

2026, Vol. 7(2), 477-492
© The Author(s) 2026
Article reuse guidelines:
<https://dergi.bilgi.edu.tr/index.php/reflektif>
DOI: 10.47613/reflektif.2026.287
Article type: Commentary Article

Received: 05.05.2026
Accepted: 05.05.2026
Published Online: 18.06.2026

Hakan Yılmaz*

Metabiliş: Kendini Bilmek, Ötekine Erişmek, Kamusallaşmak

Öz

Metabilişsel zekâ, “yürütücü işlevler” piramidinin zirvesinde yer alan; bireyin kendi zihinsel süreçlerini bir nesne gibi karşısına alarak izleme, denetleme ve yönetme yeteneğidir. Bu yetenek, prefrontal korteks aracılığıyla bir “gözlemci benlik” inşa ederek bireyi egonun rasyonelleştirme tuzaklarından ve otopilotundan çıkarır. Bu çalışma, metabiliş kavramını disiplinlerarası bir perspektifle ele almaktadır. Metin boyunca kavramın izleri, Platon ve İbn Sina'nın kadim felsefesinden Jung'un psikolojisine, Dunning-Kruger etkisinin yol açtığı “bilişsel körlük”ten Habermas, Sennett ve Arendt'in kamusal alan teorilerine uzanan geniş bir yelpazede sürülmektedir. Çalışmanın temel iddiası, metabilişin sadece bireysel bir zihinsel performans kriteri değil, aynı zamanda demokratik bir kamusal alanın inşası için zorunlu bir bilişsel önkoşul olduğudur. Kendi akıllarının sınırlarını ve önyargılarını metabilişsel bir süzgeçten geçirebilen yurttaşlar, narsisizm tuzağından kurtularak ötekini “etik bir eşit” olarak tanıma ve ötekiyle “iletişimsel bir akıl” zemininde buluşma kapasitesine erişebilirler. Bu bağlamda metabiliş, demokrasinin bağımsızlık sistemini oluşturan hayati bir “yurttaşlık becerisi” olarak tanımlanabilir. Sonuç olarak, nöroplastisite yoluyla geliştirilebilir bir “zihinsel yazılım” olan metabilişsel zekâ, insanı biyolojik bir makine olmaktan çıkarp bilişli bir özneye ve sorumlu bir kamusal aktöre dönüştürür.

Anahtar Kelimeler

Metabiliş, Öz-Farkındalık, Entelektüel Tevazu, Kamusal Alan, Demokrasi.

* Bahçeşehir Üniversitesi, hakan.yilmaz@bau.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9258-3271.

Giriş: Kendini Bilmek, Ötekine Erişmek, Kamusallaşmak

Bu kısa denemede Platon’dan Jung’a, sinirbilimden felsefeye, yapay zekâdan ahlâka, “kendini bilmek” sanatını inceleyeceğiz. Bilişsel yetenek açısından en yüksek, sosyal açıdan en işlevsel ve ahlâki açıdan vazgeçilmez bir zekâ türü olan metabilîşsel zekâyı disiplinlerarası bir perspektifle ele alacağız.

Metabilîş (*metacognition*), “yürütücü işlevler” piramidinin en tepesinde yer alan; dış dünyaya değil, bireyin kendi içsel bilgi, dürtü ve duygularına yönelen bir farkındalık biçimidir. Sinirbilimsel açıdan bakıldığında beynin prefrontal korteks bölgesinde oluşan bu yetenek, insanın sadece dış dünya hakkında bir şeyler öğrenmesini mümkün kılmakla kalmaz, aynı zamanda nasıl öğrendiğini ve hangi önyargularla hareket ettiğini sorgulamasını sağlayarak, biyolojik evrimin ulaştığı en üst bilişsel noktayı temsil eder. Metabilîşsel zekâ, “yalan dünyayı” rasyonelleştiren ego ile daimi bir mücadele halindedir; bireyi otopilottan çıkararak manuel kontrole geçirir ve kendi kendisini gözleyen bir “gözlemci benlik” inşa eder.

Yazı boyunca bu kavramın izlerini hem kadim felsefenin hem de modern psikolojinin bazı temel metinlerinde süreceğiz. İlk etapta, kavramın köklerini, Platon’un “kendini bil” (*gnóthi seaftón*) ilkesinden Descartes’ın *Cogito*’suna, İbn Sina’nın “Uçan Adam” metaforundan Yunus Emre’nin “İlim kendin bilmektir” dizesine uzanan kadim felsefi metinlerde arayacağız.

