

## Giriş: Bitmeyecek Öykü

Bazı devrimler bir silah sesiyle başlar, bazıları ise bir partiyle.

Bu devrim, M.Ö. 415 yılında, Atina şehir merkezinde bir Cuma gecesi başladı. Önde gelen bir Yunan generali ve politikacı olan Alcibiades, tarihin en kötü şöhretli alemlerinden (bacchanal) birine dönüşecek gece için, küçük bir arkadaş grubunu villasına davet etmişti. Bir başrahibin çalıntı cübbesine bürünmüş olan Alcibiades, mermer merdivenlerden aşağı süzüldü, yasaklı bir tıslımlı söz okudu ve süslü bir sürahi çıkardı. Dikkatlice, her misafirin kadehine koyu renkli bir sıvıdan tek bir "shot" doldurdu. Birkaç kelime daha edildi, coşkulu bir tezahürat koptu ve herkes kadehlerini sonuna kadar dikti.

Bir saatten kısa bir süre içinde etkiler kendini göstermeye başladı. Tarihçi Plutarkhos daha sonra o anları şöyle anlatacaktı: *"Korkular, dehşetler, titremeler, ölümcül terlemeler ve uyuşuk bir sersemlik üzerimize çöküyor... Ancak bu halden çıkar çıkmaz, en saf havanın solunduğu, kutsal konserlerin ve söylevlerin duyulduğu keyifli çayirlara geçiyoruz; kısacası insan, göksel vizyonlarla büyüleniyor."*

Gün doğduğunda o vizyonlar solmuş, yerini gerçek dünyadaki sarsıntılara bırakmıştı. Alcibiades'in bu yasadışı partisi; onun Atina'dan kaçmasına, ölüm cezasından sıyrılmasına, hükümetine ihanet etmesine ve çok sevdiği hocası Sokrates'in yargılanıp idam edilmesine yol açacak olaylar zincirini başlattı.

Meşhur yakışıklılığı, hitabet yeteneği ve hırsıyla tanınan Alcibiades'in kusurları da en az yetenekleri kadar çoktu. Filozofun en derin sırlarını öğrenmek karşılığında Sokrates'e cinsellik teklif etmişti. Karısı çapkınlıkları yüzünden onu boşayamadan, kadını saçlarından sürükleyerek mahkemeden çıkarmıştı. Siyasi olarak her iki tarafı da birbirine düşürmüştü ve tek gerçek sadakati kendi kariyerine olmuştu.

Rakipleri o skandal gecenin kokusunu aldıklarında, misafirleriyle paylaştığı kutsal iksir "kykeon"u çaldığı gerekçesiyle onu Atina'nın en yüksek mahkemesine şikayet ettiler. Ölümle cezalandırılan bir suçtan, yani "Gizemler"e (Mysteries) küfretmekten dolayı gıyabında yargılandı.

Ve bunlar herhangi bir gizem değil; Batı felsefesi üzerinde devasa bir etkisi olan ve Yunanistan'ın en ünlü vatandaşlarını seçkinleri arasında sayan, iki bin yıllık inisiyasyon ritüeli **Eleusinian Gizemleri** (Eleusis Gizemleri) idi. Platon'un "idealar dünyası" ve Pisagor'un "kürelerin müziği" gibi temel kavramlar bu ayinlerden beslenmişti. Platon, *"Gizemlerimizin çok gerçek bir anlamı vardı,"* diye açıklamıştı, *"Eleusis'te arınan ve inisiye olan kişi tanrılarla birlikte yaşayacaktır."* Cicero daha da ileri giderek bu ayinleri Yunan başarılarının zirvesi olarak nitelendirmişti: *"Atina'nın ortaya çıkardığı ve insan yaşamına katkıda bulunduğu pek çok mükemmel ve hatta ilahi kurum arasında, bana göre hiçbirisi Gizemlerden daha iyi değildir... Onlarda yaşamın gerçek ilkelerini algılar ve sadece neşe içinde yaşamayı değil, aynı zamanda daha iyi bir umutla ölmeyi de öğreniriz."*

Daha çağdaş terimlerle ifade etmek gerekirse; Eleusinian Gizemleri, standart referans çerçevelerini söküp atmak, bilinci derinlemesine değiştirmek ve daha yüksek bir içgörü seviyesinin kilidini açmak için tasarlanmış dokuz günlük karmaşık bir ritüeldi. Özellikle bu gizemler, ölüm, yeniden doğuş ve "ilahi ilham" ile dolu katartik (arındırıcı) bir deneyim tetiklemek için bir dizi **durum değiştirici teknik** (state-changing techniques) kullanıyordu: Oruç, şarkı söyleme, dans etme, davul çalma, kostümler, dramatik hikaye anlatımı, fiziksel bitkinlik ve kykeon (Alcibiades'in partisi için çaldığı madde).

Bu deneyim o kadar güçlü ve elde edilen içgörüler o kadar önemliydi ki, Gizemler iki bin yıldan fazla bir süre varlığını sürdürdü. Daha zayıf bir ritüel sönüp gider ya da en azından orijinal gücünden yoksun boş bir jeste dönüşürdü. Tarihçilerin bize anlattığına göre Eleusis, zamana ve kargaşaya iki temel nedenden dolayı dayandı: Birincisi, inisiyeler gizemi "Gizem"in içinde tuttular; Alcibiades'in yaptığı gibi sırlarından herhangi birini ifşa etmek idamlık bir suçtu. Ve ikincisi; ritüelin kalbindeki o koyu renkli sıvı, kykeon, gerçekten çok sıkı bir etkiye sahipti.

Antropologlar için kykeon'un içindekileri ortaya çıkarmak, Kutsal Kase'yi aramak gibi bir göreve dönüştü. Bu arayış, Aldous Huxley'nin *Cesur Yeni Dünya* kitabındaki o herkesi mutlu eden ilaca ilham veren antik Hint kutsal "soma"nın şifresini çözmekle eşdeğerdir. İsviçreli kimyager Albert Hofmann ve Harvard eğitilmiş klasikçi Carl Ruck, kykeon'daki arpanın bir **ergot mantarı** ile bozulmuş olabileceğini savundular. Bu mantar, Hofmann'ın Sandoz ilaç laboratuvarında meşhur sentezini yaptığı LSD'nin öncüsü olan liserjik asidi (LSA) üretir. Kazara tüketildiğinde ergot; hezeyanlara, uzuvlarda karıncalanmaya ve "Aziz Anthony Ateşi" olarak bilinen halüsinasyonlara neden olur. Ancak kasıtlı olarak, yoğun bir inisiyasyon ritüeli bağlamında alındığında, elinizde son derece etkili bir **vecd teknolojisinin** (ecstatic technology) tüm malzemeleri bulunur. O kadar etkili (ve muhtemelen o kadar keyifli) ki, Alcibiades bir parti uğruna onu çalmak için hayatını riske atmaya hazırды.

Tüm bunlar şunu söylüyor: Batı medeniyetinin izini sürebildiğimiz kadar geriye gittiğimizde, okul çocuklarını canından bezdiren o hikayelerin arasına gömülmüş halde; değiştirilmiş bir bilinç durumu (altered state of consciousness) uğruna her şeyi riske atmaya hazır isyankar asilerin masallarını buluyoruz. Ve bu münferit bir olay değil. Bu sadece, tarihin içine gizlenmiş, çok iyi bildiğimiz isimlerin ve tarihlerin arasına sıkıştırılmış, daimi bir kalıbın erken bir göstergesi.

Bu dinamiğin merkezinde, tanrılardan ateşi çalıp insanlıkla paylaşan o orijinal isyankar, **Prometheus** miti oturur. Ve o sadece bir kutu kibrit çalmadı; aynı zamanda medeniyeti tohumlama gücünü de çaldı: Dil, sanat, tıp ve teknoloji. Ölümlülerin artık tanrılarla aynı güce sahip olmasına öfkelenen Zeus, Prometheus'u bir kayaya zincirledi ve sonsuza dek kartalların onun iç organlarını sökmesine izin verdi.

Bu hikaye çağlar boyunca kendini tekrar etmeye devam etti. Genellikle bir asi, bir arayışçı veya bir düzenbaz (trickster) tanrılardan ateşi çalar. Bu ateş; güçlü bir kutlama ayini,

sapkın yeni bir kutsal metin, bilinmeyen bir ruhani pratik veya gizli, durum değiştirici bir teknoloji formunu alabilir. Durum ne olursa olsun, asi o alevi tapınaktan dışarı sızdırır ve dđnyayla paylaşır. İşe yarar. İşler heyecanlanır. İęgörđler üst üste yığılır. Sonra kaçınılmaz olarak parti kontrolden çıkar. Kanun ve düzenin bekçileri —onlara rahipler diyelim— bu hedonistik yangını fark eder, hırsızın izini sürer ve gösteriyi kapatır. Ve bir sonraki döngü başlayana kadar böyle devam eder.

**Stealing Fire (Ateşi Çalmak)**, bu döngüdeki en son raundun ve potansiyel olarak tarihte ilk kez farklı bir sona ulaşma şansımızın hikayesidir. Bu, tamamen yeni türde bir "Prometheusçu" asiler grubunun hikayesidir: Silikon Vadisi yöneticileri, ABD özel kuvvetleri mensupları, aykırı bilim insanları (sadece birkaçını saymak gerekirse)... Bunlar, bilinci değiştirmek ve performansı hızlandırmak için vecd tekniklerini (ecstatic techniques) kullanıyorlar. Ve işin en garip kısmı? Bu, gözler önünde saklanan bir devrim.

### **Tesadüfi Prometheuslar**

Eğer devrim, üzerine tesadüfen tökezleyebileceğiniz türden bir şeyse, o zaman biz —yazarlarınız, Steven ve Jamie— birkaç yıl önce buna tökezledik. Ve aslında, bunun geleceğini görmeliydik.

Bunun nedeni, **Flow Genome Project** (Akış Genomu Projesi) bünyesinde, değiştirilmiş durumlar ile zirve performans (peak performance) arasındaki ilişkiyi, öncelikle **akış (flow)** olarak bilinen deneyime odaklanarak incelememizdir. "*En iyi hissettiğimiz ve en iyi performans gösterdiğimiz optimal bilinç durumu*" olarak tanımlanan akış; odaklanmanın o kadar yoğunlaştığı ve diğer her şeyin yok olduğu o "bölgeye girme" (in the zone) anlarını ifade eder. Eylem ve farkındalık birleşmeye başlar. Benlik algımız kaybolur. Zaman algımız da öyle. Ve performansın hem zihinsel hem de fiziksel tüm yönleri tavan yapar.

**Bilim insanları, akış ve zirve performans arasındaki ilişkiyi bir asırdan fazladır biliyorlardı ancak bu ilişkinin gerçek bir anlayışa kavuşması yavaş oldu. Temel sorun çatışan motivasyonlardı. Akışı bulmakta gerçekten iyi olanlar —çoğunlukla sanatçılar ve sporcular— nadiren onu incelemekle ilgileniyorlardı. Ve akışı incelemekle ilgilenenler —öncelikle akademisyenler— nadiren onu bulmakta iyidiler.**

Biz Flow Genome Project'i bu sorunu çözme girişimi olarak kurduk. Amacımız, akışın nörobiyolojisini haritalandırmak için multidisipliner bir yaklaşım benimsemek ve ardından sonuçları açık kaynak (open-source) haline getirmektir. Ancak bunu yapmak için, bu durumlar etrafında ortak bir dil oluşturmamız gerekiyordu. Böylece Steven, zirve performansın ve aksiyon sporlarının nörobilimi hakkında bir kitap olan *The Rise of Superman*'i (Süpermen'in Yükselişi) yazdı.

Kitabın yayınlanmasının ardından, kendimizi giderek daha geniş bir insan yelpazesiyile akış hakkında konuşurken bulduk. Yüksek riskli rekabetle yakından ilgilenen bireyler ve kuruluşlarla —profesyonel sporcular ve ordu— başlayan toplantılar; Fortune 500

şirketlerine, finans kuruluşlarına, teknoloji firmalarına, sağlık hizmeti sağlayıcılarına ve üniversitelere kadar genişledi. Sıradışı bilinç durumlarının performansı artırabileceği fikri, ekstrem olandan ana akıma doğru yayılıyordu.

Ancak asıl dikkatimizi çeken, bu sunumlardan sonra yaptığımız konuşmalardı. Sayılamayacak kadar çok kez, insanlar "ecstatic technologies" (vecd teknolojileri/ekstatik teknolojiler) ile yaptıkları gizli deneyleri anlatmak için bizi bir kenara çektiler. Aylık meditasyon inzivalarına giden subaylar, beyinlerine elektrotlarla şok veren Wall Street borsacıları, reçetesiz ilaçları istifleyen (stacking) duruşma avukatları, dönüşümsel festivalleri ziyaret eden ünlü teknoloji kurucuları ve psikedeliklerle mikro-dozlama (microdosing) yapan mühendis ekipleriyle tanıştık. Başka bir deyişle, gittiğimiz her yerde, birileri kykeon'u çalmaya çalışıyordu.

Bu trendin tam olarak nereden kaynaklandığını ve bu liderlerin performansı artırmak için zihinsel durumlarını tam olarak nasıl değiştirdiklerini bilmek istedik. Böylece bu modern zaman Prometheuslarının izini sürmeye koyulduk. Son dört yılda bu yolculuk bizi dünyanın dört bir yanına götürdü: SEAL Team Six'in Virginia Beach'teki evine, Mountain View'daki Googleplex'e, Nevada'daki Burning Man festivaline, Richard Branson'ın Karayipler'deki sığınağına, Moskova dışındaki lüks kır evlerine (daça), Santa Monica'daki Red Bull genel merkezine, Portland'daki Nike inovasyon ekibine, Pasadena'daki biyo-hacking konferanslarına ve New York'ta Birleşmiş Milletler danışmanlarıyla yapılan özel akşam yemeklerine... Ve duyduğumuz hikayeler bizi hayrete düşürdü.

Her biri kendi yöntemleriyle, farklı diller, teknikler ve uygulamalarla, bu grupların her biri sessizce aynı şeyi arıyordu: Değiştirilmiş durumların sağladığı bilgi ve ilham artışı. Kritik zorlukları çözmek ve rakiplerinden daha iyi performans göstermek için bu durumları kasıtlı olarak geliştiriyorlar. En iyileri diğerlerinden ayıran şey sadece azim, daha iyi alışkanlıklar veya daha uzun çalışma saatleri değil. Bu öncülerin anlattıklarına göre, tüm farkı yaratan şey o durumlarda aldıkları içgörüler. Ve daha önceki, daha korunaklı dönemlerin aksine, bugün maceraları hakkında açıkça konuşuyorlar. Vecd ehli (ecstatics) saklandıkları yerden çıkıyor.

Tüm bu deneyimleri bir araya getirdiğinizde, bu bir Prometheus ayaklanması gibi görünmeye başlıyor. Bilim ve teknolojideki ilerlemeler, insan deneyiminin üst aralığına — tartışmasız tarihteki en tartışmalı ve yanlış anlaşılmalı bölgeye— dair benzeri görülmemiş bir erişim ve içgörü sağlıyor. Dünyanın dört bir yanında eğlence düşkünleri, askerler, bilim insanları, sanatçılar, girişimciler, teknologlar ve iş dünyası liderleri ortak bir hedef için bu içgörülerden yararlanıyor: Bulutların üzerine bir bakış atmak. Önce izole bir şekilde, sonra artan sayılarla ve şimdi, nereye bakacağınızı biliyorsanız, neredeyse baktığınız her yerde. Bir dip dalğaya, cenneti basmak ve ateşi çalmak için büyüyen bir harekete tanıklık ediyoruz. Bu, insan olasılıklarında bir devrimdir.

Ve bu kitap, işte o devrimin kitabıdır.

---

**Çevirmen Notu:** Metin boyunca geçen "*Ecstatic Technology*" terimi, sadece uyuşturucuları değil; meditasyon, nefes çalışmaları, teknolojik cihazlar (sizin OpenEEG projeniz gibi) ve ekstrem sporlar gibi bilinci değiştiren **her türlü aracı** kapsıyor. Sizin "Brain Hacking" vizyonunuzla tam örtüşen kısım burası.

## Birinci Kısım: Ekstasis Vakası

*"Alternatifi bilinçsizliktir, varsayılan ayardır, fare yarışıdır; sonsuz bir şeye sahip olmuş ve onu kaybetmiş olmanın o sürekli kemirici hissidir."* — David Foster Wallace

## Birinci Bölüm: Bu Ateş Nedir?

### Şalter (The Switch)

Bir Donanma SEAL'i (Navy SEAL) olmanın en zor yanlarından biri ne zaman ateş edeceğini bilmek değil; ne zaman **ateş etmeyeceğini** bilmektir. Ve bunun nedenini biliyoruz. Bir düzine adamı karanlık bir odaya koyup ellerine otomatik silahlar vererseniz, birinin gözü seçirecektir. Ya da parmağı titrer. O an oyun başlar. İşte Al-Wazu'yu yakalamayı bu kadar zorlaştıran şey buydu: SEAL'lerin ona, her şeyden çok, canlı olarak ihtiyacı vardı.

2004 yılının Eylül ayı sonlarıydı, Afganistan'ın kuzeydoğu köşesindeki bir ileri operasyon üssü... Seçkin SEAL Team Six'in —ya da kendi tercih ettikleri tabirle DEVGRU'nun— birkaç düzine üyesi burada konuşlanmış, istihbarat topluyor ve görev hazırlığı yapıyordu. Yaklaşık altı ay önce bir telsiz operatörü Wazu ile ilgili konuşmalarda bir artış fark etmişti. Belki güneydeki ormanlarda saklanıyordu. Belki de kuzeydeki dağlardaydı. Sonra söylentiler gerçeklere dönüştü. Wazu gerçekten de ormanlarda ve dağlardaydı; şu anki konumlarının yaklaşık yetmiş mil batısındaki bir alpin ormanında gizleniyordu.

SEAL'ler için bu iyi bir haber değildi. Batıdaki arazi yüksek çöldü; ıssız, kıraç ve sarp. Gizli bir görev için yeterli koruma (siper) yoktu. Bu koşullar altında, çatışmaya girmeden içeri girmenin bir yolu, Wazu'yu canlı yakalayabileceklerinin bir garantisi yoktu.

Bir zamanlar orta seviye bir oyuncu olsa da, Al-Wazu'nun kötü şöhreti, başka hiçbir El Kaide operatörünün başaramadığı bir şeyi başardıktan sonra fırlamıştı: Bir Amerikan gözaltı merkezinden kaçmak. Bu tek eylem, onu örgütün üst kademelerine taşıdı, ona sadık bir takipçi grubu ve o nihai cihatçı onurunu kazandırdı: Usame bin Ladin'den kişisel bir övgü mektubu.

O zamandan beri Wazu meşguldü: Adam topluyor, baskın yapıyor ve öldürüyordu. İşte bu yüzden SEAL'lerin ona canlı ihtiyacı vardı. Bir istihbarat varlığı olarak değeri dörde katlanmıştı. Bölgedeki geri kalan hücrelerin çoğunu çökertmek için kafasında yeterince bilgi vardı. Ayrıca, SEAL'ler bir mesaj vermek istiyordu.

Ve o Eylül günü, şansları yaver gitti. Öğleden sonra telsizden çağrı geldi: Al-Wazu hareket halindeydi. Ormandan çıkmış ve dağlardan inmişti. Doğrudan onlara doğru geliyordu.

SEAL'ler için bu her şeyi değiştirdi. Hareketli bir hedefle, değişkenler katlanarak çoğaldı. Her şey olabilirdi. Ekip bir araya geldi ve görevi en ince ayrıntısına kadar taradı. Beklenmedik durum planları devreye sokuldu, ayrıntılar hafızaya kazındı. Gündüz geceye döndü ve gece ilerledi.

Şafağa sadece beş saatleri vardı ve hâlâ hedef yoktu. SEAL'lerin karanlığa ihtiyacı vardı. Görevleri gündüz çok daha karmaşıklaşır. Daha fazla insan uyanık olurdu, yollarda daha fazla trafik olurdu ve bir şüphelinin kalabalığa karışıp kaybolması için çok fazla yol vardı.

Sonra, bunca beklemenin ardından aniden bir hedefleri oldu. Al-Wazu durmuştu. Karanlığın bitmesine sadece birkaç saat kalmıştı ve SEAL'ler şanslarına inanamadılar. Şu anki konumlarından bir milden daha az bir mesafede saklanmıştı —operasyon bölgesine kelimenin tam anlamıyla yürüyerek gidebilirlerdi.

Komutan Rich Davis (güvenlik nedeniyle gerçek adı değil), bunun şans olduğundan emin değildi. Bu birimin lideri olarak, adamlarının Al-Wazu'yu ne kadar istediğini biliyordu. Gerilmişlerdi. Bir millik yürüyüş pek bir şey sayılmazdı. Davis üç saatlik yokuş yukarı bir tırmanışı tercih ederdi. Üç saat onları yormazdı ama sakinleştirebilirdi. Odaklanmalarına yardımcı olabilirdi. **Birleşmelerine** (merge) yardımcı olabilirdi.

Yunanlıların Davis'in çok sevdiği bu birleşme için bir kelimesi vardı: **Ekstasis (Ecstasis)** — "kişinin kendisinin ötesine adım atması" eylemi. Davis'in de kendi kelimesi vardı. O buna "**şalter**" (**the switch**) diyordu; hayatları, eşleri ve önem verdikleri şeyleri olan ayrı ayrı adamlar olmaktan çıktıkları o an. O an, nasıl desem, açıklaması kolay bir yol yok ama orada dışarıda bir şeyler oluyordu.

Platon, *ekstasis*'i normal uyanıklık bilincimizin tamamen kaybolduğu, yerini yoğun bir coşkuya ve daha büyük bir zekâyâ güçlü bir bağlantıya bıraktığı, değiştirilmiş bir durum olarak tanımlamıştı. Çağdaş bilim insanların biraz daha farklı terimleri ve tanımları var. Onlar bu deneyime "**grup akışı**" (**group flow**) diyorlar. "*Bu bir zirve durumdur,*" diye açıklıyor psikolog Keith Sawyer, *Group Genius* adlı kitabında, "*bir grubun yeteneklerinin en üst seviyesinde performans göstermesidir... Hızlı değişim durumlarında, bir grubun eylem ve farkındalığı birleştirebilmesi, doğaçlama yaparak anında uyum sağlayabilmesi her zamankinden daha önemlidir.*"

Tanım ne olursa olsun, SEAL'ler için o şalter bir kez indiğinde, deneyim şaşmazdı. Farkındalıkları değişirdi. Bireyler gibi davranmayı bırakırlar ve tek bir varlık, bir **kovan zihni** (hive mind) olarak hareket etmeye başlarlardı. İşleri olan o yüksek riskli sıcak bölgede, bu kolektif farkındalık, Davis'in dediği gibi, "iş halletmenin tek yoludur."

Ve bu tuhaf değil mi? Bu, söz konusu gecede, öldürmek için değil yakalamak için yapılan kritik bir görev sırasında, Al-Wazu ile göğsüne yiyeceği önleyici bir "double tap" (çift kurşun) arasında duran tek şeyin, değiştirilmiş bir bilinç durumu olduğu anlamına gelir. Tetikte parmakları olan izole bireyler olarak, birinin seğirmesi kaçınılmazdı. Ama birlikte düşünen ve hareket eden bir ekip olarak? İstihbarat çoğaldı, korku bölündü. Bütün, sadece parçaların toplamından daha büyük değildi; aynı zamanda daha akıllı ve daha cesurdu. Yani Komutan Rich Davis o akşam sadece şalteri indirmeyi ummuyordu; buna bel bağlamıştı.

*"Diğer tüm becerilerden daha fazla," diye açıklıyor, "SEAL'ler bu bilinç birleşmesine güvenir. O şalteri indirebilmek—bir SEAL olmanın gerçek sırrı budur."*

### **Ninja Suikastçıların Yüksek Maliyeti**

Sıradan bir vatandaşı savaşa hazır bir ABD Deniz Piyadesi'ne dönüştürmek 25.000 dolara mal olur. SEAL'ler ise çok daha pahalıdır. Sekiz haftalık Donanma temel eğitimi, altı aylık su altı tahrip eğitimi, altı aylık ileri beceri eğitimi ve on sekiz aylık konuşlanma öncesi müfreze eğitimi —yani bir SEAL'i savaşa hazırlamak için gerekenler— kişi başı kabaca 500.000 doları bulur. Bu da demek oluyor ki, Donanma SEAL'leri şimdiye kadar toplanmış en pahalı savaşçı koleksiyonlarından biridir.

Ve bu sadece sıradan ninja suikastçıları eğitmenin maliyetidir. Seçkin DEVGRU birimine girmek, önce diğer birkaç SEAL ekibinde rotasyon yapmayı gerektirir (toplamda dokuz tane vardır). Bir kurbağa adamı (frogman) sahada tutmak yılda yaklaşık 1 milyon dolara mal olduğundan ve bu rotasyonların tamamlanması birkaç yıl sürdüğünden, hesaba kabaca 2,5 milyon dolar daha ekleyin. Son olarak, DEVGRU'nun uzmanlık alanı olan rehine kurtarma eğitimi için ek aylar vardır ki bu da kişi başı 250.000 doların üzerindedir. Toplamda, Rich Davis'in komutası altındaki o birkaç düzine adam, Al-Wazu'yu öldürmekle değil yakalamakla görevli SEAL birimi, olağanüstü derecede iyi yağlanmış 85 milyon dolarlık bir makineydi.

Peki, ABD vergi mükellefleri paralarının karşılığında ne alıyor?

Başlamak için iyi bir yer iş tanımının kendisidir ya da daha doğrusu, iş tanımının olmamasıdır. SEAL'ler çok amaçlı çoklu-araçlardır (multitools). Resmi web sitelerinin açıkladığı gibi: *"Bir Donanma SEAL'i için 'ofiste tipik bir gün' yoktur. SEAL'ler ekip arkadaşlarıyla çalışarak becerilerini sürekli öğrenir, geliştirir ve iyileştirir. Ofisleri sadece Deniz, Hava ve Kara unsurlarını değil, aynı zamanda uluslararası sınırları, coğrafyanın uç noktalarını ve çatışma spektrumunu da aşar."*

SEAL'lerin bu koşulları tanımlamak için kullandıkları teknik terim **VUCA**'dır — Volatile (Değişken), Uncertain (Belirsiz), Complex (Karmaşık) ve Ambiguous (Muğlak). Bu tür bir kaosa hakim olmak, şaşırtıcı düzeyde bir bilişsel el çabukluğu gerektirir. Rich Davis'in açıkladığı gibi: *"Bu zaten pahalı olan savaşçıların en pahalı parçası, kafataslarının içinde duran üç kiloluk gri maddedir."*

Elbette, SEAL'leri normalde böyle düşünmeyiz. Bu özel operatörler hakkında en iyi bildiğimiz şey, zihinlerini değil bedenlerini ne kadar sıkı eğittikleridir. Örneğin, kötü şöhretli seçim süreçlerinin başlangıcı olan "Cehennem Haftası" (Hell Week), dünya standartlarındaki atletleri rutin olarak kıran, beş buçuk günlük aralıksız fiziksel efor ve radikal uykusuzluktur. Ancak bu sınav bile bedenden çok beyinle ilgilidir. SEALFit'in kurucusu Mark Divine'in yakın zamanda Outside dergisine söylediği gibi, *"Eğitim, SEAL olmak için gereken zihinsel dayanıklılığa sahip olan azınlığı bulmak için tasarlanmıştır."*

Psikologların bu zihinsel dayanıklılığı tanımlamak için kullandıkları terim "**Metanet**"tir (**Grit**) — tutku, ısrar, direnç ve belli bir ölçüde acı çekme yeteneği için kullanılan genel bir terim. Ve bu doğru olsa da —SEAL'ler cehennem kadar metanetlidir— resmin sadece bir parçasıdır. Metanet yalnızca bireysel dayanıklılığı ifade eder, oysa bir SEAL olmanın sırrı tamamen **ekiple** ilgilidir. *"Eğitimin her adımında,"* diyor Davis, *"BUD/S'in (Temel Su Altı Tahrip/SEAL) ilk gününden DEVGRU'daki son günlerine kadar, bilincini değiştirip ekiple birleşemeyen adayları eliyoruz."*

Yüzeyde, elbette, bu gülünç görünüyor. "Ekstasis", kulüp uyuşturucusu referanslarının ötesine geçebilirsiniz, son derece sıra dışı bir durumu, normal benlik algımızın çok ötesinde bir deneyimi tanımlayan ve kesinlikle seçkin özel kuvvetlerle geleneksel olarak ilişkilendirilmeyen bir terim olan "ekstazi"nin (vecd) öncülüdür. Kesinlikle asker alım broşürlerinde yer almaz.

Yine de SEAL eğitimi olarak kabul ettiğimiz her şey aslında acımasız bir filtreleme sistemidir; bariz taktik becerilerin ve fiziksel azmin ötesinde, sadece tek bir şeyi ayıklar: Bir operatör, sırtı duvara dayandığında kendi içine mi çekiliyor, yoksa ekibiyle mi birleşiyor? İşte bu yüzden temel eğitimde durmaksızın "yüzme eşleri"ne (swim buddies - ne olursa olsun asla geride bırakamayacağınız ortak) vurgu yaparlar. İşte bu yüzden, binlerce mil boyunca tek bir su birikintisinin olmadığı Afganistan'da konuşlandıklarında bile hâlâ "yüzme eşleri" vardır. Ayrıca, ekibin tek bir vücut gibi hareket etme yeteneğini milimetrik olarak ölçtükleri, başarının neredeyse insanüstü bir kolektif farkındalık gerektirdiği özel tasarlanmış rehine kurtarma eğitim tesisi olan efsanevi "Kill House"ta iyiyi harikadan bu şekilde ayırırlar.

*"SEAL'ler bir binayı tararken,"* diyor Rich Davis, *"yavaş olmak tehlikelidir. Mümkün olduğunca hızlı hareket etmek isteriz. Bunu yapmak için sadece iki kural vardır. Birincisi, önündeki adamın yaptığının tam tersini yapmaktır; yani o sola bakıyorsa, sen sağa bakarsın. İkincisi daha karmaşıktır: Bir sonraki adımda ne yapacağını bilen kişi liderdir. Bu konuda tamamen hiyerarşisizdir. Ancak bir çatışma ortamında, saniyelerin fark yarattığı durumlarda, tereddüt etmeye zaman yoktur. Biri yeni lider olmak için öne çıktığında, herkes, derhal, otomatik olarak onunla birlikte hareket eder. Kazanmamızın tek yolu budur."*

Liderliğin akışkan olduğu ve sahadaki koşullara göre tanımlandığı bu "dinamik itaat" (dynamic subordination), şalteri indirmenin temelidir. Ve takım liderlerinin bunu bugün olduğundan çok daha az anladığı zamanlarda bile, bu temeli oluşturmak en büyük öncelikti. Team Six'in renkli kurucusu Richard Marcinko, otobiyografisi *Rogue Warrior*'da, *"Donanma'nın kast sisteminin,"* diye yazmıştı, *"dünyadaki herhangi bir sistem kadar katı bir üne sahiptir."* Bu ayrımları aşmak için Marcinko, katı donanma protokollerini bozdu. SEAL'lerin standart kıyafet yönetmeliklerinden ve subaylar ile erler arasındaki ayrımlardan vazgeçmelerini sağladı: İstediklerini giyerlerdi ve birbirlerine nadiren selam verirlerdi. Ayrıca zamana meydan okuyan bir bağ kurma tekniği kullandı: Sarhoş olmak.

Konuşlanmadan önce, ekibini son bir kez dağıtmak için yerel bir Virginia Beach barına götürürdü. Üyeler arasında için için yanan gerginlikler varsa, birkaç kadeh içkiden sonra mutlaka ortaya çıkardı. Sabaha karşı adamlar baş ağrısı çekiyor olabilirdi ama birbirlerine karşı dürüst olmuş ve kusursuz bir birim olarak işlev görmeye hazır hale gelmiş olurlardı.

İster Marcinko'nun seksenlerde şalteri indirmek için kullandığı *ad hoc* (doğaçlama) yöntemler olsun, ister Davis'in bugünkü daha rafine yaklaşımları, kritik bir sorun baki kalır: Benliği kapatma ve ekiple birleşme yeteneği, istisnai ve tuhaf bir yetenektir. İşte bu yüzden SEAL'ler böylesine titiz bir filtreleme süreci geliştirmek için on yıllar harcadılar. *"Eğer bu fenomeni gerçekten anlasaydık,"* diyor Davis, *"bunun için tarama yapmak yerine, bunun eğitimini verebilirdik."*

Ne yazık ki tarama yapmak pahalıdır ve o kadar da verimli değildir. SEAL adaylarının neredeyse yüzde 80'i elenir. Süreçte tonla yetenekli askeri kaybederler. Bir SEAL'i başarıyla eğitmek 500.000 dolara mal olurken, başarısızlığın maliyeti yılda on milyonlarca dolardır. Elbette, bazı adaylar taktiksel olarak başarısız olur —Kill House'ta karton bir rehineyi vururlar veya helikopterden silah düşürürler— ama çok daha fazlası kolektif olarak senkronize olmayı başaramaz. Ve bu şaşırtıcı değildir. Ekstasis'te gezinmek hiçbir saha el kitabında yer almaz. Bu, haritalarında boş bir noktadır; çoğu haritacının kaleminin ötesinde, rasyonel insanların kavrayışının ötesindedir.

Ama Al-Wazu'yu öldürmekle değil yakalamakla görevli SEAL'ler için bu, kavrayışın ötesinde değildi. Bu sadece orada dışarıda olan şeydi. Ve o Eylül gecesi, hızla oldu.

*"Dışarı çıkar çıkmaz şalter indi,"* diyor Davis. *"Hissedebiliyordum ama aynı zamanda görebiliyordum da: Görünmez mekanizmanın kilitletiğini, biz devriye gezerken grubun senkronize olduğunu. Öncü adam ileri bakıyor, arkasındaki her adam odağını değiştiriyor: Biri sol, diğeri sağ ve arka güvenlik saat altımızı (arkamızı) kolluyor. Asla geriye doğru yürümeden; durup, dönüp, tarayıp, sonra tekrar yapmak için gruba yetişmek üzere adımları hızlandırarak... Uzaktan bakıldığında koreografisi yapılmış gibi görünürdü."*

Ama değildi.

Devriye hızlıydı. Yirmi dakikadan kısa bir sürede yerleşkeye ulaştılar: Yüksek beton bir duvarla çevrili dört bina. Bir an durdular, son kontroller, hafif bir yeniden düzenleme, sonra beşli beş grup halinde tekrar harekete geçtiler. Bir grup batıyı ve kuzeyi, diğeri doğuyu ve güneyi korudu, üçüncüsü arkalarını kollamak için geride kaldı. Son iki grup ana saldırıyı başlattı. Herkes işini biliyordu. Sessizlik anahtardı. Telsiz konuşmaları yasaktı. *"Konuşmak çok yavaştır,"* diyor Davis. *"İşleri karmaşıktır."*

Saldırı ekipleri duvarı aşip binalara girdi, şimşek hızında. İlk oda boştu, ikincisi kalabalık ve karanlıktı. Silahsız kadın ve çocukların arasına karışmış silahlı muhafızlar vardı. Bu koşullar altında, "yanlış pozitifler" (hatalı tehdit algısı) istisnadan çok kuraldır ve ne zaman ateş etmeyeceğini bilmek, başarılı bir görev ile uluslararası bir kriz arasındaki fark haline gelir.

Bilinçli zihin güçlü bir araçtır ancak yavaştır ve aynı anda yalnızca az miktarda bilgiyi yönetebilir. Bilinçaltı ise çok daha verimlidir. Çok daha kısa zaman dilimlerinde daha fazla veriyi işleyebilir. Ekstasis'te, bilinçli zihin mola verir ve bilinçaltı devralır. Bu gerçekleştiğinde, sisteme norepinefrin ve dopamin dahil olmak üzere bir dizi performans artırıcı nörokimyasal dolar. Bu kimyasalların her ikisi de odağı, kas tepki sürelerini ve örüntü tanımayı güçlendirir. Bilinçaltı dümendeyken ve o nörokimyasallar devredeyken, SEAL'ler karanlık odalardaki mikro ifadeleri yüksek hızlarda okuyabilirler.

Böylece, bir ekip düşman arazisine girdiğinde, karmaşık tehditleri yönetilebilir parçalara bölebilirler. Savaş alanını hızla; silahsızlandırılması gereken muhafızlar veya bir araya toplanması gereken siviller gibi nasıl başa çıkacaklarını bildikleri tanıdık durumlara ve uzak bir köşedeki bulanık bir şekil gibi tehdit olup olmadığı belli olmayan yabancı durumlara ayırırlar. Zihinleri ve hareketleri sıkı bir şekilde birbirine bağlı olduğundan, tüm ekip aynı anda hareket eder, tereddüt veya hata olmadan parçalara ayırır ve etkisiz hale getirir.

Afganistan'daki o gece tereddüt yoktu. SEAL'ler o odaları anlarda temizledi, mahkumlarını izlemek için geride birkaç adam bıraktı, sonra bir sonraki binaya geçti. İşte o zaman onu gördüler: Girdiklerinde Al-Wazu oradaydı, bir sandalyede oturuyordu, omzunda bir AK-47 asılıydı.

Standart angajman kuralları, silahlı bir düşmanın tehlikeli bir düşman olduğunu söyler, ancak bu durumda standart hiçbir şey yoktu. Önlerindeki adam hapishaneden kaçmış, diğer teröristleri eğitmiş ve acımasız saldırılar düzenlemişti. Öldürmüştü ve fırsat verilirse yine öldürürdü. Ama odaya giren her SEAL'in milisaniyeler içinde gördüğü, işlediği ve üzerine hareket ettiği —ya da daha doğrusu hareket etmediği— küçük bir ayrıntı vardı. Ayrıntı şuydu: O belirli anda, hedeflerinin gözleri kapalıydı. Wazu derin uykundaydı. Bu kansız bir yakalamaydı. Yaralı yok, ölü yok. Kesinlikle mükemmel.

Elbette, bu tipik bir savaş hikayesi değil. Haberlere çıkması veya bir filme dönüştürülmesi pek olası değil. Hollywood stüdyoları yüzü olmayan ekiplerdense yalnız kahramanları tercih eder ve anlatıları drama ve felaketi romantize eder. Ancak SEAL'lerin o baskında başardıkları, özel operasyon kültürünün gerçek özünü resmetmeye çok daha yakındır: En iyi hallerindeyken, onlar her zaman isimsiz bir ekiptir. SEAL yasası *"Eylemlerim için tanınma aramam..."* diye yazar. *"Yönetmeyi ve yönetilmeyi beklerim... takım arkadaşlarım kararlılığımı pekiştirir ve sessizce her eylemime rehberlik eder."* Ve bu ahlak, o şalteri her indirdiklerinde, egoları kayb olduğunda ve tek başlarına mümkün olmayan şekillerde birlikte performans gösterdiklerinde pekişir.

Bir SEAL'in işinin en zor kısmı ne zaman ateş etmeyeceğini bilmektir. Al-Wazu hapishaneye canlı olarak geri götürüldü ve tek bir mermi bile sıkılmamıştı. SEAL eğitimi şimdiye kadar inşa edilmiş en pahalı filtreleme sistemlerinden biridir ve büyük ölçüde ekstasis'i mümkün kılmak için tasarlanmıştır. Peki gerçek değeri nedir?

"Şey," diyor Davis, "Wazu'yu sarsarak uyandırdığımızda ve oturma odasında bir grup çelik bakışlı, yüzleri siyaha boyanmış Donanma SEAL'i gördüğünde—yüzündeki ifade? Paha biçilemezdi."

### **Google Balığa Çıkıyor**

Yüksek bir çöl vadisinde, SEAL'lerin Afgan av sahalarının dünyanın öbür ucunda, Google'ın genç kurucuları Larry Page ve Sergey Brin, kendileri için de "ekstasis" için daha iyi bir filtreye ihtiyaçları olduğunu fark ettiler.

Hem de hemen.

Yıl 2001'di, Al-Wazu'nun kaba uyanışından üç yıl önceydi ve Page ile Brin, start-up hayatlarının en büyük personel kararıyla karşı karşıyaydılar. Adayların GPA'leri (not ortalamaları), SAT puanları ve MENSA benzeri zeka sorularını çözme yetenekleri açısından acımasızca incelendiği Silikon Vadisi'nin en kötü şöhretli işe alım süreçlerinden birini yaratmalarına rağmen, kurucular bu bir sonraki işe alımı sadece metriklerle çözemeyeceklerini fark ettiler.

Birkaç yıllık roket gibi yükselen başarının ardından, Google yönetim kurulu, şirketin Larry ve Sergey'in yirmili yaşlardaki pantolonları için fazla büyüdüğüne karar vermişti. Yatırımcılar biraz "yetişkin gözetimi" gerektiğini hissettiler ve yüksek teknoloji çağının en kritik CEO işe alımlarından biri olacak bir arayış başlattılar.

Süreç kimse için kolay değildi. Yaklaşık bir yıllık mülakatların ardından, Brin'in daha sonra basına söylediği gibi, "*Larry ve ben Silikon Vadisi'ndeki en iyi elli yöneticiyi kendimizden soğutmayı başarmıştık.*" Zaman daralıyordu. Eğer yakında doğruyu bulamazlarsa, yönetim kurulunun haklı olduğunu kanıtlayacaklardı: Boylarını aşan bir işe kalkışmışlardı.

CEO'larını seçerken Page ve Brin, normal tarama süreçlerinin ötesine bakmaları gerektiği sonucuna vardılar. Özgeçmişler neredeyse işe yaramazdı. Teknik kısım az çok belliydi — Vadide bir ahır dolusu "kod maymununu" (code monkeys) yönetebilecek pek çok zeki adam vardı. Ancak, büyük egolu kişiliklerle dolu bir şehirde, egoyu bir kenara bırakıp Google'ın ne yapmaya çalıştığını anlayabilecek birini bulmak zorundaydılar. New York Times'tan John Markoff'un değerlendirmesiyle, "*Google'ın gösterişli, kendine düşkün kültürünü, dehasını sıkıp suyunu çıkarmadan disipline edebilecek*" birini.

Doğru yaparlarsa, on yıl veya daha fazla bir süre arama motoru alanına hükmederlerdi. Batırırlarsa, şirketlerinin kontrolünü kaybedebilirlerdi. Oyun biterdi. Lisansüstü okula geri dönüş.

Böylece, çaresiz bir ilham anında, Page ve Brin kendilerini alışılmadık bir seçim sürecine başvururken buldular; hem BUD/S'e çarpıcı biçimde benzeyen hem de olabildiğince vahşi şekilde farklı olan acımasız bir filtreleme sistemi.

SEAL'lerin meşhur Cehennem Haftası gibi, Google'ın CEO işe adayının da boğucu güneş, dondurucu soğuk ve 7/24 VUCA koşullarına dayanarak neredeyse uykusuz beş gün ve gece geçirmesi gerekecekti. Fiziksel ve psikolojik uç noktalara itilen müstakbel liderin saklanacak hiçbir yeri olmayacaktı. Kendi içine mi çekilecekti? Yoksa ekiple birleşebilecek miydi?

Elbette birkaç fark vardı. BUD/S adaylarının kendilerini kanıtladıkları San Diego plajının aksine, Page ve Brin'in aklındaki plaj yaklaşık on beş bin yıldır akan su görmemişti. Burası artık Nevada'nın Black Rock Dağları'nın ortasında kupkuru bir göl yatağıydı. Modern zamanların en tuhaf geçiş törenlerinden biri olan **Burning Man**'in (Yanan Adam) yapıldığı yer.

Ve geçiş töreni (rite of passage) doğru tabir. On binlerce kişinin oluşturduğu bu kalabalık, geçici karnavalın kendine has acayip gelenekleri, egzotik ritüelleri ve ateşli bir takipçi kitlesi vardır. Burası modern bir Eleusis, bir Bacchus alemi, Zamanın Sonundaki Parti... İstedığınızı seçin. Ama gerçeği inkar etmek mümkün değil: Orada dışarıda bir şeyler oluyor.

Ve Page ile Brin düzenli ve hevesli katılımcılardı. İkrâm edilen yan haklarda çıtayı belirleyen şirket, etkinliğe ücretsiz servis otobüsleri kaldırıyor. Uzun yıllar boyunca, Google'ın ana merkezi olan Bina 43'ün iki katlı avlusu, endüstri ödülleri veya borsa ekranlarıyla değil; bunun yerine peştamal giyen, ateş çeviren Googler'ların (Google çalışanları) resimleri ve onların eklettik Burning Man sanat projeleriyle süslenmişti.

Aslında, 1998 yazının sonlarında yayınlanan ilk **Google Doodle**, Burning Man'in kendisinin kaba bir çöp adam çizimiydi. Sırt sırta vermiş iki virgülden yapılan ve "Google"daki ikinci sarı "o"nun üzerine ortalanmış bu şifreli ikon, bilenlere Page ve Brin'in Palo Alto'da ışıkları kapatıp Nevada'nın çorak topraklarına doğru yola çıktığını, "uptime"ın (sistemin açık kalma süresi) canı cehenneme, mesajını veriyordu.

Bu yüzden kurucular, Sun Microsystems emektarı ve Berkeley doktoralı bilgisayar bilimcisi, kırk altı yaşındaki Eric Schmidt'in, etkinliğe daha önce gitmiş olan tek CEO finalisti olduğunu duyduklarında, sıralamalarını yeniden düzenlediler ve adama geri dönüş yaptılar. "*Eric... Burning Man'e giden tek kişiydi,*" dedi Brin, o zamanlar Harvard'daki Berkman Center'da akademisyen olan Doc Searls'a. "*Bunun önemli bir kriter olduğunu düşündük.*"

Stanford sosyologu Fred Turner da buna katılıyor ve festivalin Silikon Vadisi'ne olan çekiciliğinin, o kovan zihni deneyimini kitlelere ulaştırması olduğunu savunuyor. "*[Festival] mühendislik işini... bir tür müşterek mesleki ekstaziye (communal vocational ecstasy) dönüştürüyor.*" Turner'ın araştırma konularından biri olan bir Googler, bir piroteknik ekibindeki deneyimini şöyle açıkladı: "*[Biz] çok odaklanmıştık, çok az kelime, her şeye açık... ego yok. Çok sıkı çalıştık... Ekipteki 'akış hissine' bayıldım —bu, baştan sona paylaştığımız genişletilmiş, coşkulu bir kişilerarası birlik ve zamansızlık hissiydi.*"

Ve şalteri indiren SEAL'ler gibi, Googler'ın "müşterek mesleki ekstazisi" de beyin fonksiyonlarındaki değişikliklere dayanır. *"Burning Man gibi festivallere katılmak,"* diye açıklıyor Oxford nöropsikoloji profesörü Molly Crockett, *"meditasyon yapmak, akışta (flow) olmak veya psikedelik ilaçlar almak, paylaşılan nöral substratlara (temellere) dayanır. Bu yolların çoğunun ortak noktası serotonin sisteminin aktivasyonudur."*

**Ancak bu işbirlikçi deneyimlerin temelini oluşturan sadece serotonin değildir. Bu durumlarda, ortaya çıkabilen tüm nörokimyasallar —serotonin, dopamin, norepinefrin, endorfinler, anandamid ve oksitosin— sosyal bağ kurmada rol oynar. Norepinefrin ve dopamin tipik olarak "romantik aşkı" destekler, endorfinler ve oksitosin anneyi çocuğa ve arkadaşları arkadaşına bağlar, anandamid ve serotonin güven, açıklık ve yakınlık duygularını derinleştirir. Bu kimyasalların kombinasyonları gruplar arasında aynı anda aktığında, daha sıkı bağlar ve artan işbirliği elde edersiniz.**

O artan işbirliği, o müşterek mesleki ekstazi, Page, Brin ve pek çok Google mühendisinin çölde keşfettiği şeydi. Bu, birlikte çalışmanın daha iyi bir yolunu öneren değiştirilmiş bir bilinç durumuydu ve onlara liderlik etmeye cüret eden herkesin ilk elden bilmesi gereken bir histi. Belki, eğer Schmidt Burning Man'in kavurucu sıcağına, toz fırtınalarına, uykusuz gecelerine ve acımasız "kim-olduğun-umurumda-değil" tuhaflığına dayanabilirse; belki de rüyayı öldürmeden büyütebilecek adam o olabilirdi.

İşe yaradı mı? Taşradaki bir parti, kritik yeteneği kodlayabilecekleri herhangi bir algoritmadan daha iyi filtreledi mi? *"Schmidt'i Burning Man'e götürmenin asıl amacı,"* diye açıklıyor Singularity University küresel elçisi ve Silikon Vadisi'nin demirbaşlarından Salim Ismail, *"vahşi bir ortamla nasıl başa çıkabileceğini görmektir. Değişken, yeni bağlamla baş edebilir miydi? Aşırı yaratıcılıkla? Ekibiyle birleşti mi yoksa yollarına mı çıktı? Ve o gezide öğrendikleri buydu, Schmidt'in büyük yeteneklerinden biri budur. Zor koşullarda bile gerçekten esnektir. Yönetim tarzını, dehalarını kanatmadan kültürlerine uyacak şekilde uyardı ve Google'ı bir canavar başarıya dönüştürdü."*

Sadece rakamlara bakın. Google 2001'de Schmidt'i işe aldığı anda gelirlerinin yaklaşık 100 milyon dolar olduğu söyleniyordu. On yıl sonra, Schmidt CEO dizginlerini Page'e geri verdiği anda, şirketin gelirleri yaklaşık 40 milyar dolardı.

**Bu neredeyse yüzde 40.000'lik bir geri dönüş.**

Page ve Brin, Forbes'un dünyanın en zengin bireyleri listesinde dokuz ve on numaraya yükselirken, Schmidt tarihte kurucu veya aile üyesi olmayıp da hisse senedi opsiyonu milyarderi olan tek kişiden biri oldu. "10x moonshot" (çılgın projeler) ve tüm dünyanın bilgisini organize etmek gibi mütevazı (!) hedeflere adanmış Google gibi bir şirket için bile — 400 kat getiri mi?

"Paha biçilemez"e ulaşabilecekleri en yakın nokta.

**Ekstaziyi Hacklemek (Hacking Ecstasis)**

Burada gerçekte ne oluyor? Neden dünyanın en yüksek performanslı organizasyonlarından ikisi olan Google ve Donanma SEAL'leri, çaresizce ihtiyaç duydukları bir sonraki seviye becerileri bulmak için derme çatma filtrelelere başvurmak zorunda kaldılar? Sonuçta, Page ve Brin, yıllardır Stanford'dan çıkan en zeki doktora öğrencilerinden ikisiydi. Google'da topladıkları ekip, anlaşılmaz olanı ölçme yetenekleri için özenle seçilmişti. 2001'de bile şirket nakit içinde yüzüyordu. Daha iyi bir yetenek kapını kurmanın veya satın almanın bir yolu olsaydı, bir sonraki CEO'larını bulmak için onu kullanırlardı.

Bu arada DEVGRU, en son teknolojiyi takip etmek için açık çeke sahiptir. Sadece mühimmata, yıllık olarak, bu adamlar tüm ABD Deniz Piyadeleri kadar harcarlar. Yani onlar için, Komutan Rich Davis'in kabul ettiği gibi, değiştirilmiş bir bilinç durumunun hem görev başarısı için gerekli hem de cehennem kadar yakalanması zor olması —yıpratma yoluyla taramak zorunda oldukları ama tasarım yoluyla eğitemedikleri bir şey olması? Bu pek mantıklı gelmiyor.

Bunun nedeni, nasıl bakarsanız bakın, ekstasis'in pek mantıklı gelmemesidir. Derin bir deneyim, normal benliğimizin çok ötesinde bir yer, yazar Arthur C. Clarke'ın "yeterince gelişmiş teknoloji" dediği şey olarak kalır — bize hâlâ sihir gibi görünen türden.

Bunun ışığında, Google'ın yetenek haritasını neden güvenilir ve gözlemlenebilir şeyler üzerine kurduğunu görmek kolaydır: not ortalamaları, standart testler ve IQ puanları. Mühendislerin bildiği budur; düşündükleri yol budur. SEAL'ler de meşhur derecede ampiriktir (deneysel). İlk seferde işe yaramazsa, her seferinde yarayacak daha iyi bir şey bulurlar. Ve onlarınki duyguların önemsenmediği maço bir kültürdür. Yani ekstasis gibi bir duygu mu? Kimse buna dokunmaz. En azından DARPA bunun için bir implant yapana kadar.

Yani, on yıl önce, Google ve SEAL'leri bulduğumuz yer burasıydı: İsimlendiremedikleri veya eğitemedikleri tuhaf bir beceri setini avlayan iki yüksek performanslı organizasyon. Ve yanlış yere bakıyor değillerdi — sadece virajın biraz önündeydiler.

Son on yılda bilim ve teknoloji o virajı döndü. Ampirik kanıtlar deneme yanılmanın yerini almaya başladı. Ve bu bize ekstasis'e yaklaşmak için yeni yollar sunuyor. Ancak, bu hikayelerden bazılarında dalmadan önce, terimlerimizi tanımlamamız gerekiyor.

**Ekstasis** dediğimizde, çok spesifik bir **sıra dışı bilinç durumları (NOSC - Non-Ordinary States of Consciousness)** aralığından bahsediyoruz. Johns Hopkins psikiyatristi Stanislav Grof bunu şöyle tanımlamıştır: *"Dramatik algısal değişiklikler, yoğun ve genellikle alışılmadık duygular, düşünce süreçlerinde ve davranışlarda derin değişikliklerle karakterize edilen; derin dehşetten coşkulu vecd haline kadar değişen çeşitli psikosomatik tezahürlerin neden olduğu deneyimler... Birçok farklı NOSC biçimi vardır; bunlar çeşitli farklı tekniklerle indüklenebilir veya günlük yaşamın ortasında kendiliğinden ortaya çıkabilir."*

**Bu daha geniş envanterin dışında, üç özel kategoriye odaklandık:**

- 1. Akış Durumları (Flow States): Grup akışı veya SEAL'lerin Al-Wazu'nun yakalanması sırasında yaşadıkları ve Googler'ların çölde dizginledikleri o "bölgedeki" (in-the-zone) anlar.**
- 2. Tefekkür ve Mistik Durumlar (Contemplative and Mystical States): Benliği kapatmak için ilahi söyleme (chanting), dans, meditasyon, cinsellik ve son zamanlarda giyilebilir teknolojiler gibi tekniklerin kullanıldığı durumlar.**
- 3. Psikedelik Durumlar (Psychedelic States): Onaylanmış araştırmalardaki son canlanmanın, on yıllardır en ilgi çekici farmakolojik bulgulardan bazılarına yol açtığı durumlar.**

**Birlikte ele alındığında, bu üç kategori ekstasis bölgemizi tanımlar.**

Kabul etmek gerekir ki, bu üçü tuhaf yatak arkadaşları gibi görünebilir. Ve geçtiğimiz yüzyılın büyük bölümünde onlara öyle davrandık. Akış durumları tipik olarak sanatçılar ve sporcularla ilişkilendirildi; tefekkür ve mistik durumlar arayışçılara ve azizlere aitti; ve psikedelik durumlar çoğunlukla hippiler ve "raver"lar tarafından denendi. Ancak son on yılda, beyin bilimindeki ilerlemeler sayesinde, perdeyi aralamayı başardık ve görünüşte ilişkisiz bu fenomenlerin dikkate değer nörobiyolojik benzerlikleri paylaştığını keşfettik.

Normal uyanıklık bilincinin beyinde öngörülebilir ve tutarlı bir imzası vardır: **Prefrontal kortekste** yaygın aktivite, yüksek frekanslı **beta** aralığında beyin dalgaları ve norepinefrin ve kortizol gibi stres kimyasallarının sürekli damla damla akışı. Tarif ettiğimiz durumlarda, bu imza belirgin bir şekilde değişir. Prefrontal kortekste yaygın aktivite yerine, bu bölgenin belirli kısımlarının ya aydınlanıp hiperaktif hale geldiğini ya da güç kaybedip hipoaktif hale geldiğini görürüz.

Aynı zamanda, beyin dalgaları tedirgin beta'dan hayalci **alfa** ve daha derin **teta**'ya yavaşlar. Nörokimyasal olarak, norepinefrin ve kortizol gibi stres kimyasallarının yerini; dopamin, endorfin, anandamid, serotonin ve oksitosin gibi performans artırıcı, haz üreten bileşikler alır.

Bu nedenle, bu durumlar yüzeyde ne kadar çeşitli görünürse görünsün, altta yatan nörobiyolojik mekanizmaları —yani beyinde ince ayar yapılan düğmeler ve kollar— aynıdır. Ve bu anlayış, değiştirilmiş durumları yeni bulunan bir hassasiyetle ayarlamamızı sağlar.

En basit ve en eski ekstasis tekniklerinden birini düşünün: Meditasyon. Tarihsel olarak, meditasyonu benliğin yok olduğu bir durumu tutarlı bir şekilde üretmek için kullanmak istiyorsanız, on yıllarca pratik yapmak gerekirdi. Neden? Çünkü hedefiniz tuhaf bir histen başka bir şey değildi ve onu vurmak, gözleri bağlıyken dart atmak gibiydi. Ancak araştırmacılar artık o hedefin merkezinin aslında beyin fonksiyonundaki değişikliklerle —

düşük alfa, yüksek teta aralığındaki beyin dalgaları gibi— ilişkili olduğunu biliyorlar ve bu her türlü yeni eğitim seçeneğinin kilidini açıyor.

Meditasyon yapanlar, nefesi takip etmek (veya bir mantrayı tekrarlamak ya da bir koan üzerine kafa yormak) yerine, beyni doğrudan o alfa/teta aralığına yönlendiren nöro-geribildirim (neurofeedback) cihazlarına bağlanabilirler. Bu, elektriksel aktiviteye yapılan oldukça basit bir ayarlamadır, ancak öğrenmeyi hızlandırabilir ve uygulayıcıların eskiden yıllar süren şeyi aylarda başarmasını sağlayabilir.

SEAL'ler ve Google gibi organizasyonlar için bu gelişmeler, yüksek performansa tamamen farklı bir yaklaşım benimsemelerine olanak tanıyor. Daha önceki keşiflerinin ötesine geçtiler ve şimdi ekstasis'i on yıl önce mümkün olmayan bir hassasiyet derecesiyle takip ediyorlar.

### **Zihin Spor Salonu (The Mind Gym)**

2013 yazında hem SEAL'lerle hem de Google ile görüşme ve ne kadar ilerlediklerini kendi gözlerimizle görme şansımız oldu. SEAL'leri ziyaret ettik çünkü Rich Davis ve DEVGRU'nun takım liderlerinden birkaçı *The Rise of Superman*'i okumuş ve kitapta anlatılan akış ile savaş alanındaki kendi deneyimleri arasında önemli bir örtüşme fark etmişlerdi. Davis için o Al-Wazu baskını, kendini "bölgede" (zone) bulduğu ve imkansızı başardığı düzinelerce görevden sadece biriydi. Bu anlar hayatını değiştirdi. Bu durumların nasıl çalıştığını ve bunlardan daha fazlasını nasıl elde edeceğini söyleyebilecek uzmanlar aramaya başladı. Ve bu adamlara öğretecek yeni bir şeyimiz olup olmadığından emin olmasak da, onları eylem halinde izlemek ve "şalteri indirmek" konusundaki içgörülerimizi sunmak için SEAL'lerin Norfolk, Virginia'daki merkezine bir davet aldık.

Birkaç katmanlı güvenlik kontrolü ve labirent gibi evrak işleriyle boğuştuğundan sonra, sabahı ekiplere sunum yaparak ve birkaç saati Kill House'un girişlerindeki bir gözlem güvertesinden gerçek mermili rehine kurtarma eğitimini izleyerek geçirdik. Ardından, brifing sırasında, kendimizi penceresiz bir konferans odasında takım liderleriyle ekstasis için tarama yapmanın yüksek maliyeti hakkında konuşurken bulduk. Sorun sadece finansal değildi —bir SEAL'i eğitmek için gereken 500.000 dolar, onları DEVGRU'ya getirmek için gereken 4,25 milyon dolar, hatta yol boyunca boşa giden on milyonlar; onları daha çok endişelendiren insani maliyetti. Tekrar tekrar, tarama süreçlerinin ne kadar duygusal olarak yıkıcı olabileceğini duyduk. Başarısızlığın kariyerleri ve hayatları nasıl mahvettiğini. "*Biz çok yüksek performanslı bir kulübüz,*" diye açıkladı bir SEAL takım lideri, "*ve bazı adamlar başarısızlıktan sonra toparlanamıyor.*"

Toplantı bittiğinde, bizi ekstasis için sadece tarama yapmak yerine nasıl eğitim verileceğine dair en iyi tahminleri olan en yeni tesisleri **Mind Gym**'e (Zihin Spor Salonu) götürdüler. Elbette inşa etmek milyonlara mal olmuştu ama o şalteri güvenilir bir şekilde indirmelerine yardımcı olabilirse —daha fazla iyi adamın bu görünmez beceriyi öğrenmesine yardımcı olabilirse— bundan çok daha fazlasına değerdi.

Eşit parçalarda CrossFit teri ve DARPA büyücülüğü olan Mind Gym, dünyadaki beden-beyin performansı eğitimi için en iyi araçların ve teknolojilerin bir koleksiyonudur: EEG beyin monitörleri, tıbbi sınıf kardiyak uyum (coherence) cihazları, hareket izleyici fitness istasyonları... Hepsi SEAL'leri her zamankinden daha hızlı bir şekilde "bölgeye" (zone) sokmak için tasarlanmış sensörler, tarayıcılar ve ekranlarla donatılmıştı.

Tesiste bir köşeyi döndüğümüzde, küçük bir oyukta yumurta şeklinde dört kapsül gördük. Bunlar, kullanıcıların saatlerce zifiri karanlıkta tuzlu suda yüzdüğü **duyusal yoksunlaştırma tanklarıydı** (float tanks). 1960'larda Ulusal Sağlık Enstitüleri araştırmacısı ve nörobilimci John Lilly tarafından icat edilen bu tanklar, insanların benliği kapatmalarına yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmıştı (beyin, benlik algımızı oluşturmaya yardımcı olmak için duyusal girdileri kullandığından, bu girdileri kaldırarak bu algıyı azaltabilirsiniz). Lilly bu tankları LSD ve ketaminin bilinç üzerindeki etkilerini araştırmak için kullanmaya başladıktan sonra, bunlar düzenin (establishment) gözünden düştü ve karşı kültürel bir meraka dönüştü. Ama işte yine buradaydılar, askeri-endüstriyel kompleksin tam merkezinde, süper askerleri eğitmek için kullanılıyorlardı.

Ve SEAL'ler Lilly'nin orijinal teknolojisini geliştiriyorlar. Carlsbad, California'daki Advanced Brain Monitoring'deki araştırmacılarla çalışarak, deneyime nöral ve kardiyak geribildirim döngüleri, dijital ekranlar ve yüksek kaliteli ses entegre ettiler. Bu yükseltmeleri pratik bir amaç için kullanıyorlar: Hızlandırılmış öğrenme. Tüm dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak, belirli beyin dalgalarını uyumlamak (entrain) ve kalp atış hızı frekansını düzenlemek için tankları kullanarak, SEAL'ler bir yabancı dili öğrenme süresini altı aydan altı haftaya indirebiliyorlar. Beş kıtaya yayılmış uzmanlaşmış bir birim için, öğrenmeyi hızlandırmak adına benliği kapatmak stratejik bir zorunluluk haline geldi.

Bu alanı daha derinlemesine inceleyen sadece Donanma değil. Norfolk ziyaretimizden birkaç ay sonra, Googleplex'e bir gezi için ülkeyi boydan boya geçtik. Mühendislerle akış durumlarını konuşmak ve şirketin Nevada'nın Black Rock Çölü'nde ilk kez gördükleri "müşterek mesleki ekstazi" dizginlemek için neler yaptığını öğrenmek üzere oradaydık.

Sunumumuzdan hemen sonra, her yerde bulunan renkli Google bisikletlerinden birkaçını sürerek kampüsün diğer tarafına, yeni multimilyon dolarlık farkındalık (mindfulness) merkezlerinin açılışına katılmak üzere gittik. Bambu aksanlarla yatıştırıcı bir fıstık yeşiline bürünmüş merkezde, günün her saati taze sıkılmış meyve suları sunan bir canlılık barı ve Donanma'nın Mind Gym'inde gördüklerimize benzer sensör giysileri ve nöro-geribildirim cihazlarıyla donatılmış bir dizi meditasyon odası bulunuyordu. Google, son derece rekabetçi teknoloji pazarında, mühendislerin "bölgeye" girmesine ve orada daha uzun süre kalmasına yardımcı olmanın önemli bir yatırım olduğunu fark etmişti. Ancak SEAL'ler gibi onlar da tüm değişkenleri tamamen çözememişlerdi.

*"İyi gidiyor," diye açıkladı "G Pause"un (farkındalık eğitimi programlarına verdikleri isim) liderlerinden biri olan Adam Leonard. "Dünya çapında aktif topluluklarımız var, ancak daha büyük zorluk, halihazırda meditasyon yapmayan insanların başlamasını sağlamak.*

*Zaten [meditasyonda] oturanlar faydaları anlıyor. Ulaşılması en zor olanlar, yavaşlamak için çok meşgul ve çok stresli olan ve buna en çok ihtiyaç duyanlar."*

Yine de denemedikleri söylenemez. Google'ın insan performansı ekibiyle konuşurken, şirketin Wi-Fi özellikli servis araçlarından çiftlikten masaya yemek salonlarına, hafta sonu maceraları için önceden rezerve edilmiş biletlere kadar kesintisiz bir yaşam/çalışma ortamı yaratmaya yönelik efsanevi çabalarının çoğunun, aynı zamanda kesintileri en aza indirmek ve çalışanları akışta tutmak için yapılan girişimler olduğunu öğrendik.

*"Diğer birçok firmanın aksine,"* diye belirtiyor Stanford'dan Fred Turner, *"Google'ın yöneticileri mühendislerinin ve idarecilerinin keşiflerini sübvansede ettiler ve durmaksızın iyiliksever bir ekran üretimi ahlakını yaydılar."* İnsanları kafalarının içinden (kendi düşüncelerinden) uzak tutmak ve projelerine dalmış halde tutmak için mümkün olan her şeyi yaparak Google, çölde buldukları o aynı mesleki ekstaziye kampüs içi yaşamlarının kalıcı bir parçası yapmaya çalışıyor.

### **Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi (The Altered States Economy)**

Bu ziyaretlerden ve bu iki organizasyonun değiştirilmiş durumların faydalarını en üst düzeye çıkarmak için ne kadar zaman ve para harcamaya istekli olduklarını gördükten sonra, geri kalanımızı merak etmekten kendimizi alamadık. Kasten ekstasis arayışının yüksek performanslı organizasyonların ötesine geçmesi mümkün müydü? Bunların hiçbiri sıradan insanlar için önemli miydi? Ve eğer öyleyse, ne kadar?

Yönetim gurusu Peter Drucker bir keresinde, *"Bana neye değer verdiğini söyle, sana inanabilirim,"* demişti, *"ama bana takvimini ve banka hesap özetini göster, sana gerçekten neye değer verdiğini göstereyim."* Biz de Drucker'ın tavsiyesine uymaya ve parayı takip etmeye karar verdik.

İlk olarak, insanların her yıl kafalarının içinden çıkmaya çalışarak harcadıkları nakit ve bozukluk miktarını **"Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi"** olarak adlandırdık. Ve bunu metaforik olarak kastetmedik; kelimenin tam anlamıyla kastettik. "Kafamızın içinden çıkmak", beyinde hassas bir biyolojik imza gerektirir. Spesifik olarak, nöroelektrik aktivitede bir yavaşlama, öz-bilinci destekleyen ağın devre dışı kalması ve daha önce bahsettiğimiz "büyük altı" nörokimyasaldan en az birkaçının varlığı. Eğer bir deneyim bu imzayı üretiyorsa, o zaman onu inandırıcı bir şekilde çetelemize dahil edebiliriz.

Filtremiz olarak nörobiyoloji ile, aksi takdirde tamamen farklı olan deneyimler arasındaki benzerlikleri tespit edebildik. Tek bir kategoriye —akış durumları veya tefekkür durumları veya psikedelik durumlar gibi— dikkat ederek, daha büyük eğilimi ve daha derin kalıpları kaçırmak kolay olurdu. Ancak, sıra dışı bilinç için bir "Rosetta Taşı" işlevi gören düğmeler ve kollarla, ortak noktaları çözebilir ve daha önce imkansız olan şekillerde etkiyi ölçebilirdik. Başka bir deyişle, Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi etrafına bazı kesin rakamlar koymaya başlayabilirdik.

Şimdi, açık olmak gerekirse, ele alacağımız kategorilerin tümünün ekstasis geliştirmek için kasıtlı, sağlıklı veya niyetli yaklaşımları yansıttığını ima etmiyoruz. Aslında, birçoğu tam tersidir: Dürtüsel, yıkıcı ve kasıtsız. Ancak tam da bu gerçek —genellikle yüksek bir bedel ödeyerek değiştirilmiş durumları kovalamaya itilmemiz— hayatlarımızda ne kadar büyük ve bazen gizli bir rol oynadıklarını vurguluyor.

Çetelemize, ekstasis'in herhangi bir muhasebesinin, insanların durum değiştirmek için kullandıkları tüm maddeleri içermesi gerektiği şeklindeki oldukça tartışmasız varsayımınla başladık; yasal tarafta alkol, tütün ve kafeinden, yasadışı tarafta kokain, eroin ve metamfetaminlere kadar (ve kahvenin durum değiştirici bir ilaç olarak nitelendirilmesi gerektiğinden emin değilseniz, sabah saat 7'deki Starbucks kuyruğuna bakmanız yeterli). Ayrıca esrar, Ritalin ve Adderall gibi psikofarmasötikler ve OxyContin ve Vicodin gibi ruh halini değiştiren ağrı kesiciler için yasal ve yasadışı pazarları da dahil ettik.

