisini çekmişti tabii. Bu merakını gidermesinde kendisine Londra Üniversitesi'nde profesör olan David Bohm yardımcı oldu. Bohm, Einstein'la da çalışmış, çok değerli bir kuram fizikçisidir. Aynı zamanda, Hindistan'ın ruhani lideri olan Krishnamurti ile de çok yakın ilişki içinde olan Bohm, yıllar içinde Dalai Lama'nın Avrupa'ya yaptığı seyahatlerde, bir dizi ikili görüşmeler yapmıştı. Birlikte yedikleri öğle yemeklerinde iki adam -bazen Bohm'un eşi de katılıyordu bu yemeklere- Kuantum Fiziği, Budist felsefesi ve gerçeğin doğası hakkında uzun uzun konuşturlardı.

Bir gün Bohm Dalai Lama'ya, Niels Bohr'un Kuantum Fiziği hakkındaki felsefi görüşlerini özetleyen iki sayfalık bir yazı vermişti; bu yazıda gerçekliğin elle tutulur gözle görülür olmayan bilimsel durumu açık seçik anlatılıyordu. Benzer bir görüş, yazdığı 'Orta Yolun Esasları'yla bugün hâlâ Tibet Manastırlarında müfredatın özünü oluşturan, Budist felsefenin temel dayanak noktası, 2. yy.'da yaşamış Hintli filozof Nagarjuna'nın öğretilerinde görülüyordu. Dalai Lama modern fiziğin de, gerçekliğin belirgin doğası hakkında en doğru temeli oluşturacak bir görüş bulamadığını görünce memnun olmuştu. Dalai Lama, Kuantum fiziğinin temeli

olan felsefi varsayımlar üstüne, Kopenhagen'daki Niels Bohr Enstitüsü'nde, katılanların arasında Profesör Bohm'un da olduğu bir toplantıda, fizik ve Budist görüşün bir noktada birleştiğini gösteren daha fazla keşiflerde bulundu.

Bugüne kadar Dalai Lama birkaç Kuantum fizikçisiyle derin görüşmeler yaptı; bunların arasında Viyana Üniversitesi'nden Anton Zeilinger ve Carl Friedrich von Weizsäcker (Almanya'nın meşhur Max Planck Enstitüsü'nün, bilim ile felsefe arasındaki bağı keşfeden branşından), ayrıca Princeton Enstitüsü İleri Araştırmalar'dan astrofizikçi Piet Hut vardı. Bu diyaloglar, gerçeklik hakkındaki Budist görüşlerle, fizik ve evrenbilimin çizdiği sınırlardan doğan görüşler arasındaki, temel uyuşma noktalarını ortaya çıkarmak için çalışmalarına devam ediyor.

Manastırın Avlusundan Laboratuvara

Bir zamanlar Dalai Lama'ya, bir rahip ve âlim olarak neden bu kadar çok ilime ilgi duyduğunu sormuştum. Kendisine göre, Budizm ve bilimin dünyaya bakış açılarında birbirleriyle çelişen bir taraf yoktu; amaçları aynıydı: gerçeği aramak. Ama bu sona ulaşmak için seçtikleri yollar farklıydı. "Budist eğitiminde gerçeği araştırmak çok önemlidir ve bilim de gerçeği araştırmanın başka türlü bir yoludur. Amaç farklı olsa bile, bilimsel araştırmalar bizim bilgi ufku-muzu genişletir, biz Budistler de bunu kullanırız, tabii ki başka bir amaç için."

Dalai Lama'ya göre, Budizm ve bilimsel metotlar aynı hedef için farklı stratejiler sunarlar. Örneğin, Abhidharma gelenekinde -akıl ve gerçeklik üzerine kurulmuş büyük bir Budist oluşumu- çözümlemelerin odaklandığı başlıca konu, belli başlı karakterleri genel olanlardan ayırmaktır. Dalai Lama bunun bilimsel araştırmalarla yakın bir paralellik gösterdiğini düşünüyor; konu ister fiziksel iyelikler olsun, isterse aklın mekaniği olsun. Ve bilim -özellikle psikoloji ve biliş bilimi- zihin çalışmaları üzerine eğilmeğe başladığı zaman,

bu defa da Budizm kendi uzmanlığını hizmete sunmaktadır.

Tibetli keşiflerin yaptığı münazaralar, gerçeği ararken aynı zamanda bir tür şiddet sergiler. Bilimsel araştırmada Dalai Lama'nın dikkatinin üzerine çekildiği bir konuydu bu. Öğle yemeklerinden bir tanesinde, David Bohm, Karl Popper'in "yanlışlama" savını daha derin ayrıntılarıyla açıkladı. Bu sav, bilimsel gerçeklerin iddialarının, aksi ispat edilemeyeceğini görmek için değerlendirilmesi esasına dayanıyordu, yani bütün bilimsel hipotezler denenebilir olmalıdır.

Bilimsel yöntemin bu basit prensibi, deney sonuçlarının veya birbiri üzerine inşa edilen yeni keşiflerin, gerektiğinde bir hipotezi kabul etmemesi ya da düzeltilmesi gerektiği konusunda peşin peşin bir şart koşar. Doğru olmadığını ispat etme prensibi, bilimsel girişimlerin kendi kendisini düzeltmesine imkân verir.

Dalai Lama bu konuyu felsefi açıdan büyük bir ilgiyle karşılamıştır. Bilimin 'gerçeği' diye kabul edilen saf inançların -Lasa'da çocukluk yıllarında sahip olduğu kendisinininki-ler de dahil olmak üzere- yanlış olduğunu görüyordu. Bilimsel girişimlerin spekülasyonlara açık bir tabiatı olduğu çok kolay gözden kaçıyordu; insanlar bilimsel bir hipotezin geçici kabul edilen bir sav ya da bir olasılık olduğunu unutup, değişmez bir gerçekmiş gibi algılamaya eğilimlilerdi. Bilim, gerçeğin en yaklaşık anlamını arayadursun, hiçbir bilgi dalı onu tamamen ele geçirdiğini iddia edemez.

Dalai Lama, bilimsel düşüncenin spekülatif yönünü en iyi, Thomas Kuhn'un çalışmalarını duyduğu zaman anladı; Kuhn, bilimde paradigmaların* nasıl yer değiştirdiğini gös-

* Paradigma; Bilim adamları topluluğunun bilimsel sorunlara nasıl yaklaşacağını belirleyen, bilimsel araştırmanın yolunu yordamını gösteren, içinde iş görenleriyle birlikte bütün bir bilimin bakış açısını yönlendiren kalıplaşmış örnekçe dizisi; bir bilim dalının tüm çalışanlarından bütünüyle bağlı kalmasını istediği, evrensel olarak kabul edilmiş bilimsel başarıların sınırlarını en ince ayrıntısına dek çizdiği kavramsal ile kuramsal çerçeve. 'Paradigma' terimi felsefede özellikle de bilim felsefesinde, olguculuk sonrası bilim felsefesinin önde gelen düşünürlerinden Thomas Kuhn'un olgucu bilim anlayışına yönelttiği eleştirilerle birlikte yer edinmiştir.

teren yazılar yazıyordu. Örneğin, Newton fiziğinin klasik yapısı, Kuantum fiziğinin yeni ifadesiyle tamamen şeklini değiştirmişti. Dalai Lama bu örnekle de gördü ki, hiçbir zaman bilimsel gerçekleri kesin ve değişmez olarak algılamamalıyız; bunun yerine, teorilerin yeni bulunan gerçeklerle uyuşmadığı görülünce artık modasının geçtiğini kabul etmeliyiz.

Bilimde gerçeği aramanın bu güçlü mekanizması kendisini çok cezbetmişti. Bilimin gerçeğin takibinde kullandığı bu kendi kendisini düzeltme uygulamasıyla, Budist mantığın ruhu arasında paralellikler vardır. Dalai Lama'nın da söylediği gibi, "Bir şekilde, Budist düşünce ile bilimin yöntembi- limleri esas itibariyle birbirine benzemektedirler."

Akıl ve Yaşamın Kökenleri

Dalai Lama'nın bilim adamlarıyla ilk başlarda yaptığı her görüşme meyve verecek bir sonla sonuçlanmamıştır. 1979'da Rusya'da bilincin yapısını tartışmak üzere bir grup bilim adamıyla bir araya gelmişti. Dalai Lama kendilerine, Abhidharma teorisinde çok açık bir şekilde anlatılan bilincin Budist bakış açısını izah etmeye çalışıyordu; bu felsefe, karmaşık bir bilim olan akıl biliminin, duygularla algılama ile idrak arasındaki bağları en ince ayrıntılarına kadar açıklıyordu. "Rus bilim adamlarından bir tanesi hemen söylediklerime katılmadığını belirterek itiraz etti," diye anlattı Dalai Lama, böyle bir tepkiye şaşırdığı belliydi. "Herhalde benim dini konulardan bahsettiğimi sandı."

Yine, Avrupa ülkelerinden birine gittiği bir başka toplantıda, ev sahipleri tarafından üstünkörü karşılanmış, kendisi gibi misafir gelen diğer bilim adamları, tepeden bakan bir tavırla kendisiyle lütfen konuşmuşlardı. Dalai Lama'nın da konu hakkında herhangi bir fikri olabileceğine ihtimal dahi vermemişlerdi.

Sonra, din ve bilim üzerine düzenlenmiş bir başka konferansta, bilim adamlarından bir tanesi ayağa kalkıp kendisini tanıttıktan sonra tiz bir sesle, "Ben buraya dine karşı bilimi savunmaya geldim!" diye kükremişti. Bilim adamı top-

lantının amacının ortak bir zemin aramaktan çok, toplantının dinin bilime karşı birtakım haberler müjdeleyeceğini zannetmişti herhalde. Ama aynı toplantı sırasında Dalai Lama “Akıl nedir?” diye sorup buna bilimsel bir cevap rica ettiğinde, aldığı cevap maalesef şaşkınlık dolu bir sessizlikti.

Daha iyi organize edilmiş, bilim adamlarıyla birlikte bir toplantı yapma ihtiyacı -ve Budist düşünce ile çalışmaya açık kişilerle- çok açıldı. Dolayısıyla, Amerikalı bir iş adamı olan Adam Engle ve Paris’te çalışan Hayward eğitimi görmüş biyolog Francisco Varela, dünyanın en iyi bilim adamlarıyla, her birinin tek bir bilimsel konudan sorumlu olup derinlemesine araştırma yapmaya yoğunlaştığı, bir dizi haftalık toplantılar düzenlemeyi ilk teklif ettiğinde, yeniliklere açık ve modern görüşlü bir insan olan Dalai Lama bu teklifi memnuniyetle kabul etti. Bilim adamlarıyla yaptığı görüşmelerin artık rastlantılara bağlı olmasına veya kendi yaptığı girişimlerle meydana gelen görüşmeler olmaktan çıkmasına çok mutlu olmuştu.

İlk ‘Akıl ve Yaşam’ toplantısı, 1987 Ekim’inde iyi bir atmosferde başladı. Oxford’dan mezun bir fizikçi ve filozof olan Jeremy Hayward, bilimin metafizik yönü hakkında, pozitif mantık desteklerinden tutun da, Kuhn’un paradigma değişiklikleri fikrine kadar, geniş bir ön bilgi verdi bizlere. Newtoncu fiziğin, Kuantum teorisi ortaya atıldığında geçerliliğini yitirmesiyle meydana gelen paradigma değişikliğini detaylarıyla açıklayan da Hayward’dı.

Hayward’ın yaptığı bu açılış konuşması, Dalai Lama’nın, bilimsel metodun esasını oluşturan felsefi dayanak noktalarını anlamasında, bilmediği ve kendisinde eksik kalmış parçaları yerine koymasına yardımcı olmuştu. Ve konferans, o günden sonra bu toplantılarda bir gelenek haline geldiği üzere, konu ne olursa olsun, tartışmaya daha geniş bir perspektif kazandırması için bir filozofun davet edilmesiyle başladı.

Ayrıca bu ilk toplantıda, bir toplantı düzeni oluşturuldu ve bütün diğer toplantılarda, bu format aynen korunup uygulandı: sabahları, bir bilim adamı veya filozof tarafından yapılacak bir açılış konuşması ve öğleden sonraları da açık

tartışmalar ve görüş alışverişine ayrılıyordu. Konuşmalar da gelenek, kültür ve dil farklarından kaçınılmaz olarak doğabilecek karışıklıkları en aza indirebilmek için, Dalai Lama'nın yanında, gerektiği yerde hemen açıklama yapabilecek iki çevirmen (genelde hep bir tane olmasından ziyade) bulunuyordu. Ayrıca samimi bir hava oluşturabilmek, katılanların kendilerini doğal bir ortamda hissetmelerini sağlamak için de, toplantılar basına kapalı ve gözlemci olarak katılan sadece birkaç davetlinin önünde yapılıyordu.

Bahsi geçen konular, Dalai Lama'nın geniş yelpazeli bilimsel ilgi alanlarını yansıtıyordu. Bunların arasında, bilimsel yöntemler, felsefi bilimler, nörobiyoloji ve biliş bilimi, psikanöroimmünoloji (*sinir bağışıklık bilimi*) ve davranışçı tıp da vardı. Toplantılarımızdan birisinde, rüyalar, ölüm ve psikanalizden tutun, nörolojiye kadar değişik bakış açılarından bakarak, ölmüş olanlarla ilgili konular incelendi. Bir başka toplantıda, özgecilik (kendinden önce başkalarını düşünme) ve şefkatin toplumsal psikolojisi gözden geçirildi. Bir diğ erinin konusu da kaçınılmaz olarak, Kuantum fiziği ve evrenbilimdi.

Cephane Toplamak

Bilim adamlarıyla toplanarak yapılan bu görüşmelerin ne yararı olmuştu? “Şimdi, yıllar içinde bilim adamlarıyla yaptığım görüşmelere dönüp baktığımda, çok güzel sonuçlar verdiğini ve çok faydalı olduğunu düşünüyorum,” diyordu Dalai Lama. “Birçok yeni bakış açısı ve yeni anlayışlar kazandım, tabii ki. Ama bunun da ötesinde, birçok bilim adamı Budist düşüncenin bakış açısını ilk kez duyma fırsatını elde etti.”

Kendisine göre bu toplantılar sayesinde, Budist anlayışı, bilim adamlarını sık sık, olaylara bugüne dek bildiklerinden başka bir bakış açısıyla bakmaya doğru yöneltmişti, özellikle Budizmin uzmanlık konusu diyebileceğimiz, insan bilincinin ince ayrıntılarını anlama konusunda. Hele bazı bilim adamları açısından, Budist fikirlerden edindikleri kazanım-

lar, yalnızca yapılacak bilimsel keşifler için nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini değil, aynı zamanda araştırmalarında neyi aramaları gerektiği fikrini de yeniden şekillendirmişti. Kendi çalışma alanları hakkındaki düşünceleri değişmişti.

Dalai Lama açısından, çeşitli bilim alanlarında Budist düşüncenin böylesine etki yaratıp, yayılmasının kendisine tek bir getirisi vardı; o da, Budizm tarihi açısından bakılırsa, kendi payına düşen bu işin öncüsü olma sıfatıydı. Bilimle ilgili bu diyaloglarda, Dalai Lama sadece bilimi keşfeden bir öğrenci olmamış, aynı zamanda oldukça büyük anlamda bilime hocalık etmiştir. Gerçekten de, Budizm, insanı incelemeyi ve anlamayı örneği az bulunur bir biçimde gerçekleştiriyor -üstelik gerçekten bu konuda yardımcı olabilme potansiyeline sahip olarak- ve sahip olduğu bu bilgiyi herkesle paylaşp, daha geniş bir kütlenin parçası olması gerektiğine inanıyor.

Dalai Lama, bilim adamlarının Budizm konusunda yeni bir bakış açısına sahip olmalarından çok büyük mutluluk duyuyor. Kendi ifadesiyle, "Bazıları, Budizmin bilimle aslında ne kadar yakından ilgili olabileceğini görmeye başladı. Sanırım, zaman geçtikçe, artık bazı bilim adamlarının -özellikle daha önceden sahip oldukları düşünceleriyle karşılaşırırsak- Budist düşünceyle birlikte yapılan bu toplantıların faydasını yeni anlamaya başladıkları görülüyor." Burada daha önceki karşılaşmalarında kendisini dine karşı bilimi savunmak zorunluluğunda hisseden bilim adamında gördüğü dikkate değer değişimi kastediyordu.

'Akıl ve Yaşam' tartışmaları bir başka konuda daha faydalı olmuştu: Bu toplantılar, Dalai Lama'ya dünyanın çeşitli yerlerinde katıldığı toplantılarda yapacağı konuşmalar için, kendi deyimiyle 'cephane' oluşturmuştu. Bu bilimsel konuşmalar sırasında herhangi bir not tutmamasına rağmen, konuşmalarında da sık sık bahsettiği gibi, önemli noktaları çok iyi hatırlıyordu. Örneğin, uzun zaman önce, yeni doğan bebeklerin daha çok dokunulup sevidiklerinde daha iyi sınırlı sistemi gelişimine sahip olduklarına ait bulguyu, merhamet, sevgi ve ilgiden bahsettiği konuşmalarında yüzlerce

defa tekrarladı. Aynı şekilde, kronik kin duygusunun, insanları sonunda ölüme sürükleyen bir hastalığa yakalanma riskini arttırdığına dair elde edilen veriyi de çok sık kullandı.

“Deneylerden elde edilen kanıtları ve teorilerini alıp tekrar tekrar konuşmalarında dile getiriyor,” diyor sık sık Dalai Lama’nın bilim adamlarıyla yaptığı toplantılarda tercümanlık yapan Alan Wallace, “ve onları kendi manastır çevresine yayıyor. Dünyanın dört bir tarafına yaptığı seyahatlerde de, ‘Akıl ve Yaşam’ toplantılarından duyduklarını misal olarak veriyor.”

Kısacası, bilim adamlarıyla yaptığı konuşmaların temelini oluşturan motif, onu bilimsel kanıtlarla besleyerek Budizmi geçerli ve çağdaş kılmaktı. Budist düşüncelerdeki iddiaları çürütecek herhangi bir bariz kanıt varsa, bunu bilmek ve kendilerini ona göre değiştirmek istiyordu. Bu yolla, Budist geleneğin, kimi kişilerce ‘batıl inanç’ olarak etiketlenmesini önleyip, yara almadan bir bütün olarak kalarak içinde yaşadığımız modern dünyada varlığını devam ettirmesini sağlayabilecekti.

Değişmeleri gerektiğini düşünerek modernleşmeye açık tutum sergilemektedirler ama aslında Dalai Lama bilim adamlarıyla yıllardır yaptığı konuşmalarında, Budizmin özünü oluşturan doktrinlerle modern bilimin bulguları arasında anlaşmazlıktan çok, fikir birliği olduğunu görmüştür.

Bilime Karşı Doğal Bir Yetenek

Bütün bu toplantılarda, Dalai Lama, münazara yeteneğine sahip bir beyni, ruhsal ve felsefi eğitimin mükemmel bir sentezini ve tartışmaya açık bir mentaliteyi sergiliyordu herkese. Dalai Lama geçmişe bakıp altyapısını düşününce, kendisinin bugünkü bilimle olan iletişimine rehberlik eden bazı Budist ilkeleri geliyor aklına ve bizlerle paylaşıyor. Bunlardan bir tanesi, Budizmin, zihnin yapısı ve akıl ile vücut arasındaki ilişki hakkında detaylı bilgiye sahip olmasıydı. Bir diğeri, deney ve araştırmalarda bulunanların, Buda’nın o konuda söylediklerinden daha önemli olduğunu ka-

bul eden bir anlayış ve bu anlayışa sahip bir ruhla, Dalai Lama bilimin söylediklerini dinlemeyi çok faydalı buluyor.

Budizmi fazla tanımayanlar, Budizmi tek başına iyi niyetli bir bakış açısı olarak düşünebilirler ama aslında Budizmin çok geniş bir yelpazede çok çeşitli öğretileri vardır. Nasıl bilimin birçok çeşitte düşünce ekolü varsa, Budizmin de aynı çeşitlilikte insan temasını işleyen, açıklamalar getiren sayısız düşünce akımı vardır. Dalai Lama, bilimle kurduğu ilişkide, açıklamalar yapma gereğini duyduğu zaman sadece Tibet'te en yaygın ekol olan Vajrayana'dan topladığı alıntılardan yapmıyor bunu; Budist düşüncenin diğer kol ve ekollerinin de görüşlerinden kaynak olarak faydalaniyor.

Ayrıca kaydadeğer bir münazara yeteneği var. Sık sık, bilim adamlarının fenomenler arasında bir bağ kurmak için yaptıkları sunuş konuşmalarını, kendi münazaracı kulağı eleştirel bir perspektifle dinliyordu hep. Bizim kendi aramızda yaptığımız diyaloglarda da defalarca meydana geldiği gibi, Dalai Lama, tartışılan konunun özelliklerinin çok farklı yönlerden değerlendirilebileceğine dikkati çekiyordu. Bir bağıntı veya birbiriyle uygunluk, değişmez özellikler değildi kendisine göre, bazı koşullarda geçerli olabildiği halde, aynı durum bazı koşullarda geçersiz olabiliyordu. Dolayısıyla, tartışma sürerken, aksini iddia eden kendi örneklerini sunuyor veya sorularını yöneltiyordu. Bütün bunlar bir Budist âlim olan Robert Thurman'ın 'içsel bilimler' (*inner sciences*) olarak adlandırdığı konulardaki uzmanlığıyla birleşince, Dalai Lama, akıl üzerine araştırma yapmak isteyenler için, aynı ideali paylaşan uygun bir iş arkadaşı oluyordu.

Dalai Lama'nın bilimsel metotları kavramadaki doğal yeteneği, bilim adamlarıyla yaptıkları çalışmaları değerlendirmek için bir araya geldiklerinde çok bariz ortaya çıkıyordu. Ben, bir bilim adamı, şu ya da bu alanda herhangi bir bulguyu izah ederken, Dalai Lama'nın kendisini pür dikkat dinlediğine defalarca şahit oldum. Zat-i âlileri, bilim adamının izahatının arkasından, kullanılan yöntem hakkında duyduğu şüpheleri dile getirdiğinde, öneriler sunduğunda veya

işin zor başka taraflarına dikkatleri çektiğinde, bu konuşma genellikle bilim adamının şu sözleriyle bitiyordu: “Esasında, Sayın Ekselansları, biz de bu noktadan sonra tam bu deneyi yapmaya karar vermiştik.”

İnsanlar arasında doğru kimyayı oluşturabilmek, bu toplantının başarılı geçmesi açısından çok gerekli olan noktalardan biriydi. Bilim adamları ne kadar ünlü veya başarılı kişiler olursa olsunlar, dogmatik olanlar, havalara girenler ya da kendilerini beğenenler işin başında oturum dışı kalmışlardı. Bu beş günlük toplantıda Dalai Lama ile birlikte olanların, tartışılan noktaları ve aksine iddiaları, aynı ruhani manastır münazaralarında olduğu gibi, ileri geri tartışabilecek ve sonucunda yeni kavramlar ortaya çıkartmaya istekli bir mentaliteyle buraya gelmeleri gerekiyordu.

“Aynı avluda yapılan bir münazara karşılaşmasına girer gibi,” diyor, bu diyalogların ana yorumcularından biri olan Thupten Jinpa. “Katılanlar açık fikirlilerse, modernlerse, yüksek sesle düşünmekten çekinmeyip, fikirler üzerinde beyin jimnastiği yapabiliyorlarsa, o zaman toplantı amacına ulaşıyor.”

Olaya bu kriterlerle bakılırsa, toplantımız -Sekizinci Akıl ve Yaşam Konferansı, ‘Yıkıcı Duygular’- bizim bile ummadığımız kadar iyi geçti. Bu toplantıda, bütün diğerlerinden daha fazla olarak, Madison’da bir işbirliği içinde yapılan çalışmaların sonucu bilimsel veriler elde edilmiştir. Ama bu araştırma sonuçları, toplantı bitiminde elde edilenlerden sadece bir tanesidir. Bunlar, mükemmel bir açıklık ortamında yapılan fikir ve bulgu mübadelesinin yan mahsülleridir. Bu noktadan sonra konuştuklarımız, bu diyaloglara bir pencere açmakta, zor koşullarda yapılan bilimsel bir keşfi okuyucuya iletmeyi amaçlamaktadır.

Birinci Gün: Yıkıcı Duygular Nedir?

Dharamsala, Hindistan
20 Mart 2000

3

Batılı Bakış Açısı

Uçuş sonrası aradaki saat farkından dolayı bitkin bir halde, İngilizlerin sömürge yıllarından kalma nefis bir otel olan Imperial Otel'ine yerleştik; burası, Yeni Delhi'nin Times Meydanı diyebileceğimiz Connaught Meydanı'ndan birkaç blok ötedeydi. Beş farklı ülkeden geliyorduk; A.B.D., Fransa, Tayland, Kanada ve Nepal. Topu topu on kişiydik: iki sinir-bilimci, üç psikolog, iki Budist Rahip (biri Tibetli ve diğeri Theravadan kolundan), bir zihin filozofu ve felsefeyle bilim konusunda uzman iki Tibetli tercüman.

Dalai Lama'yla bu bir haftalık toplantımızın konusunu yıkıcı duygular oluşturunuyordu. Yorgunluğumuz bir yana, daha yoğun olarak hissettiklerimiz, sabırsız bir bekleyişle önümüzdeki günlerin getireceklerini bilinci içinde, sessiz ama yoğun bir sevinçti.

Dalai Lama'nın bir grup bilim adamıyla bir araya gelerek düzenlediği haftalık toplantılarda, bu benim ikinci toplantı başkanlığım olacaktı; bundan önce yönettiğimi 'Akıl ve Yaşam' toplantısı 1990'da, duygular ve sağlık üzerineydi. Aramızda bu işte en deneyimlimiz ise, biliş üzerine sinirbilimi dalında Paris'te bir araştırma enstitüsü idare eden, Francisco Varela'ydı; kendisi bu konferansların düzenlenmesinde girişimlerde bulunan taraflardan birisiydi ve bundan önceki üç toplantıya da katılmıştı; Dalai Lama'yla yakın ilişki içindeydi. Francisco'nun sağlığı, arkadaş olduğumuz için hepimizi yakından ilgilendiriyordu. Son birkaç yıldır, karaciğer kanseriyle mücadele ediyordu ve bundan yalnızca birkaç ay önce kendisine karaciğer nakli yapılmıştı. Sağlığının iyi olmadığını biliyorduk ama maneviyatı gayet yüksekti.

Bir başka eski isim de, Wisconsin Üniversitesi'nde duygusal sinirbilimi dalında bir laboratuvarın başında olan Richard Davidson'dı; bundan iki sene önce, kendinden önce başkalarını düşünme (*özgecilik*) ve merhamet konusunda düzenlenen 'Akıl ve Yaşam' toplantısını idare etmişti. Ayrıca iki de çevirmenimiz vardı. Thupten Jinpa eski bir rahipti ve şu anda klasik Tibet metinlerini tercüme etme projesiyle meşguldü; dünyanın dört bir tarafına yaptığı gezilerde Dalai Lama'ya eşlik eden başlıca İngilizce tercümanıydı. Eski bir Tibet rahibi olan Alan Wallace ise, bizim bu toplantı için bir arada olduğumuz zamanlarda, Santa Barbara'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde profesördü; fen bilimleri konusunda alt yapısı vardı ve iyi Tibetçe biliyordu, daha önceki toplantılara da katılmıştı, dolayısıyla bu toplantılarda tercümanlık yapmak için biçilmiş kaftandı. Matthieu Ricard ise Budist rahibi olmuş bir Parisliydi; şu anda Nepal'de bir manastırda yaşıyordu; Dalai Lama'nın Fransızca konuluşulan ülkelerdeki tercümanıydı.

Bir de Dalai Lama'yla ilk kez tanışacak olan, aramıza yeni katılanlar vardı: Duke Üniversitesi'nden bir zihin filozofu olan Owen Flanagan; kültürlerin duygular üzerindeki etkileri konusunda uzman olan, o sıralar Minnesota Üniversitesi'nde görevli psikolog Jeanne Tsai ve kendisinin akıl hoca-

sı, Paul Ekman. Ekman, San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde duygular konusu üzerinde bilime hizmet eden, dünyaca ünlü bir uzmandı. Grubumuzda ayrıca, Pensilvanya Devlet Üniversitesi'nde görevli, okullar için sosyal ve duygusal eğitim programları hazırlayarak, bu işte öncülük yapmış bir kişi olan Mark Greenberg vardı. Son olarak Muhterem Somchai Kusalacitto'dan bahsetmek isterim; kendisi, Taylandlı bir Budist rahibidir ve aramıza Dalai Lama'nın özel ricası üzerine katılmıştı.

Ben, toplantıyı planlayanlardan biri ve oturumun başkanı olarak, Alan Wallace'la birlikte, bu toplantıya katılacak kişileri seçip davet etmekle yükümlüydüm. Önce, güzel bir akşam yemeği daveti düzenleyerek, birbirini eskiden tanıyanlarla yeni katılanlar arasında uyumu sağlamak ve ayrıca bu diyaloglardan güzel bir sonuç elde etmek için doğru bilimsel bazların seçildiğine emin olmak istedik. Toplantı öncesi hazırlık yapmak düşüncesiyle, bundan birkaç ay önce Harvard'da bir araya zaten gelmiştik, ama işte şimdi arkadaşlıkların kolayca güçlenebileceği bu bir haftalık süre için tekrar birlikteydik.

Ertesi gün hepimiz bir otobüse binip, hac yolculuğuna çıkar gibi, Dalai Lama'nın yaşadığı Himalaya tepelerinde kurulmuş bir kasaba olan Dharamsala'ya doğru yola çıktık. Bizim Dalai Lama'yla buluştuğumuz hafta içinde, Hindistan'a resmi ziyarette bulunan Başkan Clinton'ın gelişi nedeniyle, Delhi Havaalanı'nda yenileştirme çalışmaları yapılmıştı. Bu ziyaret sebebiyle, New Delhi, bir Potemkin köyü havasına girmişti adeta: en işlek caddeler renkli kurdelerle süslenmiş, sonradan caddelere saçılmak üzere kırmızı toprak yığınları göze çarpıyordu. Teneke mukavvadan yapılmış gecekondularda veya çadırda yaşayan fakir insanların, şehrin pek çok alanına yayılmış açlık arazilerdeki yerleşim yerleri, süslü ve renkli bezlerle perdelenerek gizlenmişti.

Neyse ki, Hindistan'da hava şartları, bahar zamanı insanın tahammül sınırlarını fazla zorlamıyordu. Delhi'de sıcaklık katlanılır derecedeydi, hatta sabahın erken saatlerinde hafif bir serinlik bile vardı. Ama bizim uçağımız Jammu'ya

gitmek üzere havalandığı saatlerde, gri-kahverengi bir sis örtüsü aşağıda Delhi'nin üzerine yayılmaya başlamıştı.

Jammu Havaalanı'ndan çıkıp, yeniden otobüse bineceğimiz yere, otoparka doğru ilerledik; tozlu ağaçların altında kamuflej kıyafetleri içinde yayılarak oturmuş askerler çarpıyordu göze. Hava ısınmaya başlamıştı. Korkunç trafiğe rağmen, çevredeki manzara ve yolun ritmi bize her şeyi unutturdu. Saatler sonra, uzaktan dağlar görüldü. Bu bizim karlarla kaplı Himalayalar'ı bu kadar net olarak, ilk görüşümüzdü. Himalayalar'ın eteğindeki tepeler ovadan belirgin bir haşmetle sivriliyor ve sanki Asya toprakları içinde, Hindistan yarı kıtasının düşünce ayrılığından doğan farklılığını, bu yükseltiler daha belirgin kılıyordu. Derken çevre daha çok yeşile büründü ve görünüm daha az tozlu hale geldi, nehirler genişledi ve daha hızlı akmaya başladılar. Önce hava serinledi ve sonra yavaş yavaş, hatta önceleri neredeyse fark edemediğimiz bir tırmanışa geçtik. Artık arazi dağlıktı; yer yer tarım amaçlı setlendirilmiş bölgeler görülüyordu ve aralarında sanki oraya buraya serpiştirilmiş gibi duran evler çarpıyordu göze. Derken yol oldukça sarmal bir hal aldı ve biz ciddi bir tırmanışa geçtik.

Karanlık tamamen çöktüğünde, gitmemiz gereken en az bir saatlik yolumuz vardı hâlâ. Yedi saattir yoldaydık zaten. Bu dağlık yolda gece karanlığında yolculuk yapmak herkesin asabını yeni bir düzeye çıkarmıştı sanki. "Birazdan şarkı söylemeye başlarsınız herhalde," diye yorum yaptı birisi; ama onun yerine, eskiden başımızdan geçen korkunç yol hikâyeleri anlatma yarışına girdik. Matthieu'nun anlattığı Katmandu'dan Yeni Delhi'ye uykusuz kalmış bir şoförle yaptıkları dehşet dolu üç gün üç gecelik otobüs seyahati hikâyesini, yarışı kazanıp hepimize pes dedirtti.

Sonunda Dalai Lama'nın yaşadığı, Dharamsala bölgesindeki küçük bir kasaba olan McLeod Ganj'a vardık. Bu küçük köy, bir zamanlar aşağıdaki ovada kavrulan İngiliz sömürge hükümet görevlilerinin (bu nedenle burasının ismi 'McLeod') yazın sıcağında biraz nefes alabilmesi için yaylada kurulmuş bir istasyondur. McLeod Ganj, dağın dik bir bayı-

rına kurulmuştu; arkasında karla kaplı zirveler ve aşağıda Hindistan'ın hiç değişmeyen görüntüsüyle, geniş sisli ovaları uzanıyordu. Kasabanın tek ana caddesindeki dükkân ve restoranların önünden gelip geçen insan kalabalığı, geceleyin bile durmuyordu. Yaşlı Tibetliler yerel kıyafetleri olan *chubas* içinde büyük bir ciddiyetle ellerindeki tespihleri çekip, dualar mırıldanıyorlar, daha genç olan Tibetlilerse Batılı kıyafetler içinde, ellerinde evrak çantaları ve cep telefonları ile daha değişik bir görüntü sergiliyorlardı.

Gideceğimiz yere bir türlü varamamızın bir başka komik sebebi daha vardı: Otobüsümüz dar bir şeritte seyrederken, sıkışıp kaldı; yol kenarına park etmiş taksiler yolun bir tarafını kapatmış, öbür tarafında da trafik sıkışmıştı; ne ilerleyebiliyordu, ne de geri dönebiliyordu. Şoförle, gecenin karanlığının içinden yükselen yabancı sesler arasında, belki yirmi dakika süren yüksek volümlü tartışmalardan sonra anlaşıldı ki, varacağımız yere belki iki dakikalık bir yürüyüş mesafesindeymişiz. Chonor Hanı, sürgündeki Tibet hükümetinin şehre gelen misafirleri için hazırladığı hoş bir mekândı ve biz de burada bir haftamızı geçirecektik. Valizlerimizi otobüsten inip karanlıkta, çamurlu bir sokakta boşaltıp paylaştık ve toplantının başlayacağı pazartesi gününden önceki bir günlük dinlencemize başlamadan son birkaç adım daha yürüyüp misafirhaneye girdik.

Dharamsala, Lasa'nın küçük bir kopyasıydı; sürgündeki Tibet hükümeti merkezini burada kurmuştu. Dalai Lama, kasabanın kıyısında, küçük bir tepenin üstünde, yüksek duvarlarla çevrili ve Hintli askerler tarafından korunan bir site içinde yaşıyor. Güvenlik kontrolünden geçmeden içeri kimse giremiyor. O birkaç dönümlük arazi içinde, Dalai Lama'nın ofisi, son derece sade döşenmiş evi (çok sevdiği bir kediyle paylaştığı) ve bir bahçesi vardı. Yakınlarında, küçük bungalovlara yerleşmiş devlet daireleri, bir Budist tapınağı ve bizim de toplantımızı içinde gerçekleştireceğimiz büyük bir toplantı salonu bulunuyordu.

Toplantı Başlıyor

Pazartesi sabahı, hepimiz toplantı salonunda toplanmış, Dalai Lama'nın aramıza katılmasını beklerken, heyecanlı bir atmosfer hâkimdi içeriye. Bizim diyaloglarımızı gerçekleştireceğimiz alanın etrafını, daire biçiminde dinleyiciler için yerleştirilen birkaç sıra sandalyeyle çevirmişlerdi. Büyük bir kahve masası, katılımcıların oturması için iki adet oval biçimli çok uzun sedirin ortasına yerleştirilmişti ve bu sedirlerin her iki bitim ucunda daireyi tamamlayan kanapeler vardı. Bir film ekibi, kameralarını stratejik noktalara yerleştirmiş, bizim konuşmalarımızı arşiv amacıyla kayıt edecekti. *Thangka* lar -rulo yapılabilen cinsten kağıtlara resmedilmiş Tibet'e özgü duvar resimleri- odaya çepeçevre asılmıştı ve içeriye rengârenk bir hava getiriyorlardı. Yerde dizi dizi sıralanmış çiçekli saksı bitkileri ve iki büyük vazoyu dolduran nefis güller, odadaki atmosfere katkısı olan diğer güzelliklerdi.

Dalai Lama'nın hizmetkârlarından bir tanesi, odada bir oraya bir buraya seğirtiyor, son dakika düzenlemelerini yapıyordu. Salon sair zamanlarda dini merasimler ve eğitimler için kullanılıyordu; ön tarafında hafifçe yükseltilmiş bir sahne, üstünde Dalai Lama'nın dini bir merasimi yönetmesi halinde oturduğu renkli bir koltuk ve koltuğun arkasında, sahneyi ortalayacak biçimde Sakyamuni Buda'yı betimleyen çok büyük bir duvar resmi vardı. Ama Dalai Lama bugün bizim toplantımız için hazırlanan bu sevimli ve rahat düzen içinde, uçtaki kanapede oturacaktı.

Birdenbire mırıldanmalar sardı odayı, aynı Dalai Lama'nın her gün salona girmeden öncesinde olduğu gibi. Kendisi içeri girdikten sonra, kısa bir süre Sakyamuni'nin *thangkası* önünde durup üç kere eğildi, sonra başını yere koyarak secdeye vardı ve kısa bir süre öyle kalarak sessizce duasını okudu; bizler bu arada ayakta bekliyorduk sessizce. Daha sonra küçük podyumdan inip, bizim toplantıyı gerçekleştireceğimiz yere geldi.

Adam Engle, 'Akıl ve Yaşam Enstitüsü' başkanı, Dalai La-

ma'nın yanımıza gelmesinde kendisine eşlik etti. Adam'ın elinde, Tibet *khata*sı denilen uzun beyaz bir şal vardı; bunu Ekselanslarına uzattı ve bu seremonide gelenek olduğu üzere *khata* kendisine hemen geri verildi. Adam, Dalai Lama'ya merdivenlerden aşağı inip yanıma gelmesinde eşlik etti; böylelikle ben de kendisini toplantıya katılan tüm temsilcilerle teker teker tanıştırabilecektim.

Bütün Batılılarla el sıkıştı, ama sıra Muhterem Kusalacitto'ya geldiğinde, her ikisi de geleneksel Budist usûlde eğilip, birbirlerinin ellerini avuçları arasına alarak selamlaştılar. Eğildiklerinde Kusalacitto'nun elleri Dalai Lama'nın avuçları arasındaydı ve her ikisinin de traşlı başı, neredeyse değecek kadar yakındı birbirine; birkaç kelime konuştular aralarında. Francisco Varela'yı kucaklayarak selamladı Dalai Lama, sonra alınlarını birbirlerine değdirdiler ve arkasından Varela'nın yanağını şefkatle patpatlayarak sevdi. Arka tarafta bir hafta süresince orada oturacak olan Buda rahiplerini fark edince, tekrar durup kendilerini Tibetçe birkaç kelimeyle selamladı. Sonra, salona girişinde yaptığı gibi, yine çevresine bakınıp diğer tanıdık yüzleri aradı gözleri, karşılaştığı zaman, onları da selamladı.

Dalai Lama yerini alırken, salondakiler de toplantıyı başlatmak üzere oturmaya başlamışlardı. Dalai Lama, uzun bir kanapede iki tercümanı, Alan Wallace ve Thupten Jinpa'yla birlikte oturuyordu, tercümanları kendisinin solundaydılar. Bağdaş kurabilmek için ayakkabılarını çıkarttı. Sağındaki diğer uzun kanape ise, sırayla konuşma yapacak temsilcilere ayrılmıştı; ilk sabah, bu oturumun başkanı olarak, toplantıyı başlatmak üzere orada ben oturdum.

Zor Bir Konu

O gün hava güneşli olmasına rağmen, Dharamsala'da mart ayının sonu itibarıyla pek de normal olmayan serinlik vardı. Dalai Lama ta ikinci güne kadar kimseye bir şey belli etmemesine rağmen, ilk günden biraz ateşi vardı. Üşüttüğü-

nün en bariz işareti öksürüğüydü.

Dalai Lama yerini alır almaz toplantıyı başlattım. “Sayın Ekselansları, Sekizinci Akıl ve Yaşam Konferansı’na hoşgeldiniz der, sizi aramızda görmekten mutluluk duyduğumuzu belirtmek isterim. Arzu ettiğiniz gibi, bu sefer işlenecek konu, yıkıcı duygulardır.”

“Bu zor bir konu ama son derece güncel,” diye devam ettim. “Biz buraya gelmek üzere Amerika’dan ayrılırken, çok okunan bir derginin, kapak konusu olarak, altı yaşında bir oğlan çocuğunun sınıf arkadaşını ateş ederek öldürdüğü haberini verdiğini gördüm. Yeni Delhi’ye vardığımızda, benzer bir haberi, *Times of India* gazetesinin ilk sayfasında gördüm: Bir toprak parçası için iki kuzen birbiriyle kavga ediyorlar ve biri diğerini ateş ederek öldürüyor. Hiç şüphe yok ki, yıkıcı duygular çekilen acıların bir sebebi; belki bu kadar büyük bir derecede değil ama, daha az önemli konularda bile hepimizin yaşadığı bir durum. Bizim buradaki amacımız, bütün bir hafta süresince bu duyguların yapısını keşfetmeye çalışmak, neden yıkıcı hale dönüştüklerini anlamaya çalışmak ve bu konuda neler yapılabileceğini tespit etmektir.

“Üç hedefimiz var. Bunlardan bir tanesi bilgi vermek. Bir yerde, bilime olan ilginiz nedeniyle, bu konferans sizin açınızdan bir ders niteliğinde başlayacak. Bilimsel bir ziyafet hazırladık biz ve bunu size sunmayı arzu ediyoruz. İkinci hedef, bir diyalog oluşturmak. Anlıyoruz ki, Budizm bu konularla Batı’dan çok daha önce ilgilenmeye başladı ve bilgisi çok daha derin; bu sebeple bizim de bu konularda Budizmden öğreneceğimiz çok şey var. Üçüncü hedef ise işbirliği sağlamak: entelektüel bir düzeyde işbirliği yaparak, fikirlerimizin bizleri nerelere sürükleyicini beraberce görmek. Sizin de göreceğiniz gibi, haftalık programı, bu fikirlere işlerlik kazandıracak yolları keşfedecek şekilde düzenledik.”

Önümüzdeki Bir Hafta

“Haftanın bu ilk gününe, genel bir felsefi bakışla başlayacağız. Profesör Owen Flanagan, bizim yıkıcı duygularla kas-

tettiklerimizin Batılı bakış açısını dile getirecek. Matthieu Ricard ise Budist açıdan bakacak olaya; öğleden sonra Muhterem Kusalacitto, Theravadan koluna ait görüşleri bizlere anlatacak ve toplantıyı Alan Wallace idare edecek. Yarın, Paul Ekman bu duyguları bilimsel açıdan ele alacak ve bizlere Batılı bilimin duygularla, özellikle yıkıcı duygularla ilgili bilgilerini ve insanların bu duygusal reaksiyonlarının, ne kadar değiştirilebileceğinden bahsedecek.

“Sonraki gün, Richard Davidson, özellikle yıkıcı duyguların beyinsel esasları üzerine bir özet sunacak,” dedim, Budizmden aldığım bir ibareyi kullanarak, “Üç Zehirden: saldırganlık, bağımlılık ve saplantı (*kuruntu*). Kendisi ayrıca sinirsel esneklik (*neural plasticity*) diye adlandırdığımız çok önemli bir konuda da bize açıklamalarda bulunacak; bu konu, beyinsel reaksiyonların, yaşanan ve kazanılan tecrübelerle ne miktarda değiştirilebileceğini gösterecek bizlere.

“Aynı konu, dördüncü gün Profesör Jeanne Tsai tarafından da ele alınacak ve birbirlerinden farklı kültürlerin, insanların duyguları yaşama ve dışarı yansıtmasında, nasıl etkili oldukları üzerindeki çalışmalarını paylaşacak bizimle. Aynı gün içinde, Mark Greenberg çocuklukta yaşanan olayların kişisel tepkimelerini derinlemesine inceleyecek ve ayrıca çocuklara okul yıllarının ilk safhasından itibaren, pozitif duygusal tepkimeleri öğreten, hazırladığı yeni eğitim programlarından bahsedecek.

“En son gün, Richard Davidson, bizlere beyin ve düşünme meditasyonunun sağlığa etkileri hakkında çok heyecan verici yeni bulguları anlatacak. Aynı gün sunulacak olan esas konu ise, bilinç ve duygular hakkında bilinmeyenleri ortaya çıkarmak için, Budizmin deneysel bilgisiyle, Batılı yöntembilimleri birleştiren Francisco Varela’nın yeni metotlarından bahsedilecek; ayrıca, bütün bu bilgilerin hayata geçip işlerlik kazanması için hep birlikte düşünüp, bilimsel bir ajanda oluşturmayı hedefliyoruz.”

Program özetini Tibet geleneğine uygun olarak, diğer insanların iyiliğine dileklerde bulunarak bitirdim: “Tabii ki

umudumuz, bu toplantı sonucunda elde edilen bilgilerin, sadece bu salonda bulunan kişilerin kullanımıyla sınırlı kalmayıp, tüm dünyaya faydalı olmasıdır.”

Sonra, Dalai Lama'nın yanındaki yerimi ve konuşma sırasını Alan Wallace'a devrettim; kendisinin bu oturumda iki görevi vardı: felsefi açıdan koordinatörlük ve tercümanlık.

Sıradışı Bir Tercüman: BMW Kullanan Bir Budist Rahip

Bir protestan ilahiyatçısının oğlu olan Alan Wallace, nasıl oldu da Tibetli bir Budist rahibi oldu. Wallace, Sayın Dalai Lama'nın, bilim adamlarıyla yaptığı görüşmelerde inandığı ve güvendiği yegâne gönüllü çevirmendi.

Alan, Pasadena'lı olmasına rağmen, çocukluğunu geçirdiği sıradan güney Kaliforniyalıların yaşamlarıyla hiç alakası yoktu. Babası, David H. Wallace, Kutsal Kitap Yunancası ve Yeni Ahit din âlimiydi; çocukken Alan Wallace, babasının, zamanının büyük protestan din ulemalarıyla birlikte yaptığı çalışmalar nedeniyle, Edinburg, İsrail ve İsviçre gibi ülkelere seyahatlere çıkmıştı. Sahip olduğu dini mirasa rağmen -ilahiyatçı bir babanın yanı sıra, hem anne hem de baba tarafında, Hristiyan misyonerler ve din dersi öğretmenleri vardı- Alan bilimin içine çok erken yaşta karışıp, bir de kariyer yapmıştı. Kariyerine San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde çevre bilimiyle başladı ve 1970'in yazında Avrupa'yı otostopla gezerken Almanya'da bir üniversitede bir yıl geçirdi.

İsviçre Alpleri'ndeki küçük bir kasabada kaldığı bir yurttan Alan, Walter Yeeling Evans-Wentz'in çevirisi olan *The Tibetan Book of the Great Liberation*'ı (Tibet'in Büyük Özgürlük Anlayışı) okuma fırsatını ele geçirdi; bu kitap, o zamanlar Tibet hakkında İngilizce basılmış sayılı birkaç kitaptan birisiydi. (*The Tibetan Book of the Dead* – Tibet'in Ölüm Anlayışı, bir diğeri idi.) Budizmin Hint medeniyetindeki bilinen hali dışında, bu Alan'ın Tibet Budizmi ile ilk kez karşı karşıya geliyordu. Alan, ilk okuduklarından fazla bir şey an-

lamamışsa da, Evan-Wentz'in çevirisi kafasında şimşekler çakmasına sebep olmuştu.

Alan, Almanya'daki Göttingen Üniversitesi'ndeki fakülte-
de bir Tibet lamasıyla karşılaşmaktan çok memnun olmuş-
tu (o zamanlar pek sık rastlanan bir olay değildi). Tibet ile
ilgili olan dersi dışında bütün derslerini bıraktı. Bunu takip
eden yaz, İsviçre'de bir Tibet Budist Manastırı'nda çalışma-
lar yaparken, Dharamsala'daki Tibet Çalışma ve Arşivler
Kütüphanesi'nden gönderilen duvara asılı bir bülten gördü
tesadüfen; bu bültende, Batılılar için Tibet Budizmi ile ilgili
kurslar düzenleneceğinden ve Dalai Lama'nın bu kurslara
bizzat öğretmen olarak katılacağından bahsediyordu. Alan,
elinde ne var ne yok hemen her şeyini sattı ve Hindistan'a
bir gidiş bileti aldı.

1971'in Ekim ayında Alan, McLeod Ganj'a vardı ve Tibet
Budizmi ile ilgili eğitimin verileceği, batılı ülkelerden gelen
sekiz kişinin oluşturduğu bir yıllık kursa hemen adını yaz-
dırdı, bültende ilanını gördüğü kurstu bu. Sekiz kişiden ye-
disi zaten Dharamsala'da yaşamaktaydı. Sonradan anlaşıldığı
üzere Alan, bütün dünyada duyurulan bu ilana yanıt ve-
ren tek kişiydi.

Bir yıllık bir çalışma sonunda Alan, yaklaşık otuz Tibet-
li rahiple birlikte Budist Diyalektik Enstitüsü'nün birinci sı-
nıfına başladı. Enstitü Dharamsala'da 1973'de başlamıştı
çalışmalarına. Çalışmalarını çiraklık seviseyinde bir rahip
olarak tamamladı ve orada hemen hemen dört yıl kaldı.

Alan, o manastırda on dört ay geçirdikten sonra, o böl-
geye ziyaret amacıyla gelmiş Birmanyalı hoca S. N. Goen-
ka'nın, Dharamsala'da düzenlediği on günlük *vipashyana*
meditasyon eğitimi için inzivaya çekildi. Bu geçirdiği tecrü-
be kendisine, orada öğretilenleri pratiğe dökmek arzusunu
vermişti, meditasyon yapmak istiyordu. Böylece dağın te-
pesinde küçük bir kulübeye taşındı ve sonraki bir yılını ora-
da meditasyon yaparak geçirdi; bu süre zarfında, çoğunlu-
ğunu Tibet tıp metinlerinin oluşturduğu ilk tercümelerini
yaptı. 1979'da Dalai Lama Avrupa'ya ilk ziyaretlerini gerçek-

leştirdiğinde, kendisinden Dalai Lama'nın tercümanı olması istenmişti ve bu, o günden beri zaman zaman yaptığı bir iş oldu.

Alan'ın hayatındaki ikinci bir dönüm noktası 1984'de, o sıralar Amherst Koleji'nde profesör olan Robert Thurman'ın kurduğu bir enstitüye, tercüman olarak ünlendikten sonra aldığı bir davetle oldu. Bu enstitüdeyken Alan, tekrar koleje dönerek yarım bıraktığı eğitimini tamamlamaya karar verdi ve kısa bir zaman sonra Amherst'e yaptığı başvuru kabul edildi. Orada, bir Kuantum fizikçisi olan Arthur Zajonc ile çalışarak, bir son sınıf tezi yazdı; bu tezde, kuantum mekaniğini destekleyen görüşlerle, Dalai Lama'nın, Shantideva'nın klasik yapıtı *A Guide to the Bodhisattva * Way of Life*'ın (Bodhisattva Yaşam Rehberi) 'Erdem' adlı bölümüyle ilgili yaptığı yorumu karşılaştırıyordu. Daha sonra bu tez, sonradan yayınlanan yirmiden fazla kitabının öncüsü sayılacak şekilde iki aşamada yayınlandı.¹ Alan mezun olduğunda otuz altı yaşına gelmişti ve hâlâ bir Buda rahibiydi.

BMW marka motorsikletine atlayıp, selesinde katlı duran rahip cüppesiyle, Alan, Kaliforniya'daki Sierra Nevada bölgesinin yüksek ve kurak tepelerindeki güneş altında kavru lan, kimsenin yolunun düşmediği Owens Vadisi'nde inziva ya çekildi. Amherst'ten mezun olduktan sonra girdiği bu inziva dokuz ay sürdü. Sıradan bir insan yaşantısına resmen dönüşünü en ilkel haliyle yaşadığı bir inziva türüydü bu. Birçok kişinin, tıpkı rahipler ve rahibeler gibi zamanlarının bir kısmını bu şekilde geçirmesi, Asya kültürlerinde sıklıkla görülen bir durumdur.

Akıl ve Yaşam Konferansları'nda tercümanlık yapması için kendisine Adam Engle tarafından yapılan ilk teklif de, bu inziva sırasında gelmişti. Alan, bilim konusunda sahip olduğu altyapıyla, Tibet dili ve Budizm hakkındaki bilgisiy-

* Bodhisattva; Hem kendi benliğinin hem de başkalarının kurtuluşu için, kendini aydınlanmaya (Nirvana'ya) varmaya adanmış; başkalarına aydınlanma arayışlarında yardımcı olmak için aydınlanmaya ulaşmasını geciktirmiş kişi. Genellikle, Buddha olma yolundaki herkesin bodhisattva olduğunu öğreten Mahayana Buddhacılığı'nda kullanılan kavramlardan biridir. Bodhisattva, dharma ların bile ötesine geçmiş biri diye kabul edilir.

le, bu işe en uygun kişiydi. Alan inzivasını bölmemek için ilk başta olumsuz yanıt vermişti. Ama Engle ısrar etmiş, hatta Dalai Lama'nın kendisini aralarında görmeyi arzu ettiğini belirten bir mektubu da beraberinde göndermişti. Alan o günden sonra, düzenlenen Akıl ve Yaşam Konferansları'ndan sadece bir tanesine yetişemedi.

Alan, Standford Üniversitesi'nde dinsel çalışmalarıyla ilgili doktora eğitimini yapmaya devam etti; burada, 'dikkat' üzerine yazdığı bilimsel tezi, Amerikalı filozof ve psikolog William James, Budist felsefesi ve uygulaması arasındaki bağlantılarla ilgili yaptığı çalışmada yoğun olarak kullanmıştır.² Asya konuları uzmanı Vesna Acimovic'le evlendikten sonra Alan, Santa Barbara'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde hocalık yapmaya başladı; orada Tibet kültürü, dini ve dili üzerine bir program hazırladı; bu da kendisine XIV. Dalai Lama Tibet Budizmi ve Kültürel Çalışmaları Profesörlüğü adıyla bir kürsü verilmesini sağladı. UC Santa Barbara'da dört yıl öğretmenlik yaptıktan sonra, yeniden Kaliforniya'nın yükseklerde kurulu çöllerine dönerek altı aylık bir inzivaya daha çekildi. Bugün hâlâ, modern bilim ve Budizm arasındaki işbirliği olasılıkları üzerine yazılar yazmaya devam etmektedir -artık bu konu yaşamının esas amacı haline gelmiştir- ayrıca, derin düşünme yani tasavvur etme eğitimiyle ilgili, hem deneysel hem de teorik araştırma çalışmalarının yürütüldüğü bir enstitü kurmak istemektedir.

Felsefi Bir Açılış

"Günaydın," diye başladı konuşmasına Alan. "Bugünkü 'Akıl ve Yaşam' konferansımıza 1987'den beri yapılageldiği gibi aynı şekilde başlayacağız. Bu konferansların konusu her ne kadar bilim ve Budizm ile ilgili olsa da, ta başından beri, her konferansa bir filozof davet etmenin önemli olduğu konusunda hemfikirdik; amacımız bu kişinin, ilimin açıkça dile getiremediği konulara dikkatleri çekmeye çalışmasıydı.

"Bunun aslında çeşitli nedenleri var. Bilim, bizim kendi medeniyetimiz içinde dahi, henüz özerk bir disiplinde değil-

dir. Gerçi bugün, felsefe veya dinden bağımsız olarak, kendi başına ayakta duruyormuş gibi görünsede ama aslında tarih içinde eleştiri amacıyla yapılan araştırmalar, bilimde elde edilen gelişmeler, bunun böyle olmadığını açıkça göstermektedir. Bilim, medeniyetimizin ilerlemesinin bir sonucu olarak gelişmiştir; Platon, Aristo ve hatta, onlardan da önce gelenlerin, Batılı felsefe içinde yadsınamaz bir yeri vardır. Bilimin, bizim dini geleneğimiz içinde, Musevilik ve Hıristiyanlık'ta da yeri vardır. Bu her zaman böyle olmuştur; yalnızca yirminci yüzyılda bu daha az belirgindir. İşte, felsefeyi açıklayıcı bir otorite olarak bu toplantıya dahil etmemizin sebeplerinden bir tanesi budur.

“Bir sebep daha var; bu sebep, bilimsel teori, bilimsel keşif ve gerçek üçgeni arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışırken daha da belirginleşir. Batı'da Budizm ile ilk yüz yüze geldiğimizde, kaçınılmaz olarak aşına olduğumuz bir kavramı alıp Budizme yapıştırdık ve onu basitçe ‘din’ olarak adlandırdık. Dolayısıyla şu anda bizler de burada dinle bilimi aynı kefeye koyuyormuşuz gibi görünüyor ki, bu da pek çok kişiye, bunun yanlış bir ikili ilişki olduğunu düşündürüyor. Fakat Budizm, hiçbir zaman bizim batıda anladığımız anlamıyla bir din olmadı. Budizm, başından beri özünde felsefi karakterler taşıyan, deneysel ve rasyonel yönü olan bir gelenektir; ve belki de bu sebeple ‘bilim’ kelimesi kendisine yabancı değildir.

“İşte bu yüzden, hem Batılı hem de Budist olan tarafların ortak arzusuyla, oturma da bir filozof bulunmasına karar verilmiştir; ancak bugün sadece bir filozof değil, her iki geleneğin de birer temsilcisi olması amacıyla iki filozof bulunmaktadır aramızda. Profesör Flanagan Batılı felsefeyi, Matieu Ricard da Budist felsefeyi temsil edecekler.”

Yıkıcı Duygu Nedir?

“Yıkıcı duygular konusuna tanım getirmek üzere buraya davet edildim ve bunu tek bir cümleyle şöyle özetleyebilirim: Yıkıcı duygular, kişinin kendisine veya başkalarına za-

rar vermesine sebep olan duyumsamalardır.” Bu basit tanımlama, birkaç ay önce Harvard’da düzenlenen ön toplantıda, iki günlük hummalı bir çalışmanın sonucunda, hepimizin üstünde hemfikir olduğu bir çıkarım olarak saptanmıştı.

“Fakat, ‘zararlı’ derken tam olarak neyi kastediyoruz? Zararlı gibi görünüp de aslında zararlı olmayan davranış şekilleri arasındaki ince farklar nelerdir, dereceleri nedir? Önümüzdeki günlerde işte bu sorular üzerinde konuşacağız. Biz sadece yıkıcı duyguların yapısıyla değil, bu duygulara katalizör etkisi yapan faktörlerle de ilgileniyoruz: olaylar, genetik altyapılar, beynin işlevi ve bu konuyla ilgili aklınıza gelen bütün diğer faktörlerle. Peki, yıkıcı duyguların kaynağı nedir, hangi sebepten dolayı ortaya çıkarlar?

“Bu konular, Budizme ilginç gelen konulardır. Yıkıcı duyguların kişinin kendisine, çevresine, diğer insanlara etkileri nelerdir? Bizler ancak, bu duyguları bir kere tanımlayıp, etkilerini belirledikten sonra, bu can sıkıcı durumların çarelerinin neler olduğunu sorgulamaya başlayabiliriz. Bu işin ilacı nedir? Meydana gelmelerini nasıl önleyebiliriz? Çareyi, ilaçlarda mı, ameliyatta mı, psikolojik tedavide mi veya gen tedavisinde mi aramalı, yoksa çare olarak meditasyonu mu düşünmeliyiz?

“Son olarak söylemek istediğimiz şey de şu: Budizm açısından başından beri son derece önemli olan bir konu da, tümüyle geri dönülmez bir şekilde, herhangi bir yıkıcı duygudan, veya bu duyguların tamamından kurtulmanın mümkün olup olmadığını bulmaktır. Bunun çok önemli bir soru olduğu konusunda, benimle aynı fikirde olduğunuzu düşünüyorum.

“Bu sorular, hem Batılılar hem de Budistler için çok ilgi çekicidir. Biz bu soruları Batı’da tarihimizin çok eskilere dayanan zamanlarından beri sormaktayız: Ta İncil zamanından, Platon, Aristoteles zamanından beri. Budizm açınsa, bu konu zaten onların her zaman ilgilerinin odak noktası olmuştur. Aynı karakteristik özellikleri gösteren ve her kültürün sıkıntısını çektiği bu durumlar, bize konunun önemini bir kere daha göstermektedir. Yine de, bu sıkıntıla-

rı tespit ve tedavi konusunda her geleneğin uygulamadaki yöntemleri arasında ciddi farklar vardır. Ben inanıyorum ki, her iki taraf da hem ortak yönleri keşfetmeyi, hem de farkları tespit etmeyi son derece ilgi çekici bulacaklar ve bizlerin de, her iki tarafın gerekçelerini anlamaya çalışmada çaba göstermemiz gerekecek.”

Felsefede Yeni Bir Tür

“Bunları söyleyerek,” Alan ilk sunucuyu takdim edip sözü devretmeye hazırlanıyordu, “Duke Üniversitesi, James B. Duke Felsefe Profesörlüğü Bölümü’nden, Profesör Owen Flanagan’ı kısaca tanıtmak istiyorum. Fakat, yapacağım bu tanıtımı pekiştireceğine inandığım birkaç söz söylemek istiyorum önce: Owen, sadece bir felsefe profesörü değildir; sanki felsefe tüm diğer bilgi dallarından bağımsız, özerk bir bilgi dalıymış gibi; kendisi aynı zamanda sinirbiyoloji profesörü, deneysel psikoloji profesörü, bilişsel sinirbilimi profesörü ve tabii ki söylemeden geçmek olmaz, bir edebiyat profesörüdür.”

Gerçekten de, Owen Flanagan yeni bir tür filozofluk anlayışını temsil etmekte. Kendi branşında engin bir birikime sahip olup, derin kökler saldıği halde, kendisine branşı konusunda herhangi bir bilgi sağlayacağına inandığı diğer tüm bilgi kollarında aktif olarak yer almaktadır. Zihin felsefesine olan özel ilgisi ve psikoloji, biliş bilimi ve sinirbilimlerinde olan gelişmeleri yakından takip etmesi, kendisini duygular üzerine düzenlenen bu toplantı için özellikle vazgeçilmez yapıyor.

Owen, Fordham’daki okul yıllarında, psikoloji ya da felsefe branşlarından birisini seçmek için yazı tura atmak zorunda kalmış. Konuya bu açıdan bakıldığında, çok beğenerek örnek aldığı William James ile kendisini özdeşleştirerek, onunla aynı kaderi paylaştığını düşünüyor; William James de psikolog mu yoksa bir filozof mu olmak istediğine bir türlü karar verememişti. Bu sebeple Amerika’da her iki branşın da birden kurucusu olmuştu.

Sonunda Owen karar aşamasına geldiğinde, günümüzde hüküm süren bir psikoloji türü olan davranışçılık (*behaviorism*) kendisine oldukça itici geldiği -fareler üzerinde uygulanan, uyarıcı verildiğinde, alınan yanıtların sistemik çalışmalarla incelenmesi olayı- ve felsefenin sağladığı düşünme özgürlüğü ve yapısında barındırdığı zorluklar çok cazip geldiği için, mezuniyet konusunu felsefe olarak seçip, Boston Üniversitesi'ne yazılmış.

Akli yaşamda, duyguların rolü konusuna ilgi duyduğunu, Owen ilk kez 1980'de, Wellesley Koleji'nde zihin felsefesi kursunda duygular üzerine bir gruba ders vermeye karar verdiği zaman hissetti. Paul Ekman ve meslekdaşlarının, insan yüzünde beliren duygu ifadeleriyle ilgili hazırladığı bilimsel bir metin buldu. (O zamanların ilk deneysel çalışmalarıydı bunlar; bugünse başlı başına bir araştırma konusu haline geldi.) Bu metin kendisini çok heyecanlandırmıştı çünkü bulduğu şey, insan duygularının dünyanın her yerinde aynı genelliğe sahip olduğunu ispatlayan ilk gerçek kanıtı. Bu bulgu, insan tabiatı hakkında felsefi bir soruya işaret etmekteydi: İnsanlar doğuştan sevgi ve şefkat duygularına sahip midirler, yoksa doğuştan bencil midirler, veya her iki özelliği de içinde barındıran bir tayf üzerinde mi hareket ederler?

Owen, duygulardan ağırlıklı olarak bahsettiği kitabının, diğerleri arasında en önemlisi olduğunu düşünüyor. 1991'de yayımlanan, '*Varieties of Moral Personality*' (Ahlaklı Kişiliğin Türleri) adlı kitap, insan tabiatında duyguların rolünü, ahlak sisteminin önemini ve toplumdan topluma değişen manevi görecelikleri inceler. Çok önemli bölümlerinden bir tanesi, erdem, mutluluk ve akıl sağlığı arasındaki bağlardan bahseder. En geniş anlamıyla iyi olmak -yani erdemli olmak- diyor Flanagan, hem mutlu olmayı, hem de akıl sağlığını gerektiriyor. En kötü durumsa, kişinin ahlak ve duygu seviyesinin normal ölçülerin dışında kaldığı zamanlardır. Ama esas soru, bu duyguların gerçekte hangi noktada çatıştıklarıdır.

İyi Bir Yaşama Sahip Olmak

Ta dizlerine kadar inen bej renkli bir Hint *kurtası* (atkı) giyen Owen, geçip Dalai Lama'nın yanındaki konuşmacı sandalyesine oturdu. Daha önceden bana doğru eğilerek kulağıma, genellikle verdiği konferanslarda, New York usulü bir yandan odayı arşınlarken, bir yandan da akıcı ve hızlı bir üslupta konuşma alışkanlığına sahip olduğu için, biraz endişeli olduğunu fısıldamıştı. Burada ise oturuyor vaziyette olacaktı, üstelik Dalai Lama İngilizcesini anlayabilsin diye kurduğu cümlelere dikkat etmesi ve yavaş konuşması gerekiyordu.

“Burada olmak ve sizinle konuşabilmek, benim için büyük bir onur, Sayın Ekselansları, Saygıdeğer rahipler ve Batılı dostlarım,” diye başladı konuşmasına Owen. “Sözlerime, benim kendi adıma burada öğreneceğim çok şey olduğunu söyleyerek başlamak istiyorum. Bugün yapacağım konuşmada, bizlerin, özellikle biz Batılı filozofların, daha iyi bir yaşama sahip olabilmek amacıyla, duyguların bu işte oynadığı rolle ilgili olarak -erdemlerin rolü- neler düşündüklerimizi çok genel bir çerçeve içinde ifade etmeye çalışacağım.

“Yapacağım konuşmayı hazırlarken fark ettim ki, felsefenin hiçbir yerinde, en azından Batı’da bu böyle, duygulardan tek başına bahsetmiyoruz. Bizler felsefe içinde duyguları, daha iyi bir yaşam elde etmek için yapılması gerekenler bağlamında ele alırız. Duygular, iyi bir insan olma aşamasını iyi ya da kötü nasıl etkilerler?

“Bugün sizlere birtakım konulardan bahsedeceğim, eminim diğer konuşmacılar bu bahsedeceğim konuları daha da pekiştireceklerdir; yani tanımlayıcı, açıklayıcı bilim ile ahlak sistemi arasındaki ilişki ve ahlak sisteminin duyguları nasıl kullandığı konusunu. Nasıl Budizm içindeki çeşitli kolların aynı olaylara farklı bakış açıları varsa, Batı’da da farklı gelenekler ve farklı bakış açıları vardır; bu geleneklerden bazıları duyguları insana felaket getiren durumlar olarak algı-larken, bazıları da onlara pozitif bakar. Bugünkü söyleceklerimin bir kısmını, duygular hakkında sahip olduğumuz ba-

zı temel görüş ve yargıları sergilemek oluşturmaktadır. Sizlere, bugün benim işgal ettiğim bu filozof koltuğundan, Batı'da, bizim önemli olarak addettiğimiz zihinsel durumları açıklamaya çalışacağım.

“Matthieu ile yaptığım konuşmalardan anladığım kadarıyla sanırım Budizm ile Batılı görüşler arasında belirgin bazı farklar var. Biz, kendine saygı, özgüven, kendine değer vermek ve özde başarıyı hissetmek gibi kavramlara çok önem veriyoruz. Sevginin önemi konusunda belirli bir görüşümüz var, buna romantik aşk ve arkadaşlık duyguları da dahil, ki ben bunların birbirinden farklı duygular olduklarını düşünüyorum.”

Dinsiz Bir Ahlak Bilimi

“Sanırım konuşmama, ömrümü verdiğim çalışmayı sizlere anlatarak başlamak en iyisi olacak. Aslında bu kelimeleri kullanmaktan da çekiniyorum; sanki bu yaptığım çalışma sona ermiş gibi bir anlam getiriyor konuşmaya; aslında ben bu problemler üzerinde neredeyse on üç, on dört yaşlarımdan beri çalışıyorum. Şimdi söyleceklerim çok tumturaklı sözler olarak algılanabilir ama bunlar aklın yapısına ait, erdemin özüyle ilgili problemlerdir ve hayatı neyin anlamlı kıldığını araştırır. Bu sorulara duyduğum ilginin bir kısmı, Roma Katolik kilisesine olan ilgimi bir zaman sonra kaybetmem gerçeğinden kaynaklanmaktadır ve ‘eğer Tanrı yoksa, ahlaklı olmak niye?’ gibisinden sorular o zamanlar çok ilgi-mi çekiyordu.”

New York'un dışında yer alan Westchester Bölgesi'nde, Roma Katolik kilisesine bağlı muhafazakâr bir ailede yetişen Owen, babasını son derece tutucu bir Katolik olarak tanımlıyor. Küçük Owen, beş yaşında son derece dar görüşlü, rahibeler tarafından eğitim verilen bir okulda eğitim görmüş ve günah, cennet, cehennem gibi konularda bol bol korku dolu hikâyeler dinleyerek büyümüştü. Bu, zaten utangaç olan ve baskıdan dolayı korku içinde yaşayan bir çocuk için oldukça sindirici bir durumdu tabii. Owen'ın fel-

sefeye ilgisi, erken olgunlaşan dinsel bir merak şeklindeydi, daha ziyade, yanlış bir şey yaptığı takdirde cehennemi boylama korkusundan kaynaklanıyordu.

Organize dinin katı yargılarına karşı ilk bariz başkaldırısını yaptığında yaşı daha henüz çok küçüktü. Çok sevdiği dayılarından bir tanesi Katolik kilisesi ile ilişkisini kesmişti. Dayısı, kendi kilisesinden farklı olarak, piskoposların yönettiği bir İngiliz kilisesinde evlenmeye karar verince, dinine bağlı bir Roma Katoligi olan annesi her şeye rağmen bu törene gidip, kardeşinin yanında bulunmak istemişti tabiatıyla.

Fakat bir gece Owen, annesinin babasıyla, yörenin papazıyla düğüne gitme işini konuştuğunu ve papazın da, başka bir kiliseye gitmenin başka bir dine tapınmak anlamına geleceğinden yasak olduğunu söylediğine kulak misafiri olmuştu. Owen bunu duyduğu zaman, yandaki odadan, 'Peder O'Conner salağın teki!' diye bağırıp tepkisini dile getirmişti.

Owen on üçüne geldiğinde artık pazar günü ayinlerinden sıvışıyor, arkadaşlarıyla kasabadaki pastaneye tatlı krep yemeye gidiyordu. Babası, Owen'ın da, dayısı gibi yanlış yola düşeceğinden korktuğu için, kendisine içinde Tanrı'nın varlığına dair beş kanıttan bahseden, St. Thomas Aquinas'nın (Aquinoğlu Thomas) kısaltılmış bir versiyonu olan *Summa Theologica*'yı verdi. Owen kitabı, Aquinas'ın iddialarına kendi mantığıyla karşı sorular üreterek, büyük bir iştahla bir solukta okuyup bitirdi. Kitaptaki bazı tezlerde büyük mantık boşluklarını hemen fark etmesine rağmen, yine de gayet ince bir zekâ ile hazırlanan kitabın kurgusuna hayran kalmıştı.

Owen, Fordham'daki öğreniminin ilk yılında, felsefe dersinin ilk gününü hiç unutamadığını söyler. O günkü dersi veren Yale'den genç bir felsefe hocasının, "Platon, iyinin ... olmak olduğunu varsayıyor," şeklindeki sözleri Owen'ı büyülemişti. Varsaymanın ne demek olduğunu aşağı yukarı biliyordu ama 'iyi olmak' sıfatının bu şekilde kullanılması kendisini şaşırtmıştı. Bir de, öğretmeninin cümleyi kurarken kullandığı o ad belirteci vardı, İngilizce dilinde kullanılan

'the', 'iyi' sıfatından (İngilizce, *Good* kelimesi) önce kullanılmış ve 'iyi' kelimesini bilinen sıfat halinden çıkarıp başlı başına bir konu haline getirmişti. Bildiği bir şeyin bilmediği bir tarafını öğrendiği için çok etkilenmiş, heyecandan neredeyse nefesi kesilmişti. Platon, Aristo, Nietzsche ve Kant ile geçen bir yılı-ki Owen bu filozofların çalışmalarını o zamanlar anlaşılmaz bulmuştu- yazgısını belirleyen yıl olmuş, filozof olmaya karar vermişti. Ama bununla birlikte Owen, bazı konularını gördüğü psikoloji dersini de çok seviyordu; özellikle, çeşitli teorileri destekleyen felsefi varsayımlar üzerinde çalışmaları olan bir Macar papazının verdiği psikoloji tarihi dersini. Hayatın temel problemleri üzerinde yapılan bilimsel ve felsefi keşifler bağlamında, içinde zihinsel bir tutkunun oluştuğunu hissediyordu Owen. O günden sonra da, büyük çaplı etik problemlere dinsel doktrinlerin yardımına başvurmadan bir yanıt aramayı kendisine görev edindi.

Owen açılış konuşmasına, Dalai Lama'nın yeni basılan kitabı, *Ethics for the New Millennium*'un da (Yeni Milenyumda Ahlak Sistemi) aynı perspektifle yazıldığını söyleyerek konuşmasına devam etti. "Ben Ekselansları'nın birçok kitabında belirttiği gibi, amacının, farklı dinlerden olan insanların veya hiçbir dine ait olmayan insanların da kabul edebileceği bir yaşam tarzını, bir hayat görüşünü edinebilmelerine yardım etmek olduğunu biliyorum ve bence bu çok doğru bir yaklaşımdır."

Değerlere Karşı Gerçekler

Owen daha sonra, duyguların Batı felsefesinde ve Budizmde nasıl algılandığı konusuna geçti. Bu problem, bütün bir günün esas konusunu oluşturdu. "Konuyu toparlarsak, hazırlık aşaması niteliğinde şöyle bir gözlemden bahsedebiliriz: Matthieu'yla birlikte konuşurken ve Sayın Ekselansları'nın kitabını okuduğumda, duygular konusundaki görüşlerimiz arasında bir fark olduğunu görmeye başladım. Biz Batı'da, 'Bu odada çiçekler var' ve 'Bu odada güzel çiçekler

var' derken anlam bakımından büyük bir ayrım getiririz cümleye. İlk cümleyi bir gerçeklik ifadesi olarak algılarken - çünkü içinde bir betimleme vardır- ikinci cümleyi bir yargı veya bir ölçü değeri anlamında kullanırız ki, bu verdiğimiz örnekte yargılanan şey estetikdir.

"Bilim adamları bizlere, kızgınlık ve korku duygularının beyinden geçerkenki hallerinden bahsedecekler. Kızgınlık ya da korku duygusu, bu toplantı sonunda ister faydalı bir değer olarak etiketlensin, isterse kötü, bizler onu başka biçimde, daha felsefik bir açıdan sorgularız. Felsefe açısından, 'bu odada güzel çiçekler var' cümlesinin 'bu odada çiçekler var' cümlesine ek olarak, bir değer yargısı -bu durumda estetiksel bir yargı oluyor- getirdiğine karar veririz."

Bu sözler, felsefede gerçek/değer ayrımı yapılmasıyla ilgili olarak ve Batı'da yapılan bu ayrıma maruz kalan taraflardan (gerçek/değer) her birinin, nesnellik ve öznellikle nasıl bağdaştığı konusunda, Tibetliler arasında uzun bir tartışma başlattı. Bunları dinledikten sonra Dalai Lama, Tibetçe yönelttiği ve Jinpa'nın İngilizceye çevirdiği soruda şunu sordu: "Bu ayrımın, Budist düşüncede yapılandan tamamen farklı olduğunu mu söylemeye çalışıyorsunuz?"

"Evet, bir fark olduğunu kesinlikle düşünüyorum," diye yanıtladı Owen. "Bu farkın ne derecede olduğunu bu hafta öğreneceğiz. Örneğin, *Mutluluk Sanatı* ve *Yeni Milenyumda Alıak Sistemi* adlı her iki kitabınızda da, 'insan doğasında çok derin bir merhamet duygusu olduğuna gerçekten inanıyorum' dediğinizde, buna karşılık olarak benim düşündüğüm, merhametli *olabileceğimizi* düşünmekte haklı olduğunuzdur."

Dalai Lama bu belirtilen nokta üzerinde bir an düşünceli bir şekilde gülümsedi.

"Fakat," diye ekledi Owen, "derinlerde bir merhamet duygusuna sahip olup olmadığımızı Batılı felsefe geleneğine soracak olursak, bunun böyle olmadığının çok bariz olduğu söylenecektir bize. Biraz sonra, insan tabiatı hakkında, genel olarak nasıl düşündüğümüzü anlattığım zaman bunun nedenlerini anlayacaksınız."

Felsefede Üç Soru

Projektöre bir slayt yerleştirdi; slaytta, akademik bilim dalları arasındaki ilişki, birbirlerine ok işaretleriyle bağlanarak gösterilmişti, Owen konuşmasına kaldığı yerden devam etti. “şimdi sizlere, nasıl çalıştığımı ve bu toplantıya hangi noktada katkıda bulunmayı umduğumu anlatmak istiyorum. İster bilincin yapısı hakkında olsun, isterse iyi bir yaşama sahip olma konusunda olsun, bir problemle karşılaştığım zaman, ilk merak ettiğim şey, insanların yaşadıkları tecrübeleri kendi kendilerine nasıl değerlendirdikleridir, buna Batılı bilim adamları ve filozoflar fenomenoloji diyorlar. Ben de, yapılan bu değerlendirmeleri alıp, sinirbilimcilerin beyinde olup bitenler hakkında neler söylediklerine bakıyorum.

“Ayrıca, burada bulunan birkaç meslekdaşım gibi evrim biyolojisine karşı da büyük ilgi duyuyorum. Batı’da pek çok kişinin yaptığı gibi, tartışmamıza önce Darwinci yaklaşım içinde başlayacağız. Yani, duyguları bizlere devredilmiş olarak kabul edeceğiz; belki bunlar bize Homo Sapien’lerden önceki atalarımız sayılan hominidlerden miras kaldı. Benim burada soracağım ilk soru: İnsanların özlerinde -eğer mümkünse- kültür ve tarih kimliklerinden arınmış halde, ne yapıda varlıklar oldukları hakkında bizlerin Batı’daki görüşleri nelerdir? ‘Eğer mümkünse’ diyorum, çünkü bazıları, insan denen varlığın kültürden soyutlandırılmış olarak değerlendirilemeyeceğini düşünmekte. Darwin’in evrim teorisinden etkilenen bazılarımızsa, genele yayılmış insan karakteristiklerinin, doğuştan gelen özellikler olduğuna inanırlar.

“İkinci soru ise, Tibet Budizmiyle ilgili okuduklarım ve Sayın Dalai Lama’nın çalışmalarından öğrendiklerimden türedi: Bütün insanların ulaşmaya çalıştığı bir hedef var mı? Bu, Batı ahlak sisteminde temel bir sorudur ve gördüğümüz kadarıyla bu noktada Budizmle rtşmekteyiz. Erdem ve mutluluk arasındaki ilişkiden de bahsedeceğim, çünkü sanırım bu herkesi ilgilendiren bir konu.

“nc soru şu: Bir insanı, iyi bir insan yapan nedir? Bu

konuda, sorunun derinine inip, bir ruhun nasıl yapılanması gerektiğini araştıracağız. Duygular nasıl değiştirilmeli, ılımlaştırılmalı veya bastırılmalı? Meditasyon yoluyla mı? Yoksa ilaç kullanarak mı?

“Bu konuların yerini bulması için ayrıca yıkıcı ve yapıcı duygulardan da bahsetmem gerekecek. Ben, Batı’da yıkıcı ya da yapıcı olarak kabul edilen zihin halleriyle ilgili kendi listemi vereceğim ve üzerinde konuşacağımız şeyler bu listede doğrultusunda olacak (haklı olmadığım noktalar olabilir).

Batılı Görüş: Merhamet Duygusu Kapsama Girmiyor

“İnsanların özde ne tip varlıklar olduklarını sorduğumda, insan adı verilen hayvan cinsinin beraberinde getirdiklerini kastediyorum; evet, bizleri bir hayvan cinsi olarak düşünüyorum. Batılı felsefe geleneğinde bugün hâlâ değişimliliğini gördüğümüz üç ana cevap vardır.”

Owen tepegözü ayarlayınca aşağıdaki maddeler perdeye yansıdı:

1. Mantıklı egoistler
2. Bencil ve merhametli olanlar
3. Merhametli ve bencil olanlar

“Birincisi, bizler mantıklı egoistleriz: Her birey, sadece kendi iyiliğine hizmet edecek olan şeyi kollar, ama mantığıyla görür ki, sadece diğer kişilere karşı iyi olduğu müddetçe istediğini elde edebilecektir. Bu pek çok alanda uygulanıldığını gözlemlediğimiz bir durumdur. Örneğin, aynı felsefede olduğu gibi, ekonomik yaşam içinde de, mantığını işleten birçok kişi, bir şeylerin yolunda gitmesinin ancak diğerlerine iyi davranmaktan geçtiğini görmektedir.

Bu arada, Sayın Dalai Lama, fark etmişsinizdir ki, sizin ileri sürdüğünüz şey -bizim özümüzde merhametli olduğumuzu söyleyen- Batılı felsefenin sunduğu üç ana bulgu arasında da yer almıyor. Ama bununla birlikte Batılı geleneğin,

insanlar için bencil ve merhametli olduklarını söylediğini göreceksiniz. Eğer insan yavrularının ne kadar hassas yapıda olduklarını düşünecek olursanız, kendilerine bakanların merhametleri ya da sevgileri olmasa, hayatta kalmaları imkânsız olurdu. Böylece gayet açık olarak görülüyor ki, siz merhameti ister bencilikten önce addedin, ister sonra, hayatta kalmak için gerekli.

Eğer dikkat ettiyseniz, ikinci cevapla üçüncü arasında sadece sıralama farkı vardır. İnsanların bencil ve merhametli olduğuna inanan bazı filozoflara göre, önce kendi ihtiyaçlarımızı karşılıyoruz, sonra kalan zamanda diğerlerine sevgi ve merhamet gösteriyoruz.

Üçüncü grubun bahsettiği insanlar -yani merhametli ve bencil olduğumuzu söyleyen- temelde merhametli, sevgi doludurlar ama kaynaklarda kıtlık baş gösterdiği zaman, mesela yiyecek, giyecek veya baş sokacak bir yer gibi, o zaman merhamet duygusu yavaş yavaş yok olur ve bencil taraf ortaya çıkar.”

Merhamet: Sadece Başkalarına mı?

Bu ayırım Tibetliler arasında oldukça hararetli, yeni bir tartışma başlattı; onlara göre, İngilizcede -ve Batılı kültürlerde- merhamet nosyonu sadece başka kişilere gösterilenlerle sınırlı kalıyordu. Dalai Lama Owen’a sordu: “Merhamet veya koruma kelimeleri için Tibetçede kullandığımız sözcük *tsewa*, kişinin hem kendisini hem de başkalarını kapsamaktadır. Peki siz merhamet kelimesini sarf ettiğiniz zaman, bu başkalarına olduğu kadar kişinin kendisi için de kullanılabiliyor mu?”

“Buna nasıl cevap vereceğimi bilemiyorum,” diye yanıtladı Owen. “Aklıma gelen bir metinde -Aristoteles’in *The Nicomachean Ethics*’i (Nikomakhos’a Etik)- insanın kendisini sevmesinin her zaman egoistlik olmadığını söyler. İşin içine kendine saygı giriyor.”

“Soru esas olarak,” dedi Dalai Lama, “‘merhamet’ kelimesinin tam manasıyla, kendinden önce başkalarını düşünmek

anlamında mı kullanılıyor olduğuydu?” Düğümün ana noktası buydu ve Budizmin çeşitli konseptlerinin İngilizceye belki sadece ‘merhamet’ diye tek bir kelimeyle çevrilmesinden kaynaklandığını düşünerek endişelenen Ekselansları’nın çevirmenlerle arasında bazı konuşmalar geçti.

Dalai Lama söylemek istediklerini şöyle vurguladı: “Tibetçe sözcük *tsewa*’nın yan anlamında, ‘acı çekmekten kurtulma ve acı veren bütün kaynaklardan uzak kalma’ dileği vardır. Sonra empati dediğimiz, kendini bir başka insanla özdeşleştirme, kendini diğerinin yerine koyma ve bu sebepten dolayı merhamet hissetme durumu vardır. Fakat bütün bunların hepsi sizin dilinizde ‘merhamet’ kelimesinin başlığı altında toplanıyor. Bu anlattıklarımla Batılı görüş arasında önemli bir fark var mı?”

“Benim ilk anda vereceğim cevap,” dedi Owen, “önemli bir fark olduğudur, ama gün içinde bu konu üzerinde düşünmeye devam edeceğim. Batı’da, bireyin ancak kendisini sevdiği taktirde, diğer kişileri de sevebileceğine dair çok kesin bir kanı vardır. Eğer kendinize olan güveninizi kaybetmişseniz, kendinizden nefret ediyorsanız veya kendinize saygınız az ise kesinlikle başkalarını sevebilecek durumda değilsinizdir.”

Bu noktada Dalai Lama başını sallayarak anladığını ifade etti. Kişide özgüvenin azlığı konusu 1990’daki, sağlık ve duygular konulu, benim toplantı başkanlığını yaptığım ‘Akıl ve Yaşam’ toplantısında da dile getirilmişti.³ Sharon Salzberg, Amerikalı bir Budist hocası, bir kişiye meditasyon öğretmenin yolunun, bireyin başkalarına yönelmeden önce, iyiliği en başta kendisi için istemesi ve onu geliştirmesinden geçtiğini söylemişti. Bu konunun özellikle üstünde durmasının sebebinin, bugün Batı’da pek çok insanın kendine güven duygusunun zedelenmiş durumda olmasıyla, hatta kendini aşağılama seviyesinde olmasıyla açıklamıştı. Dalai Lama bunu ilk duyduğunda inanmaz gözlerle bakmıştı; bir insanın kendisini aşağılayarak yerden yere vurması kavramını ona belli ki çok yabancıydı.

Doğal olarak bunun üzerine Dalai Lama Tibet dilinde, ki-

şinin kendisine ve başkalarına önem vermesinin insanın varlığının temeli olduğuna ve Batılı felsefenin, merhamet duygusuna ait görüşlerinde bireyin kendisini kapsam dışında tutmasının, büyük ve üzüntü verici bir eksiklik olduğuna dair kendi görüşlerini içeren uzun bir konuşma yaptı. Esas olarak merhamet, sadece başkaları için beslenen duygulardan -empatiden- daha fazlasını ifade ediyordu; içten gelen ve karşı tarafa gösterilen bir ilgiyi, kalpten hissedilen bir koruma duygusunu, bireyin çektiği acıyı defetmek için bir şeyler yapma arzusunu içermekteydi. Ayrıca bu duyguları, insanın kendisi için veya başkaları için ya da bir hayvan için hissetmesi fark etmemekteydi.

Sonra Muhterem Kusalacitto'ya dönerek Kusalacitto'nun bağlı olduğu Budizm kolunun bu konudaki görüşlerini sordu: "Pali geleneğinde," dedi Muhterem Kusalacitto, "merhamet kelimesi bireyin hem kendisine hem de diğerlerine hitap eder. Bu durum *karuna* ve *metta*, yani merhamet ve iyiliğin her ikisi için de geçerlidir," diye ekledi, kelimeleri Pali dilinde de telâffuz ederek; Pali dili, Buda'nın kullandığı bir dildi ve Tayland, Burma, Sri Lanka gibi birkaç başka ülkede daha görülen Theravadan Budist geleneğinin kutsal kitap diliydi.

"Öyleyse Pali geleneğiyle Tibet Budizmine yerleşmiş Sanskritçe arasında bir homojenlik söz konusu," diye toparladı Alan Wallace. "İyilik ve merhamet sözcüklerinin her ikisi de, bireyin hem kendisine, hem de başkalarına hitap etmektedir. Ama eğer, Batılı dillerde merhamet kelimesi içinde sadece diğer kişilerle ilgili bir ifade barındırıyorsa, o halde kendisine konsantre olmuş bir kişinin zihinsel durumu da, başkalarına merhamet göstermeme durumunun izahı olabilir. Sözcüklerin taşıdıkları yan anlamlar, büyük manalar taşıyor olabilir."

İngilizcenin Şiddetle İhtiyaç Duyduğu O Bir Tek Kelime

"Batı'da kesinlikle, insanın kendine acıması diye bir kav-

ramın var olduğunu söyleyebilirim,” diye yanıt verdi Owen. “Ve bizler bu duygusal durumun pek pozitif olduğunu düşünmüyoruz. Bir bireyin, işlerin kendisi için yolunda gitmediğini düşündüğü durumlarda yoğun olarak hissettiği bir duygudur. Ve tabii bencil duygular kategorisindedir.”

Dalai Lama açıklama yapmaya biraz daha devam ederek, “İnsanoğlunun doğasının özünde merhamet vardır dediğim zaman, kullandığım merhamet kelimesi içinde, kişinin kendisine ve diğerlerine duyduğu merhameti kastediyorum. Ama Budizmde, kişinin kendisi için duyup, başkalarından esirgediği merhameti ifade eden başka terimler de vardır. Genel olarak kendini sevmek diye tercüme edilen bu terim, insanda ‘önce ben’ mentalitesini içinde barındırır ki, bu durum bireyin kendi çıkarını en ön safta tutar. Bu durum başkalarına değer vermeyi ikinci planda tuttuğu için, diğerlerine ilgi göstermeyi, kendilerine ayıracakları zamandan çalma olarak görürler. Bu tespitleri karşı karşıya getirip, ‘İnsanın doğası birbirine değer vermek üzerine mi kuruludur?’ sorusunu sorarsak, vereceğimiz yanıt, ‘Hayır, hayır değildir,’ olacaktır.”

Dalai Lama, artık dilbilim alanının sınırı içine girdiklerine işaret etti, bu Owen’ın felsefe görüşlerini oluşturan birçok bilgi dalından birisiydi. Anlambilimciler (*semantikler*) insanların hayatlarını nasıl yaşadıklarına bakarak bazı sonuçlar çıkarabilirler. Bazı insanbilimciler de (*antropologlar*) bu konuya bir şekilde değinmişlerdi; onların dediklerine göre bir toplumun dili o toplumun kendi gerçeklerini yaratır ve yansıtır: Konuştuğumuz dilde kelime karşılığı olmayan durumlara veya fenomenlere karşı duyarsız veya habersiz olabilirdik. Bu, Dalai Lama’nın bir sonraki sözlerinde dolaylı olarak belirttiği şeydi.

“İngilizce zengin ve köklü bir dil olduğuna göre, anlam bakımından Tibetçedeki gibi, insanın hem kendisini hem de başkalarını kapsayan merhamet kelimesine karşılık gelecek bir kelime mutlaka vardır. Eğer yoksa, o zaman bir tane türetin.”

Dalai Lama gülümsüyordu, sonra Matthieu Ricard’a dö-

nerek Tibetçe sordu, “Bu noktadan bakılınca Fransızca dili daha mı iyi?” Matthieu, buna Fransızcada da durumun aşağı yukarı aynı olduğunu söyledi.

“Onlar romantik aşk konusunda bizden daha iyiler,” dedi Owen şakayla, bunun üzerine Ekselansları yeniden güldü.

Sosyal Huzur Tamam, Ama İçsel Huzur Yok

Owen, yeniden sunuş konuşmasına dönerek, hangi duyguların erdemliliğe katkıda bulunduğu sorusunu gündeme getirdi. Batılı felsefe geleneğinin, manevi hayatımız açısından en çok önem verdiği duygulardı bunlar. İnsan doğası açısından temel sayılabilecek olanlarla başladı konuşmasına. “Bu sayacağım duygular bizim türümüzün doğuştan beraberinde getirdiğine inanılan duygulardır: kızgınlık, küçümseme, dargınlık, korku, mutluluk, üzüntü, sevgi, dostluk, bağışlayıcılık, minnettarlık, pişmanlık (ya da yanlış yaptıktan sonra duyulan vicdan azabı), utanç.

“Ayrıca suçluluk duygusunu da saymak mümkün. Budist geleneğin hazırladığı benzer bir listede suçluluk duygusunun yer olmadığını biliyorum. Bu tabii anlambilimcilerin (*semantiklerin*) uzmanlık alanına giren bir konu; ya da olabilir tabii, belki de Budistler gerçekten suçluluk duygusunu yaşamıyorlar (bence harika bir şey). Fakat Batı’da, suçluluk duygusu utançla ilişkili, önemli bir duygudur.

“Bir de şefkat ve merhamet konusu var. Bu listede yer alanlar, birçok ahlak felsefecisinin, iyiliğin yapısı denince akıllarına gelenlerdir. Zaten bütün bunlar tüm insanlarda var olan duygulardır. Ama daha henüz hangisinin kötü, hangisinin iyi olduğunu veya hangisinin ılımlaştırılmaya ya da değiştirilmeye değer olduğunu söylemedim.”

“Fakat hepsini ‘ahlaki’ duygular başlığı altında topladınız,” dedi Dalai Lama gülümseyerek, Owen’ın daha önceki gerçeklik/değer ayırımına ince bir dokundurma yapmıştı. “Bu yargılayıcı bir görüş olmuyor mu?”

“O sebeple tırnak işaretleriyle konuşuyorum, eğer sorduğunuz bu ise,” dedi Owen gülümseyerek. “Ama çok haklı-

sınız. Kızgınlık, küçümseme veya dargınlık gibi duyguların bazen uygun bazen de uygun olmadığına dair görüşlerimiz var.”

Owen devam etti, “Bu duyguların listeye alınmasındaki temel mantık, evrimle ilgili düşüncelerimizle bağlantılı olmalarındandır. Biz insanları sosyal hayvanlar olarak düşünüyoruz, birbirimize ihtiyacımız var. Sosyal etkileşim, iyi davranışa veya kötü davranışa maruz kalma durumunu ortaya çıkarır. Bütün bahsedilen bu duygular, bu sosyal durumlara birer reaksiyon olarak meydana gelirler. Örneğin, eğer birisi bana zarar vereceği tehdidini savuruyorsa, ben korku duyarım. Bana iyi davranıldığında ise içimde sevgi duygusu oluşur ve karşılığında ben de o kişiye iyi davranırım. Ahlaki duyguların arkasındaki birleştirici fikir, yaşadığınız sosyal hayatın mümkün olduğunca pürüzsüz geçmesine yardım edecek bir form vermesi için kullanılır. Bizim kültürümüzde ruhumuzu nasıl yapılandıracağımızı düşünmek daha az önem taşır.”

Tercüman Thupten Jinpa, Batılı ve Budist bakış açıları arasındaki bu farkı belirginleştirmek için yeniden sordu: “Söylemek istediğiniz şey, Batı’daki filozofların, duyguları iç dünyamızı mükemmelleştirmekte kullanmaktan ziyade, kişiler arası ilişkileri nasıl daha fazla kolaylaştıracağı bağlamında mı anlıyorlar?”

“Tamamen öyle,” dedi Owen. “Bireyin kendisine değer vermesini ve kendisine güvenmesini çok önemsiyoruz, fakat kendi içsel huzurumuzu oluşturmaya çalışmaya daha az önem veriyoruz. Bizde, duygular ve bu duyguları içinde barındıran ahlaki prensiplerin hepsi sosyal ilişkilerle ilgilidir.”

Tatmin Olmamış Bir Sokrat mı, Yoksa Mutlu Bir Domuz mu?

Owen’ın bundan sonra değindiği konu, Dalai Lama’nın yazılarında, özellikle *Ethics for the New Millenium*’da da belirttiği gibi, bütün insanların yaşamları boyunca aradığı şeyli mutluluk olduğu konusuydu. “Batı’da da hâkim olan ge-

nel kanı, bunun doğru olduğudur,” diye yorum yaptı Owen. “Ama bir endişemiz var. O da filozof Immanuel Kant’ın söylediklerinden kaynaklanmaktadır: Kant, mutlu olmanın bir şey, iyi birisi olmanın ise başka bir şey olduğunu söyler.” Owen huzursuzca kıpırdanarak ekledi, “Bunu sadece hepimizin biraz ciddi olarak üzerinde düşünmesi için söyledim.”

Dalai Lama sordu, “Kant’ın bakış açısıyla mutluluk ve iyilik birbirinden kesin bir çizgiyle ayrıldığına göre, iyiliğin tanımını nasıl yapılıştır?”

Owen gösterdiği bir sonraki slaytla cevap verdi; slaytta şu soruların sorulduğu göze çarpıyordu: “Mutluluk nedir? Hoşnutluk mu? Daha yüksek bir noktada zevk alma durumu mu? Sağlıklı bir biçimde büyüüp gelişme imkânı yani refah mı? Erdemlilik mi?”

“Tıpkı Budizmde olduğu gibi mutluluğun amaç olduğu konusunda herkes hemfikir,” diye açıkladı Owen. “Ama tanımlaması konusunda görüş ayrılıkları var. Örneğin, basit bedensel bir zevk duygusu mudur, yoksa kısaca yüksek dereceli mükemmel nitelikli hazlar mı?”

Dalai Lama sordu, “Batı geleneğinde, fiziksel ve zihinsel sağlıkla, mutluluk arasında bir ayırım yapıyor mu? Bu Budizmde çok önemli bir nüanstır.”

“Evet, aslını ararsanız yapıyorlar,” dedi Owen. “Hayatın amacının mutluluk olduğunda birleşen felsefecilerin hemen hepsi derhal, yüksek ve düşük dozlu hazlar arasında veya mutluluğun çeşitleri konusunda bir sınıflama yapma ihtiyacını duyuyorlar. Aristo’nun *eudaimonia* terimini ele alın; yıllarca dilimize mutluluğun karşılığı olarak çevrilmişti; şimdiyse genellikle ‘sağlıklı bir biçimde büyümek, gelişmek refah’ olarak tercüme ediliyor. Bitki istiaresinde bu açıkça anlaşılır. Bu istiarede, bitkinin sağlıklı bir biçimde büyüüp gelişmesi için, kendisini mutlu hissetmesine ihtiyacı yoktur.”

Alan sordu, “Owen, yüksek ve düşük dozlu mutluluklar konusunu biraz açacak mısın? Bu kavramlar biraz belirsiz kaldı.”

Owen çok anlamlı bir yanıt verdi. “John Stuart Mill, *Utilitarianism* (Yararcılık) adlı kitabında şöyle der, ‘İnsanlar,

Sokrat'ın mutsuzluğunu görmeyi, bir domuzu mutlu görmekten daha çok arzu ederler.' Sokrat'ın sahip olduğu yeteneklerle ilgili bir durum bu, öyle ki, insanlar bunun çeşitlerini doğal olarak ve gayet anlaşılır nedenlerle idrak etmek istiyorlar. Bu yüksek ve düşük dozlu mutluluğu izah etmenin bir yolu."

Mutluluktan Ziyade İyi Olmak

"Belki Kant'ın mutluluk ve iyilik, ya da erdemlilik arasında yaptığı ayrımı en iyi şekilde anlamak için," dedi Owen, "mutluluğun sadece bir *hissedilen* bir şey mi, yoksa *olunan* bir şey mi olduğunu sormak gerek. Platon (Eflâtun), iyi insanın mutlu, mutlu insanın da iyi olduğunu söylüyor. Bu ikisinin birbiriyle direkt ilişkide olduğunu düşünüyor. Fakat Platon'u okuyanlar, Platon'un tarifindeki mutlu insanın, hediyeye alan çocuk misali mutluluk anlamında olmadığını fark ediyorlar. Genellikle son derece sakın bir ruh halinden bahsediyor Platon.

"Sanırım Kant, mutlu olmak başka şey, iyi bir insan olmak başka şey, derken ilk düşündüğü, iyi bir insan olmanın gerektirdiklerinin zor şeyler olduğuydu; her an, her zaman insanı yoldan çıkaracak pek çok şey var. Ahlaki anlamda iyi bir hayat yaşamamanın gerektirdikleri öyle şeylerdir ki, size mutluluk getirecek bütün her şeyden fedakârlık etmeniz, kendi hayatınızdan vazgeçmeniz gerekebilir. Çok önemli bir sebepten dolayı çocuklarınızdan hayatlarına son vermelerini istemek zorunda kalabilirsiniz.

"Kant, duygularınızla hareket edip ahlaki nitelikli bir hareket yaptığınız takdirde, o işin ahlaki açıdan bir değeri olmayacağını söyleyecek kadar ileri gidiyor düşüncelerinde. Örneğin, anne baba ile çocuklar arasındaki sevgiyi doğal buluyor ama hiçbir ahlaki değer taşımadığını düşünüyor. Çünkü ona göre ahlaklılık, erdem, kişinin kendi sahip olduğu benliğine karşı bir mücadele içine girmesini, bir çaba göstermesini gerektiriyor."

Alan sözü keserek araya girdi, "Kant'ın, iyi olmanın mut-

lu olmaktan daha önemli bulduğu doğru mu?”

Owen cevap verdi, “Evet. Kant, önemli bir ahlaki nedenden dolayı herhangi bir tür mutluluktan vazgeçmek zorunda kalıyorsanız, bunun, seve seve ödemeniz gereken bir bedel olduğunu düşünüyor.”

Sağlıklı Bir Gelişim Mutlu Olmaktır

Owen’ın bundan sonra değindiği konu, Batı’da duyguların nasıl tanımlandığıydı. “Modellerden bir tanesi Platon’a kadar gidiyor. Platon bunu bir istiare ile örnekliyor. Eski Roma dönemi atlı savaş arabalarının yetenekli savaşçı sürücüsünü aklın kendisine, arabayı çeken iki atı da duygulara ve mizaca benzetiyor; bu her iki at da sürekli kontrolden çıkıp serbest kalmak istiyor ama arabanın sürücüsü tarafından dizginleniyorlar. Bu basit bir simgeleme tabii ki, ama doğru olan bir şey var ki, o da Yunan filozofları arasında aklın duygulara baskın çıkması durumunun bir geleneğe dönüşmüş olmasıdır. Değişken ruh halleri ve kişinin duygularının etkisi altında kalarak kontrol edemediği olumlu-olumsuz coşkunluk durumları, problemlerin temel sebebi olarak görülüyordu.

“Bu olumlu-olumsuz coşkunluk hali, belli bir duygusal mizaçtır, aynı utangaçlığın bir mizaç oluşu gibi veya sürekli bir can sıkınlığı hali içinde yaşamının da aslında bir mizaç oluşu gibi. Bu bir karakterdir. Kızgınlık bir duygu halidir; kızgın mizaca sahip bir insan, devamlı kızgın olmaya eğilimlidir. Platon’un iddiasına göre, duyguların etkisinde olmak, olumlu-olumsuz coşkunluk mizacına sahip olmak, seks, yemek gibi hazlara sahip olmak problemlerin kaynağıydı ve insan aklının, bunları kontrol altında tutması gerekiyordu.

“Platon’un öğrencisi Aristo’nun başka türlü bir düşüncesi vardı. Mutluluğu daha ziyade sağlıklı bir gelişim içinde görüyordu; fikirlerini Anlam Doktrini’nde açık açık izah etmiştir ve bu doktrin Budist doktrine çok ama çok benzelemektedir. Aristo’nun düşüncesine göre, bir dizi özellikler vardı –bunların arasında cesaret, arkadaşlık ve merhamet

de yer alıyor– bütün bu özellikler bireyin içinde dengeli bir ilişki içinde olmalıydı. Bunlar, bu karakteristik özellikleri sergileyen bilge büyüklerle sürekli bir arada olmakla ancak gerçekleşebilirdi.

“Aristoteles, erdem için duygusal unsurların bir araya gelmesinin şart olduğunu söyler. Örneğin, kızgınlığı göstermenin gerektiği zamanlar da vardır; ama bunu karşı tarafa, o kızgınlığın ancak gerektiği kadar kısmını, en doğru yolla ve doğru kişiye, doğru zamanda yöneltmek gerekir. Hiç de kolay bir iş değil.”

Ekselansları bu sözler üzerine hafifçe kıkırdadı.

Owen devam etti, “Aristoteles, erdemli davranışların genellikle büyükleri taklit ederek öğrenildiklerini veya *phronesis* yani ‘pratik us’ ile elde edildiğini söylüyor. Yeni bir durum ile karşı karşıya kaldığınızda, durum üzerinde daha uzun düşünmeniz gerekmektedir. Ama genellikle, duygulanımı nasıl ılımlaştırıp kontrol altında tutacağınızı bildiğiniz için onlar sizi olumlu davranışı sergilemeye sürükleyecek ve iyilik hali kendiliğinden doğal olarak belirecektir. Umanız, bizler, bu sezgi güçlerimizi sık sık kullanmamızı gerektirecek durumlarla karşı karşıya kalmayız.”

Bu konu, Dalai Lama, tercümanları ve arkasındaki sırada oturan diğer Buda rahipleri arasında, *phronesis* teriminin karşılığı olan Tibetçe kelimeyi aradıkları bir tartışma başlattı. Sonra, *so sor togpa* tabirinde karar kıldılar; tercüme edilirse ‘ayırt edici zekâ’ anlamına geliyordu ki bu da bizimkinin oldukça yakın bir anlamı.

Dinin İçinde Olmadığı Bir Aydınlanma

Owen yeniden esas konulardan bir tanesine dönüş yapmıştı: Dinin desteği olmadan iyi bir hayat felsefesi var olabilir mi? Batı, yüzyıllardan beri erdem konusunu dinden bağımsız olarak ele almamıştı. Owen kendi görüşünü ileri sürdü: “18. ve 19. yy.’da Batı’da bizler kendi Aydınlanma Çağımızı geçirdik (tabii bizim aydınlanma ile ifade etmek istediğimiz, Budist anlayışından çok farklı). Bazen Akıl Çağı ola-

rak da anılmaktadır; bu dönemde filozoflar, iyi bir hayat için, herhangi bir dini görüşün baz olarak alınmasının gerekmediğini fark etmeye başlamışlardı. Bizim Aydınlanma Çağımızda filozoflar, ahlaki davranışları içinde barındıran farklı prensipler ileri sürmeye başladılar.

“Pek çok Batılı, özellikle de dindar değillerse, ya yararcılık felsefesi grubuna ya da Kant felsefesi grubuna dahil edeceklerdir kendilerini. Tabii biz filozoflar burada haftalar, aylar, yıllar, hatta yüzyıllar boyu bu ikisi arasındaki farkı tartışabiliriz ama yine de kabul etmek lazım ki, aslında ikisi arasında da pek çok ortak nokta vardır.”

Dalai Lama Jinpa’dan yararcılık felsefesi ile Kant felsefesinin erdem üzerine görüşleri arasındaki farkı açıklamasını istedi ve Jinpa da Tibetçe kısaca açıkladı. Sonra Jinpa yaptığı özeti bir de Owen’la gözden geçirdi: “İkisi arasındaki prensipteki farkı şu şekilde söyleyebilmek mümkün mü: yararcılık felsefesinin görüşü, ahlaki davranışları, sizi daha yüksek bir iyilik mertebesine getireceği için tasvip eder; ama Kantçı felsefe, durumla ilgili oluşacak yan etmenler dikkate alınmaksızın ahlaki davranışlara angaje olmaktan bahseder? Peki, iyilik konusundan bahsedilirken, bu ikisi arasında ontolojik (*varlıkbilim*)* açıdan bir fark var mı Yani yararcı görüşün fikri, iyiliğin biraz göreceli bir kavram ve olayların gelişile ilgili olduğu ve Kantçı felsefeye göre de, iyilik denince bir çeşit mutlakliyetin, kesinliğin anlaşılması doğru mu olur?”

“Evet doğru,” diye cevapladı Owen. “Öte yandan...”

Dalai Lama noktayı iyice saptamak için araya girmişti: “O halde, kişi dinsel bir öğeye başvurmadan mutlak iyiliği nasıl savunabilir?”

Owen kabul etmek zorunda kaldı, “Doğrusu, Kant’tan

* Ontolojizm (Varlıkbilgicilik); Tanrı ile tanrısal düşüncelerin anlama yetiminin birincil dereceden önemli ilk nesneleri olduğunu, buna karşılık duyulan Tanrı sezgisinin ise düşünsel bilginin ilk edime ya da bilme sürecinin ilk aşamasına karşılık geldiğini ileri süren, çoğu felsefe tarihçisinin gözünde Spinoza’nın tümtanrıçılığına zemin hazırlamasıyla öne çıkan felsefe anlayışı.

bahsedersek, dinden de bahsetmek gerekir. Kendisi koyu bir Protestandı.”

Dalai Lama söylemek istediğinin anlaşılmasından memnun, gülümsüyordu. İşaret ettiği noktada kendisine hak verilmişti. Kant’ın ahlak felsefesi herhangi bir dini görüşten bağımsız hareket etmemiştir.

Yüze Karşı Tek

Owen devam etti, “Yararcılar, bazı durumların kendi görüşlerine göre ahlaki açıdan mazur karşılanabileceğini söylerler; örneğin, yüz kişinin bir kişiye karşı takındıkları yanlış bir tutumdan zevk almaları. Ama bu şekilde de bazıları, bu durumun o tek bir kişiye karşı yapılmış bir saygısızlık olduğunu söyleyerek bunun daha yüksek bir değere sahip olduğunu, daha yüce bir iyilik olduğunu iddia ederler.”

Alan, öğle yemeğinden önce verilecek olan aranın yaklaştığını düşünerek, “Konuyu toparlamamız gerekiyor, ama bunu açıklığa kavuşturmadan da sizleri bırakmak istemiyoruz. Hâlâ bizleri bekleyen bir, yüz kişiye karşı bir kişi problemi var, eğer yararcı felsefeden yana düşünseydik ne yapmamız gerekirdi?” dedi.

“Yararcılar mantıklı olanın, uzun dönemde çoğunluğun hissedeceği âzami mutluluğa hizmet edecek şekilde hareket edilmesi gerektiğini söylerler,” diye yanıtladı Owen. “O uzun dönem, ne kadar bir süreyi ifade eder? Sonsuza kadar. Uygulanması çok zor bir şey. Yararcılığa karşı genelde yapılan itirazda (ki bazı kişiler bunun iyi bir şey olduğunu düşünürler) eğer yüz kişinin canını kurtarmak için bir kişiyi feda etmeniz gerekiyorsa, o zaman bunu yapmanız lazım geldiği söylenir. Kant felsefesi buna bir sınır çeker ve “sonuçta yüz kişi ölecek olsa bile, öldürmeme prensibini asla ve asla çiğnememelisiniz,” der Yani o bir kişiyi, öldürmeme prensibini duyulan sadakatten dolayı öldürmemek, ama sonuçta bu karar nedeniyle yüz kişinin ölmesi hali. İleri sürülen her iki prensip de, kişiler hakkında sizin neler hissettiğiniz üzerinde durmaz, bunu hesaba katmaz; her iki prensip de sizin ka-

rarlı ve tutarlı olmanız üzerine inşa edilmiştir.”

Şimdi Owen, daha önce Dalai Lama'nın, dini inanışlar ile felsefe arasındaki bağlantıya dikkatleri çektiği konu üzerinde konuşuyordu: “Vurgulamak istediğim esas nokta şu: Bugün Batı'da hâkim olan ahlak anlayışımız, bu prensipleri öğrenmek için kiliseye gitmek zorunluluğunun olmadığını kabul eder. Bugün yapmanız gereken şey, ahlak felsefesini öğrenmek, sonra da ortaya çıkıp renginizi belli etmektir, yani yararçı kanattan mı, yoksa Kant tarafında mı olduğunuzu söylemektir. Her iki prensip de pek çok noktada zaten kesişirler; çünkü her ikisi de düşüncelerine, toplumda herkese eşit davranmaktan yola çıkarak başlarlar, yani kimse kimseden üstün değildir.”

Zihnin Yıkıcı ve Yapıcı Halleri

Alan'ın, verilecek olan aranın yaklaştığına dair yaptığı uyarıyı aklımda tutarak, Owen'dan konuşmasını toparlayarak sadede gelmesini rica ettim, yani zihnin yapıcı ve yıkıcı halleriyle ilgili hazırladığı listeye. Tepegöz aracılığıyla başının üzerinde beliriverdi liste:

Zihnin yıkıcı haldeki durumları:

Kendine güvensizlik
Kendine fazla güvenme
Negatif duygularla yüklü olma
Kıskançlık ve çekememezlik
Şefkat ve merhamet eksikliği
Başkalarıyla birebir yakın ilişkiler kuramama

Zihnin yapıcı haldeki durumları:

Kendine saygı duyma
Kendine güvenme (hak edildiğine inanıldığında)
Dürüstlük hissi
Merhamet ve şefkat
İyilikseverlik

Cömertlik
Gerçeği, iyiyi, doğruyu görebilme
Sevgi
Arkadaşlık

“Ben bu listeyi hazırladım ama eksiği fazlası olabilir, zihnin yıkıcı ve yapıcı halleri budur demiyorum,” dedi Owen, “amacım sadece bir filozof gözüyle Batılı görüşü açıklamaya çalışmak.”

Owen yıkıcı zihin hallerini okurken, başkalarıyla yakın ilişkiler kuramama maddesinin, Batı ile Budist görüş arasında daha başka farklar ortaya çıkarabileceğine dikkati çekti. “Sevgi ve arkadaşlık maddelerine yıldız koymamın nedeni de, bu hafta içinde bu iki konudan özellikle bahsetmek istediğimdendir. Nasıl başkalarıyla yakın ilişkiler kuramamanın yıkıcı etkileri olduğu konusunda hemfikirsek, derin sevgi ve arkadaşlık ilişkilerinin de aynı şekilde yapıcı etkileri olduğunu düşünüyoruz.

“Dürüstlük, doğruluk hissi,” dedi Owen üstüne basa basa, “bu sizin prensipleriniz doğrultusunda hareket ettiğiniz anlamına gelir; inandığınız doğrularla hayatınızı yönlendiriyorsunuz demektir.” Dürüstlük kelimesi ile hile yapmama veya numara yapmama kelimelerinin Tibetçe birkaç karşılığı varsa bile, bunların hiçbirisi, bir bütünlük arzeden dürüstlük vasfının yan anlamlarını tam olarak içinde barındırmıyor, diye Alan, kelimeyi Tibetçeye çevirmenin güçlüğünü izah etti Dalai Lama’ya.

“Kendine güven konusu, oraya parantez içinde ‘hak edilişine inanıldığında’ diye yazdım. Çevremizde kendine güvenen çok insan var. Bütün bu insanlar kendilerini dürüst ve sağlam görürler ama aslında öyle değildirler. Dolayısıyla sadece hak edildiği zaman kendine güven duygusu yapıcı özellik kazanmaktadır. Sanırım, şefkat ve merhamet, iyilikseverlik ve cömertlik gibi özellikler, her ılık geleneğin listesinde de vardır. Bir de, olayları doğru görebilme, direkt olarak algılama yeteneği var.

“Daha az önemli yapıcı zihin hallerini, mesela uygun

dozda kendine güven ve alçakgönüllülük gibi, eklersek listeyi daha da uzatabiliriz. Ama ben burada sözlerime bir nokta koyacağım. Sayın Ekselansları ve sayın izleyiciler, çok teşekkür ederim.”

Owen listesini gözden geçirmeyi bitirince, Dalai Lama kendisine sordu, “Listenizi hazırlarken negatifiklik ile yıkıcılık arasında bir ayrım gözettiniz mi?” Owen öyle bir ayrım yapmadığını söyledi, ki ilerideki günlerde, duyguların değerlendirilmesi esnasında, Batılı ve Budist görüşler arasındaki farkları ortaya çıkarmada, bu nokta üzerinde en çok tartışılacak konu olacaktı.

Yeti* ve Dağ Sıçanları**

Verilen arada Francisco Varela, merhaba demek için Ekselansları’nın yanına geldi; zayıflamıştı ama mutlu görünüyordu. Dalai Lama kendisini özel bir ilgi ve sevgiyle karşıdı, son derece sıcak bir tavırla, “Benim en eski arkadaşlarımdan biri, büyük bir bilim adamı,” diye överek onurlandırdı arkadaşını.

Dalai Lama’dan aldığı manevi destek ve cesaretle Francisco geçen yıl karaciğer nakli ameliyatı geçirmişti; bu ameliyat, yakalandığı sarılık virüsünün karaciğerini iflas ettirmesinden sonra geriye kalan tek çıkar yoldu. Francisco için burada olmak mucize gibi bir şeydi; artık tıbbi açıdan herhangi bir olağanüstü bir durum söz konusu değildi ama yine de gün içinde oldukça yoğun bir ilaç kokteyli tüketiyordu. Dalai Lama’ya kendisine gösterdiği son derece samimi şahsi ilgisinden dolayı, sonsuz bir minnet duygusu içindeydi.

“Sanki yeniden birleştik gibi hissettim,” dedi Francisco daha sonra Dalai Lama’yla birlikte geçirdiği birkaç dakikaya atıfta bulunarak. “Sonunda hayatımı tehdit eden bu durumdan kurtulmak, benim için tarifi olmayan bir mutluluktu. Gerçek bir hediye idi. Yaşamın hediyesi... sevginin hediyesi.”

*Yeti; Himalaya’da güya yaşayan ayı/insansı (?) bir hayvan, kar adam.

**Dağ Sıçanı; Sincapgiller familyasından kemirici bir memeli.

Çay için verilen ara boyunca salonda, daha rahat havada olduğu hissedilen bir hareketlilik gözleniyordu. Owen, Dalai Lama'yla resim çektirmesi için oğlunu beraberinde getirmişti; sonra teker teker birkaç izleyici geldi bir şeyler sormak için. Arkasından da Bhikku Kusalacitto görüldü, elinde Dalai Lama'ya sunmak istediği birkaç Pali kutsal metinlerini tutuyordu.

Muhterem Somchai Kusalacitto, Tayland'ın kuzeyinde uç bir bölgede 1947 yılında çiftçi bir ailenin oğlu olarak dünyaya gelmişti; babası Çinli, annesi ise bir Taylandlı'ydı. Erken yaşlarda Budist öğrenimi görmeye başlamış, yirmi yaşında rahip olmuştu. Müthiş bir yetenek sergileyerek Pali dilindeki kutsal metinlerden oluşan geleneksel rahip müfredat programını başarıyla tamamlamış, Tayland'da Budist çalışmaları üzerine Edebiyat Fakültesi'ni bitirmiş, sonra da Madras Üniversitesi'nde Hint Felsefesi üzerine doktora yapmıştı.

Muhterem Kusalacitto'nun âlim olarak kariyeri, Bangkok'daki Mahachulalongkornrajavidyalaya Budist Üniversitesi'ne dekan olarak atanmasından sonra başladı; şimdi aynı yerde Budist konuları ve karşılaştırmalı dinler konusunda, dış ilişkiler ve konferanslardan sorumlu rektör olarak görev yapmaktadır. Bir yandan rahip hayatı sürdürerek, Chindaram Budist Manastırı'nda başrahip yardımcılığı yaparken, bir yandan da Tayland Radyo ve Televizyonu'nunda sık sık görünmekte, gazete ve dergilere Budizmle ilgili konularda makaleler hazırlamaktadır. Sosyal konularda aktif olan Budistler için düşünülen uluslararası bir derneğin kurucularındandır; yine Tayland'da, alternatif bir eğitim sisteminin savunuculuğunu yapan bir grubun başını çekmektedir; ve ayrıca yine, basit manastır hayatı geleneğini sürdürmeye ve korumaya kendilerini adanmış olan Taylandlı rahiplerden oluşan bir grubun da lideridir. Bir yandan da, Budizm ile ilgili kendi bilimsel çalışmalarını yayınlamaya devam etmektedir.

Dalai Lama açısından, toplantıda Tayland'dan âlim mertebesinde bir rahibin aramızda bulunmasının önemi büyük-

tü. Bu sadece bizim bilimsel çalışmamıza katkıda bulunması amacıyla değil, aynı zamanda Budizmin pek çok kolları arasında iletişim kurmanın, Dalai Lama'yı özellikle ilgilendirmesindendi. Hindistan'da bu tip bilgi alışverişi, Budizmin ilk ortaya çıktığı birkaç yüzyıllık zaman içinde, çeşitli Budist ekollerin kendi aralarında düzenli olarak bir araya gelip, farklı görüşleri tartıştıkları dönemde altın çağını yaşamıştı. Ama Budizm Asya geneline yayılıp, zaman içinde bugünkü kollarına ve hatta alt kollarına ayrılmaya başlayınca, bu yoğun iletişim yavaş yavaş azalmış, hele hele dünyadan izole olmuş haldeki Tibet için tamamen bitmişti.

Bizler bu toplantıyı düzenleme aşamasındayken, Dalai Lama Budizmin diğer kollarını temsil eden âlimlerin katılım için davet edilmesini özellikle istemişti. Bugüne dek, diğer Budist kollarından olan rahiplerden çok, Hristiyan rahiplerle görüşüğünü gülerek anlatmıştı bizlere. Dalai Lama, Hindistan'dan Tibet'e, on ile on ikinci yüzyıllar arasında yayılan Vajrayana Budist ekolünün temsilcisi olarak, belli başlı ekollerle diyalog kurmayı çok arzu ediyordu; bu kolların arasında, Doğu Asya'da en yaygın biçimde görülen Mahayana kolu ve Muhterem Kusalacitto'nun doğduğu ülke olan Tayland gibi Güneydoğu Asya ülkelerinde yaygınlaşan Theravadan kolu vardı.

Böylece Dalai Lama, *bhikku*'nun elinden yazılı Pali metinlerini kabul etti ve şükran duyduğunu belirterek, şunları söyledi: "Theravada rahibi, bu çok iyi. Bugüne dek Batılı gelenekle kurduğum ciddi diyaloglar, kendi Budist kardeşlerimizle, özellikle geçmişi bizden daha eskilere dayanan Theravada'daki rahiplerimizle yaptıklarımızdan çok daha fazlaydı. Tayland'a gidecek olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Bu ziyareti gerçekleştireceğim günü dört gözle bekliyorum... tabii çakan bir şimşek beni çarpmazsa!"

"Üniversitem size fahri olarak ödüllendirmek arzusunda," dedi Bhikku Kusalacitto.

Alan şakayla araya girerek dedi ki, "O zaman Sayın Ekselansları doktor olacak ve kendisine Dr. Sayın Ekselansları diye hitap etmemiz gerekecek!"

Toplantıya başlamadan evvel Dalai Lama'ya sordum, "Söylemek ya da sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı?"

"Bir konu var," dedi düşünceli biçimde. "Duyguların ortaya çıkış anında zihnın tam olarak nasıl çalıştığını öğrenmek isterdim; özellikle bilişin kavramsal olan ve kavramsal olmayan hallerinde."

Alan, Dalai Lama'nın tercümanı olarak konuya açıklık getirdi, "Bu kendi açısından sunmayı arzu ettiği bir Budist görüştü. Şu an için acelesi yok ama kendileri bu konuda konuşmak istiyorlar. Bugün öğleden sonra, bu konunun tartışılması için ideal olur."

Dalai Lama, bilişin yapısı hakkında komplike Budist anlayışından bahsetmek ve bu çizeceği portrenin, Batılı psikolojide yeri olan, duygular ile biliş (veya us) arasında aslında fazla büyük bir ayrım yapmadığını açıklamak istemekteydi. Tibetçe bir kelime olan *shepa*, genellikle 'bilinç' veya 'biliş' olarak tercüme edilir ve çoğunlukla da her iki anlamı da içine alırdı, manası aşağı yukarı 'zihinsel olay'a daha yakındır. Budizmin 'rahatsızlıklar' olarak sınıflandırdığı zihinsel olayların, 'kavramsal' olduğu kabul ediliyordu. Bu İngiliz dilinde adlandırılan düşünceler, zihinsel görüntüler ve duygulardan daha geniş anlam taşıyan bir terimdi.

Dalai Lama öğle yemeğinden sonra bu noktalara açıklık getirmek istiyordu. "Bu başlı başına bir sunuş konuşması olmayacak, sadece birkaç kelimelik bir açıklama," diye belirtti.

"Bu açıklama için tam kırk yıl çalıştınız ama," dedi birisi Dalai Lama'ya; Dalai Lama da bunun üzerine eski bir Tibet hikâyesi anlattı bizlere.

"Bir Yeti, bir dağ sıçanı yuvasının önünde durmuş, yakalamak için bir tanesinin başını dışarıya uzatmasını beklemiş. Dağ sıçanı uzatmış başını, Yeti bir hamlede yakalamış onu ve avının üstüne oturarak bir sonrakini beklemeye başlamış, amacı birkaç tane yakalamakmış. Derken, başka bir dağ sıçanı uzatmış başını delikten, Yeti onu da yakalamış; yakalamış ama bu arada üstüne oturduğu dağ sıçanı fırsat-

tan istifade kaçmış kurtulmuş. Yeni yakaladığının üstüne oturmuş bu defa ve sıradaki avını beklemeye başlamış, dağ sıçanı görünür görünmez atlamış üstüne, ama altındaki sıçan yine kaçmış.

“İşte aynı böyle,” dedi Ekselansları güleç bir yüzle, “ben de bir sürü dağ sıçanı yakaladım ama bu geçen kırk yıl içinde bir yandan da yitirdim onları. Dolayısıyla söylenecek fazla bir şey de kalmadı!”

Budist Psikoloji

Tibetli öğretmen Chogyam Trungpa ile 1974’de tanıştığım zamanlar geliyor aklıma; ben o dönem Harvard’da, psikoloji bölümü öğretim görevlisiydim. “Budizm,” demişti, “Batı’ya psikoloji kılığında gelecek.”

Bizler için o zamanlar Budizmin, psikoloji bilimiyle bir ilişkisinin olduğunu düşünmek bile garipti. Tabii bu yaklaşım bizim cahilliğimizi gösteriyordu sadece. Budizmin -aynı dünyanın diğer büyük dinlerinde olduğu gibi- akıl teorisini ve işlevlerine ait bilgileri içinde barındırdığı pek çoğumuz için yeni bir haberdi.

Gerçekten de, psikolog olarak aldığım eğitimde, modern psikolojinin, tam iki bin yıllık bir geçmişi olan ve insan aklını anlamayı hedefleyen bir çalışmanın, sadece yeni bir versiyonu olduğu söylenmemişti bize. Modern psikoloji teorileri köklerini, Avrupa ve Amerika bilim kültüründen alır;

psikoloji bilim dalı da, kültürel bazlara dayanır. Miyop ve neredeyse tekbenci bir anlayış içinde çalıştığı, diğer yer ve zamanların psikolojik sistemlerinden bihaber olduğu söylenebilir.

Ama görünüşe bakılırsa, birçok Asya dinlerinin özünde psikoloji vardır; her ne kadar genellikle âlimlere kaynaklık edip, ruhban sınıfı dışında kalan çoğunluğa yabancı olsa bile. Bu psikolojiler hem teorik, hem de uygulamalıdır; ileri derecede geliştirilen pratik metotlar, uygun 'profesyonellere' -yoga hocası veya rahip olsun- zihinlerini disipline edip düzenlemelerine ve duygularını daha mükemmel bir düzeye çıkarmalarına yardım eder.

Belki de bu 'alternatif' psikolojilerden en zengini Budizm içinde yer almaktadır. M.Ö. 5. yy.'da yaşamış Gautama Buda'nın zamanından beri, aklın analizi ve işlevleri konusu, bu dinden olanların ibadet ve uygulamalarının, özünü oluşturmaktadır. Bu çözümler birinci bin yıllık süre içinde, kendisinin ölümünden sonra, Buda zamanı Pali dilinde söylendiği haliyle Abhidhamma (veya Sanskritçe Abhidharma) diye adlandırılıp düzenlenmişti; Abhidhamma, 'en büyük doktrin', 'en büyük öğreti' anlamına geliyordu.

Bugün Budizmin her bir kolu, kendi geliştirdikleri teorilerin ışığında akıl üzerine kurulu bu temel psikolojik öğretinin bir versiyonudur. Ve bugün bizler, duygular üzerinde yoğunlaşan bir konuyu, bir Tibetli'nin bakış- açısıyla dinlemek üzere toplanmıştık.

Bir Âlim ve Bir Budist Rahibi

Verilen çay arasından sonra, Matthieu Ricard, Dalai Lama'nınla aynı biçim bordo ve safran renkli rahip cüppesiyle, Ekselansları'nın yanındaki konuşmacı koltuğunda yerini aldı.

"Oturduğum çevirmen sandalyesinden," dedi Alan, "toplantının idaresini devralanı, sizlere kısaca Matthieu'yu tanıtmak istiyorum; kendisi Asya'ya ilk kez 1967'de geldi ve 1972'den beri burada yaşamaktadır."

Ayrıcalıklı bir Fransız entelektüel çevre içinde dünyaya gelen Matthieu Ricard, çocukluğunda da önemli insanlarla bir arada olma şansını yakalamıştı. Bir sanatçı olan annesi, sürrealist akımın babası sayılan ressam André Breton'un yakın arkadaşıydı. Amcalarından bir tanesi, tek kişilik motorsuz bir yelkenliyle dünya çevresinde üç yıl süren bir turu atan ilk kişiydi. Vaftiz babası G. I. Gurdjieff ise, bir Rus mistikçisiydi ve yirminci yüzyılın ortalarında, Fransız entelektüelleri arasında kendisine arka çıkan önemli oranda bir destekçi grubu vardı (kendi annesi de zamanında ilgi gösterenler arasında olmasına rağmen, Matthieu'nun bu grupta kişisel bir ilişkisi olmamıştı).

Önemli filozoflar ve sanatçılar, Ricard'ın evinde düzenlenen akşam yemeklerinin misafirleriydi, bu kişiler Matthieu'nun babasının arkadaşıydılar. Babası, yazılarında kullandığı ismiyle Jean-François Revel, Fransa'nın yaşayan en etkili filozoflarından birisi ve bir politik teorisyendi. Yirmi beş kitap yazmıştı, bunlardan en meşhuru, *Without Marx or Jesus* (Marx ve İsa Olmadan) uluslararası başarıya sahipti; Revel aynı zamanda, Académie Française'da sayısı sadece kırk tane olan ve 'Ölümsüzler Koltuğu' diye anılan, ülkenin entelektüellerinin onurlandırıldığı en müstahkem mevkide, La Fontaine koltuğuna sahipti. Matthieu ve babasının ilim ve ruhsallık üzerine diyaloglarının yayımlandığı *The Monk and The Philosopher* (Rahip ve Filozof), uluslararası kitap listelerinde en çok satanlar arasına girmişti.

Matthieu'yu, bir Tibetli hoca bulması için seyahate çıkmasına teşvik eden kişi, annesinin arkadaşlarından birisi olan, dökümanter film yapımcısı Arnaud Desjardins'di. Desjardins, Fransız televizyonu için, *The Message of Tibetans* (Tibetliler'in Mesajı) adlı dört saatlik bir film hazırlamıştı. 1966'da yapılan film, Çinlilerin ülkeyi işgalinden sonraki birkaç yıl içinde, birçok âlimin Tibet'ten büyük göçünü anlatıyordu; filmin son beş dakikalık kısmını, Tibetli büyük meditasyon ustalarından düzinelercesinin yüzlerini birbiri ardından zincirleme oluşturacak şekilde oturmuş, trans halinde kameraya hiç kıpırdamadan gözlerini dikmiş bakarlardı.

ken göstererek bitiriyordu. O yüzleri görmek, Matthieu üzerinde sersemletici bir etki yapmıştı.

Böylece birkaç kelime dışında hiç İngilizce ve tek kelime bile Tibetçe bilmeden (okuldayken Almanca, Yunanca ve Latince öğrenmişti), Matthieu Hindistan'a doğru yola çıkmıştı. Orada, ülkeye kendisinden birkaç hafta önce gelen bir arkadaşı tarafından bir Budist rahibiyle tanıştırıldı; Dr. Frédéric Leboyer, bebekleri hiç zorlanmadan yumuşak bir ışıktaki doğurtup, sonra onları ılık su içine bırakma metodunu uygulayan kişiydi (on yıl sonra bu yöntem bir moda haline gelecekti).

Matthieu, gerçekten yaşamaya, 2 Haziran 1967'de, Desjardins'in filmindeki büyük Tibetli âlimlerden biri olan Kangyur Rinpoche ile tanıştığı gün başladığını söyler; Rinpoche, Tibet Budizmini kendisine öğreten hocasıdır. Tibetli gezgin yogacıların sık sık yaptığı gibi, *rinpoche* de hayatının büyük bir kısmını inzivada geçirmişti. Nyingma rahiplerinin geleneklerinde çok sık rastlandığı üzere, sonradan Kangyur Rinpoche de evlenmiş ve bir aile sahibi olmuştu; Darjeeling'de Himalayalar üstünde kurulmuş bir kasabada iki göz bir kulübede yaşamıştı.

Matthieu tanıştıktan sonra hocasının huzur dolu şefkatli ve merhametli karakterinden, bilgeliğinden ve kaya gibi sağlam içsel gücünden çok etkilenmişti. Matthieu henüz yirmi bir yaşındaydı; orada *rinpoche* ile birlikte üç hafta geçirmişti; kendisi o zaman henüz farkında değildi ama bu tanışma hayatının akışını değiştirecekti. Fransa'ya okuluna geri döndüğünde aklının sürekli Hindistan'da hayatına giren bu adama kaydığını fark etti. Böylece, Paris Pasteur Enstitüsü'nde biyoloji doktorasını tamamladığı halde, yaz tatilinin geri kalan kısmını Hindistan'da rahiplerle birlikte geçirmeye gitti.

Mezuniyetinin son yılında Matthieu, Nobel ödüllü Francois Jacop ile birlikte çalışarak genetik konusunda kendi keşiflerini yapıyordu. Daha henüz üniversitede bir öğrenci iken ilk kitabını yazmıştı. Kesin hesaplarla hazırladığı bütün hayvan türlerinin göçü üzerine bir incelemeydi bu; etoloji

(*hayvan davranışlarının incelenmesi*) hobilerinden birisiydi (aynı müzik, astronomi ve tabiat fotoğrafçılığının olduğu gibi). Ama sonunda ruhsallık konusu baskın geldi ve Matthieu bilimsel kariyerini bırakarak, Kangyur Rinpoche'nin gözetimi altında eğitim gören bir Tibet Budisti olarak hayatını sürdürmeye karar verdi. Kangyur öldükten sonra Matthieu rahip mertebesine yükselerek, Dilgo Khyentse Rinpoche'nin özel asistanı oldu; kendisiyle gece gündüz on iki yıl geçirdi, hocası öldükten sonra hakkında yazdığı bir kitap vardır.¹

Alan, Matthieu'yu takdim konuşmasının sonuna gelmişti. "Bugün neredeyse yirmi yıllık bir rahip kendisi ve Budizm alanında, özellikle Nyingma geleneğinde Batılı Budist âlimler arasında en kıdemli olanlardan. Sayın Ekselansları'na çok uzun bir zamandır Fransızca tercümanlığı yapmaktadır. Artık sözü daha fazla uzatmak istemiyorum, Matthieu, lütfen buyrun..."

Dalai Lama'nın tercümanı olarak kendisiyle sıkı bir ilişki içinde olmasına rağmen, Batılı dış görünüşünün kendisini çok çabuk ele vermesi nedeniyle, o sabah Tibetli rahiplerin Matthieu'yu yadırgamış olmaları muhtemeldi.

"Sayın Ekselansları'nın huzurunda sizlere Budizmle ilgili bir şeyler anlatmak aslında beni biraz tedirgin ediyor," diye başladı sözlerine Matthieu. "Kendimi sınava girmeye hazırlanan küçük bir çocuk gibi hissediyorum. Ayrıca bilimle profesyonel anlamda ilgilenmeyi bırakmış bir insan olarak, aynı şeyi bunca bilim adamının huzurunda da hissediyorum. Bununla birlikte, hepimizin hayatında zaman zaman grip geçmemiz gereken sınavlar olduğuna inanıyorum," dedi Matthieu sözlerini içten bir gülümsemeyle bağlayarak.

Matthieu ilk olarak, Budist geleneğinde ve İngilizce dilinde, *duygu* kelimeleri arasında var olduğunu düşündüğü farkı açıklamak istediğini söyledi. Kendisine göre, 'duygu' kelimesi çok genel anlamlı bir ifadeydi. "İngilizcedeki 'duygu' kelimesi (*emotion*) Latin kökenli olup *emovereden* gelir, zihin harekete geçiren bir şey kastedilir ve bu zararlı, nötr ve yararlı bir faaliyet olabilir.

“Öte yanda, Budist açıdan duygu, zihinde koşulları oluşturan ve zihne bunu belirli bir bakış açısıyla benimseten şeye denir ya da olayların tasavvurudur. Yani öyle pek, ‘zihinde birdenbire meydana gelen bir duygu patlaması’ durumu değildir kastedilen, belki bilim adamlarının duygu diye üzerinde çalıştıklarına en yakın olan durum olarak kabul edilebilir. Budist terminolojide, bu tip duygu durumu, büyük duygu olarak adlandırılır. Örneğin, kızgın, üzgün veya bir şeye karşı saplantılı olunan hallerde, çok açıkça belli olur.”

Nesnelerin Görünüşleriyle, Ne Oldukları Arasındaki Ayrılık

Budist ve Batılı düşüncelerde duygunun nasıl algılandığına dair bu temel ayrımı açıklığa kavuşturmak için, Matthieu Budist psikolojinin perspektifiyle çok harika hazırlanmış kısa bir özet geçti. Bir standartı açıklayarak başladı konuşmasına; Batı’daki uygulamasından çok farklı olarak, bir duygunun yıkıcı duygu olarak tanımlanması durumunu açıkladı: yıkıcı duygunun açıkça verdiği zararın yanında, daha derin bir hasar meydana getirip getirmediğine bakmak, yani gerçekliği algılama yetisine zarar verip vermediğini incelemek.

“Budist bakış açısından,” diye devam etti, “bir kişi yapıcı duygularla yıkıcı duyguları birbirinden nasıl ayırır? Temel olarak, yıkıcı bir duygu -ki, buna ‘gerçeği gizleyici’ veya ‘rahatsızlığa sebep olan’ zihinsel faktör de denir- zihnin gerçekliği doğru olarak algılanmasına engel olan şeydir. Yıkıcı bir duyguda, her zaman için, olayların görüldüğü haliyle gerçek hali arasında bir ayrılık söz konusudur.

“Aşırı saplantı hali -mesela arzu- bize, hoş olan ile hoş olmayan arasındaki, yapıcı olan ile yıkıcı olan arasındaki dengeyi, bir kişideki veya bir şeydeki nitelikleri görmemize engel olur ve bir süre için o şeyi yüzde yüz çekici olarak algılamamıza neden olur. Tiksinti hali ise, bir nesnedeki pozitif tarafları görmemize engel olup, bizi o nesneye karşı yüzde yüz negatif hale getirir; yok etmek isteriz, yıkmak veya on-

dan kaçmak isteriz.

“Bu tip duygusal haller kişinin değerlendirme, nesnelerin doğası hakkında doğru karar verme yeteneğini zayıflatır. O sebeple bu duyguları ‘gizleyici’ olarak nitelendiririz. Nesnelerin/olayların gerçek hallerini gizlerler. Dolayısıyla kaçınılmaz olarak, nesnelerin/olayların bir sürekliliğe sahip olup olmadığı, içlerinde asli öğeler taşıyıp taşımadığı gerçeğini de gizler, görülmesini imkânsız hale getirir. Dolayısıyla her seviyede bir gizlenme/görülemezlik durumu hâkimdir.

“Bu şekilde, gerçekleri gizleyen duygular, bir anlamda kişinin düşüncelerine zincir vurma yoluyla kişinin özgürlüğünü zayıflatmaya başlarlar ve kişi önyargılı olarak düşünmeye, konuşmaya ve hareket etmeye başlar. Buna karşın, yapıcı duygular bireyin algıladığı nesne/olayın doğasıyla daha doğru ve dengeli bir değerlendirme durumu içine girer, çünkü güvenilir, sağlıklı bir yargılamaya dayanırlar.”

Dalai Lama sessizce oturmuş, ilgiyle dinliyordu; bir açıklama istemek için Matthieu’nun sözlerini çok ender bölüyordu. Bilim adamlarıysa, tam aksine Matthieu’nun sunuş konuşması boyunca sürekli notlar almışlardı. Bu sunuş, bu toplantının Budist tarafın görüşlerini yansıttığı ilk söz alışıydı.

Zarar Verme Konusu

Alan’ın yıkıcı duygularla ilgili baştaki kriterleri onların zararlı doğası üzerine kurulmuştu; Matthieu ise Budizmde bu konuda biraz daha fazla ayrıntılı düşünüldüğünü göstermişti. “Sonra da, bireyin kendisine veya başkasına verdiği zarar olarak tanımladığımız yıkıcı duygular tanımlamasına geçiyoruz. Birileri öyle karar verdiği için, şu davranışlar iyidir, bu davranışlar kötüdür denemez. Zaten mutlak anlamda iyi veya kötü diye bir şey yoktur. İyi ve kötü olan tek şey mutluluk veya acı çekme anlamında verilen zarar- düşüncelerimizin ve faaliyetlerimizin, bizde veya başkalarında meydana getirdikleridir.

“Yıkıcı ve yapıcı duygular, kendilerini harekete geçiren motivasyona bağlı olarak da ayrılabilirler: bencil veya özve-

rili, kötü niyetli veya iyiliksever. Yani, bu konudan bahse-
derken, hem motivasyon, hem de bireyin duygularının ya-
rattığı sonuçlar hesaba katılmalıdır.

“Bir insan, yapıcı ve yıkıcı duygular arasında, panzehir-
leri açısından birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyerek de
bir ayırım yapabilir. Örneğin, nefret ile özgecilik (kendinden
önce başkalarını düşünme hali). Nefret, bir başkasına zarar
vermek veya başkasının sahip olduğu herhangi bir şeye ve-
ya başkaları için değerli olan birine zarar verme isteği ola-
rak tanımlanabilir. Bunun zıttı olan duygu ise, zarar verme
isteğinin panzehiri olarak hareket ediyor: özverili sevgi. Öz-
verili sevgi, kin, düşmanlık gibi duygulara direkt olarak etki
eden bir panzehir olarak görülüyor; bunun sebebi bir insan,
sevgi ile nefret arasında bir tercih yapabiliyor, fakat aynı
anda, aynı kişi ya da nesneye hem nefret, hem de sevgi his-
sedemiyor olmasıdır. Dolayısıyla, birey içinde ne kadar iyi-
likseverlik, şefkat ve merhamet, hayırseverlik barındırıyor-
sa -bunların zihninizdeki yayılma alanı ne kadar büyükse-
birey içinden gelen zarar verme duygusuna o kadar kuvvet-
le karşı durabiliyor; bu duyguyu yıkabiliyor, hatta büyük
olasılıkla yok edebiliyor.

“Ayrıca, bir duygu için negatiftir derken, burada herhan-
gi bir şeyi yok sayıp reddetmeye çalışmıyoruz; esas olarak
bahsetmeye çalıştığımız, mutluluğun, iyi olma halinin daha
az seviyede olması, mantık ve özgürlük konusunda gözlem-
lenen eksiklikler anlamındadır; bir saptırılmışlıktan bahse-
dilir.”

Alan araya girerek nefret hakkında bir soru sordu. “Nef-
retten bahsederken, bir başka kişiyi veya o kişilere ait olan-
ları ya da onlar için değerli olanları yok etme veya itmek is-
teği olarak tarif ettin. Daha önce Sayın Ekselansları, bir in-
sanın şefkat ve merhamet duygusunu kendisi için hissetme-
sinin mümkün olup olmadığı konusunda bir konuşma yap-
mıştı; şimdi ben de buna paralel bir soru sormak istiyorum.
Kişinin kendisinden nefret etmesi mümkün değil mi? Ta-
nımlamanızda bu duygu sanki sadece karşı tarafa yönelik
bir duyguymuş gibi algılanıyor.”

Matthieu'nun cevabı biraz ilginçti: "Kişinin kendisinden nefret etmesinden bahsederken, buradaki nefret aslında duygunun kaynağını oluşturmamaktadır. Kendinize kızmış olabilirsiniz, ama bu gururdan kaynaklanan bir durum olabilir, kendinizden beklediğinizi verememiş olduğunuzu fark etmenizden doğan bir hayal kırıklığı bunun sebebi olabilir. Ama gerçekten kendinizden nefret etmezsiniz."

Alan tam bir tesbit yapmak istiyordu. "Öyleyse, Budizmde kişinin kendisinden iğrenmesi, nefret etmesi gibi bir durum yok?"

Matthieu tutumunu değiştirmedii. "Herhalde yok, çünkü bu, her canlının 'acı çekmekten uzak durma' temel arzusu-na karşı olan bir durum olurdu. Kendinizden nefret ediyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz çünkü kendinizi, olduğunuzdan çok daha fazla, çok daha başka bir yerde görmek istiyorsunuzdur. Olmayı arzu ettiğiniz gibi olmadığınız için veya bunu yeterince çabuk gerçekleştiremediğiniz için kendinizle ilgili bir düş kırıklığı yaşıyor olabilirsiniz. Kendinden iğrenmenin esasen egoyla çok yakından ilgisi vardır. İntihara kalkışan bir kişi bile bunu kendisinden nefret ettiği için değil, daha fazla acı çekmekten bir kaçış yolu olarak gördüğü için yapar."

Matthieu intihar etme konusunda bir başka Budist görüşü daha ileri sürdü: "Kişi aslında bir şeyden kaçamaz, çünkü ölüm bir başka var olma haline geçirir sadece. Dolayısıyla, acı çekmekten kurtulmak için yapılacak en iyi şey, problem ne ise onu bu dünyada ve şimdi çözümlemeye çalışmaktır; bu mümkün değilse, kişinin probleme karşı tutumunu değiştirmeye çalışmak gerekir."

Seksen Dört Bin Negatif Duygu

Konuşmasının ana temasına geri dönerek devam etti Matthieu, "Budist ibadet ve öğretilerine göre bakıp soruyoruz, bu yıkıcı duygular nereden kaynaklanmaktadır? Aslında hepimiz biliriz ki, insanlar çocukluklarından yaşlılıklarına kadar geçen süre içinde sürekli değişmektedirler. Vücudunuz hiçbir şekilde aynı kalmaz ve aklımız da her geçen

saniyede, yaşadığımız her bir olayda tecrübe edinerek gelişmektedir. Bizler sabit bir dönüşüm içinde, sürekli değişerek yaşayan varlıklarız. Ama aynı zamanda her şeyin temelinde bizi biçimlendiren bir şey vardır, ta çocukluktan beri değişmeden kalan ‘ben’i oluşturan şey.

“Bu ‘ben’ -‘yapışkan ego’ diyelim buna- yani kişiliğimizi temsil eden varlık deyince, aklımıza ‘ben çok sıcakladım’ veya ‘ben üşüdüm’ dediğimiz zamanki, ya da birisinin bize seslendiği zaman kastettiği ‘ben’ anlaşılmamalı. Yapışkan egodan kastedilen şey, insan varlığının en temelinde olan değişmez bir mevcudiyete çok köklü ve gözü başka şeyi görmez, sıkı bir bağlılıktır ve insanın kendisini ‘özel kişi’ adetmesine neden olur.

“Yine bizler bu ‘ben’ in hassas bir yapısı olduğunu, onu korumamız ve hoşnut tutmamız gerektiğini hissediyoruz. Buradan tikslenme ve çekici bulma konuları yine çıkıyor ortaya: ‘ben’i tehdit eden her şeyden tikslenme ve itme, ‘ben’i hoşnut tutan ya da onu rahatlatan her şeyi de çekici bulma; bunlar kişinin kendisini güvende ve mutlu hissetmesine sebep oluyor. İşte bu iki temel duygudan (çekici bulmak ve tikslenmek/itmekten), çok sayıda ve çeşitte duygular doğmaktadır.

“Budist metinlerde seksen dört bin değişik tipte negatif duygudan bahsedilir. Bunların hepsi bütün detaylarıyla anlatılmamıştır ama bu büyük rakam, bize insan aklının ne kadar karmaşık bir yapısı olduğunu gösterir; ayrıca insan aklını dönüşüme uğratmak için kullanılan yöntemlerin, zihindeki bu yapı çeşitliliğine uyarlanması gerektiğini de gösterir. Bu nedenle, içsel transformasyonu gerçekleştirmeye giden Budist yola açılan, tam seksen dört bin kapıdan bahsedilir. Bütün bu çok yönlü ve çeşitteki duygular, beş ana başlık altında toplanabilir: nefret, arzu, zihin bulanıklığı, gurur ve kıskançlık.

“Nefret çok derinden istenen, bir başka kişiye zarar verme, onların mutluluğunu bozma arzusudur. Bir kırgınlık durumunda ortaya çıkması gerekir diye bir kural yoktur. Her zaman gösterilen bir duygu da değildir ama kişinin hissetti-

ği düşmanlığını tetikleyecek koşullar oluştuğunda ortaya konacaktır. Ayrıca ilgili bir sürü başka duyguyla da bağlantılıdır, mesela, gücenmek, gazez beslemek, aşağılama, düşmanlık vb. gibi.

“Bunun karşıtı olan durum, yani bağımlılık (*tutkunluk*) durumunun çok farklı yönleri vardır. Mesela, nefis zevkleri için veya sahip olmak istediğimiz nesne için duyulan, bildiğimiz çıplak arzu vardır. Ama bir de bağımlılık duygusunun ‘ben’ olgusuyla, bireyle ve fenomenal gerçekliğin sağlamlığıyla ilgili olarak, çok daha zor fark edilen bir yönü vardır. Bağımlılığın bu yönü, nesneleri aslında olmadıkları bir şekilde görmemize, algılamamıza neden olur. Örneğin, nesnelerin sürekli olduklarını zannedersiniz -mesela, arkadaşlık, insanlar, sevgi, sahip olunan şeylerin, hep devamlı oldukları düşünülür- aslında öyle olmadığı çok açıktır. Böylelikle bağımlılık, kişinin nesneleri algılama biçimine olan sıkı bağlılığı (*tutkunluluğu*) anlamına gelir.

“Sonra cahillik var, mutluluğu yakalamak ve acıdan uzak durabilmek için başarmak veya kaçınmak gerekenleri ayırt etme eksikliği olarak tanımlanır. Tabii, normalde cehalet, Batı kültüründe bir duygu olarak addedilmez ama kesinlikle gerçeğin, mantıklı ve doğru olarak tespitine engel olan zihinsel bir faktördür. Gerçek bilgeliği ya da bilgiyi gizleyen bir zihinsel durumdur. Bu sebepten dolayı, aklın zayıf olan bir yönü olarak, insana sıkıntı veren bir yön olarak kabul edilir.

“Gururun da çok çeşitli yönleri vardır: kişinin kendi başarılarından gurur duyması, kendisini diğerlerinden üstün hissetmesi veya onlara tepeden bakması, kişinin kendi yeteneklerini hak ettiğinden fazla değerlendirmesi veya diğerlerinin iyi yönlerini/yeteneklerini fark etmeme/kabul etmeme. Tüm bunlar genellikle, bireyin kendi eksikliklerini görmemesinden kaynaklanır.

“Kıskançlık, başkalarının mutluluğuna sevinebilme yetisinin eksikliği olarak görülebilir. Bir insan, diğer bir insanın mutsuzluğunu kesinlikle kıskanmaz ama konu, onların mutluluğu ya da yetenekleri olunca işler değişir. Budist açıdan negatif bir duygudur. Eğer bizim amacımız, diğer kişilere

iyilik aşılaksa, o halde onlar mutlu olduğunda bundan bizim de mutlu olmamız gerekir. Bu amaçtan hareket edildiğinde, kıskançlığa yer kalmaz. Dolayısıyla amacımızın bir bölümünü, bu yolla şimdiden halletmiş oluruz, bu noktadan sonra artık yapılması gereken daha az şey kalmış olur.”

Hayali ‘Ben’

“Neden bütün bu temel duyguların hepsi ‘ben’ olgusuyla bu kadar yakından ilgilidir? Farz edelim ki, birisine birdenbire, ‘Lütfen kızar mısınız, hemen şimdi, çok kızgın bir hale gelir misiniz?’ dediniz, oysa kimse hemen oracıkta tamamiyla kızgın bir hale gelemez, bunu hiç kimse yapamaz, ancak belki bir aktör kısa bir süre için kızgın bir insan halini canlandırabilir.

“Ama aynı kişiye dersenez ki, ‘sen hergelenin tekisin; sen ne berbat bir herifsin,’ artık fazla uzun beklemeniz gerek-meyecektir. Bu kişi istediğiniz kızgınlık moduna hemen girecektir. Bu fark nereden kaynaklanmaktadır? Çünkü siz o ‘ben’i hedefleyerek vurmuşsunuzdur. Bir kişilik olma nosyonu, her türlü duygunun kaynağı olduğuna göre, eğer duygularla çalışmak arzusundaysanız, öncelikle bu ‘ben’ olgusunu derinlemesine araştırmanız gerekecektir. Ama gerçekten de, ‘ben’ olgusu, tek ve bağımsız bir varlık olarak analiz edilmek üzere bekliyor mu?

“Budist felsefe ve inancında, bu ‘ben’in sadece bir hayalden ibaret bir şey mi olduğu, sadece ortaya atılan yeni bir görüşe yakıştırılan bir isim mi olduğu veya devamlı dönüşüm içinde yaşanan sürekli bir değişim mi olduğunu anlamaya çalışan çok derin bir yaklaşım vardır. ‘Ben’ vücudun hiçbir parçasında yer almamaktadır veya vücudu bir bütün olarak kaplayan bir şey olarak da görülememektedir. Bilinçte yer aldığını düşünebiliriz. Ama bilincin kendisi de, devamlı dönüşüm içinde yerini almış bir akış halidir. Geçmiş, düşünülmesi sona ermiş düşünce, olmuş ve bitmiştir; gelecek olan düşünce ise daha henüz doğmamıştır. O halde şu anki ‘ben’, olmuş ve bitmiş olanla, henüz doğmak üzere

olan arasında bir yerde asılı kalmış olarak, nasıl olur da gerçekten var olabilir?

“Eğer bu ‘ben’lik halinin varlığı, akılda veya vücutta bulunamıyorsa, ya da her ikisinde birden bulunamıyorsa veya bu ikisinden de ayrı bir şey olarak adlandırılmıyorsa, o zaman çok açıktır ki, bu kadar güçlü bir ‘ben’ duygusuna sahip olmayı haklı gösterecek, söyleyebileceğimiz herhangi bir şey yoktur. Bir devamlılığa verdiğimiz bir isimdir sadece; tıpkı bir insanın bir nehri işaret ederek ona Ganj veya Mississippi diye ad vermesi gibi. Hepsi bu.

“Ama yine de, ona sıkı sıkı tutunmaya başladığımız zaman, o nehirde yüzen bir kayığın var olduğunu düşünmeye başladığımız zaman, bütün problemler ortaya çıkmaya başlar. Biz bu ‘ben’ olgusuna, gerçekten var olan bir şeymiş gibi tutunursak, o zaman bunun korunması ve hoş tutulması gerekmektedir. Tiksinti duyma, iticilik, beş rahatsızlık verici olarak tanımlanan duygular, yirmi tane ikinci dereceden olanlar ve sonuç olarak rahatsızlık verici duygunun tam seksen dört bin adet yönü ortaya çıkmaktadır.”

Bilincin Üç Düzeyi

“Bir sonraki soru ise: Bu negatif duygular aklın temel yapısı içinde yer almakta mıdır, almamakta mıdır? Buna cevap verebilmek için, bilinci farklı düzeylerine ayırmamız gerekir. Budizme göre, bilincin üç düzeyi vardır: büyük düzey (üst düzey), az anlaşılabilen düzey, çok zor anlaşılabilen düzey.

“Büyük düzeyde, her tip duygu bulunmaktadır. Büyük düzey, beynin çalışmasına ve vücudun çevreyle olan etkileşimine karşılık gelir. Az anlaşılabilen düzey, ‘ben’ olgusuna ve aklın iç gözlem yetisiyle kendi yapısını incelemesine karşılıktır. Eğilimleri ve alışkanlık motiflerini de taşıyan buralaki zihin akışıdır.

“En az anlaşılabilen düzey ise bilincin en temel yanını oluşturur; bir bilişsel yetinin var olduğu gerçeği.² Bu düzey, bilincin herhangi bir nesne üzerinde fokuslanmadığı, saf bir

bilinç veya ayrımsama seviyesidir. Tabii ki, biz bilinci genellikle o haliyle idrak edemiyoruz; bu çok uzun ve bilinçli bir eğitimi gerektirir.

“Bilincin çeşitli düzeyleri dediğimiz zaman, birbirine paralel akan üç kaynaktan bahsetmiyoruz, daha ziyade farklı derinlikleri olan bir okyanusa benzetilebiliriz. Duygular, büyük ve az anlaşılabilen düzeyde etkilidirler ama çok zor anlaşılabilen düzeyde bir etkileri olmaz. Aklın temel yapısını oluşturan kısmı, okyanusun en derin yerleri olarak kabul edersek, bunlar okyanusun yüzeyinde etkili olan dalgalara benzetilebilirler.

“Çok zor anlaşılabilen düzey, bazen ‘aydınlık’ olarak da adlandırılır ama bizler aklın aydınlık yönünden bahsederken, orada bulunup ışık saçan bir şeyden bahsetmiyoruz. ‘Aydınlık’ sıfatı sadece farkında olma yeteneğine karşılık kullanılan bir kelimedir, zihinsel yapılanmanın veya duyguların rengi kastedilmez. Bazen ‘aklın en mükemmel hali’ olarak da bahsedilen bu temel ayrımsama durumuna, tam olarak ve doğru idrak edildiği takdirde -kapalı kalan hiçbir yanı kalmadan- bu duruma ‘Buda-daşlık’ olarak da bakılır.”

Matthieu konuşurken Dalai Lama büyük bir ilgiyle dinliyordu, arada sırada onaylarcasına hafifçe başını sallıyordu. Bu kendisinin gayet iyi bildiği bir sahaydı ve herhangi bir açıklama almak için veya bir fikre karşı fikir ileri sürmek için araya girmemişti.

Yıkıcı Duygulardan Kurtulmak

“Bundan sonra atılacak adım, kişinin kendisini tamamiyle yıkıcı duyguların etkisinden kurtarmasının mümkün olup olmadığını saptamak olacaktır. Bu yalnızca, eğer negatif duygular, aklın en derin düzeyi olarak kabul ettiğimiz yerde doğal olarak bulunmuyorsa, yani tabiatın bir parçası olarak doğuştan orada yer almıyorsa mümkündür. Eğer negatif duygular, nefret gibi mesela, aklın zor anlaşılabilen bu düzeyinin bir parçasıysa, o zaman bunu değiştirmek imkânsızdır, o duygu hali hep orada yaşayacak demektir. Bilincin bu

düzeyine inip, orada nefret, şiddetli arzu, kıskançlık, gurur ve diğerlerinin orada yer alıp almadıklarını ortaya çıkarmamız gerekmektedir.