İkinci etapta ise, modern psikoloji kuramlarına geçiş yapıp, metabilîşsel zekânın çağrışımlarını Carl Jung’un “gölgeyle yüzleşme” kavramında, insanın acıyla yüzleşerek bireyleşme yolundaki en kritik adımlarını atması eyleminde arayacağız. Metabilîşin modern psikolojideki bir başka bağlantısını ise Dunning-Kruger deneyi çerçevesinde ele alacağız. Dunning-Kruger kuramına göre metabilîşsel yetersizliğin nasıl bir “bilişsel körlüğe” ve “bilmediğini bilmeme” durumuna yol açtığından, bu durumun bireylere nasıl bir “çifte yük” (*double burden*) yüklediğinden söz edeceğiz. Modern sosyal-psikoloji ve sosyal bilim bağlamında, metabilîşin, sadece bir bireysel başarı aracı değil; narsisist eğilimi kıran, entelektüel tevazuyu besleyen, ötekini “etik açıdan eşit” olarak görmeyi sağlayan, böylelikle bireyler arası (toplumsal) bir düzen kurmaya yardımcı olan bir bilişsel kapasite olduğundan bahsedeceğiz.

Yazının üçüncü ve son etabında ise, metabilîşsel zekânın bireysel bir yetkinlikten öte, demokratik bir kamusalığın inşası için zorunlu bir politik önkoşul olduğunu savunacağız. Jürgen Habermas’ın “iletişimsel akıl”, Richard Sennett’in “kamusal insanın çöküşü” ve Hannah Arendt’in “genişlemiş zihniyet” kavramları ışığında; metabilîşsel kapasite düşüklüğünün kamusal alanı nasıl bir narsisizm tuzağına ve bir “sağırlar diyaloguna” dönüştürdüğünü inceleyeceğiz. Metabilîşin, bireyin kendi önyargılarıyla arasına “eleştirel bir mesafe” koyarak ötekini etik bir eşit olarak tanımasını sağlayan, dolayısıyla demokrasinin bağımsızlık sistemini güçlendiren hayati bir “yurttaşlık becerisi” olduğunu vurgulayacağız.

Sonuç olarak, nöroplastisite ve meta-öğrenme kapasitesiyle geliştirilebilir bir “zihinsel yazılım” olan metabilîşsel zekânın, insanı biyolojik bir makine olmaktan çıkarıp, onu kendi

hayatının bestesini yapan bilinçli bir özneye ve kamusal bir aktöre dönüştürdüğünü savuna-
cağız.

Metabilîşsel Zekâ: Zekânın Evrimsel Zirvesi

Bir insanın verili şartlarda en doğru kararları almasını sağlayan, girdiği yanlış yollardan en kısa zamanda geri dönmesine yardımcı olan, saçma işler yaparak başını belâya sokmasını önleyen, zor durumlarda ayakta kalmasına katkıda bulunan, değişime adapte olmasını kolaylaştıran, bilişsel yetenek açısından en yüksek, sosyal açıdan ise en işlevsel zekâ türü nedir? Matematiksel-mantıksal zekâ mıdır (IQ), duygusal zekâ mıdır (EQ), yoksa bir başka zekâ türü müdür?

Sinirbilimcilerin bulgularına göre, bilişsel yetenek açısından en yüksek, sosyal açıdan en işlevsel, ahlâki açıdan ise vazgeçilmez zekâ türü, metabilîşsel (*metacognitive*) zekâdır. Metabilîşsel zekâ, dışa değil içe dönük bir zekâ olarak tanımlanıyor: yani insanın kendi bilgilerinin, dürtülerinin, sezgilerinin ve duygularının farkında olmasını; bir karar almadan önce kendisini bu karara sevk eden bilgiyi, dürtüyü, sezgiyi veya duyguyu eleştirel bir süzgeçten geçirmesini; normalde dış dünyadan gelen sinyallere uyguladığı bilişsel filtreyi kendi içinden yükselen sinyallere de uygulamasını; harekete geçmesi gerektiği zaman kendisini harekete geçirip, durması gerektiği zaman da kendisini durdurabilmesini ifade ediyor. John Flavell (1979) klasikleşmiş makalesinde metabilîşin “bilgi izleme” işlevini şöyle anlatıyor: “Metabilîş, kişinin, bilişsel aktörler olarak kendisi ve başkaları hakkında; yürüttükleri görevler, eylemler ve stratejiler konusunda; ve tüm bunların birbirleriyle etkileşime girerek entelektüel girişimlerin sonuçlarını nasıl şekillendirdiğine dair biriktirdiği bilgi ve inançlarının toplamıdır. Metabilîşsel bilgi, bilişsel girişimlerin seyrini ve sonucunu etkilemek üzere, hangi faktörlerin veya değişkenlerin birbirleri üzerinde hangi etkilerde bulunduğu ve birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğine dair bilgi ve inançlardan oluşur.” (Flavell, 1979, s.906).