Daha sonra, ağrı zihin durumumuzu değiştiren maddelerin ötesine, aynısını yapan deneyimlere doğru genişlettik. Psikolojik ve psikiyatrik danışmanlıktan devasa çevrimiçi kişisel gelişim pazarına kadar, "beni kafamdan çıkarıp daha mutlu hissetmeme yardımcı olmak" için tasarlanmış terapötik ve kişisel gelişim programlarını değerlendirdik.

Ayrıca, dışsal tanınmadan ziyade öncelikle içsel ödül için yapılan aksiyon sporları, video oyunları ve kumar gibi çok çeşitli yüksek akışlı (high-flow) uğraşları da ele aldık.

Daha sonra medya ve eğlence gibi daha geniş kategorilere muhafazakar bir yaklaşım getirdik. Örneğin, canlı müzik endüstrisinin çoğunun durum değiştirici kolektif deneyim arzusunu yansıttığı iddia edilebilirse de, biz yükselen ve benzersiz niteliklere sahip bir türe odaklandık: Elektronik Dans Müziği (EDM). EDM'de, önde gelen DJ'ler bir kulübe gidip dizüstü bilgisayarda "oynat" düğmesine bastıkları için yılda sekiz rakamlı paralar kazanıyorlar. Yani bu grubun çekiciliğiyle ilgili değil. Ortada bir grup yok. Ve bu şarkı sözleriyle de ilgili değil. Söz yok. Neyle ilgili? Gök gürültüsü gibi baslar, sıkı bir şekilde senkronize edilmiş ışık şovları ve tipik olarak çok sayıda zihin değiştirici madde. Ürettiği durum değişimi (state-shift) dışında, bu deneyimi aramak için çok az neden var. Ve bu durumlar giderek daha popüler hale geldi. 2014 yılında EDM, tüm konser satışlarının neredeyse yarısını temsil ediyordu, her seferinde çeyrek milyon konser izleyicisini çekiyor ve Wall Street yatırımcılarının ve büyük özel sermaye şirketlerinin dikkatini çekiyordu.

IMAX/3D filmler ve yayınlanan pornografi gibi özellikle sürükleyici (immersive) ve kaçışçı türlere muhasebemizi daraltarak, film ve TV değerlendirmemizde de aynı derecede odaklandık. Örneğin IMAX söz konusu olduğunda, neden bu filmleri görmek için gidiyoruz ki? Birkaç ay içinde aynı filmi evimizin konforunda izleyebiliriz. Bunun yerine, uzak sinemalara gidiyor ve tam daldırma (total immersion) için fazladan para ödüyoruz: Koltuklarımızı sarsan surround ses, vizyonumuzu yutan on iki metrelik ekranlar ve yanımızda nefeslerini tutan, yuhalayan ve alkışlayan başkalarının varlığı. Daha fazlasını görmek için fazladan ödemiyoruz, daha fazlasını **hissetmek** —ve daha az düşünmek— için ödüyoruz.

Ve sonra pornografi var. En çok ziyaret edilen ilk yirmi web sitesinden yedisinin porno sitesi olduğu ve tüm İnternet aramalarının neredeyse yüzde 33'ünün seksle ilgili terimler olduğu göz önüne alındığında, dijital röntgencilğe tonla zaman ve para yatırdığımızı söylemek güvenlidir. Analog seksin aksine, porno izlemenin evrimsel bir getirisi yoktur. Öyleyse neden bu kadar çok kişi bunu bu kadar sık yapıyor? Çünkü kısa bir an için (ve gerçekten kısadır — ortalama bir Pornhub ziyareti yedi buçuk dakika sürer), fizyolojik uyarılma ve nörokimyasal doygunluk durumunda kendimizi kaybediyoruz. Açıkça söylemek gerekirse; porno izlememizin sebebi sevişmek değil, kafayı bulmaktır (get high).

Çalışmamızı bugünlerde çoğumuzun en iyi bildiği şeyle sonlandırdık: Sosyal medya. Bu çevrimiçi dikkat dağıtıcıları bu kadar yapışkan kılan şey, beyinlerimizi ödül için (esas olarak iyi hissettiren nörokimyasal dopamin) ne kadar etkili bir şekilde hazırladıklarıdır. Stanford nörobilimci Robert Sapolsky bu hazırlamaya "**belki'nin büyüü**" (magic of maybe) diyor. E-postamızı veya Facebook'umuzu veya Twitter'ımızı kontrol ettiğimizde ve bazen bir yanıt bulup bazen bulamadığımızda; bir arkadaşımız bir dahaki sefere bağlandığında, Sapolsky dopaminde yüzde 400'lük bir artış yaşadığımızı keşfetti. Bu, bağımlılık noktasına kadar dikkat dağıtıcı hale gelebilir. 2016 yılında iş danışmanlığı şirketi Deloitte, Amerikalıların telefonlarına günde sekiz milyar kereden fazla baktığını buldu. Yüzde 67'mizin gecenin bir yarısı, seks sırasında ve tualete gitmek, uyumak veya kahvaltı etmek gibi temel biyolojik ihtiyaçları gidermeden önce durum güncellemelerimizi kontrol ettiğimizi itiraf ettiği bir dünyada, çevrimiçi olarak alışkanlıkla yaptığımız şeyin büyük bir kısmının, uzun vadede kendimizi bilgilendirmekten çok bir anlığına kendimizi unutmak olduğunu varsaymanın güvenli olduğunu düşünüyoruz.

Kategori kategori, Drucker'ın tavsiyesine uyduk; takvimlerimizin ve banka hesaplarımızın kendimizin dışına adım atmaya gerçekten ne kadar değer verdiğimiz hakkında ne söylediğine baktık. Ve bulduğumuz şey şaşırtıcıydı.

Hepsi bir araya getirildiğinde, Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi toplamda yılda kabaca **4 trilyon doları** buluyor. Bu, her yıl "Ekstatik Kilisesi"ne (Church of the Ecstatic) sadaka olarak verdiğimiz gelirimizin oldukça büyük bir kısmıdır. Buna, doğum bakımı, insani yardım ve K-12 (ilk-orta-lise) eğitimine harcadığımız toplamdan daha fazlasını harcıyoruz. İngiltere, Hindistan veya Rusya'nın gayri safi milli hasılasından daha büyüktür. Ve bunu gerçekten bir perspektife oturtmak gerekirse; tüm evrendeki bilinen galaksi sayısının iki katı kadar dolar demektir. Dolayısıyla, arayışımızın çoğu gelişigüzel ve genellikle verimsiz olsa da, bu 4 trilyon dolarlık toplam, kafamızın içinden çıkmayı ne kadar çok istediğimizin ve sadece bir rahatlama şansı için bile ne kadar harcamaya istekli olduğumuzun oldukça iyi bir ölçüsüdür.

Yine de bu birkaç ek soruyu gündeme getiriyor. Eğer bu durumları kovalamak için zaten tonla zaman ve para harcıyorsak ve SEAL'ler ve Google gibi seçkin organizasyonlar bile şifreyi kesin olarak çözemediyse, bu kadar yakalanması zor ve kafa karıştırıcı bir şey bunca

zahmete değer mi? Bu deneyimler başka hiçbir yolla elde edemeyeceğimiz faydalar sağlayabilir mi? Basitçe söylemek gerekirse, buna değer mi?

## İkinci Bölüm: Neden Önemli?

### Ekstasis Elçisi

2011 yılında, işsiz bir televizyon sunucusu olan Jason Silva, internette kısa ve tuhaf bir video yayınladı. "You Are a Receiver" (Sen Bir Alıcısın) başlıklı video, kot pantolon ve tişört giymiş Silva'nın doğrudan kameraya konuştuğu, aralara hızlı kurgulanmış bilimkurgu görüntülerinin serpiştirildiği iki dakikalık bir yayım ateşiydi. Konuştuğu konular varoluşsal felsefe, evrimsel kozmoloji ve değiştirilmiş bilinç durumlarıydı; yani genellikle viral videolarda karşımıza çıkmayan konular. 2011'de internetin en popüler içerikleri çizgi film kedileri ve bal porsuklarıydı. Ancak Silva'nın videosu bir damara dokundu ve bir aydan kısa sürede yarım milyona yakın izlendi.

Bunu başka videolar izledi. 2011 ile 2015 yılları arasında Silva, internete yüzden fazla farklı içerik yükledi ve 70 milyondan fazla izlenme elde etti. NASA ve Time dergisi onun çalışmalarını paylaştı. The Atlantic onun hakkında uzun bir profil yazısı yayınlayarak onu "Viral Video Çağının Timothy Leary'si" ilan etti. Ardından National Geographic Kanalı, onu şimdiye kadarki en yüksek reytingli TV şovu olacak ve ona Emmy adaylığı kazandıracak olan "Brain Games"i (Zihin Oyunları) sunması için işe aldı. Yine de Silva için tüm bu ilgi biraz sürpriz oldu: *"Videoları yapmaya başladığımda amaç şöhret değildi. Amaç akıl sağlığıydı."*

Silva, 1982'de Venezuela, Karakas'ta doğdu ve ülkenin çalkantılı bir döneminde büyüdü. Orta sınıf bir ailede yetişmesine rağmen, on iki yaşındayken anne babası boşandı ve 1980'lerin sonlarında Venezuela ekonomisi çöktüğünde babası tüm parasını kaybetti. 1992'de başarısız, 2000'de ise başarılı bir darbe yaşandı. Suç ve yolsuzluk fırladı. *"Ailemin her üyesine silah doğrultuldu,"* diye hatırlıyor Silva. *"Annem, kardeşim, hatta büyükannem. Babam kaçırıldı. Ben bir hedefim. Bu korkunçtu. Her şeyi etkiliyordu; annem saat beşte evde değilse, kaçırıldı mı? Öldürüldü mü? Asla geçmeyen, sürekli, kemirici bir korkuydu."*

Bu korku Silva'yı eve kapanan birine dönüştürdü. Gençliğinde evden neredeyse hiç çıkamaz hale gelmişti. Paranoyaklaştı, sürekli kapıların kilitli olup olmadığını, az önce duyduğu sesin bir hırsız olup olmadığını merak ediyordu. *"Çocuktum,"* diyor; *"bu kaygısız bir zaman olmalıydı. Ama ben hep çılgın, nevrotik düşüncelerle savaşıyordum ve bu sadece sakatlayıcıydı."*

Lisede, akıl sağlığını ve sosyal hayatını geri kazanma çabasıyla Silva, evinde küçük toplantılar düzenlemeye başladı. *"Baudelaire'in haşhaş salonlarından ilham aldım,"* diyor. *"Böylece her Cuma gecesi bir grup toplanırdık. Bazıları şarap içerdi, bazıları ot içerdi ama herkes felsefe konuşurdu. Ve o konuşmalar beni tamamen yutardı. Bir monoloğa dalar ve kaybolurdum. Tamamen kafamın dışına çıkardım (out of my head). Ve bu tam da aradığım şeydi; nevrotik beynimi kapatmanın bir yolu."*

Silva kısa sürede bu Cuma gecelerinin haftasının geri kalanını şekillendirdiğini, sanki o değiştirilmiş saatlerin o korku dolu yılların üzerine yazdığını fark etti. Yeni bir güven duygusu keşfetti. *"Her zaman kendi nişimi arıyordum. Harika bir sporcu, en iyi öğrenci ya da havalı çocuklardan biri değildim. Ama o durumlar bana var olduğunu hiç bilmediğim bir parçamı gösterdi. Sanki bir süper gücüm varmış gibi hissetmeye başladım."*

Videolar işte o zaman devreye girdi. İlk başta, sadece saçmalamadığından emin olmak için, Silva nutuk attığı sırada arkadaşlarından kendisini kaydetmelerini istedi. Daha sonra kasetleri izledi. *"Şaşkına dönmüştüm. Ağzımdan çıkan şeyler? Fikirler arasında ağızları açık bırakan bağlantılar... İçgörülerin nereden geldiğine dair hiçbir fikrim yoktu. Bendim ama ben değildim."*

Ve o videolar Miami'de sinema okuluna gitmesine yol açtı, orada daha da fazla video yaptı. Bu çabalar kısa sürede dikkat çekti. Çalışmalarını görüp ekran duruşunu beğendikleri için, eski başkan yardımcısı Al Gore'un kanalı Current TV, onu sunucu olarak işe aldı. Ancak bu, elinde tutamadığı bir işti. *"Current harikaydı,"* diye açıklıyor, *"ama yaptığım işin çoğu bir teleprompterdan popüler kültür hikayeleri okumaktı. Çılgın tiratlara (soliloquies) dalmama izin verilmiyordu, bu da akıştan (flow) koptuğum anlamına geliyordu. Tüm o nevroz geri geldi. Current'ta fark ettiğim şey, bu durumlara sık sık erişim olmadan yaşayamayacağımdı. Ben de istifa ettim ve onlar hakkında videolar yapmaya başladım."*

Silva'da, ekstasis (vecd) bir elçi bulmuştu. Hayatının koşulları ve zihninin işleyişi içsel gerçekliğini o kadar rahatsız edici hale getirdiği için, bilinciyle oynamakta çok ustalaşmıştı. Bu anları sezgisel arayışında Silva, rahatlama ve ilham için kendi dışına çıkmanın son derece etkili bir yolunu bir araya getirdi. Lisede bu durumlar ona hayatını geri vermişti; yetişkinlikte ise ona bir kariyer verdi. *"Gerçekten,"* diyor, *"değiştirilmiş durumlarda bulduğum şey özgürlüktü. Önce bana kendimden özgürlük verdiler; sonra kendimi ifade etme özgürlüğü verdiler, sonra da aslında neyin mümkün olduğunu gösterdiler. Ama bu sadece ben değilim. Sanırım tanıştığım hemen hemen her başarılı insan —öyle ya da böyle— bu durumları kendilerini mümkün olduğunu bilmedikleri seviyelere taşımak için kullanmanın bir yolunu bulmuş."*

Ve "öyle ya da böyle" diyerek Silva önemli bir noktaya parmak basıyor. İnsanların bu durumlara girme yolları önemli ölçüde değişse de, yaşadıkları deneyimler dikkate değer bir örtüşme paylaşıyor. Aslında, Silva'nın çekiciliğinin büyük bir kısmı bu örtüşmeye dayanıyor. *"Bir mağarada meditasyon yaparken **satori** yaşayan bir Budist rahip, laboratuvarda çığır açan bir içgörüyü sahip olan bir nükleer fizikçi veya Burning Man'deki bir ateş çeviricisi..."* diyor, *"dışarıdan farklı deneyimler gibi görünüyorlar ama içeriden benzer hissediyorlar. Bu, hepimizi birbirine bağlayan ortak bir payda. Ekstatik, hepimizin konuştuğu kelimesiz bir dildir."*

Bu nedenle, belirli sıra dışı durumların temelini oluşturan biyolojik mekanizmaların dikkate değer ölçüde tutarlı olması gibi, bu durumları deneyimleyişimiz de tutarlıdır. Elbette, asıl içerik kültürler arasında çılgınca değişecektir: Bir Silikon Vadisi kodlayıcısı,

gece yarısı gelen bir aydınlanmayı "bölgede (zone) olmak" olarak deneyimleyebilir ve *The Matrix*'teki kodlar gibi akan sıfırları ve birleri görebilir; Fransız bir köylü kızı ilahi bir ilham deneyimleyebilir ve bir meleğin sesini duyabilir; Hintli bir çiftçi pirinç tarlasında Ganeşa'nın bir vizyonunu görebilir. Ancak o anlatısal ambalaj kağıdını —araştırmacıların "fenomenolojik raporlama" dediği şeyi— geçtiğimizde, altında dört imza karakteristik buluruz: **Selflessness (Benliksizlik)**, **Timelessness (Zamansızlık)**, **Effortlessness (Zahmetsizlik)** ve **Richness (Zenginlik)**; kısaca **STER**.

Elbette araştırmacılar değiştirilmiş durumlar için pek çok başka tanım buldular, ancak biz **STER**'in dört kategorisini belirli bir nedenle seçtik. Literatürü incelerken, bu deneyimlerin neredeyse her önceki dökümünün "içerik" tarafından ağırlaştırıldığını keşfettik. Örneğin, meditasyonun bilinç değiştirici etkilerini ayırtırmaya çalışmak, bu durumların ne anlama geldiğine dair dini yorumların içinde debelenmek anlamına geliyordu. Akış (flow) için akademik kriterleri incelediğinizde, durumu nasıl üreteceğinize dair ampirik tetikleyicilerin, durumun öznel deneyimleriyle birbirine karıştığını görürsünüz. Aynı şey, genellikle gelecekteki deneklerin orijinal deneyicilerle benzer bir deneyim yelpazesine (doğa mistisizminden, doğum öncesi gerilemeye veya kozmik birleşmeye kadar) sahip olacağını varsayan birçok psikedelik derecelendirme ölçeği için de geçerlidir.

Ancak odaklandığımız dört kategori **içerik açısından nötrdür**. Bunlar, paylaşılan nörobiyolojiye dayanan, tamamen fenomenolojik bir açıklamadır (bu durumların bize nasıl hissettirdiği). Bu, bizi bu deneyimlerin ne anlama gelmesi veya neyi ortaya çıkarması gerektiğine dair ilk önyargıların ötesine taşır. Yapılacak daha çok iş olsa da, bu modeli Harvard, Stanford, Yale ve Oxford'dan araştırmacılara tanıttık ve yararlı buldular. Deneysel ve deneyimseldir; değiştirilmiş durumlar etrafında devam eden konuşmayı basitleştirmeye ve bütünleştirmeye yardımcı olabileceğini umuyoruz.

### **Selflessness (Benliksizlik / Benliğin Yokluğu)**

Süper bilgisayarlar ve yapay zeka hakkındaki tüm son konuşmalara rağmen, insan beyni gezegendeki en karmaşık makine olmaya devam ediyor. Bu karmaşıklığın merkezinde, nöronal donanımımızın en sofistike parçası olan **prefrontal korteks** yatar. Bu nispeten yeni evrimsel adaptasyonla birlikte, yüksek derecede öz-farkındalık, hazı erteleme yeteneği, uzun vadeli planlama, karmaşık mantık yürütme ve düşünmemiz üzerine düşünme yeteneği geldi. Bu güçlendirilmiş düşünme yetisi, bizi yavaş, zayıf, tüysüz maymunlardan alet kullanan zirve yırtıcılara terfi ettirdi ve bir zamanlar kötü, vahşi ve kısa olan bir hayatı, kesinlikle daha medeni bir şeye dönüştürdü.

Ancak tüm bu yaratıcılığın bir bedeli vardı. Kimse, her şeyi mümkün kılan o güçlü öz-farkındalık için bir "kapatma düğmesi" inşa etmedi. Duke Üniversitesi psikoloğu Mark Leary, uygun bir başlık taşıyan kitabı *The Curse of the Self* (Benliğin Laneti) içinde, "*Benlik, katıksız bir lütuf değildir,*" diye yazar. "*Bireyler ve bir tür olarak insanların karşılaştığı sorunların çoğundan olmasa da birçoğundan tek başına sorumludur... [ve] depresyon, anksiyete, öfke, kıskançlık ve diğer olumsuz duygular şeklinde büyük miktarda kişisel*

*ıstırap yaratır."* Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi'ni destekleyen milyar dolarlık endüstrileri düşündüğünüzde, inşa edilme amaçları bu değil mi? Benliği kapatmak. Bize kafamızdaki sestten birkaç dakikalık bir rahatlama sağlamak.

Bu yüzden, bize daha fazlasına erişim sağlayan sıra dışı bir durum deneyimlediğimizde, bunu önce bir şeyin eksilmesi olarak hissederiz —ve o eksik olan şey bizizdir. Ya da daha spesifik olarak, hepimizle birlikte gelen o içsel eleştirmen: İçimizdeki Woody Allen; o dırdırcı, yenilgici, kafamızın içinde hiç susmayan ses. *Çok şişmansın. Çok zayıfsın. Bu işte çalışmak için fazla zekisin. Bu konuda bir şey yapmak için fazla korkaksın.* Kulaklarımızda çınlayan acımasız bir davul sesi.

Bu Silva'nın da monoloğuydu, ancak ilginç bir gerçeğe tökezledi: Değiştirilmiş durumlar bu dırdırı susturabilir. Bir kapatma düğmesi gibi davranırlar. Bu durumlarda, artık nevrotik benliklerimiz tarafından tuzağa düşürülmeyiz çünkü o benliği üreten beynin ta kendisi, prefrontal korteks, artık "hizmet vermemektedir".

Bilim insanları bu kapanmaya "**geçici hipofrontalite**" (**transient hypofrontality**) diyor. *Transient*, geçici anlamına gelir. *Hipo*, "hiper" in tersidir, "normalden az" anlamına gelir. Ve *frontalite*, beynimizin benlik algımızı üreten kısmı olan prefrontal kortekse atıfta bulunur. Geçici hipofrontalite sırasında, prefrontal korteksin büyük bölümleri kapandığı için, o içsel eleştirmen çevrimdışı olur. Woody susar.

Tüm o taciz olmadan, gerçek bir huzur duygusu hissederiz. *"Bu huzur,"* diye devam ediyor Leary, *"olumsuz duyguları körükleyecek bir kendi kendine konuşma (self-talk) olmadan, mistik deneyimin gerilimden arınmış olmasından kaynaklanabilir."* Ve gerilim aradan çekildiğinde, genellikle kendimizin daha iyi, daha güvenli ve berrak bir versiyonunu keşfederiz.

*"Benim için,"* diye açıklıyor Silva, *"bu basit bir denklem. Eğer benliği kapatmayı öğrenmeseydim, Venezuela'daki o aynı enkaz olurum. Herhangi bir şey yapmak için çok korkak. Ama kafamdaki ses kaybolduğunda, kendi yolumdan çekiliyorum."*

Ve benliksizliğin faydaları içsel eleştirmenimizi susturmanın ötesine geçer. Normal kimliğimizin sınırlarından kurtulduğumuzda, hayata ve onun hakkında anlattığımız o sık sık tekrarlanan hikayelere taze gözlerle bakabiliriz. Pazartesi sabahı geldiğinde, gündelik rollerimizin —ebeveyn, eş, çalışan, patron, komşu— maymun kostümlerinin içine geri tırmanabiliriz, ama o zamana kadar, bunların sadece fermuarlı kostümler olduğunu biliriz.

Harvard'da yetişkin gelişimi başkanı olan psikolog Robert Kegan'ın bu kostümleri açmak için bir terimi var. Buna "**özne-nesne kayması**" (**subject-object shift**) diyor ve bunun kişisel gelişimi hızlandırmak için yapabileceğimiz en önemli hamle olduğunu savunuyor. Kegan için, öznel benliklerimiz, basitçe söylemek gerekirse, olduğumuzu *sandığımız* kişidir. Öte yandan, "nesnelere", bakabileceğimiz, isimlendirebileceğimiz ve belirli bir derecede objektif mesafeyle hakkında konuşabileceğimiz şeylerdir. Ve kimliğimizin öznesi

(tutsak) olmaktan, ona karşı objektif bir mesafeye sahip olmaya geçtiğimizde, hayata ve zorluklarına nasıl yanıt vereceğimiz konusunda esneklik kazanırız.

Zamanla Silva tam da bu değişimi fark etti. *"Ne zaman kafamın içinden çıksam, biraz daha perspektif kazanıyorum. Ve her geri döndüğümde, dünyam biraz daha genişliyor ve biraz daha az nevrotik oluyorum. Yıllar içinde bu gerçek bir fark yarattı."*

Kegan'ın noktası budur. *In Over Our Heads* kitabında işaret ettiği gibi, özne-nesne kaymasını güvenilir bir şekilde yapabildiğimizde, *"Çelişkiye, karşıtlığa, birden fazla düşünce sistemine tutunabilmeye çok daha dostça bir dünya inşa etmeye başlıyorsunuz... Bu, benliğin herhangi bir formu savunmak ve onunla özdeşleşmekten ziyade, farklı bilinç formları arasındaki hareketle ilgili olduğu anlamına gelir."*

Kendimizin dışına adım atarak perspektif kazanırız. Kostümlerimizle öznel olarak bütünleşmek yerine, onların objektif olarak farkına varırız. Onları çıkarabileceğimizi, eskimiş veya artık uymayanları atabileceğimizi ve hatta yenilerini yaratabileceğimizi fark ederiz. Benliksizliğin paradoksu budur: Ara sıra aklımızı kaçıran (losing our minds), kendimizi bulma şansımızı artırırız.

### **Timelessness (Zamansızlık)**

Google'da yapılan hızlı bir arama, "zaman" kelimesi için 11,5 milyardan fazla sonuç veriyor. Karşılaştırma yapmak gerekirse, seks ve para gibi daha bariz ilgi alanları sırasıyla 2,75 milyar ve 2 milyar gibi yetersiz rakamlarda kalıyor. Zaman ve onu en iyi nasıl değerlendireceğimiz, bizim için aşk yapmaktan veya para kazanmaktan yaklaşık beş kat daha önemli görünüyor.

Ve bu takıntının iyi bir nedeni var. 2015 Gallup anketine göre, çalışan yetişkinlerin yüzde 48'i zaman darlığı hissediyor ve yüzde 52'si bunun sonucunda önemli bir stres yaşadığını bildiriyor. Patronlar, meslektaşlar, çocuklar ve eşler e-postalara ve mesajlara anında yanıt bekliyor. Dijital tasmalarımızdan yatakta veya tatilde bile asla gerçekten kurtulamıyoruz. Amerikalılar artık dünyanın herhangi bir sanayileşmiş ülkesinden daha az tatile daha uzun saatler çalışıyorlar.

Bu kıtlığın bilinen adıyla **"Zaman fakirliği" (Time poverty)**, sonuçlarıyla birlikte gelir. Harvard ekonomisti Sendhil Mullainathan'ın yakın zamanda New York Times'a söylediği gibi, *"Zamanla hokkabazlık yaptığınızda... yarından borç alırsınız ve yarın bugünkünden daha az zamanınız olur... Bu çok maliyetli bir kredidir."*

Sıra dışı durumlar, bu artan borçtan biraz olsun rahatlama sağlar ve bunu içsel eleştirmenimizi susturdukları şekilde yaparlar. Zaman algımız beyinde lokalize değildir (tek bir yerde bulunmaz). Sadece oksipital lobların sorumluluğunda olan görme gibi değildir. Bunun yerine zaman, beynin her yerinde hesaplanan, daha spesifik olarak prefrontal korteksin her yerinde hesaplanan dağıtık bir algıdır. Geçici hipofrontalite sırasında, prefrontal korteks çevrimdışı olduğunda, artık bu hesaplamayı yapamayız.

Geçmişî şimdiden ve gelecekte ayırma yeteneği olmadan, araştırmacıların "**derin Őimdi**" (**deep now**) olarak tanımladığı uzatılmış bir Őimdiki zamana dalarız. Normalde zamansal işleme için kullanılan enerji, odaklanma ve dikkat için yeniden tahsis edilir. Saniyede daha fazla veri alırız ve onu daha hızlı işleriz. Daha fazla bilgiyi daha hızlı işlediğimizde, an daha uzun sűrűyormuř gibi gelir; bu da değiştirilmiş durumlarda "Őimdi"nin neden sıklıkla uzadığını açıklar.

Dikkatimiz Őimdiki zamana odaklandığında, tekrar etmekten kaçınmak istediğimiz acı deneyimler için dűnű taramayı bırakırız. Bugűnden daha iyi bir yarın hakkında hayal kurmayı bırakırız. Prefrontal korteksimiz evrimdiřiyken, bu senaryoları alıştıramayız. Beynimizin en karmaşık ve nevrotik kısmına erişimi kaybederiz ve beynimizin en ilkel ve tepkisel kısmı, o savaş-ya-da-kaç tepkisinin merkezi olan amigdala da sakinleşir.

Zaman algısı alanındaki ncűlerden biri olan Stanford psikolođu Philip Zimbardo, *The Time Paradox* kitabında bunu Őoyle tarif eder: "*evrenizin ve Őimdiki zamanda kendinizin tamamen farkında olduđunuzda, [bu] hem potansiyel tehlikeleri hem de zevkleri görebildiđiniz, bařınız suyun űzerindeyken yűzdűđűnűz sűreyi artırır... Konumunuzun ve varıř noktanızın farkındasınızdır. Yolunuzda dűzeltmeler yapabilirsiniz.*"

*Psychological Science*'da yayınlanan yakın tarihli bir çalıřmada, Zimbardo'nun Stanford'daki meslektařları Jennifer Aaker ve Melanie Rudd, zamansızlık deneyiminin davranıřı Őekillendirecek kadar gűlű olduđunu buldular. Bir dizi deneyde, kısa bir zamansızlık anını bile tadan denekler "*daha fazla zamana sahip olduklarını hissettiler, daha az sabırsızdılar, bařkalarına yardım etmek için gnűllű olmaya daha istekliydiler, deneyimleri maddi űrűnlere daha gűlű bir Őekilde tercih ettiler ve yařam memnuniyetinde daha bűyűk bir artıř yařadılar.*"

Ve hayatı yavařlattığımızda, "Őimdi"nin zaten zaman manzarasında gűvenilir veri alabildiđimiz tek yer olduđunu grűrűz. Geçmiře dair anılarımız kararsızdır ve sűrekli revizyona tabidir; tıpkı acı bir bořanmayla űzerine yazılan resimli bir balayı kitabı gibi. "*Hafıza bozulmaları insanlarda temel ve yaygındır,*" diye kabul ediyor biliřsel psikolog Elizabeth Loftus, "*ve kimsenin buna bađıřık olması pek olası deđildir.*" Geçmiř, gerçekte ne olduđuna dair arřivlenmiř bir kűtűphaneden ziyade, sűrekli gűncellediđimiz akıřkan bir yönetmen yorumudur.

Gelecek tahminleri de pek iyi sayılmaz. Köřeyi dnűnce ne olduđunu tahmin etmeye çalıřtıđımızda, nadiren dođru tuttururuz. Yakın geleceđin yakın geçmiře çok benzeyeceđini varsayma eđilimindeyiz. Berlin Duvarı'nın yıkılması ve 2008 finansal okűřű gibi olayların pek çok analisti hazırlıksız yakalamasının nedeni budur. Geriye dnűp bakıldıđında kaçınılmaz grűnen Őey, genellikle ileriye bakıldıđında grűnmezdir.

Ancak sıra dıřı durumlar zamansızlıđı tetiklediđinde, bizi daimi Őimdiki zamana —en gűvenilir verilere dikkatsizce eriřebildiđimiz yere— teslim ederler. Kendimizi tam gűtce buluruz. "*Fark ettiđim bir diđer Őey de buydu,*" diyor Silva, "*bir teđet çizip fikirler akmaya*

*başladığında, başka hiçbir şeye yer kalmıyor. Kesinlikle zamana yer yok. Videolarımı gören insanlar sık sık fikirler arasındaki tüm o bağlantıları nasıl bulabildiğimi soruyorlar. Ama bulabilmemin nedeni basit: Resimde zaman olmadığında, ihtiyacım olan tüm zamana sahibim."*

### **Effortlessness (Zahmetsizlik / Çabasızlık)**

Bugünlerde bilgi içinde boğuluyoruz ama motivasyon açlığı çekiyoruz. Bize daha iyi, daha sağlıklı, daha varlıklı hayatlar yaşamamız için sonsuz ipuçları ve püf noktaları yağdıran cıvıl cıvıl bir kişisel gelişim pazarına rağmen, bu teknikleri eyleme geçirmekte zorlanıyoruz. Örneğin, tarihteki herhangi bir zamandan daha düşük maliyetle daha iyi beslenmeye erişimimiz olmasına rağmen, her üç Amerikalıdan biri obez veya morbid obez. İK sirklerinin teşvik planlarına, ekip oluşturma etkinliklerine ve serbest Cuma günlerine rağmen, on kişiden sekizimiz işe karşı ilgisiz veya aktif olarak kopuk. Büyük zincir spor salonları, Ocak ayının ilk iki haftası ve bahar tatilinden önceki kısa bir kıpırdanma dışında, on üyeden birinden daha azının geleceği kesin bilgisiyse üyelikleri yüzde 400 oranında fazla satıyor. Ve bir Harvard Tıp Fakültesi çalışması, davranışlarını değiştirmezlerse onları öldürecek yaşam tarzı hastalıkları (tip 2 diyabet, sigara, ateroskleroz vb.) olan hastalarla yüzleştğinde, yüzde 87'si bu cezadan kaçınmadı. Görünüşe göre, değişmektense ölmeyi tercih ediyoruz.

Ancak değiştirilmiş bir durumun benliksizliği içsel eleştirmenimizi susturabildiği ve zamansızlığı telaşlı hayatlarımızı duraklatmamıza izin verdiği gibi, bir zahmetsizlik duygusu da bizi normal motivasyonumuzun sınırlarının ötesine taşıyabilir.

Ve bu ek dürtünün nereden geldiğini anlamaya başlıyoruz. Akışta, incelediğimiz durumların çoğunda olduğu gibi, altı güçlü nörotransmitter —norepinefrin, dopamin, endorfinler, serotonin, anandamid ve oksitosin— değişen sıra ve konsantrasyonlarda devreye girer. Bunların hepsi haz kimyasallarıdır. Aslında, bunlar beynin üretebileceği en haz verici altı kimyasaldır ve bu durumlar, bunlardan birçoğuna aynı anda erişebildiğimiz yegane zamanlardan biridir. Zahmetsizliğin biyolojik temeli budur: *"Bunu yaptım, harika hissettirdi, mümkün olan en kısa sürede tekrar yapmak istiyorum."*

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi akış üzerine ilk araştırmasını yaptığında, denekleri durumu sıklıkla "bağımlılık yapıcı" olarak nitelendirdi ve bir doz daha almak için olağanüstü uzunluklara gittiklerini itiraf ettiler. *Flow* (Akış) kitabında, "[Deneyim] yaşamın akışını başka bir seviyeye yükseltir," diye yazar. *"Yabancılaşma yerini katılıma bırakır, keyif can sıkıntısının yerini alır, çaresizlik bir kontrol hissine dönüşür... Deneyim içsel olarak ödüllendirici olduğunda yaşam haklı çıkar."*

Yani, yapılacaklar listelerimizin angaryasının aksine, bir deneyim bu nörokimyasalları üretmeye başladığında, bunu yapmaya devam ettiğimizden emin olmak için bir takvim hatırlatıcısına veya bir hesap verebilirlik koçuna ihtiyacımız kalmaz. Deneyimin **içsel olarak ödüllendirici** doğası bizi mecbur eder. *"Pek çok insan bunu o kadar harika ve*

*yüksek bir deneyim olarak buluyor ki," diye yazmıştı psikolog Abraham Maslow Religion, Values, and Peak Experiences kitabında, "sadece kendisini değil, yaşamın kendisini de haklı çıkarıyor."*

Bu, Silva'nın neden "bu durumlara erişim olmadan yaşayamadığını" ve daha fazla video yapma belirsizliği uğruna Current TV'deki harika bir işi bıraktığını açıklar. Aksiyon ve macera sporcularının sporları için rutin olarak hayatlarını ve uzuvlarını riske atmalarının ve manevi çilecilerin (asketiklerin) Tanrı'yı bir anlığına görebilmek için dünyevi konforları isteyerek takas etmelerinin nedeni budur. *"Para, güç, prestij ve zevk arayışıyla yönetildiği varsayılan bir kültürde,"* diye yazmıştı Csikszentmihalyi *Beyond Boredom and Anxiety*'de, *"tüm bu hedefleri görünürde hiçbir neden olmaksızın feda eden bazı insanlar bulmak şaşırtıcıdır... Maddi ödüllerden zevkli eylemler gerçekleştirme deneyimi uğruna neden vazgeçmeye istekli olduklarını bularak... günlük hayatı daha anlamlı hale getirmemizi sağlayacak bir şeyler öğreniriz."*

Ancak bu faydayı deneyimlemek için aşırı risk almanıza veya maddi ödülün vazgeçmenize gerek yok. İnsanların zorlayıcı bir hedefe derinden bağlı olduğu her yerde ortaya çıkar. Deloitte danışmanlığın Center for the Edge kurucu ortağı John Hagel, dünyanın en yenilikçi, yüksek performanslı iş ekipleri —yani gezegendeki en motive ekipler— üzerine küresel bir çalışma yaptığında, o da *"en uzağa en hızlı giden bireylerin ve organizasyonların her zaman tutkuya dokunan ve akışı bulanlar olduğunu"* buldu.

Motivasyonun kilidini açma yeteneğinin geniş çaplı etkileri vardır. Eğitimden sağlık hizmetlerine ve iş dünyasına kadar her alanda, motivasyon boşlukları bize yılda trilyonlarca dolara mal oluyor. Doğrusunu biliyoruz; sadece doğrusunu yapamıyoruz gibi görünüyor. Ama daha iyisini yapabiliriz. Zahmetsizlik, Protestan iş ahlakının "şimdi acı çek, sonra kurtuluşa er" anlayışını altüst eder ve onun yerine çok daha güçlü ve keyifli bir dürtü koyar.

### **Richness (Zenginlik)**

Ekstasis'in son özelliği, sıra dışı durumların canlı, ayrıntılı ve açıklayıcı doğasına bir referans olan "zenginlik"tir. Silva, ilk videosu "You Are a Receiver"da bunu şöyle açıklıyor: *"Bu yaratıcı ilham veya ilahi delilik ya da bizi evren boyunca işleyen zekayı anlıyormuşuz gibi hissettiren, kendimizden daha büyük bir şeye olan o tür bir bağlantıdır."*

Yunanlılar o ani anlayışa **anamnesis** dediler. Kelimenin tam anlamıyla, *"unutuşun unutulması."* Güçlü bir hatırlama duygusu. On dokuzuncu yüzyıl psikoloğu William James, azot protoksit (gülme gazı) ve meskalin ile yaptığı Harvard deneyleri sırasında bunu deneyimlemiş ve bunun *"son derece sık görülen bir fenomen, bazen üzerimize çöken o ani his; sanki belirsiz bir geçmiş zamanda 'daha önce burada bulunmuşuz' gibi, tam da bu yerde... tam da bu şeyleri söylüyorduk"* olduğunu belirtmişti. Ve hepimizin içinde var olan tarifsiz bir gerçeğe uyanma hissi, derinlemesine anlamlı hissettirebilir.

Sıra dışı durumlarda, aldığımız bilgiler o kadar yeni ve yoğun olabilir ki, kendimizin dışındaki bir kaynaktan geliyormuş gibi hissettirir. Ancak beyinde neler olup bittiğini parçalara ayırarak, doğaüstü hissettiren şeyin sadece **süper-doğal** (super-natural) olabileceğini görmeye başlarız: Normal deneyimimizin ötesinde, kesinlikle, ama gerçek yeteneklerimizin ötesinde değil.

Genellikle, bir ekstatik deneyim, beyin sistemimize norepinefrin ve dopamin salgıladığında başlar. Bu nörokimyasallar kalp atış hızını artırır, odağı sıkılaştırır ve dikilip dikkat etmemize yardımcı olur. Etrafımızda olup bitenlerin daha fazlasını fark ederiz, böylece normalde görmezden gelinen veya yok sayılan bilgiler daha kolay erişilebilir hale gelir. Ve sadece odağı artırmanın ötesinde, bu kimyasallar beynin **örüntü tanıma** (pattern recognition) yeteneklerini güçlendirerek, gelen tüm bu bilgiler arasında yeni bağlantılar bulmamıza yardımcı olur.

Bu değişiklikler gerçekleşirken, beyin dalgalarımız tedirgin beta'dan daha sakin **alfa**'ya yavaşlar ve bizi hayal kurma moduna geçirir: Rahatlamış, uyanık ve çok fazla içsel direnç olmadan fikirden fikre uçuşabilen. Sonra prefrontal korteksin kısımları kapanmaya başlar. Geçici hipofrontalitenin benliksizliğini, zamansızlığını ve zahmetsizliğini deneyimleriz. Bu, içsel eleştirmenimizin "bunu zaten biliyorum, devam et" sesini susturur ve geçmiş ile geleceğin dikkat dağıtıcılarını bastırır. Tüm bu değişiklikler, normalde gelen verilere uyguladığımız filtreleri devre dışı bırakarak bize taze bakış açılarına ve daha fazla potansiyel fikir kombinasyonuna erişim sağlar.

Ekstasis'in daha da derinlerine indikçe, beyin endorfin ve anandamid salgılayabilir. Her ikisi de acıyı azaltır, fiziksel sıkıntının dikkat dağıtıcılığını denklemden çıkarır ve olup bitene daha da fazla dikkat etmemizi sağlar. Anandamid burada başka bir önemli rol daha oynar; farklı fikirler arasında uzak bağlantılar kurma yeteneğimiz olan **"yanal düşünmeyi"** (**lateral thinking**) artırır. Post-it'ler, Slinky'ler (Stres yayı), Silly Putty (Oyun hamuru), Japon Yapıştırıcısı ve diğer birçok atılım, bir mucidin gözden kaçan bir aracı yeni bir şekilde uygulayarak yanal bir sıçrama yapmasıyla geldi. Kısmen, bu iş başındaki anandamiddir.

Ve eğer gerçekten derine inersek, beyin dalgalarımız bir kez daha değişir ve bizi, normalde sadece REM uykusu sırasında ürettiğimiz, hem gevşemeyi hem de sezgiyi artıran yarı-hipnotik **teta**'ya doğru iter. Her şeyi toparlamak gerekirse, az önce ortaya çıkan bilgileri bütünleştirmeye (entegre etmeye) başladığımızda, barış, esenlik, güven ve sosyallik duygularını teşvik eden bir serotonin ve oksitosin ardıl ışıltısı (afterglow) deneyimleyebiliriz.

Ve *ortaya çıkan* (revealed) doğru kelimedir. Bilinçli işlem, aynı anda yalnızca yaklaşık 120 bit bilgiyi işleyebilir. Bu çok fazla değil. Başka birinin konuşmasını dinlemek neredeyse 60 bit alabilir. İki kişi konuşuyorsa, hepsi bu. Bant genişliğimizi doldurduk. Ancak bilinçdışı işlemimizin aynı anda milyarlarca biti işleyebileceğini hatırlarsak, tüm o mucizevi içgörü için güvenilir bir kaynak bulmak adına kendimizin dışına bakmamıza gerek kalmaz. Elimizde terabaytlarca bilgi var; sadece normal durumumuzda buna erişemiyoruz.

**Umwelt**, normalde kavradığımız veri akışının o ince dilimi için kullanılan teknik terimdir. Duyularımızın algılayabildiği gerçekliktir. Ve tüm umwelt'ler aynı değildir. Köpekler bizim duyamadığımız ısıkları duyar, köpekbalıkları elektromanyetik darbeleri algılar, arılar ultraviyole ışığı görür —biz ise habersiz kalırız. Aynı fiziksel dünya, aynı bitler ve baytlar, sadece farklı algı ve işleme. Ancak sıra dışı bir durumda meydana gelen nörobiyolojik değişim şelalesi, etrafımızda olup bitenleri daha fazla ve daha büyük bir doğrulukla algılamamıza ve işlememize izin verir. Bu durumlarda, umwelt'imizin akış yukarısına çıkarız. Artan veriye, yükselmiş algıya ve güçlendirilmiş bağlantıya erişim sağlarız. Ve bu, ekstasis'i gerçekte olduğu şey olarak görmemizi sağlar: Bir bilgi teknolojisi. Zihinlerimiz için Büyük Veri.

### **Çetrefilli Sorunlara Çetrefilli Çözümler (Wicked Solutions to Wicked Problems)**

STER'in altındaki biyolojiyi ve fenomenolojiyi haritalandırdığımızı göre, dikkatimizi farklı birkaç soruya çevireceğiz: Bu durumlar bizi daha iyi hissettirebilirken, daha iyi düşünmemize yardımcı olabilir mi? Bu kısa vadeli zirveler, gerçek dünya problemlerini çözmemizi sağlar mı?

2013 yılında, MIT Media Lab'deki bilim insanlarını, bir grup TED Üyesini ve ismini veren enerji içeceği şirketini içeren ortak bir çaba olan **Red Bull Hacking Creativity** projesine katılmaya davet edildik. Red Bull'un yüksek performans direktörü (ve Flow Genome Project'in danışma kurulu üyesi) Dr. Andy Walshe tarafından tasarlanan proje, otuz binden fazla araştırma makalesini inceleyerek ve break dansçılardan sirk sanatçılara, şairlerden rock yıldızlarına kadar yüzlerce diğer konu uzmanıyla görüşerek şimdiye kadar yürütülen en büyük yaratıcılık araştırması meta-analiziydi. *"İmkansız bir hedefi,"* diye açıkladı Walshe, *"ama yaratıcılık gibi tam olarak tanımlanması zor bir şeyi çözebilirsek, ondan sonra hemen hemen her şeyi çözebileceğimizi düşündüm."*

2016'nın sonlarında, araştırmanın ilk aşamaları tamamlandığında, çalışma iki kapsayıcı sonuca ulaştı. Birincisi, yaratıcılık, karmaşık sorunları çözmek için —hızlı tempolu bir dünyada sıklıkla karşılaştığımız türden sorunlar— esastır. İkincisi, insanları daha yaratıcı olmaları için eğitmekte çok az başarımız var. Ve bu başarısızlığın oldukça basit bir açıklaması var: Biz bir *beceri*yi eğitmeye çalışıyoruz, ama aslında eğitmemiz gereken şey bir *zihin durumudur*.

Geleneksel mantık, kesin cevapları olan ayırık problemleri çözmek için gerçekten iyi çalışır. Ancak günümüzün **"Çetrefilli Sorunları" (Wicked Problems)** daha yaratıcı yanıtlar gerektirir. Bu zorluklar tekil, istikrarlı çözümlere meydan okur: Savaş veya yoksulluk kadar ciddi ya da trafik ve trendler kadar sıradan sorunlar. Bunlardan herhangi birine para, insan veya zaman atın; bir semptomu düzeltebilirsiniz ama ek problemler yaratırsınız: Örneğin gelişmekte olan dünyaya yapılan mali yardım, amaçlanan rahatlamanın yanı sıra sıklıkla yolsuzluğu besler; otoyola daha fazla şerit eklemek daha fazla sürücüyü ve daha fazla trafik sıklığını teşvik eder; dünyayı daha güvenli hale getirmek için savaşmak onu her zamankinden daha tehlikeli hale getirebilir.

Çetrefilli sorunları çözmek, bariz semptomlara doğrudan bir saldırıdan daha fazlasını gerektirir. Toronto Üniversitesi Rotman Yönetim Okulu'ndan Roger Martin, Procter & Gamble'ın o zamanki CEO'su A. G. Lafley'den koreograf Martha Graham'a kadar uzanan istisnai liderler üzerine uzun bir çalışma yürüttü ve çözüm bulma yeteneklerinin, çatışan bakış açılarını tutmayı ve bu sürünmeyi yeni bir fikir sentezlemek için kullanmayı gerektirdiğini keşfetti. "*Karşıt fikirlerin gerilimiyle yapıcı bir şekilde yüzleşme yeteneği,*" diye yazıyor Martin *The Opposable Mind* (Karşıt Zihin) kitabında, "*...bu tür bir karmaşıklığı ele almanın tek yoludur.*"

Ancak Martin'in "karşıt zihnini" geliştirmek kolay değildir. Sadece kendi tekil bakış açınızla özdeşleşmekten vazgeçmelisiniz. Bu tür bir yaratıcılığı ve problem çözmeyi eğitmek istiyorsanız, araştırmaların gösterdiği şey şudur: Normal bilincin ya/ya da mantığı, iş için basitçe yanlış araçtır.

Bilim insanları daha iyi bir araç keşfettiler. Sıra dışı durumların sağladığı güçlendirilmiş bilgi işleme ve perspektif, bu tür karmaşık sorunları çözmeye yardımcı olabilir ve bunu genellikle daha geleneksel yaklaşımlardan daha hızlı yapabilirler. Meditasyonu ele alalım. 1990'larda Tibetli Budistler üzerinde yapılan araştırmalar, uzun süreli tefekkür pratiğinin **gama** aralığında beyin dalgaları üretebileceğini gösterdi. Gama dalgaları olağandışıdır. Bunlar öncelikle, yeni fikirlerin ilk kez bir araya geldiği ve yeni nöral yollar açtığı "**bağlanma**" (**binding**) sırasında ortaya çıkar. Bağlanmayı "Aha! içgörüsü", o evreka anı, ani ilhamın ele verici imzası olarak deneyimleriz. Bu, meditasyonun karmaşık problem çözmeyi güçlendirebileceği anlamına geliyordu, ancak keşişlerin bu beceriyi geliştirmek için 34.000 saatten fazla (kabaca otuz yıl) harcaması gerektiğinden, bu sınırlı uygulamaya sahip bir bulguydu.

Böylece araştırmacılar, kısa süreli meditasyonun zihinsel performans üzerindeki etkisini düşünmeye başladılar. Bazı manastır köşelerini kesip (kısa yoldan gidip) yine de benzer sonuçlar elde etmek mümkün müydü? Görünüşe göre, epey bir köşe kesebilirsiniz. İlk çalışmalar, sekiz haftalık meditasyon eğitiminin odaklanmayı ve bilişi ölçülebilir şekilde keskinleştirdiğini gösterdi. Daha sonrakiler bunu beş haftaya indirdi.

Sonra, 2009'da, Kuzey Carolina Üniversitesi'ndeki psikologlar, dört günlük meditasyonun bile dikkat, hafıza, uyanıklık, yaratıcılık ve bilişsel esneklikte önemli iyileşmeler sağladığını buldular. "*Basitçe ifade etmek gerekirse,*" diye açıkladı baş araştırmacı Fadel Zeidan *Science Daily*'ye, "*sadece dört günlük meditasyon eğitiminden sonra bulduğumuz derin iyileşmeler gerçekten şaşırtıcı... [Bunlar] çok daha kapsamlı eğitimden sonra belgelenen sonuçlarla karşılaştırılabilir.*" Bir evreka içgörüsünü zorlamak için kafeinli bir sabahlamaya girişmek veya bir keşiş olmak için on yıllar adamak yerine, artık farkındalık (mindfulness) konusunda birkaç günlük eğitimin bile bir atılım olasılığını önemli ölçüde artırabileceğini biliyoruz.

Akış araştırmaları alanında da aynı şeyi görüyoruz: "Bölgede" (in the zone) olmak yaratıcılığı önemli ölçüde artırır. Yakın tarihli bir Sidney Üniversitesi çalışmasında,

araştırmacılar akışı indüklemek için **transkraniyal manyetik stimölasyon (TMS)** kullandılar — prefrontal korteksi devre dışı bırakmak ve yirmi ila kırk dakikalık bir akış durumu yaratmak için zayıf bir manyetik darbe kullandılar. Deneklere daha sonra yaratıcı problem çözme konusunda klasik bir test verildi: Dokuz nokta problemi. Kalem kağıttan kaldırmadan on dakika içinde dokuz noktayı dört çizgiyle birleştirin. Normal koşullar altında, nüfusun yüzde 5'inden azı bunu başarır. Kontrol grubunda kimse yapamadı. Akış indüklenen grupta, yüzde 40'ı noktaları rekor sürede birleştirdi veya normdan sekiz kat daha iyi performans gösterdi.

Ve bu tek seferlik bir bulgu değil. DARPA ve Advanced Brain Monitoring'deki nörobilimciler, akışı teşvik etmek için farklı bir teknik —nöro-geribildirim— kullandıklarında, askerlerin karmaşık sorunları çözdüğünü ve yeni becerilerde normalden yüzde 490'a kadar daha hızlı ustalaştığını buldular. İşte bu nedenle, küresel danışmanlık şirketi McKinsey şirketler üzerine on yıllık küresel bir çalışma yaptığında, üst düzey yöneticilerin —yani stratejik açıdan önemli "çetrefilli sorunları" çözmesi en çok istenenlerin— akışta yüzde 500'e kadar daha üretken olduklarını bildirdiklerini buldular.

Benzer sonuçlar psikedelik araştırmalarında da ortaya çıkıyor. Birkaç on yıl önce, Menlo Park, California'daki Uluslararası İleri Çalışmalar Vakfı'nda araştırmacı olan James Fadiman, Stanford ve Hewlett-Packard gibi yerlerden seçilen, çoğunluğu mühendis, mimar ve matematikçi olan yirmi yedi deneği tek bir özel neden için bir araya getirdi: Önceki aylarda, her biri oldukça teknik bir sorunu çözmek için mücadele ediyor (ve başarısız oluyorlardı).

Denekler dörtlü gruplara ayrıldı ve her grup iki tedavi seansı aldı. Bazılarına 50 mikrogram LSD verildi; diğerleri 100 miligram meskalin aldı. Her ikisi de psikedelik etkiler üretmek için gereken seviyenin oldukça altında olan mikro dozlardır. Daha sonra denekler, dokuz kategoride bilişsel performans artışını (artan konsantrasyondan doğru çözümlerini kendileri gösterdiğinde bunu bilme yeteneğine kadar) ölçmek için tasarlanmış testlere girdiler ve sorunları üzerinde çalışmak için dört saat harcadılar.

Herkes yaratıcılıkta bir artış yaşarken —bazıları yüzde 200 kadar— en çok dikkat çeken şey ortaya çıkan gerçek dünya atılımlarıydı: *"Doğrusal bir elektron hızlandırıcı ışın yönlendirme cihazının tasarımı, NOR-kapısı devrelerine ilişkin bir matematik teoremi, titreşimli bir mikrotom için yeni bir tasarım, güneş özelliklerini ölçmek için tasarlanmış bir uzay sondası ve bir fotonun yeni bir kavramsal modeli."*

Bu pratik, teknik başarıların hiçbirisi, çoğu insanın psikedeliklerin "göbek deliğine bakma" (kendi içine dönük) dünyasıyla ilişkilendirmediği türden sonuçlar değildir. Ancak benzer sonuçlar Fadiman'ın profesyoneller arasındaki mevcut mikro dozlama anketinde de oluyor. Düzinelerce alandaki insanlardan gelen dört yüzden fazla yanıtla, Fadiman'ın yakın zamanda açıkladığı gibi çoğunluk, *"gelişmiş örutü tanıma [ve] çözmeye çalıştıkları bir problemin parçalarının daha fazlasını aynı anda görebilme"* bildiriyor.

Bu gelişmelerle, psikedelikler eğlence amaçlı bir oyalanmadan performans artırıcı bir takviyeye geçmeye başladı. *"Yaklaşık dört veya beş yıl önce bir değişim başladı,"* dedi yazar ve risk sermayedarı Tim Ferriss bize. *"Steve Jobs ve diğer başarılı insanlar yaratıcılığı ve problem çözmeyi geliştirmek için psikedeliklerin kullanımını önermeye başladığında, halk bu olasılığa biraz daha açık hale geldi."*

Ve Ferriss'in CNN'de açıkladığı gibi, sıçramayı yapan sadece Apple'ın kurucu ortağı değildi. *"Tanıdığım milyarderler, neredeyse istisnasız, düzenli olarak halüsinojen kullanıyorlar. **Bunlar çok yıkıcı (disruptive) olmaya çalışan insanlar. Dünyadaki sorunlara bakıyorlar ve tamamen yeni sorular sormaya çalışıyorlar.**"*

Çetrefilli sorunlar, kolay cevapları olmayanlardır — rasyonel, ikili (binary) mantığımızın çöktüğü ve normal araçlarımızın bizi başarısızlığa uğrattığı yerler. Ancak sıra dışı bir durumun bilgi zenginliği bize perspektif sağlar ve daha önce hiç var olmamış olabilecek bağlantılar kurmamıza izin verir. Ve hangi tekniği kullandığımız önemli görünmüyor: Farkındalık eğitimi, teknolojik stimülasyon veya farmakolojik hazırlama; nihai sonuçlar önemlidir. Kazançları düşünün: Yaratıcılıkta yüzde 200 artış, öğrenmede yüzde 490 artış, üretkenlikte yüzde 500 artış.

Yaratıcılık, öğrenme ve üretkenlik temel becerilerdir ve bu yüzdeler büyük rakamlardır. Eğer bunlar sadece birkaç laboratuvar tarafından yapılan birkaç çalışmanın sonucu olsaydı, reddedilmeleri daha kolay olurdu. Ancak şimdi yüzlerce bilim insanı tarafından binlerce katılımcı üzerinde yürütülen yedi yıllık bir araştırma var ve bu araştırma, karmaşık problem çözme söz konusu olduğunda, ekstasis'in aradığımız "çetrefilli çözüm" olabileceğini gösteriyor.

## Üçüncü Bölüm: Neden Iskaladık? (Why We Missed It)

### Sınırın Ötesi (Beyond the Pale)

1172'de İngilizler İrlanda'yı işgal etti, bayraklarını dikti ve kocaman bir çit inşa etti. "**İngiliz Sınırı**" (**English Pale**) olarak bilinen bu bariyer —kazık veya çit anlamına gelen *pale* kelimesinden gelir— işgalciler için dünyayı tanımlıyordu. Sınırlarının (pale) içi güvenli, doğru ve iyiydi; İngiliz hukuku ve kurumları tarafından yönetilen medeni bir topraktı.

Öte yandan, sınırın ötesinde (beyond the pale) kötü haberler yatıyordu. Kargaşa, cinayet ve deliliğin ikamet ettiği yer orasıydı. Oraya girmeye cüret edenlerin çoğundan bir daha haber alınamadı. Ve geri dönmeyi başaran az sayıdaki kişi de her zaman kollar açılarak karşılanmadı. Artık güvenilir değillerdi; çok fazla şey görmüş olabilirlerdi.

Dolayısıyla, eğer şu soruyu sorarsanız —bu Prometheus devrimi nerede saklanıyordu— "**sınırın ötesi**" cevabın büyük bir parçasıdır. Çünkü bu kitabın merkezindeki deneyimler, kibar toplumun çevre çitinin dışında durur. Değiştirilmiş durumların olasılıkları hakkında hikayeler duymak yerine, ibretlik masallarla besleniyoruz. Kibir ve aşırılık hikayeleri. İkarus'un tekrarı.

Bu önyargı görüşümüzü engelledi. Yargımızı bulandırdı ve bizi kendimizin ve potansiyelimizin hayati parçalarından kopardı. Bunun tam olarak nasıl gerçekleştiğini daha iyi anlamak için, dinden dönmüş (Jack Mormon) bir rock yıldızıyla, bir siborg filozofla ve gözden düşmüş bir bilim insanıyla tanışacağız. Onların hikayeleri aracılığıyla, mevcut Sınırımızın üç örneğini inceleyeceğiz: **Kilisenin Sınırı**, **Bedenin Sınırı** ve **Devletin Sınırı**. Her birinin tarihsel nedenlerini detaylandırarak ve Sınır'ın rolünü anlamamanın ekstasis'i keşfeden herkes için neden gerekli olduğunu araştıracağız.

Rock yıldızıyla başlayalım.

### Kilisenin Sınırı (The Pale of the Church)

James Valentine, otuzlu yaşlarının sonlarında, omuz hizasında düz kahverengi saçları, grimsi gözleri ve dağınık sakalı olan uzun boylu, ince bir adamdır. Yüz yüze görüştüğünüzde düşünceli ve yumuşak başlıdır. Sahnede, Maroon 5'in baş gitaristi olarak, dünyanın en başarılı müzisyenlerinden biridir. Son on beş yılda, grubun Billboard listelerinde şarkısının olmadığı bir zaman nadiren olmuştur. Üç Grammy, üç Halkın Seçimi Ödülü ve üç MTV Müzik Ödülü dahil olmak üzere neredeyse her müzik ödülünü kazandılar. Yine de, on üç yaşındaki Valentine birinci kaleyi dönerken Kutsal Ruh'a (Holy Ghost) çarpmasaydı, bunların hiçbiri olmayacaktı.

Bu karşılaşma 1991 yılında, Nebraska, Lincoln'deki bir beyzbol sahasında gerçekleşti. İsa Mesih'in Son Zaman Azizleri Kilisesi'nin (Mormonlar) dindar bir üyesi olan Valentine, dindar bir aileden geliyordu. Ataları, Illinois'deki dini zulümden kaçan ve sonunda vagon kervanlarını Salt Lake City, Utah'a yerleştiren o ilk sadık Mormon öncüleri arasındaydı.

Büyükbabası Güney Amerika misyon başkanıydı; halası kilisenin en üst lideri Peygamber Thomas Monson'un sekreteriydi. Babası Brigham Young Üniversitesi'nde (BYU) edebiyat dersleri veriyordu, erkek kardeşi ve üç kız kardeşi de bu okuldan mezun olmuştu.

Bu, Valentine'in de yolu olmalıydı. Liseyi bitirecek, bir misyona gidecek —din yaymaya ve insani yardım çalışmalarına adanmış iki yıllık gönüllü bir görev— ve sonra BYU'ya gitmek ve hayatını kilisesine hizmet ederek geçirmek için eve dönecekti. Ta ki o beyzbol maçı araya girene kadar.

O maç sırasında Valentine'e ne olduğunu anlamak için, Mormonların Kutsal Ruh'un dua sırasında bir kişiye girebileceğine inandıklarını anlamamız gerekir. *"Ruhun içinize girme hissi,"* diye açıklıyor Valentine, *"Mormonların 'Kutsal Ruh hissi' dediği şey, dinin tam merkezidir. Ve bu gerçek bir duyumdur; göğüste, kendinizden çok daha büyük bir şeye derin, neşeli bir huzur ve bağlantı hissine dönüşen bir yanma hissidir."*

Yine de, Valentine'in birinci kaleyi dönüp Kutsal Ruh'a çarpması için kesinlikle hiçbir neden yoktu. Beyzbolda özellikle kutsal bir şey yoktur. *"Hiçbir anlam ifade etmiyordu,"* diye açıklıyor. *"Ben maneviyatlı bir çocuktum. Ruhun içime girdiği pek çok deneyimim olmuştu. Ama hepsi kilisede, dua ederken gerçekleşmişti. Bir beyzbol sahasında değil. İnanılmaz derecede kafa karıştırıcıydı. Yani, bildiğim kadarıyla, Kutsal Ruh gerçekten beyzbol oynamıyordu."*

Kafa karışıklığı kısa süreli bir inanç krizini tetikledi. Ancak asıl sorun aynı yılın ilerleyen zamanlarında, Valentine eline bir gitar aldığı anda ortaya çıktı. *"Çalmaya başladığımda bu çılgın zirve deneyimlerini de yaşamaya başladım,"* diye açıklıyor. *"Müzik, başka bir dünyaya açılan doğrudan bir boru hattıydı. Ve aldığım his, tıpkı Kutsal Ruh hissi gibiydi — birinci kaleyi dönerken çarptığım hissin aynısı— sadece çok daha güçlüydü. Saatlerce sürecekti bu yoğun transların içine çekilirdim. O kadar kaybolurdum ki ağızımdan salyalar akardı. Fark etmezdim bile. Ve belki Kutsal Ruh beyzbola tamamdı ama rock'n roll? Bu tamamen sınırların dışındaydı. Ama o zamandan beri olan her şey, tüm kariyerim, bu hissi kovalama girişimiydi."*

Valentine'in ötesine geçtiği sınır, buna **Kilisenin Sınırı** diyelim, ruhani açıdan meraklı olanlar için çok eski bir bariyerdir. Bu, Tanrı'ya doğrudan erişimin eğitimli bir elit tarafından yönetilmesi gerektiğine inananlar ile doğrudan erişimin herhangi bir zamanda herkes için mevcut olması gerektiğine inananlar arasındaki bir bölünmedir. Yukarıdan aşağıya karşı aşağıdan yukarıya.

Küçük dozlarda ve baştakiler tarafından ölçülüp biçilen vecd (ecstasy), sosyal bağ ve bürokratik kontrol için zamanla onaylanmış bir tekniktir. Ancak bir yangın hortumundan fıskıran, doktrini umursamadan isteyen herkesi canlı bir kesinlikle dolduran vecd? Bu düpedüz tehlikelidir.

Hristiyanlıkta bu, kuralcı Romalı Katolikler ile kendinden geçen Pentikostallar arasındaki gerilim olarak ortaya çıkar; İslam'da ağırbaşlı imamlar ile dönen Sufilerdir (Mevleviler);

Çin'de kitabi Konfüçyüsçüler ile akışına bırakan Taocular karşı karşıyadır. Her durumda, küçük bir topluluk bilgiye giden daha doğrudan bir yol bulur ve ortodoksinin onayı olmadan çiçek açtıkları için zulüm görürler.

Cennetin kapısından sızan ruhani alt kültürler, kapı bekçilerini kızdırma eğilimindedir. Valentine'in durumunda, kilisenin Kutsal Ruh'a tek erişimi olmadığını fark ettiğinde, organize dine olan bağımlılığı azaldı. On altı yaşına geldiğinde babasına misyona gitmeyeceğini söyledi; on sekiz yaşına geldiğinde rock and roll dolu bir hayat için evi terk etmişti. Ama bunların hiçbiri kolay olmadı. *"Kilisenin Sınırı üzerimde gerçek bir hakimiyete sahipti,"* diye itiraf ediyor Valentine. *"Onun ötesine geçmekten çok korkuyordum. Ne olacağına dair gerçek bir fikrim yoktu."*

Ondan önce gelen pek çok kişiyle karşılaştırıldığında, Valentine ucuz kurtuldu. Tarihsel olarak, bu arayışçıları mevcut en sert terimlerle kınarız. Melekleri duyan ve ulusunu Yüzyıl Savaşları'nda zafere taşıyan Orta Çağ Fransız köylü kızı **Jeanne d'Arc**'ı düşünün. Savaşlar kazandı, bir kralı tahta geri getirdi ve Avrupa'nın siyasi, askeri ve dini yapılarını kökünden sarstı. Ancak Tanrı'nın iradesini bildiğini iddia eden, atanmamış bir kadın olduğu için, kendini trajik sonuçlarla Kilisenin Sınırı'nın yanlış tarafında buldu.

Sapkınlık davasında, kilise yetkilileri ona bir avukat vermeyi reddetti, jüriyi ona karşı doldurdu ve yargıca ölüm tehditleri gönderdi. Sonra onu imkansız bir soruyla tuzağa düşürmeye çalıştılar: *"Tanrı'nın lütfunu deneyimlediğine inanıyor musun?"*

Eğer "hayır" cevabını verseydi, duyduğu seslerin ilahi değil şeytani olduğunu itiraf etmiş olacaktı —ve bunun için ölmesi gerekecekti. Eğer "evet" deseydi, yani Tanrı'nın lütfunda olduğunu kesinlikle bildiğini söyleseydi, o zaman doktrinlerinin temel ilkelerinden birini ihlal etmiş olacaktı —ve bunun için ölmesi gerekecekti. Jeanne her iki yanıtta da zarifçe sıyrıldı: *"Eğer [lütf halinde] değilsem, Tanrı beni oraya koysun; ve eğer öyleysen, Tanrı beni orada tutsun."*

Kendisi için kurulan hukuksal tuzaktan kurtuldu ve aynı zamanda kusursuz inancını doğruladı. Mahkeme noteri, *"Onu sorgulayanlar,"* diye belirtti, *"dumura uğramışlardı."*

Ancak o ilham verici ifade bile genç hayatını kurtarmaya yetmedi. Mahkeme başkanı piskopos, onu koruması gereken rahibeleri, ona tecavüz etmeye çalışan askerlerle değiştirdi. Jeanne onurunu korumak için erkek pantolonu giydi ve ardından tozluklarını, çoraplarını ve tuniğini birbirine bağlayarak derme çatma bir iffet kemeri yaptı.

Piskopos anı yakaladı ve onu daha hafif bir suç olan "sapkınlık olarak karşı cinsin kıyafetlerini giymek"ten mahkum etti. Ateşi çalmıştı ve Kilise, bu ateşle öleceğinde ısrar etti. Onu kazığa bağlayıp üç kez yaktılar ve kimse bir kalıntı (rölik) toplayamasın diye küllerini Sen Nehri'ne döktüler.

Kilisenin Sınırı, binlerce yıllık cesur deneylere rağmen, mistiklerin içgörülerinin nadiren hayatta kalmasının nedenidir. İnançlarıyla alay edilir ve niyetlerine iftira atılır. Kimse

onların izinden gitmeye kalkışmasını diye, vecd tarifleri paramparça edilir ve rüzgara savrulur. Dinler kurucularının aydınlanmaları (epifani) üzerine inşa edilmiş olsa bile, o orijinal deneyleri tekrarlama girişimleri şiddetle caydırılır. Sıra dışı durumların olasılıklarını fark edemememizin ana nedenlerinden biri budur.

Kilisenin Sınırı görüşümüzü engelliyor.

### **Bedenin Sınırı (The Pale of the Body)**

1990'ların sonlarında, Edinburgh Üniversitesi filozofu Andy Clark siborgları araştırırken, o insan-makine birleşmesine kimsenin itiraf etmek istediğinden daha yakın olduğumuzu fark etti. Eğer bir kalp piliniz, koklear implantınız veya hatta bir gözlüğünüz varsa, biyolojiyi yükseltmek (upgrade) için teknolojiyi kullanıyorsunuz demektir. Clark'ın tuhaf bulduğu şey, kimsenin bu gelişmeleri fark etmiyor gibi görünmesiydi. Arama çubuğuna "siborg" yazın; karşınıza çıkan ilk şey *"fiziksel yetenekleri mekanik unsurlarla normal insan sınırlarının ötesine uzatılmış kurgusal veya varsayımsal bir kişi"* olacaktır. Ancak gözlüklerde veya akıllı telefonlarda (veya bu konuda yapay kalplerde ve biyonik uzuvlarda) kurgusal hiçbir şey yoktur. Öyleyse, diye bilmek istedi Clark, neden zaten siborglara dönüştüğümüzü kabul etmedik?

Fark ettiği şey, olduğumuz şeyi (biyoloji) yaptığımız şeyden (teknoloji) üstün tutan kültürel bir varsayımla —buna **Bedenin Sınırı** diyelim— sınırlı olduğumuzdu. Clark, *Natural-Born Cyborgs* kitabında, *"[Bu], zihnimle ilgili önemli olan her şeyin,"* diye açıklar, *"yalnızca biyolojik deri çuvalımın (skin-bag) içinde, deri ve kafatasının antik kalesinin içinde olup bitenlere bağlı olduğu önyargısıdır."* O halde siborg olduğumuzu itiraf etmekte zorlanıyoruz, çünkü kendimizi teknolojiyle artırma (augmenting) ihtimali bile şüpheli görünüyor.