“Yine de, bugüne kadar edindiğimiz tecrübelerimiz bize bu duyguların orta düzey de bir tabiatı olduğunu göstermektedir. Transa geçebilenler bizlere, bilincin temelini anlamak amacıyla derin transa geçtiklerinde, en zor anlaşılabilen zihnin o aydınlık süreci içine girdiklerinde, negatif duygularla karşılaşmadıklarını söylemektedirler. Tam aksine, bu düzeyin hiçbir olumsuz ya da yıkıcı duygu barındırmadığını belirtiyorlar.

“İnsanların büyük çoğunluğu zaman zaman olumsuz duyguları bizzat tecrübe etmiş olsalar bile bu, bu duyguların aklın yapısında yer alıp, doğuştan geldiği anlamına gelmiyor. Bir örnek vermemiz gerekirse, tozlu bir yer de bulunan yüz adet altın parçası üstleri toz ile kaplanmış ve altın oldukları fark edilmeyecek bir hal almış olsa da, bu onların altın oldukları gerçeğini değiştirmez. Derin transa geçenlerin tecrübeleri doğrultusunda yaygın olan inanış, yıkıcı duyguların, bilincin en temel yapısında yeri olmadığıdır. Onlar daha çok koşullara, çeşitli alışkanlıklara ve eğilimlere bağlı olarak, bilincin daha dışsal kaynağından doğup kendilerini göstermektedirler.

“Bunu bilmek bizlere bu kısa ömürlü duygularla ve onların ortaya çıkaran eğilimlerle çalışma fırsatı verir. Eğer yıkıcı duygular aklın yapısının bir parçası olsalardı, onlardan kurtulmaya çalışmanın bir faydası olmayacaktı. O zaman bu, tıpkı bir kömür parçasını beyazlaşması için yıkamaya benzerdi. Kurtuluş imkânının olduğunu anlamak, içsel dönüşüme giden yolun başlangıcıdır. Bulutları aşip arkasında pırıl pırıl güneşin hep orada parlamakta olduğunu ve gözyüzünün de besberrak olduğunu görebilmek insanın elindedir.

“Bu yıkıcı duyguların, temel bilincin bir parçası olabileceği ihtimalini de göz önünde bulundurarak, onları incelemeye almamız gerekiyor. Örneğin kızgınlığı ele alalım. Güçlü bir öfke patlaması, böylesi bir durumla karşı karşıya kalan insan için, çok karşı konulmaz görülebilir, kontrol edil-

mesi çok güç olabilir. Öfkemizi kontrol edebilmek için kendimizde hiç güç bulamayabiliriz; sanki bu anı yaşayıp tecrübe etmekten başka çare yokmuş gibi gelebilir insana. Aslında kızgınlığın tabiatını iyi olarak tanımadığımız için bu şekilde algılanır bu. Öfke nedir? Uzaktan bir yaz bulutu kümesine baktığınızda, öyle çok görünür ki, sanki birisi üstüne otursa rahatlıkla kendisini taşıyabilirmiş gibi gelir insana. Ama eğer üstüne oturacak olursanız, orada sizi tutacak sağlam hiçbir şeyin olmadığını, her şeyin bir akım ve rüzgârdan ibaret olduğu çıkar ortaya. Ayrıca güneşi de gizlerler, yani bir de yan etkisi vardır.

“Öfke de aynı şekilde. Klasik bir Budist yaklaşımı, meditasyon yapan kişinin düşüncelerini tamamıyla öfke konusuna yoğunlaştırarak şu soruları sormasını söyler: ‘Öfke bir ordu kumandanı gibi midir, cayır cayır yanan bir ateş midir, çok ağır bir taş mıdır? Elinde taşıdığı bir silah var mıdır? Onu bulabileceğimiz bir yerde midir, göğüste mi, kalpte mi, kafada mıdır? Biçimi ya da rengi var mıdır?’ Tabii ki, bu soruları soran insan, karşısında karnına mızrak saplayacak bir kişi çıkmasını beklememektedir! Yine de kızgınlığı bu şekilde düşünürüz, yani çok güçlü ve karşı konulmaz bir güç olarak.

“Ama gerçekleştireceğimiz bu sorgulama deneyi bize şunu gösterecektir ki, ne kadar çok öfkenin karşısına dikilip gözlerinin içine bakarsanız, o da o kadar çabuk kişinin gözünden düşmektedir, aynı sabah güneşinde eriyen kırağı gibi. Kişi tam yapılması gerektiği şekliyle öfkenin karşısına dikilirse, öfke gücünü hemen yitirmektedir.

“Ama insan, kızgınlığın, ilk olarak düşünülen şey olmadığını, yani kızgınlığın asıl başlangıç noktasının, farklı olayların bir toplamı olduğunu keşfediyor. Mesela, bir açıklık/beraklık cephesi var ki olayın, bunlar hiç de kötü niyetli karakterler olmadığı halde, kızgınlığın kaynağını oluşturmaktadırlar. Gerçekten de, yıkıcı duyguların en temelinde aslında hiç de zararlı olmayan yaklaşımlar yatmaktadır.

“Bu duyguların negatif özellikleri,” diye açıkladı Matthieu, “duyguların kendileri için bile asli değildirler. Bireyin

eğilimleriyle birlikte hareket eden idrak olayı, bir dizi zincirleme reaksiyona sebep olup, oluşan ilk düşüncenin kızgınlığa, nefrete ve sonra da kötü niyete dönüşmesine sebep olur. Eğer öfkenin yapısı sağlam bir kalitede değilse, bu zihnin temel yapısına ait bir parça olmadığı anlamına gelir.”

En Yaygın Panzehir

“Bu bulgu bize olumsuz duygularla nasıl başa çıkabileceğimizi gösterir; yani sadece gözlemler yaparak değil, aynı zamanda içsel bir dönüşüm geçirmek anlamında. Olumsuz duygular sürekli olarak bir yol bulup aklımızın içine sızdıkları, önce ruh haline etki ederler, sonra da sonuçta olumsuzlaşıp bedenden dışarı taşarak karşı tarafa yansıtılırlar. Bu sebeple, öncelikle işe duyguların kendileriyle çalışmaktan başlamak gerekir. İnsan bunu değişik yollarla ve farklı düzeylerde yapabilir; başlangıç, orta ve ileri düzeyde.

“Bireyin kendisine ve diğerlerine mutsuzluk getiren yıkıcı duyguların olumsuz sonuçlarından sakınmak istediğimiz zaman, kullanacağımız ilk yol, panzehirlerden faydalanmaktır. Her duygu için belirli bir panzehir vardır. Daha önceden de belirttiğim gibi, aynı şey için hem sevgi, hem de nefret hissedemeyiz. Sevgi, nefrete karşı kullanılacak en etkin panzehirdir. Benzer şekilde, dürtüden kaynaklanan arzu için, o objenin olumsuz tarafları üzerinde düşünebilir insan veya daha objektif bir değerlendirmeye sahip olmak için uğraşabilir. Cehalet ya da ayırt edebilme yetisi eksikliği (zihnin bulanıklığı için) için, nelerin yapıp nelerden sakınılması gerektiği hakkındaki anlayış becerimizi, daha üst bir seviyeye çıkarmaya çalışabiliriz. Kıskançlık halinde ise, diğer kişileri sahip oldukları nitelikler için, bizler de sevinmeye çalışabiliriz. Gurur açısından, başkalarının başarılarını alkışlayabilir ve kendimizde alçakgönüllülük halini oluşturabilmek için hatalarımızı görmeye çalışabiliriz.

“Bu işlem, var olan her bir olumsuz duygu için, bir panzehir oluşturmak suretiyle uygulanabilir. Böylece, bundan sonra atılacak adım -orta düzeyde- bunların hepsinde uygu-

lanabilecek ortak bir panzehir bulunup bulunmadığını araştırmak olacaktır. Bu panzehir meditasyon yoluyla aranacak ve tüm olumsuz duyguların taşıdığı ortak karakteri araştırıp tespit etmek çalışarak bulunacaktır. Meditasyon yapan kişi, onların sağlam bir yapıları olmadığını görecektir; Budizmin kofluk (kof olma hali) diye tanımladığı özelliği sergilerler. Birdenbire yok olarak havaya karışıp gitmeyecekler ama göründükleri kadar da sağlam değildirler.

“Bunu böyle düşünmeye başlamak bile, bir kişinin, yıkıcı duyguların görünen sağlamlığını çökertmesini olanaklı kılar. Bu panzehir -yani onların içi kof yapılarının farkına varmak- bütün duygular üzerinde etkili olur, çünkü duygular farklı alanlarda ortaya çıkmalarına rağmen, hepsi sağlam bir yapı özelliği taşımama konusunda birbirleriyle eşit konumdadırlar.

“Son bir yöntem de -ayrıca risklidir- duyguları karşı duygularla nötürlemek ya da onların kof tabiatlarına bakmak değil de, kişinin kendisini, yarattıkları etkiden çabucak kurtarmak için onları katalizör niyetine kullanıp bu duyguları dönüşüme uğratmasıdır. Tıpkı denize düşen bir insanın desteğini yine denizden alarak yüzüp, kıyıya ulaşmasına benzer.

“Bu yöntemler bazen zehirli bir çiçekle uğraşmanın üç olası yoluyla da mukayese edilir. Birinci seçenek, çiçeği dikkatlice kökünden sökmek ve toprakla bağını kesmektir. Bunu panzehir kullanma seçeneğimize benzetebiliriz. İkinci bir yol, bitkinin üstüne kaynar su dökmek gibidir. Bu da duyguların kof karakterleri üzerine meditasyon yapmakla özdeşleştirilebilir. Üçüncü seçenek ise, zehirli şeylerle beslenebilen geleneksel tavuskuşu örneğidir. Tavuskuşu gelir ve zehirli bitkiyi yer. Bütün diğer hayvanlar böyle bir bitkiyi yedikleri için ölecek iken, tavuskuşu sadece hayatta kalmakla kalmaz, ayrıca tüyleri de güzelleşir. Bunu da, kişinin kendi ruhsal ibadetini geliştirip ilerletmek yoluyla, bu duyguları katalizör olarak kullanıp onları dönüşüme uğratmakla özdeşleştirebiliriz. Bununla birlikte bu son yöntem tehlikelidir. Sadece tavuskuşları bunu başarabilmektedirler, da-

ha az gelişmiş hayvanlar bunu denedikleri takdirde başları belaya girebilir!

“Her üç durumda da, sonuç aynıdır, ortak hedefe varılır: artık kötü duygularımızın esiri değil, özgürüzdür. Hangi yöntemin diğerinden daha ‘üstün’ olduğu o kadar önemli değildir. Onlar anahtar gibidirler. Anahtarın varlık amacı bir kapı açmaktır. Anahtarın altın, gümüş ya da demirden olması kapıyı açabildiği müddetçe önemli değildir. Yani her bir bireyin içsel dönüşümünü gerçekleştirmek amacıyla, hangi metodu kendisine en yakın buluyorsa, o metodu kullanması en uygunudur.

“Yine de unutmayalım ki, son yöntem ne kadar cazip görünse de, bir yılanın başının üstünden mücevheri almaya çalışmak kadar tehlikelidir. Eğer birey, duyguları katalizör olarak kullanırken, onları gerçekten dönüştürmeyip, sıradan bir şekilde uyguluyorsa, kişi her zamankinden daha fazla duygularının esiri haline gelir!”

Öncesinde mi, O Sırada mı, Yoksa Sonrasında mı?

Matthieu bundan sonra ilgili bir konuya, yıkıcı duyguya müdahalenin zamanlaması konusuna girdi. İnsanlar bu duygularla uğraşmaya, duygular ortaya çıktıktan sonra mı, çıktıkları esnada mı, yoksa oluşmadan önce mi başlamalıydı?

“İlk müdahale -yani duygular oluştuğundan sonra müdahale etmek- bu işe yeni başlayanların yaklaşımıdır; çünkü genellikle insanlar bir duygunun olumsuz ya da yıkıcı taraflarını, ancak duygular ortaya çıktıktan sonra anlayabilirler. Bu aşamadan sonra kişi, usunu kullanarak bunların yarattığı sonuçları araştırır; örneğin, bir insanı diğerine neredeyse şeytan gibi gösteren güçlü bir öfke patlaması herkesi üzer, ayrıca bizi de mutlu etmez. Bu yolla, mutluluk getiren duygularla, acı veren duyguları birbirinden ayırabiliriz. İşte o zaman, bir dahaki sefere aynı duygular doğmak üzereyken onları zamanında tesbit ederek doğmalarına ve üstümüzde hakimiyet kurmalarına izin vermemek en güzeldir.

“Birey bu deneyde yeterince tecrübe kazandıktan sonra,

sıra duyguların doğdukları esnada onlara müdahale etme alıştırmaları gelir. Burada dikkat edilecek nokta, duyguları kişinin zihninde yükselmeye başladıkları anda serbest bırakmaya çalışmaktır; böylelikle düşüncelerin zincirleme tetiklenerek çoğalıp zihni esir almasının ve bireyi istemediği bir şeyi yapmasının -mesela bir başkasına zarar vermek- geçilmiş olur. Bunu gerçekleştirebilmek için, bakışlarımızı yeni doğan düşünceye çeviririz; çünkü daha önce de izah ettiğimiz gibi, gerçek yapısının kof olduğunu keşfetmek için biçiminin olup olmadığını, rengini, yerini vb. özelliklerini sorgularız. Bu deneyde de yeterince tecrübelerdikten sonra, düşünceler ve duygular sahibinde, artık uyulması gereken yeni düşünceler oluşturmada gelişirler ve yok olurlar, tıpkı arkasında hiçbir iz bırakmadan gökyüzünde süzülen kuşlar gibi veya suyun yüzeyine yazıldığı anda kaybolan bir yazı gibi.

“Tabii bu çok pratik yapmayı gerektiren bir şeydir, ama yeterince üzerinde alıştırma yapıldığında, kesinlikle son derece doğal olarak oluşacak bir tepki halini alır. Zaten meditasyon kelimesinin Tibetçedeki anlamı, ‘tanışma ve alışma’dır. Birey, zamanla yeterince alıştırma yaparak yeni durumu tanır ve alışır; bu şekilde düşüncelerin de gelip gittiklerini görürsünüz. Zamanla alışırsınız.

“Artık iyiden iyiye tecrübe sahibi olduktan sonra, final yaklaşır. Herhangi bir duygu daha doğmadan, öyle bir hazır hissedersiniz ki kendinizi, kendinizde bulduğunuz güç o duyguların doğmasına kesinlikle izin vermez. Bu adım idrakla, farkındalıkla ilgilidir; yıkıcı duyguların aynı şiddetle oluşmadıkları bir dönüşüm başarıyla tamamlanmıştır.

“Bir örnek daha verelim ama önemsiz bir tane: eğer karınızda gaz varsa, bunu sürekli bastırmaya çalışmak zordur, hatta can yakıcıdır. Yine de gazınız geldiğinde salıvermek de adaba aykırıdır. Hem bastırmak, hem de salıvermek doğru çözümler değildirler. Dolayısıyla en güzeli problemi oluşmadan çözmektir; böylece ne salıvermek, ne de acı çekmek zorunda kalınır!

“Duygular da aynı böyledir. Tecrübeyle oluşan öyle bir

nokta gelir çatar ki, meditasyon alıştırmalarını yapanlar zihinlerinin sevgi duygusu içinde yüzdüğünü hissederler. Bu artık insanın ikinci bir karakteri haline gelir ve nefret kişinin akıl akışından çıkartılır; artık bir başkasına isteyerek acı çektirmenin imkânı kalmamıştır. Nefret hiçbir şekilde oluşmaz ve bastırılacak bir şey de kalmamıştır. Bu gerçekten meditasyon alıştırmaları yapmanın, insanı getireceği noktayı göstermesi açısından çok önemlidir.”

Tam Anlamıyla Doyum

“Bütün duygulardan arınma fikri, insanın aklına, kişinin duygusuzlaşınca ağırlaşır kütük gibi olacağını ve duyarsız bir hal alacağını getirebilir. Ama bu tamamıyla yanlıştır. Zihin serbest bırakılmış haldeyken, son derece net ve mantıklıdır. Bilge kişi tamamıyla huzurlu bir ruh hali içindedir ve rahatsız edici duygulardan arınmış olmak, diğer kişilerin mutluluk ve üzüntülerine karşı daha fazla ilgi ve hassasiyet gösterilmesini sağlar. Kafası dağınık ve aklı karışık bir kişi hiçbir şeyin farkında olamaz; tıpkı, bir insanın diğer bir kişinin avucundaki bir saç telini hissedemeyeceği gibi. Fakat bilge kişi bunun tam tersine, rahatsızlık verici duygulardan arınmış ve tamamıyla huzur hali içinde diğer kişilerin çektiği acıların tam bir idrakı içindedir; neden-etki kanunu gereği, onları öylesine belirgin bir algıyla hisseder ki, sanki o saç teli kendi gözüne batmakta ve kendisini rahatsız etmektedir. Çok daha ince bir yargı duyarlığına ve çok daha fazla şefkat ve merhamet duygusuna sahiptir.

“Duygularınızı ifade etmediğiniz takdirde, insanlar bunun bireyi sağlıklı bir zihin haline sürükleyeceğini söyleyebilirler. Fakat duyguları ifade etmenin çok farklı yolları vardır. Örneğin, öfkeyi nefretle dışarı vurarak bu durumun insanları aşığılmasına izin vermeyip, bunun yerine, onu kendi zekâmızla karşı karşıya bırakarak ifade edebiliriz. Duygularımızı bastırmak zorunda değiliz. Onları zekâmızla muhtıttap bırakarak istediğimiz gibi kanallize edebilir, zihnimize yapısını anlamakta kullanabilir, gelecekte yeni yıkıcı duygu oluşumlarına daha fazla ortam yaratmayacak şekilde

kendi kendisini ayarlamasına yardım edebiliriz. Her gün çabı sarfederek, nefretin yıpratıcı sonuçlarından kendisini böylesine sakınabilen bir insan, uzun dönemde, bu şiddetin yeniden ortaya çıkması için hiçbir sebebin kalmadığı bir seviyeye erişecektir.

“Son soru, kişinin kendisini bu olumsuz duygulardan tamamen koparmasının mümkün olup olmadığıdır. Bunun cevabı, bilgelik ve özgürlükte saklıdır. Eğer yıkıcı duyguların içsel özgürlüğümüzü sınırladığını ve yargı yetimizi zayıflatıldığını düşünüyorsanız, o zaman onlardan uzak durduğumuz müddetçe, üzerimizdeki etkileri aynı güçte olmayacaktır. Daha özgür olup, daha çok mutlu olacağız.

“Zevk almak konusunu ise mutluluktan ayrı tutmalıyız. Burada bahsedilen mutluluk, beraberinde huzur duygusunun olduğu, özgecilik gibi (kendinden önce başkalarını düşünme) bazı olumlu nitelikleri içinde barındıran, çok derin bir doyunluk hissinin karşılığıdır. Zevk almak ise, koşullara, meydana geldiği yere ve insana bu duyguyu yaşatan objeye bağlı bir şeydir. Kişi bazı şeylerden belli zamanlarda zevk alabilirken, diğer zamanlarda alamayabilir. Değişime mahkûmdur. Bir keresinde zevk veren durum/şey, diğer seferinde değişiklik göstererek, zevk vermeyebilir, hatta acı verici olabilir. Zevkin, eğlenti süresinde kendisini tüketen bir yapısı vardır, aynı yanıp biten ve sonunda sönen bir mum gibi.

“Ama bunun tersine, ‘derin bir doyunluk hissi’, zamana, yere ya da nesneye bağlı değildir. Kişinin alıştırmı (meditasyon) yaptıkça, geliştirip büyüttüğü bir zihinsel durumdur. Zevk konusuyla, neredeyse her açıdan farklılık gösterir. Kendimizi yıkıcı duyguların etkilerinden kurtarmakla aradığımız şey, içsel bir istikrar, berraklık ve doyunluktur, ki doyunluktan burada mutluluğu kastediyoruz.”

Orijinal Günah Değil, Orijinal İyilik

Matthieu konuşmasının sonuna gelmişti: “Makalelerden bir tanesinde, Owen, tüm insanlık tarihi boyunca büyük ihtimalle, gerçekten mutlu ve gerçekten iyi olan hiç

kimsenin bulunmadığını söyleyen bir filozoftan bahsetmişti. Budizm ise farklı bir perspektif sunmaktadır. Buda-daşlık terimi Tibetçede iki hecelidir: *sang* kelimesiyle, bütün kapalı kalmış olan şeyleri açıklığa kavuşturan kişi kastedilir; ve *gyey* kelimesiyle, mümkün olan her türlü mükemmelliği geliştirmiş olan kişi -karanlığın yerini alan aydınlık hali gibi- kastedilir. Buda-daşlık mümkün olan en mükemmel iyilik hali olarak tasavvur edilir; bilincin temelindeki kaynakta yer alan iyiliğin, gerçeklik haline getirilmesidir.

“Buda-daşlık halini gerçekleştirme potansiyeli her sezgi sahibi varlıkta mevcut olduğuna göre, Budist yaklaşım, sırf bu sebepten dolayı, orijinal iyilik anlayışına, orijinal günah anlayışından daha yakındır. Bundan kastedilen şey, en ilkel, en bozulmamış haliyle bir iyilik durumu, yani Buda tabiatı, yani zihnin en mükemmel yapısının kendisidir. Zihnin bu idrak hali, bütünüyle olumsuz duygulardan ve bunun tabii sonucu olarak acı çekmekten yoksundur. Böylesi bir idrak hali mümkün müdür? Buna yanıtımız, Buda’nın gösterdiği kanıtlara ve diğer aydınlığa ermiş bilgelerin söylediklerine güvenmek gereğidir.

“Daha önce de söylediğim gibi, aydınlığa erme olasılığı, karanlık duyguların zihnin temel yapısının doğal bir parçası olmaması olgusuna dayanmaktadır. Bir parça altın yüzyıllarca çamur altında gömülü kalmasına rağmen, kendi içinde değeri hiçbir zaman değişmemektedir. İhtiyacımız olan tek şey, o altını kaplayan toz tabakalarını yok edip, altının orijinal haliyle açığa çıkmasına yardım etmektir. Bu sebeple Buda-daşlığa ulaşmak, bir arınma işlemidir; yavaş ama kesin adımlarla olumlu kişisel özellikleri ve bilgeliği oluşturma durumudur. Kişinin idrak hali, artık gizli hiçbir şeyi barındırmaz hale, ya da yıkıcı duyguların artık bir daha oluşma durumunun bulunmadığı bir hale gelmektedir.

“Aydınlığa ulaşmış bir varlığın, duyguları olmadan nasıl yaşadığını merak edebilir insan. Yıkıcı duygular, insanların, unsurleri oldukları haliyle görmelerine kesinlikle engel oldukları için, bu bana yanlış bir soruymuş gibi geliyor ve dolayısıyla gayet güzel yaşadıklarını söyleyebilirim. Muğlak

duygular, gerçeğin doğasının ve kişinin akıl yapısının doğru bir şekilde ortaya koyulmasına engel olurlar. Kişi her şeyi gerçekte olduğu haliyle gördüğü zaman, kendisini negatif duygulardan kurtarması daha kolaylaşır ve ancak bundan sonra sağlıklı bir akıl yapısında bulunan pozitif duygular üretmeye başlar. Buna hemen ortaya çıkabilen, doğal bir merhamet ve şefkat duygusu da dahildir.

“Her şey tecrübeye dayanır. Aksi halde, bu birisinin buzla kaplı bir gölün üstünde güzel bir saray inşa etmesine benzerdi; yani buzlar eriyince sulara gömülmeye mahkûm bir saray. Buda'nın söylediği gibi, 'Ben size yolu gösterdim. O yolda ilerlemek ya da ilerlememek size kalmış.' Bu tabii ki çok kolay bir şey değil. Bu alıştırmaları yapmak azim gerektiriyor, gayret gerektiriyor ve en önemlisi sürekli bir çalışma gerektiriyor. Büyük Tibetli bir münzevi Milarepa demiştir ki, 'İlk başta hiçbir şey olmaz, sürecin ortalarında hiçbir şey yanınızda kalmaz, sonunda da hiçbirisi sizi terketmez.' Yani zaman alan bir iş bu. Ama belki şunu söylemek cesaret verici olabilir: eğer ilerleyip kapasitenizin en iyisini gerçekleştirebilirseniz, kesinlikle işe yaradığını kendi gözlerinizle göreceksiniz.”

Matthieu konuşmasını bitirdiğinde, Dalai Lama şükran duygusuyla başını eğerek kendisine selam verdi ve gülümseyerek şöyle dedi, “Taşımakta olduğu *gelong* sıfatının yanında,” -rahip demektir- “Matthieu artık *geshe* ünvanını da hak etmektedir” (Tibet ruhsal eğitim sistemimde felsefe doktoru, Ph.D.).

Zihinsel Rahatsızlıkların Anatomisi

Siyasi hayatta meydana gelen bir gelişme, üstümüzde bizi öfkeden sinir küpüne döndürecek bir etki yaptığı zaman, hem etkin ve girgin bir şekilde hareket edip, hem de öfkenin bizi sapkınlığa sürükleyen o etkisinden uzak durmak mümkün müdür? Peki, politik yaşamda liderlerimiz bunu başarabiliyorlar mı, öyle ya, onların her hareketi pek çok insanın hayatını etkiliyor.

Öfkenin avucuna düşmüş insanların, sonradan pişmanlık duyacakları ani güdülerden hareketle yanlış kararlar verdiklerini bildiğimiz için, verilecek yanıt soyut olacaktır. Dünya liderlerinde gözlemlenen öfke kapasiteleri hakkında Ronald Heifetz ile yapılmış bir konuşmayı hatırlıyorum; Heifetz, John F. Kennedy Devlet Okulu'ndaki Harvard'ın Halk Liderliği Merkezi'nin kurucu yöneticisidir. Kendisi, bir liderdeki öfkenin, lider olanlar arasında gücünü arttırıcı bir

özellik sergilediğini, çünkü insanların, liderlerinin ne yaptığına ve ne söylediğine çok önem verdiğini gözlemlemişti. Kendisine göre, eğitim görmüş, yetenekli liderler, korkularını ve kızgınlıklarını nasıl kontrol edeceklerini bilen insanlardı. Eğer liderler en iyi kararları vermek istiyorlarsa, o zaman öfkelerini nasıl yatıştırmaları gerektiğini de bilmeleri gerekmektedir.

Örneğin 1963'te, John F. Kennedy, Sovyetler'in Küba'ya nükleer füze getirdiğini öğrendiği zaman, bunu şahsına ya-pılmış bir hakaret gibi algılayarak müthiş öfkelenmişti. Sonradan, Sovyet büyükelçisi böyle bir şeyin asla söz konusu olamayacağı konusunda kendisine teminat vermişti. Ama bu noktaya gelinceye dek, Kennedy'nin yakın danışmanları, herhangi bir adım atmadan önce iyi düşünmesi için, büyük çabalar harcayarak kendisini yatıştırmaya çalışmışlardı ve böylece, bir dünya savaşının önüne geçilmiş oldu.

Tabii, yapılan haksızlıklara baş kaldırma anlamında, politik arenada yaşanan manevi öfkeler, beraberinde toplu halde yapılan büyük seferberliklere dönüşebiliyor; Gandhi'nin İngiliz sömürgeleştirme sistemine başkaldırısı, Martin Luther King Jr.'ın Amerikan insan hakları hareketi gibi. Fakat, Heifetz'in de işaret ettiği gibi, bu hareketlerde liderler, öfkenin etkili bir harekete dönüşmesini sağlayıcı bir rol oynamaktalar. Bu yol, insanların hissettikleriyle ilgili konularda sözler sarf etmektir; böylece insanlara, liderlerinin kendilerini anladığı mesajı gönderilir. Ama sonra lider bir adım daha atar: onların öfkesini kendi içinde ögütür, yani öfkenin milyonları sürükleyerek yanlış güdülerle yıkıcı hareketler yapmasına engel olmuş olur.

Kişisel düzeyde, böylesi bir çığ öfkenin etkin bir harekete dönüşmesi konusu, toplantı esnasında bir öğleden sonra ortaya çıkan konulardan biriydi. Budist psikolojinin, önyargılı bir algılama neticesi oluşan bir öfkeyle, kötüye karşı girilen, açık ve şiddet içeren -hatta azap dolu- eylem arasında ayırım yaparak, bir sınır çektiği anlaşıyor. Bunun için, ahlak sınırları içinde kabul gören bir öfkenin enerjisini, merhamet ve şefkatin hizmetine sunmak için modeller öne-

rir, bunu gerçekleştirmek için pratik metotlar gösterir. Aca-
ba bütün liderler bu tip metotları uygulamaya başlasalar,
dünyamız nasıl bir yer olurdu?

Budist Bir Çerçeve

Öğle yemeğinden sonra, yeniden toplandık. Her oturu-
mun ilk dakikalarında olduğu gibi, salonda konuşmaların
meydana getirdiği bir uğultu vardı; uğultu, Dalai Lama içeri
girip yerine oturunca bıçak gibi kesildi. Alan Wallace öğle-
den sonraki oturumu bir uyarıyla açtı: “Bu sabah aramızda,
her biri kendi geleneğini temsil eden -Budist ve Batılı- çok
değerli iki arkadaşımız bulunuyordu. Dün gece Owen ve
Matthieu ile yaptığım konuşmada, bana bir konuda uyarıda
bulunmam konusunda tavsiyede bulundular. Belki de her-
kes tarafından zaten biliniyor ama, söylemek istediğim, ‘Ba-
tılı gelenek’ dediğimiz zaman son iki bin beş yüz yıldır za-
man içinde yolculuk etmiş, homojenlik gösteren tek bir
kimlik anlaşılmamalıdır, böyle homojen bir bütünlük içinde
olan gelenek Budizmdir.

“Aslında, yüzeyi delip derinlere daldığımızda, pek çok
ayrıda alt kolla karşılaşıyoruz; bunların her biri kendi için-
de, birbiriyle bağdaşmayan, değişik yolları takip ederek,
farklı hedeflere gidiyorlar. Ama aynı zamanda bu sabah da
örneğini gördüğümüz gibi, konuştuğumuz bazı şeylerin
açıkça Batılı, bazılarının da açık seçik Budist olduğu belli
olan bazı geçerli genellemeler yapılması, bizim ilk başta dü-
şündüğümüz fikrin hâlâ uygulanabilir olduğunu gösteriyor.
Dolayısıyla bu düet başlamış oldu. Sayın Ekselansları bu sa-
bah Jinpa ile bana, kendi aklına sızan bazı düşüncelerin
günlükten oluşmaya başladığını söylemişti. İşte şimdi huzur-
lanınıza bunlara cevap vermesi için Sayın Ekselansları’nı da-
vet etmek istiyorum.”

Dalai Lama, yıkıcı duygularla ilgili Budist yaklaşımını
özetleyen bazı temel dayanak noktalarını bizlere açıkla-
ma arzusundaydı. Açıklamaların kaynağı *Abhidharma*’ydı;
Abhidharma, Budizmin son derece sofistike nitelikli episte-

molojisinin (*bilgi kuramının*) en temel metniydi (*kutsal kitabı*). *Abhidharma* sadece zihnin fenomenolojisine değil, aynı zamanda 'nasıl bildiğimizin' teorisine de sahipti. Bu teorik münazara, Dalai Lama'nın bilimsel eğitimiyle ilgili ipuçları da sunuyordu. Verdiği dini eğitimlere gitmeyen Batılılar için pek kolay fark edilmeyen bir şeydi bu; en yüksek mertebeden bir *geshe* olarak Dalai Lama, tartışmalarımız esnasında ortaya çıkan konuların en derin düzeyine inmişti düşüncelerinde. Hiç şüphe yok ki, yaptığı yorumlar orada bulunanlardan pek çoğunun kapasitesini aşıyordu. Aslında, Budist düşünce hakkında belki lise seviyesi sayılabilecek bir bilgi birikimine sahip olanlar için, bu sunuş üniversite mezuniyet tezi gibiydi. Her zamanki gibi, bu öğleden sonrasında da, Tibetçe yaptığı son derece derin konulu teorik yorumlar tercümanı tarafından İngilizceye çevriliyordu.

Dalai Lama avuçları birleşik, içeriye biraz geç giren Taylandlı rahip Muhterem Kusalacitto'yu selamlamak için durdu ve sonra konuşmasına başladı. "Sabahki sunuşu dinlediğim zaman, birden şunun farkına vardım -aslında bu sabah tartıştığımız konuyla doğrudan bir ilgisi olmasa bile- tecrübenin iki temel kategorisi arasında Budist görüşün yaptığı ayrımı, akılda tutmak faydalı olur. Bir taraftakiler hislerimizle ilgili ve ona bağlıdır. Öbür tarafta olanlar ise tecrübelerimizdir ve onlar, duyularımızla o kadar da doğrudan bağlantı içinde değildir; biz bunu Budizm çerçevesinde 'zihinsel' olarak tanımlarız.

"Bizim bu toplantıda 'duygu' olarak adlandırdığımız şeyin Budist anlayışı, duyuşal ve zihinsel diye ayrılan, bu her iki alanı da içine alır. 'Duygu' ile kastettiğimiz şey, İngilizce'deki kadar geniş bir anlama sahip değildir ama basit anlamıyla zevk almak, acı duymak ve kayıtsızlık duygularından bahsedilir. Eğer mukayese edersek, duyular alanı içinde yer alan his ya da duyulanmaya göre, zihinsel alanda yer alan his, Budist bakış açısında, daha büyük bir değere sahiptir. Değerlendirmeci yargılar -doğru ile yanlış arasındaki, faydalı ile zararlı arasındaki, arzu edilenle edilmeyen

arasındaki- zihinsel, kavramsal düzeyde oluşur ki, bu da duyusal olanın zıttıdır. Usumuzu kullanmaktan, uzun dönemde sonuçları değerlendirebilme yeteneğinden, tahlil sürecinden bahsettiğimiz zaman, Budistlerin bunu ‘sonuca varan düşünce’* olarak adlandırdığı bir düşünce aktivitesiyle gerçekleştirdiğini söylüyoruz.”

Dalai Lama daha sonra kavramsal olan ile kavramsal olmayan bilişler arasında önemli bir ayırımı işaret etti. “Duyumsal bilişlerin kavramsal olmadıkları kabul edilir; nesneyle olan ilişkisinde dil ya da başka konseptler araya girmez. Ayrıca daha direkt ve ayrımcılık yapmayan bir karakteri olduğu sanılır. Önünüzde olan bir çiçeğe baktığınızı düşünün. Görsel biliş direktir, görsel biliş bu çiçeği renkleriyle ve biçimleriyle kavramaktadır. Ama bir çiçeği düşündüğünüz zaman, aklınızda bir çiçek düşüncesi olduğu zaman -kavramsal bir biliş- bu dün gördüğünüz çiçeği de, bugün gördüğünüz çiçeği de kapsayabilmek için kendisine geniş bir zaman dilimi yaratır.

“Bununla beraber, bilişin bu zihinsel alanı her zaman kavramsaldır diye bir şey söylemek de doğru olmaz. Örneğin, eğer bir çiçeği düşünüyorsanız ve çiçek düşüncesini aklınızda sürekli tekrarlayıp dikkatinizi ona yoğunlaştırıyorsanız, zihninizin inşa ettiği bir nesne olarak onunla doğrudan ilişkiye geçebilirsiniz. Bu fiziksel bir nesne değildir, dokunabileceğiniz bir çiçek gibi mesela; fakat daha çok zihinsel bir oluşumdur, çiçeğin tasavvur edilmiş halidir. Nesne ile ilk anda kontağınız aracısızdır; işte bu nokta, onun kavramsal olmayan bir halde bulunduğu noktadır.

“Kısaca, duyumsal idrak kavramsal değildir; öte yandan, zihinsel biliş -aynı görsel hafıza gibi- her iki özelliği de gösterebiliyor: hem kavramsal hem de kavramsal olmayan.”

* Sonuca varan düşünce; bir önermeden ötekine mantıksal bir yolla ilerleyerek, parçalardan bütünlüğü olan bir düşünce kuran düşünce.

Görünüşler: Somut, Soyut ve Hayal Ürünü

Bilim adamları yeniden not almaya başlamışlardı. Bu duydukları bugüne kadar gördükleri eğitimde öğrendiklerinden çok farklı bir tahlil tablosuydu. Dalai Lama, bir şeyin, kendi zihinsel görüntüsüyle karıştırılabileceği fikrini anlamamanın ne kadar güç olabileceğine dikkatleri çekerek devam etti konuşmasına. “Rahatsızlık veren durumlardan saydığımız, bağımlılık veya tutku, yükselip öyle bir noktaya erişebilir ki, artık zihinde yaratılan o imajın, gerçekteki haliyle hiçbir ilgisi kalmayabilir.”

Bu, Budist psikoloji içinde önemli yeri olan bir noktadır: arzu edilen nesnenin hayalde oluşturulan görüntüsü; tutkunun (veya tiksintinin) akılda yarattığı ‘biçimin’ ne derecede olduğu.¹

“Beş çeşit hayali görünüş biçimi olduğu söylenir.”² Burada, daha da az bilinen bir konu hakkında konuşmaya başladığı için, Dalai Lama kısa bir ara verip Alan, Jinpa ve Amchok Rinpoche ile (Tibet Çalışma ve Arşivler Kütüphanesi Yönetici) -kendisi hemen Dalai Lama’nın arkasında, dört Budist rahibi arasında oturuyordu- görüş alışverişinde bulundu.

Tibetçe geçen kısa bir fikir alışverişinden sonra, hayali görünüş biçimlerinden bir tanesinin, “aynı tasavvur etmek gibi, bir meditasyon durumunda ortaya çıkan,” bilerek akla getirilen, aklın gözüyle görülebilen soyut bir imaj olduğunu söyledi.³ İkincisi, “rahatsızlık verici durumlar bağlamında ortaya çıkan türde zihinsel görünümlerdir.” ‘Hayal ürünü görünüm’ diye de adlandırılan bu durumlara, Batılıların, görüntüler, fantaziler, bir şey/birisi hakkında yürütülen hayal ürünü olan fikirler girer. Bunlar rahatsızlık veren duyguların, biçimi değiştirilmiş yapılarını temsil ederler.

Örneğin, beğendiğimiz bir insanın zihnimizdeki resmi, o kişinin gerçekteki halinden başka, mükemmelleştirilmiş bir tür kopyasıdır. Bu resmin, aklın yarattığı bu görüntünün, doğuştan rahatsızlık verici nitelikte olduğu düşünülür, çünkü gerçeği saptırmaktadır. Bu sapkınlık sadece fantazilere ya da hayallere ait bir durum değildir, sıradan düşünme hallerinde de gözlemlenebilir.

Zihinsel Rahatsızlıklar: İki Türde

“Dolayısıyla,” dedi Dalai Lama, “biz rahatsızlıklardan bahsederken, bilişin belli bazı değişik türdeki kavramsal biçimlerini kastetmekteyiz. Bu rahatsızlıkların panzehirlerinden bazıları ilk önceleri kavramsal bir karakter gösterip sonradan kavramsal olmayan durumlara dönüşebilirler.” Diğer bir deyişle, yıkıcı duyguları nötürlemenin anlamı, kavramsal olanla (düşünceler) kavramsal olmayanın (aşkın düşünceler, belli bir mertebeye ermiş düşünceler) bir araya geldiği meditasyon alıştırmalarını kapsamaktadır.

Dalai Lama şöyle devam etti, “Zihinsel rahatsızlıklar -Sanskritçe’de *kleshas*- yapıları itibariyle çarpıtılmış kabul edilirler. ‘Zihinsel rahatsızlıklar’ terimi tam karşılığı olmasa bile ‘yıkıcı duygular’ terimiyle örtüşür. Budizmdeki en yakın konsept de bu terim olduğu için, konuşmalarımızda başrolü oynayacaktır.

“İki tane belli başlı tipte zihinsel rahatsızlık vardır,” diye devam etti Dalai Lama. “Bunlardan bir tanesi gerçeğin, rahatsızlık veren bir bakışla algılanışdır, diğeri ise öyle değildir.” Dalai Lama burada, bilişsel anlamda rahatsızlık içinde olan bir zekâyla, duygusal olarak yaşanan rahatsızlıklar (örneğin, bağımlılık, kırgınlık, kıskançlık gibi) arasında yapılan ayırmadan bahsediyordu. Ayrım, bozukluğun (çarpıtılmışlığın) kaynaklandığı yere göre ikiye ayrılıyordu; düşünce ve fikirlerdeki çarpıklıktan ya da önyargılı duygulardan. Ayrım, çarpıklıkla yapılacak mücadelede veya düzeltme çabalarında da önem taşımaktaydı.

Rahatsızlık içindeki bir zekâ, gerçeği çarpıtır. Dalai Lama, Budist düşüncenin klasik olarak rahatsızlık verici olarak kabul ettiği iki görüşten bahsetti: substantializm (tözcülük) ve nihilizm (yokçuluk). Bunları felsefi iki uç nokta olarak kabul edin. Substantialist görüş, var olmayan bir şeyin varlığını söyler ya da bunu maddeleştirirken, yokçuluk görüşü, var olan bir şeyin varlığını inkâr eder.

“Bir kişinin nihilistik görüşten yana olduğunu düşünelim, gerçek yaşamda kesintisiz bir devamlılık içinde olan şe-

yin, durabileceğini iddia ediyor. Bu çarpıtılmış bir görüştür, Budist görüş tarafından rahatsızlık içinde olduğu kabul edilen bir zekânın ifadesidir. Eğer kişi kendisini bu rahatsızlık verici durum için, 'Bu kötü bir şey, beğenmiyorum,' dese bile, bu o çarpık görüşün ortadan kalkmasına yeterli olmaz. Kişinin sadece açıkça olumsuz görüş belirtmesi, bu çarpıklığın giderilmesi için yeterli değildir. Yapılması gereken, kişinin bu durumu mantığıyla çözmesidir; çarpıtılmış bir görüşle başa çıkmanın yolu, rahatsızlık çekmeyen bir zekânın yardımıyla, rahatsızlık içindeki bir zekânın karşısına dikilmektir.

"Buna ancak, gerçeğin doğasını araştıran bir şeyle karşı koyabilirsiniz; bir fikirle, bir arzuyla ya da bir duayla değil. Bu zihne rahatsızlık veren durumlar, düşüncelerin geçirdiği bir dizi işlemten dolayı ortaya çıkarlar; dolayısıyla bu düşüncelerinizin gerçek olduklarından gayet emin olabilirsiniz. Bu nedenle, bunlara doğru içgörüyle hareket ederek karşı koymalı ki, önceden sıkı sıkı sarıldığınız aldaniş içindeki kesinlik hali çökertilip yok edilebilsin. Dolayısıyla Budist düşüncenin söylemek istediği şey, çarpıtılmış görüşlerin çarpıtılmamış görüşler yardımıyla çökertilmesi gerektiğidir."

Rahatsızlığa Karşı Koymak

Şimdi ise, Dalai Lama konuşmayı üzerinde tartıştığımız noktaya getirmişti: yıkıcı zihinsel durumlara karşı koymak, duygular da dahil. "Genel olarak konuşursak, zihinsel rahatsızlıklar için bir panzehir aradığımız zaman, bulunan panzehirlerin, rahatsızlık verici durumların kendi tabiatlarını yansıttığını görüyoruz. Örneğin, bağımlılığa karşı koymak için düzenlenen meditasyonlarda, zihnimizi, bağımlısı olduğunuz maddenin kötü taraflarına yoğunlaştırıyoruz. Arzuladığınız ya da sıkı sıkıya bağlı olduğunuz şey ne ise, kendinizi onun saplantısından kurtarmak için, maddenin çekici olmayan özelliklerini öne çıkartıp, ona yöneliyorsunuz. Kızgınlık ve tiksinti halleri için, sevecenlik, iyilik üzerine yoğunlaşp bu duyguları oluşturmaya çalışıyorsunuz.

"Matthieu'nun da daha önce belirttiği gibi, bu panzehirler

doğrudan kendilerine karşılık gelen rahatsızlık verici durumlar üzerinde etkili olmaktadırlar. Bunlar zekânın veya kavramanın etmenleri değildir. Fakat siz iyilikseverliği, şefkat ve merhameti oluşturmaya çalışmaya başladığınız andan itibaren, zekâ da, bu oluşum içinde mutlaka rol oynayacaktır.

“Dolayısıyla Budist bağlamda, meditasyonla iyilikseverliği, şefkati ve merhameti oluşturmak, gerçekliğin iyilikseverliği ortaya çıkaran cephesiyle ilgilenmeye bağlıdır. Bu durum kendi kendine oluşan bir şey değildir, dua etmekle veya başka bir şeyle gerçekleşmez. Merhameti ve iyilikseverliği tutuşturan veya harekete geçiren gerçekliğin, kendisini oluşturan çeşitli yönlerine ilgi göstermekle, bu konuda bizzat bir şeyler yapmakla oluşur.

“Şu Batılı terim olan ‘duygu’ kelimesini alalım ele ve Latin kökeni olan ‘harekete geçiren şey’ anlamına inelim birlikte. Budist anlayışta, akli harekete geçiren, uyandıran iki yol vardır. Birincisi, biliştir; mantığı kullanır ve kanıtları hesaba katar.” Bu daha derin düşünce modelinin, aynı iyilikseverliğin uyandırılması örneğinde olduğu gibi, pozitif duygunun oluşmasına da yardım ettiğini ekledi sözlerine.

“Zihni harekete geçiren bir yol daha var, daha kendiliğinden oluşan bir yol bu. Kişi objeye bakıp, ‘Bu çekici,’ der, belki bu süreç içinde bir parça mantık da rol oynamaktadır fakat mantık burada oldukça zayıf bir konumdadır. Pek çok negatif ve yıkıcı duygu, bu kendiliğinden oluşan düşünceler kategorisinden doğar.”

Dalai Lama görüşlerini açıklarken, artık oldukça göze hitap eden bir anlatı tarzı sergilemeye başlamıştı; ileri sürdüğü her bir noktayı, Tibet usûlü bir münazara içindeymişcesine yaptığı el ve kol hareketleriyle destekliyordu. Konuşmasını toparladı, “Bu sebepten dolayı, Budist perspektiften bakılınca, rahatsızlık veren durumlarla uğraşırken gerçekliğin yapısını anlamak çok önemli hale gelmektedir; çünkü, anlayış eksikliği insanı ya maddeleştirmeye, yani bir tür nihilizme, ya da yanlış olan bir yadsıma durumu içinde olma-ya götürür. Bunun içindir ki, geçerli, doğruluğu kanıtlanmış bir bilişsellik çok önemlidir.”⁴

Bazı Sorular

Francisco Varela'nın sergilediği vucüt dilinden bir soru sormak istediğini anlamıştım ve başımı sallayarak kendisine söz verdiğimi belirtirken, "Francisco," diye seslenerek, Sayın Ekselansları'nın dikkatini çektim.

Dalai Lama'nın maddeleştirme ve nihilizmle (yokçuluk) ilgili söyledikleri, anlaşılması güç şeyler gibi görünmesine rağmen, Francisco da dahil olmak üzere pek çok Tibet Budizmi uygulayıcısı için yabancı bir şey değildi. Budizm bize, gerçeklik durumuna iki düzeyde bakmamız gerektiğini söylüyordu. En mükemmel olarak kabul edilen düzeyde, kişi, insan aklının 'boşluğunu' ve doğanın 'boşluğunu' kavrar; bu düzeyde, sözde varlıklar kendi öğelerinin oluşum süreçlerinde analiz edilirler. Bununla beraber, her günkü gerçekliğin daha konvansiyonel olan düzeyinde, kendimiz ve etrafımızdaki objeler için, göründükleri halleriyle değişmez varlıklarmışız gibi davranırız.

Bir bilim adamı olarak Francisco için, Budizmin "boş 'ben'lik", boş kendilik durumu ile ilgili görüşü, biyoloji, biliş bilimi ve akıl felsefesiyle ilgili kendi çalışma alanındaki geliştirmeye çalıştığı, 'düşünce halinde var olan (virtual) kendilik' modelleriyle gayet güzel uyuşmaktaydı. Bu görüşe göre, kendilik, zihnin dünya ile buluştuğu noktalarında gelişen özellik olarak tarif edilebilirdi. Tıpkı aklın kendisi gibi, kendiliğin de somut bir yapısı, yerleştiği herhangi bir bölge yoktu, fakat biyolojik ve bilişsel sistemlerin desteklediği bir düzende üretiliyordu. Bununla birlikte, aynı aklın göz yanılması gibi, bizler kendilik durumunu cisimleştiriyor, ona bir somutluk getiriyorduk; fakat daha dikkatli yapılan sistematik bir inceleme onun hayali olduğunu bize ispatlıyordu.

Bu altyapıdan yola çıkarak, Francisco, Dalai Lama'dan bahsettiği seviye hakkında biraz daha açıklama getirmesini rica etti. "Gerçekliği maddeleştirmek derken, gerçekliğin boş tabiatını anlayamamaktan mı yoksa, daha göreceli bir tabiattan mı bahsediyorsunuz?"

"Her ikisinden de," diye yanıtladı Dalai Lama. "Gerçekli-

ğin hem fenomenolojik (gerçek olanın sadece görüngüler olduğunu savunan bilim), hem de ontolojik tabiatından bahsediyorum (varlık bilim-var olanların özü üzerine bilim).

Francisco gerçeklik konusunu bir noktaya bağlama çabası içindeydi: “Peki, aynı konu hakkında birden fazla fikrin olduğu zamanlarda değerlendirmeyi nasıl yaparsınız? Nasıl olur da bir tane, sadece bir tane doğru algılama olabilir?”

Dalai Lama şöyle yanıtladı, “Duyulara sunulan algılar bağlamında, bazı türde öyle algılamalar var ki, kelimenin tam anlamıyla yanlış. Bu bilimle çok yakından alakalı bir durumdur. Eğer bir şey beyazsa siyah değildir; eğer siyahsa beyaz değildir. Bu fikirle ya da bakış açısıyla ilgili bir durum değildir; doğru ya da yanlış olmakla ilgilidir.

“Fakat eğer konumuz kavramsal bilişle ilgiliyse, zihne sunulan her ne konu olursa olsun sayısız miktarda bakış açısından bahsedilir. Bu, zihinsel bilişin konuda yer alan nesnenin belli özelliklerini seçmesinden ileri gelir ki, aynı şeyi duyumsal idrak yapmamaktadır. Aklınızın süzgecinden geçirdiğiniz ya da seçtiğiniz her neyse o, bakış açısıyla ilgili neyin doğru olduğunu belirler. Bir kişi kendi süzgecinden falancayı geçirir ve bu falanca idrak kendisinin bakış açısından doğrudur; öteki kendi süzgecinden başka türlü geçirir ve onun bakış açısından da o biliş doğrudur. Owen güzellik konusunu gündeme getirdi; kavramsallığın dünyasındaki, gerçekler ve değerler arasındaki farklardan bahsetti.”

“Bu durumda,” dedi Francisco, “yaşamın gerçek tabiatını anlamak için, kesinlik içinde olmadığını anlamak gerekmektedir, onun çeşitliliğini ve sahip olduğu olabilirlikleri anlamak gerekmektedir. Bu noktayı özellikle dile getirmemin sebebi, ampirik geleneğin (deneye dayanan) Batı’da çok etkin olmasındandır. Ampirikler sizin cümlelerinizi derhal, gerçekliğin hakiki yapısıyla ilgili olarak, burada konuşulandan çok daha zor fark edilen, objektif, doğruluğu kanıtlanmış bir biçim olarak yorumlayacaklardır.”

Dalai Lama, Owen Flanagan'ın soru sormak istediğini fark etti ve kendisine izin verdi. "Şu anda kafam çok karıştı," dedi Owen. "Sayın Ekselansları'nın ve Matthieu'nun söyledikleri ile ilgili bir açıklama rica edecektim."

Owen herkesin onaylaması üzerine soracağı soruyu izah etmeye başladı. "Matthieu'nun söylediği ve sanırım Batılı filozofların artık anladığı, kendini maddeleştirmeye ilgili bir problem var ortada. Yine de, çok uzun zamandan beri geçerli olan bir kanı var; o da, bir egonun, bir 'ben'in, veya 'kendi'nin var olduğudur.

"Yazdıklarınızdaki iddialardan," dedi Owen Dalai Lama'yı işaret ederek, "Matthieu'nun bu sabah söylediklerinden ve arkadaşlarımla benim Amerika'da yaptığımız felsefi tartışmalardaki iddialardan şöyle bir sonuç çıkmaktadır -ister insan vücuduna bakın, isterse aklın işleyişine ya da onun dünyayla olan bağlantı noktalarına- süreklilik arzeden bir egonun veya 'kendi'nin var olduğunu düşünmek yanlış olur. Bu, bizim Batı'da, biliş biliminde ve akıl felsefesinde kullandığımız bir düşünce biçimidir."

Daha sonra, Matthieu'nun, ileri meditasyon tekniklerinin dayanak noktalarından başlayıp, temel insan yapısı üzerine söyledikleri ile bitirdiği konuşması hakkında da bir yorum yaptı. "Matthieu'nun konuşmasında ikinci ileri sürdüğü konu, aydınlık bir bilinç ile ilgiliydi. Yani, eğer bir kişi belli bazı meditasyon alıştırmalarını ya da tekniklerini uygularsa, rahatsızlık veren ya da yıkıcı bütün duygulardan zihnini sakılabileceğinin farkına varıyordu. Sonra bütün söylediklerini, rahatsızlık veren veya yıkıcı duyguların, aklın yapısının bir parçası olmadığı sonucuna bağlamıştı.

"İşte benim takıldığım nokta, bu iddianın mantığıyla ilgili. Zihnimin tüm içeriklerinden yoksun olma durumunda, bunun 'gerçek ben' olduğunu kanıtlayan, meditasyon yöntemlerinin var olduğunu kesinlikle kabul ediyorum. Fakat bu teknikteki zihnin doğal kısımlarıyla ilgili her iddia bir sorun teşkil ediyor. Eğer ben zihnimi, yıkıcı duygulardan,

olumlu duygulardan, herhangi bir düşünce ve duyumsamadan sakınıp uzak tutabiliyorsam, o zaman bu mantıktan, bunların hiçbirisinin zihninin doğal yapısına ait olmadığı sonucu çıkar. Bunu Sayın Ekselansları'nın ve Matthieu'nun kabul edip etmeyeceğini merak ediyorum.”

Dalai Lama sırasının geleceği anı bekleyerek gülümsüyordu. Yanıtı şu oldu: “Sanırım burada karşılaştığımız sorun, semantik (anlambilim) ilgili bir durum. Budistler, zihne rahatsızlık veren duyguların zihninin yapısına ait parçalar olmadıklarını söylerken, ifade etmek istedikleri, bu duyguların doğal olmadıkları değildir. Aynı zihninin diğer özellikleri gibi, bu rahatsızlık veren duygular da, zihninin doğuştan gelen öğeleridir. Esas söylenmek istenen şey, bu rahatsızlık verici duyguların, zihninin aydınlık doğası olarak adlandırılan ve en temel düzeyi olarak kabul edilen kısmına sızmadığıdır.

“Bu iddianın birkaç dayanak noktası vardır. Bunlardan bir tanesi, zihninin en temel yapısının aydınlık (arınmış) olduğudur. İkincisi, tecrübe ettiğimiz tüm zihne rahatsızlık verici duygular, yaşamı temelde saptırılmış bir görüşle algılamaktan kaynaklanmaktadır. Bir başka deyişle, sağlam ve kuvvetli bir dayanağı yoktur, gerçeğe dayanmadıkları için yapıları zayıftır, kırılırlar.

“Bir diğer dayanak noktası, güçlü panzehirler, bizim rahatsızlık veren duygularla ve onları destekleyen sebeplerle mücadele edebilmemize imkân verirler. Bu panzehirler, gerçekliğin kendisiyle sıkı bir ilişki içindedirler. Ve ayrıca bu kuvvetli panzehirler, onları üretip çoğalttığınız vakit, daha da geliştirilmeye müsait özellikler taşırlar. Dolayısıyla lütüen bu dayanak noktalarını bir araya getirdiğiniz vakit, prensip olarak, zihne rahatsızlık veren duyguları ortadan kaldırmamanın mümkün olduğunu görürsünüz.”

Owen artık tatmin olmuştu. “Açıklığa kavuşturmak istediğim işte buydu. Bu son derece faydalı oldu, çünkü birçoğumuz zihninin doğal özellikleri üzerine konuşacağız daha. Her iki grup için de sorun, bunların değiştirilmeye ne kadar müsait oldukları ve esneklikleri. Birbirimizden öğreneceğimiz pek çok teknik olduğuna inanıyorum.”

Dalai Lama devam etti konuşmasına, “Ayrıca zihinsel rahatsızlıkların çok geniş iki adet sınıflandırması var. Bunlardan bir tanesi, ‘doğuştan’ olarak değil de, ‘yapışık doğmuş’ özelliklerdir. ‘Birlikte ortaya çıkan’ ya da ‘birlikte doğan’ anlamına gelir. Budist görüşe göre, başlangıcı olmayan zamandan beri zihin, bu rahatsızlık verici zihinsel durumlardan dolayı sıkıntı çeker. Ama bir de, ikinci bir tip zihinsel rahatsızlık türü vardır: kazanılan zihinsel rahatsızlıklar; bunlar hayat akışı içinde kazanılmaktadır; tıpkı, gemiye yapışmış onunla birlikte okyanusta gezen midyeler gibi. Size yapışan midye miktarı çok da olabilir, az da.”

Kendisinin bu konuşmasından anladığım kadarıyla, edinilen zihinsel rahatsızlık verici duygular sadece psikolojinin nevrotik alışkanlıklar olarak tanımladığı halleri değil, bütün diğer öğrenilen çarpık inançları da kapsamına almaktadır. Örneğin insanın, kendi grubunun doğal bir üstünlüğe sahip olduğuna inanması, buna dahil edilebilir.

“Ama her iki tip de,” diye devam etti Dalai Lama, “ister birlikte doğmuş olsun, ister sonradan edinilmiş olsun, aklın öz yapısından kopartılabilir özelliktedirler. Zihnin bu aydınlık diye nitelendirilen seviyesi, alâlade yüksek bir seviye ya da başarı neticesinde ulaşılan bir seviye değildir, bu seviye yaşamın ilk zamanlarından beri hep var olmuş olan, temel, ve gerekliliği yadsınamaz bir seviyedir. Eğer biliş olayına ya da zihnin öz be öz yapısına bakarsak, iki belirgin özelliği olduğunu görürüz. Bir tanesi, bilmektir; bilişin kendisidir, buna *rigpa* denir ve basitçe bilmek olarak çevrilebilir. Öteki ise zihnin aydınlık ya da açık olan yönüdür; ayrımsama faktörü, görünümünün ortaya çıkmasına neden olur; bu nedenle ‘görünüş yaratıcısı’dır.

“Bilişin temel yapısı, *rigpa*, kaya gibi sağlam bir bilme durumudur. Ama bu temel aydınlık hal, rahatsızlık veren duygularla gölgelenmektedir; rahatsızlık verici duygular da, baştan bozuk tabiatlı, karanlıkta kalmış yapıdadırlar, yani, çarpıtılmış bilme durumudurlar. Dolayısıyla, bunlar bilişin

kendi yapısıyla, baştan itibaren birbirine ters düşen durumlardır ve bu noktadan yola çıkarak, biliş ile zihinsel rahatsızlıkları birbirinden ayırmanın mümkün olduğu söylenebilir.”

Belki de arkasında oturan üç Dzogchen meditasyon hocasını -Mingyur Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche ve Sogyal Rinpoche- ve onlarla birlikte çalışmış olan Batılı katılımcıları düşünerek, ek bir bilgi olarak sözlerine şunları ilave etti: “Aranızda Dzogchen geleneğiyle tanışıklığı olanlar var olabilir; biz burada *rigpa* derken, Dzogchen’de kullanıldığı anlamındaki gibi, yaşamın ilk zamanlarından beri var olan, çok eskilere dayanan bir ayrımsama halinden bahsetmiyoruz. Bizim bahsettiğimiz, doğrudan Budist psikolojide yeri olan ve sadece ‘biliş’ anlamına gelen şeydir.”

Farklı Rahatsızlık Verici Durumlar, Çeşitli Panzehirler

Bu zihnin işleyişiyle ilgili analizler, çok değişik karakterdeki rahatsızlık verici duyguların üstesinden gelme konusunda, bir dizi stratejiler bulmaya yönelmiştir; Dalai Lama bu konudaki açıklamalarına devam ediyor. “Dolayısıyla, farklı zihinsel rahatsızlık verici durumlar için, farklı panzehirler vardır. Bazı panzehirler hayal gücünü gerektirir; bundan, zihinsel rahatsızlık veren bir durumla karşılaşınca, verilecek mücadele için yetenekleri kullanarak bir şeyler oluşturma durumu anlaşılır. Bu tip hayal gücüne dayalı bir meditasyon, bir gerçeklik kavrayışını gerekli kılmaz.

“Fakat diğer meditasyon türlerinin çoğu, zihinsel rahatsızlıklara ancak gerçeklikle yakın bir işbirliği yaparak, karşı müdahalede bulunabilir. Ancak, gerçeklikle yapılan yakın işbirliğini doğru kurduktan sonra, doğaları gereği gerçekliği yanlış algılayan bu zihinsel rahatsızlıklara tamamen karşı durabilir ve onları boğabilirsiniz.

“Kişinin zihinsel durumunun olgunlaşma derecesiyle -örneğin, aşırı öfke halinin- bunun üstesinden gelebilecek, bir takım hayal gücüne dayanan formlar kullanan karşı önlemler oldukça fazladır. Ama bu geçici bir araç olarak kabul

edilebilir, çünkü sadece semptomlarla uğraşır. Eğer zihinsel rahatsızlıklardan topyekün kurtulmak istiyorsanız, o halde gerçekten işbirliği içine girmenizden başka hiçbir yol yoktur; çünkü problemin kaynağı, gerçekliğin yanlış algılanmasından veya onunla hiç ilişki kurulmamasından kaynaklanmaktadır.”

Matthieu açıklık getirmek için söze karıştı: “Negatif duygudan kurtulmaktan bahsettiğimiz zaman, konu esasen herhangi bir şeyden yakayı kurtarmak değil, daha ziyade bir yanlışlı gidermektir. Doğmakta olan bir düşünceyi yanlış bir yöntemten sakınmaktır, gerçeği yanlış bir yöntemle algılamaktan kurtulmaktır, yoksa biz burada aklımızı boşaltmaya çalışmıyoruz. Ortadan kaldırılmak istenen ‘bir şey’ yok. Ortadan kaldırılmaya çalışılan şey, bilmeme hali ve yanlış algılamadır.”

Dalai Lama ilave etti, “Bu bir şekilde çocukların eğitim yıllarında geçirdikleri aşamalara benzer. Zamanla daha fazla bilgi edinerek, farklı konular üzerindeki cehaletlerini giderirler. Ama bu, orada bir yerde cehalet adında somut bir varlık olduğu ve bu varlığın parça parça koparılma suretiyle ortadan kaldırılması anlamına gelmez.”

Matthieu çarpıtılmış algılamaya klasik bir örnek gösterdi: “Eğer bir halatı bir yılanla karıştırdığınızda ve sonrasında bunun bir yılan değil de halat olduğunu fark ettiğinizde, kaybolup bir yerlere saklanmış bir yılan da olmayacaktır ortada.”

Duygular konusunda araştırmacı olan Paul Ekman, şu ana kadar konuşmaları dikkatle dinlemiş ve şimdi ilk kez söz alıyordu. Yaptığı yorum, duyguların insan evrimine olumlu bir katkısı olduğu, hayatta kalmamıza yardım ettiği şeklindeydi ve tabii ki bunlar kendi görüşlerine dayanıyordu. Matthieu’ya karşı ileri sürdüğü görüşte, “Bana göre hatta çok faydalı bir şey. Kendi hayatınızı kurtarmanıza yarayabilir, çünkü bazen de, gerçek olan halat değil, *hakikaten* de bir yilandır. Size o ilk uyarıyı veren mekanizma çok faydalı bir şeydir. Şu ana kadar yapılan konuşmalarda duyguların bizi sürekli yanılttığı sonucu çıkartıldı ama eğer bizi

gerçekten sürekli yanıltıyor olsalardı, bugün onlara sahip olmazdık. Dolayısıyla ben şu anda, duyguların bize ne zaman hizmet ettiği, ne zaman etmediği konusunda, kendi psikolojik bakış açımı, Budist çerçeve içinde nasıl bir yere oturtacağımı bilemiyorum.”

Jinpa, önce Dalai Lama'yı konuyla ilgili biraz bilgilendirdikten sonra, Paul'a dönerek şöyle söyledi, “Siz diyorsunuz ki, insan evrimi açısından, duyguların yararı olmasaydı, var olmayacaklardı... öyleyse neden hâlâ varlar?”

Dalai Lama bir süre düşünüp taşındıktan sonra Paul'e sordu, “Peki aynı bakış açısından baktığınızda, ölüm için neler söylerdiniz? Ölümün bir faydası var mı?”

“Evet, bu çok önemli adım, değil mi?” diye sordu Paul, aldığı karşılıktan şaşırmış bir şekilde.

“Konu şu ki, ölüm kimse için cazip bir şey değildir,” diye yanıtladı Dalai Lama, “ama doğmuş olmamız gerçeğinin kendisi, ölüm olayını kaçınılmaz kılar. Ama, doğmuş olmanın faydaları vardır, onları iyi kullanmamız gerekir.

“Duygular da aynı ölüm gibi, aklımızın, yaşamımızın, doğamızın bir parçasıdır,” diye devam etti Dalai Lama. “Bununla birlikte, duygular dünyasında, bazı duygular yıkıcı özelliktedir, bazıları ise olumlu. Dolayısıyla, hangi duyguların yıkıcı, hangilerinin yapıcı veya faydalı olduklarının tespitinin yararlı olduğunu, en azından zararı olmadığını düşünüyorum. Böylelikle bütün bunların ayırmasında olarak, yıkıcı duygularımızı minimize etmeye çalışalım, pozitif duygularımızı ise arttırmaya çalışalım; çünkü hepimiz daha mutlu bir toplum arzu ediyoruz. İşte en basit cevap bu.”

Bu fikir değiş tokuşuyla -Dalai Lama'nın ölümü karşı örnek olarak vererek Paul'ü şaşırtmasıyla- kültürlerin düşünce farklılığı iyice ortaya çıkmıştı. Dalai Lama, münazara mantığı içinde, evrim kanunlarına göre, duyguların hayatta kalabilmek amacıyla taşıdığı değer açısından bize faydalı olmaları gerektiği iddiasına karşı cevap olarak, ölüm konusunu akıllara getirmişti. Budist diyalektiğinde (mantıklı konuşma yürütme sanatı), bu şekilde bir tartışmayı dile getirmek gereksiz addediliyordu ve ölüm konusu, bu gereksizli-

ğe atfedilmiş bir örnekti.

Dalai Lama bir karşılık olarak ileri sürdüğü tartışmayı ortaya atmakla, bir dizi mantıksal çözümlemelerin içine girmeyi baştan gereksiz kılmıştı, ki eğer bu, manastır avlusunda geçen bir münazara olsaydı, büyük olasılıkla şöyle devam ederdi: “Peki, eğer duyguların insan evriminde faydalı olduklarını düşünüyorsanız, kızgınlık için ne diyeceksiniz o zaman? İntikam duygusu için? Ya bu duyguların etkisiyle insanların sergilediği zalimlik? Peki, ya çocukları kötü emelle alet etmek hakkında ne diyeceksiniz?” Ve bu sorular evrim açısından gereksiz olan ölüm sorusuyla bitecekti. Bütün bunların hepsi, hayatın gerçekliğini vurgulamak içindir, yani sadece faydacılık yaratmak amacıyla değil. Bu nokta aynı şekilde Stephan Jay Gould gibi düşünürler tarafından da dile getirilmiştir; kendisi, evrimin getirdiği bütün özelliklerin uyumlayıcı olmadığını ileri sürmüştü.⁵

Gündelik Hayatın Konularına Geri Dönüş

Sayın Ekselansları Dalai Lama, artık konuyu herkesin katılımında bulunabileceği, gündelik kaygılara geri getirmişti. “Bir insanın yaşam süresinin sınırları içinde, duygularımızın bizleri nasıl etkilediğini anlamak, üzerinde tartıştığımız bu konunun, yani, duyguların negatif yapısının ana hatlarını oluşturmaktadır. Matthieu konuşmasında bizlere Budist bakış açısının standart içeriğini sundu; ruhsal arzular bağlamında duyguların tanımını yaptı ve yıkıcı duygulardan tam olarak kurtulmanın insanın elinde olduğundan bahsetti, ki bu Budistlerin Nirvana’ya ulaşmak dedikleri durumdur. Bu bakış açısı içinde, bazı rahatsızlık verici duygular-gerçekliğin doğal yapısında bulunan tamahkârlık gibi- negatif duyguları doğururlar.

“Ama bizim tartıştığımız şey esasında bunlar değil, bizim kurmaya çalıştığımız çerçeve, dinden bağımsız bir yapıdadır. Bu laik çerçeve içinde, gerçekliğin doğal yapısında yer alan algılayışın, rahatsızlık verici türden olması gerekmez. Hatta, olumlu etkileri bile olabilir. Dolayısıyla, gerçekliğin

doğal yapısında barındırdığı inançtan kurtulmayı düşünmenin bir gereği yoktur.”

Paul Ekman rahatlamıştı. “Tamamıyla katılıyorum,” dedi. “Benim için önemli olan konu, duyguların yıkıcı oldukları ve olmadıkları zamanı ayırt etmek; neden bazen yıkıcı olabildiklerini ve bazen olmadıklarını tespit etmek ve bunları nasıl değiştirilebileceğimizi ortaya çıkarmaktır. Bazen kelimelerin kendileriyle saatlerce uğraşabiliriz -örneğin ‘negatif’ kelimesi- çünkü genellikle negatif duygular olarak düştüğümüz şey, mesela korku gibi, bazı durumlarda oldukça pozitif olabilir.”

“Son derece doğru,” diye onayladı Dalai Lama. “Budizmde de öyle.”

Çizgi Romanlardan Cambridge’e

Öğleden sonraki oturuma kadar yapılan konuşmalar baş döndürücüydü, Budist psikoloji ve felsefesinin ince ayarları içinde, çok ender gerçekleştirilen bir gezintiye çıkmıştık. Dalai Lama bu gezintiye, orkestrasını coşkuyla yöneten bir şef edasıyla idare etmiş, her bir ince ayrıntıyı açıklamaktan zevk almıştı. Günün geri kalan kısmında, Budist taraf, Owen’ın sunuşuna daha belirgin bir yanıt getirmeye çalışacaktı.

Dalai Lama gibi, çok takdir edilen bir âlim olan Thupten Jinpa da, Budist açıdan, özellikle hangi duyguların yıkıcı duygulardan sayıldığına açıklığa kavuşturulması gerektiğine inanıyordu. Jinpa, çoğunluğun aldığı kararla, ‘rahatsızlık veren zihinsel yetiler’ konusunu aydınlığa kavuşturacaktı; rahatsızlık veren zihinsel yetiler deyimi, Batı’da yıkıcı duygular olarak adlandırılan fikrin Budizmdeki karşılığıydı. Öğle yemeği için verilen molada Alan’la birlikte çalışarak, Abhidharma kutsal metinlerini baz alan bir özet hazırladı. Alan bir kez daha yüklendiği tercümanlık görevini şimdilik bir tarafa bırakıp, Jinpa’nın tahlillerini sunacaktı; bu esnada diğer bir soru çıkarsa, Dalai Lama’ya tercümanlık görevini, Jinpa tek başına yerine getirecekti.

Çok ilginç bir hayat öyküsüne sahip olan Jinpa’yı (arka-

daşları kendisine böyle hitap etmektedir) tercümanlık yaparken gören insanlar, onun nasıl olup da bir gün Dalai Lama'nın İngilizce baş tercümanı mertebesine yükseldiğini bilmezler. Nepal sınırı yakınlarında Batı Tibet'te doğan Jinpa, Dalai Lama'nın ülkeden kaçışının hemen ardından, 1960'da, bütün aile fertlerinin Tibet'i terk ederek Hindistan'a iltica ettiği zamanlar, henüz küçük bir bebektir. Dalai Lama'yı ilk gördüğünde ya beş ya altı yaşındaydı; Dalai Lama Hindistan'ın Simla kentinde Tibetli çocukların gittiği bir yuvayı ziyaret ediyordu. Jinpa bu ziyaret esnasında Dalai Lama'nın elini tutarak yanında yürümüş ve sonunda şu soruyu sormuştu: "Ben ne zaman bir rahip olabilirim?"

On bir yaşına bastığında Jinpa gerçekten de bir manastıra yazılmıştı. Her zaman çok çabuk öğrenen bir çocuk olan Jinpa, her günün gerektirdiği ders ve ezberlerinden sonra, vakit yaratıp İngilizce öğrenmeye başlamıştı. Okul hayatının ilk yıllarında çatpat öğrendiği İngilizceyi, şimdi kendi çabasıyla geliştirmeye çalışıyordu. Önceleri Hintli çizgi romanlarını okuyarak başlayan Jinpa (Ramayana'nın İngilizce çevirileri ile Hint mitolojisinin büyük kahramanlık destanları), daha sonradan Perry Mason'un dedektiflik hikâyelerini okuyabilecek kadar terfi etmişti. Satın almayı başardığı eski bir transistörlü radyodan BBC'nin yaptığı yayınları büyük dikkatle dinliyor, bugün sahip olduğu, Oxbridge'i anımsatan bir şiveyle güzel konuşma becerisini kazanıyordu.

'Amerika'nın Sesi Radyosu' yayınları da çok faydalı oluyordu; spikerleri özellikle basit, anlaşılabilir kelimeler kullanıyorlar, yavaş konuşuyorlar ve her cümleyi farklı biçimlerde tekrarlıyorlardı. 1970'li Dharamsala manastır yıllarında, İngilizce pratik yapmak için, ülkeye gelen hippilerle takılmıştı. Bütün bu yıllar içinde bulduğu eski *Times* dergileriyle neredeyse bir gününü geçiriyor, sayfayı kelime kelime deşifre edercesine çalışıyor ve bunun için cep sözlüğü kullanıyordu. On yedisine geldiğinde ise Viktorya devri romanlarını okuyup anlamak, artık çocuk oyuncağı gibiydi.

Manastırda İngilizce konuşabilen tek rahip olması, ma-

nastır yaşamını finanse eden işlerde yardımcı olabilecek ilk isim olarak akla gelmesine neden oluyordu. İçinde yaşadığı bu manastır, Hindistan'ın güneyinde bir yerdeydi; sonraki yıllarda altına 'pantolon' çekerek iki yıl Bangalore'daki jüt işinde (Hint keneviri) çalıştı; manastıra tekrar döndükten sonra -ve tabii rahip cübbesine- bir halı fabrikasının başına getirildi. Ama içindeki bir türlü sönmeyen öğrenme ateşi, yakınlarda yerleşmiş yarı münzevi hayat yaşayan bir âlimle tanışınca, ilk manastırını terk ederek, yanında eğitime girdiği hocasına yakın olan Ganden manastırına geçmesine neden oldu.

Orada *geshe* derecesi elde etmek için çalışmaya başladı, henüz yirmi yaşındaydı. Bu dereceyi elde etmek normal şartlarda yirmi ile otuz yıl arası alıyordu. Fakat Jinpa'nın her şeyi çok çabuk öğrenme yeteneğine sahip olması, gerek okulda gerek manastırda kendini hemen belli ediyordu, kendisinden sonra en iyi dereceyi alanla arasında dağlar kadar fark vardı. *Geshe* derecesini on bir sene gibi olağanüstü kısa bir sürede tamamladı. Kendisine Ganden Manastır Üniversitesi'nin Shartse Fakültesi'nden, ilahiyat bölümünün doktora derecesine denk gelen *geshe lharampa* unvanı verildi; daha sonra bu üniversitede birkaç yıl Budist felsefesi öğretti.

Sonra, oldukça tesadüfi bir şekilde, Dalai Lama için tercümanlık yapma fırsatı doğdu. Dharamsala'daki erkek kardeşiyle kız kardeşini okullarında ziyarete giden Jinpa, erte- si gün Dalai Lama'nın Dharma öğretileri üzerine bir konferans vereceğini duydu. Bu konferansa katılmaya karar verip, ziyaretini bir gün daha uzattı. Çok iyi İngilizce konuştuğunu duyan konferansın organizatörlerinden birisi tercümanlık yapacak olan kişinin bir gün gecikeceğini öğrendiklerini ve o gelene kadar Jinpa'nın tercümanlık işini üstlenip üstlenemeyeceğini sordu.

İstmeden kabul ettiyse de, çevirileri yaparken hiç heyecanlanmamıştı; kendisinden çevirisinin yapılması istenen metni ezbere biliyordu ve çevirmek çok kolay olmuştu. Yaptığı çeviri, çok sayıda İngilizce konuşanların dinlediği kı-

sa dalga FM radyosunda yayınlanmıştı; bu Jinpa'nın kendisini, yıllardır BBC'de dinlediği spor spikerleri gibi hissetmesine yol açmış ve ayrı bir gurur vermişti. Geri kalan günlerde de, tercümanlığın çoğunu kendisi yaptı.

Olayın bu şekilde gelişmesi, Dalai Lama'nın kendisiyle tanışmak istemesine neden olmuştu; Dalai Lama Jinpa'ya, tercümanı olarak kendisiyle birlikte seyahate çıkıp çıkamayacağını sormuştu, kendisi için bir şeref olan bu teklif Jinpa'yı çok memnun etmişti. O günden sonra, yani 1986'dan beri Dalai Lama'nın özellikle deniz aşırı gezilerinde ve kitaplarının tercümesinde başlıca İngilizce çevirmenliğini yapmaktadır.

Dalai Lama'nın Batılı filozof ve bilim adamlarıyla yaptığı toplantılarda Jinpa, Batılı entelektüellerin Budizmin zengin felsefi geleneği hakkında ne kadar az bilgi sahibi olup, ne kadar az faydalanabildiklerini fark ederek hayrete düşmüştü. Budizm konusunda akademik çalışmalar yapılmaktaydı ama Batı ile Budist felsefeciler arasında eşit koşullarda işbirliğinin yapıldığı herhangi bir girişim yoktu. Biraz, aydınlar arasındaki bu dengesizliği iyileştirme niyetiyle, biraz da kendi entelektüel düzeyini genişletmek arzusuyla Jinpa, 1989'da Batı felsefesi eğitimi görmek için Cambridge Üniversitesi'ne girdi. Üniversitedeki çalışmalarını asmak suretiyle, ara sıra hâlâ Dalai Lama'ya tercümanlık yapmaktadır. Üniversitede hazırladığı tez, 14. yy. büyük Tibetli düşünür Tsongkhapa'nın felsefesi üzerinedir.⁶

Felsefeden mezun olup, doktorasını Cambridge'de ilahiyat konusunda yaptıktan sonra, Jinpa Girton College'de Doğu dinleri araştırma akademisyeni olarak kaldı. Cambridge'deyken cübbesini iade edip, hayatını sivil olarak sürdürme kararı aldı. şimdi evli olan Jinpa (Kanada'ya yaptığı gezi sırasında tanıştığı Sophie Boyer ile) iki çocuk babası olup, Montreal'de yaşamaktadır. Tibetçe metinlerle ilgili editörlük ve çevirmenlik yapmakta, ayrıca belli başlı Tibet klasiklerini, evrensel bilim ve edebi miraslarının bir parçası haline getirmeyi hedefleyen bir programa sahip olan, Tibet Klasikleri Enstitüsü'de yöneticilik yapmaktadır. Bundan

başka, Batı'da entelektüel anlamda iletişimi tesis etmek niyetiyle, Tibet Budizm felsefesine giriş mahiyetinde *Encyclopedia of Asian Philosophy*'yi (Asya Felsefe Ansiklopedisi) hazırlamıştır.⁷

Geshe çalışmalarını yaptığı yıllarda Jinpa, Tibet'in temel entelektüel söylev sanatı olan münazara yeteneğiyle oldukça sivrilmiş, kendini belli eder hale gelmişti; o kadar ki, yeteneğinin bugün neredeyse karakterinin bir parçası haline geldiği görülüyordu. Bugün bile, Dalai Lama için çeviri yaparken, kendini tutamayıp sanki bir münazara anındaymışcasına sorular yöneltebiliyor, konuyu Sayın Ekselansları'yla beraber savunuyormuşcasına hareket ediyordu. Bazen huzursuzluğunu ifade eden belli belirsiz bir hareketi, o anda izleyenler tarafından anlaşılmasa bile, sergilediği vücut dili Dalai Lama tarafından çok çabuk fark ediliyordu. Ve arkasından konuşulan konu her neyse, Jinpa itirazını yapıyordu.

Bu gibi durumlar, tercümanlık görevini yerine getirirken çok nadir olarak meydana geliyorsa da -ve dini ders verme sırasında kesinlikle olmuyordu- bizim toplantımız sırasında Jinpa'nın bu yeteneğini daha sık sergilediğine şahit oluyorduk; konu, Budist felsefesi hakkında ileri sürdüğü fikirler hakkında Tibetçe yapılan alçak sesli fikir alışverişleri olsa bile, onun bu yönü neredeyse bir refleks haline gelmişti. Tibetliler arasındaki gelişen bu ufak çaplı münazaralar oldukça renkli görüntülere sebep oluyor, tartışmalarımıza manastırın entelektüel diyalektiğinin yansıdığı bir fon oluşturuyordu.

Yıkıcı Duygular: Budistlerin Listesi

Jinpa'nın katılımının tanıtılmasından sonra, Alan şöyle dedi: "Owen son derece yararlı olabilecek şekilde bizlere çeşitli duyguların bir listesini verdi; Budist bakış açısıyla karşılaştırılınca, oldukça heterojen (çok türlü) özellikte olduğu görülen bir listeydi. Birkaç dakikamızı ayırarak, bir Budist listesi oluşturmanın faydalı olacağını düşündük. Birçoğunuzun bildiği gibi, Tibetçede ya da Sanskritçede 'duy-

gu' kelimesini iyi ve doğru Olasak tercüme eden, karşılığı olan bir terim yok.⁸

Matthieu'nun da işaret ettiği gibi, Batılı psikolojinin duygu adını verdiği yıkıcı etkinin üstesinden gelme ihtiyacı, Budizmin çok önemli olduğunu düşündüğü bir konudur. Fakat Budist tahlilleri bu zararlı duyguların çevresine, Batılı düşüncenin yaptığından farklı bir sınır çeker ve bu duyguları zihnin berraklık halini engellediği, duygusal dengesini bozduğu için, zihnin rahatsızlık verici halleri olarak niteler. Kısa bir süre sonra görüleceği gibi, bu tahliller, hangi zihinsel durumların, neden bu kategoride yer alması gerektiğiyle ilgili olarak Budizmi Batı'da olduğundan daha ileri düzeyde bir tanımlama gerçekleştirmeye ve daha dikkatli bir algılama yapmaya sürüklemiştir.

Alan devam etti, "Budist psikoloji içinde, Batı'nın tespit ettiği yıkıcı ve yapıcı duygularla örtüşen hangi terimler vardır? Thupten Jinpa, klasik listeden belirlediği altı temel zihinsel rahatsızlık verici durum açıkladı ki, bunların bazılarını gayet rahatlıkla duygu diye adlandırabilirken, bazılarına duygu diyemiyoruz. Bir diğer listede, bu durumların türevleri olan yirmi adet başka zihinsel durumdan bahsedilmektedir. Yine bunlardan bazıları bizce duygudur, bazıları ise değil."

'Altı Temel Zihinsel Rahatsızlık Verici Durum' başlığı, tepegöz aygıtının yardımıyla duvara yansıdı. Altındaki listede şunlar yer alıyordu:

1. Bağımlılık ya da tutku
2. Kızgınlık (düşmanlık ve nefreti kapsayan)
3. Gururluluk
4. Cehalet ve yanılsama
5. Rahatsızlık yaratan şüphe
6. Rahatsızlık veren bakış açıları

"Bağımlılık ya da tutku ve düşmanlık veya kızgınlık diye nitelendirilen iki zihinsel rahatsızlık," diye başladı konuşmasına Dalai Lama, "bunların her ikisi de bir konu üzerinde

sabitlenmiştir. Bir tanesi tutku haline gelerek nesneye doğru bir yönelmeyi gösterir, diğeri tiksinti duyarak nesneden uzaklaşmayı, kendini koparmayı amaçlar, bir sabırsızlık hali sezilir.”

Devam etti, “Rahatsızlık yaratan şüphe, insanı gerçekliği yanlış algılamaya sürükler. Sadece bir tereddüt hali değildir; aynı zamanda gerçeklikten bir sapma sergiler.”

Alan konuya bir parça açıklama getirdi, “Şüphenin sağlığa faydalı biçimleri vardır. Gerçekte, şüphe, daha derin bir algılama yeteneği ve anlayışı geliştirmesi açısından çok önemlidir. Aynı bilimde olduğu gibi Budizmde de, insanların olaylara şüpheyile yaklaşması çok önemlidir, aksi takdirde ilerleme beklenemez. Terim, burada zihinsel rahatsızlık diye betimlendi ama bu demek değildir ki, bu listede görülen her kelime her durumda değişmez şekilde bir rahatsızlıktır.”

“O zaman aynı şekilde bütün şüpheler de rahatsızlık verici değil midir?” diye sordu Paul Ekman. “Sayın Ekselansları yazdığı yazılarda, bütün kızgınlıkların rahatsızlık verici karakterde olmadığından bahsediyor. Neden bizlere, rahatsızlık sayılan kızgınlık halinin tanımını yapmıyorsunuz, bizler de böylece hangi kızgınlık hallerinin buna dahil olmadığını bilelim?”

Öfke, Bir Erdem Olabilir mi?

“Bir ayrım var,” dedi Dalai Lama. “Tibetçede birbirine çok yakın iki kelime vardır, *khongdro* ve *shedang*. *Shedang*, sıklıkla ‘nefret’ olarak tercüme edilir. *Khongdro* ise genellikle ‘kızgınlık, öfke’ olarak çevrilir. Gerçekten de, şefkat ve merhametten doğan kızgınlıklar vardır; böylesi anlarda kızgınlık veya öfke, zihnin pürüzlü hali olarak kabul edilebilir ama nefretin ya da *shedang*ın öyle olmadığını düşünüyorum. Kendini bir cins kızgınlık olarak gösterse bile, motive edici rolde merhamet vardır.”

“Bu nedenle doğru nitelikli bir kızgınlık olarak addedilir; gerçeği olduğu gibi görür,” diyerek yorumda bulundu Francisco Varela.

Alan, Dalai Lama'ya dönerek, bu yorumu Tibetçeye şu şekilde çevirdi: 'merhametten doğan, gerçekliği doğru olarak algılayan mantıklı bir öfke tipi.' Sonra da sordu: "Böyle bir şey gerçekten var mı?"

Bunun üzerine Dalai Lama bakışlarını düşünceli bir halde tavana dikti ve bir süre sonra şöyle dedi: "Böyle bir şeyi sanırım söyleyemeyiz. Ama 'rahatsızlık verici merhamet duygusundan' bahsetmek mümkün." Salondakilerden birinden şok olduğunu belli eden bir hayret nidası yükseldi. "Merhamet klasik nitelikli erdemlerden bir tanesidir; fakat öyle olmasına rağmen demek ki, rahatsızlık verici bir duygu da olabiliyor."

"Hangi koşullar altında?" diye ben sordum bu sefer şaşırarak.

"Ben bu konuyla Indo-Tibet Budist geleneğinin epistemolojisiyle ilgili (bilgi kuramı) klasik bir metin sayılan *Pramanavarttika*'da karşılaşmıştım, ama verilmiş hiçbir örnek yoktu içinde.⁹ Tek söylenen, böyle bir şeyin var olduğuydu. Normalde, merhamet ve şefkat, zihnin erdemli ya da sağlıklı yararlı bir özelliği olarak anılır. Benzer şekilde, şefkat duygusunun bağımlılıkla karıştırılması da mümkündür." Merhamet ile bağımlılığın birbirine karıştırılması durumu, tahminen merhamet duygusunun rahatsızlık verici duygular arasında anılmasına sebep olmaktadır.

"Peki, kesin olarak, rahatsızlık veren nitelikte merhametten bahsedilebildiğine göre, belki erdemli sayılabilecek bir kırgınlıktan da bahsetmek mümkündür!" Dalai Lama bu çıkışa tutamadığı bir kahkaha patlarak cevap verdi; çünkü 'erdemli bir öfke' nosyonu Budist düşüncede abartılmış bir durum sayılıyordu.

Gülmesi geçtikten sonra Dalai Lama şöyle söyledi: "Ben şu şekilde bir çözüm önerebilirim: o listede öfkenin yerine, bana kalırsa, nefret kelimesini yani *shedang* kullanalım derim."

"Her şey bizi motive edenin ne olduğuna bağlıdır," dedi Matthieu Ricard. "Eğer adamın birisi uçuruma doğru ilerliyorsa, neredeyse düşecek kadar yaklaştıysa ve sen 'dur' de-

diğinde seni dinlemiyorsa, öfkeye kapılabilir ve ‘Hey, aptal herif, dursana!’ diyebilirsin. Burada seni motive eden dürtü, tamamıyla iyi niyetlidir. Öfkelenmişindir çünkü kullandığın sessiz yöntemler kişiyi durdurmaya ve kendisine zarar vermesine engel olmaya yetmemiştir.”

Eğitim görmüş Tibetlilerin Budist felsefesi hakkındaki konular üzerinde münazara yaparlarken, orada bulunan lamların (Budist rahipleri) aralarında uzun ve ateşli tartışmalar meydana gelmesi sık rastlanan bir durumdur. Dalai Lama, Matthieu’nun önermesinden huzursuzluk duymuştu; çünkü bu önermede Budist bakış açısından, ‘erdemli sayılabilecek bir öfke’den bahsedildiği anlamı çıkabilirdi ki bu da öfkenin rahatsızlık verici olmadığı anlamına gelebilirdi. Kendi görüşüne göre, tam manasıyla öfkeden bahsediliyorsa, o zaman bunun rahatsızlık verenler sınıfına girmesi gerekiyordu, içinde merhametten kaynaklanan bir davranış sebebi barındırorsa bile. Öte yandan, içinde öfke hissetmediği halde öfkeli bir tutum içindeymiş gibi görünmek mümkündür. Böylesi bir öfkenin altında merhamet yatıyor olabilir, tıpkı Matthieu’nun örneğinde olduğu gibi. Fakat Dalai Lama, kızgınlığı rahatsızlık verici zihinsel olay olarak kategorilendiren temel Budist görüşü baltalayacak herhangi bir izlenim vermek istemiyordu.

Alan en sonunda şöyle söyledi: “Matthieu bizlere, bazı zamanlar öfkeli davranışların, sert sözlerin -mesela ‘Dursana aptal herif!’ gibi- kişiyi yamaçtan düşmekten kurtaracak en iyi yollardan birisi, hatta belki de en iyi yol olacağını söyledi. Ama sorun şu: o davranışı sergileyebilmek için, kişinin içinde o zihinsel rahatsızlık verici unsuru barındırması mı gerekmektedir?”

Dalai Lama’nın karşılığı şu oldu, “Eğer biliş sürecini takip ederseniz, bu zincirleme devam eden düzen içinde, öncelikli olarak merhametin güdüsel olarak oluştuğunu görürsünüz. Sonra, ayrımsamanın daha sonraki bir anında, merhametin kıskırttığı bir kızgınlık hali meydana gelebilir. Bu olabilir.”

Dalai Lama ayrıca, Tibet’te yaygın olan Budizmin Vajrayana dalında, Budizmin diğer dallarında da olduğu gibi, nef-

reti ve saldırgan öfkeyi (ayrıca tutku ve bağımlılığı da) sadece karşı koyup bastırmaya çalışmaktan ziyade, onların biçimlerini değiştirmeyi yani bir dönüşüm gerçekleştirmeyi hedefleyen ruhsal çalışmalar yapılmakta olduğuna işaret etti. Bu zihinsel rahatsızlıklar üzerinde yoğun olarak çalışan, alıştırmaları aksatmayan kişi öyle bir aşamaya gelir ki, sonunda bu duyguların esaretinden kurtulur. Bu yöntemi kullanarak zihinsel rahatsızlıkların etkisinden kurtulmuş olan bir uygulayıcı şöyle bir yorumda bulunmuştur: “Bazen en etkili yolun, kızgın bir tavır takınma olduğu zamanlar olabilir -kızgınlıkla söylenen bir söz, kızgınlıkla yapılan bir davranış- ama kişi sergilediği tutuma rağmen, kızgınlığın hissettirdiği her türlü etkiden kurtulmuştur,” diye yorum yapmıştır.¹⁰

Ahlaki Zulmün ‘Değeri’

Owen tartışmaya karışmak için öne doğru eğildi. “Sayın Ekselansları merhametten kaynaklanabilecek öfkeden, zihinsel bir rahatsızlık sayılmayan öfkeden bahsederken dikkatliydi. Bence, bu konuda Budist bakış açısıyla Batılı görüş arasında bir fark var. Herhalde bu durum, Paul’un pozitif duygularla ilgili görüşleriyle alakalı bir durum. Sanırım, bizler ahlaklı öfke ile ahlaklı zulme, sadece pratikte faydalı olabilecekleri için önem vermiyoruz. İşin gerçeği, eğer Pol Pot ya da Hitler ya da Stalin veya Milosevic isimlerini bir hatırlarsanız, zulüm olayına insan olarak oldukça değer verdiğimizizi görürüz. Burada bir fark var mı?”

“Haksızlıklara karşı oluşan ahlaklı öfke diye bir durum kesinlikle var,” diye yanıtladı Dalai Lama, “ama bu Budist bağlamda sadece Vajrayana kolunda görülüyor ki, Budist psikolojinin ana görüşü sayılmaz bu. Mesela, gazap tanrısının sembolik öneminin, şeytanın girdiği forma karşı gazap ya da vahşet göstermesi şeklinde, bir kavram mevcuttur.”

“Matthieu’nun bahsettiği olayda,” diye devam etti konuşmasına, “uçuruma doğru ilerleyen kişiye yöneltilen öfke konusunda iki durum söz konusu. Uçurumdan aşağı düşme-

sine ramak kalmış kişiye duyulan merhamet duygusu ve bu kişinin yaptığı aptalca harekete karşı duyulan öfke duygusu. Bu ikisi birbirine çok yakın olmaktadır.

“Sabır ve müساهmanın oluşturulması amaçlanan meditasyonunda, kişi dikkatini kötü davranışta bulunan bir kişiye verebilir. Siz bu kişiye karşı sabır üretmeye çalışırken, herhangi bir kızgınlık, düşmanlık ya da öfkeli bir tepki hissetmiyorsunuzdur; aksine eğer bir şey hissediyorsanız o da belki merhamettir. Yine de, o kötü davranışta bulunan kişiyi durdurmak, geri püskürtmek ve yok etmek isteyen gayet açık bir tutum vardır ortada. Ve hissedilen, o kötü davranış kuvvetli bir şekilde durdurma isteği, o kişiye karşı duyulmayan, yaratılmayan öfke durumuyla tamamen bir uyum içindedir. Birey, karşısındaki kişiye karşı sabırlıdır ama o kötü davranışa karşı sabır içinde değildir ve bu ikisinin bir arada oluşturulması gerekmektedir ki, sabır duyarsızlık tarafından bastırılmasın.”

İnsanların kızgınlık halini, radikal bir şekilde merhamet ve sabır karışımı bir hale dönüştürülebilmesi fikri, uzunca bir süre bu değişikliği nasıl elde edebileceği hakkında kafa patlatan Paul Ekman’a hemen çok cazip gelmişti. “Bence bu son derece faydalı bir fikir,” dedi Paul, Dalai Lama’ya. “Bu fikri sizin kitaplarınızdan bir tanesinde okumuştum; aynı dönemlerde okuduğum Richard Lazarus’un son yayımlanan kitabında da aynı fikirle karşılaşmıştım. Lazarus, Amerikalı bir psikologtur ve Sayın Ekselansları’nın çalışmalarından haberdar değildir.”¹¹ Lazarus kitabında -benim de doğru olduğunu düşündüğüm- bunu başarmanın zor ama mümkün olduğunu söylüyordu. Umarım, işleyeceğimiz konulardan bir tanesi, yıllar sürecektir bir çaba sarf ederek meditasyon yapmaya zaman bulamayan insanların bunu nasıl gerçekleştirebileceği olur. Bir orta yolun olduğunu sanıyorum.

“Bu arada, iki farklı konuyu birbirine karıştırıyormuşuz gibime geliyor,” diyerek devam etti Paul. “Bunlardan birisi, İnsanoğlunun büyük çabalar ve odaklanmayla neler başara-bileceğidir, mesela kızgınlığa asla geçit vermemek gibi. Budizmin teorisini ve uygulamasını anlamak, bizim, Batılılar

olarak öğreneceğimiz şeylerden bir tanesi olabilir. Öbür konu ise, Matthieu'nun da işaret ettiği üzere ve günlük yaşamımız içinde de karşımıza çıkan örneklerde olduğu gibi, kızgınlığın zararlı ya da yıkıcı olmadığı durumlar üzerinde bir karara varmamızdır.”

“Sanırım bu konuya önümüzdeki günlerde yeniden dönebiliriz,” diye yanıtladı Alan. Bu cevabın, tahmini iyi yapılmamış bir yanıt olduğunu gelecek günler ispat edecekti. İşin aslı, birbiriyle karşı karşıya kalan taraflar arasında öfkenin dönüştürülmesi konusu, toplantının en önemli konularından birisi haline gelecekti; bu konunun, sadece teorik açıdan değil, odada aramızda bulunan bazı kişilerin özel yaşamlarında da önemli bir yer tuttuğunu -Paul dahil olmak üzere- hep birlikte öğrenecektik.

Diğer Zihinsel Rahatsızlıklar

Alan'ın, Jinpa'nın hazırladığı yıkıcı duyguların listesi hakkında daha fazla açıklamada bulunmak istediği çok belliydi. Üsteledi. “İlk altı ana zihinsel rahatsızlık durumundan gayet güzel bahsettik; sanırım diğer yirmi türevini de aynı şekilde ilgi çekici bulacaksınız. Evet, öyleyse başlayalım: Hepsi ana zihinsel rahatsızlıklardan sayılan, tutku/bağımlılık, kızgınlık ve cehalet hallerinden gelmişlerdir”. Budist felsefede ‘Üç Zehir’ olarak adlandırılırlar.

Ekranda yeni bir liste belirmişti:

Zihinsel Rahatsızlıkların Yirmi Türevi

Kızgınlık

1. Gazap (hiddet)
2. Kızmak (gücenme)
3. Kin
4. İmrenmek (Gıpta etmek) / Kıskanmak
5. Zalimlik

Bağımlılık

6. Açgözlülük (Servet tutkusu)
7. Abartılmış kendine saygı
8. Uyarılmak (Heyecanlanmak)
9. Kişinin kendi kötü davranışlarını saklaması
10. Monotonluk (Donukluk)

Cehalet

11. Kör İnanç
12. Ruhsal Miskinlik
13. Unutkanlık
14. İç Gözlem Yapabilme Eksikliği
15. Gösteriş

Cehalet + Bağımlılık

16. Aldanma
17. Utanmazlık
18. Diğerlerini Hiç Düşünmemek
19. Vicdansızlık
20. İlgi Dağınıklığı

“Bu yirmi türev niteliğindeki zihinsel rahatsızlık verici durumdan,” diye başladı konuşmasına Alan, “ilk beşi kızgınlıktan kaynaklanmaktadır. Gazap, artan ve dışarı taşan bir öfke patlamasıdır. Kızma (gücenme) daha uzun süreli olan bir kızma halidir. Kin, başka bir türevidir. Bunların her biri son derece bariz olarak kızgınlık duygusudur. İmrenmenin (gıpta) ve kıskançlığın da, kızgınlığın bir türevi olduğu söylenir. Thupten Jinpa ile ben oturmuş hangisinin neyin türevi olması gerektiği hakkında tartışırken, Thupten, kıskançlık ile gıptanın, hem bağımlılığın hem de kızgınlığın bir alt türevi olduğuna inanıyordu. Bunun üzerine kutsal metinlere baktık ve kızgınlığa ait olduğunu gördük. Dolayısıyla bunun üzerinde yorum yapılabilir. Zalimlik ise tartışma götürmeyecek biçimde kızgınlığın bir türevidir.

“Sonra bağımlılığın alt türevi olan zihinsel rahatsızlıklara geçtik. Açgözlülük (servet tutkusu), para canlısı olmak olarak da anılıyor. Abartılmış kendine saygı duygusu, bu sabah

Owen'ın kişinin kendi özelliklerini abartmasıyla ilgili söylediklerine giriyor. 'Uyarılmak (heyecanlanmak)' özellikle meditasyonla ilgili teknik bir terimdir: Zihin, zorunlu olarak arzu duyulan nesneye kaydığı için huzursuzdur.

"Kişinin kendi kötü davranışlarını saklaması, bir tip aldanma hali olup cehaletten kaynaklanmaktadır. Buna kendini saklama tutumu da dahildir. 'Monotonluk (donukluk)' her yerde görülebilen bir durum olmasına rağmen, daha çok meditasyon durumlarıyla ilgili olarak ortaya çıkar. Bundan zihnin açık olmadığı, eksik olduğu durum anlaşılır. Meditasyon yapan kişiler bu durumla sık sık karşılaşır."

Cehalet Zihni Zaafiyete Uğrattığı Zaman

Listede bundan sonra gelen grup, Budizmin aldanma veya cehalet dediği noktadan türemektedir. Liste kör inançla başlıyordu, Alan bunun Batılılarca belki tuhaf karşılanabileceğini söyledi ve Budist düşüncenin gerekçesini şöyle savundu: "İnanç kendi başına bir erdem olarak addedilir ama kör inanç değil. Akli başında bir inanç gerçeklere dayanır ve bu gerçekliğin eksikliğinin zihinsel zaafiyete sebep olduğu söylenir.

"Bundan sonra gelen zihinsel rahatsızlık durumuna Tibetçede *lelo* denir ve sıklıkla 'tembellik' olarak çevrilir ama aslında bundan çok daha yoğun bir anlamı vardır. Eğer bir kişi günde 16 saat çalışıyorsa, kesinlikle hiçbir konuda erdem konusunu kafasına takmadan çok para kazanmaya hevesliyse, Budist bakış açısından bu kişinin *lelo* sınıfına girdiğini söyleyebiliriz. İşkolik olmak tabii ki tembellik değildir, ama bu kişinin *lelo* olarak tanımlanmasının sebebi, erdemli olmaya ve zihnini arındırmaya çalışma konusunda sergilediği tamamıyla uyuşuk ve tembel tutumdur. Bizim bu terimi tercüme ederken tercihimiz 'ruhsal miskinlik hali'dir; bu tabiri Hristiyan gelenekten aldık, çünkü bu noktada Budist ifadeyle tamı tamına örtüşmektedir.

"Unutkanlık' yine meditasyon ile ilgili bir terimdir; anlamı aklın başta olma halinin eksikliğidir; kişinin olaydan ta-

mamıyla koptuğu haldir. İç denetim, meditasyon alıştırmaları yaparken son derece önemlidir, bu denetimin yokluğunda, yani iç gözlemde yetersiz olduğunuz bir an, 'unutmuş' olduğunuz andır. Sanırım bu senin *Emotional Intelligence* (Duygusal Zekâ)'da söylediğin bazı şeylere benziyor, Dan. Eğer bir konuda eksikliğin varsa, duygusal zekân da daha az olacak.”

“Öz-ayırimsama hali mi?” diye ben sordum bu sefer. Kitabımda iç gözlem yapmakla ilgili olarak kullandığım bir terim olduğu için merak etmiştim.

“Budistler o terimi kullanmıyorlar pek,” diye yanıtladı Alan (Dalai Lama'nın daha önceden belirttiği gibi, Budistlerin, 'kendi' olmak fikrini hayal ürünü bir maddeleştirme olarak kabul ettikleri için olsa gerekti), “ama oldukça yakın.”

“Şimdi,” diyerek devam etti Alan, “bahsedeceğimiz, bağımlılık ve cehaletin türevleri olan son grup. Gösteriş -çok belirgin bir aldanış tipidir- bilinçli ve istekli olarak, bireyin aslında sahip olmadığı nitelikleri sahipmiş gibi göstermek, ya da sahip olduğu nitelikleri, gerçeğin ötesinde abartması durumudur. Aldanma bu işin öteki yüzüdür; burada kişi, gerçekteki kusurlu niteliklerini saklamaya, ört bas etmeye çalışır.

“Utanmazlık, tıpkı vicdana sahip olmama durumu gibidir; sizi birisi yanlış bir şey yaparken yakalamış mı, yakalamamış mı, umurunuzda değildir; kişi, içinde toplum terbiyesinin baskısını hissetmez. Bu zihinsel bir rahatsızlık verici durum olarak adlandırılır. Pişmanlık hali yoktur burada, eğer bir insan son derece utanç verici bir olaya bilerek katılmışsa, ne duruma düşeceğine aldırır mı? Hiç bu nokta üzerinde durup düşünür mü, yakalanacağını bilsin, ya da bilmesin. Başkalarını düşünmemek ise, bu durumun diğer yüzüdür, yani başkalarının sizin davranışınızı nasıl değerlendireceğine aldırmamak. Ama bu, insanın sürekli prestijini ya da benzer başka bir şeyi düşünmesi gerektiği anlamına da gelmez; fakat düşünmemek, sizin başkalarıyla ilişkilerinde olduğunuz sosyal bir yaratık olduğunuz gerçeğini yadsıma durumudur. Eğer insan, ahlaksız bir tutum ya da kıyanacak kötü bir davranış sergiliyorsa ve hiç kimsenin

buna ne diyeceğine aldırmiyorsa, bu kişi zihinsel rahatsızlık içindedir.

“Vicdan eksikliği, tamamıyla bir insanın, başkalarının hareketlerine, konuşmalarına, aklından geçenlere karşı gösterdiği ilgisizlik, hatta bıkkınlık halidir; bunların kendisine faydalı olup olmadığını düşünmek için kendisini hiç zorlamaz. Son olarak ilgi dağınıkliğından söz etmek istiyorum; bu da unutkanlık durumuyla benzerlik gösterir. Bu tür bir zihin, anlamsız, abuk sabuk, düzensiz bir zihin olup, olaylar hangi yönde gelişirse, o tarafa yönelen bir karakter sergiler. Bütün bunların hepsi cehalet ve bağımlılık başlığı altına girer.

On Yedi Numaralı Şık Gibi Davranmak

Bu açıklamalar Tibet kaynaklarına dayanmaktaydı. Fakat modern Batı psikolojisinde olduğu gibi, Budizmde de çeşitli düşünce ekolleri vardır. Tayland Theravada* ekolü rahibi olan Muhterem Kusalacitto’dan, Pali dilinde yazılmış kutsal

*Theravada Buddhacılığı; Theravada ‘Büyükler Öğretisi’ demeye gelir. Bu okula Hinayana Buddhacılığı da denir. Ne var ki, kendilerine Mahayana (‘Büyük Araç’) Buddhacılığı tarafından verilen bu adı, Theravadacılar küçültücü olduğu için (Hinayana ‘Küçük Araç’ demektir) kabul etmezler. Buddhacılığı en katı, en tutucu biçimde uygulayan okul budur. Mahayana Buddhacılığı’nı Buddha’nın asıl öğretisinden uzaklaşıyor diye görüp sapkınlıkla suçlarlar. Theravada Buddhacılığı bugün Sri Lanka, Burma, Tayland, Kamboçya, Laos gibi Güneydoğu Asya ülkelerinde yaygındır. En katı uygulayıcısı Sri Lanka’dır. Buddha’nın ölümünden sonra Buddhacılık iki ana kola ayrılır: Theravada (Sthaviravada da denir) ile Mahayana (Mahasanghikas da denir) Buddhacılık’taki sonraki bölünmeler bu okulların kendi içlerinde olmuştur. Theravada Buddhacılığı ile Mahayana Buddhacılığı arasındaki temel ayrım, Buddha’nın Nirvana’ya erişmek için söylediklerinin başka başka anlaşılmasına dayanır. Temel aldığı kutsal metinler Palice’dir; genellikle ‘üç sepet’ diye çevrilen Tipikata veya ‘Pali Kanonu’ adıyla bilinir. Bu üç sepetten birincisi davranış kurallarının, ikincisi Buddha’nın sözlerinin, üçüncüsü de Buddhacılık’taki felsefe konularının toplandığı derlemelerden (Abhidharma) oluşur. Tibet Buddhacılığı’nın kökleri ise Mahayana Buddhacılığı’na dayanır

ayetlerden derlenen kendi perspektiflerini sunması istendi. Tayland'da rahiplere verilen unvanla *Bhante* yaptığı yorumda şunları söyledi: "Eğer on yedi numaralı şikka tekrar dönebilirsek, yani utanmazlık durumuna, Palice'de buna *ahirika* derler, 'utanmama durumu.' Eğer bir kişide *ahirika* durumu varsa, her an kötü bir şeyler yapmaya hazırdır. Bu sadece başkalarını rahatsız etmek anlamında değil, öldürmek anlamına bile gelir. Adap kurallarına, prestije aldırımıyorsunuz veya diyelim ki, toplumda çok yüksek bir mevkidesiniz ama bunu kötü amaçlar için kullanıyorsunuz. İşte *ahirikaya* ifade etmek istenen budur.

"Fakat on sekizinci şık *anottopa* anlamına gelir, başkalarını düşünmemek demektir. Kötü karmadan korkulmaz. Kötü şeyler yapılabilir ama bunun sebebi, sonuçları üzerinde baştan düşünülmediği içindir."

"En yüksek dereceden sorumsuzluk ve uzun dönemde neden olacağı durumlara karşı bir ilgisizlik," diye özetledi Alan.

Bhante'nin bu yorumu, zihinsel rahatsızlık verici olarak sınıflandırılan bu iki durum arasındaki, anlam farkları üzerinde bir tartışma başlamasına sebep oldu; Alan, katılımcılara toplantıya hazırlık materyali olarak dağıtılan, bu konularda uzman, kendisinin de ilk hocalarından olan Geshe Rabten'in *The Mind and Its Functions* (Akıl ve İşleyişi) adlı kitabına başvurdu. Bu tip tartışmalar, aslında kısmen Budizm branşları arasında, bilincin görüngübilimiyle* ilgili uzun yıllardan beri çözüme ulaştırılamadan varlığını sürdüren zıtlıklara işaret ediyordu.

Jinpa, salondaki bilim adamlarının, Budist psikoloji edebiyatının ne kadar komplike, kaynak ve kollarının ne kadar çeşitli olduğunu, yapılan bu tartışmalardan anlamalarını ümit ediyordu.¹²

*Görüngübilim (phenomenology): Özel bir çözümleme yöntemi yoluyla bilinç ve bilinç yaşantılarına ilişkin özlerin bilgisini edinmeyi amaçlayan betimleyici deneyim felsefesi; görüngelerin kendilerini betimleyerek tanıtmaya, onların bilinç yaşantısına açılmalarının koşullarını araştırmaya dayanan, Husserl tarafından temelleri atılmış felsefe anlayış ya da yöntemi.

Owen konuşulanları bir noktaya bağlamak için söze girdi: "Platon'un diyaloglarından birinde Sokrates, Thrasy-machus isimli bir kişiyle muhatap olur. Bu diyalogta Thrasy-machus, dürüst görünmenin, dürüst olmaktan neden daha iyi olduğunu açıklamaya çalışmaktadır. Thrasy-machus'a göre, iyi bir insan olmak değil, iyi bir insanmış gibi görünmek insana kendisini iyi hissettirmeye yetmektedir."

"Bu adamda on yedi numaralı durum söz konusu!" dedi Alan.

"Hem on yedi numaralı durum söz konusu, hem de onu savunuyor," diye aynı fikirde olduğunu belirtti Owen. "İnsanların özüne bakıldığında, aslında bu durumun her insanın arzu ettiği bir durum olduğunu iddia ediyor. Ve -en azından kendisi için- çok harika bir duygu olduğunu."

Son sözü Alan söyledi: "Budizm açısından, onun savunduğu bu durum, rahatsızlık verici zekâ olarak kabul edilirdi."

Rahatsızlık Verici Durumlar Zihnin Dengesini Bozarlar

"Bu gayet kısa bir taslak oldu," diye baştan toparladı Alan. "Artık bizim listemizi biliyorsunuz. Listeye kendi perspektifinizden baktığınızda fazla düşünmeden, bunların bir kısmını duygu kabul edip, diğerlerine duygu değildir diyebilirsiniz. Fakat bu liste, Budizm açısından anlamlı bir kategorizasyondur. Duyguları kategorize etme fikri üzerinde daha önce bir çaba sarf edilmemişti, çünkü herhangi bir fayda yaratacağı düşünülmemiştir."

"Çok önemli bir sorun var," diye çıkışta bulundu Francisco Varela. "Diyelim ki, utanmazlık durumunun rahatsızlık verici zihinsel bir durum olduğunu kabul ettik; yine de beraberinde belirgin bir duygu taşıyor. Eğer zihinsel rahatsızlık dediğimiz bu şeyler duygu değillerse, nedirler?"

"Zihinsel hallerdir, zihinsel işlemlerdir," diye cevap verdi Alan, daha sık kullanılan, daha nötr terimler kullanmıştı.

"Evet ama," dedi Francisco, "bazılarının duygular eşli

ğinde oluşması, bazılarının da duygularla ilgisi olmaması biraz tuhaf değil mi?”

“Sayın Ekselansları daha önce bütün zihinsel durumların duygularla beraber doğduğunu söylemişti,” diye hatırlattı Alan. “Haz ve acı kendisinin duygular listesindeydi. Üzüntü ve sevinç, mutluluk...”

“Evet, bu iyi bir nokta,” dedi Francisco kabul ederek. “Ama, mesela, utanç bir duygudur. Bununla birlikte utanmazlık, pekâlâ da nötr olabilir. Bir duygu üzerine inşa edilmiş zihinsel rahatsızlık içinde olan bir insanın, aklının yapısı hakkında, bu bize neler söyler?”

Francisco burada, yıkıcı duyguların Batılı ve Budist nosyonlarının oluşmasına yol açan, aynı paradigmalardaki bariyer bir farka dikkatleri çekmişti. Batılılar açısından, bir duygunun pozitif veya negatif değeri -hoş olsun ya da olmasın- bir duygunun insanı kendisine veya başkalarına zarar verecek bir şey yapmaya sürükleyip sürüklediği sorusunda kendisini gösteriyor.

Budizm açınsındansa, yıkıcılık olgusu, çok daha zor fark edilen bir zarar değerlendirmesine dayanır: zihinsel bir durumun (içinde bir duygu barındıran) aklın düzenini bozarak, ruhsal gelişme seyrine ket vurup vurmamasıyla ölçülür. Alan durumu şöyle özetledi: “Tibetçede zihinsel rahatsızlık verici bir durum, aklın dengesini sekteye uğratan bir işleme maruz kalma sürecidir. Hepsinin ortak noktası, her durumda kuvvetli bir duygunun bu rahatsızlığa eşlik ettiğidir.”

Francisco bu sözler karşısında, tatmin olduğunu göstermek istercesine kuvvetli bir şekilde başını sallamıştı.

Rahatsızlığın Daha Geniş Bağlamda Ele Alınması

Daha önce de yaptığı gibi, Dalai Lama toplantıya katılan bilim adamlarına rahatsızlık verici duygularla ilgili Budist düşüncenin hazırladığı listeyi, teorik bağlamda daha doyurucu olacak biçimde açıklamasını yapmak istedi ve konuşmaya başladı: “Benim görüşüme göre, listede yer alan bütün duygular tam manasıyla rahatsızlık verici olarak düşü-

nülmeyebilirler. Listeye dahil edilen unutkanlık hali, her durumda rahatsızlık verici değildir. Şüphe de aynı şekilde. Şüphenin çok sağlıklı olduğu formları da vardır. Örneğin, daha derin ruhsal bir anlayış ve kavrayışa ulaşmak için araç olarak kullanmak. Bilimsel çalışmalar yaparken de, her şeye şüpheli yaklaşmak zorundasınızdır, şüphe olmadan doğruya ulaşamazsınız. Dolayısıyla listedeki bu yirmi şık, özellikle herhangi kök nitelikteki rahatsızlık verici bir durumun türevi olduğu hallerde, rahatsızlık yaratır.”

Sonra bu yirmi adet rahatsızlık veren zihinsel niteliklerin daha geniş bir listenin parçası olduğunu ifade ederek, çok daha geniş bir bağlamda ele almaya devam etti. “Birçok zihinsel faktörün, esas zihinsel rahatsızlıkların hiçbirisiyle ilgisi yoktur. Örneğin bir insan, rüyanın görülmediği çok derin uykuda olduğu zamanlarda utanç duygusu yaşamaz. Kesinlikle utanmazlık zihinsel rahatsızlığı içinde değildir çünkü, herhangi bir utanç duygusu yaşamıyorsanızdır. Bir zihinsel rahatsızlığın türevi olmak için, esas olan zihinsel rahatsızlıklardan birisiyle bağlantılı olması gerekir.

“Zihinsel rahatsızlıklar hakkında daha iyi bir fikir sahibi olmak için,” diye devam etti, “onların daha geniş bağlamda ele alındığı Sanskritçe yazılmış kutsal metin *Abhidharma-kosha*’ya bakmak gerek; bu metinlerde ellibir adet zihinsel yetiden bahsedilir, ki bu bile aslında söylenmesi gereken zihinsel rahatsızlıkların tamamını vermez. Her an kullanımda olan beş ana zihinsel öge vardır; bunlar hissetme, ayırt etme yetisi, niyet, temas ve dikkattir. Öğrenmeye, araştırmaya yönelik beş zihinsel öge ise, arzu, değerini takdir etme yetisi, hatırlama, dikkati toplama ve zekâdır. Dört adet değişken nitelikli zihinsel öge de -erdemli olup olmama konusunda değişkenlik arzeder- uyuşukluk hali, pişmanlık, genel inceleme hali ve son derece dikkatle inceleme hali. Bunlara ilaveten on bir adet sağlığa yararlı zihinsel öge vardır, güven bu gruba dahildir.” Şöyle tamamladı sözlerini: “Zihinsel rahatsızlıklar bu bağlamda ele alındıklarında, daha çok anlam kazanıyorlar.”

Aynı biliş biliminde olduğu gibi, Budizmdeki zihin mode-

li de algılamayı ve düşünmeyi imkânlı kılan zihinsel hayatın tarafsız işleyişini kabul eder. Öte yandan bilimsel yöntemin tersine, Budist analizlerin uygulamalı ve dinsel gündemi vardır. On bir adet sağlığa yararlı öge, ruhsal gelişmeyi sağlamada esas olan zihinsel etmenleri temsil ederler. Buna tezat olarak, zihinsel rahatsızlıklar bu gelişime engel koyucu niteliktedirler. 'Üç Zehir'den -nefret, tutku ve saplantı- türeyen zihnin rahatsızlık veren halleri, ahlak, meditasyon ve kavrayışla ilgili eğitimlere müdahalede bulunarak engel teşkil ederler. Bu bilgilerin ışığında, bahsettiğimiz unutkanlık ya da utanmazlık durumu ruhsal gelişime engel oluştururlar ve dolayısıyla bir rahatsızlık olduğu açıklığa kavuşmuş olur.

Duygular Olmadan Rahatsızlık Çekmek Mümkün mü?

Duygular üzerine yaptığı araştırmalarda bu konulardan bazılarına değinen Richard Davidson, toplantının başından beri ilk kez bir soru yöneltti. "Acaba, rahatsızlığın negatif bir duygu olmaksızın oluşturulup oluşturulamayacağı konusuna geri dönebilir miyim? Duygular üzerine araştırma yapan pek çok Batılı bilim adamı kabul edecektir ki, duygular pozitif ya da negatif bir değer taşırlar. Bu demektir ki, eğer ortada bir duygu hali varsa, beraberinde mutlaka bir pozitiflik ya da negatiflik durumu mevcuttur. Bu rahatsızlıklar karmaşık zihinsel süreçler olup, duyguların da kendilerine eşlik ettikleri görülür. Aslında kendilerine başka öğelerin de eşlik ettiği görülür ama benim bakış açımdan konuşmam gerekirse, her birine eşlik eden bir duygusal halinin var olduğu görülüyor. Benim merak ettiğim şey ise, bütün rahatsızlık verici hallerin, gerçekten de negatif bir duygu içermesi mi gerektiği, yoksa herhangi bir negatif duygu halinin olmadığı durumlarda, onları oluşturmanın mümkün olup olmadığıdır."

"Oturumu idare eden kişi ve tercüman sıfatıyla, açıklama getirmek istediğim bir nokta var," dedi Alan. "Sayın Ekman'ları birkaç dakika önce, bağımlılığı, içten gelen bir dürtüyle ona doğru yönelme ya da bir nesneye duyulan yo-

ğun ilgi olarak karakterize etti; aynı şekilde tiksinti ya da düşmanlığın da o nesneden uzaklaşma olduğunu söyledi. Batılı terminolojinin ona doğru yönelmekle pozitifliği, ondan uzaklaşmakla da negatifliği kastettiği çok açıktır.

“Siz ‘pozitif’ derken, erdemden, çarpıtılmamışlıktan, yani rahatsızlık vermeyenden mi bahsediyorsunuz?” diye Alan sordu bu sefer. “Yoksa, ‘negatif’in tiksintiyle bir tutuluşunda olduğu gibi, ‘pozitif’ derken, daha çok bağımlılıkla bir tutulduğu anlamını mı kastediyorsunuz?”

“Bu terimlerin Batı’da kullanıldıkları halini kastediyorum,” diye yanıtladı Richie (hemen herkes kendisini bu şekilde çağırıyordu), “pozitif ve negatif duygular diye grupladığımız tipik geleneksel listedeki anlamını kastediyorum. Mutluluk ve tatmin (hoşnutluk) gibi duygular pozitif yönlü sayılırlar. Bağımlılık fikri, duygu psikolojisinin Batılı sözlüğüne daha henüz girmemiştir.”

“Ama herhalde pozitif olarak algılanırdı, değil mi?” diye sordu Alan. “Örneğin, ‘greyfurta gerçekten bayılıyorum’ derken?”

“Doğru, öyle algılanabilir,” dedi Richie. “Bu o zaman başka bir konuyu akla getiriyor: Aynı, Matthieu’nun yıkıcı duyguların rolüyle ilgili açıkladıkları gibi, pozitif duyguların da, sahip olduğumuz kapasiteyle gerçekleri kavramada bizleri bozukluklara, gerçeklerden saptırmalara yöneltip yöneltemeyeceği... Budist çerçevede, bağımlılıkla ilişkilendirilen pozitif duygular da, büyük ihtimalle gerçekliği doğru olarak algılama yeteneğimizin etkisini silecektir.”

Burada Alan’la Richie, Budist ve Batılı listeleri destekleyen görüşlerde çok bariz bir fark yakalamışlardı. Sağlıklı ve sağlıksız (pozitif veya negatif) zihinsel durumlar arasında Budist görüşün yaptığı ayırım, sağlıklı zihinsel durumların, bizi ruhsal uyanışa yaklaştırırken, sağlıksız olanların böyle bir uyanışı engelleyeceğidir.

Bunun aksine, Batılı görüşte hoş olan duygularla -pozitif-hoş olmayan duyguları -negatif- karşı karşıya getirme yaklaşımı vardır. Prensipte anlaşılan oydu ki, Batılı görüşte özetle, bir duygunun iyi hisler yaratıp yaratmadığı önemliyken,

Budist pratik yöntemleri, duyguyu bir insanın ruhsal gelişimine olumlu katkısı olması veya ruhsal gelişimini engellemesi boyutuyla değerlendirmektedirler.

Bağımlılık Pozitifleştiği Zaman

“Bağımlılığın pozitif biçimleri olup olamayacağına dair söylediklerinize cevap olarak,” dedi Dalai Lama, “Budist bağlamda en yüksek ruhsal arzunun, aydınlanmaya ulaşma isteği olduğunu akıldan çıkarmamak gerekir. Bağımlık ise, bireyin bu mertebeye ulaşmasını önleyen başlıca engellerden bir tanesi olarak gösterilmektedir. Dolayısıyla bağımlılık, zihinsel rahatsızlıklar arasında bir türev değil, köken olanlardan sayılır.

“Bağımlılığın çok zor fark edilen bir yönü, genedeğim devresini (tekrar bedenlenme) tekrar ve tekrar yaşıyor. Dolayısıyla bu perspektiften bakınca, bağımlılık tabii ki zihinsel bir rahatsızlık, bir engel olarak görülür. Bununla birlikte, karşılıklı konuşurken söylediklerimizin çerçevesini değiştirirsek ve içsel özgürlüğe (Nirvana’ya) ulaşmak için duyulan tutkuyu bu denklemden çıkartırsak, yani eğer duyguların yapısını laik bağlamda tartışırsak, tabii o zaman bu yeni durum bütün tanımını değiştiriyor.

“Budist ‘dini bakış açısıyla’ bakılınca, bağımlılığın bazı formları zihinsel bir rahatsızlık olarak görülmesine rağmen yıkıcı olmak özelliğini göstermeyebilir. Hatta, toplumda bazı bağımlılık türleri pozitif olarak bile algılanırlar. Ama amaç Nirvana’ya ulaşmak ise, bağımlılığın yıkıcı özellik taşıdığını kabul etmek gerekir.”

“Yani ‘rahatsızlık verici’ terimi sözün gelişi itibariyle söyleniyor,” dedim ben.

“‘Yıkıcı’ terimi belki sözün gelişi itibariyle söyleniyor,” diye açıkladı Jinpa. “Bağımlılık belki Budist bakış açısından bakıldığında son derece yıkıcı olarak addedilebilir ama olmayı, daha mutlu bir yaşam ve daha mutlu bir toplum arzusu olarak, günlük hayat çerçevesi içinde ele alırsanız, faydalı olacağı bile görülebilir.”

Sorumlusu Kim?

Bir sonraki soru, şu anda Stanford Üniversitesi'nde duygusal araştırmalar konusunda çalışmalar yapan Jeanne Tsai'den geldi. "Budist perspektifinden," diye başladı sorusuna, "sahip olduğu kusurlu zihinsel durumlardan az ya da çok sorumlu olan kişiler arasında bir ayırım yapılabilir mi? Klinik psikolojisinde, bazı kişilerin yıkıcı davranışları üzerinde kontrolleri olmadığı yönünde bir fikrimiz bulunmaktadır: mesela genetik veya biyolojik bir bozukluktan ötürü ya da doğum esnasında olan bir olaydan dolayı psikotik durumda olan kişiler, şizofreni hastalığına yakalananlar gibi. Başka kişilere karşı son derece yıkıcı bir tutum içine giren, bundan hiçbir şekilde pişmanlık duymayan ya da meydana gelen olay üzerinde kesinlikle kontrolü bulunmayan bir psikopati, Budizm nasıl değerlendirir?"

"Ahlaki değerlerle ilgili görüşlerde, Budist anlayışta Batılı anlayışa bir paralellik vardır," diye yanıtladı Dalai Lama. "Bir insanın bilerek, sonuçlarından ve işlediği suçun dehşet derecesinden tam anlamıyla haberdar olduğu ve ahlaki açıdan cezalandırılmayı hak ettiği düşünülen hareketlerle karşılaştırınca, cehalet kaynaklı işlenen suların daha az negatiflik taşıdığı düşünülür. Cehalet bu sebeple sık sık bir mazaret olarak kullanılır. Örneğin, bir kişinin normal yryşndeysen görmediği için öldürdüğü karıncaları ele alalım. Bu durumda, öldürme olayına karışmış oluyorsunuz ve karmayı* oluşturuyorsunuz ama oldukça hafif tarafından. n-

*Karma; Karman diye bilinen bu kavramın sözcük anlamı 'kişinin geçmiş eylemleri'dir. Yasa'nın, dharmanın karşıtı olan adharma insanı acılara sürükler. Bu acının kaynağı da asıl olarak maddesel doyuma ulaşmak isteyen istem'e'dir. Maddesel doyuma ulaşmak için girişilen çabaların sonucu ise karma'dır. İnsan, karması gereği yeniden-doğuş çevrimlerinden geçmek zorundadır. Buna göre olumlu karma bir st bedenlenişe yol açarken, olumsuz karma insanı acılara, kötü bedenlenişlere götürür. Karmanın gitgide iyileşmesiyle, manevi bir yaşam yaşayan bedenlerde can bulmayla, insana acı veren yeniden-doğuş çemberinden, samsaradan kurtulunur, nihayet Nirvana'ya ulaşılır. Ama Buddha, böyle bir karma anlayışını yadsıyıp, insanda bir sonraki yaşamın karması için belirleyici olan bir iradeyi (samskara) kabul eder. Erdemli bir yaşamı bunu gerektirmektedir.

kü bu olaya karıştığınızın farkında bile değilsiniz.

“Şimdi,” diye devam etti konuşmasına Dalai Lama, “sinekleri ezerek öldüren ya da onları örümceklere yediren küçük çocukları ele alın; sineklerin de duyguları olduğunu düşünmezler bile. Bu tür bir öldürme eylemi cehalet ve aldanma kaynaklıdır. Aynı şekilde, bir hayvan kurban ederek herhangi bir tanrıyı tatmin edeceğini düşünen insanlar da aldanma içerisindedirler, çünkü bunun ne kadar zararlı bir davranış olduğunu bilmemektedirler. Ben bu insanların bu işi çıldırdıkları için ya da söz konusu olan yaratığa gerçekten bir zarar vermek isteğiyle yaptıklarını sanmıyorum. Daha ziyade, bu işin böyle iyi olduğuna dair bir fikir edinmişler, yani bu adağın tanrıyı memnun edeceğini düşünüyorlar.

“Bu tür öldürme eylemi aldanış içinde olmaktan dolayı meydana gelir. Ahlaki açıdan değerlendirilince yaptığı eylemden sorumlu olmanın ikinci bir şekli de, bağımlılık sebebiyle öldürme eylemi olduğu zamandır. Oradaki ineği yemek istiyorsunuzdur. Amacınız onun canını yakmak, ona zarar vermek değildir, sadece etini yemek istiyorsunuzdur. Bundan bir sonraki seviye ise zarar vermek, acı vermek niyetinizin olduğu seviyedir. İçinizden gerçekten zarar verme isteği geçiyordur, dışarı çıkarsınız ve çıldırmış gibi öldürürsünüz.

“Sorumluluk denince, en hafif oluşturulmuş karma sanırım aldanmadan kaynaklanandır; biraz daha ağır olanı bağımlılıktan kaynaklanani, en ağır yaptırıma çarptırılanı, eylemden en çok sorumlu olan da sanırım, çılgınlıktan kaynaklanani olacak.

“Psikotik, şizofrenik ve bunun gibi rahatsızlıkları olan kişiler, aldanma halini en ağır derecede yaşayan insanlardır. Dolayısıyla şizofreni nedeniyle bir öldürme eylemine karışmak, çok derin bir aldanma halinin içinde olmaktan kaynaklanır. Mesuliyet duygusu ve karmanın yan etkileri aldanma halinin yoğunluğu nedeniyle daha bile az olacaktır.”

Ben sordum bu sefer, “Peki daha önce bahsettiğim olay hakkında ne düşünüyorsunuz, bir anda kızan altı yaşındaki bir erkek çocuğunun, okula silah getirerek küçük bir kız ço-

cuğunu öldürmesi? Cinayetten suçlu bulunmadığını belirtmek isterim bu arada.”

Bu olay ve bu olayın ince ayrıntıları Tibetli grup arasında uzun bir tartışmaya sebep oldu. “Çocuk kızgınmış,” dedi en sonunda Dalai Lama. “Kesinlikle kızgınlık nedeniyle öldürme eylemine bir örnek bu. Aynı zamanda çok yoğun bir aldanma durumu da söz konusu. Acaba şöyle düşünmekte haklı mıyım, beni düzeltin lütfen: Altı yaşındaki bu çocuk, o kız çocuğuna ateş etmek ve öldürmek istemiştir ama eylemi sona erdiğinde kızın bir daha hayata geri dönmeyeceği gerçeğine hakikaten mâlik midir?”

“Ölümün ne olduğunu bilip bilmediği tam açık değil,” diye yanıtladım.

“Kızın ölmeyeceğini nasıl düşünebilir?” diye sordu şüpheli bir ifadeyle Matthieu. “Ölüm ne demek bilmiyor mu?”

“Bu gelişimle ilgili bir soru,” dedim dikkatleri çekmeye çalışarak. Bu uyarıyı hemen algılayan Mark Greenberg (kendisi bir gelişim psikoloğudur), şöyle dedi: “Yedi yaşından aşağı yaşlarda, bizler birçok çocuğun, böylesi bir eylemden çıkacak sonuçların süreklilik arzedeceğini anladıklarını sanmıyoruz. Bizler bu çocuğun o kızın duygularını incitmek istediğini, hatta belki de fiziksel olarak bir zarar vermek istediğini düşünüyoruz, ama geçici olarak, sonsuza dek değil.”

Alan, bir başka olası faktöre daha ilgi çekti: Ona göre çok küçük yaştaki bir çocuğun, ölümün sürekli bir olay olmadığı gibi kafasında ‘sihirli bir düşünce’ ile dolaşmasının da olası olduğunu söyledi. “Lütfen unutmayın, altı yaş çocukları, çizgi film karakterlerinin öldürüldükleri, kafa üstü yere çakıldıkları, yamaçlara tırmandıkları, gövdeleri kurşunla delik deşik edildiği halde yeniden ayağa kaldıkları türden çizgi filmler izliyorlar. Onların takip ettiği kitle iletişim dünyasında, ölümün geri dönülemez bir durum olduğu pek de açık aksettirilmiyor.”

“Doğru,” diye onayladı Matthieu. “Bir yerde, Amerikan çocuklarının yirmi yaşına gelene dek televizyonda ortalama kırk bin bu türden öldürme olayı seyrettiğini okumuştum. Bunun bir etkisi olduğu çok açık.”

Alan bu yorumu fırsat bilerek, o günkü oturumu toparlamak amacıyla söze girdi: “Belki bu hikâyeden çıkarılacak kıssadan hisse, hepimizin daha bir Şeffaflık içinde ve daha fazla sorumluluk duygusuyla hareket etmemiz gerektiğidir; evet, saat de bu arada dört oldu. Sayın Ekselansları’nı artık serbest bırakmamız gerekiyor, bize katıldığı için kendisine çok teşekkür ediyoruz ve bugünkü sunuşu gerçekleştiren iki konuŐmacımıza da ayrıca teşekkür ediyoruz.”

Böylece günü başladığımız noktada bitirmiŐtik: yıkıcı duyguların hayatımızdaki rolünün çok net aksettiiğİ, insanı hayretlere düŐüren, altı yaşındaki bir çocuğın katil olması vakası.

İkinci Gün: Günlük Yaşamda Hisler

21 Mart 2000

Duygunun Evrenselliği

Öfkenin, paniğin veya depresyonun bir değeri var mıdır? Yıkıcı duygular aynı mimaride gördüğümüz, bir kemerin üstündeki süslü köşe dolgusu gibi, evrimin doğal seçiminin* kazara arkasında bıraktığı ikincil nitelikli karakteristikler olabilirler mi?

Mühendislikte, kemer üstü dolguları, kubbe ya da kemer biçimlerinin mimaride kullanılan yan öğeleridir, hiçbir asli görevleri yoktur, yapıyı inşa ederken kendiliğinden ortaya çıkarlar, böylece bu arada onlara da sahip olmuş olursunuz. Genellikle estetik açıdan süsleme amacıyla kullanılırlar ya da bomboş kullanılmadan bırakılabilirler ama her iki halde de yapıyı destekleyen bir gereksinim değildirler.

1994'te Owen Flanagan Felsefe ve Psikoloji Derneği'ne

*Doğal seçim; C. Darwin ve A. Wallace tarafından ortaya konan biyolojik evrim teorisindeki sav. Bu sava göre, her canlı organizma popülasyonunda, farklı yaşamsal değeri bulunan rastgele değişimler vardır ve yaşamı sürdürmeye (veya üreme kapasitesini artırmaya) hizmet eden özellikler 'seçilerek' genetik olarak sonraki kuşaklara aktarılır.

'Deconstructive Dreams: The Spandrels of Sleep' (*Yapıcılık Özelliği Olmayan Rüya: Uykunun Kemer Üstü Dolguları*) adında çok önemli bir yapıt sundu. Çalışma konusunu Stephen Jay Gould ve Richard Lewontin'in ileri sürdüğü bir teori-den almıştı: evrim içinde 'kemer üstü dolgularının' nasıl oluştuğu konusu. Aynı mimaride olduğu gibi, insan davranışlarında da bu dolgular herhangi bir hayati önem taşıyor, fakat hayati önem taşıyan başka bir olgunun yan ürünü olarak meydana geliyorlardı. Harvard Üniversitesi de Alan Hobson'un bu konuda öncülük yapan araştırma çalışmasından etkilenerek Flanagan'ın rüyalar üzerine ileri sürdüğü iddia, uyku uyuma eyleminin doğaya karşı bir 'uyum amacı' (bir adaptasyon amacı) taşımasına rağmen, rüya görme eyleminin Tabiat Ana tarafından böyle bir amaç için seçilmediği idi.

Yıkıcı duygular da 'kemer dolguları' gibi insan davranışlarında faydalı sayılan bir öğenin yan ürünü olarak algılanabilirler; kendi içlerinde hayati önem taşıyan bir özellikleri yoktur, hatta kimi zamanlar olumsuz yaşamsal değerler taşıdıkları görülmektedir. Bu ilke, rahatsızlık veren hemen her duygu için mantiken söylenebilir; özellikle de tutku, öfke, korku veya üzüntünün (Budist listeden, imrenmek veya kıskanmak şıkları da var), sınırı aşıp yıkıcı olmaya başladıkları noktada. Gerçekten de, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin resmi teşhis kılavuzlarının çoğunda, gereksiz nitelikli yıkıcı duyguların, davranış bozukluklarının aslında faydalı duygular tarafından yaratıldığı, bunların sonradan bir taşma noktasına ulaştığı, yerini bulamadığı veya bir anlamda kontrol edilemez hale geldiği tipolojide* açık açık belirtilmiştir.

Çoğu öyle görülse bile insanların davranış tabiatında bulunan her şey, adaptasyon özellikli değildir. Owen Flanagan, veri durumundaki insan karakterinin 'uyum değerinin'*** ne olduğunu sorgulayan evrimci düşünce ekolüyle aynı görüşleri paylaşıyor. Paul Ekman da aynı şeyi temel

*Tipoloji; Psikoloji ve psikiyatride, insanların belli ölçütlere dayalı olarak çeşitli tipler halinde sınıflandırılması ve bu şekilde sınıflandırılan tiplerin incelenmesi.

**Uyum Değeri; Bir özelliğin, canlının hayatta kalmasına ve üremesine ve da çevreye daha iyi uyum sağlamasına katkıda bulunma derecesi. (Adaptasyon değeri)

duygularla ilgili olarak yapmaktadır. Ona göre duygular, kesinlikle, uygunluk göstermek zorunda oldukları çevrede adaptasyonlar halinde evrime uğramışlardır. Toplantımızın ikinci gününde dile getirdiği bir konuda şöyle soruyordu Ekman: Temel duygular evrim geçirerek faydasal nitelik kazanmasına rağmen, acaba, yıkıcı olan duygular insan davranış dizaynında 'kemer dolguları' niteliğinde mi, yani katlanmak zorunda kaldığımız ama aslında varlıklarına hiç ihtiyaç duymadığımız öğeler olarak mı kalmışlardı?

Kasvetli Bir Hava

Dün güneşli, nefis bir hava vardı; bugünse, gözyüzünü kaplayan fırtına bulutları ve gürleyen gök, gün boyunca devam ederek, ara sıra oturumda dikkatleri dağıtacak kadar şiddetleniyordu. Öğle yemeği vakti geldiğinde, kesik kesik çiseleyen, fakat soğuk bir hava vardı dışarıda.

Kasabada başıboş bir kuduz köpeğin dolaştığı haberi, sokağa çıkma konusunda tereddüte düşürmüştü herkesi; yedi kişiyi ısırıldığını duymuştuk. Gözlemcilerimizden, son derece merhametli bir insan olarak bildiğimiz Dick Grace'in ismi de bu kurbanların arasında sayılıyordu; başka bir kurban da yüzü ısırılarak parçalanmış ve hastaneye kaldırılan küçük bir çocuktü.

Dalai Lama'yı da kötü bir öksürük sarmıştı; bundan bir hafta önce Hindistan'ın güneyine, rahip mertebesine yükselcek yüzlerce Tibetli'nin atama törenine katılmak için gittiği beş günlük seyahat sırasında almıştı mikrobi ve gribe yakalanıyordu. Çiseleyen yağmur, kuduz köpek ve Dalai Lama'nın üşütmesi, hepsi bir araya gelmiş, toplantıya kasvetli bir hava çökmüştü ve bütün bunlar yetmiyormuş gibi üstünde çalıştığımız konu da, yıkıcı duygulardı!

Oturumu, halı dokuma teşbihiyle açtım: "Sayın Ekselansları, burada gerçekleştirdiğimiz önceki toplantılardan da biliyoruz ki, burada konuşulanlar, tartışılanlar aynı zengin desenli bir halı dokumaya benziyor, biz devam ettikçe motif belirginleşiyor. Dün yaptığımız konuşmalar, halıya baz

oluşturacak iplikleri dokuma tezgâhına düğümlemek oldu, yani felsefi bir bakışla açtık toplantıyı. Owen Flanagan, Batılı perspektiften bize ahlak felsefesinin ortaya koyduğu çeşitli konuları ilettili. Mattiheu, Budist perspektifinden kapalı kalan ve açıkça görülen duyguların esas noktalarını ve rahatsızlık verici bir duygunun öncesi, olurken ve sonrası durumlarında farklı algılanabileceği fikrini özetledi bizlere. Sonra Alan'ın sunduğu rahatsızlık verici duygular listesini gördük; daha önce Owen'ın sunduğu listeyle yanyana koyduğumuzda gerçekten ilginç sonuçlar çıktı ortaya; bu sadece iki geleneğin birbiriyle örtüşen birçok ortak yönünü görmemiz açısından değil, aynı zamanda çok önemli farklarını da gün ışığına çıkarması açısından önemliydi. Bunlar, bugünkü oturumumuz boyunca tekrar dönüp ele alabileceğimiz pek çok konudan sadece birkaç tanesi.

“Sayın Ekselansları, rahatsızlık veren duyguların yapısıyla ve zihinsel faaliyetlerin işleyişiyle ilgili, Budist psikolojinin son derece sofistike yaklaşımdan bizlere biraz bilgi çıkılarak büyük incelik gösterdi. Bu görüşlere ihtiyacımız var. Eğer bir oluşum sürecine etkin bir şekilde müdahale edeceksek, o oluşum sürecini iyi tanımamız lazım ki, bulduğumuz çözümler probleme çare olsun.

“Dolayısıyla dokuma tezgâhına düğümleyip halıyı dokuyacağımız ipler, bunlar. Şimdi bunları kullanarak dokumaya başlayacağız halımızı. Bu ipleri dokurken birbirleriyle bütünleştirmek suretiyle de, nefis zenginlikte bir motif çıkacak karşımıza. Dokuma işlemimize Paul Ekman'ın söyledikleriyle başlayacağız. Paul Ekman, psikoloji profesörüdür, ayrıca San Francisco'daki California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, İnsan Etkileşim Laboratuvarı'nın yöneticisidir. Fakat onun hakkında söylememiz gereken asıl şey, insan yüzü ile duyguların okuması konusunda kendisinin bir deha olduğudur. Otuz yılı aşkın bir süre, birinci sınıf bir araştırma yapmıştır ve mükemmel bir insandır, kendisi için neredeyse bir *siddhî* diyebilirim,” dedim, Sanskritçe'de olağanüstü kişilik kapasitesine sahip olanlar için söylenen sıfatı kullanarak.

“İnsan yüzünde bulunan seksenin üstünde yüz kasının

hareketlerini uğraşarak kontrol edebilmeyi öğrenmiştir; bu sayede, hangi kasların hangi duygunun meydana gelişi esnasında hareket ettiğini tam olarak analiz edebilmiş ve bilimsel bir tespit olarak kayıtlara geçirebilmiştir. Bunun sonucunda, bir kişinin gerçek duyguları nedeniyle yüzüne büyük bir hızla yansıyor kaybolan duyguları okuyabilmekte olağanüstü bir yeteneğe sahiptir. Bu yeteneğini kanun uygulayıcı birimlere de öğretmiştir, örneğin Gizli Servis'e.

Duygu Dedektörü

Sizlere Paul Ekman'la ilgili bir anımı anlatmak istiyorum: Aralık ayında, sıcaklığın mevsim dışı seyrettiği günlerden birinde Cambridge'de Paul'la beraber, sarıya boyanmış güzel Viktorya tarzı evlerin önünden, engebeli kaldırım taşlarının üzerinde yanyana yürüyerek, toplantımızın yapıldığı Harvard İlahiyat Akademisi'nin Karşılaştırmalı Dinler Merkezi'ne doğru ilerliyorduk. O sabah, birbirinden çok farklı düşünce yapısına sahip yedi bilginin, yıkıcı duygular hakkında gelecek Mart ayında Dalai Lama'ya sunacakları düşünceleri ve bulgularıyla ilgili çalışmalarını organize etmekle ilgili bir görevim vardı. Aklım birkaç dakika sonra katılmak durumunda olduğum toplantıyla meşgul olmasına rağmen, Paul'ün bana anlattıkları dikkatimi çekmişti.

Duyguların yüz ifadesi konusunda dünyanın en ünlü uzmanı olarak Paul bir saatlik bir video kaset hazırlamıştı. Bana söylediğine göre, isteyen herkese, bir kişinin yüzünden bir anda gelip geçen kızgınlık veya korkunun -ya da belli başlı herhangi bir duygunun- en ufak izini dahi yakalamayı öğretebilirdi. Mikro duyguları ortaya çıkaran bu ipuçlarını, yirmi beş salise gibi çok kısa bir süre görünüp kaybolmalarına rağmen, arzu edenlerin bu duyguların hepsini okuyabilmeyi, bir saat gibi kısa bir süre içinde öğrenebileceklerini söylüyordu bana.

Sadece ilgimi çekmekle kalmamış, hayran kalmıştım, hatta heyecanlanmıştım. Zaten verdiğim konferanslardaki dinleyicilere yıllardır, empatinin, yani bir başka insanın

duygularını okuyabilmenin, öğrenilebilecek bir şey olduğunu söyleyip duruyordum. Ve bana sık sık bunun nasıl yapılabileceği soruluyordu. İşte şimdi Paul bana, bunu öğrenmenin daha emin bir yolunun olduğunu söylüyordu.

Fakat toplantının yapılacağı merkeze yaklaştığımızda Paul birdenbire hiç alakası olmayan başka bir konuya atlayarak yeni yazdığı kitabından bahsetmeye başladı. Söylediklerini hâlâ ilgiyle dinliyordum ama öte yandan da biraz sonra katılacağım toplantının baskısını üstümde hissediyor, dinlerken düşüncelerim bölünüyordu. Ben artık geriye kalan son birkaç dakikamızda video kasetten konuşmayı arzu ediyordum. Sabırsızlanmaya başlamıştım, hatta durum biraz sinirimi bozmaya bile başlamıştı ama yine de bunu belli etmediğime emindim.

İşte tam o sırada, birdenbire konuştuğu konudan atlayarak, araya hiçbir bağlantı cümlesi koymadan şimdi söyleyeceğim şu yorumu yaptı: “Örneğin, eğer yanımızda, duyguları tetkik eden bu video kasetteki eğitimden geçmiş birisi olsaydı, şu anda senin bana biraz sinir olmaya başladığını söyleyebilirdi.”

Ufak çaplı bir mucizeydi bu: Nasıl da, o bir anlık zamanda neler hissettiğimi anlayabildi, diye düşündüm. Doğaüstü bir güçle başarmamıştı tabii ki bunu. Tekrar video kaset konusuna dönüp, bana polisler karşı tarafın duygularını daha iyi anlayabilmeleri için onları nasıl eğittiğini anlatıyordu. Toplantı salonunun önüne geldiğimizde, o konuşmasını tamamlamış, toplantı da başlamak üzereydi.

Kendisiyle geçirdiğim bu an, benim için Paul’un dehasının tipik bir örneği olmuştu. O bir akıl okuyucusu değil, ama aynı olağanüstülükte bir duygu okuyucusu olduğu hiç şüphesiz.

Henüz İncelenmemiş Olanı İncelemek

Paul Ekman’ın akademik kariyeri on beş yaşındayken New Jersey’deki mutsuz aile ortamından kaçıp- bir anlamda Chicago Üniversitesi’ne sığınarak, kendisi gibi herhangi

bir nedenle liseyi tamamlayamamış fakat parlak öğrencilerin kabul edildiği bir programa kaydını yaptırmayıyla başlamıştı. Bu üniversiteye giriş, bir yerde hayatını kurtarmıştı onun: Evdeki can sıkıcı isyan ortamından, müthiş entelektüel düşünce çekişmelerinin yaşandığı bir dünyaya geçiş yapmıştı, öyle ki bu dünya içinde Freud'u keşfetmek psikoterapist olmaya karar vermesine neden olmuştu.

Paul daha sonra Adelphi Üniversitesi'nde klinik psikoloji eğitimi gördü; o zamanlar bu eğitim, akademik araştırmalardan ziyade, klinik alıştırmalar yapmaya eğilen birkaç mastır programından bir tanesiydi. Ama o sınıfın kara koyunu olarak, bir psikoterapist değil, bir araştırmacı olmuştu. Hayatının en kritik anını ise, mezun olacağı yıl psikoterapi oturumlarını tekyönlü bir aynanın arkasından gözlemleme yaptığında yaşamıştı; kelimelere dökülmeyen birtakım yollarla, örneğin ses tonuyla, yüz ifadeleriyle, mimiklerle ne kadar çok şeyin ifade edilebileceğini görmüş ve hayrete düşmüştü.

Böylelikle Paul, daha sonradan yaşamının amacı olacak kararı verdi: incelenmemiş olanı inceleyecekti. Adelphi'den sonra Langley Porter Enstitüsü'ne gitti; burası San Francisco'daki California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin Psikiyatri Hastanesi'ne ait bir bölümdü. Burayı tercih etmesinin sebebi, sözel olmayan davranışla ilgili bir şeyler yazıp yayınlamış birkaç insandan birisi olan Jürgen Ruesch'ün aynı Üniversitede oluşuydu.

Mezun olur olmaz askere alınan Paul, New Jersey'de bulunan Port Dix Üssü'ndeki büyük eğitim merkezinde sorumlu psikolog oldu. Araştırma değil, psikoterapi yapması destekleniyordu ama iki ayda bir üsse gelen kırk bin askerden hiçbirisinin bir psikolog göreceği zamanı ya da niyeti olmuyordu. Yine de, Paul orada araştırmacı olarak iki erken başarı yakalayacaktı.

Bir çalışmasında, askerlere eğitimin ilk üç gününde kendilerini 'çürüğe çıkarmalarına' izin verildiği takdirde -bu, askerlik hizmeti için uygun olmadıkları ve eve gönderilebilecekleri demektir- tersih sayısının tamamında bir değişiklik olmayacağını kanıtlamıştı. Bir başka deyişle, askerler kaç

ma sebebi olarak böyle yakışksız bir avantajı kullanmıyorlardı fakat aynı askerler aslında acemi eğitimi sırasında sinir bozukluğu teşhisinden daha sonra yine evlerine gönderiliyorlardı. Sonradan, Fort Dix'ten sorumlu general uygulamayı değiştirdi ve yeni gelen askerlere eğitimin başında ayrılma fırsatı verdi.

Sonra Paul hapishaneyle ilgilenmeye başladı; burası izni olmadığı halde yoklamada görünmeyen kaçak askerlerle doluydu. Paul, askerlerin çoğunun kaçtıktan sonra gelip kendilerinin teslim olduklarını ve ceza olarak birliği ile beraber ekstra nöbet cezasına çarptırılanların, çok nadir olarak bir daha kaçtıklarını ispatlamıştı. Fakat ceza olarak hapse gönderilenler, bunu zaman içinde yüzde 90 tekrarlamışlardı. Tabii Paul'ün elde ettiği bu sonuç, yeni bir uygulama değişikliğine neden olmuş, verilen ceza hapis yatma cezası olmaktan çıkarılıp, ekstradan nöbete çevrilmişti.

Paul'ün elde ettiği bu ilk başarılar, dünyayı değiştirmenin yolunun psikoterapiden değil, araştırmadan geçtiğini anlamasını sağlamıştı.

Yedi Bin Yüzlü Adam

1960'larda Langley Porter'a araştırmalar yapmak için döndüğü zamanlarda, Paul, Sylvan Tomkins isminde sonradan psikolog olan bir felsefeci ile tanıştı; Tomkins'in hazırladığı, duyguların sözel olmayan ifadeleriyle ilgili raporu, Paul'ün kendi çalışmasına ilham kaynağı olmuştu. El kol hareketleriyle duyguların ifadesini kültürlerarası bağlamda öğrenebilmek amacıyla, Paul aldığı bir bursla Yeni Gine'de aynı Taş Devri'ndeki insanlar gibi yaşadıkları tespit edilen bir grup insanı incelemeye gitti. Orada keşfetti ki, dünyanın uca bir köşesinde sıkışıp kalmış bu ilkel kabiledaki insanların, birbirleriyle iletişimlerinde kullandıkları duygu ifadeleri, dünyanın her yerinden rahatlıkla anlaşılabilir cinstendi. Bu keşif, duyguların ifadesinin evrensel yapısını anlamada dönüm noktası sayılabilecek bir buluş oldu. Paul'ün bu buluşu, aynı evrensellik konusundan çok daha uzun bir

zaman önce bahseden Darwin'le ilgili her şeyi inceden inceye okumasına neden oldu.

Ben, Paul ile ilk kez, 1980'lerin başlarında duyguların yüz ifadeleri üzerine, kendisinin yaptığı araştırma hakkında bir makale hazırladığım sırada tanışmıştım. Paul, yüz ifadelerinin kişilerin duygularını doğrudan dışarı yansıttığını çok önceleri fark etmişti, fakat insan yüzünde kilit roldeki kasların hareketlerinden yola çıkarak duyguları okuyabilen bilimsel bir sistem o sıralarda henüz geliştirilmemişti. Böylelikle Paul oturup bu sistemi geliştirmeye koyuldu. Bunü gerçekleştirebilmek için, kendisi ve onunla birlikte bu araştırmayı yapan meslekdaşı Wallace Friesen aşağı yukarı bir sene boyunca yüzün anatomisi üstünde çalışarak, yüzdeki her bir kası teker teker bilinçli olarak oynatmayı öğrenerek, bir duygu oluşumu esnasında hangi kasın ne şekil aldığını tespit etmeye çalıştılar. Yüz anatomisi, yüz kaslarının yedi bin adet gözle görülür belirginlikte farklı kombinasyonlarda hareket ettiğini söylemektedir.

Bu çalışma yalnızca çok zahmetli değil, üstelik ıstırap vericiydi de. Bu çalışmasında Paul, 19. yy. nörologlarından Guillaume Duchenne du Boulogne'un uyguladığı bir yöntemi kullanıyordu; bu nörolog, yüz kaslarının görünüşlerini nasıl değiştiğini tanımlayabilmek için yüz kaslarına elektrik vermek yoluyla uyararak harekete geçiriyordu, ama Duchenne'in deneyinde kullandığı kişinin yüzü acıya karşı duyarsızdı, dolayısıyla verilen hafif elektrik şoklarından rahatsız olmamıştı. Ama Paul için aynı şeyi söylemek mümkün değildi. Tam olarak bir kasın nasıl hareket ettiğinden emin olamadığı zamanlar, bir iğneğe iplik geçirerek yüzündeki ilgili kasa değene dek batırıyor ve elektrik vermek suretiyle onu harekete geçirerek nasıl kıpırdadığını izliyordu. Paul o günler aklına geldikçe, bu dönemin kendisi için hiç de eğlenceli olmadığını itiraf ediyordu.

Bu çalışmanın sonucu, tam altı sene sonra, duygularla ilgili bilimsel çalışma alanında bir çığır açtı. Paul'un araştırmasının ortaya çıkardığı şey, her duygu, ilgili kasların hareketleriyle tanımlanıp haritalandırılabilirdi, öyle doğru

lukla tespit yapılabiliyordu ki, görülmesi istenen duygu tam bir doğrulukla formüle edilebiliyordu. İlk kez bilim adamları bir insanın duygularını tam bir doğrulukla ölçebiliyorlardı; bunun için sadece yüz kaslarındaki değişiklikleri an be an izlemeleri yetiyordu.

Bugün, Yüz Hareketlerini Kodlama Sistemi, dünya çapında dört yüzden fazla araştırmacı tarafından kullanılmaktadır. İki araştırma grubu sisteme otomatiklik kazandırmaya çalışmaktadır; böylelikle bir gün geldiğinde -büyük olasılıkla gelecek beş yıl içinde- aynı EEG'nin kesintisiz olarak beyin dalgalarını okuyabilmesinde olduğu gibi, büyük ihtimalle araştırmacıların bir insanın geçirdiği en ufak bir duygu değişikliğine dair verileri bile elde etmeleri mümkün olacak.

Toplantıya gelme fırsatının çıkması, Paul'un Cambridge'de yaptığımız yürüyüşte bana bahsettiği kitabındaki çalışmasıyla uyum içindeydi.¹ Bizim üzerinde tartıştığımız pek çok konuyla yakından ilgiliydi, özellikle duyguların ne zaman işlevsel oldukları ve olmadıklarıyla ilgili soru hakkında ve bir de, duygusal olduklarımız konusunda neler yapabileceğimiz, onları nasıl değiştirebileceğimiz konusunda. Paul, duygular üzerine yıllarca süren araştırmalarından öğrendiklerinin Dalai Lama'yı yakından ilgilendireceğini düşünüyor, öte yandan da kendisinin de ondan duyup öğreneceklerini merak ederek heyecanlanıyordu. Tibet'te yüzyıllardır gelişen içsellığe ait bu bilimle ilgili, Batılı bilimin henüz fazla bilgisi olmadığını, duygusal deneyimlerimizi yönetme metotlarıyla ilgili değerli bilgiler öğrenileceğini düşünüyordu Paul.

Paul'un Dharamsala'daki toplantımızla ilgilenmesinin çok özel bir nedeni daha vardı. Bir nükleer bomba patlaması olayında, yaralıları inceleme görevini üstüne almış olduğu zamanlardan beri -askerde, soğuk savaşın en fazla hissedildiği yıllarda- Paul, nükleer silahlanmaya karşı olan gruplarla aktif bir birliktelik içindeydi. Aynı aktivist karakteri üniversiteye gidecek yaşta olan kızı Eve'de de görmek mümkündü; Eve on beş yaşından beri Tibet davası için canla başla çalışıyordu. Eve'in Tibet'e olan bu ilgisi Paul'un

Dharamsala'ya gelmeye karar vermesine neden olmuş, kızını da yanında gözlemci olarak getirmişti; Paul'un sözel olmayan işaretlerinden, onun bu bütün hafta boyunca kızının yanında olmasından gurur ve mutluluk duyduğu gayet açık anlaşıyordu.

Evrensel Olanlar

Duygular konusunda çizilen bilimsel çerçeveyi gözden geçirmeyi amaçlayan Paul, konuşmasına şöyle başladı: "Saying Ekselansları, sizinle konuşabilmek benim için büyük onur. Sanırım bir gerçek için sizden özür dileyerek konuşmama başlamam gerekiyor: Duygular konusu üzerinde kırk yıldan fazla bir zamandır çalışıyor olmama rağmen, Budizm hakkında bildiklerimi öğrenmek için sadece dört ay harcadım. Gerçekten bütün bildiğim, sizin dört kitabınızdan okuduklarımdan ibaret. Dolayısıyla, yanlış anlamamdan dolayı yanlış bağlantılar yaparsam beni affetmenizi rica edeceğim.