Metabilîş (*metacognition*), “yürütücü işlevler” (*executive functions*) piramidinin en tepesinde yer alır. Diğer zekâ türleri (sayısal, sözel, görsel vb.) bilgiyi işlerken, metabilîş bilme işleminin kendisini yönetir. Yani orkestradaki enstrümanlar diğer zekâ türleriye, metabilîş o orkestranın şefidir. Şef olmadan enstrümanlar kendi başlarına bir parçayı iyi-kötü çalabilirler, ancak bir yapıya ortaya koyamazlar. Sinirbilimsel açıdan, bu yeteneğin merkezi olan prefrontal korteks, beynin evrimsel olarak en son gelişen ve insanı diğer canlılardan ayıran en temel bölgesidir. Diğer canlılar öğrenir, hatırlar ve problem çözer; ancak sadece insan, “Ben şu an nasıl öğreniyorum?” veya “Bu kararımı hangi önyargı etkiledi?” diye sorabilir. Bu anlamda metabilîş, biyolojik evrimin ulaştığı en gelişmiş seviyeyi temsil eder. Metabilîşin, yürütücü işlevler piramidinin tepesindeki yerini Adele Diamond şöyle anlatıyor: “Yürütme işlevleri (Yİ’ler), fikirlerle zihinsel olarak oynamayı; harekete geçmeden önce düşünmek için zaman ayırmayı; yeni ve beklenmedik zorluklarla başa çıkmayı; cazibelere karşı direnmeyi; ve elimizdeki işlere odaklanmayı mümkün kılar. Temel Yİ’ler, engelleme [tepki engelleme (özdenetim -cazibelere direnme ve dürtüsel davranışlara direnme) ve müdahale kontrolü (seçici dikkat

ve bilişsel engelleme)], çalışma belleği ve bilişsel esnekliktir (her şeyi farklı bakış açılarından görmeyi kapsayacak bir şekilde ‘kalıpların dışında’ düşünme).” (Diamond, 2013, s.135). Diamond’un yürütücü işlevlerin ne olduğunu açıkladığı videosu da konu hakkında bütüncül bir bakış sunuyor (Diamond, 2016).

Zihnin Nöbetçisi: Prefrontal Korteks

Sinirbilimsel bir perspektifle baktığımızda, metabilişin beynimizin “yönetim kurulu başkanı” gibi çalıştığını görürüz. Alt beyin bölgelerimizden, yani duyguların ve temel dürtülerin merkezi olan limbik sistemden gelen ani tepki sinyalleri, metabilişsel süzgeç sayesinde planlama ve karmaşık düşünmeden sorumlu ön beyin bölgesi olan prefrontal kortekste mola verir. Bu kısa duraklama, sinirbilimde değişen durumlara göre strateji değiştirme yeteneği olarak adlandırılan “bilişsel esneklik” sürecini harekete geçirir. Yani kişi, sadece “aç hissettiği için” yemek yemez; o anki açlığın gerçek bir biyolojik ihtiyaç mı yoksa sadece stres kaynaklı bir dürtü mü olduğunu sorgulayarak sinirsel devrelerini bilinçli bir şekilde yönlendirir.

Psikolojik açıdan bu süreç, zihnin “otopilottan” çıkıp “manuel kontrole” geçme anıdır. Çoğu zaman düşüncelerimiz ve kararlarımız, geçmiş deneyimlerin oluşturduğu kalıplarla otomatik olarak akar. Ancak metabiliş devreye girdiğinde, kişi kendi zihinsel süreçlerini bir nesne gibi karşısına alıp inceleyen bir “gözlemci benlik” inşa eder. Örneğin, önemli bir toplantıda aniden öfkelenmişinizi fark ettiğinizde, bu öfkeyi geldiği gibi yaşamak yerine, “Şu an neden öfkeleniyorum ve neye karşı savunmaya geçme ihtiyacı hissediyorum?” diye sormanız, duygu ve davranışlarınızı hedefleriniz doğrultusunda kontrol edebilme becerisine, yani öz-düzenleme kapasitesine sahip olduğunuzu gösterir.

Metabilişsel Zekâ, Egoyla Daimi Bir Mücadele Halindedir

Metabilişsel zekâ, insana acı veren bir zekâ türüdür; çünkü son derece kıskanç, kırılğan ve ben-merkezci olan, daima kendisini korumaya ve her durumda kendisini haklı çıkarmaya çalışan egodan şüphe eder, egonun bağımsızlığını kısıtlar. Ego ise şüphe edilmekten ve kısıtlanmaktan hiç hoşlanmaz. Ego, “ben” olarak gördüğü inançlarının, kendisine haz vereceğine inandığı dürtülerinin, kendisini hep haklı çıkaran mağduriyet duygusunun, baldan tatlı öfkesinin metabilişsel katta yaşayan bilmiş bir filozof tarafından “Dur bakalım, harekete geçmeden önce bekleyelim biraz!” denerek dizginlenmesini bir hakaret olarak kabul edip, isyan eder. Egoyu mütemadiyen yaraladığı için, metabilişsel zekâ insanlar arasında pek makbul ve yaygın bir zekâ türü değildir; işin aslı, en nadir bulunan zekâ türlerinden biridir.