Ve bu **deri çuvalı önyargısı (skin-bag bias)**, bedenlerimizi artıran araçların ötesine, zihinlerimizi geliştiren tekniklere kadar uzanır. 2012 yılında Amerikan Pediatri Derneği tarafından yürütülen bir çalışma, beş Ivy League üniversite öğrencisinden birinin akademik performansı artırmak için "akıllı ilaçlar" (smart drugs) aldığını buldu. 2015 yılına gelindiğinde, bu sayı (tüm üniversite öğrencilerinde) üçte bire fırlamıştı. Neredeyse hemen bir tepki oluştu. Tepkinin güvenlik hakkında olduğunu düşünebilirsiniz. Sonuçta, "akıllı ilaç" terimi, Ritalin ve Adderall gibi DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) ilaçlarının gözetimsiz ve genellikle tehlikeli etiket dışı kullanımı için geçerlidir. Ancak mesele halk sağlığı değildi.

Bunun yerine, Kasım 2015'te USA Today, Washington Post ve yarım düzine diğer büyük haber kaynağı aynı soruyu sordu: *"Akıllı İlaçlar Hile midir?"* Bu tuhaf bir sorudur. Öğrenciler bu ilaçları kullanırlar çünkü odaklanmayı geliştirir ve daha uzun ve daha sıkı çalışmalarına yardımcı olur. Bu, bir fincan kahve ve bir çalışma grubunun sağladığı şeyle aynıdır. Ancak kafeinli üniversite öğrencilerinin toplanması hile sayılmaz, peki akıllı ilaçları farklı kılan nedir?

Ya da daha tartışmalı bir "akıllı" ilaç sınıfına olan güvensizliğimizi düşünün: Psikedelikler. Yetmiş yıl önce, etkili Chicago Üniversitesi tarihçisi Mircea Eliade, şamanların bilinci değiştirmek için kullandığı şarkı söyleme, dans etme, ilahi okuma ve meditasyon gibi tüm "orijinal ve saf" teknikleri tanımlamak için "**arkaik vecd teknikleri**" ifadesini icat etti. Ancak önemli bir kategoriye dışarıda bıraktı. Neredeyse her kıtadaki şamanlar, durumları değiştirmek ve içgörüyü erişmek için mantarlar ve kaktüsler gibi psikotropik bitkileri uzun zamandır kullanıyor olsalar da, Eliade bu gerçeği atladi ve tarihi, deri çuvalının tarafında olacak şekilde düzenledi. "*Narkotikler,*" diye savundu klasik kitabı *Şamanizm*'de, "*sadece 'saf' transların bayağı bir ikamesidir... şamanın artık başka türlü elde edemediği bir durumun taklididir.*"

Yani ister hap atan öğrencilerden ister psikedelik alan şamanlardan bahsedelim, önyargı aynıdır. Bu bir **çaba** meselesidir. Bir sınav için bütün gece çalışmak emek ister. Adderall hile gibi hissettirir. Aynı şey, zihin değiştiren bitkilerin ürettiği neredeyse kesin dönüşüme karşı; davul çalma, ilahi okuma ve meditasyonun yorucu saatleri için de geçerlidir.

Bedenin Sınırı özünde çilecidir (asetik): Acı yoksa kazanç da yok. Dua ve meditasyon gibi içsel katalizörler yoluyla kendi içimizde ortaya çıkan değiştirilmiş durumlar istikrarlı, güvenilir ve **hak edilmiş** kabul edilir. Eğer amaç gerçek bir dönüşümse, o zaman bir akış durumu veya psikedelik seans kadar geçici veya hoş hiçbir şey, on yıllarca süren dua ve meditasyonun yerini tutamaz. "*Aydınlanmanın nihai bilgeliği,*" diye vurguladı yazar Sam Harris, son çok satan kitabı *Waking Up*'ta, "*her ne ise, geçici deneyimlere sahip olma meselesi olamaz... Zirve deneyimler iyidir, ancak gerçek özgürlük normal uyanık yaşamla örtüşmelidir.*"

Başka bir deyişle, deri çuvalının içinden toplanan içgörüler geçerli ve doğrudur, deri çuvalının dışından görülenlere ise güvenilmemelidir. Psikedelikler ve akıllı ilaçlar gibi dışsal katalizörler gerektiren deneyimler uçucu, güvenilmez ve nihayetinde çok kolaydır.

1962'de, bu deri çuvalı tartışmasını çözmeye çalışan Walter Pahnke, tarihteki en ünlü psikedelik deneylerden birini yürüttü. Harvard İlahiyat Fakültesi'nde teoloji yüksek lisans öğrencisi olan Pahnke, Kutsal Cuma günü Boston Üniversitesi'nin Marsh Şapeli'nde yirmi ilahiyat öğrencisinden oluşan bir grup topladı. Zihin değiştiren ilaçların "otantik" mistik deneyimler üretip üretemeyeceğini görmek için, grubun yarısına psilosibin, diğer yarısına aktif plasebo niasin (bilişsel etkiler olmadan benzer fizyolojik değişiklikler üretir) verdi, ardından herkes Kutsal Cuma ayinine katılmak için şapele girdi.

Daha sonra denekler ayini çeşitli mistik niteliklere göre derecelendirdiler: Kutsallık, tarifsizlik, zaman ve mekanın bozulması ve ilahi olanla birlik hissi. "*Psilosibin denekleri deneyimlerini, kontrol grubunun üyelerine göre mistik niteliklerde çok daha yüksek derecelendirdiler,*" diye açıklıyor John Horgan *Rational Mysticism* kitabında. "*Altı ay sonra, psilosibin grubu tutum ve davranışlarında kalıcı faydalı etkiler bildirdi; deneyim dini inançlarını derinleştirmişti... Deney, psikedelik ilaçların yaşamı geliştiren mistik deneyimler yaratabileceğinin kanıtı olarak geniş çapta övüldü.*" Aslında o kadar yaşam

geliştiriciydi ki, psilosibin alan on ilahiyat öğrencisinden dokuzu sonunda rahip olurken, plasebo grubundan hiçbiri atanma yolunda kalmadı.

Yine de deri çuvalı önyargısını sarsmak zor oldu. Ülkenin en iyi kurumlarından birinde sıkı bir şekilde kontrol edilen bir çalışmadan gelmesine rağmen, bu bulgular popüler görüşü veya akademik fikir birliğini değiştirmek için pek bir şey yapmadı. Araştırmacılar Pahnke'nin çalışmasını doğrulamak için iki kez geri döndüler. 2002'de Johns Hopkins psikofarmakoloğu Roland Griffiths, deneyi tam çift kör modern standartlarla tekrarladığında aynı sonuçları elde etti. Yazar Michael Pollan, 2015 tarihli bir New Yorker makalesinde ona bu olağandışı fazlalık ihtiyacını sorduğunda, Griffiths'in cevabı her şeyi anlatıyordu: *"Birincil mistik deneyimden o kadar büyük bir otorite duygusu çıkıyor ki, mevcut hiyerarşik yapılar için tehdit edici olabilir. Sonunda bu bileşikler şeytanlaştırıyor. Bilimin, o kadar tehlikeli ve tabu olarak görülen ve tüm araştırmaların on yıllarca kapatıldığı başka bir alanını düşünebiliyor musunuz? Modern bilimde bunun eşi benzeri yok."*

Yine de deri çuvalı önyargısının sadece farmakolojiye —ister çalışma ilaçları ister psikedelikler olsun— duyduğumuz güvensizlikle ilgili olmadığını hatırlamak önemlidir. Bu aslında genel olarak teknolojiye duyduğumuz güvensizlikle ilgilidir. Siborg filozof Andy Clark'ın kastettiği buydu. Ve bilinç değiştiren teknoloji hızla değiştiğinden, bu gelişmeler neyi "meşru olarak kazanılmış" ekstasis olarak gördüğümüze dair yeni test vakaları ortaya çıkarıyor.

Laurentian Üniversitesi nörobilimcisi Michael Persinger'in "Tanrı Kaskı"nı (God Helmet) düşünün. Elli yıldan fazla bir süre önce araştırmacılar, sağ temporal lobun elektriksel uyarımının Tanrı vizyonları, algılanan varlıklar ve diğer dikkate değer değiştirilmiş durumlar üretebileceğini keşfettiler. Persinger, bu beyin bölgesine elektromanyetik darbeler yönlendiren bir kask inşa etti. İki binden fazla kişi cihazı denedi ve çoğunluğu bir tür sıra dışı deneyim yaşadı.

Halihazırda Tanrı Kaskı'nın ticari versiyonları çevrimiçi olarak mevcuttur; tıpkı biraz tel ve dokuz voltluk bir pille temel etkilerini yeniden üreten "kendin yap" (DIY) hackerların hikayeleri gibi. Sanal gerçeklik için bir versiyon geliştirmekten ve bunu video oyunlarına entegre etmekten bahsediliyor.

Diğer araştırmacılar nöroteknolojiyi daha da ileri götürüyor. Bir Silikon Vadisi start-up'ı olan Palo Alto Neuroscience, sıra dışı bir durumun biyobelirteçlerini —yani beyin dalgaları, kalp atış hızı değişkenliği ve galvanik deri tepkisi— etiketleyebilen ve daha sonra sizi oraya geri yönlendirmek için nöro-geribildirim kullanan bir sistem geliştirdi. Tibetli rahipler gibi eğitilmiş meditasyoncular kendilerini transandantal bir duruma sokabilir ve makine profillerini kaydeder. Yakında, teknoloji olgunlaştıkça, bir acemi cihazı takabilecek ve bu biyobelirteçleri aynı deneyime yönelmek için kullanabilecektir.

Ancak akıllı ilaçların ve psikedeliklerin hile olduğu konusunda ısrar etmeye devam edersek, kendimiz ve araçlarımız arasındaki sınırlar bulanıklaşmaya devam ettikçe ne olacak? İçsel durumumuza yönelik teknolojik yükseltmeler ve modifikasyonlar giderek daha yaygın hale geldikçe, nüfusun büyük bölümleri makinede Tanrı'yı bulmaya başladığında Bedenin Sınırı'na ne olacak?

### **Devletin Sınırı (The Pale of the State)**

2008 yılında orta yaşlı bir kadın, İngiltere'nin Bristol kentindeki David Nutt'ın ofisine girdi. Nutt, beyin travması tedavisinde uzmanlaşmış bir psikiyatrist ve psikofarmakologdur ve bu kadının yardımı ihtiyacı vardı. Ciddi bir kafa travması kişiliğinde dramatik bir değişikliğe neden olmuştu. Haz alma yeteneğini tamamen kaybetmiş, dürtüsel, endişeli ve zaman zaman şiddet yanlısı hale gelmişti. İşler o kadar kötüleşmişti ki artık çalışmıyordu, çocukları koruyucu aileye verilmişti ve personeli taciz etmeye başladıktan sonra yerel pub'ı bile onu ömür boyu yasaklamıştı.

Nutt ciddi kafa travmalarına yabancı değildi ama gördüğü vakaların çoğu uyuşturucu kullanımıyla ilgiliydi. Bu kadın uyuşturucu kullanmıyordu. Yaralanması ata binerken olmuştu. Çoğu insan gibi Nutt da ata binmenin güvenli, açık hava bir eğlence olduğunu varsaymıştı. Ancak verilere baktığında, bu sporun her 350 geziden birinde ciddi yaralanma veya ölümle sonuçlandığını keşfettiğinde şaşırıldı.

O sırada Nutt, aynı zamanda İngiliz Uyuşturucuların Kötüye Kullanımı Danışma Konseyi'nin de başkanıydı. İşinin bir parçası, çeşitli maddelerin zararlarını değerlendirmek, sıralamak ve bu bulguları hükümete ve halka raporlamaktı. 2000'lerin sonları olduğundan, o zamanlar en çok dikkat çeken madde MDMA (Ecstasy) idi. Rave sahnesi tarafından körüklenen uyuşturucu, İngiltere'ye orman yangını gibi yayılmıştı. Basın bundan salgın terimleriyle bahsediyordu. Politikacılar onu bir numaralı halk düşmanı olarak kötülüyordu. Nutt o kadar emin değildi.

O kadınla tanıştıktan sonra, ata binmenin —buna "equasy" (at bağımlılığı sendromu şakası) adını verdi— neden olduğu yaralanma ve ölümleri MDMA'ninkilerle karşılaştıran kaba taslak bir hesaplama yaptı. Ancak bağımlılık, şiddet içeren davranışlar ve trafik kazaları gibi uyuşturucu kullanımının sonraki maliyetlerini hesaba kattığında bile, rakamları equasy ve ecstasy'nin tehlikelerinin birbirinden birkaç derece (magnitüde) farklı olduğunu gösterdi. Tüketilen her 60 milyon tablet MDMA için Nutt, 10.000 olumsuz olay veya patlatılan her 6.000 hap için bir tane buldu. Daha sonra bu sayıyı ata binmek için 350'de 1 çetelesiyle karşılaştırdı ve sonuçları yayınladı.

Ülke genelindeki manşetler şöyleydi: "*İngiliz politika doktoru ecstasy'nin ata binmekten daha güvenli olduğunu iddia ediyor.*" Tabloidler bayram etti. İnternet hikayeyi kaptı ve kısa süre sonra parlamentonun her iki kanadı da konuyu hararetle tartışıyordu. Bir hafta içinde Nutt, içişleri bakanının (ABD başsavcısı ile iç güvenlik başkanı arasında bir yer) huzuruna çağırıldı ve sorumsuz ve kışkırtıcı sözleri nedeniyle herkesin önünde azarlandı.

Ancak Nutt için söyledikleri kışkırtıcı değildi, sadece gerçeklerdi. 2012 tarihli çok satan kitabı *Drugs—Without the Hot Air*'de şöyle açıkladı: "Ecstasy zararlı bir uyuşturucudur. Ama ne kadar zararlı? Beş bardak bira içmek kadar mı zararlı? Motosiklete binmek kadar mı zararlı? Risk iletişimi profesörü [Cambridge Üniversitesi'nden] David Spiegelhalter, bir ecstasy hapı almanın yaklaşık altı mil motosiklet sürmek veya yirmi mil bisiklet sürmek kadar tehlikeli olduğunu hesapladı. Bu tür karşılaştırmalar yararlıdır çünkü insanların risklerin gerçekçi değerlendirmelerine dayanarak davranışları hakkında seçimler yapmalarına yardımcı olabilir. Ancak politikacılar bunlara karşı oldukça dirençlidir."

Ve bu hafif bir tabir. Nutt ve İçişleri Bakanı arasındaki şu Abbott ve Costello benzeri (komedi ikilisi) "Birinci kalede kim var" diyalogunu düşünün:

**İçişleri Bakanı:** Yasadışı bir faaliyetten kaynaklanan zararları yasal bir faaliyetle karşılaştıramazsınız. **Nutt:** Neden olmasın? **İçişleri Bakanı:** Çünkü biri yasadışı. **Nutt:** Neden yasadışı? **İçişleri Bakanı:** Çünkü zararlı. **Nutt:** Yasadışı olması gerekip gerekmediğini belirlemek için zararları karşılaştırmamız gerekmiyor mu? **İçişleri Bakanı:** Yasadışı bir faaliyetten kaynaklanan zararları yasal bir faaliyetle karşılaştıramazsınız.

Duruşmadan sonra, İngiliz hükümetinin veri odaklı karşılaştırmalarla ilgilenmediği Nutt için açıktı. Ancak o hesaplama onu düşündürmeye başlamıştı. En yaygın yirmi kötüye kullanım maddesini, fiziksel, zihinsel ve sosyal etki dahil olmak üzere dokuz farklı zarar kategorisi için değerlendirmeye karar verdi.

Nutt'ın kanıta dayalı sıralamalarına hızlı bir bakış, birçok kişinin şüphelendiği şeyi doğruluyor. Toksik maddeler listesinde eroin, crack ve metamfetamin gibi uyuşturucular üst sıralarda yer alıyor. Hiç şüphe yok, bunlar sizin için gerçekten kötü ve çevrenizdekiler için gerçekten kötü. Ancak eroin o kadar yıkıcı olup iki numaralı sırayı alsa da, yine de bir numaralı belayı yenemedi: **Alkol**. Ve modern yaşamın bir diğer yasal temel taşı olan tütün, esrardan iki sıra önde ve kokain ve metamfetaminin hemen arkasında altı numarada yer aldı. Peki ya o sözde bir numaralı halk düşmanı MDMA? Zar zor listeye girdi; LSD ve sihirli mantarların (sırasıyla 18 ve 20) hemen önünde 17. sırada yer aldı. Yani, bu maddeler tartışmasız en çok "korkulan" uyuşturucularımız olsa da, Nutt gerçekleri incelediğinde, en "zararlı" olanlara yakın bile değillerdi.

Nutt bu çalışmayı King's College London'daki bir konferansta halka anlattı. Bu kez, sansasyonel konu ile medyanın "ilk on" listelerine olan sonsuz iştahının birleşimi mükemmel bir viral fırtına yarattı. Guardian'dan The Economist'e kadar herkes hikayeyi kaptı. Basın verileri bir manşete sıkıştırdı: "*Hükümet bakanı alkolün LSD'den daha tehlikeli olduğunu iddia ediyor!*"

Nutt yine ateş hattındaydı. Bu sefer çok sıcaktı. Bir İçişleri Bakanlığı sözcüsü halka şunları söyledi: "*İçişleri Bakanı, Profesör Nutt'ın halka uyuşturucuların tehlikeleri hakkında net bir mesaj verme çabalarına zarar veren yorumlarından dolayı şaşkınlık ve hayal kırıklığı ifade*

etti." Birkaç gün sonra Nutt, uyuşturucu çarı görevinden alındı ve sonsuza dek "kovulan bilim insanı" oldu.

Ancak bu önemli bir soruyu gündeme getiriyor: Nutt neden işini kaybetti? Sonuçta, uyuşturucuların zararları hakkında kanıta dayalı bir mesaj vermek için işe alınmıştı ve tam da bunu yapmıştı. Aslında o kadar sağlam bir iş çıkarmıştı ki, dünyanın en saygın tıp dergilerinden biri olan *The Lancet* bulgularını yayınladı. Ancak sorunun araştırmasının kalitesiyle hiçbir ilgisi yoktu. Nutt farklı bir bariyeri, **Devletin Sınırı**'ni aşmıştı.

Çok basit bir ifadeyle, tercih ettiğimiz bilinç durumları, yerleşik kültürel değerleri pekiştiren durumlardır. Bu durumları sosyal, ekonomik ve yasal olarak kutsallaştırırız. Yani, **devlet onaylı bilinç durumlarımız** (state-sanctioned states of consciousness) vardır. Bu değerleri bozan değiştirilmiş durumlar zulüm görürken, bunlardan zevk alan insanlar marjinalleştirilir.

İlkokul çağındaki öğrencilerin bile şeker gibi attığı DEHB ilaçları Ritalin ve Adderall'ı ele alalım. Bu ilaçlar Nutt'ın listesinde görünmez bile, oysa metamfetaminler ilk beşte yer alır. Ama bunlar aslında aynı maddedir. *"Bazı iğrenç katkı maddeleri dışında,"* diye açıklıyor gazeteci Alexander Zaitchik Vice'ta, *"Winnebago (karavan) metamfetamini ile farmasötik amfetamin öpüşen kuzenlerdir. Aralarındaki fark, crank'in (meth) kan-beyin bariyerini biraz daha hızlı geçmesini ve biraz daha sert vurmasını sağlayan tek bir metil grubuna dayanır. Ondan sonra meth hızla, Amerika'nın DEHB ve inekleme-çalışma yardımı Adderall'daki baskın tuz olan eski güzel dekstroamfetamine parçalanır."*

Yine de bu maddelere yönelik tutumlarımız —onların sınırın içinde veya dışında olma statüsü— belirgin şekilde farklıdır. Geçen yıl meth deneyen 1,2 milyon Amerikalı yoldan çıkıyordu (breaking bad), DEHB ilaçları alan 4,4 milyon Amerikalı çocuk ise daha iyi öğrenciler olmaya çalışıyordu. Aynı ilaçlar, farklı bağlamlar. Biri büyük ilaç şirketleri tarafından üretilir ve banliyö doktorları tarafından hevesle dağıtılır; diğeri karavanlarda pişirilir ve sokak köşelerinde satılır.

Ya da devletin sınırının tam içinde oturan üç maddeyi düşünün: Kafein, nikotin ve alkol. Kahve molası, sigara molası ve "happy hour" (indirimli içki saati), üçünden ikisi Nutt'ın sıralamasında ilk on suçlu arasında olmasına rağmen, modern çağın kültürel olarak en kutsanmış uyuşturucu ritüelleridir. Batı dünyasında bu üçlüyü en azından gayri resmi olarak desteklemeyen tek bir iş yeri neredeyse yoktur. Ve bunun iyi bir nedeni var. Optimum şekilde ayarlanmış bir piyasa ekonomisi, mümkün olduğunca uzun süre mümkün olduğunca sıkı çalışan uyanık çalışanlara ihtiyaç duyar. Bu nedenle uyarıcı tüketimi için ayrılan zamanlar (yani kahve molası ve bugünlerde e-sigara molası) kurumsal olarak onaylanır ve sosyal olarak pekiştirilir.

Kokteyllerin devreye girdiği yer burasıdır. Alkolün yatıştırıcı etkileri olmadan, sigara ve kahve içen iş gücü, iki hafta içinde gergin enkazlara dönüşürdü. Ara sıra biraz içki ekleyin ve daha geniş ekonomik hedeflerle örtüşen, ince ayarlı bir uyarı-odaklanma-gevşeme

döngüsüne sahip olursunuz. *"Firmanın rekabetçi ortamında,"* diye açıklıyor Intel araştırmacısı ve yazar Melissa Gregg The Atlantic'te, *"işçilerin performans artırıcı ilaçlara başvurması şaşırtıcı değildir... Pek çok iş istihdam edilebilirliği sürdürmek için sosyal ağ kurmayı gerektirdiğinde, bu ruh hali artırıcılar saat 17.00'den sonraki iş gününün doğal bir tamamlayıcısıdır. Her zaman açık (always-on) bir dünyada, mesleki güvenilirlik, büyüleyici kalmak için uyuşturucular ve yatıştırıcıların tam kararında, mantıklı bir karışımını içerir."* Bu maddeler bizi ileriye götürdüğü için, kanıtları boş verin, toplumun çevre çitinin içinde oturmaya devam ederler.

Ve Nutt'ın işini kaybetmesinin gerçek nedeni o çittir. Sunduğu bilgiler düşünülmüş, tıbbi ve olgusal olsa da, yerleşik normlara ve politikalara aykırıydı. Onaylanmış farkındalık kanallarını ve bunları destekleyen maddeleri tehdit ediyordu. Nutt, Devletin Sınırı'nın ötesine geçti ve profesyonel olarak kazıkta yakıldı.

### **Kavalcılar, Tarikatlar ve Komünistler (Pipers, Cults, and Commies)**

Hamelin, orta Almanya'nın inişli çıkışlı tepeleri arasına gizlenmiş, yaklaşık elli bin nüfuslu bir kasabadır. Binalar ahşap karkaslı kumtaşıdır, sokaklar dar ve dolambaçlıdır, bira bahçeleri rahattır. Ve sonra fareler var. Hamelin'de fareler her yerededir.

Fotoğraflarda, resimlerde, kasabanın sekiz yüz yıllık kilisesinin vitraylarında tasvir edilmişlerdir. Tüm fırınlar onları satar: Fare şeklindeki pastalar, kekler ve ekmek somunları. Hatıra eşyası ve anahtarlık olarak mevcuttur. Onlar kasabanın en ünlü vatandaşlarıdır. Goethe, Grimm Kardeşler ve şair Robert Browning tarafından yeniden anlatılan bin yıllık hikayeleri, hem ebeveynlere hem de çocuklara bir uyarıdır.

Gerçek olayın tek yazılı kaydı olan "Lüneburg El Yazması"na göre, 1284 yılında Hamelin bir kemirgen istilasını çekiyordu. İşte o zaman sihirli bir flütü olan gezgin bir ozan (minstrel) ortaya çıktı. Bir fare avcısı olduğunu, bir ücret karşılığında kasabayı sorunundan kurtarmaya istekli olduğunu iddia etti. Yerliler fiyatını kabul etti ve kavalcı işe koyuldu. Flütünü çaldı ve fareleri büyüledi. Gittiği her yerde onu takip ettiler: Kasabanın ana kapılarından dışarı, nehre doğru ve suyun içine; müziğin gücünden kurtulamayıp boğuldular.

İyi yapılmış bir işti; sorun ücretti. Yerliler kavalcının parasını ödemeyi reddetti. O da intikam yemini ederek hışımla ayrıldı. Birkaç ay sonra geri döndü ama bu sefer flütünü çaldığında onu takip edenler fareler değildi —çocuklardı.

Hamelin vatandaşları kayıplarını kasaba siciline kaydettiler, sonrasında tüm bildirimleri trajediden bu yana geçen yıllara ve günlere göre tarihlediler. Bugün bile Hamelin belediye binası şu yazıtı taşır:

*İsa'nın doğumundan sonraki 1284 yılında Hamelin'den götürüldüler Bu yerde doğmuş yüz otuz çocuk. Bir kavalcı tarafından bir dağın içine götürüldüler.*

Tarihçiler Hamelin'in Fareli Köyün Kavalcısı (Pied Piper) masalını tartışmaya devam ediyor. Erken yorumlar, farelerin veba taşıyıcısı olduğunu ve bunun bir salgın hikayesi olduğunu savundu. Diğerleri bunun zorunlu askerlik ve bir Çocuk Haçlı Seferi hikayesi olduğunu iddia etti. Birkaç akademisyen tek bir ayrıntıya —kimsenin karşı koyamadığı melodisiyle o sihirli flüte— odaklandı ve bunun aslında müziğin, dansın ve transın karşı konulmaz cazibesi hakkında, katı bir ortaçağ kilisesinin rekabet edemediği bir hikaye olabileceğini savundu. Yani Fareli Köyün Kavalcısı hikayesini genellikle bir ahlak oyunu, borçlarınızı ödemeniz ve sözünüzü tutmanız gerektiğini hatırlatan bir hikaye olarak anlatsak da, aslında **ekstasis'in cazibesi hakkında bir uyarı** olabilir.

Bu boş bir uyarı değil. Tarih, yanlış giden ekstatik keşiflerin hikayeleriyle doludur. 1960'ları düşünün. Ken Kesey, Stanford araştırma laboratuvarından LSD kaçırdı ve her türlü psikedelik cehennem (tie-dyed hell) serbest kaldı. Aynı şey 1970'lerin cinsel devriminde de oldu. Kişisel özgürleşme arayışı olarak başlayan şey, evlilikten memnuniyetsizlik ve boşanma oranlarının fırlamasıyla sonuçlandı. Ve sentetik uyuşturucuları elektronik müzikle harmanlayan 1990'ların rave kültürü de bir dizi sıkılaştırılan yasal kısıtlama, acil servis ziyaretleri ve tabloid gazetelere malzeme olması altında çöktü.

Bu da bizi Stealing Fire devriminin gözden uzak kalmasının son nedenine getiriyor: Neredeyse her bu araziye çıktığımızda, birileri kayboluyor. Tanımı gereği, ekstasis (vecd) zorlu bir navigasyon gerektirir. Terim "kafamızın dışına çıkmak" anlamına gelir ve "dışarı" her zaman hoş değildir. Bu durumlar istikrarsızlaştırıcı olabilir. Psikologların deneyimleri tanımlamak için "ego ölümü" gibi terimler kullanmasının nedeni budur. "*Bu, topyekün bir yok oluş hissidir,*" diye yazar psikiyatrist Stanislav Grof *The Adventure of Self-Discovery* kitabında. "*Bu ego ölümü deneyimi, bireyin hayatındaki önceki tüm referans noktalarının anında acımasızca yok edilmesini gerektiriyor gibi görünüyor.*" Kısacası, Alice Harikalar Diyarı'na girmedi —tavşan deliğinden aşağı düştü.

İşleri daha da kötüleştiren şey, bu deneyimlerin baştan çıkarıcı olmasıdır. Bazen onları tekrar ziyaret etmemiz gerekenden daha sık yaparız. Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi'nin 4 trilyon doları, bu arzunun derinliğinin açık bir kanıtıdır. Sınırın (pale) koruyucularını biraz gerici bir ışıktaki resmetmiş olsak da, kapı bekçilerinin hakkını verelim. Sınırın ötesinde yatanlar her zaman güvenli ve emniyetli değildir. Devlet onaylı bilincin çitinin dışında, kesinlikle derin içgörü ve ilham zirveleri vardır. Ancak aynı zamanda hazırlıksız olanların saplanıp kalabileceği bağımlılık, batıl inanç ve grup düşüncesi (groupthink) bataklıkları da vardır.

Bu nedenle çoğu insan dışarı tek başına çıkmaz. Bizden önce bu yoldan gitmiş başkalarını ararız; rehberlik ve liderlik ararız. Ancak Fareli Köyün Kavalcısı'nın hikayesinin gösterdiği gibi, bizi o çitin ötesine götüren herkes kalbinde en iyi niyetlerimizi taşımaz.

Geçtiğimiz yüzyıl ibretlik hikayelerle doluydu. Bhagwan Shree Rajneesh ve biyoterörist takipçileri, Marshall Applewhite ve Heaven's Gate (Cennetin Kapısı) intiharları, Charles Manson ve Tate-LaBianca cinayetleri iyi bilinen örneklerdir. Başkaları da var. Baştan

çıkarcı deneyimleri, zayıf karakterli (kilden ayaklı) gurularla birleştirin ve bir felaket reçeteniz olur.

1960'ların ebeveynlerinin, saçlarında çiçeklerle Kaliforniya'ya (veya Bali'ye veya Maui'ye) giden çocuklarına sıkıca sarılmalarına şaşmamalı. Bir sonraki aydınlanmış bilgenin bir dolandırıcı mı, bir demagog mu yoksa her ikisi birden mi olduğunu söylemenin gerçekten bir yolu yoktu. O zarları atmaktansa kapıdan hiç çıkmamak daha iyidir. En büyük suçu üniversite öğrencilerine "*uyumlan, açıl ve sistemi terk et*" (tune in, turn on, and drop out) demek olan Harvard profesörü Timothy Leary'nin, Başkan Richard Nixon tarafından "Amerika'daki en tehlikeli adam" olarak damgalanmasının nedeni bu değil mi?

Ve bu sadece liderlerin vicdansızlığı değil; kullandıkları araçların gücüdür. Ekstasis sırasında, bireysel bir "Ben" olma hissimiz, kolektif bir "Biz" olma hissiyle değiştirilir. Ve bu sadece gece operasyonlarındaki SEAL'ler veya çöl festivalindeki Googler'lar gibi küçük gruplarda olmaz. Aynı zamanda büyük siyasi mitinglerde, rock konserlerinde ve spor etkinliklerinde ortaya çıkan histir. İnsanların ruhani hac yolculuklarına çıkmalarının ve Evanjelik mega kiliselerin patlama yapmasının (her Pazar altı milyondan fazla katılımcıyla) nedenlerinden biridir. Büyük bir insan grubunu bir araya getirin, bir dizi zihin birleştirici (mind-melding) teknoloji kullanın ve aniden herkesin bilinci "Meksika dalgası" yapmaya başlasın.

**"Communitas"**, Chicago Üniversitesi antropoloğu Victor Turner'ın bu ekstatik birlik duygusunu tanımlamak için kullandığı terimdir. Bu duygu sosyal bağları sıkılaştırır ve kalıcı tutkuyu ateşler —büyük zorlukları planlamak, organize etmek ve üstesinden gelmek için bir araya gelmemizi sağlayan türden. Ancak bu iki ucu keskin bir kılıçtır. Kendimizi kaybedip grupla birleştirmişken, kendimizin çok fazla kısmını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız. Değerli rasyonel bireyciliğimiz, irrasyonel kolektivizmin gücü tarafından ezilme riski taşır. Fransız Devrimi'nin ideallerinin Terör Dönemi'nin kanlı mafya yönetimine (mob rule) sapmasının nedeni budur. Turner'ın savunduğu gibi, *communitas*'ın uygun kontroller ve dengeler olmadan serbest bırakılmayacak kadar güçlü olmasının nedeni budur: "*Communitas'ın abartılması, belirli eşitleyici türdeki dini veya siyasi hareketlerde, hızla despotizm tarafından takip edilebilir.*"

1930'larda Adolf Hitler, Nürnberg mitingleri için geleneksel vecd tekniklerini —ışık, ses, ilahi okuma, hareket— kullanarak korkutucu bir örnek sundu. "*Hitler'in şaşırtıcı başarısının bazı nedenlerini kavramaya başlıyorum,*" diye yazmıştı Hearst gazetecisi William Shirer 1934'te. "*Roma kilisesinden bir bölüm ödünç alarak, yirminci yüzyıl Almanlarının kasvetli yaşamlarına ihtişamı... ve mistisizmi geri getiriyor.*" Hitler sadece Roma'dan değil, Amerika Birleşik Devletleri'nden de ödünç alıyordu. Führer'in sırdaşı Ernst Hanfstaengl'e göre, "*Siyasi mitinglerde kullanılan 'Sieg Heil', Amerikan kolej futbolu ponpon kızlarının (cheerleaders) kullandığı tekniğin doğrudan bir kopyasıydı. Amerikan kolej tipi müzik... kuru-toz siyasi derslere alışkın olan Alman kitlelerini heyecanlandırmak için kullanıldı.*"

Bu tekniklere güvenen tek yirminci yüzyıl despotu Hitler değildi. Stalin, Mao ve Pol Pot aynı şeyi sattı: **Bir "Biz" Ütopyası**, ölçeklendirilmiş *communitas* deneyimi. Hatta aynı şekilde sattılar. Neredeyse aynı seçim konuşmaları: *"Bireycilik bitti. Hepimiz biriz. Kimse kimseden daha iyi değil. Aynı fikirde olmayan herkes ya vurulacak, ya hapsedilecek ya da 'rehabilite edilecek!'"* Nietzsche'nin dediği gibi: *"Delilik bireylerde nadirdir — ama gruplarda, siyasi partilerde, uluslarda ve çağlarda kuraldır."* Ve ekstatik gruplarda, pratik olarak kaçınılmazdır.

Peki neden insan olasılığındaki bir devrimi kaçırdık?

Çünkü değiştirilmiş durumların (ulus) devletleri değiştirmek konusunda belirgin şekilde şaibeli bir geçmişi vardır. Çünkü kavalcılar, tarikatlar ve komünistler ödümüzü patlatır. Çünkü kafamızın içinden çıkma dürtüsü, vecd (ecstasy) kadar sık trajediyle sonuçlanmıştır. Çünkü sınır (pale) bizi hapsettiği kadar korur da. Çünkü kimse Hamelin'in çocukları gibi olmak, kasaba duvarlarının güvenliğinin ötesine kandırılmak ve bir daha asla haber alınamamak istemez.

## İkinci Kısım: Ekstasis'in Dört Gücü

"Kimse deli olmadıkça ayıkken dans etmez." — Cicero

## Dördüncü Bölüm: Psikoloji

### Dönüşümü Tercüme Etmek

Orta Çağ'da rahipler, cemaatlerinin kilisede uyuklamasından düzenli olarak şikayet ederlerdi. Yine de, havasız sıralara ve anlaşılmaz vaazlara rağmen, kilise sakinleri ayinin en ilginç kısmı için uyanık olduklarından emin olurlardı: Ekmeğin ve şarabın Mesih'in bedenine ve kanına mucizevi dönüşümü. Tam o anda rahip güçlü bir tılsımlı söz söylerdi, kulağa "hocus pocus" (hokkabazlık) gibi gelen bir şey ve sihir gerçekleşirdi. Ancak Canterbury Başpiskoposu John Tillotson'ın daha sonra belirttiği gibi, "*büyük olasılıkla... hocus pocus, hoc est corpus'un ('bu bedendir') bozulmasından başka bir şey değildir, Kilise rahiplerinin gülünç bir taklididir.*"

Latinceyi anlama yeteneğinden yoksun olan köylüler, çeviriyi çarpıtarak müstakbel sihirbazlara yüzyıllar boyunca kullanılacak bir slogan sağlamışlardı. Ancak 1439'da Johannes Gutenberg matbaayı icat ederek inananlara İncil'i kendi dillerinde okuma şansı verdi. Ruhanilere boyun eğmek yerine, sıradan insanlar aniden kutsal metinleri tartışabilir, yorumlayabilir ve kendi sonuçlarını çıkarabilir hale geldi. Bu, Rönesans Avrupa'sında kilisenin hakimiyetini kırdı ve reformların ve devrimlerin yolunu açtı.

Bugün de benzer bir şey oluyor. Dört alandaki —psikoloji, nörobiyoloji, farmakoloji ve teknoloji; bunlara "Ekstasis'in Dört Gücü" diyelim— hızlanan gelişmeler sayesinde, sıra dışı bilinç durumlarına daha fazla erişim ve anlayış kazanıyoruz. Bu güçler bize kendi uzun süredir devam eden inançlarımızı inceleme, tartışma, reddetme ve revize etme şansı veriyor. Çevirilerimizde daha hassas hale geliyor, hokkabazlığa ve batıl inanca daha az, bilime ve deneyime daha çok güvenmeyi öğreniyoruz.

Psikolojideki ilerlemeler bize kendi gelişimimiz hakkında daha iyi bir fikir verdi ve bununla birlikte sosyal olarak tanımlanmış kimliğin ötesine geçme alanı sağladı. Uyanık benliklerimizin maymun kostümlerinin dışına çıkmak artık alay edilme veya delilik riskini göze almak anlamına gelmiyor. Kişisel gelişimin daha yüksek aşamaları gizemden arındırıldı. Artık bu eskiden belirsiz olan arazide gezinmek için gereken veriye dayalı modellere ve yolculuğu anlamlandırmak için daha net çerçevelere sahibiz.

Bu arada nörobiyolojideki ilerlemeler, bir dizi zihinsel durumu deneyimlediğimizde beynimizde ve bedenimizde neler olup bittiğine dair anlayışımızı netleştirdi. Bu keskinleşmiş bakış açısı, geçmiş bekçilerin yorumlarını söküp atmamıza ve aşkınlığın (transcendence) mekaniğini basit ve rasyonel terimlerle anlamamıza olanak tanıyor. Ve geleneksel mitolojilerin "inan-gitsin" diktalarının aksine, nörobiyolojinin keşifleri test edilebilir.

Farmakoloji, bu araziyi keşfetmek için bize başka bir araç sunuyor. Ekstasis'in temelini oluşturan altı güçlü nörokimyasalı ham maddeler olarak ele alarak, zirve deneyimi (peak experience) tariflerini rafine etmeye başladık. Kykeon'un yemek kitabını tercüme ediyor, bu durumları artan bir hassasiyetle ayarlamamıza olanak tanıyor ve onlara talep üzerine (on-demand) erişim sağlıyoruz.

Son gücümüz teknoloji, bu erişimi ölçeklendiriyor. İster akış üreten nöro-geribildirim (neurofeedback) ister huşu uyandıran sanal gerçeklik olsun, bu atılımlar bir zamanlar tek kişilik olan aydınlanmaları (epiphanies) aynı anda yüz binlerce kişi tarafından paylaşılabilen deneyimlere dönüştürüyor. Daha fazla deneyim yaşayan daha fazla insan, daha fazla veri ve daha sağlam sonuçlar anlamına gelir.

Birleştiğinde, bu güçler bize insan deneyiminin üst aralığına dair benzeri görülmemiş bir içgörü sağlıyor. Bu kitabın İkinci Kısımında, bunları ayrıntılı olarak inceleyeceğiz, nereden geldiklerini ve neden önemli olduklarını göreceğiz. Bu hareketin ön saflarında yer alan yenilikçiler ve uzmanlarla tanışacağız; bu dört gücü gerçek dünyada değişimi yönlendirmek için kullanan dijital sanatçılar, bilinç hackerları, seks terapistleri ve moleküler kimyagerlerden oluşan —sadece birkaçını saymak gerekirse— beklenmedik bir koleksiyon. Tarihteki en tartışmalı ve yanlış anlaşılmış bölgelerden bazılarına erişimi demokratikleştirerek, bu modern zaman Gutenbergleri, bir zamanlar mistikler için ayrılmış deneyimleri alıp kitlelere sunuyorlar.

### **Çanlar Senin İçin Çalıyor**

Şubat 2009'da Oprah Winfrey, Tolle'nin maneviyat hakkındaki geleneksel olmayan fikirlerine adanmış on bölümlük çevrimiçi video serisi *Oprah and Eckhart: A New Earth* için Eckhart Tolle ile bir araya geldi. 139 farklı ülkeden on bir milyon kişi izlemek için ekran başındaydı. Küresel markalar —Chevy, Skype ve Post-it— seriye sponsor oldu. *A New Earth* (Yeni Bir Dünya), Papa'nın son ziyareti için New York'ta toplanandan 800.000 daha fazla ve kayıtlardaki en büyük hacca (Mekke'ye yapılan hac ziyareti) katılandan 9 milyon daha fazla olmak üzere 10 milyon insanı cezbedi —bu da bu web yayını kayıtlı tarihteki en büyük on ruhani "toplanmadan" biri yapıyor.

Yine de Tolle, yüzyılın gurusu olmak için alışılmadık bir aday olmaya devam ediyor. Savaş sonrası Almanya'nın enkazında büyüdü, akut anksiyete ve şiddetli depresyon geçirdi. On yaşına geldiğinde intiharı düşünüyordu. Yirmi dokuz yaşına geldiğinde, Cambridge Üniversitesi'nde felsefe doktora adayırken, ipleri kopardı.

Tolle lisansüstü okulu bıraktı ve sonraki iki yılını evsiz olarak, çoğunlukla Londra'nın merkezindeki bir park bankında oturarak geçirdi. Zamanı, bugüne kadar devam ettiğini savunduğu, neredeyse sürekli bir mutluluk halinde —evrenle birlik halinde— geçirdi.

Ruhani terimlerle Eckhart Tolle ani bir aydınlanma buldu. Bu kitabın diliyle, ekstasis'i stabilize etti ve sıra dışı bir durumun geçici benliksiz, zamansız ve zahmetsiz deneyimini kalıcı gerçekliğinin bir parçası haline getirdi. Ancak on veya yirmi yıl geriye gidin,

geleneksel psikiyatristler onun durumunu çok farklı değerlendirebilirdi. Tolle yastıklı bir hücrede tutulur, Thorazine ile sakinleştirilir ve düzenli dozda elektroşok tedavisi görürdü. Bunun yerine, ikili olmayan (nondual) bilinç hakkındaki mütevazı konuşmasını dünya çapındaki milyonlarca arayışçıya ışınlamak için Oprah ile iş birliği yaptı.

Tolle'nin vaaz ettiği şey, STER İncili'nden (Gospel of STER) başka bir şey değildir. Temel argümanı, benliksizlik, zamansızlık ve zahmetsizlik deneyimi —onun deyimiyle "Şimdinin Gücü"— yoluyla sınırsız bir zenginlik yerinde ikamet edebileceğimizdir. Ve eğer web yayınının popülaritesi bir göstergese, bu fikir milyonlarca insanda yankı buluyor.

Bu da bizi önemli bir soruya getiriyor: Tüm bunlar nasıl oldu? Birkaç on yıl önce klinik olarak deli diye kuruma kapatılacak bir adamdan, aynı adamın tarihteki en büyük ruhani toplantılardan birine liderlik ettiği bugünkü noktaya nasıl geldik?

Bu soruyu cevaplamak için psikolojinin nasıl bir ekstasis gücü haline geldiğini anlamamız gerekecek. Köken hikayeleriyle başlayacağız, insan potansiyeli hareketinin içsel deneyim kelime dağarcığını nasıl genişlettiğini ve ardından bu kelime dağarcığını ana akıma nasıl taşıdığını göreceğiz. Yirmi birinci yüzyıl cinsel devriminin örtülerinin altına bir bakış, kabul edilebilir uygulamaların genişleyen menüsünün her zamankinden daha fazla insana sıra dışı durumlara erişim sağladığını keşfedecek. Ardından araştırmacıların, ölümcül hastalarda ve istismar ve savaş mağdurlarında travmayı iyileştirmek için zirve deneyimleri nasıl kullandıklarını inceleyeceğiz. Son olarak, bilim insanlarının ekstasis hakkındaki fikirleri, değiştirilmiş durumların bizi sadece bir anlığına daha iyi hissettirmekle kalmayıp aslında bir ömür boyu gelişimimizi ilerletebileceğini gösteren titiz bir insan psikolojisi modeline entegre etmeye nasıl başladıklarını göreceğiz. Ama bunlardan herhangi birini yapmadan önce, takvimi yaklaşık yetmiş yıl geriye sarmalı ve bir zamanlar olduğumuz halimizle tanışmalıyız.

### **Mad Men (Çılgın Adamlar)**

İkinci Dünya Savaşı'ndan çıkarken, benlik kavramımız —gerçekte kim olduğumuz— çok uzağa uzanmıyordu. Bir tarafta Örgüt Adamı'nın (Organization Man), diğer tarafta Becerikli Ev Hanımı'nın (Betty Homemaker) karton maketleriyle, kendimiz hakkındaki algımız neredeyse karikatür noktasına kadar daralmıştı. Gary Cooper ve John Wayne gibi Hollywood yıldızları "güçlü ve sessiz" bir erkeksi ideali somutlaştırırken, pembe diziler ve reklamlar kusursuz bir ev hanımı kadınlığını satıyordu. Bu, banliyö uyumluluğunun, tüketiciliğin ve kurumsal merdiven tırmanmanın başarıyı ifade ettiği *The Man in the Gray Flannel Suit* (Gri Flanel Takım Elbiseli Adam) dönemiydi.

Ancak tüm bunlar 1950'lerin sonlarında, Beat Kuşağı'nın tutkulu isyanı sesini buldukça değişmeye başladı. "*Beat Kuşağı, sahip olduğumuz bir vizyondur,*" diye açıkladı Jack Kerouac *Aftermath*'te, "*aniden yükselen ve Amerika'yı dolaşan çılgın aydınlanmış hippilerden oluşan bir nesil... özel bir maneviyata sahip karakterler... medeniyetimizin ölü duvar penceresinden dışarı bakan.*" Allen Ginsberg'in epik şiiri *Howl* (Uluma) aynı

pencereden atılan bir ığlıktı: Doğrudan, ilkel deneyim yoluyla sosyal kısıtlamadan kurtulma ihtiyacı hakkında serbest nazımlı bir tirat.

Bu ham kendini ifade etme dürtüsü hiçbir yerde, New York Times'ın bir zamanlar "İnsan Potansiyeli hareketinin Harvard'ı" olarak adlandırdığı Big Sur, Kaliforniya merkezli enstitü Esalen'de olduğundan daha görünür bir şekilde ortaya çıkmadı. Esalen, o neslin gelişen kimliği için o kadar merkeziydi ki, popüler TV şovu *Mad Men*, ana karakteri Don Draper'ın okyanus kenarındaki ön çimlerinde bir aydınlanma yaşamasıyla sona erdi (ve yakında ortaya çıkacak ruhani pazarın bir habercisi olarak, bu içgörüyü derhal ikonik "I'd like to buy the world a Coke" reklam kampanyasına dönüştürdü).

Esalen tarihleri, ailesi nesillerdir Kaliforniya kıyı şeridinin o pastoral parçasına sahip olan kurucu Michael Murphy'ye odaklanma eğiliminde olsa da, Eckhart'ı Oprah'a götüren yol büyük ölçüde Esalen'in kurucu ortağı ve ilk direktörü Dick Price tarafından döşendi.

1952'de Price, Stanford'dan psikoloji diplomasıyla mezun oldu ve lisansüstü okul için Harvard'a gitti, ancak fakültenin muhafazakarlığından bunalarak okulu bıraktı. San Francisco'ya taşındı, Beat'lerle karşılaştı ve onların vesayeti altında Doğu mistisizmini ve ilkel deneyimi keşfetmeye başladı. Demir attığı yerden sarsılan Price, 1956'da North Beach, San Francisco'daki bir barda manik bir atak geçirdi ve Ordu psikiyatri servisinde üç aylık bir göreve sürüklendi.

Devlet onu "psikotik" olarak etiketlese de, Price delirdiğini kabul etmedi. Zihinsel dengesizliğini "geçiş psikozu" olarak etiketledi ve servisteki zamanının yararlı bir amaca hizmet ettiğini savundu: Kendi içindeki bir kapının kilidini açmak. "*Benim sözde 'psikozum,'*" dedi Price daha sonra, "*kendiliğinden iyileşmeye yönelik bir girişimdi ve hastalığa doğru değil, sağlığa doğru bir hareketti.*"

Price'in farkındalığı —bazen "atılım yapmak için dağılmak" (break down to breakthrough) zorunda olduğumuz fikri— hızla insan potansiyeli hareketinin temel direği haline geldi. Tolle'nin park bankı deliliğini psikolojik bir çöküşten ziyade ruhani bir inisiyasyon olarak görebilmemizin nedenlerinden biri budur.

Sonraki yirmi yıl boyunca Price ve Murphy bu içgörüyü pragmatik bir felsefeye dönüştürdüler. Organize dinin sunduğu en iyi şeyi aldılar, doktrinel veya pratik olmayan her şeyi ayıkladılar ve ekstatik deneylere ağır bir vurgu yaptılar. Yazar ve modern din tarihçisi Erik Davis, *AfterBurn*'da "*Bu, pragmatik bir duyum ve teknik bilgi kültürüydü,*" diye not düşüyor, "*araçları inançlardan daha önemli kılan, ruhani meselelere yönelik esasen ampirik bir yaklaşımdı. Meditasyon, biyo-geribildirim, yoga, ritüel, izolasyon tankları, tantrik seks, nefes çalışması, dövüş sanatları, grup dinamikleri ve uyuşturucular gibi bilinç değiştirici teknikler; geleneksel dini tanımladığı görülen klostrofobik otorite ve inanç yapılarından üstün tutuldu.*"

Bu, ülkenin anti-otoriter idealleriyle derinden yankılanan benzersiz bir Amerikan yaklaşımıydı. Rice Üniversitesi din bilimcisi Jeff Kripal, *Esalen* kitabında bunu "Dinsizliğin

Dini" olarak adlandırdı: "*Herhangi bir dini sistemle resmi bir ittifakı yoktur. Bir tür Amerikan Mistik Anayasası gibi, hemen hemen her dini formun gelişebileceği ruhani bir alan sağlayabilir, ancak... herkes adına konuşma iddiasında bulunmaması şartıyla. Erken dönem bir Esalen sloganının dediği gibi, 'Kimse bayrağı ele geçiremez.'*"

Kapsayıcı tüzüğüne rağmen, enstitünün etkisi nüfusun ince bir dilimiyle sınırlıydı. Sarmaşık Ligi (Ivy League) entelektüalizmindeki ve çileci Doğu mistisizmindeki derin kökleriyle, bu yeni felsefe esas olarak New England ve Kaliforniya'dan iyi eğitilmiş özgür düşüncelileri cezbedi. Ta ki Werner Erhard gelip Esalen'in ezoterik fikirlerini bohem hayatından alıp ana akımın göbeğine nakledene kadar.

St. Louis'li kendi kendini eğitmiş bir araba satıcısı olan Erhard, motivasyon çalışması yoluyla kişisel gelişime çekildi. İnsan potansiyeli hareketinin fikirlerinin çoğunun ruhani arayışın ötesinde uygulamaları olduğunu hızla fark etti. Böylece Erhard, Esalen'den ilham alan çeşitli uygulamaları iş dünyası dostu bir formatta yeniden paketleyerek, Erhard Seminars Training'in kısaltması olan EST'yi yarattı. Seminer, Price'ın kazara dönüşümünü kasıtlı olarak yeniden üretiyor, yemek veya mola olmadan ve bolca bağırma ve küfürle geçen maraton on dört saatlik günler dizisi yoluyla bir "çöküşten atılıma" deneyimi tasarlıyordu —efsanevi "EST karşılaşması".

Erhard'dan önce, çoğu ruhani arayışçı düzen karşıtı ve materyalizm karşıtıydı —bir manastırda veya vakıf fonuyla yaşıyorsanız bu iyidir, ancak geçinmeniz gerekiyorsa sorunludur. Ve seminer satmaya çalışıyorsanız daha da sorunludur. Henry Ford'un şirketinin gelişmesi için işçilerinin Model T'lerinden birini alabilecek güce sahip olması gerektiğini fark etmesi gibi, Erhard da arayışçıların bir sonraki atölyesine gücünün yetebilmesi için finansal olarak yeterince başarılı olmaları gerektiğini anladı. Böylece insan potansiyeli hareketini Protestan iş ahlakı vagonuna bağladı. Napoleon Hill'in *Think and Grow Rich* (Düşün ve Zengin Ol) kitabı, temel metin olarak *Bhagavad Gita*'nın yerini aldı. Mandalalar çıktı. Vizyon panoları girdi. Ve Amerikan ruhani pazarı bir daha asla aynı olmadı.

Eğer hiç kişisel veya yönetici koçu tuttuysanız (1970'lerin sonundan önce var olmayan meslekler), birinin "sadece alana ihtiyacı olduğunu" söylediğini duyduysanız, "bir duruş sergilemeye" veya "fark yaratmaya" teşvik edildiyse ya da "kişisel hikayeniz" etrafında bir "dönüşüm" yolculuğuna çıktıysanız —Erhard ve eğitimleri tarafından icat edilen veya popüler hale getirilen terimlerle karşılaşmışsınızdır. Ve kelime dağarcığındaki bu genişleme ve maddi başarıya yapılan vurguyla, eskiden "öteki" olan, yani Asya dinlerinin ezoterik dilinde ifade edilen ve Amerikan rüyasıyla uyumsuz olan şey, biz oldu —günlük jargonumuzun bir parçası ve herkes için erişilebilir hale geldi.

EST'nin kendisi bir etki yaratsa da, o orijinal seminerlerden neredeyse bir milyon kişi geçti, Erhard'ın öğretilerinin son enkarnasyonu olan Landmark, Microsoft, NASA, Reebok ve Lululemon dahil olmak üzere kurumsal müşterilere sahip olmakla övünüyor. Sadece birkaç on yıl önce alay edilen ve marjinalleştirilen kişisel gelişim, ülkenin en başarılı

organizasyonlarından bazılarında "insan sermayesini optimize etmenin" güvenilir bir yolu haline geldi.

Bu fikirlerin yankılarını her yerde duyuyoruz; Tony Robbins'in güçlendirme seminerlerinden Joel Osteen gibi megakilise bakanlarının her Pazar vaaz ettiği refah teolojisine kadar. Ve Tolle'nin öğretileri kendi farkındalığına dikkate değer ölçüde bağlı kalsa da, ruhani farkındalığın maddi tatmin getirebileceği —belki de nirvanaya, mutlu bir evliliğe ve o parlak yeni arabaya sahip olabileceğiniz— şeklindeki daha büyük kavram, 11 milyon Oprah hayranının onu ilk etapta nasıl duyduğunu açıklamaya yardımcı oluyor.

### **Kinky'deki Düşümü Çözmek (Taking the Kink Out of Kinky)**

Esalen'den EST'ye ve Eckhart'a giden soy, artan bir kendini keşfetme, güvenli veya kabul edilebilir sayılanın sınırlarının ötesine geçme soyudur. Price ve Beat'ler bize ilkel ifadenin ve akıl hastalığının tabularını aşmanın bir yolunu verdi. Erhard, ruhani liyakati maddi başarıdan ayıran tabuyu yıktı. İnsan potansiyeli hareketi, psikolojik gelişim için ekstatik uygulamaların kullanımını normalleştirdi. Yol boyunca, kendimizin daha geniş versiyonlarını ve birbirimizle etkileşim kurmanın yeni yollarını bulduk. Ancak tabular hiçbir yerde cinsellik alanında olduğu kadar görünür bir şekilde sorgulanmadı.

Ve 1960'ların ve 70'lerin cinsel devrimi insanların sahip olduğu seks miktarını artırırken, biz burada daha yeni bir gelişmeye —insanların bugün ne tür bir seks yaptığına— odaklanmak istiyoruz. Spesifik olarak, eskiden "kinky" (sapıkça/sıra dışı) olarak tanımlanan —yani tabu ve norm dışı— artan bir deneyim alt kümesinin, her zamankinden daha fazla insana ekstasis erişimi sağladığına.

2014'te, akışın, meditasyonun ve cinselliğin nörobilimi arasındaki örtüşme hakkında konuşmak ve bu son alanın en son noktasını yakından görmek için San Francisco'ya davet edildik. OneTaste'in CEO'su ve hafta sonu için ev sahibimiz olan Justine Dawson, bizi dolu bir oditoryumun ön sırasındaki sandalyelerimize kadar eşlik etti, sahneye çıktı, pantolonunu indirdi ve bir masaj masasına uzandı.

OneTaste'in kurucusu Nicole Daedone sağdan sahneye girdi. Gri yün bir elbise ve büyük siyah bir önlük giyerek bir çift lateks eldiven taktı, işaret parmağını ve başparmağını bir kavanoz özel yapım kayganlaştırıcıya daldırdı ve işe koyuldu. Uzanmış Dawson miyavlamaya başladı. Bir şovmenin tiyatro yeteneğiyle Nicole durakladı, topuklu siyah botunun üzerinde döndü ve elini bir rock gitaristi gibi havaya kaldırdı. Seyirciler kendi deneyimlerini tarif etmek için kelimeler haykırmaya başladılar. "*Kasıklarım da karıncalanma,*" diye duyurdu bir kadın. "*Isı,*" dedi bir başkası. "*Şişkinlik,*" diye atıldı bir yazılım mühendisi.

OneTaste web sitesinde, merkezi uygulamalarını "orgazmik meditasyon"un kısaltması olan OMing olarak tanımlıyorlar ve biz az önce ustalar tarafından yapılan bir ana sahne gösterisine tanık olmuştuk. Sıkı bir şekilde sınırlandırılmış, neredeyse ritüelleştirilmiş bir uygulama olan OMing, bir kadının klitorisinin sol üst çeyreğini, sonuca bağlanmadan veya

karşılıklılık beklentisi olmadan tam on beş dakika boyunca okşamayı içerir. Amaçları "açılmış" (turned on) bir kadın yaratmaktır — nörokimyasal olarak doymuş, fiziksel olarak açık ve duygusal olarak güçlenmiş bir kadın.

Ve sıra dışı farkındalık durumları için bir tetikleyici olarak seksi kullanan ilk kişiler kesinlikle onlar değil. Antik "şarap, kadın ve şarkı"dan, baby boomer'ların "seks, uyuşturucu ve rock and roll"una kadar, erotik teknikler her zaman Prometheus çalma listelerinde ağır bir şekilde yer almıştır.

*"Seks yoluyla da dahil olmak üzere kişisel dönüşüm arayışı, Esalen'deki okyanus kenarı jakuzilerine kadar uzanıyor,"* diye açıklıyor Patricia Brown, orgazmik meditasyon üzerine New York Times makalesinde. *"One Taste, radikal bireysel özgürlük, Doğu maneviyatı ve feminizm iplerini birbirine ören bu cinsel yeraltı dünyasındaki son duraktan başka bir şey değil."*

Mesajları ilgi görüyor gibi görünüyor: OneTaste'in Los Angeles, New York, San Francisco, Londra ve Sidney'de ve bir düzine başka şehirde merkezleri var. The Atlantic, New Yorker, Vanity Fair, Time ve düzinelerce diğer yayında büyük ölçüde olumlu yer aldılar (ikna edici olan her zaman bunu kendisi deneyen bir kadın gazetecidir). Bunu bir perspektife oturtmak gerekirse, Planned Parenthood (Planlı Ebeveynlik) kurucusu Margaret Sanger, doğum kontrolü hakkında temel bilgileri paylaştığı için yargılanmaktan kaçınmak amacıyla 1914'te Amerika Birleşik Devletleri'nden kaçmak zorunda kalmıştı. Oysa 2015'te OneTaste, yüksek büyüme gösteren şirketlerin yıllık sıralaması olan Inc. 5000'de bir yer edindi.

Orgazmik meditasyonun popüleritesi, ne yapabileceğini anladığınızda mantıklı geliyor. *"Fransız edebiyatında,"* diye açıklıyor Pennsylvania Üniversitesi nöroloğu Anjan Chatterjee *The Aesthetic Brain* kitabında, *"orgazmdan kurtulma, la petite mort, küçük ölüm olarak bilinir... kişi korkusuz ve kendisi veya gelecek planları hakkında düşüncesiz bir durumdadır... Bu deaktivasyon modeli, temel bir zevk deneyimini saran tamamen aşkın bir deneyimin beyin durumu olabilir."*

Sosyal bilimci Jenny Wade kariyerini aynı fenomenleri inceleyerek geçirdi. *Transcendent Sex* kitabında, *"Gerçek şu ki, seks —tek başına,"* diye yazıyor, *"tüm geleneklerin ruhani üstatları tarafından ulaşılan durumlarla özdeş durumları tetikleyebilir."* Wade'in tahminine göre, yaklaşık 20 milyon Amerikalı, sınırları çözen, benliği yok eden seksle en az bir kez karşılaşmıştır. *"[Bu], geçmişleri ne olursa olsun sayısız binlerce insanın başına geldi,"* diye not ediyor, *"kuaförlere, yatırım yöneticilerine, hemşirelere, avukatlara, perakendecilere ve yöneticilere."*

Ancak 20 milyonumuz aşkın seks deneyimlediyse, neden bunun hakkında daha sık konuşmuyoruz? *"Çoğu gönüllü, deneyimlerini sevgililerine hiç itiraf etmediklerini söyledi,"* diye bildiriyor Wade, *"partnerlerinin dalga geçmesinden, ilgilenmemesinden veya 'ruhani şeylere' açık olmamasından korktukları için."* Yine de insanları duraksatan sadece "ruhani

şeyler" değildir. Bazen sadece kimin kiminle ne yaptığı ve komşuların ne düşüneceği meselesidir.

Yirminci yüzyılın büyük bölümünde, insanların yatak odalarında ne yaptıkları veya normalin aslında neye benzediği konusunda hiçbir fikrimiz yoktu. Masters ve Johnson, Kinsey ve şirketi mütevazı insanlardan cinsel yaşamları hakkında dürüst cevaplar almak için ellerinden geleni yaptıktan (ve sürekli yalan söylendikten sonra —erkekler uzuvların uzunluğunu abarttı, kadınlar partner sayılarını azımsadı ve herkes daha uç davranışları bildirirken kaçamak cevaplar verdi) çok sonra bile, en mahrem düşüncelerimizi ve deneyimlerimizi gizli tutma eğilimindeyiz. Ancak teknoloji o perdeyi kaldırmaya yardımcı oluyor ve gerçek arzularımızı keşfetmek için meraklı komşuları gizlice atlatabileceğimiz bir "dijital müşterekler" yaratıyor.

Son beş yıldır Fransız araştırma grubu Sexualitics, dünya çapında çevrimiçi cinsel davranışları izlemek için bir analiz aracı olan "Porngram"ı inşa ediyor. *"Milyarlarca kullanıcı tarafından bırakılan izler bize zevklerin kültürel anlık görüntülerini veriyor,"* diye yazdılar 2014 tarihli "Deep Tags: Toward a Quantitative Analysis of Online Pornography" makalelerinde. *"[D]aha da önemlisi, araştırmacıların insan nüfusunun önemli ve büyüyen bir oranı tarafından benimsenen uygulamaların evrimsel dinamiklerindeki yapıları ve kalıpları aramasına olanak tanıyor."*

Ve bu verilerin ortaya koyduğu en büyük kalıp, insan cinselliğinin dış sınırlarına tarihteki herhangi bir zamandan daha fazla meraklı olduğumuzdur (ve buna artık tüm çevrimiçi porno izleyicilerinin üçte birini oluşturan kadınlar da dahildir). Sadece bugünün en çok aranan terimlerine —bir denizciyi bile utandıracak bir çeşitlilik— bakarak, yakın zamana kadar psikiyatri uzmanları tarafından sapkın kabul edilen veya kanunen doğrudan kovuşturulan faaliyetlere daha büyük bir ilgi buluyoruz.

Örneğin, bondage (esaret), disiplin, sadizm ve mazoşizm'in kısaltması olan BDSM'yi ele alalım; bu, bir dizi yoğun zevk/acı stimülasyonu ve rol yapmayı içeren bir kategoridir. Yakın zamana kadar BDSM çoğunlukla marjinal bir alt kültür tarafından ve bir miktar riskle uygulanıyordu. Amerika'da, bu davranışların kanıtı mahkemede boşanma veya çocuk velayetinin reddi gerekçesi olarak kabul edilebilirdi.

Ancak 2010 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (akıl hastalığı sınıflandırmasının kutsal kitabı) "anormal cinsel davranış"ı yeniden tanımlamayı kabul etti ve seçmeli oyun ile gerçek patoloji arasında net bir ayırım yaptı. İlk kez, rızası olan yetişkinler, sınırın ötesinde olan cinsel davranışları seçtikleri için ahlaki olarak sapkın veya akıl hastası olarak görülmediler.

Ki bu tam zamanındaydı, ertesi yıl E. L. James'in *Fifty Shades of Grey*'i (Grinin Elli Tonu) yayınladığı düşünülürse. Eleştirmenlerce yerden yere vurulan ancak çığınca popüler olan bir roman olan *Fifty Shades*, yakışıklı genç bir milyarderin ellerinde bir üniversite öğrencisinin BDSM odaklı cinsel uyanışını katalogladı. Tarihin en hızlı satan kitaplarından

biri oldu ve Amazon'da J. K. Rowling'in yedi ciltlik Harry Potter serisinin toplamından daha fazla kopya sattı.

Ancak bu kitabı küresel bir fenomen haline getiren edebi değeri değilse, neydi?

Elektronik dans müziğinin büyük ölçüde durumda bir değişiklik (shift in state) yaratma yeteneği nedeniyle gelişmesi gibi, *Fifty Shades*'in de cinsel bir eşdeğeri temsil ettiği iddia edilebilir. Okuyucularının çoğunun asla hayal etmeye cesaret edemediği erotik ekstasis için fiili bir kullanım kılavuzudur. Bu tek kitapla, Kindle'lar ve minivanlar, kahverengi kağıda sarılı müstehcen yayınların ve trençkotların yerini aldı. Uç seks banliyöye indi.

Kıkırdamayı geçerseniz, kitabın olağanüstü popülaritesi anlaşılabilir. Basit bir yenilik veya çeşitliliğin ötesinde, bu daha geniş cinsel deneyim yelpazesi, insanlara "vanilya" (sıradan) cinselliğin nadiren yaptığı değiştirilmiş durumlara erişim sağlıyor. Ekstasis'in "düğmeleri ve kollarına" geri dönersek, tam spektrumlu cinselliğin meditasyon, akış durumları ve psikedelik deneyimler yoluyla STER üreten tetikleyicilerin çoğunu içerdiğini biliyoruz. Zevk endorfin üretir, ancak acı daha fazlasını tetikleyebilir. Stanford'dan Robert Sapolsky'nin belirlediği gibi, alay etmenin (teasing) belirsizliği dopamini yüzde 400 artırır. Meme ucu stimülasyonu oksitosini artırır. Boğazdaki veya kolondaki basınç vagus sinirini düzenler, coşku, yoğun gevşeme ve tüylerin diken diken olmasını yaratır; Princeton gastroenterologu Anish Sheth'in unutulmaz bir şekilde "poo-phoria" (kaka-forisi) dediği şey. *"Bazılarına dini bir deneyim gibi gelebilir,"* diye yazar Sheth, *"başkalarına orgazm gibi ve şanslı bir azınlığa her ikisi gibi."*

Ve anlık erotik aşkınlık kalıcı değişim getirebilir. 2013 tarihli bir Hollanda çalışması, kinky seks uygulayıcılarının *"daha az nevrotik, daha dışa dönük, yeni deneyimlere daha açık, daha vicdanlı, reddedilmeye daha az duyarlı ve daha yüksek öznel refaha sahip olduklarını"* buldu. Bu faydalar sadece sosyal olarak ilerici olanlar için de ayrılmış değildir. Dallas, Teksas'taki mega Fellowship Church'ün Bakanı Ed Young, binlerce kişilik cemaatini, ruhani birliklerini derinleştirmek için bir hafta boyunca her gün seks yapmayı taahhüt ettikleri "Yedi Gün Seks" meydan okumasına teşvik ediyor. *"Ve yakınlık dediğimde, parkta el ele tutuşmayı veya sırt masajını kastetmiyorum,"* diye açıklığa kavuşturdu Young. *"Seks yapmaya zaman ayırırsanız, bu sizi eşinize ve Tanrı'ya yaklaştıracaktır."*

Bu taban hareketi, artan araştırmalarla birleştiğinde, cinselliğin bugün mevcut olan daha popüler ve tekniklerinden biri haline geldiğini açıkça ortaya koyuyor. Tabuların ve sosyal koşullanmanın ötesine geçtiğimizde, ekstasis erişiminin başından beri içimize donanım olarak yerleştirildiğini görmek daha kolaydır. Geçmişte, bunu kendiniz çözmeye çalışırsanız sosyal veya yasal kınama riskini göze almanız gerekirdi. Şimdi, tam spektrumlu cinselliği keşfetmek ve onu zorlantı veya sapıklıktan, daha kasıtlı, oyuncu ve güçlü bir şeye yükseltmek için geniş bir hareket var.

Ahlaki evrenin yayı uzun olabilir ama kinky'ye doğru bükülüyor.

### **Derde Deva (Good for What Ails You)**

EST karşılaşmasından daha maceralı cinselliğe kadar, ekstasis'e yönelik tüm bu yeni yaklaşımlar elimizin altında olsa bile, kritik bir soru kalıyor: Bu geçici anlar anlamlı bir psikolojik değişim üretebilir mi? Eğer değilse, ek risklerini ve komplikasyonlarını haklı çıkarmak zor olurdu. Eğer öyleyse, kişisel gelişim araç setinde meşru bir yer kazanabilirler. Ve ekstasis için en sert testlerden biri şudur: Ciddi travma mağdurlarına yardımcı olabilir mi? Eğer onları iyileştirebilerseniz, muhtemelen hemen hemen herkesi iyileştirebilirsiniz.