"Konuşmamda, kanıtlarına sahip olduğumuz bilimsel gerçeklerle, hiçbir kanıta sahip olmadığımız ama yine de son derece ilginç sorulara dikkatleri çeken teoriler arasında ayırım yapacağım. Gerçeklerden ziyade teoriler üzerinde konuşacağım ama yine işe gerçeklerle başlamak istiyorum.

"Önce evrensel olanlar: Bu alanda araştırmalarım başladığım zamanlarda, Batı'daki genel kanı, duyguların tıpkı dil ve değerler gibi, bir kültürden diğerine fark ettiğiydi. Öğrenildikleri, her kültürde değişkenlik gösterdikleri ve içinde oldukları kültürü yansıttıkları düşünülürdü.

Bu görüş, Charles Darwin'in 1872'de yazdığı *The Expression of Emotion in Man and Animals (İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi)* adlı kitabındaki fikirle ters düşüyordu. Darwin kitabında duygularımızın evrime uğradığını, bazı duygulanmalarımızı diğer hayvanlarda da gözlemlenebileceğini ve bunun bütün insanlığın birleştirici bir gücü olduğunu söylemekteydi."

Paul bir dizi slaytla dramatik yüz ifadeleri gösterirken, bir yandan da şu noktalara dikkati çekiyordu: "Benim yaşı

tiğim ilk araştırmada, bu slaytlardaki yüz ifadelerini ve bunlar gibi başka birtakım ifadeleri dünyanın dört bir tarafına yayılmış yirmi bir farklı kültürün insanlarına gösterdim. Slaytların gösterildiği insanlardan, gördükleri yüz ifadelerini tanımlamaları isteniyordu. Kültür ve dil farklılıklarına rağmen, her kültür duyguları benzer şekilde yorumladı. Herkes ilk slayttaki yüz ifadesinin mutlu bir adama ait olduğunu söylüyordu, ama belki bunu söylemek için farklı kelimeler kullanıyorlardı. Diğeri için iğrenme, öbürü için hor görme vb. dediler.

“Bu araştırmanın yine de kapatamadığı bir açık vardı. Deneyi yaptığım insanların hepsi, aynı televizyon ya da sinema filmlerini seyretmiş insanlardı, dolayısıyla bu duygu ifadelerini Charlie Chaplin’den, John Wayne’den ya da Richard Gere’den aldıkları kolaylıkla iddia edilebilirdi” -bir bilgi olarak verelim, Gere hemen Paul’ün arkasında oturuyor, oturumda gözlemci olarak bulunuyordu- “ama evrimin bir getirisi olarak değil. Bu açığı kapatmak için, dış dünya ile hiç ilişki kurmamış insanları incelemem gerekiyordu. O zamanlar, Yeni Gine’de Taş Devri zamanını yaşayan bir grup insan üzerinde çalışan bir bilim adamı vardı; bu insanlar özel bir hastalık virüsü taşıyorlardı ve bu bilim adamı bu grupla ilgili yüzlerce kare film dökümanter çekmişti. Bu insanlar hâlâ o devre ait araç gereçler kullanıyorlardı ve daha önce dış dünya ile hiç kontakları olmamıştı.

“O filmleri inceleyerek altı ay çalıştım. Keşfimi de işte o zaman yaptım zaten, çünkü daha önceden görmediğim şeyler değildi o filmde seyrettiklerim. Yeni olan hiçbir şey yoktu ve filmi izlemeden önceki yargılarım, filmi seyrettikten sonra da değişmemişti; onların duyguları ile ilgili yaptığım yorumlar doğru çıkmıştı. Bu yorumları yapmak için, onların ifade dilini öğrenmem gerekmemişti (onların yüz ifadelerinin dilini). Onların ifade dili, benim ifade dilimle aynıydı.

“1967’de Yeni Gine’ye bu insanları incelemeye gittim,” diye devam etti konuşmasına Paul, bir yandan makinaya ekibinin çektiği yerlilerin doğal ifadelerini gösteren yeni

slaytları sürüyordu. “Burada sevinç ifadesi yansıtan bir erkek çocuğu görüyoruz. Buradaki kadın kaşlarını kaldırmak suretiyle şaşkınlık ifadesi sergiliyor. Sonrakinde, arka sıradaki kadın bana kızgınlıkla bakıyor, çünkü ona ilgi göstererek kültürlerine ters düşen bir davranışta bulunmuştum. Bu resimdeki adamın yüzünde bir iğrenme ifadesi var, beraberimde getirdiğim konserveyi yerken seyrediyor beni; tabii aynı ifadeyi ben de onun yemeğini tadarken gösterdim.

“Şimdi bunlar hoş örnekler ama kanıt değiller tabii; sistematik olarak deney yapmak istiyordum ben. En ilgi çekici deneylerden birisi, benim onlara bir hikâye anlattığım ve onlardan her bir hikâyede yüzlerinin alacağı şekli bana göstermelerini istediğim deneydi.” Anlatmasına devam ederken, Paul Yeni Gine'deki kabileye ait çektiği bazı fotoğrafları gösteriyordu.



Paul Ekman araştırmasında, bir dizi duygunun betimlendiği bu yüz fotoğraflarını farklı kültürden gelen insanlara göstererek, onlardan bu fotoğraflarda hangi ifadelerin anlatılmak istendiğini söylemelerini istiyordu.

“Kameranın ne olduğunu bilmiyorlardı, dolayısıyla söylediğim senaryolara uyarak oynarken kameranın kendilerini filme çekmesinden utanmıyorlardı: ‘Bana kavga etmeye hazırlanırken yüzünün alacağı şekli göster.’ Veya ‘birisi senin hiç istemediğin bir şey yaptı ama sen kavga etmeyeceksin.’ Ya da ‘çocuğunun öldüğünü öğrendin.’ Son bir tanesi de, ‘çok uzun zamandır görmediğin arkadaşların köyünüze ziyarete geldi.’

“Bu resimleri Amerikalı üniversite öğrencilerine gösterdiğim zaman, resimlerde yansıtılan duyguları tanımlamada hiçbir güçlük çekmediler, ki bu kabileyi daha önce hayatlarında hiç görmemişlerdi. Benim için bu duyguların evrensel olduğunun kesin bir göstergesiydi. Darwin haklıydı: Bu insanlığın ortak bir özelliği idi.

“Evrensellik sadece duyguların ifadesi edilmesinde değil, ayrıca bazı duyguların ortaya çıkmasına neden olan sebeplerde de var. Bunun için elimizde çok iyi kanıtlar yok ama elimizde olan şeyin bize söylediği, özelliklerinin değişken olmasına rağmen, soyut bir boyutta bunun herkes için aynı olduğudur. Üzüntü ve elemi meydana getiren ortak olgu, genelde büyük bir kaybın yaşanmasıdır. Ama neyin veya kimin kaybedildiği kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişebilir.

“Bir duygunun ortaya çıkmasına neden olan olgularda bir evrensellik görülebildiği gibi, aynı evrensellik, duygu hissedildiğinde vücutta meydana gelen değişikliklerde de görülebiliyor. Berkeley’deki California Üniversitesi’nden bir meslektaşım, Robert Levenson ile beraber her bir duygu oluşumu esnasında vücut organlarında meydana gelen değişiklikleri gözlemledik. Kızgınlık ve korku örneklerini ele alalım. Her iki duygu halinde de, kalp atışlarında bir hızlanma meydana geliyor, ayrıca terleme başlıyor. Fakat korku halinde ellerde soğuma görüldüğü halde, kızgınlık halinde eller ısınıyor. Ten ısılarındaki bu tespit edilen farklar evrensel değildir. Bunun evrensel olduğunu söyleyebiliyorum, çünkü aynı deneyi Batı Sumatra’nın yüksek yaylalarında, Minangkabao’da da yaptık ve aynı fizyolojik bulguları elde ettik.

On Sekiz Tip Gülümseme Hali

“Bir diğer konu da, isteyerek ve istem dışı yapılan ifadeler. Bunu keşfeden ben değilim, geçen yüzyıl yaşamış Fransız nörolog Dr. Guillaume Duchenne’dir.”

Paul, Dr. Duchenne’in bir hastasıyla tespit ettiği yalandan gülümseme haliyle, içten gülümseme halinin fotoğraflarını gösterdi. “Soldaki hastanın yüzünde herhangi bir acı ifadesi görülmemektedir. Dr. Duchenne kasları harekete geçirmek için elektrot uygulaması yapar. Örneğin, hangi kasların dudakların yukarıya kıvrıdığını keşfeder. Ama resme baktığı zaman demiştir ki, ‘Gülümsüyor ama mutlu görünmüyor.’ Böylece adama bir fıkra anlatır ve ikinci resmi çeker. Her iki gülümseme arasındaki fark, gözlerin çevresindeki yanakları yukarıya kaldıran kaslardadır.”



Neşe ifadesi gösteren bir erkek çocuğu; kızgın bir kadın; Paul’ün koni serve yemesinden iğrenen bir ad

Numaradan gülümsediğini ve gerçekten gülümsediğini gösteren iki adet kendi fotoğrafını göstererek Paul yorumlarına devam etti, “Gözün çevresindeki o kas isteğe bağlı çalışmaz, der Duchenne. O kasın hareketlenmesi ancak hakiki bir duygulanma esnasında gerçekleşmektedir. Duchenne’in tabiriyle, ‘Onun yokluğu sözde dostun maskesini düşürür.’ Sayın Ekselansları, bir kitabınızda gülümsemeye olan ilginizden bahsediyorsunuz. Ben on sekiz adet farklı biçimde gülümseme tipi belirledim.”

Bu söz, Dalai Lama’nın yüzüne, bütün kaslarını kullandığı her halinden belli olan kocaman bir gülümseme yaydı. “On sekiz tane!” diye ünledi Dalai Lama. Sonra çarpık bir gülümsemeyle ekledi, “on dokuzuncuyu ne zaman bulacaksınız?”

Ş “Umarım daha başka bulmam,” diye yanıtladı Paul. “On sekiz tane gülümseme tipi olduğuna bile insanları inandırmakta zorluk çekiyorum. Bakın size geçen yüzyılda elde edilen bazı araştırmalardan bahsedeyim. Duchenne’in bulguları bundan on beş yıl öncesine kadar, sanki böyle bir şeyden hiç bahsedilmemiş gibi tamamıyla göz ardı edilmişti.

“İlk gerçek kanıt, yaptığımız araştırmada, insanlar yalan söylerken yüzlerindeki gülümseme ifadeleri arasındaki farkı tespit ettiğimiz zaman çıktı; örneğin, insanların aslında kendilerini çok kötü bir ruh hali içinde hissetmelerine rağmen iyi olduklarını söylediklerinde yüzlerinde beliren gülümseme. Richard Davidson’la beraber yaptığım iki çalışmada, bu iki tip gülümseme halinde beyin hareketlerinde farklı motifler elde ettik. İçten gelen sevinçle tespit edilen beyin hareketlerinin çoğu, yalnızca göz çevresindeki kasın bu işe karışması halinde meydana gelmektedir.”²

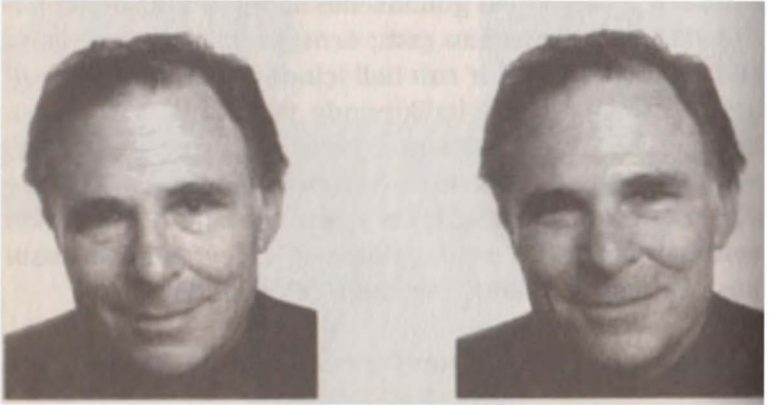
Yalanlar, Tespit Etmek ve Duygusal Paket

Paul sahte gülümsemeler konusundan, aldatma ve yalan söyleme konusuna geçti. “Bu konu üzerinde sadece Amerika’da çalıştım. Araştırmamız gösterdi ki, çoğu insan aldat-

ma yoluyla gayet rahat yanlış bir yola yönlendirilebilirler, hatta polisler, ruh hekimleri, avukatlar, gümrük memurları bile. Bu insanlar, birisiyle sadece konuşmak suretiyle onların yalan söylediklerini anlayamazlar.”

“Ya politikacılar?” diye sordu gülümseyerek Dalai Lama. Gerçi soru şaka olarak yöneltilmişti ama Paul sorunun içinde bir keder ifadesi sezdi. Hindistan’a uçakla gelirken Paul, Dalai Lama’nın otobiyografisi *Freedom in Exile* (Sürgündeki Özgürlük)’ü okumuş, ve Çinliler Tibet’in kontrolünü ele geçirdikleri zaman politikacıların söyledikleri yalanlara inanarak aldandığını Dalai Lama’nın kitabında sık sık dile getirdiğini görerek irkilmışti.

Paul yanıtladı, “Ben sadece politikacıların söyledikleri yalanları inceledim, bir başkasının yalan söylediğini anlayıp anlayamayacaklarını değil. Fakat, işin gerçeği insanlar bunu kolay kolay anlayamıyorlar, aslında bu gerçekten şaşırtıcı biraz, çünkü bir kişinin gerçeği söyleyip söylemediğini gösterecek pek çok gizli davranışsal ipuçları vardır. Bunlar kişinin yüzünü ve sesini dikkatle incelemekle anlaşılabilir. Bu vücut ve konuşma ölçütleri, doğruluğu yalan olanlardan ayırt etmede yüzde seksen beşin üstünde doğru sonuç verirler.



Solda, Paul Ekman yapmacık gülümsemesiyle görülüyor. Sağda ise, Duchenne (içten) gülümsemesi görülüyor.

“Değerlendirmelerini, bizim yansız ölçütlerimiz kadar doğru yapan küçük bir grup insan bulduk. Bu kişiler, dinleyip bakarak hemen doğru kararı vermede olağanüstü iyiler. Şu anda bu tip bir yeteneğin nasıl oluştuğunu bulmak üzerine çalışıyorum, çünkü insanların sadece yüzde birinde görülebilen bir durum bu.”³

Sonra Paul yeniden duyguların yüz ifadeleriyle vücutta meydana gelen değişiklikler arasındaki bağlantıyı birleştirmeye konusuna döndü. “Araştırmalarımız devam ederken bulduğumuz bir şey bizi çok şaşırttı. Eğer istem dahilinde bir yüz ifadesi yaparsanız bu sizin fizyolojinizi değiştiriyor. Eğer doğru bir yüz ifadesi yaparsanız, bu duygularınıza eşlik edecek olan fizyolojinizi de değiştirmeye başlıyorsunuz. Bunu hem vücut fizyolojisi üstünde yaptığımız çalışmalarda, hem de Richard Davidson’la yaptığımız beyindeki değişiklikleri gözlemlediğimiz çalışmalarda gördük. Yüz sadece görüntünün sergilendiği yer değil, aynı zamanda duyguyu harekete geçiren yer olma işlevine de sahip.”⁴

“Bu istemle yapılan ifadeleri de kapsıyor mu?” diye sordu Dalai Lama.

Paul yanıtladı, “Evet, ama bu ifadeler istem dışı olan ifadeleri harekete geçiriyor.” Bir başka deyişle, yüze bir gülümseme yerleştirmek, beyni sanki gerçekten mutluymuş gibi harekete geçirmesine neden oluyor -kaşlarını çatmanın görüntüye yol açması gibi- bu da Paul’un Richard Davidson’la ortaya çıkardığı diğer bir bulguydu.

Paul ilave etti, “Yine de duygulardaki kişisel farklılıklara dikkatleri çekmek isterim. Konuşmama evrensellekle başladım ama son on yılımı her bir insanın nasıl fark yarattığı üzerinde çalışmakla geçirdim. İnsanlar duygusalılıklarında birbirlerinden farklılık göstermekteler. Bazı insanlar duygularını diğerlerinden çok daha çabuk gösterirler. Bazı insanların verdiği çok daha güçlü duygusal tepkileri vardır. Bazı insanlarda duygusalılıklar diğerlerinden uzun sürer. Bazı insanların duygu işaretleri çok belirgin ve anlaşılırdır, bazıınıninkini ise okumak çok güçtür.

“Bulgularımız ayrıca göstermektedir ki, duygusal sistem-

ler birçok insanda bir bütündür, bölük pörçük değil. Daha önceki bazı bilim adamlarının söylediği gibi, büyük çaplı bir duygu ifadesine ufak çaplı bir fizyolojik tepki olması mümkün değildir. Duygusal paketin, bütünlüğü oluşturan içindeki farklı parçalar, birbirleriyle uyum içinde çalışır. Eğer ifadeler büyükse veya hızlıysa, özerk sinir sistemiyle yönetilen vücuttaki değişiklikler de böyledir. Ayrıca ispatladık ki, kişilikler arasındaki bu farklılıklar bir duyguyla sınırlı değildir. Eğer büyük bir kızgınlık tepkisi gösteren bir insansanız, bir korku tepkisini de büyük gösteriyorsunuzdur.”

Bu farklılıklar insanların duygusal yanlış anlaşılmasına bir neden gösterir: Hepimiz -doğal olarak, fakat aynı zamanda yanlış olarak- diğer insanların da duygularını tıpkı bizler gibi yaşadıklarını düşünürüz. Paul’un bulguları ayrıca bazı insanların -hızlı, güçlü, uzun duygusal tepkiler gösteren- kendi duygularını kontrol etmede diğer insanlardan biraz daha fazla güçlük çektiklerini söyler. Bu, hayatta bu farklılıkları ne kadar zaman önce ve bizim bu duyguları nasıl tecrübe ettiğimizle başlar, sorusunu koyar ortaya. Paul, eğer bu soruya bir cevap bulabilirsek, gelişime etki ederek insanlara duygularını kontrol etmede daha iyi bir fırsat verebileceğimize, bu olasılığın, şu anda elimizde olan bilgileri göz önünde tutarsak, uzak olmadığına inanıyor. Bununla beraber, iki gün sonra Mark Greenberg’in sunacağı, çocuklara yol göstermek amacıyla hazırladığı program, tamamıyla bu düşünceyle hazırlanmış programlardır.

İfadede Özgürlük

Paul bana daha sonra, Dalai Lama’nın duygularını son derece açık ve özgürce ifade etmesinden çok etkilendiğini söyledi. Paul, Dalai Lama’nın yüzünün, sadece duygularını da değil, düşüncelerinde de meydana gelen anlık değişiklikleri ortaya koyan, alışılmadık biçimde ifade yüklü olduğunu söylemişti: Yüzündeki ifadeden onun, dikkatle dinlediğini, şüphelendiğini, anladığını, kabul ettiğini anlayabildiniz. Sonra, hepsinden önemlisi, harika bir mizah anlayışı vardı.

herkesi etkisi altına alan neşeli bir tavır içinde, önüne çıkan her yeni bir ayrıntıya önce sanki şaşırmış, ama sonra bundan muzipçe zevk alan bir yapısı vardı.

Bu demek değildi ki, diye belirtti Paul, Dalai Lama hiç üzüntü ya da benzeri duygular yaşamıyor. Hakikaten de, başka insanların çektiği acılara çok duyarlı tepkiler verdiği görülüyordu; başkalarının çektiği ıstırabı onun yüzünden okumak mümkündü, en azından bir anlığına. Paul ayrıca, Dalai Lama'nın nasıl olup da bu kadar çabuk kendisini bu ıstırap verici duyguların etkisinden kurtardığına da çok şaşırmıştı. Bu kendisinin sürekli başkalarına tavsiye ettiği, olan biten her şeye olumlu yanından bakıp, içinde var olan eğlenceli yanı ortaya çıkarmaya çalışması gerektiğini söylediği şeydi.

İnsan yüzü konusunda uzman bir kişi olarak, Paul, Dalai Lama'nınkinin birkaç başka yönden daha sıradışı olduğunu keşfetmişti. Bunlardan bir tanesi, yüzü normal ölçülerin dışında bir genişlikteydi ve yüz kasları çok belirgindi. Ama en ilginç olanı çok genç görünüyor olmasıydı; yüzünün kas yapısı yirmilerindeki bir insanınki gibiydi, altmış dört yaşındaki bir adamınki gibi değil. Paul bunun, Dalai Lama'nın duygularını hiç dizginlemeden, doğrudan yüzüne yansıtmasının bir sonucu olduğunu düşünüyordu, bu da yüzdeki kasların normalden çok daha fazla kullanılması demek oluyordu. Pek çok kişi bilinçleri doğrultusunda duygularını serbestçe ifade etmek konusunda kendilerini dizginlemeyi tercih ederken, Dalai Lama anlaşıldığı kadarıyla gayet rahatlıkla onları saklamamayı seçiyordu.

Dizginlemenin olmaması, aslında kendine güvenin bir göstergesidir. Çocukların çoğu dört ile beş yaşlarına geldiklerinde bazı duygularından utanç duymaya başlarlar ve bu duygu tayfının o konusunda hayatları boyunca devam edecek olan bir dizginleme modeli başlar. Fakat Paul'e göre Dalai Lama hissettiklerinden dolayı utanç duymayı hiçbir zaman yaşamamıştı, ki bu sadece çok şanslı çocukların başına gelebilecek bir şeydir.

Duygu Tarafından Etki Altına Alınmak

Artık Paul duygusal ifadeler hakkındaki bilimsel bulgularını aktarma konusunu bitirmiş, şimdi bir duygunun yaşadığı sırada nelerin olduğunu anlatmaya başlamıştı. “Batı’da, bir duyguyu diğer zihinsel olgulardan ayıran şeyin, bir duygunun çok çabuk meydana gelişi olduğunu söyleriz. Bir saliselik bir sürede oluşabilir (bazı insanlarda biraz daha uzun sürse bile). İkinci ayrıldığı nokta, otomatik olarak değerlendirmektir. Duyguyu harekete geçiren değerlendirme anı öyle çabuk gerçekleşmektedir ki, biz fark etmeyiz. Bizler, duygunun meydana gelmesine neden olan değerlendirme işlemine şahit olmayız. Bizler genelde, korktuğumuzun ya da kızdığımızın veya üzüldüğümüzün farkında oluruz ama hissiyat başladıktan sonra, öncesinde değil.

“Bizim farkında olduğumuz an, duygunun başlamasından saniyenin yarısı ya da çeyreği kadar bir süre sonra başlamaktadır, önce değil. Otomatik değerlendirme derken bunu kastediyoruz.” Diğer bir deyişle, bizler bir duygunun içimizde geliştiğinin farkına varmadan onun etkisi altına girmiş olabiliriz.

Dalai Lama biraz açıklama istedi. “Bu olayda iki durum varmış gibi görünüyor. Birisi, duygunun gelişi süreci; diğeri duygunun kendisini hissetmemiz. Siz, kişinin, bunların her ikisi de gerçekleştikten sonra mı farkına vardığını söylemeye çalışıyorsunuz?”

“Hayır,” diye izah etti Paul, “duygulanma hali bir kere başladıktan sonra farkında oluyorsunuz. Kişi, duygu artık başladıktan sonra odaklanıp, dikkatini topluyor, kendisini oluşturan işlem sırasında değil. Eğer gerçekten bilinçli olarak değerlendirme imkânımız olsaydı, her duygunun başlatılmasına hükmedebilseydik, hayatlarımız son derece farklı olabilirdi, hem iyi hem de kötü yönde. Ama bunun aksine, bizler duygu bize olan bir şeymiş gibi algılıyoruz. Ben bir duyguya sahip olmayı bilinçli olarak isteyemiyorum, ya da korkmuş olmayı veya öfkeli olmayı. Birdenbire kendimi kızınıp

buluyorum. Genellikle aniden öfkelenmeme sebep olacak nedenin ne olduğunu çıkarabiliyorum, ama bunun değerlendirilme aşamasının farkında değilim, örneğin, Dan'ın yaptığı şeyin beni öfkелendirdiğini anlıyorum.

“Bu Batı'nın duygu anlayışında kritik bir konu; başlangıç anı -önemli bir süreç- hakkında sadece bir fikrimiz var ama ne olduğunu bilmiyoruz. Farkındalık artık bir kere duyguyu hissetmeye başladığımız zaman gerçekleşiyor. Maalesef olayın başlangıcına hâkimiyetimiz söz konusu değil.”

“Merak ediyorum,” diye yorum yaparak devam etti konuşmasına Dalai Lama, “acaba buna benzer bir durum meditasyon uygulamalarında olabilir mi? Bu uygulamalarda, kendi zihinsel durumunuzu izleyebilmeniz için içgözlem yeteneğini oluşturmaya çalışırsınız. Bir yandan, zihin sıkıntı içindeyken ya da ilgisi dağınıkken meydana gelebilecek bir uyarılma olayına karşı, veya diğer yandan, zihin belirsizliğe yenik düşerek silikleşmeye ve açıklığını yitirmeye başladığı zamanlar için, bu meditasyon sırasında özellikle tetiktesinizdir. Bu içgözlem yeteneğini oluşturmaya başladığınızda, meditasyonun ilk başlarında, daha henüz yeterince rafine olmadığı zamanlarında, durumun meydana gelmesinin hemen ardından, bunun bir uyarılma durumu mu, yoksa belirsizlik durumu mu olduğunu tespit etmek mümkündür. Ama bu işte giderek ustalaştıkça, yeteneği daha iyi kalitede oluşturmaya başlarsınız; öyle ki, artık belirsizlik ya da uyarılma durumu meydana gelmek üzere olsa bile yine de yeteneği oluşturabilirsiniz. Bağımlılık ya da düşmanlık hallerinin meydana gelmesinde de aynı durum söz konusudur.”

“Bu çok önemli bir konu,” diye yanıtladı Paul. “Bizim, hakkında çok az bilgi sahibi olduğumuz bir konu. Ama değerlendirmе sürecini anlamayla alakalı olarak yeteneğimizi nasıl geliştirebileceğimizle ilgili bir şeyler keşfetmeyi ümit ediyorum.”

“Bu belki Dan'ı de ilgilendiren bir konu,” dedi Alan, birkaç dakika önce Dalai Lama'nın söylediği bir noktayı tercüme ederek. “Budist psikolojisi, bu yeteneğin -içgözlem yete-

neği, yani kişinin kendi zihinsel hallerini inceleyebilmesi-zekânın bir türevi olduğunu söyler.”

Benim üzerinde yazılar yazdığım duygusal zekâ teorileri, öz-ayırmsamanın*, duygusal zekânın dört ana kapasitesinden biri olduğunu varsayar.⁵ Dolayısıyla yapılmaya çalışılan bağlantının bu olduğundan iyice emin olmak için sordum, “Duygusal zekâdan mı bahsediyorsunuz?”

“Aslında, duygusal zekâ bu işin sadece bir yönü,” diye yanıtladı Alan. “*Praj_a* bazen ‘bilgelik’ anlamına gelir, ama Budist psikolojisi açısından ‘zeka’ olarak çevrildiğinde daha doğru bir anlam kazanır.”

Duygusal zekâ modelinde, öz-ayırmsama -duygularımızı izleme yeteneği dahil- duygusal yaşantımız hakkında zeki olmayı gerektiren temel yeteneği temsil eder. İdeal olan, öz-ayırmsamanın duygular zihinlerimizi ele geçirdikten bir süre sonra oluşmasından ziyade (ki, Paul genelde tecrübe edilenin bu olduğunu söylemişti), bu yıkıcı duyguları oluşma aşamasında tespit etmek olurdu. Dalai Lama, meditasyon uygulamasıyla bunun elde edilebileceğini söylemişti. Eğer yıkıcı duygularımız ilk oluşmaya başladıkları anda onları fark edebilmemiz mümkün olursa, onlara vereceğimiz karşılıklarda bir seçim yapma alternatifimiz de o oranda artacaktır.

Düşünceler Özel, Duygular Toplumsal

“Değerlendirme anını,” diye devam etti Paul, “etkileyen iki şey vardır. Bunlardan biri, yeryüzündeki kendi cinsimizin tarihidir. Varsayımçılarından birisi, insanoğlunun verdiği tepkilerin, aslında yaşanan tarihin ulaştığı bilgeliği yansıttığını söyler. Değerlendirme anını etkileyen ikinci bir şey,

*Öz-ayırmsama (self-awareness); 1) Dikkatin, kişinin kendi üzerinde yoğunlaştığı öz-bilinçli bir durum. 2) Kişinin, başka insanlardan ve şeylerden ayrı bir varoluşa sahip olduğunun bilincinde olması. 3) Kendini bilme ve anlama yetisi.

kendi şahsi geçmişimizdir. Hem türoluş,* hem de bireyoluş** değerlendirme tepkisini belirleyen unsurlardır.

“Duygular toplumsaldır, şahsi değil. Bununla kastettiğim, ifadeler, hissettiklerimiz doğrultusunda sesle, yüzle, tavırla diğer kişilere yansıtılırlar. Düşüncelerimiz ise bize aittir, özeldir ama duygularımız değil. Diğer insanlar bizim nasıl hissettiğimizi bilirler ve bu insanların birbirleriyle geçinmeleri açısından çok büyük önem taşır.”

Bu nokta Tibetliler arasında uzun bir tartışma başlattı; Dalai Lama, Paul’un kullandığı ‘düşünce’ kelimesine Tibetçede karşılık gelecek bir terim arıyordu. Dalai Lama’nın burada psikolojiyle ilgili söyledikleri bir soruna dikkatleri çekiyordu: Budist görüşte, düşüncelerin normalde duygularla yüklü olduğu düşünülür ve duygular da değişmez şekilde düşüncelerle yüklüdür; dolayısıyla Tibetçede düşünce terimi, içinde duygusal anlamı barındırmaktadır. Tibet sisteminde Batı’da olduğu gibi duygu ile düşünce arasında kesin bir ayrım yapılmaz, onların bir şekilde birbirine bağlı konular olduğu düşünülür. Modern sinirbiliminin beyinde yeni yeni keşfetmeye başladığı daha gerçeğe yakın bir görüştür bu.⁶

“Bir insan bir duyguyla karışan bir tutum içinde olabilir, diyelim ki, negatif bir davranış sergileniyor ve bundan sonra doğacak olan duygu, bir parça nefrettir,” diye belirtti Dalai Lama.

“Pek çok düşünce duyguyu işin içine karıştırır,” diye ekledi Paul, “ama bütün düşünceler değil. Eğer bir düşünce bir şekilde duyguyla bağlantılıysa, o zaman o duygunun bir işareti görürsünüz. Bir örnek vermek istiyorum, bu benim aldatma ile ilgili yaptığım çalışmayı da gayet güzel açıklayacak. Eğer suç işlediği düşünülen birisiyle konuşuyorsan ve bu kişi korkmuş görünüyorsa, bunun suç üstü yakalanmış

*Türoluş (phylogeny): Türlerin kökeni, tarihi ve evrimsel gelişimi. Genellikle biyolojik evrimle ilişkili olarak kullanılsa da, örneğin Jung bu terimi ruhun gelişimini ve beyindeki irksal ilktiplerin beyne kaydedilmesi için de kullanmıştır.

**Bireyoluş (ontogeny): Bir bireyin yaşamı boyunca geçirdiği değişimler.

birisinin korkusu mu, yoksa masum bir insanın kendisine inanılmayacağını düşündüğünden duyduğu korku mu olduğunu bilemezsiniz. Düşünce sürecinin ne olduğunu söyleyemeyiz. Düşünce hakkındaki duygunun ne olduğunu anlayabiliriz ama onun içeriğini bilemeyiz. Her iki durumda da dışarı yansıyan korkmuş olduğunuzdur.

“Shakespeare’in oyununda Othello, Desdemona’yı öldürür. Othello onun korkmuş olduğunu görür ve bu çıkarımında haklıdır ama haksız olduğu konu, Desdemona’nın neden korktuğu üzerine aklına gelen sebeptir. Othello onun kocasını aldatırken yakalandığı için korku yaşadığını düşünür. Halbuki Desdemona, kıskanç kocasının hayatına kastetmesinden korkmaktadır.”

“Budist bağlamda,” dedi Dalai Lama, “duygularla düşünceler arasındaki normal ilişkiyi anlamak için sıklıkla uygulanan bir girişim vardır. Çoğu durumlarda, belli bir niyetin doğmasına neden olan kuvvetli bir duygumuz bulunur; dolayısıyla genellikle duygu, düşüncenin önüne geçer veya düşüncenin bir katalizörü gibi işlev görür.

“Budist ahlak felsefesinde, erdemli sayılmayacak üç tip zihinsel durumdan bahsederiz, bunlardan ikisi duygularla yakından ilişkilidir. Bir tanesi tamahkârlık, diğeri ise düşmanlıktır. Tamahkârlık, konu olan nesne neyse ona olan güçlü bağıllıkla beslenir. Bu bağıllık, daha sonra ‘bunu istiyorum’ düşüncesinin doğmasına neden olur. Tamahkârlık, kırgınlık ve diğeri duygularla da harekete geçebilir. Benzer şekilde, öfke ve nefret, o hastalıklı arzuyu kendisine eşlik eden düşüncelerle beraber doğurur.”

“Hak vermediğim bir nokta yok,” diye yanıtladı Paul.

“Burada söylemek istediğim,” diye açıklamaya devam etti Dalai Lama, “duygunun düşünceden önce geldiğinin anlaşıldığıdır.”

“Bazen önce gelir,” diye cevap verdi Paul, “bazen eşanlı gelişir, bazı zamanlarda da daha sonrasında gelişir.”

Düşünmeden Hareket Etmeye Başlamak

“İki nokta daha var: Bir duygu başladığı zaman, değişikliklerin meydana gelmesine sebep olur. İfade edişlerimizde, yüzümüzde, sesimizde, düşünce yapımızda değişikliklerin oluşmasına neden olur, onları harekete geçirir. Bu elimizde olmadan gerçekleşir ve eğer onlara itaat etmezsek, onları bu sefer birer zorluk olarak tecrübe ederiz. Kontrol etmekte zorlanırsınız, göstermemeye çalışmakta, bahsetmemeye çalışmakta ve öyle davranmamaya çalışmakta zorluk yaşarsınız. Bir duygunun belirleyici olan yönü, bizi bir an için ele geçirivermesindedir ya da bazen uzunca bir süre için,” dedi Paul.

“Duygular çok kısa süreli olabilirler. Bazen bir duygunun bir ya da iki saniyeden uzun sürmemesi de mümkündür. Bir an için mutlu olabilirim, bir sonraki anda öfkeli, hemen akabinde de üzgün. Veya bir duygu uzun bir zaman da sürebilir.

“Tanımlamaya çalıştığım şey, gerçekten duygunun evrimsel bir görüşüdür. Charles Darwin’in otobiyografisinde görüşünü yansıtan bir cümle vardır: ‘Tüm sezgili canlılar doğal seçime uğrayarak gelişmişlerdir, öyle ki, hoş duyular rehber görevi görmüşlerdir ve özellikle zevk, toplumsal olmanın ve ailelerimizden aldığımız sevginin türevidir.’ Enteresan bazı farklar olmasına rağmen, sanırım bu cümle Sayın İkselansları’nın görüşüyle tutarlılık içindedir.”

Bu arada Paul, Dalai Lama’ya *The Expression of Emotion in Man and Animals (İnsanlar ve Hayvanlarda Duygunun İfadesi)* adlı kitabı takdim etti. Bu Darwin’in duygular üzerine yazdığı klasiklerdendi, Paul bu kitabı modern bilimsel yorumla yeniden yayınlamıştı. “Darwin’in zamanaşımına uğramayan başlıca fikirlerinden bir tanesi de, türlerin devamlılığıyla ilgili olanıydı. Başka bir deyişle, duygular sadece insanlara has değildi. Batılı görüşte, değişik şekillerde inanıldığı biçimiyle, hayvanların duyguları olduğu ama insanların olmadığıydı ya da insanların duyguları olduğu ama hayvanların olmadığıydı. Eğer hayvanların duyguları olduğunu kabul edersek, onlara şu anda olduğu gibi muamele etmezdik. Dolayısıyla, türler arasında bir devamlılık olduğu gibi, kül-

türlerarası evrensellik de söz konusudur.

“Darwin’in bir diğer fikri de, ki herhalde en kritik olanı da budur: duygularımız, hayatın en önemli işleriyle uğraşmaya dayanan geçmişimiz içinde evrime uğramıştır -çocuk yetiştirmek, arkadaşlık, çiftleşme, düşmanlık- ve duygu, işleyişi gereği, bizleri düşünmeye fırsat vermeden çok çabuk harekete geçiriyor.

“Buraya gelirken yaptığımız yolculuktan, aklımda hâlâ bütün canlılığıyla kalan bir örnek var,” dedi Paul, Hindistan’ın kalabalık otobanlarında yaptığımız dehşet dolu yolculuğu hatırlayarak. Kocaman Tata kamyonlarının önceden tahmin edilemez manevraları, tıkabasa dolu otobüsler, tak-siler, insanların çektiği arabalar, yayalar, çevreye yayılmış inekler... Hepsi, Brown hareket kanununu içinde hareket ediyordu. Bir araç diğerini geçtiği zaman, sık sık karşı taraftan gelen diğer araç, hızını artırıyordu. Bunun sonucunda, gözüpek, adrenalini arttıran korkulu anlar meydana geliyor, her iki şoför de kornaya dibine dek basarak, direksiyonlara eğiliyorlar ve birbirlerini teğet geçene dek kornaya basmaya devam ediyorlardı.

Paul’ün kafasında tüm bunlar canlılığını koruyordu. Konuşmasını ise şöyle sürdürdü: “Arabanızı sürüyorsunuz ve birdenbire başka bir araba sanki size vuracakmışcasına harekete geçiyor. Hiç düşünmeden, ne olduğunu bile anlamadan, direksiyonu kırıyorsunuz ve frene basıyorsunuz. Duygu hayatınızı kurtarıyor. Tehlikeyi anlamak ve arkasından da ne yapmak gerektiğini düşünmek gerekseydi, ölmüştünüz. Ama, işte aynı özellikler başımızı belaya da sokuyor.”

Dalai Lama bir soru yöneltti: “Hızlı reaksiyon göstermenin şartlı tepki olduğunu düşünmüyor musunuz, çünkü eğer şoför nasıl araba kullanılacağını öğrenmemiş olsaydı, frene nasıl basılacağını bilmeseydi, bunu başaramazdı?”

“Son derece haklısınız,” diye cevap verdi Paul. “Bu gerçekten ilginç aslında, çocukken değil, yetişkinken öğrendiğimiz bir şey ama yine de duygu mekanizmasının bir parçası haline geliyor. Bir bütünün parçası haline geliyor: Eğer herhangi bir şey bizim görüş alanımıza doğru hızla girerse,

tepki gösteririz. Ne olduğu önemli değil. Bu tepki o bütüne ne kadar yakınsa, onu öğrenmek bizim için o kadar kolaylaşıyor. Ama haklarında duygusallaştığımız şeylerin çoğu, büyürken öğrendiğimiz şeylerle ilgili. Benim daha sonra esas değinmek istediğim konu, öğrendiğimiz bu tepkilerin bazılarını öğrendiğimizi unutabilir miyiz?”

Belli Başlı Duygu Aileleri

“Darwin’in bizim konumuzla ilgili fikirlerinden sonuncusu, farklı türde duygu gruplarının olduğudur. Duyguları basitçe negatif ve pozitif diye ayırmıyor. Her duygunun kendi işaretlerini ve amacını taşıdığını düşünüyor. Tabii bu insanın aklına, toplam kaç tane duygu olduğu sorusunu getiriyor. Ben onları bilimsel kanıtları olduğu için listeledim.”

Hangi duyguların temel olduğu -diğerlerinin bunlardan türediğı- bu bilimsel alan içinde yoğun tartışmalara yol açmıştı. Birkaç düşünce ekölü var ve son zamanlarda kurulan bir araştırma heyeti, problemi çözmek için, kültürlerarası yapılan çalışmaları da inceleyerek, bir duygunun evrensel olup olmadığını ve bunların primatlar* arasında görülüp görülmediğini anlamak için türlerarası çalışmalar yaparak araştırıyor; her iki gösterge de, duygunun evrim için gerekli olabileceğidir. Paul’a göre bunların sayısı yaklaşık on tane: öfke, korku, üzüntü, tiksinti, küçümseme, şaşkınlık, neşe, sıkıntı, suçluluk ve utanç. “Bu terimlerin her birisi bir duygu ailesini temsil eder, sadece tek bir duyguyu değil. Örneğin, öfke hissinin bir ailesi var.”

Paul’un ileri sürdüğü listenin zihinsel hallerle ilgili Budist psikolojinin listesiyle birkaç benzer tarafı vardı. Dalai Lama, duygu aileleri fikrini ilginç bulmuştu. Hemen, çabucak Budizmde aşına olduğu bazı tipolojik karşılaştırmalar yaptı, bu da refleks olarak hemen münazara havasına giren lüpa ile Tibet dilinde uzun bir fikir alışverişine girmelerine

*Primatlar; Bütün maymun türlerini ve bilim adamlarına göre insanları da içeren memeliler takımı.

neden oldu. En sonunda Dalai Lama dönüp Paul'e sordu, "Tamahkârlığın bir duygu olduğunu söyleyebilir misiniz? Burada anlaşmazlık içinde olduğumuz bir durum var."

"Gıpta etmeye çok yakın," diye cevapladı Paul. "Her bir duygunun kendisiyle ilgili hislerle oluşturduğu bir aile olduğunu düşünüyorum; tamahkârlık, gıpta etme ailesinin bir parçasıdır." Ki bu da evrim için gerekli olan duygular listesinde yer almıyordu.

Devam etti, "Küçümsemeyi tamamıyla Batı'ya özgü -özelikle İngiliz- bir duygu olduğuna inanarak incelemeye başlamıştım. Ama bu duygunun evrensel olduğuna dair kanıt çok kuvvetliydi ve üstelik bunun sadece insanlara özgü bir duygu olmadığı, hayvanlar arasında da görüldüğüne dair kanıtlar var. Bu konuda gözlemler yapan bilim adamı Stephan Suomi, daha egemen türde bir primatın, daha az güçlü bir tanesi tarafından kendisine kafa tutulduğunu gördüğü zaman, aynı insanlar arasında görülen fiziksel küçümseme gösterilerini sergilediğini belirtmiştir."

Dalai Lama sordu, "O listedeki bütün duygular -korku, öfke, tiksinti ve diğerleri- kendiliğinden olan, içten gelen duygular mı? Bu duygular hayvanlardakiyle aynı mı? Ve bunların nasıl başladıklarının hakikaten farkına varılamıyor mu? Düşünce sürecinin bir sonucu olarak korku duygusunun örnekleri yaşanabilir mi, mesela?"

"Evet," dedi Paul, "negatif beklentiler içindeysek korku oluşabiliyor. Diyelim ki, mesela, kanser olup olmadığını öğrenmek için yaptırdığım bir testin sonucunu bekliyorum. Birkaç gün beklemek durumundayım ve -bilinçli olarak değil ama sık sık ne zaman aklıma gelse ve sonuçları üzerinde düşünmeye başlasam- korku duygusu yaşamaya başlıyorum. Benim görüşüme göre -herkes bu görüşe katılmıyor- primatların da bu süreci yaşayacak kapasiteleri olabilir. En azından bazı primatlar, nasıl hissettikleri konusunda bilinçli olup, duygusal olayları önceden sezip, acı gelişmeden önce acı çekmeye başlayabilmekteler."

Bu sefer Dalai Lama şöyle dedi: "Bu rahatsızlık verici ze-

kâ konusunu gündeme getiriyor. Açıkça, zekâmızı kullanarak, düşünüp taşınma yoluyla, önceden sezme yoluyla, vb. yöntemlerle korkumuzu yenebiliriz. Ben, hayvanların da, üzerinde durup düşündükten sonra, örneğin korku duygusunu harekete geçirebilme limitlerini merak ediyorum. Prensipte herhalde mümkündür ama yine de insanların bu konuda yapabildikleriyle karşılaştırıldıklarında çok marjinal bir seviyede kaldığını düşünüyorum.”

“Katılıyorum size,” dedi Paul, “ama benim endişelendiğim nokta, hayvanların neler tecrübe ettiği konusunu yeterince önemsemeyişimiz. Bu konuyu önemsememek daha çok işimize geliyor.” Bu son nokta, Dalai Lama’nın, insanların bir böcek bile öldürmemesini teşvik edici, şefkat ve merhamet konusunda yazdığı yazılarını çağırıştırıyordu.

Yedi Çeşit Mutluluk

Her bir duygu ailesi, diye açıklamaya başlamıştı Paul, kendisiyle ilgili birçok başka hislerden oluşur; işte aşağıdaki örnekte, mutluluk ailesinde mutluluğun yedi çeşidi görülmektedir:

Eğlenmek

Fiero (bir zorluğun üstesinden gelmekten alınan zevk)

Hafiflemek, rahatlamak (bir yükten kurtulmak)

Heyecan (yeni olan bir şeye karşı duyulan)

Hayret, merak

Duyulara ilişkin zevkler (her bir duygu için)

Huzurlu bir barış

“Ben bunların her birinin birer duygu olduğuna inanıyorum ama her biri için kanıtlar yeterli değil. Son duyguyu da (huzur ya da barış durumu) geçen hafta düşündüğüm şeyler doğrultusunda listeye ekledim. Her iki terimden de aslında çok hoşnut değilim, ama o gruba aیتler.”

“‘Sakinlik’ denilebilir mi?” diye önerdim ben, Budist dilinde dengeli bir hoşnutluk hali için kullanılan bir terimi önererek.

“Bu da hiç fena değil,” diye onayladı Paul. “İşin gerçeği, bizim terminolojimizde böyle bir kelimenin olmaması, böyle bir durumun da var olmadığı anlamına gelmiyor, veya tam aksi şekilde, terminolojimizde böyle bir kelimenin olması, öyle bir durumun var olduğu anlamına gelmiyor, bunu Sayın Ekselansları da daha önce bir kitabında açıklamıştı. Bir örnek vermek gerekirse, *fiero* kelimesini gösterebilirim; sizi zorlayan bir işin üstesinden geldiğiniz zaman aldığınız zevk manasına gelir. İngilizcede bu tip bir duygu için belirlenmiş bir terim yok, kaynaklarımdan aldığım bilgilere göre böyle bir kelime Almancada da, Rusçada da yok. Ama İtalyancada var.”

Hem Matthiue hem de Francisco, Fransızcada da benzer bir terimin bulunduğunu, *fierté*, ama genellikle iyi yapılmış bir iş için ‘gurur duymak’ anlamında tercüme edildiğini söylediler. Fakat Francisco Fransızca terim için sözlerine bir şey daha ekledi: “Mutluluk, o denklem içinde yer almıyor.”

“Bu yorum için teşekkür ederim,” dedi Paul. Bu yemek arası için mola vermeden önce dokunmak istediğim son noktaydı. Kendi içinde ‘mutluluk’ ne tür bir mutluluk olduğunu göstermez. Ben yedi tür mutluluk betimlemesi yapıyorum. Bu, hepsi bu kadar anlamına gelmiyor; benim aklıma gelenlerin bu kadar olduğunu gösteriyor sadece. Eğlence, en hafifinden en büyüğüne kadar çeşitlilik gösterir. Farklı bir kelime olan *fiero* var. Arkasından nefis bir duygu olan rahatlamak var: “Oh, çok şükür kanser değilmişim!”

“Yeni olan bir şeyle birlikte gelen heyecan duygusu var. Nutkumuz tutulacak kadar şaşırdığımız zaman, duyduğumuz korkuyla karışık heyecanla yaşanan çok ilginç başka bir duygu daha var. Bu herkese sıklıkla olan cinsten bir duygu olmamakla birlikte önemli bir duygudur. Ve son olarak huzurla barışın getirdiği bir mutluluk var. Bunlar benim sınıflandırdığım yedi adet mutluluk türüdür.”

Alan sordu, “Bu listede belirtildiği anlamıyla hayret haliyle ilgili yaşanan heyecan, sadece iyi veya daha iyi ya da en mükemmel olan bir şeyle mi ilgili olarak doğmaktadır? Örneğin, eğer ben bir trafik kazası görmüşsem, yerde yatan

sağa sola dağılmış parçalarıyla bir ceset görürsem ve benim bu duruma tepkim, 'Of be! Amma dağılmış ha!' desem, bu sizin bahsettiğiniz şey olabilir mi?"

Paul yanıt verdi, "Buna nasıl cevap vereceğimi gerçekten bilmiyorum. Ama ben insanlardan korkuyla karışık heyecanları ile ilgili neler yaşadıklarını sorduğum zaman, bana sadece hayretten bahsettiler."

"O zaman iyi bir şeye dair," diye yorum yaptı Alan.

"Ben o manada kullanıyorum," diye izah etti Paul, "isterseniz pozitif türde bir hayret diyelim."

Sonra ben araya girerek sabah için vermeyi düşündüğümüz aranın zamanının geldiğini söyledim. Verilen çay molasında, Sayın Ekselansları bana, Paul'ün ileri sürdüğü zihinsel sürecin beyindeki sinirsel bağlantılarını çok ilgi çekici bulduğunu söyledi. Richard Davidson'un ertesi gün bu konuya değineceğini söylediğim zaman memnun oldu.

Ruh Halleri ve Onları Tetikleyen Şeyler

Verilen aradan sonra, Paul konuşmasına tekrar kaldığı yerden devam etti: "Ruh halleri listede yer almıyor. Ruh halleri duygularla ilgili ama onlardan farklı şeylerdir. En belirgin farkları, devam ediş süreleriyle ilgilidir. Duygular birkaç saniye ya da dakika içinde gelirler ve giderler ama ruh hali bir gün boyunca devam edebilir."

"Ruh haline nasıl bir tanım getirirsiniz?" diye sordu Dalai Lama. "Meydana gelen duygusal bir olaydan arta kalan etkiler midir?"

Paul yanıtladı, "Bu soru, ruh hallerini duygulardan ayıran ikinci nedenle ilgili. Genellikle, eğer bir duygu hali içindeyseniz, buna neyin sebep olduğunu bilebiliriz. Duygunun öne çıkmasına neden olan, onu ateşleyen olayı tanımlayabiliriz. Ama ruh halleri söz konusu olunca genellikle bunu gerçekleştiremiyoruz. Kendimizi berbat hissederek ya da harika hissederek uyanabiliyoruz; kuruntulu ya da üzgün olarak da uyanabiliyoruz, hem de sebebini hiç bilmeden. Sanırım

bu ruh halleri, bize dış dünyada olanlarla arasında hiçbir bağlantı kuramadığımız birtakım içsel değişiklikler yüzünden meydana geliyorlar.

“Ruh halleri bir bu şekilde oluşabiliyor, bir de ikinci bir oluşma yolu daha var: o da, çok yoğun bir şekilde duygusal bir olay yaşadığımız takdirde ortaya çıkıyor. Eğer eğlenceyi üst üste yaşamışsak, çok kısa bir zamanda sonuç kendini neşeli bir ruh hali olarak gösteriyor. Eğer üst üste kızgınlık hali yaşamışsak, o zaman uzun bir süre sinirli bir ruh hali içinde gezmemiz kaçınılmazdır. İşte bunlar ruh halini oluşturan iki farklı yoldur.”

Ben sordum, “Devamlı olarak bir ruh halini tetikleyen, bizim haberimizin olmadığı arka planda kalmış birtakım düşünceler var olamaz mı?” Düşündüğüm şey bilişsel terapiydi*, bunlar insanın zihninin geri planında saklanan, kolay fark edilmeyen bazı düşünceler vasıtasıyla, insanda sıkıntı yaratıcı duyguları tetiklediği fikrini içinde barındırıyordu. Bu düşüncelerin insanlar tarafından ayırimsanmasını sağlamak, onların kontrolünden kurtulmamız için bize bir yol sağlar.

“Kesinlikle olabilir,” diye onayladı Paul. “Çünkü duygulara sebep olan nedenler hakkında sahip olduğumuz bilgide olduğu gibi, ruh hallerine neden olanlar hakkında bilgimiz yok.”

Dalai Lama, sağlık koşullarının ya da kişinin çevre koşul-

* Bilişsel terapi; İnsanların, kendileri ve yaşadıkları olumsuz olaylar konusundaki uyumsuz, olumsuz, abartılı, usdışı inançların problemli davranışlara yol açtığını ve kişinin, bu olayları algılayış, yorumlayış, değerlendiriş tarzının değiştirilmesinin, aynı şekilde davranışlar üzerinde de olumlu değişiklikler yaratacağını savunan Aaron T. Beck’in geliştirdiği bir terapi türü. Beck’e göre insanların yaşamları konusundaki olumsuz varsayımları, kendileri, durumları ve gelecekleri konusunda negatif düşüncelere yol açar. Bu negatif düşünceler de dönüp, hem duyguları hem de sonuçtaki davranışları etkiler. Dolayısıyla bilişsel terapide terapistin temel amacı ve tedavinin etki mekanizması, hastanın kendisi hakkındaki abartılı, usdışı ve olumsuz düşünceleri azaltacak yeni, daha uyum sağlayıcı düşünme ve hareket etme yollarını öğrenmesidir.

larının -örneğin kasvetli bir havanın- ruh haline etkisi olup olmadığını sordu ve Paul de olabileceğini söyledi. Alan da şöyle bir soru yöneltti: “Eğer bir insan sürekli olarak yıpratıcı bir ilişki içindeyse, bu onu bir çeşit ruh haline iter mi?”

“Bu yaşanan yoğun bir duygu halinin ürettiği, ruh hali kategorisine girerdi,” diye cevap verdi Paul.

“Fakat bu tetikleyiciye isim koyabiliyoruz,” diye fikrini belirtti Dalai Lama.

“Evet,” dedi Paul. “Bir ruh hali ikinci bir olay nedeniyle, yoğun duygusal bir tecrübe nedeniyle meydana geliyorsa, o zaman o ruh hali içinde olduğunuzu bilirsiniz.”

Devam etti, “Bir ruh hali içinde olduğumuz zaman, bu ruh hali bizi ön yargılı kılıp, düşüncelerimizi etkiler. Normalde olmadığımız biçimde çeşitli şekillerde bizi daha hassaslaştırır. Dolayısıyla negatif ruh halleri bizim için pek çok sorun çıkarır, çünkü bizim düşüncelerimizde değişikliğe neden olur. Eğer sabahleyin sinirli bir ruh hali içinde açmışsam gözlerimi, zaten öfkelenmek için bahane arıyordumdur. Normalde beni sinirlendirmeyen şeyler, sinirime gitmeye başlar. Bir ruh haline girmenin tehlikeli olan yanı, sadece düşünceleri ön yargılı kılmakla kalmaz, ayrıca insan üstünde duygulanmaları da arttırıcı etki yapar. Sinirli bir ruh hali içinde olduğum zamanlar, öfke de daha kuvvetli ve hızlı bir şekilde gelir, üstümdeki etkisi daha uzun sürer ve kontrol etmek her zamankinden daha zor olur. Gerçekten kötü bir haldir... yokluğunu hiçbir zaman aramayacağım ruh hallerinden bir tanesi.”

Toplantının sonunda, son söylediği şey Paul’ün ileriye gördüğünün bir kanıtıydı.

Bunun sonucunda, Dalai Lama ile orada bulunan lamalar ve tercümanlar arasında, Alan’ın söylediği şey üzerine Tibetçe bir tartışma başlamıştı, “Tibetçede ‘ruh haline’ karşılık gelebilecek bir terim arıyorlar. Çok kolay değil”. Aynı ‘duygu’ kelimesi gibi, Tibetçede ‘ruh hali’ için de bir terim yoktu.

“Fakat ben yine Sayın Ekselansları’na kitaplarında değinildiği bir noktayı hatırlatmak isterim,” dedi Paul. “Eğer bir

durum için karşılık gelecek bir kelimenin olmaması, bu o durumun olmadığı anlamına gelmez.”

“Biz ruh hallerinin, kendiliğinden ve izahı zor bir şekilde gelişmesini, nasıl açıklayacağımızla boğuşuyoruz,” diye belirtti Jinpa.

Konuyla ilgili olarak şöyle dedi Dalai Lama, “Biz göremiyor olsak bile bazı koşullar olmalı bunlar için.”

Paul yanıtladı, “Ruh hallerini yaratan koşullar kesinlikle var. Bunlar bizim için fazla anlaşılır değil, onların farkında değiliz ve neden böyle hissettiğimizi bilmiyoruz. ‘Neden böyle sinirliyim, bilmiyorum,’ denildiğini sık sık duymuşsunuzdur. Bu ortada herhangi bir sebep yok demek değildir; sadece o sebebi biz bilmiyoruz.”

“Budist psikoloji,” daha önce konuştuğu konuda devam etti Dalai Lama, “öfkenin doğuş mekanizması ve nedeniyle ilgili kavramlar ileri sürer. Öfkenin doğmasına sebep olan şey için kullanılan kelime, genellikle ‘zihinsel mutsuzluk’ olarak tercüme edilir ama aslında bu tam olarak da doğru değildir. Sürekli anlamda bir tatminsizlikten bahsedilir aslında. Bu tür bir tatminsizlik içinde olan bir kişi, her an sinirlenmeye hazırdır. Kızmaya eğilimlidir. Ben bu bahsettiğim kavramın sizin konseptinize ne kadar yakın olduğunu öğrenmek isterim.”

“Bana oldukça yakın geliyor,” diye Paul kabul etti. “Çok yakın.”

Budist psikoloji, zihinde bir zihinsel durumun, örneğin kızgınlık hali gibi, doğuşunu hem yakın hem de uzak nedenleriyle açıklar. Bunlar, çevre şartlarındaki dış uyarıcılar, kişinin psikolojik hali, kişinin düşünceleri ve diğer gizli etkileri kapsar (Budistlerin inandıkları şekilde, geçmiş hayat deneyimlerinin zihinde davranışsal eğilimler olarak kaydedildiği bilgisi de dahildir).

Ama aradaki temel fark, Budistler öfke halinden kurtulmaya çalışırken, çoğu Batılı, öfkenin, ölçülü bir seviyede var durumda olmak kaydıyla tamamıyla günlük yaşama uygun olduğunu düşünmektedir. Sadece çok küçük bir azınlık onu tamamen yok etmenin mümkün olup olmadığını düşünür.

Daha sonra Paul, nefret ve güceniklik adındaki kuzenleriyle beraber kızgınlık ailesini derinlemesine incelemeye başladı. “Ben, kelimeleri Batı’da herkesin kullandığı şekliyle kullanmıyorum, ya da Sayın Ekselansları’nın yazdıklarında kullandığı şekilde,” diyerek başladı Paul. “Tam karşılığının ne olduğu önemli değil. Önemli olan, bunların ciddi, birbirinden farklı durumlar olup olmadığını tanımlayabilmek.

“Güceniklik, kişinin kendisine hak ettiği gibi davranılmadığını hissettiği, uzun süreli bir duygu halidir. Güceniklik hali sürekli hissedilmez, ama onu akla getiren bir olay meydana geldiğinde, güceniklik hali yeniden oluşur. Güceniklik hali, zihnimize bir çıban gibi yerleşir, zihnimizi meşgul eder, ama böyle olması da gerekmez. Tamamıyla unutmuş da olabiliriz, sadece bazı haberlerin alınmasıyla hatırlanarak, geri gelebilir.”

“Bu güceniklik hali ortaya çıkmazsa, taşma noktasına gelmezse, Batı psikolojisinde bilinçaltı denilen kategoriye sokulabilir mi?” diye bir soru yöneltti Dalai Lama.

“Yerleştiği yer hakkında bir şey söyleyemiyoruz,” dedi Paul. “Bilincin dışında bir yerde ve yeniden uyandırılmayı bekliyor.”

“Budist psikolojide,” diye başladı Dalai Lama, “bu duyguların çoğunun açığa çıkması beklenmez. Aslında, duyguların kendileri hissedilebilir ya da yaşanabilirler fakat aynı zamanda bilinçaltında veya etkin olmayan bir halde, katalize edilecekleri ana kadar bekleyen, davranışsal eğilimler formunda hazır bulunurlar.”

Burada söze karıştım, “Bunun Palice’de karşılığı *anusa-yas*, ‘gizli eğilimler’.” Bu kavramın Budist psikolojide taşıdığı anlam, geçmiş hayatta yaşanan deneyimlerin zihinde alışkanlıklar oluşturmasıyla, sonraki hayatta zihnin farklı duygu halleri için eğilimler göstermesiydi ki, bunlara yıkıcı olanlar da dahildi.⁷ Bu gizli eğilimler, kuvvetli öfke, bir olayla açığa çıktığında, daha sonra başka bir olayla tekrar, daha kolay ya da daha kuvvetli ortaya çıkmasının nedeni olarak görülürler, hatta bu esnada tamamen kaybolsa ve yerini şefkat veya affedici duygular almış olsa bile. Eğer doğru te-

tikleyici koşullar yaratılırsa, gizli öfke tüm gücüyle geri gelebilir. Budist anlayışında yatan yıkıcı duyguların kökünü kurutma ideali, bu gizli eğilimlerin de kökünden sökölüp atılmalarını hedefler.

Paul konuşmasını topladı, “Güceniklik duygusu, belki çok kolay bir şekilde yeniden uyanabilir ama bunun ana sebebi, hakkı yenmek ve adaletsizliktir. Nefret de aynı güceniklik duygusu gibi uzun sürelidir. En az üç duygu nefret konusuyla ilgilidir: tiksirmek, kızgınlık, küçük görme (aşağılama).”

“Gerçeğe dayanan güceniklikle, gerçeklikten kopuk düşünceleri zihinde kotarmaktan kaynaklanan güceniklik arasında,” diye yöneltti sorusunu Dalai Lama, “bir ayırım yapmayacak mısınız? Bunların her ikisini de aynı kategoriye mi koyacaksınız?”

“Kesinlikle, ikisi de birbirinden farklı güceniklik halleri,” dedi Paul. “Nefret, güceniklik gibi uzun süreli. Yine aynı güceniklik gibi bilinçdışı olabilir. Aynı güceniklik gibi aklınıza bir çıban gibi yerleşir ve başka bir şey düşünemez hale gelirsiniz. Ama çok önemli bir noktada güceniklikten ayrılır: Bir kişide yoğunlaşmasına rağmen, herhangi bir haksızlığa ya da adaletsizliğe fokuslanmamıştır. Umarım bu öğleden sonra nefretin gerçekten yıkıcı bir duygu olarak sayılıp sayılmadığını tartışma fırsatımız olur. Benim iddiam ne tür bir nefret olduğunda yattığıdır.”

Paul bir örnek verdi: “Hitler’e karşı duyduğum nefret, beni hayatım boyunca şiddet ve fanatikliğe karşı savaşmak için teşvik edebilir. Benim düşünceme göre, nefretin mutlaka insanın kendisine ya da başkasına zarar verecek şekilde motive etmesi gerekmez.”

Sevgi ve Merhametin İncelikleri

Temel duygu ailelerinin şeması hâlâ ekrandaki görüntüde, Paul ‘eğlenme’ duygu ailesinin aşağı yukarı on beş kadar duygu akrabasından bir tanesi olan, sevgi üzerinde konuşmasına devam ediyordu. Sevgi, eğlenme duygusunu içinde barındırmakla birlikte, tek başına eğlenmeyi aşmaktadır.

Anlık aşk sancılarını insanlar eğlendirici bulabilirler ama sevgi uzun süreli bir bağlılık anlamına gelir -üstelik çok karmaşık bir bağımlılık- sadece bir anlık bir duygu değildir.

“Sevgiyi üç türe ayırdım ve bunların her biri için İngilizcede farklı bir kelime olmuş olmasını isterdim. Birincisi aile sevgisi. Sonra sevgi dolu bir arkadaşlık var. Ve romantik aşk sevgisi var, genellikle içlerinden en kısa olanı,” diye ekledi Paul gülerek.

“Romantik aşk, sevgi dolu arkadaşlığın bir alt bölümü değil midir sizce?” diye sordu Dalai Lama.

“Ben, sevgi dolu arkadaşlık oluşmadan romantik aşkın yaşayamayacağına inanıyorum, bu zaten yapısını ispatlayan bir şey,” diye yanıtladı Paul. “Sevgi dolu arkadaşlık her zaman gelişmez, bu durumda da romantik aşk yaşamaz. Romantik aşkın iki oluşturanı daha var. Bunlardan bir tanesi seksüel yakınlık, sevgi dolu arkadaşlıkta bu yaşanmaz ve diğeri de tabii olarak, uzun dönemli ilişkide çocuk doğurup yetiştirmek.

“Bu sevgi tipleri hissedilen pek çok başka duyguyla içiçedir. Ben kızımı çok seviyorum -orada oturuyor- ama bu demek değildir ki, ona hiç kızmıyorum, onun için endişelenmiyorum. Tamam ondan öğreniyorum diyemem ama şaşırma ve gurur duygusunu sık sık hissediyorum. Kendisine karşı çok farklı duygular hissediyorum ama burada önemli olan duygular değil. Önemli olan uzun süre etkisini ve gücünü koruyan, koşulsuz bir bağlılık durumunun olması.

“Peki şefkati nereye koyarız? Burada ince buz üstünde yürüyorum. Bu duygusal bir özellik midir? Yoksa bu bir davranıştır da, özellik değil midir? Şefkat ve merhamet, genellikle diğer kişilerin duygularına yanıt verdiğimiz bir durumdur. Takdir etme yetisine sahipsinizdir ve insanların nasıl hissettiğini anlarsınız ama bu empatiden daha fazladır şeydir. Bu özelliği kazanmak neden zordur? Herkes şefkatli ve merhametli olabilir mi? Bazı insanlar şefkat ve merhameti diğerlerinden daha kolay öğrenebilirler mi ve eğer öğrenebiliyorlarsa, neden?”

Dalai Lama, Paul’un söylediklerini büyük bir dikkatle

dinliyor, o konuşurken başıyla onayladığını gösteriyordu.

“Şefkat ve merhamet için benim düşünebildiğim en yakın model,” diye belirtti Paul, “bir anne ile bebek arasında var olan kayıtsız şartsız ilgi ve bütünleşme halidir. Bu öylesine güçlü bir durum ki, ifade edecek güçte kelime bulamıyorum. Bu duygu hali pek çok negatif davranışların doğmasına baştan mânidir. Bu bir annenin bebeğine hiç kızmadığı anlamına gelmez fakat, bebeğine hiçbir koşulda zarar vermez. Biliyorum, şimdi Batılılar benim neden ‘bakıcı’ ve bebek ifadesini kullanmadığımı sorgulayacaklardır ama ben biyolojik açıdan bunun anne bebek ikilisinde olduğu kadar iyi bir örnek olamayacağını düşünüyorum. Mümkündür tabii. Ama gelişen tıpla birlikte bazı hormonların anne ile bebek arasındaki ilişkide, biyolojik türde bir arabuluculuk rolü oynadığını öğrenmeye başlıyoruz. Ama bu konuda konuşmayı arkadaşım Richie’ye bırakıyorum.” Richard Davidson, ertesi gün duyguların biyolojisinden bahsedecekti.

“Paul, Budist metinlerde de kullanılan model budur; anne ve bebek,” dedi Dalai Lama. Arkasından sözü alan Alan şunları söyledi: “Genel olarak uygulandığı biçimiyle şefkat ve merhamet üzerine yapılan bir Tibet tarzı meditasyonda, tüm kutsal varlıklara anneniz gözüyle bakar, geçmiş yaşamlarınızda onların gerçekten anneniz olmuş olduğunu aklınızdan çıkarmazsınız. Bunu yapmaktaki amaç, size sevgilerin ve şefkatin en büyüğünü göstermiş kişiyi yoğun bir şekilde düşünmek suretiyle, şefkat ve minnettarlık duygusunu, meditasyon sırasında oluşturabilmektir.”⁸

“Şefkat ve merhametin teknik açıdan tanımlaması,” diye Budist bakış açısını izah etmeye başladı Matthieu, “başka insanların acı çekmekten ve bu acıyı oluşturan sebeplerden kurtulması için duyulan istektir; sevgi ise başka insanların mutlu olmasını ve mutlu olmaya neden olacak sebepleri bulmalarını arzu etmektir.”

“Aralarındaki ilişkinin tabiatı nedeniyle, anne babalarını hiç düşünmeden hayatlarını feda edebilecekleri hiç şüphesizdir,” diye devam etti Paul. Sizin kitaplarınızı okumadan önce, ben bu duygunun bir insanın çocuğundan başka hiç

kimse için hissedemeyeceğini düşünüyordum. Siz bu duygunun çok daha geniş bir kitle için hissedilip hissedilemeyeceği sorusunu attınız ortaya. Umarım tekrar bu konuya dönebiliriz çünkü, benim hayretlerimi ifade etmekten başka söylecek bir şeyim kalmadı.”

“Ben sizin rahatsızlık veren şefkat ve merhamet ile, rahatsızlık vermeyen şefkat ve merhamet arasında bir ayrım yapıp yapmadığınızı merak ediyorum,” dedi Dalai Lama. “Rahatsızlık veren merhamet örneği, kişinin merhamet ve şefkat gösterdiği objenin aynı zamanda kişinin bağımlılık duyduğu obje olmasıdır. Kişi bunu arzu edilir şey olarak görür. Çocuğunuzu çok sevimli ve dayanılmaz bulursunuz, çocuğunuza bir zarar geldiğinde de bağımlılık ve şefkat duygusu birlikte harekete geçer. Halbuki diğer örneklerde, kişi şefkat ve merhamet duyduğu objeye herhangi bir bağımlılık duymaz, hatta bu obje onun düşmanı bile olabilir. İşte bu rahatsızlık vermeyen türden şefkat ve merhamet duymaktır.”

“Bu belirttiğiniz çok ciddi bir ayrım,” dedi Paul. “Sanırım sahip olunan şeye gösterilen egemenlik tavrı, ilk türden merhamet ve şefkat grubuna giriyor. Ben bir ebeveyn olarak, en zor şeyin çocuklarıma kendi başlarına karar verebilme yetkisini onlara tanıma konusunda olduğunu hissettim. Kendilerine gerçekten zarar verebilecek kadar büyüdükleri zamanda ise artık onları kontrol edemez olmuştum. Onlara özgürlüklerini vermek zorunda kaldım ve bu bir ebeveyn için çok zor bir şey; çünkü, onlara bir zarar gelmesini istemiyorsunuz. Fakat onlara kendi hayatlarını yaşamaları için özgürlük tanımazsanız, kötü bir şey işte o zaman oluyor. Yani çocuğunuz var mı derdiniz var.”

“Siz çok iyi bir babasınız!” dedi Dalai Lama önce gülerek, sonra da salondaki gülümsemeler azalmaya başladığında sözlerinin altını çizmek için ciddi bir tavırla başını salladı. Sayın Ekselansları bana daha sonradan içtenlikle, Paul’un yorumlarını çok dokunaklı bulduğunu ve güzel konuşma sanatına sahip olduğunu söyledi. Ve Paul için bu an, haftanın en duygu yoğun anı olarak kalacaktı anılarında.

Dürtü ile Harekete Geçme Arasında: Zihindeki Baskı Noktaları

Paul daha sonra çok ciddi bir konuya geçti: yıkıcı duygularımızı nasıl daha iyi kontrol edebileceği. Paul başlangıçta bilimin duyguları neyin tetiklediği hakkında çok az bilgisini olduğunu, bunların biz farkında olmadığımız anda kendilerini ilk tetikleyenlerle otomatik olarak gerçekleştirdiğini düşünüyor. Bu nedenle duygular geliştiklerinde bizi şaşırtırlar, farkında olduğumuz anlara davetsiz misafirler gibi gelirler. Sorun, başlangıçta onları tetikleyen değer biçmeleri değişirebilecek herhangi bir şey yapıp yapamayacağımızda, böylelikle onların daha az otomatikleşmelerini sağlayabiliriz. Bu dürtü, harekete geçip bizim gerçek reaksiyonumuzu gösterene kadar, bizlere daha çok zaman tanıyacaktır. Böylece bizlerin daha ölçülü bir tepki verebilmek için daha fazla şansımız olur.

“Kırk yıldan fazla bir zaman önce, ben bir psikoterapist iken,” dedi Paul, “hocam bana demişti ki, ‘Senin hastalarında başarmanın gereken hedef, dürtünün kendisiyle, harekete geçmek arasındaki zaman dilimini uzatmaya çalışmak olmalıdır. Eğer hastaların zaman dilimini genişletebilirlerse, bu onların kazanımı olacak.’ Sayın Ekselansları’nın bahsettiği şey, dürtü oluşmazdan önce değer biçme anını uzatmaktır. Dürtüden eyleme geçme zamanı değil, değer biçme anından dürtüye olan zamanı. Bu son derece olağanüstü ve çok büyük bir fark.”

Kısaca bilincin, yani olan bitenin farkında olmanın, yıkıcı duyguları denetim altına alma yeteneğimizde bir fark yaratabileceği iki yer var. Örneğin diyelim ki, birisi kabalık ederek sırada beklerken önümüze geçti. Bu meydana geldiği anda, bir değer biçme durumu o kişinin yaptığı hareketi tartar: Bu adam kabalık ediyor. Eğer biz bu değer biçmeyi şahit olsaydık, yani değerlendirme olduğu esnada değerlendirmeyi fark edebilsaydık, karşılık vererek veya küstahlığı sorgulayarak, belki de o insanın bizi fark etmediğini düşünerek veya bunun öfkeyi kabartmaya değecek kadar büyük

bir olay olmadığını kendimize telkin ederek o değerlendirmeye anına etkide bulunabilecektik. Buna 'değer biçme farkındalığı, değer biçme ayırmsaması' diyelim. Ama Paul'un bunun başarılabilmesine dair çok az ümidi vardı, çünkü değer biçmeler genellikle çok hızlı gelişmekte ve beynin ayırmsama yetimizin dışındaki alanlarında işlemektedirler.

Şimdi zaman içinde bir adım daha ileri giderek, diye Paul konuşmasına devam etti, değer biçme anı çoktan gerçekleşti (o kişi kaba ve haksızca bir davranışta bulundu) ve şimdi dürtü harekete geçmeye dönüşecek; diyelim ki, adamın yaptığı kaba davranışa sertçe çıkışıldı. İşte burada, Paul'un gözlemediğine göre, bize yeniden bir seçim yapma şansı çıkaran, ikinci bir ayırmsama fırsatı doğuyor. Bu tip dürtülerin farkına varmayı öğrenebilir, oluştukları anda onları değerlendirebilir ve dürtünün bizi harekete geçirmesine, izin verip vermemeyi seçebiliriz. Paul, bu 'dürtü ayırmsaması' nın, bazı zamanlarda bazı insanlar için başarılabilir olduğunu düşünmektedir. Ama başarmak kolay değildir ve alıştırmayı gerektirmektedir.

Şimdi zaman içinde bir ya da iki adım daha ileri giderek, konuşmaya başladığımız zamana geliyoruz, sesimizi duyuyoruz, vücudumuzdaki gerilimi hissediyoruz ve belki bir ya da iki kelimedenden fazla etmeden, neler olduğunun ayırmsamasında olduğumuz zaman geliyor. Bu noktada, biz eylem halindeyken kendimizi gözlemlene yeteneğimiz, bize üçüncü bir şans yaratıyor. Paul buna 'eylemde ayırmsama' diyor; yani biz eylem halindeyken kendi hareketlerimizi izleyebilme yetisi ve eylemi -duygusal alışkanlıkları- kesmek ve ya değiştirmek.

Sorun, değer biçmeleri fark edebilme yeteneğimizi daha da güçlendirebilmek ve dürtü ile harekete geçme arasındaki zamanı açabilmek için, ayırmsama yeteneğimizi nasıl eğiteceğimizde. Burada Paul, hakkında bilgiler aldığı düşünme meditasyonundan çok etkilenmişti; bu meditasyon, kişinin zihninde olup biteni izleme yeteneğini eğiten ve geliştiren bir Budist uygulamasıydı. Paul, düşünme meditasyonunun insana, harekete geçme ayırmsaması ve dürtü ayırmsaması-

nı sağladığını düşünüyordu ama değer biçme ayırmsamasını ne kadar başarabileceği hakkında şüpheleri vardı. Öteki tekniklerin, hissettiklerimiz ve yaptıklarımız hakkında vücudumuzun verdiği desteğe karşı, daha hassas olmayı öğrenmek de dahil olmak üzere, harekete geçme ayırmsamasını başarmada yardımcı olabileceklerine inanıyordu. Ama bunların, bırakın değer biçme ayırmsamasını bir kenara, dürtü ayırmsamasında bile işe yarayacaklarını düşünmüyordu.

Konu seçim yapmaktı. Paul'un iddiasına göre, duygular bizim nasıl değerlendireceğimiz ve neler yapacağımız konu sunda bize seçme şansı bırakacak şekilde dizayn edilmişti, o şekilde evrim geçirmemişti. Duygularımız genellikle bize faydalıdırlar ama kendimize veya başkalarına karşı yıkıcı olan davranışlara, olayları doğru algılayacağımıza yanlış algıladığımızda bizi farklı eylemlere itmeleri karşısında, eğer seçim yapma tecrübesine sahip olabilseydik, çok dalı iyi bir durumda olurduk. Uzun sözün kısası, Paul üç tip farklı seçim ögesine dikkatleri çekti: değer biçme anında yapılan seçim, dürtünün açığa çıktığı anda yapılan seçim ve eylem anında yapılan seçim.

"Şimdi daha genel bir konu olan otomatik değer biçmenin nasıl işlediği konusuna geri dönmek istiyorum. Bu bizim her şeye tepki vermememizi sağlar; bazı şeyler için duygulanırız, bazı şeyler için değil. Dahası, tıpkı diğer insanlar gibi, aynı duyguları hissederiz ve bazen de başka insanları hiçbir şekilde duygulandırmayan şeylere duygulanabiliriz."

"Şöyle düşünmekte haklı mıyım?" diye sordu Dalai Lama, "Batılı psikanaliz ve psikolojideki genel kanıda, istenmeyen şey, negatif duyguların fiziksel ve sözel olarak ortaya konmasıdır ve bu yüzden kişi onların meydana gelmesini engel olmalıdır. Fakat şu ana kadar duyguların kendisiyle ilgili olarak dinlediklerim, onların insan ruhunun doğal bir parçası oldukları yolunda bir anlayışın olduğu ve onların yanlış ya da bozuk olan hiçbir tarafının olmadığıdır. Onlar değiştirilebilir ya da düzeltilebilir cinsten şeyler değildirler." Dalai Lama burada yıkıcı duyguları ortadan kaldırmak olan Budistlerin hedefi ile, duyguların kendisini değil,

insanların onlar karşısında verdikleri tepkiyi değiştirmeyi amaçlayan psikoterapinin hedefini mukayese ediyordu.

Paul'un cevabı konunun etrafından dolaşarak başka bir soruya yanıt oldu: Temel nitelikte, yok edilemeyecek kadar sıkı duygusal tepkilerin var olup olmadığı. "Bazı olaylar karşısında duygusal tepki vermemeyi öğrenebilmeyi, imkânsız gibi görüyorum ben. Boşluğa düşmek gibi ani beliren bir duygu vardır, bu tıpkı siz uçarken, uçağınızın bir hava boşluğuna düştüğünde yaşadığınız gibi bir şeydir ve sizin buna gösterdiğiniz bir korku tepkisi vardır. Ben pilotlarla konuştum, bu olayı hemen her gün tecrübe etmelerine rağmen, onlar da bile korku tepkisi var. Bu gösteriyor ki, tabii benim görüşüm, bu duygu bizim yapımıza işlenmiştir ve bundan kurtulmamız olanaksızdır."

Dalai Lama sordu, "Pilotların her gün aynı tecrübeyi yaşamalarına rağmen hâlâ aynı duyguyu hissettikleri gerçekten doğru mu? Ben kendimden biliyorum ki, uçmaya alıştıkça korku tepkim kayboldu. Ne kadar sık uçakla yolculuk edersem, o kadar daha az terliyorum."

"Burada iki farklı konu var," diye açıklık getirdi Paul. "Birincisi, korku tepkisinin giderek azalıp azalmadığı. İkincisi, bu olay onlar için daha az tehdit edici nitelikte olmasaydı, herhalde uçak pilotu olamazlardı. Ve tabii ki uçak pilotları sizin tecrübelerinize sahip değiller, dolayısıyla sizin tecrübelerinizden yola çıkarak bir genelleştirme yapamayız."

"Eğer benim tecrübelerimi hesaba katmak isterseniz," dedi Dalai Lama, "ilk uçmaya başladığım zaman gerçekten büyük bir korku geçirdiğimi de kayda almanız gerekir!" Bu küçük itiraf gülüşmelere yol açmıştı. "Kısaca söylemek istediğim, pilotun tecrübesi konuşmalı ve olayın daha başında kendini belli eden bir korku olmamalı."

Korkunun Kendisinden Kurtulmak

Paul devam etti, "Şu anda ortaya çıkan çok önemli bir konu var. İnsanlardan, korktukları bazı şeylerden korkmamayı öğrenmelerini isteyebilir miyiz? Ben derim ki, pek çok

insan için geçerli olarak, geçirdiğimiz evrimin ürünü olan şeyleri öğrendiklerini unutmalarını istemek, herhalde çok şey istemek olurdu. Ama küçük bir kısmını başarabiliriz. Biz korkutan ya da kızdıran şeylerin çoğu, öğrendiğimiz şeylerdir, bu sebeple onları unutmayı öğrenmemiz de münikündür.”

“Budizmde mantıklı düşünöldüğünde ortaya çıkan bir sonuç var,” diye belirtti Dalai Lama, “o da, zihinsel rahatsızlıkların iki şekilde oluştuğudur. Bunlardan birisi, son derece basit olarak, kendiliğinden, kısa bir olayla meydana gelir. Olay meydana gelir ve zihinsel rahatsızlık belirir. Diğer zihinsel rahatsızlık basitçe dışardan gelen koşullardan daha derin bir nedenle meydana gelir. Bunlar ya sizin özel tutkularınızdan ya da davranışsal eğilimlerinizden ortaya çıkarlar. İkinci bahsettiğimi düzeltmek daha zordur.”

Bu, akıllara benim daha önce de sormak istediğim bir soruyu getiriyordu; psikoterapinin neleri değiştirdiğini veya değiştirmedini. “Sayın Ekselansları,” dedim, “Lester Luborsky’in Pennsylvania Üniversitesi’nde yaptığı bir çalışmadan bahsetmek istiyorum. Başarılı bir psikoterapinin, insanların olaylar karşısında takındığı tavrı değiştirdiğini, ama duygularını değiştirmedini buldu. Psikoterapiden sonra denekler, aynı korkuya veya aynı öfkeye sahiptiler, ama daha hafif oranda. Aynı duygusal dürtüyü hissettikleri halde, gösterecekleri tepkiyi değiştirebiliyorlardı.”

“Bu belki de, tedavi yönteminin sınırlı etkisi olmasından dolayı olabilir, belki siz daha iyisini yapabilirsiniz,” diye yorum yaptı Paul. “Bir bilgisayar benzetmesi yapmak istiyorum. Diyelim ki aynı bilgisayarda olduğu gibi öğrendiğimiz korkuyu, kızgınlığı veya üzüntüyü içimizde bir sakladığımız, depo niteliğinde bir sistem var. O depo nitelikli sisteme giren şeyler, kendi hayatlarımızda yaşadıklarımızdan oluşuyor. Bazı zor ve kritik dönemlerde hafızaya kaydedilen şeylerin unutulması, silinmesi de daha zor olabilir. Duygusal olayın öğrenildiği zamandaki sahip olduğu güç, silinmedi karşlaşılan zorluğun da sebebi olabilir.

“Sayın Ekselansları’nın dile getirdiği bir konuya dönörelim

istiyorum: bir duygunun oluşumu öncesi ile yaşandığı ana verdiğimiz tepkinin ayarlanması arasında önemli bir fark vardır. Üç tür zihinsel süreç bulunur. İsterseniz üç farklı türde fırsat da diyebilirsiniz. Hedef, sanırım, Dan'ın bahsettiği psikoterapi hastalarının başardığından daha fazlasını elde etmek olacaktır. Hedef, bazı şeylere karşı duygulanmalar yaşayıp, ondan sonra da kendinize, 'Neden kızdım ben buna? Bu neden beni korkuttu?' dememek olacaktır. Hedef, bunun bir daha asla olmamasıdır.

"Ama eğer o hedefe ulaşamazsanız, ikinci hedef, duyguyla hareket etmemek, diğer kişiler üstünde ters etki yapmasına izin vermemek olarak belirlenebilir. Eğer bu hedefi de başaramazsanız, o zaman son olarak, bu olaydan ders alarak, bir daha aynı şey olduğunda, bu defa daha iyisini başarmaya çalışmak olacaktır. İlk adım, sanırım esas hedeftir."

"Bu üç hedef, duygunun önceki, olurkenki ve sonraki üç haliyle uyuyor mu?" diye sordu Dalai Lama.

"Sanki uymuş gibi görünüyorlar," dedi Paul, "Ama bunu bir örnekle pekiştirmek istiyorum. Fakat örneği vermeden önce, soyut kalan bir noktaya daha dokunmak istiyorum: Duyguyu yaşadığımız anda çektiğimiz güçlüklerin bir sebebi de, duygunun bizi esir almasından kaynaklanmaktadır. Benim, inatçı, idaresi zor, tedavisi güç olarak tanımladığım bir süreç var. Yeni bir bilginin içeri giremediği veya girse bile bizim onu yorumlayışımızın önyargılı olduğu ve olaylara, o anki hissettiğimiz duygular doğrultusunda baktığımız bir süreç bu. Bu idaresi zor süreç, belki sadece birkaç saniye sürüyor veya biraz daha fazla. Duygu meydana geldiği andan itibaren o duygunun etkisinden çıkamıyoruz. Bu, mutlak duygunun etkisiyle hareket edeceğimiz anlamına gelmiyor, ama yine de bizi avucunun içine alıyor. Bu 'idaresi zor süreç' olarak adlandırdığım an geçtiğinde duygu da ortadan kaybolabiliyor.

"Benim cevabını bilmediğim soru ise, bu idaresi güç süreci kısaltmak için hangi yöntemlerin veya alıştırmaların yararlı olabileceği," dedi Paul, "müdahale için devreye girebileceğimiz üç yolu hatırlatarak: kesinlikle duygulanmama-

yı başarabilmek, idaresi güç olan süreci kısaltmak, veya bu süreç oluştuğu anda nasıl hareket edeceğimiz üzerinde kontrol sahibi olmak.”

Damarına Basılan Tim Örneği

Şimdi Paul daha önce söz verdiği örnekten bahsetmek-teydi; yazdığı *Gripped by Emotion* (Duygunun Esareti Altında) adlı kitabından alıntı bir örnekti bu.

“Tim adında bir çocuk düşünün. Acımasız babası tarafından şaka yapmak adı altında sürekli alay edilen, ağır manalar ve aşağılamalar taşıyan bu şakalara maruz kalan bir çocuk. Babası şaka yaparak Tim’i kızdırmaktan zevk alıyor, Tim kızdıkça da daha fazla üstüne geliyordu. Çok erken yaşlarda, belki de beş yaşından daha önce, güçlü bir insan tarafından şaka yoluyla aşağılanma durumu, Tim’in duygu depo sistemine yüklenmiş oluyordu.

“Yirmi yıl sonra, artık bugün Tim yetişkin genç bir erkek. Hayatını rayına oturtmuş. Artık kimse onu aşağılamıyor, ama eğer birisi ona şakayla karışık kızdırmak için bir espri yapsa, ani patlayan bir öfkeyle tepki veriyor. O kadar ki, iyi niyetle yapılan bir sataşmayı ya da şakayı kötüsünden ayıramıyor. Peki, Tim bununla nasıl başa çıkacak? Kesinlikle sürekli öfkeli bir tip olarak yaşamak istemiyor. Bazen öfkesi yatıştıktan sonra, ‘Böyle yapmamalıydım. Fazla reaksiyon gösterdim. Onlar benim canımı sıkmak istememişlerdi,’ diyor kendi kendine ama bu onun kontrolünde değil.

“Dolayısıyla atılacak ilk adım bu tetikleyiciyi ayırmsayı bilmek. Kendi bilinci için bunun çok önemli bir tetikleyici olduğunu ve kaynağını bilebilmesi gerekir. Ama bu her zaman kolay olmamaktadır. Arkadaşlarının, ona kendisini kızdıran şeylerin ne olduğunu gösterecek, anlamasına yardımcı olacak, iyi niyetli yardımlarına ihtiyacı olabilir. Bir de bu bilgilere sahip oldu mu, kendisi için ikinci adım başlıyor: bu bilgiler üzerinde düşünmek. Mesela, arkadaşlarının kendisini kızdırmalarının aslında güzel sebeplerden dolayı olduğunu, her zaman kötü bir neden aramaması gerektiği

düşünmeli ve bir insanı kızdırmak istemenin aslında ne demek olduğunu, kendi aklında yeniden tartmalı.

“İşte ondan sonra oturup vereceği tepkiyi yeni baştan biçimlendirmeye başlayabilir. Hatta, bir damarına basma olayının yaklaşmakta olduğunu bile hissedip, kendisini olacaklara hazırlayabilir. Böylece zamanla, damarına basma konusu öfke için, daha zayıf bir duygu tetikleyicisi haline gelebilir.

“Öyle zannediyorum ki, bu tetikleyicinin ortadan kaldırılıp kaldırılamayacağını belirleyen yedi tane faktör var. İlk faktör, olayın evrim temasıyla ilgili olduğudur. Öfke açısından evrim temasının ne olduğu, kimse tarafından bilinmiyor ama istediğiniz bir şeyin engellenmesi ya da yaptığınız işe birisinin karışması diyebilirsiniz.

“Bu tetikleyici olay evrim temasına ne kadar yakınsa, o tetikleyicinin üstesinden gelmek de o kadar zor olacaktır. Eğer Tim’in babası, Tim’in damarına basmak yerine, kollarını arkasından bağlayıp çocuk bağtırmaya başlayana dek o şekilde tutmuş olsaydı, bugün Tim için kızgınlığı unutmayı öğrenmek o kadar daha güç olacaktı, çünkü bu tetikleyici, engellenmekle ilgili olduğu için, çok daha direkt bir tecrübedir. Damarına basmak oldukça uzağa atılmıştır. Her şeye kızmayı öğrenmek mümkündür, ama o kızmayı öğrendiğimiz şey, evrim temasından ne kadar uzaksa, onu unutmayı öğrenmek de o kadar daha kolay olacaktır.

“Başka bir örnek vereyim. Çalıştığım bölümün başkanı benim ne yazdığımı öğrendiği zaman dedi ki, ‘Bana bunu açıkla mısınız, lütfen: Neden işe gitmek için yola çıktığımda, tek şeritli bir yola girmek üzereyken, yazılı olmayan kurallardan birisi olan fermuar usulü trafiğe katılmayı hiçe sayan bir başka araba önüme geçtiğinde öfkeleniyorum? Ne fark ediyor ki? İşe belki sadece üç ya da dört saniye daha geç varmış oluyorum. İşte çalışırken, birisi önüme bölüm için engel teşkil eden, üstünde aylarca çalışmam gereken bir plan çıkarttığında kızmıyorum. Bu aslında çok daha önemli bir konu ama beni o kadar kızdırmıyor. Ama diğeri çileden çıkartıyor. Neden?’

“Ben de ona dedim ki, ‘Diğer arabanın sizin önünüze geç-

mesi olayı, engellenme temasına çok yakın bir tecrübe ve siz fiziksel bir şekilde bunu yaşıyorsunuz. Bu yüzden, önemsiz olsa bile, beyninizde depolanan bilgiler açısından hiç de önemsiz değil. Bu türden bir kırgınlıkla mücadele etmek daha zor.”

“Bu çok güzel bir örnek,” diye yorumda bulundu Dalai Lama.

“İkinci faktör,” Paul devam etti konuşmasına, “tetikleyicinin öğrenildiği zamandır. Öğrenildiği zamanlar kritik dönemlere denk gelirse, unutmak daha zorlaşmaktadır. Batı’daki genel kanıya göre, bu kritik dönem hayatın erken devrelerine rastlıyorsa, durum zorlaşır. Tim’in kendi beynindeki tetikleyiciyi ortadan kaldırması için çok uğraşması gerekmektedir, çünkü bu, kendisi çok küçükken kazanmıştı beyne.

“Üçüncü faktör, öğrenme esnasında yaşanan duygunun ne yoğunlukta olduğudur. Bu örnekte, duygu çok kuvvetlidir. Babası kendisiyle eziyet edercesine alay etmiştir. Bunu silmek o kadar kolay olmayacaktır. Ne kadar sık tekrarlandığı da dördüncü faktör olabilir, ki bu durumda da yaşanan duygunun kuvvetinin payı vardır.

“Beşinci faktör daha komplike bir yapı sergiler. Bu faktör söz konusu olduğunda, bazı insanların kurtulmak için diğerlerinden daha çok zorlandığı görülmüştür. Eğer Tim genelde duygularını yavaş değil de, çabuk gelişen veya duygularını orta karar kuvvette değil de, çok kuvvetli yaşayan bir insansa, diğer insanlardan daha çok zorlanacağı âşikârdır. Aynı tecrübeyi farklı bir insan farklı şekilde sonuçlandırabilir.

“Altıncı faktör, Tim’in sinirli bir ruh hali içinde olup olmamasıyla ilgilidir. Tim, artık damarına basan şakalara çoğu zaman hiç kızmadan tepki veren bir seviyeye ermişse bile, eğer o an sinirli bir ruh hali içindeyse, yine öfkeli bir tepki verebilir, çünkü ruh hallerimiz bizi olaylar karşısında daha aciz bir hale sokar.

“Son faktör, insanın yapısıyla ilgilidir.”

“Ruh hali ile insanın yapısı arasındaki farkı nasıl açıklı-

yorsunuz?” Dalai Lama sordu. Daha sonra bana, Paul’ün ruh haliyle mizaç arasında yaptığı ayrımı çok anlamlı bulduğunu, daha önce Budist psikolojinin buna fazla dikkat etmediğini söyledi.

“Aradaki en bariz fark zaman,” dedi Paul. “Ruh halleri saatlerce sürebiliyor, ama genellikle bir günden fazla sürmüyor. Fakat mizaç, daha uzun bir zaman dilimini kapsıyor, gene de bütün bir ömür boyunca sürüyor denilemez. Tam olarak bilmiyoruz. Öyle görülüyor ki, bazı mizaçlar irsi olarak geçiyor, bazıları ise hayatta yaşanan tecrübelerle geliyor. Fakat, pek tabii ki, irsi olarak geçenler dahi, yaşanan tecrübelerden etkilenmişlerdir. Ama mizaç oldukça dengeli bir seyirde pek çok yıl varlığını gösteriyor. Eğer Tim’in düşmanca, kötü bir mizacı olsaydı, eğer öfkelenmek, hayatında çok kolay ve sık sık ortaya çıkan bir durum olsaydı, bunu ortadan kaldırmak, Tim’in sahip olduğu mizaçtan sosyal ve uyumlu, arkadaş canlısı bir çok daha zor olurdu.

Gelmeyen Bir Telefon

“Bir örnek daha vermek istiyorum. Bu, sadece bir ay önce, oturmuş bu toplantıda neler söyleyeceğimi bir yandan kağıda döküp, bir yandan üstünde düşündüğüm bir zamanda yaşadığım bir olay. Aslında bu örnekte anlatacaklarımdan çok da gurur duymuyorum ama yine de güzel bir örnek, çünkü bizzat yaşadım. Eşim, Mary Ann, başka bir üniversitede hocalık yapıyor; Washington’a bir konferansa katılmaya gitmişti. Ben San Francisco’da yaşıyorum. Ne zaman birimiz bir nedenle evden uzaklaşsak, her akşam mutlaka birbirimizi arar, hatırlamızı sorarız. Beni cuma akşamı aradığında, cumartesi günü bir araştırmacıyla birlikte akşam yemeğine çıkacağımı ve çalışacağımızı söyledim. Eve geldiğimde benim oturduğum yerin zamanıyla saat gece on bire geliyordu; onun olduğu yerde sabahın ikisine denk geliyordu ve onun açısından geç olmuştu. Böylece bana, ‘Seni yarın sabah ararım,’ dedi.

“ ‘Çok güzel,’ dedim.

“Şimdi, Mary Ann beni çok iyi tanır, bilir ki, pazar günle-

ri eğer kendisi uzaklardaysa, bilgisayarımın başına sabahın yedi buçuğunda geçerim ben. Benim tarafta sabah saat yedi buçuk, onun tarafta on buçuk. Telefon gelmiyor. Saat sekiz buçuk, hâlâ telefon çalmıyor. Saat dokuz oldu, bu Washington'da on iki, öğle zamanı demek, ben biraz kızmaya başlamıştım. Beni neden aramıyordu? İşin kötüsü, beni aramamasının sebebini bir gece önce yaşadığını düşünmeye başladığım bir şeye yoruyordum, hafiften kıskançlık sarıyordu bedenimi. Sonra kıskandığım için, kendime kızdım ve ona da kızıyordum, çünkü eğer beni bir kere aramış olsaydı, kıskançlık yaşamamış olacaktım. Gördüğünüz gibi, idare etmesi güç sürece girmiştım artık. Bu süreç boyunca, yaşadığım bu duyguyu durdurabilecek sahip olduğum bilgileri ulaşmam mümkün değildi artık.

"Aklıma gelen ikinci bir düşünce, karımın kaza geçirilmiş olabileceğiydi. Bu sefer de endişelenmiştim. Acaba Washington polisini mi arasaydım? Sonra yeniden kızdım. Endişelenecek ne vardı ki? Ama eğer beni aramış olsaydı, endişelenmeyecektim.

"Artık saat on bir olmuştu, Washington'da da öğleden sonra iki. En nihayet benim zamanımla öğle saati aradı. Ama artık çok kızgındım, yine de elimden geleni yapacak ve ona bir şey söylemeyecektim. 'Neden aramadın?' ya da 'Yaptığın davranış çok kötü şeyler hissetmeme sebep oldu,' demeyecektim. Söylemek istiyordum ama söylemeyecektim. Ama sesime yansıyan acılığı saklayabilmem mümkün değildi. Bu acılığın sesime yansımaları ben istememiştin ama elimde değildi, dolayısıyla, kızmış olduğumu bildiğini anlamıştım.

"Bana hiç sormuyordu, 'Kızgın mısın?' diye. Yaptığımız telefon görüşmesi gerçekten tatsızdı. Tabii ki, kızgınlığımı hissettiği için pozitif bir reaksiyon gösteremiyor, dolayısıyla, o konuda konuşamıyorduk. Biliyorum, eğer en ufak bir yorum bile yaparsam, özür dilersem, her şey ortaya çıkacak. Yani kaçınmam gerekiyordu. İki üç dakika sonra telefonu kapatırken, ertesi akşam eve döneceğini bildiğim için, birbirimize, 'O zaman görüşürüz,' dedik.

Artık idaresi etmesi güç süreç bitmişti ve ben düşünmeye başladım, 'Biliyorum Mary Ann telefon etmekten hiç hoşlanmaz.' Hakikaten de, öyle nefret ediyordu ki, evde olduğu zamanlarda araması gereken birisi varsa, kendisi için bunu, benim yapmamı isterdi. Ben de sık sık, 'Tamam ama sen de bulaşıkları yıkarsan,' derdim. Dolayısıyla eğer bu ihtimali daha önce düşünebilseydim, bana sadık olmadığı için ya da düşüncesizliğinden dolayı değil, tek kelimeyle telefon etmeyi sevmediği için olduğunu görebilecektim.

"Kendimi de tanıyorum, annem tarafından on dört yaşında terk edildiğim için, bir kadın tarafından terk edilmeyle duyduğum kızgınlık, aslında yaşamımın duygusal bir senaryosuydu. Bu kızgınlığı anneme gösterecek fırsatım hiç olmamıştı, dolayısıyla öfke içimde oturuyor ve bekliyordu. Bu konuda hassasım. Bunu biliyorum ama bu bilgiyi kullanmamıştım. Bu bilgiye 'idare etmesi güç süreçte' ulaşamamıştım. Ayrıca biliyordum ki, yirmi yıllık evlilikten sonra, Mary Ann sadakatini zaten ispat etmişti. Kiskanacak hiçbir şey yoktu ortada. Bütün bu bilgiler kafamın içindeydi ama o 'süreç' boyunca onlara ulaşamıyordum çünkü, her şeyi bu duygunun bana hissettirdikleriyle yorumluyordum.

"Telefonu kapattıktan sonraki belki iki dakika içinde yapmıştım bütün bu değerlendirmeleri. Onu tekrar aradım, kızgınlığımdan hiç bahsetmedim ve bu sefer çok güzel bir konuşma geçti aramızda. Birkaç gün geçtikten sonra ona bu konuyu sorduğumda bana dedi ki: 'Kızgınlığını fark ettim ama bu konuda bir şey söylemek istemedim.'

"Şimdi inanıyorum ki, bu durumda bir daha tekrar kızgınlığa kapılmam, çünkü bundan ders aldım, öğrendim. İdare etmesi güç süreci kısaltamamıştım ama kötü davranıp pişman olacağım bir şeyi söylemekten alıkoyabilmiştim kendimi. Bu düşüncemden sonra bir dizi analiz yaptım ve kendimi, bu tip durumların bundan sonra öfkelenmeye yol açmaması için hazırladım. Aynı hataları tekrarlayıp ilimiyacaktım.

"Bir duygunun ne zaman meydana geleceğini her zaman önceden sezebilmeyi istemek, belki de çok şey istemek ola-

caktır ama daha tecrübeli olmak, duygusal olarak daha zeki olmak, kısmen duygusal olaylardan ders almaktan geçiyor.”

Paul’ün sunuş konuşmasında değindiği pek çok güzel noktalar arasında bu hesaplaşma, Dalai Lama’nın özellikle hoşuna gitmişti. Paul’ün yaklaşımını bir çeşit, kızgınlığın yıkıcı tabiatını tanımaya yönelik derin bir düşünce olarak görüyordu. Bu tür duygularla başa çıkmada, Budist analitik alıştırmalarla benzerlik gösteriyordu; bu alıştırmalarda kişi mantıksal analizlerle bu duygularla hareket etmenin nelere mal olduğunu düşünür. Fakat Paul bir Budist değildi; Dalai Lama için Paul’ün bilimsel yaklaşımı, aslında bütün dünya dinlerinin ortak hedefi olan, insan yapısının iyi taraflarını pekiştirmek olduğuna dair kendi kanaatiyle örtüşüyordu.

Tabii ki, yıkıcı duygularla başa çıkma adına, Budizmin kendine özgü uyguladığı bazı özel yöntemler bulunur.⁹ Fakat Dalai Lama’nın söylemek istediği şey, duygularda yıkıcı olanın ne olduğunu daha iyi anlayabilmek için, kişinin zihnini eğitebilme yeteneği -ve böylelikle onları kontrol edebilme- her insanın yapabileceği bir şey olduğuydu, aynı Paul örneğinde görüldüğü gibi.

Öfke: Bizi Engelleyeni Ortadan Kaldırmak

Paul kızgınlık konusunda konuşmasına devam etmek istiyordu, “Çünkü bu son derece problem yaratıcı bir duygu. Diğer kişilerin canını acıtmaya en açık olduğumuz duygu. İlk in, şiddetin kızgınlığa ait bir durum olmadığını düşünüyorum- bir gereksinim veya biyolojik olarak gerekli bir sonuç değil. Elimde delil olmamakla birlikte şöyle bir bilgi sağladım: kızgınlık tepkisinin yapısını oluşturan şey, bizi engelleyen nedenleri ortadan kaldırma dürtüsüdür. Bu da şiddet pek gerektirmez.”

Dalai Lama sordu, “Şiddetin ya da diğerlerine zarar vermenin evrimsel temadan bakılacak olduğunda, gerçekten kızgınlığın amacı ya da hedefi olmadığını mı söylüyorsunuz, yani, kızgınlığın amacının daha ziyade, devreye girerek can

gel teşkil eden her neyse, onu durdurmak olduğunu mu söylüyorsunuz?”

“Bu benim görüşüm,” dedi Paul. “Delil yok, bütün Batılı bilim adamları ya da bilginleri arasında sağlanmış bir görüş birliği de yok. Burada kızgınlıktan önce gelen, en sık rastladığımız olayların bir listesini yaptım: fiziksel engelleme, düş kırıklığı, birisinin bizi incitmek istemesi, başka bir kişinin öfkesi. Öfkenin en tehlikeli yönlerinden birisi de, öfkenin öfkeyi doğurduğudur. Öfkeye öfkeyle karşılık vermemek için çok çaba sarfetmek gerekir.”

Buna Dalai Lama açık bir hak verişle başını salladı.

Paul devam etti, “Bir başka insanın inandığı şeylerde yaşadığı hayal kırıklığı bizi incitiyorsa, bu da kızgınlık yaratır. Devreye girerek işe burnunu sokmak, bütün bunların hepsine örnek oluşturabilir.”

Dalai Lama yorum yaptı, “Budizmde, tolerans ile öfkenin birbirine zıt olduğu konusunda genel bir kanı var. Tolerans ya da sabır, başkalarının yaptığı kötülük karşısında gerçek şiddetin aksidir. Ben bu görüşün, sizin görüşünüz olan, öfkenin amacının evrimsel yaklaşımla şiddet olmadığı konusıyla uyuşup uyuşmadığını merak ediyorum.”

Paul yanıtladı, “Ben bu soruyu bir adım daha ileri götürerek derim ki, genellikle engeli ortadan kaldırmanın en etkili yolu, bir başkasının görüşünü almaktır. Sözel ya da fiziksel tepki vermektense, o insanın neden bir engel oluşturmayı çalıştığını çözmeye ve anlamaya uğraşıyorsunuz. Sayın Eksenlensleri’nin yazılarında, yapılan şeyle, onu yapan kişi arasında yapılmış bir ayrım vardır ve bence bu Batılı görüşle tamamıyla uyum içindedir.”

Şiddetin Türleri

Paul devam etti, “Yeniden üzerine basarak söylemek istiyorum ki, ‘öfke’ duygu ailelerinden birisinin ismidir. Güçlülüküne göre çeşitlere ayrılırlar, sinir olmaktan kızgınlığa hatta gazaba kadar gider bu. Öfke ailesinin diğer üyeleri, içermek, kendini üstün gören kızgınlık, küsmek, pasif öfke ve

intikamdır. Kızgınlık ailesiyle ilgili olan gücenmenin ve nefretin özel hallerinden daha önce bahsetmiştim.

“Şiddet üzerine yazılmış bilimsel literatürü okumaya yeni başladım. Bu benim çalıştığım bir alan değil, dolayısıyla benim bu konuda söyleyeceklerim kısa olacak ve konuyu sadece bir tarafıyla ele alacağım. Belki de, cevaplanmamış en önemli soru, hepimizin bir patlama noktasına sahip olup olmadığımızdır. Hepimizin içinde, koşullar oluştuğunda bizi şiddet noktasına itebilecek bir potansiyel var mı? Buna bilimsel bir cevap veremeyeceğim. Size sadece bu konudaki kendi fikrimi söyleyebilirim, o da hayır olacaktır. Bazı insanlar itilebilir, bazıları itilemez. Ama bunu bilmiyoruz ve bunu keşfetmenin hepimiz için önemli olduğunu düşünüyorum.”

Paul, zalim davranışların, bu noktada özellikle önemli olduğunu düşünüyordu. “Maalesef, zalimce bir davranışta bulunmak sapkınlık sayılmıyor, sanki destek veriliyormuşçasına! Zalimce davranışla ilgili olarak ilk eylem, gerçekleştirilmesi en zor olanıdır. Tıpkı evlilikteki aldatma olayı gibi veya yalan söylemek gibi, kişi ‘ilklik’ bariyerini bir kez geçtikten sonra, aynı sınırı her seferinde çok daha da kolay olarak ve tekrar tekrar geçebiliyor. O halde zalimliği önleyebilmenin yolu, ilk hareketin nasıl önlenebileceğini bulmaktan geçiyor.”

Tibetliler’in kendilerine eziyet edenlerin elinde çok acılar çektiklerini bildiğinden, Paul bu konuyu Dalai Lama’yla beraber daha derin bir şekilde inceleyebileceğini umuyordu. Zalimliğin panzehirini kendi tezatında yani merhamette bulabileceğini hissediyordu. Eğer başkalarına eziyet edenler, eziyet ettikleri kişilerin, kendileri gibi insan oldukları onlara gösterilebilseydi, eğer bu insanlar için de bir şeyler hissedebilselerdi, imkânsız olmasa bile zalimce davranışta bulunmaları çok daha zor olurdu. Ama her zaman olduğu gibi eziyetler başlamadan çok önce kurbanlar insanlık hâlinde çıkmış oluyorlar, dolayısıyla suçu işleyenler kurbanlarının insan olduğunu artık görmüyorlar.

Paul devam etti, “Savaşla ilgili yapılan çalışmalardan öğrendiğimiz şeylerden bir tanesi, Amerikan askerlerinin neredeyse yarısı, çarpışma sırasında silahlarını hiç ateşlen-

mişlerdir. Kore savaşındaki çalışmadan alınan bu bir parçacık bilgi orduyu endişelendirmiştir. Bu bana, düşmanınızdan nefret etmeniz öğretildiği halde ve hayatınız tehlikeyleyken bile, herkesin öldürmeye yatkın olmadığını gösteriyor. Bazı insanlar yapamıyor ve yapabilenlerle yapamayanların karakteristikleri hakkında yeterli bilgimiz yok.”

“Belki de bu yüzden,” dedi Dalai Lama, “askerlere beyin yıkarcasına bunca fikir aşılanıyordur.”

“Ama bu her zaman işe yaramıyor,” dedi Paul. “Herkesin öldüremeyeceği fikri olası bir durum. En azından bunun doğru olduğunu düşünmek istiyorum.”

“Peki makineleşen savaş için ne diyeceksiniz?” diye soruldu Dalai Lama.

“Günümüzdeki haliyle makineleşen bir savaş türü çok daha tehlikeli ama siz uzaktasınız,” dedi Paul.

“Doğru, doğru daha tehlikeli,” diye onayladı Dalai Lama. İşin aslı, bir Amerikan ordu tarihçisi, savaş tarihi üzerine yaptığı çalışmada, eski savaşlara kıyasla makineleşen savaş stili nedeniyle, ölen insanların sayısında artış olduğunu söylemişti. Eskiden çakmaklı tüfeklerin olduğu zamanlarda denirdi ki, “gözlerinin beyazını görene dek tetiğe basmayın.” Ama pek çok asker zaten ateş edememişti çünkü, düşmanlarının gözlerine baktıklarında, aslında ne yapmak üzere olduklarının farkına varmışlardı.

“Eğer silahlar yerine kılıçlarla savaşıyor olsaydık, daha iyi durumda olurduk sanırım,” diye kabul etti Paul.

Sonra sözlerine devam etti, “Şiddet üzerine araştırmalar yapan insanlar, onu kendi içinde gruplara ayırırlar. Bir araç yardımıyla yapılan şiddetin amacı, belirlenen bir hedefe varmaktır. Bir suçlu sizden cüzdanınızı istese ve sizi şiddet uygulamakla tehdit etse, eğer cüzdanınızı ona vermezseniz, onu almak için şiddete başvuracaktır.

“Bir araç yardımıyla yapılan şiddetin, aşk cinayetlerinden farklı olduğunu görüyoruz. Bunlardan en tipik olan örnek, karınız bir başkasının kollarında ve siz o anın sıcaklığıyla şiddete başvuruyorsunuz. Aşk cinayeti işleyenlerin çok ender olarak tekrar suç işlediklerini biliyoruz.”

Paul daha sonra gazetede yayımlanmış bir kadın fotoğrafı gösterdi; kadın fotoğrafta, çok sinirlenmiş ve bir adamın üzerine saldırmak üzereydi. “Kadının saldırmak istediği adam, kadının kızını öldürmüştü. Mahkeme kararı henüz verilmişti. Adam, mahkeme kararı verilirken hiçbir duygu belirtisi göstermemişti ve bu da kadının patladığı nokta olmuştu. O ana dek bu kadın o adama hiç şiddet belirtisi göstermemişti. Resmin ilginç tarafı kadının kocası, kadını kolundan tutarak zapt etmeye çalışıyor. Resmin önemli olan yanı ise, insanın böylesine bir anda bile herkesin şiddette başvurmadığını göstermesi. Biz kadının içinde bulunduğu acı doğrultusunda hissettiği şiddeti anlayabiliyorsak da, kocasının bu ruh hali içinde olmadığına eminiz. Herkes olmuyor.

“Ben bir psikiyatrist değilim ama bugün psikiyatride ‘aralıklı taşkınlık rahatsızlığı’* diye adlandırılan, adı üstünde bir rahatsızlık vardır; bu rahatsızlığa yakalananlar kronik, atak, yüksek seviyede şiddet gösterir, hiçbir şekilde tahrik edilmeye gelemmezler. En son yapılan araştırmalardan birisi, bu rahatsızlığa giden iki yol olduğunu söyler. Bunlardan bir tanesi, başa alınan darbelerdir; bu darbeler beynin duyguları kontrol eden bölgesinde bir bozukluğa yol açıyor. Diğeri ise, fazla reaksiyon göstermeyle ilgili olarak kendisini gösteren, kalıtsal bazlı bir bozukluktur.”

Merhamet ve Şefkat İnsan Yapısının Temelinde Var mı?

“Konuyu toparlamadan önce kısaca, üzüntü ve acı çekme konusuna dönüp çok önemli bir mukayese yapmak istiyorum,” dedi Paul, bir yandan makineye yüzü acıyla buruş-

*Aralıklı taşkınlık rahatsızlığı; Başkalarına yönelik ciddi saldırganlık patlamalarıyla ya da mala mülke zarar vermeye kendini gösteren ve davranışa neden olabilecek organik, epileptik veya kişilik rahatsızlığından kaynaklanmayan bir dürtü kontrolü bozukluğu. Saldırganlık dürtüleri ansızın ortaya çıkar. Söz konusu kişi bu durumu sıklıkla bir nöbet veya sinir krizi olarak adlandırır. Olaylar arasında genelleşmiş bir dürtüsellik veya saldırganlık belirtisi gözlenmez.

muş bir kadının slaytını koyarken. Dalai Lama slayttaki resmi gördüğünde yüzünden kısa bir an kederli bir ifade geçti.

Paul bu kadının yüzünü, elinde tuttuğu bir gazeteden alınmış politik bir gösteride yürüyen bir grup kızgın ifadeli adamın fotoğrafı ile karşılaştırdı. “Burada sizden istediğim,” dedi Paul, “bu kadının resmini gördüğünüz anda verdiğiniz reaksiyon ile, diğer slayttaki kızgın adamların resimlerini gördüğünüzde verdiğiniz reaksiyon arasındaki farka dikkat etmeniz. Fotoğraftaki kızgınlık ifadesini gördüğümüz zaman, sanki olay önümüzde gerçekleşmiş gibi bizi etkilediğini sanmıyorum ben. Ama bu fotoğraftaki kadının duyguları, kadını hiç tanımadığımız halde çoğumuza hitap ediyor: Onun çektiği acıyı hissediyorsunuz. O acı çekiyor; bu acı çekmenin yapısından gelen çok önemli bir özellik; çektiği acıyı ifade ederek dışarıya bir sinyal gönderiyor ve bizden yardım istiyor, biz onun bu yardım isteğini hissediyoruz.”

“İşte bu yüzden ben merhametin insan yapısının temelinde var olduğunu iddia ediyorum,” dedi Dalai Lama.

“Katılmadığımı söyleyemem,” diye yanıtladı Paul.

“Anlamsız bir iddia belki,” dedi Dalai Lama gülerek.

“Hayır,” dedi Paul itiraz ederek. “Aslında bunun çok önemli bir konu olduğunu düşünüyorum ben. Bu acı çekmeden öğrendiğimiz bir ders ve çok hassas bir noktadan merhameti geliştirme konusuyla ilgili. Merhamet ve şefkat, acı çekmeye kızgınlıktan çok daha kolay verilebilen bir tepki olarak doğar.”

“Merak ediyorum,” dedi Dalai Lama, “izleyen kişide hiçbir duygusal tepki yaratmayan kızgın bir insanın görüntüsüne bakmak ile, bir tepki oluşmasına sebep olan duygu dolu bir görüntüye bakmak arasında gerçekten geçerli olabilecek bir ayrım var mı?”

“Geçerli mi?” diye soruyu düşünceli bir ifadeyle tekrar etti Paul. “Bence evet. Acı çekmenin yaydığı güç büyük ki, bizi bir fotoğraf vasıtasıyla da olsa hislendirebiliyor. Kızgınlık ise bulaşıcı; birisi bize kızdığı zaman, biz de aynı kızgınlıkla tepki veriyoruz, tıpkı bir insan bize gülümsediğinde bizim de gülerek karşılık vermemiz gibi. Korku aynı derecede bulaşıcı değil. Olabildiği durumlar var ama kızgınlık, neşe

veya acı çekmek kadar değil. Bunlar benim doğrularım. Merhamet ve şefkatin ortaya çıkmasına sebep olan, acı çekme duygusunun o müthiş gücünün ispatı ve merhameti nasıl öğreteceğimize dair içinde birtakım yollar. Bunların yorumunu yapamayacağım; sizlere sadece olasılıklardan bahsetmek istedim.

“Sonuç olarak, neredeyse otuz beş yıldan fazla duygu konusu üzerinde çalıştığım halde, hâlâ bu konuda çok az bilgi sahibi olduğumuzu görmenin beni şaşırttığını söylemek istiyorum. İşin hâlâ başındayız. Bilim, belirgin bir şekilde bu konu üzerine eğilmeye yalnızca son on-on beş yıldır başladı. Bu toplantı için hazırladığım sunuş raporumu, kendimi bir şekilde onun torunu olduğumu hissettiğim bir kişiden, Charles Darwin’den aldığım bir sözle kapatmak istiyorum.

“*The Expression of Emotion in Man and Animals* (İnsan ve Hayvanlarda Duygu İfadesi) adlı kitabının son sayfasından: ‘Bir duygunun dışarıdan görülebilen jestleriyle birlikte yapılan serbest ifadeleri, o duyguyu yoğunlaştırır.’

“Bu ifadelerin kontrolüyle ilgili bir soru getirir akla. Eğer ifade etmek bir duyguyu daha güçlü kılıyorsa ve biz de bu duyguyla hareket etmek istemiyorsak, o zaman bir duygunun pençesinde olduğumuzda bize yardımcı olabilecek bir teknik var: Duyguyu açıkça göstermemek.

“Şimdi Darwin’le devam ediyoruz. ‘Öte yandan, duyguyu bastırmak, bu bütün dışavurumlarda ne kadar mümkünse, bizim duygularımız üstünde de o kadar yumuşatıcı etki yapar. Şiddet yüklü el kol hareketleri yapmak, yapan kişinin öfke dozunu arttırır. Korku jestlerini kontrol edemeyen bir kişi, korkuyu daha fazla yaşayacaktır; yine, acı kayıplar yüzünden yoğun duygular yaşayan insanın hareketlerinde pasif kalması, zihninin eski haline gelmesinde ve esnekliğini yeniden elde etmesinde çok büyük rol oynar.’

“Darwin’in, üzerinde tartışmaya devam edeceğimiz ümit ettiğim bazı sorular ortaya koyduğuna inanıyorum. Darwin’in kitaplarını tekrar tekrar okudum ben, fakat her okuyuşumda daha önce fark etmediğim şeyler takıldı gözüm. Bu paragrafta beni en çok etkileyen şey, zihnin esnekliğiyle ilgili kavramıydı. Ve bana sizinle konuşma fırsatı ver-

diğiniz için çok teŖekkr ederim.”

Paul konuŖmasını tamamladığında, Dalai Lama’nın sy-
lediklerini faydalı ya da ilginç bulup bulmadığını merak edi-
yordu, kendisi için Dalai Lama, dünyanın bir nevi vicdanıy-
dı. Hazırladığı rapordan, Dalai Lama çok hoŖnut kalmıŖtı
Çünkü, Paul’un sunduğu duyguların evrenselliği ile ilgili çok
sağlam bilimsel deliller, kendisinin de hep dile getirdiği bir
arzu olarak, birlikte ve paylaŖarak yaŖamayı bilen bir insan-
lık yaratma hedefini destekliyordu. Dalai Lama, avuçları bir-
birinin içinde, Ŗkran dolu, beline kadar eğilerek Paul’e te-
Ŗekkr etti.

Duygusal Dengeyi Oluşturmak

“Zihinsel sağlığı nasıl tanımlarsınız?” 1989’daki “İkinci Akıl ve Yaşam Konferansı”nda Alan Wallace bu soruyu Dr. Lewis Judd’a yöneltmişti; o zamanlar Dr. Judd, Devlet Zihinsel Sağlık Enstitüsü’ne bağlı, Federal Psikiyatri Araştırma Merkezi’nin başkanıydı.

Alan, Batılı görüşün bu konuda açık bir yorum yapamadığını görünce hayretlere düşmüştü. Zihinsel sağlık üzerine, psikiyatride kendi başına bir çalışma yapılmamıştı. Bunun yerine, araştırmalar zihinsel bozukluklara yoğunlaşmış ve zihinsel sağlık genellikle görevin yerine getirilmesi anlamında, ruhsal bir rahatsızlığın olmaması durumu olarak tanımlanmıştı. Psikiyatrinin önerdiği araçlarla, çekilen duygusal acıların semptomlarına saldırma metodu hedefleniyordu, duygusal açıdan refahı aramayı değil. Freud da zamanında, psikanalizin amacının ‘normal nev-

roz'a* ulaşmak olduğunu açıklamıştı.

Budizmde ise bunun tersine, zihinsel ve toplumsal sağlık için tanımlanan pek çok açık kriter, bir bu kadar da bunu başarmak için sunulan alıştırmaya örnekleri vardır. Sadece zihinsel rahatsızlıkları anlamak ve onlarla mücadele etme konusunda değil, en mükemmel zihinsel hale ulaşmanın yollarıyla ilgili olarak da, Budizmin Batı'ya sunacağı pek çok bilgi vardır. Bu, öğleden sonra yapılacak konuşmalarda daha da belirgin bir şekilde ortaya çıkacaktır.

Öğle yemeği için verilen aradan sonra tekrar toplandığımızda, Dalai Lama Budist ve bilimsel görüşler arasındaki farkı açıklama konusuna geri döndü: yani 'yıkıcı' olarak tanımlanan duygunun kriterlerine. Bu konudaki bilimsel ortak görüş, bir duygunun kişinin kendisine veya diğerlerine zararlı olup olmamasıyla ölçülüyordu; Budist âlimlerinin vardığı yargı ise çok daha zor fark edilir bir ölçüttü: Duygular, zihnin dengesini bozdukları anda yıkıcı oluyorlardı.

"Yapıcı ve yıkıcı duyguları birbirinden ayırmak için kullandığım kriter," diye açıkladı Dalai Lama, "tam orada, yıkıcı duygu olduğu anda gözlenebilir. Zihnin huzurlu, durgun, dengeli hali derhal bozulmaktadır. Diğer duygular doğrulukları zaman dengeyi ya da sağlığı bozmazlar, tam aksine

*Nevroz; Freud'un özgün tanımıyla organik veya nörolojik kökenli olmayan, gerçeklikle ilişkinin, bir miktar çarpıtmaya uğrasa da, henüz kaybolmadığı ruhsal kökenli rahatsızlıkların ortak adı. Bunlar arasında kaygı, fobiler, saplantılı düşünceler, zorlanımlı edimler, bedensel tepkiler, çözülmesi durumlar, depresif tepkiler, histerik dönüşümler, vb. sayılabilir. Özgün tanımı gereği bu rahatsızlıklarda, psikozlardaki gibi tam bir içgözlem yokluğu veya gerçeklikle ilişkinin tamamen kaybedilmesi söz konusu değildir; kişi içinde yaşadığı topluma, çevresine, iş ve aile yaşamına şu veya bu ölçüde uyum sağlamıştır. Dışarıdan bakıldığında herhangi bir rahatsızlık belirtisi gözlenmeyebilir, rahatsızlık daha çok kişinin kendisiyle ilgilidir, öznel olarak hissedilir. Bu tür rahatsızlıklar genellikle ruhsal çatışmalarla ve bu çatışmaların yarattığı başa çıkmanın abartılı, bilinçsiz yöntemleri olarak değerlendirilir. Ancak bugün bu terim DSM (diyagnostik ve statik manuel) gibi standart teşhis sınıflandırılmalarında pek kullanılmamaktadır. Bunun yerine daha özel terimler tercih edilmektedir.

o hali çoğaltıp, pekiştirirler. Bu yüzden onlara yapıcı sıfatı verilir.

“Bir de zekânın oluşturduğu duygular vardır. Örneğin, acı çeken insanları düşünerek merhamet duymak. Merhamet fiziksel olarak yaşandığı zaman, zihnin bir şekilde rahatsız olduğu gerçektir, ama bu daha ziyade yüzeyseldir. Çok daha derinlerde hissedilen ise güven duygusudur ve dolayısıyla daha da derin bir seviyede rahatsızlık yoktur. Böylelikle, zekânın derin düşüncesiyle oluşturulan merhametin bir sonucu olarak zihin huzura kavuşur.

“Öfkenin sonuçları -özellikle uzun dönemli etkileri- zihni rahatsız eder. Genellikle merhamet zihinsel bir durum halinden çıkıp, davranış olmaya dönüştüğünde, ortaya başkalarına hizmet amacıyla sergilenen davranışlar çıkar, ama öfke canlandırılma noktasına geçtiğinde ise, pek tabii olarak yıkıcı olmaktadır. Belki ortaya şiddet çıkmaz ama, yardım etme kapasitesine sahip bir insan olsanız bile, yardım etmekten kendinizi alıkoyarsınız. Bu da bir tür yıkıcı nitelikli duygu sayılır.”

Tibetçede ‘Duygu’ Nasıl Denir?

Paul’ün yaptığı sunuş konuşması sırasında ortaya bir ikilem çıkmıştı; İngilizcedeki ‘duygu’ kelimesinin Tibetçede tam karşılığı yoktu, kültürler olaya farklı açılardan bakıyordu. Dalai Lama bu duruma bir açıklık getirmemizi önerdi. İşimiz, çözümsel doğrulukta ‘duygu’ kelimesinin İngilizcedeki kullanıldığı anlamına karşılık gelecek Tibetçe terimleri bulmaktı.

Üzerinde biraz tartıştıktan sonra, bir deneme niteliğinde tanımlamaya vardık: Duygu, güçlü bir hissetme bileşeni olan zihinsel bir durumdur. Ama bundan bir şekilde, tamamıyla duyumsal nitelikte olan hisleri hariç tutmuştuk, mesela kesilmiş bir parmak veya çok yorulmak gibi; duygular bir değer biçme koşuluna bağlı olmak zorundaydılar, bu da düşüncelerdi.

Fakat Francisco Varela bir önceki konuya, Tibetçede

'duygu' kelimesinin olmayışına geri döndü. "Çok şaşırdım, çünkü düşünce, ister zekice olsun isterse mantık dışı, duygudan son derece bariz bir şekilde farklıdır. Kabul ediyoruz, Batı'da bizler, duyguların istemli hareketlerin kontrolü dışında olduğu ve düşüncelerin ise bir nebze daha rasyonel olduğu fikrine biraz fazla bağlıyız. Ama yine de, nasıl olur da Tibetçede, zihinsel olaylar böylesine geniş bir kapasiteyle ayrımsanarak sınıflandırılır da, böylesine temel bir ayrım yapılmaz?"

Dalai Lama, Francisco'ya cevap verirken, sorduğu sorunun arkasındaki felsefi varsayımı irdeledi, yani, normal olan sınıflandırmanın, Tibet sistemindeki gibi, duygu ile düşüncenin birbirine entegre olmuş şekli değil, Batılıların düşüncüğü şeklinde aralarında bir farklılık olduğu fikrini.

Dalai Lama yumuşatıcı bir gözlemle başlamayı tercih etti. "Belki de bu, daha fazla araştırılması gereken bir konu," diyerek, dikkatleri Budist olmayan veya Tibet'e ulaşmamış kaynaklarda 'duygu' kelimesinin Sanskritçe bir karşılığının bulunması ihtimaline çekti.¹ Dalai Lama'nın da özellikle belirttiği gibi, büyük bilgin Tsongkhapa'nın bir atasözü, Tibetçeye çevrilen kutsal metinlerde bir fikrin yer almaması, bunun Budizm içinde, veya başka bir yerde de olmaması demek değildi.

Fakat arkasından daha farklı bir düşünce ileri sürdü. "Budist ibadetinin temel hedefinin Nirvana'ya ulaşmak olduğunu aklımızın bir köşesinde tutarak şunu söylemek isterim: Zihin üzerinde çalışırken gerçekten ilgilendiğiniz şeyin belli başlı hangi zihinsel durumların o sona ulaşmaya engel olduğudur. Bu da altı tane ana durum ve yirmi adet türevi niteliğindeki durumdur." -Önceki gün Jinpa'nın üzerinden geçtiği sağlığa zararlı zihinsel faktörlerden bahsediyordu. Hepsi müşterek. Bazıları duygu, bazıları ise değil, fakat önemli olan bu değil. Önemli olan hepsinin aynı şekilde engel teşkil eden faktör konumunda olması.

"Buna karşılık, modern psikolojinin Nirvana'ya ulaşmak gibi bir amacı yok," diye belirtti Dalai Lama. Bu sözler, Riccio'nun araya girerek, "Bu durumu değiştirmeye çalışıyo-

ruz!” diye espri yapmasına neden oldu.

Dalai Lama konuşmasına devam etti, “Batı’nın duyguyu tanımlama konusuna neden bu kadar önem verdiğini anlama noktasında benim düşüncem; Aydınlanma Çağı’na, hatta Aquinas’a kadar geri giderek, mantık ve zekâyâ müthiş bir öncelik verilmesine dayanır. Mantığa engel teşkil eden nedir? Duygu.

“Birbirine karşı saflarda duran iki sınıflandırma yapıyorsunuz. Şu bir gerçek ki, Batılı düşünce içinde, duygu için saptanan belirli bir terim olması, duygunun yapısını anlamak için özel olarak üzerine düşüldüğü anlamına gelmiyor. Belki de en başlarda bir şeye duygu adı verilmesinin sebebi, mantıksız olanı, akıldışı olanı teşhis ederek, mantığın ne olduğunu ortaya koymaktı.”

Gerçekten de, Batı’nın duygu ile bilişi (idrağı) birbirinden ayırmasıyla ilgili Dalai Lama’nın irdelediği bu durumla ilgili olarak, son zamanlarda sinirbilimi alanında yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular, Dalai Lama’nın sözlerini doğrulayıcı yöndedir. Buluntulara göre beyin, düşünce ile duygu arasında çok net bir ayırım yapmıyor; sanki beynin içindeki duygu konusunda bir rolü olduğu düşünülen her bölge, aynı zamanda bilişin değişik yönleriyle de bağlantılı. Biliş ve duygu devreleri birbiriyle örülü halde, tıpkı Budizmin, bu iki element için birbirinden ayrılmaz olduğunu söylediği gibi.²

Güç Fark Edilen Duygular İçin Meditasyon Penceresini Kullanmak

Paul, duygunun neden güçlü bir sınıflandırma olarak Batı düşüncesi içinde yer aldığına dair Dalai Lama’nın yaptığı tarihsel analize katılıyordu. Fakat aynı zamanda bu işin, konuşulan dillerin duyguyu kültürel çerçevede öne çıkan farklarıyla nasıl tanımladığından daha ileriye gittiğini hissediyordu. Nasıl Dalai Lama, duygunun bilimsel analiz varsa yımlarını anlamakta zorlanıyorsa, Paul de hiç tecrübesi olmadığı ve altında yatan teorinin ne olduğunu bilmediği için,

ileri seviyeli meditasyon alıştırmaalarının inceliklerini anlamakta zorluk çekiyordu. Bu karışıklığın da ötesinde, Paul, tartışmanın bu biçimi almasının olayın yoğunluğunu azalttığını düşünüyor ve hayal kırıklığına uğruyordu; o sabah bahsettiği konuların daha direkt bir açıdan inceleneyeğini ummuştu.

Ama hâlâ istekliydi, bir soru yöneltmek istedi ve dedi ki: "Birkaç dakika önce söylediklerinizle ilgili olarak, yıkıcı ve yapıcı duygular arasındaki farklarla ve yüzeydeki seviyede yarattığı rahatsızlık ile daha derin seviyede yarattığı rahatsızlık hakkında sorularım olacak. Sizin söylediklerinizi, ya da onların yaptıkları tercümeyi anladım ama ne anlama geldiğini, ne demek istediğinizi anlayamadım. Duygusal tecrübenin belirli bir hazırlık yapılmadan kavranamayacak yönlerinin olup olmadığını merak ediyorum. Tibet Budizmini uygulayan kişiler, uygulamayanlarla kıyaslanırsa, bir duyguyu tecrübe etme adına, kullanılamayan, yani idrak edilemeyen yöntemler bulunabilir mi?"

Dalai Lama bu görüşe katılıyordu: "Prensipte, eğer o duyguyu yaşayan kişi bizzat kendiniz değilseniz, duygunun belirli bazı yönlerinin kavranamaz olabileceği doğrudur. Örneğin, Budist meditasyon ibadetinin önemli bir yönü, yaşamın yapısının geçici özellikte oluşu, ölüm, ebedilik konusunda sahip olduğu derin düşüncedir. Meditasyon ne kadar uzatılırsa, anlayış ve gerçekleştirimin o kadar derinleştiği söylenir. İlk başta, geçirilen anların değiştiğini idrak edebilirsiniz ama hissetmezsiniz. Sonra meditasyon süresince kendinizi buna alıştırmaya başlarsınız ve en sonunda çok güçlü bir his doğar. Bu tür gizli, fark edilmesi güç bir duygu ancak meditasyonla hissedilir.

"Benzer şekilde, Budist bakış açısıyla 'yanlış' olarak değerlendirilen, benliğin doğasını kavramanın çeşitli dereceleri vardır. Fakat bu dereceler öyle derin ve zor fark edilir seviyelerdir ki, eğer bunların ne kadar boş olduğunu bizzat tecrübe etmezseniz, onların zihninin yanlış halleri olduğunu anlayamazsınız bile."

Her iki tarafın da toplantıda, bu derece radikal farklılıkta

bakış açılarını dile getirmeleri beni hayrete düşürmüştü. Dedim ki, “Biz bu toplantıya gelmeden önce hazırlık amacıyla bir araya geldiğimizde, yıkıcı duyguların kendimize ve başkalarına verilen zarar olduğunu belirleyerek üzerinde çalışabileceğimiz bir tanım çıkarmıştık ortaya. Sizin, zihnin huzurunu bozan şeyler olarak tanımladığınız yıkıcı duygular ise, mukayese yapabilme açısından son derece güç algılanıyor.”

“Evet,” diyerek onayladı Dalai Lama.

Devam ettim, “Ama bu olaya tamamıyla farklı açıdan bakan bir görüş! Ortaya çıkan fark çok büyüktü. Bu yol gösterici yöntemin nasıl uygulandığıyla bu kadar ilgilenmemizin nedenlerinden birisi de, işte bu; meditasyon ibadetinizde oluşturup, devamlılığını sağlamaya çalıştığınız şeyler. Yıkıcı duygularla başa çıkabilme olasılığıyla ilgili olarak, Batılı psikolojiye fikir verme açısından yol gösterebilecek bu derin meditasyon uygulaması sırasında ne tür duygusal haller gelişmektedir?”

Esaslı Bir Şekilde Hayalden Uyanış Zihne Huzur Getiriyor

Richard Davidson benim soruma bir soru daha ekledi: “Merhamet ve şefkatten başka zihnin huzurunu, sağlığını koruyan ya da güçlendiren duygular var mı?”

Dalai Lama’nın cevabı şaşırtıcıydı: “Vazgeçiş* bir diğeridir.” Alan araya girerek hemen bir açıklama getirdi, “Ben genellikle ‘vazgeçiş’ diye tercüme ediyorum, fakat etimolojik olarak (kökenbilim) bu doğru anlamıyla ‘doğan bir ruh’ olarak ifade edilir.”

Tekrar söz alan Dalai Lama, “İlk adım, bizlerin acı çekme karşısında ne kadar incinebilir bir yapıda olduğumuzu ger-

*Vazgeçiş (renunciation); Psikanalizde, egonun, idin dürtülerine uymayı reddetmesi. İçgüdüsel vazgeçiş; Psikanalizde, egonun, idin isteklerine cevap vermeyi reddetmesi. Bunun nedenleri arasında, içgüdülerin doyumunun egoyu dış dünyadaki tehditlerle karşı karşıya getirmesi ve süperegoya başkaldırı anlamına gelmesi sayılabilir.

çekten ve tam anlamıyla saptamaktır,” dedi. “Eğer incinebilir ve zayıf olduğumuzu anlayabilirsek ve zihinsel rahatsızlıkların bizi böyle zayıf düşürdüğünü fark edebilirsek, ancak ondan sonra zihnin bu rahatsızlıklardan kurtulmasının olması olduğunu görebiliriz.

“Acı çekmenin yapısını tanıyorsunuz; fakat aynı zamanda bu her yerde görülen acı çekmenin incinebilirliğinden ‘doğacak’ şeyin olasılığını da hissediyorsunuz; işte bu sebeple ona ‘doğan’ın ruhu deniyor. Bu, ‘doğan’ın ruhuna, duygu ismi de verilebilir; çünkü beraberinde büyük oranda bir duygu bileşeni var. Doğan bir ruh için, *samsara*’nın* -yani, bu dünyada çekilen acılarla, bizlerin onun karşısındaki acizliğimizin- tamamından radikal bir biçimde, gözümüzü açarak kurtulmak gerekmektedir. Dolayısıyla, ister bunun adına bu hayattan tikslenme deyin, isterse bu hayata karşı duyulan hayal kırıklığı deyin, insanın hissettiği şey bıkkınlıkla birlikte büyük bir üzüntüdür. Ve tabii bunların hepsi teorik olarak, ‘Nirvana olasılığına’ ulaşma bekleyiştir; yani, zihinsel rahatsızlıklardan tamamıyla ve geri dönülmez bir

*Samsara; Yenidendoğuş çemberi. Başlangıcı yoktur; ancak sonul gerçeklik, dharma kavranarak, yani aydınlanmayla (Nirvana’yla) bu çember kırılabilir. Hint dinindeki yenidendoğuş öğretisi her canlının bir ruhu olduğu, bu ruhların başka başka türlerde birbiri ardına beden bulduğu yollu bir inanca dayanır. Bir ruhun hangi türde beden bulacağı bir önceki yaşamını nasıl yaşadığına bağlıdır. Bu karmadır. İnsan karması gereği bu yenidendoğuş çevrimlerinden geçmek zorundadır. Yenidendoğuş çevrimleriye devam eden bir yaşam acısı demektir. Acı çeken bir ruh, her yeni bedenlenişte bu acıyı sürdürür. Öte yandan insan karması gereği, yenidendoğuş çemberini kırmaz. Elinden gelen ancak daha iyi bir bedenleniş, daha iyi bir doğum sağlamaktır. Buddhacı anlayışa göreyse, nedenlerle, koşullarla ilişkili bir süreç olarak görülen samsara görüngüler (phenomenon) dünyasıdır. İnsanın kavramsal bilgilerinin tümü samsara’ya dairdir. Duyulur dünyadaki, yani samsara’daki insanın tüm acılarının kaynağı da, bunların gerçekliğine duyulan yanlış inançtır. Bunun için insanı, duyulur dünyanın gerçek olduğuna duyulan bu yanlış inançtan kurtarıp olduğu gibi olmanın, yani Buddhalığın doğrultan deneyimine vardırmak gerekir. Bu, samsara’yı kırıp “kurtuluşa erme” (moksa) anlamına gelir.

şekilde arınma durumu.”

Matthieu biraz daha detaya girdi: “Çok kuvvetli bir bıkınlık hali bu; zevk ve acı, şöhret ve çapraşıklıklar, övmeler ve suçlamalar gibi dünyevi uğraşlardan sıkılmışlık ve bunlardan tamamıyla elini eteğini çekme isteği, gözünü gerçeklere açış ve *samsara*’ya (acılarla dolu bu dünyaya) yatırım yapmanın beyhudeliğinin farkına varmak.”

Dalai Lama söylenenleri toparladı, “Kişide meydana gelen bu dünyevi değerlere olan inancını yitirme halini, zihinsel acıların ve rahatsızlıkların farkına vararak ‘İşte derdimin kaynağı bu,’ diyerek tüm ilgiyi yeni keşfe yöneltmek takip eder. Meydana gelen değişiklikten ‘doğan’ şeyin tavrı, bu rahatsızlıklardan kurtulma arzusunu beraberinde getirir. Dolayısıyla bu, bir zihni huzura kavuşturan duyguya bir örnektir.”

Sağlığa Yararlı Duygular

Matthieu, Richie’nin sorduğu, meditasyon yaparak zihni huzura erdirecek duyguları oluşturma konusuna geri döndü. “Sık sık bir dinginlik halinden bahsediyoruz, bu sadece huzur değil, aynı zamanda bir incinmezlik hali, katıla katıla gülerek yaşanan türden bir neşe hali değil, daha ziyade esen ‘olay fırtınaları’ karşısında sağlam duran, sarsılmaz bir dağ gibi. Hareketsizlik ya da kayıtsızlıktan farklı bir durum bu. Örneğin, diğerlerinin çektiği acıya şahit olduğunuz zaman, bu dinginlik hali sizin merhamet ve şefkat duygularıyla dolup taşmanıza engel olmuyor. Bu, sanki egonuzu rahatsız eden üzücü bir olaymış gibi sizi sıkmaktan ziyade, cesaretinizi artırarak sizi bu konuda bir şeyler yapmaya teşvik ediyor. Dış şartlara karşı incinmez bir karakter sergileyen dinginlik halinin, kesinlikle hareketsizlikle, pasiflikle ilgisi yoktur; dinginlik hali, içsel huzurla uyum içinde olan kendiliğe başına, önemli başka bir özelliktir.”

“Bu soğukkanlı sakinlik,” diye ekledi Dalai Lama, “zihindeki dengeyi altüst eden, cazibeye kapılma ve bağımlılık gibi güçlü hislere karşı koyar. Hatırlarsanız sizlere bağımlılıkla karışarak kendini gösterdiği için rahatsızlık verici oldu

ğunu söylediğim bir merhamet ve şefkat türü vardı. Aslında rahatsızlık verici merhamet, bizim kendisinden kurtulmak istediğimiz bir şeydir. Onu rahatsızlık verici yapan, içindeki bağımlılık ögesini nasıl yok edersiniz? İşte o zaman bu işe, Budist yöntemiyle merhameti oluşturmada soğukkanlı sakinlikle başlarsınız. Önce bir pürüzsüz zihin ortamı oluşturursunuz, sonra bu ortam içindeki zihin, bağımlılık ya da arzuyla mücadele etmeye başlar. Bir dinginlik haline girdikten sonra merhamet oluşur; ve doğan merhamet, rahatsızlık verici olmayan türden sayılan merhamettir, insanın oluşturmaya arzu ettiği merhamettir.”

Bana çok eskilere dayanan Budist psikoloji sisteminin sağlığa yararlı olan ve olmayan zihinsel faktörlerinin listesi hatırlatılmıştı. Ben de dönüp Muhterem Kusalacitto'ya sordum, “Dün Jinpa'nın sunduğu, Abhidharma'dan alınan rahatsızlık verici -veya yıkıcı- duygular listesiyle beraber, bir de her bir rahatsızlık verici duyguya karşılık gelebilecek sağlığa yararlı duygular listesi var. Bu pozitif listede yer alan bazı ruh halleri ya da duygular nelerdir?”

Bhante (rahip), Paul Ekman'ın düşünce ile duygu arasında yaptığı ayrıma geri dönerek cevapladı soruyu. Budist sistemde, bir zihin halini sağlıklı hale getirenin düşünce olmadığını, daha çok bu düşünceye katılan duygu olduğuna dikkati çekerek başladı. “Pali kutsal kitabında, düşünceden bahsettiğimiz zaman, zihnin kendisinden başka bir şey değildir kastettiğimiz; *citta* deriz buna, son derece aydınlık ve saftır, ayrıca nötrdür; yani ne iyidir ne de kötü. Fakat duygudan bahsettiğimiz zaman, buna karşılık gelen kelime belki *kiatasecra*'dır; bu içinde sınıflandırılmaların yapılamadığı zihinsel bir haldir, bazıları nötr, bazıları sağlığa yararlı, diğer bir grup sağlığa zararlı olarak.”

“Benim öğrenmek istediğim sağlığa yaralı olanlar,” diye hatırlattım kendisine.

Bana, Pali kutsal metinlerinin yirmi beş adet sağlığa yararlı, yapıcı nitelikte duygudan bahsettiğini, bunlardan bazılarının inanç, özgüven, zihnin kendisini hemen toparlayabilmesi ya da esnekliği, düşünebilme yetisi ve bilgelik oldu-

ġunu söyledi.

Jinpa konuyu ele alarak, *Abhidharma Samuccaya*'dan, Tibetliler tarafından kullanılan eşdeğerdeki metinlerden bahsetti. Abhidharma'nın bahsettiği elli bir zihinsel durumdan, Jinpa'nın önceki gün söyledikleri rahatsızlık veren cinsten olanlarıydı. şimdi çevirdiği on bir adet sağlığa yararlı zihinsel durumları kabaca, "inanç, utanabilme duygusuna sahip olma, bağımlılık duygusunun olmaması, nefret duygusunun olmaması ve aldanma içinde olmamak" olarak tercüme etmişti.

Dalai Lama açıklamaya başladı, "Nefret duygusunun olmaması ya da aldanma hali içinde olmamak dendiği zaman, bunların yokluğundan bahsedilmemektedir, bunlara tümüyle karşı koymaktır kastedilen." rneğin, Abhidharma bilgileri, merhamet ve şefkatin, nefret ve şiddetin olmaması haline yaklařtıķ, daha iyi anlaşılıp anlaşılmayacağı üzerinde tartışmaktalar.

Jinpa devam etti, "Sonra, din olmak ya da gayretli olmak, kendini hemen toparlayabilme yeteneği, soğukkanlılık var. Sonra vicdanlı olmak var; bedenlen, konuşmada ve akıl da erdemli olup olmadığınızla ilgili. Bunlar on bir tanedir."

"Sistem elli bir adet faktörden veya daha azından ya da çoğundan bahsetse bile, bu gruptan hiçbiri, dışarda hiç bir şeyi bırakmayacak kadar her şeye vakıf olduklarını iddia edemez," diye yorum yaptı Dalai Lama. "Bunlar sadece önemli olan bazı şeylerin haberdar edicisi, rehberi gibidirlər."3

"ok değerli *bhante*'nin de işaret ettiği gibi, zihnin kendisinin nötr olduğu bir hal vardır, zihinsel durumlar onları ya da bu renge boyarlar. Eğer oluşan sağlığa zararlı zihinsel hallerse, o da zihni bir renge boyar; sadece zihnin kendisini değil, hisler de dahil olmak üzere, beraberindeki bütün diğer faktörleri de boyar. Böylelikle bu zihinsel faktörler de sağlığa zararlı ya da rahatsızlık verici olarak karakterle edilebilirler. Belki beraberinde doğan diğer zihinsel faktörler rahatsızlık verici grubundan değildirler ama zihinsel bir rahatsızlık doğduğu anda, onunla beraber hayat bulan her şey, bulaşıcı hastalığa yakalanmış gibi rahatsızlık verici

olurlar.”

Dalai Lama'nın bana günün sonundaki oturumda söylediğine göre, Budist psikolojinin temel noktalarından bahsetmeyi, bir önceki gün gözden geçirme oturumunda yapmadan atlamıştık. Toplantıda bulunan bilim adamlarına, Budist zihin modelini biraz daha fazla açıklayabilme fırsatı bulabildiği, bir duyguyu yıkıcı yapanın ne olduğu sorusuna, genel de olsa, kendi yaklaşımıyla biraz yanıt verebildiği için çok mutluydu.

Teoriden Sonra Alıştırma Yapmak

Matthieu bu analizin sadece teorik olmadığına dikkati çekti. Zihnin bu öğeleri, zihinde dönüşüm yapılması sırasında birbirini dengelemek için alıştırmaya yapmak suretiyle kullanılabiliyordu. “Bizler, meditasyonda oluşturulacak dört şeyden bahsederiz: sevgi, soğukkanlılık, merhamet, şefkat ve neşelenmek. Gerçi ilk başta bunların beraberliklerine dair herhangi bir ilişki göze çarpmayabilir ama siz alıştırmalara devam ettikçe oluşacaktır. Örneğin eğer iyiliği oluşturmak için meditasyon alıştırmaları yaparsanız, içinizdeki bağımlılık duygusu yükselecektir ve işte o esnada soğukkanlılığı devreye sokmanız gerekmektedir. Eğer soğukkanlılık üzerine meditasyon yapmaya devam edersiniz, bir zaman sonra kayıtsızlık duygusunun pençesine düşmeniz olası, işte bu noktada içinizde acı çeken varlığa karşı merhamet ve şefkat duygusuna yoğunlaşarak, bu duygunun doğup yükselmesini sağlarsınız.

“Şimdi eğer, bu işe yeni başlayan bir kişi olarak, meditasyona diğer canlıların çektikleri acıları düşünerek başlarsanız, depresyona girebilirsiniz. O zaman, diğerleri adına, mutluluğun bir çeşidi olan yeniden sevince kavuşma duygusuna konsantre olarak bunu dengeleyebilirsiniz. Bunlar bize, meditasyon alıştırmaları içinde hepsinin nasıl bir şekilde bir araya geldiğini gösteriyor.”

Dalai Lama, Matthieu'nun söylemek istediğini destekleyen, genel bir prensip üzerine yorumda bulundu, “Bu uygu-

lama alıştırtmasının iki temel yönü, isim vermek gerekirse, erdem ve yetenek diyelim, bunların her zaman birbirleriyle bağlantılı olarak işlemesi gerekir. Hiçbir problem ya da zihinsel rahatsızlık ve yıkıcı duygu, basitçe tek bir şeyle giderilemez. Her zaman çok yönlü perspektifle yaklaşmalısınız olaya; zihinsel faktör türleriyle, farklı farklı anlayışlarla. 'İşte problem burada, bu da bu problemin panzehiri' demekten biraz daha karışık bir iş bu.

"Çok derin bir seviyede, boşluğun aracısız, dolaysız gerçekleştirimini başarabilmeniz, bütün zihinsel rahatsızlıklara panzehir etkisi yapar. Ama bu demek değil ki, bu gerçekleştirimle tüm problemleri bir savuruşta ortadan kaldıracaksınız; gerçi sonunda bu da gerçekleşir ve tüm zihinsel rahatsızlıklara karşı koyar. Fakat bu arada, biz bu mertebeye erece kadar, zihinsel rahatsızlıklarla ve diğer sağlığa zararlı eğilimlerle mücadele ederken, erdemle yeteneğin karşılıklı etkileşimine her zaman ihtiyaç duyacağımızı bilmez, çok önemli bir noktadır.

"Bir benzetme yapalım, diyelim ki, bir şey inşa etmek istiyorsunuz, mesela, bir uçak. İri bir metal parçası dışında beraberinizde başka bir katkı maddesi getiremeyeceğiniz bir yerde, oturup da bundan bir uçak inşa etmenizi kimse bekleyemez. Bunun için pek çok çeşitte materyali bir araya getirmelisiniz ki, oturup istediğiniz şeyi ortaya çıkarabilesiniz. Zihnin dönüştürülmesi olayında da aynı gerçek söz konusudur. Hatta söz konusu olan boşluğun doğrudan gerçekleştirimi olsa bile, bu gerçekleştirimi oluşturan pek çok faktör vardır. Düşünce faktörü vardır, *samadhi* yani derin konsantrasyon faktörü vardır, gayret ya da enerji faktörü vardır. Görüldüğü gibi, boşluğun gerçekleştirimi bile çok yönlüdür, yani tek başına bir olay değil."

Olumlu Tipte Bir Korku

Filozof kürsüsünden Owen Flanagan itiraz etti. "Dan'ın söylediği gibi ve Sayın Ekselansları'nın da kabul ettiği gibi, yıkıcı duyguları Budistler, kişiyi dengesiz hale getiren ya da

huzurunu kaçıran herhangi bir duygu olarak tanımlamışlardır. Benim bazı endişelerim var ve Paul'ün izlediği yolu kullanmak istiyorum ben de. Paul'ün listesindeki bazı duygular, kızgınlık, korku ve üzüntü gibi, negatif karakterde hislerdir ve yıkıcıdır.

“Akıllı olan hiç kimse o zihinsel halleri yaşamak istemez. Aina bu her zaman mümkün olmuyor. Dahası, bu haller bizim evrimimiz açısından uyumlayıcı (zamana uyum gösteren) bir açıklamaya sahip. Batı’da, çoğu insan, hiç tereddüt etmeden bu temel duyguların atalarımızın hayatta kalmalarına, üremelerine ve bugün olduğumuz gibi başarılı hale gelmemize direkt katkısı olduğunu söyleyeceklerdir.

“Benim sorum şu: Yıkıcı olanlardan ayrı tutabileceğimiz, ama yine de içinde negatif karakterde hisler barındıran duygular olduğu konusunda fikir birliğine varıp, aramızda bir barış yapabilir miyiz? Sanırım çoğumuz aynı şeyi söyleyecektir, öyle zamanlar olur ki, bir durum karşısında üzgün olmamız son derece uygundur, hatta üzülmemek insanlık dışı bile sayılabilir. Bir çocuğun taciz edildiğini gördüğümüzde kızgınlık hissederek öfkeye kapılmamak neredeyse tuhaftır. Bazı şeylerin insanı korkutmaması da tuftadır. Bu negatif haller veya duygular yıkıcı hale gelebilirler. Bu duygusal haller, içinden bir an evvel çıkmaya çalıştığımız hallerdir. Fakat bu duygu hallerinin bir fonksiyonu da, örneğin kızmanın, birisini bir şey yapmaktan alıkoymaktır ki, herkes hayatına kaldığı yerden normal bir şekilde devam edebilsin.

“Benim bu bahsettiklerim, dün bahsettiğim Aristotelesçi Anlam Doktrini sınırları içindedir. Ben, belli bir duygusal hali yıkıcı yapan şeyin, ya bunun çok yoğun olması nedeniyle olduğunu, ya da yeteri kadar yoğun olmamasına bağlıyorum. Bir insanın bir diğer insanın acı çekişine empati duymaması bu duygunun eksik olduğunu gösterir. Bir insanın, bir başkasının borsada yaşadığı kayba oturup da, bir ay boyunca ağlaması, tabii ki bu duygunun gereğinden fazla yoğun yaşandığını gösterir.”

“Bazı psikologlar,” Richard Davidson cevap verdi, “Owen’ın söylediklerinden pek farklı olmayarak, duyguların

uygunsuz olarak veya normatif olmayan* bağlamda yaşadıklarında yıkıcı olduklarını söylerler. Örneğin korku, ortada korkacak bir şey yokken yaşandığında yıkıcı olduğu kabul edilir. Ama korkuyu, bir kaplanın üzerimize atlaması esnasında duyuyorsak, o zaman uygundur ve hayatta kalmamıza yardımcı olur.”

“Elli bir zihinsel faktörün yer aldığı listeye bakacak olursanız, bazı değişebilir nitelikli faktörlerin olduğunu görürsünüz; çünkü diğer şartlar kendilerini pozitif ya da negatif, yapıcı ya da yıkıcı yaparlar. O listede yer alan korku, üzüntü ve pek çok diğer duygunun kategorik olarak yapıcı mı, yoksa yıkıcı mı olduğunu söyleyemeyiz.”

Paul Ekman tatmin olmamıştı. “Ben bu konuda anlaştığımıza ya da temelden ayrıldığımıza pek emin olamıyorum çünkü, bütün duyguları zihinsel dengeyi bozucu olarak görüyorum. Onların yaptığı şey, bu. Batılı bakış açısından üç hamleyle onları neyin yıkıcı yaptıklarını tanımladık. Ya aşırılıklar göstermekteydiler ya vaziyete göre uygunsuzdular ya da kişinin kendisine veya başkasına zarar veriyorlardı. Bunlar birbiriyle örtüşmekte, ama zihinsel denge düzenini sürekli bozmaktalar. Sizin az önce bahsettiğiniz korku, zihindeki dengeyi bozar. Eğer dengeyi bozuyorsa, bu halde bu yıkıcı bir duygu mu sayılmalıdır? Yoksa dengeyi boza

*Normatif; Normla, standartla ilgili; bir değer yargısı veya değerlendirme bildiren. Normatif olmayan yaşam olayları: olayların zamanlaması muhtemelde, kuraldışı olan ve bu nedenle normalde beklenmeyen, ya da sıradan olup da beklenmedik zamanlarda gerçekleşen ve ruhsal gelişim üzerinde önemli bir etki yaratabilen yaşam deneyimleri. “Budist bakış açısından bile,” dedi Dalai Lama, “korkunun yapıcı ve pozitif sayıldığı durumlar vardır. Örneğin, daha önce bahsettiğim hayalden uyanıp gözünü gerçeklere açma durumu var (aydınlığa kavuşamamış varlık halinden kurtulup, herkesin arzusu olan yenedendoğma durumu.) Bu özgürlük arzusunun temelinde, negatif rahatsızlıkların, acıların kontrol edilemez gücünün etkisi altında kalma korkusu yatar aslında. Bu pozitif nitelikli bir korkudur ve bu korku, yenedendoğmayı arzu eden ruh halinin ortaya çıkmasına sebep olur.

İllediği halde yapıcı olabilir mi?"

Pratikliğe Davet

Paul'ün bu sorusu yanıtsız kalsa bile, Dalai Lama neden tartıştığımızın altını bir daha çizdi. "Şunu aklımızda tutmak çok önemli," diye başladı, "burada tartışmamızın, seminerimizin en büyük amacı, topluma nasıl bir faydamızın dokunabileceğini tespit etmek -Nirvana'ya ulaşmaya çalışmak değil. Ben Budistim- Budacılık benim en önemli yaşama nedenim. Bu benim işim. Bu benim aydınlığa kavuşma ihtimalimin olduğunu gösterir." Sonra, Matthieu'ya doğru, yaramaz bakışlarla bakarak dedi ki, "Aramızda bir tür rekabet var, oraya önce senin mi, yoksa benim mi varacağıma dair."

Sonra tekrar ciddileşerek, söylemek istediğini özetledi: "Bizim buradaki amacımız, toplumun iyileştirilmesini hedeflemek. Beni ilgilendiren şey, dinden bağımsız bir ahlak sistemi olarak adlandırabileceğim kategoride bir gündem hazırlamakla ilgili. Bu yüzden katılımcıların, hepimizin, bilim adamı kepini başımızda taşımamız çok önemli. Belki yer geldikçe belli bazı Budist fikirleri gündeme getirebiliriz ama bu durumlarda, bilim adamı kepini bir kenara bırakıp, Budist kepini giymemiz gerekir."

Bu, Dalai Lama'nın çok önem verdiği bir noktaydı, son kitabı *Ethics for the New Millennium* (Yeni Milenyum'da Ahlak Sistemi)'nin de ana fikrini oluşturuyordu. Hedeflediğimiz amaç için, yıkıcı duygulara getirdiğimiz üstünde çalışılabilir bir tanımın, Nirvana'ya ulaşmak arzusunun önüne geçmeli ve daha iyi bir toplum yaratma hedefiyle günlük yaşamın sınırları içinde kalmalı, laik yapıyı korumalıydık.

Bu konuyla ilgili olarak öğleden sonra yaptığımız konuşmaların büyük bir kısmında, felsefenin ve Budist epistemolojisinin (bilgi kuramının) ince ayrıntıları üzerinde uzun zamanı harcanmış, diyaloglar bir parça soyut kalmıştı. Dalai Lama daha sonradan bana, akıl ve duygularla ilgili Budist fikirlerin, kaynağını meditasyon ibadetinin zengin geçmişinden ve felsefi düşüncelerinden aldığını bilim adamlarına ha-

tırlatmanın faydalı olduğunu, konu özellikle akıl ve duygular olunca, Budizm bilgi birikiminin bilime katkısı olabileceğini hissettiğini söyledi.