Konuya sinirbilimsel bir mercekten baktığımızda, egonun bu isyanı aslında beynin enerji tasarrufu yapma arzusundan kaynaklanır. Beynimiz, varsayılan mod şebekesi (zihin dış dünyayla meşgul değilken aktif olan, “ben” merkezli düşüncelerin ve geçmiş/gelecek kurgularının üretildiği ağ) üzerinden çalışmayı sever; çünkü bu şebeke, egonun o bildik, güvenli ve “ken-

disini haklı çıkaran” hikâyelerini tekrar etmekten ibarettir. Metabilişsel zekâ devreye girip egoyu sorguladığında ise beyin, bilişsel maliyet (zihinsel bir işlem için harcanan enerji ve çaba miktarı) dediğimiz o ağır faturayı ödemek zorunda kalır. Egonun o “baldan tatlı” öfkesinden vazgeçip durmak ve düşünmek, kelimenin tam anlamıyla beynin vites küçültüp daha fazla yakıt harcaması demektir. İşte bu yüzden biyolojimiz, bizi o yorucu “bilmiş filozofun” sesini kısımaya ve egonun zahmetsiz otopilotuna dönmeye teşvik eder.

Psikolojik açıdan ise bu çatışma, egonun hayatta kalmak için kuşandığı savunma mekanizmalarının (kişinin içsel çatışmalarla başa çıkmak için farkında olmadan kullandığı zihinsel stratejilerinin) metabiliş tarafından tek tek sorgulanmasıdır. Ego, kendisini korumak için sıklıkla rasyonelleştirme (hatalı bir davranışı mantıklı görünen ama aslında gerçek olmayan nedenlerle açıklama çabası) yöntemine başvurur. Metabilişsel zekâ, bu rasyonelleştirme perdesini aralayıp egonun yüzüne o meşhur aynayı tuttuğunda, birey yoğun bir bilişsel çelişki (kişinin sahip olduğu değerler ile gerçek davranışları arasındaki tutarsızlık sonucunda hissettiği huzursuzluk) yaşar. Bu sancı o kadar gerçektir ki, kişi bu içsel huzursuzluktan kaçmak için metabilişi “fazla düşünmek” veya “kendine fazla yüklenmek” olarak yaftalayıp reddedebilir. Nadir bulunmasının sebebi de budur: İnsan, kendi yarattığı o muazzam illüzyonu (egoyu) yıkmak yerine, onun içine bir kedi gibi kıvrılıp huzurla uyumayı tercih eder. Egonun “otopilot” konforuna dönme arzusu ile metabilişin zahmetli “izleme” süreci arasındaki çatışmayı vurgulamak için Stephen Fleming’in (2021) insan zihninin “kırılgan ve garip” doğasına dair şu tespitini paylaşalım: “Metabiliş, yani düşünme üzerine düşünme, kendi zihnimizi anlamak için elimizdeki en önemli araçtır. Bu, insan zihninin çok kırılgan, çok güzel ve açıkçası çok tuhaf bir özelliğidir. Akıllı bir insan, sinirbilimcilerin “metabiliş” olarak adlandırdığı şeyi kendi hayatında uygulamalıdır. Metabiliş, en saf haliyle ne diğer hayvanların ne de günümüzdeki yapay zekâların sahip olmadığı, insana özgü en üstün özelliktir.” (Fleming, 2021, s.4).

Eski Düşünürlerde Metabilişsel Zekâ'nın İzlerini Sürmek: Platon ve Descartes

Eskiler de bu nadir zekâ türünün farkına varmışlar. Nitekim Helen filozofu Platon, felsefenin temel ilkesinin “kendini bilmek” (*gnóthi seaftón*) olduğunu söylerken tam da bu metabilişsel zekâyı kastetmiştir. Sokrates’in bütün diyalogları, neyi bildiğini ve neyi bilmediğini bilmeden, varsayımlarının ve önyargılarının ayırında olmadan, yani metabilişsel bir farkındalık geliştirmeden bir şey bildiğini zanneden insanlara bildiklerinin aslında ne anlama geldiğini gösteren soru-cevaplarla örülmüştür.

Platon’un *Sokrates’in Savunması*’nda (Apología Sokrátous) vurguladığı “kendini bilmek” hali, sinirbilimsel düzeyde beynin kortikal orta hat yapıları (beynin merkez hattında bulunan ve kendilik algısı, iç gözlem gibi süreçlerden sorumlu olan bölgeler) arasındaki yoğun veri akışıdır. Sokrates, sorularıyla muhatabını bir *apori* (çözumsuzlük; kişinin kendi bilgisiyle ilgili bir çıkmaza girmesi sonucu oluşan zihinsel boşluk) durumuna soktuğunda, aslında onların

beyinlerindeki hata izleme sistemi olan ön singulat korteksi (*anterior cingulate cortex*) tetikliyordu. Bu sinirsel uyarı, kişinin o ana kadar “doğru” kabul ettiği veriyi sorgulamasını sağlar.