Bu soruyu ele almaya çalışan ilk insanlardan biri Brown Üniversitesi nörobilimcisi Willoughby Britton'dı. 1990'larda Britton, deneklerin yaşamı tehdit eden olaylar sırasında (yaygın olarak bildirilen ışık tüneli yolculuğu dahil) aşkın karşılaşmalar yaşadığı ölüme yakın deneyimlerle (NDE - Near Death Experiences) ilgilenmeye başladı. Otuz yıllık araştırmalar, bir NDE geçiren kişilerin genel yaşam memnuniyeti testlerinde olağanüstü yüksek puanlar aldığını gösterdi. Bir travma uzmanı olarak Britton bunu olağandışı buldu.

Onun deneyimine göre, ölmeye yaklaşan çoğu insan olaydan yara alıyor, travma sonrası stres ve diğer zihinsel sağlık sorunları geliştiriyordu. Ancak bu çalışmalar doğruysa, aşkın bir ölüme yakın deneyim yaşayan insanlar travmaya kesinlikle atipik bir yanıt veriyorlardı.

Britton ne kadar atipik olduğunu bulmaya karar verdi. Yirmi üç NDE geçiren ve yirmi üç kontrol deneğini işe aldıktan sonra, hepsini elektroensefalogram (EEG) makinelerine bağladı ve bir uyku çalışması yürüttü. Amacı hem beyin dalgası aktivitesinin net bir resmini elde etmek hem de deneklerinin REM uykusuna girmesinin ne kadar sürdüğünü kaydetmekti —mutluluğu ve esenliği ölçmek için mükemmel bir yol.

Normal insanlar yaklaşık 90 dakikada REM'e girer; depresif insanlar daha erken, genellikle 60 dakikada girer. Genellikle mutlu insanlar ters yöne gider ve yaklaşık 100 dakikada REM'e düşerler. Britton, NDE geçirenlerin girişi 110 dakikaya kadar geciktirdiğini keşfetti —bu da mutluluk ve yaşam memnuniyeti açısından listelerin dışında oldukları anlamına geliyordu.

Ve Britton EEG verilerini incelediğinde nedenini keşfetti: Deneklerinin beyin ateşleme kalıpları tamamen değişmişti. Sanki NDE gri maddelerini anında yeniden kablolamıştı. Elbette, bu sadece tek bir deneydi, ancak güçlü bir değiştirilmiş durumla tek seferlik bir karşılaşmanın bile kalıcı bir değişiklik sağlayabileceğini öne sürüyordu.

Bu ilgi çekici sonuca rağmen, az sayıda çalışma takip etti. NDE'ler ciddi bir araştırma zorluğu teşkil ediyordu: *Ipsa facto* (doğası gereği) kazara oluyorlardı ve laboratuvarında kolayca tekrarlanamıyorlardı.

Sonra Johns Hopkins nörobilimcisi Roland Griffiths zarif bir çözümlerle geldi. Küçük NDE mağdurları grupları için ülkeyi taramak yerine, Griffiths ölümlerle karşı karşıya olan çok daha büyük bir nüfusa dokundu: Ölümcül kanser hastaları. Ve geçici ve kopyalanması zor bir ışık tüneli yolculuğunu beklemek yerine, talep üzerine benzer bir etki yaratmak için kimyaya güvendi.

2011 yılında Griffiths, ölüm korkusu anksiyetesinden (hafifletilmesi anlaşılır bir şekilde zor olan) kurtulmalarını sağlamak amacıyla bir grup ölümcül kanser hastasına üç gram psilosibin verdi. Daha sonra, bir ve on dört aylık aralıklarla, standart bir ölüm korkusu metriği olan Ölüm Aşkınlığı Ölçeği de dahil olmak üzere bir dizi psikolojik test uyguladı. Tıpkı Britton'ın NDE mağdurlarında olduğu gibi, Griffiths önemli, sürekli bir değişiklik buldu: Ölüm korkularında belirgin bir azalma ve tutumlarında, ruh hallerinde ve davranışlarında önemli bir artış. Deneklerinin yüzde doksan dördü psilosibin almanın hayatlarının en anlamlı beş deneyiminden biri olduğunu söyledi. On kişiden dördü en anlamlısı olduğunu söyledi.

Daha yakın zamanlarda, araştırmacılar rahatlama yaşamak için ölmek üzere olmanız gerekmediğini —ekstasis ile bir karşılaşmanın "yürüyen yaralılara" da yardımcı olabileceğini öğrendiler. 2012 yılında psikolog Michael Mithoefer, tek bir doz MDMA'nın bile çocuk istismarı, cinsel istismar ve savaş mağdurlarında travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) azaltabileceğini veya iyileştirebileceğini keşfetti. *"Tamamen katartikti (arındırıcıydı),"* diye bildirdi Irak'ta beli kırılan ve şiddetli kafa travması geçiren bir ordu korucusu. *"Ertesi gün [sadece bir seanstan sonra] kabuslar gitmişti. Havaya uçurulduğumdan beri ilk kez parlıyordum ve dışa dönüktüm. MDMA bana hayatımı geri verdi."*

Travma mağdurlarının sahip olduğu seçenekleri bir perspektife oturtmak gerekirse, yaklaşık 25 milyon Amerikalı TSSB'den muzdariptir, ancak tedavi için onaylanan tek iki ilaç Prozac ve Zoloft'tur. Her ikisinin de sistemimize girmesi haftalar hatta aylar sürerken, etkileri yalnızca onları almaya devam ettiğimiz sürece devam eder. Hapları bırakın ve aşağı yukarı başladığınız yere dönersiniz.

Buna karşılık Mithoefer, bir ila üç tur MDMA terapisinin sağladığı faydaların yıllarca sürdüğünü buldu. Bu sonuçlar geleneksel tedavileri o kadar ikna edici bir şekilde geride bıraktı ki, Mayıs 2015'te federal hükümet depresyon ve anksiyete tedavisi olarak MDMA çalışmalarını onayladı.

Akış araştırmacıları, sadece nörobiyolojik işlevi değiştirerek, ilaçsız benzer sonuçlar elde ettiler. 2007'de Camp Pendleton'daki Irak Savaşı gazileriyle çalışan Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi'nden mesleki terapist Carly Rogers, sörfü (güvenilir bir akış tetikleyicisi) ve konuşma terapisini TSSB için bir tedaviye harmanladı. Bu, esasen Mithoefer'in kullandığı protokolle aynıydı, tek fark MDMA yerine aksiyon sporlarının ürettiği akışın geçmesiydi.

Tıpkı Mithoefer'in çalışmasında olduğu gibi, hastalar neredeyse anında rahatlama yaşadılar. *"Sadece birkaç dalgadan sonra, onlar [TSSB'li askerler] sörf sırasında gülüyorlardı,"* diye bildirdi Outside dergisi. *"Aman Tanrım, Deniz Piyadelerimiz konuşuyor, dedi deneyi onaylayan teğmen. 'Onlar konuşmazlar. Asla.'"*

O zamandan beri program resmileştirildi ve binden fazla asker katıldı. On bir kez dünya şampiyonu olan Kelly Slater da dahil olmak üzere yüzlerce gazi ve sörfçü zamanlarını gönüllü olarak harcadı. Ve yatırımları karşılığını verdi. *Journal of Occupational Therapy*'de yayınlanan 2014 tarihli bir makalede Rogers, dalgalarda beş hafta kadar kısa bir süre kaldıktan sonra askerlerin "TSSB semptom şiddetinde ve depresif semptomlarda klinik olarak anlamlı bir iyileşme" gösterdiğini bildirdi.

Ve sörf, umut vaat eden tek farmakolojik olmayan müdahale değil. Ordu tarafından yapılan yakın tarihli bir çalışma, bir ay boyunca meditasyon yapan TSSB deneklerinin yüzde 84'ünün seçici serotonin geri alım inhibitörlerini (SSRI'lar) azaltabileceğini veya hatta almayı bırakabileceğini buldu. Buna karşılık, meditasyon yapmayan ve antidepresanlarda kalan kontrol grubu, aynı dönemde TSSB semptomlarında yüzde 20 kötüleşme yaşadı.

Birlikte ele alındığında, tüm bu çalışmalar —NDE çalışmalarından kanser ve travma araştırmalarına, akış ve meditasyon programlarına kadar— kendimizin dışında geçirilen kısa anların bile, oraya ulaşmak için kullanılan mekanizmalardan bağımsız olarak olumlu etki yarattığını göstermektedir. Ve hayal edilebilecek en derin zorluklar karşısında bu faydaları sağlayabilirler.

Yine de, bu örneklerin her birinde, değiştirilmiş durumları keşfetme izni verilen tek kişiler, bazı durumlarda kelimenin tam anlamıyla ölüme terk edilenlerdi. Sanki bu teknikleri normal insanlara dağıtmak yakışıksız veya en azından bilim dışı olacaktı gibi.

Bilim yazarı Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain* adlı kitabında bu sorunu vurguluyor ve psikoloji tarihini dönüşümden çok iyileştirmeyi (remediation) tercih eden bir tarih olarak tanımlıyor: "*Bilim her zaman... patolojik, rahatsız veya en iyi ihtimalle normal olan insanlara ve koşullara odaklanmıştır... Son otuz yılda depresyon üzerine yaklaşık kırk altı bin bilimsel çalışma yapılmışken, neşe üzerine yetersiz dört yüz çalışma yapılmıştır... Birisi hastalık-olmama (nonsickness) durumunu elde edebildiği sürece bu yeterli görülür. Budist bilgin Alan Watts'ın dediği gibi, 'Batılı bilim insanlarının altında yatan varsayım, normalin olabileceği en iyi şey olduğu ve istisnai olanın sadece azizler için olduğu, yetiştirilemeyecek bir şey olduğudur.'*"

Ancak kafamızı suyun üstüne çıkarmamıza yardımcı olabilecek aynı müdahalelerin birçoğu, kafamızı bulutların üzerine çıkarmaya da aynı derecede etkili bir şekilde adanabilir. Performans iyileştirmenin ve kalıcı duygusal değişimin kullanılmayan seviyeleriyle ilgileniyorsak, bilinç zirve durumları (peak states) iki nokta arasındaki en hızlı yolu sağlayabilir: A'dan E(kstasis)'ye bir kestirme yol.

### **Değiştirilmiş Durumlardan Değiştirilmiş Özelliklere (Altered States to Altered Traits)**

Bir yaz günü, küçük kızı Nicki ile bahçede çalışırken, Pennsylvania Üniversitesi psikoloğu Martin Seligman kendi deyimiyle "bir aydınlanma" yaşadı. Seligman bir malayla yabancı otları titizlikle ayıklıyor ve onları bir atık yığınına düzenli bir şekilde kenara koyuyordu. Beş

yaşında olan Nicki ise sadece eğleniyordu. *"Yabani otlar havada uçuşuyordu,"* dedi Seligman daha sonra, *"her yere toprak saçılıyordu."*

Kendini hem "ciddi bir bahçıvan" hem de "ciddi bir huysuz" olarak tanımlayan Seligman buna dayanamadı. Bağırmaya başladı. Ama Nicki'nin buna hiç niyeti yoktu. Yüzünde sert bir ifadeyle yanına geldi.

*"Baba,"* dedi, *"seninle konuşmak istiyorum. Üç yaşımdan beş yaşıma kadar çok sızlandım. Ama beş yaşıma bastığım gün sızlanmayı bırakmaya karar verdim. Ve o zamandan beri bir kez bile sızlanmadım... Eğer ben sızlanmayı bırakabiliyorsam, sen de böyle huysuz olmayı bırakabilirsin."* Seligman onun meydan okumasını kabul etmeye ve psikoloji alanını da bu yolculuğa katmaya karar verdi.

1998'de Amerikan Psikoloji Birliği'nin başkanı seçildikten sonra Seligman, pozitif psikolojiyi görev süresinin merkezi odağı haline getirdi. *"Alanımıza yoldan çıktığını hatırlatmak istiyorum,"* diye yazdı APA bülteni için ilk Başkanlık Köşesinde. *"Psikoloji sadece zayıflık ve hasarın incelenmesi değildir, aynı zamanda güç ve erdem de incelenmesidir. Tedavi sadece kırık olanı düzeltmek değildir, içimizdeki en iyiyi beslemektir."*

Eğer o travma çalışmaları birkaç ekstasis örneğinin kırık olanı onarmaya yardımcı olabileceğini gösterdiyse, o zaman bu teknikleri bir ömür boyu tekrar tekrar uygularsak ne olur? Bu durumlara tekrarlayan erişim gerçekten "içimizdeki en iyiyi besleyebilir mi?" Alan Watts'ın önerdiği gibi, "istisnai olanı yetiştirmek" için kullanılabilirler mi?

Garip bir şekilde, yetişkin psikolojisi tarihinde, zaman içinde herhangi bir şey yetiştirebileceğimiz fikri şüpheli kabul ediliyordu. Ergenlikten sonra, düşünceye göre, yetişkinler hemen hemen tamamen pişmişti. Elbette, işletme okuluna gitmek veya bir müzik aleti çalmak gibi teknik beceriler öğrenebilirdik, ancak —Nicki'nin babasından benimsemesini istediği minnettarlık ve empati gibi— psikolojik kapasiteler ekleme yeteneğimizin üniversiteden mezun olduğumuzda hemen hemen bitmiş olduğuna inanılıyordu.

Ancak 2. Bölümde ilk kez tanıştığımız Harvard psikoloğu Bob Kegan, ondan önceki psikologların pek yapmadığı bir şeyi yaparak bu varsayımı altüst etti: Boylamsal (longitudinal) araştırma. Kegan bir grup yetişkini yaşlandıkça takip etti. Amacı basitti: Zaman içinde nasıl değiştiklerini ve büyüdüklerini anlamak ve aslında kim olabileceğimizin üst sınırları olup olmadığını belirlemek.

Kegan otuz yılını bu grubu takip ederek, yol boyunca psikolojik olgunluklarına ve kapasitelerine ne olduğunu görerek geçirdi. Bazı yetişkinler zamanda donmuş kalırken, seçkin bir azınlığın anlamlı bir büyüme elde ettiğini keşfetti. Örneğin orta yaş civarında, Kegan bazı insanların genel olarak iyi ayarlanmış yetişkinliğin veya "Kendi Kendini Yazan" (Self-Authoring) dediği şeyin ötesine geçerek tamamen farklı bir aşamaya geçtiğini fark etti: **"Kendi Kendini Dönüştüren" (Self-Transforming).**

Yüksek empati, farklı ve hatta çelişkili bakış açılarını tutma kapasitesinin genişlemesi ve kendinizi nasıl düşündüğünüz konusunda genel bir esneklik ile tanımlanan kendi kendini dönüştürme, bilgelikle (ve Roger Martin'in Karşıt Zihniyle) ilişkilendirme eğiliminde olduğumuz gelişim aşamasıdır. Ama herkes bilge olamaz. Yetişkinlerin belirli bir gelişim aşamasından geçmesi genellikle üç ila beş yıl sürerken, Kegan o piramitte ne kadar yükseğe çıkarsanız, bir sonraki aşamaya o kadar az insanın geçtiğini buldu. Örneğin kendi kendini yazandan kendi kendini dönüştürene geçiş mi? Yüzde 5'imizden daha azı o sıçramayı yapar.

Ancak tüm bu gelişimsel araştırmalarda, kendini aşan o yüzde 5'lik kesim hakkındaki dipnotlara gömülmüş ilginç bir gerçek yatıyordu. Orantısız bir kısmı ekstasis ile ilgilenmişti: Genellikle psikedeliklerle başlayıp, ardından meditasyon, dövüş sanatları ve diğer durum değiştirici uygulamaları hayatlarının merkezi bir parçası haline getirmişlerdi. Birçoğu sıra dışı durumlara sık sık erişimlerini gelişimleri için "turbo düğmesi" olarak tanımladı.

Ve bu izole bir bulgu değil. Elli yıl önce psikolog Abraham Maslow, bir kişi ne kadar çok zirve deneyim yaşarsa, yetişkin gelişiminin üst aşamaları için kullandığı terim olan kendini gerçekleştirmeye o kadar yaklaştığını fark etti. *Cognitive Processing*'de yayınlanan 2012 tarihli bir çalışma bunu daha da ileri götürdü. Olimpik sporcularda ve kurumsal yöneticilerde zirve deneyimler ile performans arasındaki ilişkiyi incelerken, araştırmacılar en yüksek performansı gösterenlerin sadece daha sık zirve deneyimler yaşamadıklarını; aynı zamanda daha etik ve empatik kararlar verdiklerini buldular.

Boston College'dan Bill Torbert, gelişim piramidinin tepesindekilerin sadece daha etik ve empatik olmadığını; iş yerinde de daha iyi performans gösterdiklerini buldu. Farklı endüstrilerdeki yaklaşık beş yüz yöneticiyle yapılan bir ankette, gelişimin üst iki aşamasında puan alanların yüzde 80'inin, daha geniş nüfusun yalnızca yüzde 10'unu oluşturmasına rağmen üst düzey yönetim rollerinde bulunduğunu buldu. Torbert'in *Harvard Business Review*'da belirttiği gibi, en gelişmiş liderler "*dört yıllık bir dönemde bir veya daha fazla organizasyonel dönüşüm yaratmayı başardılar [ve] şirketlerinin karlılığı, pazar payı ve itibarı hepsi iyileşti.*" Bilinç, görünüşe göre, doğrudan bilançoya (bottom line) etki ediyor.

Bizi Esalen'den Eckhart'a götüren psikolojideki değişim, keşfetmek için daha fazla izinle ilgiliyse, Kegan ve meslektaşları bize o bulmacanın bir sonraki parçasını verdiler: Nereye gittiğimizin bir haritası. Zirve durumları ile kişisel gelişim arasındaki boşluğu doldurarak, bu keşifler ekstasis'i sadece kendini keşfetme için değil, aynı zamanda kendini geliştirme için de bir araç olarak doğrulamaktadır. Dolayısıyla, ekstatik durumlar (kısa ve geçicidir) gelişim aşamalarıyla (istikrarlı ve uzun ömürlüdür) aynı olmasa da, ilkinde daha fazla sahip olmanın, doğru koşullar altında ikincisini hızlandırmaya yardımcı olabileceği görülmektedir. Kısacası, **değiştirilmiş durumlar değiştirilmiş özelliklere yol açabilir.**

## Beşinci Bölüm: Nörobiyoloji

### Kavanozun Dışında

"Kavanozun içinde otururken etiketi okuyamazsın" diyen bir parça güney halk bilgeliği vardır. Ve bir şeye çok yakın olduğumuzda onu her zaman anlayamayacağımız fikri, ekstasis güçleri olarak psikoloji ve nörobiyoloji arasındaki ilişkiyi özetler. Psikolojideki gelişmeler ne kadar önemli olursa olsun, gerçekte yaptıkları şey —mümkün olanın ne olduğuna dair algımızı genişleterek— kavanozun içini büyütmezdür. Ancak nörobiyoloji alanı tamamen başka bir şey yapıyor. Etiketdeki içerik maddelerini anlamamızı sağlayarak, yaşamlarımıza kavanozun dışından bir bakış açısı sunuyor.

Geçmişte, tüm psikolojik iniş çıkışlarımızı zihnimize çözülmesi gereken zorluklar olarak görmüş olabiliriz. Şimdi onlara daha temel bir düzeyde yaklaşabiliriz. Beden ve beyinde ince ayar yapılan düğmelere ve kollara dair daha net bir bakış açısıyla, nörobiyoloji bize hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için daha hassas bir araç seti sağlar.

Bu gelişmeleri izlemek için; Hollywood film yıldızlarının hareket ve duygu arasındaki bağlantı hakkında bize nasıl ipucu verdiklerine, web kameralarının ve video oyun sensörlerinin akıl sağlığında devrim yaratmaya nasıl yardımcı olduğuna, ABD ordusunun ve en iyi işletme okullarının geleceği tahmin etmek için biyometriyi nasıl kullandığına ve aykırı bilim insanlarının antik mistik deneyimleri nasıl tersine mühendislikle çözdüğüne bir göz atacağız. Birlikte ele alındığında, bu örnekler, nörobiyolojinin hem sıradan hem de sıra dışı olanı deneyimlerken bedenlerimizde ve beyinlerimizde neler olup bittiğini haritalandırmak ve ölçmek için bize nasıl araçlar verdiğini gösterecektir. Ve sonuçlar, nasıl düşündüğümüz hakkında nasıl düşündüğümüzü değiştiriyor.

### Yüzümü Hissedemiyorum

Şubat 2011'de Nicole Kidman, gümüş bir Dior elbise, 150 karatlık Fred Leighton elmas gerdanlık ve uyumlu Pierre Hardy ayakkabılarıyla Akademi Ödülleri'nin kırmızı halısında göz kamaştırdı. Yine de, lüks tasarımcı seçimlerinin ötesinde, Kidman o akşam beklenmedik bir nedenden dolayı dikkat çekti. Kaşları. Onları kaldıramıyordu. Çam kozalağının üzerine oturmuş porselen bir bebek gibi görünüyordu.

Ve Kidman, zamansız güzelliğini defalarca diyet, egzersiz ve güneş kremine bağlasa da, 2013'te nihayet İtalya'nın *La Repubblica* gazetesine şunları itiraf etti: "*Maalesef Botoks'u denedim ama bıraktım ve şimdi nihayet yüzümü tekrar hareket ettirebiliyorum.*" Ki bu, yüz ifadeleri yaparak geçimini sağlayan bir oyuncuysanız oldukça kritiktir.

Ünlülerin galalara akıl almaz derecede donuk ifadelerle gelmeye başlamasından kısa bir süre sonra, araştırmacılar Botoks'un insanların sadece görünüşünü değiştirmekten fazlasını yaptığını fark etmeye başladılar. Nasıl hissettiklerini de değiştiriyordu. Birbiri ardına yapılan çalışmalarda, ciddi şekilde depresif hastaların kaş çatma çizgilerine Botoks enjeksiyonları yapıldığında, depresyondan önemli ve bazen anında bir rahatlama

sağladılar. Ancak Botokslu deneklerden diğer insanlarla empati kurmaları, onların sevincini hissetmeleri veya kederlerini paylaşmaları istendiğinde, bunu yapamadılar.

Bu bilim insanlarına garip geldi. Yunanlılardan bu yana Batılı düşünürler, zihni otobüsü süren motor ve bedeni yolculuk için gelen yolcu olarak görmüşlerdir. Bu, başın her zaman sorumlu olduğunu (ve daha yüksek arzularımızı yönetmesi için güvenebileceğini), bedenin ise hayvani içgüdülerimizi barındıran (ve sıkı bir şekilde kontrol edilmesi gereken) kap olduğunu savunan tek yönlü bir nedensellik oku olan zihin-beden ayrımıdır. Ancak bu Botoks çalışmaları ters yönü işaret ediyordu. Bir şekilde, bedendeki değişiklikler —yüzü bir nörotoksinle dondurmak— zihinde değişiklikler ürettiyordu: Üzüntü veya empati hissetme yeteneği. At, biniciyi yönlendiriyor gibi görünüyordu.

Ve şimdi nedenini biliyoruz. Yüz ifadelerimiz duygularımıza donanımsal olarak bağlıdır (hardwired): Biri olmadan diğerine sahip olamayız. Botoks depresyonu azaltır çünkü üzgün yüzler yapmamızı engeller. Ama aynı zamanda çevremizdekilerle bağımızı da zayıflatır çünkü empatiyi birbirimizin yüz ifadelerini taklit ederek hissederiz. Botoks ile taklit imkansız hale gelir, bu yüzden neredeyse hiçbir şey hissetmeyiz. Nicole Kidman'ın birkaç kırışıklığı geri kazandığı için rahatlamasına şaşmamalı.

Ancak daha büyük nokta, bu çalışmaların düşünme hakkındaki düşüncelerimizde köklü bir değişikliği yansıtmasıdır. Bizi, düşünmemizin yalnızca kulaklarımızın arasına sıkışmış üç kiloluk gri maddede gerçekleştiği fikri olan "bedensiz biliş"ten (disembodied cognition), düşünmeyi gerçekten olduğu gibi gördüğümüz "bedenlenmiş biliş"e (embodied cognition) taşırlar: Bütünleşmiş, tüm sistemli bir deneyim. "*Beden, bağırsaklar, duyular, bağırsaklık sistemi, lenfatik sistem,*" diye açıkladı bedenlenmiş biliş uzmanı ve Winchester Üniversitesi emekli profesörü Guy Claxton New York dergisine, "*o kadar anlak ve karmaşık bir şekilde etkileşime giriyor ki, boynun üzerine bir çizgi çekip 'bu çizginin üstü zeki ve altı bayağıdır' diyemezsiniz.*"

Aslında, zekiyiz ve bedenlerimiz var değil —**bedenlerimiz olduğu için zekiyiz**. Kalbin duygu, algı ve karar vermeyi şekillendirmede merkezi bir rol oynayan yaklaşık 40.000 nöronu vardır. Mide ve bağırsaklar bu ağı tamamlar; 500 milyondan fazla sinir hücresi, 100 milyon nöron, 30 farklı nörotransmitter ve vücudun serotonin (ruh hali ve esenlikten sorumlu ana nörokimyasallardan biri) kaynağının yüzde 90'ını içerir. Bilim insanlarının adlandırdığı gibi bu "ikinci beyin", inatçı "içgüdü" (gut instinct) kavramına bir miktar ampirik destek sağlar.

Ve bu tüm-beden algıları kolayca etkilenebilir. Yale'deki araştırmacıların yaptığı gibi, biri size tutmanız için bir bardak buzlu su verirse ve sonra sizi bir yabancıyla tanıştırsa, bu yeni gelene şüpheyle yaklaşır ve kişilik ölçeklerinde onları daha soğuk ve daha mesafeli olarak değerlendirirsiniz. Ama size bir fincan sıcak kahve verirlerse ve aynı tanıştırmayı yaparlarsa, güven daha kolay gelir. Fiziksel sıcaklığı hissetme eylemi bilişsel bir değişikliği tetiklemek için yeterlidir: İnsanlara kelimenin tam anlamıyla ısınırınız, düşünmeye gerek yoktur.

Ya da Harvard psikoloğu Amy Cuddy'nin beden dilinin gücü hakkındaki popüler TED konuşmasını düşünün. Cuddy, iki dakika boyunca bir "güç duruşunda" (power pose) kalmanın —yani "Wonder Woman" gibi bir hakimiyet duruşu: eller kalçada, dirsekler genişçe açılmış, bacaklar sağlam bir şekilde basıyor— hem psikolojiyi hem de fizyolojiyi değiştirdiğini keşfetti. Araştırmasında, Wonder Woman duruşunu benimseyen denekler daha büyük riskler aldılar ve bunları daha sık aldılar. Ve iki dakikalık duruş, hakimiyet hormonu testosteron seviyelerini yüzde 20 artırmak ve stres hormonu kortizolü yüzde 15 azaltmak için yeterliydi. Bedenlenmiş biliş alanı henüz emekleme aşamasında olsa ve çalışmaları kopyalamak ve içgörülerini entegre etmek için yapılacak daha çok iş olsa da, bu erken bulgular zihinlerimiz ve bedenlerimiz arasında çoğumuzun şüphelenebileceğinden daha sıkı bir bağlantı olduğunu gösteriyor.

Peki bunların ekstasis ile ne ilgisi var? Durum değiştirmekle ilgilenenler için, bedenini zihni yönlendirebileceğini bilmek, oynamamız için yepyeni bir düğme ve kol seti verir. Einstein'ın *"Bir sorunu, yaratıldığı seviyede çözemezsiniz"* sözü, değişmez bir şekilde daha yüksek, daha geniş çözümleri teşvik etmek için kullanılır. Ama tersi de aynı derecede doğrudur. Bazen, daha düşük, daha temel çözümler de aynı derecede büyük bir etkiye sahip olabilir.

Akış (flow) eğitimi çalışmalarımızda, örneğin, aksiyon ve macera sporu atletlerinin zihinsel durumlarını değiştirmeye yardımcı olmak için yerçekiminin fiziksel hislerini kasıtlı olarak artırdıklarını bulduk. Kayaklarda veya dağ bisikletlerinde sert dönüşler yaparak G-kuvvetlerini artırmak ya da atlamalar, dönüşler ve havalanmalarla G-kuvvetlerini sıfırlamak olsun, bu sporcular "bölgeye" (zone) kendilerini itmek için normal bedensel girdilerin aralığını genişletirler. *"Ağırlıksızlık, ağırlık ve rotasyon yerçekimi oyunlarının nektarıdır,"* diye açıklıyor profesyonel tırmanıcı ve film yapımcısı Jimmy Chin. *"Akışa kolay erişim sağlarlar ve bizi daha fazlası için geri getiren şey budur."*

Gerçekten, bunların hiçbiri yeni değil. Beş bin yıl önce, erken yoga uygulayıcıları, daha yüksek farkındalık durumlarını teşvik etmek için bedenlenmiş bilişle oynuyorlardı. Sadece birkaç dakika Wonder Woman gibi durmak hormonal profilimizde anlamlı değişiklikler üretmek için yeterliyse, her sabah tam bir yoga duruşları dizisi uygulamanın neler yapacağını hayal edin. *"Hareket dizilerinin stres üzerinde etkisi olduğuna dair tüm bu kanıtlar var,"* diye yazıyor Pittsburgh Üniversitesi Beyin Enstitüsü profesörü Peter Strick, *Proceedings of the National Academy of Sciences*'da. *"Kendinizi nasıl yansıttığınız ve nasıl hissettiğiniz üzerinde bir etkisi var."*

Bin beş yüz yıl önce, Çin'deki Shaolin rahipleri, zihinlerini yükseltmek için bedenlerini eğiterek nihai Budist savaşçılar oldular. Zihinlerini eğitmenin bir yolu olarak, yıllarca neredeyse imkansız fiziksel becerileri —elleriyle tuğlaları kırmak, mızrakları boyunlarıyla durdurmak, tüm ağırlıklarını iki parmak üzerinde dengelemek— uyguladılar. Bedeni yok sayarak veya inkar ederek ekstasis arayan bir deri bir kemik çilecilerin tam tersine, bu rahipler aşkınlığın onun tam ustalığıyla başladığına inanıyorlardı.

Batıda ise farklı bir mirası, o zihin-beden ayrımını devraldık. Bu, bedenlerimize güvenilmemesi gerektiğine dair sağlıklı bir doz Yahudi-Hristiyan suçluluğuyla başladı ve bedenlerimize giderek daha az ihtiyaç duyulan, giderek daha endüstriyel bir ekonomiyle pekiştirildi. Ve bugün, duygusal ve sosyal yaşamlarımızın büyük bir kısmı ekranlar aracılığıyla gerçekleştiğinden, çubuklar üzerindeki kafalardan biraz daha fazlası haline geldik; şimdiye kadar yaşamış en bedensiz (disembodied) insan nesliyiz.

Ancak bedenlenmiş biliş araştırmalarının içgörülerinden yararlanırsak, bedenlerimizi ve beyinlerimizi yeniden bağlayabiliriz. Duruşu, nefes almayı, yüz ifadelerini, esnekliği ve dengeyi; bilinç durumlarımızı —değiştirilmiş veya başka türlü— ayarlamamızın bir yolu olarak değiştirebiliriz. Her şeyi her şeyden önce psikolojimiz aracılığıyla işlemek zorunda değiliz. Senaryoyu tamamen tersine çevirebilir ve hiç düşünmeden deneyimimizi değiştirebiliriz. Funk ustası George Clinton bir keresinde, "*zihnini özgür bırak, kıçın onu takip edecektir,*" diye şarkı söylemişti ama belki de tersini söylemeliydi. **Kıçını özgür bırak, zihnini onu takip edecektir.**

### **Yapay Zeka Psikiyatristi (AI Shrink)**

2014 yılında, bedenlenmiş bilişin içgörülerini alıp tersine çeviren tamamen yeni bir terapist türüyle tanışmak için Güney Kaliforniya Üniversitesi'ne (USC) gittik. Ruh halini etkilemek için bedensel değişiklikleri kullanmak yerine, daha derin psikolojik durumları ortaya çıkarmak için bedensel ifadeyi ölçüyor.

Adı **Ellie**. Otuzlu yaşlarının başında, zeytin tenli, kahverengi gözlü ve at kuyruğu yapılmış kahverengi saçlı profesyonel bir kadın. Mavi yuvarlak yakalı bir gömlek, kahverengi bir hırka ve boynunda damla şeklinde bir inci ile mütevazı giyiniyor. Konuşurken soruları doğrudan ve meraklı. "*Nerelisin?*" "*Bugün nasıl hissediyorsun?*" Bazen, Steven ona Chicago'lu olduğunu söylediğinde olduğu gibi, Ellie biraz kişisel bilgi veriyor. "*Oh,*" diyor, "*oraya hiç gitmedim. Ben kendim Los Angeles'lıyım.*"

Ve bu kadarı doğru olsa da —Ellie teknik olarak Los Angeles'lıdır— orada doğmaktan ziyade, orada inşa edildi. O dünyanın ilk **yapay zeka (AI) psikiyatristi**. DARPA ve USC'nin Yaratıcı Teknolojiler Enstitüsü'ndeki araştırmacılar tarafından yaratılan Ellie, askerlerdeki depresyon, anksiyete ve TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) belirtilerini belirlemek için tasarlandı. Ruh sağlığı endişelerini daha erken belirlemek ve ordudaki intihar dalgasını durdurmak için daha büyük bir Savunma Bakanlığı girişiminin bir parçası.

Ellie'nin sadece bir video monitöründe görünmesi gerçeği bir yana, onunla bir seans geleneksel bir terapistten bekleyeceğiniz gibidir. Her randevuya, "*Bugün nasıl hissediyorsun?*" gibi yakınlık kurucu sorularla başlar. Doğrudan takip soruları sorar —"*En son ne zaman gerçekten mutlu hissettin?*"— ve klinik sorgulamaları araya serpiştirir: "*Ne kadar uyuyorsun?*" Seanslar, hastaların ruh halini yükseltmeyi amaçlayan sorularla kapanır: "*En çok neyle gurur duyuyorsun?*"

Yüzeyin altında ise Ellie geleneksel bir terapistten başka her şeydir. Duyguyu gerçek zamanlı olarak tanımlama, değerlendirme ve yanıtlama yeteneği, bedenlenmiş bilişin mekaniği üzerine yapılan ve giderek artan bir araştırma grubunun sonucudur. Duygunun nörobiyolojisi, sözel olmayan ipuçlarımızın —tiklerimiz, seğirmelerimiz ve tonumuz— içsel deneyimimiz hakkında kelimelerin tipik olarak yaptığından çok daha fazlasını ortaya çıkardığını göstermektedir. *"İnsanlar sürekli bir izlenim yönetimi halindedir,"* diye açıklıyor enstitünün direktörü USC psikoloğu Albert "Skip" Rizzo. *"Gerçek benlikleri ve dünyaya yansıtma istedikleri benlikleri vardır. Ve biliyoruz ki beden, bazen insanların kontrol altında tutmaya çalıştığı şeyleri sergiler."*

Ellie'ye yol açan araştırma, gelişmiş beyin görüntüleme ve bir DARPA bütçesi gerektirse de, hastanın bilinçdışı belirtilerini izleme yeteneği ucuz, hazır teknolojiyi içerir: Yüz ifadelerini izlemek için bir Logitech web kamerası, jestleri takip etmek için bir Microsoft Kinect hareket sensörü ve kelime seçimini, modülasyonu ve tonlamayı yakalamak için bir mikrofon. Her saniye, altmıştan fazla farklı veri noktasını not ediyor ve işliyor. Örneğin üzüntü sinyalleri için sürekli olarak ses tonunu tarıyor ve her kelime yedi puanlık bir "açıklık" ölçeğinde (yani ifşa edici bilgileri açıklama istekliliği) derecelendiriliyor. Bir dizi algoritma daha sonra bu verileri analiz ediyor ve hastanın genel refahının daha net bir resmini sağlamaya yardımcı oluyor.

*"Ellie taburenin üçüncü ayağıdır,"* diye açıklıyor Rizzo. *"Geçtiğimiz yüzyıl boyunca bilim insanları, insanlardan toplayabileceğimiz üç bilgi akışından yalnızca ikisi hakkında iyi verilere sahipti. İnsanların kendileri hakkında söyledikleri, öz-bildirim (self-reporting) ve bedenin bize söyleyebileceği şeyler, kalp atış hızı ve galvanik deri tepkisi gibi biyofiziksel veriler vardı. Ama bir de davranış var —hareketlerimiz ve yüz ifadelerimiz. Bunları değerlendirmek her zaman zor olmuştur ve tipik olarak bunlara yalnızca öznel gözlemler yoluyla ulaşabiliyorduk. Ellie objektif, yüksek kaliteli veriler toplar."*

Kameraları, sensörleri ve algoritmalarıyla beş duyumuzu genişletir ve **umwelt**'lerimizin —veya algıladığımız şekliyle gerçekliğin— akış yukarısına çıkar. Amansız hikaye anlatıcılığımızı atlatır ve bize gerçekten ne düşündüğümüzün ve hissettiğimiz biraz daha fazlasını geri yansıtır.

Ve insanlar gerçek insanlardansa Ellie ile konuşmayı tercih ediyorlar. Eğitimli psikologlar bile yargılama eğilimindedir. Ellie asla yapmaz. 2014 tarihli bir çalışmada, USC ekibi hastaların kişisel bilgileri ona ifşa etme olasılığının bir insan terapistte göre iki kat daha fazla olduğunu keşfetti. Araştırmacıların nihai hedefi, onu dizüstü bilgisayar aracılığıyla, Wi-Fi bağlantısı olan herkese sunmaktır.

Ellie gibi yapay zeka terapistleri aynı anda insanlardan hem daha objektif hem de daha algılayıcıdır ve bizim de aynı hale gelmemize yardımcı olabilirler. Bize içsel eleştirmenimizden mesafe ve şu anda ne algıladığımızı daha iyi anlama olanağı verir. Çok gerçek bir anlamda, Ellie'nin kim olduğumuzu tarafsız bir şekilde yansıtması, ekstasis'in sağladığı avantajları —kendimize kendimizin dışından bakma yeteneğini— taklit eder.

Böylece, bir dahaki sefere kendimizi sıra dışı bir durumun benliksizliğine atılmış, uyanık kimliğimizden ve onun rahat anlatılarından koparılmış bulduğumuzda, bu o kadar şok edici veya kafa karıştırıcı olmayacaktır. Ellie'nin biyometriklerimizi tarafsız okuması, bize kendi öz-bildirimimizden daha doğru bir içgörü sağlar. Rizzo'nun "gerçek benliklerimiz" ve "dünyaya yansıtılmak istediğimiz benlik" dediği şey arasındaki boşluğu kapatmamıza yardımcı olabilir.

### **Önsezi Burada (Ama Bunu Zaten Biliyordun)**

1999'da Steven Spielberg'in bir sorunu vardı: Phillip K. Dick'in kısa hikayesi "Azınlık Raporu"nu (Minority Report) gişe rekorları kıran bir filme nasıl dönüştüreceği. Yirmi birinci yüzyılın ortalarında geçen bir polis gerilimi olan *Azınlık Raporu*, suçları gerçekleşmeden önce önlemek için "önsezi"lerini (precognition) kullanan, geleceği görebilen mutant insanlara dayanır. Spielberg için ne yazık ki, Dick'in kitabı bu Yarının Dünyası'nın aslında neye benzediğine dair çok az ipucu içeriyordu. Bu yüzden yönetmen, hikaye panolarını en inandırıcı şekilde renklendirmesine yardımcı olmaları için dünyanın en iyi fütüristlerinden oluşan bir koleksiyonu bir araya getirdi.

Yazar ve sanal gerçeklik öncüsü Jaron Lanier; DARPA'nın Geleneksel Olmayan Karşı Tedbirler programının ilk direktörü Shaun Jones; ve Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'ndeki (MIT) hem Bits and Atoms Merkezi'nin hem de Media Lab'in başkanları, Santa Monica, Kaliforniya'daki sahil oteli Shuttlers'da gizli düşünce kuruluşları için toplandılar. Çok az sinemasever *Azınlık Raporu*'nun olay örgüsünün inceliklerini hatırlasa da, neredeyse herkes yarattıkları dünyayı hatırlar —çoğunlukla geleceğin çoğunu doğru bildikleri için. Spielberg'in düşünce kuruluşunun ortaya attığı tüm fikirler arasından; baş üstü dijital ekranları (head-up displays), jest komutunu, sürücüsüz arabaları, kişiselleştirilmiş reklamcılığı, sesle çalışan ev aletlerini ve tahmine dayalı suç analitiğini doğru tahmin ettiler.

İlk başta filmin 2070'te geçmesi gerekiyordu ama sonra onu 2054'e geri çektiler. Ve tüm eğitimli tahminleri arasında en büyük hataları buydu. Kırk yıl geç kalmışlardı. Ve sadece sürücüsüz arabalar ve baş üstü ekranlar gibi havalı teknolojiler için değil, **önsezinin** kendisi için de.

2015'te Nike'in inovasyon grubu için bir etkinliğe ev sahipliği yapmak üzere Güney Kaliforniya'ya davet edildik. Her yıl, kendi tasarım çalışmalarında yeni içgörüler kıvılcımlamak için bu grup, diğer alanların en uç noktaları hakkında daha fazla bilgi edinmek üzere yaratıcı saha gezilerine çıkar. O yıl Nike, önsezi ve grup akışı hakkında bilgi edinmek ve ilkinin kullanmanın ekiplerine ikincisinden nasıl daha fazlasını kazandırabileceğini öğrenmek istedi. Biz de kendi düşünce kuruluşumuzu tasarladık. Advanced Brain Monitoring'den meslektaşlarımızın yanı sıra bazı DARPA araştırmacıları ve MIT Media Lab hackerlarıyla birlikte, Nike'a zaten burada olan ancak henüz yaygın olarak dağıtılmamış bir geleceğe bir bakış sunmak için yola çıktık.

Amy Cuddy'nin, Al Ellie'nin ve diğerlerinin bedenlenmiş biliş çalışmalarını düşünürseniz, onların büyük içgörüsü bedenlerimizin, yüz ifadelerimizin, duruşumuzun ve sesimizin şüphelendiğimizden çok daha fazla bilgi iletmişti. Ve eğer bunlardan herhangi birini değiştirirsek, şu anda nasıl hissettiğimizi ve ne düşündüğümüzü önemli ölçüde değiştirebiliriz. Bu oldukça büyük bir haber. Ancak Nike ile keşfettiğimiz şey bundan daha da ileriye, "gerçek zamanlı" dönüşümün ötesine ve "gelecek zamanlı" tahmine — önsezinin kendisine gitti.

Advanced Brain Monitoring'in kurucusu Chris Berka, günü başlattı ve gruba ekibinin araştırma projelerinden bazıları hakkında briefing verdi; ABD Donanması ile yakın zamanda tamamladıkları bir projeye başladı. Proje, genellikle ordudaki en zor iş olarak kabul edilen denizaltıcıları içeriyordu. Bir seferde altı ay boyunca bir teneke kutuya kilitlenmek, asla güneş ışığı görmemek ve Üçüncü Dünya Savaşı'nı başlatabilecek savaş başlıkları taşımak özel bir tür denizci gerektirir. Ayrıca sıkı bir şekilde koordine edilmiş ekip çalışması ve çok fazla grup akışı gerektirir. Sorun şuydu ki, Donanma için kimin bu koşullara dayanabileceğini ve yine de "bölgeye" (zone) düşebileceğini ve kimin akşam yemeğinde birini çatalla bıçaklayabileceğini tahmin etmek neredeyse imkansızdı.

Berka'nın ekibinin çözmek için yola çıktığı bulmaca buydu. İlk olarak, Donanma nükleer sınıf bir denizaltının tam ölçekli bir kara kopyasını inşa etti. Ardından, Advanced Brain Monitoring denizaltı ekiplerini aldı, beyin dalgalarını izlemek için onları EEG makinelerine ve kalp ritimlerinin kalitesini ölçmek için kalp atış hızı değişkenliği (HRV) monitörlerine bağladı ve ardından onları gerçek konuşlanmanın tüm streslerini simüle eden on altı haftalık bir eğitim programına soktu.

Sadece her denizcinin biyometrik profilini inceleyerek, Berka ve ekibi, işbirlikçi problem çözmeye hangi denizcilerin mükemmel olacağını güvenilir bir şekilde izleyip belirleyebildi. Bu veri çıktılarında başka bir şey olmadan, hala el yordamıyla arayan acemi bir ekip, kaynaşmaya yeni başlayan ikinci sınıf bir ekip ve yüksek performanslı bir uzman ekibi arasındaki farkı söyleyebildiler. Tam on altı haftalık programın sonunda, gerçek konuşlanmadan aylar önce, hangi ekiplerin "şalteri indirip" birlikte grup akışına düşebileceğini ve hangilerinin suyun bin fit altında çıldırma riski taşıdığını tahmin edebiliyorlardı. Şimdiki zamanda biyometrikleri ölçerek, kelimenin tam anlamıyla geleceğin bulanık derinliklerini görebiliyorlardı.

Ve köşeyi dönünce ne olduğunu tahmin etmenin daha iyi yollarını bulmakla ilgilenenler sadece silahlı kuvvetler değil. Barselona, İspanya'da yürütülen ilgili bir çalışmada, ESADE İşletme Okulu'ndaki (Wall Street Journal tarafından iki kez dünyanın en iyi işletme okulu seçildi) araştırmacılar, öğrencileri mezun olmadan çok önce "yeni ortaya çıkan liderliği" (emergent leadership) belirleyip belirleyemeyeceklerini bilmek istediler. Böylece Berka ve ekibi otuz beş MBA öğrencisini aldı, onları EEG ve HRV monitörlerine bağladı ve onlara çözmeleri için bir vaka çalışması verdi.

Bir kez daha, bu öğrencilerin nörofizyolojik profilini inceleyerek Berka, "yeni ortaya çıkan liderleri" —ekip ve karar verme üzerinde olağanüstü olumlu etkisi olacak bireyleri— otuz dakika gibi kısa bir sürede belirleyebildi. Ortaya çıkan liderlik ile öğrencilerin ne kadar konuştuğu veya hatta ne söyledikleri arasında bir korelasyon olmasa da, nörofizyolojik tepkileri ile sınıf arkadaşlarınıninkiler arasında doğrudan bir ilişki vardı. Dönüşümcü liderler sadece kendi sinir sistemlerini çoğundan daha iyi düzenlemekle kalmadılar; aynı zamanda diğer insanlarınkini de düzenlediler.

Duvardaki birden fazla saatin sonunda en büyük sarkaca sahip olana senkronize olması gibi, yeni ortaya çıkan liderler tüm ekiplerini uyumlayabilir (entrain) ve güçlü bir grup akışı deneyimi yaratabilir. ESADE'deki bu çalışmada, bu paylaşılan deneyim grupların daha yaratıcı ve etik çözümlere ulaşmasına yardımcı oldu (bir fakülte ve uzman paneli tarafından derecelendirildiği üzere). Dahası, bu genç liderlerin grup tutarlılığı yaratma yeteneğinin, kariyerlerinin ilerleyen dönemlerinde etkili karar vermenin güvenilir bir göstergesi olduğu kanıtlandı. Şimdiye kadar bu gizil, görünmez bir kapasiteydi; tahmin edilemez ve kesinlikle eğitilemezdi.

Şimdi, nörobiyolojideki ilerlemeler sayesinde, bu tarifsiz becerileri biraz temel sensör ve algoritmadan fazlası olmadan haritalayabilir ve geliştirebiliriz. Bilim anlayışımız, sadece şimdiki zamanda nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi değiştirmekle kalmayıp, aynı zamanda henüz gerçekleşmemiş bir gelecekte nasıl düşüneceğimiz ve hissedeceğimiz hakkında doğru tahminler yapabileceğimiz noktaya kadar ilerledi.

### **Nöroteolojinin Doğuşu (The Birth of Neurotheology)**

Dr. Andrew Newberg bir asiye benzemiyor. Kıvrıkcık kahverengi saçları, çocuksu yüzü ve rahat tavrıyla, akademik bir kültürel kanun kaçağından çok bir futbol babası. Tavrındaki hiçbir şey, yüz yıllık bilimsel düşünceyi altüst edecek adamın bu olduğunu düşündürmüyor. Ama tam olarak olan buydu.

1990'ların başında bilim ve din konuşmuyordu. Ciddi araştırmacılar maneviyatı incelemeydi. Newberg farklı hissediyordu. Pennsylvania Üniversitesi'nde bir nörobilimci olarak, gerçekliğin temel doğasına ve algıladığımız dünya ile gerçekte olduğu gibi dünya arasındaki farklara derin bir ilgisi vardı. Ve bu onu mistik deneyimleri —özellikle "birlik" (unity) olarak bilinen deneyimi— yeniden düşünmeye yöneltti.

*"Birlik," diye açıklıyor Newberg, "her şeyle bir olma hissidir. Hemen hemen her dini gelenekte temel bir kavramdır. Deneyimin binlerce tasviri vardır. Ve bunları okursanız, insanların birliği genellikle şimdiye kadar deneyimledikleri her şeyden daha 'temelde gerçek' olarak tanımladıklarını görürsünüz. Gerçeklikten daha gerçek. Peki, bu ne anlama geliyor? Bence bu soruyu cevaplamaya çalışırken hem bilimi hem de maneviyatı hesaba katmamız gerektiği, ikincisini bilim insanları olarak bizi rahatsız ettiği için bir kenara atamayacağımız anlamına geliyor."*

Newberg'in araştırması, fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) ve pozitron emisyon tomografisi (PET) gibi nöral görüntüleme teknolojilerindeki hızlı gelişmelerle aynı zamana denk geldi. Bu gelişmelerle araştırmacılar beynin yapısını anlamaya çalışmaktan işlevini anlamaya çalışmaya geçtiler. Güldüğümüzde, alışveriş yaptığımızda veya orgazm olduğumuzda beynin ne yaptığı gibi sorular aniden cevaplanabilir hale geldi. Newberg, eğer o deneyimler çözülebilirse, neden mistik deneyimler çözülsün diye düşündü? Neden birlik olmasın?

O zamanlar bunlar tartışmalı sorulardı. *"Konuyla ilgilenmeye başladığımda,"* diye devam ediyor Newberg, *"çok az bilim insanı mistik deneyimlerin gerçek olduğunu düşünüyordu. Bir psikiyatriste her şeyle bir hissettiğinizi söylemek, yastıklı bir hücreye kilitlemenin iyi bir yoluydu ve bunun üzerine araştırma yapmaya çalışmak, kadro almanızı (tenure) reddettirmenin kolay bir yoluydu."*

Ancak Newberg ısrar etti ve mistik deneyimleri incelemek için gelişmiş beyin görüntüleme teknolojisini kullanan ilk kişi oldu. Araştırma denekleri olarak Fransisken rahibelerini ve Tibetli Budistleri seçti. Yoğun dua anlarında rahibeler *unio mystica* veya Tanrı'nın sevgisiyle bir olmayı bildirirler. Bu arada zirve meditasyon, Budistleri "mutlak birliğe dayalı varoluşa" (absolute unitary being) veya dedikleri gibi "evrenle bir olmaya" getirir. Bu yüce anlarda beyinlerinin resimlerini çekmek için tek foton emisyonlu bilgisayarlı tomografi (SPECT) kullanarak Newberg bu iddiaları test etti.

Taramalar, beynin navigasyon sisteminde önemli bir bileşen olan **sağ paryetal lobda** önemli bir deaktivasyon gösterdi. Beynin bu kısmı, açılı ve mesafeleri yargılayarak uzayda hareket etmemize yardımcı olur. Ancak, bu yargıları yapmak için, bu bölge önce kendi bedenimizin nerede bittiğine ve dünyanın geri kalanının nerede başladığına karar vermeli, esasen benlik ve öteki arasına bir sınır çizgisi çizmelidir.

Bu önemli bir sınırdır. Bu bölgede felç veya beyin hasarı geçiren insanlar, bacaklarının nerede bittiğini ve kanepenin nerede başladığını bilmedikleri için bir kanepeye oturmakta zorlanırlar. Aynı zamanda esnek bir sınırdır. Yarış arabası sürücüleri pedallarının altındaki yolu hissettiğinde veya kör insanlar bastonlarının ucuyla kaldırımını hissettiğinde—veya bu konuda, SEAL'ler bir gece operasyonunda ekipleriyle birleştiğinde— bu kısmen sağ paryetal lobun benlik sınırını bulanıklaştırmasının sonucudur.

Newberg'in keşfettiği şey, aşırı konsantrasyonun sağ paryetal lobun kapanmasına neden olabileceğidir. *"Bu bir verimlilik takasıdır,"* diye açıklıyor. *"Ekstatik dua veya meditasyon sırasında, normalde benlik sınırını çizmek için kullanılan enerji dikkat için yeniden tahsis edilir. Bu olduğunda, artık benliği ötekenden ayırt edemeyiz. O anda, beynin söyleyebildiği kadarıyla, her şeyle birsiniz."*

Maneviyatın altında biyolojiyi bularak Newberg, bilim ve din arasındaki boşluğu doldurmaya yardımcı oldu. İlk kez mistik deneyimler, akıl hastalığının veya ilahi müdahalenin bir belirtisi olarak değil, normal beyin fonksiyonunun bir yan ürünü olarak

anlaşıldı. Neredeyse bir gecede, araştırmacılara kapalı olan bir alan keşfe açıldı. Bu, **nöroteoloji** —modern beyin biliminin araçlarının dini deneyim çalışmalarına uygulanması— olarak bilinen alanın doğuşuydu.

Ve birlik, araştırmacıların artık çözdüğü uzun bir deneyim serisinin sadece ilkiydi. *"Nöroteolojinin ne kadar ilerlediği şaşırtıcı,"* diye açıklıyor Newberg. *"Farklı meditasyon türleri, ilahi okuma, şarkı söyleme, akış, dua, medyumşip, farklı dillerde konuşma (glossolalia), hipnoz, translar, ele geçirilme (possession), beden dışı deneyimler, ölüme yakın deneyimler ve algılanan varlıklar; hepsi yüksek güçlü görüntüleme kullanılarak incelendi."*

Nöroteolojinin hızlı ilerlemesi hakkında bir fikir edinmenin iyi bir yolu, Kudüs İbrani Üniversitesi'ndeki nöropsikiyatri laboratuvarının yöneticisi ve Newberg'in izinden giden araştırmacılardan biri olan Dr. Shahar Arzy'nin çalışmasını incelemektir. Newberg daha yaygın olarak bildirilen mistik deneyimlerden biriyle (birlik) ilgilenirken, Arzy, 2011'de en nadirlerinden biriyle ilgilenmeye başladı: **Doppelganger** veya kişinin kendi çiftinin bir vizyonunu görmesi.

On üçüncü yüzyılda, Ekstatik Kabala'nın kurucu babası olan Yahudi mistik Abraham Abulafia, bu deneyimi üretebildiği varsayılan bir meditasyon sistemi geliştirdi. Ayrıntılı bir dizi talimatı birleştiren bu yöntem, sadece bir doppelganger yaratmakla kalmıyor, Abulafia'nın iddia ettiğine göre, ona sorular sormanıza ve rehberlik aramanıza izin veriyordu.

Newberg'in paryetal lob üzerindeki çalışmasından yola çıkan Arzy, hemen yan kapıdaki bir bölgenin —**temporo-paryetal kavşak**— bu doppelganger etkisinden sorumlu olabileceğini teorileştirdi. Görme, dokunma, denge ve zaman hakkındaki verileri entegre ederek, beynin bu kısmı *"Şu anda neredeyim?"* sorusunu yanıtlar. Arzy, Abulafia'nın yönteminin bu işlevi karıştırmak için özel olarak tasarlandığından şüpheleniyordu.

Kabalist'in formülü nefes almayı, görselleştirmeyi ve duayı bir dizi baş hareketiyle birleştirir: Tanrı'nın adının ilk harfini telaffuz ettiğinizde yüzünüzü yavaşça gökyüzüne eğin; ikinci harfi telaffuz ettiğinizde, bir ağaçkakan gibi boynunuzu geriye ve başınızı öne doğru itin. *"Temporo-paryetal kavşak, hareketi işleyen bölgenin hemen üzerinde yer alır,"* diye açıklıyor Arzy. *"Bu baş hareketlerinin, bu bölgeyi vücut pozisyonu hata mesajları göndermesi için kandırması mümkündür. Bu, görselleştirme ve meditasyonun [durum değiştirici] etkilerini birleştirebilir ve bir doppelganger üretebilir."*

Arzy, kendi çiftinin vizyonlarını gören epileptik bir kızı incelemek için fMRI kullanabildiğinde önsezisini doğruladı. Tarama, temporo-paryetal kavşağında hasar olduğunu ortaya çıkardı ve eskiden mistik olan bir deneyim için nörolojik bir açıklama sağladı. Daha sonra bu fenomeni sağlıklı insanlarda hızlandırmanın bir yolunu buldu. İzleyicileri perspektifi kendilerinin iki versiyonu arasında ileri geri değiştirmeye zorlamak için sanal gerçeklik kullanarak, Abulafia'nın meditasyonuna yüksek teknolojik bir

güncelleme yarattı. Ve işe yaradı. Neredeyse anında, çalışma denekleri artık gerçek benliklerini simüle edilmiş doppelganger'larından ayırt edemiyorlardı —inanç veya pratik gerekmiyordu.

Newberg'in nöroteoloji alanını kurmasından bu yana geçen on beş yılda, bu etkilerin ilk araştırmalarından, bunları iradeyle yeniden üretebilmeye geçtik. Her iki gelişme de ekstasis'in mekaniğinin daha net bir şekilde anlaşılmasını sağlıyor —esasen, evrimleşmesi binlerce yıl süren ezoterik tekniklerin bir "Özet Kitapçığı" (Clif Notes) versiyonu. Çoğu dinin ilahi olanla karşılaşmak için uzun tariflere sahip olduğunu düşünün. Yüzlerce malzeme: Ne yenmeli, ne giymeli, kiminle evlenmeli, nasıl davranmalı, neye inanmalı ve elbette ne tür ruhani uygulamalar yapılmalı. Ancak tüm bu listede, beyin fonksiyonunu güvenilir bir şekilde etkileyen ve bilinci değiştiren "aktif bileşenlerin" sadece bir kısmı vardır.

Nöroteoloji, hangi bileşenlerin gerçekten fark yarattığını doğrulamamızı sağlar. *"Beklenmedik şekillerde,"* diye yazıyor David Brooks New York Times'ta, *"bilim ve mistisizm el ele veriyor ve birbirini güçlendiriyor. Bu, kendini aşmayı vurgulayan ancak ilahi yasaya veya vahye çok az önem veren yeni hareketlere yol açacaktır. Ortodoks inananlar belirli doktrinleri ve belirli İncil öğretilerini savunmak zorunda kalacaklar... Bilimsel bir devrimin ortasındayız. Bunun büyük kültürel etkileri olacak."*

Muhtemelen çok büyük kültürel etkiler. Çünkü bu çalışma mezhebe bağlı değildir (nondenominational), yerleşik ortodokslukların yapabileceğinden daha geniş bir insan kesimine hitap eder. Elbette ateistler, mistik deneyimin altında nöronal bir işlev olduğu gerçeğini, maneviyatın sadece beynin bir oyunu olduğunu iddia etmek için kullandılar. Ancak nöroteoloji inanç-nötr bir pozisyon alır. Tüm bu çalışmaların kanıtladığı şey, bu deneyimlerin biyolojik olarak aracılık edildiğidir. Eğer inançlı biriyseniz, ilahi yöntemlerin daha derin bir anlayışını sunar. Eğer inanmayan biriyseniz, üzerine çizim yapabileceğiniz başka bir bilinç değiştirici araç sağlar. Her iki durumda da, bu ilerlemeler ekstatik için akademik bir açıklama sağlamaktan fazlasını yapar —oraya nasıl gidileceğine dair bir kullanım kılavuzu sağlarlar.

### **OS'den UI'ye (OS to UI)**

Abraham Maslow bir keresinde meşhur bir şekilde şöyle demişti: *"Elinizde sadece bir çekiç varsa, her sorun çivi gibi görünür."* Kastettiği şey, problem çözme söz konusu olduğunda, tanıdık araçları beklenen şekillerde kullanmaya kilitlenme eğiliminde olduğumuzdu. Bunun teknik terimi **Aletin Yasası**'dır (Law of the Instrument). Birine bir çekiç verin ve gerçekten de çakacak çiviler arayacaktır. Ancak onlara aynı çekici kapı durdurucu, sarkaç ağırlığı veya bir tomahawk (savaş baltası) olarak yeniden kullanmaları gereken bir sorun sunun, tipik olarak boş bakışlar alırsınız.

Zihinlerimiz söz konusu olduğunda benzer bir durumla karşı karşıya olabiliriz. En azından Fransız Aydınlanması ve Descartes'ın *cogito ergo sum* (Düşünüyorum, öyleyse varım)

zamanından beri, tüm şovu yönetmek için rasyonel benliklerimize —psikologların "egolarımız" dediği şeye— güvendik. Bu, bir Maslow'un çekici türünden tepkidir. Karşılaştığımız her sorunu **düşünerek** çözmeye çalışırız.

Ve işe yaramadığını biliyoruz. Bugünün vahim ruh sağlığı istatistiklerine hızlı bir bakış bile —şu anda psikiyatrik ilaçlar kullanan her dört Amerikalıdan biri; on ila yetmiş sekiz yaş arasındaki herkes için tırmanan intihar oranı— zihinsel işlemimizin bugünlerde ne kadar kritik bir şekilde aşırı yüklendiğini gösteriyor. Psikolojik ipimizin sonuna gelmiş olabiliriz. Tüm o düşünmeyi yeniden düşünmenin zamanı gelmiş olabilir.

Nörobiyolojideki son gelişmelerle artık seçeneklerimiz var: Bedenlenmiş biliş bize bedenlerimizi nasıl hareket ettirdiğimizin beyinlerimizi ve zihinlerimizi etkilediğini öğretir. Yapay zeka terapisi, bilinçaltı ifadelerimizin içsel durumumuzu bizim yaptığımızdan daha doğru bir şekilde yansıtabileceğini kanıtıyor. Önsezi, şimdiki zamanda biyometriklerimizi izleyerek (ve hatta değiştirerek) gelecekte nasıl hissedeceğimizi ve düşüneceğimizi öngörebileceğimizi gösteriyor. Nöroteoloji tüm bu bulguları bütünleştirir ve sadece nörofizyolojimizden geriye doğru çalışarak bir dizi sıra dışı durumu tersine mühendislikle çözmemizi sağlar.

Psikolojimizi tüm yaşamlarımızın sorgulanmayan **işletim sistemi** (veya **OS**) gibi ele almak yerine, onu daha çok bir **kullanıcı arayüzü** (veya **UI**) —diğer tüm daha karmaşık programların üzerinde oturan o kullanımı kolay gösterge paneli— gibi işlev görecektir şekilde yeniden amaçlandırabiliriz. Zihni bir gösterge paneli gibi ele alarak, farklı bilinç durumlarını akıllıca konuşlandırılacak uygulamalar (apps) gibi ele alarak, birçok psikolojik hikaye anlatımını atlayabilir ve sonuçları daha hızlı ve genellikle daha az hayal kırıklığıyla alabiliriz.

Örneğin, modern dünyanın en yaygın rahatsızlıklarından birini ele alalım: Hafif ila orta dereceli depresyon. İşlerin kendi kendine düzelmesini umarak etrafta somurtmak yerine, UI'mizi tarayabilir ve çalıştırmak için alternatif bir program seçebiliriz. Bir koşu bandına çıkabiliriz (çalışmalar egzersizin şiddetli vakalar dışındaki tüm depresyonlar için etkili olduğunu gösteriyor) veya biraz doğal güneş ışığı alabiliriz (Amerikalıların yüzde 70'i ruh hali üzerinde doğrudan etkisi olan D vitamini eksikliği çekiyor) veya on beş dakika meditasyon yapabiliriz (*Journal of the American Medical Association*'daki bir makale, bunun SSRI'lar kadar etkili olduğunu ve yan etkileri olmadığını buldu). Bu yaklaşımların hiçbiri düşünmemiz hakkında düşünmeyi gerektirmez, ancak her biri ruh halimizi önemli ölçüde değiştirebilir.

Bunun gibi seçimler sadece kişisel hayatımızda değil, profesyonel hayatımızda da mevcuttur. Bir iş görüşmesi için gergin bir şekilde beklemek ve ters gidebilecek her şeyi takıntı haline getirmek yerine, Amy Cuddy'nin kitabından bir sayfa alıp ayağa kalkabilir, derin nefes alabilir ve daha düşük kortizol, daha yüksek testosteron ve daha fazla güvene giden yolda "güç duruşu" yapabiliriz. Çalışanları ateşlemek için moda liderlik kitaplarını ve yeni bir misyon bildirisini kullanmak yerine, ESADE'nin liderliğini takip edebilir ve grup

tutarlılığını artırmak ve daha üretken strateji oturumları başlatmak için nöro-geribildirim kullanabiliriz.

Ancak çoğumuz, zorlandığımızda bunların hiçbirini yapmayız. Daha çok düşünürüz, daha çok konuşuruz ve daha çok stres yaparız. Kendimizi daha iyi hissetmek için güneşte yürüyüşe çıkmak yerine, o yürüyüşe çıkmak için kendimizi daha iyi hissedene kadar bekleriz. Yumruklarımızı sıkarak ve dik durmak için o iş teklifini alana kadar bekleriz, tersini yapmak yerine.

Bunun nedeni, ilk başta OS'den UI'ye yeniden yönelmenin düpedüz kafa karıştırıcı olabilmesidir. Eğer nörofizyolojimi —nefesimi, duruşumu, beyin dalgalarımı veya herhangi bir sayıda başka müdahaleyi— kasıtlı olarak değiştirerek "zihnimin duvar kağıdını" değiştirebiliyorsam, kendime anlattığım tüm o hikayeler ne işe yarar? Eğer ben düşüncelerim değilsem, o zaman ben gerçekten kimim?

Egomuzun her şeyin başı ve sonu olmadığı fikri, 1960'larda Kaliforniya'ya inmeden önce yüzyıllarca Asya'da gelişti. Swami'ler ve lama'lar, düşüncelerin illüzyonlar olduğunu ve nirvananın ego ölümünün diğer tarafında yattığını savundular. Ancak modern Amerikalılar için, benliği aşmaya yönelik tüm o ciddi (ve bazen kafa karıştıran) girişimler o kadar pratik olmadı. Bugünün hızlı tempolu dünyasını anlamlandırmak için, ilişkilerimizde ve sorumluluklarımızda gezinmek adına egolarımıza ihtiyacımız var. Sadece onları Maslow'un çekici gibi kullanmaya, etrafımızdaki her şeyi üzerine vurulacak bir psikolojik soruna dönüştürmeye ihtiyacımız yok.

Bunun yerine, hikaye anlatan zihnimizin üzerinde kalabilir ve sadece nörobiyolojimizin düğmelerini ve kollarını izleyebiliriz. Ve bu uzak bir ihtimal gibi görünse de, en iyi performans gösterenler zaten oradalar. Tibetli rahipler varsayılan mod ağlarını (veya içsel zihin gevezeliğini) neredeyse iradeyle kapatabilirler, SEAL keskin nişancıları hedeflere kilitlemeden önce beyin dalgalarını alfa frekansına ayarlarlar, ekstrem sporcular bir dağa veya dalgayla düşmeden hemen önce kalp ritimlerini düzeltirler. Kasıtlı olarak bilinçli zihinlerinin etrafından dolanırlar. Var olmanın daha verimli ve etkili yollarına erişiyorlar ve bunu çoğumuza öğretilenin tam tersi şekilde yapıyorlar.

Bu da bizi tekrar ekstasis'e getiriyor. Geleneksel egolarımızın ötesine geçtiğimizde ve değiştirilmiş durumların zenginliğini deneyimlediğimizde, yazılımımızı yükseltmek (upgrade) esastır. Biz olduğumuzu sandığımız (aniden olmadığımızı fark edene kadar) o maymun kostümlü kişiliklerin bizi hapsetmesine veya tanımlamasına gerek yoktur. *"Eylemin ortasında... kendinize teşhis koymak,"* diye savunuyor Harvard Business School profesörü Ron Heifetz, *"sahadaki o olaylardan biraz mesafe kazanma yeteneği gerektirir. 'Balkona çıkmak'... gerçekte neler olduğunu görmek için ihtiyacınız olan mesafeli perspektifi [sağlar]."*

Ve OS'den UI'ye geçmenin sağladığı şey budur: Balkondan daha iyi bir manzara. Tutarlı bir şekilde "gerçekte neler olduğunu" daha fazla gördüğümüzde, kendimizi psikolojimizin

sınırlamalarından kurtarabiliriz. Egolarımızı daha iyi bir kullanıma sokabilir, onları nörobiyolojimizi ve onunla birlikte deneyimimizi modüle etmek (düzenlemek) için kullanabiliriz. Beyinlerimizi, zihinlerimizi bulmak için eğitebiliriz.

## Altıncı Bölüm: Farmakoloji

### Herkes Kafayı Bulmalı (Everybody Must Get Stoned)

2012 yılında, Afrika'nın güneydoğu kıyısı açıklarındaki sularda, Emmy ödüllü vahşi yaşam fotoğrafçısı John Downer, şişe burunlu yunusların doğal ortamlarındaki görüntülerini yakalamak amacıyla bir dizi gizli kamera yerleştirdi. Kalamar kılığına girmiş su altı kameraları, balık kostümlerinin içine gizlenmiş olanlar ve hatta deniz kaplumbağası gibi giydirilmiş bazı kameralar kullandı. Bütün bunlar, hayvanlardan geleneksel çekim teknikleriyle mümkün olandan daha rahat davranışlar yakalama umuduyla yapıldı. Ve işe yaradı. Downer'ın görüntülerindeki yunuslar normalden daha rahat görünüyordu; hatta çok, çok daha rahat.