Önceki 'Akıl ve Yaşam' toplantılarında, katılımcı bilim adamlarının Budist düşünceye karşı önceleri kuşkuyla yaklaştıklarını, konuşmalar ve toplantı geliştikçe Budist düşünce kavramlarını biraz daha ciddiye almaya başladıklarını görmüştü. Yine de, toplantıyı Budizmin propogandasını yapmak için kullandığının düşünülmesini istemiyordu. Ve ayrıca, diyaloglar bu yönde devam edecek olursa, bazı bilim adamları için sıkıcı olmaya başlamasından korkuyordu. Dolayısıyla hepimizi pratik konulara davet ederek çay içimi ara verildiğini duyurdu.

Duygular Konusunda Bir Yetişkinin Eğitimi

Verilen çay arasından sonra, Dalai Lama'ya üzerinde durmamız gerektiğini düşündüğü, pratik konular olup olmadığını sordum. Bu sorunun amacı, önümüzdeki birkaç gün de toplantının temposunu arttıracak bir tartışma konusuna başlangıçlık etmesiydi ve bu toplantıdan sonuç almak amacıyla üzerinde tartıştığımız ana projelerden birine doğru konuyu yöneltmekti.

Dalai Lama bir müddet düşündü ve şöyle dedi, "En çok inandığım şeylerden birisi, akıl yapımızın sahip olduğu çok derin idrak, zihinsel haller ve duygular, bir tür eğitici felsefenin meydana gelmesini sağlamalı. Bunu gerçekleştirecek özellikler nelerdir, bunu ben söyleyemem ve ayrıca bunu ortaya çıkarabilecek zamana da sahip değilim."

Bunun, Mark Greenberg'in çocuklara, sahip oldukları yıkıcı duygularla nasıl başa çıkacaklarını öğrettiği okul programlarından bahsedeceği perşembe gününün esas raporu konusu olacağını söyledim.

"Çok iyi," dedi. Sonra da, sorumu başka bir yoldan yanıtlayarak, sabahki sunuş konuşmasında değinilen bir noktaya döndü. "Paul Ekman bize kendi başından geçen kısa öykü sünde, kızgınlığının doğurduğu kötü sonuçlar nihayetinde

neden böyle düşünmemesi gerektiği üzerinde derin derin düşündüğünü ve bunun da onu gelecekte meydana gelecek olaylara karşı hazırladığını söyledi. Bu bize gösteriyor ki, eğer kendisi bu konuya hiç önem vermeyerek yaşadığı o acı duygunun tadını çıkartsaydı, olay çok daha yıkıcı hale gelebilecekti, çünkü bu duygu kendisini daha fazla kızgınlığa sürükleyecekti.”

“Söylemek istediğiniz şey,” dedi Paul, “duygularımızı eğitmemiz gerektiği. Bu konunun iki farklı düzeyi var. Bir tanesi erken gelişim döneminde başlıyor -çocukları eğitmekle. Ama sonra bizlere geliyor sıra- bizler çocuk değil, yetişkin insanlarız. Bizler duygularımızı nasıl eğiteceğiz? Budist dinini, din olarak seçmeden bunu nasıl gerçekleştireceğiz?”

“Doğru, problem bu,” diye onayladı Dalai Lama.

“Eğer daha iyi bir dünyada yaşayacaksak, bunun önemli olduğu çok açık,” diye bir kez daha vurguladı Paul, ileride duyguları eğitmek üzere böyle bir program hazırlamak için ne yapacağını az çok kestirerek.

“Sayın Ekselansları,” dedim Paul’ün söylediği noktaya değinerek, “sizinle bu diyaloga girmemizin bir sebebi, laik bağlamda bile, Budist görüşlerinden ve uygulamalarından öğrenebileceğimiz, insanlığın duygusallık gerçeğine, Budizm dininden arındırılarak uygulanabilecek şeyler var.”

“Evet, evet, bu doğru,” dedi Dali Lama başıyla onaylayarak.

Kendisinin bana daha sonra söylediği üzere, bu diyaloglarda kendisine en büyük motivasyonu veren şeylerden birisinin, köklerini eski Hint düşüncesinden alan Tibet Budizminin, modern dünyanın problemlerini çözmesinde bir parça olsun katkısı olabilmesiydi. Bu toplantılardaki coşkusu, dünyanın dört bir tarafında halka açık yaptığı konuşmalarında, insanlık olarak iyi yürekli insanlara dönüşmemizden, örneğin, kızgınlığı, merhamet ve şefkatle mukabele etmekten bahsettiği zamanki coşkusuyla aynıydı. Ama, sözkonu olan bir toplumu dönüşüme uğratmak niyeti olduğunda, bunu başarmanın yolu herhangi bir dini öğretiyle değil, genel eğitimden, bilimsel temeli olan genel bir eğitimden geçtiğini biliyordu. Ve yine biliyordu ki, burada bir araya gelen

bilim adamlarıyla bunu büyük ölçüde gerçekleştirebilirdi.

Duygularla İlgili Bağışıklık Sistemi

Dalai Lama'nın önümüze koyduğu problemi kotarabilmek amacıyla, Paul'un ileri sürdüğü, yıkıcı bir duygunun esaretine, duygunun yaşandığı anın öncesinde, esnasında ve sonrasında müdahale etme fikrine geri döndüm. Şöyle söyledim: Öğle yemeğinde konuştuğumuz fikirlerden bir tanesi, bir kişinin bir duygunun etkisi altına girmesiyle ilgiliydi, mesela tıpkı Paul'un yaşadığı kızgınlık gibi. Bu süreyi kısaltmak için neler yapılabilir veya insanların bu tür duygulardan kurtulmaları amacıyla, duygunun yaşandığı anın sonrasında, duygu yaşanırken veya hatta öncesinde bile, nasıl yardımcı olunabilir?"

"Bu güçlü yıkıcı duygularla uğraşma konusuyla ilgili benim düşüncem şöyle:" diye başladı konuşmasına Dalai Lama, "aynı fiziksel yaşamda olduğu gibi, çok güçlü bir bağışıklık sisteminiz varsa, hastalığa yakalansanız bile, mesela soğukalgınlığına, hastalık her neyse üstesinden gelmeniz için daha fazla şansınız olacaktır. Aynı şekilde, eğer bağışıklık sisteminiz zayıfsa, o zaman hem hastalıklara daha çabuk yakalanırsınız, hem de pençesinden daha zor kurtulursunuz.

"Benzer şekilde," diye devam etti Dalai Lama, "söz konusu olan yıkıcı duygularla uğraşmak ve onları düzeltmek ise, güçlü bir duygu oluştuktan sonra, o anda, hemen oracıkta buna bir panzehir uygulamak da sıradan insanlar için çok zor bir şeydir.

"Bu konuda, böyle söylediğim için çok üzgünüm ama, kızgınlığın ateşi sardığında, meditasyon uygulaması yapan pek çok kişi için bile zordur bu. Bir kişi kızgınlığın yıkıcı olduğunu idrak etmiş olsa bile, öfkenin gücüne kapılmaya karşı koysa bile, kişi diğerlerine karşı sevgi dolu duygular üretmesi gerektiğini bilse bile kolay değildir, öfkenin ateşi insanı sardığında bütün bunları hatırlayabilmenin şansı çok sınırlıdır. Hatta, o esnada sevgiyi düşünebilmek bile ters bir durumdur. Yani, sevgi ve merhamete elveda.

“Yapılması gereken şey, genel bir hazırlık içine girmektir; böylelikle temel zihinsel haliniz, tıpkı bir bağışıklık sistemi varmış gibi hareket edebilsin. Bu alıştırmaların erdemli bölümüne ve yetenek gerektiren kısmına gittikçe alışırsınız. Bu alışma dönemi, zamanla size bir güç ve tecrübe getirir. Sonra, kızgınlık, bağımlılık veya kıskançlık oluştuğunda onlarla başa çıkmak çok daha kolay olur. Eğer bu temel hazırlığa sahipseniz, uygun bir durumda, belki belirmek üzere olan duyguların işaretlerini tespit edebilirsiniz, tabii eğer idrak düzeyiniz yeterince yüksekse. Oluşturduğunuz mizaç, artık bu duygunun ilk işaretlerini tespit etmenizi ve böylelikle onların meydana gelmesini engellemenizi sağlar.

“Veya, bu mümkün değilse, öfke gibi güçlü duygular ortaya çıktığında, belki onların sizi esir almasına karşı durabilirsiniz. Duygusal haller uzun sürmez; sizi kendinizden geçirmezler. Bu da mümkün değilse, en azından bu güçlü yıkıcı duyguların negatif davranışlara dönüşmesine ve hem size hem de başka insanlara zarar vermemesini garantiye almaya çalışabilirsiniz.

“Aslında bazı olaylarda, çok güçlü yıkıcı duygular yaşanmış olsanız bile, daha sonradan bunun uygun bir davranış olmadığına ve yıkıcı olduğuna dair derin bir pişmanlık duyarsanız, o zaman değişmek için yeni bir kararlılık hali oluşturabilirsiniz. Bu da duygunun tecrübesinden bir tür ders almaktır.”

Budizmin amacı öfkenin kendisinden tamamıyla kurtulmak olmakla birlikte, bu sadece bir idealdir. Emin olun, bu ideal, Aristoteles’ten bu yana gelmiş geçmiş tüm Batılı filozofların ve modern psikoloji de dahil olmak üzere kurulan bütün hayallerin, ideallerin ötesine geçiyor. Ve, Dalai Lama gerçekçi olan şeylerle ilgili konuşmak istiyor, laik bağlamda negatif duyguları tamamıyla yok etmenin imkânsız olduğunu anlıyordu.

Bu perspektiften, Budist görüş, bizim kızgın hisler duyduğumuz gerektiğini değil, bunlara maruz kaldığımız zaman, içinde bulunduğumuz durumla etkin bir şekilde başa çıkabileceğimiz diğer tercihleri düşünebilme yetisine sahip

olmamız fikrine arka çıkıyor. Gerçekten de Dalai Lama, bir araya gelmemizin amacının, insanlara yaşamlarındaki öfkenin, üzerlerindeki etkisini azaltmaları konusunda onlara yardımcı olacak metotları keşfetmek olduğunu anlıyordu.

Düşünebilme Yetisi: Yıkıcı Duygulara Karşı Bir Kale

Bu, Dalai Lama'nın Muhterem Kusalacitto'yu diyalogun içine çektiği başka bir andı. Taylandlı rahibi doğru yaptığı bir el işaretiyle, dedi ki: "Şimdi düşünebilme yetisinin oluşturulmasıyla ve bunun duyguyla nasıl bir ilgisi olduğu konusuyla ilgili pratik birkaç söz söylemek iyi olacak." Ben kendisinin bu sözlerine, düşünebilme yetisinin Budist olmadan da öğrenilebileceğinden dolayı, laik yaklaşıma uygun olduğunu ekledim.

Bhante, bütün o testler yapan araç gereçlere ve her türlü materyale rağmen, bilim adamlarının bu sıkıntı verici duyguları hafifletme yolunda hâlâ açık seçik bir yol sunamadıklarını hissediyor ve Budizmin burada çok yardımı dokunabileceğini, özellikle kızgınlık gibi sağlığa zararlı hallerle başa çıkmada kendi metodlarını sunabileceklerini düşünüyordu. Böylece, hiç beklemeden, *bhante* Budist görüşün kısa ama klasik özetini anlatmaya başladı.

"Sayın Ekselansları'nın da söylediği gibi, burada laik ahlak anlayışının sınırları içinde konuşmalıyız. Ama belki de bilim adamları artık Nirvana'ya ulaşmak istiyorlardır," diye ekledi gülerek. "Bu meditasyonun nasıl uygulandığını öğrenmek istiyorlar, çünkü bu metotun bünyesinde barındırdığı teknikle, bizler duygunun asli bir karakterde olmadığını öğreniyoruz. Duygu görecelidir ve her gün yeni yeni duygular doğar, ama bizimle birlikte daimi olarak kalmazlar; kısa süre bizimle birlikte kalırlar ve tekrar giderler. Bir duygu ister yapıcı olsun, isterse yıkıcı, sadece geçici bir süre bizlerle birlikte, sonra kaybolur.

"Yüce Buda, nesnelerin geçiciliği, süreksizliği ile ilgili açıklamalarda bulunmuştur, bu sebepten dolayı negatif duygular bize zarar vermez. Dış dünyayla ilk kontağa geçti-

ğimizde, rengi, sesi, v.b. algıladığımız o ilk an, çok önemlidir. Satipatthana Sutta'a göre, Buda, bir kişinin objeyi gördüğü zaman, sesi duyduğu zaman veya herhangi somut bir maddeyle kontağa geçtiği zaman aklının başında olması ve ıdrağının açık olması gerektiğini söylüyor. Eğer aklı başında olma halini ve ayırımsamayı daha etkin bir hale getirirseniz, o zaman rengi ve sesi oldukları gibi algılayabilirsiniz. Bunun iyi mi, yoksa kötü bir şey mi olduğunu düşünmezsiniz, ya da güzel bir resim mi yoksa çirkin bir resim mi olduğunu, tatlı bir ses mi, yoksa kötü bir ses mi olduğunu da. Bu şekilde hareket ettiğinizde, zihniniz çok sakin bir halde kalacaktır. Size zarar verecek herhangi bir negatif duygu size ulaşmayacaktır.”

Daha sonra Muhterem Kusalacitto derin düşüncede olmanın diğer bir yönünü detaylarıyla açıklamaya geçti; burada, ayırımsamanın nötr haldeki bir olayına odaklanılıyor, mesela tipik bir nefes alıp verme durumu gibi, böylelikle yıkıcı duygular karşısına set çekme suretiyle bloke ediliyorlar. “Diyebiliriz ki, zihninizde kendinize alternatif bir nesne geçiyorsunuz. Kızgınlık, kıskançlık veya saldırganlık yerine, artık zihniniz ayırımsama halinde bulunan farklı, nötr bir nesneye odaklanıyor. Örneğin, ayırımsama halinin nefes alma olayına odaklanıyorsunuz, nefes alıyorsunuz, veriyorsunuz, alıyorsunuz ve veriyorsunuz, bu odaklanmayı muhafaza edebildiğiniz müddetçe böyle devam ediyor.”

Konuyu toparladı, “Dolayısıyla, *satipatthana*'da öncelikle derin düşünceyi ve ayırımsama halini (farkında olma halini) oluşturunuz; vücudunuza, nefes alıp vermeye odaklanıyorsunuz, derin düşünce içindeki ayırımsama halinde duyumsamalarınıza konsantre oluyorsunuz. Derin düşünce ve ayırımsama hali içinde yaşamaya devam ettiğiniz müddetçe, yıkıcı duyguların size ulaşamayacağı, size zarar veremeyeceği bir kale içinde yaşamış oluyorsunuz.”

Bhante daha sonradan, konsantre haldeki dikkatin, zihnini kendisini odaklanacak bir nesne olarak seçmesi halinde nasıl olacağını açıklamaya başladı (derin düşüncenin gözlemlenmesi vaziyeti). “Sonradan, zihninizi bir kere odakla-

dınız mı, zihninizin kendisi derin düşüncenin konusu haline gelebilir. O an içinde, zihinsel durumunuzun sağlığa yararlı mı, yoksa zararlı bir durum içinde mi olduğunu, zihninizi kızgınlık, kıskançlık, açgözlülük, nefret veya aldanma içinde olup olmadığını bilebilirsiniz. Zihinde her ne doğarsa, o an içinde onun farkına varırsınız.”

Bu çok kesin hatlarıyla, odaklanma halindeki ayrımsama durumu bir kez oluşturulduktan sonra, arkasından bir sakinlik seviyesi ve yıkıcı duygulara dayanıklılık durumu belirlemektedir. Bu noktada şöyle devam etti sözlerine, “zihin neşe içinde değildir, üzgün değildir, mutsuz değildir. Sonra -zihnin gerçek tabiatını bildiğiniz anda- size zarar verecek hiçbir negatif duygu bulunmaz. Bir engel veya sağlığa zararlı bir zihin hali ve hatta bir tutku bile, bu teknikle dikkatli üzerine odaklanmak için seçtiği bir konu haline gelebilir.

“Derin düşüncenin bu noktasında, kişinin ayrımsamasına her ne gelirse gelsin, ‘sadece bir biçim ve isim’ olarak algılanırlar. İçinde her ne oluşmakta olursa olsun, zihin nötr kalmaktadır. Çok basit olarak, zihne her ne gelirse gelsin, onu tabii bir süreç olarak algılamaktayız, doğuyor ve bir müddet sizinle birlikte kalıyor sonra geçip gidiyor, sonsuza kadar kalmıyor. Ve sonrasında bir huzur ve sakinlik hali etrafınızı sarıyor.”

Bu açıklamayla Muhterem Kusalacitto, “Buda’nın açıkladığı teknik budur,” diyerek, derin düşünce veya *satipatthu* konusundaki özetini bitirdi.

Aldatıcı Hediye

Bhante’nin açıklamasına göre, derin düşüncenin mertebesi, bir insanın başlangıçtaki duyuşal izlenimlilik, zihnin onu etiketlemesi ve tepki vermesi arasındaki bağıntıyı kırabileceği, algılamamanın son derece rafine olan bir noktasını anlatıyor. Dünyaya, alışkanlıklarımızın ve sürekli değişen duygularımızın prizmasından bakmak yerine, zihnimiz otomatik alışkanlıktan kurtulmuş, tarafsız, nötr biçimde kalabilir.

Francisco Varela'nın, algılamanın bu süreciyle ilgili araştırmalar yaptığını biliyordum; bu yüzden Muhterem Kusalaçitto'ya dönüp dedim ki, "Söylediğiniz iki noktayla ilgili Francisco'ya sormak istediğim şeyler var, çünkü, söyledikleriniz bizim anladığımız haliyle zihin ve duygu olayıyla ilgili görünüyorlar. Siz dediniz ki, ilk duyumsal kontak anında eğer derin düşünce hali içinde bulunabilirsek, o zaman yaşadığımız tecrübe için etiketleme, isim bulma gibi bir işlem çemberinden geçmemize gerek yoktur. Diğer bir deyişle, doğan bir duyguya kısa devre yaptırıyoruz. Yıkıcı duygular bölgesine girmekten tamamıyla kaçınıyoruz.

"Söylediğiniz diğer bir şey, eğer duygusal bir reaksiyon almaya başlarsak, ortadan kaybolana dek nefes alıp vermeye konsantre olarak kendimizi sakinleştirebiliriz. Bu ikisi, iki farklı yöntem. Francisco, bilgi sürecinde neler olup bittiğini ortaya çıkarabilmemiz açısından, ilk yöntemi anlamlı bulduğunu söyleyebilir misin?"

"Bu sabah Paul'ün söyledikleriyle ilgili olarak, bir güdüyü eyleme dönüşmeden yakalamak konusunda, derin düşünce metodu uygulayarak öğrenebilmemiz için bir yola başvurduk, diyelim," diye yanıtlamaya başladı Francisco. "O zaman elimizdeki süre, çok kısa bir zaman çerçevesi olurdu. Bilimsel görüşle, bu anı uzatabileceğimize dair, yani eyleme dönüşmeden önce güdüyü yakalamakla ilgili hiçbir fikrimiz yoktur. Bu fikir bilimsel literatüre şimdiye dek hiç girmemiştir.

"Bir kişi bu türden çok ince bir ayrımı yapabilmek için son derece iyi bir şekilde eğitilse, esas olarak bu sürecin yavaşlatıldığını söylemek ya da zekânın daha kesinleştirildiğini veya daha çabuk hareket ettiğini söylemek mantıklı olur mu? Ve bilimsel bakış açısından, bunu ayırt edebilmemizin bir yolu var mı? Aradığımız şey ne olurdu?"

Dalai Lama hemen cevap verdi. "Bazı Budist metinlerinde, yoga hocalarına yol gösterici nitelikte söylemler vardır; bunlar arasında, üst derecede algılama seviyesine ermiş yoga hocalarının bir anı sonsuz uzunlukta bir süreye uzatması ve çok uzun bir süreyi de kısa bir ana dönüşecek şekilde

kısaltmanın yollarının gösterildiği rivayetleri vardır. Bu yoga hocalarının görüş açısından böyledir. Dolayısıyla mesele burada yakınımızda bir yerde, bir anlık bir zaman süresini uzun bir süreye dönüştüren bir yoga hocası varsa ve biz burada yaşıyorsak, bunun bizim zamanımıza bir etkisi olmayacaktır, yani bu sübjektif (yalnız kişi tarafından algılanan) bir tecrübedir. Bu aslında kişinin, sahip olduğu ayırt etme yeteneğini keskinleştirmesi meselesidir. Bununla birlikte, bir duygunun doğuşunun yavaşlatılması işleminde kullanılması mümkündür. Zihinsel rahatsızlıklarla başa çıkma konusu açısından bu yöntem bir fırsat olabilir.”

Kavramanın Kökü

“Şimdi, hem kendime, hem de sizlere Budist kepimi başıma geçirdiğimi hatırlatmak istiyorum,” dedi Dalai Lama. “Nagarjuna’yaya ait, *Fundamentals of the Middle Way* (Orta Yolun Temel İlkeleri)’nde, rahatsızlıkların içimizde nasıl doğduğunu anlatan, sebep gösterici türden bir mekanizmayı sunar; bunun kökünde bir tür, nesnelerin esas gerçekliğini, benliği ile diğerlerini ve bu dünya içindeki benliği kavranma isteği yatmaktadır. Sonra diğer insanlarla etkileşime geçtiğinizde veya söz konusu olan objenin ait olduğu dünya ile etkileşime geçtiğinizde, yansıtmaya başlarsınız. Bu yansıtmayı, sizi objenin arzu edilir veya arzu edilemez bir şey olduğuna, bir çekim mi yoksa bir reddetme isteği mi yarattığını götürür.

“Neden gösteren bir mekanizma var ve böylelikle Budist görüş açısından, süreç normalde çok hızlı bir şekilde gelişse bile, çok ileri derecede eğitilmiş bir yogi* veya meditasyon yapan bir kişi için, sebebi fark etmek ve yansıtmayı sürecinin olası olması akla yatkındır.

“Aslında, meditasyon yapan kişinin çok iyi eğitilmiş olması gerekmez. Eğer *shunya*’ya iyice bakarsanız, yansı-

*Yogi: Yoga meditasyonunu uygulayanlara erkekse yogi, kadınsa yogini adı verilir.

'ben'in tabiatına, bazı değişiklikler, bazı etkileri olması mümkündür. Kişi, sürece müdahale edebilir, özellikle de ikinci bölüme, yani yansıma bölümüne ve bunu düzenleyebilir, böylelikle devreye girme sayesinde zihinsel rahatsızlıklara yönlendirilmez. Burada bir olasılık var; o da, benliğin esas gerçekliğini veya oluşan objeyi kavrama isteğine rağmen, kişi o kavrama anı ile rahatsızlığın doğduğu an arasındaki süreç içinde, süreyi uzatabilir. Zihinsel uğraşta bir boşluk vardır, yani yansıtma ve bu süre uzatılabilir.

"Benzer şekilde, sadece bir kişinin bir objeyi anlaması, o kişinin o objeyi cisimleştirebilmesi anlamına gelmez, yani o objenin esas gerçekliğini kavraması."

Buna Francisco yanıt verdi, "Mantıksal olarak, o zaman, bu süreç oluşma yolundayken düşünülmeli, fiziksel olarak ve beyinde. Farklı değişiklikler görebilmeliyiz."

Dalai Lama şöyle belirtti: "Gerçekten de, kavramaya karşı olduğundan, cisimleştirme için bir beyin korelasyonu (karşılıklı ilişki, bağıntı) bulup bulamayacağınızı bilemiyoruz, çünkü, burada önemli olan nokta, bir objenin kavranması. Onu cisimleştirebilmeniz o kadar önemli değil. Bunun gerçekten beyinde ayırımsanıp ayırımsanamadığı, hâlâ görmeyi beklediğimiz bir şeydir.

"Doğru bir analiz yapma adına, bir çiçeği kavramada nasıl bir rol oynar? O ilk anda, sadece çiçeğin kendisini kavrayarsınız, cisimleştirmeden. Bu geçerli bir biliştir. Ama normalde, o ikinci anda, çiçeğin cisimleştirilmesi durumu vardır ve cisimleştirme gerçekleşir gerçekleşmez, yanlış bir biliş içine girersiniz.⁴

"Yani, Francisco," dedi Dalai Lama sözlerine son verirken, "çiçeğin cisimleştirilmesinin gerçekleştiği sürecin hemen arkasından takip eden ana karşı, çiçeğin sadece kavrandığı anın tam olarak sinirsel ilişkilerini bulup bulamayacağınız, hâlâ görmeyi beklediğimiz bir şey."

"Hımın, ilginç bir deney, ne dersiniz?" diye yorum yaptı Francisco.

Bazı Alçakgönüllü Öneriler

Deneysel olasılıkları gerçeğe çevirmeye her zaman hevesli olan Dalai Lama, ilginç bir tanesini daha ileri sürdürdü: “Beyni incelemek yoluyla, geçerli bir bilişle, geçersiz bir biliş arasındaki farkı ayırımsamanın görülüp görülemeyeceği. Örneğin, şöyle bir deney yapmak ilginç olurdu: Bir insana kendisini ismen tanıdıkları ama hiç görmedikleri birisinin fotoğrafını verirsiniz. Bu kişiye o fotoğraftakinin, ismini bildiği o malum kişi olduğu söylersiniz. Böylelikle, bu kişi, bu andan itibaren, ismini hep duyduğu kişinin, fotoğrafta suretini gördüğü insan olduğunu düşünecektir. Gerçekte ise fotoğraf başka bir kişiye aittir. Bu Budist epistemolojisi (bilgi kuramı) açısından yanlış bir biliş anı olarak kabul edilir.

“Sonradan bu kişiye kendisine şaka yapıldığı, bu resimdeki kişinin kendi zannettiği kişi olmadığı, ama öteki fotoğraftakinin olduğu söylenir. Bu noktadan itibaren, denek bir önceki düşüncesinden tamamıyla sıyrılır. Artık yeni bir anlayışa sahiptir ki, bu da geçerli bir biliştir. Burada gördüğü müz şey, tek ve aynı objeyle, yani bu durumda fotoğraftaki resimle, ilişki içinde devam etmekte olan bir biliş halidir. Bir an için yanlış bir biliş iken, bir sonraki anda geçerli bir bilişe dönüşür. Benim merak ettiğim, bu ikisi arasında, tamamıyla beyin hareketlerini baz alarak, ayırımsama yapabilme veya tanı koyabilme olasılığının olup olmadığı.”

Richard Davidson cevap verdi, “Bununla doğrudan ilgili olan deneyler var. Çok basit bir deneyden size bir örnek vereceğim. İki farklı yoğunluktan çıkan iki ışığınız var. Biri parlak ışık, diğeri kısıklı ışık. Siz parlak ışığın bir frekans tonu kadar bir mesafe önündesiniz, kısıklı ışığın da başka bir frekansın bir tonu kadar önündesiniz; dolayısıyla ton geldiğinde hangi ışığın ortaya çıkacağını biliyorsunuz. Sonra bu iki ışık arasındaki kuvvette üçüncü bir ışık sunuyorsunuz; onu bazen ilk frekans tonuyla bazen de ikinci frekans tonuyla takdim ediyorsunuz. Ama anlaşılıyor ki, beyinde yer alan bir bölge, ışığın yoğunluğunu doğrudan izleyebiliyor, hem de hangi tonla takdim edilirse edilsin. Fakat beynin diğer böl-

l mleri tonla oluşturulan beklentiye karşılık veriyor.”

Dalai Lama’nın merakı uyanmış ve başka deneyler dile getirmeye başlamıştı. “Belki nörobiyolojik açıdan, zihnin bir objeyi kavradığı ve kavramadığı zamanlarda beyin hareketlerinde görülen farklılaşmaları tespit edip edemeyeceğinizi görmek ilginç bir deney olurdu. Bu, kişinin zihinde sadece bir görüntü oluşması, ama bunun ne olduğunu kavrayamaması durumudur.”

Artık araştırma konusuyla ilgili fikirler birbiri arkasına dökülüyordu: “Ve ayrıca, acaba fiziksel bir objenin doğrudan algılanışıyla, bunun sadece kişinin zihnindeki jenerik görüntüsü arasındaki fark tespit edilebilir mi? Bunu görmek müthiş olurdu.”

Son önerisinden bahsederken, Francisco dedi ki: “Bu çoktan keşfedildi. Bu konuyla ilgili elimizde pek çok veri var.”

Ama Dalai Lama’yı artık durdurmak mümkün değildi, “Yine bu şekilde beyni inceleme suretiyle, zekâyla bağıntısı olmayan bir duygunun etkinleştirilmesine karşı çıkan zekâ etkinleşmesini fark edebilirsiniz?”

Sonra vitesi değiştirdi. “Tekrar Budist kepimizi başımıza giyecek olursak, sadece bir anlığına, meditasyonun iki belli başlı biçimi var. Bir tanesi tamamıyla yoğunlaşma meditasyonu -örneğin, *shamatha* ve *samadhi*, bunlar zihni dengeye getirir, odaklanır ve yoğunlaşır- *vipashyana* meditasyonunun, yani içgörü meditasyonunun tersidir bu; bu meditas-yonda kişi gerçekliğin tabiatını araştırmaktadır. Bu iki çok farklı Budist meditasyonlarının beyin ilişkileriyle ilgili keşfettiklerinizi görmek müthiş bir şey olurdu.” Bu aslında, Richie Davidson’ın Madison’daki laboratuvarında, birinci bölümde gördüğümüz gibi sonraki yıl içinde gerçekleştirildi.

Araştırma konusu yaratma havasına Richie de katıldı, “Bununla ilgili başka bir konu da, Batılı bilim adamlarının, cehalet ve aldanmayı, algımızı etkileyen ve doğayı olduğu haliyle kavrama yeteneğimizi bozan duygular olarak düşünebilirler. Bunu baştan böyle kabul ederek, beyinde duygusal devrelerin algı devrelerine etki edip bozarak, dünyayı

olduğu haliyle algılamamıza engel olan bu bölgeleri araştırabiliriz. Aslında tam da bu konuyla ilgili yapılmış bazı deneylerden yarınki toplantıda bahsedeceğiz.”

Temelde Yatan Farka Geri Dönüş

Alan Wallace konuyu değiştirerek, Paul, Owen ve Richie'nin daha öncede yönelttikleri o çok önemli soruya geri döndü: “Batı’yla karşılaştırılınca, Budist anlayışın bazı yıkıcı duygulara karşı takındığı tavırla, temelde yatan bir fark var mı? Aristoteles, öfke ve diğer duygular için uygun bir ölçünün olması gerektiğini söyler. Richie, duyguların sergilenmesi için uygun ortamların seçilmesi gerektiğini söylüyor. Budizm bu görüşlere katılıyor mu, yoksa Budizm temelde bunlardan farklı mı?

“Sayın Ekselansları'nın söylediği gibi yaparak, laik bağlamda olaylara bakarsak -Nirvana'ya ulaşmak gibi bir amacımız olmazsa- yine de arada bazı çok bariz farkların olduğu görülüyor. Mesela romantik aşk duygusu gibi, eğer Nirvana hedefine ulaşmayı düşünüyorsanız, o zaman aşka gerçekten veda etmek zorundasınız, çünkü aşk duygusunun yapısında bağımlılık olgusu yer almaktadır ve bu sizin Nirvana'yı gerçekleştirme yolunuzda bir engel teşkil edecektir. Ama biz Nirvana'yı bir kenara bırakarak bu yaşamın sınırları bağlamında konuşuyoruz, çiftleşen ve çocuklar doğuran insanlar arasında eğer romantik aşk, şefkat duyguları olmasaydı, o zaman insanlığın dünyadan tamamen silinmesi gerekirdi. Dolayısıyla Budizmin de romantik aşk duygusu için uygun ortamlar, uygun ölçüler fikrinde aynı şeyleri düşünüdüğünü görüyoruz.”

Alan devam etti, “Fakat sonra öfke konusu geliyor. Budizmin idealinin, Aristoteles'in ve modern psikolojinin idealinden farklılık gösterdiğini görüyoruz. Pratik hayattan söylenecek olursak, öfke duygusundan sıyrılmak çok zor bir şey olsa bile, ortamın ve ölçüsünün uygun olduğu durumlarla bile kızgınlıktan sıyrılmak, bu yaşam içinde Budizmin idealidir. Budist bir kişi, bir insanın hiçbir duyguya sahip olması

masını değil, daha ziyade diğer olasılıkları deneyerek, olayı uygun ve etkin bir şekilde, öfkeye kapılmadan halletmek yoluna gitmek gerektiğini söyleyecektir. Sanırım bu çok bariz bir fark.”

Dalai Lama İngilizceyi vurgulu bir aksanla konuşarak şunları ekledi: “Ama laik bağlamda, sıradan insanlarla ve sıradan metotlarla bütün negatif duyguları ortadan kaldırmak mümkün değildir.”

Özetleyerek şunları söyledim, “O halde, söylenebilecek son şey, Sayın Ekselansları, belki onlardan tamamıyla kurtulamayız ama elimizde negatif duyguları azaltacak araştırmalar ve keşifler yapabileceğimiz metotlar mevcut. Zaten bu yüzden buradayız.”

“Bu doğru,” dedi Dalai Lama yeniden oldukça vurgulu bir İngilizceyle. “Bu hedefimiz, her ne pahasına olursa olsun gerçekten denemeye değer, bu çabaya değer.”

Bu sözlerden sonra o günkü oturumu kapattık.

Paul açısından gün, bir parça hayal kırıklığı içinde geçmişti, bu daha ziyade öğleden sonraki konuşmaların kendi yaptığı sunuşla pek ilgili olmayıp biraz amacından uzaklaşmasından kaynaklanıyordu. Gerçi verilen çay saati arasından önce Dalai Lama’nın üstüne basarak söylediği, ‘Bu Nirvana konusunu bir kenara bırakalım ve günlük yaşamın gerçeklerine geri dönelim,’ önerisine rağmen, Paul bunun gerçekleştiğini sanmıyordu; pratikte ne gibi bir faydası doku-
nacağını hiç akla getirmeden çok fazla teoriye girmiştik. Dalai Lama’nın da sorduğu gibi, Budizm ibadetine girişmeden, sadece, yıkıcı duygularla daha etkin başa çıkabilmenin yollarını arayan insanlar için burada yararlı neler bulabilirdik?

Paul’ün hayal kırıklığını paylaşıyordum. Ama bir yandan da, bu tartışmaların toplantıyı olgunlaştırıp geliştireceğini biliyordum. O gün değindiğimiz pek çok konu ve fikirler, tartışmaları evrime uğratacak olan olguları içinde barındırıyordu.

Üçüncü Gün: Beyne Açılan Pencereler

22 Mart 2000

Duygu Sinirbilimi

Bir çalışma sahası olarak psikoloji, köklerini konusu insan olan bilimlerden ve felsefeden aldığı yerden yavaşça göç edip, beyinle ilgili bilimlere katılmaya başlamıştır. Bu gözle görülür yön değişimi, beyin araştırmalarında yeni üretilen tekniklerin, zihinsel ve duygusal yaşamlarımızın sinirsel bazını, her gün biraz daha gözler önüne sermesiyle olmuştur.

Freud ve sonraki yüzyılın üç çeyreğinde kendisini takıp edenlerin, beynin davranışı nasıl şekillendirdiği konusunda, doğrudan bir çalışma yapmalarının imkânı yoktu; Freud'un zamanında, beyin işlevleriyle davranışlarımız arasındaki bağlar, *terra incognita* idi, yani keşfedilmemiş topraklardı. Kesin olan bir şey, bazı öncü nitelikli teoriler -mesela Freud'un, yaptıklarımızı biçimlendiren bilinçaltı oluşumlarının gücü teorisi gibi- sinirbilimi tarafından doğrulanmıştır. Fakat, beynin işleyişini gözlemenin yollarının olmayışı, psikolojinin erken dönemlerinde kuramcılara, bugün getirdiği çekte beyinde olup bitenlerle hiçbir ilişkisi olmadığı bilinen

İnsan davranışıyla ilgili, hayal ürünü açıklamalar oldukları anlaşılan o uydurmaları yapmaları için açıkça fırsat vermiştir.

Bugün, bu durum tabii çok değişti. Freud'dan bir yüzyıl sonra, psikoloji dalında ortaya atılan yeni teoriler, giderek artan bir oranla beyin araştırmalarında ortaya çıkan bulgularla yönlendirilmektedirler. Yirminci yüzyıl psikolojisinin büyük bir kısmında, beynin fonksiyonlarının az ya da hiç hesaba katılmadığı, şizofreniden çocuk gelişimine kadar her şey açıklanmıştı, bugünse böyle bir şeye kalkışmak düşünülemez bile.

Bugün geçerli olan psikolojik düşüncede yer alan nörolojik esas, Richard Davidson'ın beyin ve duygularla ilgili suuş raporunda en yalın haliyle açıklığa kavuşmuştur. Davidson, duygunun nörolojik temel esaslarını araştırmada yol gösterici olmuş ve çalışmasında beyin üzerinde incelemeler yapmak amacıyla zorlu, harikulade bilimsel metotları kullanıma sokmuştur.

Bunlardan birisi, Madison'daki Davidson'ın laboratuvarında kullanılan EEG'nin turbo kompresörlü bir çeşididir, her alelade hastanenin nöroloji departmanında bulunan, beyin dalgalarını kaydedici aygıt. Sıradan EEG'lerin işgörü limitleri, kafa derisinin hemen altında oluşan beyin aktivitelerinden yayılan beyin dalgalarını okumakla sınırlıdır sadece. Bu biraz, Amerika Birleşik Devletleri'nin hava rapor tahminini sadece Kanada sınırından alınan sonuçlarla belirleyip açıklamaya benzer. Bununla birlikte Davidson'ın teknoloji harikası bilgisayar yazılımı, sahip olduğu özel elektrot düzeniyle, normal bir EEG'in yaptığından çok daha fazla alanı tarar. Bu kendisine beynin sadece yüzeyinde oluşan değil, derin bölgelerinde görülen hareketlenmeyi de tespit etme imkânı verir. Bu da kıtanın tümünden alınan ısı ölçüleriyle bir hava tahmin raporu hazırlamaya benzer.

Bir de fonksiyonel MRI adı verilen bir aygıt vardır ki, bu da beyin çapında kan akışında meydana gelen en ufak değişimleri bile izler ve zihin aktivite halindeyken beynin iç işleyişlerinin farklı bir ölçümünü sunar. Pek çok hastanede kullanılan ve beynin şip şak resimlerini çeken MRI tarayıcı-

larından farklı olarak, fonksiyonel MRI bir videonun yaptığı işi yaparak, zihin önceden ne olduğu belirlenen bir aktivite halindeyken, araştırmacıların kesintisiz olarak beynin geçirdiği değişiklikleri izleyebilmesine olanak verir. Hem fonksiyonel MRI, hem de kaynak lokalizasyonlu EEG, Madison'da Lama Öser'le yapılan araştırmada kullanılmıştı.

Son olarak Davidson'ın laboratuvarında, PET tarayıcısı olarak da bilinen, pozitron yayıcı tomografiden de yararlanılır; bu aygıt, radyoaktif olma özelliği taşıyan bir boyanımı izlenmesi yoluyla, beyindeki sinir ileticilerinin hareketlerini değerlendirir. Bu önceden belirlenen deney amaçlı zihinsel bir aktivite sırasında, beynin yüzlerce nörokimyasallarından hangilerinin devreye girdiğini, araştırmacıların ölçmesine yarar.

Eğer Davidson'ın bugün araştırmalarında rutin olarak kullandığı yöntemleri Freud'un kullanma imkânı olsaydı, zamanında geliştirdiği teoriler bugün hiç şüphesiz çok farklı olurdu. Davidson, bir sonraki oturumda yapacağı sunuşunda, bütün bu metotlardan elde ettiği sonuçları gözler önüne serecekti.

Oturumumuzun üçüncü gününde, Davidson'ın yıkıcı duygularda beynin rolüyle ilgili yaptığı özet, pratiğe yönelik memizi teşvik edici bir rol oynadı; artık grubumuz, insanlara sadece nasıl yıkıcı duygularıyla başa çıkacaklarıyla ilgili değil, ayrıca pozitif duyguları oluşturabilmekte yardımcı olacak bir programın başlangıç noktasını bulmuş ve topladığımızda kesin bir dönüş noktası olmuştu.

Bu arada hava da birden soğumuştü; gökyüzü kararınış, öğleden sonra gelecek yağmurlu, şimşekli bir fırtınayı işaret ediyordu. Dalai Lama'nın soğuk alınlığı da daha kötüleşmişti. Bu karanlık atmosfere rağmen, Dalai Lama sabahki oturuma erkenden gelerek bizleri şaşırttı. Richard Davidson'ın sunacağı, yıkıcı duyguların beyin bağıntılarıyla ilgili raporunu dinlemeyi çok istiyor, sorduğu kısa sorular ve sunuşu sık sık kesmesi, ilgisinin ne kadar yüksek olduğunu gösteriyordu.

Diğer katılımcılarla gözlemcilerin de yerlerini almasıyla, bugünün temasına bizi getiren ana noktaları, yeniden bir

tekrar etmekle konuşmaya başladım. “Önce Muhterem Kusalacitto’nun bizimle paylaştığı örneğe bir göz atalım; rahatsızlık verici olanların zayıflamasıyla bir dizi sağlığa yararlı duygunun daha da güçlenerek ortaya çıktığını söylemişti. Bu örnek bize, her ne kadar biz ayırımsamanın en yüksek seviyesi ile ilgili konuşmuyorsak da, açık bir ilerleme yolu ve insan gelişiminde nelerin mümkün olduğunu sunmaktadır.

“Sonra sizin bize yaptığınız çağrı vardı sırada Sayın Ekselansları, daha uygulamacı yöntemlere yönelmemiz için yapılan bir çağrıydı bu. Laik ahlak anlayışına ve insanlığa hizmet etmesi için, kişilerin gerçekte neler yapabileceğine yoğunlaşma çağrısıydı. Arkasından rahatsızlık verici duyguların temeli olarak aldanmanın rolü konusuna değindik. Bu, bugün Richard Davidson’ın işlemeye devam edeceği bir konu olacak; bizlere, rahatsızlık verici duyguların beyinsel esasları sayılan ‘Üç Zehir’den, tutku, saldırganlık ve aldanmadan bahsedecek.

“Richard Davidson’ı tanıyorsunuz; kendisi bundan önceki ‘Akıl ve Yaşam’ toplantısını yönetmişti. Ayrıca kendisi, yeni gelişmekte olan bir bilim dalı olan duygusal sinirbiliminin de (*duygunun beyin bilimi*), en değerli araştırmacılarından birisidir.”

Alternatif Bir Eğitim

Davidson’ı şöhrete götüren yol, bilime ilgi duyan başarılı öğrencilerin kabul edildiği seçkin okullardan biri olan Midwood Yüksek Okulu’ndaki öğrencilik yıllarında ilk elektrotlu eline almasıyla başladı. Elektrotla yaptığı çok sıradan bir şeydi aslında: Maimonides Sağlık Merkezi’ndeki laboratuvarında, uyku esnasında yapılan bir deneye yardım etmek için gönüllü olmuştu; görevi, uyku halindeyken beyin ritimliliği izlenen insanların kafalarına yapıştırılan elektrotları çıkartmaktı.

(1) günden beri de, kendi işini kotarırken kullandığı temel malzeme yine aynı elektrotlar olmuştur. Bugün, Madison’da bulunan Wisconsin Üniversitesi’ne bağlı, Duygusal Sinirbilimi Laboratuvarı’nın yöneticisi olarak, Davidson

-merhabalaşmadan biraz daha fazla tanışıklığı olduğu herkes kendisine Richie der- psikolojiyi bir beyin bilimine dönüştürmenin eşliğindeydi.

Richie ile birbirimizi çok eskilerden tanıyoruz; ilk olarak, 1972'de tanışmıştık; Harvard'taki mezuniyet yılının ilk dersi olan, Gary Schwartz'ın pazartesi gecesi psikofizyoloji seminerine katılmak üzere salona girerek, gelip yanıma oturmuştu. Harvard'ın verdiği doktora öncesi bilimsel araştırma bursuyla Hindistan'a giderek, meditasyon ve geleneksel Doğu psikolojisi üzerine yaptığım on beş aylık incelemeden yeni dönmüştüm. İnsanların strese karşı gösterdikleri fiziksel tepkilerini kontrol edebilmelerine yardımcı bir yol olarak, meditasyon hakkında hazırladığım bilimsel tezde kullanmak için, psikofizyoloji yöntemlerini öğrenmek arzusuyla bu kursa katılıyordum. Ve anlaşıldı ki ben -Schwartz'la çalışabilme fırsatının yanında- Richie'nin Harvard'ı tercihi ediş nedenleri arasındaydım.

Hindistan'da olduğum zamanlarda, meditasyon ve onun insan zihniyle vücut üzerindeki etkisi hakkında bir dizi makale yazmış, pek tanınmayan bir dergi olan *Journal of Transpersonal Psychology*'de yayımlamıştım. O zamanlar New York Üniversitesi'ne devam eden Richie, Doğu gelenekleri ve zihin çalışmalarına duyduğu ilgiyle, bu makaleleri ele geçirip okumuştı. Dolayısıyla yaptığım işten dolayı beni tanıyordu ve şimdiye dek resmimi dahi görmediği halde, o gün gelerek önsezileriyle salondaki doğru koltuğa oturmuştu.

Seminerden sonra, Richie'yi, çamurluğunda Hindu yogilerinin, Tibetli lamaların, beraber çalıştığım veya Hindistan'daki bir uçtan öbür uca geçerken tanıştığım ruhani liderlerin fotoğraflarıyla dolu, kıpkırmızı VW arabamla evime bıraktım. O güne dek Richie'nin dünyası, Brooklyn'le, Bronx'da bulunan üniversitenin yayıldığı tepelerdeki NYU kampüsüyle sınırlıydı; bana yıllar sonra, arabaya binmekle dünyasının 'allak bullak' olduğunu söylemişti.

Evine doğru yol alırken, benim meditasyona olan ilgimden, meditasyonun etkilerinden ve bunun kendi kişisel ve bilimsel ilgisine nasıl etki yaptığından uzun uzun bahsettik. İşte o an, Richie'nin doğru yere geldiğine emin olduğum anlardan birisi olduğunu hissettim: Aramızda bir bağ kurulmuş ve bu ona güven hissi vermişti; karşılaşmayı istediği.

beklediği şeyin 'bu' olduğunu anlamıştı. Bu kısa araba yolculuğu, onun ikincil mezuniyet eğitiminin başlangıcını sembolize ediyordu; sonuç olarak, çıktığı uzun ve serüvenli yolculuğun rotası onu Hindistan'a yöneltmiş, kendisine o gece bahsettiğim meditasyon hocalarından bazılarıyla çalışma ve nihayetinde Dharamsala'da Dalai Lama ile tanışma imkânını sağlamıştı.

Güçlüklere Rağmen İnatla Çalışmak

Her ikimiz de Harvard'tayken, Richie'yle birlikte bilimsel bir makale yazdık; konusu, meditasyon yoluyla dikkati eğitmenin yaratacağı 'karakter etkileri'nin kalıcı ve yararlı psikobiyolojik değişikliklere sebep olacağı idi. Bunlar daha sonradan Davidson'ın beyin plastisi (yoğrulabilirliği) ile duygular üzerine eğileceği konuların ilk fikir işaretleriydi.¹ Ama bu onun kariyer hayatında çok sonra ortaya çıkacaktı; fikirler, bilimin kendilerini destekleyemeyeceği kadar ilerisindeydi.

Bir bilim adamı olarak Richie, önüne çıkan bütün güçlüklere rağmen inatla çalıştı, zihin konusunda çalışmak için, herkesin önce itiraz ettiği, sonradan da sonuçlarına sarıldıkları, nedenler ve yollar aradı durdu hep. Daha NYU'da bir öğrenciyken, psikolog Judith Rodin'le beraber (bugün Pennsylvania Üniversitesi'nin başkanı) Davidson, zihinsel imgelerle zamanının öncüsü sayılabilecek bir çalışma yapmıştı. Bu dönem psikolojide, her türlü içsel tecrübe ile ilgili araştırmayı reddeden ve sadece gözlemlenebilen hareketlerin bilimsel araştırmaların konusu olması gerektiğini iddia eden davranışçıların* büyük çapta etkisinde olduğu bir dönemdi. Richie'nin hayran kaldığı bu zihinsel süreçlere sadece zihnimizin gözleriyle görebildiğimiz imgeler gibi o

*Davranışçılık; Psikolojide, araştırılmaya değer ve araştırılması gereken tek şey olan davranışın (yani, uyarıcıya bir tepki olarak gözlenebilen, ölçülebilen davranışın) nesnel kanıt olduğunu savunan; insan aklını, bilinç deneyimini, duyguları, niyetleri, kısaca her türlü bilişsel, ruhsal veya zihinsel süreci bilimin dışında tutulması gereken bir tür 'kara kutu' olarak değerlendiren, tutarlılığı yaklaşımların ortak adı ve bu görüşü benimseyenler. Öncülüğünü J.B. Watson ile Pavlov yapmıştır.

zamanlar baskın gelen ve herkesin inandığı ortak görüş, kararlılıkla karşı çıkıyordu.

Ama Richie yılmamıştı; o zamanlar için çok yeni bir saha olan biliş psikolojisiyle ilgili yaptığı araştırmalarıyla atağa geçmişti. Sonraki on yıl içinde, zihnin işleyiş mekanizmasını incelemek için yeni yöntemler geliştiren biliş psikologları, davranışçılarının psikolojide neyi araştırmanın 'doğru' olduğuna dair sarsılmaz görüşlerini söküp atacaklardı. Ama bu sefer de onlar bir görüş attılar ortaya: imgeler ve hafıza gibi zihinsel işlevler incelenebilirdi ama duygular oyun dışı bırakılmıştı. Richard Davidson, bu yeni bilimsel kuramı de-virmeye gidecek yolda öncülük edecekti.

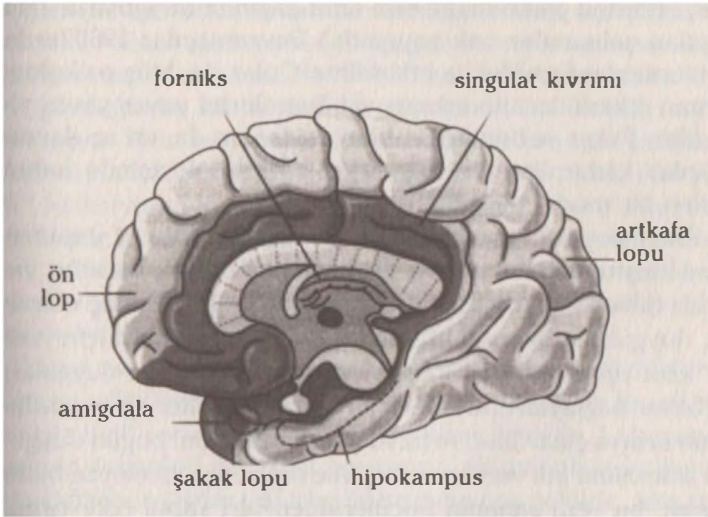
Richie, mezun olmadan hemen önce, Harvard'daki, bugün artık aramızda olmayan akıl hocamız, David McClelland'la aralarında geçen hissi bir konuşmayı anımsıyor. McClelland Richie'ye, eğer kendisini bir iz üzerinde olduğunu hissediyorsa, bilimsel içgüdülerine güvenmesini, kendisine inanmasını ve diğerlerinin ne düşündüğüne fazla önem vermemesi gerektiğini, eninde sonunda onların da anlayacaklarını söylemişti.

Bu tavsiye Richie'ye sonraki on yıllık kariyerinde çok yardımcı olmuştu, yalnız yıllardı bunlar, gittiği yolda keşfedilmiş hiçbir şey yoktu, önemsenmiyordu ve bilim sınırlarının neredeyse tamamıyla dışında kalıyordu. 1970'lerin ortasında Richie sadece duyguları değil, beyin ile duygular arasındaki bağlantıları da incelemeye başlamıştı. Daha kötüsü, sinirbilim dalında hâkim olan geleneksel ilmi görüşün, duyguların beynin çok derinliklerinde, yani, limbik sistem ve beyin kökünde yer aldığını düşündüğü zamanlarda -ki buralar beynin ilk önce evrim geçiren bölümleri olduğu düşünülen yerleriydi- o, duyguları incelemek için, alın ön loplarının rolüne odaklanmıştı. Evrim içinde en son gelişen bölge olan alın bölgesi*, düşünme ve planlama yapma gibi daha ileri nitelikli işlevlere ait bölgedir.

Fakat Richie, Harvard Tıp Fakültesi'nin çok saygın dav-

* Alın bölgeleri; Beyin korteksinin, ön loplarının önünde bulunan ve ön-görü, soyut düşünme (problem çözme) ve muhakeme ile ilgili bağlantı bölgelerini içeren kısmı.

ranış sinirbilimcisi olan Norman Geschwind ile beraber çalışmıştı. Norman Geschwind, beyin zedelenmelerinin hastaların duyguları üzerinde nasıl çarpıklıklara sebep olduğuya ilgili hayran kalınacak klinik gözlemler yapmıştı. İlham aldığı bir diğer konu, Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden yirminci yüzyılın en değerli nöroanatomicilerinden Walle Nauta'yle beraber yaptığı çalışmaydı. Nauta'nın ihtisası, alın bölgeleriyle ilgiliydi ve Richie kendisinden, alın korteksiyle beynin derinlerinde bulunan duyu merkezleri arasındaki bağlantı işaretleri hakkında bilgi almıştı. Bu bağlantılarla ilgili bilinenler çok azdı ve doğruluğu şüphe götürüyordu; Nauta geleneksel kuramlara karşı çıkıyordu ve alın bölgeleriyle duygular arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılacak bir çalışmanın çok yararlı olacağı konusundaki görüşüyle Richie'yi teşvik ediyordu.



Duygular, beyin içindeki devrelerin birbirleriyle bir orkestra misali uyumlu biçimde hareketini gerektirmektedir; bunlardan özellikle idari yetileri sağlayan (örneğin, planlama yapma gibi) ön lop, korku gibi negatif duyguların ortaya çıkması esnasında özellikle aktif hale gelen amigdala ve eylemleri içinde bulundukları duruma, ortama ayarlayan hipokampustur. Burada adı geçen bölgeler, yaşanan bir duyu esnasında aktif halde olan bölgelerdir.

Yeni Bir Saha Yaratmak

O yıllarda, New York Eyalet Üniversitesi'nin Purchase Kampüsü'nde profesörlük stajyerliği yaparken, bilimsel dergilere yazdığı bazı makaleler nedeniyle, yaptığı burs başvurularının devamlı olarak reddedildiğini fark etmişti. Ama zamanla, diğer araştırmacılar da Richie'nin açtığı yolda çalışmalar yapmaya başladılar. Bu bilimsel ilginin oluşmasına kısmen de olsa neden olan şey, nasıl olup da aynı stres yoğunluğu altında bazı insanların sinir bozukluğu geçirerek fiziksel olarak etkilenmelerine rağmen, bazı insanların dayanıklılık göstererek, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürebildikleri gibi temel sorulardı. Beyin devrelerindeki farklılıklar bunun cevabı olabilirdi.

Ayrıca, değişmekte olan bilim sosyolojisinin de rolü vardı: (Davranışçıların bilimsel atağı karşısında sönüp gidene dek, Freudçu psikoanalizlerin altın çağında duygularla ilgili yapılan çalışmalar çok yaygındı.) Davranışçılar 1960'larda üniversitelerde oldukça etkindiler. Onlar da, biliş psikologlarının etkinliklerinin artmasıyla önemlerini yavaş yavaş yitirdiler. Fakat yerine gelen biliş yaklaşımı da, en az davranışçılar kadar katıydı; bilgisayar zihninin işleyişinde kabul edilen bir model olarak gösteriliyordu.

Fakat beyin bilimcileri beyin işleyişiyle zihinsel yaşamın nasıl oluştuğu konusunu incelemeye başlayınca, buradan yeni bir bilim sahası olan biliş sinirbilimi doğdu. Sonuç olarak bu, duyguların bilimsel olarak araştırılıp incelenmesi için yeni bir kapı açıyordu: Düşünceleri ve hisleri, bilişi ve duyguları birbirine bağlayan çok karışık bir sinirsel ilişkiler ağı bulunduğunu ortaya çıkardılar. Artık Richard Davidson, bugün duygusal sinirbilimi adı verilen ve beyinle duyguları inceleyen bilim olarak, bu yeni sahanın öncülerinden biri kabul ediliyordu. Bir zamanlar herkesin şüpheyle baktığı araştırma, bilimsel bir sahanın oluşmasını sağlayan çekirdek haline gelmişti. Richie'ni inatçı içgüdücü haklı olduğunu ispatlamıştı.

1985'de Richie, bilimsel atmosferin kendi araştırmalarına çok sıcak baktığı Wisconsin Üniversitesi'ne taşındı; üniversitenin yardımıyla, 10 milyon dolar toplamayı başara-

rak, sinirbilimcilerden fizikçilere kadar değişen bir yelpaze-
de, beraber çalışarak araştırmayı ilerletebileceği bir labora-
tuvar kurdu. Şu anda hem Duygusal Sinirbilimi Laboratuva-
n'nın, hem de Fonksiyonel Beyin Görünteleme ve Davranış-
W. M. Keck Laboratuvarı'nın yöneticisidir; bu laboratuvar
duygu ve beyin konusundaki çalışmalara odaklanan, dünya-
nın sayılı laboratuvarlarından. Wisconsin Üniversite-
si'nin, hem Tıp Fakültesi'nde, hem de psikoloji bölümünde
bu alanda kendisine örnek aldığı William James adının ve-
rildiği bölüm- profesörlük yapmaktadır.

Richie kariyerinin ilk yıllarından beri, beynin, insan de-
neyimlerinin niteliklerini nasıl belirlediği konusuna derin
bir bilimsel ilgi duymuştu. Ayrıca modern kültürün geçer
akçesinin bilim olmasından mutluluk duyuyordu; olayların
insan bilincine bilimsel olarak sunulması yoluyla, sadece
kabul edilmekle kalmayıp, büyük bir etki de yaratarak kül-
türün önündeki yerini almasını sağlayabilirdi.

Birleşik Devletler Senatosu'nun Sağlık Milli Enstitüsü'n-
den, akıl -vücut etkileşimini inceleyecek beş araştırma mer-
kezi kurmasını istemesi, Richie'nin bu konuda ne kadar ka-
bul gördüğünün bir ölçüsüdür; Davidson bu önemli burs
meblağını -11 milyon dolar- birçok değişik konuyla birlikte,
meditasyonun beyin üzerindeki etkisini, bağışıklık, endok-
rin* fonksiyonu ve sağlık üzerinde çalışmak üzere almıştır.
Bu, Richie'nin bir federal fon başvurusu yaparken 'meditas-
yon' terimini ilk kullanışıdır. 1999 bursu bilimde meydana
gelen büyük değişimlerin bir göstergesiydi; bundan beş yıl
önce böyle bir şey düşünülemezdi bile.

Şimdi ise, kariyer yaşamında ilk kez, bütün güçlüklerle
rağmen geliştirilen bilimsel yöntemlerin, beyin ve insan bi-
linciyle ilgili soruları kucakladığını hissediyordu. Laboratu-
varında teknoloji harikası araştırma ekipmanları kullana-
rak, Davidson bizlere şüphe götürmeyecek şekilde, alın ön
loplarıyla limbik sistemin, düşünce ve hislerde, biliş ve
duygularda nasıl işlev gördüklerini gösterdi. Düşünceleri-
nin doğruluğunu ispatlayarak Walle Nauta'yı ve kendisini
temize çıkarmıştı.

*Endokrin: Salgılarını özel kanallarla vücuda yaymak yerine, doğrudan
doğruya kan dolaşımına veren salgı bezleriyle ilgili.

Richie konuşmacı olarak yerini alırken, gayet rahat olduğu göze çarpıyordu. Daha önceden, özgecilik (altruizm) ve merhamet konusunun işlendiği 'Beşinci Akıl ve Yaşam' konferansını idare etmişti ve şimdi de Dalai Lama'ya, Harvard Üniversitesi'nden Anne Harrington ile beraber hazırlayıp *Visions of Compassion* (Şefkat ve Merhamet Düşleri) adını verdiği yazının müsvedde çalışmasını sunmaktaydı.²

"Bu toplantıya katılan bilim adamları," dedi, "bu katılımdan büyük kazanımlar edinmişlerdir. Toplantıdan sonra kendi bilimsel grubuna geri dönen herkes, başka birer insan olarak dönmüşlerdi. Bizim açımızdan, bu toplantılar çok önemli değişikliklerin oluşmasına neden oldu."

Bunun doğru olduğu o gün özellikle ortaya çıkacaktı.

"Bu sabah," diye devam etti kendi sunuş konuşmasına başlayarak, "ben üç ana konuyu gündeme getirmek istiyorum. İlk nokta, duygu ve duygu düzenlemelerinin temelini oluşturan bazı beyin mekanizmalarını ve evrimsel orijinlerinin bazıları hakkındaki görüşleri kapsıyor. Arkasından, rahatsızlık verici duygusal hallere ait sinirbilimsel anlayışın, tam merkezindeki bazı konulara değinmek istiyorum. Üçüncü olarak da, üç ana rahatsızlık verici zihinsel halle ilgili bazı gerçekleri ve teorileri açıklamak istiyorum; bu haller arasında, kızgınlık, saldırganlık ve korkuyu bir çatı altında, tutkuyu ikinci bir çatı altında ve aldanma ya da cehaleti de üçüncü bir çatı altında inceleyeceğim."

Richie açıklamaya başladı, "Sinirbilimde öğrendiğimiz en önemli şeylerden bir tanesi, her türlü kompleks bir davranışın, örneğin duygu gibi, beynin yalnızca belli bir bölgesinde bulunmamasıdır. Aslında, beynin pek çok bölümü birlikte hareket ederek kompleks davranışı ortaya çıkarmaktadır. Duygu için belirlenmiş belli bir merkez yoktur, aynı şekilde tenis oynama eylemi için de yoktur, karmaşık olan her şey için bu durum geçerlidir. Bu eylemler, beyin bölgelerinin karşılıklı etkileşimini gerektirmektedir."

Önemli kortikal bölgeler arasında saydıklarından bir ta

nesi, alnın hemen arkasında yer alan, duygu düzenlemeleri açısından önemli bir bölge olan ön loplardan daha sonra detaylarıyla bahsedecekti. Bir diğeri ise, duyuları temsil eden -görme, duyma, dokunma gibi- bölgelerin bir arada bulunduğu yer olan yan loplardı. Yan loplar, 'aklımızın gözüyle' kafamızda bir şeyi canlandırmamızda rol oynayan zihinsel olaylarda da görülür.

Her zaman mükemmel bir ev sahibi olan Dalai Lama, Richie bir slayt göstermeye başladığında, orada bulunan bir rahibe odanın ışıklarını karartmasını işaret edip, sonra da tutanakları arşiv için videoya kaydeden kameramana dönerek, bu yeni ışık ortamını iyi bulup bulmadığını kontrol etti.

Arkasından Richie, yıkıcı duygular ve onların düzenlenmesiyle ilgili beyin bölgeleri konusuna girdi. Gösterdiği slaytta beynin ön arkaya doğru ortadan ikiye kesilmiş halini göstererek, bizim beynin iç kısımlarına bakabilmemize imkân veriyordu.

Richie, beynin idare merkezi olup, duyguları düzenlemede de rolü olan ön lopları gösterdi. Sonra, yine duygular açısından çok önemli bir bölge olup limbik sistem diye bilinen beynin ortasındaki amigdalayı işaret etti. Bir yetişkinde amigdala 1.5 santimetre küptür, bu aşağı yukarı bir ceviz büyüklüğündedir ve herkeste iki tanedir; birbirinin benzeri olup her biri, beynin bir yarım küresi içinde yer alır.

"Amigdala," dedi Richie, "bazı negatif duygular açısından çok önem taşıyan bir bölgedir, özellikle korku duygusu açısından." Amigdalayla ilgili -yıkıcı duyguların merkezi- önümüzdeki günlerde daha pek çok şey dinleyip öğrenecektik.

Dalai Lama her zaman yaptığı gibi yönelttiği soruda bunun hayvanlar için anlamını sordu. Dalai Lama'nın hayvanlar da dahil bütün canlılar için merhamet ve şefkat duyma ile ilgili inancı nedeniyle, bu diyalog boyunca -aynı diğer toplantılarda olduğu gibi- rutin olarak, konuyu hayvanları da kapsayacak şekilde genişletiyordu. Şimdiki sorduğu soru da, insanlarda olduğu gibi, korku benzeri duygular sergileyen hayvanların beyinlerinin de aynı şekilde bir yapıya sahip olup olmadığıydı. Richie'nin yanıtı, bütün memeliler-

de beyin yapısının benzeştiği, fakat ön loplarda önemli farklılıklar görüldüğü, insanlarda ön lopun daha büyük ölçülerde olduğu şeklindeydi.

Doğru Yer ve Zamanda Sergilenmeyen Duygular

Davidson nöroanatomik incelemesine, hafıza ile ilgili, amigdalanın hemen arkasındaki uzunca bir bölge olan hipokampus ile devam etti. Söylediğine göre, hipokampusun duygular açısından önemli bir yeri vardır, çünkü bizim olayların *genel durumundan* memnunluk duyabilmemiz için hipokampus gereklidir. “Ben etrafımdaki her şeyin iyi gittiği bir yer ve durumda olabilirim -örneğin, kendimi içinde güvende hissettiğim bir evim ve beni seven bir aile- dolayısıyla sadece o fiziksel çevre içine girme eylemi bile huzur vericidir. Bu fiziksel çevreden memnun olma durumunu hipokampus sağlamaktadır. Bazı duygusal bozukluklar, hipokampustaki anormallikle ilgilidir, özellikle depresyon ve travma sonrası stres rahatsızlığı.”

“Benim duyduğuma göre,” dedi Dalai Lama, “beynin belirli bir kısmı zarar gördüğünde, bu durum zihinsel ilişkileri bir süre için zayıflatsa bile, zaman içinde, beynin diğer bölümleri bazı hallerde o görevleri üstlerine almaya başlıyorlar. Bu söylediklerinizin bu durumlarla ilgisi ne derecede? Zaman içinde görevi devralma süreci ne zaman gerçekleşmekte ve eğer bir bölüm zarar görmüşse, ne zaman geri dönüşü olmayan bir biçimde zarar görmüş sayılır?”

“Bu çok önemli bir soru,” diye yanıtladı Richie. “Hem depresyonda, hem de travma sonrası stres rahatsızlıklarında, hipokampusun hacim olarak küçüldüğü anlaşılmıştır. Bu fiziksel olarak ölçülebilmektedir. Fakat geçen sene yapılan araştırmalarda elde edilen yeni bulgular, depresyonun anti depresan ilaçlarla tedavi edilmesiyle, depresyonun tedavi edilmemesi halinde tipik olarak ortaya çıkan hipokampusun atrofisi (*körelimi*) durumunun önüne geçebildiğini göstermiştir.³ Yani bu yapı içinde inkâr edilemez ölçüde esneklik vardır. Belli bir ölçüde, hipokampusun ve diğer yapıların iş

levleri, beynin başka bölümleri tarafından yerine getirilebilmektedir ama şu ana kadar öğrenebildiklerimizden bunun sadece çok sınırlı bir ölçüde olduğunu biliyoruz. Fakat bu konu, bu alanda henüz yeteri kadar araştırılmamıştır.”

“Sadece anladığımdan emin olmak için,” dedi Dalai Lama, “eğer depresyon içinde değilseniz, hipokampusun asıl görevinin, hafıza ve genel durumun tanımlanması olduğunu mu söylüyorsunuz? Öyleyse, depresyonda olduğunuz zaman hipokampusun işleyişinin de zarar görmesi anlamına gelir bu.”

“Çok doğru.”

“Depresyonu yendiğiniz zaman, hipokampus da tekrar normal fonksiyonuna geri dönebilmektedir.”

“Doğru.”

Bunun üzerine Dalai Lama bir şaka patlattı: “Eğer hipokampusun tek fonksiyonu insanı depresyona itmek olsaydı, kendisinden kurtulmak en iyi çare olurdu!”

“Fakat kendisinin tek fonksiyonu bu değil,” dedi Davidson yapılan şakaya gülerek. “Ona ihtiyacımız var. Ama bu bize İtaliya’da yıkıcı duyguyu anlayabilmek için çok önemli bir içgörü sağlamaktadır: yani, bir duygunun dışarıya yansıtılmasında ortama uygunluk görtermemesi halinde. Örneğin, bir insanın sevdiği bir kişi öldüğü zaman üzüntü duyması normaldir. Fakat depresyondaki bir insanın yaşadığı anlamdaki üzüntüler normal değildir. Varsayımlardan bir tanesi, böyle bir kişinin hipokampusunun iyi çalışmadığını söyler. Hipokampus bizim ortamla ilgili bilgi edinmemizi sağlar ve o ortama uygun olan duygusal reaksiyonlara sahip olmamıza yardımcı olur. Duygusal bozukluklarda görülen bir problem de, uygun olmayan ortamlarda duygunun yansıtılış biçimidir.

“Korku ya da korkunun patolojik aşırılık hali olan fobiler de buna benzerlik gösterir. Bir tehdit altında ya da fiziksel anlamda ölüm kalım mücadelesi verirken korku duymak normaldir, ama fobisi olan bir kişi bu korkuyu farklı bağlanılarda yaşayacaktır; bırakın ölüm kalım savaşını, ortada herhangi bir tehdit durumu yokken bile korku hali içinde olacaktır. İleri sürülen bir varsayım, yine bize hipokampusun bir problem olduğunu söyler.

“Başka bir deyişle, bir kişinin duygusal bozukluğu olup olmadığını anlamanın bir yolu, kişinin sergilediği duyguların ortama uygunsuz olup olmadığına bakmaktır, eğer öyleyse, bunun sebebi hipokampusun işlev bozukluğu olabilir. Şu ana kadar sadece korku ve üzüntü üzerinde çalışmalar yapıldı ama belki aynı durum, öfke ve endişe için de geçerlidir.”

Deneyimlerin Beyinde Yaptığı Değişiklikler

Richie daha sonra, primatlardan insanoğluna kadar farklı canlıların, evrim içinde beyin ölçülerinde meydana gelen değişikliklerle ilgili bir noktaya değindi. “Şimdi Sayın Ekselansları, ön lopun beynin geri kalan kısmına oranla olan ölçüsü ne bir göz atacak olursak, bu oranın insanlarda diğer tüm canlılardan daha fazla olduğunu görürüz. Bu bize, ön lopların sadece insanlara özgü nitelikler taşıdıklarından dolayı çok önemli olduğunu gösteriyor. Sadece insanlara özgü çok önemli özelliklerden bir tanesi, duygularımızı kontrol edebilme yetimiz olabilir ve burada ön lopların önemli rol oynadığı görülüyor. Benzer şekilde, ön loplar duygusal düzensizliklerde de -yıkıcı duygularda olduğu gibi- pay sahibidirler.”

Dalai Lama, Davidson’ın söylediklerini yine hayvanlar konusuna getirdi: “Hayvanlarda duyguları düzenleyen, denetim altına alan bir sistem olmadığını söylemiyorsunuz, değil mi?”

“Bir dereceye kadar var, ama insanlarda olduğu kadar gelişmiş değil.”

Dalai Lama aldığı yanıtın memnun başını salladı.

“Son beş yıl içinde sinirbilim alanında yapılan en heyecan verici keşif, tanımlamaya çalıştığım beynin bu bölümlerinin, yani ön lopların, amigdalanın ve hipokampusun yaşanan tecrübeler neticesinde değişime uğradığının bulunmasıdır. Beynimizin bu bölümleri, içinde yetiştirdiğimiz duygusal çevre ve tekrar tekrar geçirdiğimiz yaşam tecrübelerinden fazlasıyla etkilenmektedirler.” Tecrübelerin beyni nasıl değişime uğrattığı konusu -‘sinirsel esneklik’- toplantı ilerledikçe konuşmaların odak noktası haline gelecekti.

“Bu bulguların özellikle ilginç olan tarafı, çevrenin beyin gelişimi üstündeki etkisinin, genler seviyesine kadar inilerek izlenebiliyor olmasıdır. Bu, bugün sadece hayvanlar üzerinde yapılmıştır ama bu durumun insanlarda da aynı olduğuna inanmak için, elimizde birçok neden vardır. Eğer yetiştirme koşullarının iyi olduğu bir ortamda büyümüşseniz, gen ifadelerinde gerçekten gözlemlenebilir somut değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin, duygularımızı kontrol etmekte önemli rol oynayan belli başlı bazı moleküllere ait genler vardır ve bunlar yetiştirme koşullarına tepki verirler.”

“Yetiştirme koşullarının iyi olduğu bir ortamda büyüyenlerin,” diye bilmek istedi Dalai Lama, “duygularını kontrol edebilmede daha ileri derecede bir yetiye sahip olabileceğini mi söylemek istiyorsunuz?”

“Tam tamına bunu söylemek istiyorum,” diye tekrarlayarak yanıt verdi Richie. “Hayvanlar düzeyinde elimizde bununla ilgili kanıtlar var ve Mark Greenberg yarın çocuklardaki duygusal eğitim raporundan bahsederken, bu konunun insanla ilgili tarafına değinmiş olacak. Bununla ilgili başka bir nokta da, son zamana dek sinirbilimciler -belki bir iki yıl öncesine dek- bizlerin belli sayıda nöronlarla doğduğumuza ve ömrümüzün sonuna dek bu sayının değişmeden kaldığına inanıyorlardı. O dönemde sinirbilimciler, gelişimle meydana gelen değişikliğin, hücre arası bağlantılarda ve hücrelerin ölmesi durumunda meydana gelen bir değişiklik olduğuna inanıyorlar, ama kesinlikle yeni hücrelerin doğduğuna inanmıyorlardı. Son iki yıl içinde biz bu düşüncenin yanlış olduğunu keşfettik. Artık insanların yaşam süresi sınırları içinde, yeni nöronların geliştiğini gösterebiliyoruz.⁴ Bu yeni bulgu, çok önemlidir.”

Bu konu Dalai Lama'nın da ilgisini çekmişti; şöyle bir soru sordu: “Yeni nöronların oluşumundan bahsederken, bazı nöronların devamlılığın durması ve büyük ihtimalle artık hücreye gelip vücuttan atılması, yenilerinin ise önceki nöronların devamı olarak değil de, tamamıyla yeni olarak meydana getirilmelerini kastediyorsunuz, öyle mi?”

Davidson yanıtladı, “Bizim kök hücreler olarak tanımladığımız hücrelerden yeni olarak doğarlar; bunlar vücudun

hangi bölgesinde olursa olsun, herhangi belirli özellikte bir hücre türü olabilirler. Bir kök hücre, bir böbrek hücresine, bir kalp hücresine, hatta bir nörona bile dönüşebilir.”

“Bir anlamda jenerik hücre gibi,” diye belirtti Dalai Lama. “Ve diğer nöronlar ölüyorlar, öyle mi? Artık nöron olmaktan çıkıyorlar, peki onlara ne oluyor?”

“Kayboluyorlar, öbür hücreler tarafından emiliyorlar,” dedi Richie.

Dalai Lama sordu, “Beyindeki bazı nöronlar ölüp, bazıları ömrüne devam ederken, bazıları da yeni oluşturulmuş bulunuyor, peki onların devamlılığını sağlayan şey nedir? Araalarında ömür boyu devamlılığını koruyan hücreler var mı?”

“Bu sorunun cevabını tam olarak bilemiyoruz,” diye yanıttı Richie, “ama doğan yeni hücrelerin, yeni öğrenilen şeylerle ve hafızayla ilgili olduğu düşünülüyor. Bu yeni hücreler altmışlarındaki insanlarda bile gelişimlerine devam ediyorlar.”

“Aha!” diye ünledi altmışlı yaşlarını süren Dalai Lama ve büyük bir ilgiyle oturduğu yerde dikleşerek dinlemeye devam etti.

Einstein’in Beyni

Dalai Lama daha sonra konuyu değiştirdi. Einstein’ın yeni beyin analizleriyle ilgili okuduğu birtakım raporlar hakkında merak ettiği şeyler vardı. Richie’ye sordu, “Einstein’ın beyinde alışılmışın dışında oluşumların bulunduğu söyleniyor. Bunlar tam olarak nedir?”

“Yan loplarda*, angular kıvrımı adı verilen bir bölüm var; raporlara göre Einstein’ın beyinde bu bölüm normalden büyük ölçülerde. Bu bölge, daha önceden de bahsetti-

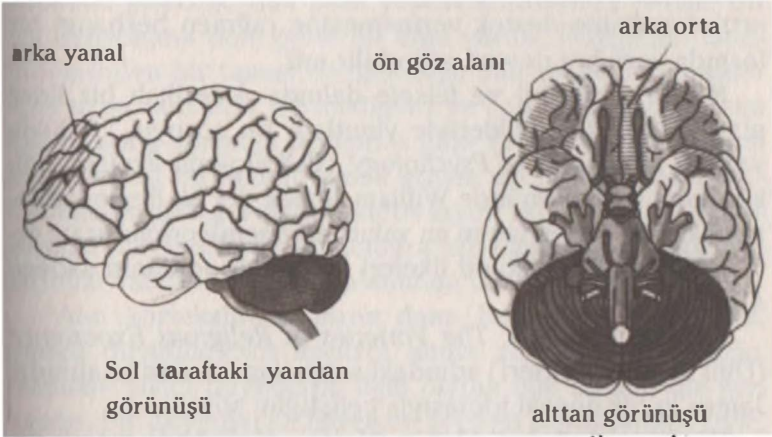
*Yan lop; Beynin ön üst kısmının her iki yanında bulunan ve sıcaklık, temas, derinlik, yön, perspektif, büyüklük, vb. algıları, duyu uyarıcılarını yorumlama, bellek, dikkat, konuşma ve yazma gibi işlevlerde ağırlıklı görev yapan loplar. Sağ tarafın hasar görmesi, görsel mekânsal kusurlara (yeni, hatta bildik yerlerde yön bulmakta zorlanma gibi), sol tarafın hasar görmesi ise sözlü ve/veya yazılı dili anlama yetisinin bozulmasına yol açar.

ğim gibi, bazı duyuları kumanda eden bir bölge.”

“Bu korunan bir efsane mi, yoksa dayandığı bir gerçek var mı?”

“Üzerinde yeterince çalışılmadı ama ilginç olduğu kesin. Einstein, düşünmeye başladığı zaman, beyninde birçok hayal ürünü görüntülerin, imgelerin uçtuğundan bahsedirdi; buna sinestezi* diyoruz. Sinestezi, farklı duysal karakteristiklerin zihinsel içerikte birlikte meydana gelmesidir. Söylenenlere göre, Einstein'ın beyninde bu bölgenin gelişmiş olması, onun bu şekilde düşünebilme yeteneğinin ortaya çıkmasına neden olmuştur.”

“Belki bunun hakkında tam olarak bir şey söyleyemeyiz ama,” dedi Dalai Lama, “Einstein'ın bu gelişmiş yan loplarla doğduğunu düşünüyor musunuz? Sahip olduğu deha-



Alın korteksi, alnın hemen arkasında yer almakta ve plan yapma gibi yeteneklere, merkezi idare görevini yapmaktadır. Alın korteksinin alt arka bölgesi, duyuları düzenleyici, kontrol altına alan bölgesidir.

*Sinestezi; Bir duyu organına uygulanan uyarıcının, başka duyu organları ile uyarılması. Örneğin, işitilen sesler ayrıca renk olarak da algılanabilir ve farklı tondan sesler (örneğin bir müziğin notaları) farklı renkler şeklinde algılanabilir. Az sayıda kişi bu tür şeyler hissettiğini söyler; ancak halusinasyon yaratan maddelerin etkisindeki kişilerde özellikle canlı olarak yaşanır; bazen epileptik nöbetleri sırasında da yaşanır.

sının sebebi bu olabilir mi, yoksa yaşamı süresince zihnini kullanış şekli nedeniyle mi bu bölge gelişti ve sonuç olarak hacimce büyüdü? Yumurta mı tavuktan çıktı, tavuk mu yumurtadan?”

“Büyük ihtimalle her ikisi de,” dedi Richie.

“Çok politik bir yanıt,” dedi Dalai Lama gülerek. Sonra devam etti, “Ben bunu daha önceden dile getirilen bir noktaya bağlamak istiyorum: her düşünce süreci, beyin hareketlerinden sonra oluşmalıdır. Bir an için Budist kepimi sadece Budistler adına değil, önceki ve sonraki hayatların varlığına inanan herkes adına başıma giyiyorum, yani, beyin aktivitesine bağımlı olmayan çeşitli şuurların bir hayattan diğerine geçiş yapabileceğine dayanan teori.” Dile getirdiğini söylediği bu konu, ‘İkinci Akıl ve Yaşam’ konferansında konuşulmuştu. Soru şuydu: Şuur ölümünden sonra beynin artık kendisine destek vermemesine rağmen herhangi bir formda varlığını devam ettirebilir mi?

Richie, psikoloji ve felsefe dalında Amerikalı bir lider olan kişinin söyledikleriyle yanıtladı bu soruyu: “1890’da yazdığı ‘*Principles of Psychology*’ (Psikolojinin İlkeleri) adlı kitabının ilk bölümünde William James der ki: Beyin, zihinsel işleyişe destek veren en yakın, en önemli organdır ve geri kalan bütün psikoloji ilkeleri bu biricik iddianın sadece dipnotlarıdır.”

Francisco Varela, *The Varieties of Religious Experience* (Dini İbadet Çeşitleri) adındaki sonradan basılan kitabında, James’in bir önceki iddiasıyla çeliştiğini söyler.

“Dolayısıyla,” dedi Richie, “James görüşünde tutarlı değildi ve bizlerin de elinde kesin bir yargıya varmamıza yardımcı olacak geçerli bir delil bulunmamaktadır.”

Thupten Jinpa hoşnutsuzlukla, “Geleneksel Tibet literatüründe, sonradan yazılanların daha inanılır olduğu kabul edilir.”

Richie de buna karşılık kısa bir cevapla karşılık verdi, “Bilimde ise bunun tersi geçerli.”

İnsanların Zekâlarını Birbirinden Farklı Kılan Nedir?

Tekrar üzerinde konuştuğu rapora geri dönerek, Richie yeni bir slayt koydu. Üzerinde önemli bölgelerin işaretlendiği alın korteksinin bir kesitinin resmi vardı: Bu bölgeler, dorsolateral (arka yanal), ön göz alanı, ön korteksin alt ortası. Bu son bölge duygular açısından özellikle önemliydi. Richie'nin slaytı, beynin iki farklı yönden görünüşünü sergilemekteydi, birisi yandan bakış açısı, diğeri alttan bakış açısı. "Ön lop birkaç farklı bölgeye ayrılmaktadır. Alt orta korteksi, duygular açısından çok önemli bir bölgedir. Beynin o bölgesi zarar görmüş hastalar, düzensiz, bozuk duygusal davranışlar sergilerler, ani öfke patlamaları gibi.

"Ön lopun en öndeki kısmının, bilişin bazı türlerinde, özellikle geleceğe dair plan yapma konusunda önemli bir rol oynadığına dair genel bir kanı vardır. Duygunun farklı yönlerinden bir tanesi de, geleceğe dair umut beslemektir -çok uzun zamandır görmediğiniz ve çok sevdiğiniz birisini sabırsızlıkla görmeyi beklemek gibi- ve beynin bu bölümü zihninizdeki bu hedefi temsil etmek üzere aktif haldedir." Genelleştirmek gerekirse, motivasyon ön lopun bu bölgeindeki hareketlilikte, amacımıza eriştiğimizde hissedeceklerimizi hafızada tutmak anlamında bir rol oynar.⁵

"Alın korteksinden biraz daha bahsetmek istiyorum, çünkü duygularımızı kontrol altına alma yeteneğimizde, özellikle yıkıcı duygularla ilgili olarak çok önemli bir yeri vardır. Bir duyguyu ilk harekete geçiren beyin bölgeleriyle, duyguları düzenleyen, kontrol altında tutan beyin bölgeleri farklıdır." Amigdala, duyguları aktive eden devrelerde kilit rolü oynamaktadır, bununla birlikte alın korteksi daha ziyade duygu düzenlemeleriyle ilgili görevlerde aktiftir.

"En normal koşullarda duyguları harekete geçiren beyin bölgeleriyle duyguları kontrol eden beyin bölgeleri, eşanlı olarak harekete geçerler. Dolayısıyla bir duygu tetiklendiği anın, o duygunun ayarını yaparak düzenleyecek mekanizma da aynı anda tetiklenmiş olur. Bu yıkıcı duyguları anla-

mamıza yardımı olacak bir anahtar verir elimize; çünkü bu yolla, çok iyi çalışmadığı anlaşılan duygu düzenleyici beyin bölgelerini inceleyebiliriz.”

“İnsan denen varlığın en belirgin özelliği zekâ kapasitesidir,” dedi Dalai Lama. “Acaba mükemmel insan zekâmızla doğrudan bağlantısı olup da, sadece insanlara has olan bir veya daha çok beyin bölgesi var mı?”

Richie cevap vermek üzere tekrar ön loplara yoğunlaştı. “Daha önce, her komplike davranışın beynin farklı alanlarının birbirleriyle etkileşimini gerektirdiğini söylemiştim. Zekâ kesinlikle çok komplikedir ve değişik beyin kısımlarının birbiriyle etkileşimini gerektirir. Bu rahatlıkla söyleyebileceğimiz bir yanıt olur.

“Fakat ben size daha fazla yoruma açık bir yanıt vereyim: Ön lopların, insan zekâsının kendisine has yönleri nedeniyle çok önemli oldukları açıktır. Batı’da bizim sadece biliş zekâsı olarak tanımladığımız zekâ değil, aynı zamanda duygusal zekâ açısından da. Ön loplar, her ikisi açısından da hayati önemdedir.”

Pozitif duygularla ilgili bazı beyin bölümlerinin, mantıklı düşünme yetisi ile ilişkili olması gerçeği, Dalai Lama’nın ilgisini çekmişti. Kendisinin her zaman düşündüğü şeyi, sinirbilimin de onayladığını hissetmişti. Bu da, yapıcı ve pozitif duyguların her ikisinin de mantık içinde kendisine bir yer bulduğu ve onun sayesinde gelişip yayıldığıydı. Sorduğu bir sonraki soru da büyük ihtimalle, münazara yaparak doğruyu bulma huyunun, görünüşte tartışılanın tersini iddia eden kanıt ileri sürme alışkanlığından olsa gerekti.

“Daha önce, Einstein’ın sahip olduğu zihinsel görüntülerin, beynin arka taraftaki kısmıyla ilgili olduğunun sanıldığını söylemiştiniz,” dedi Dalai Lama. “Düşüncelere daldığınızda ortaya çıkan zihinsel görüntülerin yan loplarla bağlantısı var, değil mi? Eğer o hayal kurma durumuna, bir insanın hayal kurma gücü diyecek olursak, bir kişinin zekâsının kavrama gücüyle çok yakından ilişkili olduğu görülecektir. Bundan dolayı, ön lopların bir parçası olmayan yan lopların, insana özgü zekâda hayati önemi olan bir rol oynadığı

söylenebilir mi?” Dalai Lama istediği gerçeğe ulaşmak için konuyu ileri geri her tarafından didikliyordu.

Richie yanıtladı, “Evet. Tamamıyla. Fakat insan beyninde ön loplara yan loplara arasında diğer varlıklarda olduğundan daha fazla sağlam bağlantılar vardır. Einstein’ın yaratıcı düşüncesini baz alacak olursak, hayal etme kapasitesi, daha bazı soyut olan konseptlere göre zihinsel görüntü im-geleriyle ilgili olarak kesinlikle diyebiliriz ki, ön loplara bağlantısı olması gerekir.”

Ben ilave ettim, “Einstein, düşüncelerinin aklına ilk olarak görsel olarak geldiğini sonradan onları kelimelere dök-tüğünü söylemişti. Denklemleri ya da fizik kanunlarını ilk olarak resim halleriyle algılıyordu.”

Kavanozdaki Beyin

Richie konuşmasına devam etti, “Sayın Ekselansları, baş-ka iki konu daha var. Birincisi, ön loplara, amigdala ve hipokampusun üçü de vücut ile doğrudan bağlantı içindedir, özellikle de bağışıklık sistemiyle; ayrıca hormon düzenleyici endokrin sistemiyle, kalp atışını, kan basıncını vb. düzenleyen özerk sinir sistemiyle de. Bunlar bize, zihnin vücut üzerinde nasıl bir etkisi olduğuyla ilgili ipuçları sağlamaya başlar; bu sayede bizler de duyguların sadece zihin sağlığı-mız üzerindeki değil, fiziksel sağlığımız üzerinde yaptığı etkiyi de anlayabilmış oluruz.”

Bu, Dalai Lama’ya son derece çılgın gibi görünen sorusunu sorması için cesaret vermiş oldu: “Bugün mekanik açıdan yapılması mümkün olmasa da, canlı bir insanın kafasını bedeninden ayırarak, o kafaya kan, oksijenin -ya da ihtiyacı olan başka her ne varsa- mekanik imkânlarla temin edilmesi ve bu sayede beynin fonksiyonlarına yine beyin olarak devam etmesi teorik olarak mümkün müdür? Prensipte evet diyebilir misiniz?”

Aslında bu tip bir sorunun üzerinde akıl filozofları tarafından ciddiyle durulmuştu. Richie yanıtladı. “Bu konuda bir deneme yazısı yazan Daniel Dennett isminde bir filozof

var; bir istiare yaparak sizin bu söylediğinizi ‘fıçıdaki beyin’ olarak adlandırmıştı.⁶ Sadece kafa, tam sizin sorduğunuz gibi. Sanırım böyle bir şey prensipte mümkün. İlginç sorulardan birisi, o şekilde saklanan bir beynin duyguları hissedip hissetmediği olurdu herhalde.”

“O halde prensipte,” dedi Dalai Lama, “cevabınız evet ama duygular konusu kesin değil?”

“Doğru.”

“Peki ya zekâ? Hâlâ zeki bir beyin olma özelliğini koruyabiliyor muydu?” Ve gülererek ilave etti Dalai Lama, “Bu aslında çok güzeli olurdu, zeki ama duygusal olmayan bir beyin!”

“Sanırım her şeye rağmen hâlâ duygular olurdu,” dedi Richie.

Tekrar ciddileşerek, Dalai Lama kabul etti: “ ‘Ben’ olgusu olduğu müddetçe, buna bağlı yaşayan duyguların da olması lazım.”

Beynin İki Yarısı

Richie ön loplarla ilgili başka bir noktaya değindi. “Bu tün omurgalı canlılarda beyin iki kısımdan oluşmaktadır. Beynin bu iki yarısının işlevsel farklılıkları üzerinde yapılan çok geniş çaplı araştırmalar göstermiştir ki, insanlarda ve diğer ileri düzeyli primatlarda, soldaki ve sağdaki loplardaki bölgeler, duygu aısından işlevlerinde birbirlerinden farklıdır. Deliller sağ ön lopun bazı negatif duygularda rolü olduğunu gösterirken, sol alın korteks bölgelerinin pozitif duygularda önemli payı olduğunu söyler.

“Bir deneyde, insanlara onların pozitif veya negatif duygularını harekete geçirecek şekilde ayarlanmış bazı resimler gösterdik. Örneğin, pozitif resimlerde, bebeğine sarılarak sefkatli sarılmış bir annenin resmi vardı. Negatif duygular hissettiren fotoğrafta da, yanma veya trafik kazası geçirmiş kurbanların resimleri gösteriliyordu.”

Jinpa araya girdi, “Sadece açıklık getirmek aısından, burada yıkıcı-yapıcı terimleri yerine, pozitif-negatif terimleri kullanıyorsunuz sanırım?”

“Evet. Korku gibi duyguları uyandırmak üzere seçilen negatif görüntüleri sergilediğimizde, sağ alın korteksinde, bu bölgede artan oranda metabolizma* anlamına gelen bir hareketlilik görüyoruz. Bebeğini seven bir annenin resmini pozitif bir fotoğraf olarak gösterdiğimiz zamansa karşımıza çok farklı bir durum çıkıyor: hareketlilik, sol bölgede, göz çukuru çevresinde, ön lopun üst kısmında ve bazı duyu-motor bölgelerinde gerçekleşmekteydi. Fakat bu bölgelerin hepsi sol taraftadır ve sağ tarafta hareketlenen hiçbir bölge yoktur, ki negatif duygulardan çok farklı bir durumdur bu.” Richie bu sözlerine teknik bir bilgi de ekledi: Bu deneydeki sonucun sağ elini kullanan bütün insanlar için geçerli olduğunu, sol elini kullananlar açısından da çoğu için geçerli olduğu ama hepsi için geçerli olmadığıydı.

Dalai Lama’nın bilimsel içgüdüleri harekete geçmişti. Sordu, “Bu deneyi bir zaman zarfı içinde yaparsanız -mese-la, birkaç hafta sonra deneyi tekrar ederek, deneğin olası bir kötü sağlık durumu içinde olması ihtimaline karşı, iyi bir sağlık hali içinde olduğu zamanda ya da karnı açken veya tokken gibi- deney koşullarının sonucu üstünde herhangi bir fark yaratacağı varsayılabilir mi acaba? Yoksa, hareketliliği her zaman için aynı bölgede mi görmektesiniz?”

“Çok güzel bir soru,” diye yanıtladı Richie. “Bu deneyi, iki ay gibi bir süre içinde üç kez olmak üzere aynı kişilerle yaptık. Her deney arasına birkaç haftalık bir süre koyduk ve deneyi günün hep aynı saatinde tekrarladık. Karınları her seferinde belki öncekinden biraz daha aç veya toktu, belki biraz daha fazla veya daha az yorgundular ama genel olarak gördük ki, testi her uyguladığımızda aynı hareketlenme motifini gözlemledik. Zaman içinde bir değişkenlik göstermedi.”

“Çok güçlü başka bir duygunun etkisi altına girdikten sonra deney tekrarlığında da hâlâ hareketlilik bölgesi açısından bir değişiklik görülmez mi?” diye sordu Dalai Lama.

*Metabolizma; Vücutta gerçekleşen ve gelişmenin, işleyişin devamını sağlayan her türlü kimyasal, fiziksel değişimin toplamı. Katabolizma ve anabolizma adı verilen iki ayrı süreçten oluşur.

“Bir başka güzel soru,” dedi Richie. “Bunun cevabını gerçekten bilemiyoruz. Ama bildiğimiz bir şey, çok güçlü bir duygunun pek çok insanda, bir sonraki andaki duygusal hali etkileyeceğidir. Pek çok insan çok güçlü bir duygusal halin etkisinden hemen sıyrılmaz; bu biraz zaman alır. Bazı insanlar daha çabuk kendilerini toparlarlar, bazıları ise uzun süre etkisinde kalırlar. Biz bunun insanlar arasında var olan çok belirleyici bir fark olduğunu düşünüyoruz,” dedi, bir gün önce, insanların bir duygunun etkisi altında oldukları süreçle ilgili Paul’ün söylediklerinin altını çizerek.

Korku Tanımayan Kadın

Dalai Lama bir seferinde yaramaz bir çocuk edasıyla baba itirafta bulunarak, beyin fonksiyonuyla ilgili teknik bilgileri dinlerken zaman zaman ‘keşiflere özgü düşüncelerini’ aklından geçtiğini söyledi: “Pozitif duygular oluştuğunda beynin hangi tarafının, negatif duygular oluştuğunda beynin hangi tarafının hareketlendiği beni ne ilgilendirir? Ben, benim Budist ibadetimin bende meydana getirdiği gelişmeye bakarım.”

Ama bugün ilgiyle dinledi konuşmaları.

Amigdala ve amigdalanın korku konusunda oynadığı rol Richie’nin bir sonraki konusuydu. Çok mutludan çok üzgüne kadar çeşitli değişen yüz ifadelerinin resimlerini kullanarak (Paul Ekman tarafından geliştirilen) yapılan bir deneyi yeniden anlatarak başladı konuşmasına. Çalışmaya katılanlar yüzleri gördükleri anda, beyinlerindeki kan akışı ölçümü tabi tutulmuştu.

“Sadece korku ifadeli yüz gösterildiği zaman amigdalada bir hareketlenme görüldü,” dedi Richie. “Mutlu yüz ifadesi gösterildiğinde amigdalada hiçbir kıpırdama olmadı. Sadece koku dolu yüzü tetkik etmek amigdalanın harekete geçmesine yetmişti. Amigdalanın, hem korkunun sinyallerini tetkik etmekte, hem de korkunun oluşmasında çok önemli bir işlevi vardır.”

Devam etti, “Urbach-Weithe adı verilen bir cilt bozukluğu

ğu rahatsızlığı vardır; anormal nitelikli mineral tortularının deride renk kaybı meydana getirmesi olayıdır. Bazı durumlarda, bunun amigdalayla sınırlı sinirsel bir bağlantısı vardır: Amigdala içinde bulunan mineral tortuları hücrelerin ölmesine neden olur. Urbach-Weithe hastalığına yakalanan bir hasta, amigdalanın rolü konusunda çok harika bazı kanıtlar sergilemişti. Kadının kendisinden, farklı duygular tecrübe ettiği zamanlarda neye benzeyeceğini gösteren resimler çizmesi istenmişti.

“Çizdiği resimler, mutlu, üzgün, şaşkın, tiksiniş ve kızgınlık betimleyen yüzlerdi. Hepsi uygun ifadelerdi. Fakat korkmuş bir kişiyi temsil etmesi gereken resimde emekleyen bir bebeğin resmi vardı.”

Dalai Lama sordu, “Bunun anlamı, bu kadının korku duygusu ile gerçek bir bağlılık kuramaması mı demek oluyor? Ya da kadının korkuyu kabul edememesi mi demek bu? Peki onu alıveri bir iğneyle korkutmaya çalışsanız? Korkmaz mıydı?”

“Hayır,” dedi Richie. “Kendisine iğne batırırsanız bir reaksiyon gösterirdi: Acı. Ama eğer onu hoşlanmayacağı bir şeyle tehdit edecek olursanız -ve bu bir şok niteliğinde gerçekleştirilirse- pek çok insanda meydana gelen derideki terleme artışını o göstermiyordu.”

“Daha cesur olduğunu mu düşünüyorsunuz?” diye sordu Dalai Lama.

“Hayır, tam olarak değil. Risk alması gereken ortamlara sokulduğunda, risk alması gereken pozisyonları seçti ama bunun cesaretle eşanlama geldiği konusunda emin değilim. Ben buna sorumsuzluk diyebilirim, cesaret değil.”

“Bu kendisinin ölümden de korkmayacağı anlamına mı geliyor?”

“Mümkündür. Bilemiyorum.”

“Bu doğru olamaz,” dedi Dalai Lama. “Bir insanda doğal olarak ‘ben’ olgusu olduğu müddetçe, ölümle ilgili duyguların da olması gerekir, korkuyla ilgili duyguların olması da gerekir, ne derecede olursa olsun.”

Richie kabul etti, “Amigdala üzerinde yapılan başka bir araştırma, bazı tür korkuları kapsadığını ama bütün türleri-

ni kapsamadığını söyleyerek Sayın Ekselansları'nın içgüdülerinin doğru olduğunu gösteriyor.”

“Bu doğru sanırım.”

“Bu tipik olarak, amigdalanın zarar görmesiyle zayıflayan tehdit edici, soyut nitelikli bir korku türü,” diye izah etti Richie.

Matthieu sordu, “Bir uçurumdan aşağı düşmek üzere olsa bile de mi hiç korku duymazdı?”

“Hayır,” diye yanıtladı Richie, “korku duymazdı ve onu uçurumun kenarına götürmek çok tehlikeli bir davranış olurdu.”

Alan, salondaki gözlemcilerden birisi olan Muhterem Sogyal'in yaptığı bir yorum üzerine dedi ki: “Ben çizilen resimdeki bebekte belli bir özellik olup olmadığını merak ediyorum; incinebilirliğin temel modellerinden birisidir çünkü.”

“Olabilir,” diye onayladı Richie. “Resmi çizdiği zaman yaptığı yorumda, korku denilince aklına gelen ilk şeyin, bir bebeğin emekleyerek ilerlerken kendisini tehlikeye düşürebileceği olmuştu.”

Huzur Konusuna Geri Dönüş

Bu konuyu orada bırakarak, Richie insanların duygusal reaksiyonlarında birbirlerinden nasıl farklılıklar gösterdiği konusuna geçti. “Aynı olaya verdikleriyle tepkilerle ilgili, insanlar arasında çok etkileyici farklar vardır. Bizler, bazı insanların yıkıcı duygulara eğilimli olurken bazı insanların da bu zayıflığa karşı nasıl daha fazla dayanıklı olabildiklerini anlama konusunda, bunun çok önemli bir anahtar olduğunu düşünüyoruz.

“İnsanlar arasındaki farklılık derken, sözünü ettiğim beyinlerindeki farklılıklar. Ama bu demek değil ki, bu farklılıklar mutlaka genetik olmalı. Beyindeki bu farkların çoğunun kişinin edindiği tecrübelerden kaynaklandığına inanmak için birçok sebep vardır.

“İncelediğimiz en önemli farklardan bir tanesi, benim ‘iyileşme fonksiyonu’ olarak adlandırdığımdır. Bundan kastetti

len, bir duygu ile tahrik edilmiş bir insanın, huzurun o sessiz ortamına dönmesinin ne kadar zaman aldığıdır.” Bu Paul Ekman’ın önceki gün ‘idare etmesi güç süreç’ diye betimleyerek, yıkıcı duygunun zihinden elini eteğini çekmesi için gereken zamandan bahsedişinin başka bir şekilde anlatılışıydı.

“İnsanlar arasındaki büyük farklılıkları sadece insanların söylediklerine dayanarak değil, somut olarak ölçebilmekteyiz,” diye sözlerine devam etti Richie. “Beyin fonksiyonlarını temel alarak, bazı insanların uzun süre devam eden tepkiler verdiklerini, bazı insanların da temel çizgiye çarçabuk dönebildiklerini gösterebiliyoruz.

“Tehdit edici resimler gösterilerek tahrik edilen ve çarçabuk tekrar eski hallerine dönebilen insanların amigdala-sında daha az hareketlilik görülür ve hareketliliğin süresi de kısadır. Bu insanlarda ayrıca pozitif duygulara ait bir bölge olan sol alın korteksinde daha fazla hareketlenme belirlenmiştir. Yine bu kişiler, her günkü hayatlarının dinç, optimistik ve coşku dolu duygularla yüklü olduğunu rapor etmişlerdir.

“Bu farklar on aylık bebeklerde dahi bulunmuştur. Yine de bu farklılıkların değişmezlik sergilediği söylenemez. Dolayısıyla, örneğin üç yaşındaki bir çocuğun stres dolu, olumsuz bir olaya uzun reaksiyon göstermesi, aynı tepkiyi on üçüne geldiğinde de gösterecek diye bir şey yoktur. Bu karakterler, erken çocukluk çağlarında, yetişkinlik çağında olduğundan daha az değişkenlik gösterir. Bu demektir ki, hayatın bu erken yaşlarında beynimizi şekillendirecek birçok fırsat ortamı vardır.

“Bu özellikler grubunda çok önemli olduğuna inandığım üç başka karakteristikten daha bahsetmek istiyorum,” diye devam etti Richie. “Eğer negatif bir duygudan çabuk kurtulabilen insanlardan istemli olarak duygularını kontrol etmeleri istenmişse, kızgınlıklarını ya da korkularını bastırmalarını söylemişsek, o zaman bunu daha kolaylıkla yapabilmektedirler. Bunu büyük bir titizlikle yaptığımız deneylerde ispatlayabiliyoruz. Sadece kendiliklerinden etkisinden çabuk ayrılma ve daha kısa bir tepki süresi sergilemekle kalını-

yorlar, eğer kendilerinden istenirse duygularını bizzat kontrol altında tutabiliyorlar.

“Çabuk normale dönebilen kişide, stres açısından büyük önem taşıyan *kortizol*’un seviyesi de daha düşük oluyor. Kortizol bir stres hormonudur; böbreküstü korteksinde adrenal bezleri tarafından salgılanır ama kontrolü beyinden yapılır. Ortam içinde stresli bir olay meydana geldiğinde, pek çok insan kortizol salgılayacaktır; fakat kendilerini çabuk toparlayabilen insanlarda, normale döndüklerinde genelde kortizol seviyesi daha düşük çıkmaktadır. Kortizolun uzun bir süre zarfında yüksek seviyelerde kalmasının hipokampus içinde hücre ölümüne sebebiyet verebileceğini biliyoruz.” Bunlar, travma sonrası stres rahatsızlığında ve ciddi depresyon rahatsızlıklarında saptananlar olarak belgelenmiştir.

“Son nokta, çabuk normale dönebilen kişilerde, belli nispetlerde bağışıklık durumlarının daha iyi çalıştığını, bunun da daha iyi bir fiziksel sağlık sergilemek anlamına geldiğidir. Bir örnek verecek olursak, bu insanların bünyelerinde daha yüksek miktarlarda doğal öldürücü hücre aktivitesi vardır; bu aktivite, bağışıklık sisteminin vücudumuza giren pek çok türdeki yabancı antijenle, ki bunlar kanserojen tümör hücrelerinden soğuk algınlığına kadar değişir, savaşmakta kullandığı başlıca savunma silahıdır.”

Rahatsızlık verici bir duygudan kısa sürede kendini kurtarabilme yeteneğinde görülen bir dizi farklılıklarla ilgili bu yeni bulgular, insanların duygusal streslerine bir ayar getirebilmeleri konusunda büyük anlamlar taşımaktadır. Genel bir ifadeyle, insanların biyolojik sistemleri içinde bulunan bir dizi farklılıklar, olabilirlik derecesinde bir esnekliğin var olduğuna işaret eder. Bu, o konuyla ilgili olarak, bir değişim geçirme potansiyeli var anlamına gelmektedir. Örneğin, insanların sahip oldukları kolesterol seviyesinde ne yedikleriyle bağıntılı yapılan bir çalışma çok açıkça göstermiştir ki, kolesterol seviyesinde olumlu ilerlemeler, bazı yiyecekleri tüketirken bazılarında sakınmakla elde edilebilir.

Konu rahatsızlık verici duygularla başa çıkmak olunca,

bu sefer de soru, insanların iyiye gitmek için ilerleme yapmayı öğrenip öğrenemeyecekleri oluyor. Örneğin, sakinleşmeyi daha çabuk gerçekleştirmeyi öğrenebilmeleri. Bu soruyla ilgili gün sonuna doğru bazı pratik cevaplar elde edilecekti.

Öfke: Üç Zehirden İlki

Dalai Lama, Budizmde Üç Zehir olarak bilinen -öfke, tutku ve aldanma- üç yıkıcı durumun, nörolojik bazda toplanmış konu olarak ele alınmasını özellikle rica etmişti. Richie nörolojik altyapıyı anlattıktan sonra, şimdi konuşmasına ilk zehirden, öfkeden bahsederek devam ediyordu.

“Psikoloji literatüründe tanımlanan birkaç farklı çeşitte öfke tipi vardır. Bunlardan bir tanesi içte yaşanan, dışarı yansıtılmayan öfkelerdir. Diğer bir tür öfke ise dışa vurulan türde olan öfkelerdir ki bunlar hiddete dönüşebilirler. Bir de bazı türden üzüntülerle bağlantısı olan öfkeler vardır. Son bir tür öfke de, bir engeli ortadan kaldırmak için, yapıcı bir güdüye dönüştürülebilen cinsten olan öfkelerdir.”

Bu liste Dalai Lama'nın ilgisini çekmişti. Richie'nin sunduğu kategorilemenin mantığını merak ederek sordu, “Bu öfke türleri arasındaki ayrım neye dayanılarak yapıldı? Sadece davranış veya ifadedeki farklılıklar mı gözetildi? Yoksa bu ayrımların başka dayanakları var mı?”

“Birkaç değişik türdeki kanıtlara dayanılarak yapıldı,” diye yanıtladı Richie. “Bunlardan bir tanesi, konuları tespit edilmiş soru kitapçıklarına verilen cevapların incelenmesi yoluyla. Bir ikincisi, davranışsal verilere dayanır ve üçüncüsü de psikoloji temellerine dayanır. Biraz sonra psikolojik bulguların bazılarını izah edeceğim.

“Bir insan, kadın ya da erkek, öfkелendiğini rapor ettiği ama bunu dışarı yansıtmadığı zamanda, araştırmalar, o kişinin ön lopun sağ tarafında bir hareketlenme olduğunu gösterir ve bu bölüm diğer negatif duygularla da ilişkilidir. Kişinin beyninde amigdala bölgesi de aktif haldedir. Hayal kırıklığından dolayı ağlayan bebeklerde, öfke sıklıkla üzü-

tüyle birleşerek oluşur. Bu öfke de ön loplara sağ tarafındaki hareketlenme motifiyle ilgilidir.

“Ve bir de bizlerin ‘yaklaşımıcı davranış’ dediğimiz bir öfke türü vardır; bu öfke türünde bir kişinin bir engeli kaldırmak için yapıcı nitelikteki çabası görülür. Bu öfke türü birkaç farklı yolla incelenmiştir. Eğer yeni yürümeye başlamış bir bebeğe çok ilginç bir oyuncak gösterirken, bir yandan da canını acıtmadan kollarından tutarak oyuncağa ulaşmasına engel olursak, bebeğin yüzündeki ifadeden duruma kızgınlık tepkisi verdiği görülür. Çocukları bu şekilde engellediğiniz zaman, beyinlerin *sol* alın taraflarında hareketlilik görülür. Bu, hedefi bloke eden engeli ortadan kaldırıp hedefe ulaşma çabası olarak yorumlanmaktadır, yani ilginç oyuncakla oynama hedefi.

“Yetişkinlerde, aynı cinsten öfke, çok zor bir matematik problemini çözmeye çalışan insanlar üzerinde araştırıldı. Problem çok can sıkıcı olmasına rağmen, problemi çözmek ve hedefe ulaşmak için aktif bir çaba vardır. Aynı şekilde bu durum söz konusu olduğunda, sol tarafın faaliyet içinde olduğunu görüyoruz. Buna bizler Batı’da algılandığı şekliyle yapıcı bir öfke türüdür demektediriz: bir engeli ortadan kaldırmaya yönelik duyulan öfke türü.”

Yapıcı Nitelikteyse, O Zaman Bu Gerçekten Bir Öfke midir?

Bu yapıcı öfke fikri, bizi ilk günkü konuya, Batı ile Doğu psikolojileri arasında, bir duyguyu neyin yıkıcı yaptığı konusundaki tespit farkına götürdü ki burada konu öfkeydi.

Alan Budist görüş adına konuştu: “Bir kişi, bir zorluğun üstesinden gelmeye çalıştığında, örneğin bir matematik problemi gibi, yapıcılık devreye giriyor, biz bir problem çözüyoruz. Peki öfke bizim problemi çözmemizde yardımcı oluyor mu? Birbirine bağıntılı olmasına rağmen, hayal kırıklığının, öfkenin, sinir bozukluğunun ve öfkeden deliye dönmeyenin gerçekten insanı hedefe götürmeye yardım ettiğinden dair açık bir delil var mı?”

“Bu çok mühim bir soru,” diye endişesine hak verdi Richie. “Öfke, bütün diğer duygular gibi daha basit özelliklerine ayrılarak irdelenebilir. Yapıcılık özelliği, öfkenin yapısında sıklıkla görülen belirgin bir özellik olmasına rağmen, belki de öfkenin olmadığı durumlarda da vardır.”

Bu noktada Paul Ekman şunu söyledi: “Bunun adı inattır. Öfke, inadın yapıcı nitelikli motivasyonunu ortaya çıkararak, kişinin problemi terk edip gitmesindense, oturtup problemi çözdürür.”

“O zaman neden bu duyguya öfke deniyor?” diye sordu Dalai Lama, böylesi yapıcı bir inadın, üstelik hayal kırıklığına bir tepki olarak çıkmasına rağmen, öfke olarak tanımlanması karşısında bir parça aklı karışmıştı. Bu düşünme şekli, Budist kategorilemesindeki öfkeyle bağdaşmıyordu; Budist psikolojisine göre gerçekliği çarpıtması, nesnelerin negatif özelliklerinin bir abartısı olarak algıda bir eğrilik olması gerektiği tanımı vardı.

“Öfke deniyor,” diye yanıtladı Richie, “çünkü, insanlar hayal kırıklığına uğradıklarını rapor ediyorlar ve hayal kırıklığı, öfke ailesinin en tipik fertlerinden biridir.”

Bu cevap biraz dolambaçlı görünüyordu ve Dalai Lama’nın şaşkınlığını pek gidermiş görünmüyordu, dolayısıyla Richie’den hayal kırıklığı halini araştırma konuları arasına girmesine yol açan, güncel biliş problemine açıklık getirmesini rica ettim. Richie de açıkladı: “Sayın Ekselansları, düşünün ki sizden 4.786 rakamını alıp ondan 19 çıkarmanızı istiyorum, sonra da kalan her son sayıdan 19 eksiltmenizi istiyorum ve size cevabınızın süratinin, zekânınızın yüksekliğinin ölçütü olacağını söylüyorum. İnsanları bu tip bir strese soktuğunuz zaman, genelde hayal kırıklığı yaşarlar çünkü bu hesabı hızla yapmak çok güçtür. Bazı insanlar mücadeleden vazgeçerler. Bazı insanlar da işi inada bindirirler.”

Alan konuya, daha önce ele alınmadığı bir şekliyle baktı. “Budist meditasyonunda bizim *shinay* dediğimiz, derin düşüncelere dalındığında yakalanan sessizlik hali anlamına gelen ve başarılmaması çok güç bir durum vardır.⁷ Bu hali gerçekleştirecek azmin nasıl oluşturulacağı ise, işin soru kısmı.

Yanıtı ise, şevk, iman ve istek. Meditasyonda bu sükûneti hiddetle, öfkeyle, sinirle ya da can sıkıntısıyla geliştirip oluşturmaya çalışan bir insan fazla bir ilerleme kaydedemez.”

Fakat Dalai Lama bu sözler üzerine dedi ki, “Ben bu konuda biraz farklı düşünüyorum. Budist metinlerde dahi, Alan’ın dün bahsettiği yanlış bir düşünceden kurtulma duygusu ve özgür olmaya karşı duyulan kuvvetli istek -‘doğın’ın ruhu- rahatsızlık veren hallerin etkisi altında olmaksızın ne kadar nefret ettiğinize, bu duruma artık daha fazla tolere etmemeye ne zaman karar vereceğinize bağlıdır. Kişi artık *samsara*’nın kendisine verdiği acıya dayanamamaktadır, kişi derin bir hayal kırıklığı içindedir, hatta içinde bulunduğu bu durumdan iğrenmektedir ve bütün bunları hissetmek sağlıklı ve yapıcıdır.”

Alan bu sözlerle, verdiği şu yanıtla direndi: “Kişi gerçekten *samsara*’dan iğrenmiş bir seviyeye gelmiş olsa da, yine de ibadetini yaparken inanç ve şevk duygularını hissetmesi lazım. Ben hâlâ, özgürlüğe giden yolda sadece iğrenme duygusunu bir başına hissederek fazla ilerlenemeyeceğini savunuyorum.”

Dalai Lama hepimizi yeniden esas konumuza getiren şu sözleri söyledi: “Sadece söyleneni iyice açıklığa kavuşturmamız için, bu tip yapıcı bir öfke halinde, beynin sol tarafında gerçekleştiği açık açık belli olan bir hareketlilik var.”

“Evet,” dedi Richie, “ve buna neden olan en önemli nitelik, bir engeli ortadan kaldırmak için hissedilen inat duygusu.”

Katilin Yardım İsteği: Patolojik Öfke

“Sayın Ekselansları, şimdi konuşmama, öfkenin hiddete ve şiddete dönüşmesine sebep olan patolojik türünden ve beyinle ilgili olarak bu konuda neler bildiğimizi anlatarak devam etmek istiyorum. Patolojik hiddete eğilimli olan bir kişi, öfkenin bu aşırı ifadesinin getireceklerinden, yaratacağı olumsuz sonuçların neler olacağını sezememektedir. Meydana gelecek olumsuz durumların neler olacağını sez

me yetisinin olmaması, anladığımız kadarıyla sadece ön lopa ilgili değil, aynı zamanda amigdalayla da ilgili bir olaydır. Çok yakın bir zamanda yapılan bir çalışma, ciddi saldırganlık geçmişi olan kişilerde, amigdala bölgesinde atrofi* meydana geldiği, yani aşırı bir şekilde küçüldüğünü göstermiştir.⁸

“Amidgala, olumsuz neticelenmeleri sezebilme durumu için gereklidir ve burada, patolojik şiddet aşırılığı gösteren insanların, hissettikleri hiddetin yaratacağı sonuçları önceden görebilme yetilerinin olmadığı görüşü vardır.

“Sayın Ekselansları, Birleşik Devletler’de Charles Whitman adında bir adam vardı; bu adam Austin’deki Teksas Üniversitesi’ndeki kampüsün kulesinden ateş etmek suretiyle, birkaç insanı ve sonunda da kendisini öldürdü. İntiharının arkasından bıraktığı notta, içinde bulunduğu patolojik durumu açıklayacak olası ipuçlarının bulunabilmesi amacıyla beyninin gerekli mercilerce incelenmesi için yalvarıyordu. Beynine yapılan otopside, amigdala bölgesine basınç yapan bir tümör bulundu. Bu bir dava raporu niteliğinde olmasına rağmen, yine de şiddetin patolojik ifadesinin amigdalayla bağlantısında önemli bir şeylere işaret etmektedir.”

Tatku: İkinci Zehir

Vites değiştirerek, Richie tutkunun nörokimyasına atladık. “Beynimizde dopimin adını verdiğimiz bir kimyasal madde vardır ve neredeyse üzerinde inceleme yapılan bütün tutku türleri, bu kimyasal sistemdeki anormalliklerin neticesinde ortaya çıkmaktadır. Yapılan bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu uyuşturucu bağımlılığıyla ilgilidir ama anormallikler ayrıca, insanların şans oyunlarına duydukları aşırı istek neticesinde büyük borçlara battıkları patolojik ku-

*Atrofi: Bedensel dokuların, organların, ya da vücudun tamamının, kullanılmama, beslenme yetersizliği, yaşlılık veya hastalık gibi nedenlerle küçülmesi, çoğalmaması ya da işlevlerini kaybetmesi.

mar tutkusunu da kapsamaktadır. Dopamin anormallikleri genel olarak bütün tutku türlerini kapsamaktadır. Son zamanlarda yapılmış bir çalışma, bu tutku hali esnasında dopamin sisteminde moleküler değişiklikler oluştuğunu ve bunun da sistemin işleyişini etkin bir biçimde değişikliğe uğrattığını göstermiştir.”⁹

Dopamin, ödül ve zevk veren hisler söz konusu olduğunda, bu ödüle verilen tepki durumlarında önemli bir rol oynamaktadır. Ama burada Richie, bağımlılık konusunda sadece bu biyolojik durumun değil, edinilen alışkanlıkların da payı olduğuna dikkat çekti. “Tutku aynı zamanda son derece şartlanmayla ilgili bir şeydir, öyle ki, uyarıcı ya da önceden kişi için nötr bir önemi olan nesneler, alışkanlığı edinim süresinde müthiş bir öneme sahip olmaya başlarlar. Size bir örnek vereyim. Eğer bir uyuşturucu bağımlısı uyuşturucu maddeyi hep belli bir odada alıyorsa, veya hep aynı belli birtakım aletleri kullanıyorsa, o ortam ya da kullanılan araçlar tek başlarına, uyuşturucunun yaptığı etki gibi beyinde değişikliklerin ortaya çıkmasına sebep olabilirler.

“Bir çalışma, kokain bağımlılarına uyuşturucuyu alırken kullandıkları araçlarla ilgili video bandı gösterildiğinde, beyinlerinde gerçekten kokain kullanımında meydana gelen değişimlere benzer değişiklikler gözlemlenmiştir. Araştırma, nüklus akumbens adı verilen bir bölgenin tutku hissedildiğinde bizzat harekete geçtiğini bulmuştur. Bu bölge dopamin açısından son derece zengin bir bölgedir ve her türlü tutku ve bağımlılıkla ilgisi olduğu anlaşılmaktadır.”¹⁰

“Bizler beyinde hoşlanmayla -eğlenmeyle- ilgili devrelerle, isteme ile ilgili devreler arasında bir ayırım yaparız. Sıklıkla bu ikisi bir arada görülmektedir, yani hoşlandığımız şeyleri isteriz. Fakat tutku söz konusu olduğunda, istemekle alakalı devrelerin güçlendiğini ve hoşlanmayla alakalı devrelerin işe yayıldığını görüyoruz. Hoşlanma veya eğlenme duygusu azalıp, isteme duygusu arttığından dolayı, hep daha fazla, daha fazla istiyoruz ve hep daha az ve daha az eğleniyoruz. Sürekli istiyoruz, halbuki ondan aynı derecede zevk alabilmemiz için bundan daha fazlasına ihtiyacımız

var. Bu tutku olayının en büyük problemidir. Çeşitli bağımlılık hallerinde hoşlanma devrelerinin belirgin bir şekilde aksamaya uğradığını gösteren pek çok örnek vardır, mesela sigara ve nikotin alışkanlığında bile.”

Aldanma: Üçüncü Zehir

Richie aldanma konusuna geçerken, ki bu sabah oturumunun son konusu olacaktı, dışarıdan müthiş gümbürtülerle kıran yıldırımların ve yağmur fırtınasının sesi duyuluyordu.

“Şimdi aldanma konusuna dönmek istiyorum, biz sinirbilimcilerin anladığı şekliyle, Budist anlayışa belki benziyor, belki de fark ediyordur.”

Bu Dalai Lama’nın soru yöneltmesine neden oldu, “Budizmde aldanma üzerine bizim çok belirgin görüşlerimiz vardır. Siz bu bağlamda aldanma derken neyi kastediyorsunuz?”

Richie yanıtladı, “Aldanmadan kastettiğim, dünyayı doğru olarak algılama yeteneğimizi bozan rahatsızlık verici bir duygu olduğudur.”

Dalai Lama daha kesin hatlı bir tanımlama için bastırdı. “Budizmde, yanılsamalı kavrama ya da gerçekliğin yanlış algılanması kadar aldatıcı görünümünden de bahsedersiniz. Hem nesnelerin görünüşü ve hem de sizin onları nasıl kavradığınız yanıltıcı olabilir. Siz her ikisini de kastediyor musunuz?”

“Daha çok gerçekliğin algılanışından bahsediyorum,” diyerek açıklık getirdi Richie. “Bizler aldanmayı, algılama ve bilişin duygular yoluyla önyargılı kılınması olarak düşünüyoruz. Aldanma olayının meydana gelmesi için, beyindeki duygusal devrelerin, nesneleri veya dünyayı algılamakla yükümlü beyin devrelerinin ve düşünmekle ilgili devrelerin üzerinde bir etkisi olmasını gerektirir.”

“O zaman,” dedi Dalai Lama, “algıladığınız bir önyargı oluyor.”

“Evet,” diyerek onayladı Richie. “Gerçeği olduğu haliyle

algılamakla ilgili Matthieu'nun dün söyledikleriyle çok yakından alakalı. Bunlar gerçeği anlama kapasitemizi bozan etkilere. Duygunun, gerçeği anlama ve bizim düşünmemizi nasıl engellediğini gösterirler bize. Örneğin, genel olarak heyecanlı ve endişeli olan insanlar, bütün dikkatlerini pamuk ipliğine bağlı imarelere verirler. Mesela sosyal fobisi olan insanlar, birçok sosyal ortama girmekten, başka insanlarla beraber olmaktan, başkaları tarafından değerlendirilmekten, toplum içinde konuşmaktan, bu tip şeylerden korkarlar. Kendilerine, yüzünden hiçbir şeyin anlaşılmadığı ifadesiz bir insan sureti gösterildiğinde, amigdalarında hareketlenme görülür; oysa ki bu, genellikle normal insanlarda sadece korkunç bir yüz ifadeli resim gösterildiğinde meydana gelir.”

Richie, amigdalanın, sistemin bölümlerine görüntü denetleme işlevi yapan anatomik bağlantılarını tanımlamaya başladı. “Amigdalanın, beyinde görsel bilgilerin ilk alındığı başlıca bölgeye projeksiyonları vardır. Bu, negatif duygularımızın ilk andan itibaren görsel bilgileri algılamamızı etkilemesi yoluyla işleyen bir mekanizma sağlar.”

Dalai Lama yorumda bulundu, “Budizmde, gerçek görsel algılama ile görsel algılamanın zihinsel ayırmsaması arasında kesin bir fark vardır. Siz, arka taraftaki görsel kortekste ki bu bağlantıların, görsel algılamanın kendisini bile etkilediğini mi söylüyorsunuz?”

“Doğru.”

“Budist epistemolojik metinlerde, görsel algılamanın bile bozulabileceği farklı türdeki aldanma koşullarından bahsedilir. Bu koşullar hemen zihinsel bir durumdan önce gerçekleşirler. Daha açık bir ifadeyle, zihinsel bir biliş durumu esasen görsel algılamayı etkileyebilir.”

“Öyleyse bu veriler Budist görüşle tutarlılık içinde,” dedi Richie, aynı fikri savunan başka bir deneyi anlatmaya başlayarak, “Diyelim ki, size birbiri üzerine yazılmış iki kelime gösterildi; ‘bıçak’ ve ‘kalem’. Hemen sonrasında bir nokta görünüyor ve siz noktayı görür görmez bir düğmeye basmak durumundasınız. Bazen nokta ‘kalem’ kelimesinin bu

lunduğu yerde, bazen de ‘bıçak’ kelimesinin yerinde görünüyor. Kaygılı insanlar bir ‘bıçak’ gibi tehdit içeren bir kelime görüldüğü zaman tepki vermekte çok daha hızlı davranıyorlar. Bu çok kesin bir bulgu ve kolaylıkla sergilenebilmekte.”

Sonra Richie söylemeye çalıştığı şeyi takviye edecek bir slayt koydu; slaytta her biri farklı bir renkte basılmış bir kelime grubu vardı; ‘elma’ mor renkte, ‘ev’ sarı renkte, vb. yazılmıştı. Bazı kelimeler çok duygu yüklüydü, ‘kanlı’, ‘işkence’ vb. gibi. Bütün kelimeler Tibetçe yazılmıştı, İngilizce değil, bu durum odadaki Tibetliler arasında hoşnutluk yaratmıştı.

Bu, duyguların algılamayı nasıl yanılttığını gösterme amaçlı klasik bir psikoloji testi olan ‘Stroop testi’ türündeydi; bu teste insanlardan kelimenin basıldığı rengi söylemeleri isteniyordu. Richie açıkladı, “Eğer kaygılı bir tipseniz, kaygı uyandıran bir kelimenin rengini söylemekte çok daha yavaş davranırsınız, çünkü kelimeyi görmekten rahatsız olmuştunuzdur ve rengi söyleyebilme beceriniz sekteye uğramıştır. Bu da duygunun algılarımızı nasıl etkilediğine ikinci bir örnek: Eğer kaygılı bir insansanız, kelimeyi söyleyebilmeniz hızı, duygunun kendisi tarafından da etkilenebilmektedir.

“Sayın Ekselansları, konuşmamı bize fikir verebileceğini düşündüğüm bir alıntıyla son vermek istiyorum. Howard Cutler ile birlikte hazırladığınız kitabınız, *The Art of Happiness* (Mutluluk Sanatı)’ndan bu alıntı: ‘Zihnin sistematik bir şekilde eğitimi, mutluluğu oluşturmak, pozitif zihinsel halleri dikkatle seçip üzerlerinde yoğunlaşmak yoluyla gerçek içsel dönüşümü yakalamak ve negatif olanlarla mücadele etmek, beynin kendi doğal yapısı ve işleyişi itibarıyla mümkündür. Fakat, beynin elektrik devreleri durağan yapıda değildir, dönüşümü mümkün olmaz biçimde sabit bir halde değildir. Beyinlerimiz de uyarlanabilir özelliktedirler.”

Psychological Bulletin (Psikoloji Bülteni) adlı derginin mayınyum sayısına ‘sinirsel esneklik’ üzerine yazdığı makalenin sonunda da aynı pasajı alıntı yaparak kullanmıştı. Bu konu, Richie’yi bu sahaya çeken psikolojinin aslında nasıl olabileceğiyle ilgili kendisinin ilk başta sahip olduğu görüş-

leri kapsıyordu. Gerçekten de bu terimler, kendisinin bilimsel ve şahsi ilgi alanlarının güzel bir birlikteliğinin tarifiydi. Richie için Dalai Lama, insanın kendisini değiştirebilme kapasitesi var olduktan sonra, aslında herkesin ulaşabileceği sakinlik ve merhamet sahibi olmak gibi duygusal niteliklere vâkıf bir insanı temsil ediyordu.

Bu iyi umutlarla dolu son sözünü söyledikten sonra, alkış sesleri arasında Richie'nin elleri birleşik Dalai Lama'nın avuçları arasında, Dalai Lama, memnuniyetini belirtmek için başını eğip ellerine değdirmek suretiyle geleneksel usulde selamlaştılar.

Değişmek İçin Sahip Olduğumuz Potansiyel

En iyi satan kitaplar arasında sayılan *The Monk and the Philosopher* (Rahip ve Filozof)'da, Matthieu Ricard ve bir Fransız filozofu olan babası Jean-François Revel, bilim, Budizm ve hayatın anlamı üzerinde geniş bir diyalog sergilemişlerdi. Kitapta Matthieu iki bin yıldır, belki de daha fazla bir zaman, Budist dini mensuplarının 'içsel bilim' adıyla, daha iyi bir insan ortaya çıkarabilmek amacıyla -bencil olmayan, merhametli, daha sakin ve soğukkanlı olma anlamında- iç dünyalarını değiştirip dönüştürmek için sistematik bir yöntem uyguladıklarını söylüyordu. Gözlemlerine göre, bu uygulanan programın bir sonucu olarak, yıkıcı duyguların zılmünden kurtulunuyordu.

Bugün, psikoloji de dini yönünü baz alarak değil de, bilimsel açıdan bakarak aynı konuyu benimsemeye başlamıştır. Psikoloji açısından temel sorun, duygusal dengeyi oluş-

turup geliştirmek için beynin işleyişini etkileyen yolları bulmaktır. Konu yıkıcı duyguların önünü alma arzusu olunca, bu istek daha çok bir zorunluluk haline gelmektedir.

Sabahki oturumda Richard Davidson, beyinde duygu ve zekânın nasıl içiçe olduğuna dikkati çekmiş, bu bağın, olumlu açıdan sahip olduğu potansiyelin, duygusal yaşantımıza daha fazla akıl getirebileceği olasılığını dile getirmişti. Daha belirgin bir ifadeyle resmi bir açıklama yapacak olursak -sabahki tutanaklarda yer almamıştı- tekrarlanan tecrübelerin beyni yapılandırması, duygularımızı en iyi nasıl eğitebiliriz sorusunu doğurur. Bu uygulamaya dönük konular öğleden sonraki oturumda dile gelecekti ama sürpriz bir başlangıç yaparak, önce zihinsel yaşantımızın en derindeki seviyeleri-ne ait sorularla ilgilenme konusuna bir uğrayacaktık.

Öğle yemeğinden sonra, Dalai Lama hevesinin bir göstergesi olarak, herkes daha henüz bir araya toplanıyorken, erkenden gelip aramıza katılmıştı. Birkaç katılımcıyla öğle yemeği sırasında yağan hafif doluyla ilgili biraz sohbet etti. Ekip çabucak mikrofonları ayarlarken, Alan Wallace oturum başlamadan önce bir soru sormak için aradığı fırsatı ele geçirmiş oldu.

Alan'ın sorusu, günün erken saatlerinde konuşulan bir konuyla, zihinsel aktivite ile beyin işleyişi arasındaki bağlantılarla ilgiliydi. "Henüz resmi olarak toplanmamışken, Sayın Ekselansları'na bir soru sormak istiyorum. Her bir zihinsel hal için, sinirsel bağıntılarının olabileceğini düşünüyor musunuz, en azından zihinsel işleyişinin bütününü düşünecek olursak?"

Dalai Lama yanıt verdi, "Doğuştan gelen zihin' dediğimiz o çok derinlerdeki zihinsel durumun, ayırımsamanın en temel doğası olan o aydınlık tabiatın sinirsel bağıntıları olduğuna inanmak için hiçbir sebep yok, çünkü beyne bağımlı değildir, fiziki bir özelliği yoktur. Fakat insan hayatında ortaya konan geri kalan bütün diğer zihinsel işlemler için bu mümkündür."

Dalai Lama 'doğuştan gelen zihin'den bahsederek, beyin biliminde kendisinin çok ilgilendiği konulardan birisi açıl

mış oldu. Kendi Budist görüşü, zihnin derin, algılanması zor olan seviyesinde zihnin sürekliliği fikrini kapsıyordu. Bu yüzden, bir yandan zihinsel olayların bütününde beyin aktivesiyle bağı konusunda sinirbilimle aynı görüşte olmasına rağmen, bir yandan da, bilincin çok derin, algılanması çok zor olan seviyelerinde, beyin ve zihnin iki ayrı varlık olduğunu hissediyordu.

Gerçekten de, biliş sinirbiliminin otomatik olarak, beynin ve zihnin değişmez bir şekilde aynı hareketliliğin iki bölümü biçiminde benimsediği görüşün, bilimsel araştırmaların faaliyet alanını sınırladığını görmüştü. Bu inanışın, bilimin cevaplarını sadece keyfe göre seçilmiş sınırlı bir çerçevede aradığı anlamına geldiğine inanıyordu. Beyin biliminde elde edilen bunca yeni gelişmeler ve buluşlar ışığında, bilim adamları belki kendilerini bu paradigmadan kurtarabilir ve beyin biliminin kendisine koyduğu parametreleri genişletirler.

Örneğin, Dalai Lama'nın, bilim adamlarından üzerinde çalışmalarını arzu ettiği fenomenlerden birisi olan, Tibetlilerin 'aydınlanma halinde kalmak' dedikleri, ölümden sonraki durumdu. Söylenenlere göre, bazı ileri seviyeli Budizm uygulamacılarının, ölüm saati geldiğinde nefes alışları durmadan önce meditasyon hali içinde günlerce kalabildikleri ve bu süre içinde vücutlarının hiçbir şekilde çürüme işaretleri göstermemektedir. Anlaşıldığı gibi, bu çok nadir gerçekleşen bir olay olmakla birlikte, son günlerde olaya şahit olanların kendisine söylediğine göre, sıradan bir rahibin ölümden sonra nur ışığı durumunda tam dört gün kaldığını duymuştu.

Dalai Lama, yaşamın diğer bir ucunda, bilimin ayrıca kendisine gelişmekte olan bir fetüsün bilinçli veya sezgili hale geldiği zamanı tam olarak henüz söyleyip söyleyemeyeceğini merak ediyordu. Budist perspektifi açısından bu, çok derindeki bilincin, zihinde ilk uyandığı, ilk oluştuğu an anlamına gelecekti.

Güç Fark Edilen Etkiler

Bu düşünceler Dalai Lama'yı, beyin ve vücudu yöneten, daha güç fark edilen bir ayırimsamanın olabilirliğine izin verebilecek başka bir çizgide sorgulamaya yöneltti. "Burada çok ilgilendiğim bir konu var: çok güç fark edilen bir derin düşünce, neredeyse bilinçli olma durumunun başladığı noktanın da altında. Hiçbir dış uyarıcı olmadan, bir insan sessizce oturup bir şey üzerine düşünmeye başlar ve bu süreç içinde öfkelenirse bunun nedeni ne olabilir? Kişiyi öfkelenmeye ya da başka duygulara yönelmesinde itici rol oynayan, en derindeki bilişin oluşmasını beynin sağladığını söyleyen deneysel bir baz var mı? Yoksa, bu gücün fark edilen seviye ya da yarı bilinçli olan bilişin, beynimiz üzerinde bir etkisi olabilir mi? O noktada bu karşılıklı etki yaratarak, diğer duyguları uyandıracaktır?"

"Hiç şüphe yok ki, vücudun çeşitli dengeli veya dengesiz halleri" -iyi ya da kötü sağlık- zihinsel durumlar üzerinde etkili olmaktadır. Bu çok açıktır. Fakat benim ilgilendiğim nokta, zihnin kendisinin ve belli başlı derindeki düşüncelerin beyin üzerinde etkisinin olup olmadığı. Bu durumda, beyinden zihinsel aktiviteye tek yönlü bir bağıntı şeklinde değil de, zihinsel aktivitenin beyne bağıntısı biçiminde olacaktır."

Yavaş yavaş toplantı salonunu doldurmaya başlayan katılımcılar bu diyalogu dikkatle dinlemeye başlamışlardı. Şimdi sözü Francisco Varela almış, konuyu bilişsel sinirbilimine getiriyordu. "Sanırım Sayın Ekselansları, çok önemli bir noktaya değiniyorlar; modern bilimde 'doğuş' (ortaya çıkma) fikri olarak adlandırılan fikirdir bu (tabii ki, Budizim de kullanıldığından farklı bir anlamda kullanılıyor). Matematiksel olarak denilebilir ki, doğuş hali, daha büyük bir bütün halinin sonucu olarak, arkadan takip eder. Zihinsel koşulların, küçük, yerel sinirsel bir bileşen üzerinde aşağı çekici bir etkisi olmalıdır. Dolayısıyla sadece beyin zihinsel durumları oluşturmaz, zihinsel durumlar da beyin koşullarını meydana getirmek durumundadır. Bunun böyle olması

gerekmektedir. Bununla birlikte, çok da keşfedilmiş bir fikir değildir çünkü, Batı'da ileri sürülen fikirlere karşı, önsezili olduğu düşünülür. Fakat bugün bilimin dolaylı olarak mantıken söylediği şey budur.”

Sonra Dalai Lama konuyu şaşırtıcı bir yöne çevirdi: “Ben sadece felsefi etkiyi değil, beyin bilimi üzerinde kendi varlığını hissettiren dini etkiyi de merak ediyorum. Owen, sen modern bilimle ilgili olarak Kantçı görüşten bahsettin. Fakat Batılı bilimin dini temeline bakarsan, ki cevaplanmamış pek çok soru var içinde, burada bir yaşamdan diğerine bilincin devamlılığı fikrini görmüyoruz (başından itibaren imkânsız bir şeymiş gibi algılanmakta).

“Budist görüş açısından, bizler bütün diğer zihinsel işlemlerin doğuştan gelen zihninin bir türevi olarak gördüğümüz için, yani ayrımsamanın doğal hali olan parlaklık olduğu için, insan diyebilir ki, sinirbilim tarafından incelenmiş bütün zihinsel işlemler, ayrımsamanın önemli tabiatının doğan ürünleridir. Sanırım, asıl parlaklığı ayrımsamanın değil de, beyne ait bir ‘doğuş ürünü’ olarak gören modern sinirbilimi, oldukça farklı bir bakış açısına sahip. İşte büyük fark burada.”

Zihin, Beynin Bir Kuklası mı?

Alan, anlamları biraz daha belirginleştirmeye çalıştı. “Francisco’nun da söylediği gibi bu konudaki literatür, ters olmuş bir etkiden bahseder: Beyin böyle yapmaya karar veriyor ve kuklası olan zihin de arkasından aynı beyin gibi davranıyor. Fakat Richie, bizlere tecrübe ve çevre koşullarının beyni somut bir şekilde hem moleküler düzeyde hem de olayının bütününde çok güzel açıkladı. Ama hâlâ, tutum ve davranışların beyni nasıl yapılandırdığı hakkında henüz bir şey duymadım.

“Sayın Ekselansları, insanın sessizce oturup bir şeyler düşünmekteyken, düşüncelerinin bizzat beyin üzerinde bir etkisinin olup olamayacağı sorusunu attı ortaya. Nedensellik iki yönlü değil midir? Sinirbilimin sahip olduğu tüm pres-

tij ve otoriteyle birlikte diğer kültürlerin verilerinden faydalanmak da bizlere yardımcı olmaz mıydı?

“ ‘Tecrübe ve çevre koşulları’ dediğiniz zaman, açık söylemek gerekirse bir birey olarak kendimi kısıtlanmış hissettim. Mantıken değil de duygusal açıdan konuşacak olursam, sanki şu anda beynime iyi etki yapacak doğru çevre koşullarını, benim bulmam gerekiyormuş gibi hissettim. Başından geçecek tecrübeleri ben tespit etmeliyim. Bütün bunları bana beynin yaptığını duyduğum zaman da, kendimi sanki bir piyon gibi hissettim. Fakat eğer psikoloji bugün farklı bir terminoloji kullanmaya başlarsa ve derse ki, insanların tavırları, düşünceleri ve sahip oldukları değerler de beynin biçimlendirir, o zaman bu bize psikolojik sağlık bilgisi ve duygusal eğitimle bir şeyler yapabilmeyi düşünebilmemiz için bilişsel bir baz sağlar. Sayın Ekselansları’nın burada ileri sürdüğü fikir bu. Bu çabanın gerçek olduğunu görmek lazım.”

Dalai Lama konuya kaldığı yerden devam etti. “Çevre koşullarına, beyne vb. bu kadar önem verildiğinde, değişim uğramak için insanın içinden yardım almak amacıyla, bir başkasını aramak geliyor. Bunu kendi kendinize yapacağınız, başkalarının bunu sizin adınıza yapması gerekirmiş gibi geliyor insana. Hatta, pek çok dindar insan bile hayatların da olacak her güzel bir değişikliğin, kendileri bu konuda fazla bir çaba sarfetmeden dışardan geleceğini, mesela Tanrı’dan geleceğini düşünürler. Bence yapılan en büyük yanlışlık burada.”

“Sanırım burada bir parça yanlış anlaşılma durumu var,” diyerek yanıtladı Richard Davidson. “Kendi kendinize oluşturdüğünüz belli bazı düşünceler ve duygular içinde olduğunuz zamanlarda, örneğin, orada oturup bir görsel tablo getiriyorsanız gözlerinizin önüne, o anda beyninizi kontrol etmektesinizdir. Beyninizi değiştiriyorsunuz. Bunu laboratuvar koşullarında ispatlayabilmekteyiz. İnsanların istemli olarak beyinlerini devamlı olarak değiştirdiklerini biliyoruz.”

“Eğer ‘doğan, oluşan, meydana gelen üründen’ Francis co’nun kullandığı anlamda bahsediyorsanız, söylediğinizi

düşünceler ve duygular beynin 'oluşan ürünleri'dir ve bunlar da sonradan karşılık olarak diğerk beyin sistemlerini etkilerler. İyilik ve merhameti içinde oluşturmak, veya akılda bazı türden görüntüleri oluşturmak, beyinde dönüşü olmayan değışimlere neden olur. şu anda bilimde bunu yapabileceğimizi gösteren çok sağlam bir literatür bulunmaktadır. Modern sinirbilimde bugünkü anlayışımıza göre, eğer şu anda elimi oynatıyorsam beynimde değışikliklere neden ol-maktayım. O sebeple belki de o mesajı daha iyi bir şekilde ifade etmek gerekir."

"Richie'nin söylediklerinin önemli olan tarafı," diye de-taylarına girdi Francisco, "çok önemsiz hareketlerde bile, kolunu kıpırdatmak gibi, o niyetin hayali bile herkesin ka-bul ettiğı gibi aşağıya doğıru bir neden sonuç ilişkisini orta-ya koyar. Beyinde her şey bu şekilde işlemektedir, yani hem yukarı hem de aşağı neden sonuç ilişkisiyle."

Kimse Francisco'nun söylediğı prokatif sayılabilecek 'ni-yetin hayali' tabirine bir yorum yapmadı, Owen Flanagan, felsefenin de zihin ve beyinle ilgili aynı sorularla boğıştu-ğuna dikkatleri çekti. "Batı'daki belli başlı geleneklerden bi-risi Kartezyen İkilik (*Descartes* İkililiğı-zihin/beden sorunu) diye tabir ettiğimiz şey, bir filozofun da dediğı gibi, 'makine-deki hayalet miti'dir. Decartes'a göre buradaki fikir, ufak, ci-simsiz bir ruhun beyin epifizi vasıtasıyla beyinle etkileşime girmesidir. Bugün felsefeciler arasında çoğunluğun görüşü aklın, zihnin beynin *kendisi* olduğıdur. Bu, bunun gerçek olması anlamına gelmiyor ama bu sahada çalışan pek çoğu-muzun inandığı şey bu.

"Yukarı ve aşağıya doğıru nedensellik olduğı bir gerçek. Daha yüksek düzeyli düşüncelerimiz vücudumuzda değışik-liklere sebep olabilir ama yüksek düzeyli bilişler, 'doğan oluşan ürünler' olmalarına rağmen, beyindeki oluşumların kendileridir. Sayın Ekselansları'nın soruyu soruş biçimi, iki-li görüş olasılığını incelersek, belli bir noktada beyin hare-ketlerinden daha fazlası olduğunu görürüz. Öyle düşünce-ler vardır ki, kendileri beyin olayları değıldir ama beyin olaylarını etkilemektedirler. Bununla birlikte şu anda Ba-

tı'daki felsefeciler arasında geçerli olan görüş de -ve sanırım birçok sinirbilimcisi açısından da- her ne kadar egzotik olursa olsun, hatta 'parlaklık hali' durumunda olsa bile, he zihinsel olay, beynin bir halidir."

Zihin Beyni İdare Ederse

Düşüncesinde ısrarlı ve konuyla oldukça ilgili olan Dalai Lama, dikkatini, zihinsel oluşumların beyin hareketlerini idare edebilmesi ihtimaline yöneltti. Düşüncelerini şöyle dile getirdi, "Gözler hareket ettiği zaman, bir insanın görsel algılamasının neden değişikliğe uğradığını anlamak zor değil, fakat gözleri sabit halde tutarken görsel alan içinde dikkatinizi başka bir şeye verdiğinizde, bunun tamamıyla zihinsel bir olay olduğu anlaşılıyor. Bu, dikkat değişikliğinin sinirsel bağlantılarının olmaması anlamına gelmiyor ama Francisco'nun 'aşağı doğru gerçekleşen neden' olarak adlandırdığı olayın gerçekleştiği çok açık. Zihin psikolojiyi etkilemekte." Daha sonra ayrımsamada yaşanan değişikliğin bilimsel anlamda nasıl ifade edildiğini sordu.

Yaptığı çalışma doğrudan bu konuyla ilgili olan Richie Davidson cevap verdi, "Gözlerinizi odakladığınız fakat çevreyle ilgili her şeyin hâlâ farkında olmaya devam ettiğiniz durum için, bilişsel sinirbilimde kullanılan terim 'mekansal dikkat'tir."

"Bu seçici mekanizmada gerçekten değişen nedir?" diye sordu Dalai Lama. "Açıkça görünen şu ki, burada meydana gelen iki farklı süreç var. Birisi, sıradan görsel algılamanın kendisi, diğeri de oldukça farklı bir durum olan, bu alan içindeki şeyleri seçip tanımlamak, fark edip değerlendirmek, ama yine de, görsel dikkatin yöneltildiği yerle doğru bir bağlantısı yok. Ve dolayısıyla benim öğrenmek istediğim şey, bu zihinsel bilişin, beynin görsel korteksinden ayrı olarak başka bir bölümüyle ilgisinin olup olmadığı?"

Dalai Lama konuşmasına bazı düşünce deneyleri yapıpını önererek devam etti; tavsiye ettiği bu deneyler, görsel alandaki şeyleri pasif olarak gözlemlene haline tezat ola

rak, gözler açık olmasına rağmen dikkatin bir ses üzerine yoğunlaştırıldığı durumlarda beyinde neler olup bittiğini sorguluyordu.

“Sayın Ekselansları,” diye karşılık verdi Richie, “bu çok mükemmel bir soru, dikkati destekleyen beyin mekanizmalarıyla ilgili yaptığımız araştırma programını sezdiniz.” Gözleri hareket ettirmeden görsel alan içindeki belli başlı simgeleri seçicilikle dikkati yöneltme yeteneği, dedi Richie, beyinde ön loplar ve yan korteksin işlevini gerektirir. Bir sese dikkat vermek ise, ön lopu ve onunla bağlantısı olan işitsel korteksinin işleyişini gerekli kılar. Ve, gözlerin açık olduğu, fakat dikkatin pasif olduğu durumlarda ise, ön lopun dikkatle ilgili kontrol mekanizmalarında bir hareketsizlik oluşur ama aynı sırada, görüş için geçerli olan duyuşal sistemlerle hareketlilik devam etmektedir.

Richie, Dalai Lama’nın sorularını yanıtlarken elleri açık, kibar, kesin ifadeler taşıyan motiflerle, söylediği her bir cümleyi tarif edencesine, sürekli hareket ediyordu, aynı bir orkestra şefi gibiydi. Hazırladığı çalışmayı sunarkenki kontrollü, sakin halinden eser kalmamış, coşku içindeydi.

Richie sabahki oturuma beraberinde konuşmalarını destekleyecek insan beyninin plastik bir modelini getirmişti; plastikten beyin, masanın üstünde bütün gün kullanılmadan durmuştu. Derken birdenbire Thupten Jinpa uzanıp söylenenlere açıklık getirmek için modeli eline aldı, ama işin içinden çıkamayarak, ilgili bölümleri herkese göstereceğini diye elindekini Francisco’ya uzattı.

Bu arada, Dalai Lama kendi düşünce çizgisini açıklamaya devam ediyordu: “Zihinsel bilişin daha hareketsiz olduğu, etkin olmadığı, ilgilenip de tanımlama getirmediği, birbirinden farklı iki durum ele alalım. Birisi, yorgun olduğunuz ve zihninizin boş olduğu, ilgisiz olduğu istem dışı durum olsun. Herhalde beynin ilgili bölümü hareketsiz bir hal içinde olacaktır bu durumda. Ama bir de öteki durum var; zihninizin son derece açık ama siz istemli olarak zihinsel tanımlama yapma ve benzeri hallere girmemeyi tercih ediyorsunuz. Bu her iki durum için de ayrı ayrı bazı sinirsel bağıntılar olma-

sı gerekmez mi, istemli ve istemdişı olarak? Bunlar beyin içinde belirgin, tanımlanabilir durumda mıdır?”

Tam bu sırada, Francisco elindeki beyin modelinin üzerindeki plastik kaplamayı çıkardı ve monte edilmiş model Richie'nin önüne koydu ve koyar koymaz model parçalarına dağılarak, salondakilerin kendilerine hâkim olamayacağı uzun uzun gülmelerine neden oldu.

“Çatlak bir beyin!” dedi Richie gülererek ve konuşmasının devam etti, “Sorduğunuza yanıt olarak Sayın Ekselanslar bilim adamları bu konuyu apaçık bir şekilde incelemediler ama yaptığımız çok belirgin bazı tahminlerimiz var. Bilim adamları dikkatin verildiği hallerdeyken sinyal-parazit oranında* bir artıştan söz ediyorlar. Dikkatin uyanık olduğu hallerde duysal, algısal ve zihinsel bilgiler, arka plandan gelen sesle karşılaştırıldığında daha büyük bir sinyale sahiptir, daha yüksek düzeyde bir hareketlilik görülecektir. Fakat yorgun olduğumuz zamanlarda, beynin diğer bölümlerinde ilgili olmayan pek çok arka planlı hareketlilik olacaktır ve bizler beynin görsel merkezinde çok daha az hareketlilik bildirebileceğiz. Dolayısıyla, dikkatli halde olmayı seçersek, o zaman hem duysal hem de zihinsel olaylarla ilgili çok daha belirgin bir hareketlilik motifi görmemiz lazımdır.”

Bu açıklama Dalai Lama'ya bir parça daha bilgi alması amacıyla üstelemesi için cesaret verdi. “Kişinin yorgun olduğu hali tamamıyla bir kenara bırakırsak, capcanlı olduğunuz ve duyularınızın da uyanık durumda olduğu ama bilinçli bir şekilde duyularınıza gelen her ne olursa olsun zihinsel olarak hiçbir şeyle ilgilenmemeyi, değerlendirmemeyi, tanımlamamayı vb. durumu seçtiğiniz haldeki sinirsel bağlantıları belirlediniz mi?”

Burada Dalai Lama, Richie'nin Madison'daki laboratuvarında yaptığı deneylerdeki gibi, Lama Öser'in ‘açıklık hali diye tanımladığı, kişinin canlı olarak her bir zihinsel hare-

*Sinyal-parazit oranı; Sinyal (mesajın) düzeyinin gürültü (parazit) düzeyine oranı. Sinyal ne kadar güçlü ve parazit ne kadar zayıfsa, mesaj da o kadar net olacaktır.

ketlilikten haberdar olarak kaldığı ama katılmadığı meditasyon türüne benzer bir duruma getirmek istiyordu konuyu. Ayrımsama hareketsiz ve pürüzsüz bir düzendeydi. Herhangi bir zihinsel aktivite, bir derece olsun sinirsel hareketlilik göstermesi gerekirken, Dalai Lama ayrımsama halinin bu pasif durumuyla ilgili olan herhangi bir sinirsel oluşumun araştırılıp araştırılmadığını merak ediyordu.

“Çalışıldığını tam olarak söyleyemem,” diye yanıtladı Richie. Ama bir yıla kalmaz bir zaman sonra Richie Madison’da tamamıyla bu konu üzerinde çalışıyor olacaktı.

Güdüye Karşı Mantıklı Duygu

Bu noktada, Dalai Lama bana doğru dönerek, öğleden sonraki oturumumuzu açabileceğimizi başıyla yaptığı hareketle işaret etti. Ben de kendisine yönelttiğim soruyla başlattım toplantıyı, “Hâlâ sormak istediğiniz başka bir soru var mı veya açıklanmasını istediğiniz herhangi bir nokta?”

Oturumdan sonra Dalai Lama bana, duygusal hallerle sağ ve sol alın korteksleriyle amigdala arasındaki ilişkiye ait öğrendiklerinden ve zihinsel durumlarla beyin arasındaki ilişkilere bakış açısının artık çok daha bilimsel olarak ele alınmasından etkilendiğini söyledi. Beyin biliminin zihin teorisiyle ilgili olarak kesin hatlarla çizdiği bir yol haritası henüz bulunmamasına rağmen, Budist psikolojiyle arasında kuvvetli potansiyel bir bağ olduğunu düşünüyordu. Örneğin, madem mantık da ön loplara fonksiyonları arasında yer alıyordu, bu durumda mantığın ya da genel anlamıyla düşünmenin, sağlıklı veya yıkıcı duygulardaki rolünün ne olabileceğini merak ediyordu.

Uzun bir süre düşündükten sonra, Dalai Lama şunları söyledi: “Korku, öfke, vb. gibi negatif duygular üzerine birçok bilimsel veri elde ettik. Bunlar herkesin hissettiği duygular, bunları hissetmek çok doğal. Benim sinirbilimcilerden duymak istediğim, Budistlerin iki duygu türü arasında olduğunu düşündüğü gibi, niteleyici bir fark tespit edip etmedikleridir. Bir tarafta, öfke gibi güdüsel gelişen duygular

var. Farklı kişilerde değişik ölçülerde görülüyor ama onların kasten oluşturulması veya oluştuğu zaman ölçülerinin arttırılması gibi bir şey söz konusu olamaz.

“Diğer yanda, merhamet gibi, Budistler için önemli olan aydınlanmamışlıktan duyulan hayal kırıklığı ve hayal kırıklığından sıyrılmak, uyanmak, aydınlanmak isteği gibi duygular var. Bu tür duygusal haller, uzun süreli yapılan alıştırmalar ve yavaş yavaş duyguların özelliklerini ayırmsamaya başlamak suretiyle kasıtlı olarak oluşturulduklarında, gerçekten de zaman içinde geliştirilebilecek duygulardır. Örneğin, inanç duygusu. Bir kendiliğinden oluşan tamamıyla kör bir inanç vardır, bir de niteliklere karşı duyulan takdir ve hayranlıktan doğan inanç türleri vardır. Budistler imanını, anlayışta ve uzlaşmada yattığına inanırlar.

“Bu iki farklı türdeki duygu arasında, güdüsel ve mantıksal duygular arasında, sinirbilimin herhangi bir kabul edilebilir fark bulabileceği bir bilimsel çalışma gözünüzün önüne getirebiliyor musunuz?”

“Sayın Ekselansları,” diyerek yanıtladı Richie, “dün bazı negatif duygular için kendiliğinden oluşurlar derken, bazı pozitif duygu türlerinin daha ziyade mantıklı düşünceden doğabileceğinden bahsetmiştiniz. Sinirbilimi açısından bu oldukça ilgi çekicidir. Bu sabah bazı pozitif duyguların beynin sol tarafındaki alın loplardaki hareketlilikle alakalı olduğunu gösteren kanıtlar sundum. Bu alan aynı zamanda bazı türden mantıklı düşüncenin de oluştuğu bölgedir.”

Richie konuşurken Dalai Lama büyük bir ilgiyle dinliyordu, “Bu bölgedeki hareketliliği artırmak ve bunun bir neticesi olarak bazı türden pozitif duyguların gelişmesine yardımcı olmak için, mantık yeteneğimizi kullanabileceğimizi söyleyen kuvvetli bir kanı vardır. Yapılan birtakım incelemeler çalışmalarında görülmüştür ki, sol alın bölgesinde ne kadar fazla hareketlilik olursa, dinçlik, şevk ve inat gibi bazı türden pozitif duygular da o kadar fazlalaşacaktır.”

Ben Dalai Lama’nın, mantıklı düşünceden doğan duygulara karşı örneklediği güdüsel duygu türlerinde ön loplara

gibi bir rol oynadığı konusuyla ilgilenebileceğini de düşünerek, Richie'ye bu konuda yapılan araştırmaları sordum.

"Bu konudan daha önce bahsetmek için fırsatım olmamıştı," dedi Richie, "hemen o anda oluşan bazı çeşitteki negatif duygularda -örneğin, suç işlemek ya da hiç düşünmeden güdüsel olarak yapılan, toplumca kabul edilmeyecek bir davranışta bulunmak gibi- ön loplarda normalden daha az hareketlilik olduğuna dair kanıtlar vardır. Elime henüz geçen bir raporda, bu türden güdüsel olarak gelişen anti-sosyal davranışlara, yani eylemden önce üzerinde düşünmemeye eğilimi olan kişilerde, belirgin bir atrofi yani daha ufak çaplı bir ön lop yapılanması görüldüğü yazmaktadır.¹

"Sayın Ekselansları, bütün bunların söylemek istediği şey, pozitif duyguları güçlendirmek için bu türden düşünceleri oluşturmanın elimizde olduğu ve bu düşünceleri, beyinin bu bölgesinde meydana gelen değişikliklerle ilişkilendirmek gerektiğidir. Bu da bizim üzerinde biraz daha çalışmamız gereken bir durum."

Zincirlenemeyen Düşünceler: Güvercinden Savaşçılar

Matthieu Ricard konuştu, "Değişme olasılığından oldukça fazla bahsettik. Peki bu derin düşünce eğitimi bağlamında nasıl gerçekleşmektedir? Biliyoruz ki, duyguları hissetmek birkaç saniye süreyle sınırlı, ruh halleri ise diyelim ki bir gün boyunca sürsün, mizaç ise yapısını yıllar boyunca koruyabilmektedir. Öyleyse, eğer değişmek istiyorsak, çok hariz ki buna duygular üzerinde kendimizi eğitmekle başlamamız gerekir, bu bize ruh halimizi değiştirmeye yardımcı eder, o da kaçınılmaz olarak bir mizaç değişimi yaratır. Diğer bir deyişle, işe zihnimizde anlık olan olaylar üzerine eğilerek başlamamız gerekir. Söylediğimiz gibi, eğer dakikalara çaresine bakabilirsek, saatler kendi başlarının çaresine bakabileceklerdir.

"Bu işe doğrudan nasıl başlayacağız? Bütün bu 'idaresi olan süreç' gibi çareler, duygularıyla başa çıkmayı

amaçlayan sıradan bir kişi için, biraz fazla uç kavramlar. Dolayısıyla, insanın elini kolunu bağlayan bu düşüncelerin nasıl oluştuğuyla ilgili başlıca noktalardan birisi, bir düşüncenin diğerini doğurması olayıdır.