Psikolojik bir perspektiften bakıldığında Sokrates’in yöntemi, modern dünyada “entelektüel tevazu” (kişinin kendi bilgisinin sınırlarını fark etmesi ve hatalı olabileceğini kabul etmesi) dediğimiz en sağlıklı metabilîşsel tutumun temelini atar. Kişi “ne bilmediğini bildiğinde”, egonun o yukarıda bahsettiğimiz kör savunma mekanizmaları kırılır ve yerine açık fikirlilik (yeni kanıtlar ışığında inançlarını güncelleyebilme becerisi) gelir. Sokrates’in “Sorgulanmamış bir hayat yaşanmaya değer” sözü, bu metabilîşsel farkındalığın sloganı gibidir. Platon’un Sokrates’in Savunması’ndaki şu meşhur pasaj, metabilîşsel zekânın özü olan “kendini sorgulamayı” çok güzel anlatır: “Size şunu söyleyeyim: Bir insan için, erdem hakkında konuşmaktan; benim kendimi ve başkalarını incelediğim diğer konular hakkında konuşmaktan daha büyük bir iyilik yoktur; sorgulanmayan bir hayat, yaşanmaya değer.” (Plato, 1961, s.24).

Erken modern dönemin en önemli filozoflarından Descartes’a göre düşünmek veya kendisini bilmek, var olduğunun tek kanıtı, var olduğunu anlamanın tek yoludur. Descartes’ın meşhur “Düşünüyorum, öyleyse varım / *cogito ergo sum*” sözünü günümüzde şu şekilde yeniden yazabiliriz: “kendi bilincime dışarıdan bakabiliyorum; kendi bilgimi bir başkasının bilgisi gibi eleştirel bir süzgeçten geçirebiliyorum; kendi kendisinin farkında olan metabilîşsel bir varlık olarak varım.” Descartes’ın kendi sözleriyle anlatacak olursak: “Peki, o zaman, düşünen bir varlık nedir? Şüphe duyan, anlayan, kavrayan, onaylayan, onaylamayan, isteyen, reddeden, hayal kuran ve algılayan bir varlıktır. Bütün bu özellikler benim doğamda varsa, bu hiç de azımsanacak bir şey değildir. Bundan yola çıkarak, kim olduğumu şimdide kadarkinden biraz daha açık ve belirgin bir şekilde anlamaya başlıyorum.” (Descartes, 1641/2008, s.20).

Descartes’ın *Metot Üzerine Konuşma (Discourse on the Method)* eserinde kurguladığı o meşhur şüpheli süzgeç, sinir sistemimizin en gelişmiş fonksiyonu olan, bir düşüncenin içeriğini değil, o düşüncenin varlığını ve yapısını temsil etme yeteneğine denk düşen üst-temsil kapasitemizin ilk felsefi manifestosudur. Descartes, *Meditasyonlar (Meditations)* adlı eserinde aslında zihinsel bir laboratuvar kurar. Onun “*Cogito*”su, sadece bir varlık kanıtı değil; aynı zamanda insanın kendi zihinsel süreçlerini birer nesne gibi dışarıdan izleyebildiği o meşhur ayrışma (kişinin kendi düşünceleriyle arasına mesafe koyarak onları uzaktan gözlemleyebilmesi) anıdır. Bu an, psikolojideki en yüksek “sağlık” göstergelerinden biridir; çünkü kendi düşüncesinden şüphe edebilen insan, o düşüncenin esiri olmaktan kurtulur.

Eski Düşünürlerde Metabilîşsel Zekâ’nın İzlerini Sürmek: İbn Sina ve Yunus Emre

İslam dünyasının büyük alimi ve filozofu İbn Sina da metabilîşsel zekâyı, yani “kendini bilme”yi, insanın ulaşabileceği en üst bilgi seviyesi olarak tanımlar. İbn Sina, kendini bilmeyi bir düşünce deneyi yaparak kurduğu “uçan adam” metaforuyla gösterir. Bu metafora göre, kişinin kendisini dış dünyadan gelen algılardan tamamen soyutladığı, boşlukta asılı kaldığı

muhayyel bir durumda kendi varlığı ve benliği hakkında erişeceği bilgi, onu Tanrısal özüne yaklaştıran en yüksek bilgi düzeyini temsil eder.

İbn Sina'nın *Kitabü's-Şifa* (*Şifa Kitabı*) adlı eserinde kurguladığı "Uçan Adam" metaforu, modern sinirbilimdeki *eksterosepsiyon* (dış dünyadan gelen duyuşal uyarınları algılama yetisi) ve *interosepsiyon* (vücutun içinden gelen sinyalleri, kalp atışını veya nefesi hissetme farkındalığı) ayırımının bin yıl önceden yapılmış muazzam bir provasıdır. Uçan adam, dış dünyayla tüm bağlarını kestiğinde, geriye kalan o "saf benlik" hissi, beynimizdeki insula (duyuşal farkındalık ve içsel sinyallerin işlendiği beyin bölgesi) ve ön singulat korteks (hata tespiti ve öz-denetimden sorumlu alan) arasındaki kopmaz bağın bir sonucudur. İbn Sina'nın, benlik farkındalığının duyuşalardan bağımsız olduğunu kanıtlamak için kullandığı Uçan Adam deneyi, "interosepsiyon" (içsel farkındalık) kavramının felsefi önceli olarak çok değerlidir: "İçimizden birinin, bir anda, tam olarak gelişmiş ve kusursuz bir şekilde yaratıldığını, ancak dış nesnelere algılamasını engelleyen bir örtüyle gözlerinin bağı olduğunu varsayalım. Bu kişi, kendisini taşıyan algılanabilir bir hava akımının da etkisine maruz kalmadan, uzuvları birbirleriyle temas etmeyecek ve birbirlerini hissetmeyecek şekilde birbirinden ayrılmış halde havada süzölsün. Bu kişinin, bu haldeyken, kendi varlığını onaylayıp onaylamayacağını düşönelim. Kendi varlığını onaylayacağına şüphe yoktur..." (Avicenna, 1952, s. 1).