Bunun nedeni, yunusların balon balığı (puffer fish) yüzünden kafalarının dumanlı (high as kites) olmasıydı. İlk kez filmde yakalanan bir görüntüde, bir yunus okyanus tabanından bir balon balığını kaptı, bir süre çiğnedi ve ardından sürüdeki başka bir yunusa pasladı. Bir an için hayvanlar su altında yakalamaca oynuyor gibi görünüyordu, ancak terörize edilen balon balığının birincil savunma mekanizması olan sarımsı bir ölümcül sinir toksini bulutunu salması uzun sürmedi —ki bundan sonra olanlar ışığında, yunusların planının tam olarak bu olduğu görülüyordu.

Büyük dozlarda ölümcül olsa da, küçük miktarlarda balon balığı sinir toksini sarhoş edicidir ve yunuslarda trans benzeri bir durum yaratan güçlü bir bilinç değişikliğine neden olur. Bir "fırt" çektikten sonra, Downer'ın görüntülerindeki hayvanlar sıkı bir grup halinde toplandılar, yüzlerinde gülümsemeler, kuyrukları deniz tabanına dönük, burunları suyun yüzeyini gıdıklıyor haldeydiler. *"Sanki kendi yansımalarıyla büyülenmişçesine, burunları suyun yüzeyinde öylece takılıyorlardı,"* dedi Downer International Business Times'a. *"Bu bize birkaç yıl önce insanların kafa bulmak için kurbağaları yalamaya başladığı o çılgınlığı hatırlattı."*

Görüntüler yayınlandığında küçük bir kargaşaya neden oldu. *"Kafayı Bulmuş Yunuslar 'Puff Pass'e (Dumanı Pasla) Yepyeni Bir Anlam mı Kazandırıyor?"* gibi manşetler popüler oldu ve YouTube izlenmeleri milyonlara ulaştı. Ama aslında, kafayı bulmuş yunuslar kimseyi şaşırtmamalıydı.

Psikofarmakologlar son birkaç on yılı vahşi doğadaki hayvanların bilinç değiştirme tekniklerini kataloglayarak geçirdiler ve belgeleyecek çok şey buldular. Köpekler kafa bulmak için kurbağaları yalar, atlar geven otu (locoweed) için çıldırır, keçiler sihirli mantarları mideye indirir, kuşlar marihuana tohumlarını çiğner, kediler kedi nanesinin tadını çıkarır, valabiler haşhaş tarlalarını talan eder, ren geyikleri sinek mantarı (fly agaric) ile kendilerini şımartır, babunlar iboga'yı tercih eder, koyunlar halüsinojenik likenlerden zevk alır ve filler fermente meyvelerle sarhoş olur (gerçi bira fabrikalarını bastıkları da bilinmektedir).

Bu davranış hayvanlarda o kadar yaygındır ki, araştırmacılar UCLA psikofarmakoloğu Ronald K. Siegel'in *Intoxication* (Sarhoşluk) kitabında belirttiği gibi şuna inanmaya başladılar: *"Uyuşturucu arama ve uyuşturucu alma biyolojik olarak normal davranışlardır... Bir bakıma, sarhoş edici uyuşturucuların peşinde koşmak [hayvanlarda] istisna değil kuraldır."* Bu, Siegel'i tartışmalı bir sonuca götürdü: *"Uyuşturucularla sarhoşluk arayışı, organizmalarda birincil bir motivasyonel güçtür."*

Kafamızın dışına çıkma dürtüsü o kadar güçlüdür ki, ilk üç dürtümüz —yemek, su ve seks arzusu— kadar güçlü bir davranış şekillendirme gücü olan **"dördüncü dürtü"** olarak işlev görür. Daha büyük soru şudur: Neden? İnsanlarda olduğu gibi hayvanlarda da sarhoşluk, hayatta kalmak için her zaman en iyi strateji değildir. *"Sarhoş kuşların leşleri otoyolları dolduruyor,"* diye kabul ediyor Siegel. *"Kediler zevk bitkilerine olan bağımlılıklarını beyin hasarıyla ödüyorlar. Geven otuyla zehirlenen inekler sonunda ölebiliyor... Yönünü şaşırılmış maymunlar yavrularını görmezden geliyor ve sürünün güvenliğinden uzaklaşıyor. İnsanlar da farklı değil."*

Ama zihin değiştiren maddeler bu kadar tehlikeliyse, neden herhangi bir tür bu riski alsın? Evrimin amacı hayatta kalmak ve çoğalmaksa, bu emri tehdit eden davranışlar zamanla düzenlenip yok olma eğilimindedir. Ancak uyuşturucu kullanımının Los Angeles sokaklarında olduğu kadar Amazon ormanlarında da yaygın olması, bunun yararlı bir evrimsel amaca hizmet ettiğini göstermektedir. Araştırmacılar bir süredir bunun üzerinde düşünüyorlar ve sarhoşluğun güçlü bir evrimsel rol oynadığı sonucuna vardılar: **"Kalıpları kırma" (Depatterning).**

Doğada hayvanlar genellikle rutinelere saplanıp kalırlar, aynı eylemleri azalan getirilerle tekrar tekrar yaparlar. Ancak bu davranışı kesintiye uğratmak kolay değildir. *"Koruma ilkesi, yerleşik şemaları ve kalıpları katı bir şekilde koruma eğilimindedir,"* diye yazıyor İtalyan etnobotanist Giorgio Samorini *Animals and Psychedelics* kitabında, *"ancak modifikasyon (yeni yolların aranması), koruma ilkesine —en azından belirli anlarda— karşı koyabilen bir kalıp kırma aracı gerektirir. Benim izlenimim o ki, hem insanların hem de hayvanların uyuşturucu arama ve uyuşturucu alma davranışları, kalıpları kırma ile samimi bir bağlantı içindedir."*

Daha çağdaş terimlerle, hem Siegel hem de Samorini, hayvanların psikoaktif bitkileri tükettiklerini çünkü bunların **"yanal düşünmeyi" (lateral thinking)** veya dolaylı ve yaratıcı yaklaşımlar yoluyla problem çözmeyi teşvik ettiğini savundular. Yanal düşünme, fikirler arasında büyük sezgisel sıçramalar içerir. Bunlar, yinelemeli iyileştirmelerden çok daha fazla kutunun dışında kalan içgörülerdir ve normal uyanıklık bilinci sırasında elde edilmesi çok daha zordur. Benliğimiz fikirlerimizin başında sonsuza dek nöbet tutarken, çılgın planlar ve saçma fikirler yararlı hale gelemeden çok önce filtrelenip atılma eğilimindedir. Ancak sarhoşluk bu kısıtlamaları azaltır.

Ve sarhoşluğun evrimsel avantajları ilgili herkese fayda sağlar. Michael Pollan *The Botany of Desire* (Arzunun Botaniği) kitabında, **birlikte evrimin (coevolution)** —iki farklı türün,

genellikle farkında olmadan, birbirlerinin çıkarlarını ilerletmek için bir araya gelmesi— insanlar ve sarhoş edici bitkiler için de geçerli olduğunu savunuyor. Zihin değiştiren bitkilerin çoğalmasına ve diğer türlere üstün gelmesine yardımcı olmamız karşılığında, bu aynı bitkiler bizim zevk almamız için daha da büyük psikoaktif özellikler geliştirdiler. "Bitkiler," diye açıkladı Pollan yakın tarihli bir denemesinde, "*arzularımızı tatmin etmek için evrimleşti... [Karşılığında], onlara daha fazla yaşam alanı veriyoruz ve genlerini dünyaya taşıyoruz. 'Arzunun botaniği' derken kastettiğim bu. Bizim sarhoşluk, bilinç değişikliği arzumuz, doğal tarihte güçlü bir güçtür.*"

Ancak bu birlikte evrimsel gücü uzun süredir kontrol altında tutan birkaç sınırlama vardır. Birincisi **konumdur**. Filler ayyaşdır ama crack bağımlısı değildir çünkü koka Afrika'da değil And Dağları'nda yetişir. Babunlar asla arktik tundranın mantarlarını tatmazlar ve kafayı bulmak için iboga'ya güvenmek zorundadırlar. Yunuslar ölümcül zehirlenmeyle flört ederler çünkü başka bir içki bulamazlar. İnsanlar da büyük ölçüde coğrafyayla sınırlı kalmıştır. Küresel ticaret ve seyahatin gelişine kadar, kullanabileceğimiz maddeler etrafımızda yetişenlerdi.

İkinci sınırlama **kültürdür**. Antropologlar, yerel bir sarhoş edici madde geleneğe yerleşir yerleşmez, insanların ithal ürünlere şüpheyle yaklaştığını keşfettiler. "*Çoğu kültür,*" diye açıklıyor Pollan, "*ilginç bir şekilde, bu amaçla bir veya iki bitkiyi teşvik eder ve diğerlerini kınar. Birini fetişleştirirler ve diğerleri üzerinde tabuları vardır.*"

Bu, Fransisken rahiplerinin Meksika'ya vardıklarında ve yerel dinin merkezinde peyote kaktüsünü bulduklarında, neden bitkiyi yasakladıklarını ve ayin şarabı tercihlerini (etanolü metabolize etmek için kilit bir enzimden yoksun olan yerli halklar için feci sonuçlara rağmen) dayattıklarını açıklar. Tersine, 1920'lerin Yasak dönemi Amerikasında, sert elma şarabına fermente edilebilen elmalar yetiştirmek kanuna aykırıydı, ancak afyon ve marihuana tentürleri yerel eczanede kolayca bulunabiliyordu.

Bunlar arzunun botaniğinin kısıtlamalarıdır: Coğrafya ve kültür. Birlikte, o "dördüncü evrimsel dürtüyü", yani sıra dışı bilinç durumlarını arama yönündeki bastırılmaz arzuyu tam olarak ifade etmemizi engellediler. Ve farklı kimyasal bileşikler farklı durumların kilidini açtığından (ve onlarla birlikte benzersiz ve yeni bilgi akışlarını), bu kısıtlamalar farklı biliş türlerinin "kalıpları yeniden oluşturma" (repatting) faydalarına erişimimizi sınırladı.

Ancak **farmakoloji** —ve özellikle psikoaktif bileşiklerle ilgilenen farmakoloji dalı— oyunun kurallarını değiştiriyor. Bize her zamankinden daha fazla maddeye erişim sağlıyor ve bu bize dikkate almamız gereken daha çeşitli veriler sunuyor. Ve belki de kimse, o kuralları yeniden yazmada asi kimyager Alexander Shulgin'den daha büyük bir rol oynamadı.

### **Psikedeliklerin Johnny Appleseed'i (The Johnny Appleseed of Psychedelics)**

Alexander Shulgin kariyeri boyunca birçok isimle anıldı. Wired ona "Profesör X" adını verirken, New York Times "Dr. Ecstasy"yi tercih etti. Beyaz saçları ve gür sakalıyla uzun

boylu bir adam olduğu için "Gandalf" da yaygın bir lakaptı. Daha resmi olarak, Shulgin "dahi bir biyokimyacı", "öncü bir psikofarmakolog" ve Uyuşturucu ile Mücadele Dairesi'ne (DEA) göre "tehlikeli bir suçlu" olarak tanımlandı. Peki ya arkadaşları? Arkadaşları onu Sasha olarak tanırdı.

Sasha Shulgin, 1925'te Berkeley, Kaliforniya'da doğdu. Bir tür harika çocuk olarak, on beş yaşında kimya okumak üzere Harvard'a tam burs kazandı, ancak Donanma'ya katılmak için birkaç sömestr sonra okulu bıraktı. İkinci Dünya Savaşı'nın bitiminden sonra bu ilgiyi tekrar ele aldı ve Dow Chemical Company'de kıdemli araştırmacı olarak işe başlamadan önce California Üniversitesi, Berkeley'den doktora aldı. Hayatının gidişatını şekillendirecek iki keşfi orada yaptı.

Birincisi, şirket için oldukça kârlı bir ürüne dönüşen biyolojik olarak parçalanabilir bir pestisit olan **Zectran**'dı. İkincisi, Dow için çalışırken ilk kez denediği bir uyuşturucu olan **meskalindi**. Küçük bir beyaz tozun bu kadar büyük bir reaksiyon üretebilmesine hayret etti. "*İçimde dünyalar olduğunu öğrendim,*" dedi. Ve bu dünyaları anlamak hayatının merkezi arayışı haline geldi.

Johns Hopkins psikofarmakoloğu Roland Griffiths, "*Sasha'nın ilgisi,*" diye açıklıyor, "*farklı ve ilginç türde etkiler üretmek için bu [psikedelik] moleküllerin bazılarını değiştirerek insanlık durumunun doğasını ve sınırlarını keşfetmekti. Klinik farmakolojinin özünde gerçekten de bu vardır. İnsan organizmasının doğasını inceliyoruz.*"

Gişe rekorları kıran pestisitinden sonra, Dow, Shulgin'e kendi ilgi alanlarını takip etme özgürlüğü verdi. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, psikedeliklere odaklanmayı seçti; meskalinle başlayarak, ilacı atom atom değiştirdi ve sonuçları kendi üzerinde test etti. Bugün kulağa ne kadar alışılmadık gelse de, kendi kendine test etme (self-testing) geçen yüzyılın büyük bölümünde psikofarmakolojide standarttı ve Shulgin bu uygulamayı şevkle benimsedi. Yaratabileceği her meskalin varyasyonunu denedi, sonra diğer bileşiklere geçti.

Bütün bunlar 1960'ların çalkantısı sırasında gerçekleşti ve Dow, hükümetin ortadan kaldırmak için savaştığı ilaçların patentlerini elinde tutmaktan giderek daha fazla rahatsız oldu. Shulgin'in güçlü amfetamin DOM tarifi yeraltı kimyagerleri tarafından kopyalanıp şüphelenmeyen hippilere satıldığında —ve ülke çapında acil servis ziyaretlerinde bir artışa neden olduğunda— şirket kırılma noktasına ulaştı. Yollarını ayırma zamanının geldiğine karar verdiler.

Böylece Shulgin özel muayenehanesine geçti ve son derece bağımsız bir müteahhit oldu. Eski bir bahçe kulübesini laboratuvarına dönüştürdükten sonra, kaldığı yerden devam etti: Yeni psikedelikler formüle etmek ve test etmek. Arka bahçesindeki atölyesini ilk kurduğu 1966 ile 2014'teki ölümü arasında Shulgin, tarihteki en üretken psikonautlardan (iç uzay kaşifi) biri oldu. Önce kendi üzerinde, sonra eşi Ann üzerinde, ardından da "araştırma grubu" olarak hizmet veren küçük arkadaş çevresi üzerinde **iki yüzden fazla bileşiği**

geliştirdi ve test etti. Bu başarıyı bir perspektife oturtmak gerekirse, 1950'lerde LSD, psilosibin ve DMT dahil olmak üzere bilinen yaklaşık yirmi psikedelik vardı. 1980'lere gelindiğinde Shulgin bu listeyi iki yüzden fazlasına genişletmişti.

Tüm bu deneyler arasında Shulgin, ilk olarak 1912'de Alman ilaç şirketi Merck tarafından geliştirilen bir bileşik olan **MDMA**'yı yeniden sentezlemesiyle, empatik duyguları güçlü bir şekilde artırdığını fark etmesiyle ve birkaç psikiyatrist arkadaşına bunun terapötik potansiyeli olabileceğini söylemesiyle tanınır. O arkadaşlar bunu kendileri denediler ve sonuçlardan etkilendiler. Bunu hastalarıyla kullanmaya başladılar ve o hastalar arkadaşlarına anlattı ve çok geçmeden hap şeklinde bir sevgi bombası haberi sokağa yayıldı ve Ecstasy çılgınlığı doğdu.

Shulgin ayrıca uyarıcılar, depresanlar, afrodizyaklar ve bir sürü daha tuhaf kimyasal hazırladı: Zamanı yavaşlatan ilaçlar, hızlandıran ilaçlar; güçlü duygusal tepkiler üreten ilaçlar, hisleri tamamen öldüren diğerleri. Buna ek olarak, "sonuç yok" için Eks'i'den "nadir ve değerli aşkın bir durum" için Artı 4'e kadar giden altı seviyeli bir sistem olan **Shulgin Derecelendirme Ölçeği**'ni (Shulgin Rating Scale) geliştirdi ve bol bol not aldı. Psikedelik 2C-T2 hakkında "22 miligramda," diye yazıyor, "yavaş bir başlangıç. Artı bire ulaşmak bir saat sürdü ve +++'ya ulaşmak neredeyse bir saat daha. Çok canlı fantezi görüntüleri... psilosibin tarzı bazı gri-sarı desenler. Dördüncü saatte akut ishal ama başka belirgin fiziksel sorun yok. Erotik harika (Shulgin'in seksin kalitesi için kullandığı terim). Bilinmeyen sayıda olası kullanım için iyi malzeme... Bir dahaki sefere 20 mg denesem iyi olur."

Dikkate değer bir şekilde, Shulgin bunların hepsini kanunun gözü önünde yaptı. Bu maddeleri yasal olarak test etmek için, DEA'dan (ona en kısıtlı ilaç sınıfına erişim sağlayan) bir Çizelge I (Schedule I) lisansı aldı. Yol boyunca, DEA'nın Batı Laboratuvarları başkanı Bob Sager ile bir dostluk geliştirdi ve ajanlar için seminerler düzenlemeye, onlara numuneler sağlamaya ve ara sıra mahkemede ifade vermeye başladı. 1988'de, kendisine çeşitli kolluk kuvvetleri ödülleri kazandıran, alanın kesin referans kitabı olan *Controlled Substances: Chemical and Legal Guide to Federal Drug Laws*'ı yazdı.

Ancak Shulgin'in mirasını tanımlayan iki farklı kitaptı. Birincisi, meskalin ve 2C-B'yi içeren psikedelik sınıfına atıfta bulunan "Phenethylamines I Have Known and Loved"ın (Tanıdığım ve Sevdiğim Fenetilaminler) kısaltması olan **PIHKAL** idi. Eşiyle birlikte yazılan ve 1991'de yayınlanan *PIHKAL* iki bölüme ayrılmıştı. Birinci Bölüm, çiftin kurgulanmış bir otobiyografisini içeriyordu. İkinci Bölüm, 179 psikedeliğin ayrıntılı bir açıklamasıydı ve sentez, biyo-denemeler, dozajlar, süre, yasal durum ve yorumlar için adım adım talimatlar içeriyordu —yani, müstakbel bir psikonautun kalkış için ihtiyaç duyduğu her şeyi.

İkinci kitap **TiHKAL**, 1998'de çıktı; kısaltması "Tryptamines I Have Known and Loved" (Tanıdığım ve Sevdiğim Triptaminler) anlamına geliyordu ve LSD, DMT ve ibogain gibi ilaçlara atıfta bulunuyordu. Bu ciltte Shulginler, daha fazla yorumla birlikte elli beş madde için daha tarifler eklediler. "Bunları dikkatli kullanın," diye yazdılar, "ve başarabilecekleri dönüşümlere saygı duyarak kullanın, o zaman olağanüstü bir araştırma aracına sahip

*olursunuz. Cumartesi gecesi eğlencesi için psikedelik bir ilaçla ortalığı birbirine katarsanız, gerçekten kötü bir yere varabilirsiniz..."*

Uyarıları, kaçınılmaz "ortalığı birbirine katmayı" engellemedi ya da öngörülebilir sonuçları önlemedi. *PiHKAL*'i yayınlamalarından iki yıl sonra, DEA'nın San Francisco ofisi sözcüsü Richard Meyers gazetecilere şunları söyledi: *"Bizim görüşümüze göre bu kitaplar, yasadışı uyuşturucuların nasıl yapılacağına dair yemek kitaplarıdır. Ajanlar bana baskın yaptıkları gizli laboratuvarlarda bunların kopyalarını bulduklarını söylüyorlar."* Böylece Shulgin'in laboratuvarını bastılar, anlaşmalarının şartlarını ihlal ettiği için onu 25.000 dolar para cezasına çarptırdılar ve Çizelge I lisansını elinden aldılar.

Çeşitli devlet kurumları hayatının geri kalanında Shulgin'i izlemeye devam etse de, asla bir suçla itham edilmedi. Psikedelik araştırma kar amacı gütmeyen kuruluşu MAPS'in kurucusu Rick Doblin'in açıkladığı gibi, kararından asla pişmanlık da duymadı.

*"Sasha,"* diyor Doblin, *"kişisel özgürlüğü şiddetle savunuyordu. Bu tür bilinç genişletici deneyimlerin dünyanın ruhani ve duygusal gelişimi için çok önemli olduğunu hissediyordu. Araştırmasını paylaşma kararı, bu muazzam bilgi birikiminin içinde hapsolmuş halde öleceğine dair gerçek bir korkudan kaynaklanıyordu. PiHKAL'den önce bile Sasha'nın o açık kaynak dürtüsü vardı. İsteyen herkese bilgi verirdi —DEA ajanı veya yeraltı psikedelik kimyageri olmaları fark etmezdi. Ancak yayından sonra, baskı geldiğinde, bu atlar çoktan gittikten sonra ahır kapısını kilitlemek gibiydi. Araştırma oradaydı ve Sasha biliyordu ki, çağdaş iklim bu maddelere düşman olsa bile, gelecekte bir gün işler değişecek ve çalışması çok yararlı olacaktı."*

Psikedelik yemek kitaplarını yayınlayarak Shulgin, arzunun botaniğinin coğrafi ve kültürel sınırlarını aştı. Bu tarifleri açık kaynak haline getirerek, bilinci araştırmak için yüzlerce araç dağıttı ve sayısız hayatı değiştirdi. *"Herkes Shulginlerin kim olduğunu biliyor,"* diye yazdı çiftin yakın bir arkadaşı olan Teafaerie, geniş çapta dolaşıma giren "Sihirbazlar İçin Emeklilik Planı Yok" adlı denemesinde. *"Psikedelik kültüre ve aslında insan toplumunun dokusuna olan kolektif katkılarını abartmak neredeyse imkansızdır. Bize sadece en sevdiğimiz 'alfabetaminlerin' çoğunu getirmekle kalmadılar, bunları kendi üzerlerinde test ettiler ve kapsamlı notlarını yayınladılar, böylece geri kalanımız çığır açan keşiflerinden yararlanabildik. Sasha şimdiye kadar yaşamış en büyük psikofarmakologdur. Ann, empatojen destekli terapi alanında bir öncüdür. Aşk hikayeleri milyonlarca insana ilham verdi. Ve bu sadece başlangıç."*

### **İlaç Etkisindeki Beyniniz (This Is Your Brain on Drugs)**

Shulgin kesinlikle işleri başlatmış olsa da, etkisi öncelikle toplumun kıyılarında —kolluk kuvvetlerinde ve karşı kültürde— hissedildi. Ancak bu etkiyi doğrudan ana akıma taşıyanlar, Robin Carhart-Harris gibi yeni nesil psikedelik araştırmacılarıdır.

Carhart-Harris zihin değiştiren maddelere ilgi duyarak yola çıkmadı. Başlangıçta, İngiltere'deki Brunel Üniversitesi'nde psikanaliz üzerine yüksek lisansını tamamlarken,

dikkatini çeken şey bilinçdışıydı. "İşte zihnimizin davranışlarımızın çoğunu yönetiyor gibi görünen bir parçası," diye açıklıyor, "yine de incelenmesi inanılmaz derecede zordu. Sınıf liderinin ona erişmek için kullandığımız tüm farklı yöntemleri —serbest çağrışım, rüya analizi, hipnoz, sakar eylemler, dil sürçmeleri— sayıp döktüğü bir seminerdeydim. Hiçbiri çok iyi değildi. Rüya görme hariç, hepsi dolaylı yaklaşımlardı. Ve rüya görme biz uyurken gerçekleşir, bu yüzden tek elde edebileceğimiz olay sonrası raporlardır. Bu problemde herhangi bir ilerleme kaydedeceksek, bilinçdışını keşfetmek için daha iyi bir yol bulmalıydık."

O daha iyi yolu ararken, Carhart-Harris psikolog Stanislav Grof'un klasik kitabı *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*'ü (İnsan Bilinçdışının Alemleri: LSD Araştırmalarından Gözlemler) eline aldı. Grof'un ana argümanlarından biri, psikedelik durumlar sırasında ego savunmalarımızın o kadar azaldığı ve bilinçdışına neredeyse doğrudan erişim kazandığımızdı. İşte o zaman jeton düştü. fMRI gibi araçlarla Carhart-Harris bu erişimden yararlanabilirdi —gerçek zamanlı olarak bilinçdışının fotoğraflarını çekebilirdi.

Yüksek lisansını bitirdikten sonra kariyer değiştirdi ve Bristol Üniversitesi'ndeki David Nutt'ın laboratuvarına (Bölüm 3'te tanıştığımız psikofarmakolog) katıldı, uyku araştırmaları yaparak nörogörüntülemenin temellerini öğrendi ve MDMA'yı görüntüleyerek psikedeliklere ilk girişini yaptı. 2009'da Imperial College London'da psikedelik araştırmaların başına geçti ve psilosibinin nörolojik etkisini keşfetmek için fMRI kullanan tarihteki ikinci kişi oldu. Ve LSD'yi keşfeden ilk kişi.

Bunlar önemli kilometre taşlarıydı. "Parçacık fiziği için Higgs bozonu neyse nörobilim için de bu odur," dedi David Nutt Guardian'a. "Bu derin etkilerin nasıl üretildiğini bilmiyorduk. Yapması çok zordu. Bilim insanları ya korkuyorlardı ya da bunu yapmak için gereken muazzam engelleri aşmaya zahmet etmiyorlardı."

Her şeyden çok, o ilk görüntüleme çalışmalarının ortaya çıkardığı şey, Sasha Shulgin'in haritalamak için araçlara asla sahip olmadığı orta alandı. Shulgin bize analiz etmek için daha geniş bir kimyasal çeşitlilik ve bunları yaptığımızda ne olduğuna dair öznel raporlar verdi. Carhart-Harris bu boşluğu kapattı. Beyinde neler olup bittiğini bize gösterdi, Shulgin'in öznel raporlarının altında yatan nörolojik mekanizmaları aydınlatı.

Ve bu yeni keşfedilen mekanizmalar, ekstasis'in temel özelliklerinden ikisine daha fazla ışık tuttu: **Benliksizlik** ve **Zenginlik**. Kitabın başlarında, beynin kilit bölümlerinin deaktivasyonunun —buna **geçici hipofrontalite** denir— benliksizlikten büyük ölçüde sorumlu olduğunu keşfetmiştik. Carhart-Harris bu çalışmayı genişleterek, bu sürece tam olarak hangi parçaların dahil olduğunu belirlemeye yardımcı oldu. "Değiştirilmiş durumlar üzerine yapılan önceki görüntüleme çalışmalarının çoğu bize beynin statik resimlerini verdi. Biz de korelasyonlar yaptık: LSD aldığımızda bu bölge deaktive olur; meditasyon yaptığımızda şu bölge deaktive olur. Ancak teknoloji gelişti ve artık dinamik resimler çekebiliyoruz. Benliğin kaybolmasının aslında belirli bölgelerin deaktive olmasıyla ilgili

*olmadığını bu şekilde biliyoruz. Bu ondan daha büyük. Daha çok tüm ağların dağılması (disintegrating) gibi."*

Dağılan en önemli ağlardan biri **Varsayılan Mod Ağı**'dır (Default Mode Network - DMN). Zihin gezinmesi ve hayal kurmadan sorumlu olan bu ağ, uyanık olduğumuzda ancak bir göreve odaklanmadığımızda aktiftir. Zihin gevezeliğimizin çoğunun ve onunla birlikte mutsuzluğumuzun çoğunun kaynağıdır. Ancak, beynin sistemlerinin çoğu gibi, varsayılan mod ağı da kırılmalıdır. Birkaç düğümdeki küçük bir sorun, onu çevrimdışı bırakmak için yeterlidir. *"Eski psikologlar, değiştirilmiş bir durumun etkilerini tanımlamak için 'ego parçalanması' gibi terimler kullandılar,"* diyor Carhart-Harris. *"Bildiklerinden daha haklıydılar. Ego aslında sadece bir ağıdır ve psikedelikler, akış ve meditasyon gibi şeyler bu bağlantıları tehlikeye atar. Ağı kelimenin tam anlamıyla parçalara ayırırlar (dis-integrate)."*

Carhart-Harris ve ekibi tarafından yapılan diğer önemli keşif, yeni ağların doğuşunu içeriyordu. Taramalar, psikedeliklerin beynin uzak bölgeleri arasında, normalde yapmadığımız türden bağlantılar olan, son derece senkronize bağlantılar yarattığını ortaya çıkardı. Yani James Fadiman gibi araştırmacılar psikedeliklerin yaratıcı problem çözme yetilerini geliştirebileceğini keşfettiklerinde —bu uzak bağlantılar bunun nedeniydi. Ya da Carhart-Harris'in açıkladığı gibi, *"Bu araştırmada yaptığımız şey, psikedelik ilaçlarla ilişkili olduğu bildirilen zihin genişlemesinin biyolojik temelini belirlemeye başlamaktır."*

Carhart-Harris, bilinçdışının gerçek zamanlı fotoğraflarını çekmek için yola çıktı ve bunu yaptığında, bilinçdışının aktif olarak yeni fikirler avladığını gördü. Bu, bu maddeleri çetrefilli sorunları çözmek için **performans artırıcı araçlar** olarak meşrulaştırmaya yardımcı olan bir keşiftir. Ve bu, Carhart-Harris'in daha iyi bir zamanda gelemeyeceğini hissettiği bir keşif.

*"Birçok insan modern dünyanın krizde olduğuna işaret ediyor. Bu değerlendirmelerin en kötümser olanına katılıp katılmadığımı bilmiyorum ama karmaşık sorunları çözenin önemli bir bilişsel esneklik gerektirdiğini biliyorum. Bu yüzden tüm bu araştırmaların tam zamanında olduğunu düşünüyorum. Bizi güçlü bir problem çözme aracından biraz daha az korkar hale getiriyor. İleriye dönük olarak, bunun önemli olacağına dair bir hissim var."*

### **Hiperuzay Sözlüğü (The Hyperspace Lexicon)**

22 Eylül 1823'te, New York, Manchester'dan Joseph Smith adında on yedi yaşındaki bir çiftçi çocuğu, Moroni adında bir melek hakkında garip bir rüya gördü. Melek ona evinin arkasındaki bir tepede gömülü bir hazineden bahsetti. Uyandıığında Smith o tepeye tırmandı ve zirvenin hemen altında altın varaklı bir kitap çıkardı. Üç D-şekilli halka ile birbirine bağlanmış ve daha sonra "reform Mısır" olarak tanımladığı garip hiyerogliflerle yazılmış kitap, ABD tarihinin seyrini değiştirecek bir kehanet içeriyordu.

Kitap, MÖ 600'de Kuzey Amerika'ya yelken açan kayıp bir İsrail kabilesinden bahsediyordu. Mormon adında bir peygamberin hikayesini ve İsa Mesih'in ikinci gelişini

anlatıyordu. Eğer doğruysa, bu fikirler neredeyse iki bin yıllık Hristiyan ortodoksisini tepetaklak edecekti.

Ancak küçük bir sorun vardı: Kanıt. Melek, Smith'in altın tabletleri "Mormon Tepesi"nden aşağı indirmesine izin vermedi. Aslında, Smith vahyi tercüme edip birkaç yıl sonra *Mormon Kitabı* olarak yayınladığında, altın levhalar hiçbir yerde bulunamadı. Smith'in bildirdiğine göre melek onları tamamen geri almıştı.

Smith'in çağdaşlarının çoğu hikayesinden şüphe etse ve sonraki akademisyenler Kuzey Amerika'da "reform Mısır" kültürüne dair hiçbir kanıt bulamasa da, inananlar için Smith'in anlatımı İncil gibi duruyor. Aydınlanması (epifani) o kadar zorlayıcıydı ki, Amerikan tarihindeki en başarılı dinlerden birine ilham verdi. İsa Mesih'in Son Zaman Azizleri Kilisesi, Utah'ın çorak çöllerini bir bahçe teokrasisine dönüştürdü, devasa tapınaklar ve bugüne kadar milyonları etkileyen küresel bir misyon ağı inşa etti.

Ve Joseph Smith, bir dine dönüşen peygamberlik vizyonuna sahip olan ilk kişi değildi. Musa, "Tanrı'nın parmağıyla" yazılmış iki taş tabletle Sina Dağı'ndan indiğinde, dünyanın en büyük geleneklerinden üçüne —Yahudilik, İslam ve Hristiyanlık— babalık etti. Ancak bu sefer de sorun kanıttı.

Musa kampa döndüğünde İsrailoğullarını altın bir buzağıya taparken buldu. Putperestliklerine öfkelenerek, yeni dövülmüş On Emir'i parçalara ayırdı. Bu, kayıtlı Batı tarihinde Tanrı'nın insanlıkla doğrudan iletişim kurduğu ilk seferdi ve kanıt yaratıldığı anda neredeyse yok edilmişti. Azarlanan İbraniler, Musa'nın sözüne inanmak zorundaydı.

Yakın zamana kadar, bu tür vizyonlar her zaman doğrulanamazdı. Ekstasis'e erişim nadirdi. Mekanizmalarını ve anlamını anlamak daha da nadirdi. Biri Tanrı'ya bir telefon hattı bulduğunda, deneyim genellikle tek seferlikti: Tekrarlanamaz ve doğrulanması imkansız. Bu durumlarda ortaya çıkan gerçeği ölçmenin tek yolu, orijinal vizyonerin inancını değerlendirmek veya takipçilerinin geriye dönük hikayelerini dinlemektir.

Ancak Sasha Shulgin ve ondan sonra gelen araştırmacılar, vahiy ile ilişkimizi değiştirdiler. Çünkü farmakolojinin mistik olana hileli bir kod olduğu hakkında ne dersiniz deyin, işe yaradığına şüphe yok. "*Bazı insanlar meditasyon veya benzeri trans indükleyici tekniklerle aşkın (transcendent) durumlara ulaşabilir,*" diye açıklamıştı bir keresinde New York Üniversitesi nöroloğu Oliver Sacks, "*ancak uyuşturucular bir kısayol sunar; **talep üzerine aşkınlık** vaat ederler.*" Bir dağın tepesine tırmanıp yıldırım çarpmasını beklemek yok. Nirvananın gelip gelmeyeceğini merak ederek bir minderin üzerinde oturmak yok. Hapı yutun, fırtı çekin ve çok geçmeden inkar edilemez bir şekilde başka bir yerdesiniz. Bu erişim kolaylığı, daha fazla insanın bu durumları daha sık ziyaret edebileceği ve daha fazla veri toplayabileceği anlamına gelir. Sonuç olarak, artık bir kişinin aydınlanmasını taşla yazılmış Gerçek olarak ele almak zorunda değiller.

*PiHKAL* ve *TiHKAL*'in yayınlanmasından kısa bir süre sonra, mutfak kimyagerleri için gizli tarifler ve iç uzay kaşifleri için ayrıntılı haritalar sağlamak üzere çevrimiçi mesaj panoları

ve forumlar ortaya çıkmaya başladı. Bu çevrimiçi depolardan en büyük ve en saygınlarından biri olan **Erowid**'e atıfta bulunan yazar Erik Davis şöyle yazıyor: *"Açık ara en eğlenceli mahzen, egzotik kaktüsler, reçeteli ilaçlar ve yeni icat fenetilaminlerle kafası güzel (ve not alan) psikonautlar tarafından günlüğe kaydedilen binlerce 'deneyim raporunu' içeriyor... Hem formüsel hem de tuhaf olan bu raporlar, geçmişin puslu yolculuk masallarında büyük ölçüde eksik olan ayrıntıları sağlıyor."*

Farmakolojiye yönelik bu açık kaynaklı yaklaşım, bizi "birden çoğa" rotasından —Musa ve Joseph Smith tarzı— "çoktan çoğa" modeline taşıyarak ekstatik ilhamı **doğrulama** (fact-check) yolu verdi. Orada ne olduğuna dair kimsenin sözüne inanmak zorunda kalmak yerine, kaşifler artık orijinal deneyleri tekrarlayabilir ve kendileri görebilirler. Bu, vahyedilmiş gerçeğin ve dini içgörünün sıkı bir şekilde korunan ve genellikle gerici dünyasını altüst eden bir gelişmedir.

Örneğin, New Mexico Üniversitesi'ndeki psikiyatrist Rick Strassman'ın araştırmasını ele alalım. 1990'ların başında Strassman, insan vücudunda doğal olarak bulunan ve mistik durumları tetikleyebilecek bir madde arıyordu; bunun Musa'nın ve diğer birçok tarihi peygamberin aydınlanmalarını açıklamanın bir yolunu sağlayabileceğini umuyordu. Başlangıçta dikkatini melatonine çevirdi ancak sonuçlardan hayal kırıklığına uğrayınca kısa süre sonra kuzeni **DMT**'ye (dimetiltriptamin) odaklanmaya karar verdi. DMT aday olarak mantıklıydı. İnsan vücudunda doğal olarak bulunur, ancak buharlaştırıldığında veya enjekte edildiğinde güçlü bir psikedelik haline gelir.

Strassman ne kadar güçlü olduğu karşısında şok oldu: *"Zen manastırında yirmi yılı aşkın deneyimim, eğitimim ve çalışmam vardı ve DMT'den... bu tür aydınlanma deneyimleri bekliyordum."* Ancak Strassman'ın çalışma grubu Budist olarak rahatça tanımlanabilecek hiçbir şey deneyimlemedi. Araştırma deneklerinin yüzde 50'den fazlası uzak galaksilere fırladı, çok boyutlu varlıklarla tüyler ürpertici karşılaşmalar yaşadı ve bu deneyimlerin *"uyanık yaşam kadar gerçek veya birçok durumda ondan daha gerçek"* hissettirdiğine yemin ederek geri döndü.

Strassman bulgularını Budist dergisi *Tricycle*'da yayınladığında, önemli bir tepki oluştu. Okuyucular tarafından sert bir şekilde eleştirildi ve mistik durumlarda Zen birliğinin dışında başka bir şeyler olabileceğini öne sürdüğü için meditasyon topluluğu tarafından reddedildi. 1995'te her şey çok fazla geldi. Projeyi kapattı, kalan kimyasalları DEA'ya geri gönderdi ve alpaka kazakları örmek için New Mexico, Taos dağlarına emekli oldu.

Ancak Strassman'ın oluşturduğu emsal zorlayıcı oldu. Çalışmasının ardından, DMT'nin ve daha güçlü kuzeni 5-MeO-DMT'nin izinsiz kullanımı fırladı. En ateşli altmışlar tripper'ları dışındaki herkes için çok tuhaf olan bir deneyim, ilk gerçek **Dijital Çağ psikedeliği** haline geldi —DJ sample'larında bilerek atıfta bulunulan, podcast'lerde uzun uzadıya tartışılan ve tamamen kendine ait çevrimiçi forumlara ilham veren bir şey.

Özellikle bir forum, **Hyperspace Lexicon** (Hiperuzay Sözlüğü), DMT'nin (meraklılarının "hiperuzay" olarak adlandırdığı) tamamen yeni manzarasını kodlamak ve anlamlandırmak için kolektif bir çabayı yansıtır. Sözlük, James Joyce'u gururlandıracak yeni türetilmiş kelimelerle (neologisms) doludur. Diğerlerinin yanı sıra, beyaz ışığın orgazmik deneyimi için "lumenorgastic"; DMT gerçekliğinin parlak renkli fraktal yapı taşlarına atıfta bulunan "mangotanglement"; ve DMT evrenini gördükten sonra dünya görüşünüzün tamamen paramparça olması için "ontoseismic" vardır. Ancak yaratıcı isimlendirmelerin altına gizlenmiş olan Hyperspace Lexicon, ekstatik vahiy ile ilişki kurma biçimimizde bir dönüm noktasını yansıtır.

Bir kavramın Sözlüğe girmesi için, herhangi birinin tekil deneyiminden gelmemiş olması gerekir. Bunun yerine, yeni fikrin topluluğun kritik bir kitlesiyle yankılanması gerekir. Ve o zaman bile, bir tutam tuzla (şüphe payıyla) alınır.

Sözlüğün "Akashic Book" (Akaşik Kitap) için "A" altındaki ilk girdisini düşünün; Sözlüğün dediği gibi, *"okuyamadığınız ama anladığınız bir dilde derin bilgiler içeren... O kadar derin ki... şu anda sizin için tam olarak doğru bilgeliği içeren"* hayali ama görünüşte gerçek bir kitap. Musa ve Joseph Smith'in aynı Akaşik Kitabı taş tabletler veya altın levhalar olarak algılayıp algılamadıklarını kanıtlamak imkansızdır (bu raporlarla benzerlikler dikkat çekici olsa da). Ancak, bu peygamberlerin derslerinin aksine, kimseden o kitaptan toplanan içgörüler olduğu gibi kabul etmesi istenmiyor. Sözlük, içerdiği bilginin derin, hatta her şeyi bilen (omniscient) olduğunu belirtse de, bunu *"şu anda sizin için"* diyerek nitelendiriyor.

Sözlüğün geçici (provisional) doğasının bir başka örneği de "Hattın Sonu" (End of the Line) ifadesidir. Şöyle tanımlanır: *"Bir DMT deneyimi yaşarken Mutlak Noktaya ulaştığınızı hissettiğiniz an. Evrenin ve tüm varlığınızın Alfa ve Omega'sı. O zaman bir 'Hattın Sonu' tipi atılım yaşıyorsunuzdur. Hiç de doğru olmayabilir, ama sizin için, öznel olarak, öyleymiş gibi hissettirir."* Yani, bir "Hattın Sonu" deneyimi daha önceki günlerde cehennem ateşi yobazları doğurmuş olsa da, bugün deneyimlerinin kesinliğini *"öyleymiş gibi hissedersiniz"* ve *"hiç de doğru olmayabilir"* gibi ifadelerle paranteze alan anonim kaşiflerimiz var.

Bütün bunları bir araya getirirseniz, Shulgin, Carhart-Harris ve Strassman'ın ardından ortaya çıkan şey, bir tür **\*\*\*Agnostik Gnostisizm\*\*\***dir; tüm yorumların kişisel, geçici ve kısmi olduğu kesinliğine dayanan bir sonsuzluk deneyimi. Sonuç olarak, onu karşılaştıracak binlerce başka "vizyon" varken, kimse ilahi olana dair kendi özel vizyonunun doğru olduğunu iddia edemez. Ve spot ışığını talep etmeye çalışan herhangi biri mi? Sadece birkaç on yıl önce bir tarikat başlatabilirlerdi. Bugünlerde sadece internette trolenip sonra görmezden gelinecekler.

Ve bu da açık deneylere daha fazla yer bırakıyor. Konumunu ve ayrıcalığını yükseltmeye meyilli herkesi güçsüzleştiriyor ve diğer herkesi kendi deneyimlerini anlamlandırmaları için güçlendiriyor.

Fizikçi Enrico Fermi, Chicago'daki piyano akortçularının sayısını veya galaksimizdeki yıldızların sayısını meşhur bir şekilde tahmin ettiğinde, bunu imkansız derecede büyük problemlere geçici tahminler uygulayarak yaptı. Ve asla kesin olmasa da, tahminleri genellikle gerçek sayının bir büyüklük sırasına (order of magnitude) iniyordu —başka bir deyişle, üzerine hareket etmek için yeterliydi.

Bugün Fermi'nin izinden gidiyoruz, Büyük Sorulara yaklaşık cevaplar bulmak için **Büyük Veri**'nin gücünü uyguluyoruz. Musa veya Joseph Smith gibi bir veya iki veri noktası asla bir trend oluşturamaz, peki ya bin veri noktası? Yüz bin? İçimizdeki dünyaların bir resmi ortaya çıkmaya başlıyor. Ve daha az garip olmasa da, muhtemelen daha önce gelen tekil aydınlanmalardan çok daha doğrudur.

### **Arzunun Molekülleri (The Molecules of Desire)**

2010 yılında kimyager Lee Cronin, Londra'daki bir konferansa katılırken 3D baskı gösterisi gördü. Teknoloji dikkatini çekti. Kendi laboratuvarında her zaman ekipman üretmek zorunda kalıyordu. Bu yüzden, diye merak etti, 3D yazıcılar bu sorunu çözebilir mi?

Cronin, profesör olduğu Glasgow Üniversitesi'ne döndü ve bir fizibilite atölyesi düzenledi. Herhangi bir nalburda bulunan türden banyo macununun hammadde olarak kullanılabilceğini, böylece her boyutta ve şekilde test tüpleri ve beherler basabileceğini keşfetmesi uzun sürmedi. Ayrıca yazıcının basit moleküller oluşturmak için kullanılabilceğini de buldu. Onu "kimyasal mürekkeplerle" —moleküllerin inşa edildiği reaktiflerle— doldurarak Cronin, ilkel bir "**kimya-yazıcısı**" (chem-printer) prototipi yaptı.

O zamandan beri Cronin, basit molekülleri formüle etmenin ötesine geçerek daha karmaşık bileşiklere yöneldi. Kısa vadeli hedefi, ibuprofen gibi reçetesiz ilaçların nasıl basılacağını bulmak. Uzun vadeli hedefi, herhangi bir ilacı sıfırdan yapabilen bir dizi evrensel mürekkep yaratmak. "*Hemen hemen tüm ilaçlar karbon, hidrojen ve oksijen gibi basit moleküllerden yapılmıştır,*" diye açıklıyor Cronin, "*ayrıca parafin ve bitkisel yağ gibi kolayca bulunabilen malzemelerden. Bir 3D yazıcıyla, nispeten az sayıda mürekkeple aslında herhangi bir organik molekülü yapabilmeniz mümkün olmalı.*"

Bu keşif, reçeteli ilaçları indirilebilir hale getirecek ve herkesin her yerden ihtiyaç duyduğu ilaçlara erişmesine izin verecek. Ancak bundan çok daha fazlasını yapacak. "*Elbette,*" diyor Cronin, "*bu yazıcı keşif için yeni çerçevelere de yol açacak ve yeni tür zihin değiştirici ilaçların olasılıklarını artıracak.*"

Her türlü psikoaktif bitki internette mevcut olsa da, maceraperestlerin bir Crock-Pot (yavaş pişirici), birkaç kavanoz ve bir hindi şiringasından (turkey baster) biraz fazlasıyla güçlü psikedelikler damıtmasına izin verse de, DEA ve INTERPOL bu gri piyasa tedarikçilerini hala kapatabilir. Ancak Cronin'in 3D ilaç yazıcısı, bu tür bir denetimi neredeyse imkansız kılıyor. Sonuçta, hammaddeler parafin mumu ve bitkisel yağ kadar sıradan hale geldiğinde, kontrollü maddelere erişimi nasıl düzenleyebilirsiniz?

Dahası, 3D yazıcıların kullanıcı dostu arayüzleri vardır, bu nedenle birini çalıştırmak için gereken tek şey bir fareyi işaret edip tıklama yeteneğidir. Ve ucuzdurlar, bu yüzden onları kullanmak büyük hibeler veya maliyetli laboratuvarlar gerektirmez. Basitlik ve uygun fiyat kombinasyonları, kimyasal formülasyon sürecinin her adımını internet bağlantısı ve elektrik prizi olan herkesin erişimine sunar. Yani, Shulgin'in yemek kitaplarından bir formülü alıp bir sonraki büyük alfabetamini yaratmak için değiştirmek isteyenler için? Sadece "yazdır"a basın.

Ve farmakolojiyi yeniden şekillendiren tek gelişme Cronin'in 3D kimya yazıcısı değil. Genetik alfabenin dört harfini bilgisayar kodunun birleri ve sıfırları gibi ele alan **sentetik biyoloji**, bilgisayarları programladığımız aynı kolaylıkla canlı hücreleri programlama yeteneği verir. Ve kod doğru görüldüğünde? Bir DNA sentezleyiciye gönderin ve birkaç gün içinde postada genetik yaratımınızla dolu dondurularak kurutulmuş bir şişe alacaksınız.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, sentetik biyologlar bu süreci psikoaktif maddeler üretmek için nasıl kullanacaklarını çoktan buldular. Ağustos 2014'te Stanford'daki araştırmacılar, ağrı kesici hidrokodonu üretmek için mayayı genetik olarak değiştirdiklerini duyurdular. Geleneksel olarak yetiştirildiğinde, haşhaş bitkilerinin bu ilacı yapacak kadar afyon yetiştirmesi yaklaşık bir yıl sürer, ancak bu yeni maya işi günlerde yapabilir. Bu arada Kanadalı şirket HyaSynth Bio, marihuanadaki aktif bileşenlerden ikisi olan THC ve kannabidiol (CBD) üretmek için farklı bir mayayı mühendislikle geliştiriyor.

*"Bu gerçekten sadece başlangıç,"* diye açıklıyor Autodesk seçkin araştırmacısı ve sentetik biyolog Andrew Hessel. *"Nöroaktif maddeler de dahil olmak üzere bir bitki, ağaç veya mantar tarafından yapılan hemen hemen her madde sentetik biyolojinin erişimindedir. Henüz orada değiliz, ancak on yıl kadar içinde bu tek teknoloji, zihin değiştiren maddelerin etkilediği beyindeki aynı reseptör bölgelerini gıcıklayabilmeli."*

Yazar Michael Pollan, **arzunun botaniğinin** —sarhoş edici bitkilerin bizi bizim onları şekillendirdiğimiz kadar şekillendirdiği fikrinin— kültürün evriminde adı konmamış ama önemli bir rol oynadığını savundu. Ancak, bu bitkiler ne kadar etkili olursa olsun, tarihsel olarak onları kullanma yeteneğimiz kontrol altında tutuldu. Bitki yakında yetişmiyorsa, sosyal olarak onaylanmış maddeler listesinde değilse, potansiyel kaşiflerin şansı yoktu.

Farmakoloji ekstasis için çok güçlü bir güçtür çünkü bu oyunun doğasını değiştirir. Kimyasal yemek kitapları, titiz nörobilim, kitle kaynaklı (crowdsourced) sözlükler ve şimdi demokratikleşmiş üretim araçlarıyla, miras aldığımız coğrafi ve kültürel sınırlamalardan kurtulduk. Sadece arzunun botaniğine değil, **arzunun moleküllerine** erişim sağlayarak, onlar bizi kaçınılmaz olarak şekillendirirken bile biz bu bileşikleri şekillendirmeye devam edebiliriz. Bu, bin yıldan dakikalara sıkıştırılmış bir birlikte evrimdir.

## Yedinci Bölüm: Teknoloji

### Dean'in Karanlık Sırrı

"Neden" sorusu asla tartışılmadı. Ne oldu? Nasıl oldu? Bu cevaplar belirsizliğini koruyor. Ama neden? Dean Potter için bu hiç şüphe götürmezdi.

16 Mayıs 2015, Yosemite Vadisi, Kaliforniya; alacakaranlığın hemen kıyısında güzel bir bahar akşamıydı. Rekor kıran bir kaya tırmanıcısı, ip cambazı (slackline walker) ve wingsuit (yarasa adam kıyafeti) pilotu olan Potter, akşamın macerasına hazırlandı. Vadi tabanından 3.500 fit (yaklaşık 1 km) yüksekte, Taft Point'in zirvesinde duruyordu. Arkadaşı ve pilot dostu Graham Hunt —etraftaki en iyi genç pilotlardan biri sayılırdı— ile birlikte amaçları; kenardan atlamak, aşağıdaki kanyonun hızla geçmek ve komşu sırttaki V şeklindeki bir çentikten, uğursuzca isimlendirilmiş "Kayıp Kardeş" uçurumunun üzerinden süzülerek geçmekti.

Dean Potter, *The Rise of Superman*'in yazımında önemli bir rol oynamıştı. Flow Genome Project'in iyi bir dostu, danışma kurulumuzun bir üyesi ve tanıştığımız tüm profesyonel sporcular kadar koca yürekli ve düşünceliydi. 2013'te *Rise of Superman* video serisini çekerken Dean, Meksika'daki derin bir mağaraya BASE atlayışı yaparken neredeyse nasıl öldüğünün hikayesini anlatmıştı. Sözlerini manidar bir şekilde bitirmişti: *"Bu yıl, yirmi küsur wingsuit sporcusu hayatını kaybetti. Ölmek buna değmez. Bununla çok mücadele ediyorum. Şanslı olan o adam olmak istemiyorum. Ve yıllardır şanslı olan o adamım. Strateji sihirbazı olan, kendini bilen ve 'Hayır, gitmiyorum. Yaşamak istiyorum' diyebilecek kadar rahat olan o adam olmak istiyorum."*

Ama Yosemite'deki o akşamüstü, yine de gitti.

Graham ve Dean, Taft Point'ten atladılar. Kırk saniye sonra uçuşları sona ermişti. Her iki adam da çentiğe alçaktan girdi; muhtemelen batan güneşle birlikte gelen daha soğuk ve yoğun rüzgarlar onlara irtifa kaybettirmişti. Potter hiç tereddüt etmedi ama Hunt —herkesin söyleyebildiği kadarıyla— sola savruldu, sonra sağa kırdı, bu da onu diyagonal bir yola ve doğrudan kanyonun uzak duvarına soktu. Potter çentikten geçti ama ihtiyacı olan yüksekliğe sahip değildi ve diğer taraftaki kayalara çarptı. Her iki adam da çarpma anında öldü.

Ve bugüne kadar kazanın ayrıntıları gizemini koruyor. Kimse Hunt'ın neden savrulduğunu bilmiyor; kimse Potter'ın tam olarak nasıl bu kadar irtifa kaybettiğini bilmiyor. Ama "neden" sorusu asla tartışılmadı.

*"Bak,"* diye açıklamıştı Potter bir keresinde, *"karanlık sırrı biliyorum. Seçeneklerimi biliyorum. Bir minderin üzerine oturup iki saat meditasyon yapabilirim ve belki ilginç bir şeye bir anlık göz atabilirim —ve belki iki saniye sürer— ama bir wingsuit giyip bir uçurumdan atlarım ve bu anlıktır: Güm, işte oradayım, saatlerce süren alternatif bir evrende."*

Ve dozlarını aksiyon sporları yoluyla alan akış bağımlıları için bu her zaman **karanlık sır** olmuştur. Ekstasis (vecd), yalnızca dikkat tamamen şimdiki zamana odaklandığında ortaya çıkar. Örneğin meditasyonda nefesinizi takip etmenizden dolayı, onun ritmini yakalayıp "şimdi"ye girmektir. Psikedelikler duyuları verilerle boğar, saniyede üzerimize o kadar çok bilgi fırlatır ki başka bir şeye dikkat etmek imkansız hale gelir. Ve akış arayan aksiyon ve macera sporcuları için risk aynı işlevi görür. Samuel Johnson'ın bir zamanlar belirttiği gibi: *"Bir adam sabah asılacağını bildiğinde, bu onun zihnini harika bir şekilde odaklar."*

2015 yılına gelindiğinde, wingsuiting tam da bu tür tehlikeli bir odaklanma sağlıyordu. *"Titremeye başlıyorum ve yaptığımız şeyin doğru olup olmadığını merak ediyorum,"* diye yazmıştı Dean ölümünden sadece bir ay önceki bir denemesinde. *"Wingsuit BASE atlayışı bana güvenli geliyor ama [çok fazla] pilot sadece bu yıl hayatını kaybetti. Sistemimizde bir kusur, kavrayışımın ötesinde ölümcül bir sır olmalı."*

Ölümcül kusur şudur ki, birçokları için ekstasis'i keşfetmek adına yüksek riskli sporu kullanmak o kadar zorlayıcı ve ödüllendiricidir ki, uğruna ölmeye değer bir deneyim haline gelir. Potter'ın eski karısı ve kendisi de profesyonel bir tırmanıcı ve wingsuit sporcusu olan Steph Davis, spor uğruna iki kocasını kaybetti, ancak uçmaya devam ediyor. Dean'in aradığı "alternatif bir evrendeki saatlerin" siren şarkısı, kayalardan kaçabileceklerine ikna olmuş pilotları çağırmaya devam ediyor.

Peki ya geri kalanımız? Hayatları, eşleri ve önem verdikleri şeyleri olanlar? Biz bu "alternatif evrenlerin" dışında mı kaldık? Oraya daha hızlı varmak için on yıllarca süren pratik yapmaya adanarak tolere edilemez riskleri kabul etmek arasında imkansız bir seçim yapmak zorunda mıyız?

Paraşütçü Alan Metni gibi mucitler sayesinde, cevap giderek artan bir şekilde "hayır" gibi görünüyor. Metni profesyonel hayatına, senatörlerin, ABD başsavcılarının ve Fortune 100 CEO'larının mezunları arasında olduğu küresel bir firma olan Vinson & Elkins'te avukat olarak başladı. Ancak hukuk hayatı onu tatmin etmedi, bu yüzden gerçek tutkusu için her şeyi bıraktı: Uçaklardan atlamak. Yerel bir havaalanında çadır kurdu ve durmaksızın antrenman yapmaya başladı; on binden fazla atlayış kaydetti ve yol boyunca üç ABD ulusal şampiyonluğu ve formasyon uçuşunda bir dünya şampiyonluğu kazandı.

Ancak Metni tatmin olmadı. Daha da sıkı antrenman yapmanın bir yolunu bulmak istedi, bu yüzden dev fanlar ve rüzgar tünelleriyle oynamaya başladı. 2000'lerin başlarında, gerçek serbest düşüşten ayırt edilemeyen bir kapalı alan hava dalışı (indoor skydiving) deneyimini mükemmelleştirmişti. Aniden, rekabetçi takımlar mutlak güvenlik içinde birlikte yüzlerce saatlik antrenman kaydedebildiler. Bu tek inovasyonla, elit seviyedeki mükemmellik standardı neredeyse bir gecede değişti. SEAL Team Six bile Metni ile çalışmaya geldi. Uçaklardan nasıl atlanacağını öğrenmek için değil —o kısmı ezberle biliyorlardı— ama birlikte uzay boşluğunda düşerken ekip çalışmasını, grup akışını ve "şalteri indirmenin" sırrını öğretmek için.

"Dünyanın her yerinde," dedi Metni, "hangi kültür, dil veya inanç olduğu fark etmez, herkesin aynı hayali vardır: Uçmak." Böylece bir şirket kurdu, **iFly**, ve her seferinde bir rüzgar tüneli ile bu hayali gerçekleştirmek için yola çıktı. Bugün iFly, on dört ülkede elli dörtten fazla tünele ve on haneli rakamlara yaklaşan gelire sahip. Sapasağlam bir uçaktan atlamayı veya bir wingsuit ile uçurumdan atlamayı asla düşünmeyecek binlerce ve binlerce insan bu hayali gerçekleştirdi ve bunu güvenli bir şekilde yaptı. Riski ortadan kaldırarak iFly, bir zamanlar gözü pekler için ayrılmış bir sporu aldı ve herkes için erişilebilir hale getirdi —uç yaş ve üzeri.

Ve hava dalışı, erişilebilirlik devrimi geçiren tek yüksek riskli uğraş değil. Aksiyon sporları endüstrisi genelinde, teknolojideki gelişmeler "bölgeye" (zone) her zamankinden daha güvenli ve daha kolay giriş sağlıyor. Bir dağdan aşağı süzülmenin o tamamen büyümlü hissiyle "powder" (toz kar) kayağı, eskiden en iyi atletlerin nadir alanıydı. Bugün, ekstra geniş kayaklar, iki dönüşü birbirine bağlayabilen herkes için o süzülmeyi mümkün kılıyor. Bir zamanlar en iyi sürücüler dışındakilere kemik titreten inişler sunan dağ bisikletleri, artık esnek ön ve arka süspansiyonlara, büyük boy balon lastiklere ve en zorlu arazide yuvarlanma yeteneğine sahip. İnternette dev yelkenler tarafından otoyollar boyunca sürüklenen insanların "kitemare" (uçurtma kabusu) görüntüleriyle bilinen uçurtma sörfü (kitesurfing) bile yumuşadı. Daha iyi güvenlik ekipmanları, yeni başlayanların rüzgar ve dalgalar arasındaki dengeyi, maruz kalma ve öğrenme süresinin çok küçük bir kısmıyla bulmasını sağlıyor.

Teknolojik inovasyonun değiştirilmiş durumlara daha geniş ve daha güvenli erişim sağladığı bu eğilim, macera sporlarıyla sınırlı değildir. Bu bölümün geri kalanında göreceğimiz gibi, birçok disiplinde ortaya çıkıyor ve her zamankinden daha fazla insanın bu deneyimlerin sunduğu şeyleri tatmasına izin veriyor. Dean'in karanlık sırrına biraz ışık tutuyoruz, birçoğumuzu onun ve diğer pek çok öncünün yapmak zorunda kaldığı o sert takaslardan (trade-offs) kurtarıyoruz. Teknoloji, her şeyi riske atmak zorunda kalmadan her şeyi tatmamıza izin vererek, ekstasis'i kitlelere getiriyor.

### **Geceleri Gümleyen Şeyler (Things That Go Boom in the Night)**

Tony Andrews neredeyse elli yıldır zihninizle oynuyor. Geceleri dışarı çıkıyorsanız, konserlere veya kulüplere gidiyorsanız, o oradaydı; belki gözden gizlenmişti ama kafanızla oynuyordu. Grand Ole Opry'yi veya Royal Albert Hall'u veya bu konuda dünyanın en iyisi seçilen ikonik İbiza kulübü Space'i ziyaret ettiyseniz, o da o karışımın içindeydi ve beyninize inanılmaz bir hassasiyetle ince ayar yapıyordu.

Andrews'ın ticareti sestir. Teknik olarak hoparlör yapan bir ses mühendisidir. İngiliz hoparlör şirketi **Funktion-One**'in kurucu ortağıdır ve adı tanıdık gelmeyebilir ama yarım asırlık sonik inovasyonu ve Andrews'ın "**ses anı**" (**audio moment**) dediği şeyin arayışını temsil eder.

Ses anı, tam bir emilim (absorption) anıdır. *"Müziğe gerçekten dahil olduğunuz andır,"* diye açıkladı Andrews yakın tarihli bir konuşmasında. *"[O an] aniden biraz başka bir yere taşındığınızı fark edersiniz... Kendinizi, orada olduğunu fark ettiğinizden daha fazlasını deneyimlerken bulduğunuzda."*

Andrews'ın orijinal ses anı dokuz yaşındayken gerçekleşti. Annesi eve Elvis Presley'in "Hound Dog"unun bir kopyasını getirmişti. Plağı koyduğunda, Andrews hemen o değişimi hissetti. *"Vücudumda tüm bu elektriği hissediyordum ve ne olduğunu anlamadım ama iyi hissettirdiğini biliyordum —ve o zamandan beri peşindeyim."*

On altı yaşına geldiğinde Andrews kurcalıyor, kendi tweeter'larını ve kabinlerini inşa ediyor ve yeni fikirleri test ediyordu. Örneğin bir gün, garajlarının köşesine bir hoparlör yerleştirdi, hoparlör içeriye bakıyordu —böylece ses doğrudan duvar ve zeminin kesişimine çarpıyordu. Tiz notalar ve orta aralık kayboldu ama bas gürlüyordu. Böylece Tony, bir trompetin çanına biraz benzeyen, üç duvarla çevrili bir hoparlör tasarladı. Bu, canlı konserlerin akustik kalitesinde ve dolayısıyla konser izleyicilerinin deneyimleyebileceği dönüştürücü ses anlarının sayısında önemli bir iyileşmeye yol açan bir icat olan "horn-loaded bass"ın keşfiydi.

Andrews ayrıca, eskiden "hi-fi" olarak adlandırılan iyi bir ev steryosunun bilinci değiştirmek için fazlasıyla yeterli ses kalitesine sahip olduğunu, ancak bir oturma odasına sığdırabileceğiniz insan sayısının sınırlı olduğunu fark etti. Andrews gerçek bir etkiye sahip olmak istiyorsa, aynı yüksek kaliteli sesi daha fazla insana nasıl ulaştıracağını, stadyum seviyesinde ses anını yeniden üretebilecek bir sistem inşa etmeyi bulması gerekiyordu. *"O zaman,"* diyor, *"benim basit tabirimle, insanlar zihinlerini genişletmek için ortak bir yere sahip olabilirler."*

Ve yakın tarihli bir konserde bir Funktion-One ses yığınının önünde durma fırsatımız olduğunda, Andrews'ın "ses anını" mükemmelleştirmede ne kadar ileri gittiğine dair net bir fikir edindik. Deneyim, geleneksel müzik dinlemekten çok, sonik bir yangın hortumuyla basınçlı yıkanmaya benziyordu. Bas göğsümüze bir sarsıntı bombası gibi çarptı; tiz notalar ensembledeki tüyleri diken diken etti. Ve deneyim boyunca, düşünmeye hiç yer yoktu.

Elbette Andrews, müziğin gücünü bilinci değiştirme yeteneğine bağlayan ilk kişi değil. Son yıllarda bilim insanları, dünyanın en eski dini mekanlarının çoğunun tuhaf akustik özelliklere sahip olduğunu buldular. Paris Üniversitesi müzik etnografı legor Reznikoff, Fransa'daki Arcy-sur-Cure mağaralarını incelerken, Neolitik resimlerin en büyük koleksiyonunun bir kilometreden daha derinlerde bulunduğunu keşfetti. Kasıtlı olarak mağaranın akustik açıdan en ilginç noktalarına: En çok rezonansa sahip kısımlara yerleştirilmişlerdi.

*"Reznikoff'un teorisi,"* diye yazıyor yazar Steven Johnson *How We Got to Now* (Bugüne Nasıl Geldik) kitabında, *"Neandertal topluluklarının boyadıkları resimlerin yanında*

*toplandıkları ve seslerinin tınısını sihirli bir şekilde genişletmek için mağaranın yankılarını kullanarak bir tür şamanik ritüelde ilahi okudukları veya şarkı söyledikleridir."*

Müzikologlar bu eğilimi tarih boyunca izlediklerinde, tarih öncesi mağaralarda başlayan şeyin ortaçağ kiliselerinde de ortaya çıktığını buldular. Yunanistan'da kiliseler, bir melek kanadının çırpınışını temsil etmesi amaçlanan bir tür üçlü ses sekmesi olan "tokat yankısı" (slap echo) üretmek için dar duvarlarla tasarlandı. Fransa'da Notre Dame ve Chartres katedrallerinin Gotik kemerleri, boru orgları için devasa subwoofer görevi görür. Binlerce yıldır bilinci değiştirmek için ses mühendisliği yapıyoruz.

Nörolog Oliver Sacks, *Brain* dergisinde "Tüm toplumlarda," diye açıklıyor, "müziğin birincil işlevi kolektif ve ortaklaşadır; insanları bir araya getirmek ve bağlamaktır... Müziğin gücünün en dramatik etkilerinden biri trans durumlarının indüklenmesidir... Trans — coşkulu şarkı söyleme ve dans etme, vahşi hareketler ve çılgınlıklar, belki ritmik sallanma veya katatoni benzeri katılık veya hareketsizlik... derinden değiştirilmiş bir durumdur; ve tek bir birey tarafından başarılabilir de, genellikle ortaklaşa bir grupta kolaylaştırıldığı görülür."

Gelişmekte olan **nöro-müzikoloji** alanında çalışan bilim insanları, bu etkileri çözmek için yüksek güçlü görüntüleme kullanmaya başladılar. Müzik dinlerken, beyin dalgaları normal uyanıklık bilincinin yüksek beta'sından meditatif (ve trans indükleyici) alfa ve teta aralıklarına iner. Aynı zamanda norepinefrin ve kortizol gibi stres hormonlarının seviyeleri düşerken, dopamin, endorfinler, serotonin ve oksitosin gibi sosyal bağ ve ödül kimyasalları fırlar. "**Uyumlanma**"yı (**Entrainment**) —insanların beyinlerinin hem ritme hem de etraflarındakilerin beyinlerine senkronize olduğu durumu— ekleyin ve *communitas* için güçlü bir karışıma sahip olursunuz.

Yakın tarihli bir çalışmada Apple ve hoparlör üreticisi Sonos, müziğin bağlama gücüne daha derinlemesine baktı. İnsanların evde ne kadar müzik dinlediğini (ortalama günde dört buçuk saat) ve dinlerken ne olduğunu izlemek için otuz evi Sonos hoparlörler, Apple saatler, Nest kameralar ve iBeacon'larla donattılar. Melodiler çalarken, ev arkadaşları arasındaki mesafe yüzde 12 azaldı; birlikte yemek pişirme şansı yüzde 33, birlikte gülme yüzde 15, başkalarını davet etme yüzde 85, "seni seviyorum" deme yüzde 18 ve en manidarı, seks yapma şansı yüzde 37 arttı.

Bu aynı zamanda Portekiz'in 2014 Boom Festivali'nde —esasen Burning Man'in Avrupa versiyonu— ana sahneyi açma onurunun neden bir film yıldızına, rock yıldızına veya ünlü bir DJ'e gitmediğini, bunun yerine bir hoparlör üreticisi olan Tony Andrews'a düştüğünü de açıklıyor. "Yaklaşık kırk beş yıl önce," dedi Andrews o kalabalığa, "büyük sesin ortak zihnimizi... birlik yerine taşımayı kolaylaştırabileceğini fark ettiğim bir yere geldim. Bunun insanlığın atması gereken gerçekten gerekli bir adım olduğuna inanıyorum."

Boom'a yaklaşık 26.000 kişi katıldı. Tüm festival alanı —Andrews ve Funktion-One ekibi sayesinde— büyük ses için kablolandığından, neredeyse her biri o ortak zihin değişimini

birlikte deneyimleyebildi. Tasarımcılarından biri, "*Dans Tapınağı'nda inşa ettiğimiz şey,*" diye açıkladı, "*insanların egolarını kitlesele olarak parçalamak için bir teknoloji parçasıdır.*"

Ve yeni teknolojinin sağladığı en büyük değişiklik budur. Davullar ve sesler ancak bir yere kadar taşır. Bir mağaraya veya kiliseye tıkabileceğiniz insan sayısı sınırlıdır. Ancak 26.000 kişi, büyük bir kasaba ile küçük bir şehir arasındadır. Las Vegas ve Miami'deki elektronik festivaller çeyrek milyondan fazlasını bir araya getiriyor. Daha önce hiç bu kadar çok insan bir araya gelip ritmi takip ederek akıllarını (zihinlerini) terk edememişti.

### **Dijital Şaman (The Digital Shaman)**

Tony Andrews'ın Boom Festivali'ndeki işbirlikçilerinden biri, çarpıcı görüntüler konusunda bir yeteneğe sahip, mütevazı görsel sanatçı **Android Jones**'tu. George Lucas'ın Industrial Light & Magic'inin emektarı ve efsanevi oyun yapımcısı Nintendo'daki ilk Japon olmayan illüstratör olan Jones, vizyoner sanat sahnesindeki en üretken yaratıcılardan biri olarak kendini kanıtlamıştır.