“Hocam bana Tibet’in doğusunda eski bir savaşçı liderle ilgili bir hikâye anlatmıştı; savaşçı lider, savaşla ilgili her şeyi arkasında bırakıp, dünyevi bütün aktivitelerden vazgeçerek bir mağaraya çekilip meditasyon yapmaya başlamış. Orada birkaç yıl böyle kalmış. Bir gün mağarasının önüne bir güvercin sürüsü gelip konmuş, o da güvercinlere yem vermiş. Fakat güvercinlerin yem yiyişini izlerken, güvercinlerin kılavuzu kendisine, kendi kumandası altındaki savaşçı lejyonları hatırlatmış, bu düşünce de yaptığı seferleri getirmiş aklına ve arkasından düşmanlarını hatırlayarak öfkelenmiş. Bütün aklına üşüşen bu hatıralar sonunda, zihnini tamamiyle kaplamış, tekrar vadiye geri dönerek eski arkadaşlarını toplamış ve yeniden savaşmak üzere sefere çıkmış!

“Bu bize küçücük bir düşüncenin nasıl olup da tamamıyla bir saplantıya dönüşebileceğini örnekliyor, tıpkı küçük beyaz bir bulutun çoğalarak gökyüzünü bir baştan bir başa kaplayıp şimşekler çaktırması gibi. Bununla nasıl başa çıkarız?

“Meditasyon kelimesinin Tibetçede kullanıldığı anlamı esasında ‘alıştırmak’, ‘tanımaya başlamak’tır. Kendimizi belirlemekte olan düşüncelerle başa çıkmak için, yepyeni bir yöntemle alıştırmak zorundayız. Bir öfkeli, arzulu veya kıskançlıkla dolu bir düşünce oluşumu olayının en başındayken, henüz hazırlıklı değilizdir. Saniyeler içinde o düşünce bir diğerinin, o da bir sonrakinin doğmasına neden olur, en sonunda zihnimiz başta hissettiğimiz öfkeyi ya da kıskançlığı pekiştirecek düşüncelerle dolup taşmıştır ve artık bir şeyleri düzeltmek için çok geçtir. Tıpkı bir kıvılcımın bütün bir ormanı tutuşturması gibi, artık başımız beladadır.

“Bu duruma yapılacak en basit müdahale, düşünceye bir anlamda ‘gözlerimizi üzerine dikip’ gözlemlemektir. Bir düşünce oluştuğunda, onu izler ve kaynağına bakarız. Sağlam görünen o düşüncenin yapısını araştırmak zorundayız. Biz

gözlerimizi üzerine dikip onu incelerken, onun o belirgin sağlamlığı yavaş yavaş çözülmeye başlayacak ve düşünce diğer düşüncelerin birbiri arkasına doğmasına fırsat vermeden ortadan kaldırılmış olacaktır. Önemli olan düşünce- nin doğmasına engel olmak değil -bu zaten mümkün değildir- ama onların zihnimizi teslim almasına izin vermemektir. Bizler aynı rulo haline getirilip uzun bir zaman o şekilde saklanmış kağıtlar gibiyiz. Masa üzerinde onu açmaya çalış- mak bile, ellerimizi çektiğimiz anda kâğıt tekrar rulo haline gelecektir. İşte burada devreye alıştırma yapmak, yani eğitim girer.

“İnsan meditasyon yapmak için inzivaya çekilmiş bir ki- şinin bütün bir gün sekiz saat oturarak ne yaptığını merak edebilir, Onların yaptığı tam manasıyla şudur: Doğan dü- şüncelerle başa çıkabilmek için kendilerini yepyeni bir mü- cadele yöntemine alıştırmaktadırlar. Duyguların oluşumu esnasında onları tanıyabilmeye alışmaya başladığınızda, aynı kalabalık içinde tanıdığınız bir insanı tespit eder gibi görürsünüz onları. Kaçınılmaz olarak arkasından pek çok düşünceyi sürükleyeceğini bildiğiniz çok cazip bir şeyin dü- şüncesi veya öfkesi oluşmaya başladığı zaman, artık onu ta- nımakdasınızdır: ‘Ah, işte yine o düşünce geliyor aklıma.’ Bu ilk adımdır. Bu, bu düşüncenin etkisine kapılmaya bü- yük çapta engel olur.

“Buna alıştığınızda, düşüncelerle mücadele etme işlemi çok daha doğal bir boyut alır. Sıkıntıya girip her bir negatif düşünce için farklı bir panzehir uygulamanıza gerek yoktur, çünkü artık arkalarında hiç iz bırakmadan ortadan yok ol- malarını nasıl sağlayacağınızı biliyorsunuzdur. Düşünceler kendiliklerinden çözülürler. Verilen bir yılan örneğimiz var. Eğer yılan kendi vücuduyla bir düğüm yaparsa, bu düğümü hiç fazla bir çaba harcamadan, dışardan herhangi bir yar- dım almadan çözer. Yapılan alıştırmalar sonucunda öyle bir an gelir ki, düşünceler gökyüzünden gelip geçen, arkala- rında iz bırakmayan kuşlar gibi olurlar. Verilen bir başka ör- nek, boş eve giren hırsız hikâyesidir. Hırsızın kazancı, ev sa- lıbinin de kaybedeceği bir şey yoktur.

“Bu bir özgürlük deneyimidir. Duyarsız bir insan haline gelmezsiniz, ot gibi olmazsınız, sadece duygularınızın efendisi olursunuz. Artık sizi parmak ucunda oynatamamaktadırlar. Fakat bu ancak devamlı olarak alıştırmaya yaparak ve gerçek tecrübelerle elde edilir.

“Bu şekilde, ayrıca yavaş yavaş belli bazı nitelikleri kendinize kazandırmak suretiyle sizde yeni bir tabiat yaratacaktır, bu sizin mizacınız haline gelecektir. Merhamet örneğine bakalım. On dokuzuncu yüzyılda yaşamış çok değerli bir münzevi vardı, adı Rahip Patrul’dur. Bir gün müritlerinden birine bir mağaraya giderek altı ay meditasyon yapmasını ve aklına merhametten başka bir şey getirmemesini söyler. Başlarda bütün canlılar için merhamet hissetmek zorlayıcı bir şeydir, yapay gelir insana. Sonradan, yavaş yavaş merhamet duygusu zihninin her tarafına nüfuz eder ve artık insanın çaba sarf etmesine gerek kalmadan kişinin zihninde kendiliğinden kalır.

“Altı ay geçtikten sonra, meditasyon yapan mürit mağarasının ağzında oturmaktayken, aşağıdaki vadide şarkı söyleyerek geçmekte olan yalnız bir atlı görür. Yogi açık bir önseziyle, adamın bir hafta içinde öleceğini hisseder. Sonra, adamın neşe içinde şarkı söylerkenki görüntüsüyle, yoginin ani olarak hissettiği önsezi arasındaki tezatlık, Budistlerin *samsara* adını verdikleri bu şartlı ömürle ilgili kendisinin sonsuz bir acı verir. O anda, gerçek bir merhamet duygusu bütün benliğini sarar ve bir daha da kaybolmaz. Bu artık içinde yer etmiş bir huy haline gelmiştir ki, meditasyonunda esas hedefi buydu. Adamı görmek sadece içindeki duyguları tetikleyen bir görüntüydü, esas önemli olan, önceden yaptığı alıştırmalarla bu aşinalık olgusunu kendisine kazandırmaktır. Eğer altı ay boyunca merhamet konusu üzerinde yoğunlaşmamış olsaydı, bu olay kendisi üzerinde aynı etki yapmayacaktı.

“Bizim burada esas üzerinde konuştuğumuz şey, topluma nasıl yardımcı olacağımızdır. Eğer içinde yaşadığımız topluma bir şey verebilmeyi gerçekten arzu ediyorsak olaylara başka bir gözlükle bakabilmeyi başarmak işe ön-

ce kendimizle başlamalıyız. Kendimizi değiştirmeye karar vermemiz gerekiyor ve bu da ancak eğitimle mümkün, kısa süreli fikirler geliştirerek değil. Budist ibadetinin kendi adına topluma yapabileceği yardım budur.”

Matthieu’nun konuşması boyunca Dalai Lama, ilgiyle öne doğru eğilerek dinlemişti. Sonra, gözlüklerini çıkararak, son derece samimi bir edayla, “Çok iyiydi, harikulade,” dedi.

Paul Ekman da konuşmayı can kulağıyla dinlemişti.

Duygu Tarafından Esir Alınmak

Muhterem Rahip Amchok, Dalai Lama’nın arkasında, oturduğu yerden çok hafif bir ses tonuyla konuştu: “Mantıklı düşünmek yoluyla yıkıcı duygular ne dereceye kadar güçlendirilebilirler, pozitif ya da yapıcı duyguların güçlendirilebileceği kadar mı?”

Richard Davidson yanıtladı, “Bir grup yıkıcı duygunun, Şayın Ekselansları’nın da açıkladığı gibi kendiliklerinden doğduklarını düşünüyorum. Paul Ekman’ın tabiriyle duygu, uzun bir ‘idaresi güç süreyle’ beraber doğar; duygu bir kez tetiklendi mi, artık idare kendisine geçmiştir. Bu duyguların amigdala gibi alın korteksiyle birbirine bağlı olan yapıların serbest veya az serbest hareketliliğiyle ilgili olduğunu söyleyen bazı kanıtlar vardır.”

Böyle güdüsel duyguların mantıklı düşünmeyle güçlendirilmelerinden ziyade zayıflatılacağını iddia ediyordu Richard: “Çok aktif bir şekilde mantıklı düşünme alın bölgesini harekete geçirecek ve amigdalayı dizginleyecektir. Ve böylelikle, sinirbiliminin görüşüne göre, mantıksal düşünme etkinliği, belli türde yıkıcı duyguları esasen azaltmalıdır. Bu tabii ki mantıksal düşünme yoluyla belki de güçlenen yıkıcı duygular yok, demek değildir. Muhtemelen vardır. Fakat çok güçlü bir şekilde anlık olarak doğan yıkıcı duygular grubu, büyük olasılıkla mantıklı düşünmeyle yok edilecektir.”

Paul Ekman sandalyesinin neredeyse ucunda oturuyor, ağız girmek için sabırsızlanıyordu. “Benim sorum ‘mantıklı düşünmek’ terimiyle ilgili olacak. Dün bir duygunun etkisin-

de olma konusuyla ilgili olarak kendi tecrübelerimden verdiğim örnekte, yaşadığım pek çok duygu vardı: ‘Bir başka erkekle mi beraber? Acaba araba mı çarptı?’ Bunlar için mantıksız düşünceler denilebilir, fakat biliş yeteneğinin kullanılışında bir boşluk olduğunu sanmıyorum, burada bunların ön loplar olduğunu farz ediyorum.”

Richie bu görüşe katılmamıştı, “Sanırım bu durumda senin düşüncelerin, Paul, duyguların tarafından idare ediliyordu; normalde düşüncelerin duyguları idare etmesi veya düzene sokması gerekirken. Senin düşüncelerin, duygularının bir sonucuydu.”

“Duygu tarafından esir alınmıştım,” dedi Paul.

“Biz düşüncenin duyguyu daha bilinçli ve istemli olarak düzene sokmasından, ayarlamaya çalışmasından bahsediyoruz,” dedi Richie. “Bu durumda senin düşüncelerin bilinçli değildi. Hissettiğin duyguların bir sonucu olarak anında beliriyorlardı. Bu ancak, duygunun üstesinden gelmek istediğin zaman, olaydan biraz uzaklaştığın zaman kızgınlığını bastıracak daha bilinçli düşünceler üretmenle mümkün olabilirdi.”

“Bence bu biraz daha karmaşık bir durum,” diye karşılık verdi Paul, “çünkü bu duygu ve düşüncelerle hareket etme konusunda verdiğim çabalarla, bütün o bilinçli ayırma konusu birbirine karışmıştı. Bu bambaşka bir düşünce türüydü, esir alınmamış mantıklı düşüncenin ön loplarla gerçekleştiğini söylediğimiz zaman, bunun doğruluk derecesinden emin değilim. Ve diğer istemsiz yapılan ama duygularla idare edilen türden bilinçli, mantıklı düşünmede beynin bu bölgesi kesinlikle çalışmamaktadır.”

“Ön loplarına darbe alan hastalar,” diyerek Richie söz girdi, “kendi istemleriyle düşüncelerini idare edemezler. O çok önemli fark burada.”²

Dalai Lama atıldı. “Budistlerce de çeşitli mantıklı düşünme türleri vardır. Bazıları geçerli türdendir, bazıları değil. Örneğin, gelişmiş bir merhametle birlikte yapılan mantıklı düşünme, temelini geçerli tecrübeler ve bazı geçerli gözlemlerden alır. Ama bir de diğer biçimde mantıklı düşünme

ler vardır ki, çok büyük ölçülerde öfkenin doğmasına neden olabilir. Aslında öyle olmadığı halde, bir kişinin size haksızlık ettiğini düşünürsünüz ve oturup bu konuda kafa patlatırsınız. Bu da bir usa vurma türüdür ama sağlam bir temeli yoktur, üstelik buna dayanarak duyguları götürdüğü seviye de hiç olumlu değildir.

“Söyler misin Paul, şu şekilde düşünmekte acaba haklı mıyım: geçerli türden muhakeme yapmayı ön loplara hareketliliğiyle ve diğer türden muhakeme yapmayı beynin başka yerleriyle bağdaştırmayı, konuyu biraz fazla basitçe ele almak olduğunu mu düşünüyorsunuz?”

“Evet,” dedi Paul.

“Evet,” diyerek tekrarladı Richie. “Ve benim söylemek istediğim bu değildi. Sağlıksız bir muhakemenin etkisinde, kişi etik olmayan bir davranışı ya da suçu planlayabilir; kişi aklından düşünüp bütün ayrıntıları üzerinde kafa patlatarak önceden tasarlayabilir. Bu da sağlıksız bir şekilde ön loplara işe karışmasıyla olur. Dolayısıyla, ön loplarda gelişen her hareketliliğin, sağlıklı türden olması gerektiğini söylemeye çalışmıyorum. Söylemek istediğim kesinlikle bu değil.”

Bu yanıt, Rahip Amchok’un en başta sorduğu nefret gibi yıkıcı duyguların kasıtlı ideolojik olarak oluşturulması hakkındaki sorusuna doğrudan cevap verdiği için daha fazla yorum isteyen anlamları keşfedilmemiş olarak bıraktık. Günlük haberler, söylediklerimizi destekler yöndedir, ön loplarda sağlıksız uygulamaların bolluğu söz konusudur; zehirli pedagojilerin bir grup insana diğer grubun insanlarından nefret etmesini öğretmesi gibi. Fakat bu noktada biz dikkatimizi çare bulmaya, tedavi etmeye yönelttik.

Kalbimizi Eğitmek

Konuyu, Dalai Lama’nın daha önceden yaptığı bir yorumla getirdim tekrar. “Bu bizi Sayın Ekselansları’nın yaptığı yorumla getiriyor, eğer yıkıcı duygulara çareler arıyorsak, onları iyileştirmek istiyorsak, onların karmaşık yapıları hakkında çok iyi bilgi sahibi olmamız gerek. Özellikle de, bu ça-

balalarında insanlara yardım etmek için onları eğiteceksek. Matthieu, Budist eğitiminden bir model sundu bizlere; önce bir çaba harcayarak zihinde merhamet olgusu gibi pozitif bir hal oluşturmak ve bunu, yapılan alıştırmalarla tekrarlamak suretiyle bu olguya aşinalık kazanmak, alışkanlık haline getirmek ve en son aşama olarak değişmez bir özellik olarak kişiliğin bir parçası haline getirmek. Aslında bu bizlere, bu süreçleri değiştirmeye nasıl başlayabileceğimizle ve insanlara içlerinde yıkıcı duygular üzerinde bir kontrolü nasıl sağlayabileceklerini göstermeyle ilgili genel bir model önermektedir.

“Sayın Ekselansları, bunun bizim çok ilgimizi çeken bir şey olduğunu söylemek isterim,” diye ilave ettim, ilginin yeniden pratik konulara yöneltmesini umut ederek (yani insanlara yıkıcı duygularının üstesinden gelebilmeleri için yollar aramak).

Mark Greenberg konuştu. “Ben bir noktaya dikkatlerinizi çekmek istiyorum, sonra da Richie’ye bir sorum olacak. Bunun bize söylediği sadece mantıklı düşünmeyi geliştirmekle ilgilenmediğimiz, aynı zamanda kalbimizi eğitmekle de ilgilendiğimizdir. Bunlar burada önümüzde olan iki temel oluşumdur. Bunun her ikisi de oluşturulmalıdır. O zaman soru, yetişkinler olarak bizlerin alıştırma yapmak suretiyle iyiliği artırmaya çalışmamızın, negatif duygulardan arınma sürecine etkisi olabilir mi?”

“Veya onların ne kadar kuvvetli hissedilmesi gerekir ya da ne kadar sıklıkta hissedilmesi gerekir?” diyerek soruyu biraz daha geliştirdim.

Biliyorum, Richie bu soruyu olumlu olarak yanıtlayacaktır fakat Matthieu söze girdi ve düşüncelerimizi başka bir alana taşıdı. “Yaşanan bir faciadan sonra travma geçiren çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, Bangladeş’deki Budist kesimlerden gelen çocukların sergilediği iyileşme süresinde büyük bir fark gözlemlendi. Budist değerleriyle yetiştirilen çocuklar geçirdikleri felaketten belirgin bir farkla daha hızlı iyileşmişler ve diğer kültürel altyapılara sahip çocuklardan çok daha düşük seviyede bir travma geçirmiş

lerdir. Bunun, yumuşaklık, iyi niyetlilik oluşturma fikriyle eğitilmelerinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

“Örneğin, Tibet toplumunda çocukların kasıtlı olarak sinekleri, böcekleri ezmeleri çok nadir görülür. Fransa’da Tibetli rahiplerle yaptığım bir otobüs seyahatini hatırlıyorum; şoför bir noktada bir arı öldürdü. Tibetliler gerçekten şok geçirmişlerdi. Bangladeşli çocuklarla yapılan bu çalışma, merhametli tutumun, stres ve travmalardan kurtulmak için daha iyi bir yeteneğe sahip olmakla ilgisi olduğunu bulmuştur.”

Dalai Lama, Matthieu’nun, bir mağarada altı ay meditasyon yapan rahiple ilgili hikâyesine bir şeyler eklemek istiyordu. “Budist görüşlere göre, merhamet ile ilgili yaptığı meditasyonların başarısı, negatifliğin arındırılmasına ve pozitif niteliklerin, erdemlerin arttırılmasına bağlıdır. Meditasyonu yapan rahip bir mantra* gibi sadece, her saat, her dakika, ‘merhamet, merhamet, merhamet’ diye, tekrarlamıyordu. Bir aşinalık kazanma süreci böyle olmaz. Bu süreç daha çok, her bir bilinçli düşüncüyü merhamet oluşturma amacına yöneltmesini ve böylece kişinin meşgul olduğu her hareketine her zaman o doğrultudan yaklaşmasını gerektirir. Burada, tek bir noktaya kendini adama durumu var. Yaşadığı olayın meydana gelmesine sebep olan da budur.”

Matthieu biraz daha ayrıntısına girerek şunları söyledi: “Bu alıştırmalar bazen gerçekten çok zordur. *Sutras*’ta bunun her bir beden hareketiyle nasıl gerçekleştirilebileceği tarif edilir. Kişi ayağa kalkarken aklından, ‘Bütün canlıları acılarından kurtarmak için ayağa kalkabilir miyim?’ sorusunu geçirir. Kişi kemerini bağlarken aklından, ‘her zaman bilinçli olma kuşağını aklımda oluşturabilir miyim?’ diye düşünür. Merdivenlerden aşağı inerken, ‘Bütün canlıları acılarından kurtarabilmek için tekrar aşağı inebilir miyim?’ der. Kapıyı açarken, ‘Bütün canlılara acılarından kurtulmak nasip olsun ve özgürlük kapısı açık olsun,’ denir. Kapıyı kapatırken de, ‘Bütün canlılara acı çekme kapısı kapalı olsun,’ de-

*Mantra; Meditasyon sırasında telâffuz edilen ve dini bir anlamı olduğu düşünülen bir kelime ya da ses.

nir. Bu şekilde insanının her anı merhamet düşüncesi ile dolmuş olur. Merhamet, düşünce yapınızın bir parçası olmuş olur.”

“Sanırım Matthieu’nun eğitim tanımı sinirbilimi açısından büyük bir anlam taşıyor,” dedi Richie Davidson. “Bu türden bir eğitim, yani yapılan her bir hareketin merhameti oluşturmakla ilişkilendirilmesi, nasıl olup da beyinde değişiklikler yaratır, artık bunu düşünmeye başlayabiliriz. Böylesine sağlam ve sistemli bir eğitimin, beyinde değişiklikler yaratığına hiç şüphe yok. Hangi beyin bölgelerinin ve bağlantılarının Matthieu’nun bahsettiği, bir travmadan sonraki iyileşme sürecini güçlendirdiğini araştırabiliriz; yapılan bir çalışma bu tip bir eğitimin yararlarını anlamak için bir model oluşturmaktadır.” Ama bu işe bugüne dek bilimsel olarak henüz girilmedi, bu da sadece, bu olayda uğraştığımız bahsi geçen olan, konular Batı’da, Matthieu’nun betimlediğiyle karşılaştırıldığında ana okulu seviyesinde kalması yüzündendir.”

Merhamete Ayrılan Kırk Saat

Bütün bu konuşulanlar boyunca Paul hak verdiğini gösterircesine başını sallamış, şimdi de sorusunu yöneltiyordu: “California valisi sana Richie, veya size Sayın Ekselansları, şöyle bir şey söyledi diyelim: ‘Bütün cezaevi gardiyanlarını daha insancıl, daha merhametli olacak şekilde kırk saatlik süre içinde eğitimden geçirin.’ Bu işi kırk saatte gerçekleştirmek çok büyük bir başarı olurdu herhalde ama mümkündür. Bazı resmi makamların böyle bir sonuç için kırk saati gözden çıkaracakları yerler biliyorum ben. Pek tabii ki, sizlerin bahsettiği binlerce saatle kıyaslanınca, bu süre çok kısadır. Eğer insan davranışlarında değiştirilmeye dair bir şeyler varsa, bu kırk saatlik süre içinde gerçekten bir şeyler başarılamaz mı?”

“Bununla ilgili bir hikâye anlatayım sizlere,” diyerek yanıtladı Matthieu. “Bu cezaevinde meditasyon eğitimi veren bir kişiyle ilgili. Yaptığı iş tam anlamıyla tipik Budist özellik

leri taşııyordu, daha ziyade amacı meditasyon yoluyla zihin gevşetmekti. Uğraştığı kişiler ömür boyu hapis cezası almış ve içeri girdikten sonra bile hâlâ birbirlerini öldürmeye devam eden suçlulardı. Bunlardan bir tanesi, bir gangster çetesi lideri, bu eğitime sadece yeni bir şey olduğu için ilgi göstermişti. Bir gün, bir eğitim seansı sırasında, sanki gözlerinin önünden bir perde kalktığını dile getirdi, çok dramatik bir andı gerçekten. Adam o güne dek hep nefretle yoğrulduğunu, hep nefretten hareketle olaylara baktığını fark etmişti.

“Daha önceden diğer insanlarla nefret ve hâkimiyet üzerine kurduğu bütün ilişkiler birdenbire kesildi. Bu, beyin esnekliği konusu hakkında çok şey söylüyor bizlere; yeni fikirleri uygulamaya çalışmak aslında hiç de öyle binlerce saat gerektirmiyor. Gangster lideri bu yeni tattığı duyguyu benimsiyebilmek için epey çabaladı, kendisiyle eğitime katılan diğer kişilerle paylaşmaya çalıştı. Fakat maalesef, bir süre sonra cezaevinde kendi canına kıydı ve intihar etti; yine de yaşamının son yılını ömrünün geri kalanından çok farklı bir biçimde geçirmişti.”

“Bu yanıt sorunuzun cevabı oldu mu?” diyerek sordum Paul’e.

“Hayır, yeterince tatmin etmedi,” dedi. “Ben Richie ile Sayın Ekselansları’nın da bu konuda söyleyeceklerini duymak isterdim.”

Dalai Lama yanıtladı kendisini: “Tibet Budizminde merhamet oluşturmak amacıyla ‘kendini başkalarıyla özdeşleştirmek’ dediğimiz, kişinin kendisini kurbanın yerine koyarak olayı düşündüğü, bir klasik meditasyon yöntemi var. Konumlarınızın yer değiştirdiğini düşünüyorsunuz.”

“Bu yöntemi uygulamanın gardiyanlara da aynı şekilde laydalı olacağını mı düşünüyorsunuz?” diye sordu Paul, Dalai Lama’ya.

“Tabii ki, çok güzel bir tecrübe olurdu,” diye cevapladı Dalai Lama.

Merhamet Duymanın Dinle Bir İlgisi Yoktur

Mark Greenberg, Paul'den sorusunu sadece cezaevi gardiyanları boyutundan çıkartıp daha geniş bir perspektifte sormasını rica etti. "Örneğin, iyilik ve sevgiyle ilgili ya da başka türde bir meditasyon eğitimini öğrencilerine gösterdikleri ilgiyi daha çok arttırmak amacıyla öğretmenlerle uygulasak? Tabii ki böylesi bir eğitimi kabul etme konusunda aralarında değişik sesler çıkacaktır. O zaman belki de bizim sağlamamız gereken şey, bugün için böylesi bir eğitime direnenler veya böylesi bir eğitimi garip bulanlar için, bu eğitimi laik bir statüye oturtmanın ve karşı koyanların da kabul edebileceği bir hale getirmenin yollarını aramaktır. Bu sorun öğretmenlerle çalışırken bizler için büyük bir sorun oluşturmaktadır, çünkü birçok öğretmenin öğrencisi için fazla bir şeyler hissetmediğini biliyoruz."

Dalai Lama parmağının ucuyla şakağına tıklayarak söyleyeceklerini vurgulamak istedi. "Esas konu da bu. Sevgi, şefkat, merhamet oluşturmaya çalışmanın aslında dini uygulamalarla hiçbir ilgisi yoktur. Bu gerçekten herkes tarafından uygulanabilir, kabul görebilir. Bunu gerçekleştirebilmek için dindar olmak veya herhangi bir dini öğretiye bağlanmak gerekmez. İşte bu sebeple laik ölçülerde ve dini bağlamlardan kaynaklanmayan teknikler geliştirmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum."

"Böylesi bir eğitim için kırk saat gibi bir süre yeterli mi?" diye yeniden sordu Paul.

"Sanırım, kırk saat yeterli olacaktır," diye kendisine güven telkin etti Matthieu. "İnsanlar diğer insanların neler hissettiklerini çok nadir düşünürler. Böyle bir şeyin yapılması, 'bunun devamı gelir' anlamındadır. İnsanların olayları bu şekilde algılamak üzere biraz çaba sarf etmeleri, çok büyük bir fark yarattı."

Ben Dalai Lama'yı böyle bir program için neler gerektiği konusuna çekmek istiyordum. Dolayısıyla kendisine dönüp sordum, "Richie, insanların, hatta cezaevi suçlularının gerçekten iyimserliği oluşturmalarının, içlerindeki yıkıcı duy-

guları tecrübe edişlerini değiştireceğini söyledi. Çok daha çabuk iyileşeceklerdir, pozitif duygulara çok daha fazla eğilimli olacaklardır. Sonra, Tibet Budizmi içinde vücut bulan pozitif duygular oluşturmayla ilgili pek çok yöntemin laik bağlamda uygulanması sorunu var. Budizmi bir yana bırakırsak ve diğerlerinin nüfusun geneline uyacak şekilde değiştirilebileceğini ve bunların insanlara yardımcı olacak pratik uygulamalar olabileceğini düşünebiliyor musunuz?”

Dalai Lama bu soruyu yanıtlamaktan özellikle hoşnut olmuştu, “Ben laik sistem ve ahlak bilimi konularıyla oldukça uzun bir süre ilgilendim. Toplumların bu konuya bakış açıları anlamında, esas problem, ‘bilim’ teriminin neredeyse bir lüks olarak görünmesidir. Eğer bu aşılabilseydi iyi olurdu. Fakat öte yandan, eğitim ve sağlık gibi konular lüks sayılmıyorlar, bir gereklilik olarak görülüyorlar. Örneğin, bilimde, yapılan tıbbi araştırmalarda, çocuklarda tam anlamıyla bir beyin gelişimi için gerekli olan en doğru beslenme türleriyle, büyürlerken ne tip fiziksel hareketler yapmaları gerektiği vb. sayılamayacak kadar çok miktarda araştırma var.

“Sağlık hiçbir zaman bir lüks olarak görülmedi. Aynı şekilde eğitim de toplumumuzda bir lüks olarak görülmez, o da bir gerekliliktir. Yine de halihazırda var olan eğitim sistemine bir bakacak olursak, çocukların aldığı tek şey bilgi. Nasıl okunup yazılacağını öğreniyorlar, giderek çoğalan bilgileri bir gün iş edinmelerine yarıyor.

“Peki aldıkları eğitim ve yapılan araştırmalar zihni geliştirmeye hizmet ediyor mu? İnsanlar diyecekler ki şimdi, ‘Ah, bu iyi olurdu ama eğitim ve sağlık gibi acil bir gerekliliği yok bunun.’ Böylelikle başka bir terim aramamız gerekiyor, ‘ahlak kuralları’ değil, ‘laik kurallar’ değil, daha çok, ‘barışsever bir toplum’ veya ‘toplumsal gelişim’ veya ‘insan gelişimi’ gibi, herhangi bir şekilde ahlaki ya da dini bir anlam taşımayacak bir şey olmalı. Belki de dini ya da ahlaki çalışmalar yerine, sosyal bilimler veya buna benzer çalışmalarda ele alınması daha uygun olacaktır, o şekilde laikleştirilebilir.

“Amaç, tıbbi veya bilimsel araştırmalarla daha fazla toplumsal bir fayda sağlamak için, neler yapmamız gerektiğini sorgulamak: giderek gelişen bir barış, âhenk, kişilerde ve toplumun bütününde bir iyilik hali oluşturmak. Bunun kendisi, tıpkı eğitim ve sağlık gibi bir gereklilik olmalıdır. Ondan sonra bu şemsiye altında, çocukların nasıl eğitilmesi gerektiği, sadece matematik vb. öğrenmek değil, aynı zamanda yıkıcı duygularla mücadele etmeyi, sağlıklı ve pozitif duyguların da nasıl öğretilbileceği gibi sorular üretilebilir.”

“O zaman size güzel haberlerimiz var,” dedim. “Mark Greenberg de bizlere tam bu programdan bahseden şeyler anlatacak.”

“Ve biz bu programa ‘sosyal ve duygusal öğrenim’ adı veriyoruz,” diye ilave etti Mark.

Dalai Lama bu ismi çok beğenerek şöyle dedi, “Ah, işte bu çok güzel bir tanımlama, öyle değil mi?” Sonra da ekledi, “Bu isimle evrensel bir uygulanabilirliğe ulaşabilir. Örneğin, ister Pekin’de, isterse dünyanın başka bir yerinde öğrenilsin, matematik matematiktir. Batılı veya Çinli olduğunu düşünmez kimse, evrenseldir. Aynı şekilde, sosyal ve duygusal öğrenim de dünyanın her yerinde, matematik, okuma, yazma gibi standart gerekli bilimlerden sayılabilir.”

“Sayın Ekselansları,” dedim, “esasinda uluslararası hareket haline gelmektedir, üstelik sadece Birleşik Devletler’de değil, diğer ülkelerde de; İsrail’de, Kore’de, Hollanda’da, bunlar sadece birkaç isim.”

“Bu, Jeanne Tsai ve benim yarın birlikte yapacağımız sunuş için iyi bir bahane,” diye ilave etti Mark. “Eğer bu konuyu küresel ya da evrensel anlamda alacaksak, o zaman bunu kültürel etkileşimler içinde düşünmeliyiz.”

Yetişkinler İçin Eğitim Programı

Paul, bugün gayet enerjik, bizi belli bir çizgide tutmaya inat ediyordu. “Mark, çocuklar için iyi bir temel sağlayacak, fakat içinde yaşadığımız dünya yetişkinler yüzünden sıkıntı

içinde. Umarım yetişkinler için düzenleyebileceğimiz bir müfredat programı hazırlayacak kadar zamanımız kalır. Eğer böyle bir programa sahip olsaydık, onu kesinlikle tecrübe ederdik ve ne tür bir etki yaptığını gösterecek bir madde destek bile toplayabilirdik. Böyle bir müfredatı hazırlamak için bu odada bulunanlardan daha iyi bir grup toparlamazsın.”

Dalai Lama’ı işaret ederek, “Hemen burada bir danışmanın fikirlerini alalım,” dedim.

“Yetişkinlerin karakterleri çoktan oturmuş olmaktadır, çocuklukların sahip olduğu bozulmamışlık yoktur onlarda. Bir benzetme yapmak gerekirse, genç ve uysal bir fidanın yanında, yaşlı, budaklı eğri büğrü bir ağaç gibidirler. Bunaklaşan birisini düzeltmek zordur,” dedi bir yandan gülerek. Sonra da devam etti, “Tabii bu zor olandan vazgeçmek anlamına gelmez, çünkü düzeltilmeye ihtiyacı var. Bunu elimizden geldiği kadar en iyi şekilde yapmamız gerekir ama daha zor bir durum tabii. Eğer bundan on kişi faydalansa -hatta bir kişi bile faydalansa bunu denemeye değer- denemekten kesinlikle bir zarar gelmez.”

“Öyleyse,” diyerek sordum, “ne öneriyorsunuz?”

“Bilmiyorum, bilmiyorum,” dedi düşünceli bir şekilde. Fakat soru üzerine düşünmeye başlamıştı bile.

Budist Uygulamaları Laikleştirmek

Mark Greenberg, Paul’ün önerisinden ilham almıştı. “Paul’ün söyledikleriyle ilgili devam etmek istiyorum konuşma,” dedi. “Yetişkinlerle yapacağımız laik nitelikli bir eğitimde, kendimizi başkasının yerine koyma fikrinden bahsetmiştik daha önce. Ben, senin dile getirdiğin duygu zincirlenmesini laikleştirmenin bir yolu olup olmadığını merak ediyorum,” dedi, daha önce savaşçı ile güvercinin hikâyesini anlatmış olan Matthieu’ya dönerek.

“O konu bence oldukça laik,” diyerek yanıtladı Matthieu. “İnancın hiçbir tarafında bir iman anlamı yok. Derin düşüncelere dalmak yoluyla tecrübe edilen, binlerce yıl içinde uy-

gulamak suretiyle gelişmiş geleneksel bir deneyim bu ama daha basitçe de izah edilebilir. Kendi içinde, özel bir dini durumu hatta bir felsefeyi bile gerektirmiyor. Son derece uygulamaya dönük.”

Bu, akıllara Worcester’daki Massachusetts Üniversitesi’nin Tıp Merkezi’ndeki Jon Kabat-Zinn’in çalışmasını getiriyordu.³ Düşünme meditasyonunun bir adaptasyonunu kullanarak, insanları an be an düşüncelerini ve hissettiklerini tepki vermeden dikkatle gözlemlemeyi öğreten, Kabat-Zinn, hastaların zihinlerinde huzuru oluşturmalarını sağlayarak, çekmekte oldukları fiziksel ağrıları ve acıları ve semptomları azaltmalarına yardımcı olmuştu. Dedim ki, “Budizmden alınmış ve hastanelerimizde uygulanmakta olan düşünme meditasyonu benzeri uygulamalar var. Ama sadece hastanın kendi iyiliği için Budizmden bahseden yok. Ve uygulayanlar bu durumdan oldukça hoşnutlar.

“Empatide de aynı şekilde. Çocukları taciz eden suçluların tedavisinde, ilk adım, suç anını yeni baştan çocuğun bakış açısıyla yaşamasını sağlamaktır, çünkü işin daha en başında bir empati eksikliği böyle bir olayın meydana gelmesine sebebiyet vermektedir. Bu diğer bir kişinin durumuna kendini koymayla ilgili yapılan meditasyonla benzeşmektedir.”

Matthieu, toplantıyı izleyen lamalardan birisiyle ilgili şu yorumda bulundu: “Rahip Sogyal (*Sogyal Rinpoche*), ölmek üzere olan insanlarla birlikte yaptığı, Budist felsefeyi hiç işin içine katmadan Budist uygulamanın sonuçlarını veren, bazı çok başarılı programlara imzasını atmıştır.” The Tibetan Book of Living and Dying (*Yaşamının ve Ölümün Tibetlilerce Anlamı*) adlı çok meşhur çalışmasında, Rahip Sogyal Batı’ya, ölmek üzere olan bir insana ve yakınlarına ölümle yüzleşmenin ruhsal ve duygusal boyutlarını görmelerine yardım eden geleneksel Tibet yaklaşımını sergilemiştir.⁴

“Budist uygulamada,” diye Richie gözlemlerini belirtti, “çok kısıtlı bilgilerime göre, belli bir düzeyde konsantrasyon, genel olarak öncelikle diğer uygulamalarla tanışmadan önce oluşturuluyor. Matthieu’nun verdiği, yaptığı her hare

kette merhamet ve iyilik düşüncesiyle ilişkilendiren adam örneği, pek çok kişi için gerçekleştirilmesi çok zor bir şeydir, çünkü bu kişiler konsantrasyon ve dikkatle ilgili yetilerinde henüz anaokulu seviyelerindedirler. Sayın Ekselansları, fazla konsantre olabilme yeteneği olmayan kişiler için bir yetişkinler eğitim programı hakkında neler tavsiye edersiniz?”

Matthieu görüşünü belirtti: “Başlangıç için, saatler süren bu tip bir eğitim hazırlamak bir işe yaramaz. Kısa süreli tekrarlanan seanslar düzenlemek daha iyi olur, aynı egzersiz yapmak gibi. Örneğin, evinizin etrafını üç dakikada dolaşabilir ve bu arada buna konsantre olabilirsiniz. Bu size bunun nasıl bir şey olduğuna dair bir fikir verir. Ya da günde on dakikalık sürelerle sınırlayarak başlayabilirsiniz.”

Duygularımız Problemi Nasıl Yaratıyor?

Şimdi Dalai Lama söz almıştı. “Dört Yüce Gerçek’in geleneksel Budist düşüncesinden esinlenilmiş bir şey sunmak istiyordum ama konu laik bir arenaya taşındı. Sadece kapıyı her seferinde açtığınızda, kapadığınızda vb. aklınızdan özel bir düşünce geçirmek türünden bir teknik değil bu. Çok daha analitik ve düşündürücü.

İlk olarak, toplumumuzun başına bela olan bütün büyük çaplı problemlere bakılıyor. Paul, senin de belirttiğin gibi, çok fazla acı veren durum söz konusu. Fakat nedenleri öncelikle kendi dışımızda, örneğin ekonomide, vb. gibi aramadan önce, hepimizin yapısında yıkıcı duygular bulunduğunu kabul edelim ve kendimize bu yıkıcı duyguların doğasının ne olabileceğine dair sorular soralım, araştıralım onları, inceleyelim, etkilerine bakalım. Yıkıcı duygularımız -nefret, ön yargı vb. gibi- toplum üzerinde genel anlamda ne etkiler yaratıyor? Toplumun bugün tecrübe ederek yaşadığı bütün büyük problemlerde ve acılarda bu duygularımızın ne kadar payı var?

Kişi dikkatle yaptığı analizle, içinde ve dışında yaşadığı problemler arasındaki ilişkiyi görebilmeyi başarması, insa-

na bundan sonrakilerle ilgili sorular sorabilmesi için ilham verir. Ya esneklik hakkında neler söyleyebiliriz, zihinsel esneklik hakkında? Maşası olduğumuz bütün bu yıkıcı duygular yoğrulabilir mi? Onları yok edebilir miyiz? Eğer yok edebilirsek, bu toplum üzerinde ve bu toplumun tecrübe ettiği sayısız problem üzerinde nasıl bir etki yaratır?

Bu soruyu sordüğümüzda vardığımız hipotez, bizlerin aslında tam anlamıyla sabit bağlantılarla yaratılmadığımız, beynimizin ve zihnimizin gelişmek, değişmek ve yıkıcı duyguları yok edebilme olasılığını içinde barındıran plastik gibi bir yapıda olduğu ise, o zaman bunu nasıl gerçekleştirebileceğimiz sorusunu sorabiliriz. Yıkıcı duygularla mücadeleyle ilgili yöntemlerden bir tanesi gayet tabii ki Matthieu'nun anlattığı metot olabilir, fakat anlamak ve incelemek için elimizde çok daha geniş bir bağlam olacaktır.

Okul sistemlerine getirilmesi gereken araştırma ve eğitim tipi işte tam tamına bu şekilde olmalıdır. Küçük çocuklar dışarda olup biten bütün problemleri görmekteler, fakat toplumu sıkıştıran, rahatsız eden bu problemlerle kendi duygularını ilişkilendirmeyi öğreniyorlar mı? Sahip oldukları negatif duyguları zayıflatmaya ve onların yerine pozitif duyguları oluşturmalarına yardımcı olacak eğitim kendilerine veriliyor mu?

Bugüne dek fiziksel sağlığın söz konusu olduğu pek çok araştırma yapıldı. Bu odadaki herkes, egzersiz yapmanın, doğru beslenmenin vb. önemi ile ilgili şeyler duymuştur. Fakat egzersiz yapmak tek bir teknikle sınırlı değildir. Bir spor salonuna gidebilirsiniz, çeşitli spor faaliyetlerinde bulunabilirsiniz. Araştırmadan türeyen bir anlayışa, karşılık olarak doğan, pek çok çeşitte şeyler vardır.”

Alan bu sözleri yorumladı, “İnsanlar, neden Matthieu'nun tekniğini büyük ihtimalle ciddiye almayacaklardır? Belki de bu tekniği kullanmak isterler, denerler ve ‘bu işe yaramıyor,’ derler ve sonra başka bir yöntem aramaya başlarlar. Neden? Çünkü, pek çok durumda, uygulama yapmak, uygulamayı bir lüks değil de, bir gereklilik haline getirecek olan anlayışın bütünde vücut bulmamasından kaynaklanacaktır.”

Muhterem Kusalacitto, kendi ülkesi Tayland'da bulunan programların bir listesini ileri sürdü. Orada, tapınaklarda yüzyıllarca süregelen bir eğitim ve bunun bir neticesi pozitif nitelikler oluşturulmuştur. Fakat son yüzyıl içinde eğitim dinden arındırılıp laikleştirilmiş ve Taylandlı monklar (rahipler) çocukların artık karakter gelişimi için yeterli eğitim alamayacaklarını düşünüp endişelenmişlerdi. Böylece, yaklaşık otuz yıl önce çocuklara nasıl meditasyon yapacaklarını ve ahlaklı sosyal bir hayat yaşamak için ne yönde düşünmek gerektiğini öğretmeyi amaçlayan yaz kampları açtılar. Kampta hazırlanan oyunlardan birinde, çocuklar bir parça kağıt üzerine öfke, aldanma, kıskançlık gibi geride bırakmak istedikleri, vazgeçmek istedikleri özellikleri yazıp, kağıdı bir tasın içine atarak sembolik olarak beraberlerinde götürmek yerine arkalarında bırakıyorlardı.

Çocuklarının kampta geçirdikleri bir aydan sonra çok daha pozitif duygularla evlerine döndüklerini gören ebeveynler aynı tecrübeyi kendileri de geçirmek istemişlerdi. Böylelikle rahipler cuma akşamı başlayıp cumartesi öğleden sonra biten, topu topu kırk saat civarı kısa dönemli bir yetişkinler kampı başlattılar. Yetişkinler de çocuklarının gördüğü eğitimin aynısını almışlar ve kursu bitirdiklerinde aldıkları eğitimden çok memnun kalmışlardı. *Bhante* sözlerini toparladı, "Belki bu bilgiler kısa süreli bir kurs için, nasıl bir eğitim programı hazırlamamız gerektiği konusunda bizlere fikir verebilir."

Arkasından çay için ara verdik. Bu verilen kısa ara sırasında, duygu eğitimi ile ilgili katılımcılar arasındaki yetişkinlerin coşkusu -özellikle Richie, Mark ve Paul- gözle görülecek kadar barizdi. Bu fikirleri uygulamaya koymak için bir program düzenlemekten ve davranışsal ve biyolojik ölçümlerle değerlendirmek suretiyle bu programın işlerliğini ispatlamaktan bahseden hararetli konuşmalar geçiyordu aralarında.

Duygusal Yetenekler İçin Hazırlanan Bir Gym

Aradan sonra, oturumu tekrar hatırlatmalar yaparak açtım, “Yine hepimizi tutuşturan bir konu atıldı ortaya; aramızda verdiğimiz ortak kararlar, Sayın Ekselansları’nın da bahsettiği türden bir programı uygulamaya koymak için büyük bir ilgi var. Devam edelim.”

Paul, empati gibi bazı bireylerarası becerileri ve yetenekleri oluşturmak için, çok gelişmiş psikoloji tekniklerinden bahsederek konuyu ele aldı ve Budist metotlardan da konuyla ilgili benzer metotların kullanılması gerektiğini söyledi. “Her ikisinin de en elverişli taraflarını almalıyız. Ayrıca eğitimin canlı ve karşılıklı etkileşime açık olması gerektiğini düşünüyorum. Didaktik değil, deneysel olmalı.”

Dalai Lama hak verdiğini belirtircesine başını sallıyor ve Paul konuşmasına devam ederken ilgiyle dinliyordu. “Sanırım şu son birkaç saattir Richie’deki olumlu yaklaşım bana da yansdı. Şu anda eğer ciddi bir şekilde bu konuya eğilsek, insanlarda değişim yaratmada başarılı olabileceğimize inanıyorum. Ayrıca bu gördüğümüz talep karşısında şaşkınlığa düşebiliriz, bu çok normal çünkü bu konuda yardıma büyük ihtiyaç var. Aynı ihtiyaç insanların size yönelmesine neden oluyor, Sayın Ekselansları. İç dünyamızı değiştirebilmeye ve diğer insanlarla nasıl sağlıklı ilişkiler kurabileceğimizi öğrenmeye ihtiyacımız var.

“Çılgın sayılabilecek pek çok öneri geldi ama bence hiçbirisi iyi planlanmamış, hem Batı’nın hem de Doğu’nun en iyi taraflarını bir araya toplayan türden değildi. Kendi adima toplantımızın önemli bir bölümünü bu türden sağlam, belirgin bir ders planı hazırlamaya ayırmayı arzu ediyorum. Bunun yetişkinler için hazırlanmış bir ders planı olması gerektiğini tekrar tekrar söylüyorum, bunun bir nedeni benim bir yetişkin olmam, fakat önemli bir başka nedeni de, kötü ve bazen son derece ciddi sonuçlara varan kararları veren kişilerin, gücü ellerinde bulunduranların, yetişkinler olmasıdır.”

Richie ilave etti, “Sayın Ekselansları, verdiğimiz kısa ara-

da konuştuğumuz bir başka şey de, davranış ve beyinde meydana gelen değişikliklerin değerlendirilmesinin de hesaba katarak, bu türden bir programın hazırlanmasıydı. Böyle bir programın eğer başarılı olursa, beyni ve aynı şekilde davranışları da daha iyi yönde değiştirebileceğini, herkese gösterebileceğimizi düşünüyorum. Kalbe faydası olan egzersizi ispatlayabildiğimiz gibi, bu türden bir kanıtın çok güçlü bir etkisi olacağına inanıyorum.”

Paul atıldı, “Duygusal beceri gym'lerini (spor salonları) her yerde görür gibiyim!” Gülümsemeler azaldığında ekledi, “Gerçekten! İnsanlar böyle bir şeyin mümkün olduğunu bil-seler, gidip yazılırlar.”

“Tibet'te buna manastır deniyor,” dedi Alan, cansız bir ifadeyle.

Paul devam etti, “Mutluluk Sanatı (*The Art of Happiness*) ve Duygusal Zekâ (*Emotional Intelligence*) kitaplarını alanlara önerebiliriz. Sadece okumaktan ziyade aktif olarak bir şeyler yapmayı arzu eden çok sayıda insan var. Okumak sadece bu işin ilk adımı; bu noktadan sonra onlara bu konuda bir şeyler yapabilecekleri imkânlar sunmalıyız.”

Owen'ın bir fikri vardı. “Sayın Ekselansları'nın bize verdiği bu işe bir isim bulmak gibi zor bir göreve, Antik Yunan'dan gelme bir terim olan Augustine'in de kullandığı *eudaimonia** kelimesini teklif ediyorum. Esasen dini hiçbir yan anlamı yoktur. Yeryüzü kadar yaşlı bir kelime olmasına rağmen, tam olarak bizim konuştuğumuz konuya denk düşmektedir: insan gelişimi. Aldığımız eğitimin bu konuda bize pek bir yardımı olmasa bile, bu hepimizin istediği, her zaman arzu ettiğimiz bir şeydir.”

“Eudaimonyum diye bir yer var mı, peki?” diyerek sordum, şakayla. “Tıpkı jimnazyum gibi?”

“Richie'nin söylemek istediği şeye geri dönersek,” dedi

*Eudaimonia; mutluluk (mutlulukçuluk); İnsanın tüm yapıp etmelerinin, hütün eylemlerinin altında yatan amacın ‘mutluluk’ olduğunu, insan yaşamının anlamının mutlulukta yattığını öne süren ahlak öğretisi, mutluluk ahlakı. İnsan yaşamını anlamlı kılacak ‘en yüksek iyi’yi mutlulukta bulan, insanın tüm çabasının mutluluğa ulaşmak olduğunu savunan ahlak anlayışı.

Paul, “tenis oynamaya ilk başladığınız zaman, netin üzerinden fazla top aşırıamazsınız. Fakat öğrenmeye başladıkça, beyninizde becerinin temeli olan yerlerde değişiklikler meydana gelir, bu da sizin topları netin üzerinden aşırıp karşı tarafın sahasına düşürmenizi sağlar. Model şu: Her birimizin duygusallığı birer tenis oyuncusu gibi olmalı. Her birimiz duygusal yeteneklerimizi geliştirmeliyiz. Şu bahsettiğimiz programla ilgili ciddi bir şeyler söylemek için doğru zaman mı bilmiyorum ama...”

“Söyle,” diyerek cesaretlendirdim kendisini.

“Aklımda üç şey var,” diye başladı sözlerine, sözlerimden yüreklenererek. “İlki, insanlara, diğer insanların gösterdiği, çok daha az belirginlikte olan işaretlere daha fazla dikkat etmelerini ve daha fazla hassasiyet göstermelerini öğretmeliyiz, örneğin, yüzlerindeki işaretlere, seslerindeki tınıya, duruşlarına. Artık bunu yapacak tekniklerimiz var ve bunun öğrenilebilen bir şey olduğunu biliyoruz. Bu konu hakkında bilgisi olmayan pek çok kişi var ama birkaç saat içinde gayet başarılı olunacak hale gelinebilir.

“İkincisi, insanlara duygularının içsel duyumlarını tanımaları için bir eğitim verebiliriz; böylelikle bir duyguyu başlangıç aşamasında saptayabilirler. Duygular fiziksel olarak birbirlerinden farklıdır ve insanları vücuda ait duygular hakkında bilgilendirebiliriz. Bu biraz daha zordur ama aynı zamanda bir tür öz-ayırımsama halidir. Bazı sahne teknikleri vardır, bunları kullanarak insanların bu konuyu öğrenmelerine yardımcı olabiliriz.”

“Vücuda ait duyulara dikkat etmek de aynı görevi yapar,” dedim.

“Üçüncüsü,” diyerek devam etti Paul, “Bireylerarası Oluşum Çağrısı (*Interpersonal Process Recall*)⁵ adlı bir program geliştiren merhum Prof. Norman Kagan’dan aldığımız bir şey bu. İki kişi alırsınız -genellikle bir karı koca olur bu-fakat gerçekten birbirini çok yakından tanıyan birbirleri için bir önem ifade eden kişiler olmalı. Aralarındaki bir problemi halletmeye çalışırken onları video kameraya alıyoruz. Problemi hallettikten ve bir noktada anlaştıktan sonra -ki hedef

bu- her ikisi de sırayla bir uzmanla beraber oturup video bandı tekrar seyrederek ve birlikte olayların üstünden bir kere daha geçerler, uzman sorduğu sorularla kişiyi açar ve olay esnasında söyleyemediklerini, hissettiklerini, kontrolü kaybetmek üzereyken karşı tarafa verdikleri karşılıkları bir kez daha anlatmasını sağlar. Bu, her biriyle teker teker yapılır. Sonra bu kişiler bir araya getirilerek aynı diyalogu tekrar yaşamaları istenir.

“Ben bu işi aynen böyle yapalım demiyorum. Fakat bu yöntemin püf noktası, insanlara tekrar tekrar duygusal çatışmalarıyla başa çıkma alıştırmaları yaptırmayı, yanlarındaki koçların yardımıyla süreci daha iyi anlayıp bununla başa çıkabilmek için yeni yolların denenmesi. Bu yöntem aslında, birkaç eyalette cezaevi gardiyanlarıyla geniş çapta uygulanmıştı.”

Ertesi günün konuşmacılarından Jeanne Tsai anlatılanları dikkatle dinliyordu. Ve bizlere şunu söyledi: “Burada önerilen teknikler, bugün Batılı psikoterapide kullanılıyor. Örneğin, Norman Kagan’ın teknikleri, ilişkilerinde problemler yaşayan çiftlerde uygulanmıştı. Bilişsel davranış terapilerini de uygulayabiliriz. Pek çok insan sonuçta belli bazı davranışların ortaya çıkmasına neden olan düşüncelerin duygularla olan bağlantısının farkında değil. Aslında, bu psikoterapi tekniklerini herhangi bir psikolojik bozukluğu olmayan, kendilerini problemlili görmeyen ama bu tekniklerden yine de faydalanabilecek insanlarda uygulamayı düşünmeliyiz.”

“Tibet’te durum, modern Batı’daki kendini algılama anlayışından biraz farklı,” dedi Alan. “Budist bakış açısından, hepimiz ‘hasta’yız. Bu sebeple acı çekmekteyiz.”

Duygusal Eğitimi İş Sahasına Taşımak

“Ben bu işi yetişkinlere yöneltmekte bir problem yaşayacağımı sanıyorum, çünkü onlara ulaşmak çok zor,” dedi Matthieu. “Tabii, bir jenerasyonu böylelikle feda edelim demiyorum ama eğer bir okul sistemiyle birlikte bu işe baş-

larsak diğerlerinin de bunun faydasını görecekleri çok kesindir. Ondan sonra, çocuklara uygulanan bu programlardan eşdeğer nitelikte okullar yetişkinler için açabiliriz. Yoksa, medyayı kullanmak dışında yetişkinlere başka nasıl ulaşacağız?”

Mark dedi ki, “Matthieu önemli bir problemi dile getirdi ve belki, Dan, bu konuda sen bir şeyler söyleyebilirsin. Daha fazla duygusal zekâ çalışmalarına sahip olmaktan, sanayi nasıl bir fayda görebilir? Çocuklarla yapılan çalışmalardan öğrendiğimiz bir şey -bu benim için de geçerli- seansların tekrarlanması gerekli olduğu; insanlar sadece kısa süreli gelişen hadiselerden bir şeyler öğrenemiyorlar. Ve alıştırmalar günlük olarak, en azından düzenli olarak yapılmalı ve içinde özendirici, teşvik edici unsurlar taşımali. Çünkü, değiştirmek çok zor, hafta sonu yapılan seanslar daha kısıtlı kullanılabilmekte. Genellikle haftada bir saatlik yapılan psikoterapinin bir kusuru bu.

“İşte burada tekrarlanan alıştırmaların Budistler’deki uygulamasına bakarak kendi adımıza bir şeyler çıkarabiliriz. Bütün bunları bildiğimizi kabul edersek, içinde tekrarlanan alıştırmalar seansları barındıran bir modeli nasıl üreteceğiz? Örneğin, ben bu konuda sanayiye düşünmeye başladım, çünkü insanlar her gün işe giderler.”

“O zaman,” diye karşılık verdim, “Sayın Ekselansları’nın önerdiğinde büyük iş var. Gün sonu itibariyle harika!”

“O da nedir?” diye sordu Dalai Lama, ‘gün sonu itibariyle’ sözlerimden bir anlam çıkaramamıştı.

“Kâr,” diye açıkladı Alan.

“Bu etkili bir nokta olabilir,” diyerek devam ettim; yazdığım *Working with Emotional Intelligence* (Duygusal Zekâyla Birlikte Çalışmak) ve *Primal Leadership* (Mutlak Liderlik) adlı kitaplarda bahsettiğim bulgulara dikkat çekmek istemiştim; burada kapsamlı bulgular üzerinde yaptığım analizde, çalışanların üreticiliğinin ve liderlerin etkinliğinin duygusal zekâlarıyla ilgisi olduğunu göstermiştim.⁶ “Örneğin, satış elemanlarını alalım, bazısı yılda bir milyon dolar değerinde satış yapıyor, diğeri yüz bin dolar değerinde. Pek

böyle yıldız gibi parlayanlarla vasat olanları karşılaştırdığımızda, onları farklı kılan birbirinden farklı kılan şey nedir? Anlaşıldığı kadarıyla onları teknik becerileri veya zekâları değil. Bu, onların duygularını ne kadar iyi kontrol edebildiklerinde -özellikle de rahatsızlık veren duygularını- ne kadar motive olduklarında, ne kadar inatçı olduklarında, insanlarla ilişkilerinde ne kadar iyi olduklarında yatmaktadır. Tam senin ifade ettiğin gibi, Paul -başka insanların hislerine ne kadar duyarlılar, etkileşimleri ne yumuşaklıkta ve bunun gibi. Aradaki fark burada yatıyor- ve üzerinde bu kadar çok söz sarf ettiğimiz şey de esasında bu.

“Aynı durumu çok başarılı olan liderlerde de görebilirsiniz. Örneğin, küresel çapta bir şirketin farklı bölümlerinin başkanları vardır, bu bölümlerin bazıları beklenenden daha fazla kâr getirirler, bazıları ise daha az kâr getirir. Bölümlerin idarecilerine baktığınızda aynı farkı gözlemliyoruz: Duygularını ve ilişkilerini ne kadar iyi idare edebildikleri, işin getirisine netice olarak yansımaktadır. Öfkelerini kontrol edemeyen ve insanlara patlayan idareciler, kendisi için çalışanları endişe ve tedirginlik içinde bırakır; bölümlerinin gerçekte sahip olduğu performansı yansıtamazlar.”

“Fakat,” Dalai Lama bana soruyordu, “işlerinde daha agresif olanların daha başarılı görüldüğünü düşünmüyor musunuz?”

“Ne anlamda bir agresiflikten bahsediyorsunuz?”

“Kendini beğenen, iddialı.”

“Öyle olmadığı anlaşılıyor.”

“Uzun dönemde,” diyerek yanıtladı beni dalai Lama, “tamamıyla katılıyorum. Dürüst ve samimi olanın uzun dönemde daha başarılı olacağına inanıyorum. Fakat diğeri, sadece geçici olarak başarılı olabilir.”

Bu noktada şunları söyledim ben de: “Bir liderin duygusal davranış tarzının, kendisi için çalışan kadın ya da erkeklin üzerindeki duygusal havayı etkilediğini gösteren çalışmalar var. Eğer duygusal hava pozitifse, kâr eğrisi yükselmektedir, çünkü yanında çalışan insanlar ellerinden gelenin en iyisini yapmaktadırlar. Eğer insanlar müdürlerini sevmi-

yorlarsa, birlikte çalışırlarken kendilerini kötü hissediyorlarsa, bu durum şirkete zarar vermektedir, çünkü yanlarında çalışan insanlar ellerinden gelenin en iyisini değil, sadece vasat bir iş çıkarmaktadırlar. Tarzları en pozitif olan liderler ise ilham vericidirler. Çalışanlarca da anlamlı ve gerekli bulunan, paylaşılan fikirleri ve değerleri açık açık söylerler ve sonradan, onlara bu görevleri devamlı hatırlatırlar. Bu liderler çalıştıkları ortamda pozitif bir hava yaratırlar ve getirisi de pozitif olur.

“Aynı şekilde, insanlar arasında dengeli bir ilişki kurmak için çaba harcayan, onları tanımaya çalışan liderler de çalışanları üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Yine, yanında çalışan kişiyi karşısına alıp, ‘Yaşamdan neler bekliyorsun, kariyer hakkında neler düşünüyorsun? Sana istediğin yönde ilerleyebilmen için nasıl yardımcı olabilirim?’ diye soran liderler de pozitif hava yaratan liderlerdir. İşbirliğine önem veren, herkesin düşüncesini alarak kararlar veren liderler de çok olumlu etkiler yaratırlar.

“Fakat, ‘Yap, çünkü ben öyle söylüyorum,’ diyen zorlayıcı bir lider çalışma atmosferine kötü bir etki yapar. Kendini beğenen bir lider kısıtlı ortamlarda etkili olabilir, özellikle gerçekten bir aciliyet söz konusuysa ve emirlerin uygulanması gerekmektedir. Ama idare ediş tarzınız hep bu şekilde ise, sonuç negatif olacaktır.

“Dolayısıyla sanayi için, senin de söylediğin gibi Mark, bu tip eğitim programının hazırlanıp sunulması için arka çıkacak, yeteri kuvvette bir mantık var. Kurulu bir iş yerinde insanların olumlu yönde nasıl değişebilecekleri konusu da incelendi ve alınan sonuç Matthieu’nun modeliyle çok benzerlik gösteriyor. Bir seminerde yapamazsınız. Bir hafta sonu içinde yapamazsınız, çünkü insanlara bazı temel alışkanlıklarını değiştirmeyi öğreteceksiniz ve bu da çalışma sırasında devamlı öğrenme fırsatlarını kullanmakla olur. Bir müdürün asabi bir yapısı varsa fakat bundan kurtulmak istiyorsa, her gün önüne çıkan her olayda bunun alıştırtmasını yapar halde olmalıdır, aylarca devam etmelidir; ancak ondan sonra değişebilir.”

Yeni Problemler, Yeni Çareler

Dalai Lama'nın bana daha sonradan söylediğine göre, pratik bir program geliştirmenin önemiyle ilgili olarak grup-takilerin çoğunluğunun bir anlaşmaya varmasından mem-nunluk duymuştu. Fakat yine de bekleyip görme taraftarıy-dı. Toplanan grupların planlarla ilgili heyecanlar duyarak kararlar aldıklarını ama sonradan bu kararların hayat bul-madığına çok defa şahit olmuştu. Ayrıca bu küçük grubun çok önemli bulduğu şeyin, dış dünya tarafından ilginç ve hatta üstünde konuşmaya değer bulunup bulunmayacağını da merak ediyordu.

Böylelikle Dalai Lama, bu problemle ilgili endişesini dile getirdi. İnsanların, fakirlik ve salgın hastalıklar gibi prob-lemlerle mücadele etmenin aciliyetini hiç tereddütsüz kabul ettiklerine dikkat çekti. Fakat toplum daha zengin ve sağlık-lı hale gelince bu defa yıkıcı duyguların sebep olduğu daha farklı düzeyde problemler belirir. İşte bu noktada, yanıt, in-sanlara zihinsel sağlıklarını dengelemelerinde yardımcı ol-makta yatıyor, dedi ve sözlerine şunları ekledi: “Bu yolla her bir birey için daha iyi bir dünya, daha iyi bir aile yara-tabiliriz. Fakat bu insanlar açısından pek fazla ilgi çekecek bir girişim olmayacaktır belki de. Burada üniversitelerden gelen çeşitli altyapılarda birkaç kişi olarak toplandık ama hepinizin burada olma sebebi bu konuya bir şekilde ilgi du-yuyor olmanızdır.

“Fakat benim bilmek istediğim, sizin burada ayırısama-sına vardığınız, bütün olarak bir değişim yaratma ihtiyacı ve bir tür eğitim programı geliştirme olasılığı, topluma git-tikçe yayılan ayırısamanın bir yansıması mıdır, özellikle üniversitelerde, meslekdaşlarınız arasında? Yoksa küçük bir azınlığın temsilcileri miyiz burada? Aksi halde, bu oda-da yayılan bir ekodan farksız bu olur.”

“Benim kendi görüşüm,” diyerek yanıtladı Richie, “bu oladan daha geniş bir alana yayılmış olduğu yönündedir. Örneğin, kırk beş bin psikolog üyesiyle dünyanın en büyük psikolog derneği sayılan Amerikan Psikologlar Derneği, Po-

zitif Psikoloji adı altında insan gelişimini merkez alan bir girişim yaptı. Ve ‘gelişim’ terimini kullandılar. Bugüne dek negatif özellikler üzerinde çok fazla durduklarını ve artık ilgilerini biraz pozitif özelliklere döndürme ihtiyacı duyduklarını söylediler. Sanırım, bu konulara dikkatimizi yöneltmenin artık zamanının geldiğini akademik komite de kabul ediyor.”

Dalai Lama hoşnutlukla başını salladı.

Paul şunları ilave etti, “Bence akademik komitenin de dışına taşıyor. Her yerde ilgi var, iş dünyasında, tıp dünyasında. Bu, Budist uygulamalarından bir şeyler öğrenilebileceğinin kabul edilmesi anlamında değildir; kabul edilen şey, problemi çözemediğimizdir. Kabul edilen şey budur, bu görüş çok geniş bir alana yayılmış vaziyette.”

“Evet, bu doğru,” dedi Dalai Lama vurgulayarak.

Neyin Yanlış Olduğuyla İlgili Ortak Görüş

“Ben uzun dönemli bakış açısından bakarak, bir şeyler eklemek istiyorum,” dedi Mark Greenberg. “Pek çok insanın dini inançlarının zayıflaması ve sadece Amerika’da değil, pek çok kültürde komşuluğun çöküşü, genel vaziyeti şiddetin çeşitli yönlerinin ortaya çıkmasına neden olan bir parçalanmaya götürdü. Şiddet ile ilgili konularda medya vasıtasıyla bana sık sık sorular sorulur. İlk soru hep, ‘Şiddete bulaşan bu çocukları ne yapacağız?’ olurken, ikinci soru genellikle daha geniş bir alana yönelir: ‘Toplumumuzun ne gibi bir rahatsızlığı var?’ Neden doğru sosyal kontrollere sahip olmadan yaşamaya devam ediyoruz ve neden doğru bir içsel gelişim gerçekleştiremiyoruz?”

“Sosyal kontrol’den neyi kastediyorsunuz?” diye sordum. Totaliter bir anlayışta, bu tabir uğursuz sayılırdı.

“Medyada sergilenen şiddet oranı, Amerika’da sosyal kontrolün eksikliğine bir örnektir,” diye yanıtladı beni Mark. “Silah mevzuatının eksikliği de, tabii ki bir diğeri. Bu nun bizim toplumumuzda, diğer toplumlarda olduğundan çok daha fazla şiddet oranına neden olduğunu biliyoruz.”

Dalai Lama'ya göre, bizim yaptığımız bu toplantıların toplumda ve diğer kurumlarda daha geniş bir yankı bulduğu düşünülüyorsa, "o zaman, bir eğitim programı ya da çerçeve hazırlamaya çalışmaktan ziyade, daha çok insana ulaşmayı hedefleyerek, işi bu şekilde ilerletmeye çalışmak daha faydalı olmaz mı? Onları meslekdaşlarımız olarak konuşmalarımıza dahil ederiz ve daha sonra özellikleri tespit etmeye çalışırız? Bundan sonra, ilgili devletin, ilgili departmanına çok açık ve pratik bir plan ya da tekliflerimizi sunabiliriz, hatta belki Birleşmiş Milletlere bile."

Francisco Varela konuşmaya farklı bir yönden yaklaşarak düşüncesini belirtti: "Sayın Ekselansları, Birleşik Devletler'den gelen bazı arkadaşlarımın fikirlerini dinlediniz burada ve belki de tam olarak evrensel değildi. Birleşik Devletler çok olağandışı bir kültüre sahip. Şu an benim ülkemde, Fransa'da ise durum pek böyle değil. Fransa, yüzyıllardır gerçek Batılı tarzda, mantığı duygular üzerinde tutarak, rasyonel icraatlara yönelmek suretiyle eğitime büyük ilgi ve önem göstermiştir. Çocuklar gerçekten mükemmel bir eğitim sistemine sahiptir, fakat bu eğitim son derece entelektüel performansla yöneliktir. O beyaz fili kıpırdatmaya, ilerletmeye başlamak sanki uzun bir zaman alacak gibi ve kişinin duyguları ve ilişkileriyle başa çıkmaya çalışmasına paralel olarak herhangi bir öğrenim biçimine ihtiyaç olduğuna dair, toplumda hiçbir ayırımsama ya da eksikliği fark etme durumu yok. Bu, Fransa için çığır açan bir fikir olacak.

"Gerçi toplumsal şiddetin bir problem olduğuna kimse'nin bir itirazı yok ve bu yüzden şu anda eğitim sistemi tekrar gözden geçirilerek gerekli düzeltmeler yapılmakta ama bu düzeltmeler geleneksel parametreler içinde gerçekleşmektedir. Şurada burada yapılan düzeltmeler vardır ama yine de ben içinde bulunduğumuz durum itibariye, hâlâ karamsar olduğumu söylemeliyim."

Dalai Lama, Fransa gibi Avrupa ülkelerinin böylesine yenil ve alışılmadık bir eğitim yaklaşımına biraz daha fazla direniş gösterebileceğini kabul ediyordu. Fakat Amerika gibi çok değişik ve çok daha genç olan bir ülkenin, daha açık fi-

kirli bir yaklaşımla denemeler yapılması için laboratuvarlar sunacağını ve eğer başarılı olunan konular olursa Avrupa'nın da nasıl olsa arkadan takip edeceğini hissediyordu.

Önemli olanın harekete geçmek olduğunu biliyordu. İyi işler üretmek adına hararetli tartışmaların yapılıp, sonradan insanların heyecanlarının sönüp azimlerinin yittiği pek çok toplantı görmüştü. Dolayısıyla uyarma ihtiyacı duydu, "Burada yaptığımız konuşmaların sadece fikirlerin ve arzuların bir ifade edilişi olarak kalmaması amacıyla, çabalayıp uygulamaya koyarak onları işlevsel hale gelmelerini sağlamak bizim için çok önemlidir. Birileri bugüne dek uygulanmış olan yapıyı değiştirmeli, peki biz bunu, her zaman söylediğimiz gibi sıcak yüreğimizle, nasıl başaracağız? Konuşmakla iyi *karma* oluşturuyoruz, fakat bu iş bizim iyi karma oluşturmamızın ötesine gitmeli ve topluma yansımali."

Paul, Sayın Ekselansları'nın vurgulamak istediğine yanıt olarak, tartışmakta olduğumuz eğitim programını planlamak üzere bir toplantı önerdi. Ve, işin gerçeği, bu konuda bizzat harekete geçti: Eğitim programının tanzimini ve sonuçlarının bilimsel açıdan değerlendirilişini planlayan toplantı, sonraki yıl içinde daha geniş bir grubun katılımıyla Boston'da düzenlendi.

Doğal Unutkanlığa Sahip Kimselere Yardım

Programın içeriği konusuna geri döndük ve Matthieu dedi ki, "Paul'un saydığı üç noktaya, kesinlikle kişinin kendi içgözlemini kısa seanslar olarak yapmasını eklemeliyiz. Öyle ya, yapabileceğimiz en iyi şey aklın aynasına bakmaktır. Bunu birkaç dakikalığına bile yapmak bizlere yeni perspektifler kazandırır."

"Bunu toplam yirmi veya kırk saatlik bir süre içinde kısa kısa tekrarlanan dozlarda yapabiliriz," diyerek onayladı Paul.

"Kaç kişi günde, sessizce üç dakikalık bir içgözlem yapıyor?" Matthieu sordu.

Owen bizim daimi şüphecimiz olarak, bir uyarı notuyla araya girdi. “İcat edilmiş tekerleği yeni baştan icat etmeye çalışmadığımıza emin olmalıyız, bunun için bugüne dek neler yapılmış olduğuna bakmamız yeter, en azından Birleşik Devletler’deki devlet okullarındaki ahlak eğitimi alanında. Merhum Harvard psikoloğu Lawrence Kohlberg bu konuda muhteşem bir çalışma yapmıştı ve pek çok okulun, kendisinin geliştirdiği bu teknikleri kullandığını biliyorum. Örneğin, bu okullardaki küçük çocuklar, başkalarının gözüyle olaylara bakmayı gerektiren ‘ahlaksal, müzik eşliğinde iskemle kapmaca oyunu’ oynamışlardır. Bu okullar, kendilerini bir amaç için bir arada bulunan topluluklar gibi görürler. Dan’in verdiği örnek gibi: Okul müdürü ve öğretmenler saygı görmeyi isterler, ama yine öğrencileriyle birlikte olarak her şeyin yolunda gittiğinden emin olmak isterler. Ben dış dünyada bunun ne kadar gerçek olduğunu bilmek isterdim.

“Birleşik Devletler’de bile görülen bu karamsarlığın bir sebebi, Mark’ın da işaret ettiği gibi sosyal kontrollerin olmayışıdır. Amerikalılar ‘ahlaki eğitim’ veya ‘duygusal zekâ eğitimi’ gibi şeyleri duydukları zaman, kendilerine bir tür değer sistemi empoze etmeye çalıştığınızı zannediyorlar. Fakat aslında bir değer sisteminin onlara çoktan empoze edilmiş olduğunu görmüyorlar. Aynı nedenlerden dolayı silah kontrolünün geçirilemediğini, iyi şeyler olmalarına rağmen bazı eğitim reformlarının doğru bir isimle telaffuz edilene kadar büyük çapta bir direnişle karşılabileceğini hep biliyoruz. Dolayısıyla burada dile getirilen bazı fikirleri beğendiğimi söylemek isterim.”

“Aynı konuyla ilgili olarak,” dedi Alan Wallace, “aşağı yüzyıl önce William James çok harika küçük bir kitap yayımladı, son derece kolay okunabilen *Talks to Teachers* (Öğretmenlerle Sohbetler) adında bir kitap, psikoloji ilkelereinden edindiklerini eğitimde uygulamakla ilgili.⁷ İçindeki ana konulardan birisi kendisinin ‘güçlendirilmiş iradi dikkat’ adını verdiği durumdur. Burada, bazı insanların kendiliklerinden, doğal olarak dağınık kafalı, unutkan olduklarını, bazıların da daha iyi konsantre olabilen, daha çok dikkat

yoğunlaştırabilen insanlar olduklarını söyler.

“Kitabında, ahlaki konularda, eğitimde ve insan yaşamının önemli olan pek çok yerinde güçlendirilmiş dikkatin rolünü nefis bir üslupla açıklar. Öğrencilere güçlendirilmiş iradi dikkat becerisini geliştirmelerine yardım edebilecek bir eğitim sisteminin, mükemmele yakın bir eğitim sistemi olacağını söylemiştir. Budizmde bu, derin düşünme ve içgözlem olarak adlandırılır, aynı *shamata* eğitimi gibi, devinimsiz, hareketsiz, sakin bir düşünme hali.

“Lise düzeyi okullarda pek çok saha çalışması yapmış olan Stanford’un kıdemli bir eğitim profesörüyle yaptığım sohbetlerde, ders saatlerinin büyük bir kısmının öğrencilerin dikkatini toplamaya çalışmakla geçtiğini söylemişti. Bu saatin gerçekte çok az bir kısmı bir şeyler öğretmeye ayrılabiliyordu. James bu güçlendirilmiş dikkati sağlayacak eğitimin mümkün olduğunu söylemişti ama nasıl gerçekleştireceğini ‘bilmediğini’ de eklemişti.

“Budizm bu noktada çok kuvvetli ama bu türden bir eğitimin Budist karakterde olması gerekli değil. *Karma*’yı veya *Dört Yüce Gerçeği* bilmeniz gerekmez, nefes alış verişleri üzerinde kontrol kuran uygulamaları yapmanız gerekmez, ki on yaşındaki çocuklar bunları zaten yapamaz. Bu becerileri geliştirmek, dikkati çoğaltma becerisini geliştirmek için yine kısa seanslarla yapılabilecek yollar araştırılabilir. Belki birtakım hareketlerle vücudu esnetme yoluyla yapılabilir. Sanırım, William James’in önümüze koyduğu ve Batılı eğitim sisteminde henüz yanıt bulunamamış bu probleme belki bir yüzyıl sonra bir cevap bulabileceğiz. Eğitim programına eklememiz gereken bir şık da bu sanırım.”

Günün sonuna yaklaşıyorduk ve konuyu toparlamak için Dalai Lama’ya döndüm. “Bize halletmemiz için hepimizi heyecanlandırıldığını gördüğüm zor bir mesele verdiniz. Sanırım, burada gerçekten bir şeyleri kotarabileceğiz Sayın Ekselansları. Arkadaşlarımdan benden size sormamı istediği bir şey var: Eğer bu programı işlemeye başlarsak ve daha geniş bir halk kitlesine hitap edebileceğimiz bir yerde bir seminer vermek istersek bize katılır mısınız?”

“Öneriyi ben yaptığıma göre, tabii ki gelirim.” Sonra arkasından ekledi, “Tabii, orada olmam gerekmiyor. Ama benim bir katkımın olabileceği en ufak bir şey varsa, seve seve gelir ve sizlere katılırım.”

“Plan yapmaya başladığımız zaman bütün bunları göz önünde tutacağız,” diye kendisine güven verdim. “Bu çok faydalı bir oturum oldu.”

Artık Dalai Lama ayağa kalkmış ve herkese iyi geceler diliyordu. Dalai Lama oturumdan ayrılırken, insanlara yıkıcı duyguların üstesinden gelmelerinde yardımcı olabilecek pratik bir program hazırlama konusunda, katılımcıların içlerinde duyduğu coşkuyu görmekten mutluluk duymuştu. ‘Sözlerini rüzgârın içine savurdu’ aklından geçirdiği bu Tibet atasözü, ilerde her ne olacaksa olsun, onun kendi düşüncelerini açıkladığını belirtiyordu.

Richie de, o günkü toplantının harekete geçmek üzere bir plan yapma kararıyla bitmesine çok şaşırdığını söylemişti fakat beklenti yavaş yavaş gerçek oluyordu. Ve Dalai Lama’nın haberi olmamasına rağmen, yemekten sonra bir grup katılımcının tekrar toplanıp, o günkü toplantıda konuşulanlara kaldıkları yerden devam ettiklerini duysa herhalde çok mutlu olurdu. Katılımcılar yetişkinlere yardım etme amacıyla, ‘Duygusal Dengeyi Oluşturma’ adını alacak bir programın temellerini atıyorlardı.

Dördüncü Gün:
Duygusal Beceriler
Hakkında
Her Şeyi Bilmek

23 Mart 2000

Kültürün Etkisi

1960'ların ortalarında, genç Paul Ekman son yüzyılın en büyük antropologlarından (insanbilimcisi) olan Margaret Mead'i ziyaret ederek, üstlenmeyi düşündüğü bir araştırmayla ilgili olarak kendisiyle sohbet etmişti. Paul, yüz ifadeleriyle ilgili bir araştırma yapmak üzere Yeni Gine'ye gidecekti; orada bırakın modern dünyanın medyasını, kendilerinden başka kimseyle dış dünyadan kontakları olmamış ilkel bir kabilede yapacaktı araştırmasını. Paul Ekman onlara Batılı insanlarca yüze yansıtılmış bazı temel duyguların fotoğraflarını gösterecek -korku, iğrenme, öfke, üzüntü, şaşırma ve mutluluk- ve Yeni Gine'deki kabile üyelerinin bu duyguları tanıyıp tanıyamayacaklarına bakacaktı.

Mead yüze ait ifadelerin, aynı gelenekler ve değerlerde olduğu gibi kültürden kültüre değişeceğini düşünüyor ve Ekman'ın projesine soğuk bakıyordu. Bu soğukluğun altında, daha sonradan yayımlanan otobiyografisinden anlaşıl-

duğuna göre, sosyal nitelikli bir konu daha yatıyordu. İnsanlar arasındaki doğuştan geldiği varsayılan farkları 'birer kanıt' olarak görerek, diğer insanları biyolojik açıdan daha aşağı görme fikrine sıkı sıkı sarılan kendi döneminin ırkçılığına –sömürgecilerden faşistlere dek- kendi zamanının diğer pek çok sosyal bilimcisi gibi, kültürün toplumlar üzerindeki güçlü etkisini, bir karşı yanıt olarak kullanıyordu. Mead ve diğerleri, insan tabiatının uysal ve yönlendirilebilir bir yönü olduğunu devamlı vurgulayarak, insanlar arasındaki farkların biyolojik sabiteler olmadığını, şartlara bağlı olarak değişip geliştirilebileceğini iddia ediyorlardı.

Fakat, Dalai Lama'nın da *Yeni Milenyumda Ahlak Sistemi* adlı kitabında tartıştığı gibi, kültürel farklara rağmen, hepimizin paylaştığı insan olma hali -ortak olan biyolojik özelliklerimizden başlayarak- hepimizi kardeş yapar. Gerçekten de, bizlere sunduğu rapordada belirttiği gibi, Ekman'ın araştırması insanlığın ortak özelliklerine dair güçlü kanıtlarla desteklenmiştir: Yeni Gine'deki bu kabile üyeleri, kültürleri ve toplulukları kendilerinden tamamıyla farklı olan bir grup kadın ve erkek tarafından ifade edilmiş çeşitli duyguları tanıyabilmişlerdi.

Ekman, duygusal ifadelerin evrenselliğinin, insanoğlunun ortak biyolojik mirası olduğuna işaret ettiğini gösterdiği için, çalışmalarını büyük bir ilgiyle okumaya başladığı Darwin'in geliştirdiği bilimsel gündeme katıldı. Ekman'ın, Darwin'in *İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi* kitabıyla ilgili son zamanlarda yazdığı yorumda şöyle diyordu: 'Sosyal deneyimler duygularla ilgili tutumlara etki etmekte, sergileyiş ve hissediş kuralları yaratmakta, anında bir duygunun belirmesine yol açacak belli başlı durumları ortaya çıkarıp ayarını yapmaktadır.' Diğer bir deyişle, kültür hangi duyguyu ne zaman sergileyeceğimizi belirlemektedir. Fakat, şunu da eklemektedir, 'Duygularımızın ifadesi sırasında kas hareketlerinin bazı belirli biçimlerinin sabit oldukları görülmektedir ki, bu da jenerasyonlararası, kültürlerarası ve aynı kültür içinde yabancıların olduğu kadar birbirleriyle tanışık olanların, anlaşmasını olanaklı kılar.'

Sosyal bilimlerde yer alan bir deyiş şöyle söylemektedir: “Belli yönlerden bütün insanlar birbirine benzer, bazı yönlerden bazı insanlara benzerlik gösterirler, bazı yönlerden kimseye benzemezler.” Paul Ekman’ın araştırması büyük çapta ilki üzerinde (evrensel olan) ve bir parça da üçüncü sū (kişisel farklar) üzerinde yoğunlaşmışken, kültür çalışması orta kademedekiyle ilgilenir, yani benzer kültürden olan insanların, insan türü içinde, birbiriyle belirgin ortak özellikler göstermesi. Jeanne Tsai, kendisinin ve diğerlerinin kültür ve duygular üzerinde yaptığı araştırmaları, bizlerle paylaşmak üzere toplantıya taşıyacaktı.

Kültürün duygulara etkisi konusu, Jeanne’in hayatı boyunca ilgisini çeken bir konu olmuştı; çalışmalarının özünü oluşturmuş, okuduğu yıllarda, mezuniyet yılında ve -toplantımız esnasında- Minnesota Üniversitesi’nde profesör yardımcılığı (Stanford Üniversitesi’nde psikoloji bölümüne katıldığından beri) yaptığı sırada bu konuyu kendisine hep araştırma konusu yapmıştı. Özel konumunun kendisine tanıdığı fırsatla gözlem ve hassasiyetini çalışmalarında kullanmıştır; Jeanne’in hem annesi ve hem de babası üniversite profesörleri olup, Tayvan göçmenidirler.

Jeanne’in ebeveynleri Birleşik Devletler’e fizik bilimi dalında okumak üzere öğrenci olarak gelirler. Jeanne’in öğrendiği ilk dil Tayvancaydı. Anaokulundaki öğretmenleri ailesine, eğer kendisiyle Tayvanca konuşmazlarsa, İngilizce’yi aksansız konuşacağını söylemişti. (Bu kötü tavsiyenin izleri, Jeanne’de bugün hâlâ görülebiliyor -çünkü İngilizce ebeveynlerinin ikinci diliydi- daha iyi bir tavsiye ailesinin kendisiyle sadece Tayvanca konuşması ve dolayısıyla İngilizce’yi de bu dili anadili olarak bilenlerden öğrenmesi olurdu!)

Jeanne Pittsburgh’da birkaç Asyalı ailenin de aynı bölgede yaşadığı bir mahallede büyüdü. Ailesi daha sonra California’ya taşınmış, Jeanne de böylelikle üniversite eğitimini Stanford’ta, yüksek lisans öğrenimini de Berkeley’de tamamlamış. Daha büyük Asyalı-Amerikalı nüfusuyla California’ya taşındıktan sonra ancak Jeanne, o güne dek inanagel

diklerinin, ailesinin izlediği tarz ve tutumun, aslında, Asya gelenekleriyle bağdaştığını fark etmiş.

Kısacası Jeanne, olaylara bakış tarzının ve hissettiklerinin aslında son derece Tayvanlılara özgü olduğunu görmeye başlamıştı. Kendisinde de var olduğunu gözlediği, kendi toplumuna özgü duygu karakteristiklerinin arasında alçak-gönüllülük ve sadakat, uyum sağlama ve başkalarının hislerine karşı saygı vardı. Jeanne, bu davranışlarından kaynaklanan öz-gizlemenin*, Avrupalı-Amerikalılar tarafından yanlış anlaşılacak, özsaygı ile kendine duyduğu güven eksikliği olarak yorumlandığını fark etmiştir. Bunları fark etmesi, Jeanne'i, kültürün psikoloji üstündeki etkisi konusuna karşı bir ilgi duymasına neden oldu ve bilimsel ve kişisel ilgisini beraber kotarabileceği Stanford Üniversitesi'nde bu konuda özgürce çalışabileceği bir ortam buldu.

Yaşlı ve gençler arasındaki ilişkilerde, Çinli-Amerikalılar ile Avrupalı-Amerikalılar arasındaki farklar üzerine yaptığı son sınıf tezini bitirdiğinde, kültürel psikoloji sahası -ki, bu saha 1960'larda altın çağını yaşamış, sonra sönüp gitmişti-yeniden canlanıyordu. O sıralarda sınıf arkadaşları 1980'lerin sonunda yaşanan kimlik politikalarının yarattığı çalkantıların ortasında kalmışken, Asyalı-Amerikalı olmanın ne anlama geldiği sorusu, Jeanne ve arkadaşlarının da aklından geçmekteydi. Bu Jeanne'i kim olduğumuz, neler hissettiğiniz, düşündüğümüz ve nasıl davrandığımız üzerinde, kültürün etkilerinin derecesini sorgulamaya yöneltti. Diğer bir deyişle, psikolog olarak, kültürü insan davranışlarıyla ilgili ilmi tartışmaların içine kattı.

Jeanne'in yüksek lisans eğitimini Berkeley'de yapmak istemesinin sebebi Robert Levenson'dı; Levenson, duyguların kültürler, cinsiyetler ve yaşlar arasında nasıl farklılık gösterdiği konusunda keşif araştırmaları yapan çok değerli bir araştırmacıydı. Bu araştırmaya o zaman başlayan ve ça-

*Öz-gizleme; Horney'e göre iç çatışmaların (temel çatışmanın) üç ana çözümünden birisi: Bu çözüm, küçümsenen, nefret edilen özle özdeşleşmeyi ve sonuçta bağımlılığın, uysallığın ve sevginin idealleştirilmesiyle tanımlanır.

lışmaları hâlâ devam etmekte olan Jeanne, bu sabah bizlere bu konularda bilgiler verecekti.

Gün Başlıyor

İnsanların henüz yerlerini yeni almaya başladığı ilk açılış dakikalarında, Dalai Lama'yı bir kenara çekerek kendisini nasıl hissettiğini sordum. Tıpkı, yeniden açmaya başlayan hava gibi, soğukalgınlığı da biraz daha iyileşmişti, fakat, bir türlü bitmek bilmeyen öksürüğü kendisini bütün gün rahatsız etmeye devam etti.

Görevli monk, içinde bulunduğumuz salonu tertemiz tutmaya çalışmasına rağmen -ki, sergilediğı itina saygısının bir göstergesiydi- bilim adamlarının masa üzerinde bıraktıklarına el sürmüyordu. Bu sabah da, yeşil masa örtüsünün üzeri saçılmış kağıtlarla, kameralarla ve model beynin pembe parçalarıyla darmadağın görünüyor, kayıt yapmakta kullanılan aygıtın aksesuarları da bu görüntüye tuz biber katıyordu. Görüntü tıpkı, dün bütün gün ve akşam da yemekten sonra, duygusal dengeyi oluşturmak için bir plan yapmak üzere tekrar toplanan grubun vücuda getirdiğı yüksek enerjiyle yarattığı yıkıntıların, arkada kalan görüntülerinin şip şak resimleri gibiydi.

Oturumu başlatmak için, tekrar halı dokuma örneğime geri döndüm. "Dün motifimizi dokumaya devam ettik ve örnek artık bayağı bayağı belli olmaya başladı. Richie, rahatsızlık veren duyguların nörolojik temellerini anlatmaya çalıştı. Üç Zehir'in tecrübe edilişi esnasında beyinde meydana gelenler ve daha iyi bir sonuç elde etmek için nerede, nasıl devreye girmemiz gerektiğiydi anlattıkları. Beyin biliminin, Budist bakış açısının çok ilgisini çeken, bilincin sadece beyinde olup olmadığı gibi bazı konular hakkında henüz fazla bilgisi olmadığı çok açık. Fakat hepimiz için duygusal hayatlarımızda nasıl olumlu farklar yaratabileceğimiz açısından söylediğı çok şey var. Açıklanan bazı çok önemli ilkelere, tecrübe ve öğrenmenin beyne şekil verdiğinin söylenmesiydi ki, bu sayede bizler, insanların yıkıcı duygu-

larının üstesinden gelebilmesine yardım edecek eğitimler düzenleyebileceğimizi biliyoruz.”

Dalai Lama’ya doğru dönerek ekledim, “Öğleden sonraki tartışmalarımız sanırım oldukça tatmin ediciydi. Sizin de tarifini yaptığınız laik ahlak sisteminin prensiplerini uygulamaya koymak için, insanlara pratik metotlar sunma amacıyla bir hareket planı oluşturma fikrine, gayet enerjik ve büyük bir katılım gösterildi. Bu gerçekten denenmeye değer bir iş ve bunu hep beraber hayata geçirmeliyiz, sadece fikirlerimizle değil, aynı zamanda yaptığımız faaliyetlerle de. Vereceğimiz aradan sonra Mark Greenberg şimdiden ümit verici sonuçlar doğuran, okul çocukları için hazırlanmış bazı programlardan bahsedecek bizlere.

“Fakat öncelikle, bütün bunlardan bir parça sıyrılarak temelde yatan bir probleme bakmamız gerekiyor. Eğer böyle bir program geliştirilecekse, bu herkes için olmalıdır. Şu ana kadar genellikle üstünde durduğumuz herkesin benzer olduğuyla ilgili noktadan hareket etmeyi bir parça kenara bırakarak biraz da, özellikle kültür unsurunun rol oynadığı önemli farklar konusuna eğilmemiz gerekiyor. Kültürün duygular üzerindeki etkisi nedir? Bizim bu projeye yaklaşım tarzımızı temelinden etkileyecek mi? Karar verdiğimiz yolda ilerlerken göz önünde bulundurmamız gereken konular nelerdir?

“Jeanne Tsai’ın bugün burada bizimle olmasından dolayı çok şanslıyız; Jeanne, Amerika’ya göç etmiş Tayvanlı bir ailenin kızı. Kendisi, bir tanesinin Çince olduğu iki dilin konuşulduğu bir ortamda yetişti ve kültür konusuna bir psikolog olarak bakışında, hem kendi tecrübelerinden, hem de objektif bilimsel yaklaşımdan faydalanmaktadır. Araştırmalar en iyi olarak, araştırma yapan kişinin konuya karşı önseizileriyle yaklaşmasıyla ortaya çıkar, aynı Jeanne’in yaptığı gibi. Jeanne, bence bizim konumuzun çok esaslı bir yönü olduğunu düşündüğüm, duygular temasını kültür unsuruyla birlikte ele alacak.”

Benim kendisini tanıttığım süre boyunca, Jeanne bastırma çalıştığı bir bekleyiş hali içinde gülümsüyordu. İlk ba-

kışta sergilediği saygılı uysal tavır, konuşmaya başladığında gayet sakin ve tam anlamıyla özgüvenli, düşünce ve duygularını rahatlıkla dile getirebilen bir tavra dönüşmüştü. Ve başlarda biraz heyecanlı olmasına rağmen, doğrudan Dalai Lama'ya dönerek yaptığı konuşmada, sergilediği bu heyecan da yavaş yavaş silindi.

Dalai Lama toplantıda, Asya kültürünü temsil eden bilimsel bir katılımcının bulunmasını özellikle rica etmişti ve kendisini çok rahatsız eden öksürüğüne rağmen, bu sabah ilgisinin her zamankinden daha yoğun olduğu görünüyordu. Jeanne'in sunuş konuşması boyunca devamlı öne doğru eğilerek kulak kabartan bir vaziyette oturdu. Jeanne'in ise konuşurken bastırmaya çalıştığı zarif el kol hareketleri, yumuşak sesine destek veriyordu.

Farklı Benlikler

Jeanne konuşmasına, Dalai Lama'yla birlikte olup, duygular ve kültür hakkında konuşma fırsatı bulduğundan dolayı çok onurlandığını belirterek başladı. Ondandır da konuya girdi: "Bugün Amerikan psikoloji bilimi yaklaşımında, kültürün insan davranışına etkisi ve farklı kültürlerden gelen kişilerde, özellikle Batılı kültürlerden olmayanlarda psikolojik öğelerin nasıl etki ettiğini anlamaya çalışma yaklaşımında gittikçe büyüyen bir ilgi var. Bu, Birleşik Devletler'in giderek daha da fazlalaşan çok yönlü kültürel yapısından, dünyadaki küreselleşmenin giderek büyümesinden ve aynı benim gibi, birçok kültürün yanyana olduğu bir ortamda yetişen insan sayısının her geçen gün daha da fazla olarak, Batı'da psikoloji üzerine diyaloglarda söz sahibi olmasından kaynaklanmaktadır.

"Bugün sizlere kültürün duygularımıza etkilerinden ve bizlerin hislerinden bahsedeceğim. Birkaç gün önce Paul Ekman, farklı kültürlerden kişiler için geçerli olan duygunun çeşitli yönlerinden bahsetti ama ben kültürün duygularımızda yarattığı farklılıklara dikkati çekeceğim. Bu farklılıklar, yıkıcı duyguları minimize edip, yapıcı olan hal ve davran-

nışları arttırmaya çalışırken özellikle önemli bir hale gelmektedirler. Örneğin, Birleşik Devletler’de yapılan çalışmalardan biliyoruz ki, Avrupa menşeli Amerikalılar’da etkili olan bir tedavi yöntemi, Asya menşeli Amerikalılar’da o kadar etkili olmamaktadır. Örneğin, psikoterapi -duygusal problemlerinize çözüm bulmak için gideceğiniz bir uzman-Asyalı kültürden olanların pek yapmaktan hoşlanmadıkları bir şey.¹

“Kültür duyguyu nasıl etkiler? Kültürler pek çok yönden benzerlik ve farklılıklar taşırlar. Sosyal bilimciler, Batılı ve Batılı olmayan kültürlerin farklı oldukları şeye bir tanım getirmişlerdir: Benliğin sahip olduğu görünüm. Bu görünüm, sonuçta duygularımızı ve neler hissettiğimizi etkiler.” Jeanne benliğin özünün kültürden daha az etkilenmekteyken, benliğin dıştaki yüzeyinin kültürden oldukça fazla etkilendiğini söyledi. İşte o dıştaki yüzey bugün kendi yapacağı konuşmanın konusunu oluşturunca.

Aslında, her geniş kültürel yönelim, mesela benliğin görünümü gibi, kesintisiz bir süreç içinde gelişiyor olsa bile, Jeanne sözlerini ispatlamak için aşırı uçtaki tipleri vurguladı. “Bu dıştaki yüzeyin bir türü, psikolog Hazel Markus ve psikolog Shinobu Kitayama’nın ‘bağımsız’ benlik olarak adlandırdıkları bir türdür -Batılı kültürlerde yaşayan tipik kişiler- bu kişiler benliklerini diğer kişilerden ayrı tutarlar, bunlara aile, kardeşler, birlikte çalıştıkları insanlar, arkadaşlar dahildir. Bu kişiler, benliğin değerlerden, inançlardan -yani içsel özelliklerden- oluştuğunu düşünürler.²

“Buna zıt olarak, bir de ‘birbirine bağlı olan, birbirine muhtaç olan, karşılıklı dayanışma içinde olan’ benlikler vardır ki, bunlar da Asya kültürlerinde yaşayan kişiler için çok tipik bir durumdur. Bu tipte insanlar, benliği diğerleriyle bir bağlılık içinde görürler; toplumun bir parçası olarak. Karşılıklı dayanışma içinde olan benlik, sosyal ilişkiler bağlamında tanımlanır. Japon, Çin, Kore ve Tayvan kültürleri en çok üzerinde incelemeler yapılan özel kültür gruplarıdır. Tibet kültürü üzerinde yok denecek kadar az çalışma yapılmıştır.”

Artık Hindistan'da yaşamakta olan Dalai Lama sordu, "Peki ya Hintlilerle ilgili?"

"Çalışmaların bazıları Hintlilerle ilgilidir.³ Asyalı farklı grupların üyeleri, ilgilendikleri ilişki türleriyle birbirlerinden değişiklikler göstermektedirler. Görünüşe göre Çin kültürü elemanları daha çok aile ilişkilerine önem vermektedirler, Japonlar ise aile ilişkilerine verdikleri önem kadar çalışma arkadaşlarına da önem verirler. Belirgin sosyal ilişkilerinin sayısı daha fazla görünmektedir.⁴ Herhalde Tibetliler arasındaki sosyal ilişki daha da geniştir." Jeanne'in düşüncesine göre (söylememesine rağmen), Budizmin bilinen güçlü etkisinden dolayı Tibetliler, bütün diğer kişilere kendileri kadar önem verirlerdi.

"Pek emin değilim," dedi Dalai Lama gülümseyerek. "Örneğin, steplerde herkesten izole olmuş bir halde yaşayan Nomad aileleleri var."

Jeanne sunuş konuşmasına devam etti, "Bu farklı türdeki benliklerin gerçekten var olduklarını nasıl biliyoruz? Edebiyat ve sanattan örnekler olmasına rağmen, biz psikologlar doğrudan kişilerin kendilerine sormayı tercih ederiz ve farklı kültürlerden insanlara sorarız: 'Sen kimsin?' Bağımsız benliğe sahip Amerikalılar, 'Ben dışa dönüğüm, dost canlısıyım, zekiyim, iyi bir insanım,' derlerken, Asya kültürlerinin üyeleri, 'Ben bir kız ya da erkek çocuğuyum, şu işyerinde çalışırım, piyano çalarım,' diyerek yanıt verirler. Kendilerini içsel özelliklerden ziyade, daha çok toplumdaki sosyal rolleriyle tanıtırılar."⁵

Bir teoriyi desteklemediğinde, gerçekleri çok çabuk dile getirme becerisine sahip Dalai Lama, şöyle sordu: "O zaman Batılı kültür geleneğinin aile ismini soyadı olarak belirlemesini nasıl izah ediyorsunuz? Orada aile ilişkilerinin güçlü bir kimliği varlığını hâlâ korumaktadır. Tibetliler bunu yapmıyorlar."

"Bu doğru," dedi Jeanne, sonra da ekleyerek, "Daha Tibetlileri henüz incelemedik." Genç kadın bu tür sıkıştırma-lara alıştı. Kendisi için, karşı örneklerin varlığı, kültürün karmaşıklığına ve her kültür içinde baskın kültür modeline

tezatlıklar olduğu gerçeğine işaret ederdi.

Bu noktanın sessiz bir onaylanmasıyla, Thupten Jinpa şunları ekledi: “Tibetliler zaten aile isimlerinin kullanılması gerekliliği üzerinde konuşuyorlar, çünkü çok fazla karışıklık çıkıyor. Örneğin, o kadar çok Tenzin isminde kişi var ki, kalabalık içinde seslenseniz, altı kişi cevap verir.” Bu sözler kahkahalara sebep oldu.

Kendi Bildiğin Gibi Yapmak mı, Yoksa Diğerlerini Benlikten Önde Tutmak mı?

Jeanne bizi tekrar konumuza geri döndürdü: “Bu benliğin farklı kültürel görünümleri, bir insanın hayatta kendine seçtiği hedefi etkiler. Bağımsız bir benliğe sahip kişinin hayattaki amacı ayrılmak, kendini diğerlerinden ayırmaktır. Bu türden olan insanlar bunu içlerinde yaşadıkları inançlarla, neler hissettiklerini söyleyerek ve özellikle diğer insanlarla ilişkilerinde kendilerine verdikleri önemi vurgulayarak ifade ederler. Birleşik Devletler’de bu türden mesajları her yerde görmekteyiz. Bize ‘kendimizi ifade etmemizi’ söylerler; Madonna’nın da söylediği çok meşhur bir şarkıdır. Mamul tanıtan reklamlar aracılığıyla bizlere o mamulu ‘canımızın arzu ettiği yolda kullanmamız’ söylenir ki, verilen mesajla en önemli yolun bu olduğu anlatılır bizlere. Ve çok bilinen bir atasözü der ki, ‘ağlamayan bebeğe meme vermezler’; ancak sesinizi çıkarır da duygu ve düşüncelerinizi karşı tarafa bildirirseniz dikkati çeker, istediğinizi alabilirsiniz.

“Fakat, bu hedefler, karşısındakilerle kontak haline geçip, ilişkiler kurarak birbirine bağımlılık sergileyen benliklerin hedeflerinden farklıdır. Birbirine bağımlılık gösteren benlikler, bu işi içsel inançlarını ayarlayarak ve kendilerine verdikleri önemi karşılarındakilere verdikleri öneme oranla azaltarak gerçekleştirirler. Karşılıklı bağımlılık içinde olan benlikler, Japonların şu atasözüyle verirler mesajını: ‘Çıkıntı yapan çiviye yerine mihlarlar.’ Burada Tibetli Çocuklar Köyü’nde, bir okul kutlamasında çekilmiş bir fotoğraf gördüm, altında ‘kendinden önce başkaları’ yazıyordu; bence bu da

karşılıklı bağımlılık hissedenden benliklerin verdiği mesajdır.

“Benliğin bu farklı görünümüleri duyguların farklı yönlerini etkiler. Burada üç tanesinden bahsedeceğim. İlki, istenen bir duygunun oluşturduklarını değiştirir. Sizlere bununla ilgili iki örnek vereceğim. Bunlardan bir tanesi, Batılıların kendini yüceltmeye değer verirken, Asyalılar da kendilerini geri planda bırakmaya değer verme fikrine dayanır.”

Dalai Lama, Doğulularla Batılılar arasında kesin çizgilerle yapılan bu ayrıma ikna olmamış olmalıydı ki, yine araya girdi; burada söylenenler kendisinin inandığı, insanların farklı olmaktan çok birbirlerine benzediği fikrine ters düşüyordu. “Bu söylediğinizin herhangi bir istatistiksel ispatı var mı?” diye sordu. “Genelleme yapabilir misiniz?”

“Evet,” diyerek Jeanne garanti verdi. “Genel olarak.”

Hâlâ inanmadığı için, tekrar aksi bir örnek verdi: “İstisnalar olabilir tabii, örneğin, Mao Zedong’un söylediği çok ünlü bir deyiş var, ‘Doğu’dan esen rüzgârlar, Batı’nın rüzgârlarını dağıtıp, silecek.’ Bunu söylerken dudakları ince bir gülümsemeyle kıvrılmıştı.

“İstisnalar var,” dedi Jeanne yenilgiyi kabul ederek. Jeanne, bir tartışmanın değerini vermek için, kültür psikologlarının, farklardan en aşırı noktalarını ortaya çıkararak konuşmak zorunda olduklarını öğrenmişti. Bu arada, kültürler içinde belli bir miktardaki çeşitliliğin var olduğunu, tabii ki biliyorlardı. Ayrıca şunu da tecrübelerinden öğrenmişti ki, kültürel psikolojinin söylediklerini ilk kez duyan insanların başta sergiledikleri direnç, genel olarak her zaman verilen bir reaksiyondur; özellikle kültürel farkların insanları birleştirmek yerine, birbirlerinden kopartacağı fikrine inanan insanlar arasında, böyle tepkilerin ortaya çıkması çok normaldi. Yine de Jeanne -aynı benim gibi- Dalai Lama’nın kültürel farklılıklar fikrine gösterdiği direnişe biraz şaşırmıştı; bizler onun, kültürün duygular üzerinde yarattığı etki konusuna büyük ilgi göstermesini bekliyorduk.

Kendini İyi Hissetmek

Jeanne devam etti, “Asyalılar kendilerini arka plana atma fikrine değer verirler; çünkü, bizler diğer insanlarla ilişkiler kurmak isteriz, kendimize karşı daha eleştirel bir yaklaşımımız vardır. Belki de bu en iyi şekilde özsaygı konsepti içinde açıklanmaktadır, yani kendimize ne gözle baktığımızla. Bu insanlarla yaptığımızı, içinde şu tip cümleler yer alan anketlerle ölçeriz: ‘Genel anlamda kendimden memnunuz; birkaç adet çok iyi niteliğimin olduğunu sanıyorum; kendime yaklaşımım pozitif.’ Kendine özgüveni olan insanlar bu ifadelere tamamiyle katılmaktadırlar ve kendine güvenmeyenler katılmazlar.

Amerikan kültüründe bizler özsaygının çok önemli olduğunu düşünmekteyiz. California’da çocukların özsaygısını geliştirebilmeleri için okul sistemine milyonlarca dolar kaynak ayrılmaktadır. Yüksek oranlı özsaygının iyi bir şey, düşük seviyede özsaygının kötü bir şey olduğunu düşünürüz: Özsaygının yeterli olmaması, örneğin, depresyonla ve endişe duygularının hissedilmesiyle bağdaştırılır. İlginç olan, özsaygıyı çok geniş ölçekli Amerikalı gruplarda ve Asya kültürünün üyelerinde, ölçüme tâbi tuttuğumuz zaman, özsaygının normal seviyesinden ne anlaşıldığıyla ilgili iki kültür arasında farklılıklar bulunduğu görülür.”⁶

Özsaygı konusu, 1989’da benim oturumunu yönettiğim bir toplantıda, Dalai Lama ve bir grup psikolog arasında, çok sıcak tartışmalara sebep olmuştu. O sıralar, Dalai Lama ilk kez duyduğu, bazı Batılılar arasındaki ortak problemin kendileri hakkında pek iyi şeyler düşünmemeleri olduğunu, yani düşük seviyede özsaygıya sahip olmalarına çok şaşırmıştı. Ama kendisini en çok şok eden şey, insanların kendileri için hiç merhamet ve şefkat hissi duymamasıydı, yani ince düşünceleriyle başka insanlara kolaylıkla ulaşabiliyorlarken, kendilerini önemsemiyorlardı. Fakat düşük seviyeli özsaygı, Amerikalıların benlik görüşünün başka tarafını yansıtan bir problem olabilir: yani, çoğu insanın kendilerine gereğinden fazla itibar etmeleri ve böylelikle de, abartılmış imaja ulaşamayınca kişinin duyduğu endişe.

Bu, Jeanne’in söylemek istediklerini anlatabilmesi için

mükemmel bir örnekleme olurdu: çünkü, Amerikan kültürü yüksek özsaygıya değer vermektedir ve kendisine yüksek derecede özsaygısı olmayan kişinin Amerikalılar tarafından problemlili olduğu düşünülür. Ama, diğer pek çok başka kültürde, bir kişinin bu derece yüksek özsaygıya sahip olması, aynı şekilde bir problem olarak görülür.

Şimdi Jeanne, çeşitli kolej öğrencilerinin sahip oldukları en düşük dereceden en yüksek dereceye özsaygı düzeylerinin sıralamasını gösteren bir slayt koyuyordu, slayttakiler şöyleydi:

1. ‘Hiç yurt dışına çıkmamış’ Japon
2. ‘Yurt dışına çıkmış’ Japon
3. Yeni göç etmiş Asyalılar
4. Uzun süre önce göç etmiş Asyalılar
5. İkinci jenerasyon Asya kökenli Kanadalılar
6. Üçüncü jenerasyon Asya kökenli Kanadalılar
7. Avrupa kökenli Kanadalılar

Avrupa kökenli Kanadalılar, diğerlerinden en fazla düzeyde özsaygının olduğu grup oldu.

“Bir grup ne kadar çok Amerikan kültürüne maruz kalıyorsa, özsaygı olayı o oranda artmaktadır,” diye belirtti Jeanne. “Amerikalılar için normal ortalama, bir Japon’un normalinden ve ortalamasından daha yukarıdadır.”⁷

“Zengin olmanın size daha fazla veya daha az özsaygı duygusu verdiğini gösteren belirgin çalışmalar var mı?” Dalai Lama sormuştu. “Benim bu konuda yapacağım spekülasyon, ortalama olarak, varlıklı insanların özsaygısının daha yüksek olduğu ve daha az varlıklıların daha düşük seviyede özsaygıları olduğudur. İncelendiği zaman bunun doğru çıkıp çıkmayacağını merak ediyordum.”

“Olasıdır,” diyerek yanıtladı Jeanne, sosyoekonomik statüyle özsaygı arasındaki ilişkiyi doğrudan incelemeyi güçleştiren pek çok karmaşık faktörün oynadığı rolü düşünerek.

Sonra Jeanne konuyu toparlayarak, dedi ki, “Burada yatan fikir şudur: Asyalılar daha düşük ortalama bir özsay-

gıya sahip oldukları için, Amerikan kültürünün kendi dokusu içinde, psikolojik açıdan daha az sağlıklı olarak görünmektedirler. Fakat değildirler, sadece kendilerine göre normal olan görüşe göre, kendilerine verdikleri değeri Anglo Amerikalılar kadar arttırmazlar.”

Arzu Edilen Nedir? Çatışma ve Romantik Aşk

Jeanne’in, arzu edilen duygu hallerinde görülen kültürel farklarla alakalı ikinci verdiği örnek, bireylerarası çatışmayla ilgiliydi. Eldeki bulgu, Jeanne’in Berkeley’de Robert Levenson’la beraber yaptığı araştırmadan elde edilmişti ve flört eden Avrupa kökenli Amerikalı çiftlerle, Çin kökenli Amerikalı çiftleri karşılaştırıyordu.⁸ “Benliğe bakış açıları yüzünden, Batılılar, diğer insanlardan farklı olmaya önem ve değer verirken, Asyalılar diğerlerine benzeme olgusuna önem ve değer verirler,” diye bizlere hatırlatmada bulundu Jeanne. “Batılılar, çatışma ve fikir ayrılıklarına Asyalılar’dan daha çok önem verirler çünkü bu onlara içsel durumlarını ifade etme fırsatı verir ve bu sebepten dolayı, bir çatışma halinde Batılılar kendilerini Asyalılar’dan daha iyi hissederler. Çatışma halinde her iki grup da kendini kötü hisseder ama Batılılar bu durumda Asyalılar’dan biraz daha rahattırlar.”

Çin kökenli Amerikalılar’ın ne kadar kültürel uyum sağladıklarına bakıldığında, Jeanne’in verileri bir devamlılığın var olduğunu gözler önüne seriyordu. Çin kökenli Amerikalılar ne kadar fazla “Çinli”lerse, girdikleri çatışma diyaloglarında, o kadar daha az pozitif duygu gösteriyorlardı.⁹

Jeanne’in yaptığı araştırmayla ilgili olarak, “Aralarında gerçek bir aşk var mı?” diye sordu Dalai Lama çiftleri kastederek.

“Evet,” dedi Jeanne. “Birbirlerini sevdiklerini söylüyorlar ve en az bir yıllık bir süredir de flört etmekte, ki kolejli çiftler için bu uzun bir süredir.” Jeanne’in yaptığı bu yorumu, Muhterem Amchok Rinpoche, gülmeden edemedi.

Jeanne, Dalai Lama’ya sordu, “Bu çiftlerin üzerinde anla-

şamadıkları konunun ne olduğunu tahmin edebiliyor musunuz? Her iki grup için de -hem Avrupa kökenli, hem de Çin kökenli Amerikalılar için- konu aynıydı.”

Dalai Lama cevap vermeden önce uzun bir süre düşündü, “Evlilikle ilgili bir problem mi?” Düşüncelerini açıkladı, “arada henüz evlilik olmadığına göre, özgürlüğü seçip ayrılacaklardır. Son derece Batılı bir tutum. Belki Asyalı grupta farklı yaklaşımlar olmuştur. Sorun belki de ailelerinin iznini, en azından onaylarını almak olabilir.”

Jeanne’e, Asya-Amerikalı çiftlerin evlenmek için ailelerinin iznine gerek duyup duymayacaklarını sordum, o da “Evet, bazıları izne ihtiyaç duyabilir,” dedi, ama bu deney için orada bulunan çiftlerin, henüz o noktaya geldiklerini düşünmüyordu.

“Ailelerin onayı Asyalılar için çok önemlidir,” diye yorum yaptı Dalai Lama, “hem de evet diyeceklerine bakılıp bakılmaksızın. Batı’da da öyle, baba ile kız arasındaki ilişki iyi ise, iyi kız evlat, iyi olan babanın duygularını hesaba katacaktır.”

Bu son söylediği sözlerle birlikte Paul’dan yana bakarak muzip muzip gülümsedi. Önceki gün Paul ve kızı Eve, Dalai Lama’yla özel olarak konuşmuşlar ve Eve, Dalai Lama’ya romantik aşkta yıkıcı duyguların nasıl engellenebileceğine dair görüşlerini sormuştu. Dalai Lama ise çok şaşırtıcı bir cevap vermişti: İlişkiye girdiğiniz kişinin negatif yönlerini düşünerek, onları idealleştirdiğimiz yerden indirerek, daha gerçek olan insan yönleriyle görmek suretiyle. Bu yolla, diyerek devam etmişti, bu kişiden beklentileriniz daha gerçekçi bir tabana oturmuş olacak ve o kişinin hareketleri sizi daha az hayal kırıklığına uğratacaktır. Ayrıca aşkın sırf karşılıklı cazibeye kapılmaktan öteye giderek, karşılıklı olarak duyulan saygı ve arkadaşlık formuna girmesi gerektiğini de tavsiye etti.

Bu tavsiye Jeanne’in bulgularıyla uyum içindeydi. Kendi yaptığı yoruma kaldığı yerden devam ederek Jeanne şunları söyledi, “İlginç olan şey Sayın Ekselansları, üzerinde anlaşılamayan konu her iki grup için de aynıydı. Her iki grubu

da endişelendiren şey, kıskançlık konusuydu. Her iki tarafın da canını sıkan şey, partnerlerden birisinin bir üçüncü kişiyle fazla zaman geçirmesiydi.”

Dalai Lama ihtiras konusuna kendi mantıklı düşünce yaklaşımıyla baktı. “Eğer insan denen varlık gerçekten rasyonel olsa ve kendilerine bahsedilen zekâ yetilerini doğru kullanabilseler, o zaman cinsel özgürlüğün çok anlayışla karşılandığı modern ve laik bir toplumda, kıskançlığın dayanak noktasının en aza inmiş olması gerektiğini görürlerdi, çünkü geniş anlamda bir özgürlük söz konusudur.”

“Evet,” diyerek yanıtladı Jeanne, “ama bizler her zaman rasyonel düşünüp davranamıyoruz.”

Alan dikkatini çekmiş olan bir noktayı dile getirdi, “Kolej aşkları için rasyonel olmadıkları hep söylenmez mi zaten?” Dalai Lama gülümsedi.

“Bütün aşklar için söylenir,” diyerek laf attı Paul.

Bu beni, bu konuyla ilgili Dalai Lama’ya biraz daha ciddi bir soru sormaya teşvik etti ve kendisinden Budist perspektifini rica ettim, “Kıskançlık bariz olarak rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlanmakta, değil mi? Peki, ya romantik aşk?”

Uzun bir süre Tibetçe devam eden bir görüş alışverişinden sonra, Alan, ‘romantik aşk’ tabirini o dile tam olarak tercüme etmenin zor olduğunu söyledi. Romantik aşkın analizi yapılarak, Dalai Lama’ya şöyle tarif edildi: ‘Pek çok durumda, sadece rahatsızlık verici hal anlamında bir bağımlılık durumu değildir; ilgi gösterme, korumanın ve şefkatin çok komplike bir karışımıdır.’ Bu tarif, bir zamanlar bir Budist monk olan, bugün evli ve iki çocuk babası Thupten Jinpa’dan gelmişti.

Bilim adamlarıyla gerçekleştirilen bu toplantılarda Alan’a göre, iki eski rahip -kendisi ve Jinpa- bu tür konularda, arka plandan kendi görüşlerini bir denge oluşturacak şekilde, bir ömür boyu rahip kalacak olan Dalai Lama’ya bildiriyorlardı. Dalai Lama ilk anda romantik aşkın cinsel arzuyla aynı şey olduğunu ve Budist perspektifinden zihinsel bir rahatsızlık kategorisinin altına girdiğini farz ediyordu.

Fakat Alan orada yaptığı itirazla devreye girerek, bunun rahatsızlık veren merhamet konusuyla paralellik gösterdiğine işaret etti; burada ayrı ayrı öğeden oluşan bir şeyle uğraştıklarını söyleyerek, öğelerden birinin rahatsızlık veren gruba ait olmasına rağmen, diğerinin olmadığını belirtti. Jinpa buna eklemeye bulunarak, romantik aşkın rahatsızlık verici olmayan yönlerinin, yakınlık hissi, empati, arkadaşlık, sıcak ve uzun süreli sevgi olduğunu söyledi.

Dalai Lama konuyu şu sözlerle topladı: “Romantik aşk içinde sadece cinsel arzu değil, aynı zamanda insani öğeler de barındırdığı için karmaşık bir durumdur. Örneğin, insanlar cansız bir objeye romantik aşk hissetmezler ama bağlılık hissedebilirler. Dolayısıyla romantik aşk genellikle hem cinsel çekimi, hem de insani öğeler olan iyilik, merhamet ve şefkati içinde barındırır. Olay böyle olunca, romantik aşkın tam anlamıyla zihinsel bir rahatsızlık verici hal olarak tanımlanması söz konusu olamaz, çünkü farklı yüzlere sahiptir, bazıları rahatsızlık verici iken, bazıları ise sağlıklıdır.

“Böyle olmakla birlikte, Budist bakış açısından rahatsızlık verici ‘duygu’ sayılmamasına rağmen, rahatsızlık verici bir ‘haldir’, çünkü temelinde sevginin kuvvetli bir bağımlılık olması olgusu yatar. Ve bağımlılık sizin hissettiğiniz sevgiyi boyayarak, yakınlaşma ve samimiyet duygusunu, bağımlılık hissedilen objeye doğru iter. O zaman soru değişir ve doğru formda bir bağımlılık çeşidinin olup olmadığı sorgulanabilir; Budist bakış açısından bile, buna evet cevabı verebilirsiniz. Bağımlılık da çok faydalı olabilir, çünkü kendisiyle doğrudan ilgili olan iyilik, sevgi ve merhamet insana yararlı hallerdir.”

Jeanne daha sonra, çiftler ilişkilerinde açmaza düştükleri noktalardan bahsettiklerinde, ne türden reaksiyonlar gösterdiklerini ölçmüştü. Çıkan sonuçlarda, öfke, asabiyet ve kavgaya hazır olma gibi negatif reaksiyonlar olduğu kadar, şefkat, mutluluk ve partnerine değer verme gibi olumlu reaksiyonlar da gözlemlenmişti. “Negatif duygu tepkilerinin miktarında kültürlerarası hiçbir fark bulamadık, fakat olumlu tepkilerin miktarında fark vardı. Avrupalı Amerikalılar çatışma sırasında, Çinli Amerikalılar’dan daha fazla po-

zitif duygu tecrübe etmişlerdi; bu bizlere, Batılı kültürlerde çatışmanın, Asya kültürlerinde olduğundan daha fazla arzu edildiği tezini desteklemektedir.”¹⁰

Uysal Asyalı Bebekler

“Benliğin kültürel görünüşünün duyguları etkileyişi konusunda bir başka etmen, fizyolojik bileşendir, yani, vücudumuzun nasıl tepki verdiği. Bağımsız benlikleri temsilen Avrupalı Amerikalılar, yüksek uyarılma hallerine daha fazla önem verirler; çünkü, memnunluk duymak, kendini iyi hissetmek konuları, kendisi için önemlidir. Dolayısıyla duygu yaşanırken, diğerlerinden daha yüksek bir psikolojik uyarılma sergilerler ve iyileşme süresinde de, düşük seviyeli uyarılma haline dönerken diğerlerinden daha yavaş hareket etme eğilimi vardır.

“Buna karşı, karşılıklı bağımlılık içinde olan benlikler (Asyalı Amerikalılar), daha düşük dozlu uyarılma hallerine, çok değer verirler. Bağımsız benlikler kendi üzerlerinde yoğunlaşmışlardır ve pozitif hissetmek isterler, fakat kendi yükselmiş uyarılmışlık halleri, diğer insanların kendilerini kötü hissetmelerine sebep olabilir. Karşılıklı bağımlılık içinde olan benlikler, duygu yaşanması esnasında düşük dozlu uyarılma sergilerler ve diğer insanların kendilerini kötü hissetmemeleri için, daha düşük seviyedeki uyarılma haline dönüşte Avrupalı Amerikalılardan daha hızlı davranabilmektedirler. Diğer bir deyişle, karşılıklı bağımlılığa dayanan benlikler için, bir insanın duygusal halinin, diğer insanların duygusal halleri üzerinde minimum etkisi olmalıdır.” (Kendi problemleriyle karşı tarafı rahatsız etmemeye özen göstermek.)

Bu konuşmanın arkasından Jeanne, Harvard’ta görevli bir gelişim psikoloğu olan Jerome Kagan’dan aldığı örneklerle savını doğrulamaya girişti; Kagan, Pekinli dört aylık bebeklerle, aynı yaştan Avrupa kökenli Amerikan bebeklerin psikolojik reaksiyonlarını karşılaştırmıştı.¹¹ “Bu bebeklere birtakım duygusal uyarıcı nitelikte, hareket eden nesneler göstererek davranışlarını izlemişler. Avrupa kökenli bebeklerin daha fazla ağladıklarını, daha çok sesler çıkarttık-

larını ve daha fazla mızımızlandıklarını görmüşler, bebeklerin daha huzursuz olduklarını tespit etmişler.”

Dalai Lama ilgilenmişti, öne eğilerek, tercümanlarıyla bulguları tartışırken söylediklerini el kol işaretleriyle ifade ediyordu. Bir açıklama istiyordu. “Bu çok ilginç. İlk dört aylarında bu bebeklerin yaşadıkları tecrübelerde çok belirgin farklar var mı?”

“İşte soru da bu,” dedi Jeanne. “Bunu bilemiyoruz.”

“Ama bu çok önemli,” dedi Dalai Lama. Bebeklerin dört aylık geçmişleri sırasında yaşadıkları tecrübelerde bir fark varsa, bu genetik bir açıklamayı saf dışı bırakabilirdi. Doğuma çok yakın bir esnada bile, uterus içindeki koşulların annenin duygusal reaksiyonlarına neden olması veya doğumdan itibaren bebeklerin nasıl bakıldığı gibi konular, farkların gözlemlenmesine neden oluyordu.

“Doğru,” diyerek Jeanne, konuyu toparladı. “Bu farkların genetik olup olmadığını bilmiyoruz.”

“Gelişim psikolojisinin bakış açısından,” diye sormaya başladı Dalai Lama, “bir çocuğun annesini bilişsel olarak tanımaya hangi evrede başladığına dair bir fikir var mı?”

Bu noktada Jeanne bir gelişim psikoloğu olan Mark Greenberg’e döndü. “Bu duyu modalitesine* bağlı,” diye açıkladı Mark. “Yaşamlarının ilk günlerinde bebekler annelerinin göğüslerini diğer annelerin göğüslerinin kokusundan ayıracırlar.”

“Hemen mi?” diyerek sordu Dalai Lama. “Ama bu anında gelişen bir bağıllık hissi anlamına gelir.”

“İşitsel kanal yoluyla annelerinin sesini doğumdan itibaren tanıyabilirler,” dedi Mark. “Görsel olarak tanıma biraz daha uzun sürer, çünkü görsel sistem henüz tamamlanmamıştır.”

Dalai Lama’nın deney yapma iştahı yine kabarmıştı: “Burada sizin fikrinizi almak istediğim bir düşüncemi söylemek

*Duyu modalitesi; Duyu kategorilerinden her birisi: Görme, işitme, tat, basınç, ağrı, koku, sıcaklık, hareket, vs. Bunlardan her birisinin kendi alıcısı, beyinde belli bir merkeze giden kendi iletim yolları vardır, her birisi uyarcının belli özelliklerine tepki verir.

İstiyorum, Mark. Eğer yeni doğmuş bir bebeğe ilk gün kendiliğindeki annesinin memesini verip, ikinci gün de beslenmesi için başka bir kadının göğsünü verirseniz, herhangi bir direnişle karşılaşılabilir mi, bebeklerin tepkisinde bir fark oluşur mu?”

“Evet,” dedi Mark kendisine.

Richard Davidson bu konuya diğer bir araştırma bulgusu ekledi. “Eğer hamile bir anne adayının karnının üzerine üçüncü üç aylık dönemde bir hoparlör yerleştirir ve ses verirseniz, fetüsün yabancının sesine annesinin sesinden psikolojik açıdan farklı bir tepki verdiği bilinmektedir, hatta doğumdan önce bile.”

Jeanne, yine de bir açık kapı bırakmayı yeğleyerek şöyle dedi: “Bu farkların genetik olup olmadığı veya erken evrelerdeki ortam farklılıklarından kaynaklanıp kaynaklanmadığı belli değildir.”

“Peki ya bebekler Tayvanlıysa?” diye sordu Dalai Lama.

Jeanne gülümseyerek yanıtladı, “Böyle bir çalışmayı kendim yapmak isterdim.”

Dalai Lama ortamın yarattığı etki üzerinde duruyordu. “Bir çocuğun ta en başından beri yetimhanede ya da yuvada büyüüp büyümemesi de bir fark yaratabilir.”

“Evet,” diyerek onayladı Jeanne.

“Eğer ebeveynleri çalışıyorlarsa bebekler kreşe gideceklerdir,” dedi Dalai Lama, hâlâ Kagan’ın Pekin örneği ile ilgili bulguları üzerinde düşünüyordu. “Komünist bir sistemde bu çok sık rastlanılan bir durumdur.”

“Evet, bu doğru.”

“Dolayısıyla bunun sebebi Çin ya da Asya etkisidir diye bir şey söyleyemeyiz.”

Jeanne yine onayladığını belirterek, şunları ekledi sözlerine: “Bu kültürel farklılıkların neden kaynaklandığının sebeplerini henüz çözebilmiş değiliz. Fakat olası sebeplerden bir tanesi benliğin görünümüdür.” Jeanne, Dalai Lama’nın sorularına kesin yanıtlar veremiyor ve içinden, kültürel psikolojinin, bir bilim dalı olarak daha fazla ilerleme kaydetmiş olmasını arzu ediyordu. Dalai Lama’nın dokunduğu bütün

konuların hepsi -çocuk yetiştirme konusu, kültürlerarasında ebeveynliğin çeşitlilik gösteren nitelikleri- Kagan ve diğerlerinin bulduğu kültürel farkların kaynağı olabilirdi. Ama şu anki noktada, kültürel faktörlerin sebeplerinin ne olduğunu saptamak için elde çok az bulgu vardı.

Dalai Lama başka bir noktayı dile getirdi: “Maksatlı bir sosyal yaşam planlamasının -eğer böyle ifade etmek istersek- tercih edildiği ülkelerden birisi olan komünist Çin, çok kendine özgü bir toplum olduğuna göre, belki de tüm Asya toplumlarını temsil edecek bir örnek değildir.”

“Bu doğru,” diyerek onayladı Jeanne. “Fakat komünizmden etkilenmeyen diğer Asyalı gruplar, Batılı ya da Avrupa kökenli Amerikalı kültürlerle karşılaştırıldığında benzer farklılıklar göstermektedir.” Jeanne bu yönde sunduğu bir bulgu, Çin kökenli Amerikan bebeklerle -Amerika’da Çinli ailelerden doğan bebekler- Avrupa kökenli Amerikan bebekleri karşılaştırıyordu.¹² Ortaya çıkan model aynıydı: “Çıkan sonuç bize, Çinli Amerikan bebeklerin, huzuları kaçırıldıktan sonra Avrupalı Amerikan bebeklere nazaran kendilerini daha çabuk toparlayabildiklerini göstermektedir.”

Dalai Lama yine metodolojiyle ilgili bir soru yöneltti: “Ben, bu çocukların yetiştiği aile ortamının, yönetiliş tarzlarındaki benzerlikleri veya farklılıkları merak ediyordum.”

“Maalesef,” dedi Jeanne, “bu incelemeyi düzenleyenler, bebekleri sadece geldikleri kültürel baza göre gruplandırmışlar ve bu farklılıkları etkileyebilecek diğer bazı faktörleri düşünmemişler.”

Jeanne, Dalai Lama’nın kültürel psikolojide bilinmeyenleri işaret edici ve kültürün etki ettiği mekanizmaları akla getirici, kurnaz sorular sorduğunu düşünüyordu. Konuyu, sebepleri her ne olursa olsun, şöyle toparladı, “Asyalı bebekler daha az uyarılıyorlar ve uyarıldıktan sonra da kendilerini, Avrupa kökenli bebeklerden daha hızlı bir şekilde toparlayabiliyorlar. Elde edilmiş bazı kanıtlar, bu farkın yetişkinlerden geldiğini söylüyor. Örneğin, çiftlerle beraber yapılan çalışmada, Çinli Amerikan çiftler, çatışma esnasında Avrupalı Amerikan çiftlerden daha az kalp atış oranı sergi-

lemişlerdir.”

Jeanne daha sonra, Paul Ekman’la Robert Levenson’ın Lama Öser ile beraber yaptığına benzer, irkilme refleksiyle ilgili bir çalışmadan destekleyici nitelikte bir veri sundu. Bu incelemede, Çinli Amerikalılar, yüksek ve insanı yerinden sıçratan ani bir ses duyduktan sonra, Meksikalı Amerikalılardan daha çabuk kendilerini toparlamışlardır, kalp atış hızları daha çabuk normal seviyesine düşmüştür.¹³ Genel olarak, irkilme refleksi ne kadar büyükse, bir kişinin tipik verdiği duygusal reaksiyon da o kadar daha büyük olmaktadır. Bu verilere göre, duygulara fizyolojik olarak verdiğimiz tepkilerde, kültürel ortamla alakalı birtakım şeylerin etkisi vardı, ama bu konu hakkında elde henüz yeteri kadar veri yoktur.

Odaklanmak: Kendimize mi, Yoksa Diğer Kişiye mi?

Bir başka kültürel fark da, duygu olaylarının yaşanması esnasında, Asyalıların diğerlerine, Batılıların da kendilerine yoğunlaşmasıdır. “Tabii ki, Asyalılar arasında da, Batılılar arasında da istisna oluşturanlar vardır,” dedi Jeanne dik-katle, “fakat bu konudaki genel kanı, bir sosyal etkileşim sırasında Batılıların önce kendilerini düşünecekleri, karşılıklı bağımlılık gösteren benliklerin de, bu etkileşim sırasında önce karşısındakini düşünecekleri olduğudur. İnsanlardan en yoğun yaşadıkları duyguyu hatırlamalarını istediğimizde, Asyalıların kendilerinden ziyade başkalarıyla beraber yaşadıkları olaylara değindiklerini görüyoruz. Batılılarda ise bunun tam aksi söz konusu oluyor: Onların yaşadığı en yoğun duygular, kendileriyle ilgili yaşadıkları bir olayla ilgili olduğu ortaya çıkıyor.”

Burada bahsettiği duygu, utanç konusuydu; utanç meselesi Asyalı kültürlerde özellikle önemli bir duyguydu; daha çok başkaları tarafından negatif bir yönde değerlendirilmek ya da “yüzü kızarmak” durumu olarak görülüyordu. Jeanne, Ilmong adındaki Laos’tan Güneydoğu Asyalı bir grup ile, Avrupalı Amerikalıları karşılaştıran kendi çalışmalarından

bir veri sunuyordu. Avrupa kökenli Amerikalı bir erkeğin utançla ilgili kendi yaptığı tanımı yüksek sesle okudu: “Bir yönetici asistanı olmak üzere bir iş teklifini kabul ettim ve bu işte çok iyi olacağımı düşünmüştüm. Aşağı yukarı beş ay sonra anladım ki, bu işte hiç de iyi değildim ve bu kadar kötü bir idareci olmaktan dolayı gerçekten utanç duydum. Mahçup olmuşum, gösterdiğim düşük performanstan dolayı utanç içindeydim.”

“Buna karşılık, Hmong kökenli Amerikalı bir kadın utançla ilgili duygularına örnek olarak şu olayı yazmıştı: ‘Benim adım ‘X’ ve bu bir Hmong adıdır. Bir zamanlar bir rahibimiz vardı ve kendisinin adı da ‘X’ idi. Kendi kilisesine devam eden bir kişiyle ilişki yaşarken yakalandı. Kendisi ile yakından akraba değiliz, fakat bizim adımızı taşıyor olması gerçeği ismimize utanç getirmiştir. Yaklaşık üç yıla yakın bir süre ilişki yaşadılar ve bu beni gerçekten çok utandırdı.’ Kendisine utanç veren şey, başkalarının eylemleriydi. Birbirlerini tanımıyorlardı bile, ama aynı büyük aileye aittiler (Hmong topluluğu içindeki başı çeken sosyal grup) ve bu yüzden aynı ismi paylaşıyorlardı.”¹⁴

Diğer bir örnek, kolej öğrencileriyle yapılan bir çalışmadan geldi; bu çalışmada öğrencilerden, kendilerinin veya erkek kardeşlerinin kötü ve yanlış bir şey yaptıklarını hayal edecekleri varsayıma dayanan senaryolar okumaları istenmişti. “Çinli olanın, erkek kardeşinin karıştığı bir olaydan duyduğu utanç ve suçluluk duygusu, Amerikalı’nın hissettiğinden kat be kat fazlaydı,” dedi Jeanne.¹⁵

Sonra konuyu toparladı, “Batılılara oranla Asyalılar, üçüncü kişilerin sorumlu olduğu olaylarda daha fazla utanç ve suçluluk duygusu ve aynı şekilde gurur hissetmekteler, çünkü benliklerinin görünümü diğer insanları baz almaktadır. Dolayısıyla, benliğin kültürel görünüşleri, bizim duygularımızı nasıl yaşadığımıza etki ederler (dikkatimizi kendi üstümüzde ya da bir başkasında yoğunlaştırdığımızda, arzu edilen duygunun ne olduğu). Anlaşılan odur ki, kültür vücudumuzun içine girerek, fizyolojimizi etkilemektedir.

“Sanırım bu kültürel farklılıklar konusu, dün üzerinde ko-

nuştığımız programları hazırlarken, bizlere ışık tutacak nitelikte manalar taşımaktadır. Örneğin, duygusal yetileri geliştirici bir program oluşturduk diyelim, Amerikalılar, böyle bir programa herkesin ihtiyacı olduğunu ama kendilerinin olmadığını düşüneceklerdir, ama bu Asyalı kültürlerde farklı olabilir.”

Buna Dalai Lama cevabı hemen yaptırdı, “Ben bu konunun Amerikalı olmakla ilgisi var mı, bilmiyorum; çünkü Tibetliler bile, Buda ile ilgili eğitim verileceğini duydukları zaman büyük çoğunluğu şöyle düşünür: ‘Bu başkaları için’, yani demek isterler ki, ‘Onların ihtiyacı var, benim değil.’”

Jeanne durup düşündü; eğer konu bu değil de, merhameti oluşturmak olsaydı, Amerikalılarla ilgili düşündükleri daha da bile doğru olacaktı. Jeanne, yapılan çalışmaların Amerikalılar’ın, diğer kültürlerin insanlarından daha fazla olmak üzere, kendilerini ortalamanın üstünde gördüklerini, çoğu insandan daha iyi olduklarını düşündüklerinden bahsetti. “Maalesef bu tutum son derece Amerikalılara özgü. Düzenlediğimiz programları öyle uygun biçimde düzenlemeliyiz ki, farklı kültürlerden insanlar da bunu kabul edebilsin. Sanırım, kültürel farkların bilincinde olarak, onları programımıza uygulayabilirsek, gerçekten o zaman merhamete doğru evrensel bir eğitime ulaşmayı başarmış olacağız.”

Jeanne konuşmasını bitirdiğinde, Dalai Lama onun ellerini avuçlarının arasına aldı ve kendisine doğru eğilerek selamladı.

Benzerlikleri Tanımak

Dalai Lama, Jeanne konuşurken pür dikkat kendisini dinlemesine rağmen, özellikle insanlığın ortak mirasları ve evrensellik taşıyan ortak problemleriyle karşılaştırıldığında, kültürel farklar konusunun ne kadar önemli olduğu hakkında içten içe bir şüphe duymaktaydı. Daha sonraki bir konuşma sırasında ilginç bir konu sürdü ileriye: “Doğulu insanlarla Batılılar arasında duyguların idaresiyle ilgili temel bir fark olduğu konusunda neden bu kadar ısrar ettiğinizi

anlayamıyorum. Konuştuğumuz şey, belki de bir ruhsallık faktörüdür. Farklar belki de gerçekten söylediğiniz gibi kültürün farklı olmasından ya da farklı etnik kökenden gelmekten değildir de, belki de miras aldığımız dini geleneklerin farklı olmasındandır.

“Örneğin, Yuda-Hristiyan geleneğinde, en önde gelen şey tanrı ve tanrısallıktır ve tüm ruhsal yönlendirme, yüce bir birliği oluşturmaya çalışmaktır, içsel duygu dünyasını düzeltmeye veya kişinin içsel dengesini oluşturmaya çalışmasına daha az önem verilmektedir. Yaratıcı tanrıya duyulan hakiki inanç ve Tanrı’dan alınan bu sevgiyle hareket etmek, diğer yaratıklara karşı gerçek bir sevgiyle hareket etmeye götürür. O zaman öldürme, çalma ya da tecavüz Tanrı’ya olan inancınıza ters düşen eylemlerdir. Bu iyi bir insan olmayla ilgili verilen çok güçlü bir mesajdır.

“Fakat Buda dinini ifa eden bir insan için en çok ulaşılacak istenen şey, Nirvana’dır. Vurgu bireyin kendisindedir; negatif duygular ve onların sonucunda meydana gelen hareketler önem kazanır; bilmemiz gereken şey, aklımızın içinde neler olduğudur. O zaman Budizmde amaç farklıdır. Kültürel perspektiften bakılınca, Budistlerin duygu konusuna temelde farklı bir şekilde yöneldikleri görülür. Bu bakış açısıyla, benliğin gerçekliğini ve yaşamı en ince ayrıntılarıyla anlamakta bile, zorluklarla dolu ve negatiftir.

“Dolayısıyla fark, belki de gerçekten temel yönlendirilmeden kaynaklanmaktadır: yüce olana mı yönelmek, yoksa içsel gelişime mi yönelmek? Fakat dini inanışları bir kenara bırakalım, bizim burada konumuz bu çok ince farklar değil. Şu anda laik anlamda ahlaktan bahsediyoruz ve konu da bu olunca Batılılarla Doğulular arasında temelden farklar olduğuna ben inanmıyorum. Benim de temel inancım bu.”

Sonra, daha da neşelenerek ekledi, “Bazen, bilim dalları-

*Holizm; Bütünün, kendisini oluşturan parçalardan öte bir şey olduğu görüşünü öne çıkaran felsefi yaklaşımların ortak adı. Bu yaklaşıma göre bütün, sadece bileşen parçalarının analiziyle anlaşılmaz. Örneğin sosyal holizm, bireylerini ancak ve ancak içinde yaşadıkları toplumun, kurumların bir parçası olarak anlaşılabilceğini savunur.

nın kendi alanlarındaki farkları abartarak vurguladıklarını düşünüyorum. Olaya holistik* açıdan, yani etmenlerin bir araya gelerek bütünün oluşumuna nasıl etki ettiklerine bakmıyorlar. Küçük farklar üzerine yoğunlaşıyorlar. Benim kendi içimde bile, ki burada tek bir kişi söz konusu, pek çok farklı durum var: sabahki Dalai Lama, öğleden sonraki Dalai Lama, akşamki Dalai Lama. Farkı oluşturan pek çok faktör var. Hatta zihinsel açıdan, insanın karnı boş ya da dolu olması bile, değişikliklerin ortaya çıkmasına neden oluyor.”

Uzun bir zaman önce Paul Ekman ile Margaret Mead arasında geçmiş olan, esas konumuza dönmüştük tekrar: kültürel çalışmalarla anlatılmak istenen sosyal gündem. Jeanne, Dalai Lama’ya hak veriyordu, kültürel benzerlikler ve farklar vardı, bireylerin kendi içlerinde bile, davranışlarında göz ardı edilmeyecek bir çeşitlilik gözlenebiliyordu. Gerçekten de belli bir düzeyde, insanlar temelde aynıdır. Yine de Jeanne, kültürel farkların önemi konusunda bilimsel araştırmalar yapılması gerektiğini hissediyordu ve bu kendisiyle diğerlerinin üzerinde çalıştıkları bir şeydi. Ayrıca, bir insanın kültürel benzerliklere veya farklılıklara ilgi göstermeye karar vermesinin, bir şekilde kişinin sosyal statüsüyle alakası olduğuna inanıyordu. Jeanne’in kültürel farklılıklara olan ilgisinin sebebi, pek çok Amerikan bilimsel araştırmalarında varlıklarının tamamıyla göz ardı edilmesine bir reaksiyon olarak, bir sebep oluşturmak suretiyle Batılı psikolojinin dikkatini üzerlerine çekmekti. Jeanne, Batılı psikoloji biliminin duygulardaki ‘evrenselliklerden’ bahsederken kastının, ‘Avrupa kökenli beyaz Amerikalıların görüşü veya eğilimi’ olduğunu çok iyi biliyordu. Ama aynı şekilde, amacı farklı kültürel geleneklerden gelen insanları birleştirmek olan Dalai Lama’nın esas olarak yoğunlaştığı noktanın, insanların ortak olan yönleri, başka bir deyişle, insan tecrübelerinin evrenselliği olduğunu fark etmişti.

Şimdi Jeanne, Dalai Lama’nın söylediklerine karşılık veriyordu. “Öncelikle söylemek istediğim, baskın karakterli dinî geleneklerin Asyalı ve Batılı kültürlerde farklılıklara neden olduğu kesin ve bugün izah ettiğim gibi duygularda

gözlemlenen farkların sebebi, kültürel farklar olabilirler. Ama sizlere bu sabah gösterdiğim çalışmalardaki ilginç olan taraf şuydu: Çinli Amerikalılar Budist değillerdi. Onlar da Hristiyanlardı ve biz yine de bu farkları gözlemledik.

“Fakat,” diyerek ilavede bulundu, “her bir kültür grubuna mensup bireylerin, kendilerine has bireysel farklılıkları olduğu konusunda Sayın Ekselansları’na katılıyorum. Tabii ki Budizme ilgi duyan Batılılar vardır ve bu kişilerin karşılıklı bağımlılık içinde olan benliklere sahip olmaları olasıdır. Ama yine de, bir kültürel bağlam içinde her birey, baskın olan bütünün içinde yerini alır.

Örneğin, Birleşik Devletler’deki bütünün verdiği mesaj, her bir bireyin özel olduğu ve her kişinin ne kadar özel olduğunu çevresine hissettirmesidir. Bu, bu oda içindeki her Amerikalının bu şekilde hissetmesi gerektiği anlamına gelmemektedir, fakat daha geniş anlamda, kültürlerinin verdiği mesaja riayet etmektedirler. Sanırım, kültürel farklılıklar esas olarak burada yatmaktadır.”

Kolektif Hareket Etmeye Karşı Bireyselleşme

Ben seyahatlerim sayesinde kendi yaptığım gözlemlerimden biliyorum ki, pek çok Batılı kültür arasında Amerikan kültürü kadar bireyselliğe sahip olan başka bir kültür yok; bazı Batılı kültürler, tıpkı Asya’da olduğu gibi daha ortaklaşacılık yanlısı. “İskandinav kültürlerinde,” diyerek araya girdim, “ahlak sistemi Asya kültürlerine oldukça benzer, bireyin topluluk içinde kendisini öne çıkarması hoş karşılanmaz.” Jeanne’deki bulgular, İskandinav bazlı Avrupalı Amerikalıların, kökenleri orta ya da güney Avrupa ülkelerinden gelen Amerikalılara oranla özellikle mutluluk anında duygularını daha az gösterdiklerini söylüyordu.¹⁶

Jeanne, meslekdaşlarının değişik Batılı kültürler arasında, bireysellik ve ortaklaşacılık konularındaki farklılıklarını karşılaştıran pek çok araştırma yaptıklarını kabul ediyordu. “Fakat,” diyerek ekledi, “ortaklaşacılık davranışı sergileyen Batılı kültürlerin, Asya kültüründen daha fazla bireysellikçi-

liğe sahip olup olmadığını görmemiz için, çalışmaların hâla devam etmesi gerektiğini düşünüyorum.”

“İyi ama burada bir anormallik var,” dedi sonunda Dalai Lama. “Ortada, bir tek yaratıcının varlığına inanan klasik Batılı bir din olan Hristiyanlık var, aynı şekilde Musevilik de öyle ve bu konuda İslam da aynı şeyi savunmaktadır. Batılı dinler olarak adlandırılan bu her üç Akdeniz dininin de paylaştığı ortak inanç, içindeki her bir varlık da dahil olmak üzere, her şeyi yaratan bir dış gücün olduğudur. Tek bir yaradanın yarattığı varlıklar bağlamında, hepimiz birbirimize benzemekteyiz, ki bu bizlere ortak bir kök vermektedir ve tabii ki, aynı babadan gelen bir aileye ait olarak hepimiz kardeşiz manasını taşımaktadır. Eğer dinseliliği takip ederseniz, bireyselleşmenin değil de, bir örnekliliğin ve homojenliğin dile getirildiğini görürsünüz.

“Klasik anlamda Asyalı ya da Doğulu bir dinde, her şeyin yaratıcısı, insanın dışında bir varlık olarak bir Tanrı fikri yoktur. Daha ziyade, canlı varlığın durumu, kişinin kendi bireysel karması tarafından oluşturulmaktadır ve bu da, bizlerin yeryüzündeki çeşitliliğimize neden olmaktadır. İçinde yaşadığımız dünyayı bile kendi karmamızla oluştururuz. Karmanın dört kanunundan bir tanesi, sebebini yaratmadığın takdirde, sonucunu yaşayamayacağını söyler. Eğer sebebi yaratmışsanız, kesinlikle sonunda ortaya çıkacak sonucu tecrübe edeceksiniz demektir. Ama bütün bunların hepsi kişisel şeylerdir, dolayısıyla, yaşadığınız tecrübeler kişiliğinize ait olacaktır. İçinde varlık sürdürdüğünüz dünyayı birey olarak kendiniz yaratırsınız. Herkes için aynı olan, dünyadaki herkese hitap eden herhangi bir dış güç yoktur.

“Bu, Budizmde çok güçlü bir bireysellik öğesi olduğu anlamına gelir ki, bu da sizin söylemeye çalıştığınız şeyin tam tersidir. Dolayısıyla, o zaman merak ediyorum tabii, eğer bu konunun altında yatan dini gelenekler faktörü değilse, Asya’daki bu karşılıklı bağlılık gösteren benliklerin ve Batı’daki bireyselciliğin sebebi olan başka faktörler olmalı. O faktörler neler olabilir?”

Jeanne varsayımda bulunarak, “Ekonomik faktörlerle, aile birliğinin bir etkisi olabilir. Sanırım benliği etkileyen faktörler birden fazla. Bahsettiğiniz şey çok karmaşık bir konu. O kadar basit değil. Bütün Batılı kültürler böyledir, bütün Doğulu kültürler şöyledir diyemiyoruz. Örneğin, bireysellikçi bir kültür içinde, benim gibi iki kültürlü bireylerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bazı durumlarda son derece bağımsızım, bazı durumlarda ise son derece karşılıklı bağlılık içinde bir benlik sergiliyorum. Bütün bunların birey içinde nasıl yer edindikleri çok karmaşık bir konudur.”

Alan eklemeye bulundu, “Din konusuna baktığımızda -örneğin, Hristiyanlığa- onun tarihsel gelişimini de göz önünde tutmak çok önemli bir konu. Protestanların yaptığı reformda, arada bir papazın varlığına ihtiyaç duymadan, bireyin doğrudan Tanrı’yla ilişkisine büyük önem verilmiş ve bu konuda topluma daha az önem verilmiştir. Aydınlanma Çağı’nda yine, bireysel mantığa büyük önem verilmişti. Sanırım bireyselliğe verilen bu önem daha çok son zamanlara ait bir durum. Öyle hissediyorum ki, Orta Çağ Hristiyanlığı’nda -yani Protestan Reform’undan önce- bu Asya benzeri modele daha fazla bir yakınlık vardı.”

“Bu da konuyu,” diyerek toplardı Jeanne, “kültürlerin sürekli değişim içinde olduğu anlamına getirir.”

İşte bu noktanın, asıl nokta olduğunu hissediyordu Dalai Lama. Daha sonradan Dalai Lama bana, konu kültürel farklar olduğunda böylesine genellemeler yapma konusunda kafasında hâlâ şüpheler ve metodolojiye dair sorular olduğunu söylemişti, çünkü kültürler de sürekli bir oluşum içindeydi. Kendi kültürünün dahi, sürgünden sonra diğer kültürlerle iletişime geçmesiyle birlikte, değişikliklere uğradığını görmüştü. Belli gruplardaki insanların duygularını ifade ediş derecelerindeki farkları bilmek faydalı olabilirdi. Ama böyle bile olsa, herkes duyguların etkisi altındayken aynı şeyleri hissetmekteydi. Dünya sahnesinde bir oyuncu olarak, Dalai Lama’nın tercihi, benzerlikler üzerinde yoğunlaşmak, ondan sonra da gerekirse farklar üzerinde düşünmekti. Temelde insanların aynı olduğu ile ilgili değişmez inancı,

insanların Çinli, Hintli ya da Amerikalı olduğuyla ilgilenmediği, daha ziyade herkesin karşı karşıya kaldığı insani problemlere çözümler aradığı anlamına geliyordu.

Çay için verilen arada, Jeanne ve Dalai Lama arasındaki önceden kurulan bağ daha da gelişti. Jeanne, Tibetlilere yakınlık hissettiğini ve Komünist Çin’le girdikleri mücadelede kendilerine sempati duyduğunu Dalai Lama tarafından bilinmesinin önemli olduğunu düşünüyordu. Dalai Lama kendisine, Çinlilere karşı düşmanlık beslemediğini, aksine Çin kültürüne büyük saygı duyduğunu belirtti. Jeanne, Dalai Lama’nın Çinli mirası yüceltici bu sözleri üzerine, Amerika’daki Çin kökenli Amerikalıların da, Çinlilerle olan mücadelelerinde Tibetlilere sempati duyduklarını söyledi. Dalai Lama bunu duymanın kendisini çok mutlu ettiğini söylediğinde, Jeanne duygulanmış ve gözleri yaşlarla ıslanmıştı; ama gözleri yaşaran sadece kendisi değildi.

Temiz Bir Kalp İçin Eğitim

1995’de *Emotional Intelligence* (Duygusal Zekâ) adlı kitabımı yazarken, çocukların okullarında alacakları duygusal eğitimden en fazla faydalanabilecekleri şekilde olayı kurabilmenin yollarını aradım. O günlerde eğitim daha radikal bir yol izlemekteydi ve benim iddia ettiklerimi uygulayan sadece birkaç tane okul vardı. Çok az sayıda okul, duygusal eğitimi programlarına dahil etmişti, üstelik bunların ne kadar etkili olduklarını ispat edecek herhangi bir tespit de yoktu.

Mark Greenberg’in hazırladığı duygusal eğitim müfredatı da, istisnalardan bir tanesiydi; az sonra konuşma sırası kendisine gelecekti. PATHS (*Promoting Alternative Thinking Strategies*), Alternatif Düşünme Stratejilerini Destekleme müfredatı, duyma özürlü çocukların, kendi duygularını daha iyi tanıyıp, daha iyi kontrol edebilmeleri için dillerini nasıl kullanacaklarını öğretiyordu (kendilerinin ve başkaları-

nın duygularının farkına vararak, onları tespit edebilmek ve duygu ayarlarını yapabilmek).¹ Bu beceriler, duygusal zekânın başlıca öğeleriydiler ve yazdığım kitapta Mark'ın programından, duygusal eğitimi verebilecek bir model olarak bahsetmiştim. Mark'ın da önceden söylediği gibi, bugün artık eğitimciler tarafından bu program, 'sosyal ve duygusal öğrenim' olarak isimlendiriliyor.

Verilen çay molasından sonra, dikkatlerimizi sosyal ve duygusal bilgiler konusuna yönelttik. Birçok okulun, önceki gün yetişkinler için oluşturmaya çalıştığımıza benzer bir programı, şimdiden çocuklar için devreye soktuğunu söyledim. Dalai Lama'ya, artık yaygın bir biçimde kullanılan bu programın yaratıcısı olarak, Mark'ın bugün bizlere bu konulardan bahsedeceğini söyledim. Bu programın gerçek etkinliğini göstermek için sıkı bir değerlendirmeden geçtiğini eğitim açısından nadir bir durum- eğitimin sahasını genişletmek suretiyle, çocuklara duygularıyla ilgili konularda zeki olabilmelerini öğretecek bilimsel çatıyı inşa ettiğini sözlerime ekledim.

Onlara Mark'ın çalışmasının eğitimden öte bir anlamı olduğunu, koruyucu önlem almak bâbında, gençlerin hayatta karşılaşılabilecekleri riskleri en aza indirmeyi amaçlayan bir strateji içerdiğini anlattım. Mark, Pennsylvania Üniversitesinde Koruma Araştırmaları ile ilgili Edna Peterson Bennett Kürsü'süne sahip ve İnsan Gelişimini Destekleyici Koruma Araştırmaları Merkezi'ni idare etmekte. Ayrıca iki adet federal ödeneğin bir kısmını denetlenmesinden sorumludur; bunlardan bir tanesi (on üç yıl önce 60 milyon dolara yakın bir fonla kuruldu) şiddet, suç işlemek ve okuldan uzaklaşmak gibi, çocukların karşı karşıya kalabilecekleri durumların risklerini azaltmak için hazırlanmış bir müfredatı test etmek amacıyla, diğer dört üniversiteyle birlikte ortaklaşa yürütülen bir projeydi.

"Bu projenin arkasındaki fikir," diye devam ettim, "eğer bu konulara çocukların dikkatini şimdi çekebilirsek, sonradan problemlerin ortaya çıkmasını nispeten önlemiş olacağız, özellikle de rahatsızlık verici duygulardan kaynak-

lanan problemleri; şiddet, intihara teşebbüs, uyuşturucu madde bağımlılığı, vb.”

Mark Greenberg bebek patlamasının yaşandığı yıllarda büyümüştü. Harrisburg, Pennsylvania’da büyümüş ve Johns Hopkins Üniversitesi’nde eğitim görmüştü. İlk psikoloji eğitimini orada, ileri gelen bir gelişim psikoloğu olan Mary Ainsworth ile beraber çalışarak yapmış ve bu bilim sahası çok ilgisini çekmişti. Ainsworth, İngiliz bir psikolog olan John Bowlby’nin meslekdaşıydı ve her ikisi de dünyaca tanınan birer uzman olarak, ebeveynlerin çocuklarıyla erken yaşlarda kurdukları sevgi bağının, çocukların ömürleri boyunca sahip olacakları sevgi kapasitesinin temelini oluşturacağını söylüyorlardı. Mark, erken yaşlarda tecrübe edilen karşılıklı ilişkilerin bir sonucu olarak, kişiliklerin nasıl geliştiğini görmüş ve bundan çok etkilenmişti.

Mezuniyet çalışmasına Virginia Üniversitesi’nde, gelişim ve klinik psikolojisi eğitimi alarak devam eden Mark, işitme engelli çocuklarla çalışmasına bir şans eseri başlamıştı. Bir gün beş yaşındaki işitme engelli bir çocuğa, IQ testi yapmak için görevlendirildi. Mark test başladığı zaman çocuğun annesi odayı terk edince, çocuğun korktuğunu gözlemledi. Böylelikle Mark, işitme engelli çocuklarda ebeveyn-çocuk bağıllığı konusunda araştırmalara başladı. Bu çalışma onu, işitme engelli çocuklarda davranış problemlerine ve nasıl önlenebilecekleri konusunda incelemeler yapmaya itti ve bu şekilde Mark ve meslekdaşı Carol Kusché, bu problemlerin önüne geçmek amacıyla düzenledikleri PATHS müfredatını geliştirmiş oldular.

PATHS programı çok sıkı bir denetimden geçti. İşitme engelli çocukların okuduğu okulun idarecileri tarafından, diğer okullarda da uygulanabilmesi talebinin gelmesi, bu programın çok faydalı olduğunu kanıtlamıştı. Bugün bu program, yüzü aşkın okulun yanı sıra Hollanda, Avusturalya ve İngiltere gibi ülkelerde de geniş çapta uygulanmaktadır.

PATHS çalışmasıyla birlikte Mark, psikolojide yeni bir alanda öncülük yapmış oldu: çocukları işin başında koruma

altına alma ve gözetme. Bu alan, çocuklarda yaşamla ilgili başlıca becerileri geliştirmeye çalışarak, onları daha sonra karşılaşabilecekleri problemlerden korumayı amaçlamaktadır. Gün geçtikçe ilerlemeler kaydeden sosyal ve duygusal eğitim, her okul müfredatında yaşamla ilgili basit derslerin yer almasını amaçlamaktadır. Mark ayrıca, Roger Weissberg'in idaresi altındaki Chicago'da bulunan Illinois Üniversitesi'nde, Akademik, Sosyal ve Duyusal Öğrenim Amaçlı Ortak Çalışma araştırmasının yardımcı yöneticiliğini yapmaktadır.²

Mark bu daldaki uzmanlığını hem Dalai Lama'yla paylaşmak hem de konuyu, sosyal ve duygusal gelişimin temelini oluşturan alın loplalarının gelişim kapasiteleriyle ilişkilendirmek istiyordu. Fakat bütün bunların yanında, bu karşılaşmanın, Mark için başka bir özel anlamı daha vardı; Mark üniversitede öğrenim gördüğü yıllardan beri meditasyonla ilgileniyordu. Budizm gibi Doğu kaynaklı psikolojilerin, Batı'nın eksik kalan yönlerini tamamlamada yol göstericilik yapacağına inanıyordu.

Psikoterapi ve psikoloji yöntemleri, insanlarda sağlıklı bir ego gelişimini amaçlar; duygusal açıdan olgunluk, öz-etkinlik duygusu vb. gibi. Ama Batılı psikolojinin amaçları aşağı yukarı bu noktada son bulur. Daniel Brown ve Ken Wilber gibi transpersonal teorikilerin ifade ettiği gibi, Doğulu psikolojinin amacı da, egoyu serbest bırakmadan önce sağlıklı olarak gelişimini sağlamaktır, fakat Doğu psikolojisi bu noktadan sonra kendisine bir hedef daha belirliyor: ego-nun önüne geçen bir benliğin geliştirilmesi. Ortaya çıkan bu farklardan bazılarına, daha önceden Budist ve Batılı metotların yıkıcı duygularla mücadelesinden bahsederken değinmiştik.