Psikolojik bir perspektifle yaklaştığımızda, İbn Sina'nın "Uçan Adam"ı bize en yüksek öz-farkındalık (kişinin kendi karakterini, duyuşalarını ve motivasyonlarını net bir şekilde algılaması) düzeyini anlatır. Psikolojide buna "zihinselleştirme" denir; yani kendi zihnini bir başkasının zihnini okur gibi okuyabilme becerisi. Bu seviyeye ulaşan birey için bilgi artık dışsal bir ezber değil, karakterin bir parçası olan içgörü (bir durumun veya kendisinin iç yüzünü aniden ve derinden kavrama yetisi) haline dönüşür.

Büyük ozan Yunus Emre de metabilişsel zekâyı ve onun felsefedeki yansıması olan "kendini bil" ilkesini şu dizelerle anlatmıştır: "İlim kendin bilmektir; sen kendisini bilmezsin; ya nice okumaktır." Sinirbilimsel açıdan bakıldığında, Yunus Emre'nin işaret ettiği "kendini bilme" hali, beynin dışarıdan gelen güröltüyü susturup kendi operasyonel sistemine odaklanma kapasitesinin, yani meta-temsili (bir düşünceyi değil, o düşünceyi oluşum sürecini temsil etme kapasitesi) yeteneğinin en rafine halidir. Yunus Emre'nin "İlim kendin bilmektir" uyarısı ise modern eğitim psikolojisindeki deklaratif bilgi (gerçekler ve veriler hakkındaki "ne" bilgisi) ile prosedürel farkındalık (bir şeyi nasıl bildiğine ve kendi zihinsel süreçlerini nasıl yönettiğine dair "nasıl" bilgisi) arasındaki keskin çizgiyi çizer. İnsan, dış dünyaya dair sonsuz veri toplayabilir (*ya nice okumaktır*), ancak bu bilgiyi işleyen "benliğin" dinamiklerini, ön yargılarını ve duyuşal filtrelerini tanımyorsa, topladığı bilgi sadece bir yükten ibaret kalır.

Modern Psikolojide Metabilişsel Zekânın İzini Sürmek: Carl Jung

Metabilişsel zekânın izlerini modern psikolojinin çeşitli kuramlarında da bulabiliriz. Örneğin, Carl Jung için metabilişsel zekâ, insanın acılarının farkında olması, kederlerini içine atmaması,

kayıplarının yasını tutması, korkularıyla baş etmeyi öğrenmesi, kırılganlıklarını gizlememesidir. Ruh sağlığı, sakin kalmakla, pozitif olmakla ya da “kendini toparlamak” ile ilgili bir şey değildir. Ruh sağlığı, bir kişinin metabilşsel olarak gerçek acının farkına varıp varmamasıyla, gerçek acıyı kabullenip kabullenmemesiyle, onu derinden hissedip hissetmemesiyle ilgilidir. Carl Jung’un dediği gibi, ruhsal hastalık, farkında olunmayan ve bu yüzden de gereğince çekilmeyen gerçek acının yerine geçer. Keder, hissedilmediğinde, uyuşukluğa dönüşür. Korku, hissedilmediğinde, kaygıya dönüşür. Kırılganlık, hissedilmediğinde, yalnızlığa dönüşür. Acının farkına varmaktan kaçtığımızda acı ortadan kaybolmaz, zihnimizde kendisine başka bir yol bulur ve çoğu kez kontrol edemediğimiz tuhaf davranışlarla, garip alışkanlıklarla kendisini belli eder. Jung, yaşanmayan acının nasıl nevroza dönüştüğünü şöyle anlatıyor: “Nevroz, her zaman meşru acının yerine geçer. Birinin hem kendisinin hem de başkalarının hayatını nasıl mahvettiğini, tüm bu trajedinin kendisinden kaynaklandığını, bu trajediyi nasıl sürekli besleyip ayakta tuttuğunu görmek, çok acı bir durumdur. İnsanın gerçek dünyasının üstünü örten illüzyonlarını besleyen bilinçdışı bir faktörden söz ediyoruz.” (Jung, 1933/2001, s.225).