Klasik güzel sanatlar eğitimini dijital yazılımın gücüyle birleştiren Jones, kolay kategorizasyona meydan okuyan görüntüler yaratır: Fraktal geometrilerle kaplanmış arketipsel tanrılar, dev galaksiler boyunca yansıtılan kozmik aşıklar ve kristal yamaçlara gerilmiş süslü maskeler. Boom festivalinde, dansçılar kıvranıp tepinirken görüntülerini dev ekranlara "canlı boyadı": Trans Kilisesi için hareketli bir vitray penceresi yarattı. Funktion-One'ın ses manzaralarına ince ayar yapması gibi, Jones da görsel sanatın etkisini genişletiyor.

2011'den bu yana, görüntülerini dünyanın dört bir yanındaki ikonik kamu binalarına yansıtmak için Obscura Digital ile ortaklık kurdu. Örneğin Sidney Opera Binası'nda, YouTube Senfoni Orkestrası'nın bir performansı sırasında canlı boyama yaptı. Ayrıca Empire State Binası'nı, Birleşmiş Milletler merkezini ve en son Vatikan'daki Aziz Petrus Bazilikası'nı dönüştürdü. "*Dijital projeksiyon haritalama benzersiz olanaklar yarattı,*" diyor Jones. "*Sanatı müzelerden çıkartıyor ve doğrudan günlük yaşamlarını sürdüren insanlara getiriyor. Sağladığı erişim ölçeği, geçmişte mevcut olan her şeyi geride bırakıyor.*"

Geçmişte kutsal sanat sadece kutsal mekanlarda izlenebilirdi. Tarih öncesi boğalara bakmak isteseydiniz, Lascaux mağaralarına inmeniz gerekirdi. Yalnızca Roma'ya hacca giden sadıklar Michelangelo'nun Sistine Şapeli'ni yerinde görebilirdi. Jones'un sanat eserlerinin tuvale gerilmek yerine bir bilgisayar dosyasında yaşaması, sergileme için çok daha fazla fırsat sunuyor. Tanrıça Kali, Empire State Binası'nın yanında kırk kat yüksekliğinde olduğunda veya gezegenin tarihinin Tanrı gözüyle bir montajı Vatikan'ın yan tarafına yansıtıldığında —insanlar sıradanlığın ortasında kutsal olanla karşılaşabilirler.

Ve vizyoner sanat sadece çok daha erişilebilir hale gelmiyor; internet ile birlikte etkileşimli hale de geliyor. "*Çevrimiçi veya şahsen aldığım geri bildirim yaratıcı sürecin kendisinden ayırmak imkansız,*" diyor Jones. "*Artık sadece tek yönlü bir deneyim değil. İş doğrudan bilgilendiren tüm bu sözsüz geri bildirimleri —beğeniler, paylaşımlar vb.— alıyorum.*"

Geri bildirimlerin hepsi "beğeni" ve retweet değil. Android sık sık dini sembolleri ve kutsal ikonografiyi yeniden yorumluyor, binlerce yıllık kültürel yüklü imgeler üzerinde oynuyor. Bu nedenle Jones'a "pop şaman" lakabı takıldı, ancak herkes onun yüksek sadakatli görsellerinin yaratabileceği etkiyi hoş karşılamıyor. Empire State ve BM enstalasyonlarıyla başlayıp Vatikan'daki sergiden sonra zirve yapan Android, YouTube komplolarından oluşan canlı bir ev endüstrisi doğurdu. Kilisenin kutsal mekanlarına pagan putperestliğini sokmaktan, şüphelenmeyen zihinleri İlluminati görüntüleriyle programlamaya kadar her şeyle suçlanıyor. Özellikle temkinli bir ihbarcı, Jones'un sanatını o kadar psikoaktif buldu ki, *"Bu görüntüleri, başkalarını gerçek niyetleri konusunda uyarmak amacıyla bile olsa izlemeye devam edemem,"* diye yazdı.

*"İlk başta gülüp geçiyordum,"* diye açıklıyor Jones, *"insanların ne kadar komik olduğuna ve anlam yaratmak için ne kadar çaresiz olduğuna —rastgele spekülasyonlar yapmalarına. Ama bu sadece spekülasyon değil. Objektif bir düzeyde [izleyicilere] bir şeyler oluyor."*

Stanford'da yürütülen araştırmalar Jones'un önsezisini destekliyor. 2012 tarihli bir çalışma, ister gece gökyüzündeki galaksilerin sonsuz spirali olsun, ister Jones'un hayattan daha büyük projeksiyonları olsun, algısal enginlikle (perceptual vastness) karşılaşmaların, kendini yok eden, zamanı genişleten bir **huşu** (awe) duygusunu tetiklediğini buldu. Ve bu otomatik olarak gerçekleşir —yani Jones'un projeksiyonlarıyla bir karşılaşma, denekleri istekli olsun ya da olmasın derinlemesine değiştirilmiş bir duruma sürüklemek için yeterli olabilir.

Mart 2015'te Jones, çalışmasının etkisini daha da artırdı. Tayland'da yaşayan (ve beklenmedik bir şekilde teknoloji dehası olan) bir grup Rus rahiple güçlerini birleştirerek, sanatını düz 2D yüzeylere yansıtmaktan tamamen sürükleyici (immersive) 3D deneyimlere geçti. Kodlayıcı-rahipler, Jones'un orijinal medya dosyalarını bir dizi modüler sahneye dönüştürdüler. Birbirine dikilip kapalı bir jeodezik kubbenin pürüzsüz 360 derecelik tuvaline yansıtıldığında, ekran fiziksel alanın çok ötesine uzanıyor gibi görünüyor. Tek bir duvar resmini görmek için Sistine Şapeli'nin kavisli tonozuna bakmak yerine, artık sürükleyici ve sonsuz derecede değiştirilebilir bir manzarada, tanrılar ve iblisler, yıldız tozu ve galaksiler ve Jones'un hayal edebileceği diğer her şeyle dolu bir rüya durumunda yürüebilirsiniz.

*"Bu 3D sürükleyici alanda çalıştıktan sonra,"* diye itiraf ediyor, *"duvarda asılı bir dikdörtgenin üzerinde görüntüler yaratmaya geri dönmek gerçekten zor. Çerçevelerin ne kadar sınırlayıcı olduğunu hiç fark etmemiştim."* Ve bu olasılıkları keşfeden tek kişi o değil.

Oculus ve Magic Leap gibi sanal ve artırılmış gerçeklik şirketleri, herkes çerçevelerin ve ekranların ötesindeki manzaraya akın ederken medyanın ve yatırımcıların olağanüstü ilgisini çekiyor. Bunlar, gerçek olanla simüle edilen arasındaki sınırları giderek bulanıklaştıran yeni bir içerik tüketim biçiminin erken göstergeleridir. Ancak belki de diğer tüm sanatçılardan daha fazla Jones, insanları normal referans çerçevelerinden çıkarmak ve onlara bir ekstasis bakışı sunmak için bu teknolojidenden yararlanıyor.

En son projesi, uygun bir şekilde **MicroDoseVR** adını taşıyor; Shulgin'in birçok alfabetamin bileşiği boyunca atom gözüyle bir tur sunan sürükleyici bir VR oyunu. O dijital dünyada yakınlaştırarak, derin trans müziği ve gerçek "arzu molekülleri" ile çevrili simülasyon, sizi normal farkındalıktan çıkarmak için fazlasıyla yeterli. *"Muhtemelen bu deneyimlerin gerçek değeri budur,"* diye açıklıyor Jones. *"Bizi koşullanmış dünyamızdan çıkarırlar. Hiç deneyimlememiş olabileceğimiz ve sadece hayal ettiğimiz diğer her şeyin bir alemi açarlar. Sınırların nerede olduğunu bildiğinizi sanırsınız ama bu şeyleri görür ve düşünürsünüz: Eğer baktığım bu şey mümkünse, başka neler mümkün olabilir?"*

### **Aydınlanma Mühendisliği (Enlightenment Engineering)**

2011 yılında, MIT ve NASA eğitilmiş bir robotikçi olan **Mikey Siegel**, Silikon Vadisi'nde yaşıyor ve hayalindeki işte çalışıyordu. *"Mühendislik cennetiydi. Robotlar inşa ettim, sistemler tasarladım, yazılım kodladım, kendi deneylerimi yarattım ve bana gerçekten iyi para ödediler. İstediklerimi düşündüğüm her şeyin uzun bir listesi vardı ve o listedeki her şeye tik atılmıştı."* Ama "her şey" yetmiyordu.

Siegel, hayatının çok az özü varmış gibi, kendi açıklamasıyla "ruhu iflas etmiş" gibi endişeli ve tatminsiz hissediyordu. Bu yüzden tatmin olmamışların sıklıkla yaptığını yaptı: Bir arayışa çıktı. Güney Amerika ormanlarında yürüdü ve Hindistan'daki aşramları ziyaret etti. Bakış açısı değişti ama aradığı vizyon asla gelmedi.

Bu, Kaliforniya çölündeki on günlük bir meditasyon inzivasında değişti. Yedinci gündü ve katılımcılar, yargılamadan bedensel duyuumlara dikkat etmeye çalıştıkları bir odaklanma egzersizinin yetmişinci dakikasındaydı. Ancak Siegel duyuumlar tarafından bunaltılmıştı. Bir haftalık bağdaş kurarak yapılan meditasyondan sonra sırtı ağrıyor, boynu zonklıyor ve uylukları uyuşmuştu. *"Her şeyi tüketen bir acıydı,"* diye açıklıyor, *"ve tek yaptığım yargılamaktı."*

Ve sonra yapmadı. İçinde bir şeyler değişti. Beyninin yargılayan kısmı aniden kapandı. *"Özgürlük gibi hissettirdi,"* diye açıklıyor. *"Saf özgürlük bir şeye benziyorsa, hissettiğim buydu. Şimdiye kadar olduğum en berrak, mevcut ve farkında haldi. Ve eğer aşırı acı içinde olup yine de huzurlu ve berrak kalabiliyorsam, o zaman belki diğer insanlar da bunu yapabilir diye düşündüm. O anda, insan potansiyeli hakkında inandığım her şey değişti."*

Hayat değiştiren bir farkındalık gibi hissettirdi. Ancak Siegel o inzivadan eve dönüp normal rutinine geri döndüğünde, öğrendiklerini entegre edemedi. Ne kadar adanmış olduğu önemli değildi: Kullanmaya çalıştığı meditasyon uygulamaları farklı bir zaman ve farklı bir dünya için tasarlanmıştı. *"Yaşadığım dünyada,"* diyor, *"beni çok farklı bir yöne çekiyor gibi görünen teknoloji ve bilgi ile çevriliydim."*

İşte o zaman Siegel, meditasyonun sadece beyinde çok spesifik bir reaksiyonu kışkırtmak için kullanılan bir araç olduğunu, ancak mevcut tek araç olmadığını fark etti. Aslında, beyin bilimindeki ve giyilebilir sensörlerdeki son gelişmeler göz önüne alındığında,

meditasyon oldukça düşük teknolojiliydi. Böylece Siegel daha iyi araçlar inşa etmeye karar verdi ve "**aydınlanma mühendisliği**" olarak adlandırılacak alanı doğurdu.

Erken prototiplerinden biri kalp atış hızını ses tonuna dönüştürüyordu. Dua, yoga ve meditasyonun kalp atış hızında net değişiklikler üretebileceğini gösteren eski araştırmalar üzerine inşa ediyordu. "*Şeyi üç gün boyunca aralıksız taktım,*" diye anlatıyor Siegel, "*uyurken bile. Sinir bozucuydu. Bip, bip, buu, bip —ve böyle devam ediyordu. Ancak, o sürenin sonunda, sadece bu çok ince sesli geri bildirim dilimiyle çalışarak, kalp atışımı kontrol etmeyi öğrendim. Dakikada kırk vuruştan seksene ve tekrar geriye taşıyabiliyordum. Yeni bir oyuncaktan fazlası değildi ama bana neyin mümkün olabileceğini gösterdi.*"

O zamandan beri araştırma patladı. "*Dünyanın her yerindeki bilim insanları tefekkür uygulamalarını araştırıyor,*" diye açıklıyor Siegel. "*Bir bölgeyi haritalandırıyorlar. Ve ben dahil bir sürü araştırmacı, 'teknoloji destekli öz-farkındalık cihazları' veya içsel ortamlarımızı ayarlamamıza yardımcı olabilecek cihazlar diyebileceğiniz şeyi yaratmak için bu haritayı kullanmaya başladı.*"

Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) ile yaptığı çalışmada Siegel, tonu görsel bir ekran içerecek şekilde yükselterek ve bir EEG katmanı ekleyerek —böylece biyo-geribildirim eşlik edecek nöro-geribildirim de var— tüm insan gruplarının kalp atış hızlarını ve beyin dalgalarını senkronize etmelerini sağlayabileceğini ve onları grup akışına sürükleyebileceğini buldu. Yeni zorluğu, aynı teknolojiyi alıp herkesin erişebileceği uygun fiyatlı bir versiyonunu yapmak.

Ayrıca ultrason, transkraniyal manyetik stimülasyon ve transkraniyal doğrudan stimülasyonu araştırarak kalp atış hızının ötesine geçiyor. Bu cihazlar beyne darbeler gönderir ve kortikal bölgeleri göreceli bir hassasiyetle açıp kapatabilir. "*Şu anda,*" diyor, "*henüz erken günler. Yani size bir kadeh şarap içmişsiniz gibi hissettirebilecek şeylere sahibiz. Onlarca yıllık meditasyon eğitiminin üretebileceği şey tam olarak bu değil, ancak meşru, güvenilir ve tekrarlanabilir bir durum değişikliği.*"

Siegel Silikon Vadisi'nde yaşadığı için, bu fikirler etrafında **Consciousness Hacking** (Bilinç Hackleme) adında bir şirket kurmak zorunda kaldı. Nichol Bradford ve Jeffery Martin ile birlikte Dönüştürücü Teknoloji Konferansı'nı (Transformative Technology Conference) kurdu ve bilinç hackleme buluşmaları düzenlemeye başladı. Yaklaşık dokuz ay içinde, pazarlamaya tam olarak sıfır harcama yaparak, Kuzey Kaliforniya'daki bir lokasyonda bir avuç insanla başlayan şey, dünya çapında yirmi üç lokasyonda on binden fazla kişiden oluşan bir ağ haline geldi. Haziran 2015'te çabaları ona *The New Yorker*'da bir makale kazandı. Stanford Üniversitesi de dikkatini çekti —Siegel şimdi lisans öğrencilerine bu gelişmekte olan alan hakkında dersler veriyor.

"*Son üç yüz yıldır,*" diye açıklıyor Siegel, "*bilim ve din arasında bir bölünme vardı. Ama şimdi bu alanı araştırma ve maneviyat etrafında yenilik yapma yeteneğine sahibiz. Ve*

*buluşmalarımızın büyümesine, bu pazara giren milyonlarca dolara veya halihazırda mevcut olan teknolojiye bakarak yargıyorsanız, çoğumuz ruhani inovasyonla gerçekten ilgileniyoruz."*

Ve eğer Siegel'in tahminleri doğruysa, yüzeyi zar zor çizdik. *"Bilinç hackleme teknolojisi, cep telefonları kadar dinamik, kullanılabilir ve her yerde bulunur hale gelecek. Bu deneyimleri talep üzerine değiştirmek, ölçekte yapabileceğimiz en önemli değişiklikleri desteklemek ve katalize etmek için kişisel teknolojiyi kullanabilirsek ne olacağını hayal edin. Giderek daha fazla, tüm gezegenin sinir sistemini yeniden ayarlayabiliriz gibi görünüyor."*

### **Akış Dojo'su (The Flow Dojo)**

Her alanda, daha fazla insana eskisinden daha fazla ekstasis erişimi sağlayan teknolojilerde bir patlama görüyoruz. Artık sıradan ölümlülere ölümü kandırma ve akışı kovalama şansı veren spor ekipmanlarımız, aynı anda yüz binlerce insanı büyüleyen ve uyumlayan ses sistemlerimiz, uyanık gerçekliği interaktif bir rüya durumuna dönüştüren sürükleyici sanatımız ve bizi teknoloji destekli aşkınlığa yönlendiren biyo-hackleme araçlarımız var. Bu atılımların her biri, kendimizin dışına adım atmayı her zamankinden daha kolay, daha güvenli ve daha ölçeklenebilir hale getiriyor.

Bu gelişmelere rağmen, hala kullanılmayan çok fazla potansiyel var. Sorunun bir kısmı, tüm bu disiplinlerin —spor, müzik, sanat ve biyoteknoloji— farklı alt kültürlerle ve tercih edilen uygulamalara sahip olmasıdır. Bunların birkaçı kombine edilmiş olarak görmek oldukça yaygın olsa da —müzik ve görseller bariz bir eşleşmedir, atletizm ve giyilebilir sensörler de öyle— hepsini kasıtlı olarak tasarlanmış tek bir deneyimde bir araya getirmek tipik olarak yapılmaz.

Ama yapılabilir. Bu gelişmeler bağımsız olarak ne kadar güçlü olsalar da, harmanlandıklarında etkileri önemli ölçüde artar. Bu yüzden, son birkaç yıldır, **Flow Dojo**'yu geliştirmeye yardımcı olmak için en iyi deneyim tasarımcıları, biyo-hackerlar ve performans uzmanlarından bazılarıyla işbirliği yapıyoruz —bu teknolojileri tek bir yerde birleştirmek için açıkça tasarlanmış bir eğitim ve araştırma merkezi. Eşit parçalarda Cirque du Soleil, X Games ve uygulamalı bilim müzesi olan bu yer, optimum performansın temel yapı taşlarını haritalandırmaya adanmış bir öğrenme laboratuvarıdır.

2015 sonbaharında, Dojo'nun bir prototipini Google'ın Silikon Vadisi merkezine getirme ve ortak bir öğrenme projesine katılma fırsatımız oldu. Altı hafta boyunca, özenle seçilmiş bir mühendis, geliştirici ve yönetici ekibi bir akış eğitim programına katıldı ve ardından bunu eğitim merkezinin beta versiyonunda iki haftayla tamamladı.

Öncül basitti: Bedeninizi ve beyninizi eğitir, enerjinizi ve dikkatinizi yönetirseniz, daha sık akışa girebilir ve işte ve evde daha iyi performans gösterebilirsiniz. Her gün katılımcılar uyku takibinden diyet ve hidrasyona, fonksiyonel hareketten (masa başı yaşamların dengesizliklerini gidermek için tasarlanmış) beyin uyumlayıcı ses ve solunum

egzersizlerine kadar bir dizi aktiviteye katıldılar. Sadece bu temel uygulamalarla, denekler iş günlerinde akış olaylarında yüzde 35 ila 80 artış bildirdiler. Mühendisler için daha büyük sürpriz, aile dinamiklerinin genellikle işte oynadıkları algoritmalarından daha az rasyonel ve öngörülebilir olduğu evde de daha fazla akış deneyimlemeleriydi.

O temel atıldıktan sonra, ilginç kısma —Dojo'nun kendisine— geldik. *The Rise of Superman* araştırmamızda, akışa bu kadar kolay girmenin sırrını çözmek için iki yüzden fazla profesyonel ve elit macera sporcusuyla röportaj yapmıştık. Defalarca bize bunun iki şeye bağlı olduğunu söylediler: Doğru tetikleyiciler ve yerçekimi.

Ve ekip Flow Dojo'nun tasarımına burada başladı. Bu koşulları daha güvenli ve daha erişilebilir bir şekilde simüle etmek için teknoloji kullanmak mümkün müydü? Alan Metni'nin iFly kitabından bir sayfa alıp, sıradan insanlara durumun tadına baktırmak için dünyanın en iyi akış hackerlarının güvendiği bedenlenmeyi (embodiment) ve sonuçları yeniden yaratabilir miydik? Tony Andrews'ın ses tasarımını, Android Jones'un dijital görüntülerini ve Mikey Siegel'in beyin teknolojisini birleştirerek, yeni ve interaktif bir ortam inşa edebilir miydik? Eğer öyleyse, kullanıcıları zirve durumlara yönlendirebilir ve araştırmacılar yol boyunca paha biçilmez veriler yakalayabilirdi. Bu, giyilebilir cihazların, deneyim tasarımının ve kullanıcı biyometriklerinin etkisini aynı yerde incelemek için eşsiz bir fırsat sağlardı. Zirve performans durumlarının genomunu kelimenin tam anlamıyla tersine mühendislikle çözmeye başlayabilirdik.

Böylece, bu deneyimleri sunabilecek kinetik eğitim ekipmanları geliştirmek için bir mühendis ekibini bir araya getirdik —yetişkinler için yapılmış ekstrem oyun alanı ekipmanları düşünün. Sizi baş aşağı ve yerden yirmi fit (6 metre) yukarı gönderen ve yayın altından geçerken 3 G'den fazla kuvvet çeken devasa döngü salıncakları (looping swings). Hastane ziyareti riski olmadan takla atmanıza, dönmenize ve kıvrılmanıza izin veren, Doppler ses efektleri ve LED ipuçlarıyla tamamlanmış momentum gücüyle çalışan jiroskoplar ve sörf salıncakları.

Tasarımcılar ayrıca sensörleri ve görsel-işitsel geri bildirim ekipmana entegre ettiler, böylece kullanıcılar fizik (G-kuvveti, RPM ve genlik gibi) ve kişiselleştirilmiş biyometrikler (EEG, HRV ve solunum gibi) hakkında gerçek zamanlı veriler alıyorlar. Bu tür verileri akıllı saatlerden ve dizüstü bilgisayarlardan —ve prefrontal korteksin bilinçli zihinsel işleminden uzakta— almak, kullanıcıları kendilerinden çıkarır ve daha az dikkat dağıtıcı ile "bölgeye" sokar.

Yine de, Google'ın kurucu ortaklarından Sergey Brin döngü salıncağına adım attığında, nasıl gideceğinden emin değildik. Brin, BASE atlayışından uçurtma sörfüne kadar her şeyi takip eden bir aksiyon sporları meraklısıdır. Birkaç yıl önceki TED konferansında, bir EEG farkındalık eğitimi demosunda da liderlik tablosunun zirvesindeydi. Yani, bu eğitimin hem fiziksel hem de zihinsel unsurlarında zaten biraz deneyime sahip olsa da, ikisini hiç bir araya getirmemişti.

İlk olarak, bir kardiyak taban çizgisi oluşturmak için onu bir kalp atış hızı değişkenliği monitörüne bağladık. Sonra uçurtma sörfü bağlarına bağlandı ve döngü salıncağını daha yükseğe ve daha yükseğe pompalamaya başladı. Çoğu insan bu cihazda iki sınırla karşılaşır. Birincisi, bir oyun alanı salıncağında ulaştıkları en yüksek noktaya, genellikle yaklaşık 50 dereceye ulaştıkları zamandır. Eğer bilinen son güvenli bölgeyi geçebilirlerse, bir sonraki sınır aslında tam baş aşağı olduklarında ve salıncağı tam bir devir boyunca itmek için ağırlıklarını öne doğru sürmeleri (yerden yirmi fit yüksekten tüm daha iyi yargılara karşı) gerektiği zamandır.

Brin bu sınırların her ikisini de aştı, salıncağı tam tur döndürdü (deneklerin sadece yaklaşık yüzde 5'i ilk denemelerinde bu başarıyı yönetir) ve ardından salıncağı zirve noktasında durdurmaya ve körleme ve geriye doğru döndürmeye devam etti. Seanslarındaki biyo-geribildirim verilerini taban çizgisiyle karşılaştırdığımızda, başlangıçta kendini zorlarken tutarlılığı (coherence) kaybetmişti, ancak vücut bilgisi nasıl adapte olacağını ve ayarlanacağını çözdüğünde organize bir beyin ve kalp ritmini geri kazanmıştı. Yeryüzüne döndüğünde tek yorumu? *"Arka bahçemde bir tane istiyorum."*

Brin'in bu becerileri eğitmeye devam etme içgüdüleri verilerle desteklenmektedir. Bedenlenmiş biliş araştırmaları, bedenlerimizi ve beyinlerimizi birlikte ve giderek daha dinamik durumlarda eğittiğimizde daha esnek ve dirençli hale geldiğimizi göstermektedir. SEAL'lerin *"Asla duruma yükselmezsiniz, eğitim seviyenize düşersiniz"* demesinin ve ardından olası her senaryo için aşırı antrenman yapmasının nedeni budur. Bu, Amy Cuddy'nin güç duruşu tavsiyesinin daha gelişmiş bir sonucudur: Temelleri öğrendikten sonra, bahsi artırmaya başlayın. Daha zorlu koşullar altında (baş aşağı sallanırken kalp ve beyin aktivitesini yönetmek gibi) merkezde kalmayı deneyin. Bilim, her koşulda istikrar için eğitim almak istiyorsak, önce istikrarsızlıkla pratik yapmanın esas olduğunu öne sürüyor.

Ziyaretin ilerleyen saatlerinde, Google'ın diğer kurucusu Larry Page, Mikey Siegel'in en yeni yaratımlarından birini denedi: İnsanlar arasındaki bağlantıyı teşvik etmek için tasarlanmış 3D surround ses ve görsel geri bildirim karışımı. Kapalı bir kubbede oturan o ve karısı küçük sırt çantası subwoofer'ları taktılar (böylece bası kulakları yerine bedenleri aracılığıyla kelimenin tam anlamıyla hissettiler). Daha sonra onları çevreleyen ekranda iki dijital çiçeğin açılıp kapanmasını izlediler. Ancak kurulumun bir hilesi vardı —Larry karısının kalp atışını hissediyor ve çiçeğinin onun kalp ritimlerine göre atışını izliyordu, o da onunkini izliyor ve hissediyordu. Geri bildirim döngülerini kasıtlı olarak çaprazlayarak, enstalasyon teknolojik olarak aracılık edilen empati yaratır, konuşmaya gerek yoktur. Deneyim o kadar sürükleyiciydi ki, gece fısıkiyeleri açılıp yanlılıkla üzerlerine su sıktığında, bunun simülasyonun bir parçası olduğunu varsaydılar.

Sürükleyici deneyim tasarımı ve eğitimi alanı emekleme aşamasında olsa da, Google'daki bu proje gibi erken sonuçlar, teknolojideki tüm gelişmeleri (hareket, ses, ışık ve sensörler) bedenlenmiş uygulamalı bir eğitim programıyla birleştirerek, çok daha fazla hassasiyetle ve çok daha az riskle bir dizi sıra dışı durumu tetikleyebileceğinizi göstermektedir.

Geçmişte, "benliksizliğe" (no-self) bir göz atmak için yüksek riskli bir wingsuit uçuşu, on yıllık manastır izolasyonu veya öngörülemeyen bir maddenin kahramanca (ve muhtemelen pervasızca) bir dozu gerekebilirdi. Bugün, bedenlerimizin ve beyinlerimizin düğmelerini ve kollarını ustaca ayarlamak ve arızaların çok küçük bir kısmıyla benzer atılımlar elde etmek için Flow Dojo gibi yenilikleri kullanabiliriz.

Ve gerçekten, teknolojinin ve genel olarak dört gücün gerçek gücü budur: İnsanlara daha güvenli ve daha ulaşılabilir yollarla ekstasis'e daha fazla erişim sağlarlar. Psikolojideki değişim olmasaydı, değiştirilmiş durumları pratik amaçlara yönlendirme fikri çığınca görünürdü. Ama artık travmayı iyileştirebileceklerini, yaratıcılığı artırabileceklerini ve kişisel gelişimi hızlandırabileceklerini biliyoruz. Nörobiyolojideki ilerlemeler olmasaydı, mistik deneyimler sadece "gizemli" kalırdı. Ama artık onları kendimiz için yeniden yaratmamızı sağlayan beden ve beyin fonksiyonundaki hassas ayarlamaları biliyoruz. Farmakolojideki ilerleme olmasaydı, sıra dışı durumları keşfetmemiz coğrafya, kilise ve devlet tarafından kısıtlanmış kalırdı. Ama artık çok çeşitli bileşiklerin potansiyel olarak aydınlatıcı bilgi ve içgörü ifşa ettiğini biliyoruz. Teknolojideki gelişmeler olmasaydı, çok az kişi değiştirilmiş durumlarda içkin olan değeri görmek için çok fazla risk almak zorunda kalırdı. Ama artık bu deneyimleri güvenli bir şekilde ve ölçekte nasıl hazırlayacağımızı ve tetikleyeceğimizi biliyoruz.

Bu değişikliklerin yönlendirmesiyle, ekstasis anlayışımız artık üstel bir hızla ilerliyor. Bir alandaki bulgular diğerlerindeki gelişmeleri bilgilendiriyor ve destekliyor. Araştırma açık kaynaklı hale getirildi, erişim demokratikleştirildi ve —bu kitabın III. kısmında çok daha netleşeceği gibi— bu dört gücün bir devrimi yönlendirdiğinin kanıtı baktığınız her yerde.

## Üçüncü Kısım: Eleusis'e Giden Yol

"Aşırılık yolu bilgelik sarayına çıkar." — William Blake

## Sekizinci Bölüm: Bir Ateş Yak (Catch a Fire)

### Geleceğin Kum Havuzu (The Sandbox of the Future)

Eğer alet edevat ve ıvır zıvırlar sizin olayınızsa, o zaman Las Vegas'taki yıllık Tüketici Elektronikleri Fuarı (CES) sizin hac yerinizdir. Eğer süper kahramanlar ve çizgi romanlarsa, o zaman San Diego'nun Comic-Con'udur. Ama eğer ekstasis'in peşindeyseniz, dört gücün sonuna kadar açıldığını ve tam etki için konuşlandırıldığını görmek istiyorsanız, o zaman Larry Page ve Sergey Brin'in Eric Schmidt'i taramak için kullandıkları o aynı çöl festivaline gidin — Burning Man'e.

Her yıl, Reno'nun yaklaşık üç saat kuzeydoğusunda, Black Rock Çölü olarak bilinen geniş bir alkali düzlükte, bu kitabın İkinci Kısımındaki tüm önemli oyuncularını bulacaksınız. Mor şal desenli (paisley) kıyafetiyle Tony Andrews orada, bir Funktion-One sanat arabasından basları gümbürdetiyor. Mikey Siegel da etrafta, tozlu ve meraklı kalabalığa nörogeribildirimi gösteriyor. Android Jones, trans indükleyici vizyoner sanatını sergilemek için devasa bir kubbe dikmiş. Dünyaca ünlü seks terapistlerinin atölyeleri, Sarmaşık Ligi bilim insanlarının nöroteoloji üzerine dersleri ve Sasha Shulgin'in hayal ettiği her kafa karıştırıcı alfabetamin orada. Uzakta, alevli kostümler giymiş ve şehre wingsuit ile süzülen Red Bull Hava Kuvvetleri'ni bile görebilirsiniz. Etkinlik hakkında başka ne söylenirse söylesin, Burning Man dünyanın en büyük ekstatik ticaret fuarı unvanını tartışmasız elinde tutuyor.

"*Burning Man, hazcı vecd geleneğini agresif bir şekilde genişletiyor,*" diye yazıyor Erik Davis. "[*Vahşi*] görseller, yönünü şaşkırtan sesler ve bilinçli bir duyuşsal uyarım fazlalığı... hepsi stabilize edilmiş çerçeveleri baltalamaya yardımcı olur... [Bu], bizi zihnimizin devam eden gerçek zamanlı inşasıyla anında uyumlu hale getirmek için tasarlanmış tam duyuşsal bir beyin makinesidir."

Burning Man'in orijinal kurucularından biri olan (ve etkinlikte "Danger Ranger" olarak bilinen) Michael Michaels bunu şöyle açıklıyor: "*Burning Man'de, bizi hapseden kutudan çıkmanın bir yolunu bulduk. Kelimenin tam anlamıyla yaptığımız şey, insanların gerçekliğini alıp parçalamaktır. Burning Man bir dönüşüm motorudur — donanımı ve yazılımı vardır, onu ayarlayabilir ve ince ayar yapabilirsiniz. Ve biz bunu yaptık. İnsanları bu geniş, kuru yere, hiçbir yere, çok zorlu koşullara götürüyoruz. Bagajlarını, yanlarında getirdikleri şeyleri, kim olduklarını sandıklarını söküp alıyor. Ve onları birbirleriyle bağlantı kurmak zorunda oldukları bir topluluk ortamına, her şeyin mümkün olduğu bir yere koyuyor. Bunu yaparak, eski gerçekliklerini kırıyor ve kendilerininkini yaratabileceklerini fark etmelerine yardımcı oluyor.*" Başka bir deyişle, STER'in **benliksizliğini, zamansızlığını, zahmetsizliğini ve zenginliğini** çağırarak için özel olarak tasarlanmış bir dönüşüm motorudur.

Giderek artan bir şekilde, bu dönüşüm motoru dünyada gerçek bir değişim üretiyor. Ve bu bölümün amacı da bu. Geçmiş bölüm dört gücün ortaya çıkışını incelediyse, bu bölüm bir sonraki bariz soruyu soruyor: Güçlerin sağladığı radikal ilham pratik inovasyona yol açıyor mu? Daha önce, sıra dışı durumların kontrollü koşullar altında yaratıcılığı ve problem çözmeyi anlamlı bir şekilde artırabileceğini gösteren çalışmaları incelemiştik. Burada, laboratuvarın dışına çıkmak ve ekstasis'in çetrefilli sorunları "vahşi doğada" çözmeye yardımcı olup olmadığını görmek istiyoruz. Ve Burning Man belki de bu sorgulamaya başlamak için en iyi yerdir.

Dikkat edilmesi gereken ilk şey festivalde kimlerin boy gösterdiğidir. Woodstock döneminin aksine, katılımcılar artık sadece *"uyumlanmış, açılmış ve sistemi terk etmiş"* (tuned in, turned on, and dropped out) karşı kültür bohemleri değil. Elbette, ana akımdaki yaşamın bazen garip bir şekilde uyduğu pek çok punk anarşisti, endüstriyel sanatçı ve depo sakini hala var. Ancak bugün, kendilerine "Burner" diyen katılımcıların safları, sermayeye, pazarlara ve küresel iletişim platformlarına erişimi olan yüksek güçlü bir alt kültürün, tekno-göçebe bir sosyetenin üyelerini içeriyor.

Tim Ferriss, Silikon Vadisi'nde tanıdığı milyarderlerin neredeyse tamamının karmaşık sorunları çözmelerine yardımcı olması için psikedelik aldığını söylediğinde, Burning Man onların dışarı çıkıp büyük oynamak için tercih ettikleri yerlerden biridir. *"Eğer [Burning Man'e] gitmediyseniz, Silikon Vadisi'ni anlamıyorsunuz demektir,"* diye belirtti seri girişimci ve uzun süredir katılımcı olan Elon Musk Re/Code'da. *"En çılgın L.A. partisini alıp binle çarpabilirsiniz ve lanet olası yakınına bile yaklaşamaz."*

Belirli çevrelerde, "playa" veya "Black Rock City"den bahsetmek, o ateşle vaftizi paylaşanlarla anında yoldaşlık kazanmanızı sağlar. Başarılı Burning Man kamplarına katılım, karşı kültür sokak kredisinden kariyer inşa etme malzemesine dönüştü. Gazeteci Vanessa Hua San Francisco Chronicle'da *"Burning Man teknoloji kültürünün bazı bölümlerine o kadar yerleşmiş, o kadar kabul görmüş ki,"* diye yazdı, *"etkinlik çalışma ritimlerini değiştiriyor, özgeçmişlerde görünüyor, hatta onaylanmış bir mesleki gelişim biçimi —hepsi normun, eskiden sapkın olan olayın parçalarını benimsediğinin işaretleri."*

Özellikle son on yılda festival, takvimleri Davos, TED ve bir sürü diğer yüksek profilli toplantıyı içerebilecek olanlar için düzenli bir durak haline geldi. 2013'te, Harvard Hukuk Fakültesi'nde akademisyen ve Grateful Dead'in eski söz yazarı John Perry Barlow, Burning Man'den kayıtsızca tweet attı: *"Öğleden sonranın çoğunu Burning Man Belediye Başkanı Larry Harvey ve burada olan General Wesley Clark ile sohbet ederek geçirdim."* Gezegenin en kötü şöhretli partilerinden birinde, karşı kültür kraliyeti, ABD başkan adayı olmuş eski bir NATO Yüksek Komutanı ile ahbablık ediyor.

Üç yıl sonra, gerçek başkan Barack Obama, Beyaz Saray Muhabirleri Derneği Yemeği'nde etkinlikle ilgili şaka yaptı: *"Geçenlerde genç bir kişi bana geldi ve politikacıların hayallerinin önünde durmasından bıktığını söyledi —sanki Malia'nın bu yıl Burning Man'e"*

*gitmesine gerçekten izin verecekmışiz gibi. Olmayacaktı. Bernie [Sanders] gitmesine izin verebilirdi. Biz değil."*

Eğer Amerika Birleşik Devletleri Başkanı etkinlik hakkında yorum yapıyorsa ve Elon Musk bunun Silikon Vadisi kültürünün merkezi olduğunu iddia ediyorsa, o zaman belki de sadece bir haftalık bir partiden daha fazlası oluyordur. Ve değerlendirmemizde keşfedilecek ikinci şey de bu —neden bu kadar çok yaratıcı ve yetenekli insan yılda bir kez orada toplanmak için yollarını bu kadar değiştiriyor. Basit bir eleme ile, bu sadece seks, uyuşturucu veya müzik olamaz. Bu zevkler, ne kadar kıskırtıcı olursa olsun, herhangi bir büyük şehirde emtialardan (alınıp satılan mallardan) biraz daha fazlasıdır. İnsanları takvimlerinden bir haftayı ayırıp, mutlak hiçliğin ortasındaki yaşanmaz bir tuz düzlüğünde dolaşmaya teşvik eden oldukça zorlayıcı bir "bir şey" olmalı.

Burning Man üzerinde yapılan son araştırmalar bu "bir şeye" biraz ışık tutuyor. 2015 yılında, Oxford nöropsikoloğu Molly Crockett liderliğindeki bir bilim insanı ekibi, festivalin gücüne daha yakından bakmak için Black Rock City Nüfus Sayımı ile güçlerini birleştirdi. Çalışmalarında, katılımcıların yüzde 75'i etkinlikte dönüştürücü bir deneyim yaşadığını bildirirken, bunların yüzde 85'i faydaların haftalar ve aylar sonra da devam ettiğini bildirdi. Bu inanılmaz derecede yüksek bir isabet oranıdır: Etkinliğe katılan her dört kişiden üçü anlamlı bir şekilde değişiyor.

Ve bu sadece kazara olmaz. Sabahın 2'sinde o kasıtlı kaosun ortasına daldığınızda, ateş püskürten dinozorlar, dev neon ışıklı korsan gemileri ve galaktik hip-hop'ın zonklayan ritimleriyle çevrili olduğunuzda, tüm tanıdık referans noktalarından koparılırsınız, zamanda tamamen serbest kalırsınız ve normal farkındalığın çok ötesine geçersiniz. Etkinliğin vahşiliği, gerektirdiği radikal kendine yetme, hayattan daha büyük alter egolar yaratma ve içinde yaşama yeteneği, hepsi birleşerek **geçici bir otonom bölge** (temporary autonomous zone) yaratır —insanların kendilerinin dışına çıkıp, sadece kısa bir hafta için bile olsa, arzuladıkları her şeye dönüşebilecekleri bir yer. Bu, herkes tarafından birlikte ve özellikle hiç kimse tarafından tasarlanmayan, gezegendeki en büyük durum değiştirici teknoloji konsantrasyonudur.

Bu da bizi değerlendirmemizdeki son ve en önemli kategoriye getiriyor: Bu etkinliğin sürekli olarak ilham verdiği şaşırtıcı miktarda inovasyon. Katılımcılar playa'yı büyük boy bir kum havuzu olarak görüyorlar —fikirlerin hayal edilebildiği, test edilebildiği ve çoğu zaman herkesle özgürce paylaşılabilirdiği bir yer. "*Burning Man'e gitmeyi seviyorum,*" dedi Google kurucusu Larry Page 2013 Google I/O konferansında. "*[Burası] insanların yeni şeyler deneyebileceği bir ortam. Bence teknologlar olarak, tüm dünyaya yaymak zorunda kalmadan, bir şeyleri deneyebileceğimiz ve toplum üzerindeki etkisini, insanlar üzerindeki etkisini çözebileceğimiz güvenli yerlere sahip olmalıyız."*

2007'de Elon Musk tam da bunu yaptı ve Tesla elektrikli roadster'ının erken bir prototipini etkinlikte görücüye çıkardı. Ayrıca hem yenilenebilir enerji şirketi **SolarCity** hem de süper hızlı toplu taşıma sistemi **Hyperloop** fikirlerini playa'dayken buldu. Ve Burning Man'in

hediyeleşme ilkesine sadık kalarak, ikisini de verdi. SolarCity kuzenlerine gitti; çevrimiçi olarak bir teknik incelemede (white paper) yayınlanan Hyperloop, dünyaya bir sunuydu (ki o zamandan beri iki farklı şirkete ilham verdi).

Zappos'un kurucusu ve CEO'su Tony Hsieh, Playboy'a kolektif farkındalık deneyiminin, onun deyimiyle "**kovan şalteri'nin (hive switch)**", katılma nedeni olduğunu söyledi. "*Mekandaki diğer insanlarla birlik hissi, müzikle ve birbirimizle birlik... işte bu yüzden Burning Man'e gidiyorum.*" Hsieh için festival o kadar etkili oldu ki, fikirlerini Zappos'un kurum kültürüne inşa etti ve şirketi "kovan şalterini" indirmeyi mümkün olduğunca kolaylaştıracak şekilde yeniden düzenledi. Benzer şekilde, radikal kapsayıcılık, interaktif sanat ve festivalin diğer temel unsurlarıyla merkezi Las Vegas'ı yeniden canlandırma girişimi olan **Downtown Project**'e de öncülük etti.

Hsieh'in çabalarının aksilikler ve zorluklarla karşılaştığı gerçeği üzerinde çok durulsa da, işlerin farklı gitmesi şaşırtıcı olurdu. Hsieh, Burning Man'de öncülük edilen fikirleri aldı ve bir Fortune 500 şirketinin kültürünü yeniden icat etmeye ve (350 milyon dolar harcayarak) köhne bir şehir merkezini yeniden canlandırmaya çalışıyor. Bu, gerektirdiği tüm riskler ve komplikasyonlarla birlikte, gerçek dünyada yapısal bir değişimdir.

Musk'ın projeleri de komplikasyonsuz değil. Ancak ulaşımı yeniden icat etmek ve yeni bir enerji şebekesine öncülük etmek (Mars'ı kolonileştirme çabalarından bahsetmiyorum bile), onları çözmeye yönelik önceki tüm çabaları engelleyen yeterince çetrefilli sorunlardır. Bu örneklerin açıkça ortaya koyduğu şey, sıra dışı bilinç ve kültürün sağladığı bakış açısının farklı bir yol sunduğudur —çözümsüz görünen zorlukları taze gözlerle yeniden değerlendirmenin bir yolu.

Tüm bu pratik uygulamalar, sırasıyla Burning Man organizasyonunun kendisine ilham verdi. Birkaç yıl önce, yıllık TEDx serilerinde konuşmak için etkinliğe katıldık ve ardından Danger Ranger tarafından düzenlenen küçük bir salona (salon toplantısına) davet edildik. Ve katılanlar sadece Silikon Vadisi teknoloji devleri değildi. Goldman Sachs'tan kıdemli başkan yardımcıları, dünyanın en büyük yaratıcı reklam ajanslarının başkanları ve Dünya Ekonomik Forumu liderleri, medyanın ve piyasaların flaşlarından ve incelemesinden uzakta, hayali takma isimler kullanarak gizlice oradaydılar. Amaçları, büyük ölçekte *communitas* ortak deneyimine dayalı bir gelecek inşa etmektir: Kalıcı bir Burning Man topluluğu, dört güçle deneylerin yıl boyunca yapılabileceği bir yer.

Burning Man kurucu ortağı Will Roger'ın yakın zamanda yazdığı gibi: "*Teklifin, modern teknoloji patlamasında bulunabilen büyük bir ütopyik ayrılıkçılık türünün parçası olduğunu iddia ediyorum: Peter Thiel'in Denizde Yerleşim (Sea-steading) çabaları veya Tony Hsieh'in Las Vegas'ta bir start-up şehri kurma girişimi. Ancak kalıcı bir Burning Man topluluğu muhtemelen bunun en ilginç ve ulaşılabilir tezahürü olacaktır.*"

2016 yazında tam da bunu başardılar; festival alanının birkaç mil kuzeyinde, gayzerler, kaplıcalar ve sulak alanlarla dolu yaklaşık dört bin dönümlük bir parsel olan **Fly Ranch**'in

satın alımını tamamladılar. *"Bunların hepsi Burning Man'in evriminin bir parçası,"* diye duyurdu organizasyon, *"geçici bir deneyden, sosyal, ekonomik ve sanatsal normlar ve yapılar üzerinde etkisi olan küresel bir kültürel harekete dönüşüm. Burning Man kültürü dünya çapında daha fazla tanınır ve etkili hale geliyor."*

### **Set Yıkıldığında (When the Levee Breaks)**

Bu hikayenin daha ilginç kısımlarından biri, Burner'ların sadece ekstasis için bir anavatan kurmaya çalışmaları değildir. Sıfırdan bir şehir inşa etmenin en zor ve en cesur derslerinden bazılarının, Nevada çölünün binlerce mil ötesinde ortaya çıkmasıdır. Dolayısıyla, sıra dışı durumların "vahşi doğada" çetrefilli sorunları çözmeye nasıl yardımcı olduğuna dair keşfimize devam etmek istiyorsak, o zaman yeryüzündeki en vahşi yerlerden bazılarına —doğal afetler ve uzun süreli savaşlarla harap olmuş yerlere— gitmeliyiz.

Bir haftalık bir toplantının nasıl bu kadar geniş kapsamlı bir etkiye sahip olabileceğini daha iyi anlamak için, etkinliğe hazırlık olarak merkezi Burning Man organizasyonunun tek yaptığı sokakları incelemek ve seyyar tuvaletler koymak olduğunu anlamak önemlidir. Derme çatma şehirle ilgili diğer her şey —kamplar, dev sanat eserleri, jeneratörler, tıbbi tesisler ve barışın korunması— gönüllüler tarafından organize edilir. Yetmiş bin kişilik bir şehir yaratmak için bir araya gelen Burner'lar, gezegendeki en zorlu koşullardan bazılarının karşısında insanları organize etmenin ve seferber etmenin temelden farklı yollarına öncülük ediyorlar —ve bunu yapmak için *communitas*'in bağlayıcı gücünü kullanıyorlar.

O becerilerin gerçekten test edildiği ilk zamanlardan biri 2005'ti. 29 Ağustos'tu ve Körfez Kıyısı'nda Katrina Kasırgası karaya vurmaya bir saatten az kalmıştı. Fırtına bittiğinde, Florida'dan Teksas'a kadar 108 milyar dolarlık hasar yayacak ve ABD tarihindeki en kötü beş kasırgadan biri olma karanlık onurunu kazanacaktı.

Bu arada Nevada'da hava güneşli ve rüzgar hafifti ve Burning Man tüm hızıyla devam ediyordu. **Camp PlayaGon** ("playa" ve "Pentagon"un birleşimi) hareketliydi. Üst düzey Pentagon yetkilileri, fütüristler ve hackerlardan oluşan bir koleksiyon olan PlayaGon, tüm festival için canlı yayın ve acil durum Wi-Fi kurulumu ve işletilmesinden sorumluydu. Ancak Katrina haberi onlara ulaştığında, daha yakından bakmak için görevlerine ara verdiler.

*"Adamlarımızdan biri bir keşif uydusunu ele geçirdi,"* diye anlatıyor Kaliforniya Üniversitesi biyomedikal mühendisi ve NASA yüklenicisi Dr. Bruce Damer. *"Pentagon kablosuz uydu telefonumuz çaldı, diğer taraftaki general 'neler oluyor' diyordu ve adamımıza cevap vermemesini söylüyordu. Sonra bu şeyin kontrolünü ele geçirdik ve Katrina'nın gelişini izleyebildik."* Ve yüksek teknolojlili bir şaka fırsatını asla kaçırmayan PlayaGon ekibi, kamplarının etrafında düzinelerce hidrazin meşalesi (askeri özellikli parlak çubuklar) yakıtı ve uyduyu yangını uzaydan da izlemesi için programladı.

Ancak Katrina'nın Körfez Kıyısı'nı kırbaçladığı o gerçek zamanlı görüntüler ayılttırıcı bir etki yarattı. PlayaGon vatandaşları yardım etmek istedi. Diğer pek çok Burner da öyle. İlgili katılımcılardan kırk bin dolardan fazla yardım parası topladıktan sonra, bir öncü ekip festivalden ayrıldı, Körfez Kıyısı'na gitti ve işe koyuldu.

Sınır Tanımayan Doktorlar'ı ilham kaynağı olarak alarak, yeni doğan organizasyonlarına **Burners without Borders** (Sınır Tanımayan Burner'lar) adını verdiler. O zamanlar New Orleans tüm ulusal ilgiyi üzerine çekiyordu, ancak bu Burner'lar çabalarını eşit derecede hasar görmüş ancak büyük ölçüde görmezden gelinen Mississippi'deki sahil kasabalarına odaklamaya karar verdiler.

Yaptıkları ilk şey bir otoparka dükkan kurmak ve Oxfam ve Kızıl Haç gibi yerleşik hayır kurumları için çok ihtiyaç duyulan bir dağıtım merkezi inşa etmektir. Daha sonra, sekiz ay boyunca enkaz kaldırma ve yeniden inşa çabalarında 1 milyon dolardan fazla bağışta bulundular. Organizasyon, Biloxi'deki bir Vietnam tapınağını restore etmekten tüm Pearlinton kasabasını yıkıp yeniden inşa etmeye kadar her şeyi yaptı. CNET'in belirttiği gibi: *"Bu, plansız bir şekilde ortaya çıkan 10 ila 20 umutsuz iyilikseverden oluşan derme çatma bir grup değildi. Bu, ağır ekipmanlar, yiyecek ve su stokları taşıyan ve zorlu, şebekeden bağımsız (off-the-grid) ortamlarda hayatta kalma ve gelişme konusunda yılların deneyimine sahip 150'den fazla kişiydi."*

Ayrılmadan önce, sel enkazından dev bir heykel inşa etmek için yerel halkla işbirliği yaptılar ve formlarına sadık kalarak onu dev, arındırıcı bir şenlik ateşinde küle çevirdiler. *"Kasabamız yok oldu ve hükümetimiz ve liderliğimiz tarafından terk edildik,"* dedi bir Pearlinton sakini, *"ancak [Burners without Borders] geldi ve tüm o yıkımın içinde bile sanat, kutlama ve topluluk şansı olduğunu bize hatırlattı."*

O zamandan beri Burners without Borders, Peru'nun 2007 depreminden Japonya'nın Fukuşima felaketine ve New Jersey'nin Sandy Kasırgası'na kadar afet bölgelerinde aktif olan uluslararası bir organizasyon haline geldi. Ve o bölgelerdeki yerlilerle kurdukları ilişkiler tam bir döngüye girdi —o toplulukların liderleri, tüm bu yetenek ve coşkunun nereden geldiğini öğrenmek için sonraki yıllarda Burning Man'e geldiler.

Burning Man'in yayılan etkisinin daha da az olası bir örneğinde, Dr. Dave Warner temel ahlakını savaşın parçaladığı Afganistan'a ihraç etti. 2011'de, bir veri görselleştirme uzmanı ve o Katrina uydusunu hackleyen adam olan Warner, Usame bin Ladin'in on yıl önce ABD güçlerini atlattığı Tora Bora mağaralarından sadece otuz mil uzaklıktaki Celalabad'daydı. Uzun, grileşen saçları ve sakalıyla iri bir adam olan Warner'ın özgeçmişini şöyle okunuyor: *"Eski ABD Ordusu talim eğitmeni... doktoralı nörobilimci, teknotopyacı idealist, adanmış Burner, psikedelik meraklısı, doyumsuz müdahaleci ve (en garibi) savunma yüklenicisi."*

Warner ve kendilerine **Synergy Strike Force** (Sinerji Saldırı Gücü) adını veren bir grup MIT bilim insanı, "açık bilgi incilini" yaymak için Celalabad'da konuşlanmıştı. Burning Man'in radikal kapsayıcılık ilkesine dayanarak Warner, tüm Synergy Strike Force projelerinin gizli

kalmamasında ve bilgilerin herkesle paylaşılmasında ısrar etti. *"Ewoklar için Güneş Fırınları inşa etmek üzere,"* dedi bir savaş muhabirine, *"Ölüm Yıldızı'nı söküyorum."*

Böylece Warner, terabaytlarca bilgi karşılığında bedava içecek takas ettiği bir "Burner barı" açtı. Aslında daha çok bir Tiki kulübesiydi —bambuyla kaplı, içinde biraz Heineken ve tek tük içki şişesi sergilenen basit bir soğutucu, ama aynı zamanda *"Bilgi, iletişim (ve bira) paylaşıyoruz"* yazan bir tabela.

İstihbarat toplamalarında hiçbir ayrıntı çok küçük değildi: Yeniden inşa projeleri, birlik hareketleri, inşaat planları, hidroloji anketleri, sağlık kliniği yerleri, oylama yerleri, yerel çiftçilerin isimleri, hatta o çiftçilerin ektiği ürünler. Warner, (bilindiği şekliyle) **"Veri İçin Bira" (Beer for Data)** programından gelen tüm bilgileri aldı ve kendi yarattığı bir veri görselleştirme aracına aktardı. Sonuçlar aklınıza gelebilecek her üç harfli ajansı (CIA, NSA vb.) geride bıraktı ve —Warner güvenlik iznini reddettiği için— bu sonuçları isteyen herkese "hediye" edebildi.

Pek çok insan istedi. Pentagon verilerine güvendi, ama Birleşmiş Milletler, Afgan yetkililer, yardım çalışanları ve gazeteciler de öyle. Dünyanın en kaotik ortamlarından birinde hediyeleşme, şeffaflık ve radikal kapsayıcılık hayatlar ve dolarlar kurtardı.

Burners without Borders ve Beer for Data, festival ilkelerinin kriz bölgelerine ihraç edilmesinin en erken iki örneğini işaret etse de, sonucusu olmaları muhtemel değil. *"Düşman bir ortamda kendi belediye altyapılarını kendi kendilerine organize etme konusunda bu kadar çok deneyime sahip olduklarından,"* diye yazdı eski Apple yöneticisi Peter Hirshberg *From Bitcoin to Burning Man and Beyond* kitabında, *"Burner'lar, normal hizmetlerin —akan su, elektrik, iletişim kanalları ve sanitasyon sistemleri— mevcut olmadığı kaotik krizler sırasında işlev görme konusunda özellikle yeteneklidirler. Burner'lar böyle bir ortamda sadece hayatta kalmazlar; orada kültür, sanat ve topluluk yaratırlar."*

Bu nedenle, Burning Man organizasyonunun topluluk işleri eski başkanı Rosie von Lila, altyapı ve afet planlamasını tartışmak üzere üç kez Pentagon'a ve iki kez Birleşmiş Milletler'e davet edildi. *"İlginin derinliğine şaşırdım,"* diyor Von Lila. *"Geleneksel organizasyonlar yukarıdan aşağıya mobilizasyonun sınırlarını fark ediyor ve aşağıdan yukarıya topluluk mobilizasyonunun —Burning Man topluluğunun temel derslerinin— kritik ortamlarda nasıl konuşlandırılabilceğini ciddi şekilde inceliyorlar."*

Ya da aslında her türlü ortamda. Burning Man "gösterim projeleri"; kırsal Kızılderili rezervasyonlarındaki güneş enerjisi kurulumlarından (Black Rock Solar), köhne metropol alanlarındaki deneysel topluluk alanlarına (Reno, Nevada'daki The Generator) ve akıllı telefon uygulamalarına (Burning Man'de eşler arası bir iletişim ağı olarak tasarlanan ancak daha sonra Tayvan, Hong Kong ve Rusya'daki protesto hareketlerinde kritik bir rol oynayan Firechat dahil) kadar her yerde görülebilir. Ve Burner'lar açık kaynaklı, ticari

olmayan bir yaklaşımı şiddetle savundukları için çabalarının paylaşılması kolay ve sansürlenmesi zordur.

Burning Man "bölgesel yakımları" (regional burns) artık İsrail'den Güney Afrika'ya ve Japonya'ya kadar yaklaşık otuz ülkede gerçekleşiyor ve deneyime küresel erişim sağlıyor. Buna karşı kültürel bir diaspora denildi, ancak bu çok sınırlayıcı olabilir. Sonuçta, afet yardımı, istihbarat toplama ve kentsel planlamanın neresi karşı kültürelidir?

Bu projelerin hepsi, gezegendeki en güçlü orduların, hükümetlerin ve yardım kuruluşlarının en iyi hazırlanmış planlarına meydan okuyan inatçı çetrefilli sorunlara yaratıcı çözümler sağladı. Ekstasis tarafından dövülmüş bir topluluğun yaratıcılığına, işbirliğine ve amansız sıkı çalışmasına güvenen Burner'lar, etkilerini onları doğuran kutlamanın çok ötesine taşıyorlar.

*"Burning Man festivali, sanat arabasını veya Geçici Otonom Bölgeyi, Apple'ın kişisel bilgisayarı icat ettiğinden daha fazla icat etmedi," diye devam ediyor Hirshberg. "Ancak o diğer girişimci yenilikçi gibi... Burning Man konsepti güzel bir şekilde uyguladı ve çalışmalarıyla kültürümüz üzerinde —ve muhtemelen geleceğimiz üzerinde— olağanüstü bir etkiye sahip oluyor."*

### **Brahminleri Bozmak (Disrupting the Brahmins)**

Burning Man ilkeleri ve becerileri, sınırlı bütçelere sahip gönüllüler tarafından dünyadaki en zorlu koşullardan bazılarında konuşlandırılırken, bu bölümdeki örneklerin büyük bir kısmı **yaratıcı sınıfı** —yani bu tür uğraşlar için gereken kaynaklara, nüfuza ve zamana sahip insanları— içeriyordu. Ve tipik olarak, bu işler her zaman böyle yürümüştür.

Üyeleri arasında Platon ve Pisagor gibi ileri gelenleri sayan Eleusinian Gizemleri'ne kadar geriye gidersek, ekstatik kültür genellikle eğitilmiş bir elit tarafından yayılmıştır. Avrupa'da bunu on altıncı yüzyılın Rabelais'cilerinde ve on sekizinci yüzyılda ilham arayışıyla değiştirilmiş durumları, açık cinselliği ve özgürlükçü felsefeleri araştıran Haşhaş Kulübü'nde (Club de Hashish) gördük. 1920'lerde sosyetik Mabel Dodge Luhan'ın Taos'taki evi, D. H. Lawrence'tan Georgia O'Keeffe ve Carl Jung'a kadar herkes için meskalinle beslenen bir salon görevi gördü. 1960'larda Esalen'in kurucuları ve fakültesi, Stanford, Harvard ve Avrupa entelektüel topluluğunun saflarından yoğun bir şekilde yararlanarak bohemya'ya akademi aşıladı. Yine de, bu hareketlerin hepsi seçkin bir azınlıkla başlasa da, felsefe, sanat ve kültür üzerinde orantısız bir etkiye sahip oldular.

Temmuz 2013'te, Utah dağlarında, küçük ama etkili bir yenilikçi grubun "paylaşılan zirve deneyimlerinin gücü" dedikleri şeye dayalı bir topluluk inşa ettiği bu dinamiğin çağdaş bir örneğini deneyimledik. Jon Batiste ve New Orleans bando takımı tarafından yönlendirilerek, kendimizi bir titrek kavak (aspen) ormanında dolaşan büyük bir sanatçı, aktivist ve girişimci kalabalığının içinde bulduk. Yaklaşık otuz dakika sonra, alay kır çiçekleriyle bezeli bir çayıra ve ikimizin de şimdiye kadar gördüğü en büyük yemek

masasına vardı. Çeyrek mil (400 metre) uzunluğundaydı —tepenin tamamı boyunca uzanan tek bir düz çizgi— ve bin kişilik beyaz keten servis takımları vardı.

Oturduğumuzda, korsan bir AM istasyonundan caz çalan el kranklı radyolar ve yanlarında Walt Whitman şiirleri yazılı paslanmaz çelik viski şişeleri gibi huşu ve zevk uyandırmak için açıkça tasarlanmış tüm küçük ayrıntıları fark ettik. Ev sahipleri herkese elle servis yaparak yaratıcı, çok çeşitli bir yemek sundular. Sonra, doğuda yükselen dolunay ve batıda batan kavurucu güneşle mükemmel bir şekilde zamanlanarak, herkes o gece mevcut olan elle tutulur topluluk hissine kadeh kaldırdı.

Akşam yemeğinden sonra tüm orman bir LED harikalar diyarına dönüştü. Ses sahneleri zonklayan elektronikten sözlü şiire kadar her şeyi çalıyor. Kelebek ve ateş böceği sanat arabaları toprak yollarda sessizce vızıldıyor. Ve uzakta, tepeye dağılmış halde, bu yaz ortası hafta sonunda bağlantı kurmak ve işbirliği yapmak için toplanan herkesi barındıran kubbeler, çadırlar ve pavyonlar vardı.

Burning Man'in parmak izleri bu etkinlikte her yerde olsa da —uzak ortam, cazibeli kampçılık (glamping), sanat, performans ve tuhaflık— iki önemli fark vardı: Sadece deniz seviyesinden dokuz bin fit yüksekte gerçekleşmesi değil, aynı zamanda bir haftanın sonunda kaybolmayacak olmasıydı. Bu yaz toplantısı bir açılış partisiydi. Sadece yedi hafta önce, ev sahipleri **Summit Series**, tüm dağı satın almıştı.

"Kalıcı bir ev istedik," diye açıklıyor Summit kurucu ortağı Jeff Rosenthal. "Değiştirilmiş durumların gerçekten sağlayabileceği şeye adanmış bir kasaba inşa etmek istedik: Yaratıcılık, işbirliği, inovasyon, girişimcilik ve topluluk. Ve topluluğumuz bu vizyonu paylaştığı için 40 milyon doları kitle kaynaklı (crowdsourcing) toplayabildik ve Manhattan büyüklüğünde bir dağ sırasında yer alan bir kayak alanını (Powder Mountain) satın aldık." Yani Burning Man'deki folks kendilerine bir anavatan inşa etmeye yeni başlarken, Summit bu adımı çoktan atmıştı.

Halihazırda arazide Richard Branson, Kobe Bryant, GE CMO'su Beth Comstock ve Nike başkanı Trevor Edwards gibi projeye kendini adanmış kişilerin olduğu beş yüzden fazla ev sahası var. Ve tipik McMansion (gösterişli malikane) tatil köyü planı yerine, büyük boy gösteriş evlerini yasaklayarak ve gelişimi sıkıca kümelenmiş mahallelerde yoğunlaştırarak topluluğu aktif olarak teşvik ediyorlar. Her şey platin seviyesi LEED çevre standartlarına göre inşa ediliyor. Dünyanın ilk ekstatik ilhamlı eko-kasabası, ancak bu şekilde başlamadı.

Summit 2008'de, yirmili yaşlarının başındaki beş girişimcinin ortak bir sorunu çözmek için bir araya gelmesiyle başladı. Hiçbir gerçekten başarılı girişimci tanııyorlardı ve tavsiye isteyecek kimseleri yoktu. Böylece beşli yaratıcı bir çözüm buldu: İş dünyası liderlerini çat kapı aramak ve onları kayağa davet etmek.

Zappos'tan Tony Hsieh ve Facebook kurucu ortağı Dustin Moskovitz de dahil olmak üzere on dokuz kişi geldi. "Bir grup gerçekten zeki, çeşitli insanı alıp dinamik, sürükleyici bir deneyimi paylaşmalarına izin verdiğinizde güçlü sonuçlar elde ettiğinizi öğrendik," diye

açıklıyor Rosenthal. "Ömür boyu sürececek dostluklar kuruldu. Ağ kurmanın (networking) sıkıcı, işlemsel doğasını ortadan kaldırdı. Sanırım o gezide keşfettiğimiz şeylerden birinin, değiştirilmiş durumların işi hızlandırdığı olduğunu söyleyebilirsiniz."

Bu tek seferlik deney, kısa sürede o orijinal içgörüler üzerine inşa edilmiş bir dizi "konferans-olmayan" (nonconferences) etkinlik olan **Summit Series**'e dönüştü. "TED ile Burning Man'in karışımı" veya "daha havalı Davos" olarak adlandırılan seri bir damara bastı. Summit'in ilk etkinliği on dokuz kişilik bir kayak gezisiydi, ikinci etkinlikleri altmış kişilik bir Meksika gezisiydi ve üçüncü etkinlikleri Beyaz Saray'daydı.

Organizasyonu duyduktan sonra Başkan Obama, onları Milenyum kuşağı kültürü ve inovasyonun geleceği hakkında bir tartışma için otuz beş genç lideri yemeğe getirmeye davet etti. Ve Beyaz Saray'da paylaştıkları ve o zamandan beri uyguladıkları şey, hem amaca hem de kâra değer veren bir sosyal girişimcilik vizyonudur.

Bugün Summit bir hafta sonuna ev sahipliği yaptığında, az tanınan girişimcilerin, aktivistlerin ve sanatçıların Questlove, Eric Schmidt ve Martha Stewart gibileriyle kaynaştığını göreceksiniz. Bu tür çapraz tozlaşma (cross-pollination) bazı ilginç işbirlikleri üretti. Summit, Karayipler'de bir okyanuslarımızı koruyun gezisi düzenlemek için bir deniz biyologları, maceracılar ve hayırseverler ekibini seferber etti ve bir doğa koruma alanı kurmak için 2 milyon dolardan fazla para topladı. Küresel K-12 eğitime adanmış ve neredeyse dört yüz okul inşa etmiş kar amacı gütmeyen **Pencils of Promise**'i desteklediler ve Kongo'da çocuk askerleri ortadan kaldırmaya adanmış 120.000'den fazla üyeli küresel bir ağ olan **Falling Whistles**'in başlatılmasına yardımcı oldular.

Ama ilgilendikleri sadece kar amacı gütmeyen işler değil. Ayrıca, bir alana/bir bedava veren ayakkabı şirketi TOMS, gözlük girişimi Warby Parker ve araç paylaşım devi Uber dahil olmak üzere düzinelerce start-up'ın tohumlanmasına yardımcı olan bir risk sermayesi fonu başlattılar. Topluluğu teşvik etmek için sıra dışı durumları kullanarak, profesyonel ağ oluşturma, hayırseverlik ve risk sermayesinin ağırbaşlı dünyasını yeniden hayal ediyorlar.

Ve değişimi hızlandırmak için bu derlerden yararlanan tek organizasyon Summit değil. Risk sermayedarı Bill Tai ve uçurtma sörfü efsanesi Susi Mai tarafından 2006 yılında başlatılan **MaiTai Global**, grup akışı ve girişimcilik için bir uyarıcı olarak aksiyon sporlarını (çoğunlukla sörf ve uçurtma sörfü) kullanıyor. Onları güçlü bir ortaklık. Bill Tai, Silikon Vadisi'nin en iyi bilinen yarım düzine şirketinin yönetim kurullarında yer alırken, Susi Mai, Red Bull sporcusu olarak ömür boyu statüyle ödüllendirilen (aksiyon sporlarındaki en büyük onurlardan biri) tek kadındır.

MaiTai, uçurtma sörfü seanslarını, kurucularla kayıt dışı sohbetleri, start-up sunum maratonlarını ve dönüşümsel bir festival atmosferini harmanlayan çok günlük toplantılara ev sahipliği yapıyor. "Deneyimlerimizi çok stratejik bir şekilde küratörlüğünü yapıyoruz," diye açıklıyor Susi Mai. "Gerçekten ilginç insanların doğru karışımını buluyoruz ve onları

*sosyal bağı hızlandıran güçlü durum değiştirici deneyimlere tabi tutuyoruz. Burning Man ve Summit'te kullanılan formülün aynısı."*

Mai ayrıca bu kültürler arasında çok fazla geçiş olduğuna dikkat çekiyor. *"Çok erken bir aşamada Burning Man topluluğundan çok fazla destek aldık. Burner'lar ne yapmaya çalıştığımızı içgüdüsel olarak anladılar, bu yüzden gelmeye başladılar. Ve çok katılımcı bir topluluk, bu yüzden Burner'lar geldiğinde bir şeyler inşa ediyorlar, organize etmeye başlıyorlar, herkesi dahil ediyorlar."*

Çok dahil. Bugüne kadar düzinelerce şirket, risk sermayesi toplamak ve kilit ortaklar bulmak için topluluktaki yetenek ve bağlantılardan yararlandı; çoğu plajda, harika bir uçurtma seansının sonunda, Tai'nin dediği gibi *"herkesin coşkuyu hissettiği"* bir el sıkışma anlaşmasıyla yapıldı. Ayrıca aksiyon sporlarını start-up başarısı için bir filtre olarak görmeye başladılar. *"Uçurtma sörfü öğrenmenin girişimciliğin zorluklarıyla birçok paralellik taşıdığını fark ettik,"* diye açıklıyor Mai. *"Birisi sporun gerektirdiği metanete ve zihin açıklığına sahipse, o zaman bu karakteri ve hayatta daha geniş anlamda nasıl görüldüğü hakkında çok şey gösterir."* Ve paralellikler sadece kavramsal değil. Yıllar içinde MaiTai üyeleri, toplam piyasa değeri 20 milyar dolardan fazla olan şirketler kurdu ve yönetti, bu da onları dünyadaki en etkili (ve atletik) girişimci gruplarından biri yapıyor.