Mark açısından Dalai Lama, ruhsal konuların sosyal faaliyetlerle nasıl denge içinde tutulabileceğini gösteren bir örnek temsil ediyordu. Ayrıca Dalai Lama'nın yıkıcı duygularla mücadele etmeyi öğrenmeye verdiği önem, çok hoşuna gidiyordu. Bu, Mark'ın ihtisas yaptığı konusuydu. Mark, hem bilimsel hem de ruhsal perspektif açıdan esas problemin, akıl-

la kalbin bir dengeye oturtulmasında ve çocukların bu dengeyi bulabilmelerine yardım etmekte yattığını biliyordu.

Yüreği Eğitmek

Bu sunuş konuşması için Mark, bordo renkli, Tibet tipi bir yelek giymişti. Dün gece, konuşmacıların her geçen gün daha fazla Tibetlilere benzemeye başladığını ve hafta sonuna kadar büyük olasılıkla herkesin cüppe içinde gezeceğini söyleyerek espri yapmıştı. Ses tonu yumuşak olmasına rağmen, konuşma tarzı aynı Owen gibi hızlı bir ritim içindeydi ve sık sık yavaş konuşması gerektiğini hatırlayarak, tarzını kontrol altına almaya çalışıyordu.

Mark konuşmasına, Dalai Lama'ya ve yıkıcı duyguları konu olarak seçtikleri için Akıl ve Yaşam Enstitüsü'ne teşekkür ederek başladı ve düşüncelerini toplantıdakilerle paylaşmanın kendisi için hem haz hem de bir lütuf olduğunu söyledi. Sonra çalışmalarını profesyonel anlamda ortaklaşa olarak birlikte sürdürdüğü insanı, eşi Christa'yı takdim etti. Söyleyeceği pek çok şeyin, eşiyle beraber ve diğer meslekdaşlarının çalışmaları sonucu son yirmi yıl içinde kotardıklarından derlendiğini belirtti.

“Konuşmama, Sayın Ekselansları'nın söylediği bir sözden alıntı yaparak başlamak istiyorum: ‘Toplum bunun önemini yüksek sesle vurgulamasa bile, bilgi ve eğitimin en önemli faydası, daha sağlıklı eylemlere kendimizi angaje etmenin önemini anlamaya yardım etmesi ve zihinlerimizde disiplinin oluşmasına neden olmasıdır. İyi bir yürek gelişimini temin için zekâmızı ve bilgilerimizi doğru bir şekilde kullanmamız gerekir.

“Benim yapacağım konuşma, Batılı psikolojide yer alan, yüreği eğitmeye yönelik bazı faktörlerle ilgili olacak. Yani iyi bir yürek yaratmak üzerine olacak. Ben Sayın Ekselansları'nın bağışıklık sistemiyle ilgili benzetmesini hayranlık verici ve çok faydalı buldum. Laik ahlakın hedeflerinden bir tanesi, sağlıklı bir duygusal bağışıklık sistemine destek vermek olmalıdır. Bu da, yıkıcı duygular oluşması sırasında

-ki oluşacaklardır- zekâmıza ve eğitilmiş yüreğimize başvuru-
rarak, hemen anında bu duygularla başa çıkabilmek demek-
tir. Özellikle vurgulamak istiyorum, konumuz meydana gel-
dikleri an içinde hissedilen duyguların kendileridir, çünkü
bir duyguyu ancak, sıcaklığına yaşarken ne yapmamız
gerektiğini öğrenebiliriz.

“Çocuk gelişimiyle ilgili araştırmalarda, bağışıklık du-
rumuyla örneklendirilen bu olaya bizler, ‘koruyucu faktör-
ler’ deriz. Bugün, çocuğun duygusal sağlığını etkileyen hem
koruyucu faktörlerle ilgili, hem de risk faktörleriyle ilgili
olarak konuşacağım. Öncelikle birkaç dakika kadar bebek-
lik döneminden bahsedeceğim, sonra da konuşmamın bü-
yük bir kısmını Dan’in de söylediği gibi, okul çağındaki ço-
cuklara sosyal ve duygusal becerileri öğretmekle ilgili pra-
tik konulara ayıracağım.

“Dün Sayın Ekselansları’nın, Budist metinlerde merha-
met, şefkat ve empatiyle ilgili olarak kullanılan modelin, an-
ne-bebek örneği olduğunu söylediğini duymak benim çok il-
gimi çekti. Yine bugün romantik aşkla ilgili yorumlarınızda,
bağımlılığın gelişimde oynadığı rol itibarıyla gerekli ve belli
seviyelerde destekleyici olduğunu söylemeniz de çok ilgi
çekiciydi. Ebeveyn-bebek ilişkisinin malum yapısından ha-
reketle, bebeklikle ilgili üç noktadan bahsetmek istiyorum.
İlki, araştırmalar göstermektedir ki, ebeveynler bebekleri-
nin negatif duygularını fark ettikleri zaman -onların öfkeleri-
ni, üzüntülerini- ve bu duygularıyla başa çıkmalarına yar-
dım ettiklerinde, çocuklar duygularını ayarlama konusunda
zaman içinde daha iyi bir psikolojik düzenlemeye gitmekte
ve daha pozitif bir davranış sergilemektedirler.

“Fakat, anne babalar aynı durum karşısında bebeklerine
aldırmazlık veya ceza verme yoluna giderlerse, ya da be-
beklerine kızarlarsa -ki ben pek çok anne babanın bebekle-
ri ya da küçük çocukları sızlandıklarında öfkelenediklerine
şahit oluyorum- zaman içinde çocuklar, bazı duygularının
paylaşmadıklarını bildiklerinden, bu duygularını bastıra-
rak etkin olmayan hale sokarlar. Bu çocuğu hem fizyolojik
olarak hem de psikolojik olarak haddinden fazla stresli ya-

par, çünkü duygular hâlâ oradadır. Bu durum, çocuklarla yetişkinler arasında temel bir güvenin oluşması yolunda bir engel koyar. Mary Ainsworth'ın bebekler ve anneleriyle ilgili yaptığı gözlemler, bu motiflere tanım getirmektedir. Bir yaş itibarıyla bazı bebekler kızdıkları veya sıkıntıya girdikleri zaman, annelerine yönelmek yerine annelerinden uzakta kalmayı tercih edeceklerdir. Bebekler, duygusal ve fiziksel kontakla ilgili yaklaşma-uzaklaşma çatışması içine gireceklerdir. Bizler bu problemlere sahip bebeklerin, duygularını idare etme konusunda sağlıklı olan yolu öğrenemediklerini biliyoruz.

“İkinci nokta, bebekleri risk altında bırakan pek çok faktör arasından en önemli olanı, annelik depresyonudur. Yüksek dozlarda üzüntülü hisler içinde olan, depresyon ve ilgi-sizlik içinde olan annelerin çocukları daha sonraları, çok daha yüksek oranlarda saldırganlık, endişe ve depresyon sergilemektedirler. Önceki araştırmalarında Richie Davidson, depresyon içindeki yetişkinlerin sol alın loplarda daha az hareketlilik olduğunu söylemişti. Geraldine Dawson'ın çalışmaları da depresyon içindeki annelerin aynı durumu sergilediğini ispatlamıştır.³

“Buna ek olarak, Dawson'un yaptığı yeni çalışmalar, annesi depresyonda olan bir yaşındaki bebeklerin de aynı olayı sergilediğini göstermiştir: sol ön loplarda daha az hareketlilik. Dolayısıyla bebeklik yaşlarında dahi, anneleri depresyon geçiren bebekler, daha az pozitif duygular içinde bulunurlar ve alışılmadık bir beyin hareketliliği gösterirler. Burada önemli olan konu, bebekliklerde yaşanan ilişkilerin, daha sonraki sosyal duygusal gelişimlerine yön vermesidir. Bebeklik çağlarındaki ilişkilerde neşe türünden yaşanan pozitif duyguların miktarı, doğru beyin gelişiminin sağlanması açısından hayati derecede önemlidir. Duygusal gelişimin sağlanması için her gelişim döneminin ayrı ayrı önemli olduğunu biliyoruz ve bu işe olayın en başından el atmamız gerekmektedir.”

Kısacası, bebekleri mutlu etmek, beyinsel devre fonksiyonlarının gelişmesine ve yaşamları boyunca neşe türün-

den pozitif duygulara sahip olmalarına neden olmaktadır. Dalai Lama daha sonradan bana böyle bir bulgu olduğunu öğrenmekten memnunluk duyduğunu söylemişti. Şefkate duyulan bu biyolojik özlemin, ahlakla ilgili kendi insani görüşünün ana noktası olduğunu sık sık dile getiriyordu. Kendi görüşü, bu anlamda birine ilgi göstermenin biyolojik bir ihtiyaç olduğuydu, tıpkı vücudun yemek yemeye duyduğu ihtiyaç gibi. Dalai Lama mutluydu. Yıkıcı duygularla girdiği mücadele için eline geçen bilimsel silahların sayısı her geçen gün çoğalıyordu.

Mark'ın açıkladığı üçüncü nokta, sosyal ve duygusal yoksunluğun ne derecede bebek beynini etkilediğiyle ilgiliydi. "Biliyoruz ki duygusal yoksunluk, sinir ileticisi dopaminin düzeylerini etkilemektedir ve bunun sonucunda beyin gelişimi ve beyin elastikiyeti etkilenir. Dolayısıyla, yetimhanelerde kaldıkları için ilgiden yoksun büyüyen çocuk sayısının, dünya çapında giderek artıyor olmasından endişe duymamız gerektiğine inanıyorum. Özellikle Asya ve Afrika ülkelerinde, gelecek on yıllık zaman içinde AIDS belası yüzünden yetimlerin sayısında büyük artış göreceğiz. Örneğin, Güney Afrika'daki hamile kadınların % 28'i HIV-pozitif ve bu sebeple sadece Güney Afrika'da gelecek on yıl içinde bir milyon yetimin olacağı tahmin edilmektedir. Bu problemin çok önemli olduğunu düşünüyorum."

Bu can sıkıcı düşünce üzerine Dalai Lama'nın yüzünde yoğun bir üzüntü ifadesi belirdi -zaten duygularını yüzünden okumak çok kolaydı- dokunsanız ağlayacaktı sanki. Kısa bir süre içinde kendisini toparladıktan sonra, başını iki yana salladı ve sanki içinden bir dua geçirircesine bir an için gözlerini kapattı.

Duygusal Beceri İçin Alın Penceresi

"Artık okul öncesi yıllarla ilgili konuşmaya geçmek istiyorum," diyerek devam etti Mark. "Bu dönem içinde çok fazla öğrenme gerçekleşmektedir ve beyin şekillenmektedir. Üç ile yedi yaşları arasında gelişmeye başlayan çok

önemli sosyal beceriler vardır. Bu beceriler, Sayın Ekselansları'nın sık sık değindiklerine çok benzer. Bunların arasında, özdenetim, sinirlenildiğinde veya öfkelenildiğinde durup sakinleşmek ve dikkati koruyabilme yeteneği, ki Alan da dün bunlardan bahsetmişti.

“Ayrıca çocuklar bu dönemde yaşadıkları duygusal ayrımsamalarda büyük ilerlemeler katederler. Dil gelişiminin erken fazlarında, çocukların duygularla ilgili olarak çok az kelime bilgisi vardır. Ama okul öncesi yıllarda, çocukların duygularını ifade ediş becerilerinde ve duyguları tanımada gözle görülür bir gelişme vardır. Ve bu dönemde, çocuklar plan yapmaya ve ileriye dönük olarak, ilk defa düşünmeye başlarlar. Örneğin, dört ya da beş yaşındaki bir çocuğa, başka bir çocuk tarafından kızdırıldıklarında nasıl davranacaklarına dair sorular sorabiliriz. O yaşlarda çocuklar, yeni sahip olmaya başladıkları biliş yeteneklerini ileriye düşünmek için ve alternatif plan veya fikirlerini yaratmak için kullanmaya başlayabilirler.

“Bu gelişim becerileri, duygularımız ve düşünme yetile-
rimizle ilgili bilgileri bir araya getirir. Bu bilgiler, ön loplarda önemli bağlantıları olan süreçlerdir, dolayısıyla dün Ric-
hie'nin söyledikleriyle uyum içindedir. Örneğin, beş ya da altı yaşındaki çocuklardaki devamlı görülen saldırgan stilde bir oyun oynama tarzı pek kolay ortadan kalkmaz; böyle çocukların saldırgan tutumlarının ilerde de devam ettiği görülür. Erken dönemde saldırganlık tavrı sergileyen çocukların en azından yarısı, bu tutumlarını ergenlik dönemi geçirirken de devam ettireceklerdir. Ve bu devam ettiği müddetçe durum daha da kötüleşecek, daha fazla eziyete ve şiddete yöneleceklerdir.”⁴

Mark'ın yazılarında, düşüncesizce hareketleriyle bir tavır çizen çocukların, duygularıyla düşüncelerini bağdaştırma konusunda bir yenilgi yaşadıkları görülmektedir. Dürtüsel saldırganlık, kısmen ileriye planlama başarısızlığından kısmen de duygusal dürtüler üzerinde kontrol zaafiyetinden kaynaklanmaktadır. Hem planlama hem de dürtü kontrolü, alın loplalarının işlevleri arasındadır.

Bariz olduğu üzere, küçük yaştaki çocuklarda ön lop zedelenmelerinin -ister geçirilen bir kaza neticesi, isterse hastalık neticesi olsun- iyileşmesi ihtimali çok düşüktür. Bu özellikle kötü bir durumdur, çünkü ön loplara, mantık ve duyguların entegrasyonu açısından kritik bölgelerdir. Örneğin şakak loplardaki dil merkezlerinin aksine ön loplara, görülen zarardan sonra fazla iyileşme göstermezler.⁵ Eğer küçük bir çocuğun şakak loplara zedelenmişse, beynin diğer bölgeleri dil becerisi görevini üstlenir ve çocuk normal denebilecek şekilde dil becerisini geliştirebilir. Fakat alınan darbe ön loplara, bu türden bir görev üstlenme maalesef görülmez ve çocuk sosyal ve duygusal olarak engelli olarak büyür.

Bu nörolojik datalar, çocuklardaki sağlıklı duyguların gelişimi için ön loplara öneminin altını bir defa daha çizmektedir. Alın bölgesi loplara, Richie'nin de dediğı gibi, insanlarda evrime uğrayarak, diğer primatlarla karşılaştırılınca bile gözle görülebilecek kadar değişikliklere uğramıştır. Çünkü beyin içinde bu bölge evrime uğrayan en yeni bölgedir, diğer bölgelerle fazlalığının* çok az olduğı anlaşılmaktadır.

Böyle olmakla birlikte, alın bölgesi oldukça esneklik gösteren bir yapıya sahiptir, yaşanan deneyimlerin ve gördüğümüz eğitimlerin bir sonucu olarak kendi devrelerini şekillendirir, özellikle de bu bölgenin anatomik olarak büyüme-ye devam ettiğı o şaşırtıcı uzunluktaki süre boyunca. Beyin vücutta anatomik açıdan olgunlaşmasını tamamlayan en son organdır; çocuk gelişiminde zihinsel ve sosyal ilerleme, onun gelişiminin devam ettiğinin kanıtıdır. Alın bölgeleri insan beyninde gelişimini tamamlayan, olgulaşan en son bölge

*Fazlalık; Enformasyon teorisinde, bir mesajın veya bilginin atılması, çıkarılması halinde anlam kaybına yol açmayacak şekilde gereksizce tekrarlanan kısmı. Mesajın veya bilginin, sadece temel öğeleriyle sınırlanması halinde, öğelerden birinin kaybedilmesi anlamı bozacağı için, konuşulan dil de anlaşılabilir olmak üzere her iletişim sisteminde başarılı iletişim sağlamak için, bir miktar fazlalığın bulunması gerekir. Örneğin, sözlü veya yazılı dilin neredeyse yarısı bu türden fazlalıklardan oluşur. Bu, iletilmek istenen anlamı pekiştirildiği gibi, bilgi kaybını da önler ve doğru yorum sağlar.

lümüdür, yirmili yaşların ortalarına kadar anatomik olarak büyüme göstermeye devam eder. Bu bizlere, insan yaşamının erken yıllarını, genç insanlara hayatla ilgili çok önemli ve faydalı dersleri algılamalarına yardımcı olacak fırsat penceresini aralamaktadır. Bu, Mark'ın biraz sonra söylemek istediklerinin anlamıydı.

“Diğer taraftan, iyi plan yapma becerisine sahip olan ve okula başlama yaşı geldiğinde duygularını tanıyan beş veya altı yaş çocuklarının, daha sonradan saldırganlık veya kaygı bozukluğuyla karşılaşma riski çok düşüktür. Biliyoruz ki, çocuklar okula başladıklarında, önlerinde uzanan yollar oldukça belirgindir, fakat seçilen motiflerinin her zaman için sağlam olduğu söylenemez.

“Bu kısmen üzerinde daha önceden konuştuğumuz seçici algılama konusuyla ilgili bir durumdur. Saldırgan çocuklar veya öfkesi burnunda kavgaya hazır çocuklar hep tetiktedirler. Bu andan sonra kimin kendilerine zarar vereceğini anlamak için sürekli etrafı kolaçan ederler, çünkü daha önce zarar görmüşlerdir. Hemen reaksiyon verirler, çok çabuk sıçrarlar. Çok klasik bir durum, okulda sıraya girme durumudur. Çocukların gün içinde pek çok defa sıraya geçmeleri gerekmektedir, öğle yemeğine gitmek için, teneffüsten döndüklerinde, vb. ve bu sıraya geçme sürecinde pek çok şey yaşanır.

“İşte bu her günkü küçük şeyler, aslında çok şeyler anlatır. Sıraya girme esnasında belki de bir çocuğa, başka bir çocuk tarafından çarpılmıştır ve önce neler olduğunu görmek için duruma bir bakmak yerine, saldırgan yapıdaki çocuk genellikle hemen saldırganlıkla reaksiyon gösterecektir ve arkasından kavga başlayacaktır. İşte bu küçük duygusal reaksiyonlar bizim burada ilgilendiğimiz şeydir. Saldırganlık geçmişi olan çocuklar sarhoş gibidirler, bir anlamda, gerçek olmasa bile veya kazara olmuş olsa bile kendilerine zarar verildiğini görmeye hazırdırlar.⁶

“Matthieu'nun dün söylediği gibi okullar, duygusal sağlığı inşa edecek evrensel eğitimi sağlayan ve uzun süre varlığını sürdüren, belki de tek enstitülerdir. Yaklaşık son yirmi

yıl içinde, (ben ve Amerika'daki ve başka yerlerdeki diğer meslekdaşlarım, okullarda duygusal sağlığı inşa etmek için etkin bir şekilde bir şeyler yapılıp yapılamayacağını anlamak için bilimsel testler yapmaya başladık. Bugün PATHS müfredatını haftada iki ila beş kez tekrarlayarak, çocukların sağlıklarında olumlu gelişmeler elde etmek suretiyle, başarılı olduğumuzu kanıtlayan bilimsel delillere sahip olduğumuzu söylemekten çok büyük mutluluk duyuyorum.⁷ Aslına uygun olarak sadakatle uygulandığında, PATHS, çocukların sosyal ve duygusal yeteneklerini ve bununla beraber bazı düşünme yetilerini, daha iyi bir düzeye getirecek şekilde inşa edebilmektedir. Sosyal ve duygusal becerileri, düşünme becerilerinden ayrı olarak düşünmemeliyiz. Budist modelde, zekâ her ikisini de kapsamaktadır. Amerika'da biz bunları genellikle ayırırız. Çocukların sosyal gelişimlerini bilişsel gelişimlerinden farklı tutar, ayrı ayrı değerlendiririz, fakat biliyoruz ki, aslında aralarında büyük bir içsel bağlantı vardır.

Pratikleşmek: Sakinleşene Dek Düşünmeye Başlamazsınız

"Konuşmamın geri kalanında," dedi Mark, "konular biraz daha pratikleşecek. Son on dokuz yıldır PATHS ile yaptığımız çalışmanın laik ve oldukça tutucu olan bir eğitim sisteminde -ki değiştirilmesi çok zor olan yapıdır bu- nasıl uygulamamız gerektiğine bir örnek olarak kullanmak istiyorum. Bu çalışmayı Amerika'daki halk okullarında kullandık, ayrıca İngiltere, Hollanda, Kanada, Belçika, Avustralya ve Galler'de uygulandı. Henüz Fransa'da başlamadı, Fransızcaya çevrilmiş olmasına rağmen," dedi gülerek, o sırada bizim aramızda yaptığımız şakalar üstüne.

"Şunu söyleyerek başlamak istiyorum: Sanırım çalışmamız hâlâ tam olgunlaşmış bir aşamada değil. Tamamlanmış bir model olarak görülmesini arzu etmiyorum, fakat en azından başlayabileceğimiz bir noktadadır. Dahası, çalışmamız daha birçok başka koruma araştırmacısının yaptığı

Çalışmalardan faydalanmıştır, özellikle Maurice Elias, Roger Weissberg ve Myrna Shure.

“Etkili bir müfredatın en azından şu beş maddeyi bünyesinde barındırması gerektiğine inanıyoruz: Birincisi, ocuklara sakinleşmelerinde yardımcı olmaya çalışmaya zen göstermeli. Bu konu Paul’un salı günü kızgınlık, kıskançlık ya da heyecanlanmak olsun bahsettiği duygusal uyarılma anından kurtularak, idaresi zor sürecin nasıl kısaltılacağıyla bağlantılıdır. İkincisi, diğerlerinin duygusal hallerini ayırmsama becerisini artırmak. nc karakteristik belki biraz daha Batılıdır: duyguların açıkça ifade edilmesi suretiyle bireylerarası çatışmaları çözmek. Dördüncüsü çok önemli bir beceri: ilerisini planlayarak ve düşünerek kişinin daha sonradan zor duruma düşmesinin nlenmesi. Sonuncusu ise, davranışlarımızın başkalarını nasıl etkileyeceğini hesaba katmak; bu kısmen empati ve bireylerin karşılıklı birbirlerine gösterdikleri alakayla ilgilidir.

“Daha rahat anlaşılması için, sizlere rehberlik yapması anlamında bazı ana noktalar vereceğim; bunlar bizim öğretmenlere ve çocuklara yaşamla ilgili öğrettiğimiz fikirlerdir. Sonra da, bu becerileri geliştirmek için kullandığımız belli başlı işlemlerden bahsedeceğim.

“ocuklar ve öğretmenler için oluşturduğumuz bir kural cetvelimiz var; sizler buna uygunun işlemesiyle ilgili olarak bir ideoloji diyebilirsiniz. Çocuklara öğretmek istediğimiz dört ana fikir bulunuyor. İlki, hislerin önemli işaretler olduğudur. İçimizden, kendi vücudumuzdan da oluşabilirler, dışarıdan, bir başkasından bir işaret olarak da gelebilirler ve çok önemli mesajlar taşırlar. Bu mesajlar kendimizle ilgili olabilir -istediğimiz ya da ihtiyaımız olan bir şey olabilir- ya da diğerlerinin ihtiyaçlarıyla ilgili bir şey olabilir.

“ocuklara bu mesajların önemsenmesi gerektiğini öğretiyoruz; araştırılmaları gerekmektedir. Duyguların farkında olmak, o anki durumla ilgili olarak neler hissettiğimizi nasıl bileceğimizi anlamayı gerektiriyor; bu hislerimizi kelimelere nasıl dkeriz, bu hisleri diğerleri hissettiğinde bunu nasıl anlarız, nereden çıkarırız? Sanırım, bu bazı yönlerden duru-

ma zekâyla hâkim olma fikriyle ilgili bir şey. Budistlerin sağlıklı biçimde büyüme ve gelişme fikri; mantığımızı kullanarak duygularımız bastırmak değil fakat onları hesaba katacak, bu duygularla ilgili ne yapacağımıza karar vermek.

“Ana fikirlerden bir tanesi bu, yani duyguların önemli sinyaller olduğu. Biz çocuklara sadece bunları söylemiyoruz; onlara pratik yapabilmeleri için araçlar veriyoruz, bunu daha sonra izah edeceğim. Bu konu çok önemli çünkü pek çok çocuk duygularından korkmakta; genellikle duygularını davranışlarından ayırt edemiyorlar. Aslına bakarsanız, pek çok yetişkinin de aynı şekilde zorlandığını görüyoruz. Karmaşık bir konu bu ve yetişkin psikoterapilerinin birçok biçiminde bunun çok zaman aldığını biliyoruz. Dolayısıyla çocukların duygularının davranışlarından farklı kavramlar olduğunu anlamalarına yardımcı olmak çok önemlidir.

“Bu işi çok basit bir şekilde gerçekleştiriyoruz: Sınıflara üzerinde şunlar yazan işaretler yerleştiriyoruz: ‘Bütün duygular kabulümüzdür, her türlü şeyi hissetmek serbest. Davranışlarsa kabul edilebilir cinsten olabilir, kabul edilemez cinsten olabilir.’ Kıskançlık, açgözlülük, hayal kırıklığı vb. bütün diğer duyguları herkesin hissedebileceğini çocukların bilmesi önemli bir şey. Ama hisler davranışlardan farklı şeylerdir ve bu noktada hangi davranışların onaylanıp onaylanmayacağını söylüyoruz.

“Bütün bunlar bir dersle çocuğa nasıl öğretiliyor? Kıskançlık konusuyla ilgili bir dersten örnek verelim ki bu çocukların arasında sık yaşanan çok önemli bir duygu. Çocuklara kendi yüzlerinde kıskanç bir insanın yüzünün nasıl bir şekil alacağını göstermelerini sağlıyoruz. Ders boyunca kıskançlığı tartışıyoruz ve kendilerine kıskançlık hisseden bir insanın yüz şekillerini farklı resimlerle gösteriyoruz. Bir çocuğun kıskançlık hissettiği bir anla ve bunu nasıl çözüme ulaştırdığıyla ilgili bir hikâye anlatabiliyoruz. Çocuklardan sırayla, kendilerinin kıskançlık hissettikleri bir anlarını anlatmalarını veya bir resim çizmelerini ya da günlüklerine bunu yazmalarını istiyoruz. Kıskançlık hissettiğinizde ne yapabileceğinizle ilgili davranışlar hakkında konuşuyoruz.

Kıskançlık duygusu oluştuğunda baş edilmesi çok güç olabilir, fakat bu konuda nasıl bir tutum takınacağımızla ilgili kararlar alabiliriz.

“İkinci ana fikir, duyguları davranışlardan ayırmaktır. Soru, hangi davranışların onaylanıp hangilerinin onaylanmayacağıdır. Çocukların bunu ayırt edebilmeleri çok zaman almaktadır. Genellikle belli bazı duyguları yaşadıkları zaman, diyelim ki öfke ve bir şey yüzünden cezalandırıldıklarında; hissettikleri duygularla cezalandırıldıkları davranışı birbiriyle bağdaştırırlar. Bazı duyguları hissetmenin bile kötü olduğuna inanırlar. Bu duyguların bizim bir parçamız olduğunu çocuklara anlatabilmek çok önemlidir. Bu duygular içimizde oluşurlar ve bizler onları dikkate almak ihtiyacındayızdır. Duyguları hissetmenin kötü olan hiç bir tarafı yoktur, her türlü duygu normaldir.

“Çocuklara verdiğimiz üçüncü anafikir, sakinleşene kadar doğru dürüst düşünmeye başlayamayacaklarıdır. Bu sınıflarımızda tekrarlayıp durduğumuz bir *mantra* gibidir, anlayacağınız. Matthieu’nun söylediği, duyguların, her şeyi belli bir yönde görmek tarzında zihni koşullandırmasıyla ilgilidir ya da Paul’ün eşiyle telefonda yaşadığı deneyime benzer. Çocuklara önce sakin olmaya çalışmalarını, böylelikle neler olup bittiğini daha rahat görebileceklerini ve ne yapmaları gerektiğine daha doğru karar verebileceklerini söylüyoruz. Duygularla ilgili nasıl hareket edilmeli? Bunları tekrar tekrar söylüyoruz. Bu hislere kapıldıklarında sakinleşebilmeleri için, onlara belli bazı yollar öneriyoruz.”

Dalai Lama sordu: “Çocuklara öncelikle sakinleşmelerini, çünkü böylelikle duyguları tartabileceklerini ve ne yapmaları gerektiğine karar verebileceklerini söylediğinizde, bu zaten onlardan duygularını değiştirmelerini istemek olmuyor mu?”

“Doğrusu,” diye yanıtlamaya başladı Mark, “bu onlardan uyarıcıyla başa çıkmalarını istemek. Biz onlardan duygularından sıyrılmasını, kurtulmalarını, unutmalarını istemiyoruz. Biz onlardan sakinleşmelerini, böylelikle şöyle söyleyebilmelerini istiyoruz: ‘Kızdım. Peki şimdi ne yapacağım? Neden kızdım ben?’ Bizim onlardan değiştirmelerini istedi-

ğimiz şey, bu duyguyu uyaran şeydir; duyguyla başa çıkılmaması gerek demiyoruz fakat önce yapılacak olan sakinleşmek ve sonra da zekâyı kullanmak.”

Paul Ekman bunun, duygunun yoğunluğunun azaltılması gerektiği anlamına geldiğini söyledi.

Bu programın söylemek istediği şey, her duyguya kapımızın açık olduğuydu. Fakat onların sebep olduğu eylemlerin bazen kabul edilebilir olamayacağıydı. Bu durum, açık bir şekilde Budist görüşle çelişiyordu, çünkü Budist görüşte bazı duygular kabul edilebilir değillerdi. Dalai Lama Mark’a devam etmesi için işaret etmeden önce bu konuda uzunca bir müddet düşündü.

“Kullandığımız dördüncü ana fikir, bizim altın kuralımızdır,” diyerek devam etti Mark. “Bizler bunun çok önemli ve çok çok eski bir bilgelik olduğunu düşünüyoruz. Çocuklara diyoruz ki: ‘Kendine nasıl davranılmasını istiyorsan, başkalarına da öyle davran.’ Buradaki fikir, tabii ki, onlardan olaylara diğerlerinin gözüyle bakabilmelerini istemektir.

“Bu dört temel ana fikiri çocuklara pişirip, tekrar tekrar önlerine sürüyoruz. Üstelik sadece çocuklara değil, öğretmenlerine de, müdürlerine de ve çocuklarla birlikte aynı çatı altında olan hizmetlilere de ulaşmaya çalışıyoruz.”

Dalai Lama daha önceden sorduğu sorudaki konuya tekrar geri döndü. Söylenenlerde biraz çelişki olup olmadığını sordu: “Çocuklara bir taraftan bütün duyguların anlaşılabilir şeyler olduğunu ama davranışların olamayabileceğini söyleyip de, çocuk kırgınlık gibi bir duygu sergiler sergilemez de ‘Sakin ol,’ demek yerine aslında şöyle söylemek daha uygun olmaz mıydı, ‘Çok kızdığını görüyorum. Ben de kızarım bazen. Ama en güzeli böyle çok fazla kırgınlığa kapılmamaya çalışmak olmalı.’? Çocuğa kırgınlığını tamamıyla yok etmesinde yardımcı olmak, daha yerinde olmaz mı?”

Mark yanıtladı, “Sanırım bizim yaptığımız da tam anlamıyla bu. Burada bir çelişki olduğunu sanmıyorum. Bunu gerçekleştirmek için pratik yollar kullanacağız dediğim zaman, yaptığımızın aslında tam olarak sizin bahsettiğiniz şey olduğunu göreceksiniz.”

Kaplumbağayı Oynamak

Pratikleşmek konusuna geçerek, Mark bizlere resimlerle birlikte üç ile yedi yaş arası çocuklar için hazırlanan bir PATHS hikâyesi anlattı. “Bu bir su kaplumbağasının hikâyesi. Bu minik kaplumbağa kendi kendine oyun oynamayı çok severmiş, arkadaşlarıyla oynamayı da çok severmiş. Televizyon seyretmekten ve sokakta oynamaktan çok hoşlanırmış ama pek hoşlanmadığı bir şey varsa, o da okula gitmekmiş.”

İlk başta, Dalai Lama durumu hemen kavrayamamıştı, bunun gerçek olmadığını, çocuklar için bir hikâye olduğunu anlamadı. Olayı anladıktan sonra, şakaklarına parmağının ucuyla pıt pıt vurdu, başını salladı, hikâyeden gerçekten hoşlandığını açıkça belirten bir ifadeyle gülümseyerek dinlemeye devam etti.

“Sınıfta oturmaktan ve uzun uzun öğretmenini dinlemekten hoşlanmıyordu,” diyerek anlatmaya devam etti Mark. “Bu kendisine çok zor geliyordu. Küçük kaplumbağa sık sık arkadaşlarına kızıyordu. Arkadaşları onun kalemini alıyor veya onu itiyorlar ya da herhangi bir şekilde canını sıkıyorlardı ve bu ne zaman olsa, küçük kaplumbağa çok ama çok kızıyordu. Genellikle böyle bir şey olduğunda, o da onlara vuruyor ya da çocuklara kötü şeyler söylüyordu. Bir süre sonra, diğer çocuklar artık minik kaplumbağa ile oyun oynamak istememeye başladılar.”

Bu noktada Mark, kaplumbağanın çocuk bahçesinde tek başına kalmış halini gösteren resmi gösteriyordu bizlere. “Ve minik kaplumbağa buna çok bozulmuştu,” diye devam etti hikâye. “Öfkelenmişti, kafası karışmıştı, çok üzgündü, çünkü kendisini kontrol edememişti, bu problemi nasıl çözeceğini bir türlü bilemiyordu. Derken bir gün, tam üç yüz yaşında çok yaşlı bilgin bir kaplumbağaya rastladı, bilgin kaplumbağa kasabanın öbür ucunda yaşıyordu. Minik Kaplumbağa yaşlı bilgin kaplumbağaya dedi ki, ‘Ne yapabilirim? Okulu sevmiyorum, orada yapamıyorum. Uslu davranamıyorum. Çalıştım ama başaramıyorum.’ Yaşlı kaplumbağa

kendisine dedi ki, 'Derdinin çaresi senin dışında değil ki. Senin içinde, sen ona sahipsin. Senin bir kabuğun var. Ne zaman çok kızsarsan veya üzülsen ya da duygularını kontrol edemezsen, kabuğunun içine çekilebilirsin.'"

Sık sık işitme özürlü çocuklarla çalışan Mark, bizlere hikâyeyi anlatırken işaretlerle de destekliyordu, bir yumruğunu diğer eliyle örterek, baş parmağını kamlumbağanın başıymış gibi hareket ettirip yumruğun içine soktu.

"Kabuğunun içindeyken rahatlayabilirsin, tekrar sakinleşebilirsin. Ben kabuğumun içine girdiğim zaman,' dedi yaşlı bilgin kaplumbağa, 'üç şey yaparım. Kendime durmam gerektiğini söylerim; sonra uzun ve derin bir nefes alırım, eğer gerekiyorsa bir tane daha alırım; ve sonra da problemin ne olduğunu kendi kendime anlatırım.' Yaşlı bilgin kaplumbağayla minik kaplumbağa bunun alıştırtmasını yapmaya başladılar. Küçük kaplumbağa yaşlı kaplumbağaya, bunu sınıfına geri döndüğünde de yapmak istediğini söyledi.

Ertesi gün, minik kaplumbağa ödevini yaparken, başka bir çocuk kendisine sataşmaya başlamış. Minik kaplumbağa içinde öfkenin kabarmaya başladığını hissetmiş; elleri ısınmaya ve kalbi hızlı hızlı çarpmaya başlamış. O sırada aklına yaşlı bilgin kaplumbağanın söyledikleri gelmiş, kollarını ve bacaklarını kıvrıp huzur dolu, orada kimsenin kendisini rahatsız edemeyeceği kabuğuna çekilmiş ve başlamış içeride ne yapması gerektiğini düşünmeye. Derin bir nefes almış ve tekrar kabuğundan başını dışarı uzattığında karşısında öğretmenini kendisine gülümserken görmüş.

Bu taktiği bir daha ve bir daha deniyor. Bazen başarılı olamıyor ama bazen de işe yarıyor, fakat bu arada küçük kaplumbağa yavaş yavaş kabuğunu kullanarak kendisini nasıl kontrol etmesi gerektiğini öğreniyor. Arkadaşları olmaya ve okulu giderek daha fazla sevmeye başlıyor çünkü artık kendisini nasıl idare etmesi gerektiğini bilen bir kaplumbağa haline gelmiş oluyor.

Bu kaplumbağa hikâyesini anlattıktan sonra, çocuklardan bunu sahnede oynamalarını istiyoruz. Bir gün yaşlı bil-

gin kaplumbağayı oynayan çocuk, ertesi gün minik kaplumbağayı oynuyor, sonraki gün de gülümseyen öğretmen oluyor. Böylece aynı olayı değişik açılardan oynayarak olaya farklı farklı bakabiliyorlar.

Sayın Ekselansları'nın fark ettiğine emin olduğum, birkaç adet önemli nokta var bu hikâyede. İlk, kaplumbağa yıkıcı davranışlara girişmeden duygularına tanrı koyabilmeyi öğreniyor. İkincisi çok önemli: Kaplumbağa kendi sorumluluğunu üstlenmeyi öğreniyor. Kendini kontrol edebilme gerçeği; bu gerçek beraberinde bir tatminlik duygusu getiriyor. Bu büyümenin ve olgunlaşmanın bir parçasıdır."

"Bu hikâyeyi bir beceriyi öğretmek amacıyla kullanıyoruz," diyerek anlatmaya devam etti Mark. "Bu küçük çocuklara 'kaplumbağayı oynamayı' öğretiyoruz. Bunu farklı yollarla öğretiyoruz, ortama bağlı olarak, bunu her seferinde vücutlarını kullanacakları biçimde öğretiyoruz. Çocukların çoğuna şu hareketi yapmayı öğretiyoruz," ve Mark derin bir nefes alarak kollarını göğsünün üstünde çaprazladı.

"Herkesten bunu bir dakikalığına yapmasını rica ediyorum. Derin bir nefes alın. Çok rahatlatıcı ve sadece bu kadar da değil, elleriniz böylesine bağlı iken, siz de kimseye zarar vermek için kaldıramazsınız," dedi Mark espriyle.

Dalai Lama çarpık bir gülümsemeyle karşılık verdi: "Evet ama pis bakışlar atabilirsiniz!"

O anda Mark salondaki herkesi kaplumbağayı oynatır vaziyette bir halde tutarken, dedi ki, "Biz işin ta başından başlayarak çocuklara verdiğimiz eğitimi, öfkelenmekten sonra sakinleşebildiklerinde kaplumbağa şeklinde bir mürekkepli damgayla damgalamak suretiyle ödüllendiriyoruz. Bu öğretmene çocukların sakinleşebildiklerini gösteren görsel bir işaret verir. Fakat daha da önemlisi, Rus psikologları Vygostky ve Luria'nın da söylediği gibi, motor planlama, öğrenme için çok fazla önem taşımaktadır. Çocukların dışardan gelen şeyleri ilk önce fiziksel eylemlerle öğrendikleri, sonradan zihinlerinde daha kavramsal hale geldiklerine inanıyoruz. Biz onların bir eylemi, sakinleşme fikriyle beraber düşünmelerini istiyoruz. Ve ek olarak belirtmek istediğim,

bu haldeyken fiziksel olarak saldırganlaşmanın çok zor olduğunu.

“Çalışmalarımıza 1981’de sağır çocuklarla işaret dilini kullanarak başladık. Çünkü sağır olan çocukların genelde çok sığ bir dil bilgileri vardır, biz onlara kaplumbağa olmayı bu işareti yaparak sağladık,” dedi Mark, yeniden elleriyle kabuğuna giren kaplumbağa işareti yaparak. “Fakat zaman içinde kolları çaprazlamanın daha iyi olacağına karar verdik, çünkü bu fiziksel hareket, rahatlamalarına yardım eden derin nefes almayla da uyum içindeydi.

“Sakinleşmek genellikle zor bir şeydir; bir anlamda kendilerini zaptediyorlarmış gibi hissederler. Yetişkinlerin büyük desteğine ihtiyaç duyarlar. Bir öğretmen, çok sinirlenmiş ve öfkeli bir çocukla karşılaştığında, çocuk genellikle kendi kendine bunun üstesinden gelip sakinleşemez. Biz burada öğretmenin çocuğun elini avuçları arasına alarak, şöyle söylemesini tavsiye ederiz: ‘Görüyorum ki, canın çok sıkkın. Haydi, beraberce rahatlamaya çalışalım. Ben de seninle birlikte yapacağım. Haydi birlikte derin bir nefes alalım,’ ve sonra da, ‘Nasıl, artık daha rahatlamış hissediyor musun kendini?’ Tıpkı bir anneyle bebek ilişkisinde, annenin karşılıklı etkileşimin yapı iskelesini kurması ya da inşa etmesi gibidir. Aynı şekilde, öğretmenler de, öğrencilerinin bu çok önemli beceriyi kazanabilmeleri için, aynı alıştırmayı pek çok defa tekrarlamak zorundadırlar.

“Bu oyunu oynayarak çocuklara eşanlı olarak öğrettiğimiz şey, özkonuşma olarak adlandırılan, bir davranış kontrol etme metodu olarak kişinin kendi kendine konuşması durumudur. Bazen sözlü özkonuşma olarak da adlandırılır. Burada yatan fikir, kişinin kendi kendine konuşmasıdır ve oyun oynama eyleminin ya da duygusal aşırılık sergilemenin, sözlü dilin kullanımıyla idame edilmesidir.”

Burada Mark çok önemli bir noktaya parmak basmıştı: özdüzenleme becerileri, sorumluluk duygusu içinde hareket edebilmek için öncelikle gerekli olan bir şeydi. Ahlak öğrenimi, kendilerine destek olacak becerilerden yoksunlarsa, yeterli değillerdi. “Bizler, gerçekten çok kızdıklarında

çocuklara nasıl sakinleşmeleri gerektiğini öğretemezsek, onlara sonradan ahlaki gelişimle ya da hislerle ilgili öğrettiğimiz diğer hiçbir şey bir anlam ifade etmeyecek, bir fark yaratmayacaktır. Bu en öncelikli ve en önemli konudur. Gerçekten zor bir iştir; sürekli tekrarlanan alıştırmalar yapmak gerekmektedir. Bir yetişkin olarak, ben bile hâlâ bu konuda çalışmaya devam ediyorum.

“Bu kaplumbağa tekniğini sadece küçük çocuklarla kullanıyoruz. Daha büyük çocuklarla kullanmak için yeterince olgun bir örnek değil; bunu oynarlarken utangaçlık hissedeceklerdir ve buna ihtiyaçları da daha az. Fakat küçük çocukların, yani bu üç ile yedi yaş arası grubun, duygusal dengesi daha henüz oturmamıştır ve davranışlarını kontrol etmekte diğer çocuklardan daha fazla zorluk çekerler.”

Neler Hissettiğini Göstermek

Daha sonra Mark, her birinin farklı bir duyguyu karikatürize ettiği insan yüzleriyle ilgili bir slayt gösterdi: mutluluğu temsilen, gülen bir yüz, kızgınlık için asık bir yüz vb. “İkinci hedef çocuklara hislerle ilgili bilgiler vermektir. Gelişimsel açıdan ele alarak işe temel ve basit duygularla başlıyoruz, ilkokul yıllarında da, daha komplike duygulara geçiş yapıyoruz. İlk başta, onlara renklerden isimler vererek, kodlandırmaya gidiyoruz. Sarı renkli hislerden bahsediyoruz, ki bunlar rahatlatıcı hislerdir. Onları iyi ya da kötü olarak asla yargılamıyoruz; bütün duyguların anlaşılabilir, kabul edilir olduğunu söylüyoruz. ‘Rahatlık’ terimini kullanıyoruz, çünkü küçük çocuklar bu kelimeyi o yaşlarda çok iyi anlayabiliyorlar. Sonra mavi ve mor renklerden bahsediyoruz, bunlar da rahatsızlık, huzursuzluk verici hisler oluyor. Çocukların içlerinde hissettiklerini güzel ifade ettiği için, hislerden rahatlık verici, ya da huzursuzluk verici olarak tanımlıyoruz (ki, bu bazen çok karmaşık bir konu haline gelebiliyor). Örneğin, ‘ürkemek’ veya ‘korkmak’ı öğreterek aynı zamanda bunun bir öbür yüzü olduğunu da gösteriyoruz, ki bu da ‘emniyet’ oluyor.

“Verdiğimiz dersler çok çeşitlidir: Öğretmen, insanlara ait yüzler, vücutlar gösterecek, belki kendisi küçükken hissettiği bir duyguyla ilgili bir anısını anlatacak ya da bir hikâye anlatacak ve çocuklardan bu konuda kendi duygularıyla ilgili konulardan bahsetmelerini isteyecektir. Ek olarak, dersin sonunda, her çocuğa elden ele ‘hislerle ilgili yüzlerin’ basılı olduğu küçük bir kart dağıtır, çocuklar bu kartı bir halkaya geçirerek, bu yüzleri (yüz ifadelerini) sırasının üstünde tutar. Aynı şekilde, öğretmen de kürsüsünün üstünde bu yüz setine sahiptir, eğer biz eğitimciler o okulda gerçekten etkin isek, o zaman, okul müdürünün de masasının üstünde bu setlerden bir tane bulunacaktır.

“Çocuk elindeki halkada asılı birkaç ‘his yüzleriyle’ başlar ve zamanla elindeki halka, giderek daha fazla yüzle dolar. Bu yüzler gün boyunca, varlığın içsel hallerinin ayrım-sandığının ifadesi ve geliştirilmesi için kullanılır. Tıpkı çocukların kaplumbağayı oynamasında olduğu gibi (bu, günün her saatinde kullanılabilecek bir davranış, özellikle de duygunun yaşandığı o sıcak an içinde), bu ‘hisler yüzlerini’ de gerçek durumlarda benzer şekilde kullanıyoruz. Örneğin, bazı zamanlar -belki de günün ilk saatlerinde ya da çocuklar öğle yemeğinden döndükleri ve teneffüs heyecanını üzerlerinden atamadıkları zamanda- öğretmenleri diyecektir ki, ‘herkesin elinde tuttuğu resme bakıp, şu anda hissettikleri duyguyu bana göstermelerini istiyorum.’

Birkaç aşamada, onlara çeşitli duyguları öğretiyoruz, buna basit olanlardan başlıyoruz, mesela, mutluluk, üzüntü, ürmek ve emniyet gibi; sonra da, daha komplike olanlara geçiyoruz, örneğin, hayal kırıklığı ya da gurur gibi; daha sonra çok daha kompleks olanlardan bahsediyoruz, utanç duymak, aşağılanmak gibi. Çocuklar on bir yaşlarına geldiklerinde ise reddedilmek ya da affetmek gibi bugün yetişkinler için bile oldukça kompleks olan duyguların üzerine eğiliyoruz

“Bu arada çocuklara ilk birkaç derste ‘özel’in de ne demek olduğunu öğretiyoruz ki -bu da beyaz bir karttan ibaret- çocuklar istemediklerinde duygularını göstermek zo-

runda olmadıklarını bilsinler. Kendilerini çok rahat hissedebilirler, çok rahatsız da hissedebilirler ama bunu diğerlerine göstermek zorunda değiller. İşin aslı, biz bunu işitme engelli bir çocuktan öğrendik. Erken yaşlarda, üzerlerinde hiçbir duygu ifadesi bulunmayan bazı boş kartlar veriyorduk ellerine ve sonra da ne yapacaklarını izliyorduk. Bir çocuk kartın üzerine 'kimseyi ilgilendirmez' yazdı. O gün ne hissettiğini kimseye söylemek istemiyordu.

"PATHS çalışmasıyla yaptığımız ilk deneyler bizi iki sonuca götürdü. Bunlardan bir tanesi, çocukların kapasitelerini çok küçümsediğimiz ve diğeri de, onlara eğitimini verdiğimiz duygularla ilgili bizlere azımsanmayacak oranda bir şeyler öğretebilecekleri. Buna bir örnek vereyim: Dokuz yaşında işitme engelli bir çocukla ilgili. Bir gün öğretmenine giderek, 'Benim yeni bir yüze ihtiyacım var,' der. 'İçimdeki duyguya karşılık gelecek bir yüze ihtiyacım var.' Öğretmeni bunun ne olduğunu sorduğunda, işaret dilinde 'Kötü/Mutlu' diyerek yanıt verir. Bu sefer öğretmeni kötü/mutluyla ne demek istediğini sorunca, çocuk şöyle der: 'Birisine çelme taktığımda, o kişi yere düşüyor ve ben de gülüyorum.' Laboratuvarda bunun nasıl bir duygu olduğu üzerinde tam bir yıl düşünüp taşındık ve sonunda 'muzip' üzerinde karar kıldık. Çok kuvvetli bir sıfat bu.

"Çocuklara hisleri öğretmek, sadece kendi ya da başkalarının içlerinde neler olup bittiğini anlayabilmelerine yaramaz, ayrıca hissettiklerinden bahsetmenin de problemi genellikle çözebileceğini gösterir. Sizlere bu 'muziplikle' ilgili bir örnek vereyim. İnce alaylardan kendilerini koruyabilmek, genellikle çocukların pek başa çıkabildikleri bir durum değildir ve zaten pek çok çocuk da bu duruma doğru biçimde tepki veremez. Büyükler kendilerine, genellikle kendisiyle dalga geçene aldırnamalarını tavsiye ederler, bu şekilde dalga geçenin vazgeçeceğini söylerler. Bazı durumlarda bu gerçekten de böyledir, ama alaya aldırnamak çok zor bir şeydir. Çocuklar çoğunlukla alay edene aldırnamazlık gösterebildiklerini düşünürler, fakat alay eden çocuğun devam etmesi için yeteri kadar malzeme vermektedirler, çünkü alay

eden çocuk bunu bir reaksiyon alabilmek için yapmaktadır.

“Dolayısıyla, bir çocuğa ‘muzip’ kelimesini öğretirken, onlara bu kelimeyi alay eden kişi için kullanabileceklerini söylüyoruz, ‘Senin yaptığına muziplik (hainlik) derler.’ Burada alaya maruz kalarak kurban durumunda olan çocuk, artık o anda diğer çocuğun eylemi üzerinde yorumda bulunmaktadır ama çocuğun alaycı davranışına tepki vermemektedir. Bu, durumu üstkontrole almanın bir yoludur. Bir gün bir sınıfı ziyaret ediyordum ve bir çocuğun başka bir çocuk tarafından alaya alındığını gördüm. Alay edilen, alay edene dedi ki, ‘Hainlik mi yapmak istiyorsun? Bugün sana kötü bir şeyler mi oldu?’ Bu incinmiş gibi reaksiyon göstermekten çok daha farklı bir tutum. Diğer çocuk alay etmeyi kesmişti.”

Beyinde Yollar Çizmek

“Alay etme, çok karmaşık bir fenomene iyi bir örnek teşkil eder. Öncelikle, çocuklar alaya alındıklarında bazen çok incinirler ve aşağılandıklarını hissederek, bazen ise sadece kafaları karışır ve bazı durumlarda da, bunun onları grubun bir parçası yapan şey olduğunu düşünürler. Gerçekten çok karmaşık, fakat genellikle sınıfta çocuklarla konuştuğumuz zaman, hepsi alay etmenin kötü bir şey olduğunu ve negatif bir şey olduğunu söylerler. Çocuklar büyüdükçe, bu davranışı değişik bir form içinde görmeye başlarız, dedikodudur bu. On yaşına geldiklerinde gruplaşırlar, dedikodu yaparlar, birbirleri hakkında hikâyeler anlatmaya başlarlar, ki bu da hedef olan için çok ama çok acı vericidir. Diğer çocukların kendisi hakkında yalan yanlış hikâyeler anlattıklarını bilen bir çocuğun duygularını kontrol edebilmesi çok zordur. Böylelikle, bu yaş çocuklarıyla dedikodu yapmak hakkında çok daha uzun bir süre konuşuruz.”

“Çocuklar arasındaki bu alaya alma problemiyle mücadelede yapmamız gereken şey,” diyerek yorumda bulundu Dalai Lama, “öneride bulunmak oluyor, çünkü çocukların henüz zekâ yetileri tam olarak gelişmemiştir ve durumu

tam olarak anlayamamaktadırlar. Fakat benim kendi hislerim, alayın ne olduğunu kavrayabilmek için çok yüksek seviyede bir biliş yetisine ihtiyaç yoktur, diyor. Genellikle, karışındakini kızdırmak gerçekten de bir oyundur, bunu hayvanlar arasında da gözlemleyebiliriz. Köpekler birbirlerini şaka amaçlı sürekli ısırırlar. Onlar bunun kötü niyetli bir şey olmadığını anlamışa benziyorlar.”

Mark yanıtladı, “Alaya alınan kişinin sakinleşebilmeyi bilmesi ve karşısındakinin kendisine şaka mı yaptığını yoksa, gerçekten de canını mı acıtmak istediğini açıkça görmesi burada çok önemlidir. Saldırgan karakterli ya da kolay incinen çocuklar alay edilmeye hemen reaksiyon gösteriyorlar, neredeyse otomatikman. Bunun beyinde nasıl işlediğini bilemiyoruz; belki de belli bazı devreler buna öncelikli olarak tepki vermeye hazırdır.

“Öğretmenler de bazen, aynı ebeveynler gibi çözümlenemeyen problemlerle karşı karşıya kalabiliyorlar. İki çocuk, çocuk parkından fırlayıp geliyorlar ve bir tanesi diyor ki: ‘O benim topumu aldı!’ ‘Hayır, hayır, o benim topumu aldı, onu ilk önce ben bulmuştum.’ ‘Hayır, ben bulmuştum!’ Problem, öğretmenin kimin önce bulduğunu görmediği için bilmediğidir. Veya belki de bu problemi tetikleyen iki gün önce olmuş olan bir olaydır. Sorunu kimin çıkarttığını zaten naderen bilirsiniz; tahmin edersiniz ama emin değilsinizdir. Genellikle bu noktadan sonra, öğretmen bu konuyla uğraşmak istemediği için diyecektir ki, ‘Pekâlâ, şimdi ikiniz de gidin ve orada oturun. Her ikinizin de bir molaya ihtiyacı var.’ Her ikisi de ceza alır.

Çocuklar dışardan içeriye bu şekilde panik içinde girdikleri zaman, bizler, öğretmenlerin de sinirlenmeye başladıklarını gözlemledik. Öğretmenlere tavsiyemiz şöyle bir şey söylemeleridir, ‘Çok kızgın görünüyorsunuz ve şu anda ben de kızmaya başlıyorum. Hepimizin önce bir sakinleşmeye ihtiyacı var.’ Çocuklar için bunu yapmanın bir yolu, gidip kendilerine dağıtılan hisler yüzü halkalarını getirerek, ne hissettiklerini gösteren yüzü seçip göstermeleridir. Bu teorik olarak, sol ön lopu hareketlendirme fikridir.” Ric-

hie'nin rahatsızlık verici duyguları dizginlediğini, engellediğini söylediği bölgedir.

“Bu, beynin mantığa ayrılan bölümünde dil merkezini kullanmak ve önce anlamaya ve bu yolla da duyguyu idare etmeye başlamaktır. Bazen işliyor, bazen de işlemiyor tabii ki,” diyerek bitirdi Mark.

“Bu çok doğru,” dedi Dalai Lama. “Budist açıdan açıklamak gerekirse, burada yapılan şey, beceriler vasıtasıyla ilgiyi, yoğunlaşılacak güçlü duygudan başka bir tarafa yönlendirmektir; böylelikle zihin öncelikle nötr bir hale getirilebilecektir.”

Başıyla onaylayarak Mark ekledi, “Ve inanıyoruz ki, gelişimsel açıdan, bu üç ile sekiz-dokuz yaş arası dönem, çocukların duyguları sınıflandırıp tanımladıkları bir dönemdir, bizler bu patikaları onların beyinlerinde şekillendirebiliriz. Amigdala ile alın lopları arasındaki patikalar hakkında fazla bir bilgimiz yok, ya da hippokampus ile alın lopları arasında; ve beyindeki bu bölümler arasında kurulu, fakat bizim bilmediğimiz ya da daha henüz anlamadığımız patikaların olduğu pek çok yapılanma var. Fakat bu becerileri, yaşamın bu kritik dönemlerinde alışkanlıklar olarak yerleştirmenin çok önemli olduğunu sanıyoruz. Aynı beceriler yaşamın daha sonraki devrelerinde öğretilmeye çalışılırsa, bu çok daha fazla emekle yeniden öğrenme gerektirmektedir. Ve yeniden öğrenmek her zaman, o ilk kez görüp öğrenmeden daha zordur.”

Burada Mark bir kez daha çocuklara duyguları öğretmeyle ilgili temel mantığı açıkça dile getiriyordu: Beyindeki önemli devrelerin kendi patikalarını henüz oluşturma aşamasındayken etkin duygusal beceriler edinmelerine yardım etmek, çocuklar yetişkin olduktan sonraki dönemde bu patikaların işleyişini değiştirmeye çalışmaktan daha kolaydı. Bir zerrecik koruyucu önlem, her zaman bir yığın tedaviden daha değerlidir ya da yılların psikoterapisinden, ilaç konseyinden veya cezaevinden.

Sınıfta Barış Bölgeleri

“Ek olarak,” dedi Mark, “daha geniş bir bağlamda çocuklara problem çözme ve çatışmayla başa çıkma becerileri öğretiyoruz. Bunu yaparken, yine pratik resimler ve hikâyeler kullanıyoruz. Örneğin, bir tane Kontrol İşaretleri Posterimiz var. Bu bir trafik lambası, çocuklara doğru yönü işaret ediyor.”

Mark bir trafik lambasının resmi basılı olan bir afiş gösterdi, her bir ışık, özkontrolün temellerinden bir adımı temsil ediyordu:

Kırmızı ışık: Uzun ve derin bir nefes al. Problemi anlat ve neler hissettiğini söyle.

Sarı ışık: Ne yapabilirdim? Faydası olur muydu?

Yeşil ışık: Aklına gelen en iyi fikri dene. İşe yaradı mı?

Roger Weissberg ve meslekdaşları tarafından Yale Üniversitesi’nde geliştirilen bu afişi ilk kez, 1990’da duygu eğitiminde bir program hazırlamak üzere, New Haven’de ziyaret ettiğim bir devlet okulunda görmüştüm; her bir sınıfın duvarında bir tane asılıydı. Yıllar içinde New Haven programı -aynı PATHS gibi ulusal bazda bir model- çok geniş bir alana yayılmış, dünyanın çeşitli yerlerinden eğitimciler New Haven’a gelerek, ‘sosyal gelişim’ için -oradaki adıyla- kendi programlarını nasıl oluşturabileceklerini öğrenmişlerdi.

Mark trafik işaretini açıkladı: “İşin özü, önemli bir duygu hissettiğinizde, işaret size bilgiler veriyor; yapmanız gereken ilk şey durup sakinleşmek. Tabii ki, bu aynı yaşlı bilgin kaplumbağanın küçük kaplumbağaya öğrettiği şey (kırmızı ışık adımı). Uzun ve derin bir nefes al ve problemi kendine anlat ve neler hissettiğini ya da başkalarına neler hissettirdiğini anlat.

“Sonra çocuklara sarı ışığı öğretmeye başlıyoruz. Bura-

daki fikir, probleme farklı çözümler aramak ve rol oynama yoluyla, problemlere çözüm aramayı pek çok farklı şekilde pratiğe dökmek. Doğru ortamı yaratmak çok önemli. Öğretmenlerden sınıfta bir aile havası ortamını yaratmasını istiyoruz (evinden çok uzakta bir aile). Bu aile güvenli bir yer olmalı ve bu sebeple bulduğumuz sonuçlar diğerlerine zarar verecek cinsten olmamalı. Herkesle çok yakın arkadaş olmanıza gerek yok, ama birbirleriyle anlaşabilmeliler. Anlaşabilmek kısmen, bütün gün boyunca diğerlerine bir zarar vermeyi istemeden, sınıfta durmayı kabul etmekten geçiyor.

“Felsefemizin bir sonucu olarak, çocukların saldırganlık göstermeleri, negatif çözümler üretmeleri gibi şeyler yapmalarına izin vermekle fazla zaman harcamıyoruz çünkü pek bir sonuç getirmiyor. Bunun yerine şöyle diyoruz, ‘Eğer hedefimiz birbirimizle anlaşmak ve birbirimize zarar vermemekse, şu anda burada oturan bir arkadaşın seni kızdırmaya çalışsa ne yaparsın? Ya da birisinin arkandan konuştuğunu duysan ne yapardın? Arkadaşın seni içeri girdiğin sırada itip kaksa ve bu kişiye karşı gerçekten öfkeleniyorsan ne yapardın? Sonra onların ortaya attıkları fikirleri uygulamaya başlıyoruz ve dersin sonunda işe yarayıp yaramadığını sorguluyoruz.

“Bu Kontrol İşaret posterlerini her yere asıyoruz. Sınıflara, çocuk parklarının kapılarına, yemekhanelere, müdürün odasına. Bazı okullara, bahçelere, köşelere kırmızı silindir şeklinde yapılar yerleştiriyoruz -aynı trafikteki küçük silindir yapılar gibi- ve çocuklar, kızdıkları veya sinirlendikleri bir şey olduğu zaman, oraya giderek bu yapıların yanında durduklarında, kimsenin yanlarına gelerek kendilerini rahatsız etmeyeceğini biliyorlar.

“Bazen sınıfların en arka tarafında ‘huzur masası’ veya ‘huzur sandalyesi’ olarak adlandırdığımız bir bölge oluşturuyoruz. Okullarda bu kısım genellikle ‘mola sandalyeleri’ olarak adlandırılıyordu. Bu sandalyelerin amacı, çocuğun orada oturarak biraz sakinleşmesini temin etmektir, fakat çocuklar tarafından bu bölge hâlâ ceza olarak algılanıyordu. Bu nedenle biz bu sandalyelerin etrafına kırmızı bir daire

koyarak, onlara ne zaman kendilerini fazlasıyla duygu yoğunluğu içinde hissederlerse, sakinleşmek ve ne yapabileceklerini düşünmek için orada oturabileceklerini söyledik.”

“O halde, her sınıfta bir huzur köşesi var?” diye sordum, Dalai Lama’nın Tibet’i bütün silahlardan arınmış bir yer haline getirerek, böyle bir bölge yaratmayı önerirken kullandığı bir cümle aklıma gelmişti.

“Maalesef, bunu bütün sınıflarda yapmadık,” diyerek yanıtladı sorumu Mark, “fakat yapmaya çalıştık ve gerçekleştirdiğimiz yerlerde mükemmel olarak işliyor. Birçok Amerikan okulunda yürürlükte olan bir başka programımız daha var; çatışmaları çözme üzerine ağırlık veren bu program, daha büyük çocukların, küçük çocukların çatışmalarına nasıl müdahale etmeleri gerektiğini öğretiyor. On bir yaş grubu çocukların oyun parklarında nasıl yürümeleri ve küçük çocuklar arasında yaşanan bir problemi fark ettiklerinde, ne yapmaları, nasıl müdahale etmeleri gerektiğini öğretiyoruz. Bizim PATHS okullarımızda, üzerlerinde Kontrol İşaret posterinin resmi basılı tişörtler giydiriyoruz onlara. Bu, durumu oldukça sağlamlaştırıyor. Beceri sembollerini her tarafa yerleştiriyoruz, böylece büyük çocuklar olaya müdahale ettiklerinde, diyebiliyorlar ki: ‘Önce kırmızı ışığa gidelim, çünkü bir problemimiz var. Orada sakinleşeceğiz.’ Ve sonra da, ‘Sarı ışığa gidelim. Önce sen konuş ve arkadaşın dinlesin, sonra da arkadaşın konuşsun, sen dinle.’

“PATHS müfredatı ile ilgili dikkatli deneysel çalışmalarımız oldu ve rastgele kontrol denemelerinden biliyoruz ki, bu müfredata göre yetiştirilen çocuklar, duyguları ile ilgili daha rahat konuşabiliyorlar ve diğer çocukların duygularını daha iyi kavrayabiliyorlar.”⁸

Kendi bilimsel içgüdüleri, Dalai Lama’yı kullanılan metotlarla ilgili bir soru sorması için dürttü: “Bir okulda bazı sınıflar bu uygulamaya tâbi tutulurken, bazı sınıflar tutulmuyor mu?”

“Hayır,” diyerek açıkladı Mark, “genellikle bir okulun bu müfredata tamamıyla uymasını ve diğer okulun da uygulamamasına dikkat ediyoruz. Aksi takdirde, deney sağlıksız

olabilir, çünkü personel, sahip oldukları bu şeyi okul çevresine yaymak isteyebilir.” Fakat birbirleriyle karşılaştırılan okulların, karşılaştırılabilir çevrelerden olduğuna ve hangi okulun programı olarak, hangisinin program dışında kaldığına rastlantısal olarak karar verildiği konusunda Mark garanti verdi.

Sonra, çocukların öğrendiklerini değerlendirme yollarından bazılarını anlatmaya geçti. “Onlara sorular soruyoruz: ‘Kızgın veya üzgün olduğunu nereden anlıyorsun?’ gibi. Bu sorulara verdikleri cevaplar açısından, eğitim almayan çocuklara nazaran giderek daha iyi bir duruma geliyorlar, yani duygularını tanıyıp, onlar hakkında daha iyi konuşabiliyorlar. Hatta denebilir ki, depresyon ve üzüntüyle ilgili yaşadıkları semptomlarda, neredeyse hemen görülen bir düşüş meydana geliyor. Aslında, bunlar değiştirilmesi kolay olan semptomlar. Çocuklar duygularından bahsederek onları başkalarıyla paylaşmanın gücünü öğrendiklerinde, genellikle bu depresyona karşı en etkili panzehir oluyor. Zaman içinde çocukların saldırgan davranışlarında da bir düşüş görülüyor. Bu düşüşler tabii ki gönlün arzu ettiği düzeylerde değil, ama çok belirgin ve onlara bunu bir dizi çalışmayla tekrar ede ede gösteriyoruz.

“Bunu bir kalp hastalığı olarak düşünebiliriz. Biliriz ki, kalp hastalığına neden olan birkaç faktör vardır, yeme alışkanlıkları, genetik faktörler, egzersiz alışkanlığı, vb. Ve yine biliriz ki, nüfus içinde bu risk faktörlerini azalttığımızda, zamanla kalp rahatsızlığı hastalığına yakalananların sayısında da azalma olacaktır. Aynı şekilde, bizim çalışmamız da sakinleşememe, başkalarının gözüyle olayları görememe, problem esnasında doğru dürüst düşünememe ve problemi doğru analiz edememe faktörlerini azaltmayı hedeflemektedir. Böylelikle yavaş yavaş saldırgan davranış ve yıkıcı duygular doğrultusunda hareket etme oranını azaltıyoruz.”

Aranıyor: Mantıklı Büyükler

Mark, sonradan bu duygusal becerileri, büyüklerinin

sergileyişinin çocuklar için ne kadar önemli olduğuna dikkatleri çekti. “Okulda, öğretmenlerin bu becerileri sergileyen modeller olmaları ve bu becerileri kendilerinin de gerçekten benimsemeleri çok önemlidir. Pek çok öğretmen için, bu çok zor bir şeydir. Çok zordur ve öğretmenler arasında bile farklar gözlemlenmektedir. Fakat, haftalık destek vermek için personellerimizden birisini kendileriyle birlikte çalışmak üzere tayin ettiğimiz zaman, duygusal yetilerini kullanmalarının çocuklar üzerinde nasıl etkili olduğunu gösteren müthiş birer örnek olmaktadır.

“Bazen, sakinleşmeleri, kendi kendilerine konuşmaları ve zekâlarını nasıl kullanacaklarını göstermeleriyle ilgili örnek teşkil etmeleri için, öğretmenleri nasıl ikna edeceğimi düşünürken, onlar beni şaşırtarak kendiliklerinden gayet güzel sonuçlar sergiliyorlar. Bu durum Owen’ın bahsettiği Aristoteles’in fikrine de uyuyor: Erdemlilik yaşlı bilginlere yakışır. Yetişkinlerin örnek olmaları çok önem taşımaktadır. Öğretmenlerin öğrettikleri şeyleri kendileri uygulamadıklarında, çocukların da bunları kullanmadıklarını bilmekteyiz.

“Tabii ki velileri bu konunun dışında tutamayız. John Gottman ve diğer araştırmacılar, pek çok ebeveynin bizim ‘duygusallık konusunda yol göstericilik’ olarak adlandırdığımız olayı gerçekleştirdiğini tespit etmişlerdir.⁹ Bir çocuk kızgın veya üzgün olduğu zaman, ebeveynler çocuğa yüz çevirmemektedirler. Veya çocuğu cezalandırmamaktadırlar. Aksine çocuklara hissetmekte oldukları duyguların kendilerini altememeyeceğini anlamalarına yardım ederler, tamam derler, her şey düzelecek derler, böyle şeylerin hayatta olduğunu söylerler. Ve bu çocuklar da aynı pozitif yetileri gösterirler: daha iyi hal, tavır ve psikolojik uyarılar üzerinde daha iyi bir idari kontrol kurabilme yeteneği.

“Bu sabah ilk söylediğim şey, bebek ebeveynlerinin, bebeklere sıkıntılı hallerinde nasıl yardımcı olduklarıyla ilgiliydi. Aynı şekilde, farklı bir gelişim seviyesinde, on yaş grubunun ebeveynleri ve öğretmenleri hâlâ yardım etmektedirler. Paul, yirmi yaşında bir gencin ailesinin, gence hâlâ yardım etmekte olduğunu söyleyecektir bizlere, çünkü bil-

gili yetişkinlerin bilgileri, tecrübeleri hangi yaşta olursa olsun önemlidir. Hepimiz bizlere yol gösterecek öğretmenler aramaktayız.

“Fakat, devreye girip yardım etme yaşının çocukluk çağında bittiğini düşünmemeliyiz. Yetişkinlik dönemi hakkında bir bilgimiz yok, fakat ergenlik dönemi ve sonrasındaki yıllarda, beyinde esnekliğin hâlâ devam ettiğine inanıyoruz. Ergenlik çağındakilere yönelik sosyal ve duygusal öğrenim amaçlı başka programların, uyuşturucu ve sigara kullanımında ve agresif davranışlarda azalma sağladığı ortaya çıkmıştır. Biz psikologlar biliyoruz ki, deneysel koşullarda dikkatlice tespit edilen bu tür programlar, ergenlik döneminde bile etkilidirler.

“Yetişkinlerin çocukların yaşamlarında çok önemli bir yeri olmasına rağmen, sıcak dakikalar hemen her zaman kendi akranlarıyla ilişkilerinde meydana gelebilmektedir. Bir çocuğun, yetişkinlik zamanındaki zihinsel durumuyla ilgili en iyi öngörü, okul yıllarında diğer çocukların o çocuk hakkında söylediklerinden anlaşılabilir.¹⁰ Çocuklar genellikle büyüklerin kaçırdıkları noktaları fark ederler.

“Bu yüzden, bu türden bir çalışmanın evrensel olması gerekmektedir, yani bir yetişkinin çocuğa bir şey dikte ettirmesi gibi, bir psikoterapi bağlamında olmaması çok önemlidir. Gerçekten, bir veli bunu tek başına gerçekleştiremez, çünkü çocuğun akranlarıyla sosyal ilişkileri çok önemlidir. Bizler okullarda öyle ortamlar yaratmalıyız ki, onlar kendi akranlarıyla sosyal ilişkilerinde bu becerilerin önemli olduğunu, değer verildiğini görmemeliler, sadece yetişkinler tarafından değil, diğer çocuklar tarafından da. Ve çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren bunun büyümek demek olduğunu farkına varmaları gerekmektedir. Son yirmi yıldır, yetişkinlerin çocuklarla geçirdiği zaman miktarında görülen bu radikal farklılıklar, bugün Amerika’da büyük problem teşkil etmektedir.”

Dalai Lama Jinpa’ya dönerek usulca Mark’ın raporunu dinlemekten çok memnurluk duyduğunu fısıldadı. Devamlı olarak eğitim sistemine böyle bir şeyin getirilmesi gerekti-

ğini söyleyip durmuştu ve işte şimdi son derece sağlam ve pratik bir şeyler oluşturuluyordu. Dalai Lama bana da daha sonradan, çocuklara yıkıcı duygularıyla başa çıkmalarında yardım etmek amaçlı bu türden sistematik bir girişimin varlığını öğrendiğinden çok memnun olduğunu söyledi. Hem programın çok belirgin çizgilere sahip olmasından, hem de bu metotların çocuğun eğitiminin bir parçası haline getirilmesinden çok etkilenmişti.

Merhamet ve Şefkate Modellik Yapmak

Mark konuşmasına devam etti, “Büyük olasılıkla dünya ya Batılı bakış açısıyla yaklaşımımızdan kaynaklanan ve koruyucu psikopatolojiye eğilmemiz nedeniyle daha az zaman ayırdığımız konulardan bir tanesi de, pozitif duyguları geliştirme konusudur. Fakat bu konudaki çalışmalarımıza son yedi ya da sekiz yıldır, çocuklara dünyadaki meşhur insanların gerçek hikâyelerini anlatmak yoluyla başladık. Bunlardan bazıları dünyaya faydalı olacak önemli işler başarmış, tıpkı kendileri gibi olan başka çocukların hikâyeleri, bazıları da Sayın Ekselansları gibi yetişkinlerle ilgili hikâyeler.

“Düşündüm ki, PATHS sistemini, hikâye anlatmak suretiyle okulda gösterilen derslere nasıl entegre ettiğimizi bir örnek vererek anlatmak iyi olacak. Bu hikâye, Amerika’da Jim Abbot isminde tek kollu, meşhur bir beyzbol oyuncusuyla ilgili. Amacımız engellere inatla karşı koyabilmeyi çocuklara anlatmaktı ve Abbot’ın engeli de azımsanacak gibi değildi. Küçükken, herkes kendisine tek kolu olmasından dolayı asla beyzbol oynayamayacağını söylemişlerdi. Biz de çocuklara onun hayat hikâyesini, nasıl başarıya ulaştığını anlatıyoruz ve sonra çocuklara kendilerinin asla ulaşamayacaklarını düşündükleri bir hedefin olup olmadığını soruyoruz. Onlardan bu konuda bir kompozisyon hazırlamalarını ve bu hedefe ulaşmaları için atmaları gereken adımları düşünmelerini istiyoruz.

“Diğer bir örnek Burma’dan. (Bugünkü adıyla Myanmar.) Bu kişinin adı Aung San Suu Kyi. Mark, bu ismi sarf ederken,

Dalai Lama'nın bu kişiyi tanıdığını belli edercesine başını salladığını gördü; Dalai Lama, Nobel Barış Ödülü kazanmış bu bayanı tanıyordu; kendisine destek vermek için Dalai Lama, Burma sınırına giderek, diğer barış ödülü sahipleriyle bir gösteri yürüyüşü yapmıştı. "Biz, bu bayanın yaşamöyküsünü, hayatta bazen önemli olan bazı şeyler uğruna ömrümüzü feda etmemiz gerektiğini göstermek için, sosyal sorumlulukları öğretmek amacıyla kullanıyoruz. Yıllarca göz altında tutulmasını, Myanmar'daki demokratikleşme hareketlerinden ve bazen kendilerinden çok büyük fedakârlıklar yapmaları anlamına gelse bile, insanların neden ısrarla ve engellere aldırmadan inandıkları şeyin arkasından gitmeleri gerektiğini anlattık.

"Onun biyografisini çocuklara anlattıktan sonra, onlardan okulları ya da yaşadıkları çevreye faydalı olabilecekleri bir konuda kısa bir proje hazırlamalarını istedik. Buradaki amacımız, Aung San Suu Kyi'nin hissettiği duyguları, amaçları, çocukların da yaşayarak hissetmelerini sağlamaktı. Böylelikle kendilerinde de aynı amacı hissederek, aynı sorumluluğu kendi çevreleri için de duyacaklardı.

"Örnek olarak kullandığımız diğer bir isim Asya kökenli bir Amerikalı olan Bayan Maya Lin. Kendisi, Washington'daki Vietnam Gazileri Anıtı'nı ve Alabama, Montgomery'deki İnsan Hakları Anıtı'nın tasarımını yapmıştır. Onun yaşamını, bazı şeylerin anısını kutlamak amacıyla, sanatı araç olarak kullanmanın önemini anlatmak için örnekledik. Bir babanın oğlunu yanına alıp, Vietnam Gaziler Anıtı'na götürerek dedesinin ismini gösterişinin anlatıldığı, Eve Bunting'in yazdığı *The Wall* (Duvar) isimli çocuk kitabını örnek verdik.

"Sonra duvarların nasıl olup da tarihteki önemli olayları hatırlattığını ya da anıtsallaştırdığını konuştuk. Sonra, sınıf kendi yaşadıkları topluluk içinde bir proje yürüterek, bunu anıtsallaştırmak üzere planlar yapmaya başladı. Bunun ne olacağını bilmiyoruz. Sene boyunca okulda meydana gelmiş herhangi bir şey olabilirdi veya oturdukları çevrede meydana gelmiş bir olay olabilirdi, ama buradaki ana fikir, sosyal sorumluluk idealine doğru bir adım atmaktı ve belki de

merhamet duygusuna bir başlangıç yapmaktı.

“Bu örnekleri fazla abartmak istemiyorum, çünkü pozitif duygularla nasıl çalışmamız gerektiğini yeni öğrenmeye başlıyoruz. Yıkıcı duygular üzerinde çalışmaya daha fazla zaman ayırmıştık hep. Merhamet ve şefkat duygusunu geliştirmek için değişik yollar öğrenmek ilgimi çekiyor. Budizm dininde yeni yetişen genç rahiplerde merhamet duygusunun geliştirilmesi için uygulanan binlerce yıllık bir geçmiş var ve sanırım kendi tekniklerimizin yanı sıra, bu tekniklerden de pek çok şey öğrenebiliriz.

“Belki de bunu bir soru olarak Sayın Ekselansları’na yöneltebiliriz. Ergenlik çağındaki gençlerde merhamet duygusunun geliştirilmesi için akla gelen yöntemler var mıdır?”

Buna yanıt olarak, Dalai Lama orada bulunanların düşüncelerini almak için Tibetçe sordu ve Matthie bunları yorumladı, “Tibetli ailelerde fark ettiğim ve hârika olduğunu düşündüğüm çok ufak bir şey var. Çocuk doğumgününde kendisi dışındaki herkes için hediyeler hazırlar ve bundan mutluluk duyar. Bu tip ufak tefek detaylar temel prensipler değildir ama yine de bize bir şeyler ifade ederler.”

Mark hak verdi. “Bizler biliyoruz ki, çocuklar için büyük fikirler değil, günlük hayatta olan küçük şeyler daha fazla önem taşımaktadır.”

Merhametin Dağarcığı

Sonra da Dalai Lama bu konudaki görüşlerini açıkladı. “Ben negatif duyguları idare etmenin çok önemli olduğuna inanıyorum fakat kendi başına da bir problemi çözemez. Siz kendi programınızda, pozitif duyguları oluşturma ve geliştirmenin önemini fark etmişsiniz. Gerçi her ne kadar olaylar sıcaklığına yaşanırken, pozitif duygular birer panzehirlermişcesine hemen uygulanamıyorsa da, çocuğu ya da her kimse onu, olaylara karşı hazırlayacak ve negatif duygularla daha tecrübeli olarak mücadele etmesine yardımcı olacaktır. Bu durumda ne tür metotlar geliştirilmeli ve uygulanmalı, çok kesin bir şeyler söyleyebilecek fikrim yok;

sadece şunu biliyorum ki, aile içinde ebeveynleri tarafından, okullarında kendileriyle ilgilenen ve onları koruyan öğretmenleri tarafından çocukların sürekli olarak bir sevgi ve şefkat çemberi içinde yaşaması, onların bu duygularla yetişmesinde çok büyük ve belirgin rol oynamaktadır. Çocuğa kelimelerle sevginin ve merhametin değerini ve önemini öğretmek çok zordur. Eylemler kelimelerden güçlüdür.”

Mark, Dalai Lama’nın çocuk gelişimi gibi konularda çok bilgili de olsa, hemen hemen hiç konuşmadığını biliyordu ve şimdi dile getirdiği bu öneri Mark’ı şaşırtmıştı. Hak verdiğini belirterek şöyle dedi, “Bu sebeple örnekler veriyoruz, hikâyeler kullanıyoruz. Size üçüncü sınıflarda kullandığımız başka bir hikâyeyi anlatacağım. Bu gerçek bir hayat hikâyesi. On üç yaşlarında, Philadelphia’nın dışında, zengin banliyölerden birisinde yaşayan bir çocukla ilgili. Adı Trevor Ferrell. Bir gece televizyonda haberleri seyrederken, Philadelphia’nın merkezindeki caddelerde evsiz barksız insanları görür. Babasına giderek der ki, ‘Garajda battaniyelerimiz var. O battaniyeleri götürüp o insanlara vermek istiyorum. Isınmak için alttan sıcak buharın çıktığı ızgaraların üstünde uyumaya çalışıyorlar.’

“Babasına bu fikir çok tuhaf gelir ama yine de karşı koyamaz ve çocuğu alıp oraya götürür; orada yaptıkları şey hem babasına hem de Trevor’a çok dokunur. Ertesi gün Trevor market, manav gibi çeşitli dükkânlara ilânlar asmaya başlar: ‘Kullanmadığınız battaniyeleriniz var mı? Tüketemediğiniz yiyeceğiniz var mı?’ Böylece, bir hafta içinde bir garaj dolusu yiyecek stoklamış ve şimdi Philadelphia’da, ‘Trevor’ın Yeri’ adıyla anılan, evsizlerin karınlarını doyurdukları ambarlar bulunmaktadır.”

Mark’ın anlattığı hikâye boyunca, Dalai Lama gülümsüyor ve onayladığını belirtircesine mütemadiyen başını sallıyordu.

“Bu hikâyeyi anlatıyoruz ve Kontrol İşaret posterini de beraberinde kullanıyoruz. Trevor’un bir şeylerin normal olmadığını nasıl sezdiği üzerinde konuşuyoruz, sakın sakın düşünerek, ‘Ne yapabilirim,’ diye soruşu üzerinde duruyo-

ruz. Buradaki fikir, sadece Sayın Ekselansları gibi yetişkinlerin değil, çocukların da örnek olabileceklerini göstermektedir. İşte bizim iletişim kurmak için kullandığımız yöntemler bunlar, hikâyeler anlatmak, fakat yeni metotlar arıyoruz, yeni fikirlere açığız.”

Alan Wallace bir dizi pozitif duygu oluşturmak için bir öneri getirdi. “Konuya girerken bütün hissedilen duyguların doğal ve kabul edilir olması görüşünden yola çıktınız ve buna benim vereceğim yanıt hepsinin kabul edilebilir olmadıdır. Vereceğim ikinci yanıt şudur: Belki de onları sadece tanımak iyi bir fikir olabilir, ve tanımadan önce yargılamaya girişmemek. Ama diyebilirsiniz ki, nasıl komünizmde herkesin eşit olduğuna, fakat bazılarının daha eşit olduklarına inanılıyorsa, duygular açısından da hepsinin kabul edilebilir olduğunu, ama bazılarının daha kabul edilebilir olduğunu düşünebilirsiniz. Gerçekten çok parlak olduğunu düşündüğüm bir prensibi var William James’in, hayatımın neredeyse her gününe yansıtıyorum bunu ben: Niyetlendiğimiz şeyler gerçeklerimiz haline gelirler ve niyetlenmediğimiz şeyler de gerçekliğimizden silinip giderler. ‘Hisler yüzleri’ kartlarından bazıları negatifti. Çocuklar on, on bir, on iki ve ileri yaşlara eriştiklerinde merhamet, sabır, arkadaş canlısı olmak gibi daha geniş bir kart dağarcığına sahip olmaya başlarlar.

“*Bodhicaryavatara*’nın veya Bodhisattva Tarzı Hayat Rehberi (*A Guide to the Bodhisattva Way of Life*) adlı klasik dini metinlerinin, bir ana fikri vardır. İçinizde hisler yükselmeye başladığında, sizi nasıl etkilediğini gözleyin. Bir çocuk cömertlik sergilediğinde, bu durum size neler hissettiriyor? Sadece diğer insanın sizin gösterdiğiniz cömertlikten neler kazandığını değil, cömertliği gösterirken kendinizin neler hissettiğinizi de gözlemleyin. Hisleriniz, her geçen gün hassasiyetlerini geliştirirler, erdemlerin ayımsamasına başlarlar ve sizin onlara ‘şunu yap, bunu yapma’ demenize gerek kalmaz. Sayın Ekselansları, pek çok kez bu erdemlerin doğal olduklarını söylemiştir. Eğer erdemler konusu programa katılırsa ve onlar için kartlar kullanılmaya başlanırsa,

eminim çocuklar, ‘Vay be!’ diyeceklerdir.”

“Bu çok güzel bir fikir,” dedi Mark. “Batı’da, sanırım bizler daha çok yıkıcı duygular üzerinde yoğunlaştık, bunun sebebi kısmen bu programların düzenleniş amaçlarının okullarda karşımıza çıkan şiddet olması. Fakat küçük yaşlarla beraber çalışırken bile, pozitiflik konusuna fazla zaman ayırmadık. İşte bir örnek: Şu son iki gündür bir yandan dinlerken, bir yandan da oluşturmamız gereken derslerin adlarını yazmaya başladım. Bunlardan bir tanesi bile, merak ve bilinmeyene karşı duyulan heyecan üzerine değil. Bu noktadan sonra çalışmalarımda ne tarafa yönelmem gerektiğiyle ilgili şimdiden fikir sahibi oldum, bunun için size müteşekkirim.”

Mark’ın sunuş konuşmasından çok etkilenen Dalai Lama, ellerini birleştirerek saygı duyduğunu ifade eden bir hareketle alnına götürüp Mark’ı selamladı.

Merhameti Teşvik Etmek

Batılı bilim, merhameti neden ihmal etti?

Bu soru, insan tabiatı ve özgecilik (*altruizm*) konulu ‘Beşinci Akıl ve Yaşam Konferansı’nın en çok sorulan sorusu olmuştu. Harvard Üniversitesi’nde bilim tarihçisi olarak görev yapan Anne Harrington dile getirmişti bu konuyu.¹ Kendisinin söylediğine göre, “Tarihsel açıdan, bilimler gerçekliği ne kadar derinlemesine araştırmışsa, merhamet gibi bilimin konusunun dışında kalan konseptlerden de o kadar uzaklaşmışlardır. Altruizmin arkasında genetik olarak uygunluk fikrini yerleştirmek vardır,” ki bu evrim teorisinin bensizlik olgusunu izah ediş şekliydi.

Buna karşılık, diye belirtmişti Harrington, “İnsan, Budist yolun uyguladığı gerçeği arama metotlarını kullandığında, varılan gerçekliğin çok farklı bir türden olduğu açıktır,” dedi ve ekledi, “merhamet burada temeldir ve hayat denilen tiyatronun hatlarını belirleyen bir çerçeve getirir, bu resimde bütün canlılar birbirine bağlıdır ve eziyet çekmezler.”

Dalai Lama, bilimin göreceli olarak daha genç bir konu olduğunu belirterek yanıt vermiş ve insan tabiatını saldır-

gan, bencil ve kalpsiz olarak kabul eden bir anlayışa ait şu anki genel akımın, insan doğasının evrim geçiren anlayışında, gelişigüzel seçilen bir bakış açısı olarak görüldüğünü söylemişti.

Toplantıyı düzenleyen Richard Davidson'ın yaptığı gözlemlere göre, Batılı bilimin negatifliğe ağırlık vermesinin sebebinin belki de, sağlıktan çok hastalıklara ağırlık veren psikoloji yüzündendi. "Psikolojide, negatif duyguları araştırma eğilimi bu önyargıyı yansıtır," dedi.

Bu noktaya, Massachusetts Üniversitesi'nde sosyal psikolog olan Ervin Staub, son otuz yıldır bazı psikologların, daha henüz merhamet fikrine girmemelerine rağmen, altruizm ve empati konularında araştırmalara başladıklarını söyledi. Ayrıca, artık bu sahanın merhamet konusuna ve genel anlamda pozitif duygulara eğilmesi için hazır olduğunu düşündüğünü söylemişti.

Aynı merhamet ve pozitiflik bizim o gün öğleden sonradaki oturumumuzun da konusuydu. Oturum başlar başlamaz, Dalai Lama'ya Chonor House'daki yemekte konu olan bir konuşmayla ilgili bir şeyler söylemek istediğimi belirttim: Mark'ın tarif ettiği okul programlarının çoğunlukla zorlayıcı, rahatsızlık veren duygularla ilgilendiği, ama bu yıkıcı duygulara panzehir olabilecek pozitif duyguları oluşturmayla ilgilenmediğiyle ilgili konuşma. "Bizler merak ediyoruz," dedim. "Budizmin kendisi pozitif duyguları oluşturmada böylesine bir bilgi birikimine sahip olduğuna göre, acaba içinde, laik konseptli bu türden bir program için, adapte edilerek uygulanabilecek bazı teknikler yok mudur?"

Herhangi bir konuya çözüm getirmesi için kendisine doğrudan soru yöneltildiğinde her zaman yaptığı gibi, önce biraz zaman kazanarak düşünebilmek için itiraz etti. "Matt-hieu'nun kendi konuşması sırasında da belirttiği gibi, Budist anlayışına göre seksen dört bin çeşit zihinsel rahatsızlık ve buna panzehir olabilecek de seksen dört bin tür panzehir bulunmaktadır. Önce bu cümleyi hatırlatarak başlamak isterim, sonra bu söylediğime karşılık, ne söyleyeceğinizi duymak isterim; ondan sonra, belki bu konuya ekleye-

cek bir şeyler bulabilirim.”

Alan'ın konuşmak istediğini görüyordum, kendisine döndüm. Sabahki oturumda da dile getirdiği, Bilge Shantideva'nın yazdığı *Guide to the Bodhisattva Way of Life* (Bodhisattva Tarzı Yaşam Rehberi) adlı klasik metinlerden alıntılarla başladı konuşmasına. “Öfke ve nefret problemlerine panzehir olabilecek, sabır ve anlayış üretmeye, oluşturmaya adanmış başlıbaşına bir bölüm var. Bir diğer yaklaşım, Dört Ölçülemez'in öğretilerinde bulunabilir; merhamet, sakinlik, empatik sevinç ve iyilik.” Alan burada, bu halleri oluşturmak için düzenlenen Budist meditasyon alıştırmalarının klasik bir türünden bahsediyordu.

“Burada iyilik, tamamen nefretin karşısında yer almaktadır,” diyerek devam etti Alan. “Eğer nefret, diğer bireyin iyi haline katlanamayan bir davranış ya da duyguysa -‘mutlu olman hoşuma gitmiyor, çünkü sen benim düşmanımsın’- iyilik de bunun tam tersidir. Diğer birey için mutluluğu ve mutluluğun kaynağını arzu etmektir.

“Dolayısıyla içinizde ne kadar çok iyilik üretirseniz, nefret ve öfkeyle o kadar daha az uğraşmak zorunda kalırsınız. Bu tıpkı çok kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahip olmaya benzer: Vebalı bir bölge içine girebilirsiniz, panzehirini düşünmek zorunda da kalmazsınız, çünkü bağışıklığınız vardır. Benzer durum Dört Ölçülemez’de de görülür: Merhamet zalimliğin tamamıyla karşısındadır. Zalimlik başka birisinin acı çekmesinden alınan zevktir ve hatta acı çektiğini görmeye can atmaktır. Merhamet ise bunun tam aksidir: ‘Umarım çektiğin acıdan ve acılara kaynaklık eden şeylerden kurtulursun,’” Alan son cümlesinde meditasyon alıştırmalarında tekrarlanan bir duayı söylemişti. Bu türden dualar zihinde sürekli tekrarlanırken, içimizden de merhamet duygusunun doğması arzu edilir ve bu çaba her ikisi de birlikte gerçekleşene kadar devam eder, ilk başlarda bu hemen gerçekleşme bile, en sonunda bu iki durum birbiri içinde eriyerek birleşir, kişi gerçek merhamet hissiyle dolar.

Daha sonra Alan, tipik bir Budist konsepti olan *mudita*’dan bahsetti; *mudita*’nın amacı, bir başka kişinin iyi halin-

den ya da mutluluğundan mutluluk duymaktır. Budist konseptlerinin duyguyla ilgili olması, sıradan bir durum olmakla birlikte, bu konseptin bizim kültürümüzde çok zayıf olduğu anlamına geldiğini İngilizcede buna denk gelecek tek bir kelime dahi olmamasından anlıyoruz.²

“Empatik sevinç içinizde ne kadar çok üretirseniz,” diyerek detaylarıyla açıklamaya başladı Alan, “doğal olarak ona karşıt olan duruma da, o kadar çok karşı koymuş olacaksınız, ki bu kıskançlıktır: ‘Mutlu olmana katlanamıyorum; ünlü veya zengin olmana katlanamıyorum.’ Oysa ki, empatik sevinçte diğer kişinin içinde olduğu olumlu halden siz de mutluluk duyarsınız, böylelikle içinizde kıskançlık duygusunun daha doğmasına fırsat kalmadan onu altetmiş olursunuz.

“Ve son olarak dinginlik hali var; bu hal de tamamıyla bağımlılığın ve tiksintinin karşısındadır. Aynı şekilde, içinizde dinginliği oluşturduğunuz oranda, tıpkı bağışıklık sistemi gibi bu, neredeye giderseniz gidin, huzuru da beraberinizde götürmenizi olanaklı kılar.”

Mattieu eklemeye bulundu, “Pozitif duyguları oluşturmak için, iki tane de tamamlayıcı türden yol vardır. Birisi mantıkla, diğeri de belli bazı duyguları oluşturmakla ve sonra da onlar üzerinde çalışmakla başlar.

“İlki, kişinin kendisini diğerlerinin yerine koymasıyla ilgilidir. Aşamalı olarak yapılan bir dizi alıştırmalar var; önce kendini diğerleriyle aynı kefeye koymakla başlar, sonradan kendini diğerlerinin yerine koyma alıştırmaları yapılır, sonradan da diğerlerinin senden daha önemli olduğunu hesaba katmak gelir ve bazen de başkalarının gözüyle olaylara bakarak kendi egonuzu, bencil ya da kendini beğenmiş olarak değerlendirmek gerekir. Diğerlerinin bakış açısıyla, o egoya kızarak başlarsınız alıştırmaya, aynı bir başkasının bencilliğini gördüğünüz zaman kızdığınız gibi.” Alan, Shantideva metnindeki bölümün tamamı okunduğunda, aşamalı olarak kişinin kendisini başkasının yerine koyma alıştırmalarını gerçekleştirmenin, çok daha incelikli yollarından da bahsettiğinin görülebileceğini sözlerine ekledi.

“Bir başka yol da, içimizde yoğun bir iyilikseverlik hissi oluşturmaya çalışmaktır; örneğin, bunu çok sevdiğiniz birini düşünerek gerçekleştirebilirsiniz, klasik örnek çok sevgili bir annedir. Hayalinizde, bu annenin çok kötü bir durumda olduğunu düşünürsünüz. Burada çok fazla hayallerle çalışılır, çünkü duygu meselesiyle uğraşmaktayız. Diyelim ki, bu anneyi avcıdan kaçan bir geyik ya da tavşan gibi düşünüyorsunuz. Derken bir yamaçtan atlıyor ve düşerek kemiklerini kırıyor. Avcı yetişiyor ve onu neredeyse öldürmek üzere, o sırada anne size dönüyor ve diyor ki: ‘Bana yardım et, oğlum,’ ve siz de kendinizi çok güçsüz hissediyorsunuz. Ya da size çok yakın hissettiğiniz birisinin, aylardan beri yiyeceği olmadığını ve sizden bir lokma ekmek istediğini hayal edersiniz. Bütün bunları çok sevdiğimiz birisine karşı içimizde çok kuvvetli bir merhamet duygusu meydana getirmek için yaparsınız.”

İyilikseverlik hissi yeterince güçlenince, meditasyonu yapan kişi bu duygusunu sıradan kişilere karşı uygulamaya çalışarak alanını genişletir, en sonunda da bu duyguyu bütün canlılara karşı oluşturmaya çalışır, diye açıkladı Matthieu. “Bu duyguyu yeterince güçlendirip diğer insanlar için oluşturmaya başlayınca fark edersiniz ki, aynı şeyi yeryüzündeki bütün varlıklar için de yapabilirsiniz. Her iki tamamlayıcı metodu da, doğal olarak hissettiğiniz ve mantık yoluyla da genişletebildiğiniz bir şey için bir arada kullanabilirsiniz.”

“Önerdiğin şeyle ilgili daha basit bir yol biliyorum,” dedi Paul Ekman. “Zor olacağını bildiğim bir duruma kendimi hazırlarken kullandığım bir teknik bu. Belli bazı görsel imajlarını var ve bunları tekrar tekrar kullanıyorum, çünkü pozitif duyguyu oluşturmak için çok zengin kapasiteye sahipler. Zihnimi bu görsel imajlara yoğunlaştırıyorum ve pozitif duyguyu yaşamaya başlıyorum, sonra da o zor durumun içine bu pozitif duyguyla giriyorum. Bu sanırım senin söylediğin şeyle ilgili bir teknik, ama çok daha küçük çaplı.

“Öbür teknik benim kendi yaptığım araştırmalara dayanıyor ve Mark’ın söylediği bir şeyle ilgili. Gülümseme mimi-

ğine ait yüz kaslarını kullanarak, pozitif duygusal durumu oluşturmaya çalışıyorum,” tıpkı kendi yaptığı araştırmalarda, kasıtlı olarak yüzde gülümseme ifadesinin oluşturulmasının, beyinde uygun değişikliklere yol açtığının kanıtlanışında olduğu gibi.

“Kaplumbağa hareketiyle ilgili hafif bir değişiklik yapıyorum,” diyerek devam etti Paul. “Yeni Gine’deki Taş Devri çağını yaşayan kültürde çalışmalar yaptığım sırada, tekrar tekrar gördüğüm bir şey, insanların huzursuzluk hissettiklerinde kendilerine bu şekilde sarıldıklarıydı,” dedi, kollarını çaprazlayarak ellerini omuzlarının üstüne koydu.

“Elimde, bu şekilde duran kişilerin belki yüzlerce fotoğrafı var. Bu duruşu kullanmamın sebebi, kendime sarılabiliyorum, kendimi ısıtıyorum ve bunun bana faydası oluyor. Tabii ki bir duygunun etkisine girdiğim anda kendime bu şekilde sarılma fırsatım olup olmayacağını şu anda bilemem. Henüz denemedim. Ama bütün bu metotlar, zor durumu sezinlediğim sırada kullandığım hazırlık niteliğindeki metotlar.”

Merhamet: En İyi Sakinleştirici

Dalai Lama da bir şeyler söylemek istiyordu. “Genel konuşmak gerekirse, Budist alıştırmalara başlamadan önce, amaçlarının ve faydalarının ne olduğuna bakmakta fayda var. Bu faydalı bir süreçtir. Eğer bu evreyi atlayıp da sizden sadece merhameti oluşturmanız istenirse, büyük olasılıkla zoraki oluşturduğunuz bu şeyden fazla bir getiri elde edemeyeceksinizdir.

“Örneğin, her bir canlı varlığı sanki kendi annemizmiş gibi düşünerek diğerlerine karşı bir bakış tarzı geliştirmek, Budizmde içimizde merhameti oluşturmak için kullandığımız klasik bir prosedürdür. İknâ edici mantıklı düşünce vasıtasıyla sonsuz geçmiş zaman içindeki herhangi bir yaşamda, her canlı varlığın esasında anneniz olduğunun doğruluğunu kanıtlamak aslında zor bir şeydir. Fakat bütün canlı varlıklara kendi annenizmiş gözüyle bakmak asıl amaç değildir. Neden yapıyoruz o zaman? Çünkü, bir bireye kendi

annenizmiş gözüyle bakmak, o duyguyla yaklaşmak, kişide düşkünlük, mutluluk, incelik, şefkat ve minnetarlık hislerini öne çıkarır. Bunu neden yaptığınızı fark ettiğiniz zaman, her canlının aslında anneniz olmamış olabileceğini hissetseniz bile, amacı fark ederek ve faydasını sezerek girişimde bulunabilirsiniz.

“Benzer şekilde, eğer birisi bağımlılık anlamında çok kuvvetli bir şekilde sevgi hissediyorsa -gerçekten tutku halinde- en erken uygulanabilecek klasik panzehirlerden birisi, hayal gücünü kuvvetle kullanmaktır. Dünyanın her tarafının kemikler ve iskeletlerle dolu olduğunu hayal edersiniz. Tabii ki, gerçekliği fark edebilmek için kullanılan, son derece insanın gözünü açan ve hiç de hoş olmayan bir yol bu. Neden bir insan böyle bir şey yapmak istesin? Ben bütün dünyanın her tarafının çiçeklerle dolu olduğunu düşünmeyi, hayal etmeyi tercih ederim. Fakat böyle bir şeyi hayal etmek, tutku duygusuyla sarılmış rahatsızlık içindeki zihninizin rahatlamasına yardım edecektir. Bu sizi rahatsız eden şeye karşı müdahale edebilmeniz için elinize geçici bir silah verecektir. Sürekli olarak, sizin iyi halinizi gerçekten bozguna uğratanın ne olduğu sorusuna dönüp duruyorsunuz. Eğer problemin, kendi zihinsel rahatsızlıklarınız olduğunu fark ederseniz, o zaman bu panzehiri neden kullanmak istediğinizi bilir ve sebatla çaba gösterirsiniz.

“Merhamet konusuna geri dönersek, merhamet ve iyilik oluşturmak, genellikle başkaları için yaptığımız bir şey gibi, dünyaya sunduğumuz bir ikrâm gibi algılanır. Ama olaya bu şekilde bakmak son derece yüzeysel olur. Ben kendi tecrübelerimden biliyorum ki, merhamet olgusunun alıştırmalarını tekrarladığım zamanlarda, bana doğrudan faydasının olduğunu hissetmişimdir, başkalarına değil. Merhamet olgusunun alıştırmalarını yaparak kendime yüzde yüz faydam dokunmaktadır, diğerlerine belki de yüzde ellidir bunun faydası. Dolayısıyla merhamet meditasyonun asıl nedeni, kendine fayda sağlamaktır.” Dalai Lama ayrıca, Budist kutsal metinlerinde, bir *bodhisattva*’da, merhamet üzerine yoğunlaşan alıştırmalar yaparak yüksek seviyedeki ruhsallığa

ulaşanların, diğerlerine kendilerinden daha fazla önem vermelerinden ve içlerinde çok yüksek seviyelerde merhamet ve iyilikseverlik geliştirmelerinden dolayı, büyük mutluluk ve iyi olma haline ulaştıklarını sözlerine ekledi.

“Yaşadığım ufak deneylerden, kalbimde yükselen herhangi bir tür ilgi ya da endişenin bana daha büyük bir içsel güç sağladığını anladım. Sonuç: Daha az korku duyuyorum, daha fazla mutluluk hissediyorum. Orada ya da burada bazı problemler mi var? Tamam, ne yapalım. Eğer şok edici, üzüntü verici haberler duyarsam, kendimi bir an için kötü hissederim, fakat sonra hızla kendimi toparlarım ve içimde huzuru yeniden yakalarım.” Dalai Lama’daki bu duygusal reaksiyonu Paul Ekman bizzat gözlemlemiş ve hayret etmişti.

“Sanırım, merhamet alıştırmaları yapmak, kişinin üzüntüden ya da sinirden altüst olduğu durumlarda, huzuru yeniden inşa eden bir meditasyona benzer,” diyerek sözlerini tamamladı Dalai Lama. “En muhteşem sakinleştirici merhamettir.”

Bütün bu merhamet konusunun tartışılması boyunca, Dalai Lama’nın her zamankinden daha fazla neşeli olduğunu, son derece kaygısız görüldüğünü yaptığı güçlü el kol jestlerinden de anlamak mümkündü. Bu konunun, sağlamlığına en fazla inandığı konu olduğu çok belliydi.

Mattiheu konuyu daha geniş bir sosyal alana taşıdı. “Eğer İnsan Hakları Deklarasyonu’nu okuduysanız bilirsiniz, elli sekiz adet kadar madde vardır. Fakat bizim kendi ilişkilerimizde belirlediğimiz, belli başlı bir madde insan haklarını tanımlar: diğer insanların da, en az bizler kadar mutlu olmaya hakları olduğudur. Bizler nasıl acı çekmeyi istemiyorsak, başkaları da istemez. Bu sebepten dolayı, onlar da bizler gibi aynı haklara sahiptirler, çünkü arzuları bizimkilerle aynıdır. Bu madde aslında, bütün İnsan Hakları Beyannamesi’nin özüdür.”

Merhametin Beynin Yapısını Değiştirmesi

Konuşmalarımız daha sonra, Richie Davidson'ın önceki günkü sinirbilimi üzerinde yaptığı konuşmaya ve Francisco Varela'yla beraber merhamet konusuna yaptıkları bağlantıya döndü. "Kendini başkalarının yerine koyarak yapılan merhameti oluşturma alıştırmalarıyla çok ilginç bir bağlantı buldum; bu alıştırmada ilk başlarda hayal gücünü kullanarak biraz zoraki de olsa, bir duygunun oluşmasını sağlıyoruz, sonra da buna alışıyoruz ve bu duyguyu devam ettiriyoruz. Algılama ile hayal gücünün zihinsel fonksiyonlarla çok yakından bağlantısı olduğuna dair her geçen gün elimize daha fazla bilgi geçmektedir. Tabii ki aralarında bir ayırım yapılabilir ama zihinsel bir imajın, gerçek bir durumun algılanmasıyla müthiş bir şekilde örtüştüğünü söyleyebiliriz.

"Bu nedenle, bir insan fizyolojik anlamda hayal kurma vasıtasıyla öğrenebilir ve istediği değişiklikleri yapabilir. Sinirsel esnekliğin altında yatan espri bu. Sinirbilimi açısından bu olayda şaşılacak bir durum yok, olay böyle işliyor. İşte güzel örnek sizlere: Son yıllarda kayakçıları eğiten koçların geliştirdiği teknikler var, mesela, yazın kayakçılardan, yataklarına yattıklarında kendilerini yamaçlardan kayarken hayal etmelerini istiyorlar. İşin gerçeği, kayakçılar ayaklarına kayaklarını gerçekten geçirdiklerinde, hakikaten daha iyi kaymaya başlıyorlar. Merhametle ilgili yapılan bu alıştırma da aynı şekilde işlemektedir."

Ben açıklık getirdim: "Eğer bu alıştırmalar gerçekten etkiliyse, bu sinirsel bir değişim yaşanması anlamına gelmez mi? Nörolojik bakış açısıyla, bu alıştırma, alışkanlık halini almasını istediğimiz şeyi sürekli tekrar etmek suretiyle beyin devrelerinde değişiklikler meydana getirmek ve bu yolla başarmak istediğimiz hedefe -örneğin, sakinlik, temkinlilik ve merhamet gibi- beyin seviyesinde bir gerçeklik olarak ulaşmamızı sağlar." Yaptığı araştırmaların konuyla ilgisi olduğunu bildiğim için, Richie'ye dönerek sordum, "Gerçekten olay bu şekilde mi gelişir?"

“Evet,” dedi Richie. “Matthieu’nun önceki gün bu konuyla ilgili yaptığı yorumlar çok açıktı. Böyle bir alıştırmaya ilk başladığımızda, çok kısa süreli bir merhamet ya da diğer pozitif duyguları oluştururuz, ama bunlar geldikleri gibi geçer giderler. Fakat alıştırmalar düzenli olarak tekrarlandıkları takdirde, bir ruh haline ya da mizaç haline gelmeye başlarlar. Mizaçla ilgili olarak, beynimizin ilgili bölümünün gözle görülür biçimde değiştiğini gösteren kanıtlar var elimizde.”

Francisco, eğitim gören müzisyenlerin beyinlerinde, ilgili bölümlerin geliştiğine dair bulgular olduğunu hatırlattı. Diğer bir ifadeyle, zamanı saatlerce keman çalarak geçirmek, müzik performansını etkileyen beyin hücrelerinin sayısında değişikliğe sebep olduğu ve işlevselliğini arttırdığını göstermektedir.³ Bu Richie’ye, Dalai Lama’ya çok beğenilen *Nature Dergisi*’nde, son zamanlarda yayınlanmış Londra’lı taksi şoförleri üzerine yaptığı bir çalışmasını anlatması için cesaret verdi.⁴ “Beyindeki yön bulma yetisini sağlayan bölgelerin, Londra sokaklarında ilk altı aylık bir taksi kullanımı sonunda güçlendiği ortaya çıktı.”

Dalai Lama klasik Budist metnlerinin, meditasyon alıştırmaları yaparak ilerleme kaydetmekten bahseden bazı bölümlerini hatırlamıştı ve şu anda bahsedilen nörolojik açıklamalarla ilgili olduğu görülüyordu. Bu metinlerde, kelimelerin anlamlarının öncelikle yüzeysel olarak kavranışıyla başladığından bahseder, örneğin, ‘merhamet.’ Üzerinde uzun uzun düşünülmesi suretiyle, bu anlayış giderek daha belirgin ve açık bir hale gelir, kişi konsepti kavrar ve bunu başarıyla meditasyonunda uygular. İlk başlarda merhamet duygusunu uyandırmak, kasıtlı bir çabayı gerektirebilir ve kişi sanki alıştırmaları uygularken aslında kendisini kandırıyor gibi hissedebilir. Fakat yapılan alıştırmalar sayesinde giderek olgunlaştıkça, gerçek merhamet duygusu doğal olarak, kendiliğinden ve kolaylıkla ortaya çıkmaya başlar. En sonunda da, bu duyguyu oluşturmak için artık hiç çaba sarf etmeye gerek kalmaz. “Bu alıştırma evreleri, anlayış ve ya erdem olarak adlandırılırlar; duymak, düşünmek ve me-

ditasyondan türerler,” diyerek tamamladı sözlerini.

Francisco, Dalai Lama’ya şöyle karşılık verdi: “Nörobiyolojik ispat açısından ilginç olan şey, alışmak ve çaba sarf etmemeye başlamak durumu, bedenlerimizin değişime uğradığı gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Beyin kendisini yenden uyarlamıştır ve bizler bu değişimler yüzünden farklı varlıklar haline geliriz. Alışmak, durumu iyice tanıır hale gelmek, beyinde sürekli kalacak değişikliklere yol açılmasına neden olur.”

Jinpa ekledi, “Budist metinlerinde yer alan bir istiare vardır: Kumaşın yağı emmesi. Yağ kumaşa işledikten sonra, bu ikisini birbirinden ayırmak artık çok kolay değildir.”

İnce Düşünceli Olma Kültürü Oluşturmak

“Mark bir şey söyledi, sanırım çok önemli,” dedim. “Bir şeyi ilk defa öğrenmek çok daha kolay dedi. Daha sonradan öğrenmek ise daha fazla çaba gerektiriyor, çünkü bu sizin de söylediğiniz gibi, yenden öğrenmek oluyor. Çocukların bütün bunları yolun başında öğrenmelerine yardım edebilir miyiz? Böylelikle beyinleri, o yolları takip etmek suretiyle sağlıklı bir gelişim gerçekleştirir. Mark, belki sen bahsettiğin bu derslerin doğru yaşlarda verilmesinin, Richie’nin bahsettiği duyguların düzenlenmesinde rol oynayan bölgelerin -alın bölgeleri, amigdala ve hipokampus- gelişimiyle karşılıklı etkileşimi hakkında biraz yorum yaparsın. Sen demiştin ki, bu bölgeler öğrenmeye ve deneyim kazanmaya en fazla yanıt veren bölgelerdir.”

Mark yanıtladı, “Erken ve orta evre çocukluk çağında önloplarda büyük bir gelişme vardır. Henüz tam olarak anlamış değiliz, fakat özdenetim konuları ve kendi kendisiyle konuşabilmesi için dili kullanmaya başlama durumu beyinde gelişmeye başladığı sıralarda oluyor bu. Ancak ondan sonra bu beyin mekanizmaları işlem için devreye girmeye başlıyor.

“Size bir örnek vereceğim. Dün gece bir öğretmenden bir e-mail aldım. Bu çalışmamızda, üç buçuk dört yaş grubuyla

ilgilieniyoruz, böylelikle metotlarımızın bu yaş grubunda işlerlik kazanması için gerekli düzenlemeleri yapabiliyoruz. Bu öğretmen, Head Start Programı'nda yoksulluk içindeki çocuklarla birlikte çalışıyor; kendisi son birkaç haftadır çocuklara kaplumbağa hikâyesini öğretmekle meşguldü. Geçen hafta üç ailenin evine ziyarete gidiyor. Her birinde de, ebeveynler kendisine çocuklarının evlerinde bunu kendiliklerinden, sanki çok doğal bir şeymişcesine yaptıklarını söylemişler. Hatta bir annenin anlattığına göre, kendisi bir ara bir şeye çok sinirlendiğinde üç buçuk yaşında olan kızı kendisine kaplumbağa yapmasını söylemiş!

“Söylediğin sanırım doğru, Dan. Bu Matthieu'nun dile getirdiği ince düşünceli olma kültürüyle de bağlantılı. Bize sinek öldürmeme ile ilgili bir örnek vermişti. Tibetli çocuklar arasındayken bir sinek öldürdüğünüz zaman, bunun onların çok canını sıktığını gözlemledik. Bu ince düşünceli olmayı meydana getirme demektir ki, açıkçası Amerika'da bunu göremiyoruz.”

“Sanırım, biraz evvel işte tam da bu türden bir ince düşünce örneği gösterildi bizlere,” dedim, “Sayın Ekselansları bir sivrisinek bulduğunda.” Sadece birkaç dakika önce şahit olduğum anlık gelişen bir durum, bu türden bir merhameatin eyleme dönüşüşünü göstermiş ve beni çok şaşırtmıştı. Dalai Lama konuşurken oturduğu koltuğun kol dayama yerinde çok minik bir sinek fark etmişti. Durmuş, eğilip bakmış ve zarar vermemek için katlanmış bir parça kağıtla hafifçe bir fiske vurmuştu, sonra yere eğilip, bir zarar gelip gelmediği kontrol etmek için arkasından bakmış, hâlâ sandalyesinin kol dayama yerinde olduğunu görmüştü. Thupten Jinpa kendisinin sözlerini tercüme ederken, Dalai Lama elindeki mendili böceği almak için kullanmıştı. Böceği alıp yanında bekleyen genç rahibe pas etti, o da mendili dışarı götürerek böceği bahçede serbest bıraktı.

Dalai Lama tipik gülüşüyle açıklamaya başladı, “Kolumu kazara üzerine koyup, aslında hiç de arzu etmediğim bir karmanın oluşmasından korktum ama sanırım yine de o karmadan biraz nasibimizi aldık. Böceğin sanırım ayağı kı-

rılmıştı ve iyi bir durumda gözüküyordu, böylece biz de onu zarar göreceği mekandan uzaklaştırdık. Bu, herhalde şu anda iyi bir ruh hali içinde olduğumdan kaynaklandı. Eğer kötü bir ruh hali içinde olsaydım...” Sanki böceği ezerdim dercesine yaramaz bir hareket yaptı ve salondaki herkesi güldürdü.

“Sanırım Owen’dı,” diye bir yorum yaptım, “insanlar iyi ruh hali içindeyken daha özgeci bir tutum sergilerler, demişti. Şimdi bunu kanıtlamış oldunuz.” Bu sözler de Dalai Lama’yı güldürdü.

“Ruh hali bir kere mizaca dönüştü mü, artık kendinizi hep iyi bir ruh hali içinde hissedersiniz,” diyerek eklemeye bulundu Richie.

“O halde soru,” diye sordum, “çocuklarımızı nasıl yetiştirelim ki, hep iyi bir ruh hali içinde bulunup, Sayın Ekselansları’nın davrandığı gibi davransınlar?”

Mark bir örnek verdi. “Bazen öğretmenlere iki erkek kardeşin hikâyesini anlatırım, bunlardan bir tanesi hiçbir şeyden tatmin olmazmış, diğeri de her zaman mutlu görünürmüş. Noel günü hediyelerini almışlar ve odalarına gidip oyuncaklarıyla oynamaya başlamışlar. Tatminsiz olan çocuğa hediye olarak yeni bir bilgisayar, yeni oyunlar ve küçük bir robot verilmiş. Babası gelip hediyelerini beğenip beğenmediğini sorunca, demişki tatminsiz çocuk, ‘Hayır. Şimdi bütün diğer çocuklar beni kıskanacaklar, sonra piller de bitecek ve ben yeni pil almak zorunda kalacağım,’ ve şikâyetleri böyle devam etmiş.

“Diğer küçük çocuk ise hediye olarak bir yığın at gübresi almış. Odasına girip oğlunu mutlulukla gübrenin içinde eşinerek oynadığını gören babası, ‘Neden bu kadar mutlusun?’ diye sormuş. Çocuk, ‘Buralarda bir yerlerde bir de at olmalı!’ diye yanıtlamış. Bu şekilde öğretmenlere, çocuklardan daha optimistik bir tutum içinde olmalarını sağlamalarını istiyoruz. Böylesi çabucak neşelenebilme tutumu, Budist modelin yapısında taşıdığı en önemli özelliklerden birisi olması çok ilginçtir.”

Zalimlikle Mücadele Etmek

Paul Ekman dikkatlerimizi beynin negatif davranışları nasıl öğrendiğı konusuna çevirdi. “Kişinin ilk zulüm dolu davranışı belki de en zorudur. Fakat zalimce davranmaya devam ederseniz, aynı benzer şekilde beyninizde öyle değışikliklere sebep olursunuz ki, zalimlik sizin karakteriniz olur. Üstelik zalimlik insanın karşısına düşünmeden ve koşulsuz çıkar. Bunun pek çok örneğini görüyoruz.

“Hayat çizgilerini merhametten yana değıl de, zulümden yana çizmiş bir insanla karşılaşsak ve bu kişi bize veya başkalarına karşı zalimce bir davranışta bulunmak üzereyse, ne yapabiliriz? Bu kişiye nasıl davranarak onu o davranışından uzaklaştırabiliriz?”

“Oradaki ortama bağılı,” dedi Dalai Lama. “Her belli bir durum için, sizin bir şey yapıp yapamayacağınızla ilgili bir soru vardır. Eğıer bir olasılık olabileceğini düşünüyorsanız, teorik olarak konuşacak olursak, tercih edilecek ilk şey barışçıl yollardır. Ya mantığınızı kullanacaksınız ya da diğerk başka nazik yöntemlerle karşınızdakini yapmak üzere olduğı zalimce davranıştan vazgeçireceksiniz.

“Burada yeniden Budist kepimi başıma geçiriyorum. Bir bodhisattva için aydınlanmaya giden yolun gerçekleştirilmesi yönünde ardaşık olarak belirlenen dört eylem biçimi vardır. İlk opsiyon, barış ve güvenliğı sağlamaktır; bu durumda ortamı, kelimelerle, mantıkla, güven vermeye çalışarak ya da başka ne verebilecekseniz onunla rahatlatmaya çalışırsınız. Bu işe yaramazsa, ikinci çare, biraz daha kuvvetli bir yoldur: kişiye bir şey vermek suretiyle yayılma veya artış sağlamaktır. Ona bir hediye verirsiniz. Ona öyle bir şey verirsiniz ki bütün sular durulur. Bu bir akıl veriş olabilir veya durumu düzeltecek, problemi çözecek somut bir şey olabilir.

“Bu da mümkün değılse, o zaman üçüncü opsiyona geçersiniz, ki bu da baskınlık uygulama ya da güçtür. Kendinizdeki daha üstün gücü, karşınızdaki kişiyi, ülkeyi ya da her ne ise onu, boyunduruğunuz altına almakta kullanırsı-

nız. Bazen öyle haller olur ki bu bile mümkün olmaz, o zaman da son çare gaddarlık ya da zulümdür. Hatta şiddet bile olasılık dahilindedir. Bir bodhisattva'nın ikinci dereceli kırk altı kanunu arasından, bir tanesi, özgeciliğin güttüğü güçle gerekli olduğu bir durumda kuvvet kullanarak karşılık vermeye ant içmektir. Dolayısıyla gazap dolu bir merhamet, içinde şiddet barındırabilir. Teorik olarak konuşmak gerekirse, merhametten doğan şiddete izin vardır.

“Fakat pratikte bunu uygulamak çok zordur ve ancak karşımızdaki kişiyi zalimliğinden çevirmenin başka bir yolu yoksa yapılır. Çünkü bir defa şiddete başvurduk mu, durum belirsizliğini korur ve şiddet şiddeti doğurur, pek çok beklenmedik şey meydana gelebilir. Olacakları bekleyip görmek çok daha emniyetlidir. O anda, bu şartlar altındayken okunabilecek bazı dualar mırıldanabilirsiniz. Eğer hiçbir şey yapılamazsa, belki yüksek sesle küfretmek gerekir!” diye ilave etti bir kahkahayla.

“İşte kendi çizgisinde yoluna devam eden, herhangi bir durumda ne yapmanın uygun olacağını tam olarak kestiremeyen, deneme yanılma yoluyla yolunu bulmaya çalışan bir bodhisattva'nın kullandığı yollardır bunlar. Bir Buda'nın ise deneme yanılma metodunu kullanmasına gerek yoktur.” Ama bizlerin o yüce mevkide olmadığımızı, daha çok ‘alt seviyedeki bodhisattva yolunda’ olduğumuzu belirtti.

“Sayın Ekselansları, iyilik yapan birisine karşı zalimce davranmak daha mı zordur?” diye Paul sordu.

“Genel olarak konuşmak gerekirse, evet” diyerek yanıtladı Dalai Lama. “Bodhisattva Tarzı Yaşam Rehberi'nden alıntı yaparak sıkça kullandığım bir söz var; içimizde cömertliği oluşturmak, tolerans ve sabrı oluşturmaktan daha kolaydır. Bunun sebebi, hepimizin önüne cömertlik gösterme fırsatının daha fazla çıkmasıdır. Nereye giderseniz gidin, karşınıza sizin verdiğiniz hediyeleri almaktan mutluluk duyan insanlar çıkacaktır. Bununla birlikte, tolerans ve sabrı içimizde ancak güçlüklerle ya da bir düşmanla karşılaştığımızda, bir zulümle karşı karşıya kaldığımızda oluşturabiliriz ki, bu durumlar daha ender karşımıza çıkar.

“Bu klasik eserin yazarı Shantideva, kendisine ve kitabını okuyanlara şöyle cesaret verir: Sıkıntılı ya da zulüm dolu bir durumla karşı karşıya kaldığınızda *fiero* ile karşılık verin, bir zorluğun üstesinden gelme zevki, çünkü artık elinize sabrı oluşturmak için fırsat geçmiştir. Bu fırsatlar insanın karşısına kolay kolay çıkmaz. Özellikle diğerlerine zarar vermezseniz, onlardan size zarar gelmesi pek olası değildir. Ne kadar bu yolda böyle devam ederseniz, size düşmanlık gösterecek insanlar da o kadar azalır.”

Muhterem Kusalacitto, Pali metinlerinden alıntı ders verici bir hikâye anlattı: “Bir gün Buda, bir at terbiyecisiyle karşılaşır ve Buda kendisine sorar, ‘Bir atın çok hızlı koşması için nasıl terbiye ediyorsun?’ At terbiyecisi cevap verir, ‘Ben atları üç türe ayırıyorum. Birinci tür çok hızlı öğreniyor. Kamçının ucunu gördüklerinde fırlıyorlar yerlerinden, bu en iyi tür. İkinci tür olan atları tekrar tekrar kamçulamak gerekiyor, yoksa koşmuyorlar. Ama en zor olanları üçüncü türden olanlar: kırbaçasam dahi yayılıp yatarlar ve yerlerinden kalkıp koşmaya başlamazlar.’

“Buddha yeniden sorar, ‘Bu atlarla ne yapıyorsun?’ At eğiticisi yeniden yanıtlar, ‘Onlarla hiç vakit kaybetmem.’ Buddha, insanları eğitmenin de aynı şekilde olduğunu söyledi. Sadece bazı insanlar eğitilebilirler; bazıları ise eğitilemezler. Kendisi bu insanlara önceki karma’larının müsaade ettiği ölçüde yol gösterebilir, ama bunun ötesinde onlara yardımcı olamaz.”

Richie Davidson, imkânsız gibi görünen davalarda bile, biraz da olsa bir umut olabileceğini gösteren verilerden bahsetti, mesela suç işlemiş olan psikopatlarla ilgili. “Birleşik Devletler’de bir grup bilim adamı, işledikleri acımasız suçlardan dolayı hapse atılmış psikopatlarla ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu psikopatların ortak bir karakteristiği, elde etmek istedikleri, kendileri için ödül nitelikli veya bazı güzel şeylerle yüz yüze geldiklerinde, dikkatlerini öylesine bu nesneler üzerine yoğunlaştırmaktadırlar ki -elde etmeyi arzuladıkları şeyler üzerine- istediklerini elde etmeye çalışırken oluşabilecek, olası negatif sonuçlara yeterince itibar edemezler.

“Ama buna rağmen buluntular şunu gösterir: Eğer biraz mola vermeleri ve sabır göstermeleri için eğitilirse, çıkabilecek olası negatif sonuçlara ipuçlarına daha fazla dikkat etmeye başlıyorlar ve işin gerçeği gerçekten ilerleme gösteriyorlar. Hapiste bulunan mahkûmlarda elde edilen bu gelişme çok kısa bir zaman içinde gerçekleşiyor. Bu da bize, kalıplaşmış ve eğitime daha az açık olan toplumlara bile uygulanabilecek, belki de sistematik olarak henüz denemediğimiz ama denemeye değer olan belli bazı teknikler olması gerektiğini gösterir.”

Zalimliğe Karşı Panzehir: Empati ve Kontrollü Sevecenlik

Matthieu, Paul’ün sorduğu, zalim olan kişiyle nasıl ilişki kurulması gerektiği konusuna geri döndü. “El çırpma için iki ele ihtiyaç vardır. Eğer bir insan çatışmaya girme eğiliminde değilse, bu insanla kavga etme ihtimali çok azdır. Bunu tabii sadece metinlerden ya da biyografilerden okuyarak tespit etmek güçtür ama, Tibet’te vahşi hayvanlarla ya da eşkiyalarla karşı karşıya kalan pek çok münzevi ya da meditasyonla uğraşan kimsenin hikâyesi bulunur. Eşkiyalar karşılarında birdenbire sakin, soğukkanlı bir sevgiyle hareket eden bir insan gördüklerinde, tutumları ve ilk baştaki niyetleri tamamıyla yatışmaktadır, tıpkı kaynayan suyun üstüne soğuk su dökmek gibi. Buna benzer pek çok hikâye vardır, bunlardan bazıları mutlaka gerçektir.”

Jeanne Tsai soruyu çevirerek Paul’ün kendisine yöneltti: “Sizin çalışmalarınızda, belli yüz ifadelerinin veya vücut duruşlarının, agresif davranışlarda bulunan insanları yumuşatıcı etkisi olduğunu gösteren kanıtlar var mı?”

Bir süre düşündükten sonra Paul buna doğrudan kanıt teşkil edebilecek bir bulgunun olmadığı sonucuna vardı. “Görünüşe göre, zalimce davranışlar içinde bulunan insanlar, acı çekme veya korku tepkilerinden fazla etkilenmiyorlar, kurbanlarını kişiliksizleştiriliyorlar. Konu aslında kısmen, onların uğraştıkları kişinin de aslında kendileri gibi bir insan olduğunun, kendilerine yeniden nasıl gösterileceği-

dir. İşi acı çektirmek olan kişiler, karşısındaki kişinin çekmekte oldukları acıya tepki göstermediklerini söylemişlerdir. İşin ilginç yanı, bu tür insanların kendi ailelerine karşı çok iyi bir tutum sergiledikleridir. İnanması çok güç ama raporlarında belirttikleri bu. Dolayısıyla beynin elastikiyet kazanması olayının negatif bir tarafı da var: İnsanlar diğer insanlara insan gözüyle bakmamayı öğrenebilmekteler.”

Bu bana işkence yapmayı meslek edinen insanlarla ilgili bir bulguyu hatırlattı. Dedim ki, “Latin Amerika ve Yunanistan’daki diktatör rejimler altında çalışan insanlar üzerinde yapılan araştırmalar göstermektedir ki, onların işkenceciler haline gelme süreçleri, çok metodik bir öğrenme yoluyla olmaktadır. İlk olarak işkence ettikleri kurbanı, insan olarak değil, şeytan olarak görmekle başlarlar.” Kişiliksizleştirirler, Paul’un söylediği gibi. “Sonra yavaş yavaş, önceleri kendilerine hiç de hoş gelmeyen bir şey yaptırılır, sonra bu yaptıkları sürekli tekrarlanmak suretiyle, yaptıkları şeye karşı tepkisiz hale getirilirler. Sanırım bu durumla ilgili olarak, beyinde talihsiz bir şekilde değişmekte olan bazı devreler olmaktadır.”

Matthieu konuyu ele aldı. “Herhalde herkes Afrika’daki çocuk savaşçıların hikâyesini biliyordur; öldürmeye karşı içlerindeki hassasiyet engelini kırabilmek için bir insanı öldürmeye zorlanırlar. Ayrıca toplama kamplarında çalışmaya zorlanan sıradan insanların hikâyelerini de duydum. Çoğu, ilk hafta boyunca sürekli gözyaşları içinde olsalar bile, takip eden haftalar içinde hissizleştiklerini ifade etmişlerdi.”

Ben de, empati yokluğunun nasıl da zulme yol açtığını anlatan bir hikâye anlattım. “California’da adamın biri büyük annesi ve babasını, annesini ve California Üniversitesi’nden beş kız öğrenciyi öldürmekten hapisteymiş. Benim kayınbiraderim yaptığı bir araştırma için, bir görüşme ayarlayarak kendisine sormuş, ‘Nasıl yapabildin? Kurbanlar için hiç üzülmeyin mi?’ Katil gayet soğukkanlılıkla yanıtlamış, ‘Oh, hayır, eğer onların acı çektiğini hissetseydim, bunu yapamazdım.’ Onlar için hiçbir şey hissetmemişti ve onun zulmünün esas sebebi de buydu.”

Empatiyi İçimizde Nasıl Oluştururuz?

Ben toparladım, “Üzerinde konuştuğumuz genel müfredatla ilgili olarak, hayatın erken yaşlarında empatiyi çocuklara öğretmek çok önemlidir, en azından sonraki yıllarda ortaya çıkabilecek zalimliğe karşı bir aşı niteliğinde olsa bile.”

Dalai Lama konuyu bu noktadan başlayarak içimizde empati oluşturulmasının yolları ile ilgili bilgi vermeye başladı. Verdiği yanıtta, konumuza her zaman hayvanlar açısından da cevaplar aramasının sebebine de bir açıklama getirmişti (aynı zamanda sandalyesinin üzerindeki o küçük böcek için neden bu kadar çok endişe taşıdığına dair).

“İçinizde empatiyi geliştirmenizin bir yolu,” diyerek başladı, “işe küçük yaratıklar için bazı duygular geliştirmeye çalışarak, başlamaktır, sinekler, böcekler gibi. Onlara gerçekten ilgi göstererek ve onların da kendi yaşamlarında mutluluğuy arayabileceğini, zevki yaşamak isteyebileceklerini ve acı çekmek istemeyeceklerini anlayıp kabul etmek gerekiyor. Bu noktadan başlayın, böceklerle; ve onlara baktığınızda kendinizi onların yerine koyarak hareket edin, sonra aynı şeyi sürüngenler için yapın ve böylece devam edin. En sonunda diğery canlılara ve kendinize gelecektir sıra.

“Diğery taraftan, eğer küçük böcekleri öldürürseniz ve onların da zevk almayı isteyip acı çekmeyi istemeyecekleri olasılığına gözlerinizi kapatırsanız, sıra giderek bize daha yakın olan yaratıklara geldiğinde onlar için bir şey hissetmemek de kolaylaşır. Hatta bir köpek yaralandığından dolayı acı içinde ulusa bile, siz acı duyma hissini tecrübe etmezsiniz. Bir böceğin zevk almak ve acı çekmek duygularına zaten aldırmadığınız için, aynı şekilde bir kuş, bir köpek ve hatta yardım isteyen başka bir insana da aldırmazsınız. ‘Bir şey hissetmiyorum,’ tutumuyla, o hissetmeniz gereken acıyı arka edersiniz. Empatiyi aynı şey size olana dek, aynı durum sizin başınıza gelene dek hissedemezsiniz.

“Eğer hayvanların ektiğı acı ve ıstıraba karşı daha fazla hassasiyet içindeyseniz,” diyerek devam etti Dalai Lama, “o zaman diğery insanlara karşı da aynı hassasiyet ve empatiyi

gösterebilirsiniz. Diğer bütün canlılara ‘anne varlıklar’ olarak hitap etmek, tamamıyla Budist bir yaklaşımdır. Burada söylenmek istenen, canlı varlıklara ne gözle baktığının önemli bir fark yarattığıdır.”

Mark söze girdi, “Bu bizim Batı’da neden bazı problemlerimiz olduğunu açıklıyor. Örneğin, benim yaşadığım yerde, okullar av mevsiminin başladığı ilk gün tatildir, böylece herkes o gün ava çıkıp güzel bir gün geçirebilir. Ben bu fikirleri çocuklarla paylaşıp onlara aşılamaya kalktığımı düşününce, yaşadığım yerdeki erkeklerin belki de yüzde kırkının ciddi tepkisiyle karşılaşacağımı düşünüyorum.”

“Ve bir de balık avlamak var,” diyerek ekledi Dalai Lama.

“Bu değer yargılarındaki farkların üstesinden nasıl geleceğimi bilmiyorum,” dedi Mark ciddiyetle.

“Aslında olası,” dedi Dalai Lama yeniden, “çare, bir noktada avcılık sporuna dünya çapında bir yasak getirilmesi, fakat aynı şeyi dünya çapında balık veya kümes hayvanlarıyla ilgili düşünmek pek ihtimaller dahilinde değil.”

İyi Bir Yaşam Sürme Bilmecesi

Owen daha farklı bir yaklaşımda bulundu, ki bu da bizleri benim başta sorduğum pozitif duyguları nasıl oluşturabileceğimiz sorusuna geri döndürdü. “Şu anda, Sayın Ekselemleri’yle ilk günkü ahlak üzerine yaptığımız konuşmamızda olduğundan bile, daha fazla ikna olmuş durumdayım. Duygular aslında, nasıl iyi bir insan olabileceğimizle, nasıl iyi bir yaşam süreceğimizle, nasıl yürekleri merhamet dolu, ince, barışçıl insanlar olabileceğimizle ilgili çok büyük bir yapbozun sadece küçük parçası. Mark’ın yaptığı çalışmanın hayati önemi var. Beyin elastikiyeti ve bizim gibi yaşını başını almış olan insanlara kendilerini değiştirebileceklerini nasıl öğretebileceğimiz hakkında konuştuk, fakat hepimiz anladık ki bu pek de kolay bir şey değil. İngilizce bir atasözü vardır, ‘yaşlı köpeğe yeni numara öğretemezsin’, diye. Bu belki de çok doğru bir söz değil ama bence, Mark’ın gençlerde uyguladığı bu girişimler çok ama çok önemli.

“Ben belli başlı erdemler ve zihnin sağlıklı halleriyle ilgili kısa bir liste hazırladım: adaletli olmak, sevgi ya da hayırseverlik, sabır, merhamet, cömertlik, minnettarlık, tolerans, cesaret, dürüstlük, kendini bilmek. Ve bir de bazı prensipler var, örneğin, herkese eşit davranmak, bir insanı diğer insandan üstün tutmamak veya kendini diğerlerinden üstün tutmamak. Bu sabah Mark’ın sözünü ettiği şeyler, gençlerimizin bu şekilde yaşayabilmesini sağlayabilmenin yollarıdır. Bir şekilde aslında bizim burada yaptığımız şey, ahlak felsefesi ve dinden bağımsız bir ahlakı tesis etmeye çalışmak. Bundan başka bir yol yoktur.”

Dalai Lama onayladığını belirtircesine başını sallıyordu. Böyle onaylar görünmesine rağmen, bana daha sonradan söylediğine göre, ahlaktan bahsederken temkinli olmak gerektiğini, sanki faydalı alıştırmalar ve tekniklerin ahlak gelişimi anlamında bahsetmenin pek çok insanın gözünde konunun çekiciliğinin azaltılabileceğini söyledi. Bazı kişiler tabii ki böylesi bir gelişim için adım atacaklardır ama bunlar çok küçük seçkin bir azınlıktır. Çoğunlukla tavrın, ‘Evet, ahlaklı bir insan olmak muhteşem bir şey olurdu ama özellikle üstüne düşecek kadar da ihtiyacım yok,’ şeklinde olacağını hissediyordu. Ahlaklı bir insan olmak için ekstradan çaba sarf etmek, söz gelimi sağlıklı olmak için çaba sarf etmekten daha az ilginç geliyordu.

Bu durumda en iyisi insanları yönlendirirken, onun bir gereklilik olduğunu belirtmekti; kimse iyi bir sağlığa ve mutlu bir yaşama ihtiyacı olduğunu inkâr etmez. Birçok kişinin yogayı dini açıdan ruhsal faydasından ziyade, daha iyi bir sağlığa kavuşmak için yaptığını görmüştü. Aynı şekilde, pozitif duyguları oluşturabilmeye ilgili bir program sunmanın en etkili yolu, onun sağlığa faydalı olan veya mutluluk getiren tarafları olduğunu öne çıkarmaktı.

Ahlaktan ya da dürüstlükten veya dinden bahsetmeden pozitif duyguların oluşturulmasına ve duygusal yaşantıda neyin yıkıcı olduğuna dair ilişkin bilimsel kanıtlar, analizler sunmak, onun düşüncesine göre insanlara yapılacak yaklaşımın en iyi yoluymuştu. Dalai Lama, bizim kendi aramızda ge-

çen diyaloglarda bile, uygulanabilirliği kısıtladığı için Budist bakış açısına ayrılan paydan gerektiğinden fazla olduğu endişesiyle huzursuzluk duyuyordu. Onun amacı tüm insanlığa seslenebilmektir: Bizler bu yıkıcı duygulara sahibiz, çünkü bizler insanız ve dolayısıyla hepimizin onları daha iyi tanıması gerekmektedir.

Mutluluk, Erdem ve Pozitif Hayaller

Bu noktada Owen yine, Jeanne Tsai'nin konuşmasındaki bir bulguya, özellikle de abartılmış özsaygının bireyselleşmiş kültürlerde görülmesiyle ilgili olan dataya dikkatleri çekti. Owen, 'Batı'nın bireyselleşen benlik yüzünün insanı endişelendirebileceğini' söyledi. Felsefeciler, erdem ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tarihsel açıdan tartışmışlardır ve ben de ilk gün, erdemli kişinin mutlu kişi olduğuna dair genel bir kabul olduğuna dikkatleri çektim; gerçek mutluluk sadece erdemle birlikte gelir.

"Zihinsel sağlığı bu resimde görmek ise oldukça yeni bir şey. Psikologlar veya psikiyatrların zihinsel sağlığa sahip bir kişinin tanımını belirlemek için geliştirdikleri kriterleri bir düşünün. Listeler farklı çeşitliliktedir fakat son derece ilginç olan şey, araştırmamı yaparken benim baktığım hiçbir listede iyilik halinden bahsedilmemesidir. Herkesin listesinde beliren bir özellikse, kişinin kendisini ve dünyayı doğru anlamasıdır. Dolayısıyla başka bir deyişle, zihinsel sağlığa sahip bir insan, Batılı kriterlere göre, olayları doğru olarak algılayabilen, aldaniş içinde olmayan bir kişidir.

"Fakat Kuzey Amerikalılarla yapılan çalışmalara baktığımızda görülen odur ki, mutluluk konusunda ve başkalarına ilgi göstermede yüksek kriterlere ulaşan insanlar, oldukça ciddi bir şekilde özaldaniş içindedirler. Sizlere özaldanişla ilgili olarak ne söylemek istediğimi anlatayım. Bunlar bazen 'pozitif hayaller' olarak isimlendirilirler, ama gerçekten de pozitif olup olmadıkları ise bir sorudur. Çoğu Amerikalı, kendilerinin ve sevdiklerinin herkesten daha iyi, daha güzel ve daha akıllı olduklarını düşünürler. İnsanlar bir müzik

gösterisi sergilediklerinde ya da konuşma yaptıklarında, kendi çabalarını bütün diğer insanlardan daha üstün olarak değerlendirirler.”

Bütün bu konuşma boyunca sessizce kıkırdayan Dalai Lama, nükteyle “Belki de Avrupalılar bu konuda sizinle aynı fikirde değillerdir,” dedi.

Buna Richie şimdiye kadar ortaya konan en sert espriyle karşılık vermekten kendini alıkoyamadı, “Fransa hariç.”

Ve Francisco aynı sertlikte yanıt verdi, “Pek çok Avrupalı’nın da Amerikalılar hakkında kendilerine ait fikirleri var.”

Owen daha ciddi bir konuya döndü, ama yine herkesi güldüren bir bulguyla: “Anlıyorum. Fakat sizlere Amerikalı profesörlerce yapılan iki adet bulgudan daha bahsetmek istiyorum. Düşünün ki, Richie, burada arkadaşım Paul, Francisco ve ben toplandık ve birlikte bir çalışma hazırladık. Yayımlandı, dışarı çıktık kadeh tokuşturduk ve herkesin bu çalışmada yüzde yirmi beş payı olduğu konusunda fikir birliğine vardık. Tam altı ay geçti. Birisi gidip Richie’ye bu çalışmadaki payının ne olduğunu sordu. Richie, yüzde otuz üç diye yanıt verir. Paul’e sorarlar. O da yüzde otuz üç der. Francisco ve ben de yüzde otuz üç derim. Dolayısıyla birden bire, yüzde yüz yirmi altılık bir çalışma çıkar ortaya. Daha fazla zaman geçtikçe, herkesin çalışmaya kendi kattığı pay miktarı da giderek yükselir. Yirmi yıl sonra, hepimiz aslında çalışmaya kattığımız payın yüzde yetmiş beş olduğuna inanırız!”

Owen devam etti, “Fakat, genelde mutlu ve iyi adapte olmuş sayılan gruba giren Amerikalılar tarafından yapılan, bir dizi başka hatalar daha var. Diyelim ki, bir insana, Amerikalı kadınların göğüs kanserine yakalanması ihtimalinin dokuzda bir olduğu söyleniyor. Bu mutlu kadınlardan bir tanesine, kendisinin göğüs kanserine yakalanma ihtimali sorulduğunda, diyecektir ki, ‘Benim açımdan çok düşük bir ihtimal.’ Bu trafik kazaları için olduğu kadar, bütün diğer hastalıklar için de böyledir. Hatta kendilerine normal oranların ne olduğundan bahsedilse bile, böyle bir şeyin kendilerine olabileceğini düşünmezler. Bu konunun bu kadar önemli ol-

masının sebebi, en gerçekçi şekilde kendileri hakkında yorumlamalarda bulunan insanların, en azından Kuzey Amerikalılarca orta dereceli depresyonlu sayılmalarıdır!”

Owen konuşmasını topladı, “Jeanne’in, benliğin kültürler içinde nasıl algılandığıyla ilgili bu sabah söylediği gibi, Amerikan kültürü yüksek derecede özsaygıya büyük önem vermektedir. Fakat yüksek derecede özsaygıyı kazanırken, olayları doğru olarak algılamamız mümkün olmaz. Jeanne ve ben, ilk olarak geçtiğimiz Aralık ayında tanıştığımızda, bana Japonlar üzerine yapılan son çalışmalardan bir tanesinden bahsetmişti. Japonya’da özsaygı ile ilgili, öyle fazla iyimser yanlışlıkların yapıldığını görmüyoruz, fakat onların da daha mutlu ya da daha erdemli olup olmadıkları tartışılır.”

Dalai Lama, Owen’ın özsaygıyla ilgili yaptığı yorum hakkında şöyle devam etti: “Budist bakış açısından, bizler özsaygıyı bir erdem ya da çok âlâ bir şey olarak görmüyoruz. Eğer bir insanda abartılmış ölçülerde özsaygı hali varsa, o zaman bireyin kendisini beğenme durumu içine düşmesi olasılığı meydana gelirken, bu da zihinsel bir rahatsızlıktır. Bu durumda, kişi zihnini biraz daha yukarılardan aşağılara indirecek panzehiri araması için teşvik edilir. Eğer, fazlasıyla kendine değer vermeme durumu içindeyseniz, o zaman olması gereken seviyeye çıkarmak için çeşitli meditasyonlar yaparsınız; örneğin, değerli olmakla, insan yaşamının önemiyle, kendi Buddha tabiatınızla ilgili, zihinsel ayırmsamanızın parlak yapısıyla ilgili. Bu konular üzerinde meditasyonlar yapmak kişinin kendisine olan özsaygısını artırır.

“Konu aslında, mutlak iyi anlamında tek başına özsaygı sahibi olmak değildir, gerçekçi ve dengeli bir özsaygı derecesi bulmaktır. Eğer özsaygıyı gerektiğinden fazla hissedip abartırsanız, bu insanı daha büyük düzeylerde beklentilere sevkeder ki, bu da daha büyük anlamda hayal kırıklığı, sonucunda incinmek, bu hayallerden sarsılarak uyanmak demek olur. Bir zincirdir bu.”

Richie önemli bir ayrımı belirtti: “Owen’ın bahsettiği araştırmada, insanlar ne kadar fazla pozitif duygu belirtirlerse o kadar fazla bu türden hayaller içinde oldukları doğ-

ru, fakat bağlantı mükemmel değildir. Küçük bir azınlık da olsa, bu gruba giren bazı insanlar, yüksek düzeyde pozitif duygular sergilerler ama bu aldanışı sergilemezler. İşte bizim üzerinde çalışabileceğimiz grup, bu insanlar olabilir. Orta dereceli özsaygı sergilerler -abartılmamıştır- ve daha doğru algılamada bulunurlar.”

Matthieu, Tibet dinindeki uygulamalarla ilgili konuya geri dönerek, şöyle dedi: “Alçakgönüllüğü oluşturmak gerçekten çok önemlidir. Çok büyük bir bilgine dönüp neler bildiğini sorarsanız, size, ‘Hiçbir şey,’ diyecektir. Bazen bu durum çok ilginç olayların meydana gelmesine sebep olur. Bir keresinde, Nepal’deki bir manastıra, şu son yüzyılın en büyük hocalarından birisi olan Khyentse Rinpoche’ye iki adet büyük âlim gelmişti. Bunlardan bir tanesine neler bildikleri sorulunca, kendisi de, ‘Ben hiçbir şey bilmiyorum,’ diyerek yanıtlamıştı. Sonra da yanındaki arkadaşı için de, ‘Ve o da hiçbir şey bilmez,’ diyerek ilave etmişti. Kendi kendine arkadaşına adına alçakgönüllülük göstermişti!”

Bu konuşmadan sonra çay için ara verildi. Bunu fırsat bilerek, Mark ve Dalai Lama, Tibet okullarındaki öğretmenler için sosyal ve duygusal öğrenim yöntemleri üzerine verilen eğitim ile ilgili olarak konuştular. Dalai Lama, Mark’ı veya bir meslekdaşını, yıllık eğitim toplantıları sırasında Dharamsala’ya davet ederek, kendi metotlarını Tibetli öğretmenlerle paylaşmasını rica etti.

Nerede Ne Faydalı?

Verilen aradan sonra, herkesin ruh hali değişmişti. İlk başlardaki görüş alışverişlerinde daha fazla bir resmiyet varken, şimdi, katılımcılar arasında günün bu kapanış saati-ne doğru daha doğal, daha doğrudan bir ilişki söz konusuydu.

Oturumu, çay için verilen arada dile getirilen bir konuyla açtım. “Jeanne’in bu sabah anlattıklarıyla, Mark’ın söylediklerini profesyonel anlamda nasıl birleştirirsiniz? Bu dersleri okullara veya insanlara, kültürel farklara saygı du-

arak ve olaya katkısı olacak biçimde nasıl sunarsınız? Mark bu programda çocuklara, hissedilen bütün duyguların normal olduğunun öğretildiğini söylemişti. Bununla birlikte Budist yaklaşımda, bütün duyguları hissetmek doğru değil. Jeanne'in de söylediği gibi, kültürden kültüre duygulara verilen değerler arasındaki farklardan bir tanesi bu. Bu farklılıklarla ilgili ne yapmayı düşünüyorsunuz?

"Bilmiyoruz," diyerek yanıtladı Mark. Duygulardan bahsetmenin iyi bir şey olduğuyla ilgili Kuzey Amerika ve Avrupa'ya dönük konseptimiz, belki bizim kültürümüzde çok etkili ama diğer kültürlerde aynı etkinliği göstermeyebilir. Yine de, bu müfredatların bir şekilde, huzur eksikliğinin yerini doldurabilecek, sunni bir yedek olduğunu aklımızın bir köşesinde tutmamızda fayda var.

"Bu sabah bahsettiğim her şeyin temelde evrensel olduğuna inanıyorum: özdenetim fikri, zihnin içsel hallerini ayımsamaya başlama, ileriye dönük plan yapabilme, kişinin kendi zekâsını kullanabilmesi vb. Bence, sözü geçen farklar büyük şeyler değil, küçük ayrıntılardır. Örneğin, PATHS çalışmasında, her gün farklı bir çocuk öğretmene asistan olarak tayin edilir. Bu çocuk sınıfın önünde yerini alır ve öğretmene verdiği derste yardım eder. Belki şemaları taşıyacaktır, belki de bir rol oynayarak etkinlikte bulunacaktır.

"Dersin sonunda, çocuk tebrik edilir. İlk olarak öğretmeni ona bir şeyler söyler, 'Bugün asistanlık görevini başarıyla tamamladın,' veya 'Çok sıcakkanlı ve arkadaş canlısısın,' ya da 'Ayakkabılarını çok beğendim,' gibi. Sonra çocuk sınıftan iki arkadaşını seçer, kendisi onlara iltifat eder. Daha sonra, çocuk bütün sınıfın önünde kendi kendisini öven bir şeyler söyler. Övgüler bir kağıda dökülür ve bir zarf içinde çocuğun ailesine gönderilir ve velilerden bir övgü de kendileri eklemeleri istenir.

"Bu çok Amerikanvari bir fikir tabii ve Asya kültürlerinde pek kabul göreceğini de sanmıyorum. Eğer tabiri caizse, şişinmek suretiyle kendi önemini farkına varabilmesi için hazırlanmıştır. Bizler bunu Hollanda'da, İngiltere'de ve Amerika'da uyguladık, velilerden çok iyi tepki aldık. Mektu-

bu evlerinde duvara astılar. ‘En sonunda çocuğum hakkın-da iyi bir şeyler duyduk. Bu onun kendisini mutlu etti, biz-leri de çok memnun etti,’ dediler. Ama aynı fikir başka kül-türlerde aksi bir tepki yaratabilir veya tuhaf karşılanabilir.”

Jeanne Tsai, Mark’ın bu konudaki açıklamalarına kendi-siyle ilgili bir örnekle karşılık verdi. “Liseden mezun olur-ken düzenlenen seramonide, müdürümüz her bir öğrenciyi tek tek kürsüye davet ediyordu. Müdürümüz övgülerini sı-ralarken, övgü yağdırılan öğrenci projektör ışığıyla takip ediliyordu. Bütün Avrupa kökenli Amerikalı arkadaşlarım sahneye doğru yürürlerken mutluluktan ısırlı ısıldılar, müdü-rümüz kendileriyle ilgili övgülerini yaparken, işte şu öğren-ci matematikte çok iyi, bu öğrenci falanca filanca okula de-vam edecek derken, onlar sevinçle gülümseyerek seyircile-re bakıyorlardı.

“Benim sıram geldiğinde, müdürümüz benimle ilgili öv-gülerini sıralarken ben gözlerimi yere indirip ayaklarıma bakmıştım. Benim açımdan böylesi doğrudu. Alçakgönüllü davranıyordum, aynı ailemin beni yetiştirdiği gibi. Sonra-dan Avrupa kökenli Amerikalı arkadaşlarımın, benim mutlu değil, üzgün olduğumu sandıklarını ve o yüzden ayaklarıma baktığımı düşündüklerini anlayınca başımı kaldırdım ve gü-lümsemeye başladım. Fakat arkadaşlarım daha sonradan bana, neden öyle davrandığımı anlamadıklarını söylemiş-lerdi. Bu kültürel farklılıklarla ilgili bir örnektir.”

Dalai Lama başını sıvazladı ve sessizce gülümsedi.

Fakat Mark, kültürel farklar konusunu bir hizaya soka-rak, şöyle söyledi, “Yine de derim ki, bunlar ufak detaylar, temel sorunlar değil, fakat kültürlerarası bir model yaratma safhasına geldiğimizde hassasiyet göstermemiz, dikkate al-mamız gereken konular.”

Amerikalı bir eğitimci olarak Mark, kültürel çeşitlilikler konusunun oldukça farkındaydı. Buna rağmen, başka kültü-re yaptığı yolculuklarda, mesela Hollanda’ya ya da İngiltere’ye sunduğu programa ilk önce ‘fazla Amerikan’ buldukla-rı için tepki gösterdiklerini ve bu programın kendi sistemle-rinde işe yaramayacağını söylediklerini görmüştü. Mark bu-

nun üzerine onları kendi kültürlerine uyacak biçimde düzenlemeler yapmaları için teşvik etmiş ve aylar sonra yenden geri döndüğünde, programı aynen kendisinin onlara verdiği haliyle uyguladıklarını ve gayet iyi işlediğini görmüştü. Bu hoş sürpriz Mark'ın, Dalai Lama'nın insan yaşamının ortak yanlarını öne çıkarma fikrinin, ahlaki açıdan kuşağa hoş gelmesinin yanında, uygulanabilir olduğunu da kanıtladığını hissetmesine neden olmuştu.

Övgü, İncelik ve Etkin Öğrenim

Grup içinden konuşma boyunca sessizliğini koruyan bir kişi Mark'a, PATHS programıyla ilgili bir öneride bulunmak istemişti ve şimdi bunu dile getiriyordu: dış görünüşlerinden, vb.'nden ziyade, çocukların özgeci tutum -başkalarına yardım etmek amacıyla yaptıkları şeyler- ve davranışlarını tespit edip, o yönlerini övmek. "Bu çok ilginç bir fikir," dedi Mark. "Tekrar geri döndüğümde bu türden komplimanları bazı sınıflarda uygulamaya çalışacağım."

Dalai Lama ise şöyle söyledi: "Çocukları övmek aslında bazı davranışları düzeltmenin en etkili yollarından birisidir. Bir çocuğa yanlışını söylemeden önce, onu övücü bir iki söz söylerseniz, örneğin, 'Sen öyle akıllısın ki, bu durumu düzeltebilirsin,' gibi, bu şekilde o çocuğa son derece ustaca bir yolla gereksindiği özgüveni verirsiniz."

Bu an, Mark için günün en büyük sürprizi olmuştu, çünkü Dalai Lama'dan çocukların özgüvenlerini şişirici ya da egolarını doğru olduğundan daha fazla abartarak söylemek -ya da en azından kendilerine biraz fazla yoğunlaşmalarını sağlamak konusunda- suretiyle kompliman yapmak fikrine, daha çok bir tepki bekliyordu. Fakat Mark'ın da fark ettiği gibi, Dalai Lama da çocuklarda sağlıklı bir özgüveni inşa etmenin gerekliliğini kabul ediyor ve onların bu yolda gösterdiği çabadan dolayı mutluluk duyuyordu.

Dalai Lama pozitif güçlendirmeye ilgili görüşlerini anlatmaya devam etti. "Bir sirk terbiyecisi hayvanlarla çalışırken, bu ister kaplanlar olsun, ister aslanlar -ya da katil balinalar- terbiye metodu olarak sadece kırbacı kullanmazlar.

Her zaman pozitif destek de vardır eğitimlerinde, balinaya balık verirler. İnsanoğlu fiziksel olarak çok güçlü değildir ama zihinlerimiz çok güçlüdür, dolayısıyla bir insanı değiştirmenin en doğru yolu gerçek incelikten, anlayıştan geçer. Övgüler çocukları mutlu eder ve heyecanlandırır. Bunu söylerken, bütün bir günümü bir çocukla geçirmiş olmak gibi bir tecrübeye sahip değilim! Bir derslik zaman bile geçirsem herhalde benden kötüek yerlerdi!” Bir yandan eylemi taklit ediyor, bir yandan da gülüyordu.

“Bu durumda,” diyerek tavsiyede bulundum, “kaplumbağayı hatırlayın.”

Yeniden güldü, kollarını çaprazlayarak kaplumbağa gibi yaptı ve dedi ki, “Tibetçede bir atasözü vardır: ‘Kızarsan yumruğunu ısır.’”

Richie ekledi, “Sayın Ekselansları, aslında, pek çok konunun, cezalandırmadan öte, pozitif desteklemeyle daha etkin olarak öğrenildiğini gösteren, harika bilimsel bulgular var. İyi davranışa ödül vermek, cezalandırmayla elde edilenden akılda daha iyi kalıcılık yaratıyor.”

Paul de aynı fikirdeydi. “Bu konuyla ilgili yaklaşık otuz yıl önce yapılmış başka bir çalışma, öğrencilerin dersi anlatırken gülümseyen bir öğretmenin anlattıklarını, gülümsemeden anlattığı zamankinden daha iyi hatırladıklarını göstermiştir. Bu sizin söylemeye çalıştığınız şeyle ilgili bir örnekti, incelikli davranışlarla eğitim ve öğretim vermek. Sanırım bu da bir diğer evrensel faktör.”

Ben de başka bir araştırma bulgusundan bahsettim: “Rahatsızlık verici duygular aslında bilginin algılanma yetisine engel olmaktadır. Hatta bu, çocukların morallerinin bozuk olduğunda hiçbir şey öğrenemeyecekleri durumuna kadar gider. Bu programları okullara taşımak, aslında eğitimcilerin esas görevlerini gerçekleştirmelerine yardım etmek demektir. Mark’ın yaptığı türden programlarla ilgili çalışmalar, bu programların uygulanmaya başlamasından bir iki yıl sonra, çocukların akademik başarılarında ilerleme gösterdiğini bulmuştur.”

Daha sonra aramızda geçen konuşmada Dalai Lama, bu

bulgudan memnunluk duyduğunu belirtmişti. Ona göre, bilgi edinmenin en önemli tarafı, algımızdaki bozukluklarla ve gerçeklik arasındaki boşluğu küçültmektir. Bu felsefik yaklaşımda yatan ana fikir, cehalet ve gerçekliği olduğu haliyle algılama yetisinin olmayışı, kendi arzularımızı gerçekleştirmemize engel teşkil etmesidir. Bilgi edindiğimiz sürece gerçekliğe yaklaşabiliriz ve bu yolla problemlerimizi çözebiliriz. Ama son birkaç gündür üzerinde konuştuğumuz gibi pek çok yıkıcı duygu gerçekliği algılamamıza engel olmaktadır. Bu anlamda, Dalai Lama eğitim dediğimiz sürecin içine, zihnin arındırılmasının öğrenim açısından çok gerekli olduğu fikrinin yerleştirilmesinin önemli olduğunu biliyor ve hissediyordu.

Gündemi Değiştirmek

Paul hepimizi yeniden Mark'ın bahsettiği, ebeveynle çocuk arasındaki ilişki zarar gördüğü veya zayıfladığı takdirde meydana gelebilecek durumlar konusuna geri götürdü. "Kullandığınız teknikler, çok kötü bir ortam içinde büyümüş, duygusal açıdan kötürüm haldeki çocuklarda nasıl işlemektedir? Mesela, depresyon içindeki bir ailede veya fiziksel kontağı sevmeyen bir ebeveynle büyüyen bir çocuğu düşünelim..."

Mark yanıt verdi, "Bunu kamusal sağlık problemi olarak düşünüyoruz. Bazı çocuklar geçmişlerinde çok zarar görmüş ya da zorluklar içinde büyümüş olarak gelişmektedir, bazıları ise her konuda son derece destekleyici ebeveyne sahiptir. Normal çocuklarda bu türden programlar, sadece bağışıklık sistemlerini güçlendirici etki yapmaktadır. Bu programlar, çocuklara problem yaşarlarken daha net düşünebilmelerine, duyguların daha kolay ve daha iyi dile getirmelerine yardım eder. Problemlili davranışlarında herhangi bir azalma görülmesine sebep olmaz, çünkü bu çocukların böyle problemleri yoktur.