Jung’un işaret ettiği bu “fark edilmeyen acı”, sinirbilimsel düzeyde duygu regülasyonu (duygusal tepkileri hedefler doğrultusunda kontrol etme ve yönetme becerisi) mekanizmasının bir tıkanıklığıdır. Gerçek acıdan kaçtığımızda, yani onu metabilşsel bir dikkatle işlemediğimizde, amigdala (beynin “tehlike çanı” gibi çalışan ve temel duyguları tetikleyen bölgesi) alarm vermeye devam eder. Ancak bu alarm bilişsel bir süzgeçten geçirilmediği için “isimsiz bir kaygı” olarak sinir sistemine yayılır. Sinirbilimde somatizasyon (psikolojik bir sıkıntının fiziksel bir belirti olarak bedene yansması) olarak bilinen süreç tam da burada başlar; metabilşsel katman tarafından “görülmeden” yas, bedensel bir uyuşukluğa veya açıklanamayan kronik ağrılara yol açar. Beyin, yüzleşilmeyen duyguyu sildiğini zannederken, onu sadece daha derin, kontrol dışı ve arka planda sürekli enerji tüketen bir alt-programa hapsetmiş olur.

Jungiyen bir perspektifle baktığımızda, metabilşsel zekâ aslında bireyin kendi gölge’siyile (kişiliğin reddedilen ve bilinçaltına itilen, “istenmeyen” yönleriyle) kurduğu cesur bir diyalogdur. Acıyı ve kırılganlığı halı altına süpürmek, egonun sahte bir bütünlük illüzyonu yaratmasına hizmet eder. Ancak bu illüzyonun bedeli, “gereğince çekilmeyen acının” bir nevroz (içsel çatışmalardan kaynaklanan ve günlük işlevselliği bozan psikolojik huzursuzluk) şeklinde geri dönmesidir. Psikolojide buna “duygusal kaçınma” (rahatsız edici hislerden uzaklaşma stratejisi) denir. Oysa metabilşsel zekâ, kişiye “Şu an canım yanıyor; çektiğim acı benim gerçeğimdir” dedirterek, o “tuhaf davranışların” arkasındaki kök nedeni gösterir. Bu yüzleşme, Jungiyen terapinin nihai hedefi olan bireyleşme (kişinin kendi gerçek ve bütünsel benliğini inşa etme süreci) yolundaki en kritik adımdır: Acıyı uyuşturmak yerine onu hissetmek, zihnin kendi kendisini tedavi etme biçimidir.

Modern Psikolojide Metabilşsel Zekânın İzini Sürmek: Dunning-Kruger Etkisi ve “Cehaletin Özgüveni”

Metabilşsel zekânın zihinde üstlendiği “orquestra şefi” rolünün amacı, sadece doğru notaya basılmasını sağlamak değil, aynı zamanda sazlar detone olduğunda bunu fark edip müdahalede bulunmaktır. Bu mekanizma bozulduğunda nasıl trajik sonuçların ortaya çıktığını en iyi anlatan kuramlardan biri, Justin Kruger ve David Dunning tarafından geliştirilen ve “Dunning-Kruger Etkisi” olarak bilinen kuramdır. 1999 yılında Cornell Üniversitesi’nde Justin Kruger ve David Dunning tarafından gerçekleştirilen ve “Hem Yetersiz Hem de Bunun Farkında Değil: Kendi Yetersizliğini Fark Etmede Yaşanan Zorluklar, Nasıl Kendi Değerini Olduğundan Çok Görmeye Yol Açar?” başlığıyla yayımlanan çalışma, metabilşsel kapasitenin “öz-değerlendirme” yetisindeki hayati yerini bilimsel bir zemine oturtmuştur. After Skool adlı Youtube kanalında yayınlanan bir eğitici video, Dunning-Kruger deneyinin popüler bir açıklamasını sunar ve yazarların bulgularını gerçek hayattan çeşitli örneklerle betimler (After Skool, 2018).

Dunning ve Kruger, katılımcıları mizah, dil bilgisi ve mantıksal akıl yürütme gibi alanlarda test etmiş; ardından onlardan kendi performanslarını tahmin etmelerini istemişlerdir. Deneyin çarpıcı bulgusu, test sonuçlarına göre alt çeyrekte yer alan, yani en düşük performansı sergileyen katılımcıların, kendi yeteneklerini devasa bir farkla abartmalarındır. Bu bireyler, gerçek puanları 12. yüzdelerlik dilimdeyken, kendilerini 62. yüzdelerlik dilimde (ortalamanın çok üstünde) görme eğilimi göstermişlerdir. Yazarlar bu durumu Çifte Yük (*Double Burden*) olarak tanımlarlar: Bu bireyler hem belirli bir alanda yetkinlikten yoksundurlar hem de bu yetkinlik eksikliğini fark etmelerini sağlayacak olan “metabilşsel beceriden” yoksundurlar. Metabilşsel yetersizliğin insana yüklediği çifte yükü yazarlar şöyle tarif ediyorlar: “Bu alanlarda yetkin olmayan kişiler çifte bir yükü karşı karşıyadır: Bu kişiler sadece hatalı sonuçlara varıp talihsiz seçimler yapmakla kalmaz; yetersizlikleri, bunu fark etmelerine olanak tanıyan metabilşsel yeteneklerini de ellerinden alır. Çeşitli araştırmalarda, katılımcılar performanslarını büyük ölçüde abartmışlardır; bu yanlış değerlendirme, doğru ile yanlış birbirinden ayırt etme yeteneği olan metabilşsel becerideki eksikliklerle bağlantılıdır.” (Kruger and Dunning, 1999, s. 1121).