Bu içgörüler üzerine inşa eden MaiTai, yakın zamanda **Extreme Technology Challenge'** (doğal olarak XTC olarak kısaltıldı) yarattı. Umut vadeden start-up'ların fon arayışında kaldırımları aşındırması yerine, Challenge onları bu süreci tersine çevirmek amacıyla Las Vegas'taki Tüketici Elektroniği Fuarı'nda bir sunum festivali için bir araya getiriyor. *"Kurucuların risk sermayedarlarıyla bir dizi otuz dakikalık toplantı için sürüler halinde gelmesi ve bu fon verenlerin daha sonra müstakbel liderleri 'arka kapıdan incelemek' zorunda kalması yerine,"* diye açıklıyor Tai, *"bir kişinin gerçek karakterinin ortaya çıktığı bir ortamda birlikte gerçek zaman geçiriyoruz."*

Finalistler, Richard Branson'ın Karayip sığınağı Necker Adası'na davet ediliyor; burada, uçurtma sörfü seansları arasında bizzat Branson'a sunum yapabiliyorlar. Necker'da, Burning Man ve Summit'in Powder Mountain'ında olduğu gibi, her şey *communitas* yaratmak için kasıtlı olarak tasarlanmıştır. Bunu, adaya akış ve girişimcilik hakkında konuşmak üzere davet edildiğimizde ilk elden deneyimledik. Sizi kahvaltıya götüren yamaçtaki zip-line'lardan, çarpıcı Bali esintili mimariye ve geniş bir aksiyon sporları menüsüne kadar her şey o zahmetsiz odaklanma durumunu tetiklemek için inşa edilmiştir. *"Ben [akışa ulaştığımda],"* dedi Branson bize bir sabah arka verandasında smoothie içerken, *"ekstra iki saatlik harika bir iş çıkarıyorum ve diğer on iki saat gerçekten, gerçekten üretken oluyor —bu yüzden hayatta o dengeyi kurmaya çalışmak gerçekten önemli; çok sıkı parti yapmamak gerektiğini söylemiyorum."*

Branson ve Mai Tai, Karayipler'de enerji sürdürülebilirliğine adanmış ulusötesi bir organizasyon olan **Carbon War Room'**a ve alternatif para birimleri için sosyal açıdan yararlı uygulamaları araştıran uluslararası bir konsorsiyum olan **Blockchain Summit'**e ev

sahipliği yapmak için aynı yaklaşımı benimsiyorlar. Tutkulu ve yetenekli insanları oynamak ve çalışmak için bir araya getirerek, daha yenilikçi ve sürdürülebilir bir geleceğe doğru bir rota çiziyorlar.

Örnek olay: Necker Adası'nın ana evinin karga yuvasına (gözetleme kulesi) tünemiş bir sedir jakuzi. Konuklar orada ıslanmak, konuşmak ve yıldızları seyretmek için toplanırlar ve Branson henüz en iddialı şirketini o gece geç saatlerde yapılan toplantılardan birinde doğurdu. "*Virgin Galactic fikri aklıma orada geldi,*" diye düşünüyor. "*NASA henüz uçabileceğim bir uzay gemisi yaratmamıştı ve çok uzun süre beklersem hayatta olmayacaktım. Ben de kendi gemimizi inşa edelim diye düşündüm. Yani, akli başında kim o yıldızlara bakıp oraya gitmeyi hayal etmez ki?*"

Ve yenilikçileri "doğru zihinlerine" (right minds - hem akli başında hem sağ beyin anlamında) sokmak Summit, MaïTai ve Branson'ın çok iyi yaptığı şeydir. Sıra dışı durumların sadece eğlence amaçlı bir oyalanmadan daha fazlası olduğunu ve aslında güveni artırabileceğini, işbirliğini güçlendirebileceğini ve atılımları hızlandırabileceğini fark ederek, yeni nesil girişimciler, hayırseverler ve aktivistler olağan işleyişi (business as usual) temelden bozuyorlar.

### **Ana Caddede Yüksek Zamanlar (High Times on Main Street)**

Dünyada ortaya çıkan dört gücün tek kanıtı şanslı bir azınlık için egzotik toplantılarda bulunsaydı, etkileri ciddi şekilde sınırlı kalırdı: "Damlayan (trickle-down) ekstasis." Ancak ortaya çıkan şey bundan daha çeşitli. Bu yenilikçilerin şirketlerinin ve projelerinin dalga etkileri Ana Cadde'de (Main Street - sıradan halkın olduğu yer) bile görülmeye başlıyor — ve öngörülebilir bir yayılma modelini izliyorlar.

Geoffrey Moore, ufuk açıcı kitabı *Crossing the Chasm*'da (Uçurumu Aşmak), yeni fikirlerin tam olarak nasıl ilgi kazandığını özetledi. İlk başta, atılımlar gerçekleştiğinde, yalnızca yeni bir teknolojinin riskini ve belirsizliğini tolere etmeye istekli olan insanlar gemiye biner; "erken benimseyen" (early adopter) olmanın faydaları için yapacakları bir takas. Sonra, büyüyen bir kitleyi çekmek için herhangi bir fikrin geçmesi gereken bir boşluk, Moore'un "uçurum" (chasm) dediği şey vardır. Uçurumun diğer tarafındaki o "erken çoğunluğu" (early majority) çekmek, yıkıcı inovasyonun gerçek işaretidir.

Şimdiye kadar, öncelikle öncülere ve erken benimseyenlere —dört gücün evrimini en görünür şekilde yönlendirenler— odaklandık. Burada, uçurumun aşıldığı ve kritik bir erken çoğunluğun durum değiştirici araçları ve teknikleri günlük yaşamlarına dahil etmeye başladığı yerlere odaklanarak, daha geniş uygulama işaretlerini kataloglamak için bir an ayırmak istiyoruz.

İlk güç olan **Psikoloji**'yi ele alalım. Martin Seligman ve diğerlerinin çalışmaları sayesinde, yeni nesil pozitif psikologlar meditasyonu yeniden paketliyor, ruhani çağrışımlarını temizliyor ve faydaları için kanıta dayalı doğrulama sağlıyor. Farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) olarak bilinen bu yeni versiyon, daha önceki varyantları asla

benimsemeyecek yerlerde ilgi görüyor. Şu anda on sekiz milyon Amerikalı düzenli bir uygulamaya sahip ve 2017'nin sonuna kadar tüm ABD şirketlerinin yüzde 44'ü çalışanlarına farkındalık eğitimi sunacak.

Programlarını başlattıktan sonra Aetna, çalışan başına sağlık bakım maliyetlerinde 2.000 dolar tasarruf ettiğini ve çalışan başına verimlilikte 3.000 dolar kazandığını tahmin ediyor. Yatırımın bu ölçülebilir getirisi, meditasyon ve farkındalık endüstrisinin 2015'te neden yaklaşık 1 milyar dolara ulaştığını açıklamaya yardımcı oluyor. Arayışçıların ve swami'lerin alanı olan şey, artık İK'nın (İnsan Kaynakları) temel taşıdır.

Ve pozitif psikolojinin etkisi iş yerinin çok ötesine yayılıyor. Harvard'da Profesör Tal Ben Shahar'ın mutluluk üzerine dersi üniversite tarihindeki en popüler derstir; esenlik bilimi üzerine ana akım kitaplar sürekli olarak en çok satanlar listelerinin başında yer alır. Ve optimal yaşama odaklanma sadece ruh halimizi iyileştirmekle kalmıyor; büyümemizi ilerletiyor. Bob Kegan'ın yüksek lisans öğrencilerinden biri yakın zamanda, üniversiteye geldiğinde, birçok Y kuşağının (Millennials), ebeveynlerinin ulaşması orta yaşa kadar süren yetişkin gelişim aşamalarına (tüm ilişkili kapasite artışlarıyla birlikte) ulaştığını belirledi.

**Nörobiyolojide** de benzer bir ilerleme görüyoruz. Bedenlenmiş bilişteki keşiflerle meşrulaştırılan yoga, tai chi ve qigong gibi tefekkürlü fiziksel uygulamalar Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en popüler kapalı alan aktiviteleri haline geldi. Yogayı düşünün. Bu beş bin yıllık gelenek 1990'lara kadar karşı kültürel bir eğlenceydi. Ancak araştırmacılar uygulamanın bilişsel işlevi iyileştirmekten kan basıncını düşürmeye kadar her şeyi yaptığını bulmaya başladığında, genel halk uçurumu aşmaya başladı. 2015 yılı itibarıyla, yaklaşık 36 milyon Amerikalının düzenli bir uygulaması var. Vücudumuzun şeklini değiştirerek zihin durumumuzu değiştiren bir aktivite, katılım açısından futboldan daha popüler hale geldi.

Spektrumun daha yüksek teknoloji ucunda, transkraniyal manyetik stimülasyon gibi durum değiştirici tedaviler artık antidepresanlardan daha iyi performans gösteriyor ve birçok Silikon Vadisi yöneticisi etiket dışına çıkıp teknolojiyi zihinsel sabit disklerini "birleştirmek" (defrag) ve performansı artırmak için kullanıyor. Dave Asprey'in Bulletproof Executive'i gibi şirketler, akıllı sensörlerden nootropiklere (beyin uyarıcı takviyeler) kadar her şeyle insanların günlük yaşamlarını biyo-hacklemelerine yardımcı oluyor. Bu pazar o kadar hızlı genişliyor ki, Bulletproof dört yıldan kısa bir sürede dokuz haneli bir girişime dönüştü ve yüzlerce başka şirket pazara akın ediyor.

**Farmakolojide**, bilincimizi değiştiren maddeleri giderek daha fazla kabul ediyoruz. Bir zamanlar "şeytan otu" olarak adlandırılan marihuana, Amerika'daki en hızlı büyüyen endüstri haline geldi. Kenevir ekonomisinin tamamı (yasal ve tıbbi dahil) şu anda kabaca 6,2 milyar dolar değerinde ve 2020 yılına kadar 22 milyar dolara çıkması bekleniyor. 2016 sonları itibarıyla, yirmi sekiz eyalet tıbbi marihuanayı yasallaştırdı ve bunlardan sekizi — Colorado, Washington, Oregon, Nevada, Kaliforniya, Massachusetts, Alaska ve Columbia

Bölgesi— eğlence amaçlı kullanımı da yasallaştırdı. Önümüzdeki beş yıl içinde araştırmacılar on dört eyaletin daha bunu takip edeceğine inanıyor. Maryland Üniversitesi uyuşturucu politikası profesörü Peter Reuter'in yakın zamanda CNN'e söylediği gibi: *"Marihuana yasallaştırmasına yönelik destekteki uzun vadeli artışa şaşırımdım. Bu eşî benzeri görülmemiş bir durum. Geçici bir heves gibi görünmüyor."*

Ve kenevir bu değişimin sadece en bariz işaretidir. İster LSD gibi psikedelikleri ister MDMA gibi empatojenleri inceliyor olalım, zihin değiştiren ilaçlar tarihteki herhangi bir zamandan daha popülerdir. Otuz iki milyon Amerikalı psikedelikleri düzenli olarak kullanıyor (bu neredeyse on kişiden biri) ve bunu yapmak için düşünülmüş nedenler bildiriyor. Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin bir dergisinde yayınlanan 2013 tarihli bir çalışmaya göre, en yaygın motivasyonlar *"mistik deneyimleri, iç gözlemi ve merakı artırmak"*. Kullanımı ileriye taşıyan şey çöküş (decadence) değil, aşkınlık (transcendence) gibi görünüyor.

**Teknoloji** de benzer gelişmeler gördü. Birkaç on yıl önce, beyin görüntüleme cihazları sadece bir avuç üniversite laboratuvarında bulunan milyonlarca dolarlık makinelerdi. Bugün ceplerimizdeki akıllı telefonlar kadar her yerde ve erişilebilir hale geldiler. Bir avuç tak-çalıştır sensörle artık hormonları, kalp atış hızlarını, beyin dalgalarını ve solunumu ölçebiliyor ve gerçek zamanlı sağlığımızın çok daha net resimlerini elde edebiliyoruz.

Örneğin, 2016 yazında Apple Watch'un baş tasarımcısı Jay Blahnik, ürün yol haritalarına erken bir bakış sundu. Önümüzdeki birkaç yıl içinde saat, bu sensörleri obeziteden zirve performansa kadar her şeyde açık kaynaklı araştırma için bir platform haline getirecek şekilde bağlayacak. Yirmi dört saatlik bir beta testinde, otuz binden fazla kişi kişisel verilerini Alzheimer araştırmalarına katkıda bulunmak için gönüllü oldu ve bu, çalışmayı bir gecede bir sonraki en büyük çalışmanın dört katı büyüklüğüne getirdi.

Ve Apple daha büyük bir eğilimin sadece bir parçasıdır. 2000 ile 2009 yılları arasında şirketler nöroteknoloji için dört yüzden az patent başvurusunda bulundu. Bu sayı 2010'da ikiye katlandı ve 2016'da tekrar ikiye katlandı. Bu cihazların sağladığı verilerle, sadece daha iyi sağlığa değil, aynı zamanda daha derin öz-farkındalığa giden yolu kısaltabiliriz; eskiden yogilerin ve rahiplerin ustalaşması on yıllar süren şeyi eğitmek haftalar ve aylar alabilir.

Bunların hepsi dört gücün ana akım çoğunluğa daha derinlemesine ulaştığının örnekleri olsa da, şimdiden sıradan görünebilirler. Bunun bir nedeni var. Google'ın mühendislik direktörü Ray Kurzweil bir keresinde, bilim insanı olmayanların yapay zekadaki ilerlemeyi takip etmesinin zor olduğuna dikkat çekmişti çünkü gerçek dünyada ortaya çıktığında, *"konuşan bir bankamatikten daha havalı görünmüyor."*

Ekstasis için de durum aynıdır. Kundalini yogası yapan futbol anneleri; psikedeliklerle mikro dozlamaya yapan iş adamları; biyometrikleri izleyen teknoloji inekleri, Burning Man'e giden *Simpsonlar* —bu gelişmeler sıradan görünebilir. Ancak bunlar değiştirilmiş

durumların **\*\*\*konuşan bankamatikleri\*\*\***dir. Uçurumun aşıldığının, bir zamanlar son teknoloji olanın artık gündelik hayata entegre edildiğinin kanıtıdır.

### **Güneşin Altında Yeni Bir Şey Yok (Nothing New Under the Sun)**

Sıcak Ağustos güneşinin altında, Amerika'nın batı vahşi doğasında, on binlerce uyumsuz insan ibadet etmek ve kutlamak için toplanıyor. Bu arayışçılar oradalar çünkü ebeveynlerinin dininin boğuculuğunu reddediyorlar ama geçici toplumlarının tanrısızlığından da aynı derecede ilham almıyorlar. Doğrudan mistik deneyim arzuluyorlar ve onu bulmak için bir araya geldiler.

Bütün gece uyanık kalıp dans ediyorlar, müzik çalıyorlar, sarhoş oluyorlar ve başrol sanatçılarını görmek için birbirine sokuluyorlar. Dev iskelelerin üzerinde duran bu sanatçılar kalabalıkları kolektif bir transa sokuyor. Ruh halleri elverdiğinde —ve sık sık elverir— katılımcılar açık gökyüzü altında seks yapıyorlar.

Daha sonra, normal hayatlarına döndüklerinde, bildikleri dünyayı dönüştürüyorlar. Son inisiyasyonlarının ateşiyle, mevcut sosyal, siyasi ve manevi geleneklere meydan okuyorlar. Çabaları o kadar dikkat çekici ki, toplandıkları kasabalar ve şehirler **"yanıp kül olmuş" (burned-over)** bölgeler olarak adlandırılıyor.

Tüm bunların yaşandığı bir zaman ve yer vardı ama günümüz değildi ve Black Rock Çölü değildi. Tarih **1801**'di; yer **Cane Ridge, Kentucky** idi. Olay, Amerikan tarihindeki en büyük ruhani canlanmalardan biri olan **İkinci Büyük Uyanış**'tı (Second Great Awakening).

Anayasa'nın mürekkebi henüz kurumamıştı ve Amerika Birleşik Devletleri'nin batı sınırı sadece Appalachians'a kadar uzanıyordu, ancak canlı bir Amerikan ekstatik geleneğinin temeli çoktan atılıyordu. Cane Ridge'de toplananlar o dönemin en büyük canlanmasının bir parçasıydı. Yirmi binden fazla yerleşimci kamp kurdu, yüksek platformlarda durup yaklaşan Kıyamet hakkında çılgın kalabalığa konuşan gezgin vaizleri dinledi. Vaazlar arasında insanlar çadırlarının ve barakalarının yanında kemanlar ve banjolarla takıldı, daha sonra bluegrass müziği olacak İskoç-İrlanda ezgilerini çaldılar. Ve toplantının görünüşte dindar niyetine rağmen, bolca içki ve zina vardı. O zamanlar bile, "Kutsal Ruh hissini" gizli tutmak zordu.

Bu canlanmalar, parçalanmış ve telaşlı hissedilen bir dünyada bağlantı ve topluluk sundu. Sonraki yarım yüzyıl boyunca, genç ve tutkulu koca bir nesil katıldı. İkinci Büyük Uyanış, ölçülülük ve kadın haklarından köleliğin kaldırılmasına kadar uzanan sosyal adalet hareketlerini doğurdu. Amerikan siyasetine yıllarca sürecektir aktivist bir vicdan aşıladı. Joseph Smith'in tepe başındaki aydınlanması bile o "yanıp kül olmuş" bölgelerden birinde gerçekleşti.

Dört gücün ortaya çıkışını ve nereye götürdüklerini düşünürken, bugün deneyimlediğimiz devrimin istisnadan çok norm olabileceğini fark etmek yararlı olabilir. Amerikan maneviyatı her zaman çıkarsanan yerine doğrudan olanı, aşamalı yerine ani olanı tercih

etmiştir. Her zaman kilise sıralarından ve kürsülerden kasabalara ve kırsal alanlara taşmıştır.

Bu bağlamda, bu mevcut anı kendi başına bir Büyük Uyanış olarak düşünebiliriz. Sadece bu sefer, mitik olanın yerini ampirik olan aldı. Nevada çölünden ve Körfez Kıyısı ile Afganistan'ın afet bölgelerinden, Utah dağlarına ve Ana Cadde'nin kaldırımlarına kadar, insanlar kendileri görmek için bir araya geliyorlar. Ve keşfettikleri şey, hepimizde kolektif olarak, tek başımıza olduğumuzdan daha fazla kapasite, dayanıklılık, inovasyon ve yaratıcılık olduğudur. Bu, bugün iki yüz yıl önce olduğu kadar önemlidir. Yani gerçekten *"güneşin altında yeni bir şey yok"* olsa bile, her doğduğunda, yine de görülmeye değer bir manzaradır.

## Dokuzuncu Bölüm: Evi Ateşe Vermek

Nüfusun kritik bir çoğunluğu uçurumu aşıyor ve sıra dışı durumların faydalarını yaşamlarına ve işlerine dahil ediyor olsa da, bu devrimin sorun yaratmayacağı anlamına gelmez. Tarihsel olarak, ekstasis ne zaman ortaya çıksa, kargaşaya ve kötüye kullanıma yol açmıştır. Bunun nedeni, dört gücün sağladığı içgörüler bize bu deneyimleri istikrara kavuşturmak ve riski azaltmak için daha iyi bir yol sunsa da, onları her zaman başka amaçlara bükmeye çalışanların olacak olmasıdır.

"Kavalcılar, Tarikatlar ve Komünistler" bölümünde, sıra dışı durumların bireyler ve gruplar için oluşturabileceği tuzakları —yani **zorlama** (coercion) ve **ikna** (persuasion) ikili sorunlarını— inceleyerek bu tehlikelere değinmiştik. Burada, bugün zorlama ve ikna konusunda en çok çıkarı olan iki kuruma odaklanarak bu konuyu genişleteceğiz: **Ordu** ve **Pazarlamacılar**.

Hükümetin bilinci silahlandırma girişimlerinin yarım yüzyılı aşkın bir süresini gözden geçirerek **askerileştirme** ile başlayacağız. Ardından, ekstasis'in gücünün cüzdancılarımızı açmak için kullanıldığı **ticarileştirmeye** geçeceğiz. Bu ikinci kategori kesinlikle daha yeni bir gelişme, ancak kötüye kullanım potansiyeli yüksek. Her iki durumda da, sıra dışı durumların uygulanmasının, diğer güçlü teknolojilerde olduğu gibi, hem etik hem de politik sonuçları olduğunu göreceğiz.

### Atomik Eşek (The Atomic Donkey)

Yıl 1953'tü ve Pentagon'un bir sorunu vardı. ABD Deniz Piyadeleri pilotu Albay Frank Schwable, Kuzey Kore üzerinde vurulmuş, Çin radyosuna çıkmış ve biyolojik silahlar kullanma emri aldığını itiraf etmişti. Olay bir halkla ilişkiler kabusuydu. Pentagon Schwable'in hikayesinin geçerli kalmasına izin verirse, Cenevre Sözleşmesi'ni ihlal ederken yakalanmış olacaktı; eğer hesabını itibarsızlaştırırlarsa, madalyalı bir subayı ve savaş esirini baltalamış olacaktı.

Annie Jacobsen'in son kitabı *The Pentagon's Brain*'de (Pentagon'un Beyni) anlattığı gibi, Savunma Bakanı "*Korelileri yeni bir savaş suçu biçimi ve vahşet tekniklerinde yeni bir incelik biçimiyle, yani zihin cinayeti veya 'menticide' ile karalamak için topyekün bir kampanya*" talep etti. Eğer Schwable komünist zihin cinayetinin kurbanı olsaydı, o zaman ifadesi geçersiz kılınabilir ve vatanseverliği korunabilirdi —karmaşık bir soruna temiz bir çözüm.

Pentagon'daki çoğu kişi "Menticide"nin hantal bir kelime olduğu konusunda hemfikirdi. Ancak CIA, New York Times köşe yazılarında daha ilgi çekici bir sloganı gizlice test ediyordu: "**Beyin yıkama**" (**Brainwashing**). Bu tuttu. Beyin yıkama, Soğuk Savaş döneminin en derin korkularından birini —bireyselliğinizin, özgür iradenizin totaliter bir devlet tarafından gasp edilebileceği fikrini— düzgün bir şekilde özetliyordu.

CIA, beyin yıkama hayaletini Amerikan halkının zihnine ve kendi operasyonel kültürüne o kadar başarılı bir şekilde ekti ki, Soğuk Savaş'ın birincil tehditlerinden biri olarak kabul edilmeye başlandı. Yani bu öcüyü kendileri hayal etmiş olsalar bile, onunla savaşmak için zihin kontrol cihazlarını ve ilaçlarını mükemmelleştirmek çok gizli, en yüksek öncelik haline geldi.

Schwable'ın radyo duyurusundan kısa bir süre sonra, Savunma Bakanlığı, Pennsylvania Üniversitesi'nden parlak bir genç nörobilimcinin tam da aradıkları teknolojiyi keşfetmiş olabileceği duyumunu aldı. Neredeyse her devlet kurumundan temsilciler —CIA, NSA, FBI, Ordu, Donanma, Hava Kuvvetleri ve Dışişleri Bakanlığı— hepsi Dr. John Lilly'nin kapısını aşındırdı.

Lilly, talep üzerine (on demand) mekanik olarak **ekstasis indüklemenin** en büyük iki teknik sorununu çözmüştü. Birincisi, elektrotları kafatasından geçirip beyne yerleştirmenin her zaman çok fazla hasara neden olmasıydı. İkincisi, sinir uçlarına tek yönlü akım göndermenin devreleri onarılamaz şekilde "pişirme" eğiliminde olmasıydı.

Ancak Lilly, bir deneğin kafatasına hafifçe vurarak yerleştirebileceğiniz ve ardından içinden incecik elektrotları kaydırabileceğiniz, neredeyse hiç şişme veya kalıcı hasar yaratmayan küçük paslanmaz çelik kovanlar (sleeves) geliştirmişti. Ayrıca, nöronları dengelerini bozmadan uyarın, beyne çift yönlü elektrik darbeleri gönderen bir makine de inşa etmişti. Prosedürün kendisi neredeyse ağrısızdı —kovan kılavuzları içeri girerken iğne batmasından fazlası değil. Elektrotlar beynin herhangi bir derinliğine, korteksten amigdalyaya kadar yerleştirilebilirdi. Ve kılavuzlar aylarca hatta yıllarca gömülü ve fark edilmeden kalabilirdi.

Primatlarda Lilly, **haz sisteminin** —beynin temel ekstatik devresi denilebilir— cinsel uyarılma ağıyla doğrudan ilişkili olduğunu keşfetmişti. Cihazını kendi kendine uyarım için kullanmak üzere eğitilen erkek maymunlar, on altı saat boyunca durmaksızın orgazm olmayı, ardından sekiz saat derin bir uykuyu ve uyanır uyanmaz hemen tekrar buna dönmeyi seçiyorlardı. Lilly, hazın (en azından erkeklerde) sonsuz derecede motive edici ve potansiyel olarak her şeyi tüketen bir uğraş olduğunu keşfetmişti.

Bu nedenle, Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü (NIMH) direktörü ona Pentagon'a çalışması hakkında brifing vermesini söylediğinde, Lilly endişesini dile getirdi. Otobiyografisi *The Scientist*'te (Bilim İnsanı) "*Uygun cihaza sahip olan herkes bunu bir insan üzerinde gizlice uygulayabilir,*" diye anlatıyor. "*Bu teknik gizli bir ajansın eline geçerse, bir insan üzerinde tam kontrole sahip olurlar ve inançlarını son derece hızlı bir şekilde değiştirebilirler, yaptıklarına dair çok az kanıt bırakırlar.*"

Buna karşı korunmak için Lilly, bulgularını tartışmaya istekli olacağı bir dizi **pazarlık edilemez koşul** sıraladı. Söylediği hiçbir şey asla gizli (classified) tutulamazdı ve paylaşılan her şey kendisi veya meslektaşları tarafından deneysel olarak tekrarlanabilir kalacaktı. Linus Torvalds Linux kaynak kodunu vermeden, Sasha Shulgin kimyasal yemek

kitabını yayınlamadan veya Elon Musk Tesla'nın tüm araba ve pil patentlerini paylaşmadan çok önce —bunun için bir terim bile olmadan çok önce— Lilly, **ekstasis'i açık kaynaklı hale getirmek** (open-sourcing ecstasis) için bir duruş sergiledi.

Hesaba katmadığı şey ordunun ne kadar amansız olabileceğiydi. O ilk sunumdan kısa bir süre sonra Lilly ile tekrar temasa geçildi, bu kez Sandia Corporation'ın (bir Lockheed Martin iştiraki ve uzun süreli savunma yüklenicisi) isimsiz bir temsilcisi tarafından. *"Büyük hayvanların kafalarına kovan kılavuzlarını yerleştirme tekniğini öğrenmek"* istiyordu.

Lilly yine çalışmanın gizli tutulmaması konusunda ısrar etti, ancak adamın gelip son deneylerini filme almasına izin vermeyi kabul etti.

Birkaç yıl sonra *Harper's Magazine*, Sandia'nın "süper katır" projesini detaylandıran derinlemesine bir makale yazdı —elektrot implantları ve güneş pusulası ile donatılmış bir eşek/at melezi. Katır, yükünü (muhtemelen bir nükleer çanta) arazi ne olursa olsun tam bir düz çizgide taşıyordu. Eğer saparsa, acı ile cezalandırılıyordu. Eğer izi takip ederse, haz ile ödüllendiriliyordu. Makaleyi okurken Lilly, deneyini filme alan adamın bir fotoğrafını tanıdığına şok oldu. Sandia, mekanik olarak indüklenen ekstasis'i alıp nükleer savaş yürütmek için kullanmayı başarmıştı.

Yıkılan Lilly, araştırmasını tamamlayamadan devlet kurumlarının onu ele geçireceğini fark etti. Hayvan veya insan denekler üzerinde deney yapmayı reddetti ve kendi kendine deney yapmanın zihnin sınırlarını keşfetmenin tek etik yolu olduğu sonucuna vardı. NIMH'den ayrıldı ve "nöro-fizyolojik yardımcıları" ile yapılan tüm araştırmaları durdurdu. Yine de, pozisyonunu ve finansmanını terk etmesine, itibarını ve nihayetinde hayatını riske atmasına rağmen, Lilly'nin çalışmaları önümüzdeki on yıllar boyunca askeri ve istihbarat toplulukları için sonsuz derecede büyüleyici olacaktı.

### **Şalteri Kontrol Eden (He Who Controls the Switch)**

2010 yılında Columbia Hukuk Fakültesi profesörü Tim Wu, telgraftan radyoya, filmlere ve nihayetinde internete kadar uzanan bilgi teknolojilerinin benzer şekillerde davranma eğiliminde olduğunu keşfetti: Ütopik ve demokratik başlayıp merkezi ve hegemonik olarak sonlanmak. *The Master Switch* (Ana Şalter) adlı kitabında Wu buna **"Döngü" (The Cycle)** diyor; bu atılımlar ne zaman ortaya çıksa görülen, erişim ve kontrol arasındaki yinelenen bir savaş. *"Tarih, bilgi teknolojilerinin tipik bir ilerlemesini gösteriyor,"* diye açıklıyor, *"birinin hobisinden birinin endüstrisine; derme çatma bir mekanizmadan kaygan bir üretim harikasına; serbestçe erişilebilir bir kanaldan tek bir şirket veya kartel tarafından sıkı bir şekilde kontrol edilen bir kanala —açık bir sistemden kapalı bir sisteme."*

Örneğin, radyo operatörleri 1920'lerin başında kuleler dikmeye başladığında, bu insanların birbirleriyle konuşabilmesi ve açık bir yayın ortamı üzerinden fikirlerini paylaşabilmesi içindi. *"Tüm bu kopuk topluluklar ve evler,"* diye yazmıştı Scientific American, *"telgraf ve telefonla hiç birleşemedikleri kadar radyo aracılığıyla birleşecekler."* Ama sonunda olan bu değildi.

1920'lerin ortalarında AT&T ve RCA, Ulusal Yayın Şirketi'ni (NBC) kurmak için bir araya geldi, bant genişliğine erişimi kontrol etti ve bugüne kadar devam eden devasa çok uluslu bir şirket yarattı. 2000'lere geldiğinde, bir başka dev, Clear Channel Communications, otuzdan fazla ülkede pazar payını ve çalma listelerini kontrol ediyordu. Bu kesinlikle bir birleşmeydi, ancak ilk öncülerin hayal ettiği demokratikleştirici türden değildi.

Döngü'nün kaçınılmazlığı nedeniyle Wu, platforma —insanların bilgiye eriştiği ve paylaştığı araçlara— kimin sahip olduğundan daha önemli bir soru olmadığına inanıyor. 2003 yılında "ağ tarafsızlığı" (net neutrality) terimini icat etmesine ve çevrimiçi sivil ve kurumsal güç dengesi hakkında devam eden bir tartışmayı başlatmasına neden olan şey budur. Ayrıca 2010 kitabının başlığını da buradan almıştır. *"Herhangi bir ifade özgürlüğü sorusundan önce,"* diye yazar, *"şu soru gelir: **Ana şalteri kim kontrol ediyor?**"*

Bilgi teknolojileri somut ve fiziksel başlasa da —çiftçilerin çiftliklerini kasabaya bağlamak için telgraf teli çekmesi ve radyo istasyonlarının dev AM antenleri inşa etmesi gibi— giderek daha sanal hale geliyorlar: İnternetin birleri ve sıfırları ve Google'ın arama algoritmalarının sonsuz karmaşıklığı. Ve dört güçle birlikte, bilgi teknolojisi **sanal** olandan **algısal** olana (perceptual) geçiyor.

Ekstatik teknoloji silikon çipler ve ekranlarla sınırlı değildir. John Lilly'nin erken araştırmalarının ortaya koyduğu gibi, bu beynimizdeki düğmeleri ve kolları nasıl ayarlayacağımızın bilgisidir. Doğru yaptığımızda, o paha biçilmez benliksizlik, zamansızlık, zahmetsizlik ve zenginlik hislerini üretir. Ve o son adım —zenginlik? Bu normalde erişemediğimiz bilgidir. W. B. Yeats'in dediği gibi, *"Dünya, duyularımızın keskinleşmesini sabırla bekleyen sihirli şeylerle doludur."*

Bilgi teknolojisi algısal hale geldiğinde —sıra dışı durumlarda olduğu gibi— Döngü daha da güçlü hale gelir. **Zihnimiz platform olur.** Erişim ve kontrol arasındaki çekişme, bilişsel özgürlük (cognitive liberty) için bir savaşa dönüşür. Ve ulus devletler bilinci şekillendiren dışsal kimyasalları düzenlemeye tutarlı bir şekilde çalışmışken, **içsel nörokimyayı** düzenlemeye çalıştıklarında ne olur?

Bu kulağa uzak geliyorsa, elit sporcuların hormonlar, kan profilleri ve nörokimyasallar için benzersiz taban çizgilerini (baselines) doğrulamak üzere Dünya Dopingle Mücadele Ajansı'na (WADA) "biyolojik pasaportlar" sunduğunu düşünün. Resmi izin olmadan o taban çizgisinden dalgalanırlarsa, cezalandırılırlar ve hatta suç duyurusunda bulunulur. Rejimlerin eskiden belirli kitapları yıkıcı (subversive) ilan etmesi gibi, bir hükümetin belirli bir beyin kimyasını yıkıcı ilan ettiğini hayal etmek çok da zor değil. Kan dolaşımınızda akan ele verici bir nörotransmitter kombinasyonu, bir izleme listesine veya daha kötüsüne konulmanız için yeterli olabilir.

Dolayısıyla, dört gücü kitleler için ekstasis'in kilidini açacak bir gelişme olarak müjdelemek cazip gelse de, kalıcı bir tarihsel kalıbın —Ana Şalterin kontrolü savaşı— bu sefer geçerli olmayacağını düşünmek safdillik olurdu.

## Ajanlardan Çılgınlara (Spooks to Kooks)

Lilly'nin beyin stimülasyon cihazı üzerindeki mücadele, Döngü'nün eylem halindeki erken bir örneğiydi —ekstatik bir teknolojinin serbestçe erişilebilir kalıp kalamayacağı veya merkezi olarak kontrol edilip edilmeyeceği üzerine. O zamandan beri bu mücadele, istihbarat topluluğunun "ajanları" (spooks) ile karşı kültürün "çılgınları" (kooks) arasında onlarca yıl süren bir kedi-fare oyununa dönüştü.

Lilly gibi bilim insanları, bilinci değiştirmek için defalarca yeni tekniklere öncülük ettiler, tam da hükümetin bunları silahlandırmaya çalıştığı sırada. Ya da ajanlar yeni bir çok gizli uygulama üzerinde çalıştılar, sadece bunun sızdırılıp çılgınlar tarafından yeniden kullanılması için. Ve bu bölümde ele alacağımız hikayelerden bazıları o kadar tuhaf gelebilir ki inandırıcılığı zorlar, ancak Wu'nun tezini, Ana Şalteri kimin kontrol ettiği konusundaki yüksek bahisli oyunu tutarlı bir şekilde vurgularlar.

Lilly'nin kapısını çalan o Pentagon yetkililerinin birçoğunun CIA tarafından finanse edildiği ortaya çıktı. Onlar, tartışmasız ABD tarihindeki en büyük ve en kötü şöhretli beyin yıkama projesi olan **MK-ULTRA**'nın bir parçasıydı. Üniversiteler, kolejler, hastaneler, hapisaneler ve ilaç şirketleri dahil olmak üzere yaklaşık seksen kurum yer aldı. Amaçları, düşman savaşçıları, sivil nüfusu ve devlet başkanlarını kontrol edebilecek ve kafalarını karıştırabilecek kimyasallar bulmaktı —buna Fidel Castro'ya LSD'ye batırılmış bir puro verme planı da dahildi.

Jay Stevens *Storming Heaven* kitabında, "CIA'in içinde, [ajanlar] düzenli olarak LSD alıyor, ofiste, Ajans partilerinde trip yaşıyor, zihinsel dengelerini meslektaşlarınıninkiyile ölçüyorlardı," diye anlatıyor. "Sabah arkanızı dönün ve bir ukala kahvenize birkaç mikrogram koysun. Bu, en yüce silahla, zihinle oynanan bir oyunuydu ve bazen utanç verici şeyler oluyordu. Sertleşmiş ajanlar ağlayarak yıkılıyor ya da 'insanlığın kardeşliği' hakkında vıcık vıcık oluyorlardı."

Bu kolejli şakalarına ek olarak, program daha ciddi muhakeme hatalarına da girişti. Akıl hastalarına defalarca doz verdiler ve Fort Detrick Biyolojik Silahlar Merkezi'ndeki bir kimyager olan kendi adamlarından birini, on üçüncü kattaki bir New York otel odasının penceresinden atlamaya veya atılmaya (kanıtlar çelişkili) sevk ettiler. Ve istenmeyen sonuçların kayıtlarında, MK-ULTRA yanlışlıkla bir canavarı serbest bıraktığı için dikkate değer bir yer alır: 1960'ların psikedelik devrimi.

Alcibiades'in kykeon'u ilk çalmasından neredeyse tam yirmi beş yüz yıl sonra, Ken Kesey adında genç bir öğrenci de biraz çaldı —tek fark bu sefer CIA'dendi. Tıpkı Alcibiades gibi, Kesey de silahsızlandırıcı derecede ikna edici ve tartışmalıydı; Stanford'daki bir lisansüstü yazarlık seminerinde ücretsiz bir yer kapmış ve kendi ceza davasına ve sürgününe katlanmıştı. Sokrates'in Alcibiades'in değerli bir öğrenci olup olmadığından şüphe duyması gibi, Stanford'daki yazarlık bölümünün başındaki edebiyat aslanı Wallace Stegner da Kesey hakkında pek iyi düşünmüyordu. Stegner onu "bir tür çok yetenekli cahil"

ve "medeniyet, entelektüalizm ve ayıklık için bir tehdit" olarak reddetti. Ki görünen o ki, çok da haksız değildi.

Bir akıl hastanesinde geçen romanı *Guguk Kuşu* (One Flew Over the Cuckoo's Nest) için arka plan araştırması olarak Kesey, bir ABD Gazi İşleri (VA) hastanesinde gönüllü çalışıyordu (ki bu hastane, genç yazarın ve birçok uygulayıcı doktorun haberi olmadan MK-ULTRA'nın bir parçasıydı). Biraz fazladan para kazanmak için, bir arkadaşı onu doktorların orada "psikomimetik" ilaçlar —yani psikozun zihinsel çöküşünü taklit eden LSD gibi kimyasallar— üzerinde yürüttüğü seans başına 75 dolarlık deneylere yönlendirmişti. Kesey daha sonra Stanford Alumni dergisine, "*Bilim insanlarının bunu kendileri yapacak cesareti yoktu,*" dedi, "*bu yüzden öğrencileri kiraladılar. [Seanslardan] çıktığımızda, bize bir baktılar ve 'Ne yaparlarsa yapsınlar, o odaya geri girmelerine izin vermeyin!' dediler.*"

Yaşadığı bohem kulübe yerleşimi olan Perry Lane'de, Kesey ve büyüyen şakacılar grubu işleri laboratuvarından çıkarıp sahaya taşıdılar. Tom Wolfe *The Electric Kool-Aid Acid Test* kitabında, "*Gönüllü Kesey kendini Menlo Park gazi hastanesinde bilime adadı,*" diye anlatıyor, "*ve bir şekilde uyuşturucular oradan kalkıp Perry Lane'e yürüyordu.*"

Wolfe şöyle devam ediyor: "*Zamanın yarısında, Perry Lane bir tür kolej kardeşliği (fraternity) sırası gibi olurdu; herkes güzel bir sonbahar Cumartesi öğleden sonrasında çimlerin üzerindedir... Amerikan futbolu oynarlar... bir saat sonra Kesey ve çevresi, tüm dünyada sadece onların ve birkaç diğer avangart nörofarmakolojik araştırmacının bildiği bir şeyi mideye indiriyor olurdu.*"

Daha sonra olanlar, karşı kültür efsanelerinin iyi belgelenmiş konusu haline geldi. Kesey deneyi Palo Alto'nun tepelerine taşıdı; Hunter S. Thompson, Hells Angels ve Neal Cassady (Kerouac'ın *Yolda* şöhretinden) hepsi ortaya çıktı, tıpkı çenesiz ama garip bir şekilde manyetik bir gitarist olan Jerry Garcia liderliğindeki Grateful Dead adlı tuhaf küçük bir grup gibi. Galonlarca floresan boya, stroboskop ışıkları ve prototip sanat arabası —"Further" adlı süslenmiş 1939 model bir International Harvester otobüsü— ile donanmış Kesey ve Merry Pranksters (Neşeli Şakacılar), Batı Yakası psikedelik kültürünü doğurdu. Ana Şalterin kontrolü ajanlardan zorla alınmıştı ve ne Silikon Vadisi ne de daha geniş dünya bir daha asla aynı olmayacaktı.

Sonraki on yıl boyunca Doğu mistisizmi, özgürleşmiş cinsellik ve "mutluluğunun peşinden gitmek", ana akım Amerika'nın geleneksel değerlerine doğrudan bir meydan okuma başlattı. Ancak, çılgınlar ezoterik teknikleri hevesle daha geniş bir kitleyle paylaşırken, ajanlar yanlışlıkla doğurdıkları harekete olan ilgilerini asla kaybetmediler. 1970'lerin ortalarına gelindiğinde Watergate patlak vermiş, Saygon düşmüş ve morali bozuk bir Savunma Bakanlığı ciddi bir ilham ihtiyacı içindeydi. Fortune dergisinin bildirdiğine göre, "*Vietnam sonrası bir iç hesaplaşma turu, misyonu yeni fikirler taramak olan bir ordu subayları kadrosu olan Task Force Delta'nın kurulmasıyla sonuçlandı.*" Bu fikirleri taramada, Orduda bir yarbay ve Vietnam'da iki tur görev yapmış bir gazi olan Jim Channon'dan daha iyisi yoktu. "*Bütün bu yerleri, Esalen gibi, dolaşmayı, arkadaş edinmeyi*

ve bu ezoterik teknolojinin gerçekten ne olduğunu öğrenmeyi hafta sonu görevim haline getirdim."

Jakuzileri ve kristal gezilerini bitirdiğinde, Channon, her bakımdan "yerleşmişti". *The First Earth Battalion Operations Manual* (Birinci Dünya Taburu Operasyon El Kitabı) adlı eseri kaleme aldı ve evrensel sevgiyi deneyimleme, auraları algılama, beden dışı deneyimler yaşama, geleceği görme ve belki de en unutulmazı, "*düşmanla ışıltılı gözlerle karşılaşma*" yeteneği de dahil olmak üzere sıra dışı durumları kasıtlı olarak geliştirmenin orduyu dönüştürebileceğini savundu.

Ve bu kulağa ne kadar uçuk (ve eski moda) gelse de, Channon'ın manifestosu ordudaki ilerici düşünürler arasında efsanevi bir statü kazandı. Ağırbaşlı dergi *Military Review* için 1980 tarihli bir makale olan "*Beni Işınla Spock: Yeni Zihinsel Savaş Alanı*"nda Yarbay John Alexander, "*Genel algılanan zaman ve mekan kavramlarımıza meydan okuyabilecek yeni bir savaş alanı boyutu ufukta beliriyor. Açıkçası, psikotronik (zihin/madde) silahlar zaten var; sadece yetenekleri şüpheli,*" diye savundu. ABD Ordusu'nun ünlü "Be All You Can Be" (Olabileceğin Her Şey Ol) sloganı bile Task Force Delta'nın insan potansiyelini açığa çıkarma misyonundan doğdu.

Birkaç yıl sonra Pentagon, Yeşil Bereliler için zihin-beden-ruh pratiğinde yoğun bir altı aylık eğitim olan **Trojan Warrior Project**'i (Truva Savaşçısı Projesi) görevlendirdi. Program, bir Tibetli lama ile meditasyon yapmayı, son teknoloji bir bilgisayar laboratuvarında nöro ve biyo-geribildirim seanslarını, bir Benedikten rahibiyle dua etmeyi ve evrensel barışa adanmış bir Japon dövüş sanatı olan aikido eğitimini içeriyordu. Bu, ekstasis nörofizyolojisine cepheden bir saldırıydı (ve SEAL'lerin Mind Gym'inin doğrudan atasıydı). Armaları için antik ve popüler mitolojileri birleştirdiler: İki çapraz ışın kılıcının üzerinde duran ahşap bir at. Sloganları? *Vi Cit Tecum* — "Güç Seninle Olsun."

Bu ilerici dönem, genel askerler için farkındalık ve stres azaltma programlarından Deniz Piyadeleri'ndeki dövüş sanatları eğitimine kadar inkar edilemez bazı "beyaz şapkalı" (iyi niyetli) temettüler üretse de, bazı "siyah şapkalı" uygulamalar da vardı. Kılavuzunda Channon, müziğin sakinleştirici, yatıştırıcı ve ilham verici kapasiteleri için lobi yapmış, geleceğin savaş alanında bombaların değil basların hakim olacağını ummuştu. Neredeyse sonradan akla gelen bir düşünce olarak, "*her şey başarısız olursa, nahoş, uyumsuz seslerin düşman savaşçıların yönünü şaşkırtmak için kullanılabileceğini*" eklemişti.

Ama o sonradan akla gelen düşünce fark edildi. Mayıs 2003'te Newsweek, ABD askeri gözaltı birimlerinin Iraklı mahkumları kırmak için parlak ışık, yönünü şaşkırtan sesler ve diğer bilinç değiştirici taktiklerin bir kombinasyonunu kullandığını ortaya koyan kısa bir "PSYOPS: Cruel and Unusual" (PSYOPS: Zalim ve Olağandışı) yazısı yayınladı. "*Bana güvenin, işe yarıyor,*" diyor bir ABD operatörü. "*Eğitimde, beni 45 dakika boyunca Barney'nin 'Seni Seviyorum' şarkısını dinlemeye zorladılar. Bunu bir daha asla yaşamak istemem.*"

Bu, binlerce klibi başlatan ses ısırtığıydı. Ancak ordunun etik açıdan şüpheli sorgulama taktiklerini kabul etmek yerine, haber döngüsü mutlu bir şekilde döndü; TV sunucuları, hayvanat bahçesindeki pandaların görüntüleri ile yerel hava durumu arasına bir "Barney bizim için de işkence" şakası sıkıştırdılar. İnsan potansiyeli hareketinin idealizmini orduya aşılama girişimi olarak başlayan şey, psikolojik savaş için bir araca dönüşmüştü —ve Döngü çalkalanmaya devam etti.

Ve bugün hala çalkalanıyor. Hükümetin Burning Man'deki gizli rolünü düşünün. Yüzeyde, festival —ABD Arazi Yönetimi Bürosu çölünün tamamen unutulabilir bir parçasında bir haftalık bir toplantı— "yüksek değerli bir hedef" olarak düşüneneğiniz bir şey değildir. Ancak var olduğu kısa birkaç gün boyunca, etkinlik ülkedeki en çok izlenen şehirlerden biri olma şüpheli ayrıcalığına sahiptir. Çoğu orta ölçekli banliyöden daha az şiddet suçu yaşamasına rağmen, milyonlarca dolarlık yüksek teknoloji casusluk teçhizatı, kızılötesi gözlükler, taktik araçlar ve gizli ajanlarla donatılmış bir düzineden fazla ayrı eyalet ve federal ajansı kendine çeker.

Bilgi Edinme Özgürlüğü Yasası (Freedom of Information Act) aracılığıyla yakın zamanda yayınlanan yoğun sansürlü belgelerde, FBI'ın Burning Man'de çok yıllık bir istihbarat programı yürüttüğü ortaya çıktı. Resmi neden yerli teröristleri araştırmak ve İslami aşırılık yanlılarından gelen potansiyel tehditleri izlemektir. Daha büyük olasılıkla FBI, 1960'larda Kara Panterler'e, Demokratik Toplum İçin Öğrenciler'e ve Amerikan Kızılderili Hareketi'ne sızmak ve istikrarsızlaştırmak için kullanılan eski **COINTELPRO** oyun kitabından bir sayfa alıyordu. Durum buysa, etkinliğin gözetiminin artması, polisliğin artması, ajan provokatörlerin yerleştirilmesi ve şiddet içermeyen suçların agresif bir şekilde kovuşturulması beklenebilir. Ve bunun bir anormallik mi yoksa bir trendin başlangıcı mı olduğunu söylemek zor olsa da, 2015'te sivil giyimli ve gizli ajanlar fırladı ve festivaldeki tutuklamalar yüzde 600 arttı.

İstihbarat topluluğunun çölde büyük bir şeyin olduğunu bildiğini, sadece ne olduğunu tam olarak çözemediklerini söylemek güvenli görünüyor. Bunun nedeni, bariz dışsal ipuçlarının —ateşli patlamalar, vahşi kostümler ve bütün gece süren dans partileri— ötesinde, asıl olup bitenlerin insanların zihinlerinde gerçekleşmesidir. Sıradan kolluk kuvvetleri izlemesine göre, *"festival, daha gürültülü bir Mardi Gras veya daha az sarhoş ve daha çok sarılmanın olduğu bir Times Meydanı Yeni Yıl Kutlaması gibi görünmelidir."* Ancak üst düzey yöneticiler için öyle değil. Camp PlayaGon bir casus uydusunu ele geçirdiğinde ve NATO Yüksek Komutanı etkinliğe katıldığında gördüğümüz gibi bazı durumlarda, onlar da işin içindeler.

Ve SEAL'lerin Mind Gym'indeki hippie yüzdürme tanklarından, Kesey'in VA hastanesindeki talihsizliklerine, Yarbay Channon'ın Esalen'de jakuzi keyfine ve Pentagon'un Burning Man'deki varlığına kadar bu tekrarlanan "ajanların çılgınlarla yatması" modeli, Ana Şalterin kontrolü için ileri geri giden yarışmayı açıkça vurgulamaktadır. Daha da kritiği,

ekstasis'in merkezi zorluklarından birini göstermektedir: Bilinci değiştirmek için güçlü tekniklerin yanlış nedenlerle kullanılmamasını nasıl sağlarız?

"Bir alet ahlaki olarak nötrdür" demek, üniversite felsefe ödevlerinin vazgeçilmezidir, ancak ekstatik teknolojiler söz konusu olduğunda, bu rahatsız edici derecede doğrudur. Önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, tam olarak ifade edilen ekstasis empatiyi, şefkati ve esenliği teşvik etme eğilimindedir. Peki ya yüzde 80 ifade edilirse? O zaman ne olur?

Geçtiğimiz yarım yüzyılın bu kısa incelemesi bile ekstasis'in daha karanlık amaçlara kolayca bükülebileceğini gösteriyor. Sıra dışı bir durumun alametifarikası olan benliksizlik, Pentagon'un 1950'lerde umutsuzca aradığı beyin yıkamadan sadece bir adım ötededir. Referans noktalarından yoksun zamansızlık, paranoyak şizofreniye çok benzeyebilir ve yüzyıllardır hücre hapsinin temel taşı olmuştur. Zahmetsizliğin öforik nörokimyası, John Lilly'nin fark ettiği gibi, o bir sonraki mutluluk dozunu kim uygulayabiliyorsa ona bağımlılık yaratabilir. Bilgi zenginliği, MK-ULTRA doktorlarının denediği gibi bir doğruluk serumu olarak çıkarılabilir veya Irak'ta askeri gardiyanların organize ettiği gibi isteksizleri bunaltmak için artırılabilir.

Bir nükleer bombayı icat etmektense patlatmanın çok daha az gelişmiş bir toplum gerektirmesi gibi, ekstasis'in gücü, onu kendi başlarına nasıl çoğaltacaklarına dair hiçbir fikri olmayanları sürekli cezbeder. Ancak bir kez eylem halindeyken gördüklerinde, temel mantığı haritalayabildiklerinde, onu orijinal yaratıcılarını utandıracak amaçlara çevirmek çok sürmez.

### **Soma, Lezzetli Soma! (Soma, Delicious Soma!)**

Eğer askeri-endüstriyel kompleksin kendi gündemini sürdürmek için ekstasis'i gasp etmesi ihtimali ayılttırıcıysa, eşit derecede olası bir sonuç da kendi arzularımız tarafından baştan çıkarılmamızdır. Aslında, totaliter devletlerin yaptığı gibi zorlama yoluyla değil, **ikna** yoluyla kontrol daha da olası bir ihtimaldir.

2007 yılında, dünyanın en büyük markalarından oluşan bir koleksiyon —Apple, Coca-Cola, American Express, Nike, Samsung, Sony ve Ford— satın alma davranışının nörobilimini inceleyen bir çalışmayı finanse etmek için 7 milyon dolar ortaya koydu. Ürünlerini satmanın daha etkili yolları olup olmadığını bilmek istediler ve yanıltıcı odak gruplarını doğrudan beyin taramalarıyla değiştirmek için şimdiye kadar yürütülen en büyük **nöropazarlama** çalışmasını desteklemek üzere güçlerini birleştirdiler.

Pazarlama araştırmacısı ve danışmanı Martin Lindstrom, proje için İngiliz nörobilimci Gemma Calvert ile iş birliği yaptı. Üç yıl boyunca, çeşitli satın alma kararları verirken iki binden fazla kişinin beynini taramak için hem fMRI hem de EEG kullandılar. Araştırmacılar, TV şovlarında ve filmlerde ürün yerleştirmenin nadiren işe yaradığını, sigara üzerindeki uyarı etiketlerinin aslında daha fazla sigara içme dürtüsünü tetiklediğini ve —en şaşırtıcı şekilde— alışveriş ve maneviyatın benzer nöronal devrelere dayandığını keşfettiler.

Derinden dindar denekler kutsal ikonografiyi izlediğinde veya Tanrı kavramları üzerine düşündüğünde, beyin taramaları sevinç, sevgi ve huzur duygularıyla ilişkili bir haz sistemi parçası olan **kaudat çekirdekte** hiperaktivite ortaya çıkarır. Ancak Lindstrom ve Calvert, denekler Ferrari veya Apple gibi güçlü markalarla ilişkili görüntüleri izlediğinde aynı beyin bölgesinin aydınlandığını buldular. "*Sonuç,*" diye bildirdi Calvert, "*deneklerin beyinlerinin güçlü markalara tepki verme şekli ile dini ikonlara ve figürlere tepki verme şekli arasında farkı söylemenin ayırt edilebilir bir yolu yoktu... Açıkça, güçlü markalarla duygusal etkileşimimiz... din hakkındaki duygularımızla güçlü paralellikler paylaşıyor.*"

Lindstrom'un nöropazarlama devrimini yüksek profilli savunması onu Time'ın "En Etkili 100 Kişi" listesine soktu. Ancak bir tepkiyi tetikledi. Eleştirmenler haklı olarak, ruhani sembollerin ve kurumsal logoların benzer beyin bölgelerini aktive etmesinin alışverişi dini bir deneyim yapmadığını belirttiler. Lindstrom 2007'de nöropazarlamanın yeteneklerini abartmış olsa da (sonuçta o bir pazarlamacı), sonraki on yılda beynin düğmelerini ve kollarını tamamen ticari amaçlar için ince ayarlama fikri çok daha fazla gerçeklik haline geldi.

2013'te, örneğin, Reklam Araştırma Vakfı'nın yıllık toplantısında açılış konuşması yapmamız istendi. Aklınıza gelebilecek hemen hemen her büyük markanın —Coca-Cola, Wal-Mart ve Procter & Gamble'dan J. Walter Thompson, Ogilvy & Mather ve Omnicom gibi yaratıcı ajanslara, Facebook, Google ve Twitter gibi teknoloji devlerine kadar— küresel bir konsorsiyumu olan vakıf, reklamcılıkta akışın (flow) kullanımı hakkında bilgi edinmek istiyordu. Bu bilinç durumu satın alma davranışını teşvik etmede rol oynayabilir miydi? Ekstasis mekaniği pazar payını artırmak için kullanılabilir miydi?

Bu olasılığı anlamak için, bugünün pazarına yol açan gelişmelerden birkaçını anlamak yararlıdır. Yirminci yüzyılın sonlarında, fikirlerin satılmasından (sözde bilgi ekonomisi), duyguların satılmasına veya yazar Alvin Toffler'ın "**deneyim ekonomisi**" dediği şeye geçmeye başladık. Perakende mağazalarının tema parklarına benzemeye başlamasının nedeni budur. Dış mekan perakendecisi Cabela's'ın, Wal-Mart gibi raflarına mühimmat yığmak yerine, mağazalarını büyük av hayvanı doldurmaları, sahte dağ yamaçları ve dev akvaryumlarla bir avcı cennetine dönüştürmesinin nedeni budur. Starbucks'ın elli sentlik bir fincan kahve için dört dolar talep edebilmesinin yolu budur: Çünkü iş ve ev arasındaki o rahat "üçüncü yeri" sağlıyorlar.

Ancak Reklam Araştırma Vakfı'nda bir sonraki adımı tartışmak için oradaydık: Deneyim ekonomisinden yazar Joe Pine'ın "**dönüşüm ekonomisi**" (**transformation economy**) dediği şeye geçiş. Bu pazarda bize satılan şey kim olabileceğimizdir —ya da Pine'ın açıkladığı gibi: "*Dönüşüm ekonomisinde, müşteri ÜRÜNDÜR!*"

Yüzeyde, olmak istediğimiz kişi olmamıza yardımcı olabilecek ürünleri tercih edeceğimiz fikri kulağa kötü gelmiyor. Fitness endüstrisini ele alalım. Deneyim ekonomisinde tartışmasız liderlerden biri, lüks bir antrenman yaratmak için son teknoloji ekipmanları, butik lobileri ve okalıptüs buhar banyolarını harmanlayan Equinox Gyms'dir. Siyah-beyaz

fotoğraf yayılımındaki o modeller kadar fit olabilirsiniz veya olmayabilirsiniz, ancak oradayken kesinlikle kendinizi bir milyon dolar gibi hissedeceksiniz.

Dönüşüm ekonomisinde, CrossFit neredeyse aynı ücreti talep ediyor ancak bu avantajların hiçbirini sunmuyor. Bunun yerine, aldığınız şey, soyulmuş kutularında (CrossFitçilerin antrenman alanlarına verdikleri isim) üç ay terledikten sonra radikal olarak farklı bir insan olacağınız vaadidir. Kesinlikle farklı görüneceksiniz, ancak zorluğu kucaklamaya ve sınırları zorlamaya vurgu yapmaları nedeniyle, farklı davranma ve düşünme şansınız da olacak. Bu, birçok kişinin acı çekmeye ve bunun için fazladan ödeme yapmaya istekli olduğu olumlu bir "dönüşümdür".

Yine de, bu kişisel değişim arzusunu daha ticari yönler bükme çok sürmez. Yakın tarihli bir Jeep kampanyasını düşünün; ilçe fuarlarında çamur bataklıkları inşa ettiler. Gümbürdeyen müzik ve yanıp sönen ışıklarla eğlenceyi artıran Jeep, fuar ziyaretçilerinin sabit düzeneklerinden birine atlamasına, motorları kökletmesine, lastikleri döndürmesine ve toprağı havaya savurmasına izin verdi. Deneyimin yeniliğı; duyumlardaki hızlı değişim; ışıklar, müzik ve tezahürat yapan kalabalık, beynin haz makinesini tetiklemek ve kanı kaynayan yirmili yaşlardakileri önümüzdeki haftalar boyunca peşinatsız kiralama seçeneklerine odaklamak için fazlasıyla yeterliydi.

O Jeep kampanyası çok iyi çalıştı çünkü katılımcıları için etkili bir şekilde zirve uyarılma durumu yarattı ve sonra onlara hayatlarının hayali bir dönüşümünü sattı (bir 4x4 satın alarak başlayarak). Bu güçlendirilmiş koşullar altında, **belirginlik (salience)** —yani gelen uyarılara verilen dikkat— artar. Ancak, prefrontal korteks aşağı regüle edildiğinde (devre dışı bırakıldığında), çoğu dürtü kontrol mekanizması da çevrimdışı olur. Bu kombinasyona alışkın olmayan insanlar için sonuçlar pahalı olabilir.

Video oyunu endüstrisi bu yolda herkesten daha ileri gitmiş olabilir. *"Oyunlar, onları mümkün olduğunca bağımlılık yapıcı hale getirmek için en iyi nörobilimcilere ve davranış psikologlarına istihdam sağlayan milyar dolarlık bir endüstridir,"* diye açıkladı ülkenin en iyi bağımlılık uzmanlarından Nicholas Kardaras yakın zamanda Vice'a. *"Geliştiriciler beta testi yapan gençleri galvanik deri tepkisi, EKG ve kan basıncı ölçerlerle bağlıyorlar. Oyun kan basınçlarını 180'e 140'a çıkarmazsa, geri dönüp daha fazla adrenalin patlaması etkisi yaratması için oyuna ince ayar yapıyorlar... Video oyunları dopamini seksin yaptığıyla aynı derecede ve neredeyse kokainin yaptığı kadar yükseltir. Yani adrenalin ve dopaminin bu kombinasyonu, bağımlılık söz konusu olduğunda güçlü bir bir-iki yumruğudur."*

En derin özelemlerimizin bilgisiyle ve onları tam olarak nasıl hazırlayacaklarına dair bir anlayışla donanmış büyük şirketler, etki oyununda belirgin bir avantaja sahiptir. Google'ın aramaları geçmişimize göre uyarlaması ve hedeflenen reklamların biz satın alana kadar internette bizi takip etmesi gibi, aşkınlık (transcendence) arzularımızın karar vermemizi ele geçirmek için kullanılabileceğı bir çağa giriyoruz.

Lindstrom'un "buyology" (satın alma bilimi) dediği şeyi anladığınızda, şüphelenmeyen tüketicilere, onlardan koparabileceğiniz tüm haz üreten nörokimyayı damgalayabilirsiniz. Ve istihbarat topluluğunun çabalarında olduğu gibi, yüzde 100 ekstasis dönüştürücüdür, ancak yüzde 80 ekstasis, eh, hemen hemen ne olmasını isterseniz odur.

Dört gücün ilerlemesiyle, verdiğimiz farkında bile olmadığımız kararları şekillendirmenin yollarını bulmak giderek daha basit hale geldi. Reklam Araştırma Vakfı'na sunumumuzdan bir yıldan kısa bir süre sonra, DARPA bunun gerçekten ne kadar basit olduğunu gösteren bir deney yaptı.

Çalışmalarında, eğitilmiş bir hikaye anlatıcısı, EEG sensörlerine ve kalp atış hızı monitörlerine bağlı bir izleyici kitlesine çocukluk zorbalığı hakkında yürek parçalayıcı bir hikaye anlattı. Sonra bu davranışı sona erdirmek için çalışan bir organizasyona bağış istedi. Sadece biyometrikleri inceleyerek, DARPA bilim insanları kimin hikayeden en derinden etkilendiğini ve kimin davaya para vermeyi seçeceğini yüzde 70 doğrulukla tahmin edebildi. Sadece fizyolojik veriler, gelecekteki harcamaları tahmin etmek için yeterliydi.

Ayrıca bu dürtüyü nasıl teşvik edeceklerini de keşfettiler. Satış konuşmasının en etkili olması için —yani en çok parayı kazanması için— son derece ilgi çekici olması ve olumlu ve olumsuz hikaye unsurları arasında önemli bir kontrast sergilemesi gerekiyordu. Konuşmacı sahnede gizli bir kulaklık taktığından, araştırmacılar anında geri bildirim sağlamak için biyo-geribildirim kullanabildi; ona hikayeyi anında değiştirmesini, gerilimi artırmasını, empatiyi derinleştirmesini ve izleyiciyi davranışlarını değiştirmeye sürekli hazırlamasını söylediler.

Bu çalışma nispeten iyi huylu bir ikna örneğine odaklansa da, bunu finanse edenin DARPA olması bizi duraksatmalıdır. Haber spikerlerinin veya politikacıların benzer teknolojiyi kullandığını, sadece nörobiyolojimizi okuyup ayarlayarak kalp tellerimizi titretebildiğini, öfkeyi körükleyebildiğini, umut aşılatabildiğini ve hatta *communitas*'ı tetikleyebildiğini hayal edin. "Odak grubu siyaseti" ağızımızda kötü bir tat bırakıyorsa, "biyo-geribildirim siyaseti" nasıl karşılanacak?

Fütürist ve Wired dergisinin kurucu ortağı Kevin Kelly'nin birkaç fikri var. Anın sanal gerçeklik gözdeleri Oculus ve Magic Leap hakkındaki 2016 tarihli bir makalesinde Kelly, VR'in bir gözetim ve kontrol teknolojisi olarak potansiyelini inceliyor. *"VR evrenine hükmetmeyi başaran bir şirketin, sadece sizin ve diğer üç milyar insanın neyi 'favorilediği' hakkında değil, aynı zamanda... diğer bin ayrıntı hakkında hızla mahrem veriler stokladığını hayal etmek çok kolay. Bunu gerçek hayatta yapmak pahalı ve müdahaleci olurdu. Bunu VR'da yapmak görünmez ve ucuz olacak."*

Yakında VR sistemleri göz bakışından ses tonuna ve —DARPA tarzı biyometrikler daha da entegre edildikçe— nörokimyaya, hormonlara, beyin dalgalarına ve kardiyak tutarlılığa kadar her şeyi izleyecek. Kelly şöyle devam ediyor: *"Bu dünyaların içindeki"*

*davranışlarınızın bu kapsamlı takibi, size bir şeyler satmak, dikkatinizi yönlendirmek, ilgi alanlarınızın bir geçmişini derlemek, sizi bilinçaltı olarak ikna etmek, kişisel gelişim için eylemlerinizi ölçmek... vb. için kullanılabilir. Bir akıllı telefon gönüllü olarak cebimizde taşıdığımız bir gözetim cihazıysa, o zaman VR gönüllü olarak girdiğimiz **topyekün bir gözetim devleti** olacaktır."*

Yani Android Jones'un yarattığı türden, halihazırda durum değişikliğini teşvik etmek için tasarlanmış sürükleyici vizyoner deneyimi hayal edin, sonra bu tür bir biyo-geribildirim döngüsü ekleyin. Daha yükseğe çıkma heyecanı karşılığında, kendimizle ilgili mahrem detayları isteyerek vereceğiz. Aklımızı başımızdan almanın (getting our minds blown) yeni maliyeti bu olacak.

Aldous Huxley'nin distopik romanı *Cesur Yeni Dünya*, bunun tam olarak nasıl olabileceğine dair bize bir bakış sundu. 2054 yılında geçen Huxley, insanların beyin yıkama, cinsel oyalanmalar (grup "orgy-porgy"leri şeklinde) ve **soma** —"Hristiyanlığın ve alkolün tüm avantajlarını sunan; kusurlarının hiçbirini barındırmayan" psikedelik bir antidepresan— ile şartlandırıldığı hiper-ticarileştirilmiş bir dünyayı anlattı.

NYU profesörü Neil Postman, "[George Orwell'ın] 1984'ünde... insanlar acı çektirilerek kontrol ediliyor," diye yazdı. "*Cesur Yeni Dünya*'da, haz verilerek kontrol ediliyorlar. Kısacası, Orwell korkularımızın bizi mahvedeceğinden korkuyordu. Huxley arzularımızın bizi mahvedeceğinden korkuyordu." Ve bir ulusun davranışı şekillendirmek ve kontrol etmek için kasıtlı olarak zihinlerimizi işgal etmesi olasılığı Soğuk Savaş paranoyasının bir kalıntısı gibi hissettirebilse de, çok uluslu şirketlerin bize daha fazla şey satmak için bilinçaltı arzularımıza kasıtlı olarak ince ayar yapması ihtimali zaten burada.

### **Ecstasy (Vecd) Özgür Olmak İster (Ecstasy Wants to Be Free)**

Öyleyse bu iki dinamik —ticarileşme ve askerileşme— en derin dürtülerimizi gasp edecek kadar güçlüyse, bağımsızlığımızı korumak için gerçekten ne şansımız var? Kesinlikle, bu asimetrik bir savaştır. Her birimizin yolumuzu adım adım bulmasına kıyasla, hükümetlerin ve şirketlerin ekstasis'i kontrol etmek için çok daha büyük bir hissesi ve bütçesi vardır. O eski kurallara göre oynarsak, hiç şansımız yok.

*The Master Switch*'te Tim Wu bunu kabul ediyor ve herhangi bir bilgi teknolojisi üzerindeki mücadeleyi ulus-devletler ve şirketler arasında kaçınılmaz bir çekişme olarak tanımlıyor —ve bunlardan herhangi biri kontrolsüz bırakıldığında dengesizlikler yaratıyor. Devletler aşırıya kaçabilir. Şirketler tekelleşebilir. Bunun yerine Wu, "bilginin kontrolünden kaynaklanan tüm gücün" sınırlandırılması çağrısında bulunuyor. "*Eğer özgürlüğe inanıyorsak,*" diye yazıyor, "*bu hem özel hem de kamusal zorlamadan özgürlük olmalıdır.*"

İşte bu nedenle, bu kitapta tanıştığımız Prometheusların çoğu **açık kaynak** (open sourcing) için bir duruş sergiledi. Hükümet kapıyı çaldığında, John Lilly fikirlerinin gizli kalmamasını talep etti. Sasha Shulgin bir DEA baskınına dair ilk ipucunu aldığında, tüm farmakolojik tariflerini yayınladı. Mikey Siegel'in bilinç hackleme buluşmalarının

demokratikleştirici etkilerinde var; OneTaste'in dünyanın her yerinden indirilebilen bir Orgazmik Meditasyon uygulaması yapmasının nedeni bu; Burning Man diasporasının gönüllülerini ateşleyen şey bu. **Ekstasis'i açık kaynaklı hale getirmek**, özel ve kamusal zorlamaya karşı en iyi denge unsurlarından biri olmaya devam ediyor.

Ve o özgürce paylaşılan fikirleri alıp kendimiz için sıra dışı durumların kilidini açmak üzere kullandığımızda ne buluyoruz? Kendi kendini doğrulayan bir benliksizlik, zamansızlık, zahmetsizlik ve zenginlik deneyimi. Kısacası, rasyonel bir mistisizm için gereken tüm bileşenler. Aracıları ortadan kaldırır ve yaşanmış deneyimin kesinliğine kök salmış kalır. Kendi anlayışımızı sürekli güncelleme ve ilerletme yeteneği, başkalarının onları kısıtlama veya yeniden amaçlandırma girişimlerinden önce, çıkmazı kırmanın anahtarı olabilir.