"En fazla başarıyı, orta dereceli yani ciddi olmayan duygusal problemlere sahip çocuklarda elde ediyoruz."

Mark'ın anlattıklarına göre, bu sosyal ve duygusal öğrenim programlarından en fazla kazanımda olan çocuklar, depresyondaki çocuklardı; fakat davranışları kontrolden çıkmış, çok ciddi zihinsel sağlık problemleri olan çocukların bu programın verdiğiinden çok daha fazlasına ihtiyaçları vardı. Ayrıca program, dikkat özürlü hiperaktif çocuklarda da fazla etkili değildi. Bazı durumlarda bunun sebebi çocukların organik olarak zarar görmüş olmalarıydı, aynı fetal alkol sendromu olan çocuklarda olduğu gibi. Konuşmasını toparladı: "Bu çocuklar, yaşadıkları deneyimlerden ders almakta çok zorluk çekiyorlar. Dolayısıyla, burada kamu sağlık modelinin de elinden fazla bir şey gelmiyor."

Daha sonra Mark, kamusal siyasetle ilgili bir konuya, öğretmenleri eğitime konusuna çevirdi konuyu. "Öğretmenler dört yıllık bir üniversite eğitimi alırlar ama kendilerinden bizim burada konuştuklarımızla ilgili olarak herhangi bir eğitim kursuna yazılmaları beklenmez, dünyadaki hiçbir üniversitede beklenmez. Eğitim müfredatı ve eğitim tarihi hakkında bilgiler edinirler. Matematik veya fen bilimleri gibi kendi konularında, bilgi alırlar. Çocuklara nasıl destek olabileceklerini ya da nerede cezalandırmaları gerektiğini öğrenebilirler, fakat duygusal gelişimle ilgili hiçbir şey öğrenmezler. Çocuklara nasıl hassasiyet kazandırılacağına veya sınıfta nasıl huzur yaratılacağına dair bir şeyler öğrenmezler. Eğer büyük bir etki yapacağına inandığımız tek bir konu varsa, o da öğretmenlere sınıfa girmelerinden önce bunları öğretmeye başlamaktır."

"Yani bir anlamda," dedi Dalai Lama, "bunu uygulamak daha kolay, çünkü olayın kaynağına eğiliyorsunuz."

"Evet," dedi Mark, "uygulamak kolay, fakat eğitim veren okulların bunu bir merkez konu olarak görmelerini sağlamak çok zor. Ben Amerika'da çocukların sosyal ve duygusal gelişimleri için, öğretmenlerin, sınıfa girip ders vermeye başlamadan önce, bir kursa tâbi tutulmalarını gerektiren hiçbir üniversite bilmiyorum. Bu başlı başına kamu siyasetiyle ilgili bir problemdir."

Ben farklı bir yaklaşımla konuya girdim: "Amerika'da ve

dünyanın diğer gelişmiş ülkelerinde, bir şeylerin yolunda gitmediğine dair giderek artan bir kanı var, özellikle de çocukların yetiştiriliş tarzında. Bu okullarda bir değişim yaşanması adına kuvvetli bir dürtü yaratmaktadır. Bir ay önce Littleton adındaki bir kasabanın öğretmeni tarafından benden eyalet okul idarecileri cemiyetiyle konuşmam için Colarado'ya gitmem istendi.”

Daha sonra Dalai Lama'ya, Littleton'daki Columbine Lisesi'nde meydana gelen, iki öğrencinin kendilerini öldürmeden önce, bir öğretmeni ve on iki sınıf arkadaşlarını ateş etmek suretiyle öldürdükleri trajik olayı anlattım. “Maalesef, bu türden olaylar daha sık olmaya başlıyor. Değişime açık olması gereken idareyi elinde tutan eğitimcilerdir. Sosyal ve duygusal öğrenimle ilgili olan bu programların çoğu, şiddet önleyici programlar olarak girmektedir devreye. Fakat sizin de belirttiğiniz gibi, eğer çocuklarımızı bu konuda eğiticeksek, bir sevecenlik, bir iyilik ortamına ihtiyacımız var. Dolayısıyla bu türden programlar, eğitimcilerin eğitilmesi için de gerekmektedir.”

“Akademide olduğum için,” diyerek yorum getirdi Alan, “değişime karşı bu türden ayak diremeleri akademisyenlerin kendilerinde de görüyorum ben. İşin zor tarafı bizlerin neredeyse ‘onlar’ diyecektim- daha ileri derecede özgecillik gibi şeyleri sınıfa yayabilmek için daha iyi insan olmaya çabalamamız gerekmekte, biz öğretmenlerin değişmesi gerekmektedir. Üzerinde en çok ayak direnen fikir, toplumun değişmesi gerektiği konusu değildir, biz öğretmenlerin değişmemiz gerektiği konusudur. Burada, gözle görülen bir uyuşukluk ve korku vardır: ‘Bunu gerçekleştirmek çok zor... Yapabileceğimi sanmıyorum. Bu konuda düzinelerce kitap yazabilirim ama acaba bunu kendim başarabilir miyim? Belki de başaramam.”

“Hem Hristiyanlıkta hem Musevilikte, hem de bilim açısından,” dedi Alan ilave ederek, “kendimizi gerçekten değiştirebileceğimize dair çok az ümidimiz var. Bizler değişimin dışardan geleceğini sanıyoruz. Kitap dinlerinde bu Tanrı'nın lutfuyla ve affetmesiyle gerçekleşir. Bilimde bu ilaç al-

makla ve bir tür gen terapisi geçirmekle elde edilir.”

Richie daha ümitliydi. “Sanırım bu noktada, örnek olmak, eğitimde çok güçlü bir biçim olarak karşımıza çıkıyor. Mark model olmaktan kendi programında bahsetmişti. Her okulda bir öğretmenin incelik ve merhamet konusunda örnek teşkil etmesinin ne değer taşıyacağını bir düşünün.”

Elimde olmadan, okullarda kendisini adanmış öğretmenlerin olmasına rağmen, örnek olarak alınmadıklarını düşündüm. Gerekli olan şey, hem bu konuyu yaptıkları işe taşıyamayan öğretmenlerde bu türden tutumların gelişmesini sağlayacak uzmanlığın, hem de bunu destekleyecek yasaların çıkmasıydı.

Richie bu tip öğretmenleri model olarak almanın ve diğerlerini benzer şekilde şefkatli olmaya teşvik etmenin, ‘eğitimde bir ümit ışığı yaratacağını’ söyledi. “Hepimiz o küçük ilk adımları atmalıyız. Ama bu değişim için model olmaktan geçmektedir.”

“Bu olumlu bir yorum,” dedim, “bugünkü oturumu, bu güzel tespitle kapatabiliriz.”

Günün sonunda, Dalai Lama bana duygusal eğitimle ilgili duyduklarının kendisini mutlu ettiğini söylemişti. Çünkü kendisinin eğitim ile ilgili fikirlerine tam olarak uymaktaydı: “zihni ve duyguları tanımanın, her türlü eğitim konseptinin bir parçası olması gerektiği”ni düşünüyordu.

Beşinci Gün:
İyimser Olmak
İçin
Gerekçeler

24 Mart 2000

Bilinçliliğin Bilimsel Olarak İncelemesi

Toplantımızın beşinci gününün amacı, yıkıcı duygulara olan ilgimizin aslında daha geniş bir tutanağın parçası olduğunu bize hatırlatmasıydı: Budist ve modern bilimsel perspektiflerin birlikte hareket ederek zihinle ilgili anlayışımızı daha ileriye nasıl götürebileceğimizi keşfetmekti. Dalai Lama açısından, beyin bilimi Budist psikolojiye zihin teorileriyle ilgili bilgiler sunmaktaydı, tıpkı bir bilgisayarın kendi donanımına uygun gelecek bilgisayar yazılımını araması gibi. Bana söylediğine göre, zihinsel hallerin nörobiyolojik temelleriyle ilgili bilgiler almak, Budist düşünürlerin bilimle yapılan bu işbirliğinden kazanacağı şeylerden bir tanesi olacaktı. Beyin ilmi, Budist zihin teorilerini belki kanıtlarla destekleyebilecekti veya çeliştiği noktaları kanıtlarla ispatlayacaktı.

Budist epistomolojisi, henüz keşfedilmemiş olanla, keşfedilen şeyin esas aranan şey olmadığı arasında bir ayrım olduğundan bahseder. Dalai Lama, sinirbilimine ait bulguların, henüz Budist düşünceyle çelişir bir durumda olmadığını düşünüyordu. Ayrıca, zihinle ilgili araştırmalar yapma

ruhuyla hareketten, bu türden bulgular ortaya kondukça, Dalai Lama'nın ilgisi gözle görülür biçimde artıyordu, aynı bugün olduğu gibi.

Toplantımızın bu son gününde, herkes Dalai Lama'nın yerini almasını ayakta beklerken, o ise katılımcıların oluşturduğu dairenin çevresini dolaşarak herkesin elini sırayla sıkı sıkı kavrayarak tokalaştı. Yerlerimizi aldığımızda odada doruk seviyesine ulaşmış bir sıcaklık, bir huzur vardı. Gece boyunca yağan yumuşak ve yatıştırıcı sesiyle yağmur, ertesi günkü havanın berrak ve insanı canlandıran bir serinlikte olmasını sağlamıştı.

Önceki günlerde üzerinde durduğumuz pratik uygulamaları arkada bırakarak, bugün daha geniş kapsamda, bilimsel gündemimiz üzerinde çalışacaktık. Francisco Varela bizim ilk konuşmacımız olacaktı, Richie Davidson da ikinci. Dalai Lama Francisco'yu iyi tanıdığı için, gülümseyerek şunları söyledim sadece: "Bildiğiniz gibi Francisco Varela, Fransa'nın pek çok prestij sahibi enstitüsünde araştırma noktaları bulundurmaktadır ama benim Fransızca dilim yeterli olmadığı için, sizleri yapacağım kötü telâffuzlardan kurtararak, kendisini sizlere doğrudan takdim edeceğim."

Radikal Bir Teori

Bu toplantıda bulunmak için Dharamsala'ya gelen bütün bilim adamları arasından Francisco Varela'nın yaşam yolcuğu belki de en müthiş olanıydı; hem zaman açısından, hem mesafe açısından. Francisco Şili'nin güneyinde Tulcahuano'da doğmuştu; bir mühendis olan babası oradaki limanın işletmesinden sorumluydu. And Dağları'nın ücra bir yerinde, elli kişi civarında insanın yaşadığı Monte Grande adlı bir köyde geçiriyordu tatillerini; büyükbabası orada yaşıyordu; o köyde yaşam sanki on dokuzuncu yüzyılda takılıp kalmıştı; ne yol vardı, ne televizyon ne de radyo. Kendisi için burasının manevi bir anlamı vardı.

Bilime ilgi duyan ve bir kitap kurdu olan Francisco'yu okulda öğrendikleri sıkıyordu; liseyi bitirene kadar vasat

bir öğrenciydi, fakat akıl hocası Humberto Maturana'nın yardımlarıyla biyolojide elde ettiği başarı, doktorasını Harvard'ta yapması için kendisine bir burs kazandırmıştı. Yıl 1968'di ve o günlerde, toplumsal yasaların radikal bir anlayışla yeniden gözden geçirilmesi akımı dünyada fırtına gibi esiyordu.

Francisco artık bir lisansüstü öğrencisiydi ve sinirbilimini meşgul eden o derin felsefik soru, kendi kafasını da kurcalıyordu: Akıl beyinde nasıl oluşuyordu? İnsan beynini bir bilgisayarın bilgi işlem sistemine model alan ve o zamanlar ağırlıkta olan bu paradigmaya karşı, yine o dönemin ruhuyla kesin bir direniş içindeydi. Fakat O, bir bilim adamına yakışır bir şekilde, kendisi için esas olanla işe başladı ve araştırmasını komplike bir göz sistemine sahip olan arıların gözü üzerinde yaptığı çalışmalara yoğunlaştırdı: Arıların karmaşık göz sistemi, insanların göz yapısını bir kenara bırakın, omurgalıların göz sistemlerinden bile tamamıyla farklı bir yapıdadır. Danışmanı Thorsten Wiesel, görsel sistemler üzerine yaptığı araştırmasıyla daha sonradan Nobel Ödülü'nü kazanmıştır.

1970'te Francisco, Harvard'tan aldığı bir iş teklifini, Şili Üniversitesi'nde alacağı bir görev için geri çevirdi; bu tutumu kısmen de olsa, sol eğilimli olan Francisco'nun ateşli bir taraftarı olarak desteklediği Allende'nin seçimleriyle de ilgiliydi. Bu, Şili'de yepyeni, toplumsal ve ekonomik düzen vadeden eşitlikçi bir sosyalizm anlayışıyla gelen, bir şeffaflık, bir ümit dönemiydi.

O dönemin beraberinde getirdiği iyimserlik havası, açık fikirli olma anlayışının üniversitelerde hâkim olmasına neden olmuştu. Eski akıl hocası Humberto Maturana (bugün meslekdaşı) ile birlikte biyolojinin bilinmeyen alanlarında araştırmalara giriştiler. Francisco ve Maturana çok çarpıcı bir teori olan 'autopoiesis'i (bu, kendi kendine üremek demektir) geliştirdiler; bu teori, yaşayan bir sistemin oluşumunu açıklar ve bütün bileşenlerinin sürekli bir değişim içinde olmasına rağmen süreklilik gösteren bir kimliği devam ettirmeyi nasıl sağladığını gösterir.¹ Kendi ifadesiyle,

bir hücre, “Kimya ve fizik denen olaylarla kendi işini kendisi görmektedir,” yani biyokimyasal reaksiyonlarla kendi kendini düzenleyen bir şebeke, moleküller üretmek suretiyle yaratılan sınırlar şebekenin kendi devamlılığını sağlamaktadır.² Hücre, diğer bir deyişle, kendi kendini yaratır.

Yaşamı, kendini oluşturan moleküllerin düzeyine indirgemekten ziyade, autopoiesis, organizmayı kendini oluşturan parçaların toplamından daha fazla olarak ele alır. Bütüne ait nitelikler, kendi parçalarının dinamiklerinden oluşmaktadır fakat sadece tüm elemenlerinin bir yekûnu olmasıyla da açıklanamaz. Teori, yaşamın her düzeyine hitap etmektedir, tek bir hücreliden tutun, bağışıklık sistemi, zihin ve hatta toplumlara kadar; Varela ve Maturana bu konuyla ilgili açıklamaları daha sonra 1987’de yayımladıkları *The Tree of Knowledge* (Bilgi Ağacı) adlı kitaplarında yapmışlardır.³ Bugün akıl felsefesi ve biliş biliminden tutun, karmaşa teorisine kadar her alanda düşünürleri etkilemesine rağmen, 1970’lerin başında autopoiesis teorisinin kabul edilen bütün doktrinlere karşı olduğu düşünülmüştü.

Derken 1973 yılıyla birlikte Şili üzerine çöken karanlık dönemi geldi çatı. Pinochet’nin idaresindeki askeri darbe, üniversitenin de polis kontrolü altında girmesine sebep oldu; Francisco, Başkan Allende’yle bağlantısı olan arkadaşlarının ismini vermediği takdirde laboratuvarına kilit vurulması tehdidiyle karşı karşıya kaldı. Francisco’nun Maturana’yla çalışması durma noktasına geldi; polis Francisco’nun pek çok arkadaşını ve tanıdıklarını toplamaya başlamıştı. Sol politikanın aktif bir taraftarı olarak Francisco, polisin kendisini almaya gelmesinin artık an meselesi olduğunu seziyordu. Eşyalarını toparlayıp ilk eşi ve üç çocuğuyla beraber Costa Rica’ya kaçtı; burası hâlâ Şilili göçmenleri kabul eden, kaçabileceği en uzak noktaydı. Vardığında, cebinde kalmış 100 dolarla oradaki üniversitede biyoloji öğretmek üzere iş buldu.

İkinci fırsat, birkaç ay sonra, Denver'daki Colarado Üniversitesi'nden aldığı iş teklifiyle karşısına çıktı. Francisco 1974'te gittiği Denver'da kısa bir süre sonra, Harvard'tan tanıdığı Cambridge mezunu fizikçi Jeremy Hayward'la karşılaştı; fakat Jeremy Hayward artık bilimsel kariyerine bir nokta koymuş, Tibetli bir lama olan Chogyam Trungpa ile çalışmaya başlamıştı. Trungpa o zamanlar, o ortamda sıradışı bir kişilik sayılıyordu; çok sevilen ve sayılan bir lama olarak Dalai Lama'yla aynı dönemde, 1959'da Tibet'ten kaçarak Oxford'a eğitim almak için gitmişti. Trungpa, Amerika'da insanların bir Tibetli lama'yla karşılaştıklarında şaşır-dıkları dönemlerde, Batı'da isim yapmış ilk önemli Tibet Budizm öğretmenidir.

Francisco ise o dönemler, sanki yaşamının önceki safhalarında daha önce hiç yaşamamış gibi kendisini bomboş hissediyordu. Şili'deki askeri darbenin yaydığı dehşet, o güne dek inanılan ve anlamı olduğu sanılan şeylere yapılan ani yıkım, Francisco'yu desteksiz bırakmış ve kendisini boşlukta hissetmesine neden olmuştu. Şahit olduğu insanlık dışı zalimliği açıklayacak yeterlilikte cevaplar bulamıyordu. Marksizm ve bilimle ilgili onca yıllık felsefe ve rasyonalist düşünce de kendisine yardımcı olamıyordu; kendince anlam verdiği evren sarsılmıştı. Dolayısıyla Hayward kendisine, "Gel de, Trungpa ile tanış," dediğinde, Francisco içinden "Ne çıkar yahu, neden olmasın?" diye düşünmüş ve gidip tanışmıştı.

Rasyonalist (usçu) bir insan olarak Doğu felsefesi ya da dinleriyle hiçbir ilgisi olmamasına rağmen, Francisco bir şekilde Trungpa'nın canlılığı, esprileri ve tuhaflığıyla kendisini etkilediğini hissetti. Sohbetleri sırasında bir ara Francisco Trungpa'ya yaşadığı karmaşadan ve ne yapması gerektiğini bilemediğinden bahsetti. Trungpa, Francisco'nun gözlerinin içine bakarak dedi ki: "Neden bir şeyler yapmak zorunda hissediyorsun ki kendini? Hiçbir şey yapmamaya ne dersin?"

O an Francisco herhalde aklının durduğunu sanmıştır. Hiçbir şey yapmamak fikri, sürekli bir zihin aktivitesi içinde olan, devamlı olarak analizler yapmaya alışmış beyne sahip birisine yapılabilecek muhtemelen en radikal tavsiyeydi. Fakat yaşanarak görüldüğü gibi bazen bütün çabalar insanı daha fazla karmaşaya sürüklüyordu. Şimdi, birdenbire önüne bir alternatif çıkmıştı: Zihinde huzuru yaşamak ve bu fikir insana hiç de akıl dışı gelmiyordu. “İyi ama bunu nasıl yapıyorsunuz?” diyerek sormuştu Francisco. “Size öğretilirim,” dedi Trungpa ve hemen oracıkta kendisine meditasyonun nasıl yapılacağını gösterdi.

Meditasyon yapmak Francisco için bir tür aşka, arzuya dönüşmüştü. Pek de fazla bir zaman geçmeden Francisco Rockies’de bir merkeze giderek, aylar süren inzivasına çekilmeye başlamıştı. Meditasyon yapmak çok uzun bir zamandır ihtiyaç duyduğu tatminlik duygusu veriyordu kendisine. O her şeyi bilen rasyonalist bilim adamı olarak hissettiği kendi varlığını, benliğini aslında hiç tanımadığını fark etmişti. Meditasyon yapmakla, kimselere bir şey anlatmak zorunda kalmadan ya da herhangi bir şekilde ifade etmek, yansıtmak durumunda kalmadan varlığının temelinde yatan sonsuzluğu hissetmişti. Orada samimi bir neşe, bir zevk vardı ve sadece bunu duymak kendisini iyi ve doğal hissetmesine neden oluyordu, hatta şaşırtıyordu.

Başta pek istekli olmasa da, Budizmle ilgili klasik eserleri ve yorumları okumaya başladı ve zamanla Budist teorilerinin sadece bir felsefe değil, aynı zamanda bir zihin bilimi olarak da güzelliğini keşfetmesine neden oldu. Budizmle ilgili daha fazla bilgi sahibi olmaya başladıkça, bilimle ilgili kendi görüşleriyle arasında bağlantılar kurmaya başladı.

Trungpa, bundan birkaç ay önce, Boulder’da bulunan ve Budist konulara ağırlık veren Naropa Enstitüsü’nü kurdu. Jeremy Hayward, Francisco ve diğerleri bilim ve Budizmle ilgili bir yaz programı hazırladılar. ‘Biliş Bilimi’nde Birbirine Karşı Olan Görüşler’ konulu toplantı için, yüksek düzeyde, zihinle ilgili Budist ve bilimsel görüşlere sahip yirmi beş uzman kişiden oluşan bir grup bir araya geldi. Fakat Bu-

dizm ve bilimin bu ilk karşı karşıya gelişi bir felaketle sonuçlandı. Bu riskli girişim, katılımcıların bir diyalog kurmaya çalışmalarından çok, kimsenin birbirini dinlemediği bir yüzleşmeye dönüşmüştü. Sıcak tartışmalar ve büyük yanlış anlamalar ortaya çıkmıştı. Bırakın dostaneliği bir toplantı için, aslında çok gerekli bir tutum olan mesafe bırakma ve konulara geniş açıdan bakabilme becerisinin izi bile yoktu.

Fakat bu acı tecrübe, daha sonraki Akıl ve Yaşam diyaloglarının düzenlenmesinde çok faydalı oldu. Francisco önceki toplantıdan aldığı dersle, sadece bilim adamlarını Budistlerle bir araya getirmenin yetmediğini görmüştü: Bu bilim adamları aynı zamanda diyaloga girmeye açık olan bir yapıda olmalıydılar (aynı konu Budistler için de geçerliydi tabii ki).

Sonrasında, istenen düzeyde bir diyalog gerçekleştirmek üzere, bu iş için ideal bir yapıda olan Budistle bir araya geldi: Dalai Lama'yla. 1983'te Francisco Avusturya'da düzenlenen bir toplantıya bilim ve ruhsallık konularında konuşmak için davet edilmişti ve Dalai Lama da konuşmacılar arasındaydı. Konferansın başlarında bir yemek esnasında Francisco Dalai Lama'yla yanyana oturuyordu. "Beyin bilimcisi misiniz?" diye sormuştu kendisine Dalai Lama ve hemen arkasından kendisini beyinle ilgili soru yağmuruna tutmuştu. Toplantı boyunca karşılıklı konuşmalarına devam etmişler ve ayrılma zamanı geldiğinde, her ikisi de aslında daha konuşulacak pek çok şey olduğunu hissetmişlerdi.

Francisco 1980'de Şili'ye geri döndü, 1984'te Almanya'ya geçerek Max Planck Enstitüsü'nde çalıştı, bir yıl sonra Paris'e geçerek Uygulamalı Epistemoloji Üzerine Araştırmalar Merkezi'ne katıldı, burası Ecole Polytechnique'de bulunan bir uzman danışmanlar grubuydu. 1988'de Centre National de la Recherche Scientifique'ye (Milli Bilimsel Araştırmalar Merkezi) araştırma yöneticisi olarak atandı. Paris'te bu yeni sorumluluklarını yerine getirdiği yıllar içinde, Francisco Dalai Lama'yla bir toplantı yapmayı gerçekleştirememişti.

Sonra 1985'in baharında arkadaşşı Joan Halifax'la konuşturlarken, Dalai Lama'nın bilim adamlarıyla bir toplantı

yapma arzusunu duymuş olan Adam Engle'in, bir grup bilim adamıyla beraber Budizm ve bilim konulu bir toplantı düzenlemeyi planladığını duydu. Francisco hemen telefona sarılarak Adam'ı aradı; Adam kendisine yapılacak toplantının konusunun, Budizm ve fizik arasındaki kesişen noktalar üzerinde yoğunlaşacağını söyledi. Francisco, toplantının eğer biliş bilimi ve Budizm üzerinde yoğunlaşırsa daha fazla meyva verebileceğini anlatarak Adam'ı ikna etti ve böyle bir toplantı düzenleyebilmek için gruba katılıp katılamayacağını sordu.⁴ Böylece iki güç birleşerek, Francisco'nun kurucu bilim adamı ve Adam'ın da idareci olarak bugünkü Akıl ve Yaşam toplantılarının temeli atılmış oldu.

Bu Francisco'nun katıldığı toplantıların dördüncüsüydü; Francisco, merkezi Paris olmak üzere, bugün artık sinirbilimi, psikonöroimmunoloji, fenomenoloji ve biliş bilimi arasındaki ara düzeyde dünyaca tanınan bir liderdir. Bütün akademik görevlerine ilave olarak, çoğunlukla biliş ve bilincin biyolojik mekanizmasıyla ilgili olarak bilimsel dergilere yazdığı iki yüzden fazla makaleyle katkıda bulunmuş, çoğu çeşitli dillere tercüme edilen on beş adet kitap yazmıştır. Bir bilim adamı olarak kendisini bir kategori içine sokmak çok zordur. Hissettirmeden sinirbilimden immunolojiye, biliş biliminden akıl felsefesine oradan teorik biyolojiye geçiş yapmıştır. Yaratıcı bir zihinle geliştirdiği teorilerle, araştırmalarında doğruluğu ve kesinliği birleştirerek elde ettiği bilgi çok geniştir.⁵

Maalesef Francisco uzun süredir hepatit C nedeniyle ölüm kalım mücadelesi vermekteydi; bundan sadece birkaç ay önce, uzun süredir beklediği organa kavuşarak, hayat kurtarıcı bir karaciğer operasyonu geçirdi. Son ana kadar kendisinin Dharamsala'ya gelip gelemeyeceğine emin değildik. Ama geldi ve beraberinde eşi Amy Cohen de vardı; Amy, Amerika doğumlu bir psikanalizcidir; 1991'de yapılan Akıl ve Yaşam toplantısına çok gelmeyi istemesine rağmen oğlu Gabriel'e hamile olduğu için katılamamıştı. Bütün bir toplantı boyunca Francisco, bir dolu ilaç yutup durdu ve Amy de yanı başında sağlık durumunu yakından takip ediyordu. Bu-

gün, sekizincisini yaptığımız Akıl ve Yaşam toplantısının son gününde, Francisco bizlere sonuncusu olacağını sonradan anlayacağımız kendi sunuş konuşmasını yapacaktı.

Bir Yaşam Armağanı

“Sayın Ekselansları,” dedi Francisco, “diğer meslekdaşlarım gibi ben de başlamadan önce bir iki şey söyleyerek hatırlatmalarda bulunmak istiyorum. Burada sizlerle yeniden bir araya gelebilmek, benim için son derece olağanüstü güzel bir durum. Bunca yıldır ilişkimizi sürdürebilmemiz de gerçekten harika bir şey. Ama bu sefer, yeniden buraya gelip sizlerle birlikte olarak konuşabilme fırsatına sahip olmak, yaşamın bana sunmuş olduğu bir hediyedir.” Ve ekledi, “Sizin bana verdiğiniz destek zor dönemlerimi atlatmam için bana çok yardım etti,” bir an durup göz yaşlarını bastırmaya çalıştı.

Aslında gerçekten de, Francisco’nun bugün hâlâ aramızda olmasında Dalai Lama’nın çok büyük payı vardır. Francisco’ya 1997’nin baharında hepatit C virüsü nedeniyle karaciğer kanseri teşhisi konmuştu. Geçirdiği ameliyattan sonra, kendisine yeni bir karaciğer nakli için, adının listeye yazılıp sıraya girmesi gerektiği söylenmişti. Fakat Francisco bu koşullar altında hayatını sürdürme çabalarına daha ne-reye kadar devam edebileceğini sorgulamış ve ciddi ciddi adını listeye koydurmanın gereksizliğini düşünmüştü. Bu şekilde daha çabuk bir ölümü sağlamış olacaktı.

Kendisi o sıralar böyle düşünmekteyken, durduk yerde Dalai Lama’dan bir faks mesajı gelmiş ve mesajda kendisinin hastalığını duyduğunu ve Francisco’nun her şeye rağmen yaşama sarılıp mücadeleye devam edeceğini ümit ettiğini söylüyordu. Francisco için bu hem bir işaretti, hem de o an çok ihtiyaç duyduğu duygusal bir destektir. Aldığı bu cesaretle adını karaciğer nakli için listeye yazdırmaya karar verdi ve ihtiyacı olan karaciğeri toplantımızdan bir sene önce aldı. Çok riskli olan ameliyat Francisco’nun sonrasında, tam üç ay yoğun bakımda yaşam mücadelesi vermesine ne-

den oldu; görünüşe göre vücudu yeni organı reddediyordu. Ama Dharamsala'ya gelip aramıza katıldığı sıralarda, artık o ağır dönemleri atlatmış, herkesi şaşırtacak derecede neşeli görünüyordu.

En tecrübeli katılımcılardan olduğu için, Francisco o hararetli tartışmaların yaşandığı ortamlarda çok bulunmuştu ve böyle durumlara alıştı. Fakat bugün bir şeyler farklıydı. Bana sonradan yaptığı küçük itirafta, fazlasıyla duygusallık gösterdiğini söylemişti. Eğer ameliyat kararı almamış olsaydı, yaşadığı bu güzel dakikaları, bugün yaşamamış olacağını anladığını söyledi.

Konuşmacı koltuğunda otururken, Dalai Lama'ya karagününde kendisine destek olduğu için hissettiği şükran duyguları en doruk noktasına ulaşmıştı. Dalai Lama Francisco'yu ilk gün, sabahki verilen çay arasında selamlamak için yanına geldiğinde -ki bu ameliyattan beri birbirlerini ilk görüşleriydi- Dalai Lama uzanarak, Francisco'nun başını ve elini uzun bir süre tutarak dua etti. Şu anda da yanına oturmuş, Dalai Lama'nın sıcaklığını ve sevgisinin gücünü bizzat hissediyor ve samimi bir yakınlık yaşıyordu. Hakikaten de, kendisi açısından bu, bilimsel bir girişimden çok, yıllar sonra yeniden yaşanan bir kavuşma, sanki eski bir arkadaşıyla buluşup bir araya gelmek gibiydi.

Bu duygusal anlarla ağırlaşan ortam, Francisco laptopunu açıp bir PowerPoint tanıtımına geçmesiyle hafifledi. Bu toplantıda yaşanan bir ilkti ve büyük olasılıkla Dalai Lama'nın da ilk kez gördüğü bir şeydi. İlk LCD gösterimi ekrana yansıdığında, Dalai Lama heyecanla ünledi, "Çok etkileyici!" Sonra da ilk grafik belirdi: ekrandan başlıkları silen bir animasyon. Bu anda salonda bir alkış koptu ve Sayın Ekselansları'nın ağzından Tibetçe 'Vay be!'ye denk gelen bir kelime döküldü.

"Bunun hoşunuza gideceğini biliyordum, Sayın Ekselansları," dedi Francisco gülerek devam etti: "Bu projeyi genişleterek, Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nden hareketle ortaklaşa yaptığımız bu araştırmada daha ileriye nasıl gidebileceğimizi göstermek istedik. Önce ben, sonra da Richie, bu konuda

çoktan atılmış adımlardan bahsedeceğiz. Bu, şu basit soruyu tartışabilmek için iyi bir fırsat: Bilinçle ilgili sinirbilimsel çalışmalar ile meditasyon geleneği gerçekten bir araya gelerek bir şeyler üretebilir mi?”

Öznellik (Sübjektiflik) Tabusunu Yıkma

“Sizin bilinçle beyin arasındaki ilişkiye her zaman büyük önem verdiğinizi biliyorum ve hem ben hem de burada bulunan meslekdaşlarım bu sahayı çok ilgi çekici buluyoruz. İlim de bu alanda oldukça fazla gelişmeler elde etti: On ve ya on beş yıl önce ‘bilinçlilik’ sevimsiz bir kelimeydi; bugüne bu konuda konferanslar veriliyor ve gelişme kaydetmek için, pek çok kişi çaba sarf ediyor.”⁶

“Bunun neden böyle olduğuna dair iki sebep olduğunu sanıyorum, Sayın Ekselansları. Bunlardan ilki, yeni ve insanlarla çalışılması kolay olmayan metotlar olması ve ikincisi de bilimsellik ile ilgili çalışmalarda açıklığı yeniden gündeme getirmesidir. Bu iki faktör birleşerek, bizim bu ortak çabamızda bir ilerleme elde etmemizi olanaklı kılıyor.”

Francisco 1994’te Tucson’da katıldığı bir konferansta bu konuda bir dönüm noktasının yaşandığını hissetmişti; California’dan katılan David Chalmers adında genç bir felsefeci bu konferansta, kendi tabiriyle ‘bilinçlilik denen zor problem’ adını verdiği bir çalışmasını anlatmıştı. Chalmers insanlara neler yaşadıklarıyla ilgili sorular yönlendirmeden de bilinçliliğin incelenebileceğini iddia etmişti. Oldukça sağduyulu bir öneri olsa da, beyni incelemek üzere güvendikleri yüksek teknoloji ürünü makineleri kullanan sinirbilimciler için, bu çok radikal bir iddiaydı.

O güne dek Francisco, bilinçlilikle ilgili problemle mücadele yıllarını vermişti. Davranışçılar, hatırlanacağı gibi bilimsel çalışmalardan elde edilen insanların deneyimleriyle ilgili bu türden belgeleri, hayal kırıklığı yaratacak kadar önyargılı olmakla itham ederek, geçtiğimiz yüzyılın ortalarında reddetmişlerdi. Francisco bir yığın yayımla, bu durumu çürütmek için oldukça mücadele ediyordu. The Embodied

Mind (*Somutlaşan Zihin*) isimli kitabı 1991’de yayımlanmıştı ama bilinçlilikle ilgili çalışmalarına on yıl önce başlamıştı. Bu kitabında, düşünme meditasyonu ile yapılan Budist eğitiminin, insanların kendi yaşadıkları tecrübelerini anlatmaları suretiyle, bilinçlilikle ilgili çalışmalarda işbirliği yapan ‘ilk kişi’ sıfatını alarak, bilime yardımcı olmalarını sağlayacak bir metot sunduğunu iddia ediyordu.⁷ Francisco, 1996’da sinirfenomenolojisi ismini verdiği bu yaklaşımını sunarak, bilinçlilikle ilgili o zor problemi cevaplamaya yönelik bir yol gösterdi: 1999’da yayımlanan *The View From Within* (*İçinden Bakış*) antolojisi ile detaylarıyla anlattığı bir metottu bu.⁸ Ve 2002’de son kitabı *On Becoming Aware: The Pragmatics of Experiencing* (*Farkına Varmak Üzerine: Deneyimlerin Pragmatikleri*) bu yaklaşımın bilimsel yararlarını sergiledi.⁹

Francisco konuşmasına şöyle devam etti: “Bilinçlilikle ilgili çalışmalarda yeniden canlanan bu ilginin dışardan pek belli olmamasını bizler bilimsel kültür olarak adlandırıyoruz ama ilk kişi yönteminden veri elde etmeye tekrar geri dönülmesinde büyük bir fayda olduğu, her geçen gün daha fazla belli olmaktadır. Bu, sizin kendi öznel deneyimlerinizi hesaba katmanız anlamına gelmektedir. Bazı insanlar buna yaşanmış tecrübeler, fenomenoloji veya kişisel düzey diyebilirler. Biz ‘fenomonoloji’, ‘deneyim’, ve ‘ilk kişi’ terimlerini eşanlamlı olarak kabul ediyoruz. Terminolojiler çeşitlilik göstermesine rağmen -nasıl adlandırırsanız adlandırın- geçmişte ilimin uzak durduğu öznellik konusu (sübjektiflik), giderek önem kazanmaktadır.

“Günümüzde kimisi gelişmiş, kimisi gelişmemiş birçok ‘ilk kişi’ metotları mevcuttur. Bugün tartışma konumuzun bir kısmı hangi koşullar altında hangi metotların kullanıldığıyla ilgilidir. Meditasyon geleneği bunlar arasında en temel olanıdır, fakat başkaları da var ve daha geniş bir bağlamda onları incelemeyi arzu ediyoruz.”

Hikâyenin Öbür Yüzü

Francisco Sinirbilimde ilk kişi verilerine duyulan ihtiyaçla ilgili söylemek istediklerini daha iyi anlatabilmek için kişinin zihninde bir görüntü oluştuğunda, beyinde neler olup bittiği sorusunu getirdi gündeme. “Sanırım sizlere önce bu kâğıttan bahsedeceğim,” dedi havaya kaldırdığı boş sayfayı göstererek, “ve sonra sizlerden gözlerinizi kapatıp gördüğünüz şeyi hayalinizde canlandırmanızı isteyeceğim. Soru şu: Hayal ettiğiniz görüntünün, hayalini kurmaya çalıştığınız şeyle yapısı aynı mı? Yanıtın, görsel korteksin aktif olup olmadığına bakılarak anlaşılacağı düşünülmüştü. Laboratuvardan gelen yanıtta çok ilginçti, çünkü cevap ne doğrudu ne de yanlıştı. Bazı görsel imajlarda görsel korteks gerçekten çok hareketliydi, sanki imajı gerçekten görüyormuş gibi. Fakat diğer bazı görsel imajlarda aynı şey geçerli değildi.

“Örneğin, bir kişiye dersiniz ki, ‘Gözlerini kapa ve bu kaldığımız Chonor Oteli’nden başlayıp Dharamsala’ya giden patikanın bir haritasını çiz.’ Böyle bir durumda, görsel korteks hayal kurma esnasında fazla hareketli değildir ama tabii ki hayalini kurduğunuz haritayı çizmeye başladığınızda, hareketlenme başlamaktadır. Beyin fonksiyonlarında bir de kişisel farklılıklar gözlemlenir: Aynı hedefe, üzerinde deney yapılan kişilerin yarısı aktif bir görsel korteksle yanıt verirken, diğer yarısının görsel korteksi hareketsizdir. Bu sizin, beyin motiflerinin herkes için aynı olduğuyla ilgili bu sabahki sorunuza yanıt verecek bir kanıttır. Ortaya çıkan gerçek, kişiye göre görselliğin çok farklı motiflerle hareketlilikler sergilediğidir.”

Bu bulgu, Francisco’ya göre sinirbilimde ilk kişi verilerine olan ihtiyacı ispat ediyordu. Sinirbilimin yöntemleri zihni inceleme konusunda her ne kadar sağlam olursa olsun, bulgularla ilgili yapılacak çok önemli yorumlar, ölçümü yapılan kişinin söylecekleri dinlenmediği için gözden kaçırılabilirdi. Örneğin, hayal kurma üzerinde çalışmalar yalnızca beyin görüntüleme teknikleri kullanılarak yapılırsa, elde edi-

lecek sonuçlar son derece kafa karıştırıcı olurdu: Deneysel paradigmaya bağlı olarak kimi zaman insanlarda görsel korteks fonksiyonel, diğer zamanlarda fonksiyon dışı olduğu görülürdü.

Eğer hayal kurma verileri sadece grup ortalamaları anlamında analiz edilse, bütün o çalışmaların bilimsel sonucu sıfıra sıfır elde var sıfırla sonuçlanırdı. Francisco'nun belirttiğine göre kaçırılan nokta, insanların kullandıkları farklı görme stratejilerinin görsel korteks üzerinde farklı etkiler yaptığıdır. Gerçekten neler olup bittiğini anlamanın tek yolu, beyin hareketleri ölçüm altındayken, insanlardan zihinsel olarak neyle meşgul olduklarını doğru bir şekilde rapor etmelerini istemektir. Bu türden çalışmalarda ilk kişi verileri olmadan sinirbilimin yarı kör hareket ettiğini söylebiliriz.

İçsel Uzmanlık

“Diğer önemli bir nokta,” diyerek devam etti Francisco, “hâlâ çok yeni ve gelişmekte olan bu çalışmanın, insanlardan ilk kişi gözlemlerini, onların ne derecede eğitim aldıklarını ölçmeden istenemeyeceğini ortaya çıkarmasıdır. Bir bahçede yürümenin ve bitkileri seyretmenin insanı bir botanist yapmayacağını, bunun öğrenim gerektirdiğini bilmek gibi.

“Bu fikrin sizin için anlaşılması hiç de zor bir şey olmadığını biliyoruz Sayın Ekselansları -yani, insanların kendi yaşadıklarıyla ilgili olarak yaptıkları gözlemlerde yeteneklerinin farklılıklar göstermesi- fakat inanmazsınız, bu konu, Batı'daki araştırmacılar arasında ne kadar kanıtsız, neredeyse devrimci bir fikir olarak görülüyor. Herkes bilir ki, bir sporcu, bir müzisyen ya da bir matematikçi olacaksanız eğitim almanız gerekir. Fakat konu, bir kişinin deneyimlerini ölçme olunca, sanki öğrenilmesi gerekli bir şey yokmuş gibi davranılır; sanki herkes aynı derecede öğrenmiştir hayatta her şeyi. Bu konuda ‘kültürel görmezlikten gelme yaklaşımı’ olduğu göz ardı edilemeyecek kadar ileri derecededir.”

Böylelikle bu problemi giderecek bir çözüm önerdi Fran-

cisco: objektif yöntemler kullanmak. Kendi tabiriyle ilk kişi raporlarını desteklemesi amacıyla ikinci kişi ve üçüncü kişi yöntemleri kullanmak. ‘İlk kişi, deneyime sahip olan kişidir; ‘ikinci kişi’ yüksek derecede eğitim almış ve görüşmeyi yapacak olan kişidir; ‘üçüncü kişi’ bilimin uyguladığı objektif ölçümlere denir. “Ana fikir, eğitim gerektiren ilk kişi yöntemi, bizim sinirbilim olarak bildiğimiz ampirik (deneysel) üçüncü kişi yaklaşımıyla birleştirmektir. Beyinde oluşan elektrik hareketlerinin türlerini incelediğimiz bir EEG çalışmasını ele alalım. Hikâyenin iki yüzü vardır: makineden gelen sinyal burada üçüncü kişiyi temsil eder, aklından neler geçtiğini söyleyen, örneğin sürpriz duygusu yaşadığını söyleyen denek de, ilk kişiyi. Bunun anlamı şudur: Bu iki veri kaynağını birleştirerek, sadece deneyi değil, fakat aynı zamanda bu deneyin biyolojik ve organik temelini anlamaya daha fazla yaklaşmış oluruz.

“Dolayısıyla özet olarak, başlama noktamız ilk kişi görüşünün önemini yeniden keşfetmektir ve kullanacağımız varsayım da, ilk kişi tanımının deneysel yaklaşımla karşılıklı olarak işleyebileceğidir. Burada bize gerekli olan baz tabii ki, ustaca gözlem yapabilme yeteneğinin oluşturulabilmesidir, ki bu Batı için çok yeni bir fikir.”

Bu fikir Sayın Ekselansları’nın çok ilgisini çekmişti ve meditasyon yapmakta olan kişilerin tam anlamıyla bu tarife giren kişiler olduğunu hissediyordu.

Yanlış Bir Başlangıç

“Sayın Ekselansları, bir anlığına eskilere dönelim, hatırlıyor musunuz, 1992’de Richie de dahil birkaç bilim adamı buraya gelip yogilerle ve rahiplerle çalışmalar yapmıştı.”

Francisco daha önceki ‘Üçüncü Akıl ve Yaşam Konferansı’ndan doğan, ortaklaşa yapılan bir araştırma çalışmasından bahsediyordu; Dalai Lama kendisini ileri derecede eğitim almış meditasyon yapan kişilerin ve Dharamsala’nın tepelerinde küçük kulübelere yaşayan yogilerin beyinlerini incelemek üzere davet etmişti. Bu araştırma gezisinde Fran-

cisco'ya Richie Davidson, Davidson'ın meslekdaşı Cliff Saron ve başka bir araştırmacı Greg Simpson ile çevirmen olarak Alan Wallace eşlik etmişti.

Birkaç hafta boyunca her gün araştırma grubu -beraberlerinde Dalai Lama tarafından yazılmış kapı gibi bir tanıtım mektubuyla birlikte- bütün EEG aletlerini ve onunla ilgili makinaları yüklenerek, yogilerle birer birer çalışmalar yapmak üzere dağların tepelerine tırmanmışlardı. Her gün engellerle karşılaşmışlar, şüphelerle mücadele etmişlerdi. Bunlar arasında, yogilerin neredeyse tamamının beyinlerini ölçtürme konusuna gösterdikleri isteksizlik başı çekiyordu. Akıllı bir yaklaşımla bir tanesi itirazını şöyle dile getirmişti: Bu makinaların ölçtükleri şeylerle ben meditasyon yaparken meydana gelenler arasında hiçbir ilişki olmayabilir. Dolayısıyla sizin makinalarınızda hiçbir şey olmuyormuş gibi görünebilir, bu da Budist dinini uygulayanların yüreğinde şüphelere neden olabilir.” Böylece hem kendisi hem de diğerleri araştırmayı reddetmişlerdi.

Fakat bu reddedişle sonuçlanan başarısızlık, Francisco'nun bundan dersler çıkarmasına neden olmuştu. Bunlardan bir tanesi, belki yirmi yıldan fazla meditasyon yapan ve bilimle hiç ilgisi olmayan bir yoginin, bilimsel bir deneyde katılımcı olmasını beklemenin aslında saflık olduğuydu. Bunun yerine yapılması gereken şey, bu ortaklaşa çalışmayı olanaklı kılacak, Batılılaşmış Tibetlilerle veya çok ileri seviyeye ulaşmış Batılı uygulamacılarla çalışmak gerektiği idi. Çıkardığı ikinci ders, böylesi pürüzlerle dolu koşullarda testler yapmaya çalışmak demek, saha çalışması yaparken, elde edilecek ölçümlerin sınırlı olacağı, bir araştırma merkezinde gösterilebilecek gayret ve elde edilebilecek kesinlikle kıyaslanınca saha çalışmasında alınacak sonuçların üstünkörü ve yüzeysel kalacağı anlamına geliyordu. Yogyi laboratuvara getirmek, laboratuvarı yogiye götürmekten daha iyi olacaktı.

“Gerçekten de çok olağanüstü bir deneydi,” diyerek devam etti Francisco, “fakat farkına vardık ki, bizi ilgilendiren yetenekleri gerçekten inceleyebilmek için, onların beyinle-

rinin içindeki statüyü gözlemleyebilecek teknolojiye ihtiyacımız vardı. O zamana dek kullandığımız psikolojik ölçümler, örneğin reaksiyon zamanı gibi, artık yeterli olmuyordu. Dolayısıyla artık bugün kullandığımız yöntem her şeyi detaylarıyla inceleyebilen, elektrik kullanılarak uygulanan bir teknik. Neden elektrikli? Çünkü ölçümünü yaptığımız deney çok hızlı geliyor. Kan akışı türünden metabolik teknikler gerçekten çok faydalı ama yeterince hızlı teknikler değil. Beynin bir tarafından diğer tarafına akan bir parça daha fazla kan miktarını tespit ederek ortaya bir resim çıkartmak dakikalar alıyor.

“Fakat böylesine anlık deneylerde,” dedi, parmaklarını havada şaklatarak, “incelememiz gereken şeyler bin kat daha hızlı, bırakın saniyeleri saliselerle uğraşıyoruz. Dolayısıyla teknikler elektrik kullanılan bazda ya da kaçınılmaz olarak manyetik ölçümlerle yapılan türden olmaktadır. Çok, çok basit bir zihinsel hal üzerinde yoğunlaşıyoruz ve elektrik değişikliklerinin yüzeysel ölçümlerini bir elektroensefalogramla ölçüyoruz. Veya manyetik alanları, Dharamsala’ya getirilemeyecek cinsten, aslında bir tür kuantum aygıtıyla ölçüyoruz. Sadece ölçüm yapmıyoruz, pek çok veri analizi de yapıyoruz. İlerlemeyi bu noktada yakalıyoruz, yeni teknikler kullanılması suretiyle, yani yapılan basit bir ölçümden azımsanmayacak miktarda bilgi sağlayarak.

Beynin Melodisi

Francisco daha sonra Akıl ve Yaşam Enstitüsü’nün gündeminde gördüğü iki hedefi ayrıntılarıyla düzenlemeye girişti. Richie Davidson, çok daha uzun bir süre içinde, aylar ve belki yıllar zarfında beyinde sürekli meydana gelen değişiklikleri keşfetmekteyken, kendi çalışması, bir anlık bir süre zarfında zihinsel aktivitenin dinamikleri üzerinde yoğunlaşacaktı.

“Örneğin, öfke doğmaktayken, o öfkeyi doğduğu anda yakalayıp arkasından gelecek eylemin bastırılmaya çalışıldığı bir süreç var; ‘idaresi zor süreç.’ Bunun anlamı, o halin

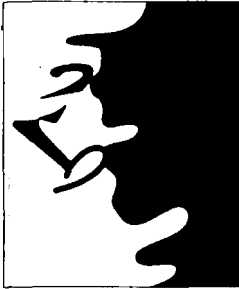
doğuşunun, ortaya çıkışının dinamiklerini çok doğru bir şekilde anlamak gerektiğidir. O bir anlık tecrübeyi bütün detaylarıyla tanımanız lazımdır. Bir bilinçlilik anı, bir bilişsel aktivite anı, bir algılama veya bir duygu gerçekte nasıl doğmaktadır? Eğer bunu daha iyi anlayabilmiş olsaydık, o zaman bu anlayışla birlikte çalışabilmenin nasıl uygulanabileceğine açıklık getirebilirdik. Ama bunun nasıl doğduğuyla ilgili fazla ayrıntılı bilgi yok elimizde.”

Burada Dalai Lama oturduğu yerde birden dikleşti; bu konuyla ilgili özel kişisel bir merakı vardı. Gerçi bu andan sonra sunulan rapor, salondaki pek çok kişi için sadece belirli bir gruba hitap eden türden olsa bile Dalai Lama açısından belki de bütün bir hafta boyunca dinlediği en doyurucu bölümlerden birisiydi.

“Bilişsel bir eylem sergilediğimizde –örneğin, görsel algılama yaşadığımızda– algılama, sadece retinada meydana ge-



algı hali



algılamama hali

len bir görüntü olayından ibaret değildir. Beyinde aktif hale geçen pek, ama pek çok bölge vardır. Sayın Ekselansları, esas büyük problem, bütün bu aktifleşen bölümlerin bir bütünlük oluşturmak üzere nasıl ahenk içine girebildikleridir. Sizi gördüğüm anda, bunun dışında kalan tüm unsurlarımı –duruşum, duygusal halim– hepsi bir bütünlük içinde. Dağınıklık yok; yani algılama şu şekilde, eylem bu şekilde gibi.

“Bu nasıl gerçekleşiyor? Beyindeki bütün bölümleri bir müzik notası gibi düşünün. Bir tınısı var. Neden tını? Deneyssel olarak, bir titreşimi, bir salınımı var. Beyinde nöronlar dört bir yana sarkaç gibi sallanmaktadırlar. Her biri ‘vahmp’ diye yükselip –abartılı bir ifadeyle

kollarını kaldırdı– sonra ‘*püf*’ diye sönerek alçalıyor. *Vahmp*, beyinde farklı yerler titreştiğinde oluşuyor ve bunlar harmonize oluyorlar. Beynin farklı bölümlerinde bir dalga orada, diğeri burada oluşuyorsa, bunlar senkronize oluyor ve birlikte titreşiyorlar.

“Beyin bir motif oluşturduğunda –bir algıda bulunmak için veya bir hareket gerçekleştirmek için– bu titreşimler (seyirmeler) evresi harmonize oluyorlar, ki biz buna faz kilitlenmesi diyoruz. Dalgalar senkronize biçimde birlikte titreşiyorlar.”

“Acaba yaptığınız benzetmeyi doğru mu anladım?” diyerek araya girdi Dalai Lama, “Bu titreşimlerin her birisi farklı bir tonda ve bir araya getirildiklerinde müzik mi oluşuyor?”

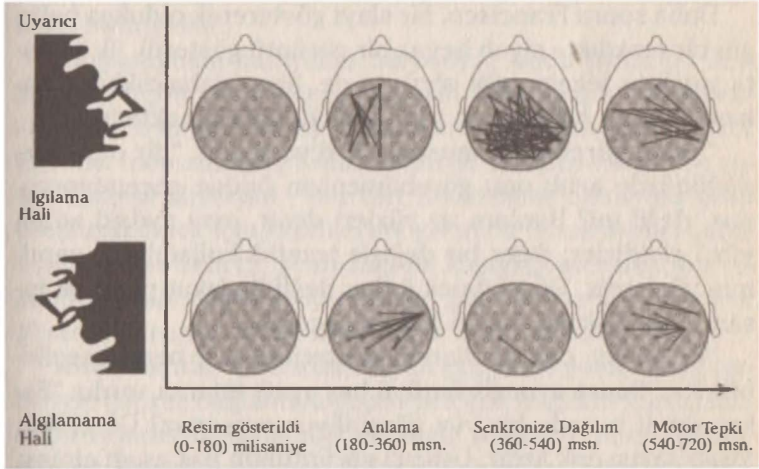
“Evet, müziği oluşturmuş oluyorsunuz, tamamen doğru,” dedi Francisco. “Beyinde pek çok titreşim motifi anında birbirlerini seçerek melodiyi yaratıyorlar, ki bu da yaşanan, tecrübe edilen o an oluyor. Bu *vahpm*. Fakat, dikkatini zi çekerim, müzik orkestra şefi olmadan yaratılmıştır. Önemli olan burasıdır.”

Francisco bir orkestra şefini taklit ederek kollarını havada oynattı. “Orada durup, ‘Sen, şimdi sen ve şimdi de sen,’ diyen küçük bir adam yoktur. Olay bu şekilde işlemiyor. Dolayısıyla yeniden söyleyelim ki, tüm beynin büyük çapta bir araya gelişini anlamak, temel mekanizma, geniş alana yayılmış sinirlerden oluşan senkronize grupların geçici olan biçimlenmesidir. Bu güzel keşif, bizlere deneyim anının nasıl oluştuğunun tanımını verir.”¹⁰

Beyindeki Aileler

Burada Dalai Lama bilimsel bir tartışmada konuşmacı taraflardanmışcasına yeniden hepimizin yakından bildiği mü-nazaracı tavrını takındı ve sordu: “Bu süreç kişiden kişiye farklılık gösteriyor mu? Bazı hallerde, diğeryinde olduğundan daha hızlı gerçekleşebiliyor mu? İstikrar arz ediyor mu? Yaşa başa bakıyor mu?”

“Bunlar çok güzel sorular, Sayın Ekselansları,” diyerek yanıtladı Francisco. “Sanırım oldukça sabitlik arz ediyor. Burada beynin işleyişine dair evrensel bir kanun olduğu anlaşılıyor, hayvanlarda dahi aynı durumun geçerli olduğunu gözlüyoruz. Yine oluşan belli başlı bazı motifler, edinimlerine ve kendi şahsi geçmişlerine bağlı olarak kesinlikle kişiden kişiye farklılık gösteriyor. Çok açık konuşmak gerekirse, bunun cevabı aslında hâlâ belirsizliğini koruyor.



“Eğer elektrotları beynin farklı bölgelerine yerleştirirseniz, titreşen sinyalleri ölçebilirsiniz. Sonra başka bir elektrotu alıp beynin başka bir bölgesine yerleştirirsiniz ve karşınıza çıkan şey başka bir titreşimdir; yani bir *vahpm*. Sonra bütün bunlar senkronize olmaya başlarlar: Birlikte başlayıp, birlikte dururlar. İşte temeldeki mekanizma budur.”

, Dalai Lama yeniden sordu: “Beynin belirli bir bölgesi içinde, iki elektrotu birbirinden ne kadar uzakta yerleştirdiğinize bağlı olarak incelenecek şeyle alakalı bir fark oluşur mu?”

“Kesinlikle,” dedi Francisco. “Biz beyni tamamıyla kaplayan, üstünde elektrotlar olan bir kep kullanıyoruz. Bizim burada ilgilendiğimiz birbirinden gerçekten uzak olan bölgeler, çünkü büyük çaplı bir entegrasyonla ilgileniyoruz. Küçük çaplı bölge çalışması ayrı bir hikâye, böyle bir du-

rumda sinirler birbirine o kadar yakındır ki, içsel bağlantıları olduğu için senkronize olmaları kaçınılmaz bir durumdur. Aynı bir aile motifi gibidirler, çünkü birbirlerine çok fazlasıyla yakındırlar. Ama burada bizim ilgilendiğimiz soru, Dharamsala'daki ailenin Delhi'deki aileyle senkronize olup olamayacağıdır. Bu bir benzetmedir. Bu farklı bir konudur, çünkü senkronize olmaları için bir mekanizmaya sahip olmaları gerekmektedir.”

Daha sonra Francisco, bir slayt göstererek oldukça belirgin bir tezatlıkta siyah beyaz bir görüntü gösterdi; ilk bakışta yayılmış lekeler gibi görünse de, biraz daha dikkatle bakınca bunun bir kadının yüzü olduğu anlaşılmaktadır.

“Şimdi görebiliyor musunuz?” diye sordu. “Bir defa gördüğünüzde artık onu görebilmenizin önüne geçemiyorsunuz, değil mi? Bunlara ay yüzleri denir, aynı aydaki adam yüzü gibidirler; diğer bir deyişle tezatlık kullanılarak yapılmış yüzlerdir. Görebilmek kolay değildir fakat pek çok insan biraz dikkatle motifi hemen seçebilir.

“Bu yüzler, düz tarafları ile gösterildiğinde hemen seçilebilirler.” Sonra aynı görüntüyü baş aşağı tutarak sordu: “Fakat şimdi burada bir yüz görebiliyor musunuz? Görebilen insan sayısı çok azdır. Uyarıcı görüntünün baş aşağı olması onun anlaşılabilmesini zorlaştırır. Yaptığımız çalışmanın amacından dolayı bizler ilk resme, algı hali –insanların resmi görebildiği hali– ve zor olana da algılamama hali diyoruz, çünkü insanlar genelde ne olduğunu çıkaramazlar.”

Zihinde Yaşanan Bir Anın Anatomisi

Bu noktada, Francisco yaptığı deneyde zihinde bir anlık bir zaman kesiti içinde seyir ve zamanlamayı gösteren bir şema gösterdi.¹¹ Paris'te bulunan Francisco'nun laboratuvarında EEG'leri ölçülen gönüllü deneklerden, gösterilen görüntüyü algıladıkları anda hemen düğmeye basmaları istenmişti. Deney olağanüstü bir hızda seyrediyordu, öyle ki söz konusu olan saniyeler değil, milisaniyelerdi.

Siyah beyaz resmin gösteriliği ilk 180 milisaniyede, dene-

ğin zihninde hareketlenme başlıyordu. Anlama eylemi, resmin ilk gösterildiği andan itibaren 180 ile 360 milisaniyelik bir süre arasında belirliyordu; bu da, aşağı yukarı bir saniyenin ilk üçte birlik bölümüne denk geliyor. Saniyenin sonraki altıda birlik süresi boyunca deneğin beyni anlama eyleminden tekrar dinlenme haline geri döner. Eylem –deneğin düğmeye basması– akabindeki, saniyenin altıda birlik süresi içinde meydana gelir. Bütün deneyin seyri, saniyenin dörtte üçlük bir süresinin tamamlanmasından önce gerçekleşip bitmiş olur.

“Başladığında saniyenin neredeyse onda birlik bir kısmında hiçbir şey gerçekleşmez. Ben bunu, herkesin –*brumm*, *brumm* diyerek bir motorun çalışma sesini taklit etti– bir motorun çalıştırılması misali ‘işlemeye başlama süresi’ olarak alıyorum. “Her biri, senkronize olmuş bir grup oluşturabilmek için kendilerine yakın bir ortak arama çabasında,” diye belirtti, şemadaki ilk kafayı göstererek; bu resimde henüz bağlantı kurulduğu görülen hatlar yoktu ve gösterilen resim denek tarafından henüz anlaşılmamıştı.

İkinci kafada, birdenbire siyah çizgilerle gösterilmiş biriyle çapraz bağlantıya geçen pek çok bağlantı vardı; sanki birbirinden farklı alanlar arasında beyin hücreleri tarafından bir kontak kurulmuş gibi gözüküyordu. “Sonra gruplar biçimlenmeye başlar; ortaya bir motif çıkar. Bu tamamıyla kendiliğinden doğmuş, oluşmuş bir durumdur, diyelim ki, bu elektrotun şu elektrotla onlara senkronize olmalarını söyleyen hiçbir şey yoktur. Birbirleriyle kendiliklerinden senkronize olurlar. Elimizdeki bütün kanıtlar bize göstermektedir ki, bu durum, uyarıcının gösterilmesinden aşağı yukarı saniyenin üçte biri kadar bir süreye, yani deneğin yüzü anladığı o gerçek ana denk gelir.

“O tanıma anından itibaren, senkronize olmanın karşıtı olan bir durum anlamına gelen bir sürü yeşil çizgi görülmektedir. Beynin içindeki her şey senkronize olma durumundan çıkmaktadır. Her biri kendi kendine titreşmeye başlar. Bütün, önceki o *vahmp* hali artık *püf* diye sönme durumuna geçmektedir,” bunu söylerken ellerini hızlı bir ha-

rekette başının etrafında döndürüyordu. “Diğer bir deyişle beyin, ‘O titreşim motifini sil’ demektedir.”

Zihnin Zor Fark Edilen Hareketlerini İzlemek

Dalai Lama özel bir dikkatle dinliyor, sandalyesinde usulca bir ileri bir geri sallanıyordu. Şimdi sorusunu yöneltiliyordu: “Görsel bir uyarıcı yerine, duyuşsal bir uyarıcı kullanmayı düşündünüz mü, mesela bir ses? Ve sonrasında da bu süreçler (ikinci aşamada senkronize olmak ve üçüncü aşamada da bunun senkronize olmaktan çıkması) görülebilir miydi? Ve sonrasında da, yani üçüncü aşamada aynı motifin oluşup oluşmadığını görmek için bu dinamiği alıp görsel uyarıcının kullanıldığı deneyi kıyaslamak?”

“Bu deneyi yaptık,” diyerek yanıtladı Francisco, “ve aynı motifler görülmektedir. Duymayla, hafızayla ilgili, görsel ve işitsellik arasında dikkat çatışmasıyla ilgili deneyler yaptık. Sonuç hep aynı: Algının doğduğu anda belli bir motif var, arkasından anlama anı geliyor ve sonra düğmeye basmak olan ‘eylem anında’ yeni bir motif biçimleniyor.

“Kişinin bir düğmeye basması gerektiğini hatırlamasıyla birlikte yeni bir grup sinirler arasında başka birtakım senkronlaşma doğmaktadır. Anlama oluşur ve sonra da *püf* ve senkronizeleşme dağılır. Sonra kişi düğmeye basmayı düşünür ve bu da yeni sinir motifleri arasında yeni bir motifi veya senkronizeleşmeyi gerektirir.”

“Sanki senkronize olma temin edildi mi, bu sinirlerin rolü sona eriyor,” diye ne anladığını ifade etti Dalai Lama.

“Bu doğru, kalıcı değiller. Benim hoşuma giden de aslında bu. Sanki zihinsel faktörlerin faniliğe sahip oluşları gibi bir şey.” Francisco, Budist Abhidharma düşüncesinin zihin motifinde, ayrımsamanın her bir anını bir araya getirerek oluşturan temel elementleri kastediyordu. “Beliriyorlar ve yitiyorlar ve sinirlerde geçici motiflerin uyumunu sağlıyorlar. Bunun benim için çok büyük bir keşif olduğunu belirtmeliyim. Beyin bizzat kendi kendini boşaltıyor; bir andan diğerine geçişin bariz olarak göze çarptığı bir aralık, bir

boşluk yaratıyor. Önce anlama gerçekleşiyor sonra da eylem ama aralarında kesiklik var. Kesintisiz bir akıştan ziyade, bu aynı 'algılama, virgül, eylem' demek gibi bir şey. Üstelik sistematik; bütün farklı koşullarda bunu gözlemleyebildik."

Zihni Zamanlamak

Francisco'nun sonuçları, zihnin ince ayrıntılı hareketlenmelerinin zamanlamasını inceleyen diğer bilim adamlarının bulgularıyla uyum içindeydi. Örneğin, San Francisco'da bulunan California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görevli olan Benjamin Libet, motor alanlarındaki* elektriksel aktivitenin, bir insanın parmağını kımıldatma niyetinin farkında olmasından, aşağı yukarı saniyenin dörtte biri kadar bir zaman önce başladığını bulmuştur. Ve bunun arkasından bir çeyreklik zaman da, parmağın kıpırdatmak niyetinin ayırmamasıyla hareketin kendisinin başlaması arasında vardır. Tıpkı Francisco'nun çalışması gibi, Libet'in buluşları, hepimizin tek ve somut bir olaymış gibi yaşadığımız şeylerin, aksine ince ayrıntılı ve gözle görünmeyen bileşenlerden oluştuğunu göstermektedir: bir yüzü tanımak, bir parmağı kıpırdatmak gibi.

Dalai Lama, bir anın zihinsel hareketliliğiyle ilgili konuyu bir sonraki soruya taşıdı: "Kullandığınız aygıtın, milisaniyeleri ölçebilecek kadar hassas bir alet olduğu anlaşılıyor. Peki, eğer deneye hiç düşünmeden hemen tanıyabileceği veya hemen hatırlayabileceği, çok yakından tanıdığı birisinin resmini gösterdiğinizde, ilk karşı karşıya kalma anıyla tanıma"anı arasında yine de bir boşluk, bir ara olur mu?"

"Aslında yaptık bunu ve cevabı evet, aradaki boşluğun süresi kısadır ama yine de kaybolmaz," diyerek yanıtladı Francisco.

*Motor Alanları; Beynin ön loplarda, iskelet kaslarına bağlı istemli vücut hareketlerini kontrol eden sinir hücrelerini içeren bölgeleri. Bu bölgelerin motor projeksiyon alanı denilen kısmı, vücuttaki hareket kaslarının adeta bir haritasını içermektedir. Örneğin, bu bölgedeki bazı sinir hücreleri el hareketlerini, bazıları ayak, diz, kafa, vb. hareketlerini kontrol eder.

Bu yorum üzerine Tibetçe sıcak bir tartışma başladı; konu, hafıza ve bilişin diğer yönlerinin Francisco'nun tabiriyle *vham'pı* oluşturmamasından önce, kavramsal ayımsamanın (farkındalığın) bir başlangıç fazının olup olmadığıydı. Dalai Lama, kendisini çok ilgilendiren böylesi bir konuda keşifler yapabilme fırsatından oldukça memnunkluk duymuştu –zihindeki kavramsal olan ve kavramsal olmayan süreç arasındaki ayrımla ilgili bilgi almak– devam etti sorusuna: “Bunun ilk anın kavramsal olmadığına işaret edeceğini, tamamıyla biçimi soruyla kavrayan görsel bir algılama olduğunu ve ikincisinin de kavramsal olup ‘evet, bu budur’ diyebilen tanıma olduğunu siz de kabul ediyor musunuz? Bunun, Budist psikolojiyi doğruladığı ve desteklediği görülüyor.”

“Ve, bu da sizi düğmeye basmaya karar vermeye götürüyor,” dedi Francisco. “Sadece, ‘Ah, bunu tanıdım,’ dediğiniz zaman sizi karar anına sürüklemeye başlıyor ve sonrasında düğmeye basıyorsunuz. Dolayısıyla kavramsal bir an. İlki, sadece motifi algılıyor, henüz kavramsal süreç yok ortada.”

Dalai Lama üstelemeye devam etti, ortaya çıkan anlamlar çok ama çok ilgisini çekmişti: “Bu söylenenlerin Budist psikolojide bahsedilen şu iddiaları desteklediğini söyleyebilir misiniz: ilk an tamamıyla görsel bir algıdır ve kavramsal değildir ve ikinci an, her ne kadar sürerse sürsün, kavramsal zihnin algılayıp, ‘Bu şudur’ dediği andır? Örneğin, şu anda ben burada Alan Wallace’a bakarken, hiç üzerinde düşünmek zorunda kalmadan derhal tanıyorum. Genel anlamda konuşursak, neredeyse anlık bir şey gibi görünüyor ama gerçekte...”

“Gerçekte ise bu en azından iki yüz milisaniyelik bir süre,” diyerek araya girdi Francisco.

“Bu tam tanıma Budist bakış açısına uyuyor,” dedi Dalai Lama. “Genel konuşmak lazım gelirse, insana bir anlık bir şeymiş gibi gelse bile, gerçekte bir anlık bir şey değil. İlk önce bir kanı var, sonra da o kanının etiketlenmesi olayı var –kavramsal tanıma– ve bu bir seyir, zincirleme gidiyor.”

“Tamamıyla,” diyerek onayladı Francisco. “Aslında, normal şartlar altında zihinsel bir anı yüz elli milisaniyenin altına düşüremezsiniz. Hatta bu neredeyse hemen olacak

şeylerle ilgili olsa bile.”

Bu gerçekten de Budist epistemolojisinde çok önemli bir noktaydı. Diyebiliriz ki, bir görsel bilişin ilk anı tamamıyla algıdır, sezidir –henüz etiketlenmemiş, ham bir algı– fakat bundan sonraki o kısacık an içinde zihinsel bir biliş, bir düşünce, bir mirıldanış gibi hafızayı çağırıyor ve bireyin tanımasına, görsel olarak sezdiği her ne ise onu etiketlemesine olanak sağlıyor. Bilişin (idrağın) ilk anının kavramsal olmadığını ve arkadan takip edenlerin kavramsal olduğunu anlamak, Budist modelde, insana bir içsel özgürlüğün mümkün olduğunu müjdeliyordu. Hiç durmadan, yorulmadan, gerçekliği yapılandırmaya devam edişimizin nedenini tam olarak anlamak, aklımızı zihinsel alışkanlık uyuşukluğundan kurtarıp, serbest bırakmaya doğru (kendi içinde yeterli olmasa bile) gerekli olan adımı bir temsil ediyor.

Tartışmada bu noktaya geldiğimiz için, salondaki pek çok kişi konu dışında kalmıştı, pek çok bilim adamı dahil. Fakat Dalai Lama, bir deneyimin yaşanması ve zihindeki o anın doğuşu sırasında neler olduğuyla ilgili ilmin neler keşfettiğini duymayı, bütün bu bulguların aşınası olduğu metinlerde de açıklandığı gibi Budist modellere uygunluğunu görmeyi istiyordu. Süreçle ilgili detaylı bilimsel tanımla dıyabileceği çok ender fırsatlardan bir tanesiydi bu ve bilimsel bulgularla Budist bakış açıları arasında çok çarpıcı paralellikler görüyor, her iki versiyonun da büyük çapta birbirini desteklediğini anlıyordu.

Eski İddiaya Yeni Kanıt

“Budist epistemoloji’de,” diyerek açıkladı Dalai Lama, “algının yapısıyla ilgili ve nesneyle aralarındaki ilişki hakkında pek çok tartışma yapılmıştır. Görsel deneyimin objeyi, herhangi zihinsel bir olgunun rol oynamadığı biçimde, çıplak haliyle algıladığını savunan bir ekol vardır. Göz organı objeyle doğrudan ve hemen kontağa girer. Bu durum, *namba* diyerek anılan bir durum olduğunu iddia eden –‘cephe, yön, taraf’ olarak çevrilebilir– diğer epistemologlar tara-

findan eleştirilmiştir. Bu, zihinsel bir canlandırmaya da benzer veya şu durumda görsel bir imajın kısmen zihin tarafından yaratıldığını söyler ve rastgele duyumsal bulguyu, duyumsal seviyedeki uygun imaja ayarlamaktadır. Sonrasında duyumsal deneyim ortaya çıkar. Bu basit türden bir canlandırma değil, yansıtılmış bir imajdır.

“Tibet psikolojik anlayışına göre, bu konu üzerinde dört ana Hint Budist düşünce ekolü vardır. Bir ekol, Vaibhashika, algının, yansıtılmış canlandırmanın basit bir hali olduğu fikrini kabul eder. Geri kalan üç ekol de, *namba* vasıtasıyla bunu düzenleyen öznel (sübjektif) tarafın oynadığı rolle, aslında bunun daha aktif bir işlem olduğunu söyler.” Dalai Lama ayrıca, bütün ekollerin biri kavramsal, biri de kavramsal olmamak üzere iki belirgin türde bilişin olduğu konusunda hem fikir olduklarını, aralarındaki anlaşmazlığın duyumsal algılamaların da çarpıtılıp çarpıtılamayacağı noktasında kilitlendiğini de sözlerine ekledi.¹²

Bu münakaşa belki bin yıldan fazla bir zaman öncesine dayanmaktadır. Kısacası konu, nesneleri kendi hallerinde görsel olarak algıladığımız mı (herhangi bir içsel görüntünün aracılığı olmadan) yoksa dış dünyada nesnelerin görsel algılanmasının ‘içsel’ zihinsel canlandırmalarla mı olduğudur. İkinci görüş, Hint-Tibet Budist psikolojisinin felsefi açıdan daha sofistike olmuş ekolleri tarafından tutulur.¹³

Dalai Lama, bilimin yeni yöntemler bularak bir tek deneyim içerisinde farklı düzeyleri dikkatle incelemesinden ve böylelikle bu bulgularla Budist düşüncenin ince ayrıntıları arasında çok verimli karşılıklı bağlantılar sunmasından büyük memnunluk duymuştu. Jinpa’nın önderliğinde duyumsal deneyimin ilk anının düşünceyle mi, yoksa zihinsel bir imajla mı şekillendiği konusuna bir isim koymanın anlamlı olup olmadığıyla ilgili Tibetçe çok renkli bir tartışma ortaya çıktı. Fakat burada Jinpa yalnız kaldı ve Dalai Lama bu münakaşanın başlamasına izin vermedi.

Francisco bilimin çıkarlarını söyledikleriyle korudu: “Sinnirbilimi der ki, içsel aktif düzenleme sadece algısal alanda meydana gelmez; aynı zamanda, hafıza, beklenti, duruş-ha-

reket ve niyet gibi diğer geri kalan zihinsel şartların, daha geniş olan bağlamında meydana gelir. Örneğin görmek, du-yular vasıtasıyla neyi algıladığımızı hesaba katar ama onu biçimlendirmesi diğer şartlara bağlıdır.”

Budist felsefedeki durumlar, Francisco’ya bilimde yaşa-nan benzer tartışmaları hatırlatmıştı: “Örneğin, bir duygu bir algıya renk veriyor demek, benim çok fazla katılmadığım bir yorum, çünkü bu yorum ortada bir algı olduğunu ve onu da kaplayan bir duygu olduğunu söylüyor. Bir başka bakış açısı var ki, burada duygu –harekete yönelme oluyor, bura-da– bir organizmanın giderek dünyayla karşılaşmasına ben-zer bir yatkınlık gösteriyor. Bu sizin algıladığınız bir şey ol-duğunu ve sonra da onu duyguyla boyadığınız anlamına gelmiyor; bu, dünyayla karşı karşıya gelme eyleminin ta kendisi; burada algı çoktan duygusal olarak biçimlidir. Be-raberinde bir duygu bileşeni olmadan bir algılama gerçek-leşemez. Burada aldaniş içindeki bir algılamayı çarpıtılmış, sapkınlaşmış olarak addediyor ve onu ayırıyorum, böylesi durumlarda örneğin duygu, öyle uzun süreli oluyor ki ya anormallikler gözüküyor ya da patolojik hale geliyor. Fakat normalde bile duygusuz nitelikte bir algı söz konusu değıl-dir.”

Çok İnce Bir Noktaya Olan İlgı

Richie Davidson bir örnek verdi. “Sayın Ekselansları, da-ha karmaşık olan belli bazı görsel nesnelere –örneğin hiçbir duygu ifadesi taşımayan bir yüz– on kişinin vereceğı ilk re-aksiyonun birbirleriyle karşılaştırıldığında pek de aynı olma-dığı görülecektir, çünkü kişilerin duygusal mizaçları birbirle-rinden farklıdır. İlk iki yüz milisaniye içinde kaygılı yapıya sahip bir kişinin sakin yapıya sahip bir kişiye nazaran bu yüz ifadesine gösterdikleri tepkide farklılıklar vardır,” diye-rek izah etti Richie. Sinirsel hareketlilik motiflerinde beliren bu ani fark, beyinde yüzleri kaydeden kısım olarak bilinen fusiform yüz alanında saptanmıştır ve ifadesiz yüzlere veri-len tepkiler söz konusu olduğunda, yüzün beğenilip beğenil-

memesi rol oynamaktadır, beğenilen yüzlere tepki vardır.

Bu farkın kavramsal süreçten dolayı olması Dalai Lama'yı şaşırtmıştı. Şöyle söyledi: "Benim gerçekten ilgimi çeken nokta aslında çok ince bir ayrıntı ve çok zor fark edilen bir şey. Bir kişiden diğerine bile, o ilk iki yüz milisaniyelik zamanda farklar meydana geldiğini söylüyorsunuz, peki, ilk yüz milisaniyelik zamanda sadece görsel algının meydana geldiği –sade görünümün meydana geldiği– ve sonra da, ikinci yüz milisaniyede kavramsal bilişin devreye girdiği bir durum söz konusu olabilir mi? Bununla ilgili hiç kanıt var mı? Benim varsayımım, ilk yüz milisaniyenin her on kişi için de aynı olacağı ve mizaç varyasyonlarının, ancak kavramsal olanın devreye girmesiyle birlikte ilk olarak ortaya çıkacağıdır."

Richie konuşmaya başladı, "Kanıtların gösterdiğine göre..." fakat sözleri o anda münazaracı ruh halinde olan ve itiraz eden Thupten Jinpa tarafından kesildi: "Ben bir karşı argümanda bulunarak, önceki zihinsel halin, görsel algılaşmanın ilk anını çoktan etkilemiş olacağını söylemek istiyorum."

Dalai Lama bu meydan okumayı kolayca bertaraf etti. "Evet, prensipte, görsel algının ilk anı kendinden önceki zihinsel hal tarafından etkilenmiş olacaktır. Fakat sadece deneyin kendi temellerini önceki andan taşıması anlamında; yoksa onun halis görüntüsünü değiştirmeyecektir bu. İkinci anlık zamanda, değerlendirme anına girdiğiniz zamanda –onunla ilgili iyi ya da kötü şeyler düşündüğünüz anda– bu yeni bir durumdur. Fakat ben, karakterin, sağlığın, yaşın ve benzeri koşulların, görsel algının kendi katıksız halini pek etkilemediği, çok kısa da olsa hâlâ bir anın var olduğuna inanıyorum; belki saniyenin onda biri kadar."

Francisco buna şöyle yanıt verdi: "Sanırım o kadar derin bir seviyede buna bir kesin bir sınırlama getirebileceğimizi sanmıyorum Sayın Ekselansları, fakat ben bir imajı gördüğümde, gelişinde, beynimde halledilip biçimlendirmesinde, orada daha önceden olan şeyi de devam ettirdiğine inanıyorum. Ona dair elimizde oldukça fazla kanıt var. Beyin onu

her ne içinde şekillendiriyorsa, beklentiler, hatıralar veya ilgili konular onu etkileyecektir, fakat onu sınırlandırmazlar. Sanırım ben bu noktada Jinpa'ya katılarak önceki andan taşınan bazı şeyler olduğunu söyleyeceğim. Bir kişinin halis görsel bir görünümü tecrübe ettiği bir anın olduğuna dair herhangi bir kanıt bulunduğunu sanmıyorum. Her zaman için, henüz olmuş bir şeyin bağlamında veya işleyen hafızada eskiden olmuş olayların hatırlanması bağlamında, algı gerçekleşecektir. Sadece algının kendisinin olduğu, çok ama çok ince ayarda bir anı, herhangi bir şekilde belirleyebileceğimizi sanmıyorum.”

“Bunu sinirbilimsel açıdan nasıl kontrol edebiliyorsunuz?” diyerek merakını gidermek istedi Alan.

“Bu güzel soru. Bu türden analizleri arıtabilirsek, belki bunu gerçekleştirebiliriz,” diyerek yanıtladı Francisco. “Bu bahsettiğimiz analiz ise bu soruya yanıt vermek için yeterince iyi değil, çünkü daha henüz yetmiş milisaniyeye kadar çözümüleme yapabiliyoruz.”

Mükemmel Bir Teklif

Richie bulgunun net olduğunu ve Dalai Lama'nın hipotezini desteklediğini belirtmek istemişti. Bu son derece hızlı zihinsel aktivite bölümlerini ölçmekte kullanılan beyin ölçü aygıtının ilk bileşenlerinin yetmiş ile yüz milisaniye arasında, insanların reaksiyonlarının birbirlerine oldukça benzerlik gösterdiğini ortaya çıkarmıştı. Bireyler arasındaki beyin hareketlerinde farklılıklar, aşağı yukarı yüz milisaniyeden sonra görülmeye başlıyordu. Richie, araştırma kayıtlarının tamı tamına Dalai Lama'nın söylediğiyle uyum içinde olmasına şok olmuştu.

“Bir metot var,” diyerek başladı Richie, “bu metot, aynı türden elektrikli ölçümleri kullanarak, beyin kökündeki hareketlenmeyi, kortekse yani beynin en yukarıdaki bölümüne ulaşmadan tespit edebiliyoruz. Beyin kökü, insanlar arasındaki farkı göstermek açısından pek elverişli bir bölge değildir. Orada daha ziyade ortak özellikler görülür. Oradaki

an, sizin tarifini yaptığınız an olmalı, yani herkeste aynı olan, beklentileri ya da beğenileni ya da beğenilmeyeni yansıtmayan an olmalı. Oradaki an, tamamıyla duyumsal bilginin geldiği yerdir.”

Dalai Lama kendi kendine mırıldanıyordu, “Evet bu, evet bu,” sanki ilgilendiği konunun tam tamına bu olduğunu belirtmek istercesine.

Alan incelemeyi devam ettirdi: “Budist epistemolojisine göre, benim anladığım kadarıyla, bahsedilen o an o kadar kısa bir an ki, sıradan bir insanın bunu araştırabilmesine imkân yok.”

“Doğru, ilk otuz beş ile kırk milisaniye arasında gerçekleşiyor,” dedi Richie.

“Eğer ilk kişi tanıklığıyla kanıtlamak imkânsızsa, sadece sinirbilim vasıtasıyla buna ulaşılabileceğini düşünmek çok zor,” diyerek belirtti Alan.

“Neden olmasın?” diye sordu Francisco. “Eğer bir algının oluşumunun dinamiklerini ayırt etmeye yarayacak çok daha iyi düşünülmüş yöntemler geliştirebilirsek, hiç de imkânsız değil. Fakat beyin kökünü ölçmek için günümüzün indirekt teknikleriyle bunu gerçekleştirmek çok zor, dolayısıyla daha kesin sonuçlar verebilecek yöntemlerin geliştirilmesi şart. Şimdiden biraz ilerleme kaydettik bile. Düzinelerle ifade edilebilecek milisaniye düzeyine inen çözümlemeler yapılabiliyor, ki bu gerçekten kayda değer bir gelişme. Ama çok daha derin seviyelerde kayboluyoruz. Bu ortaklaşa giriştiğimiz bu işin bir parçası; eğer ilk kişi araştırması diye bir şey varsa gerçekten. Prensipite olabilir.”

Dalai Lama belli bir teoriyi denenmesi için önerdi: “Genel olarak duyumsal algılama için benim varsayımım, ilk an kavramsal değildir, sadece görüntüyü alırsınız. İkinci anda, bir tür kimlik devreye girer. Fakat ben öyle sanıyorum ki, gözlerinizi kapattığınızda ve tamamıyla zihinsel olan bir görüntüyü hayal edersek, elde edeceğiniz şey, üstüne eklenen kimliğinin arkasından geldiği basit bir görüntünün zinciri değildir. Büyük olasılıkla kimliği eşanlı olarak devreye girecektir.”

“Aslında,” dedi Richie, “orada beyin kökünün devreye girmesi söz konusu değildir, yani bu gerçekten doğru! Bu harika bir öneri! Tamamıyla hayal ürünüyle zihin görüntüsü, beyin kökü bileşenleri –ilk kırk milisaniye içinde– oluşmaz. Bunların hepsi alın bölgesinde meydana gelir, dolayısıyla sizin söylediğinize de tam tamına uymaktadır. Fakat bir görüntüye gerçekten bakarken, duyumsal süreç beyin kökünü aktif hale getirir.”

“Merak ediyordum,” dedi Dalai Lama, “acaba sadece görsel algının olduğu bir durum ile, bir yandan ne gördüğünüzün farkında olduğunuz halde bir düşünce sürecinden geçerkenki bir durum arasında bir fark görülebilir mi? Örneğin, beğenme ve beğenmeme. Diğer bir durum da şöyle olabilirdi: Görsel algılamanız oldu ve sonrasında gözlerinizi kapatınız, böylece artık o nesneye bakmıyorsunuz ama onunla ilgili düşünce sürecinden geçiyorsunuz. Bu durumlarla ilgili beyin hareketlerinde meydana gelen bir fark olabileceğini düşünüyor musunuz?”

Richie yanıtladı: “Bu durumlardan bir tanesinde görsel uyarıcı önümüzde ve diğer durumda ise orada değil. Bir tanesinde beyin kökünde hareketlilik görülecektir, diğer durumda görülmeyecektir. Beyin kökündeki hareketliliğin farkında olup olmamamız gibi bir durum söz konusu. Modern sinirbilimine göre, beyin kökündeki hareketlilikten haberdar olabilmenin en iyi yolu, bu hareketliliğin kortekse ulaşmasıyla gerçekleşir ve dolayısıyla ortada bir paradoks var.” O bilginin tecrübe edilmesi için kortekse ulaşmasına bağımlı olduğumuzdan bunu bilemiyoruz.

Richie arkasından bu konudaki düşüncesini ortaya koyan bir şey daha belirtti: “Belki de çok tecrübeli yogilerin, beyin kökündeki hareketlilik henüz kortekse ulaşmadan bu hareketliliğin ayımsamasına varabildikleri bir süreç yaşıyorlardır, ama Batı’da bizim henüz böyle bir şeyden habersiziz yok.”

O yıl içinde Richie, Madison’daki kendi laboratuvarında böylesine ileri düzeye erişmiş yogilerle testler yapacaktı.

Francisco –zaman baskısı altında– bizleri baştaki konu-
muza döndürdü, ilk kişi raporlarının önemi. “Toparlamak
için Sayın Ekselansları, şimdiye kadar bahsettiklerimizle
–yüz tanıma deneyleri– ilk kişi raporlarını, analiz yapmak
amacıyla birleştirmek istiyorum. Bugün bu türden deneyle-
ri yapmaya tekrar başladık; fakat bu sefer, slaytları gösterip
insanlardan düğmelere basmalarını istemek yerine, artık
gösterdiğimiz her resimden sonra, kişilerden tecrübeleri
doğrultusunda rapor vermelerini ve uyarıcıyı görmeden he-
men önceki zihinsel hallerini bildirmelerini istiyoruz: ‘Dik-
katim başka yere kaydı... Kız arkadaşımı düşünüyordum...
Gerçekten çok hazırdım...’ gibi. Bu şekilde, çok kaba olarak
minimal düzeyde fakat her şeye rağmen fenomenolojik ilk
kişi raporunu elde etmiş oluyoruz.¹⁴

“Birlikte çalıştığımız bu kişiler zekiler, fakat çok ileri dü-
zeyde eğitilmiş denekler değiller; yine de, çok farklı seviye-
lerde hazır olma halini görebiliyorsunuz.” Bir grup, kendi
tabiriyle, ‘dengeli bir hazır olma hali’ne sahipti, yani son de-
rece sakinler ve bekliyorlardı. Bir parça beklenti içinde
hazır olma durumuna sahip olanlar ikinci grubu oluşturu-
yorlardı. Üçüncü gruptakilerin dikkatleri hafif düzeyde da-
ğınıktı. Son olarak da, hiçbir şekilde hazır olmadıkları görü-
len bir grup vardı. Başka şeyle meşguldüler, açık gözlerle
rüya görüyorlardı neredeyse.

“Bu dört kategoriye kullanarak bu verilere bakarsak, bu
farklı zihinsel koşullar altında başladıkları deneyin sonucu-
nu, nasıl değışikliğe uğrattıklarını görebiliriz,” dedi Francis-
co. Dengeli bir hazır olma hali içinde olanlarda –hem bek-
lenti içinde olanlarda, hem de beklentisi olmayanlarda– bü-
yük oranda titreşim ve hareketlilik görülüyordu. Buna kar-
şılık, hazırlıksız halde olanların sergiledikleri beyin motifle-
rinde birbirleriyle tutarlılık içinde olma ve senkronizelik
çok daha azdı; bu kişiler ya gözleri açık rüya görüyorlardı,
ya dikkatleri dağınıktı ya da hazır değildiler.

“Beyin hareketliliği gözlenebiliyor olmalı, çünkü dikkat-

leri dağınık,” diye fikrini belirtti Dalai Lama. Diğer bir deyişle, bizim dikkatimizi dağıtan düşüncelerin kendileri beyin hareketliliğidirler.

“Bu çok doğru,” diyerek kabul ettiğini belirtti Francisco.

“Dolayısıyla hazırlıksız olmanın iki durumu söz konusu,” diyerek devam etti Dalai Lama. “Bir tanesinde, zihin aktif fakat dağınık ve diğeri tam anlamıyla konsantrasyon eksikliği, yani kişinin pek olan bitene aldırmadığı durum. Umarsız bir ruh hali içine düştüğünüz durum, Budist tabiriyle ve sizin dilinizde, donuklaşıp bönleştiğiniz an.” Bu noktada Budist uygulamalardan alıntı yapıyordu Dalai Lama; kendi edebiyatlarında meditasyon hareketsizliğinden detaylarıyla bahsediliyordu; zihnin huzursuz ya da dağınık olduğu uyarılmışlık hali ve dikkatin ‘göçerek’ canlılığını kaybettiği donuklaşma, bönleşme hali.

Francisco şöyle yanıt verdi: “Buradaki ana konu, size bir görev verilip onu yerine getirmeniz istendiğinde, çıkacak farklılıkları görmek. Bu deneyde, kişinin dikkatinin dağınık olduğu pek çok durum söz konusu ve çıkan motifler o kadar birbirinden farklı ki, herhangi dengeli bir şey oluşturacak şekilde birleştirilmeleri mümkün değil. Öte yandan, hedef için verilen görev doğru olarak tamamlandığında, hepsi dengeli bir motif oluşturacak biçimde bir araya geliyorlar.”

Francisco başka bir noktaya geçti: “Bu deney fazla deneyimli olmayan deneklerle yapılmıştı. Şimdi yapmak istediğimiz şeyse, yaşadıkları deneyim anını çok daha detaylarıyla tanımlayabilecek eğitimli meditatörler kullanmak. Örneğin, Fransa’nın güneyinde Dordogne’daki manastırlardan kişilerle çalışmak istiyoruz; umudumuz iyi eğitilmiş Budist uygulamacılarının laboratuvarımıza gelip, bizlerle bu türden deneyleri tecrübe etmeleri. Sıradan insanlarla çalışırken dahi bazı farklar görebildiğimiz çok bariz olduğuna göre, uzman olan kişilerle, çok daha fazla detaylı bilgi elde edebileceğimizi düşünüyorum. Bu noktada gerçek anlamda bir işbirliği imkânı var; üstelik sadece prensipte değil, aynı zamanda son derece somut olarak.”

Maddenin Özüne Bakış

Algılama anında ya da tecrübe etme anında neler olduğunu anlamak için yapılan bilimsel girişimlerle ve aynı konuda çok ince ayarlı Budist çözümlemelerin konuşulduğu tartışmaya devam etmek istedim. Bu, Budist anlayış ve görüşlerinin bilime teorik hipotezlerle yol göstererek kaynaklık yapabileceği bir anmış gibi görünüyordu. Böylelikle, uzman gözlemcilerin katılmasıyla sağlanan katkıların değeriyle ilgili bir soru yönelttim: “Eğer ilk kişi metodunu kullanacak olursak, hem sıradan insanların, hem de ileri düzeyde eğitilmiş insanların gerçekten dikkatini çekecek olan şey ne olacaktır?”

Francisco birinci, ikinci, üçüncü kişi metotlarına değinecek başladı cevaplamaya. Bunlar, tecrübeye sahip kişi, beceri sahibi bir görüşmeci ve objektif metotlardı: “Bu türden verileri onaylamak için bunlar, gerçekten birbirlerinden farklı olan yollar. Değişik stillerde onaylamalar vardır, bunların hepsi öznelerarası bilgi haline gelen şeyin parçasıdır, bilgi genelde geçerli olandır ve bana ait bir fikir değildir. Örneğin, bir meditasyon yapan kişi, meditasyona oturduğu anda bir anlamda hemen tecrübe sahibi olmuş olur. Bu tecrübesi boyunca hiçbir şey ifadede bulunmadan sessiz kalmış olabilir, ki böylesi bir durumda, bu bizim kullanabileceğimiz türden bir data olmaz. En azından bir ifade olmalıdır, bir rapor verilebilmelidir; eğer o kendini ifade etmezse, diğerleri kendinin bilgisini paylaşamayacaklardır.

“Olaya ikinci kişi metodu karıştığında, iki türlü uç söz konusu olabilir. Birisi, gerçekten uzman olan ikinci kişi, örneğin, bir meditatöre doğru sorular sorarak gerçekten yol gösterebilen çok beceri sahibi bir öğretmendir. ‘Bunu fark ettin mi?’ Batı’da kullanılan başka teknikler de vardır, mesela görüşme yapma metotları, burada bir kişi, bireye anılarında olan eski bir tecrübeyi tekrar tüm canlılığıyla yaşatmada yol göstericilik yapar. Başka bir görüşme yapma tekniğinde, o kadar çok yönetme becerisi gerekmez, elde edilmesi pek de kolay olmayacak olan bilgiyi ortaya çıkarmaya çalışır.

“Bütün bu metotların güçlükleri, etkili olduğu tarafları, zayıf olduğu yönleri vardır. Bir de daha önemsiz bir ikinci-kışı metotu, bu metotta, bireyden bir soru kitapçığını doldurmasını istersiniz. Bu aslında psikolojide ve biliş biliminde çok uzun bir zaman ilk kışı tekniğinin kullanılış şeklidir. Biliş biliminde çok yerleşmesine rağmen aslında sınırlı kapasiteli bir metot olarak addedilir, çünkü ikinci kışı, ilk kışı raporunu yorumlayabilme anlamında yeteri kadar uzman değildir. Sonra bir de, üçüncü kışı metotu vardır ki, bu da objektif ölçümler için kullanılır.

“İlk kışı için farklı ‘nesiller’ adını verdiğim şeyi sunmak istiyorum. Pek tabii ki, Budist geleneği çok önemli bir nesildir, hem ilk kışıyı –kendi raporlarını– hem de uzman olarak ikinci kışıye sahiptir. Öğretmenle öğrencisi arasında gayet sofistike bir ilişki vardır; yani sadece ‘bu soru kitapçığını doldurun’ diye önüne bir sayfa sürmez.

Batı’da bir de son derece kendine özgü bir fenomenoloji geleneği vardır. Bunda, ilk kışı raporu, zihni ve dünya hakkında neler düşünülmesi gerektiğinin temellerini oluşturduğu kabul edilir. Fenomenolojide hem ikinci hem de birinci bağlantılı birkaç adet yöntem geliştirilmiştir. Örneğin, William James’i bu gelenek içinde kabul edebiliriz, ayrıca bu tip çalışmanın yaratıcısı olarak Alman Edmund Husserl’in de ismi anılmalıdır. Bu Batı’daki diğer felsefe ekollerinden oldukça farklıdır, özellikle ampirisizm geleneğinden veya Amerikan akıl felsefesinden.”

Dalai Lama merak ederek sordu, “Fenomenolojinin çok basitinden bir tarifi var mı? Sadece tanımlama mı?”

Francisco yanıt verdi: “Masanın öbür tarafında oturan meslekdaşlarım beni düzeltereklerdir, fakat temel olarak Husserl’in bakış açısı şuydu: Birey ne kendisini ne de dünyayı, kendisinin söylediği biçimiyle ‘nesnelerin kendisine bakmadan’ anlayamaz, yani sadece gördükleri haliyle görmeden. Dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili hiçbir türlü ön fikir ileri sürmeden –Tanrı olmalı, içerik olmalı, o olmalı, bu olmalı demeden– sadece bakarak, yalnızca dünyanın kendisini bizlere gösterdiği halini temel almak. Kendi-

si buna 'görüngübilimsel indirgeme' demektedir.

"Yani anlayacağınız bayağı derin düşünceli bir yaklaşım. Bir şey analiz etmek istediğinizde, ilk yapmanız gereken şey, o şey ile ilgili bütün bildiklerinizi, bütün önyargılarınızı, bütün alışlagelmiş motiflerinizi bir süreliğine askıya alıyorsunuz ve sadece baktığınızı görerek o durumu baz olarak alıyorsunuz. Husserl'in söylediği şey bu ve işin gerçeği bu söylediklerinin üzerine, neredeyse bir yüzyıllık bir gelenek olarak devam eden koca bir de felsefe inşa etmiştir."

"Doğru mu düşünüyorum," diyerek sorusuna başladı Dalai Lama, "söylenenlerin temel görüş noktası, var olan her türlü metafiziksel ya da dini görüşleri unutmak, ya da askıya almak ve analize sadece kendi tecrübenizle girişmek? Bu görüş, her şeyi bilebilecek bir yetiye sahibim demekle içerisinde, derinlerde bir yerde, bir parça kendini beğenmişlik barındırmıyor mu?"

"Her şeyi bilmek değil," diyerek yanıtladı Francisco, "bazını, temelini bilmek. Aynı şekilde bir meditatörün de 'şimdi zihnimin içine bakıyorum ve her şeyi olduğu gibi görüyorum' demesinde de aynı türden bir kendini beğenmişlik var ona bakarsanız."

"Yani konu," diye sordu Dalai Lama, "en son analiz yapıldığında, bilginin doğruluğunu kanıtlaması kişinin tecrübesine kalmıyor mu? Benzer şekilde, bir felsefe sistemi ne kadar sofistike, ne kadar karmaşık olursa olsun, eninde sonunda doğruluğunu kanıtlama durumu analizi yapanın şahsi deneyimiyle alakalı oluyor."

"Bu tam tamına Husserl'in söylemek istediği şey, temel olan şeyin deneyimler yoluyla doğruluğunun kanıtlanmasıdır," diyerek cevap verdi Francisco.

"Ama bu tamamıyla Budist görüşle aynı," dedi Dalai Lama. "Budist metinlerde aynı ruhla Buddha'ya bir dizi soru sorulur, sonuç olarak verdiği cevapta kişinin kendi deneyimlerini göz önünde bulundurması gerektirdiğini söyler."

Francisco'ya göre Husserl'in kurduğu ekol, zaman ve mekânla ilgili çok detaylı tanımlamalar yapıyordu. "Müthiş keşifler gerçekten, fakat işin yöntem tarafı belirsiz ve kapa-

lı kalmıştır; genç bir öğrenciyle nasıl iletişim kurulabileceği, şunun ya da bunun nasıl fenomenolojileştirileceği gibi. Yöntemlerinin detaylarıyla açıklandığı bir ekol değildir. Sanırım Budizm burada bu ekolü bilim içinde kullanılır hale getirmek suretiyle ona bağımsızlığını kazandırma konusunda büyük katkıda bulunabilir.”

Toyluğun Ötesinde: Uzman Fenomenolojistler Olarak Yogiler

Francisco, Richie ile çalışırken, bütün bu farklı ilk kişi silsilesinin ve metotlarının birbirlerine uyacak şekilde bir yol geliştirdiğini ve bu şekilde bu yaklaşımın olasılıklarını açıklığa kavuşturduğunu söyledi. İlk kişinin, yeni başlayanı, uzmanlığa sahip ustadan ayıran bir boyuttur. İkinci kişi, toy bir ikinci kişiyle uzman bir yönlendirici arasında bir ayırım yapan başka bir boyuttur. Keşfedilmesi gereken üçüncü boyutun da zaman olabileceğini söyledi. “Ya hali hazırdaki durumu rapor edersiniz, ya da zaman içinde geriye giderek mesela iki gün öncesinde, iki ay öncesinde neler yaşadıklarınızı hatırlarsınız. En yakın zamanda verilen özraporlar veya hatırlanarak söylenen özraporlarla ilgili, biliş biliminde ve deneysel psikolojide birkaç türde yeni teknikler bulunmaktadır ve her ikisinde de problemler yaşamaktayız. Yapmaya çalıştığımız şey, durumlara farklı tanım getirmeye çalışmak ve ilk kişi metodunu tek olarak görmemek. Örneğin, hipnozla yapılan klasik çalışmalarda, hipnozu gerçekleştirecek uzman bir yönlendiriciye ve hipnoz altına girebilecek, büyük olasılıkla yeni başlamış ve o anki yaşadıklarını fiemen rapor edebilecek bir kişiye gereksiniminiz vardır.

“Çoğu deneysel psikolojideki klasik sözel raporda, yeni başlayanlarla çalışırsınız.”

“Bu nedenle yüksek becerilere sahip meditatörlerin laboratuvara gelmesinin çok faydalı bir katkı olacağını düşünüyorum,” dedim ben.

Francisco da bana hak verdi, bunun deneyin tüm alanlarının keşfedilmesini sağlayabileceğini belirtti. Fakat sözleri-

ne şunları da ekledi: “İşin aslı şu ana dek bilim sadece toy nesnelerin toy ikinci kişilere rapor ettiklerinin bir ucunu keşfedebilmiştir.”

Richie söze girdi: “Duygu araştırma alanında bu çok ama çok önemli bir nokta. İnsanların deneyimlerini rapor etmelerine dayanan çoğu duygu araştırmaları, insanlara bir soru kitapçığıyla şunları sorar: ‘Yaşamınızdan ne kadar memnunsunuz? Çok memnunum, çok çok memnunum, orta derecede memnunum veya memnun değilim.’ Yapacağınız şey sadece size uyan cevabı yuvarlak içine almaktır.

“Bu,” diyerek devam etti, “aslında, öznel iyi olma hali olarak isimlendirilen çok geniş bilimsel yazının temelidir, fakat öylesine üstünkörü bir temel üzerine kuruludur ve öylesine disiplinsiz bir biçimde insan deneyimlerini kendi kendilerine incelemelerini gerektirir ki, bu kadar çok problemle karşılaşılması aslında kimseyi şaşırtmamalı. Dolayısıyla, laboratuvara kendi içsel deneyimleriyle ilgili daha zengin ifadelerle tanımlamalarda bulunabilecek sistematik eğitimden geçmiş gözlemciler getirme fikri, bu alanda ilerlemeye çalışırken bizlere büyük faydası dokunacağından çok önemlidir. Aynı duyguyla alakalı olarak farklı yaklaşımlar arasında ince ayırımsamalar yapmaya başladığımız zaman bu söylediklerim özellikle geçerlidir.”

Bu fikir yıllardan beri Francisco tarafından dile getirilmekteydi, özellikle kitabı *The Embodied Mind* (Somutlaşan Zihin) isimli kitabında, ama son zamanlarda yazdığı makalelerde de sık sık dile getiriyordu; Alan Wallace da keza aynı şekilde kendi yazdığı yazılarında benzer öneriler sunmaktaydı.¹⁵ Owen da akıl felsefesinde aynı noktada kesişen iddialarda bulunuyordu. Gerçekten de, Budizmde zihinsel hallerin ne kadar zengin olduğunu görmek ve zihinle ilgili son derece ileri seviyede tecrübelerle sahip gözlemcilerin beyin bilimini nasıl daha ileriye götürebileceğini görmek, kendisi için bir hediye değerindeydi.

Fakat konu, örneğin Francisco’nun araştırmalarında çok faydalı olabilecek, son derece ince tanımlamaları yapabilme yetisine sahip bu praktisyenlerin bulunması konusuna

gelince, durup düşünüyorduk, böylesi yetenekleri nereden bulabilirdik? Dalai Lama, Mahamudra ve Dzogchen gibi illeri düzeyli Budist meditasyon tekniklerini uygulayanlar arasından bu deneyde başarılı olabilecek, yardım edebilecek yeteneğe sahip kişilerin bulunabileceğini düşünüyordu (özellikle Matthieu'nun ilk gün bahsettiği, ayrımsamanın 'şeffaf' olan yönüyle ilgili olarak). Yine de, bu kişilerin yaşadıkları zihinsel tecrübeyi rahatça dile getirerek, rapor edebileceklerine dair şüpheleri vardı; öyle ya, kısmen de olsa her şey bu insanların bu zihinsel durumlarla ilgili teknik terminolojiyi ne kadar bildikleriyle ilgili bir konuydu.

Dalai Lama, rahiplerin ve hatta bir dereceye kadar Hindistan'daki mülteci toplumlarındaki Tibet okullarında okuyan çocukların bile Budist psikolojinin temellerini öğrendiklerini belirtti. Tabii ki bazı rahipler Budist psikoloji sistemlerini ve epistemolojisini derinlemesine inceliyorlardı. Fakat Dalai Lama'nın düşüncesine göre bu konular, 'sadece pratik uygulamalar olmaksızın izole olmuş bir halde değil de, daha çok modern sinirbilimiyle beraber öğretilecek olsa' o zaman çok daha fazla ilgi görecekti. Bu durumda rahipler deneyimlerini, derin düşünceye dalma alıştırmasıyla birlikte, her iki teorik çerçevede destekleyecek şekilde ilişkilendirmeyi öğreneceklerdi ki, bu Francisco'nun kulağına çok hoş geliyordu.

Yeni Bir Tür Ortak

Bu incelemelerden bilimin elde ettiği en bariz sonuç, deneyimle –zihinsel durum fenomenolojisi– bu deneyime ait beyin hareketliliği arasında nasıl bağlantı kurulabileceğiydi. Richie'nin de dediği gibi, "Bilimsel araştırmalarda ortak olarak çok tecrübeli meditatörleri kullanmak, insanların tecrübeleriyle ilgili verdikleri raporlar ile beyinde meydana gelen belli bazı değişiklikler arasındaki ilişkilere daha fazla inanmamızı sağlayacak, bu bağlantılar daha doğrulukla tespit edilebilecekti. Bizim için bu gelecekte çok önemli bir araştırma stratejisi olacaktır."

Böylesine yetenekli uygulamacılar beyin bilimi için yeni bir tür ortağın temsilcileriydiler; bu kişiler kendi içsel durumlarını birbirlerine paralel olmayan bir doğrulukta oluşturacaklar ve sonra rapor edeceklerdi. Bu keskin içsel ayırımı, yirminci yüzyılın başlarında bir grup Amerikalı psikolog için rüyalarında bile göremeyecekleri bir şeydi. 'İçgözlemciler' olarak bilinen bu psikologlar grubu, zihni, incelemesini yaptıkları kişilerin kendi içsel gözlemleriyle inceleyebilmeyi arzu ederlerdi. Mesela bir yöntemde, gönüllüler (o dönemde tipik kolej öğrencileriydi bunlar) mümkün olduğu kadar çabuk düşünce akışlarını kelimesi kelimesine yazacaklardı, bu yolla öğrencilerin zihinsel hallerinin bir nehir misali akışının incelenebileceği ümit ediliyordu.

Fakat bu yöntemlerin hiçbir sonuç vermemesi üzerine –çünkü üzerinde incelemeler yapılan deneklerin herhangi bir şekilde uzmanlığı yoktu– eylem boşa gitmişti. (İçgözlemciliğin beklenmeyen bir faydası psikolojiden çok yazına olmuştu: Yazar Gertrude Stein, Radcliffe'de psikolog William James'in öğrencisiyken, özgür çağrışımında yazım tarzını öğrendi ki, bu sonradan kendisinin edebiyatta tescilli markası haline geldi.)

Bugünse, neredeyse bir asır sonra, içgözlemcilerin amacı –ama yöntemleri değil– yeniden gündeme gelmiştir. fMRI ve bilgisayarlaşmış EEG gibi araçlar, beyin çalışmalarında yapılan gözlemlerde mükemmel kesinlikte doğruluklar sumaktadır. Beceri sahibi meditatörler, bilim adamlarıyla birlikte çalışarak, bu yolda ümit veren bir kaynağı temsil etmektedirler. Ortaya bir bütün tablo çıkarmak, zihinsel bir durumla, onun hatlarını belirleyen içsel deneyimlerin beraber incelenmesi gerektiğini iddia eden Francisco, tıpkı bu türden ortak bir işbirliğini on yıl kadar önce dile getirmişti.

Aslında oldukça şaşırtıcı biçimde, Dalai Lama'nın da insan bilinciyle ilgili yapılan bilimsel çalışmalar için, bu işbirliği yaklaşımından büyük beklentileri vardır. Bununla ilgili olarak bir ara bana söylediği şey, manastırların müfredatına bilimsel eğitimi sokmakta ısrarının bir sebebini, sadece monkları (rahipleri) bilimsel teorilerden haberdar etmek

değil, aynı zamanda bunların içinden bilimsel eğitimde en üst düzeye ulaşabilecek rahiplerden oluşacak elit bir grup üzerinde yoğunlaşmak arzusuydu.

Açıklamalarına göre ümidi, “Gelecekte bir gün Budist dinini uygulayan bir bilim adamının yetişmesiydi.” Hayalindeki rahipler, uygulamacılar olarak geleneksel derinlikle birlikte, yüksek kalitede bilimsel uzmanlık geliştirebilecek kişiler olmalıydı; bu da, gelecekte bir zamanda bu rahiplerin bilimsel araştırmaları kendi üzerlerinde yapabilmeleri anlamına geliyordu.

Fakat her zaman için olayları uzun dönemde değerlendirebilmeyi bilen bir insan olarak Dalai Lama, bunun için hâlâ çok zaman gerektiğini biliyordu. Yüzünde muzip bir gülümsemeyle sözlerini şöyle bitirmişti: “Bu ortak çalışmadan elde edilecek güzel sonuçları, biz yaşarken göremeyeceğimizi bilmek için medyum olmaya gerek yok.”

Bir İşbirliği Doğuyor

Herkesi çay içmeye davet ederek oturuma ara verdim. Fakat Dalai Lama ile Francisco arasındaki diyalog çok kuvvetliydi, onlar konuşmalarına çay arasında da kaldıkları yerden devam ettiler.

“Hazırlıksız olmanın iki farklı yolu vardır,” dedi Dalai Lama, daha önceki konuya değinerek. “Birisi *shinay* terminolojisini kullanmak (bu sakinleşme meditasyonudur); burada kişi kendisini bir gevşeklik haline bırakır, zihin aktif değildir, sanki boş gibidir. Diğeri, hazırlıksız olma durumu ise çok farklıdır; heyecanlı olmayla, tedirginlik içinde olmayla, dikkat dağınıklığından dolayı boş bulunmayla ilgilidir. Bu ikinci türde, zihniniz ya geçmiş ya da gelecekte ne olacağını düşünmekle meşguldür; tek bir noktaya yoğunlaşmışsınızdır fakat farklı bir şey üzerinedir bu yoğunlaşma. Gerçi her ikisi de hazır olmama kuralı altında toplansa bile, ben bunlarla ilgili türlerde beyin hareketlerinin farklı olacağını düşünüyorum. Bu ikisini birbirinden ayırmak zorundasınız.”

“Bu çok güzel bir öneri,” diyerek hak verdi Francisco. “Bu uzmanlığa sahip kişilere ihtiyacımız var. Pek çok kişi ya ilgilerinin dağınık ya da beklenti hali içinde olduklarını düşünüyorlar, fakat daha iyi eğitilmiş bir kişiden, ne türden bir ilgi dağınıklığı yaşadıkları üzerinde yoğunlaşmalarını isteyebilirsiniz.”

Artık çay molası sona ermişti ve aralarındaki bu konuşma da bölündü fakat işbirliği devam ediyordu. Francisco için yaptığı sunuş konuşmasıyla ilgili olarak başarının ölçüsü, Dalai Lama’nın gösterdiği ilgiydi. Bu ölçümlere göre, bahsetmek istediği her şeyi henüz söyleyememiş olmasına rağmen gördüğü ilgiden tatmin olmuştu.

Francisco, Dalai Lama’nın soruları ve önerileri karşısında çok mutlu olmasına rağmen, uzman meditatorleri araştırmalarında işbirliği yapan ortaklar olarak kullanmayla ilgili doğan fikirleri daha detaylı olarak anlatamadığı için birazcık da sıkıntılıydı. Bir bilim adamı olarak bu kendisinin en büyük arzusuydu. Fakat bu keşiflerin devamı birkaç ay sonra Paris’teki kendi laboratuvarında gerçekleşecekti. Orada, ortaklaşa çalıştıkları Lama Öser’le birlikte, Francisco bugün Dharamsala’da konusu geçen meditasyonun nörolojik etkileriyle ilgili bazı çok kritik deneyleri uygulamaya koyacaktı. Ve bu deneyler, sonradan anlaşılacağı gibi, Francisco’nun bilim sahnesinde son rolünü icra edişi olacak ve kendisine bizlerden kalan miraslar olarak anılacaktı.

Her Biçimi Alabilen Beyin

Dalai Lama için, gerçeği arama adına yapılan araştırmalarda, teoriyle ilgili olarak gerçekliğin esas alınması, modern bilimin özellikle çekici olan yönünü ortaya koyar. İlimde her bir teori, her bir kanun, her bir dogmatik önerme, yeni bir veriyle şimdiye dek doğru kabul edilenin yanlış bir tarafının ortaya konmasıyla tersine çevrilebilir. Araştırma yapma, kendi kendini düzeltmeyi sağlayan bir mekanizmanın oluşmasına neden olur, bu, bilimin gerçeği aramada kendi kendisini idare etmesidir.

Son sabah toplantımızda, Richard Davidson'ın dile getirdiği konu, bu noktayla ilgiliydi. Yıllarca beyin bilimi, merkezi sinir sisteminin yeni nöronlar üretmediği bilgisini gerçek olarak kabul etti. Her sinirbilim öğrencisine bu öğretili, teori olarak bile değil, bir gerçek olarak kabul ediliyordu. Ama bu sarsılmaz dogma sarsıldı işte –aslında paramparça oldu demek lâzım– 1990'lı yılların sonuna doğru, büyük oranda moleküler biyolojide hücre düzeyinde yapılan araştırmalarla kabul edilen bu gerçeğin yanlış olduğu ortaya çıktı.¹

Bu buluş –öğrenmeyle veya tekrarlanan deneyimlerin yer etmeye başlamasıyla, beyin ve sinir sisteminin yeni hücreler oluşturmaya başladığı– esneklik konusunu, sinir-biliminin esas meselesi haline getirdi.² Richie, sinirsel esnekliğin –beynin, deneyimler sayesinde yapısının yeniden şekillenmesi durumu– önümüzdeki yıllar içinde psikolojisinin yapısını değiştireceğine inanmaktadır. Kendi yaptığı araştırmalar, sinirbilimden elde edilen yeni görüşlerin psikolojiye sızmasında öncülük yapmaktadır.

Richie Francisco konuşmacı koltuğundaki yerini aldığında, ben kendisinin bu sabahki toplantımızda yapacağı konuşmanın konusunu izah ediyordum: Francisco, bizlere bir anlık bir zaman içinde yaşanan deneyim esnasında beyinde neler olduğunu izah etmişti; Richie de bizlere zihni eğitmenin uzun süreli etkilerinden ve bunun beyni nasıl etkilendiğinden bahsedecekti.

“Sayın Ekselansları,” diyerek başladı Richie, “Ben yeniden konumuz olan yıkıcı duygulara dönmek ve bu tür duygulara uygulanabilecek bazı panzehirlerden ve bu panzehirleri sinirbilimsel yönden nasıl ele alabileceğimizden bahsetmek istiyorum. Özellikle belli bazı meditasyon yöntemlerinin kullanımının, beyin fonksiyonlarını değiştirmede ve diğer bedensel hareketlerin uzun dönemde kalıcı etkiler yaratabileceği hakkında. Bizler burada, etkisini uzun süre koruyacak biçimde beyni değiştirmesi suretiyle, mizacın değiştirilmesi olayından bahsediyoruz.

“Yıkıcı duygulara karşı uygulanabilecek panzehirlerden bir tanesi, amigdaladaki hareketliliği bastırma görevi yapan veya düzenleyen ön lop bölgesinin hareketlenmesini temin etmek olabilir. Amigdala, belli başlı bazı negatif duygulara kaynaklık ettiği bilinen çok önemli bir bölgedir ve biliyoruz ki, ön lopların belli bazı bölgeleri, amigdalanın bu hareketliliğini azaltabilmektedir. Bu mekanizma sayesinde beyni değiştirebilir ve bireyin beyninin daha az negatif ve daha fazla pozitif duygusal hareketlenmeye girmesini temin edebiliriz.”

“Söylemeye çalıştığınız,” diyerek sordu Dalai Lama, “ye-

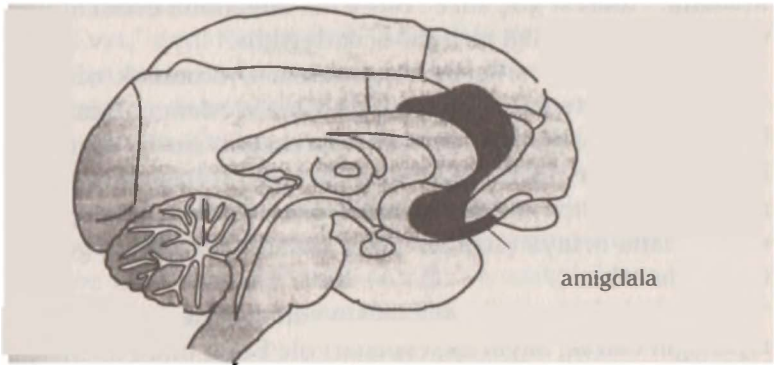
ni ilaçlar geliştirilmesi olasılığıyla negatif duyguların azaltılması sağlanarak, beyinde değişiklikler yaratmak suretiyle duyguların da değiştirilebileceği midir?”

“Güzel bir soru,” dedi Richie. “İlaçlarla ilgili olarak çektiğimiz sıkıntı, bir kişiye ilaç verdiğinizde, ilacın kimyasının bütün beyin üzerinde etkisi olmasıdır.” Diğer bir deyişle, ilaçla tedavi, kimyasal sistemler üzerinde etki yapmak suretiyle işlediği için, beyin üzerinde –ve vücudun geri kalanında– amacını aşan etki göstermekte ve kaçınılmaz olarak yan etkiler taşımaktadır. Tıp, tabii ki bu durumu, iyileşmenin bedeli olarak görmektedir.

“Veya bir elektrikle tedavi ya da başka türlü tıbbi bir yöntem mümkün mü?” diyerek sordu tekrar Dalai Lama. “Böyle olasılıkların araştırmasını yapıyor musunuz?”

“Ben aslında beyinde değişiklikler meydana getirmek için meditasyon yöntemi üzerinde duruyorum,” dedi Richie.

Ama bunu söylemeden önce yeni metotlarla ilgili soruya yanıt verdi; bunlardan bir tanesi, yüksek çekimde bir miknatısın beyinde uyarılmalar yaratması durumuydu; miknatıs beyne yaklaştırıldığında, beyin içinde bir akımın oluşmasına neden oluyordu. Birkaç araştırma grubu, bu aygıtın kullanılmasıyla sol ön lopun uyarılabildiğini ve bunun depresyon geçiren hastalarda görülen semptomları azalttığını



Alın korteksinin orta bölgesi, gölgelendirilerek gösterilmiştir, ön lop bölgesidir ve amigdalayla arasında yoğun bir bağlantı bulunur.

rapor etmişti.³ Ama bu metotun da eksik olan bir tarafı vardı; metotun kullanılmama nedenileri arasında en ciddi olanı, her tedaviden sonra süren bir iki saatlik şiddetli baş ağrılarıydı; bir sonuç alınabilmesi için de iki ay boyunca haftada iki ile üç defa arası tedavi gerekmekteydi.

“Zekâda herhangi bir gerileme, mantık yürütmede bozukluk veya herhangi bir zihinsel yetilerde aksama görüldü mü?” diyerek sordu Dalai Lama.

“Şu noktada bilemiyoruz,” diyerek yanıtladı Richie. “Uzun dönemli çalışmalar yapılmadı. Ben daha içsel metotları tercih ediyorum.” Bu da kişinin kendi kontrolünün olduğu metotlardı, meditasyon gibi.

“Evet, hem daha emniyetliler,” diyerek hak verdi Dalai Lama.

Mizacı Değiştirmek

Richie devam etti, “Sayın Ekselansları, neredeyse bütün bir hafta boyunca kötü bir olay meydana geldiğinde insanlardan bazılarının mizaçlarının dürtüsüyle çok fazla ve anında verdikleri tepki üstünde konuştuk. Bu otomatik bir tepkidir; Paul Ekman, duygunun bir kere başladıktan sonra durdurulmasının çok zor olduğunu anlatmak için bir tabir kullandı: ‘idaresi güç süre’. Birey bir duygunun etkisi altındayken, yeni bir bilgi girişine açık değildir.

“Belli başlı becerilerin oluşturulması, otomatik olarak verilen negatif tepkinin etkisizleşmesine yardımcı olacaktır. Bu yeni durum, bireye durması, ‘idaresi güç süreyi’ kısaltabilmesi için bir fırsat verecektir: Duygunun başladığı o ilk anın daha bilinçli olarak farkında olmak suretiyle, negatif etkiler daha ortaya çıkmaya fırsat bulamadan önüne geçilmiş olunacaktır.

“Üzerinde konuştuğumuz bilişin yeniden yapılandırılmasıyla ilgili olarak, Sayın Ekselansları biz Batılı bilim adamlarına çok değerli bilgiler vermiştir. Örneğin, Sayın Ekselansları’nın bahsettiği, pozitif duyguların istemli düşüncenin bir sonucu olarak daha çok ortaya çıktığı, bunun yanında nega-

tif duygularınsa daha çok anlık olarak ve kendiliğinden meydana geldiğini söylemesi benim çok ilgimi çekmişti.

“Batı’da biliş terapisi adını verdiğimiz bir yaklaşım var; bu yaklaşımla insanlara hayatta can sıkıcı durumlarla karşılaşıldığında daha değişik şekillerde düşünme öğretilmektedir. Otomatik olarak negatif duygusal tepkiler verme alışkanlığını yerleştirmek yerine, bu insanlar durup kendilerinin canını neyin sıktığını düşünüyorlar ve bu yolla daha pozitif bir tepki verme durumu oluşuyor. Son olarak, pozitif etkinin kendisini oluşturma durumu var, ki bizler bunun belli bazı negatif duygu deneyimlerinin yaşanmasına doğrudan panzehir olacağını düşünüyoruz.

“Şimdi sizlerden dikkatlerinizi bu türden panzehirin işlemesine imkân veren beyin mekanizmalarına ve meditasyon türünden uygulamaların bu mekanizmaları nasıl etkileyebileceğine yöneltmenizi rica edeceğim.”

Elindeki ilk slaytı makineye yerleştirerek konuşmasına devam etti Richie, “Bu diyagram ön loptaki önemli bölgeleri göstermektedir. Bu ortadaki bölüm, lopun derinliklerindeki bölge, amigdalayla son derece yoğun içsel bağlantıları olan bir bölümdür.”

“Depresyon gibisinden negatif kalitede deneyimlerle çok yakından ilgili olan bölüm değil miydi amigdala?” diyerek merak etti Dalai Lama.

“Evet,” dedi Richie ona. “Amigdala depresyon geçirmekte olan insanlarda, travma sonrası stres rahatsızlığı olan hastalarda daha aktiftir. Kaygı rahatsızlığı olan hastalarda daha aktiftir. Ön lop korteksinin orta bölgesi engelleyici bir rol oynamaktadır: Bu bölge daha daha aktif hale geldiğinde, amigdala hareketlenmesinde bir azalma olur. İnsanlar mizaç olarak birbirlerinden alın kortekslerindeki bu bölgelerin ne dereceye dek aktif olduğu ve amigdalanın bununla ilişkili olarak daha az hareketlilik içinde olmasıyla ayrılırlar.”

Alın hareketliliğinden dolayı meydana gelen mizaçlardaki bu fark, bazı bulmaca halinde olan datalara ışık tutmaktadır. İnsanların iyi olma haliyle ilgili olarak yapılan bir ça-

lışmanın ortaya çıkardığına göre, hayata karşı ilgili duyulan tatminle ilgili olarak, praplejiklerde (belden aşağısı felçli olanlarda), sıradan insanlarda ve lotto kazanan insanlar arasında kayda değmeyen farklar bulmuştur. Paraplejiklerle ilgili bulgu özellikle ilginçtir. Bir bacağını kullanamamak tabii ki çok kötü bir durumdur ve şaşırtıcı sayıda insan pozitif moduna, kendilerini kötürüm bırakan kazadan sadece birkaç hafta sonra yeniden kavuşabilmektedir. Bir yıl kadar bir zaman içinde çoğu tekrar kazadan önceki zamanlarda olduğu gibi hayatla ilgili iyi şeyler (veya kötü şeyler) hissetmeye başlar. Benzer şekilde, sevdiği bir insanı kaybeden çoğu insan eski ruh haline bir yıl kadar sonra kavuşabilmektedir. Ve çok zengin olan insanlarla son derece orta halli bir yaşam tarzı süren insanlar arasındaki gündelik ruhsal halleriyle ilgili neredeyse hiç fark yoktur.

Kısacası bireyin yaşam koşullarıyla, bize hâkim olan ruh hallerimiz arasında insanı şaşırtacak kadar az bir ilişki vardır. Diğer tarafta, birbirlerinden ayrılarak büyütülen tıpatıp benzer ikizlerle ilgili çalışmalar, onların pozitif ya da negatif ruh hallerinde benzer düzeylere sahip olduklarını göstermiştir. Eğer ikizlerden birisi yüksek moralli ve heyecanlı bir tipse, öbürü de öyledir; eğer bir tanesi melankolik ve düşük morale sahipse diğeri de öyle olacaktır. Böyle bulgular bizleri her birimizin belirli bir mutluluk ölçüsüne sahip olduğumuz önermesine götürmektedir, yani biyolojik olarak iyi veya kötü ama 'belirli' bir ruh haline sahip olduğumuz anlamına gelmektedir. Bu belirli nokta biyolojik olduğu için, yaşamın zaferleri ve insanın yaşadığı bozgunlar, bir parça kıpırtılara sebep olabilir ama zaman içinde kendi sahip olduğumuz normal düzeyine yine dönecektir.⁴

Bu bize bunu değiştirebilmek için elimizden pek az şeyin gelebileceğini, sahip olduğumuz biyolojinin aslında kader olduğunu söyler, değil mi?

Değil. En azından Richie'nin bulguları bize başka anlamlar verir: Bu bulgular, bize başlangıç olan biyolojik noktanın daha iyiyi elde etmek amacıyla nasıl değiştirilebileceğini anlatır.

Gösterdiği yeni bir slaytta yer alan bir beyin görüntüsünde, pozitif duyguların yaşanması sırasında oluşan küçük parlak lekeler göze çarpıyor, bu artan hareketliliği temsil ediyordu. Richie'nin bununla ilgili yorumu şöyleydi: "Bu çalışmada şevk, dinçlik, coşku ve kendini hemen toparlayabilme gibi her gün yaşadığımız günlük pozitif duygular esnasında kişilerin kendi raporlarıyla ilişkili olarak hangi bölgenin en fazla ilgili olduğunu görmek için bütün beyni taradık. Olay, sol ön kortekste meydana geliyor.

"Bu aynı bölge amigdalada meydana gelen hareketlilik azalmasıyla da ilgili olan bölgedir. Bu durumda karşımıza çıkan soru, amigdalanın hareketliliğini azaltıp, bireyin pozitif davranışlarında artış yaratarak, yıkıcı duygularını azaltmak için bu bölgeyi nasıl güçlendireceğimizdir. Sayın Ekselansları, sizin öğrettiğiniz pek çok konudan ilham alarak, beynin bu bölgesinde uzun süreli bir meditasyon uygulamasının bir etki yapıp yapmadığını ve pozitif duyguları artırarak negatiflerde azalma yapıp yapmadığını inceledik."

Alan merakla sordu: "Bir başka kişinin acısına duyulan sempatinin bir göstergesi olarak merhamet –hatta belki de merhametten gözyaşı dökmek bile– sol ön kortekste gözlemlenebilir mi?"

"Bilemiyoruz ve zaten işbirliği yaparak araştırmak istediğimiz şey de bu," dedi Richie. "Pozitif duygularında yüksek ölçümler veren insanların, aynı zamanda daha fazla bir özgecilik tutumu içinde olduklarını biliyoruz. Fakat bu bilgilerimizi onların bize verdikleri rapordan biliyoruz, gerçekten de söyledikleri gibi mi davranıyorlar, onu bilemiyoruz."

Sonraları Richie'nin Madison'daki yaptığı araştırmalarda incelemesi yapılan konulardan bir tanesi merhamet konusuydu.

Mutlu Geshe Olayı

"Şimdi sizlere yaptığımız iki deneyden bahsetmek istiyorum, Sayın Ekselansları. Bunlardan bir tanesi eski bir deney ama aydınlatıcı ve ilgi çekici. İkincisi ise, bundan önceki

Akıl ve Yaşam toplantısında kendisini sizlere tanıttığımız Jon Kabat-Zinn ile birlikte gerçekleştirdiğimiz daha ciddi bir deney.⁵ Jon Kabat-Zinn, derin düşünce meditasyonunu hastalar, işyerinde çalışan işçiler, mahkûmlar ve Birleşik Devletler'in çeşitli kesimlerinde şehir içinde yaşayan insanlar gibi çok daha geniş kitleler üzerinde uygulayabilmek için yöntemler geliştiriyordu.

"Francisco, ben ve birkaç arkadaşımızın daha beraberce üzerinde çalıştığımız bir projede, Madison'daki laboratuvarımıza gelen bir monkla çalışma fırsatını yakalamıştık. Bu deneyde, monkun kafasına elektrotları yerleştirerek beyindeki elektrik aktivitesini ölçtük. Amacımız, monkun her günkü ruh hali içindeyken, beynin bu bölgesindeki hareketliliğin pozitif duygularla alakasını ve amigdaladaki etkinlikte düşüş olup olmadığını görmektir."

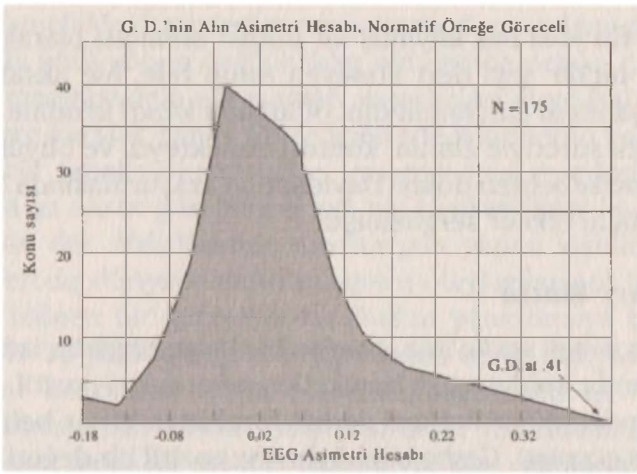
Davidson monkun EEG makinesine bağlı olduğu haldeki halini bir slaytla bizlere gösterdiğinde, Dalai Lama monku hatırladı ve neşeyle, "Bu *geshe* Hindistan'daki ileri gelen manastırlardan bir tanesinde halen baş rahiplik yapıyor!" diye ünledi.

"Çok ilginç ve heyecan verici bir şey ortaya çıktı bu deneyden," dedi Davidson sözlerine devam ederek. "Geshe'nin beyin hareketlerini kayıt ettik ve bu şekilde son birkaç yıldır laboratuvara gelip deneylere katılan diğer deneklerin beyin aktiviteleriyle karşılaştırma imkânı bulduk. Elimizde daha önce aynı ölçümler kullanılarak test ettiğimiz tam yüz yetmiş beş kişinin verileri vardı."

Davison *geshe*'nin sağ taraftaki aktivitesinin sol tarafta kine oranını karşılaştıran slaytı gösterirken bir yandan da açıkladı: "*Geshe*, o güne dek test ettiğimiz yüz yetmiş beş kişi arasından en yüksek pozitif değere sahipti."

"Günlük yaşantısında da çok, çok iyi bir insan," diye belirtti Dalai Lama. "Çok harika bir espri anlayışı var ve hiçbir şeyi kendisine dert etmez. Ve mükemmel bir bilgin."

Dalai Lama *geshe*'yi rahip olma hazırlıkları içindeyken ve bir âlim olarak tanıyordu ama Tibetlilerin anladığı anlamda bir yogi yani uzun inzivalara çekilerek meditasyon



Soldan sağa alın bölgesi hareketliliğinde 175 denekte dağılım oranı. Negatif duygular sağ alın bölgesini hareketlendiriyor, pozitif olan da sol; her ikisinin birbirine oranı, bir insanın gün be gün içine girdiği ruh halini açıklıyor. Geshe ("G.D.")'nin sonuçları diğer 175 kişiden çok daha fazla pozitif çıkmıştır.

yapan birisi olduğundan haberi yoktu. Tibet Budizminin tarihsel olayları muhteşem yogilerin başarı öyküleriyle doludur ve Dalai Lama bugün pek çok yoginin yıllarını inzivada kendilerini adayarak geçirdiklerini biliyordu. Bir seferinde Diyanet İşleri Dairesi'nden araştırmacılarla işbirliği yapabilecek yüksek düzeyli meditasyonla uğraşanları araştırmalarını istemişti. Araştırma başlamış ve sadece Tibetlileri değil, aynı zamanda Hintli yogileri, Therevada kolundan olan *vipashyana* ve diğer Budist meditasyon geleneklerine bağlı olanları da kapsamıştı.

Bunlarla birlikte, Dalai Lama, bilim adamlarının bir yogi olmak demenin, ister Tibet Budisti olsun, isterse başka bir Budist geleneğinden gelsin, bir kişinin negatif duygularından sıyrılmış olduğu anlamına gelmediğinin anlaşılmasının önemli olduğunu düşünüyordu. Bunun büyük oranda yapılan uygulamalara bağlı olduğunu belirtti; Hindistan'ın antik Veda'sının kızgın ve kıskanç yogilerin hikâyeleriyle dolu olduğunu söyledi.

Buna karşılık, bir rahip hayatı yaşayan sıradan bir uygulamacı olan *geshe*, Dalai Lama'nın gözünde manevi açıdan

ileriydi. Bu yola baş koymuş bir Budist bilimcisi olarak, bu hayatta hiçbir şeyi dert etmeyen rahip bile, hiç aksatmadan, yaşamının anlamının dini olduğunu kendi kendine tekrar etmek suretiyle zihnini kontrol etmekteydi ve büyük ihtimalle bu sebepten dolayı Davidson'ın araştırmasında böylesine güçlü etkiler sergilemişti.

Aykırı Mutlu

Bizim neşeli *geshe*'miz, sıradan bir insan değildir; istatistiksel anlamda, soldan sağa hareketlenme oranları pozitif duyguyu açısından diğer herkesi geride bırakacak kadar belirgin bir kavis çizmişti. *Geshe*'nin böylesine pozitif bir değeri sergilemesine neyin sebep olduğu ise hâlâ açık kalmış bir sorudur. Sıradan bir Tibetli Budist monk olarak düzenli olarak yaptığı pek çok meditasyon uygulamaları beyninin verdiği tepkilerin şekillenmesinde rol oynamış olabilirdi. Gerçekten de Richie bizlere, *geshe*'nin merhameti oluşturmakla ilgili belki otuz yılı aşkın bir süredir günlük alıştırmalar yaptığını söylemişti.

Bana kalırsa, *geshe*'nin verilerinin bu türden sıkı bir alıştırma yapmakla doğrudan ilişkisi olduğuna hiç şüphem yoktu. Meditasyon sistemleriyle ilgili yaptığım çalışmalarla, mezuniyet öğrencisi olarak 1970'lerin başlarında Hindistan'a yaptığım ilk ziyaretten beri, tanıştığım pek çok insanı, ister rahip hayatı günlük rutinlerinin bir parçası olsun, ister bizim *geshe*'yle olduğu gibi olsun, isterse uzun, yoğun inzivalar yapan bir yogi gibi olsun, herkesten ayrı kılan o aydınlığı hep ilgi çekici bulmuştum.

Beni böylesine çeken şeyin ne olduğunu bugün artık anlıyorum. Beyinde meydana gelen bu dönüşüm –temel duygusal noktada sola doğru olan eğilim– büyük ihtimalle ruhsal ibadetin meyvalarından birisiydi. Bundan ikibin yıl önce, Budizm psikolojisinin klasiği olan *Abhidharma*'yı yazanlar, dini ibadetteki gelişmelerin bir orantıya bakarak anlaşılabileceğini söylemişlerdi: bizi saran sağlıklı duygularımızın yıkıcı olanlara olan oranı. Bugünkü modern beyin biliminin bunu desteklediği görülüyordu.

Genellikle duygularımız yaşamımızda meydana gelen iyi ya da kötü yönde değişiklikler olduğunda ortaya çıkar. Fakat meditasyonla uğraşanlar, yaşadıkları duygusal değişikliklere karşılık olmak üzere içlerinde kendilerini koruyacak bir tür tabaka oluştururlar, yaşamın iniş ve çıkışlarından daha az zarar görebilecekleri bir temkinliliktir bu. Zaman içinde der *Abhidharma*, meditasyon yapan kişinin ruhsal halleri dış dünyada meydana gelen olaylardan çok içsel olarak bilinen bir gerçeklik tarafından yönetilmeye başlanır. *Sukha* bu şekildeki içsel doyunluğun ve dış dünyaya ait koşullar ne olursa olsun hissedilen kontrollü bir neşenin Sanskritçedeki adıdır. *Sukha* sıradan mutluluktan ya da zevkten farklı bir şeydir, tamamıyla bize olanlarla ilgilidir. Bu anlamda, *sukha*'nın sola doğru alın bölgesine meğil etmekte olduğunu söyleyebiliriz; oldukça yüksek pozitiflikte bir başlangıç noktasıdır.

Abhidharma bakış açısından, 'tüm dünyalıkların yapısı bozuktur,' diye Buddha'nın provokatif bir şekilde dile getirdiğinden kastettiği şey, dünyaya ait şeylerin bozulmaya açık bir yapısı olduğu ve yıkıcı duygular sayesinde algıda çarpıklık yarattığıdır. İyi halde olmanın en doruk noktası, tezat olarak, hiçbir koşulda yıkıcı bir duygunun etkisi altına girmeyen kişinin olduğu durumdur. Yani diğer bir anlamda, merhamet, şefkat, iyilik ve sakinlik halinin zihni idare ettiği durumdur.

Harvard'da klinik psikolojisi öğrencisi olduğum yıllarda, *Abhidharma*'nın zihinsel sağlık modelini ilk öğrendiğim zaman, bu fikir bana çok müthiş gelmişti. Batı'nın ortaya koyduğu teori sınırlarının ötesinde, insan gelişimiyle ilgili bir model işaret ederek pozitif bir psikoloji sunuyordu. Fakat çok hârika bir ideal olarak görünmesine rağmen, gerçekleştirilmesinin de, bir o kadar imkânsız olduğu görülüyordu. Ama bugün, *geshe* 'nin çok belirgin pozitif alın eğimini rapor eden veriyle, bir şekilde bir insan gelişiminin gerçek bir olasılık olduğu görülüyordu. Eminim ki, pozitif ve optimist olduğunu bildiğim pek çok kişi, beyinde sola doğru eğilim olan kişileridir. Esasında Richie'nin kendisi tanıdığım insan-

lar arasında, en kalıcı pozitif ruh haline sahip olanıdır. Bir seferinde kendisine mutlulukla ilgili soldan sağa yapılan oranlamada kendisinin nerelerde olduğunu sorduğumda, “Ben eminim sola doğru eğilimliyim, sadece üç standart sapma yok, aynı *geshe* gibi,” demişti.

Geshe’den elde edilen olağanüstü pozitif verileri açıklamada çok önemli bazı sorular ortaya çıkıyordu. Bu acaba *geshe*’ye özgü, mesela genetik bir kaza diyebileceğimiz acayip bir durum muydu, yoksa beyin ölçümleri hepimize güzel ümitler verecek devamlı pozitif olma sonucu gösterilen bir gelişmenin bir yansıması mıydı?

Richie’nin bir sonraki sunuş raporu da bizlere tam olarak bundan bahsediyordu.

Bioteknoloji Antik Bir Teknikle Karşı Karşıya

Richie’nin belirttiği gibi, *geshe*’nin deney sonuçları çok ilgi çekiciydi ama bu veriler sadece bir kişiden elde edilmiş verilerdi, üstelik de çok sıradışı bir kişiydi. Beyin hareketlerinde benzer değişiklikler sıradan kişilerde de gözlemlenebilir miydi? Bu soruya bir cevap bulabilmek için kendisi ve meslekdaşları, biyoteknoloji sahasında çalışan insanları incelemeye karar verdiler.⁶

“Biyoteknoloji sanayinde yeni mamuller geliştirip pazarlamayla ilgili yoğun rekabetin verdiği baskı yüzünden,” diye belirtti Davidson, “bu sanayi alanında çalışanlar, bazen çok dar zaman dilimleri içinde verimlilik sergilemek zorundadırlar. En iyi çevre koşullarında bile, aşırı düzeyde stres rapor ederler. Biz de böylelikle bu sanayide bir deney yapmaya ve aynı zamanda, bir nebze de olsa faydamız dokunmasını istedik.”

Richie kendisiyle birlikte çalışması için Massachusetts Üniversitesi’nden Jon Kabat-Zinn’e teklifte bulunur. Richie bu konuda şunları söylüyor: “Jon, belki de Batı’da, sekularize olmuş derin düşünce meditasyonunu kullanan ve bunu geniş yelpazede kitlelere öğretmede en fazla deneyime sahip olan kişiydi ve bizimle çalışma fikrinden büyük heyecan

duymuştu; eğitimi bizzat verebilmek için birbirini takip eden on hafta boyunca her hafta Massachusetts'den Wisconsin'de bulunan Madison'a gelmeyi kabul etti.

"Haziran'da bu şirkette çalışanlara meditasyon yapmayı öğrenmeye ilgi duyanların katılabileceği bir kurs olduğunu duyurduktan sonra, yazılanlardan deneye katılacaklar olanlar belli olmuştu. Meditasyon grupları çalışmalarına başlamadan önce, tüm katılımcılar niversiteye gelerek beyinleri EEG ile ölçüme tabii tutuldu. Başka biyolojik sistemlerini de değerlendirip tespit ettik. Bütün değerlendirmeler bittikten sonra, ki Eylül ayına girmiştik, katılımcılar rastgele seçilerek, ya meditasyon grubuna ya da bizim 'bekleme listesindeki kontrol grubu' adını verdiğimiz bir gruba adlarını yazdırmaya başladılar. Bu ikinci gruptakilere, herkesi aynı anda kursa almamızın mümkün olmadığını, aynı eğitimi alabilecekleri bir sonraki gruba dahil olduklarını söylemiştik."

Dalai Lama bir açıklamaya ihtiyaç duymuştu: "Gerçekten yer olmadığı için mi böyle yaptınız, yoksa kasıtlı mıydı?"

"Kasıtlı olarak yaptık," diye açıkladı Davidson: "Bu şekilde elimizde, elde ettiğimiz gelişmeleri karşılaştıracağımız bir grup olacaktı: Bunlar aynı şirketten gelen, aynı streten şikayetçi olan ve meditasyon öğrenmeye aynı şekilde ihtiyaç duyan insanlardı. Bu iki grupla ilgili her şey aynıydı. Başlangıçtaki ilk değerlendirmelerimizi yaptığımız sırada, kimin hangi gruba dahil olacağını bizler de bilmiyorduk.

"Daha sonra, meditasyon grubu Jon Kabat-Zinn'in verdiği standart eğitimi almaya başladı. Bu eğitim, sekiz hafta boyunca iki ile üç saat arasında değişen, haftada bir gün verilen dersle, bir günlük inzivaya çekilmekten ibaretti.⁷ çalışanların bu kursa katılabilmeleri amacıyla izinli sayılabilirleri için, şirketin yönetim kurulu başkanından izin aldık."

Dalai Lama bunu duyunca yüzüne kocaman bir gülümseme yayıldı. Görünüşe bakılırsa kendisinin onayladığı ve destek verdiği türden bir şirket politikasıydı bu.

"şirket içinde çok güzel bir salonu meditasyon salonu haline getirdik. Altıncı haftadan sonra, sessizlik içinde geçirilen bir tam günlük inziva çalışması vardı. Ek olarak, her

katılımcıdan, her gün kendi kendilerine evde kırk beş dakikalık alıştırmaya yapmaları istenmişti. Her günün sonunda, her katılımcıya küçük birkaç sorunun sorulduğu bir sayfa verilmiş ve dürüst olarak o gün için ne kadar alıştırmaya yaptıklarını yazmaları istenmişti. Bunlar Jon Kabat-Zinn'e eğitim bitene dek verilmedi; daha sonraki analizler için elde tutuldu. Eğitim Kasım ortalarında sona erdi; biz eğitimin sonbaharın sonuna gelecek şekilde denk gelmesine özellikle önem göstermiştik, çünkü bu sürenin sonunda her iki grup da grip aşısı olacaktı.

Yapılan grip aşısı, her grip mevsiminde doktorların hastalarına yaptıkları, sıradan iğnelerdendi. "Bunun önemli olan yanı nedir?" diye sordu Dalai Lama.

Davidson daha detaylarıyla açıklamaya başladı: "Aşı yapıldıktan sonra farklı anlarda alınan kan örnekleriyle, aşı olanların bağışıklık sistemlerinin işleyişiyle ilgili nicel bir ölçü elde edebiliyoruz. Bu yolla, meditasyonun bağışıklık sistemi üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını tespit edebilme imkânımız oluyordu.

"Sizlere rapor etmediğimiz ama bu konuyla ilgili olan çok ilginç bir nokta var. Birleşik Devletler askerleri, Körfez Savaşı'na gönderilmeden önce hepatit A aşısı olmuşlardı. Sonradan anlaşıldığına göre, askerlerin büyük çoğunluğuna yapılan aşı etki göstermemişti. Varılan kanı, savaşa gitmeden önce askerlerin çok gergin ve stres içinde oldukları ve bunun bağışıklık sistemlerini etkisiz hale getirdiği, dolayısıyla bağışıklık sistemlerinin aşırıya olağan zamanlardaki tepkiyi göstermediğiydi. Son zamanlarda yapılmış başka bir çalışma da, ileri dereceli Alzheimer hastalığına sahip olan kişilere bakan aile üyelerinin de, yapılan grip aşısına çok az yanıt verdiklerini göstermiştir.⁸ Bu yüzden stresin bağışıklık ölçümlerine büyük etki yaptığını biliyoruz."

Davidson kendi yaptığı araştırmalardan, sol alın bölgesinde yüksek hareketliliğin, bir insanın bağışıklık sisteminin aşırıya daha iyi yanıt vereceğini, gribe karşı koyabilecek antikörelere dönüştürebileceğini önceden bildiriyordu. Fakat bu çalışmasında bir adım ileri giderek, derin düşünce eğiti-

minin etkisini ölçmek istemişti.

“Bu deneydeki mantık, meditasyonun strese karşı bir panzehir olarak, bağışıklık sistemi üzerinde yararlı etkisinin olup olmadığını görmektir. Bu soru daha önceden bu bağlamda hiç sorulmamıştı. Çalışmanın sonunda katılımcılar aşılarını oldular. Ayrıca laboratuvara tekrar çağrılarak, EEG başlıklarını yeniden giydiler ve beyin aktiviteleri tekrar ölçüldü. Dört ay sonra aynı şeyi yeniden tekrarladık. Bekleme listesindekiler de aynı ölçümlerden geçtiler; tek fark, sadece daha henüz meditasyon eğitimi görmemiş olmalarıydı. Onlar eğitimlerine bütün değerlendirmeler bittikten sonra başladılar.

“Sizlerle dört adet bulgu ve bu çalışmadan elde edilen bir gözlemi paylaşmak istiyorum. İlk bulgu, tahmin edebileceğiniz gibi, meditasyon grubundaki katılımcıların kaygı seviyelerinde düşüş olduğunu rapor etmeleriydi. Kontrol grubundakilerle karşılaştırıldığında negatif duygularında azalma olmuş, pozitif duygularında da artış gözlemlenmişti. Bizler bunun olmasını zaten bekliyorduk, yapılan diğer çalışmalar bunu daha önceden göstermişti, dolayısıyla bizim için bir sürpriz olmadı. Ama özellikle merak ettiğimiz şey, beyin aktivitelerinde beklediğimiz biçimde bir değişiklik meydana gelip gelmediğiydi.

“Bütün katılımcılar Temmuz’dan Eylül’e kadar ilk teste tâbi tutulduktan sonra, onları girecekleri gruplara ayırmadan önce, beyinlerinin sol ön loplarında pozitif duygularla ilgili aktivitelerinin EEG ölçümlerinde hiçbir istatistiksel fark yoktu. Ama üçüncü değerlendirmede, meditasyon eğitiminin bitmesinden dört ay sonra, meditasyon grubundakiler sol kısımdaki hareketlenmede başladıklarından önceki zamana göre belirgin bir artış gösterdiler.”

Meditasyon eğitimi sonrasında, alın aktivitesinde daha fazla sola doğru eğilimi olan insanlar, günlük yaşantılarında daha fazla pozitif duygu yaşadıklarını rapor ettiler. Fakat, diyerek ilave etmişti Davidson, kontrol grubundakiler tam aksi yönde bir eğilim göstermişlerdi. “Onlar giderek kötüye gidiyorlardı. Bu konudaki yorumlardan birisi, bizim onlara

eğitim sözü verdiğimiz halde hiçbir şey vermediğimiz, sadece detaylı testlerden geçirdiğimiz ve bunun neticesinde mantıklı olarak bize öfkelenmeye başladıklarıydı. Ama arzu ettikleri eğitimi sonunda onlara da verdik.

“Şimdi ise bizi aslında en fazla heyecanlandıran bulgudan bahsedeceğim, çünkü gerçekten çok olağan dışı. Daha önceden şergilenmemiş bir şeydi. Meditasyon grubunun grip aşısına kontrol grubundakilere oranla daha güçlü bir bağışıklık tepkisi verdiklerini bulduk, yani güçlendirilmiş bir bağışıklık sistemi. Bu aşı tepkisine, stres etkilerinin tersi bir durumdu ve meditasyonun gerçekten aşının etkinliğini artırdığını gösteriyordu. Yapılan diğer araştırma, bunun virüsle karşı karşıya kalma durumunda grip olma olasılığının azalmasıyla ilgili olduğunu gösteriyordu.”

Önceki araştırmalarında Richie, beyin aktivitelerinde pozitif duygusal niteliklerle alakalı olarak belirgin biçimde sola doğru alın eğilimli insanların, bağışıklık fonksiyonlarının bazı parametrelerinde çok daha güçlü hareketlenmelere sahip olduklarını bulmuştu. Bu ilk bulgular Richie’yi, bir insanın mizacının ne kadar pozitifse, bağışıklık sistemi yetisinin grip aşısına vereceği yanıtta daha fazla ve daha iyi antikor üretimini gerçekleştireceği tahminine götürmüştü. Derin düşünce grubu grip aşısına daha fazla yanıt vermişti ve –en ilginç– bir insanın beyin aktivitesinde sola doğru eğilim ne kadar çoksa, grip aşısına verdiği olumlu tepki de o oranda büyüktü.

Dalai Lama Richie’nin bağışıklık ölçümleriyle ilgili raporuyla özellikle ilgilenmişti. Öfke veya stres gibi duyguların insan hayatına zarar verdiğiyle ilgili görüşün kendi görüşüne tıpatıp uyduğunu düşünüyordu. Diğer taraftan, zihnindeki huzur ve merhametli bir yaklaşım, eşit kuvvette pozitif güç sunuyordu. Ve bunlar bilimsel bulgulardır: Dinden, Tanrı’dan veya Nirvana’dan hiç bahsetmeden dayanabileceğimiz sağlam bir temeldi; bir grup duyguların bize zarar verdiğini, bir grup duygunun ise faydalı olduğunu söylüyordu. Bu, kendisinin bu toplantılarda daha önceden söylediği gibi, aradığı laik ahlak anlayışı için bir kenara koyabileceği,

biraz parça daha cephane anlamına geliyordu.

Biraz Bulmaca Gibi

Richie, bu bulgulardan dolayı heyecanlı olmasına rağmen, aynı zamanda çok da dikkatli olduğunu, bu bulguların aslında daha çok başlangıç nitelikli olduğunu, çünkü çok az sayıda insan üzerinde yapılan deneylerden elde edildiğini belirterek toparladı konuşmasını.⁹ çalışmayı ilk etapta EEG ölçümlerinden ziyade MRI ölçümlerini kullanarak tekrarlamayı mit ettiğini söyledi; MRI araştırmayı beynin derinliklerinde yapabilmeyi olanaklı kılacak, bu yolla doğrudan amigdalaya bakabileceklerdi. EEG verisi, sol n lop aktivitesini yansıttığından dolayı, amigdalanın düşüncelere dalma yoluyla aktivitesinin düşürüldüğü sonucunu çıkarabiliyordu; MRI bunu doğrulayabilirdi.

Sonra Richie, aklını kurcalayan verinin bir parçasından bahsetti. “Daha önceden de bahsettiğim gibi, her bir günün sonunda, insanlara bir sayfa kağıt vererek sorular soruyor, onlardan ne kadar alıştırma yaptıklarını anlatmalarını istiyorduk. İnsanların bize dürüst raporlar verdiklerine inanıyorduk, çünkü bazıları ders dışında hiçbir alıştırma yapmadıklarını söylüyordu. Hem bağışıklıktaki değişikliklerin, hem de beyin aktivitesindeki değişikliklerin gerçekten alıştırma yaptıklarını söyleyen insan miktarıyla bağlantısının ne dereceye gittiğini görmek istedik. Arasında hiçbir bağlantı olmadığını gördük. Sıfırdı.”

Dalai Lama hafif tarafından bir yorum yaptı: “Kim bilir, belki de onlar bizlerden daha şanslıydılar, yani o kadar çok alışmadılar.”

Richie şöyle devam etti: “Sayın Ekselansları, aklımıza gelen bir olasılık, meditasyon grubundaki insanların doğal olarak her günkü hayatları içinde gün boyunca alıştırma yaptıklarıydı. Stres kendisini göstermeye başladığında, nefeslerini düzenlemeye başlıyorlar ya da tıpkı kendilerine meditasyon derslerinde öğretildiği gibi vücutlarında değişimlerin oluşmaya başladığını anlıyorlardı.”

Dalai Lama Richie'nin teorisine destek verdi: "Eğer öğretilen derin düşünce meditasyonuysa, bu sizin günlük hayat-taki aktivitelerinizde de etkisini gösterebilir."

Yine de Davidson'ın bulgusuyla ilgili başka bir açıklama daha vardı. Meditasyona başlayanlarda, sadece sekiz derse girmek –otuz ya da kırk beş dakikalık meditasyon da dahil olmak üzere– artı günlük inzivalarda yapılan sekiz saatlik meditasyon, ruh hali üzerinde, beyinde ve bağışıklık sisteminde faydalı olacak bir dizi etki üretmesi için yeterliydi. Haftalık meditasyon dersleri ve artı olarak o inziva, herkesin minimum on dört saat alıştırma yapması anlamına geliyordu.

Muamma şuydu: Derslerden hariç olarak konulan ilave günlük meditasyon alıştırma süreleri, faydayı artırıcı bir etki yapmamıştı. Diğer bir deyişle, mesela hastanın daha fazla ilaç almasının daha iyi olacağı anlamına geldiği gibi, kesin bir doz ilişkisi yoktu.

Yine de, Richie'nin sonuçları egzersiz yapmak ve kalp rahatsızlıkları olan hareketsiz insanlar üzerinde yapılan çalışmalarda bulunanlarla oldukça paraleldi. Hiç egzersiz yapmayan kişiler en büyük sağlığı, hareketsizlikten kurtulup –hiç egzersiz yapmamak– haftada iki ya da üç saat egzersiz yaparak görmeye başlıyorlardı; dönüşüm noktasıydı bu. Fakat haftada yapılan üç saatlik ekstradan idmandan edinilen kazanç göreceli olarak daha azdı. Dolayısıyla bir olasılık, on dört saatlik Kabat-Zinn'in derslerindeki minimum meditasyon miktarı, Davidson'ın araştırmasında ortaya çıkan faydaları gözler önüne seren bir dönüşüm noktasıydı.

"Açıklaması her ne olursa olsun," diyerek topladı konuşmasını Richie. "Özetleyecek olursak, bizler bundan çok etkilendik Sayın Ekselansları, bu bulgular bize yeni bir enerji ve heves verdi." Budist psikolojide faydalı duygularla ilgili daha önceden yapılan konuşmaya atıfta bulunuyordu. "Ve umuyoruz ki gelecekte de, bizlerin Budizmden edindiğimiz bu önemli görüşler ve aramızdaki bu işbirliği devam eder. Onlar beyinde ve vücutta bizleri daha mutlu insanlar yapacak, hatta belki de daha sağlıklı insanlar yapacak dönüşümler yaratmaya devam ederken, bizler de uzun dö-

nemli etkilerini incelemeye başlayabiliriz.”

“Mükemmel!” diye ünledi Dalai Lama.

Zihnini Hallerini Anlayabilmek İçin Yapılan İncelemeler

Artık, toplantının bu son saati içinde konuşmacıların önündeki masanın üzeri bütün bir haftanın yoğun çalışmasını ispat edencesine karmakarışık: kitaplar ve bilgisayarlar, parçalarına dağılmış plastikten beyin modeli, Planı Pilotları ve kameralar, kayıt ekipmanları, su şişeleri...

Son tartışma konuşmamızı açmak için Dalai Lama'ya dönerek sordum: “Size sunulan konularla ilgili olarak, faydalı olacağını düşündüğünüz herhangi bir konuda araştırma aklınıza geliyor mu?”

Uzun bir süre düşündükten sonra, Dalai Lama Richie'nin önceki sunuşunda bahsettiği yıkıcı duyguların nörolojisi konusunu, az önce sunduğu datayla birleştirmeye başladı. “Richie sunuş konuşmasını yaparken, negatif duygularla başa çıkmak için ne tür panzehirlerin uygulanması gerektiğini incelediğinde, ben o ‘panzehirin’ çoktan değerlendirilebilir, yargılanabilir bir terim olduğunu hissettim. Neyle ilgilendiğimiz bir portresini çizmek, yalnızca hangi zihinsel hallerin diğerlerine karşı durduklarını veya karşı koyduklarını incelemek gibisinden bir yolla mümkün olabilir; aynı sol alın korteksiyle amigdala arasındaki ilişkiyi tanımlamak için kullanılan terminolojide yapıldığı gibi.

“Önemsiz veya listesi olmayan duygusal hallerden bir örnek verelim. Bir kalıp içine sokarak, bir duygunun sönmüş hali negatiftir veya yıkıcıdır diyemezsiniz; çünkü her şey belli bazı durumlara bağlıdır. Eğer bir insan abartılmış bir özgüvenle kendisini çok fazla beğeniyorsa, kibirliyse, o zaman o kişinin zihinsel halinin havasını söndürmek iyi bir şey olacaktır. Diğer tarafta, bazı zamanlar bir insan öz-güvenini yitirirse, hatta depresyona düşerse, o durumda da havası söndürülmüş bir hal, iyi bir fikir olmayacaktır. Dolayısıyla bir kalıba sokarak şöyledir ya da böyledir diyemezsi-

niz; bundan ziyade faydalı olduğu bağlamda onu ele almak gerekecektir.

“Benzer şekilde, farklı duygusal hallere bakarak, onları kendi bağlamlarında olduğu kadar, hangi halin kendilerine tamamıyla karşı durduğuyla da değerdendirilebilirsiniz. Bunu konuyla karşılaştırmak babında, asit ve bazın tanımını yapmak benzer bir durum olacaktır. Her ikisi de ne pozitifdir ne negatif, fakat her ikisi de birbirine zıt şeylerdir ve birbirlerini nötrale ederler.”