Wu buna katılıyor. *"Döngü, baskın güçleri iflas ettiren ve dünyayı değiştiren yıkıcı inovasyonlarla güçlenir. Bu tür inovasyonlar son derece nadirdir, ancak Döngü'yü çalıştıran onlardır."* Sıra dışı durumlara açık kaynaklı bir yaklaşım, Wu'nun "yıkıcı inovasyonlarını" biraz daha az nadir hale getirir ve bunları paylaşma ve dağıtma yeteneği, gasp edilmeye (co-optation) daha az duyarlı hale getirir. Ve dört güç kansız bir devrimi garanti etmese de, daha fazla insanın kendileri için karar vermesini sağlarlar.

Ve bu durumların nihai paradoksu budur: Tüm o özgürleşme, kaçınılmaz bir sorumluluk dozuyla gelir. Bu durumlar artan performansa ve perspektife erişim sağlasa da, artıları bir bedelle gelir. Kendi yoldan çıkma eğilimlerimiz ile askerileşme ve ticarileşmenin tehlikeleri arasında, Şalterin başında uyuyakalmak her zamankinden daha kolaydır.

## Onuncu Bölüm: Hedonik Mühendislik

Ekstasis'i demokratikleştirme sorumluluğu tamamen bize düşüyorsa, artık "sınır" (pale) tarafından korunmadığımızı hatırlamamız gerekir. Burada kendi başımızayız. Sasha Shulgin'in dediği gibi, bilinç keşfi söz konusu olduğunda, "*sıradan deney yoktur.*"

Bu son bölümün amacı budur; sıra dışı durumları eğitmek için bir dizi yönerge sağlamak ve bu alandaki araştırmalardan birkaç kilit fikri paylaşmak. Bilinen tehlikeleri, aşırı heveslilerin tipik olarak kendilerini havaya uçurdukları yerleri belirleyecek ve insanların karşılaştığı daha yaygın sorunlara bir avuç çözüm önereceğiz. Bunu ekstasis için bir kullanım kılavuzu olarak düşünün.

### STER'in "Bilinen Sorunları" (Known Issues of STER)

Nörobiyoloji bölümünün sonunda, ekstasis'i anlamlandırmak için potansiyel bir yükseltme (upgrade) tanıttık: Egolarımızı işletim sistemimizden (OS) kullanıcı arayüzüne (UI) dönüştürmek. Bu geçişi yapmak, psikolojimizin yükünü hafifletmemize ve işlemcilerimizi aşırı hızlandırmadan (overclocking) daha geniş bir durum yelpazesinin yoğunluğunu yönetmemize yardımcı olabilir. Ancak bu durumları keşfetmeye gelince, hala bir dizi "bilinen sorunla" başa çıkmak zorundayız. Bunlara STER'in dezavantajları deyin. Bir ekstasis'in **benliksizliğine, zamansızlığına, zahmetsizliğine ve zenginliğine** maruz kalmak yanlış gidebilir ve öngörülebilir şekillerde yanlış gidebilir. Bu deneyimlerin her biri için, önceden bilirse kaçınma şansımız olan karşılık gelen bir tehlike vardır.

### Benliksizlik (Selflessness): Konu Seninle İlgili Değil

Buna mesih kompleksi diyebilirsiniz ve yanılmazsınız. Kesinlikle, mesihler sürüler halinde gelir. Ama Bakire Meryemler, Kral Davutlar ve Eski Kudüs'teki psikiyatri hastanesinin duvarını yıkarak erkekliğini kanıtlayan en az bir Samson da öyle. Kayıtlarda binlerce vaka var; şehri ziyaret eden ve tüm o kutsal tarihin ağırlığıyla gerçeklikten atılan hacılar. "*Vay canına, az önce İsa Mesih gibi hissettiğim mistik bir deneyim yaşadım!*" diye karar vermek yerine, "*Vay canına, ben İsa Mesih'im. Güverteyi boşaltın millet, yapacak işlerim var!*" sonucuna varırlar.

İlk olarak 1930'larda tanımlanan "**Kudüs Sendromu**", dünyanın en kutsal yerlerinden birine yapılan bir ziyaretin getirdiği geçici bir delilik nöbetidir. Bu, tarihsel önemin ve dini gücün hazırlıksız olanı bunaltmak için bir araya geldiği aşırı dozda ruhani huşudur. Bazen önceden var olan zihinsel rahatsızlıkları olan insanları etkiler; çoğunlukla dindar inançları olan insanları vurur. Arada sırada sıradan turistleri de devirir.

Psikologlar bu tepkiye "**aşırı ego şişmesi**" diyorlar. Genellikle benliksizlik deneyimi o kadar yeni ve zorlayıcıdır ki, daha önce kimse böyle hissetmemiş gibi gelir —bunun bir tür kutsal yağlanma (anointment) kanıtı olduğu sanılır. Ağlama Duvarı ile huşu uyandıran bir karşılaşma tarafından tetiklendiğinde sonuç Kudüs Sendromu'dur. Ancak aynı şey herhangi bir ekstatik deneyimle de olabilir. Burning Man'in insanlara etkinlikten sonraki en

az bir ay boyunca hayat değiştiren kararlar almamalarını tavsiye etmesinin ve Erowid gibi çevrimiçi psikedelik mesaj panolarının "*Düşündüğün her şeye inanma*" gibi tavsiyelerle dolu olmasının nedeni budur.

Sıra dışı durumlarda dopamin genellikle fırlar, prefrontal korteksteki aktivite ise düşer. Aniden daha önce hiç düşünmediğimiz fikirler arasında bağlantılar buluyoruz. Bu bağlantıların bazıları meşru içgörülerdir; diğerleri ise hayal ürünüdür. 2009'da İsviçreli nörolog Peter Brugger, sistemlerinde daha fazla dopamin bulunan kişilerin gizli komplolara ve uzaylılar tarafından kaçırmalara inanma olasılığının daha yüksek olduğunu keşfetti. **Apofeni** (apophenia) —"*anamlı tesadüflerle bunalma eğilimi*"— çekiyorlar ve başkalarının hiçbir şey görmediği yerde kalıplar (örüntüler) algılıyorlar.

Prefrontal korteks kapandığında, dürtü kontrolü, uzun vadeli planlama ve eleştirel akıl yürütme yetileri de çevrimdışı olur. Denetim ve denge mekanizmalarımızı kaybederiz. Bunu, kurduğumuz bağlantıların radikal derecede önemli olduğunu ve derhal harekete geçilmesi gerektiğini —bizim radikal derecede önemli olduğumuzu ve dinlenmemiz gerektiğini— söyleyen aşırı dopaminle birleştirin; bunun nasıl yanlış gittiğini hayal etmek zor değil.

Bu yüzden ne ortaya çıkarsa çıksın, deneyiminiz ne kadar fantastik olursa olsun, şunu hatırlamakta fayda var: **Konu seninle ilgili değil**. Benliksizlikle karşılaşmayı sunduğu tüm olasılıklar için alın, ancak bu dersleri günlük rollerinize ve sorumluluklarınıza geri katlayın. Budist öğretmen ve yazar Jack Kornfield'in bize hatırlattığı gibi: "*Ekstazdan sonra, çamaşır.*" (Gündelik işler).

### **Zamansızlık (Timelessness): Konu "Şimdi" İle İlgili Değil**

1806'da General Zebulon Pike, Rocky Dağları'nı incelemek için yola çıktı. Colorado'ya geçtiğinde ve daha sonra adını taşıyacak olan on dört bin fitlik (4200m) zirveyi ilk gördüğünde, günlüğüne iki gün, en fazla üç gün içinde zirvesinde kamp yapmayı beklediğini yazdı. Üç hafta sonra, Pike ve küçük bir grup adamı yenilgi içinde tırmanmayı bıraktı. Pike, kendisi, Pike's Peak'e tırmanmayı başaramadı. Ve anlaşılır bir nedenden dolayı: İnce havaya ve yüksek irtifaya tamamen alışkın olmadığı için, keşfettiği arazinin mesafesini ve ölçeğini fena halde yanlış değerlendirmişti.

Sıra dışı durumların zamansızlığıyla karşılaştığımızda benzer bir sorun ortaya çıkar. Hem hayatımızda hem de genel olarak dünyada olayların gerçekleşmeye ne kadar yakın olduğunu doğru tahmin etme yeteneğimiz ciddi şekilde çarpıtılabilir. Normal koşullar altında, geçmiş ve gelecekteki senaryoları sürekli tarayan aktif bir prefrontal korteks ile, tamamen şimdiki zamanda yaşayarak çok az zaman harcarız. Bu nedenle, sıra dışı bir durum bizi **derin şimdi**'nin (deep now) dolaysızlığına sürüklediğinde, bu ana fazladan bir ağırlık hissi getirir.

1840'lardaki Yedinci Gün Adventistleri'nden 2012'deki Maya takvimi taraftarlarına kadar popüler dini hareketler, takvime bir kıyamet işnesi koymaya bahse girdi (ve kaybetti).

Çağdaş psikonautlar bu kalıcı bozulma için bir terim bile icat ettiler: **Eskatotezya (Eschatothesia)**—Eskaton'un veya dünyanın sonunun algılanması. Hyperspace Lexicon şöyle açıklıyor: *"Bu mutlaka mutlak 'zamanın sonu' değildir, ancak yakın gelecekte yaklaştığımız devasa bir olayın, bir çağın sonunun, ondan sonra hiçbir şeyin aynı olmayacağı bir zaman işaretinin hissi olabilir."*

Ve bu bozulmadan muzdarip olanlar sadece müstakbel peygamberler değildir. Ekstasis'in berraklığını ve dolaysızlığını deneyimleyen ve bu içgörülerini gerçekliğe geri getirmeye çalışan herkes, zaman gecikmesini hesaba katmalıdır. Bir akış durumunda bir dalgaya düşen ve daha önce hiç yapmadığı bir dizi hareketi birbirine bağlayan bir sörfçü, bunları bir yarışmada yeniden üretebilmek için aylarca sıkı bir antrenmana ihtiyaç duyabilir. Bir festivalde dans ederken parlak bir iş modeli gören bir girişimci, bunu gerçekten sunan şirketi kurmak için yıllara ihtiyaç duyabilir. Bir meditasyon inzivası sırasında kafasında tam teşekküllü bir senfoni duyan bir müzisyen, onu gerçekten çalabilecek kadar yetenekli olmak için hayatının geri kalanını harcayabilir.

Bunu öngörürsek sorun yok, ama öngörmezsek moral bozucu olur. Bill Gates bir keresinde, *"Çoğu insan bir yılda yapabileceklerini abartır,"* demişti, *"ve on yılda yapabileceklerini küçümser."* Ekstatik içgörülerini geri getirirken, "derin şimdi"nin uzanıp dokunulabilir dolaysızlığı ile günlük hayatın sinir bozucu derecede kademeli gelişimi arasındaki farkı kalibre etmemiz kritiktir. Zebulon Pike'ın zor yoldan öğrendiği gibi, yüksek irtifalarda aynadaki nesnelere bazen göründüklerinden çok daha uzaktadır. Hatırla: **Konu "Şimdi" ile ilgili değil.**

### **Zahmetsizlik (Effortlessness): Mutluluk Müptelası (Bliss Junkie) Olma**

Zahmetsizlikte farklı bir dezavantaj görüyoruz: Tüm o ödül nörokimyasallarının ve taşınan ilhamın kombinasyonu sarhoş edici olabilir. İnsanlar ekstasis'in geçici zahmetsizliğini bir kez tattıklarında, bazıları hayatın her zaman böyle olması gerektiğine karar verir: Sürekli bir kolaylık hali. **Mutluluk müptelaları**, durum kovalayanlar (state chasers) olurlar; bir deyimini ödünç alırsak, "akışına bırakamadıkları" sürece hiçbir şey yapmayı reddederler.

Kendinizi bir kevgir —deliklerle dolu bir kase— olarak düşünün. Bir zirve durumu yaşadığınızda, bu mutfak musluğunu açıp o kevgiri suyla doldurmak gibidir. Yeterli hacim varsa, sızıntılara rağmen kevgir dolar. Su akmaya devam ettiği sürece, bir an için bir kupa olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimleyeceksiniz. Bütün hissedeceksiniz; gerçekten ilham aldıysanız, kutsal (holy) hissedeceksiniz.

Sonra musluk kapanır, zirve deneyimi sona erer ve tüm o su geri sızar. Birkaç dakika içinde başladığınız yere geri dönersiniz. Bilgi geri çekilir. Birkaç dakika önce kavraması çok kolay olan ilham kayıp gider. Ve şimdi vermeniz gereken bir karar var. Sızıntılarınızı tıkamanın sıkıcı ve tekrarlayan işine mi girişeceksiniz, yoksa musluğu açmak için bir sonraki ekstatik çeşmeyi mi arayacaksınız?

Mücadele karşısında sıkı çalışmanın ve ısrarın tüm bunlarda bir rolü olabileceği fikri genellikle kaybolur. 2014'te Ryan Holiday tam da bu konuda çok satan bir kitap yayınladı: *The Obstacle Is the Way* (Engel Yoldur). Romalı Stoacı Marcus Aurelius'un "*Eylemin önündeki engel eylemi iletir. Yolda duran şey yol olur*" iddiasına bir güncelleme sundu. Ve bu kesinlikle ekstatik yol için de doğrudur. Tüm o "çabasız çaba" (effortless effort) çok fazla çalışma gerektirir.

Öyleyse zor olanı yapın, gerisi çok daha kolaylaşır: Durumun tadını çıkarın ama işi yaptığınızdan emin olun. Ve ne kadar cazip olursa olsun: **Mutluluk Müptelası Olmayın.**

### **Zenginlik (Richness): Çok Derine Dalma**

17 Kasım 2013'te Nick Mevoli kendine son bir kez bahse girdi ve kaybetti. Bu, Bahamalar'da okyanusun neredeyse yedi yüz fit (213 metre) derinliğinde bir yama olan Dean'in Mavi Çukuru'ndaydı. Mevoli, dalgıçların sadece bir akciğer dolusu hava ile yüzebildikleri kadar derine yüzdükleri serbest dalış topluluğunda yükselen bir yıldızdı. Önceki birkaç yılda yarışmalar kazanarak, rekorlar kırarak ve su altındaki hayatında teselli bularak öne çıkmıştı. Blogunda "*Su, bilinmeyi, iblisleri, duyguları kabullenmektir; bırakmak ve kendinizin onunla özgürce akmasına izin vermektir,*" diye yazmıştı. "*Suya onun tarafından tüketilmeye istekli olarak gelin, ama aynı zamanda yeteneğinizin sizi geri getireceğine dair güveniniz olsun.*" O gün, Mavi Çukur'a yetmiş iki metrelik bir ısınma dalışından zar zor yüzeye çıktıktan sonra, Mevoli kalp durması geçirdi ve öldü. Bu sefer kendini geri getiremedi.

Kazayla ilgili yorum yapması istendiğinde, birçok kişi tarafından dünyanın en büyük serbest dalgıçı olarak kabul edilen Natalia Molchanova, "*Serbest dalgıçların en büyük sorunu... [artık] çok hızlı, çok derine iniyorlar,*" dedi. İki yıldan kısa bir süre sonra, İspanya kıyılarında, Molchanova kendi başına hızlı bir eğlence dalışı yaptı. Kasıtlı olarak her zamanki nefes egzersizlerini yaptı, alçalmasına yardımcı olması için kemerine hafif bir ağırlık taktı ve aşağıya, yalnız başına yüzdü. Zihin temizleyen bir sıfırlama olması gerekiyordu. Ama Molchanova da geri gelmedi.

Ve bu, serbest dalışın diğer birçok durum değiştirici teknikle paylaştığı sorundur: Çok erken dönersen, hep daha derine inip inemeyeceğini merak edersin. Çok ileri gidersen, geri dönemeyebilirsin. "*Aşağı indiğimizde,*" demişti Molchanova ölümünden kısa bir süre önce bir röportajcıya, "*bütün olduğumuzu anlarız. Dünyayla biriz.*" Bu hisse "**derinlik sarhoşluğu**" (**rapture of the deep**) denir; akciğerlerin gaz kimyasındaki değişikliklerin ürettiği öforik bir kafa bulma halidir ve tüm dalış ölümlerinin onda birinden sorumludur.

Sıra dışı durumları keşfedenler için benzer bir tehlike vardır. Keşfettiğiniz şeye hayran kalarak çok uzun süre aşağıda kalabilirsiniz. Ayrıca derinlik tarafından büyülenebilirsiniz. Ve eğer Mevoli ve Molchanova serbest dalışın ibretlik hikayeleriye, çok ileri gitmiş ekstasis'in poster çocuğu, hikayesini iyi bildiğimiz biridir: Dr. John Lilly. Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü'ndeki deneylerini terk ettikten sonra, Lilly psikedelik yakıtlı yüzdürme tankı

araştırmalarına daha da derinlemesine daldı. Ketaminin etkilerini ve duyuşsal yoksunluğu hassas bir şekilde dengeleyerek, i uzayın en uzak kōşelerine fırlayabiliyordu. Orada karşılaştığı Matrix benzeri gerçeklikle teması sūrdūrebilmek için Lilly, genellikle haftalarca saat başı kendine ketamin enjekte etmeye başladı.

Bir keresinde tank çok sıcağı, ancak kalkıp sıcaklıęı ayarlamaya çalıřtıęında geri dūřtı ve ketamin tarafından hareketsiz bırakılarak boęuldu. Karısı Toni laboratuvara girdięinde kocasını yūzūstū ve morarmıř bir halde yūzerken buldu. Onu sadece iki gūn ōnce National Enquirer okurken ōęrendięi CPR (kalp masajı) teknięini kullanarak hayata dōndūrdū.

Bu Lilly'yi yavaşlatmaya yetmedi —derinlik sarhoşluğu çağırmaya devam etti. Ketamin, ocuklar ve hamile kadınlar için anestezi olarak rutin bir şekilde kullanılacak kadar iyi huylu olsa da, yeraltında "psikedeliklerin eroini" olarak bir ūne sahiptir. Lilly'nin keşfettiği gibi, bu kadar bağımlılık yapan řey kimyası değil, sağladığı tamamen yeni **bilgidir**.

O neredeyse ōlūmcūl boęulmadan kısa bir sūre sonra, ōlūmle bir kez daha burun buruna geldi. Hastanede Lilly ders kitabı nitelięinde bir NDE (Őlūme Yakın Deneyim) yařadı ve daha sonra bildirdięine gōre, yūzdürme tankında karřılařtıęı aynı varlıklar tarafından ziyaret edildi. Ona bir seçenek sundular: Onlarla birlikte sonsuza dek gitmek ya da bedenine dōnmek, iyileřmek ve daha dūnyevi uęrařlara odaklanmak. Sonunda Lilly mesajı aldı. Psikedelik arařtırmasını bıraktı ve karısıyla Hawaii'ye emekli oldu, burada seksen dōrt yařına kadar yařadı.

Bilincin gizemlerine John Lilly kadar derinlemesine dalmış başka bir araştırmacı olmayabilir. Sadece şanslı olmuş olabilir veya inandiğı gibi, diğer alemlerden biraz yardım almış olabilir. Ancak řūphesiz bir bilim insanı olarak titiz eğitimi, en çirkin deneyimler karşısında bile eleştirel ve objektif bir duruşu koruma konusundaki ısrarı zihnini ve muhtemelen hayatını kurtardı.

Būtūn bunlardan sonra Lilly tek bir kapsayıcı sonuca vardı: *"Kiřinin doğru olduğuna inandiğı řey doğrudur veya deneysel ve deneyimsel olarak bulunacak belirli sınırlar içinde doğru olur. Bu sınırlar aşılması gereken diğer inançlardır. Zihnin alanında sınır yoktur."*

Eęer haklıysa ve gerçekten bilincin sınırı yoksa, o zaman mesele hepsini bulana kadar devam etmek deęil, hepsini kaybetmeden ōnce **geri dōnmektir**. ūnkū ařaęıda, dıřarıda veya yukarıda ne bulduęumuzun gerçekten bir ōnemi yoktur, eęer onu saęlam zemine geri getiremiyorsak. Bu yūzden hepsini alın, ama gevřek tutun. Ve en kritięi: **ok Derine Dalmayın**.

---

Bu bizi bu durumları keşfederken taşıyacağımız **dōrt temel kurala** bırakır. *"Konu seninle ilgili değil"* ve *"Konu şimdi ile ilgili değil"*, ego şişmesini ve zaman bozulmasını dengelememize yardımcı olur. *"Mutluluk mūptelası olma"* ve *"ok derine dalma"* ise,

değiştirilmiş durumlarda ortaya çıkan duyular ve bilgiler tarafından baştan çıkarılmamamızı sağlar.

Bunlar tek "bilinen sorunlar" mı? Yakın bile değil. Dünyanın herhangi bir tefekkür geleneğini veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nı (DSM) inceleyin, düzinelerce daha fazlasını bulursunuz. Ancak bu dört uyarı, değiştirilmiş durumların dört temel niteliğine —STER— doğrudan bağlanır. Pazarlık edilemezler. Bunlardan biriyle şarampole yuvarlanırsanız, kendinizden başka suçlayacak kimseniz yoktur. Hunter S. Thompson'ın bir zamanlar yazdığı gibi: *"Şeytana sempati yok. Bileti al, yolculuğa çık... ve eğer ara sıra aklındakinden biraz daha ağır gelirse, eh... belki de bunu zorunlu bilinç genişlemesine sayarsın."*

### **Ekstasis Denklemi (The Ecstasy Equation)**

Kayakta, Fransa'nın Chamonix kentindeki on iki bin fitlik (3650m) bir zirve olan Aiguille-du-Midi'nin Kuzey Yüzü, nihai zorluklardan biridir. *"Eğer Kuzey Yüzü... ekstrem kayak değilse, o zaman hiçbir şey değildir,"* diye yazdı Hans Ludwig Powder dergisinde. *"Rotalarının her biri, sürekli ölüm riski, zorunlu inişler ve zirveyi taçlandıran buzul buzunun asılı kalkanına zayıf bir şekilde yapışan kar kütlesi ile binlerce fitlik karmaşık yüksek açılı araziye sahiptir."* Bölgedeki yüzyıllardır süren kayak dağcılığına rağmen, 1994 yılına kadar kimse bir inişi tamamlayamadı. Sonra, 2001'de Kristen Ulmer denemeye karar verdi.

Dünyanın en iyi çoklu spor atletlerinden biri olarak bilinen Ulmer, olağanüstü yetenekli bir büyük dağ kayakçısı, kayak dağcısı, kaya tırmanıcısı, buz tırmanıcısı ve yamaç paraşütçüsüydü. Herhangi bir sporda sık görülmeyen bir hakimiyet seviyesiyle, on iki yıl üst üste "Dünyanın En İyi Kadın Ekstrem Kayakçısı" seçildi. Elbette, Kuzey Yüzü'nü kayan ilk kadınlardan biri olmak istedi.

Ulmer'in inişinden iki gece önce, dört fit (120 cm) kar yağdı. Ertesi sabah geç başladı. Güneş yükseldikçe kar yumuşamaya ve kaymaya başladı. *"Yedi katlı çığlar sırt çantalarımızın üzerinden akarken, 70 derecelik bir yüzde, bir inçlik bir buz bandında sıkışıp kaldık —üç saat boyunca. Bittiğinde, cesetlerimizi almak için helikopterle bir ekip gönderdiler. Bizi canlı bulduklarında oldukça şaşırdılar. Ben canlı olduğuma oldukça şaşırdım."*

Bu birçok kişi için bir uyandırma çağrısı olurdu ama Ulmer o adrenalin patlaması (rush) olmadan yaşayamıyordu. *"Ne zaman o seviyede korku hissetsem, işte o zaman en canlı hissettiğim andı. Tamamen bölgedeydim (in the zone). Ve o hisse bağımlıyım, bırakamazdım."*

Bırakmadı da. Ertesi gün kayağa gitti ve yine neredeyse ölüyordu. *"Bunu üç ölüme yakın deneyim daha izledi,"* diye açıklıyor. *"Beş ayda beş tane yaşadım. Evrenin bana yaptığım şeyi bırakmam için bağırdığı oldukça açıktı —ve bence olabildiğince nazik davranıyordu. Ama profesyonel bir sporcu olmak benim kurtuluşum, kimliğim ve kariyerimdi. Onlarca yıl emek vermiştim. Bırakmak sadece gülünç görünüyordu."*

Sonra, krizinin ortasında, Ulmer ilk kez Burning Man'e gitti. *"Aklım başımdan gitti. Spordan aldığım hissini aynısını aldım. İnteraktif sanattan aldım. Grup akışından aldım. Ve hepsi buydu, kariyerimi aniden bıraktım (quit cold turkey) ve her şeyden uzaklaştım."* Ya da *Ski Journal*'ın bir zamanlar açıkladığı gibi: *"1990'larda Kristen Ulmer, ilk gerçek kadın ekstrem kayakçı olarak serbest kayak sahnesini patlattı... sonra ortadan kayboldu."*

Ulmer, ekstasis'e bir dizi farklı uğraşla erişilebileceğini fark etmişti. Ve bu farkındalık, dediği gibi, *"hayatımı kurtardı."* Bu keşfi yaptığınan beri, Burning Man'in en ünlü sanat arabalarından bazılarını tasarladı ve inşa etti (Tony Hsieh'in Las Vegas'taki Downtown Project'ine taşıdığı dahil). Ayrıca bir meditasyon ve performans koçu olarak eğitim aldı ve şimdi Zen kayak kamplarına liderlik ediyor. Yıllardır bir heyecan uğruna hayatını riske atması gerekmedi.

*"Hayatımın kalitesini hala bölgeye girme sayısı ile ölçüyorum,"* diye açıklıyor Ulmer. *"Burning Man'de iki hafta geçirip o deneyimi sadece bir avuç kez yaşarsam, o zaman kandırılmış hissederim. Buna değmezdi. Ama artık farklı şeyler deneyebilirim. Gerçek değişim bu. Artık seçeneklerim olduğunu, yapılacak gerçek karşılaştırmalar olduğunu biliyorum."*

Seçeneklerin olduğunu bilmek Ulmer dışındaki pek çok insan için de önemlidir. SEAL'ler aynı ikilemden, görevden döndüklerinde şalteri indirmenin ne kadar zor olduğundan sessizce bahsederler. Squaw Valley ve Jackson Hole gibi aksiyon sporları mekanlarında benzer hikayeler duyuyoruz. Sürekli olarak, daha az risk almanın yollarını arayan sporcular ve sevdikleri bize yaklaşıyor. Yine de, Chamonix'teki Ulmer gibi, bu kadar canlı hissetmenin başka bir yolunu bulamadılar.

Değişmez bir şekilde, aynı konuşmalarda, biri her zaman sorar: *"Ama bölgeye girmenin en iyi yolu nedir?"*

Cevabımız: **Duruma göre değişir.** Risk toleransınıza ve kenardan ne kadar sarkmaya istekli olduğunuza bağlıdır. Aciliyet duygunuza ve hedeflerinize dakikalar içinde mi yoksa on yıllar içinde mi ulaşılabilirliğine bağlıdır. Ve tercih ettiğiniz yaklaşımın eyleme geçirilebilir bilgi ve içgörüyü ne kadar güvenilir bir şekilde sunduğuna bağlıdır.

Bu üç parametre —**risk, ödül ve zaman**— sıra dışı durumları karşılaştırmanın bir yolunu sunar. Bu kayan ölçek, meditasyondan psikedeliklere ve aksiyon sporlarına kadar, aklınıza gelebilecek diğer tüm ilgisiz yöntemleri değerlendirmenize olanak tanır. Ve bu değişkenleri bir denkleme damıtabilirsiniz:

**Değer = Zaman × Ödül / Risk**

Bu denklemde, **Zaman** öğrenme eğrisini veya STER deneyimini güvenilir bir şekilde üretebilmesi için belirli bir tekniğe ne kadar yatırım yapmanız gerektiğini ifade eder. **Ödül**, ortaya çıkan içgörülerini ne kadar iyi koruduğumuzu ve olumlu değişimi ne kadar tutarlı bir şekilde yönlendirdiklerini ifade eder. **Risk**, potansiyel tehlikeleri ifade eder. Hayatınızı veya

aklınızı kaybetme şansınız varsa, bu önceden dikkate alınması gereken bir şeydir. Hepsini bir araya getirin ve her uğraş için yaklaşık bir **Değer** elde edersiniz.

Bu hesaplama, psikoloji bölümünde incelediğimiz farklı TSSB tedavilerine yansımıştır. MDMA ile bir günlük bir seans, semptomlarda belirgin bir azalma veya hafifleme sağlar, ancak bunu deneyimlemek için bir amfetamin almaya istekli olmalısınız. Beş haftalık sörf —potansiyel olarak bir ilaç müdahalesinden daha az riskli— benzer bir sonuç elde eder, ancak yabancı ve bazen tehlikeli bir ortamda yeni bir spor öğrenmeyi gerektirir. Bu arada, meditasyon —sörften hem daha basit hem de daha güvenli— on iki hafta gerektirir ve biraz daha az fayda sunar. Bu üç yaklaşım benzer bir ödül (travmadan kurtulma) üretir, ancak değişen derecelerde risk ve zaman yatırımı ile gelirler.

Her değişkeni nasıl sıraladığınız son derece öznel —yeteneklerinize, sorumluluklarınıza ve hırslarınıza bağlıdır. Ancak nihai analiz basittir: Bu uğraşlardan herhangi biri onlara yatırdığımız zamana, çabaya ve paraya değer mi? Sonrasında daha enerjik, empatik ve etik miyiz? Değilse, sadece hayatımızdan uzaklaşmalar veya oyalanmalardır. Abraham Lincoln bir keresinde şakayla karışık, "*Bir adamın dini umrumda değil,*" demişti, "*köpeği bundan fayda görmedikçe.*" Ve bu, vecd teknikleri için iki kat geçerlidir.

### **Hedonik Takvimlendirme (Hedonic Calendaring)**

1991 yılında, dünyanın en büyük gıda ve tütün şirketlerinden temsilcilerin yer aldığı bir organizasyon olan **ARISE** (Zevk Bilimi Araştırmaları Ortakları), İtalya'nın Venedik kentinde toplandı. Toplantı, "*başkalarına zarar vermeden zevk alan insanlara yönelik Kalvinist saldırılara*" direnmeye adanmıştı. Tartışma konusu: **Mutluluk Noktası (The Bliss Point)**.

Pulitzer ödüllü gazeteci Michael Moss'un *Salt, Sugar, Fat* kitabında tanımladığı gibi Mutluluk Noktası, "*yiyecek ve içeceği en keyifli hale getiren —ne eksik, ne fazla— kesin tatlılık [veya tuzluluk veya yağlılık] miktarıdır.*" Ve şaşırtıcı olmayan bir şekilde, ARISE Mutluluk Noktasını hacklemekle derinden ilgileniyordu.

Moss, "*[Tuz, şeker ve yağ] işlenmiş gıdanın üç ayağıydı, aşermenin (crave) yaratıcılarıydı,*" diye açıklıyor. "*Ayrıca obezite salgınından diğerlerinden daha fazla doğrudan sorumlu olan bileşenlerdi... Tat tomurcuklarının ilk ısırıkta hissedeceği sarsıntıyı en üst düzeye çıkarmak için düzinelerce şekilde işlenen tuz... en büyük kalori yükünü sağlayan ve insanları aşırı yemeye teşvik etmede daha ince çalışan yağlar... ve beyni heyecanlandırmadaki ham gücü onu belki de hepsinden en zorlu bileşen yapan şeker.*"

Evrimsel tarihin neredeyse tamamı boyunca tuzlar, şekerler ve yağlar nadir ve değerliydi. Tatlılıkla karşılaştığımız tek zaman, birkaç haftalık çilek mevsimi veya şanslı bir bal peteği bulunuyordu. "Tuzuna değer" (worth his salt - işinin hakkını veren) deyimi, askerlere bu temel minerale ödeme yapıldığı Roma günlerine atıfta bulunur. Ve yağ —konsantre, lezzetli kaloriler— sadece fındık, yağ ve ette mevcuttu. Bu yüzden iki Krispy Kreme çöreği arasına sıkıştırılmış bir domuz pastırmalı çizburger ile karşılaştığımızda aklımızı kaybediyoruz.

O Venedik toplantısından bu yana geçen çeyrek yüzyılda, gıda endüstrisi bu evrimsel dürtüleri manipüle etmede o kadar iyi hale geldi ki, kendimizi yiyerek komaya soktuk. Ulusal Sağlık Enstitüleri'ne göre, Amerikalı erkeklerin yüzde 74'ü ve çocukların yüzde 33'ü şu anda aşırı kilolu veya obez. Mutluluk Noktamız hacklendi ve bu bizi öldürüyor.

Yine de tuz, şeker, yağ, ekstasis'in getirisinin çok küçük bir kısmını sağlar. O durumda, beynin tüm iyi hissettiren nörokimyasına aynı anda erişiriz. Evrimsel tarihin çoğu için, sıra dışı durumlar nadir ve değerli deneyimlerdi. Dolayısıyla, dört gücün bugün onları ne kadar kolay erişilebilir hale getirdiğini düşündüğümüzde, milyonlarca yıllık dürtülerle oynadığımızı hatırlamak önemlidir. Eğer kafamızın içinden çıkma arzusu, UCLA'den Ron Siegel'in önerdiği gibi, yemek, su ve seksten hemen sonra gelen bir "**dördüncü evrimsel dürtü**" ise, o zaman ekstasis'e neredeyse sınırsız erişimin kendi denetim ve dengelerine ihtiyacı vardır. Aksi takdirde Mutluluk Noktamız, bir çöküşün parlama noktası olabilir.

Peki "kafayı bulmaya kancalanmadan" (hooked on the high) bu yolu nasıl takip edebiliriz? "*Bölgeye girmenin en iyi yolu nedir?*" sorusunu cevaplamamıza yardımcı olması için ekstasis denklemini kullanırsak, buraya ek bir kavram eklememiz gerekir: **Hedonik takvimlendirme**. Bu, bölgeye ne sıklıkla girmemiz gerektiğini anlamamıza yardımcı olur.

Hedonik takvimlendirme, dağılmadan ekstatik yolu hacklemenin bir yolunu sunar. Ekstrem kayak ve psikedelikler gibi sert ve hızlı yaklaşımları, meditasyon ve yoga gibi yavaş ve istikrarlı yollarla bütünleştirmemiz için bir yöntem verir. Ekstasis'i sürdürülebilir, uzun vadeli bir uygulamaya dönüştürmenin bir yoludur.

[Burada yazar, kitabın web sitesinden indirilebilen PDF'e atıfta bulunuyor, ben adımları özetliyorum]

- **Birinci Adım:** Sizi kafanızın içinden çıkararak, yapmayı sevdiğiniz (veya yapmak istediğiniz) her şeyi listeleyin. Aksiyon sporları, yoga, canlı müzik, seks, beyin stimülasyonu, meditasyon, kişisel gelişim atölyeleri, macera seyahati vb.
- **İkinci Adım:** Bu listeyi değer açısından sıralamak için **Ekstasis Denklemi**'ni (Zaman X Ödül / Risk) kullanın. Günlük güneşi selamlama ile yıllık bir ultramaratonu veya on dakikalık bir meditasyon ile Perulu bir şamanı görmeye gitmeyi karşılaştırın.
- **Üçüncü Adım:** Aktivitelerinizi beş kovadan birine ayırın: **Günlük, Haftalık, Aylık, Mevsimlik ve Yıllık**. Daha yoğun deneyimler tipik olarak daha fazla bilgi sağlar ancak bunu daha yüksek bir risk seviyesinde yaparlar. Bu nedenle, daha sık destekleyici uygulamalara bağlı kalırken, bu seanslar arasında iyileşme (recovery) ve entegrasyon için bolca zaman ayırmak mantıklıdır.
- **Dördüncü Adım:** Araştırmalar, kültürel kilometre taşlarına bağlı alışkanlıkları sürdürme olasılığımızın daha yüksek olduğunu gösteriyor. Bu nedenle

uygulamaları önceden var olan geleneklere bağlamak, onlara bağlı kalmayı kolaylaştırabilir.

- **Günlük?** Gün doğumu veya gün batımı, akşam yemekleri veya yatma vakti ile ilişkilendirin.
  - **Haftalık?** Kendi çağdaş Cuma kutlamanız veya Şabat gözleminiz yapın.
  - **Aylık?** Ay döngüsüne veya takvimin ilk veya son günlerine bağlayın.
  - **Mevsimlik?** Gündönümleri, ekinokslar, Noel, Paskalya, 4 Temmuz ve Cadılar Bayramı hepsi çalışır ve genellikle tatil günleriyle birlikte gelir.
  - **Yıllık?** Seçiminizi yapın: Doğum günleri, yıldönümleri, Yılbaşı, okula dönüş, sizin için önemli olan neyse.
- **Beşinci Adım:** Son olarak, bağımlılık yapıcı nörokimya ve derin köklü evrimsel sürücülerle oynadığınızı unutmayın. Uygulamalarınız ivme kazanmaya başladığında, kasıtlı bir yol mu izlediğinizi yoksa bir mutluluk müptelası mı olduğunuzu nasıl anlarsınız? Kısa cevap? Anlayamazsınız.
    - **Uzun cevap:** Yılda bir kez, zevklerinizi bir rafa kaldırın, **otuz gün boyunca hepsini kesin (soğuk hindi)** ve bu zamanı yeniden kalibre etmek için kullanın. Bu arayı geleneksel perhiz mevsimlerine —Lent, Yom Kippur, Ramazan— bağlayın veya kendinizinkini dayatın.

Uygulamalarınıza geri döndüğünüzde, işlerin ne kadar yapışkan olabileceğine dair bir bakış açısına ve takviminize ince ayar yapmak için daha fazla geri bildirim sahip olursunuz. Sorunlu herhangi bir aktiviteyi sağa kaydırın. Günlük çok fazlaysa, haftalık yapın. Üç aylık uygulama sizi sersemletiyorsa, yıllık bir etkinlik yapın. "Yapmalı mıyım yapmamalı mıyım" ahlakını, "daha sık" veya "daha az sıklıkla" mantığıyla takas edin.

Değiştirilmiş durumlar bir bilgi teknolojisidir ve peşinde olduğunuz şey kaliteli veridir. Tüm zamanınızı kendinizden geçmiş, zen olmuş, sarhoş, kafası güzel, seks yapmış veya başka bir şeyde geçirirseniz, o zaman bu deneyimleri başlangıçta bu kadar zengin yapan kontrastı —onları ilk etapta "değiştirilmiş" (altered) yapan şeyi— kaybetmişsiniz demektir. Sarhoş terk edişi keşiş benzeri ayıklıkla, açık saçık cinselliği içe dönük bekaretle ve aşırı risk almayı rahat evcimenlikle dengeleyerek, daha fazla kontrast yaratacak ve kalıpları daha erken fark edeceksiniz.

William Blake bir keresinde "*Aşırılık yolu bilgelik sarayına çıkar,*" diye yazmıştı. Hedonik takvimlendirme o yola korkuluklar ekler. Ortodoks yaklaşımın "-meli -malı"larını sökerken, "iyi hissettiriyorsa yap" duygu arayışının tuzaklarından kaçınarak, varış noktamıza tek parça halinde ulaşma şansımızı artırırız.

**Her Şeyde Bir Çatlak Var (There Is a Crack in Everything)**

STER'in bilinen sorunlarını hatırlayabilir, risk ve ödülü dengelemek için ekstasis denklemini kullanabilir ve aşırı ısınmayı önlemek için hedonik takvimi dağıtabilirsek, gitmeye hazır olmalıyız, değil mi?

Belki.

Akılda tutulmaya değer son bir uyarı var. Yani, insanlık halinden kaçış yok. Doğuyoruz, ölüyoruz ve arasını çözmek acımasız olabilir. Hemingway'in bize hatırlattığı gibi, *"dünya herkesi kırar."*

Yine de pek çok ekstatik gelenek bu temel yasayı yürürlükten kaldırmayı vaat etmiştir. Sadece sırrı çözebilirsek, diyorlar, hiç acı çekmeden istediğimiz her şeye sahip olacağız. İronik bir şekilde, acıdan kaçınma girişimi genellikle daha fazlasını yaratır ve bizi en öngörülebilir tuzağa karşı savunmasız bırakır: **Ruhani bypass** (spiritual bypassing). Terimi icat eden psikolog John Welwood, *"[Bu], çözülmemiş duygusal sorunlarla, psikolojik yaralarla ve bitmemiş gelişimsel görevlerle yüzleşmekten kaçınmak veya yan çizmek için ruhani fikirleri ve uygulamaları kullanma eğilimidir,"* diyor.

Tipik olarak, ekstatik bir yolda bypass edilen şey, normal yaşamın sıradan tatminsizlikleridir. Bu tatminsizlikler çok yoğunsa, sıra dışı durumlar cazip bir kaçış sunabilir. Ancak bu zorlukları atlamak yerine, onları kabul edebilir ve hatta onlardan güç alabiliriz.

Bu tepkinin paradoksal bir adı var: **Kırılgan güç** (vulnerable strength). Konuyla ilgili kitapları ve TED konuşmaları büyük kitlelerde yankı bulan Brené Brown bunu şöyle açıklıyor: *"Kırılganlıklarımızı kucaklamak risklidir ama bizi en savunmasız kılan deneyimler olan sevgiden, aidiyetten ve neşeden vazgeçmek kadar tehlikeli değildir. Ancak karanlığı keşfedecek kadar cesur olduğumuzda ışığımızın sonsuz gücünü keşfedeceğiz."*

Ekstatik yolun parlak ışıklarını insanlık halinin karanlığıyla dengelemek esastır. Aksi takdirde istikrarsızlaşırız, tepemiz ağırlaşır, köklerimiz bizi topraklamak için çok sığ kalır. Hintli filozof Nisargadatta ikilemi iyi özetlemişti: *"Sevgi bana her şey olduğumu söyler. Bilgelik bana hiçbir şey olduğumu söyler. Ve bu iki kıyı arasında hayatımın nehri akar."* Bu fikri sıra dışı durumlar hakkında bildiklerimizle eşleştirecek, Nisargadatta'nın "her şey/hiçbir şey" diyalektiği sadece süslü bir bilgelik değil, ekstasis nörobiyolojisinin bir yan ürünüdür.

*"Bana her şey olduğumu söyleyen"* sevgi, bu durumlarda sıklıkla deneyimlediğimiz huşu ve bağlantıdan kaynaklanır. Endorfinler, oksitosin ve serotonin uyanıklık merkezlerimizi yatıştırır. Güçlü, emniyetli ve güvende hissederiz. Bu hoş bir rahatlama ve sık sık böyle hissetmeyenler için şifadır.

*"Bana hiçbir şey olduğumu söyleyen"* bilgelik, bilgi zenginliğinden kaynaklanır. Dopamin, anandamid ve norepinefrin bilinç bit akışını bir sele dönüştürür. Kritik filtreler inmiştir, örüntü tanıma artmıştır. Normalde yaptığımızdan daha hızlı bağlantılar kurarız. Ancak tüm

bu bilgeliğin içinde, görmezden gelmeye çalıştığımız acı gerçeklerle yüzleşme eğilimi vardır. John Lilly, "[Ekstasis] kesinlikle acımasız ve son derece kayıtsızdır," diye yazmıştı. *"Derlerini, hoşuna gitse de gitmese de öğretir."*

Bulutların üzerindeki her bakış, yerde hala yapılması gereken işler olduğunu önermekten kendini alamaz. Kırılgan güç paradoksunun çözümü budur. Ekstasis bizi insanlığımızdan muaf tutmaz. Bizi ona bağlar. Mümkün olanı keşfetmemiz, kırıklığımızı rağmen değil, **kırıklığımızın içinde** gerçekleşir.

Japonlar aynı fikre **wabi sabi** kavramıyla ulaşırlar —veya kusurdaki güzelliği bulma yeteneği. Örneğin bir vazo kazara kırılırsa, parçaları atmazlar veya kazayı gizlemek için yamamaya çalışmazlar. Bunun yerine, altın tutkal alırlar ve kabı özenle yeniden birleştirirler, böylece benzersiz kusurları parçayı daha güzel hale getirir.

Merhum şair ve müzisyen Leonard Cohen, bu temanın en büyük çağdaş yorumcumuz olabilir. "Anthem" şarkısında şöyle der: *"Hâlâ çalabilen çanları çalın, kusursuz sununuzu unutun. Bir çatlak var, her şeyde bir çatlak var. Işığın içeri girdiği yer orasıdır."*

Ecstasy (vecd/büyük sevinç) her zaman ızdırapla gelecektir —insanlık hali budur. Yaptığımız hiçbir şey bizi o yolculuğun kırık-açık güzelliğinden muaf tutmaz. Yani çatlaklar olacak. Neyse ki, her zaman çatlaklar olacak. Çünkü Cohen'in bize hatırlattığı gibi, **ışığın içeri girdiği yer orasıdır.**

## **Sonuç: Tekneni Küreklemek mi, Uçurmak mı? (Row Your Boat or Fly Your Boat?)**

2013'te, Larry Ellison'ın her türlü mantığın ötesinde istediği şey bir zaferdi. Bu yüzden yazılım devi Oracle'ın kurucusu ve dünyanın en zengin adamlarından biri, America's Cup'ta yarışacak en hızlı tekneyi inşa etmek için 100 milyon dolardan fazla harcadı. Oracle katamaranı, tüm tekneyi sudan kaldıran fütüristik **hidrofoillerle** (su kanatlarıyla) donatılmıştı ve 55 knot hıza kadar çıkabiliyordu. Rüzgarla çalışan deniz taşıtlarının önceki tüm sınırlarına meydan okuyordu.

Ancak bu teknolojinin hiçbiri, finallerin ilk altı yarışında Oracle ekibinin Yeni Zelanda teknesini yenmesine yardımcı olmadı. Her ayrıntıyı haritalamak ve planlamak için bir yazılım mühendisleri koleksiyonu toplamasına rağmen, Ellison'ın ekibi, sonradan görme Kiwi'ler tarafından yenilmekten sadece bir tur uzaktaydı. Yarışlar karmaşık bilgisayar modellerinde olduğu gibi gitmiyordu.

Aslında, tüm o pahalı teknoloji, kaptan Jimmy Spithill'in iliklerinde bildiği şeyi gizliyordu — Yeni Zelanda teknesi radikal derecede farklı bir rota izleyerek onları öldürüyordu. Yelkencilikte verimli bir şekilde yapılması en zor şeylerden biri rüzgarın geldiği yöne doğru gitmektir. Rüzgarla sürüklenmek kolaydır —kanosu ve büyük bir çöp torbası olan herkes bunu başarabilir. Ancak rüzgara karşı gitmek (heading upwind), yelkenlerdeki kuvveti salmaların (teknenin altındaki büyük yüzgeçler) sağladığı dirençle hassas bir şekilde dengelemeyi gerektirir.

Oracle ekibinin rüzgara yaklaşık 45 derecelik bir açıyla yelken açtığı standart "yüksek ve yavaş" (high and slow) zikzakları yerine, Kiwi'ler gelenekle bağlarını koparmış ve "alçak ve hızlı" (low and fast) —rüzgar yönünden 50 hatta 60 derece saparak— yelken açıyorlardı. Bunu yaparak, tekneleri hidrofoilleri üzerinde havaya kalkabiliyor ve rakiplerinden neredeyse yüzde 30 daha hızlı yırtıp geçebiliyordu. Elbette, biraz daha fazla mesafe katetmeleri gerekiyordu ama bunu "warp hızıyla" yapıyorlardı.

Altı yarış geride ve kaybedecek hiçbir şeyi kalmayan Spithill, Ellison'a meydan okudu ve taktikçisini kovdu. Finallerin geri kalanında, hidrofoillerin sağladığı verimlilikten yararlanmak için değerli rüzgar üstü ilerlemesini feda etti. Eski gelenekleri bir kenara atıp teknesinin gerçek potansiyeline uyum sağladığında, Oracle'a art arda sekiz galibiyet kazandırdı ve tarihin en eski uluslararası spor etkinliğinde en büyük geri dönüşü yaptı.

Bugün benzer bir seçimle karşı karşıyayız. Kupa teknelerine hidrofoiller eklemenin su üzerinde (ve hemen üzerinde) mümkün olanı değiştirmesi gibi, ekstasis'e benzeri görülmemiş erişim de hayatımızda mümkün olanı değiştirdi. Sıra dışı bilinç durumlarının **benliksizliğini, zamansızlığını, zahmetsizliğini ve zenginliğini** deneyimlemek öğrenmeyi hızlandırabilir, iyileşmeyi kolaylaştırabilir ve hayatımızda ve işimizde ölçülebilir etki sağlayabilir. Ancak bu avantajlardan en iyi şekilde yararlanmak için taktiklerimizi gözden geçirmeli ve gelenekleri altüst etmeliyiz.

Tıpkı eski yelkencilik bilgeliğinin "yüksek ve yavaş"ı —yani teknenizi mümkün olduğunca nihai rüzgar üstü hedefine yakın tutmayı— tercih etmesi gibi, biz de amansız hedef belirleme ve doğrusal ileri ilerleme "yüksek ve yavaş" kültürüne batmış durumdayız. Amerika Birleşik Devletleri'nde ücretli tatil günlerinin yarısından fazlasının kullanılmamasının ve (50 saatten sonra etkinliğimiz düşmesine rağmen) haftada 60-80 saat çalışmakla sapkınca övünmemizin nedeni budur. Sağladıkları zaferler boş olsa bile acıyı ve fedakarlığı yüceltiyoruz.

Sıra dışı durumları takip etmek için o zor kazanılmış zeminin herhangi birinden vazgeçmek, ilk bakışta sorumsuz veya en azından derinlemesine mantık dışı görünebilir. Spithill, hidrofoillemenin performans kazanımlarının o kadar belirgin olduğunu öğrendi ki, eğer nasıl seyredeceğini değiştirmese, değiştirenlere kaybedecekti.

Aynısı ekstasis için de geçerlidir. Araştırmalar, bu deneyimlerin bizi normal farkındalığın üzerine çıkardığını ve bizi daha ileriye, daha hızlı ittiğini gösteriyor. Geleneksel eğitimimizin, kişisel gelişimimizin ve mesleki eğitimimizin çoğu hala bu gerçeği yanlış hesaplıyor. Yüksek performansın artık neye benzediğini takdir edebilirsek, ne kadar daha hızlı gidebileceğimizi, ne kadar daha fazla mesafe kat edebileceğimizi kavramak zordur.

### **Bir Sonradan Akla Gelen Düşünce (An Afterthought)**

Çoğu okul çocuğu Prometheus'un ateşi çalması ve bir kayaya zincirlenmesi hikayesinin genel hatlarını hatırlayabilse de, çok azımız bunu neden yaptığını, sonra ne olduğunu veya bunun önümüzdeki yol hakkında bize neler söyleyebileceğini bilir.

Mitik tarih öncesinde, Zeus her zaman kral değildi. Olimpos'taki tahtını talep etmek için devler ırkı Titanlarla savaşmak zorunda kalmıştı. Ve kazandığında, yeryüzündeki tüm canlıları yaratmakla görevlendirdiği iki genç kardeş, Prometheus ve Epimetheus hariç, hepsini sürgün etti.

Adı "**sonradan düşünen**" (**afterthought**) anlamına gelen **Epimetheus**, nehir çamurundan hayvanlar yapmaya ve onlara Zeus'un tahsis ettiği tüm hediyeleri —güç, hız, pençeler ve kürk— bahşetmeye başladı. Ancak o kadar aceleci çalıştı ki, Prometheus insanları tanrıların suretinde biçimlendirmeyi bitirdiğinde, bahşedecek başka avantaj kalmamıştı. İşte o zaman, adı "**önceden düşünen**" (**forethought**) anlamına gelen **Prometheus**, karanlıkta titreyen ve savunmasız olan insana acıdı ve Zeus'a telafi etmek için onlara ateş verip veremeyeceğini sordu. Zeus hayır dedi, Prometheus yine de ateşi çaldı ve cezalandırıldı. Hepimizin hatırladığı kısım bu. Ancak Zeus'un insanlarla veya kardeşlerle işi bitmemişti.

Gücüne bir daha kimsenin meydan okumadığından emin olmak istedi. Bu yüzden **Pandora** adında bir kadın yarattı —adı "tüm hediyeleri veren" anlamına gelir— ve ona dünyaya salması için hayatın trajedileriyle dolu bir kutu verdi. Prometheus, ismine sadık kalarak, Zeus'tan bir hediye kabul etme konusunda temkinliydi, ancak daha dürtüsel Epimetheus güzel kıza fena halde aşık oldu ve evlendiler.

Sonunda —Zeus'un yapacağını bildiği gibi— Pandora merakına yenik düştü ve kutuyu açtı. Bunu yaptığında, varoluşun tüm belaları —savaş, veba, kıtlık, açgözlülük— insanlığa eziyet etmek için dışarı uçtu. Ancak son anda Pandora kapağı kapatmayı başardı ve geriye tek bir şey bıraktı: **Umut**. "*İşte bu yüzden,*" diye açıkladı Yunan hikaye anlatıcısı Ezop, "*insanlar arasında hala sadece umut bulunur ve gitmiş olan iyi şeyleri her birimize bahşedeceğini vaat eder.*"

Sadece şimdi, umudumuz eskisi kadar kör değil. Anlayışımızın ötesindeki güçlere kurbanlar vermeye devam etmek veya içinde bulunduğumuz durumdan kurtarılmayı beklemeye devam etmek zorunda değiliz. Bugün, bir dizi modern zaman Prometheusu meşaleyi devraldı. Tek bir elçiye güvenmek yerine, küresel bir öncüler ve yenilikçiler ağından bilgi ve ilham alabiliriz. Ve bu şansımızı önemli ölçüde artırır. Zihinlerimizi keşfetmemize izin veren 3D kimya yazıcılarından, birbirimizde kendimizi kaybetmemize izin veren tam spektrumlu cinselliğe, bizi daha net bir öz-farkındalığa iten dönüştürücü teknolojilere ve *communitas* tadı sağlayan dev toplantılara kadar, dört güç Olimpos'un kapılarını açtı. Ve bu, hepsinin en büyük umudunu sunabilir. Artık birinin bizim için ateşi çalmasına güvenmek zorunda değiliz.

Nihayet, o alevi kendimiz yakabiliriz.

---

## Yazarın Notu

Eğer bu kitap bir ateş yaktıysa ve daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız, sohbete katılın. Kendi Değiştirilmiş Durumlar Ekonomisi'nizi hesaplamak, Hedonik Takviminizi planlamak ve akış profilinizi keşfetmek için ücretsiz araçlarımız var. Ayrıca kişisel ve örgütsel yüksek performansın kilidini açmak için yoğun eğitimler sunuyoruz. Ve sadece ulaşmak, hikayelerinizi paylaşmak, bazı takip soruları sormak veya nerede tamamen saçmaladığımızı bize bildirmek isterseniz, bu da harika.

[www.stealingfirebook.com](http://www.stealingfirebook.com)

## "İçeriden Bilgiler" (Inside Baseball) Üzerine Kısa Bir Not

Bu kitapta, birçok farklı disiplin arasında geniş kapsamlı bir argümanı bir araya getirmeye çalıştık. Bu nedenle, her bir alt alana ne kadar derinlemesine dalacağımız ve en ilgili bulguları nasıl damıtacağımız konusunda sürekli seçimler yapmak zorunda kaldık.

Sonuç olarak, kasıtlı olarak "içeriden bilgilerden" —yani uzmanları sonsuz bir şekilde meşgul eden ve genel okuyucunun kafasını gereksiz yere karıştıracak ayrıntılardan, tartışmalardan ve ihtilaflardan— uzak durduk. Belirli bir çalışma alanında ayrışan bir fikir birliği olduğunda, tartışmayı önceki son sağlam zemine geri çekmeye çalıştık. Sağlam bir zemin olmadığında, bildirilmesi en güvenilir veya ilginç olduğunu hissettiğimiz şeyi seçtik.

Aşağıda, uzak durduğumuz daha bariz iç tartışmalardan bazılarının bir listesi bulunmaktadır. Bu alanlardan bir veya daha fazlası hakkında tutkuluysanız, ele alış biçimimizle sizi hayal kırıklığına uğratma veya kendimizi bir teknisyenin eleştirisine açık bırakma riskini göze aldık. Anlattığımız daha büyük hikayenin hala ara sıra şaşırttığını ve çoğunlukla tatmin ettiğini umuyoruz.

Kitapta görüldükleri sıraya göre:

- **KYKEON İÇİN MALZEMELER:** Ergot, kykeon için tatmin edici olmayan bir nihai çözümdür, ancak henüz başka bir açık favori ile kesin olarak değiştirilmemiştir. Kykeon'un "normal şarapla bire on oranında seyreltilmesinin" gerekli olduğunu biliyoruz, bu da güçlü olduğunu gösteriyor ve bir parti için çalınacak kadar zevkli olduğunu biliyoruz. Bunun ötesinde, Eleusis'in tüm kültürlenmiş ritüelinin "set ve ayarını" (set and setting), maddenin kendisinin spesifik etkisinden ayırmak çok zordur. Hindu Soma'sını çözmekte olduğu gibi, belirli kimyasal bileşikler ilham verdikleri felsefe, sanat ve politika ile çapraz referanslayabilmek, dini ve sosyal tarihte büyüleyici bir bölümün kilidini açacaktır.
- **SEAL'LER VE HALO ETKİSİ:** Son on beş yılda, genel olarak özel operasyon kuvvetleri ve özelde Navy SEAL'ler, hem çok cephe savaşlardaki taktik sorumluluğun hem de evdeki medya incelemesinin orantısız bir yükünü taşıdılar. Sonuç olarak, hem eleştirisiz hayranlığın hem de giderek artan eleştirel değerlendirmelerin tadını çıkardılar (özellikle New York Times, DEVGRU'yu içeren ciddi konularda birkaç genişletilmiş araştırma yazısı yayınladı). Kapsamımızda, ekiplerin kendileri ve onlarla ilgili deneyimimiz, felsefeleri ve eğitim yöntemleri hakkında rapor verdik. Ekiplerin nasıl konuşlandırıldığı ve yargılamadaki belirli hatalar veya uygulamadaki hatalar konusunda yapılacak başka konuşmalar var, ancak ne yaptıkları ve nasıl yaptıkları konusundaki saygımızın arkasındayız.
- **fMRI GÜVENİLİRLİĞİ:** Haziran 2016'da, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, fMRI verilerini çözen en yaygın kullanılan yazılım algoritmalarında ciddi kusurlar olduğuna ve bu algoritmaların zamanın yüzde 70'ine kadar yanlış pozitif sonuçlar vermiş olabileceğine işaret eden bir makale yayınladı. Doğruysa, bu 2015'ten önce yürütülen çalışmaların çoğunu (bu kitapta referans verdiğimiz birkaç tanesi dahil) büyük ölçüde geçersiz kılacaktır. Ayrıca, araştırma topluluğunda fMRI'lerin aşırı kullanıldığına inananlar ve bir beyin bölgesine kan akışı (fMRI'lerin en kolay ölçtüğü şey) ile o bölgedeki düşünme veya aktivite arasındaki korelasyonu sorgulayanlar (özellikle küçük çocuklar sözde ilgili bölgelere kan akışı olmadan zihinsel aktivite gösterebildiğinden) vardır. Bu nedenle, önümüzdeki birkaç yıl içinde birçok çalışmanın yeniden yapılmasını ve birçoğunun revize edilmesini bekleyin. Ayrıntılar sürekli revizyona tabi olsa da, psikolojik deneyimimizi etkileyen nörobiyolojik "düğmelerimiz ve kollarımız" hakkında yaptığımız temel argümanın zamanla daha da güçleneceğine inanıyoruz.

- **GEÇİCİ HIPOFRONTALİTE VE BENLİKSİZLİK:** Bu kitabı yazarken, tüm mevcut benliksizlik teorilerini tek bir tutarlı meta-argümana damıtmak için yola çıktık. Bu alandaki büyük oyuncuların çoğuyla röportaj yapmamıza rağmen, "karmaşıklığın diğer tarafındaki sadeliğe" tam olarak ulaşamadık. Bu nedenle, şimdilik, sıra dışı durumlarda uyanık bilinçli benliğimizin nasıl kapandığını açıklamak için önde gelen adaylar şunlardır: Geçici hipofrontalite, geçici hiperbağlanabilirlik (transient hyperconnectivity), varsayılan mod ağı kesintisi ve kortiko-talamik kapılama (Henri Bergson'ın orijinal fikri, Aldous Huxley'nin *Algı Kapıları*'nda popülerleştirdiği). Bunlardan birkaçının sırayla veya birlikte çalışabileceğinden veya farklı eylem mekanizmaları yoluyla benzer benliksizlik deneyimleri üretebileceğinden ve bazılarının çürütülebileceğinden veya önemli ölçüde revize edilebileceğinden şüpheleniyoruz. Ayrıca, ölçüm cihazları gerçek zamanlı diyakronik aktiviteyi (statik anlık görüntülerin aksine) yakalamada daha sofistike hale geldikçe, nöroanatomi, nöroelektrik ve nörokimyasal etkileşimleri tutarlı bir benliksizlik modelinde bütünleştiren çok daha kapsamlı bir resim elde edeceğimizden şüpheleniyoruz. O zamana kadar, güncellemeler için bolca yer bırakırken, ekstasis çalışmamızla en güvenilir ve alakalı görünen bulgulardan bazılarını sunduk.
- **SSRI'LAR VE İLAÇLA PSİKOLOJİ:** Genel olarak, tıp doktorlarının gözetiminde psikofarmasötiklerin uygun ve seçici kullanımını destekliyoruz ve doğru koşullar altında hayat değiştirebileceklerini kabul ediyoruz. Ayrıca aşırı reçete yazılmasını, yetersiz gözetimi ve bariz piyasa güçlerinin daha etkili (ve genellikle ilaçsız) müdahaleleri gölgede bıraktığı yaygın etiket dışı kullanımları eleştiriyoruz.
- **PORNONUN TEHLİKELERİ:** Son birkaç yılda, çevrimiçi pornografinin olumsuz yönlerine karşı —evlilik sorunlarından gençlerin cinsel normlaşmasına, erektil disfonksiyona ve düpedüz bağımlılığa kadar— artan bir sosyal yorum dalgası oldu. Daha yakın zamanlarda, bu iddiaların bazılarını çürüten, porno izlemenin bu olumsuz etkilerinin daha az olduğunu ve çoğu izleyicinin aslında yüz yüze yakınlık ve uyarılmada bir artış yaşadığını öne süren çalışmalar oldu. Bu tartışmanın yakın zamanda çözülmesini beklemiyoruz ve bunun yerine birçok insanın bununla meşgul olduğu basit gözlemine odaklanmayı seçtik; bu nedenle sosyal trendlerin ve değiştirilmiş durumlar ekonomisinin bir göstergesi olarak dikkate alınmaya değerdir.
- **PSİKEDELİK RÖNESANS:** Son birkaç yılda psilosibin, LSD, MDMA, marihuana ve ayahuasca içeren yeni çalışma turları hakkında kapsamlı bir haber yapıldı. Burada benzer bir anket yapmaya çalışmadık, bunun diğer incelemelerde kapsamlı bir şekilde ele alındığına inanıyoruz. Bunun yerine bu araştırmayı ekstasis'in daha büyük sohbeti, anlık benliksizliğin ölçülebilir faydaları ve bu araştırmacının sağladığı vaka çalışmaları bağlamına oturtmayı seçtik.

- **EKSTREM SPORCULARIN BENCİLLİĞİ:** Bir ekstrem sporcu öldüğünde, ister Shane McConkey ister Dean Potter veya her yıl hayatını kaybeden düzinelerce doğa topluluğu liderinden biri olsun, insanlar her zaman seçmeli uğraşlar için hayatlarını riske atmalarının ne kadar bencilce olduğu konusunda fikir beyan ederler. Eleştirmenler, yas tutan eşleri, çocukları ve hatta evcil hayvanları (Dean'in köpeği Whisper örneğinde olduğu gibi) geride nasıl bırakabildiklerini soruyorlar. Pornografi ve psikedelikleri ele alışımızda olduğu gibi, başkalarının seçimlerini ahlaklaştırmekten uzak durmayı ve bunun yerine sporcuların hayatlarını riske atmaya devam ettikleri ve muhtemelen bunu az çok düşünülmüş nedenlerle yaptıkları basit gerçeğine odaklanmayı seçtik. Bu nedenleri anlamaya olabildiğince yaklaşmak ve bunları ekstatik durumların daha büyük çekiciliğine ve faydasına bağlamak istiyoruz. Ve ne kadar değerli olursa olsun, sessiz bir umutsuzluk içinde banliyö hayatı yaşamamanın ve bu sporcuların her zaman uğruna yaşadığı (ve sadece bazen uğruna öldüğü) şeyi bir kez bile tatmadan bir yaşam tarzı hastalığından erken ölmenin, çok daha az sansasyonel olsa da, karşılaştırılabilir bir risk olduğuna inanıyoruz.
- **ABARTILMIŞ SENSÖR TEKNOLOJİSİ:** Birkaç yerde, bedenlerimiz ve beyinlerimiz hakkında bize daha fazla geri bildirim vermek için akıllı sensörlerin ve giyilebilir cihazların hızlanan potansiyelini vurguluyoruz. Son birkaç yılda, Federal Ticaret Komisyonu, Gıda ve İlaç İdaresi ve toplu davalar, sağlayamadıkları faydaları veya doğruluğu iddia ettikleri için Nike, Apple ve Lumosity'ye baskı yaparken, abartı döngüsü (hype cycle) birkaç yüksek profilli kurban aldı. Araştırmamızda, giyilebilir teknolojiyi genellikle üç kovaya ayırıyoruz. Birincisi, yapımı on binlerce ila milyonlarca dolara mal olan, federal olarak onaylanmamış ve dağıtımı için genellikle resmi bir çalışma bağlamında gözetmen bir doktora ihtiyaç duyan **DARPA seviyesinde son teknoloji** araçlar. Sonra, binlerce ila on binlerce dolara mal olan, araştırmaya yakın dereceli veriler sağlayan ve yetenekli profesyonel uygulayıcılar veya iyi finanse edilen biyo-hackerlar tarafından kullanılabilen **"prosumer" (profesyonel tüketici) dereceli** cihazlar vardır. Son olarak, bin doların altında ve genellikle bir uygulama artı bir çevre birimi cihaz maliyetinden biraz daha fazlasına mal olan **tüketici dereceli** araçlar vardır. Bunlar çoğunlukla "eğitici-eğlence" (edutainment) olarak değerlidir ve davaların ve federal müdahalelerin önerdiği gibi, her zaman övüldükleri kadar iyi değildirler. Bununla birlikte, bu giriş seviyesi araçlar bile her yıl daha iyiye gidiyor ve muhtemelen çoğu teknoloji alanında gördüğümüz Moore yasası trendlerini takip edecek.
- **OPTİMAL PSİKOLOJİ:** Psikedelik Rönesans'ta olduğu gibi, bu da başkaları tarafından bolca ve yetkin bir şekilde kapsanan bir alandır. Ve bütünlük ve mutluluk çalışmasına doğru hareketi kutlarken, alanın çoğu bizi "yüzde 10 daha mutlu" yapmak için artımlı (kademeli) harekete adanmıştır. Ekstasis'ten kaynaklanan performanstaki yüzdeler kazanımların yüzde 200 ila 500 arasında değiştiği göz

önüne alındığında, daha yüksek etkili seçeneklerle daha çok ilgileniyoruz (bu deneyimlere giriş rampaları inşa etme çabalarını da desteklerken).

- **BURNING MAN ELİTİZMİ:** Evet. Çoğu, muhtemelen daha da kötüye gidiyor. Ancak sınıf savaşından daha fazlasının dikkate alınması ve bağlamsallaştırılması gerektiğine inanıyoruz. Sonuçta Aspen, Colorado, bugünkü LA-NY ilhaki olmadan önce karşı kültürel bir sığınak olmadan önce mavi yakalı bir maden kasabası olarak başladı. Yine de bu o dağları daha az güzel yapmaz. Bizim için en ilginç kalan şey, etkinliği ekstasis güçlerinin çoğunu laboratuvarın dışında ve doğal ortamlarında görebileceğimiz bir "gelecek için kum havuzu" olarak değerlendirmektir. Sosyal elit üzerindeki Burning Man kültürünün etkisini tartışırken, bugünlerde neyin farklı ve yeni olduğuyla daha çok ilgileniyoruz —özellikle katılımcıların medya ve piyasalar üzerinde orantısız bir etkiye sahip olduğu, üyelerinin dünyanın dört bir yanındaki daha geleneksel ve güçlü organizasyonlara nasıl yayıldığı ve pratik inovasyonların dünya çapında nasıl ortaya çıktığı üçlü fikriyle.
- **KENDİ İÇERİDEN BİLGİLERİMİZ:** Bu kitap boyunca, araştırmamız sırasında çoğunu tanıdığımız ve sevdiğimiz alanlardaki liderlerin hikayelerini anlatıyoruz. Bizi büyüleyen alanlarda yenilikçiler ve genellikle benzer yönelimleri paylaşıyoruz. DEVGRU komutanı Rich Davis ve Advanced Brain Monitoring CEO'su Chris Berka gibi bazılarıyla, yılda birkaç kez not ve fikir alışverişinde bulunarak dostane meslektaşlar olduk. Filozof Jason Silva, Red Bull'dan Andy Walshe, uçurtma sörfçüleri Bill Tai ve Susi Mai, film yapımcısı Jimmy Chin, nöro bilimci Andy Newberg, merhum base jumper Dean Potter ve kayakçı Kristen Ulmer gibi diğerlerinden, zirve performans bilimini açık kaynaklı hale getirme misyonunu ilerletmemize yardımcı olmaları için Flow Genome Project'in danışma kurulunda görev yapmalarını istedik. Bunlar gönüllü, ücretsiz pozisyonlardır. Dahası, başarıları organizasyonumuzdaki pozisyonlarından önce gelir ve bu hizmet sona erdikten çok sonra da devam edecektir ve onları tanıdığımız ve desteklerini aldığımız için minnettarız. (Ve hepiniz başarılarını duymaktan keyif alacaksınız; hepsi dikkate değer.)