Şimdi, Dalai Lama çok farklı bir konuya yönelmişti. “Başka ilginç bir nokta da, bir insan uyurken normalde kişinin duyumsal sistemi etkin değildir, yani ne duyabilirsiniz, ne de görebilirsiniz. Diğer taraftan, bir insan rüya görmekteyken ve siz kendisine bağararak seslenirseniz, o zaman sizi duyarlar. Uyanırlar. Bu da, duyumsal ayımsamanın genel seviyesinin etkin olmadığına, ama ayımsamanın daha derinliklerinde olan bir seviyesinin birisi size bağardığında sizin uyarılmanızı mümkün kılması anlamına gelir. Bu, üzerinde çalışılmasının ilginç olacağını düşündüğüm bir alan.”

Sonra da merak ederek sordu: “Bir insan rüya görürken, tam olarak beynin hangi kısmı harekete geçmektedir ve bu daha önceden bahsettiğimiz, zihinsel kavramsal bilişe karşı koyarak, doğrudan algısal ayımsamayla beynin hangi bölümünün hareketlendiğı konusuyla nasıl ilişkilendirilebilir?”

Richie yanıt verdi: “Beyindeki görsel algılamadan sorumlu bölümler, rüya görme esnasında da aktif halde olan bölümlerdir. Ek olarak, Harvard Tıp Fakültesi’nden Alan Hobson ve meslekdaşları, duygusal içerikli rüyaları dikkatle incelemişler ve bunun sonucunda sıradan insanların rüyalarının üçte ikisinin, baskın duygu içeriğı kaygı olduğu için rüyaların da kaygılı olduğu ortaya çıkmıştır. Geçtiğimiz günlerde yapılan çalışmalar da, rüya görmek esnasında belli bazı negatif duygularla ilişkili olduğu bilinen amigdalanın özellikle aktif olduğu ve ön lobun da özellikle aktif olmadığını göstermiştir. Dolayısıyla doğal hallerde bu iki bölge arasında dinamik bir denge söz konusudur; amigdala aktiti-

vitesi yükselirken, alın aktivitesi düşer.” Başka bir ifadeyle, dizginlenemeyen amigdala, alın bölgesi tarafından zaptedilemeyerek, bilinçaltının duygusal gerçekliğini rüyalarımızda ortaya çıktığı gibi çoğalmasına sebep olur.

Dalai Lama sordu: “Eğer bir insan rüya görmekteyken, iyilik yapmak veya merhamet duymak gibi duyguları yaşıyorsa ve hatta onları oluşturmaktaysa, bu alın korteksinde bir hareketliliğe sebep olur mu?”

“Bu çok ilginç,” diyerek cevaplamaya başladı Richie. “Çok kısa bir zaman önce yayımladığımız bir çalışmada şu bulgudan bahsetmiştik: Uyanık zamanlarında fazlasıyla pozitif duygu taşıyan insanlar, sol alın aktivitesiyle ilgili aynı motifi, rüya görürken de gösterirler. Uyurken daha fazla pozitif duygu motifi sergilerler ve bu kişiler, o üçte birlik kaygılı rüyalar görmeyen yüzdeliktedirler.”¹⁰

“Öyleyse,” diye yorumda bulundu Dalai Lama, “sağlıklı bir zihine sahip olmanın sadece gündüzleyin değil, uyurken de çok faydası var.”

Erdemin faydalarıyla ilgili klasik Budist bilgisinden bahsediyordu; buna göre, uyumadan hemen önceki durumda sağlıklı bir halde olan zihnin, bu pozitif halini kişinin rüyalarına taşıyacağını söylemekteydi. Budist metinler zaten iyi rüyaları, iyilik ve merhamet gibi pozitif duyguları oluşturma-
nın bir faydası olarak nitelendirir.

“Bu tamamıyla doğru,” dedi Richie. “Uyanıklık halinde hissedilen duygularla, rüyalarda hissedilen duygular arasında çok kuvvetli bir bağ vardır.”

Owen bir açıklamada bulundu. “Böyle söyleyerek, insanların üçte birinin pozitif rüyalar gördüğü imajını bırakmanın doğru olmayacağını düşünüyorum. Esas söylenmek istenen, rüyaların yaklaşık üçte ikisi geniş kapsamlı olarak negatiftir. Bazı insanlar daha fazla pozitifliğe meğillidir ama sürekli olarak pozitif olan bir insanı çok nadir bulursunuz. Rüya etkisinin diğer ilginç bir tarafı, rüyalarda hissedilen duyguların tepetaklak aşağı doğru düşme eğiliminde olmasıdır. Nötr bir rüyayla başlarsınız; genellikle giderek kötülüşirler ve sonunda neredeyse bir daha hiç iyi bir hal almaz-

lar. Hatırlıyorum da bir seferinde Marilyn Monroe ile ilgili nefis bir rüya görmüştüm.” (Bu sırada Dalai Lama tercümanına dönüp sormuştu, ‘Kim bu kadın?’) Owen devam etti: “Rüyadan uyandım ve tekrar yatıp, rüyama geri dönerek, rüyanın belli bir yönde gelişmesini istedim. Ama olmadı.”

Matthieu buna karşı olan bir görüşü dile getirdi. “Eski hocaların ve münzevilerin söylediklerine göre, görünüşe göre, rüya gördüklerinin farkında olup da rüyalarını istedikleri gibi yönlendirebilme becerisini geliştiren insanların örnekleriyle doludur; rüya negatif bir etki altında olduğunu gösterir şekilde gayet dramatik başlar ve birdenbire bu devridaim rüya gören tarafından ortadan kaldırılır ve rüya pozitif bir yöne doğru kanalize edilir.” Hakikaten de, böylesine pozitif bir etki, rüya yogasının veya kontrollü rüya görmenin hedeflerinden bir tanesidir.¹¹

Saplantısız Öfke

Alan Wallace, felsefe koordinatörlüğü sorumluluğunu da taşıdığından toplantımızın ana temasına, yıkıcı duygulara yeniden döndü ve Budizm ile bilimsel durumlar arasında belirgin bir tezatlık ileri sürdü. “Toplantımıza Budist perspektifiyle bilimsel fikir arasında olduğunu gördüğümüz, çok önemli ve temel bir farkı ortaya koyarak başladık: o da, bütün duygularımızın bir rolü olduğuydu. İlim açısından bütün duygular kabul görüyordu. Öfkeden veya yıkıcı duygular olarak tanımladığımız duygulardan gerçekten de tam anlamıyla kurtulmak istemiyorduk, fakat onlarla ilgili uygun oldukları ölçüyü ve uygun oldukları ortamı saptamaya çalışıyorduk. Budizmde ise çok belirgin bir fark var: Bütün zihinsel rahatsızlık verici halleri kökünden ortadan kaldıracığız ki, bir daha bizi rahatsız edemesinler. Prensipte yatan fikir, aslında bu duyguların hiçbir zaman için uygun olmadıkları ve bu türden duyguların küçük bir parçası bile, bir zehirin ya da hastalığın küçük parçası olduğudur.”

Alan, konuşmasına Batı ile Budist bakış açıları arasında ki normallikle ilgili farklılıkları tespit etmekle devam etti;

Batı için normallik hedefti, Budizm içinse, öyle olmakla birlikte aynı zamanda bir başlangıç noktasıydı.

“Batılı bakış açısında, normal olmak doğru bir şey, iyi bir şey. Budist bakış açındansa, normal olmak demek, artık Dharma’yı uygulamaya başlayabileceğiniz, artık buna hazır olduğunuz anlamına geliyor; artık bir acılar okyanusunda yüzmekte olduğumuzun ayrımsamasındasınızdır, çünkü zihinlerimiz fonksiyonlarını yerine getirememektedir, çünkü normal insanlar zihinsel rahatsızlıklara son derece açıktır.

“Dolayısıyla çok yakından bakmaya başlayana dek arada büyük bir fark var gibi görünmektedir. Paul Ekman’ın raporundan bakıldığında özellikle birkaç faktör karşımıza dikilmektedir. İlki, öfkenin ortaya çıkması algımızı ve bilişimizin önyargılı hale gelmesine neden olur ve öfkelenme esnasında idaresi zor bir dönem vardır ki, bu süre zarfında kendi zekânıza hükmedemezsiniz bile. Benzer şekilde Budizmde, öfke duygusu aldanmadan, saplantıdan türeyen zihinsel bir rahatsızlık verici hal olarak tanımlanmaktadır ve sürekli olarak kişinin gerçekliği algılayışını bozmaktadır. Aldanıştan, saplantıdan doğmayan ve bireyin gerçekliği algılayışını bozmayan, ama öfke benzeri bir durum söz konusuysa, o zaman ona öfke demememiz gerekmektedir.

“Bu Richie ile benim üzerinde konuştuğumuz çok ilginç bir araştırma noktasını ortaya çıkarmaktadır: Öfkeye çok fazla benzeyen bir duygunun, çok az veya neredeyse hiç ‘idaresi güç süreye’ sahip olmasının ve algılamayla bilişi kesinlikle önyargılı kılmamasının mümkün olup olmadığıdır.”

Daha yüksek bir ruhsal seviyeye erişmekten bahsederek Alan şunları söyledi: “Haksız bir durum gördüğünüz zaman, çok kuvvetli bir şekilde enerjiyle dolduğunuzu hissedersiniz, fakat bu giderek azalan bir zihinsel rahatsızlık olabilir. O zaman işte sorulması gereken şu olmalı: Eğer öfke yapıcı olabiliyorsa, giderek daha az seviyede aldanış, sapkınlık karakteri sergiliyorsa, o zaman giderek daha fazla yapıcı olmaz mı?”

Dalai Lama başka önemli bir ayrıma dikkatleri çekti: “Arzu ve hoşlanmama kendiliklerinden birer zihinsel rahatsız-

lık değillerdir. Bir insanın brüksellahanasını sevmediğini hissetmesi, bağımlılık derecesine varmadığı müddetçe zihinsel bir rahatsızlık değildir. Öfkeyle ilgili olarak sert bir fikrin doğmasının, aldanmadan, saplantıdan kaynaklanan zihinsel bir rahatsızlık olan öfkenin oluştuğu anlamına gelmemektedir (İngilizcedeki 'zor sevgi,' gibi).

Yapıcı Nitelikte Öfke

Paul uzun bir süredir söz alabilmeye çalışıyordu. "İleriye sürdüğünüz iki farklı konu var, her ikisi de karmaşık ve ilginç. İlki, yapıcı nitelikli öfke yaşanması esnasında veya herhangi başka bir duygu esnasında, bireyin gerçekten de bu idaresi güç olarak addedilen süre zarfında önyargılı hale gelip gelmediğidir. İki şey önermek istiyorum. Eğer bu yapıcı bir öfkeyse, idaresi güç olan süre kısadır ve bizler o durumun meydana gelmesine sebep oluşturan şartlardaki değişikliklere daha fazla tepki verebilmekteyiz. İkincisi, 'önyargılı olmak' yanlış bir kelime. Eğer '*odaklanmış olmak*' olarak düşünebilirsek daha doğru olacak. Anlamı daha daraltan fakat aynı zamanda da o andaki yoğunlaşmayı ifade etmektedir. Bireyin dikkati olayın etrafında yoğunlaşmıştır ve bu da öfkeyi ortaya çıkarır ve arkasından kişinin buna tepkisi gelir.

"İyileşmesi güç süre daha uzun olduğunda, sadece yoğunlaşmakla kalmaz fakat aynı zamanda önyargılılaştırır da. Bence bu, o anda o duruma ait olmayan öğelerin olaya sokulması anlamına gelir. Eşimle benim aramda geçen telefon konuşması örneğini alın, herhalde kendisi burada yokken ondan bu kadar çok bahsetmemden hoşnut olmayacaktır ama... İşin gerçeği, ben annemle aramdaki ilişkiyi (içimden geçenleri hiçbir zaman olduğu gibi kendisine ifade edemediğim o öfke dolu ilişkiyi) olayın içine sokarak, tepkimi sadece eşime karşı göstermemiş oluyordum. Tepkimi önyargılı biçimde ortaya koyuyordum, bu da idaresi zor olan sürenin daha da uzamasına sebep oluyordu.

"Duyguların güzel olan tarafı, sizin odaklanmanızı sağla-

maları, sizi tetiklemeleri. Sonrasında arkasından gelecek olan şeylere istediğiniz tepkiyi vermekte serbestsiniz. Bu nedenle uyum sağlayıcıdırlar. Eğer uyum sağlayıcılık özelliği yoksa, o zaman idaresi güç olan süre uzun olmaktadır ve siz aslında var olmayan şeylere tepki gösterirsiniz. Ben yine bazı şeylerin bu konuda yardımcı olacağına inanıyorum. Yüklendiğiniz dış kaynaklı kaygıları, içine girdiğiniz olaylara taşıyorsanız, onların neler olduğunu öğrenebilirsiniz. O anda meydana gelen olaya, önyargılı olmadan tepki verebilmek için bunlardan kurtulmak istersiniz.”

Richie söz aldı. “Önyargılı olma konusuyla yakından ilgili olan iki noktaya değinmek istiyorum. Çarşamba günü gösterdiğim beyin resimlerinde de gördüğünüz gibi, amigdala ve hipokampüs birbirine yapışıktırlar. Amigdalanın negatif duygularla çok yakından ilgisi vardır, hipokampüs de hafızayla ilgili konularda çok önem taşımaktadır. Beyinlerimizde bu iki kısmın, birbirine içten bağlantılarla birbirine yakın olarak bir araya gelişi bir rastlantı değildir.

“Bir duygunun ortaya çıkmasına neden olan bir obje gördüğümüz zaman, neredeyse hemen her seferinde meydana gelen şey, beraberinde bazı anıları da hafızamızda canlandırmasıdır. Paul annesiyle olan ilişkisini düşünmeye başladığı zaman, beynindeki amigdala ile hipokampüs birbirleriyle kontak halindeydi. Ve dolayısıyla, pek çok durumda, duyguların algımızı etkilediği veya renklendirdiği fikri –‘önyargı’ tabirini kullanmak zorunda değiliz~ ve bunun beynin diğer bölümlerinden kaynaklandığı gerçektir.”)

Tatmin olduğu sesinden belli olan Paul de şunları söyledi: “Aynı durumu Darwin’i okurken tekrar tekrar yaşadım: Ne zaman bir şey üzerinde düşünsem, Darwin’in bunu benden önce düşündüğünü görüyorum. Pek çok düşüncemin burada böylece tasdik edildiğini ve kesinleştiğini görüyorum. Bu toplantının kendi adıma en çok zevk aldığım tarafı bu.”

Merhametli Gazap

“Sanırım Alan burada bizim Batılı bilimsel duygu çalış-

malarımızla ilgili çok önemli bir uğraş çıkartıyor karşımıza,” dedi Richie sözü tekrar alarak. “İlmin gerçekten, negatif duyguların korunması gerektiğine inanılan tarafları olduğu fikriyle boğuştuğunu hiç sanmıyorum. Öfkeyi örnek olarak alırsak, belki merhametten doğan bir gazap vardır, çok güçlü bir merhamet, öyle ki öfkenin bazı niteliklerine sahip olmakla birlikte, önyargılı ya da aldanış yüklü bileşenine sahip değil.”

Dalai Lama bu fikre katıldığını belirtircesine başını sallıyordu, Richie devam etti: “Bilişle ilgili yapılan çalışmalarda, bilim adamları belli bazı biliş süreçlerini çözümlemeye başladı. Bizler artık dikkati, hafızayı veya öğrenmeyi kendi başına birimsel bir yapı olarak görmüyoruz. Bunların her biri için, pek çok çeşitte formlar ve pek çok çeşitte alttipler söz konusudur. Öfke gibi duygularla ve onun çok sayıdaki formlarında da durum benzer şekildedir: Belli bazı formları, önyargı veya aldanış içinde olma bileşenlerinden arınmış olabilir. Bu konu üzerinde henüz çalışmalar yapılmadı, ama bu toplantının neticesinde benim açımdan, böylesi bir sürecin beyinde esas olarak nasıl işlediğini tanımlayıp tanımlayamayacağımızı görmeye çalışmak bizim yeni uğraşımız olmalıdır.”

Matthieu bir örnek verdi. “Bu aynı bir duvara uzaktan bakmak gibi bir durumdur. Uzaktan gayet düzgün, hiç pürüzsüz görünür, ama yakından baktığınızda tüm girinti ve çıkıntıları fark edersiniz. Benzer şekilde insan, bağlanma konusundaki ayrımları, ancak daha yakından gözlemleyince görür. Açıkçası, bağımlılık –veya tutku veya saplantı– en yıkıcı, en engelleyici zihinsel faktörlerden bir tanesidir. Fakat bağımlılık konusunun içinde aynı zamanda yumuşaklığı ve özgeciliği de bulabilirsiniz, tıpkı öfkenin içinde yaptığınıza benzer ayrımlar burada da mevcuttur.

“Ayrıca, öfke tamamıyla çıkartılıp atılmalı dediğimizde, doğan bir duygu türü olarak, haliyle, kendisini takip eden düşünce zincirinde arkasından gelenler arasında bir ayırım yapılması gerekmektedir. Bu çok önemli bir noktadır çünkü, eğitilmiş bir bireyle eğitim görmemiş bir birey arasında-

ki fark buradan kaynaklanmaktadır. Kendisinden tamamıyla kurtulmak istediğimiz şey, çoğu zaman düşmanlık olarak algıladığımız, sıradan öfke kavramıdır, yoksa birden parlayarak birisinin uçurumdan aşağı atlamasını durdurmak isterken gösterdiğimiz duygu hali değildir. Genelde, öfke derken bir insana karşı sergilenen düşmanlık ifadesini kastederiz.

“Bir meditatorün eğitiminin ilk safhasında, öfke aynı şekilde ortaya çıkarak kendisini gösterecektir, fakat aradaki farkı ortaya çıkaran şey, arkasından meydana gelen gelişmelerdir: Yani öfkenin esiri mi oluyoruz, yoksa hiçbir sonuç yaratmadan iki-üç anlık bir zaman sonra etkisinden kendimizi kurtarabiliyor muyuz? Tabii ki Buddhacılık mertebesinde öfkenin doğmasına neden olacak gerekçelerin bile kalmamış olması lazımdır. Bu üçüncü adımdır. Ve ayrıca kısaca dedik ki, öfke anlık olarak kendiliğinden doğar ve her zaman temel olarak karmaşık bir yapıda negatiflik sergileyebilir. Berraklığın, açıklığın özelliklerinden bahsettik. Aynı şekilde, eğer tutkuyla aklımızın başımızdan gitmesine müsaade etmezsek, tam aksine onun kendi yapısını anlamak için dikkatlice bakarsak, aslında bize mutluluk getiren bir tarafı bile olabilir. Aynı şekilde, karmaşa içinde olma halinde de kavramlardan kurtulmak yönünden bahsettik. Bunların hiçbirisi pozitif ya da negatif olma karmaşık özelliğine sahip değildir. Bütün sorun duygu tarafından esir edilmiş olup olmadığımızdır.”

Paul yanıt verdi, “Eğer hafızamızda hiçbir şekilde öfke anı bulunmasaydı, öfke deneyimleriyle ilgili hiçbir şey yaşamamış olacaktık, ama bazı öğrendiğimiz ve uyguladığımız şeyler uymuyor ve işte idaresi zor süre burada oluşmaktadır. Ama öfkeli olduğumuz zamanlarda belli şekillerde tutum takınma yollarını da biliyoruz. Ben inanıyorum ki, tabiatın bize verdiği şey, aslında karşımızdaki kişiye saldırıya geçecek bir güdü değil de, karşımıza çıkan problemle başa çıkma gücüdür. Ama büyüme ve büyürken etrafımızı gözlemleme içinde geçen sürede, tecrübe ettiklerimiz bunun tam tersi şekilde gerçekleşmiş olabilir. Öfkelendiğimizde,

genelde karşımıza çıkan engelle mücadele etmediğimizi, onun yerine, o engeli teşkil eden insanı yaralayacak şekilde bir tutum sergilendiğini öğrenebiliriz.” Bunu canlandırarak izah edebilmek için, Owen’a döndü ve onu omuzlarından sertçe sarstı.

“Bu öğrenilmiş bir öfke karakteristiğidir, zamanla otomatikleşir ve bunun öğrenildiğinin unutulması gerekmektedir. Daha bilinçli bir hale gelmek ve o otomatikleşmiş tepkileri, anıları ve algılamaları unutmayı öğrenmek için kullanabileceğimiz uygulamalar vardır. Bunlar bizim için hem iyi olabilirler, hem de kötü olabilirler, fakat savunduğum Darwinici bakışın söylediği, bunun duygunun yapısına ait olmadığıdır. Talihsiz deneyimlerin yaşanmasıyla edinilirler. Herkes böyle midir? Bazılarımız bize zarar verebileceğini daha çabuk öğrenmemizi kolaylaştıracak mizaçlara sahiptirler ve dolayısıyla bununla başa çıkabilmek için daha fazla mücadele etmemiz gerekecektir. Ama yine de şu anda, geçen hafta olduğundan çok daha fazla iyimserim, çünkü mizacın bile sabit bir karakteristiğe sahip olmağını, onun da değiştirilebileceğini öğrenmiş bulunuyorum.”

Artık süremiz bitmişti. Böylelikle ben de konuyu toparlamak için son kez özetlemeye başladım. “Ben bu buluşmamızın çok faydalı geçtiğini düşünüyorum, bilimsel açıdan böyle olduğu kesin Sayın Ekselansları, umarız sizin açınızdan da bu böyledir.”

Bu sözlerim üzerine, Dalai Lama ellerini kavuşturarak müteşşekkirdiğini belli eden selamlamasını sundu.

“Bu bizim için çok zengin bir deneyim olduğu kadar,” diyerek devam ettim, “size yapılan gerçek bir sunuydu. Eminim bu toplantıya katılan herkeste bazı değişiklikler meydana getirdi ve işlerimizin başına döndüğümüzde, bütün bu konuları sizlerle konuşup tartışma fırsatını bulduğumuz için olaylara daha farklı bakıp, çalışmalarımızı daha iyi gerçekleştireceğiz. Dolayısıyla size en derin teşekkürlerimi sunuyorum, Sayın Ekselansları.”

Dalai Lama karşılık verdi, “Ben de sizlere aynı şekilde teşekkürlerimi sunmak isterim. Ulaşmayı amaçladığımız he-

def, doğru bir yoldur ve ayrıca yüce bir iştir.” On üç yılı aşkın ‘Akıl ve Yaşam’ toplantılarında öğrenilenlerin ve gelişmelerin, samimi arzularla yapılan inceleme ve araştırmaların ürünü olduğunu sözlerine ekledi.

Sözlerine bir uyarıda bulunarak devam etti. “Farkında olmamız gereken bir durum var: Her şey iyi gitmekteyken ve neticesinde başarılarla karşı karşıya kaldığımızda, bazen bireyin motivasyonunun veya hedeflerinin ikinci planda kalması tehlikesi baş gösterebilir. Bundan dolayı, kuvvetli bir prensiple ve her zaman için sahip olduğumuz en baştaki amacımıza sadık kalmamızın çok önemli olduğuna inanıyorum. Eğer hedefimize bu yaklaşımla ulaşmaya çalışırsak, o zaman gelecekte başarının bizi beklediğinden hiç şüphe duymuyorum.

“Bütün katılımcıların ve bilim adamlarının yaptıkları sunuşlar, altlarında büyük çabaların yattığını ve çok titiz bir şekilde çalışıldığını gösteriyor ki, bu gerçekten çok etkileyici. Ve ayrıca, her biriniz sunuş konuşmanızı yaparken, sadece bilgi vermediğinizi ve bunun yanında çok derinden insani bir duygunun bu sunuşa eşlik ettiğini hissettim. Bundan gerçekten çok büyük mutluluk duydum. Yaratılan atmosfer başından sonuna kadar muhteşemdi. Zaten en önemlisi de budur. Aynı atmosferi her birimiz kendi yolumuzda ilerlerken kerdi yaşantılarımızda devam ettirebilir miyiz, bilemiyorum. Ama en azından bu duyguyu burada beraberce tecrübe ettik ve aynı memnuniyeti duyduk. Hepinize çok teşekkür ederim.”

Ve böylelikle bizim entelektüel, karmaşık, bazı bazı hepimizi neşeye boğan motiflerle süsleyerek dokuduğumuz o zengin halımız bitmişti. Katılan herkesin yaşantısında, çalışmalarında aynı derecede zengin bir etki yaratacağı, sonradan kendisini ispat edecekti.

Sonsöz: Yolculuk Devam Ediyor

Dharamsala'ya yaptığımız yolculuk bir tür hac ziyareti gibiydi, şipşak fotoğraflardan hazırlanan bir albüme bakıldıkça akla gelen türden bir seyahat değildi; akıllardan silinmeyen, kendisini yaşayanları dönüşüme uğratan bir seyahatti. Bu toplantıda katılımcı olan herkes için Dalai Lama'yla bir arada olmanın çok büyük bir anlam taşıdığına zaten şüphe yoktu. Fakat bu toplantı aynı zamanda hepimizin yaşantısında ve çalışmalarında silinmeyecek izler bıraktı. Ve her hacca giden grup gibi, her birimiz evlerimize, özel dersler olarak dönmüştük.

Geriye dönüş seyahatimiz, Jammu Havaalanı'na kadar dört saat sürmesi ümit edilen yol yolculuğuyla başladı, oradan da uçakla Yeni Delhi'ye geçecektik. Yolun büyük kısmında yokuş aşağı iniyorduk ve dolayısıyla her birimiz bunun yokuşu çıkmaktan çok daha kısa süreceğini düşünüyorduk. Fakat her bir araba, kamyon, motorlu bisiklet, bizim dar ve dolambaçlı dağ yollarına alışık olması gereken hantal otobüsümüzü geçti ve insana bitmez tükenmez gibi gelen sekiz ya da dokuz saatlik bir yolculuktan sonra anca varabildik.

Jammu Havaalanı'na ulaştığımızda, yıkıcı duygularla ilgili yapılan bütün o entelektüel konuşmalar, çok daha ciddi bir gerçeğe karşı karşıya kalmıştı: Şehirde örfî idare hâkimiyet kurmuş, her yer asker kaynıyordu. Bundan birkaç gün önce, Kashmir'in bir türlü durulmayan başkenti Srinagar'ın hemen biraz dışındaki bir bölgesinde, teröristler otuzdan fazla Sih'i öldürmüştü. Terörün kokusu –yani, psikolojik savaşın hizmetindeki yıkıcı duygular seberliği– havada hissediliyordu. Havaalanındayken Hintli askerlerin bütün çantalarımızı elleriyle aramaları, keskin nesnelere, hatta pillere bile el koymaları, hepimizi şaşırtmıştı. (Uçuş güvenliği için gösterilen bu endişelerin, çok yakın bir gelecekte bizim yaşadığımız ülkelerde de rutin olarak uygulanmaya başlayacağını, alametleri olup olmadığını merak ediyorduk.)

Yine de bizim grubumuz sanki koruyucu bir köpük içindeymişcesine, pozitif duygularını kaybetmemişti. Paul Ekman hepimizin duygularına söyledikleriyle tercüman oluyordu: Bize, geri döndüğünde daha önceden gülümsemeyle ilgili olarak yazdığı bazı saptamaları yeniden elden geçireceğini, çünkü geçen hafta boyunca yaşadığı bu güzel tecrübenin, insanların Duchenne gülümsemesini yüzlerinde uzun müddet boyunca tutamayacaklarına dair yaptığı saptamayı altüst ettiğini söyledi. Duchenne gülümsemesi insanın gerçekten çok neşelendiği zaman gözlerinin kenarına kırışıklar yerleşmesine sebep olan türden gülümsemeye verilmiş bir isimdi ve geçtiğimiz hafta boyunca yaşadığı güzellikler, kendi yüzünde Duchenne gülümsemesinin izlerini bırakmıştı.

İşin aslı, toplantıları sevmemesine, onlara katılmamaya özen göstermesine (veya katılsa bile erkenden ayrılmasına) rağmen, Paul bu sefer kendisini tamamıyla kaptırmış görünüyordu. “Beş gün bir gün gibi geçti,” demişti. Dikkatini toplantıya öylesine yoğunlaştırmıştı ki, zaman mefhumu altüst olmuştu. Bu, ortamın yaydığı enerjiyle emilip, bir akıma kapılmanın tipik belirtisiydi aslında. Söyledikleri hepimizin duygularına tercüman oluyordu.

Her birimiz kesinlikle kişisel deneyimler kazanmıştık. Fakat toplantının esas elle tutulur, gözle görülür etkileri, haftalar ve aylar sonra ortaya çıkan ve her biri, çalışmayı gerçekleştiren kişinin yeni düşünme tarzını ve yeni yeni konulara olan ilgisini yansıtan, değişik türde projelerle ortaya kondu.

Felsefe, Durumu Tekrardan Gözden Geçirdi

Bu etkilerin ilk işareti, toplantınızdan hemen iki hafta sonra Owen Flanagan Boston Üniversitesi'nde John Findley konferansını verdiğinde görüldü. Seçtiği konu 'Yıkıcı Duygular'dı. Bizim toplantımız boyunca 'Bay Şüpheci'yi oynamış olmasına rağmen, verdiği derste (ve daha sonra Bilinçlilik ve Duygu isimli dergiye aynı başlıkla yazdığı bir makalede) Owen, Batılı felsefi söylemlere, Dharamsala'da Dalai Lama ve diğerlerinin üzerinde durarak bahsettiği, Tibet Budizminin yıkıcı duygular karşısında aldığı tavrı anlatmıştı.

Buna örnek olarak, Batılı bir kanı olan, bizlerin duygularımızla ilgili biyolojik programlanmamızın insanlığın doğasında olduğu düşüncesiyle –zarar verici duygular karşısında bile elimizden fazla bir şey gelmeyeceği– Tibet Budizminin yıkıcı duyguların azımsanmayacak ölçüde azaltılabileceği görüşünü karşı karşıya getirmiştir. Makalesinde, "Bazı Tibetli Budistler," demiştir, bazı Batılı felsefecilerin doğal ve değiştirilemez gördüğü, öfke ve düşmanlık gibisinden yıkıcı duyguların "üstesinden gelmenin mümkün ve tavsiye edilir olduğunu, hatta elimine dahi edilebilir olduğunu," anlatmıştır.

Yıkıcı duyguların evrim içinde, gerçekten de vazgeçilmez ve uyumlayıcı fonksiyonlarının olduğuyla ilgili fikri sorgulamıştır. Bütün bilge geleneklerin İncil'in, Konfüçyüs'ün, Kur'an'ın, Budist metinlerin, ve hatta ahlak felsefesinde Aristoteles'den Mille'e, Kant'a varana dek herkesin, bizlere yıkıcı duygular üzerinde kontrol sahibi olmamız gerektiği konusunda uyarılarda bulunduğunu belirtmiştir. Owen, Richard Davidson'ın iddiasını dile getirerek, sinirbilimciler

arasında 'esneklik' konusuyla ilgili olarak bazı şüpheci yaklaşımlar bulunmasına rağmen plastik gibi olduğumuza dair kanıtların bol miktarda bulunduğunu ve dolayısıyla duygusal özkontrolün gösterilmesi gayretinin potansiyel olarak var olduğunun, dini geleneklerin desteklediği bir görüş olduğunu söylemiştir.

Owen son olarak, "Genotiplerin üstesinden gelmek ve yöntemler geliştirmek konusunda projelere girişmiş olmamızdan dolayı Tibet Budizminin verdiği mesajı beğendiğini" söylemiştir. Hepimiz hayvanız, bu bir gerçek, ama pek de sıradan olmayan bir hayvan, Tabiat Ana'nın bizi yarattığı halden isterse zincirlerini kırıp dışarı çıkabilen, uyum sağlayabilen, istemli değişimler yapabilen bir hayvan."

Owen bu konuları, Dharamsala'yı ziyareti sırasında yazmakta olduğu kitabında, *The Problem of the Soul* (Ruhun Çıkmazı, Ruh Problemi, Ruh denen Problem)'da derinlemesine incelemiştir. Kitabında, insani ve bilimsel gerçeklerin nasıl bağdaştırılabileceğini ve keşfin biliş sinirbilimde ilerlemeler kaydedildiğinde, etkili bir biçimde, özgür iradeye sahip olan veya ruha benzer bir şey taşıyan insanlar olarak kendi imajımızla çelişeceğimiz anlamına geldiğini açıklamaya çalışmaktadır. Budizmin çok dikkatli bir şekilde, gerçeklikle ilgili fenomenolojik bir yaklaşım üzerine kurulduğunu şöyle dile getirir: "Budizm, diğer bütün ahlaki ve metafiziksel gelenekler arasında neredeyse tek başına ayakta durarak, bilimin iddia ettiği gibi, bizlerin kendimizi ve dünya içindeki yerimizi görmemiz gerektiğini söyler."

- Owen Flanagan, "Yıkıcı Duygular," *Bilinçlilik Ve Duygular*, 1:2 (2000), 259-81.
- Owen Flanagan, *The Problem of the Soul: Two Visions of Mind and How to Reconcile Them* (New York: Basic Books, 2002)

Psikolojinin Problemi

İlki düşünce sistemi birbiriyle kesiştiğinde, ortada çap-

raz verimlilik için büyük bir potansiyel var demektir. Budist ve Batılı psikoloji sistemlerinin toplantıdaki durumu da tam olarak böyleydi ve entelektüel paradigmlar arasında karşılıklı görüş alışverişlerimizdeki verimlilik, başka bir konunun ortaya çıkmasına neden oldu, ama bu felsefecileri değil psikologları hedef alıyordu.

Bu konuyu –psikolojide, araştırma hipotezleri yaratmak için böyle bir diyalogun faydası olduğunu göstermek amacıyla yazılmıştı– Alan Wallace ve Matthieu Ricard Budist perspektifinden, Paul Ekman ve Richard Davidson da Batılı psikoloji açısından ele aldılar. Yazı (İyi Olma Hali Üzerinde Budist ve Batılı Perspektifler), iyi olma halinin doğal yapıyla ilgili Budist modelden psikolojideki temel kanılara olan problemleri vurgulamaktadır.

Örneğin, Budizm *sukha* olasılığından bahseder, mükemmel bir zihin sağlığının kaynaklık ettiği, çok derin bir huzura ve tatmin duygusuna denk gelen bir terimdir bu. İngilizcede kendisine denk bir kelime yoktur ve psikolojide de doğrudan bir dengi yoktur, gerçi bazı psikologlar son zamanlarda bu türden konseptleri kapsayacak çok daha fazla pozitif bir psikolojiden bahsetmeye başladılar. Dahası Budizm, *Sukhayı* tecrübe etmenin, çaba gösterildiği takdirde geliştirilebileceğini söylemekte ve bu zihinsel hali elde edebilmek için bir dizi yöntem sunmaktadır. Bu eğitim, önce kısa süreli duygularda olumlu değişimler yaratır, sonra ruh hallerinde daha kalıcı değişikliklerin oluşmasına ve nihayetinde uzun dönemde kişinin mizacında bir değişim meydana getirir.

Bu fikir, kendi kendini aşabilme yetisine sahip mükemmel bir insan modeli ileri sürerek modern psikolojiyi köşeye sıkıştırmaktadır. Makale, psikologların Budist eksperleri inceleyerek onların beyin işleyişlerini, biyolojik aktivitelerini, duygusal olarak yaşadıklarını, bilişsel kabiliyetlerini ve sosyal etkileşimlerini değerlendirmeye tuttuklarından bahseder. Bu program, 1. Bölümde anlatılan Madison buluşmasıyla başlamıştır.

Makalenin Budist ve Batılı psikolojilerin düşüncelerini

birleştirme fikri, Paul Ekman'ın kitabında da yazdığı gibi, *Gripped By Emotion* (Duygunun Esiri) bizim Dharamsala toplantımızın neden olduğu değişikliklere benzerlikler göstermektedir. Paul için, Dalai Lama ile yaptığı görüşmeler, kendi düşüncelerine paralellik göstererek veya emin olamadığı noktalarda tasdikleyici destek vererek fikirlerine ışık tutmuştu. Paul'ün kendi kendine düşünerek geliştirdiği fikirler arasında Budist düşüncede de görülen, yıkıcı duygularla ilgili olarak meydana gelmelerinden önce mi, esnasında mı, yoksa sonrasında mı olduğuna bağlı olarak farklı stratejilerle mücadele etmek gerektiği vardı. Paul, bu fikirlerinden daha birçoğunu kitabında işlemiştir.

- Richard Davidson, Paul Ekman, Alan Wallece ve Matthieu Ricard, *'Budist ve Batılı Perspektiften İyi Olma Hali'*, basılma aşamasında.

- Paul Ekman, *Gripped by Emotion* (New York: Times Books/Henry Holt, 2003)

Zihni Araştırmak

Budist düşünceyle zihin bilimlerinin birbirleriyle olan bu karşılıklı verimliliği, düzenlenen bir başka buluşmada, konunun daha fâzla bilim adamı tarafından tartışılabilmesini mümkün kılacak bir platforma taşımıştır. Dharamsala'daki toplantımızın sona erdiği gün, Dalai Lama Harvard Üniversitesi'ne gelerek, Akıl ve Yaşam toplantısına katılmayı kabul ettiğini bildirmişti bizlere; bu toplantıda, biyodavranış bilimleri alanında araştırma yapanlar, Budist âlimleriyle birlikte hareket ederek, farklı bakış açılarının zihinle ilgili bilimsel çalışmaları nasıl daha da ileriye götürebileceğini keşfetmeye çalışacaklar. Toplantının akışına yön verecek olan soru, 'Modern bilimin, Budizmin 2500 yıllık zihin araştırmalarından faydalanıp faydalanamayacağı'dır.

Bu on birinci 'Zihni Araştırmak' adı altında düzenlenen 'Akıl ve Yaşam Toplantısı'nı Richard Davidson, Anne Harrington ile birlikte düzenlemiştir; Anne Harrington, Har-

vard'ın Zihin/Beyin/Davranış İnsiyatifi'nin idarecisidir ve bu toplantıya sponsorlukta ortak olmuştur. Harrington, ayrıca daha önceki merhamet ve özgecilik konulu '5. Akıl ve Yaşam Toplantısı'na da katılmıştı. Bu iki bilim insanı, güçlerini birleştirerek, üç farklı konunun tartışılacağı oturumlardan meydana gelen iki günlük bir toplantı düzenlemişlerdi. Konuları: dikkat, zihinsel aktivitelerin bilişsel kontrolü, duygular ve zihinsel görüntülerdi. 13-14 Eylül 2003 tarihinde yapılması kararlaştırılan 'Zihni Araştırma' konulu bu toplantı, oturumlar esas olarak psikoloji, biliş bilimi, sinirbilimi ve tıp alanlarında söz sahibi araştırmacıları ve en fazla mezuniyet öğrencilerini ilgilendirmesine rağmen, Akıl ve Yaşam serileri arasında kısmen halka açılacak olan ilk toplantı olma özelliğini taşıyordu.

Doğulu metotların dikkat konusunda sahip oldukları bilgi birikimine, Batılı araştırmacıların ilgileri çok azdı; hatta dikkati geliştirmek için ilgili mekanizmaları anlamaya çalışmak, bilimsel çabaların ortak noktası olmasına rağmen. Budizmde dikkati güçlendirmek için zihnin yetisini arttıran eğitim, içsel dünyamız üzerinde kontrol kapasitesini genişletecek bir çıkış kapısı ve dini ibadetin temeli olarak görülmektedir. Dikkat konusu üzerinde yoğunlaşan oturumun amacı, Budist perspektifinde dikkat konusunun ne anlam taşıdığını keşfederek, kaçırılan bu fırsatı tekrar yakalamaktır.

Duygular konusu da, ilim için benzer bir fırsatı temsil etmektedir. Batılı psikoloji, duyguların kaçınılmaz olarak mantığı ve zihin üzerinde kontrol kurma çabasını zorlaştırdığına büyük çapta inanmaktadır; Budist eğitim, duyguları idare etme adına değişik stratejilerle yöntemler sunmaktadır. Oturumun duygular konusunda yoğunlaştığı noktalardan birisi de, hangi duyguların istemli olarak kontrol edilebildiğinin sınırıyla ilgili bilimsel yargıları incelemek olacaktır. Diğer konular da, Batılı ilmin oldukça ihmal ettiği bir konu olan merhametin gücünü keşfetmeye çalışmak üzerinedir.

Ve son olarak, hayal etmek ile ilgili oturumda bilim

adamları Budist yöntemlerin, zihinsel görüntüleri nasıl sistematik bir şekilde oluşturup kontrol ettiklerini duyacaklar. Bu Batılı ilme pek de benzerlik göstermeyen bir sistemdir.

Budist geleneği temsil eden konuşmacılar arasında, Dalai Lama'nın yanı sıra Alan Wallece, Thupten Jinpa ve Matthieu Ricard vardır; ayrıca, Tibetli bir monk olduğu sıralarda geshe mertebesine ermiş Williams Koleji'ndeki din profesörü olan Georges Dreyfus ve California'daki Tayland Budist Manastırı'nda rahiplik yapan bir Britanyalı, Ajahn Amaro bulunmaktadır.

Bilimi temsilen de, 'Zihni Araştırmak' konferansı, bir düzine kadar çok değerli araştırmacıdan oluşmuş birinci sınıf bir isim listesi hazırlamıştır. Dikkat konulu oturumda asli bilimsel temsilci Jonathan Cohen olacaktır; Cohen, Princeton Üniversitesi'nde, Beyin, Zihin ve Davranış İnceleme Merkezi'nin idareciliğini yapan bir psikologtur. Zihinsel görüntüler konulu oturumun idareci temsilcisi de Stephan Kosslyn olacaktır; Kosslyn, Harvard Üniversitesi'nde psikoloji bölümünde kürsü sahibidir ve Massachusetts General Hastanesi'nin nöroloji departmanında psikologluk görevi yapmaktadır. Ve eski dostlarımız Richard Davidson ile Paul Ekman da duygularla ilgili oturumda katılımcılar arasındadır. Son bölümde, Harvard Üniversitesi'nden değerli gelişim psikoloğu Jerome Kagan, konuya kendi damgasını vuracaktır.

Akıl ve Yaşam konferanslarının bir filozofun görüşlerini alarak oturuma başlama geleneğini bozmayarak, bu toplantı için Toronto'dan York Üniversitesi'nin felsefecisi Evan Thompson, Kagan'a eşlik ederek görüşlerini dile getirecektir. Thompson, Batılı düşünce ve modern bilim ve felsefe arasındaki diyaloglara yabancı olmayan, Francisco Varela'nın yakından tanıdığı ve Varela'nın birlikte yazdığı, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*'in yazarıdır; bu kitap, Budist düşüncenin, modern ilmin zihinle ilgili araştırmalarına yaptığı katkıyı incelemektedir.

Yaptığı araştırma, görsel hayal görmeyeyle ilgili olan Harvard'dan Stephan Kosslyn gibi, bazı katılımcılar yaptıkları

araştırmaları genişletmek suretiyle aktif bir ilgi sergilemişlerdir. Kosslyn, Matthieu Ricard'ın meditasyon tasavvuru yoluyla ileri derecede hayal kurma yeteneklerini oluşturma konusundaki önceki diyaloglarından çok etkilenmiş ve Lama Öser gibi, ileri dereceli meditasyon uygulamacılarıyla incelemelere başlamıştır.

- Akıl ve Yaşam XI, "Zihni Araştırmak: Zihnin İşleyişiyle İlgili Olarak, Budizm ve Biyodavranışçı Bilimler Arasındaki Görüş Alışverişleri." Boston, MA., Eylül 13-14, 2003. Daha fazla bilgi için lütfen www.investigatingthemind.org sitesini ziyaret edin.

Öğretmenler İçin İlham Kaynakları

Felsefe ve bilimsel zihin çalışmalarına ek olarak, eğitim sahası da, Akıl ve Yaşam konferanslarından faydalanmıştır. Mark Greenberg Dharamsala'dan ayrılırken, Dalai Lama'nın kendisine, çocuklara pozitif duyguları öğretmek suretiyle yardımcı olma yollarını düşünmesi konusunda ilham verdiğini söylemişti: çok önemli olan bu konuda yapılan büyük bir yön değiştirme anlamına geliyordu. PATHS gibi programların çocuklara, duygularının tepki oluşturan yönlerini ortaya çıkarmak suretiyle –sakin olmaya çalışmak, özkontrol, öfkeyi bastırabilmek gibi– negatif olanı kontrol edebilmelerine yardımcı olduğunu fark etmişti. Ama şimdi daha başka ve bir o kadar da iyi bir hedefin, çocuklara 'pozitif zihni' oluşturabilmelerine yardımcı olabileceğini görüyordu: iyimserlik, anlayış göstermek, başkalarını gözetmek gibi tutumlar. Böyle yaparak, ilk baştaki hedefi olan, can sıkıcı duyguların da üstesinden gelebileceğini hissetmişti.

Altı yaşından itibaren çocuklar için, merhamet gibi duyguları beslemelerine özendirecek ders programları hazırlamayı planladı; ayrıca, ilgi gösterme, affetme gibi derslerin etkilerini araştıran bir inceleme yapmayı ve on iki, on üç yaşlarında sosyal sorumluluğu araştırmaya karar verdi. Toplantımızdan hatırlayacağınız, küçük çocukların yardım-

cı olmak konusunda birbirlerine iltifat etmeleriyle alakalı olarak yaptığı önerisi, artık şimdi bazı okul programlarında hayata geçmişti. Mark'ın raporlarına göre tepkiler olumluydu: Öğretmenler bu basit alıştırmaların sınıfın atmosferine olumlu etki yaptığını belirtmişlerdi.

Mark'ın esinlendiği bir diğer konu da, diyaloglar sırasında öğretmenleri eğitime konusuyla ilgiliydi. Öğretmenlerin her sabah dersler başlamadan önce küçük gruplar halinde beşer dakikalarını ayırmaları fikri, giderek daha fazla aklına yatmaya başlamıştı. Öğretmenler bu beş dakikalık sürelerde, neden öğretmeyi seçtiklerini, ne ümit ettiklerini, o gün ders verecekleri çocuklar üzerinde düşünmelerini, çocukların sevgi ve ilgi ihtiyaçlarını, yanlış tavırlar içine girdiklerinde nasıl yol gösterici bir tutum sergileyebileceklerini, daha fazla empati sahibi ve şefkatli hale nasıl getirilebilecekleri konusunda düşünmelerini istiyordu. Mark, bu şekilde bir eğitim gününe başlamanın öğretmenler –ve tabii ki öğrenciler– üzerinde nasıl bir etki yapacağını incelemeyi arzuluyordu.

Mark, ayrıca Richard Davidson'ın meditatorların beyinlerindeki değişikliklerle alakalı raporundan da esinlenmişti. Mark, sosyal ve duygusal öğrenimle ilgili hazırladığı programların, çocukların beyinlerindeki nörolojik etkilerini merak ediyordu ve bu konuda birlikte çalışmak için sinirbilimciler aramaya karar vermişti. Bu araştırma işbirliği, bir tutanak haline getirilmiş ve bir yazıyla federal hükümete teklif olarak götürülmüştü.

Ama bütün bunlar arasında Mark için belki de en kişisel an, duygusal öğrenim programlarıyla ilgili konuşmasını yaptıktan sonra verilen çay arasında, Dalai Lama'nın kendisini tekrar Dharamsala'ya davet ederek uzmanlığını Tibetli öğretmenlerle paylaşmasını istediğinde gerçekleşmişti. Dalai Lama, Mark'tan, Dharamsala'daki Tibetli çocuklar köyü ve Hindistan'ın çeşitli yerlerine dağılmış Tibetli mülteci yerleşim yerlerindeki diğer okullardan gelen yetenekleri bir araya getiren, yıllık öğretmen eğitimi toplantısında bu uzmanlığını kendileriyle paylaşmasını istedi. Gün tespiti konu-

sunda baştan bazı pürüzler çıkmasına rağmen, Mark kendisini Dharamsala'ya geri götürecektir tarihi artık belirlemiştir.

- PATHS ile ilgili daha fazla bilgi için bakınız, www.colorado.edu/cspv/blueprints/model/ten_paths.htm.

Madison Projesi

Richard Davidson açısından Dharamsala'da geçirdiği bu beş günün araştırma gündeminde etkisi büyük olmuştur. Kişilerin duygularını, davranışlarını ve beyin fonksiyonlarını dönüştürme kapasitesiyle ilgili olan, sinir elastikiyeti konusuna (nöroplastisi) geçmiş yıllarda büyük ilgi duymuştu. Yaptığımız toplantı, kendisinin bu bilimsel azmine enerji katmış, meditasyonun pozitif duyguları nasıl oluşturabildiği konusunun gündeme gelmesiyle birlikte araştırma sahası daha da genişlemişti. Eskiden yaptığı incelemeler negatif duyguları azaltmaya yönelik araştırmaları kapsamına rağmen, bugün insanların daha fazla merhamet veya sevinç sahibi olma kapasitelerini nasıl geliştirebileceklerine yardımcı olmaya yönelik araştırmalara yönelmişti.

Richie, pek çok önemli pozitif niteliklerin –ki bunların arasında merhamet ve iyilik de var– bugünkü Batılı psikolojik duygu sözlüğünde adının anılmadığını farkına varmış ve şok olmuştu. Kendisi, kişiler ya da toplum için önemini bir yana bırakın, psikoloji bilimi açısından taşıdıkları önemden dolayı, artık bu terimlerin en orta yere konularak göz önünde olması gerektiğine inanıyordu. Şimdi yeni geliştirilen bilimsel araç ve aygıtlar –özellikle beyin görüntüleme– bu duyguları oluşturmada, binlerce yıllık metotların kalıcı bir etki yapıp yapmadığını değerlendirebilir ve pozitif duygularla ilgili çalışmaları, modern psikolojinin bilimsel ajandasına sokabilirdi.

Son zamanlara doğru, Madison'daki laboratuvarında yoğun inzivalar gerçekleştiren Richie, Lama Öser gibi çok deneyimli uygulamacıları konuk ediyor ve beyin görüntüleme incelemelerinde bir işbirliğine gidiyordu. Dharamsala'day-

ken Dalai Lama, Richie'yi Madison'daki laboratuvarında gelecek bahar, bir ara ziyaret edeceğine söz vermişti, -1. Bölüm- bu da Richie'ye başlaması için gereken enerjiyi pompalamış ve araştırmasını bitirmesi gereken tarih hakkında da bir fikir vermişti. Araştırma şimdiden ümit verici sonuçlar vermeye başlamıştı. Bugünse arzusu, ileri düzeyli uygulamacıları laboratuvarında misafir ederek, sahip oldukları dataları incelemek için araştırmasının birkaç yıl sürebilmesiydi. Yeteri kadar data topladıktan sonra, bunları prestij sahibi bilimsel dergilerde yayımlatmayı planlıyordu. MRI'nın vereceği kesin sonuçlar sayesinde, altı meditatörün incelenmesinin buna yeteceğine inanıyordu.

Aslında, bu profesyonel ilgisi Richie'nin kariyeriyle bir uyum-ve bütünlük içindeydi. Harvard'daki öğrencilik yıllarında, meditasyon konusuna bilimsel açıdan ilgi duymuş, doktorasını meditasyonda dikkat konusu üzerinde yapmıştı. Ama nedense daha sonradan, meditasyon üzerinde araştırmalar yapmayı bırakmıştı; bunun sebebinin kısmen kişilerin kendi ağızlarından söyledikleriyle bazı sonuçlar çıkarmak zorunda kalması ve (bugünün standartlarıyla) geçici etkileri ölçen psikolojik dataların yetersizliği idi. Anlık olarak meydana gelen değişikliklerin, yapılan alıştırmaların hedefi olmadığını biliyordu. Daha ilginç olduğuna inandığı şey, günlük yaşamda meydana gelen değişimlerdi. Bugünse, elinin altındaki beyin görüntüleme imkânlarıyla meydana gelen bu kalıcı değişimleri incelemek için yeteri kadar bilimsel araca sahipti. /

- Daha fazla bilgi için bakınız, <http://keckbrainimaging.org> ve <http://psychz.psych.wisc.edu>

Duygusal Dengeyi Sağlamak

Bütün katılımcılar arasında, bu süreçten belki de en fazla etkilenen kişi Paul Ekman'dı. Dharamsala'dan Jammu Havvaalanı'na kadar, o uzun, tozlu ve sarsıntılı otobüs yolculuğu boyunca Paul, bir araştırmacı bilim adamı sıfatıyla katıl-

diği bu toplantının, geri döndüğünde yaşamında ne gibi değişikliklere neden olacağını anlattı durdu. Gelmeden önce, bu toplantıların katılanları etkileyip nasıl değiştirdiğini duymuş, fakat her zamanki şüphecililiğiyle pek fazla ihtimâl vermemişti. Ama işte aynı şey şimdi kendi başına da geliyordu.

En güzeli, ta ilk başlarda psikoloji sahasına girmesine neden olan konularla yeniden kontak kurduğunu hissetmişti. “Duygu psikolojisine kırktan fazla yılımı verdim, beni hep motive eden şey, insanların acı çekmesinin ve çektirmesinin azalmasını sağlamak için neler yapabileceğimi düşünmekti.” Kendi ifadesine göre, “Tekrardan esas amacımı ve bu işe neden girdiğimi hatırladım. Bu da bana, kırk sene içinde ne öğrendiysem toparlayıp, baştaki hedefim için kul lanma fırsatı veriyor.”

Böylece geçen haftanın kendisine, ‘hayatının bu son evresinde, bundan sonra bu bilgilerle ne yapabileceğine dair yeni bazı fikirler verdiğini’ söyledi. Gerçi kendi yaptığı çalışmalarla meşgul olmasına rağmen, belki de son on yıldır ilk defa yeni bir çalışmaya girişme isteği duymuştu içinde: toplantılarımız sırasında düşünüy kurduğu yetişkinler için zihin eğitim programı, ki artık buna ‘Duygusal Dengeyi Sağlamak’ adını koymuştu.

Paul, Madison’da, Dalai Lama’yla buluşmaları sırasında, o ana dek elde ettiği gelişmeleri sıralamıştı. “Dharamsala’dayken meditasyonu dinden bağımsız bir form içinde uygulamanın faydalarını gösterebilecek bir araştırma yapılmasını arzu ettiğinizi duymuştum. Aramızdan bazıları sizin bu isteğinizi yerine getirmek için kolları sıvadı ve Batı’nın psikoloji teknikleriyle birleştirdiğimiz bir meditasyon uygulaması yaklaşımı geliştirdik. Geliştirdiğimiz modelin bir kontrol grubu var ve meditasyondan önce, hemen sonrasında ve bir yıl sonra tekrardan olmak üzere, hem psikolojik hem de biyolojik ölçümler kullanıyoruz; bu sayede ne gibi yararlı etkilerin ortaya çıktığını tespit edebiliyoruz.”

Dalai Lama, Paul’ün program için yaptığı planları duyduktan sonra karşılık olarak –fon için gerekli olan miktar– yazdığı kitaptan kendisine verilen telif ücretlerinden gele-

cek 50.000 \$'lık bir kısım geliri ihtiyaç olan yerde kullanılması üzere söz verdi; bu kendisinin bilimsel gündeme verdiği önemin en belirgin işaretiydi.

'Duygusal Denge Sağlamak' kaynağını, Richie ve Dharamsala toplantısında da bahsi geçen, Jon Kabat-Zinn'in üzerinde araştırmalar yaptığı, laik bazlı, derin düşünce eğitiminin alıyordu (bkz. 14. Bölüm). Bu eğitimde katılımcılar bir yandan derin düşünce metodunu öğrenirlerken, bir yandan da Batılı psikolojinin bazı metotlarından faydalanıyorlardı; örneğin, evlilik etkileşimleri ile ilgili araştırmalardan elde edilen pozitif çatışma çözümlemeleri veya duyguların az fark edilen yüz ifadelerini tanımlarıyla ilgili olarak Paul'un araştırmalarından gelen direktifler gibi. Yani kısacası program, her yönüyle duygusal zekâyı artırıcı bir etki yapıyordu: Kişinin kendi ve diğerlerinin duygularını daha iyi idare edebilmesi, ayarlayabilmesi bağlamında, ayırısama yeteneğini arttırıyordu.

Dharamsala'daki diyaloglara ortak olanlar arasında birçoğumuz, 'Duygusal Dengeyi Sağlama' programına el vermiştir: Alan Wallace ve Matthieu Ricard, ve yine Jon Kabat-Zinn derin düşünce eğitimini düzenlemede aktif olarak rol alan isimlerdir. Toplantıda aramızda olan ve ateşli şekilde yetişkinlere yönelik bir duygusal eğitim programı fikrine destek veren Mark Greenberg de, programın etkilerinin değerlendirilmesi konusuna bir düzen getirmeye yardımcı olmak üzere bilimsel koordinatör olarak bu programa adını yazmıştır. Jeanne Tsai, duygular üzerinde yaptığı çalışmalarla edindiği uzmanlığını, programın etkinliğini değerlendirirken kullanılmak üzere, bireylerarası ayırısamanın ölçütlerini planlayıp idare ederek gösterecektir.

- Programla ilgili gelişmeleri takip edebilmek için bakınız, www.MindandLife.org

Olağanüstü İnsanlar Projesi

Bu konuyla ilgili bir başka proje de temelini, Çarşamba

günkü çay arası sırasında, Paul Ekman'ın Dalai Lama'yla yaptığı o çok yoğun konuşmadan sonra atılmış oldu. Kızı Eve, Dalai Lama'ya özel ilişkilerle ilgili bir soru yöneltilmiş, Dalai Lama sonrasında sırayla her ikisinin de elini tutup şefkatle sıkmı tı. Paul daha sonradan hatırlayıp dile getirdiği bu küçük karşılıklı etkileşimle ilgili olarak, 'Bazı insanlar bunu mistik ve değişim yaratıcı bir tecrübe olarak adlandırabilirler. Ben, bu beş ya da on dakikalık bir süre zarfında tarrifi imkânsız bir fiziksel sıcaklığın her tarafımı kapladığını hissettim. Çok barizdi. Orada bulunduğum sürede, ya amım boyunca hissetmedi im türden bir iyilik hali benli imi sardığını hissetmi tim."

Paul açısından, cömertlik, alaka ve merhamet hislerinin yoğun olarak yaşandığı muhteşem bir süreçti bu diyalog. Dalai Lama'nın, Paul için çok iyi bir baba olduğunu söylemesi, bütün bunların üzerine bir de kaymak etkisi yapmış ve bu Paul' n yaşam motivasyonunu bir kat daha arttırmı tı.

Bir yıl kadar sonra, yaşadığı bu anı –ve o günden itibaren meydana geldiğini hissettiği değişiklikleri– geçmişinde meydana gelen travmatik bir olayla ba da tırdı. "Babam  iddete yatkın bir adamdı. On sekiz ya ıma geldiğimde kendisine, kendi arzusu olan tıp değil de, psikoloji öğrenmek istediğimi söylemiştim. Babam  ocuk hastalıkları m tehassısıydı. Bana beni desteklemeyece ini söyledi. Ben de kendisine karşı olan duygularımın, onun da babasına hissettiği biçimde olmasını mı istediğini sordum. Dedem de onun eğitimine destek vermeyi reddetmi ti. Bu sözüm babamın beni bir yumrukta yere sermesine neden olmuştu; ayağa kalktı ımda kendisine bunun bana attığı son yumruk olduğunu, bundan sonrakine aynı şekilde karşılık verece imi söyledim. Evi terk ettim ve sonraki on yıl boyunca kendisini hiç görmedim."

"O zamandan beri," diyerek ilave etmişti Paul, "son elli yıldır, belki haftada bir kez, sonrasında çok pişmanlık hissettiğim bir   ke krizine kapılıyorum." Fakat Paul' n o gün Dalai Lama'yla ba ba a geçirdiği özel diyalogtan itibaren her şey de i mi ti. "O günden sonra, yaklaşık bir dört ay,

hiç öfke krizine kapılmadım ve neredeyse bir yıldır da öyle kuvvetli türden bir öfke patlaması yaşamadım. Ben yaşamı boyunca öfke patlamalarından sıkıntı çekmiş bir insanım, fakat şimdi bile, neredeyse üzerinden bir sene geçti, bu sıkıntım gözle görülür bir şekilde azaldı. İnaniyorum ki, kendisi gibi bir iyilik timsaliyle tecrübe ettiğim bu fiziksel kontak, üstümde dönüştürücü bir etki yarattı.”

Bütün bilim dalları arasından belki en çok psikoloji bilminde, otobiyografinin teoriyi oluşturunca bilgiyi sağlama özelliği vardır. Yani, psikoloğun hayat tecrübesi, kuram oluşturmada hammadde teşkil eden bir kaynaktır. Ve bir bilim adamı olarak, Paul bana Dalai Lama gibi çok olağanüstü, sıradışı insanlarla etkileşimlerin dönüşüm sağlayıcı özelliklerini araştırmak istediğini söylüyordu. Verdiği bu karar kendisini, Madison’da açıklamalarını yaptığı ve Lama Öser’in ilk deneği olarak kendisiyle birlikte çalıştığı, Olağanüstü İnsanlar Projesi’ni geliştirmeye götürdü (1.Bölüm’de açıklandığı gibi).

Çünkü böylesine değerli araştırma materyaline sık rastlanmıyordu; farklı laboratuvarlarda farklı metotlarla inceleniyorlar ve bir anlamda bilim adamları arasında paylaşıyorlardı. Madison’da Richard Davidson meditasyon uygulamasının uzun dönemli nörolojik etkilerini beyin görüntüleme yöntemleriyle incelerken, California Üniversitesi’nde Paul, empati ve diğer duygusal yeteneklerin yarattığı etkileri ölçmek için, yüz ifadelerinden duyguları okumanın ne kadar doğru olduğunu değerlendirme, gibi yöntemler kullanıyordu.

- Gelişmeleri takip edebilmek için bakınız; www.paullekman.com

İki Yönlü Değiş-Tokuş

Venerable (Muhterem) Ajahn Maha Somchai Kusalacitto (tam ünvanı) bu araştırma projelerine ilginç bir yaklaşım

getirdi; Budizmle akıl bilimcileri arasındaki diyalogun iki yönlü bir değiş tokuş olduğunu söylemişti. Dharamsala'daki toplantıdan birkaç ay sonra Amerikalı bir ziyaretçiyle yaptığı bir konuşmada, başarılı meditasyon üstatlarıyla beraber, bilimsel metotlarla çalışmanın ne kadar önemli olduğunu dile getirmiş ve böylelikle ruhsal olarak kendini adamanın beyin üzerindeki etkilerinin ölçülebileceğini söylemişti.

Bu türden araştırmaları desteklemesinin nedenlerinden bir tanesinin, Tayland'da arttığını hissettiği sosyal problemlerle ilgisi olmasıydı. Rahatsızlık verici duyguların kaynaklık ettiği olayların sosyal açıdan maliyetleri; örneğin, çocuklara yapılan tacizlerin oranlarında artışlar görülmesi. Budist ibadetinin faydalarını kayda geçiren bilimsel çalışmaların, Asya ülkelerinde Budist öğrenim ve uygulamalarının değerinin anlaşılmasında gözle görülür bir eksilme olduğundan korkarak, bu ülkeler üzerinde bir etki yaratacağını ümit ediyordu. Kendi söylediklerine göre, "Batı'nın yapacağı etki, Budist değerlere ilgiyi yeniden canlandıracak ve bu değerlerin kabulünü kolaylaştıracığından dolayı çok önemlidir. Biz Taylandlılar kendi yaptığımız şeyleri önemsemeyiz ama bu şeylerin Batı'dan gelmesi bizleri heyecandırır."

Ve Perde Düşüyor...

Francisco Varela'yla ilgili kötü haberler Madison'daki buluşmadan birkaç gün önce geldi. Tekrar ortaya çıkan öldürücü kanser hücreleri, nakledilen ciğere de ulaşmış, çok yoğun uygulanan kemoterapi tedavisine rağmen maalesef yayılmıştı. Doktorlar artık ellerinden bir şey gelmediğini söylemişlerdi; tıp çaresizdi. Evine, ailesine dönmüştü ve Madison'daki buluşmaya katılamayacağı haberi geldi. Bunun üzerine, Francisco'yla beraber Akıl ve Yaşam'ı hayata geçiren Adam Engle, internet üzerinden iki yönlü bir video düzeneği kurdu. Francisco görüntüsüyle aramızda bulunacak, Paris'teki yatağından bir bilgisayar monitorü vasıtasıyla

la Madison'daki toplantıyı izleyebilecekti.

Toplantıdan sonra her birimiz en yürekten duygu ve düşüncelerimizi döktüğümüz bir mektup yazarak iletmesi için, ertesi gün Francisco'yu Paris'teki evinde ziyaret edecek olan Anton Lutz'a verdik; Lutz Francisco'ya araştırmalarında kendisine ortaklık etmiş ve Madison'a Francisco'yu temsilen gelmişti.

Bunun üzerinden geçen birkaç gün sonra, Francisco evinde hayata gözlerini yumdu. Madison'daki Dalai Lama için düzenlenen takdimi uzaktan izleyerek, bilim sahnesinde kendi yaşam perdesini indirmişti.

Notlar

I. Bölüm: Lama Laboratuvarı

1. Başka bir alfabeyle yazılan Tibetçeden çevrildiği haliyle incelenen altı hal şunlardır: tasavvur etmek, *kyerim yidam lha yi mig pa*; tek noktaya odaklanma, *tse chik ting ngey dzin*; engin merhamet, *migmey nyingje*; kendini adamak, *lama la mö-gu*; korkusuzluk, *gang la yang jig pa med pey mig pa*; açıklık hali, *rigpa'i chok shag*.
2. Sharon Salzberg, *Lovingkindness* (Boston: Shambhala, 1995)
3. İrkilme olgusu: Beklemedikleri bir olay karşısında kısa bir şok geçirerek büyük tepkiler veren insanlar anlamına gelen 'hiperirkilenler' için dünyada, en az beş dilde belirlenmiş karşılık gelen bir terim vardır. Böyle kişiler, çocukluklarından itibaren çok çabuk ateşlenebilen bir irkilme refleksine sahiptirler ve verdikleri irkilme tepkileri de, insanı güldürecek kadar abartılıdır, en azından seyredenlere böyle gelir. Her beş kültürde de hiperirkilenler, kızdırılmak için en müsait kişilerdir: sadece eğlence olsun diye, bazı insanlar sessizce yaklaşarak, bu rahatsızlığı olan kişileri sıçratmaktan zevk alırlar. Bakınız Ronald C. Simons, *Boo!!! Culture, Experience, and the Startle Reflex* (New York: Oxford University Press, 1996).
4. Fakat hâlâ sinirbilimciler bu değişimin neden kaynaklandığını-

dan emin değildirler: ilave olan bağlantıların meydana getirdiği sinir yığınlarından dolayı sinaptik ağırlık yüzünden mi, yoksa, sayısı artan sinir hücrelerinin bu işte bir rol oynamasından mı kaynaklandığı kesin değildir. T. Elbert, C. Pantev, C. Wienbruch, B. Rockstroh ve E. Taub, '*Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players*,' *Science* 270, 5234 (1995): 305-7.

5. K. A. Ericsson, R. T. Krampe ve C. Tesch-Römer, '*The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*,' *Psychological Review* 100 (1993): 363-406
6. Örneğin, Davidson'ın Wisconsin Üniversitesi'nden meslekdaşı olan sinirbilimci Paul Whalen, mikro ifadelerin beyinde, amigdala ve onunla ilgili devrelerin okuduğunu ortaya çıkartmıştır. Whalen'ın araştırmaları amigdalanın, bazı yüz ifadelerini çok çabuk belirip kaybolmalarına rağmen tespit edebildiğini ve arkasından gelen maskeleyici uyarıcının (nötr bir yüz ifadesi gibi) kişinin duygulu yüzü, bilinçli olarak görebilme yeteneğini engeller. Normalde, bu deneylerde duygulu bir yüz ifadesi saniyenin otuz üç binde biri kadar sürmektedir. Mikro ifadeleri okumak amacıyla yapılan deneylerde Öser ve diğer ileri düzeyli meditatörlerden alınan sonuçlar, belli bazı beyin ölçülerinin, bu amigdala bazlı devrelerde düzenli ve sürekli yapılan alıştırmanın bir neticesi olarak bazı değişiklikler meydana getirebileceğini söyler (ama hangi tür alıştırmanın buna neden olduğu daha henüz kesinlik kazanmamıştır).
7. P. S. Eriksson, F. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. M. Alborn, C. Nordborg, D. A. Peterson ve F. H. Gage, '*Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus*,' *Nature Medicine* 4, 11 (1998): 1313-7.
8. Francisco Varela, "*Neurophenomenology: A Methodological Remedy to the Hard Problem*," *Journal of Consciousness Studies* 3 (1996): 330-50.
9. Bu deney serisinde, beynin farklı bölümleri arasında hangi işlevsel bağlantıların başlayıp bittiğini izleyebilmek için, Öser'in EEG'si çok sofistike bir bilgisayar analizinden geçirilmişti. Varela bir ölçüm keşfetmişti: bu ölçüm, sinir gruplarının belli bir ritimde tetiklendiği ve sonrasında da, beynin diğer bölümlerin-

deki nöronları da aynı kendi ritimleriyle devreye sokup sokmadığını gösteriyordu. Bu temel dinamik, bir düşüncüyü desteklemek için beynin içinde, ihtiyaç duyduğu önemli bir kitle hareketinin devreye girmesini göstermektedir. Bu yaklaşım, devam etmekte olan zihinsel aktivitenin karmaşık kitlesinden, tek bir belirgin algıyı ayırabilmeye dayanmaktadır. Bunu için Varela, 'Aha!' diyerek, kişinin bir biçimi, başlangıçta anlamsız gibi gelen bir kitle arasından tespit ederek, algısını sergilediği anı örnek olarak göstermiştir.

10. Açıklık hali sırasında gözlemlenen en çarpıcı etki, belki de Öser'in zihinsel durumunun, düşünceleri veya algılamayı ne önlemeye ne de oluşturmaya çalıştığı, sadece aklına gelen her şeyi oluştukları andan itibaren serbest bırakarak, hiçbir şeye bağlı kalmadığı o andı. Açıklık hali o içsel durumu, beyin seviyesinde, çok az sinirsel senkronizeyle yansıtıldığı görülüyordu. Buna karşılık, Öser dikkatini yoğunlaştırmış bir durumdayken, beynin diğer pek çok bölümü, ayrımsama anında senkronize olarak devreye girmeye başlamıştı.
11. Antoine Lutz, J.-P. Lachaux, J. Martinerie ve F. J. Varela, "Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States During a Simple Visual Task," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 99 (2002): 1586-91.
12. Örneğin, SPECT kullanılarak incelenen ve çok ses getiren bir meditasyon çalışması, beynin ilgili bölümlerinde belli bir molekölü alarak onunla ilgili 'oran görüntüsünün' verilmesiyle ilgilidir, bu deneyde izlenen kan akışı olmuştu. Meditasyon deneyimleri açısından birbirlerinden farklılıklar gösteren deneklerin, meditasyon sırasındaki halleriyle dinlenme süresindeki halleri karşılaştırıldı. Elde edilen data, meditasyon esnasında aktif olan beynin genel bölgelerini (örneğin, alın korteks bölgeleri) aydınlatması açısından önem taşıyordu. Fakat görüntülü datayı analiz eden metotlardan, hassas neticeler elde edilemiyordu ve incelemenden elde edilen bilgi, tek bir meditasyon süresinin tek bir dinlenme süresiyle kıyaslanması nedeniyle sınırlı kalıyordu; bu durum, elde edilen motiflerin tekrarlanabi-

leceğine söz veremiyor, sağlıklı sonuçlar olduğunu göstermiyordu. Bütün bu problemlerin ötesinde, bazı araştırmacılar elde ettikleri verilerin çok ötesinde iddialarda bulunarak, beyindeki aktivite motiflerinin rolüyle ilgili kesinliği şüphe götüren açıklamalarda bulundular: meditasyon yaparken 'mekanın değişmesi hissi'nin oluşmasını gözlemleyerek, bu duygunun bireyin normal sınırlarını aşarak bir yücelik hissini meydana getirebileceğini söylediler. A. Newberg et al., "*The Measurement of Cerebral Blood Flow During the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study*," Psychiatry Research 106, 2 (2001): 113-22.

13. Bilinçliliğin değişikliğe uğrayan özellikleri fikriyle ilgili görüşlerimizi, 1970'lerin başlarında Harvard'ta birlikteyken, Davidson ile beraber bir makalede dile getirmiştik; o zamanlar kendisi mezuniyet yılında bir öğrenciydi, ben de fakültede ziyaretçi görevliydim. Bakınız Richard J. Davidson ve Daniel J. Goleman, "*The Role of Attention in Meditation and Hypnosis: A Psychobiological Perspective on Transformations of Consciousness*," The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 25, 4 (1977): 291-308.

II. Bölüm: Doğuştan Bilim Adanı

1. Geleneksel evrenbilim (kozmooloji), Abhidharma olarak tanınan Budist felsefenin geniş özeti içinde yer alır.

III. Bölüm: Batılı Bakış Açısı

1. Alan Wallace'ın mezuniyet tezi iki ciltte yayımlandı: *Choosing Reality: A Budist View of Physics and the Mind* (Ithaca, N. Y.: Snow Lion, 1989) ve *Transcendent Wisdom* (Ithaca, N. Y.: Snow Lion, 1988), bunların içinde Shantideva'nın kanunlarının bir tercümesiyle Dalai Lama'nın yorumu da yer almaktadır.
2. Alan Wallace'ın bilimsel incelemesinin bir versiyonu daha sonradan şu isim altında yayımlanmıştır: *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation* (Chicago: Open Court, 1998).
3. Bakınız Daniel Goleman, ed., *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (Bos-

ton: Shambhala, 1996). Aynı konu, özgüven eksikliği, daha önceki diyalogta geçmişti; bakınız Daniel Goleman, ed., *Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action* (Berkeley: Parallax, 1992).

IV. Bölüm: Budist Psikoloji

1. Matthieu Ricard, *Journey to Enlightenment: The Life and World of Khyentse Rinpoche, Spiritual Teacher from Tibet* (New York: Aperture, 1996). Monk olduğu yıllarda, Matthieu Ricard'a yaptığı ibadet ve uygulamalarında yön gösteren kişi Kangyur'un büyük oğlu Tulku Pema Wangyal'dır; Wangyal, daha sonradan Fransa'nın Dordogne Vadisi'nde inziva merkezleri kurmuştur.
2. Tibet metinlerinde ulaşılması en zor, en uç seviye, "özne ve nesne olgusunun da ötesine geçen, aydınlanmaya ermiş olan bir bilincin kesintisiz devamlılığıdır," olarak tanımlanmıştır.

V. Bölüm: Zihinsel Rahatsızlıkların Anatomisi

1. Uzun süre zihnin odaklandırılmasının sonucu oluşan zihinsel bir görüntünün, belli bir biçim taşıdığı kabul edilir; Budist epistemolojide biçim kavramı, maddi olgularla sınırlandırılmaktadır. Üç türde biçim vardır: Bir tanesi somut olan, görsel niteliklere sahip (şekil, renk vb.) maddelerdir. Yine de, buradaki biçim kavramı alışlageldiği gibi sadece görsel bağlamda değil, çok daha geniş bir anlamda, bütün beş duyunun algılayabildiği (örneğin, ses) maddeler kastedilir. İkinci tür biçim kavramı, görebildiğimiz ama somut olarak hissedemediğimiz, fiziksel varlığıyla engel teşkil etmeyen biçimlerdir, aynaya yansıyan görüntü gibi. Üçüncü türdeki biçim ise, tamamıyla zihinsel bilişin yarattığı bir nesnedir.
2. Bunlar 'zihindeki bilinçlilik halinin biçimleri' kategorisine ait beş türde biçimlerdir: (1) bütünden meydana gelen biçimler, duyuların nesneleri, (2) mekânsal biçimler, algılamının yer aldığı fiziki alan bağlamında, (3) vaatlerden kaynaklanan biçimler (bu oldukça teknik bir konudur, anlatılmak istenen, örneğin manastır ilkelerinin hükmü altına giren birisinin oluşturduğu biçim kastedilir), (4) tasavvur edilen biçimlerdir, ve (5) meditasyon sonucu oluşan biçimlerdir. Bakınız Jeffrey Hopkins'in

Meditation on Emptiness (Boston: Wisdom, 1996), 232-35.

3. Meditasyon yaparken tasavvur ederek (gözünde canlandırarak) oluşturulan zihinsel görüntüler rahatsızlık verici olarak kabul edilmezler.
4. Burada konusu olan terim *drotok*’tur; bu terimle, sadece maddeleştirmeyi (şeyleştirmeyi) değil, aslında var olmayan bütün nitelikleri ve kimlikleri, gerçekliğin üstüne eklediğimiz bütün zamanlar kastedilmektedir. Nihilistik görüş veya yadsıma, adı her ne olursa olsun, ortada olan, var olan şeyleri inkâr ettiğimiz zaman ortaya çıkmaktadır.
5. Stephan Jay Gould, *The Panda’s Thumb* (New York: W. W. Norton, 1980).
6. Thupten Jinpa’nın bilimsel incelemesi Curzon tarafından, *Tsongkhapa’s Philosophy of Emptiness: Self, Reality and Reason in Tibetan Thought*, adıyla basılmak üzeredir.
7. Oliver Leaman, ed., *Encyclopedia of Asian Philosophy* (New York: Routledge, 2001).
8. Budist psikolojinin tarihinde ‘duygu’ya doğrudan karşılık olabilecek bir terim olmamıştır. Georges Dreyfus’un belirttiğine göre –kendisi, aynı Thupten Jinpa gibi, fakat Fransızca dilinde Dalai Lama’ya tercümanlık yapmaktadır; geshe mertebesinde ve şu anda Williams Koleji’nde felsefe öğretmektedir– Batılıların ‘duygu’ terimini kullanması durumuyla karşı karşıya kalmalarından dolayı, bazı Tibetli hocalar bu terime karşılık gelebilecek yeni bir kelime üretmişlerdir (*tshor myong*). Yazın dilinde bu terim ‘hissin tecrübe edilmesi, yaşanan his’ anlamına gelmektedir; günlük kullanımda yerini yeni yeni bulmaya başlarken, Budist metinleri açısından fazla bir anlam ifade etmemektedir. Bakınız Georges Dreyfus, “*Is Compassion an Emotion? A Cross-Cultural Exploration of Mental Typologies*,” ve Richard J. Davidson ve Anne Harrington, eds., *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (New York: Oxford University Press, 2002).
9. Dharmakirti’nin *Commentary on Valid Perception* (Tibet kaynaklarından).
10. Erdemli öfke üzerine bir Budist metin, Shantideva’nın *Guide to the Bodhisattva Way of Life*, uygulayıcılara (ibadet edenlere)

sahip oldukları zihinsel rahatsızlıklara ve ben merkezciliklerine sırt çevirmelerinin –öfkeden yayılan enerjinin dini inançların hizmetinde kullanılması durumu– bir tür erdemli öfke olarak adlandırılabileceğini söylemektedir. Benzer şekilde, Shantideva ibadet edenlere, kendi içlerinde aydınlanma düzeyini yakalayabilmeleri için, neredeyse bir savaşçı gibi davranmalarını, yalancı bir gururdan ziyade, ki bu bireyin kendini diğerlerinden üstün tutmasından kaynaklanan bir kendini beğenmişlik halidir, gerçek özgüvenleriyle savaşmalarını istemektedir. Vajrayana öğretisi, bağımlılığı mutluluğa, öfkeyi şeffaf olma haline, aldanışı kavramsal olmayan bir erdeme dönüştürülmesini de kapsamaktadır; bunların hepsinin bir simya ilmine benzer şekilde zihinde meydana gelen bir süreçle gerçekleşeceğini söylüyor. Bakınız, Lama Thupten Yeshe, *Introduction to Tantra: A Vision of Totality* (Boston: Wisdom, 1987).

11. Richard Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University press, 1991).
12. Hindi Tibet geleneği içerisinde, *Abhidharma*'nın iki ana versiyonu arasında bazı nüanslar bulunmaktadır; aynı şekilde Pali versiyonu ile Sanskritçesi arasında da vardır. Bu değişik versiyonlar arasındaki farklılıklar küçük şeylerdir. Örneğin, Pali yazınında zihinsel faktörlerle ilgili hazırlanmış iki farklı liste vardır, bunlardan bir tanesinde elli iki, diğerinde kırk sekiz madde vardır. *Abhidharma*'nın (zihinsel rahatsızlıkların listesine kaynaklık eden yazın) iki ana versiyonu, Tibet geleneğinde *Abhidharma Samuccaya* ve *Abhidharmakosha* adını alır; Pali versiyonu buna *Abhidhamma* der.

VI. Bölüm: Duygunun Evrenselliği

1. Paul Ekman, *Gripped by Emotion* (New York: Times Books/Henry Holt, basımda).
2. P. Ekman, W. Friesen ve M. O'Sullivan, "Smiles When Lying," *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988): 414-20, ve yine, P. Ekman, R.J. Davidson ve W. Friesen, "Emotional Expression and Brain Physiology II: The Duchenne Smile," *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 342-53. Yayımlanmamış bir bulgu olarak, Washington Üniversitesi'nden

John Gottman, gün bitiminde birbirleriyle ilk karşı karşıya geldikleri anı dikkate alarak, mutlu bir evliliği olan çiftlerle, mutsuz evliliği olan çiftleri karşılaştırmıştır. Mutlu bir evliliği yaşayan çiftlerde, gülümserken gözlerinin çevresinde harekete geçirdikleri bir göz kası gözlenmiş, mutsuz çiftlerse aynı gülümsemeyi yalnız dudaklarıyla göstermişlerdir.

3. P. Ekman, M. O'Sullivan ve M.G.Frank, "A Few Can Catch a Liar," *Psychological Science* 10 (1999): 263-66.
4. R. J. Davidson, P. Ekman, S. Senulius ve W. Friesen, "Emotional Expression ve Brain Physiology I: Approach/Withdrawal and Cerebral Asymmetry," *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 330-41.
5. Bakınız, Peter Salovey ve John D. Mayer, "Emotional Intelligence," *Imagination, Cognition and Personality* 9, 3 (1990): 185-221, ve yine, Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995).
6. Düşünce ile ilgili en genel Tibetçe terimler duyguları da kapsamına almaktadır: *tokpa* ve *namtok*.
7. Bakınız, Daniel Goleman, "Buddhist Psychology," ve Calvin Hall ile Gardner Lindzey, "Theories of Personality" (New York: Wiley, 1978).
8. Anne-çocuk ilişkisinin önemiyle ilgili bir tartışma, Budizmde, özellikle merhameti meditasyonla oluşturmak, bakınız, Tsongkhapa, *The Principal Teachings of Buddhism*, çevr. Geshe Lobsang Tharchin (Howell, N.J.:Classiscs of Middle Asia, 1998), 95-107.
9. Dalai Lama iki örnek verdi: derin düşünce *shunya*, ya da boşluk (hiçlik) ve bütün şeylerin birbirine olan bağılılığının analizi.

VII. Bölüm: Duygusal Dengeyi Oluşturmak

1. Dalai Lama *dhyana* konseptinin (Batı'da bilinen adıyla Zen veya daha genel tabiriyle meditasyon) ve zihnin çeşitli derin düşünce hallerinin detaylarının, pek çok diğer Hintli gelenekte gözlemlendiği gibi Budizmde de varlık bulduğunu söyler. Düzeyleri arasındaki ayrımlar, mutluluk, çok büyük sevinç, neşe veya soğukkanlılık gibi her birini bir kategori içine alan bağlamlarla tanımlanmaktadır. Bu türden meditasyonlara, kon-

santrasyon düzeyleri anlayışına ve bizlerin tutku dünyasının getirdiği rahatsızlıklar olarak bildiğimiz yıkıcı duygulara kötü nazarla bakan meditasyonlara çok daha fazla önem veren diğer geleneklerde, belki 'duygu' kelimesine kabaca da olsa karşılık gelebilecek terimler bulunabilir.

2. Bakınız, R. J. Davidson ve W. Irwin, "*The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style*," Trends in Cognitive Science 3 (1999): 11-21.
3. Budizmin çeşitli ekolleri ve kolları arasında zihinsel faktörler listesinin değişik versiyonları vardır. Başka bir Tibetli kaynak seksen adet zihinsel faktör belirlemiştir; Tayland ve Birmanya geleneğinin başvurduğu ana metinlerde elli iki zihinsel faktörden bahsedilir ama gerçek sayının sayılamayacak kadar çok olduğunu da belirtir. Kısacası, listenin çok detaylı bir hesaba girmeden, faydalı olabilecek bir düzen sunduğu görülür. Sağlıklı olan ve olmayan her zihinsel halle birlikte, beş adet nötr nitelikli zihinsel faktör her zaman mutlaka doğar: hissetme, tanımlama, istem (etimolojik olarak -kökenbilim- 'zihni harekete geçirenin o olduğu söylenir), dikkat ve kontak (belirlenen nesne neyse onunla zihnin katıksız olarak yaptığı, arınmış bir tetkik veya kontak.)
4. Alan burada şeyleştirme (maddeleştirme, cisimleştirme) ile ilgili ne söylenmek istendiğini anlattı: "Eğer algıladığınız sadece bir çiçekse, o zaman bildiğiniz tek şey bir çiçeğin olduğudur. Şeyleştirme, bir şeyi, örneğin çiçeği, görüldüğü gibi, varlığını olduğu haliyle kavramak demektir. Çiçek, kendi kendine olduğu haliyle, tarafsız olarak ve bağımsız olarak var olmuş gibi gözükür, o şekilde görünmektedir. Bakışların yöneldiği o ilk anda, çiçeğin o anki varlığının algılanışı söz konusudur. Fakat çiçeğin görüldüğü haliyle var olduğu fikrine kapılmak yanlış bir bilıştır, yanlış anlamak, yanlış kavramaktır."

VIII. Bölüm: Duygunun Sinirbilimi

1. Bakınız, Richard J. Davidson ve Daniel J. Goleman, "*The Role of Attention in Meditation and Hypnosis: Psychobiological Perspective on Transformations of Consciousness*," International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 25, 4 (1977): 291-

308. Aynı esnada Davidson bir başka ortaklaşa yazdığı makalede, dikkatle ilgili becerinin –dikkati yoğunlaştırmaya çalışırken, dikkati dağıtan unsurları ekarte edebilmek– tanımlayıcı EEG motifleriyle ortaya koyulabildiğini ve bu becerinin bir süreklilik arz ettiğini söylemiştir; R. J. Davidson, G. E. Schwartz ve L. P. Rothman, “*Attentional Style and the Self-Regulation of Mode-Specific Attention: An EEG Study*,” *Journal of Abnormal Psychology* 85 (1976): 611-21. Eğer bir süreklilik varsa, o zaman bu durumda insanların geliştirilmek üzere eğitilebileceği olasılığının yolu açılmış olur. Üçüncü bir çalışma, (R. J. Davidson, D. J. Goleman ve G. E. Schwartz, “*Attention and Affective Concomitants of Meditation: A Cross-Sectional Study*,” *Journal of Abnormal Psychology* [1976]: 235-38) Bir kişi ne kadar fazla meditasyon eğitimi alırsa, dikkatle ilgili hedefinde o kadar daha iyi sonuçlar elde eder. Bu da meditasyon eğitiminin dikkat konusunda kişiyi geliştirdiğini gösterir. Ama bizim bu küçük söylemlerimizin doğru olduğunu, Davidson beyin araştırmaları sayesinde ancak yıllar sonra kanıtlayabilecekti.

2. Richard J. Davidson ve Anne Harrington, eds., *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (New York: Oxford University Press. 2001).
3. B. Czeh, T. Michaelis, T. Watanabe, J. Frahm, G. de Biurrun, M. van Kampen, A. Bartolmucci, ve E. Fuchs, “*Stress-Induced Changes in Cerebral Metabolites, Hippocampal Volume and Cell Proliferation Are Prevented by Antidepressant Treatment with Tianeptine*,” *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 98, 22 (2001): 12796-801.
4. Ömür boyunca yeni sinir hücreleri gelişmektedir: P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. M. Alborn, C. Nordborg, D. A. Peterson ve F. H. Gage, “*Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus*,” *Nature Medicine* 4, 11 (1998): 1313-7.
5. J. Davidson, D. C. Jackson, N. H. Kalin, “*Emotion, Plasticity, Context and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience*,” *Psychological Bulletin* 126, 6, (2000): 890-906.
6. Daniel Dennett, *Brainstorms: Philosophical Essay on Mind and Psychology*, (Cambridge: MIT Press, 1981).
7. Meditasyondaki devinimsizlik ve sessizlik Sanskritçe tabiriyle

shamatha olarak da bilinir.

8. R. J. Davidson, K. M. Putnam ve C. L. Larson, "Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation—A Possible Prelude to Violence," *Science* 289 (2000): 591-94.
9. E. J. Nestler ve G. K. Aghajanian, "Molecular and Cellular Basis of Addiction," *Science* 278, 5335 (1997): 58-63.
10. Tutku hissi nedeniyle harekete geçen bölgeler: H. C. Breier ve B. R. Rosen, "Functional Magnetic Resonance Imaging of Brain Reward Circuitry in the Human," *Annals of the New York Academy of Science* 29, 877 (1999): 523-47.

IX. Bölüm: Değişmek İçin Sahip Olduğumuz Potansiyel

1. A. Raine, T. Lencz, S. Bihrl, L. LaCasse, ve P. Colletti, "Reduced Prefrontal Gray Matter Volume and Reduced Autonomic Activity in Antisocial Personality Disorder," *Archives of General Psychiatry* 57,2 (2000): 119-27, discussion 128-29.
2. E. K. Miller ve J. D. Cohen, "An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function," *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001): 167-202.
3. Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994).
4. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, ed. Patrick Gaffney and Andrew Harvey (San Francisco: Harper San Francisco, 1992).
5. Norman Kagan, "Influencing Human Interaction—Eighteen Years with Interpersonal Process Recall," A. K. Hess, ed., *Psychotherapy Supervision: Theory, Research and Practice* (New York: John Wiley and Sons, 1991)'in içinde yer aldı.
6. Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1998); Daniel Goleman, Richard Boyatzis ve Annie McKee, *Primal Leadership* (Boston: Harvard Business School Press, 2002).
7. William James, *Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals* (Cambridge, Mass.: Harvard Uni.Press, 1983).

X. Bölüm: Kültürün Etkisi

1. S. Sue, "*Asian American Mental Health: What We Know and What We Don't Know*," adlı yazısı, W. Lonner et al., ed., *Merging Past, Present and Future in Cross-Cultural Psychology: Selected Papers from the Fourteenth International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology* (Lisse and Exton: Swets ve Zeitlinger, 1999), 82-89'un içinde yer aldı.
2. H. R. Markus ve S. Kitayama, "*Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation*," *Psychological Review* 98 (1991): 224-53.
3. Bakınız, J. G. Miller ve D. M. Bersoff, "*Culture and Moral Judgment: How Are Conflicts Between Justice and Interpersonal Responsibilities Resolved?*" *Journal of Personality and Social Psychology* 62 (1992): 541-54.
4. R. Hsu, "*The Self in Cross-Cultural Perspective*," adlı yazısı, A. J. Marsella, C. DeVos ve F. L. K. Hsu, ed., *Culture and Self: Asian and Western Perspectives* (New York: Tavistock Publications, 1985), 24-55'in içinde yer aldı.
5. S. Cousins, "*Culture and Self-Perception in Japan and the United States*," *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (1989): 124-31.
6. S. Heine, D. Lehman, H. Markus ve S. Kitayama, "*Is There a Universal Need for Positive Self-Regard?*" *Psychological Review* 106 (1999): 766-94.
7. Ibid.
8. J. L. Tsai, R. W. Levenson, "*Culture Influences on Emotional Responding: Chinese American and European American Dating Couples During Interpersonal Conflict*," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 28 (1997): 600-25.
9. J. L. Tsai, R.W. Levenson ve K. McCoy, "*Bicultural Emotions: Chinese American and European American Couples During Conflict*," metin halinde gözden geçirilmekte.
10. Ibid.
11. J. Kagan, D. Arcus, N. Snidman, Y. F. Want, J. Hendler and S. Greene, "*Reactivity in Infants: A Cross-National Comparison*," *Developmental Psychology* 30, 3 (1994): 342-45; J. Kagan, R. Kearsley ve P. Zelazo, *Infancy: Its Place in Human Development*

(Cambridge, Mass.: Harvard Uni. Press, 1978).

12. D. G. Freedman, *Human Infancy: An Evolutionary Perspective* (Hillsdale N. J.: Lawrence Erlbaum, 1974).
13. J. A. Soto, R. W. Levenson ve R. Ebling, "Emotional Expression and Experience in Chinese Americans and Mexican Americans: A 'Startling' Comparison," metin halinde gözden geçirilmekte.
14. J. L. Tsai and T. Scaramuzzo, "Descriptions of Past Emotional Episodes: A Comparison of Hmong and European American College Students," metin hazırlık halinde.
15. D. Stipek, "Differences Between Americans and Chinese in the Circumstances Evoking Pride, Shame and Guilt," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 29, 5 (1998): 616-29.
16. J. L. Tsai ve Chentsova-Dutton, "Variation Among European Americans? You Betcha!" metin gözden geçirilmekte.
17. S. Harkness, C. Super, ve N. van Tijen, "Individualism and the 'Western Mind' Reconsidered: American and Dutch Parents' Ethnotheories of the Child," adlı yazı, S. Harkness, C. Raef ve C. Super, ed., *Variability in the Social Construction of the Child* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000)'de yer aldı.

XI. Bölüm: Temiz Bir Kalp İçin Eğitim

1. M. T. Greenberg ve C. A. Kusché, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project* (Seattle: Washington Üni. Press, 1993); C. A. Kusché and M. T. Greenberg, *The PATHS Curriculum* (Seattle: Developmental Research and Programs, 1994).
2. Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim İçin Ortak İşbirliği, duygular ve çocuk gelişimi konusunda araştırmalar yapanları, öğretici eğitimini ve koruyucu önlem alımını ve ayrıca kural koyucuları kapsamaktadır. Hepsinin birleştiği ortak nokta, okullara ve topluma sosyal ve duygusal öğrenim konusunda ilmi bilgiler sağlamak ve etkin bilimsel temelli müfredata destek vermektir. Sunulan hizmetlerden bir tanesi ziyaret edilebilecek bir web sitesidir, www.casel.org adresli bu site, hem iki yüzün üstünde okul programının, hem de en başarılı okul müdürlerinin isimlerini listeler. Bu yolla, sadece öğrencilere gerekli olan duygusal ve sosyal becerileri kazandırmakla kalmaz,

aynı zamanda akademik performansı da teşvik etmiş olur.

3. G. Dawson, K. Frey, H. Panagiotides, E. Yamada, D. Hessel, ve J. Osterling, "*Infants of Depressed Mothers Exhibit Atypical Frontal Electrical Brain Activity During Interactions with Mother and with a Familiar Nondepressed Adult*," *Child Development* 70 (1999): 1058-66.
4. Conduct Problems Prevention Research Group, "*A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorders: The FAST Track Program*," *Development and Psychopathology* 4 (1992): 509-27.
5. S. W. Anderson, A. Bechara, H. Damasio, D. Tranel, and A. R. Damasio, "*Impairment of Social and Moral Behavior Related to Early Damage in Human Prefrontal Cortex*," *Nature Neuroscience* 2 (1999): 1032-7.
6. K. A. Dodge, "*A Social Information Processing Model of Social Competence in Children*," adıyla, M. Perlmutter, ed., *Cognitive Perspectives on Children's Social and Behavioral Development*, The Minnesota Symposia on Child Psychology, vol. 18 (Hillsdale, N. J. : Lawrence Erlbaum, 1986)'in içerisinde yer almaktadır.
7. M. T. Greenberg ve C. A. Kusché, "*Promoting Alternative Thinking Strategies: PATHS, Blueprint for Violence Prevention, Book 10* (Boulder: Institute of Behavioral Sciences, University of Colorado, 1998).
8. M. T. Greenberg, C. A. Kusché, E. T. Cook ve J. P. Quamma, "*Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum*," *Development and Psychopathology* 7 (1995): 117-36.
9. J. M. Gottman, L. F. Katz ve C. Hooven, *Meta Emotion: How Families Communicate Emotionally* (Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum, 1997).
10. J. Coie, R. Terry, K. Lenox, Lochman ve C. Hyman, "*Childhood Peer Rejection and Aggression as Stable Predictors of Patterns of Adolescent Disorder*," *Development and Psychopathology* 10 (1998): 587-98.

XII. Bölüm: Merhameti Teşvik Etmek

1. Bakınız, Richard Davidson ve Anne Harrington, ed., *Visions of Compassion: Western Scientist and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (New York: Oxford Uni. Press, 2001). Yer değişikliğiyle ilgili 82-84. sayfalarda bahsedilmektedir.
2. İngilizcede ‘*mutida*’ya (diğerlerinin mutlu olmasından mutlu olma) karşılık gelebilecek herhangi bir kelime olmamakla birlikte, bunun tam aksi anlama gelecek bir ifade Almancada vardır: *schadenfreude*, ‘bir başkasının içine düştüğü zor durumla eğlenmek.’
3. T. Elbert, C. Pantev, C. Wienbruch, B. Rockstroh ve E. Taub, “*Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players*,” *Science* 270, 5234 (1995): 305-7.
4. E. A. Maguire et al., “*Navigation-related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers*,” *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 97, 9 (2000): 4414-16.

XIII. Bölüm: Bilinçliliğin Bilimsel Olarak İncelemesi

1. Bakınız, Humberto Maturana ve Francisco Varela, *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living* (Dordrecht nad Boston: Reidel, 1980).
2. Bakınız, John Brockman’ın yazdığı *The Third Culture* (New York: Simon and Schuster, 1995)’da yayımlanan Francisco Varela’yla yaptığı röportaj.
3. Humberto Maturana ve Francisco Varela, *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding* (Boston: New Science Library, 1987).
4. 1984’ün sonbaharında Adam Engle ve Michael Sautman California’da Dalai Lama’yla görüştüler ve Dalai Lama Budizm ve ilim konulu toplantılara iştirak etmeye karar verdi. O ilk toplantının dört organizatörü Adam Engle, Michael Sautman, Francisco Varela ve Joan Halifax California’daki Ojai Vakfı’nda bir araya gelerek, Akıl ve Yaşam Enstitü’sünün çekirdeğini oluşturacak olan bir düşünceyle, birlikte çalışmaya karar verdiler.
5. Kitapları arasında: Francisco Varela, *Principals of Biological*

- Autonomy* (Amsterdam: North Holland, 1979); Humberto Maturana, *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living* (Dordrecht and Boston: Reidel, 1980); ve Evan Thompson'la beraber Eleanor Rosch'un yazdıkları *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1992).
6. Bilimin, bilinçlilikle ilgili incelemelere olan yeni açıklık tutumu, örneğin 1994'te *Journal of Consciousness Studies* adlı derginin kurulmasında ve çoğunda Francisco Varela'nın sunduğu, *Toward a Science of Consciousness* (Bilinçlilik Bilimine Doğru) isimli yıllık düzenlenen Tuscon Konferansları'ndan anlaşılabilir.
 7. Varela, Thompson and Rosch, *The Embodied Mind*. Bilişsel sinirbilimdeki ilk kişi metoduyla ilgili tartışmalar, yayımlanan iki kitapta devam etmiştir, Francisco J. Varela ve Jonathan Shear, ed., *The View from Within: First-Person Approaches in the Study of Consciousness* (London: Imprint Academic, 1999) ve Jean Petitot, Francisco J. Varela, Bernard Pachoud ve Jean-Michel Roy, ed., *Naturalizing Phenomenology* (Standford: Standford Uni. Press, 2000).
 8. Francisco Varela, "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem," *Journal of Consciousness Studies* 3 (1996): 330-50; Varela ve Shear, eds., *The View from Within*.
 9. N. Depraz, F. Varela ve P. Vermersch, *On Becoming Aware: The Pragmatics of Experiencing* (Amsterdam: John Benjamins Press, 2002).
 10. F. Varela, J.-P. Lachaux, E. Rodriguez ve J. Martinerie, "The Brainweb: Phase Synchronization ve Large-Scale Integration," *Nature Reviews: Neuroscience* 2 (2001): 229-39.
 11. E. Rodriguez, N. George, J.-P. Lachaux, J. Martinerie, B. Renault ve F. J. Varela, "Perception's Shadow: Long-Distance Synchronization of Human Brain Activity," *Nature* 397 (1999): 430-33.
 12. Üç ekol arasından bütününde, duyumsal algılamada bozukluk olmadığı düşünülen durumlar olduğu konusunda bir fikir birliği vardır. Fakat Prasangika Madhyamaka ekolü de bütün duyumsal algılamaların tabiatları gereği aldatıcı olduğunu, nesnelerin doğal halleriyle var olduklarını, ama gerçekte bunların o şekil-

de var olmadıklarını savunurlar.

13. Bu çok daha fazla sofistike düşünce ekolleri, Sautrantika, Yogachara, ve Madhyamaka bulunur ve ana görüşleri bugünkü Tibetli filozofları tarafından da paylaşılmaktadır.
14. A. Lutz, J.-P. Lachaux, J. Martinerie ve F. J. Varela, "Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States During A Simple Visual Task," Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 99 (2002): 1586-91.
15. Varela, Thompson ve Rosch, *The Embodied Mind*. B. Alan Wallace kendi kitabında paralel görüşler sunmaktadır: *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness* (New York: Oxford Uni. Press, 2000), özellikle de 'Observing the Mind' adlı bölümü.

XIV. Bölüm: Her Biçimi Alabilen Beyin

1. P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson, A. M. Alborn, C. Nordborg, D. A. Peterson ve F. H. Gage, "Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus," *Natura Medicine* 4, 11 (1998): 1313-7.
2. Bakınız, H. van Praag, G. Kempermann ve F. H. Gage, "Running Increases Cell Proliferation and Neurogenesis in the Adult Mouse Dentate Gyrus," *Nature Neuroscience* 2, 3 (1999): 266-70.
3. M. S. George, Z. Nahas, M. Molloy, A. M. Speer, N. C. Oliver, X. B. Li, G. W. Arana, S. C. Risch ve J. C. Ballenger, "A Controlled Trial of Daily Left Prefrontal Cortex TMS for Treating Depression," *Biological Psychiatry* 48, 10 (2000): 962-70.
4. Bakınız, S. Frederick ve G. Loewenstein, "Hedonic Adaptation," adlı yazıyı, D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz, ed., *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (New York: Russell Sage, 1999)'de bulabilirsiniz; P. Brickman, D. Coates ve Janoff-Bullman, "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?" *Journal of Personality and Social Psychology* 36 (1978): 917-27.
5. Jon Kabat-Zinn Üçüncü Akıl ve Yaşam Konferansı'na katılmıştı; Bkz. Daniel Goleman, ed., *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (Bos-

ton: Shambhala, 1996).

6. R. J. Davidson et al., "*Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation*," Psychosomatic Medicine, basımda.
7. Kurs, nefes almakla ilgili rahatlatıcı bir meditasyonu ve bütün vücutta duyumların meditatif olarak gözden geçirilmesini kapsamaktadır. Eğitimle ilgili daha fazla detay için bakınız, Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Dell, 1990).
8. J. Kiecolt-Glaser et al., "*Chronic Stress Alters the Immune Response to Influenza Virus Vaccine in Older Adults*," Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 93, 7 (1996): 3043-7.
9. Meditasyon grubunun katılımcı sayısı yirmi üçtü, kontrol grubu ise on altı kişiden oluşuyordu; bu da incelemenin daha geniş bir grupla yapılması gerektiğini gösteriyordu.
10. R. M. Benca, W. H. Obermeyer, C. L. Larson, B. Yun, I. Dolski, S. M. Weber ve R. J. Davidson, "*EEG Alpha Power and Alpha Asymmetry in Sleep and Wakefulness*," Psychophysiology 36 (1999): 430-36.
11. Rüya yogası ile ilgili çeviri metin ve yorumlar için Gyatrul Rinpoche'nin yazdığı, *Ancient Wisdom: Nyingma Teachings of Dream Yoga, Meditation and Transformation*, çev. B. Alan Wallace ve Sangye Khandro (Ithaca, N. Y.: Snow Lion, 1993)'e bakınız. Bu Francisco Varela'nın rapor olarak hazırladığı, Akıl ve Yaşam Toplantısı'nın da başta gelen konularından birisiydi. *Sleeping, Dreaming, and Dying* (Ithaca, N. Y.: Wisdom 1997).

Katılımcılar Hakkında

Tenzin Gyatso, Sayın Ekselansları On dördüncü Dalai Lama, Tibet Budizminin lideri, sürgündeki Tibet hükümetinin başkanı ve dünyaca sevilip sayılan bir ruhani liderdir. 6 Temmuz 1935'te, Tibet'in kuzeydoğusuna düşen Taktser isminde küçük bir köyde, köylü bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Tibet geleneklerine göre, kendinden önce gelen On üçüncü Dalai Lama'nın kendisinde yeniden bedenlendiği düşünülerek On dördüncü Dalai Lama olarak seçildiğinde, henüz iki yaşındaymış. Dalai Lama'lar, Merhametli Buddha'nın, insanlığın hizmetinde olmak amacıyla yeniden bedenlenmeyi seçen tezahürleridirler. 1989'daki Nobel Barış Ödülü'nün de sahibi olarak, insanlık çatışmalarına getirdiği barışçı çözümlerle ve bir merhamet timsali olarak tanınmaktadır. Sürekli olarak seyahat ederek, evrensel anlamda sorumluluk, sevgi, merhamet ve iyilik kavramlarını kapsayan konuşmalar yapmıştır. Kendisinin fazla bilinmeyen bir yönü, bilime olan merakıdır; monk olmadığı takdirde, bir mühendis olmayı arzu ettiğini kendi sözleriyle ifade etmiştir. Lhasa'daki gençlik yıllarında, söz konusu olan ister bir saat olsun, ister bir araba, Potala Sarayı'na çağrılarak bozuk makinelerin tamir edilmesi kendisinden istenmiştir. Bilimdeki yeni gelişmeleri öğrenmek için önlenemez bir

arzusu vardır ve bu da hem bulgulara hümanistik anlamda bir ses getirmesine, hem de olağanüstü derecede önsezili metodolojik bir bilgelik yansıtmaya neden olmaktadır.

Richard J. Davidson, Duygusal Sinirbilimi Laboratuvarı'nın ve Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'ne bağlı, Fonksiyonel Beyin Görüntüleme ve Davranış Üzerine W. M. Keck Laboratuvarı'nın yöneticisidir. Eğitimini New York Üniversitesi ve Harvard Üniversitesi'nde tamamlamış, B.A.'sını ve sonrasında doktorasını psikoloji üzerine yapmıştır. Araştırma kariyeri süresi boyunca, üzerinde yoğunlaştığı konu hep beyin ve duygular olmuştur. Şu anda William James Profesörü'dür, ayrıca, Wisconsin Üniversitesi'nin Psikoloji ve Psikiyatri Bölümü Vilas Araştırma Profesörü'dür. Dokuz tane kitaptan bazılarının yazılmasında ortaklık etmiş, bazılarının da editörlüğünü yapmıştır; bunlar arasında en son çıkanlar: *Anxiety, Depression and Emotion* (Oxford Uni. Press, 2000) ve *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (Oxford Uni. Press, 2002). Profesör Davidson'ın ayrıca belki de 150'den fazla yazı ve makalesi yayımlanmıştır. Yaptığı çalışmalarla ilgili sürekli ödüller almaktadır; bunların arasında, Milli Akıl Sağlığı Enstitüsü'nden Araştırmacı Bilim Adamı Ödülü ve Amerikan Psikoloji Derneği'nden Özel Bilimsel Katkı Ödülü sayılabilir. Milli Akıl Sağlığı Enstitüsü'nün, Yönetim Kurulu Bilimsel Danışmanlığı üyesidir. 1992'de, önceki Akıl ve Yaşam toplantılarının takipçisi olarak, ileri düzeyli Tibetli monkların olağanüstü konumdaki zihinsel becerilerinin, sinirbilimsel araştırmalarını yapmak için kurulan bilimsel grubun da bir üyesiydi.

Paul Ekman bir psikoloji profesörü ve San Francisco'daki California Tıp Fakültesi'nin İnsan Etkileşim Laboratuvarı'nın yöneticisidir. Chicago Üniversitesi, New York Üniversitesi, ve Adelphi Üniversitesi'nde eğitim görmüştür, ve Adelphi'de doktorasını yapmıştır. İncelemeleri duygusal ifadeler (ve onların psikolojik değişikliklerle ilgileri) ve al-

danma-aldatma konusu üzerinedir, duyguların yüzsel ifadeleri konusunda en önde gelen otoritedir. Duygusal ifadelerle ilgili olarak yaptığı kültürlerarası incelemeler kendisini 1967-68 yılları arasında Papua Yeni Gine’de halen Taş Devri dönemini yaşamakta olan yerlilerin arasına, Japonya’ya ve daha pek çok başka kültürlerin arasına karışmaya itmiştir. Aldığı şeref payeleri arasında, Milli Akıl Sağlığı Enstitüsü’nün verdiği, Araştırmacı Bilim Adamı Ödülü (tam yedi kez) ve Chicago Üniversitesi’nin verdiği Fahri Doktora’lık vardır. Yüzden fazla bilimsel makalesi yayınlanmıştır ve yazdığı ya da editörlüğünü yaptığı on dört adet de kitabı bulunmaktadır; bunlara, editörlüğünü Richard Davidson’la beraber yaptığı *The Nature of Emotion* (Oxford Uni. Press, 1997) da dahildir. En son kitabı, Charles Darwin’in 1872’de yazdığı, *The Expression of Emotion in Man and Animals*’a açıklayıcı notlar koyarak yayımladığı kitabında, Darwin’in duyguların evrimiyle ilgili görüşlerinin modern çağdaki araştırmalarla ortak noktalarına dikkat çekmektedir.

Owen Flanagan, James B. Duke Felsefe Profesörü’dür ve bölümde kürsü sahibidir; ayrıca, Duke Üniversitesi’nde deneysel psikoloji profesörü, sinirbilimi profesörüdür. 1999-2000 arasında, Dr. Flanagan Milli Phi Beta Kappa Daire’sinin bir Amerikalı filozofa, felsefeye ve toplumsal felsefe anlayışına yaptığı özel katkılardan dolayı verdiği Romanell Phi Beta Kappa* Profesörlüğü unvanını almıştır. Dr. Flanagan öncelikli olarak zihin-vücut problemi, ahlak psikolojisi ile insanların bilimsel ve hümanistik görünüşleri arasındaki çatışmayla ilgilenmektedir. *The Science of the Mind* (MIT Press, 1991)’ın yazarlarından bir tanesidir; Diğer kitapları: *Varieties of Moral Personality* (Harvard Uni. Press, 1991); *Consciousness Reconsidered* (MIT Press, 1992); *Self-Expressions: Mind, Morals, and the Meaning of Life* (Oxford Uni. Press, 1996); ve *Dreaming Souls: Sleep, Dreams, and the Evolution of Conscious Mind* (Oxford Uni. Press, 2000). Aralarından

*Phi Beta Kappa; Kimi Amerikan üniversitelerinde ve kolejlerinde, şeref listesine giren öğrenciler, öğretim üyeleri, doktora öğrencileri, vs.

da erdemlerin doğasıyla, ahlaki duygularla, Konfüçyünizmle ve psikoanalizin bilimsel durumuyla ilgili konularda dahil olmak üzere, yayımlanan sayısız makalesi vardır.

Daniel Goleman, Rutgers Üniversitesi'nde Uygulamalı ve Profesyonel Psikoloji Okulu'nun, Duygusal Zekâ Araştırma Konsorsiyumu'nun başkanlığına ortaklık etmektedir. Amherst College'dan mezun olduktan sonra, master ve doktorasını klinik psikoloji ve gelişimsel incelemelerini Harvard'da yapmıştır, daha sonra da fakültenin bir üyesi olmuştur. Chicago'daki Illinois Üniversitesi'nde, Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim İşbirliği'nin kurucularındandır; bu bir araştırma grubu olup, duygusal, kendine hâkim olma konularında okul bazlı programları değerlendirip yaymaya çalışmaktadır. Kendisi, duygularla sağlık konularına duyduğu yoğun ilgiyle psikobiyo­loji ve davranış arasındaki bir ara yüzey üzerinde yoğunlaşmıştır. *New York Times*'dayken beyin ve davranış bilimleriyle ilgili yaptığı çalışmaları nedeniyle, bir gazeteci olarak iki kez Pulitzer Ödülü'ne aday gösterilmiştir. Yazdığı ya da editörlüğünü yaptığı oniki kitap bulunmaktadır, bunların arasında, uluslararası eniyi-satan kitaplar arasında *Emotional Intelligence* (Bantam, 1995) ve *Healing Emotions* (Shambhala, 1997), ve Akıl Ve Yaşam III'ün tutanakları bulunmaktadır.

Mark Greenberg, Pennsylvania Devlet Üniversitesi'nde, İnsan Gelişimi ve Aile İşleri Dairesi'nin, Koruyucu Araştırmalar Bennett Kürsü'sünü elinde bulundurmaktadır. Johns Hopkins Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra, mastırını ve doktorasını Virginia Üniversitesi'nde gelişim ve pediatrik psikoloji konusunda yapmıştır. Yaptığı araştırmalar, çocukların duygusal gelişiminde sinir elastikiyeti, ebeveyn-çocuk bağıllığı incelemeleri, davranış problemlerinin risklerini azaltan eğitim stratejileri ile sosyal ve duygusal yetileri desteklemek konularına özellikle eğilmiştir. Profesör Greenberg, *U. S. Centers for Disease Control Task Force on Violence Prevention*'da (Şiddeti Önleme Üzerine, Hastalık

Kontrol Altına Alma Hedefi Kuvvetleri Amerikan Merkez'inde) danışmanlık yapmıştır. CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*) araştırma komitesinin başkanlığına da ortaklık etmektedir. Çocuk gelişim konusunda yüzden fazla yayımlanmış makalesi vardır; bunlardan bir tanesi, duygusal gelişimin nörolojik temelleriyle ilgili bir bölüm, *Emotional Development and Emotional Intelligence* (Basic Books, 1997)'da yer almaktadır.

Geshe Thupten Jinpa 1958'de Tibet'te doğmuştur. Hindistan'ın güneyinde bir monk eğitimi görmüş, Ganden Manastır Üniversitesi'nin Shartse Fakültesi'nde geshe lharam mertebesine ulaşmıştır (ruhbanlık sınıfının doktoralığına denktir); sonra beş yıl süresince orada Buddist felsefe öğretmiştir. Ayrıca Batılı Felsefeden mezundur ve Cambridge Üniversitesi'nde din bilgileri konusunda doktora yapmıştır. 1985'ten beri Sayın Ekselansları Dalai Lama'nın İngilizce dilinde baş tercümanlığını yapmaktadır; Dalai Lama'nın kitaplarından birkaç tanesini tercüme etmiş ve editörlüğünü yapmıştır; bunların arasında, *The Good Heart: The Dalai Lama Explores the Heart of Christianity* (Rider, 1996) ve *Ethics for the New Millenium* (Riverhead, 1999) vardır. Yaptığı en son çalışmalar şunlardır: (Ja's Elsner'le beraber) *Songs of Spiritual Experience* (Shambhala, 2000), *Tsongkhapa's Philosophy of Emptiness* (Curson Press tarafından çıkarılacaktır) ve Tibet felsefesine girişle ilgili olarak *Encyclopedia of Asian Philosophy* (Routledge, 2001). 1996'dan 1999'a kadar, Cambridge Üniversitesi'ne bağlı olan Girton Fakültesi'nde Doğu Dinleri'nde Margaret Smith Araştırma Akademi üyeliği yapmıştır. Halen, Tibet Klasikleri Enstitüsü'nün başkanlığını yapmaktadır; bu enstitü belli başlı Tibet klasiklerini bugünkü modern dillere çevirmeyi üstlenmiştir. Eşi ve iki küçük çocuğuyla Kanada'nın Montreal şehrinde yaşamaktadır.

Muhterem Ajahn Maha Somchai Kusalacitto, Tayland kuzey uç kısmında çifti bir ailenin çocuğu olarak dünyaya

gelmiş ve yirmi yaşındayken monkluk mertebesine getirilmiştir. Tayland'da Budist incelemeleri konusunda mezun olduktan sonra, doktorasını Madras Üniversitesi'nde Hint felsefesi üzerinde yapmıştır; arkasından Bangkok'daki Mahachulalongkornrajavidyalaya Üniversitesi'ne dekan olarak atanmıştır; bugün Budist konularıyla ilgili dış ilişkiler ve konferanslarıyla karşılaştırılmalı dinlerden sorumlu görevli rektördür. Hâlâ Budizmle ilgili yaptığı incelemeleri yayımlatmakta ve bir yandan Chandaram Budist Manastırı'nda asistan başrahiplik görevini yürütmekte, bir yandan da Budizmle ilgili konular üstüne Tayland radyo ve televizyonuna programlar hazırlamakta, gazete ve dergilerde yazıları çıkmaktadır. Sosyal konularla ilgili Budistlerin uluslararası nitelikteki derneklerinin kurucusudur; Tayland'da alternatif eğitim sistemini savunan bir grubun kuruculuğunu yapmıştır; ve ayrıca manastır geleneğini korumaya kendilerini adan Taylandlı monkların derneğinin kurucusudur.

Matthieu Ricard, Kathmandu'da bulunan Shechen Manastırı'ndan bir Budist monktur ve 1989'dan beri, Sayın Ekselansları Dalai Lama'nın Fransızca dilindeki tercümanıdır. 1946'da Fransa'da doğmuştur, Pasteur Enstitüsü'nde, Nobel ödüllü François Jacob'un yönetiminde hücre genetikleri konusunda doktorasını yapmıştır. Bir hobi olarak *Animal Migrations* (Hill and Wang, 1969) adlı kitabı yazmıştır. Himalayalar'a ilk olarak 1967'de gitmiş ve 1972'den beri de orada yaşamaktadır. 1979'da Budist monku olmuştur. On beş yıl boyunca, zamanımızın en değerli Tibetli hocalarından olan Dilgo Khyentse Rinpoche'yle birlikte çalışmıştır. Babası Fransız düşünürü Jean-François Revel ile beraber yazdıkları, *The Monk and the Philosopher* (Schocken, 1999) ve astrofizikçi Trinh Xuan Thuan ile birlikte *The Quantum and the Lotus*'u yazmıştır (Crown, 2001). Bir fotoğrafçı olarak çeşitli albümleri basılmıştır; bunların arasında *The Spirit of Tibet* (Aperture, 2000) ve (Olivier ve Danielle Föllmi'yle beraber) *Buddhist Himalayas* (Abrams, 2002) bulunur.

Jeanne L. Tsai, Stanford Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'nde öğretmenlik yapmaktadır. Stanford'dan mezun olmuş, master ve doktorasını klinik psikoloji üzerinde Berkeley'deki California Üniversitesi'nde yapmıştır. Araştırmalarının konusunu kültürle duygular arasındaki karşılıklı etkileşim sosyalleştirmenin duygusal deneyimler, ifadeler ve psikoloji üstündeki etkisi oluşturmaktadır. Bu konuda çok çeşitli metotlar kullanmıştır, örneğin, fizyolojik farklılıkları ve Çinlilerle Amerika'da yaşayan diğer etnik gruplar arasındaki duygu deneyimlerini karşılaştırmıştır. Yazdığı makaleler birçok bilimsel dergi ve kitaplarda yayımlanmıştır; bunların arasında, *The Encyclopedia of Human Emotions* (Gale, 1999) ve *The Comprehensive Handbook of Psychopathology* (Plenum, 1993) vardır.

Francisco J. Varela, doktorasını 1970'de Harvard'ta biyoloji üzerinde yapmıştır. İlgili alanı bilişin ve bilinçliliğin biyolojik mekanizması üzerinde toplanmıştır ve bu konularda bilimsel dergilere yazdığı iki yüzün üstünde makale bulunmaktadır. Yazdığı on beş kitaptan çoğu çeşitli dillere çevrilmiştir; bunların arasında, *The Embodied Mind* (MIT Press, 1992) ve çok daha yeni çıkan *Naturalizing Phenomenology: Contemporary Issues in Phenomenology and Cognitive Science* (Stanford Uni. Press, 1999) ile *The View from Within: First-Person Methods in the Study of Consciousness* (Imprint Academic, 1999) bulunur. Araştırmaları nedeniyle çeşitli ödüllere layık görülen Varela, Ecole Polytechnique'de Bilişsel Bilim ve Epistemoloji Fransız Profesör'ünün kurucusu, Paris'teki, Centre National de la Recherche Scientifique'in yöneticisi ve yine Paris'teki Salpetrière Hastanesi'nin Neurodynamics Unit at LENA'nın (Bilişsel Sinirbilimleri ve Beyin Görüntüleme Laboratuvarı) başındaydı. Akıl ve Yaşam serilerinin kurucu bilim adamlarındandır; din ve bilim konusunu tartıştığı çeşitli kitaplar ve makaleleri yayımlanmıştır, bunların arasında birinci ve dördüncü Akıl ve Yaşam diyaloglarını da kapsamına alan, *Gentle Bridges* (Shambhala, 1991) ve *Sleeping, Dreaming, and Dying* (Wisdom, 1997) bu-

lanmaktadır. Dr. Varela'yı 28 Mayıs 2001'de kaybettik.

B. Alan Wallace, Hindistan'daki ve İsviçre'deki Budist manastırlarında uzun yıllar eğitim görmüş, Avrupa ve Amerika'da 1976'dan beri, Budist teori ve uygulamalarının eğitimi vermektedir. Sayın Ekselansları Dalai Lama da dahil olmak üzere, sayısız Tibetli âlimlere ve düşünörlere tercümanlık yapmıştır. Fizik ve bilim felsefesi üzerine çalıştığı Amherst Koleji'nden mezun olduktan sonra, Standford Üniversitesi'nde ilahiyat üzerine doktora, Tibet Budizmi, tıp, dil ve kültürler üstüne otuzdan fazla kitabın editörlüğünü, yazarlığını ve çevirmenliğini yaptı. Din ve bilim arasındaki çekişmeyi sorguladığı kitapları da vardır. Basılan kitapları arasında, *Tibetan Buddhism from the Ground Up* (Wisdom Publications, 1993), *Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind* (Snow Lion Publications, 1996), *The Bridge of Quiescence: Experiencing Buddhist Meditation* (Open Court Publishing, 1998) ve *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness* (Oxford Uni. Press, 2000) bulunur. Ayrıca, *Buddhism and Science: Breaking New Ground* adlı deneme antolojisinin editörlüğünü yapmaktadır, kitap çok yakında Columbia Uni. Press'i tarafından yayımlanacaktır.

Akıl ve Yaşam Enstitüsü'yle İlgili Olarak

Sayın Ekselansları IX. Dalai Lama ve Batılı bilim adamları arasındaki Akıl ve Yaşam diyaloglarını, Kuzey Amerikalı bir avukat ve işadamı olan R. Adam Engle ile Şili doğumlu, Paris'te yaşayan bir sinirbilimci Francisco J. Varela'nın ortak işbirliğiyle hayata geçmiştir. 1983'te, o zamanlar henüz tanışmayan Engle ve Varela birbirlerinden bağımsız olarak, Sayın Ekselansları'nı ve Batılı bilim adamlarını bir araya getirerek, birkaç güne yayılan tartışmalardan oluşan kültürlerarası toplantılar dizisi düzenliyorlardı.

Harvard Hukuk Fakültesi'ni bitirdikten sonra, Engle'in ilk kariyer yılları Beverly Hills'de bulunan bir eğlence sanayine bağlı bir hukuk firması ve GTE için hukuki danışmanlık yaptığı Tahran'daki bir yıllık kontratla başlar. Yerinde duramayan karakteri kendisini, Asya'da çalışmaya sürüklemiş, o sırada Himalayalar'da ziyaret ederek gördüğü Tibet manastırlarına hayran kalmıştı. 1974'te, İngilizce eğitim veren ilk Tibetli Budist rahiplerinden olan Lama Thubten Yeshe ile tanışmış ve Kathmandu'da bulunan Kopan Manastırı'nda dört ay geçirmiştir. Engle, tekrar Birleşik Devletler'e geri döndüğünde ikamet etmek için Lama Yeshe ve müridi Lama Thubten Zopa Rinpoche'nin California, Santa Cruz'da kur-

dukları inziva merkezinin yakınlarına yerleşmişti.

Engle, Dalai Lama'nın bilime olan derin ilgisini Lama Yeshe vasıtasıyla öğrenmişti. Kendisinden duyduğuna göre, Dalai Lama, Batılı bilim hakkındaki bilgilerini derinleştirmeyi ve kendi Doğu felsefesini Batılı bilim adamlarıyla paylaşmayı arzu ediyordu. Engle, bunun tam kendisine göre bir proje olduğunu hemen hissetti.

1984'ün sonbaharında Engle, kendisine bu macerada eşlik eden arkadaşı Michael Sautman'la birlikte, Sayın Ekselansları'nın küçük kardeşi Tendzin Choegyal'la (Ngari Rinpoche) Los Angeles'da buluşarak, bir hafta sürecek, Dalai Lama'nın katılımcı olarak bulunacağı, kültürlerarası nitelikli bilimsel bir toplantı düzenlemek fikrini iletiler. Rinpoche, bu öneriyi Dalai Lama'ya iletceğini söyledi; gerçekten de birkaç gün sonra, Rinpoche Sayın Ekselansları'nın bilim adamlarıyla bir toplantıda buluşmak fikrini çok beğendiğini ve Engle ile Sautman'ın böyle bir toplantı düzenlemeleri için gerekli çalışmaları yapmalarını rica etti. Bu şekilde Tendzin Choegyal, bugünkü bilinen ismiyle Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nde, baş danışman olarak üstlendiği görevine böylece başlamış oldu.

Bütün bunlar yaşanırken diğer tarafta, 1974'ten beri Budistliği seçen Francisco Varela, 1983'te 'Bilinçlilik' konusu üzerinde, Alpbach Symposia'daki uluslararası bir toplantıya konuşmacı olarak katılan Sayın Ekselansları'yla karşılaşmış ve tabii ki aralarında hemen bir yakınlaşma olmuştu. Sayın Ekselansları'nın, Tibet Budizmini bir parça anlayan bir beyin ilmi mütehassısıyla konuşma fırsatı yakaladığından memnun olduğu açık bir şekilde görülüyordu, Varela da kurulan bu bilimsel diyalogun devamı için kararlı görünüyordu. 1985'in baharında, o sıralar Ojai Derneği'nin yöneticiliğini yapan çok yakın dostu Joan Halifax, Engle ve Sautman'ın girişimlerini duymuştu ve Varela'ya, Engle ile Sautman'la birbirlerini tamamlayan bu yeteneklerini birleştirerek beraber çalışmaya devam etme fikrini önerdi. Böylece bu dört kişi 1985'in Ekim'inde Ojai Derneği'nde bir araya geldi ve birlikte çalışma kararı aldılar. Bilim ve Budizm dini

arasındaki düzeyde, akıl ve yaşamla alakalı olan bilimsel bilgi dalları üzerinde yoğunlaşmaya karar verdiler. Seçilen konular, yapılan ilk toplantının ve arkasından kurulan enstitünün ismi olarak kaldı.

İlk toplantının 1987 Ekim'inde Dharamsala'da gerçekleşebilmesi için, Engle, Sautman, Varela ve Sayın Ekselansları'nın özel dairesinde yapılan çalışmanın iki yıl daha sürmesi gerekmişti. Bu süre boyunca Engle ve Varela, yakın bir işbirliği içinde çalışarak toplantı için uygun ve faydalı sonuçlar alınabilecek bir yapılandırma gerçekleştirmeye çalıştılar. Adam, öncelikli amacı fon oluşturma olan, genel koordinatörlük görevini üstlendi; ayrıca projenin tüm diğer genel yönleriyle doğrudan ilgileniyor, Dalai Lama ve özel dairesiyle kontak halinde bulunuyordu. Francisco da bilimsel koordinatörlük görevini üzerine almıştı; ilk hedefi bilimsel bir konsept oluşturmak, bilim adamlarını davet etmek ve toplantıyı anlatan bir kitabı basıma hazırlamaktı.

Koordinatörlük sorumluluğunun, bu şekilde genel ve bilimsel olarak ayrılması o kadar iyi sonuç vermişti ki, arkasından yapılan bütün diğer toplantılarda aynı sistem korunmuştu. Akıl ve Yaşam Enstitüsü 1990'da resmî olarak kurulduğunda, Adam başkan seçildi ve bütün Akıl ve Yaşam toplantılarında genel koordinatörlük yaptı; Francisco bütün toplantıların bilimsel koordinatörlüğünü yapmadı; 2001'de bizlerden ayrıldığı zamana dek, hepimize yol gösteren bir kuvvet oldu ve Engle'in Akıl ve Yaşam Enstitüsü'yle toplantılarda en yakın partneri olarak kaldı.

Burada, bu konferans serilerinin eşsizliğinin ifadesi açısından birkaç kelime etmek doğru olacaktır. Modern yaşam bilimini ve özellikle de sinirbilimlerini karşılıklı olarak zenginleştirebilecek köprüler inşa etmek, bilindiği üzere maalesef çok zor bir şeydir. Francisco bulunla ilgili kötü bir tecrübeyi, Naropa Enstitüsü'nde (şimdi Naropa Üniversitesi) bir bilimsel program kurmaya yardım etmeye çalışırken yaşadı. Burası, Colorado'daki Boulder şehrinde, Tibetli bir meditasyon uzmanı Chogyam Thrungpa Rinpoche tarafından oluşturulan, bir sosyal bilimler enstitüsüydü. 1979 yı-

ında Naropa, Sloan Derneği'nden aldığı bağışla, 'Bilişsellikle İlgili Karşılaştırmalı Yaklaşımlar: Batılı ve Budist' konusunda toplantı düzenledi, belki de bu konuyla ilgili ilk konferanstı bu. Seçkin Amerikan enstitülerinden davet edilerek bir araya getirilen yirmi beş kadar farklı bilim dallarından akademisyen katıldı; öncelikli olarak felsefe, bilişsel bilimler (sinirbilimleri, deneysel psikoloji, dil bilimleri, yapay zekâ) ve tabii ki Budist incelemeleri yer alıyordu. Bu toplantı, kültürlerarası bir diyalogu organize etmenin gerektirdiği ihtimam ve incelikler konusunda Varela'ya düşündürücü bir ders vermişti.

1987'de Naropa'dan alınan derslerin verdiği tecrübeyle geçmişte yaşanan birtakım güçlükleri tekrar yaşamamak adına Francisco, yaptıkları çalışmalarla Akıl ve Yaşam toplantılarını olağanüstü başarılı kılan, yürürlükteki çeşitli bilim dallarının benimsemesi gerektiğine dikkat çekti. En önemlisi, bilim adamlarını sadece sahip oldukları şöhrete bakarak değil, aynı zamanda alanlarında sergiledikleri becerilere ve ne kadar açık fikirli olduklarına bakarak seçmek gerekiyordu. Budizm hakkında biraz fikir sahibi olmaları yararlı olabilirdi ama Doğulu felsefeye karşı saygıyla yaklaşıldığı müddetçe, aşinalık şartı da aranmıyordu.

Arkasından, Dalai Lama'yla yapılan görüşmeler ışığında, Sayın Ekselansları'nın diyaloglara tam olarak katılabilmesi için sunulacak bilimsel altyapının ne ölçüde olması gerektiği belli olmuş ve müfredat programı düzenlenmişti. Toplantıya katılan herkesin aktif olarak iştirak edebilmesi için Batılı bilim adamlarının sunumlarını sabah oturumlarında yapmalarına karar verildi. Bu yolla, Sayın Ekselansları konusu geçen bilim dalıyla ilgili genel anlamda bilgi sahibi olmuş olacaktı. Bu sabah takdimleri, geniş anlamli, genel bilinen görüşleri yansıtan ve tarafsız bilimsel görüş açısına dayanacaktı. Öğleden sonra oturumları ise tamamıyla konu üzerinde tartışmaya ayrılmıştı, içeriği tabii ki o sabahki sunuş temasıyla ilgili olacaktı. Bu tartışma oturumu boyunca, bilim adamı, sabah anlattığı genel kabul görmüş bakış açısından farklılıklar göstermesi halinde, kendi özel görüş ve

değerlendirmelerini de belirtebilecekti.

Tibetçe-İngilizce dilde tercüme konusu, bilimsel bir toplantı açısından, sıkıntı yaratabilecek önemli bir konuydu; hem İngilizce dilinde hem de bilim konusunda ileri düzeyde bilgisi olan bir Tibetli yoktu. Ama bu engel, çok değerli iki tercümanın bu işle görevlendirilmesiyle ve toplantıda yan yana oturtulmalarıyla aşılmış oldu. Birisi Tibetliydi, diğeri ise Batılı ve her ikisinin de bilimsel konularda bir altyapısı vardı. Bulunan çözüm, çok çabuk ve hemen o anda yapılması gereken terim açıklamalarına fırsat veriyordu ve bu çözüm, birbirinden çok farklı bu iki gelenek arasında ilk başlarda yaşanan yanlış anlaşılımların önüne geçerek, ilerleme kaydedebilmek için çok gerekliydi. Thupten Jinpa, Tibetli bir monktu ve o sıralar Ganden Shartse Manastırı'nda *geshe* derecesini almak için çalışıyordu, bugün Cambridge Üniversitesi'nden felsefe üzerine doktorası vardır; B. Alan Wallace Tibet geleneğine bağlı eski bir monktur, Amherst Koleji'nden fizik mezunudur, Standford Üniversitesi'nde ilahiyat dalında doktorası vardır, I. Akıl ve Yaşam'da tercümanlık yapmıştır, takip eden toplantılarda da tercümanlığa devam etmiştir. V. Akıl ve Yaşam toplantısına Dr. Wallace katılmadığı için, Batılı tarafın tercümanlığını Dr. José Cabezón yapmıştır.

Akıl ve Yaşam serilerinin başarısına neden olan prensiplerden bir tanesi de, son derece gözlerden uzak olarak gerçekleştirilmesiydi: basın yoktu, davet edilen birkaç kişi dışında seyirci yoktu. Bu Batı'da düzenlenen toplantılara tam bir zıtlık teşkil etmekteydi, herhalde Dalai Lama'nın halk gözünde sahip olduğu imaj, böylesine rahat ve doğal bir tartışma ortamının doğmasına izin vermezdi. Akıl ve Yaşam toplantıları, arşiv ve televizyon radyo yayınları için videoya ve ses bantlarına kaydedilmektedir; fakat toplantılar, bu keşifleri gerçekleştirmek için kapalı bir ortamda yapılmaktadır.

İlk Akıl ve Yaşam toplantısı Ekim 1987'de Dalai Lama'nın Dharamsala'daki özel bölgesinde gerçekleşmişti. Varela bilimsel koordinatördü ve toplantıyı idare etmişti; toplantıda

bilişsel bilimin çeşitli temalarına değinilmişti, bilimsel metot, nörobiyoloji, bilişsel psikoloji, yapay zekâ, beyin gelişimi ve evrim, bu konulardan bazılarıydı. Varela'yla birlikte katılımcılar arasında Jeremy Hayward (fizik ve bilim felsefesi), Robert Livingston (sinirbilimi ve tıp), Eleanor Rosch (bilişsel bilim) ve Newcomb Greenleaf (bilgisayar bilimi) vardı.

Toplantı son derece sevindirici bir neticeyle sonuçlanarak, Sayın Ekselansları ve diğer katılımcılar aradaki açığı kapatmada önemli ilerlemeler kaydederek, gerçek bir akıl toplantısının yapıldığını hissetmişlerdi. Akıl ve Yaşam I, TV ve radyoda yayımlandı, basıldı: *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*, editörlüğünü J. Hayward ve F. J. Varela (Boston: Shambhala, 1992) yapmıştır. Bu kitap Fransızca, İspanyolca, Almanca, Japonca ve Çinceye çevrilmiştir.

Akıl ve Yaşam II, Ekim 1989 Newport Beach, California'da düzenlendi. Robert Livingston, bilimsel koordinatörlüğünü yaptı ve sinirbilimin üzerinde duruldu. Davet edilenler: Patricia S. Churchland (bilim felsefesi), J. Allan Hobson (uyku ve rüyalar), Larry Squire (hafıza), Antonio Damasio (sinirbilim) ve Lewis Judd (zihinsel sağlık). Engle, bu toplantı esnasında gece saat 3'te telefonla uyandırılarak, kendisine Dalai Lama'nın Nobel Barış Ödülü'ne lâyık görüldüğü söylenmiş ve ertesi gün sabah saat sekizde Norveç Büyükelçisi gelerek kendisine resmen ödülle ilgili müjdeyi vermişti. Haberi aldıktan sonra Dalai Lama, bilim adamlarıyla birlikte planladığı gibi toplantıya girmiş, sadece çok kısa bir zaman için ara vererek aldığı ödül için kısa bir basın toplantısı düzenlemişti. Bu toplantının bir özeti şu kitap içinde bulunabilir: *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*, basıma Z. Houshmand, R. B. Livingston ve B. A. Wallace tarafından hazırlanmıştır (Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications, 1999).

Akıl ve Yaşam III, 1990'da tekrar Dharamsala'da düzenlendi. Akıl ve Yaşam I ve II'yi düzenleyen ve katılan Adam Engle ile Tenzin Geyche Tethong (Dalai Lama'nın sekrete-

ri), toplantıları Hindistan'da düzenlemenin Batı'da düzenlemekten çok daha iyi sonuç verdiğine karar vermişlerdi. Akıl ve Yaşam III'ün koordinatörlüğünü Daniel Goleman (psikoloji) yaptı ve toplantının konusu duygularla sağlık arasındaki ilişkiydi. Katılımcılar: Daniel Brown (klinik psikoloji), Jon Kabat-Zinn (davranışçı tıp), Clifford Saron (sinirbilim), Lee Yearly (felsefe), Sharon Salzberg (Budizm) ve Francisco Varela (bağışıklık bilim ve sinirbilim). Bu toplantıyla ilgili kitabı Daniel Goleman, *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (Boston: Shambhala, 1997) adı altında hazırladı.

Akıl ve Yaşam III toplantısı sırasında, yapılan tartışmalar açısından aslında tamamlayıcı unsur olmasına rağmen, konferans formatının dışına çıkan yeni bir keşif alanı doğmuştu. Clifford Saron, Richard Davidson, Francisco Varela, Gregory Simpson ve Alan Wallace, uzun süre meditasyon yapanların üzerinde meditasyonun etkilerini inceleyen bir araştırma projesi başlatmışlardı. Fikir, Dharamsala'daki Tibet toplumuyla aralarında inşa edilen iyiniyet ve güvenden istifade etmektir ve Sayın Ekselansları bu türden bir araştırmaya canı gönülden destek veriyordu. Başlangıç için Hershey Family Foundation'dan temin ettikleri ödenekle, Akıl ve Yaşam Enstitüsü kuruldu, başlangıcından beri başkanlığını da Engle yürüttü. Fetzer Enstitüsü, araştırma projesinin başlangıç aşamaları için bağışta bulundu. 1994'te de gelişmelerle ilgili bir rapor Fetzer Enstitüsü'ne iletili.

Dördüncü Akıl ve Yaşam konferansı, "Uyumak, Rüya Görmek ve Ölmek," Ekim 1992'de, yine Francisco Varela'nın bilimsel koordinatörlüğünde Dharamsala'da toplanıyor. Toplantıya Francisco ve Sayın Ekselansları'nın dışında davet edilenler: Charles Taylor (felsefe), Jerome Engel (sinirbilim ve tıp), Joan Halifax (antropoloji, ölüm ve ölmek), Jayne Gackenbach (bilinçlilik halinde görülen rüyaların psikolojisi) ve Joyce McDougal (psikoanaliz). Bu toplantıyla ilgili kitap: *Sleeping, Dreaming, and Dying. An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*, kitabı hazırlayan F. J. Varela (Boston: Wisdom Publication, 1997).

Akıl ve Yaşam V, yine Dharamsala'da, Nisan 1995'te toplanıyor. Bu seferki başlığı "Özgecilik, Ahlak ve Merhamet" ve koordinatörü Richard Davidson. Dr. Davidson'a bu toplantıda eşlik eden diğer katılımcılar: Nancy Eisenberg (çocuk gelişimi), Robert Frank (ekonomide özgecilik), Anne Harrington (bilimsel tarih), Elliott Sober (felsefe) ve Ervin Staub (sosyal psikoloji ve grup davranışı). Bu toplantıyı anlatan kitap: *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. Kitabı hazırlayan R. J. Davidson ve A. Harrington (New York: Oxford Uni. Press, 2001).

VI. Akıl ve Yaşam, daha önce üzerinde durulan hayat biliminin dışında yeni bir alan daha keşfediyor. Bu toplantı Ekim 1997'de, Arthur Zajonc'un bilimsel koordinatörlüğü altında yapılıyor. Dr. Zajonc ve Sayın Ekselansları'nın dışında toplantıya katılanlar: David Finkelstein (fizik), George Greenstein (astronomy), Piet Hut (astrofizik), Tu Weming (felsefe) ve Anton Zeilinger (kuantum fiziği). Bu toplantının derlemesi olan kitap: *The New Physics and Cosmology*, basıma hazırlayan A. Zajonc (New York: Oxford Uni. Press, 2003).

Kuantum fiziğiyle ilgili tartışmalar, VII. Akıl ve Yaşam toplantısında da devam ediyor. Bu toplantı, Anton Zeilinger'in Deneysel Fizik Enstitüsü'ndeki laboratuvarında, Avusturya'nın Innsbruck kentinde Haziran 1998'de gerçekleşiyor. Katılanlar, Sayın Ekselansları, Dr. Zeilinger ve Dr. Zajonc ve tercümanlar Dr. Jinpa ve Dr. Wallace'ti. Bu toplantı, Almanya'da yayınlanan *Geo* dergisinin Ocak 1999 sayısının kapak konusu olmuştu.

Bu ciltte anlatılan VIII. Akıl ve Yaşam toplantısıysa, Mart 2000'de Dharamsala'da yapıldı; Daniel Goleman, bilimsel koordinatörlüğü ve B. Alan Wallace da felsefi koordinatörlüğünü üstlendi. Bu toplantının konu başlığı "Yıkıcı Duygular"dı ve katılanlar; Muhterem Matthieu Ricard (Budizm), Richard Davidson (sinirbilim ve psikoloji), Francisco Varela (sinirbilim), Paul Ekman (psikoloji), Mark Greenberg (psikoloji), Jeanne Tsai (psikoloji), Saygıdeğer Somchai Ku-

salacitto (Budizm) ve Owen Flanagan (felsefe).

Akıl ve Yaşam IX, Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'nde, Sağlık-Duygular Araştırma Enstitüsü ile Akıl-Vücut Etkileşimi Araştırma Merkezleri'nin işbirliğiyle gerçekleşti. Katılımcıları, Sayın Ekselansları, Richard Davidson, Antoine Lutz (hasta olan Francisco Varela'nın yerine vekâlet ediyordu), Matthieu Ricard, Paul Ekman ve Michael Merzenich (sinirbilim)'di. Bu iki günlük toplantının konusu, fMRI ve EEG/MEG teknolojilerini meditasyon, algılama, duygu ve insanın sinirsel elastikiyetiyle meditasyon alıştırmaları arasındaki var olan ilişkileri araştırmada, en etkin nasıl kullanılabileceğiydi.

X. Akıl ve Yaşam, Dharamsala'da 2002'de yapıldı. Konu, "Maddenin Doğası, Yaşamın Doğası,"ydı. Bilimsel koordinatörlüğünü ve oturumların idaresini Arthur Zajonc üstlendi. Katılımcılar; Sayın Ekselansları, Steven Chu (fizik), Arthur Zajonc (karmaşa), Luigi Luisi (hücre biyolojisi ve kimya), Ursula Goodenough (evrimsel biyoloji), Eric Lander (genomik araştırma), Michel Bitbol (felsefe) ve Matthieu Ricard (Budist felsefe).

Akıl ve Yaşam serilerinin XI.'si ise, halka açık olarak yapılanların ilki oldu. Boston'da 13-14 Eylül 2003'te toplanan ve konu başlığı "Akıllı İncelemek: Zihnin Nasıl İşlediğine Dair Budizm ve Biodavranış Bilimleri Arasında Görüş Alışverişleri" olan bu toplantıda Sayın Ekselansları'na tam yirmi adet dünyaca meşhur bilim adamı eşlik etti ve bu iki gün süren toplantıda, Budizm ile modern bilimler arasında, dikkat konusu, bilişsel kontrol, duygu ve zihinsel görüntüler alanında işbirliği içinde bir araştırma zemininin nasıl daha ileri düzeye ulaştırılacağı tartışıldı. Daha fazla bilgi için bakınız, www.investigatingthemind.org

1990'da başlayan araştırmaların bir uzantısı olarak, 2000'de, Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün üyeleri, Batı'daki beyin bilimleri laboratuvarlarında, meditasyon üstatlarının tam destek ve işbirliğiyle meditasyon üzerine araştırmaları na yeniden başlamışlardır. fMRI, EEG ve MEG kullanılarak yapılan bu araştırmalar, Paris'te CREA'da, Madison'daki

Wisconsin Üniversitesi'nde ve Harvard Üniversitesi'nde gerçekleştirilmektedir. Duygusal ifade ile otonomik psikofizyoloji ölçümleri, San Francisco'daki California Üniversitesi'nde ve Berkeley'de toplanmaktadır.

Dr. Paul Ekman (San Francisco'daki California Üniversitesi) ve bu kitapta anlatılan toplantıdan bir katılımcı, 'Duygusal Dengeyi Oluşturmak' adı altında bir araştırma projesi geliştirdiler. Bu ilk büyük çaplı çok aşamalı Akıl ve Yaşam araştırma projesi, meditasyona yeni başlayanların duygusal yaşamlarında meditasyon yapmanın etkilerini öğretmek ve değerlendirmek amacıyla düzenlenmiştir. Projenin iki tane öncelikli araştırma amacı vardır: 1. Budist felsefeden ve Batılı psikolojik araştırmalardan alınan örneklerle insanlara yıkıcı duygularıyla nasıl mücadele edeceklerini öğretecek bir müfredat düzenleyerek teste tâbi tutmak. 2. Katılımcıların karşılıklı ilişkilerindeki etkileşimlerinde ve duygusal yaşamları üzerinde müfredatın ne gibi etkiler yaptığını değerlendirmek. Bu toplantıdaki diğer bir katılımcı olan B. Alan Wallace, araştırma projesinin gelişiminde tavsiyelerde bulunmuştur ve meditasyon eğitmenliği görevini üstlenecektir. Ekman, kendisi konuya rehberlik işini sürdürürken, Margaret Kemeny'i projeyi hayata geçirmekle görevlendirmiştir. Fetzer Enstitüsü verdikleri ödenekle ve Sayın Ekselansları Dalai Lama yaptıkları bağışlarla projenin başlangıcı için gereken desteği vermişlerdir.

Akıl ve Yaşam Enstitüsü
2805 Lafayette Drive
Boulder, Colorado 80305
www.mindandlife.org
www.InvestigatingTheMind.org
info@mindandlife.org

Teşekkürler

Yıllar içinde, Akıl ve Yaşam Enstitüsü pek çok kişi ve organizasyonun desteğini görmüştür.

Kurucular

Fahri Başkan, Sayın Ekselansları Dalai Lama'nın ilk baştaki ilgisi, devamlı mevcudiyeti ve verdiği destek olmadan Akıl ve Yaşam Enstitüsü hiçbir zaman ne var olabilirdi, ne de gelişebilirdi. Bir dini lider ve devlet adamının bilimsel bulgulara böylesine açık olması ve bilimle Budizm arasında anlamlı bir diyalog yaratmak ve rehberlik etmek için değerli zamanını adamaya böylesine istekli olması gerçekten tek kelimeyle olağanüstüdür. Geçen on beş yıl içinde, Akıl ve Yaşam diyalogları içinde Sayın Ekselansları dünyadaki diğer bütün Tibetli olmayan topluluklardan daha fazla kendi şahsi zamanını harcamıştır, bundan dolayı naçizane olarak gönülden teşekkürlerimizi sunuyoruz ve yaptığımız çalışmaları, yeryüzündeki tüm canlıların hizmetinde olması umuduyla, bilimin ve Budizmin zenginliğini, yapılan diyaloglar ve işbirliği içindeki bilimsel araştırmalarda gördüğü

O'nun kendi vizyonuna atfediyoruz.

Francisco J. Varela, bizim kurucu bilim adamımızdı ve bizler kendisini tarif edilmez bir şekilde özlüyoruz. Hem dünyaca ünlü bir sinirbilimci olarak, hem de ciddi bir Budist dini uygulayıcısı olarak, Francisco yaşamının her kesitinde bilişsel bilimle Budizmin kesiştiği yerde olmuş, bilimle Budizm arasında yoğun ve anlamlı bir işbirliğinin her iki sistem için olduğu kadar insanlığın kendisi için de son derece faydalı olacağına inanmıştı. Akıl ve Yaşam Enstitüsü için yönünü çizdiği yol, cesaret isteyen ve hayallerle dolu bir yoldu; ama aynı zamanda, bilimsel çabaların gerektirdiklerine ve Budist hassasiyetine saygı gösteren bir yoldu. Hepsinden önemlisi, hızlı bir tempoda ilerleyen bu dünyada, özenli, mantıklı ve bilimsel açıdan kârlı çıkacak bir hesapla, Enstitü'yle ilgili çalışmaları oluşturacak zamanı yaratabilmiştir. Onun bize gösterdiği yolda ilerlemeye devam edeceğiz.

R. Adam Engle, Sayın Ekselansları'nın Budizm ve bilimin bir araya geleceği bir toplantıyla ilgilendiğini duyan, bu fırsatı değerlendiren ve hiç durmadan elinden gelen bütün çaba ve zekâyla Enstitü'nün çalışmalarının meyva verip gelişmesi için bütün parçaları yerli yerine koymaya çalışan bir girişimcidir.

Koruyucular

Hershey Aile Cemiyeti'nden Barry ve Connie Hershey, 1990'dan beri bizlerin en vefalı gözetenlerimizdir. Cömert destekleri sadece konferansların devamlılığının bir garantisi olmamış, aynı zamanda Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün hayata geçmesini de sağlamışlardır.

1990'dan beri, Daniel Goleman zamanını, enerjisini ve ruhunu bu işe cömertçe adamıştır. Kendisi bu cildi ve *Healing Emotions*'ı karşılığında herhangi bir bedel almadan, Sayın Ekselansları Dalai Lama ve Akıl ve Yaşam Enstitüsü'ne bir bağış olarak hazırlamış ve basımından gelecek bütün gelirleri onlara bırakmıştır.

Yıllar içinde enstitü şu kişi ve birimlerden büyük maddi destekler görmüştür: Fetzer Enstitüsü, Nathan Cummings Cemiyeti, Branco Weiss, Adam Engle, Michael Sautman, Bay ve Bayan R. Thomas Northcote, Christine Austin, artık aramızda olmayan Dennis Perlman, Marilyn ve artık aramızda olmayan Don L. Gevirtz; Michele Grennon, Klus Hebben, Joe ve Mary Ellyn Sensenbrenner ve Adrienne Joseph, Howard Cutler, Bennett ve Fredericka Foster Sharipo. Sayın Ekselansları Dalai Lama ve yıllar içinde varlık gösteren bütün diğer katılımcılar adına, bizler bütün bu kişiler ve organizasyonlara naçizane teşekkürlerimizi bildirmeyi bir borç biliriz. Onların gösterdiği cömertlik, pek çok insanın hayatında büyük etkiler yaratmıştır.

Bilim adamları, Filozoflar ve Budist Âlimleri / Uygulayıcıları

Ayrıca enstitünün çalışmalarını bir başarıya dönüştürmede emeklerini esirgemeyen birkaç kişiye daha teşekkür etmek istiyoruz. Bu kişilerin çoğu enstitüde başlangıcından beri varlık göstermektedirler. İlkın eski veya devam etmekte olan toplantılarımıza, araştırma projelerimize katılan bilim adamlarına, filozoflara ve Budist âlimlerine ve danışma kuruluna çok teşekkür ediyoruz: artık aramızda olmayan Francisco Varela, Richard Davidson, Paul Ekman, Anne Harrington, Arthur Zajonc, Robert Livingston, Pier Luigi Luisi, Newcomb Greenleaf, Jeremy Hayward, Eleanor Rosch, Patricia Churchland, Antonio Damasio, Allan Hobson, Lewis Judd, Larry Squire, Daniel Brown, Daniel Goleman, Jon Kabat-Zinn, Clifford Saron, Lee Yearly, Jerome Engel, Jayne Gackenbach, Joyce McDougall, Charles Taylor, Joan Halifax, Nancy Eisenberg, Robert Frank, Elliott Sober, Ervin Staub, David Finkelstein, George Greenstein, Piet Hut, Tu Weiming, Anton Zeilinger, Owen Flanagan, Mark Greenberg, Matthieu Ricard, Jeanne Tsai, Michael Merzenich, Sharon Salzberg, Steven Chu, Ursula Goodenough, Eric Lander, Michel Bitbol, Jonathan Cohen, John Duncan, David Meyer,

Anne Treisman, Ajahn Amaro, Daniel Gilbert, Daniel Kahneman, Georges Dreyfus, Stephan Kosslyn, Marlene Berhmann, Daniel Reisberg, Elaine Scarry, Jerome Kagan, Evan Thompson, Antoine Lutz, Gregory Simpson, Alan Wallace, Margaret Kemeny, Erika Rosenberg, Thupten Jinpa, Ajahn Maha Somchai Kusalacitto, Sogyal Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche, Mingyur Rinpoche ve Rabjam Rinpoche.

Özel Daire ve Tibetli Taraftarlar

Yıllar içinde bizlerden esirgemedikleri yardımlar için Tenzin Geyche Tethong, Tenzin N. Taklha, Muhterem Lhakdor ve Sayın Ekselansları'nın özel dairesinin bütün diğer harikulade çalışanlarına takdir ve teşekkürlerimizi sunuyoruz. Yardımlarından dolayı, New York şehri Tibet bürosundan Rinchen Dharlo, Dawa Tsering ve Nawang Rapgyal'a ve Tibet için Uluslararası Kampanya'dan Lodi Gyari Rinpoche'e teşekkür ediyoruz. Ayrıca yönetim kurulu üyesi, mükemmel bir rehber ve gerçek bir dost olan Tenzin Choegyal, Ngari Rinpoche'e de en özel teşekkürlerimizi sunmayı bir borç biliriz.

Destegini Esirgemeyen Diğer Taraftarlar

Dharamsala'daki Kashmir Köyevi, Chonor House, Pema Thang Misafirevi ve Glenmoor Köyevi'ne, San Francisco'daki Maazda Seyahat'e ve Yeni Delhi'deki Middle Path Seyahat'e; Elaine Jackson, Zara Houshmand, Richard Gere, John Cleese, Alan Kelly, Peter Jepson, Thupten Chodron, Laurel Chiten, Billie Jo Joy, Nancy Mayer, Patricia Rockwell, George Rosenfeld, Andy Neddermeyer, Kristen Glover, Maclen Marvit, David Marvit, Wendy Miller, Sandra Berman, Will Shattuck, Franz Reichle, Marcel Hoehn, Geshe Sopa ve Deer Park Budist Merkezi'nin monklarına ve rahibelerine, Dwight Kiyono, Eric Janish, Brenden Clarke, Jaclynn Wensink, Josh Dobson, Matt McNeil, Penny ve Zorba Paster, Jeffrey Davis, Magnetic Image Inc., Dissappearing Inc., Sin-

cerely Yours, HealthEmotions Araştırma Enstitüsü-Wisconsin Üniversitesi, Harvard Üniversitesi'nin Akıl/Beyin/Davranış Fakültelerarası Girişim, Karen Barkow, John Dowling, Catherine Whalen, Sara Roscoe, Jennifer Shephard, Sydney Prince, Metta McGarvey, Ken Kaiser, T&C Film, Shambhala Yayıncılık, Wisdom Yayıncılık, Oxford Üniversitesi Basını, Bantam Kitapçılık, Snow Lion Yayıncılık, Meridien Trust, Geoff Jukes, Gillian Farrer-Halls, Tony Pitts, Edwin Maynard, Daniel Drasin, David Mayer, The Gere Vakfı, Jennifer Greenfield, Robyn Brentano, Dinah Barlow, Nick Ribush ve Sarah Forney'e çok teşekkürler ediyoruz.

Tercümanlar

Son olarak, yıllardır tercümanlığımızı yapan çevirmenlerimize teşekkürlerimizi sunarız: Geshe Thupten Jinpa, her toplantıda tercümanlık yapmıştır; B. Alan Wallace, bir toplantı haricinde her toplantıda bizlerle birlikte olmuştur; ve José Cabezon, 1995'te Alan'ın inzivada olduğu bir sırada bizlerden yardımlarını esirgememiştir. Bir diyalog ve işbirliğinin yaratılmasında mükemmel bir tercüme ve yorumlamanın ne kadar önemli bir konu olduğu çok açıktır. Tibetli Budistler ve Batılı bilim adamları arasında, bu arkadaşlar için dünyanın en iyilerinden demek mübalağa olmaz.

–R. Adam Engle

Adam'ın bu açıklayıcı sözlerine birkaç kelime de ben eklemek istiyorum. Her zamanki gibi, yaptığı öneriler ve esirgemediği sevgi dolu destek için sevgili eşim, Tara Bennett-Goleman'a şükran borçluyum. Zara Houshmand'a toplantı esnasında ve sonrasındaki olaylarda tuttuğu coşku dolu notlar için (ki bazıları bu cilt içinde kullanılmıştır), toplantı öncesi hazırlıklardaki yardımları için, katılımcılardan yaptığı görüşmelerle topladığı bilgiler için ve hazırlanan metin kopyalarını beceriyle gözden geçirmek amacıyla gösterdiği

gayret için çok teşekkür ediyorum. Alan Wallace'a diyaloglardaki ince noktalarla ilgili olarak yaptığı ilave yorumlar için, Thupten Jinpa'ya Budist metinlerle ilgili ve Dalai Lama'nın yıllar içinde bilim adamlarıyla yaptığı toplantılarla ilgili konsültasyonlar için müteşekkirimiz. Ngari Rinpoche bizlere kardeşi Dalai Lama'nın yaşamı boyunca bilime duyduğu ilgiyle alakalı olarak değerli bilgiler vermiştir. Rachel Brod'a ek olarak yaptığı araştırmalar için, Achaan Pasan-no'ya Bangkok'da Bhikku Kusalacitto'yla gerçekleştirdiği röportaj için, Arthur Zajonc, Sharon Salzberg ve Joseph Goldstein'a kuantum fiziğiyle ve Budizmle ilgili teknik konulara açıklık getirdikleri için ve Eric Hein Schmidt'e Budizmle ilgili ince noktalara getirdikleri açıklamalar için teşekkür ederiz. Ve Adam Engle'a bu katarı rayında götürmek için gösterdiği olağanüstü çabalar için, özellikle teşekkür ederiz. Adam'ın hayal gücü, sadık ruhu ve güçlü enerjisi olmasaydı, bu noktaya kadar asla ulaşamazdık.

-Daniel Goleman



© AKIL VE YAŞAM ENSTİTÜSÜ

Dalai Lama ve diğer Budist liderleri Salt Lake City'de bir araya gelerek, Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nü kurmuşlardır. Bu Enstitü, insanın potansiyelini geliştiren ve 2000 yılını Mart ayında Hindistan'da Dharama Sarayında kutlayacaktır.

- Mantıklı görünen akli başında insanlar, zalimlik ve şiddet içeren eylemlere neden girişirler?
- Yıkıcı nitelikteki davranışların temel nedenleri nelerdir?
- Bu güdülere yön veren duyguları nasıl kontrol altında tutabiliriz?
- Kendimizle ve başkalarıyla, barış ve huzur içinde yaşamayı öğrenebilir miyiz?

Dünyaca ünlü bilim adamları ve filozoflardan oluşan küçük bir grup ve Dalai Lama'yla birlikte, onun kendi küçük toplantı salonunda bir arada bulunduğunuzu düşünün. Dünyanın ileri gelen beyinleri, dünyanın kendisi kadar eski, çözüm bekleyen bu güncel sorunlarla uğraşırken, salonda yükselen sesler oldukça renkli ve ilgi çekicidir.

ISBN 975-10-2372-6