Sinirbilimsel açıdan Dunning-Kruger etkisi, “yürütücü işlevler” piramidinin en tepesindeki yer alan denetim mekanizmasındaki ciddi bir “kalibrasyon hatasını” göstermektedir. Beynin yönetim kurulu başkanı olarak tanımlayabileceğimiz prefrontal korteks ve hata izleme sinyallerini üreten ön singulat korteks (*anterior cingulate cortex*), yetkinliği düşük bireyde gerekli “mola” sinyalini üretemez. Kişi, zihinsel çıktılarını eleştirel bir süzgeçten geçirecek bir “gözlemci benlik” inşa edemediği için, yetersizliğinin farkına varamaz. Dunning ve Kruger’in ifadesiyle, bu kişiler sadece yanlış sonuçlara ulaşmakla kalmazlar, aynı zamanda ulaştıkları sonuçların yanlış olduğunu anlama kapasitesine de sahip değildirler.

Öte yandan, deneyin bir diğer ilginç bulgusu en üst çeyrekteki bireylerle ilgilidir. Nesnel olarak en yüksek performansa sahip bu grup, kendi yetkinliklerini olduğundan az görme eğilimi göstermiştir. Ancak bu, düşük yetkinlikteki grubun aksine bir öz-bilgi eksikliğinden değil, bir Yanlış Uzlaşma Etkisi'nden (*False Consensus Effect*) kaynaklanmaktadır. Bu bireyler, metabilîşsel süreçlerini o kadar rafine ve zahmetsizce yönetirler ki, karşılaştıkları problemleri çözmenin herkes için aynı derecede kolay olduğunu varsayarlar. Metabilîşsel kapasitesi yüksek birey, kendi zihinsel hızını bir standart sanırken; yetersiz birey kendi yavaşlığının farkında bile değildir. Felsefi bir perspektiften bakıldığında, Dunning-Kruger Etkisi bizi tekrar Sokrates'in "bilmediğini bilme" erdemine götürür. Kişi "bilmediğini bilmediği" sürece, "cehalet dağı"nın (*Mt. Ignorance*) zirvesinden inemez. Metabilîşsel zekâ, bireyi bu zirveden indirip "Umutsuzluk Vadisi"ne (*Valley of Despair*) sokan, ona kendi bilişsel sınırlarını göstererek "entelektüel tevazu" kazandıran bir içsel aynadır.

Sonuç olarak, metabilîşsel zekânın geliştirilmesi, "bilmediği halde biliyorum zannetme" şeklindeki bilişsel illüzyonun kırılması için şarttır. Kendini izleme (*self-monitoring*) ve yansıtıcı düşünme pratikleri yoluyla, birey kendi zihinsel algoritmasını optimize edebilir. Donanımı (beyni) daha akıllı bir meta-yazılımla yönetmeyi öğrenmek, cehaletin sahte öz-güveninden kurtulup, bilginin mütevazı ve eleştirel gücüne kavuşmak mümkündür.

Metabilîşsel Zekâ Geliştirilebilir mi Yoksa Genetik Bir Sabit midir?

Metabilîşsel zekâ geliştirilebilir mi yoksa genetik bir sabit midir? Bir donanım mıdır yoksa bir yazılım mıdır? Bu soruya dört farklı açıdan yaklaşarak cevap vermeye çalışalım.

Metabilîşsel zekâyâ yapay zekâ kuramı ve uygulaması açısından baktığımızda, bu zekâ türünü kendi kodunu optimize eden bir sistem gibi görebiliriz. Yapay zekâ dünyasında metabilîş, sistemin sadece veriyi işlemesi değil, kendi işlem süreçlerini de analiz edip iyileştirmesi anlamına gelen meta-öğrenme (öğrenmeyi öğrenme; bir modelin yeni görevlere uyum sağlama yeteneğini geliştirmesi) kavramıyla karşılık bulur. Bir YZ uzmanı için insan beyni, sınırları belli bir mimari (bir sinir ağının katmanları ve bağlantı kapasitesi) gibi görüldüğünde, metabilîş bu mimari üzerinde çalışan ve sürekli güncellenen bir algoritmaya denk düşer. Tıpkı bir modelin öz-denetimli öğrenme (dışarıdan bir müdahale olmadan, sistemin kendi hatalarını fark ederek kendisini eğitmesi) yoluyla performansını artırması gibi, insan da metabilîşsel farkındalıkla kendi "zihinsel çıktılarını" denetleyebilir. Sonuç olarak, donanım (beyin) ne kadar güçlü olursa olsun, onu yöneten "meta-yazılım" (metabilîş) optimize edilmediği sürece sistem tam potansiyeline ulaşamaz.

Sinirbilimsel açıdan bakıldığında, metabilîşsel zekâyı genetik olarak sabitlenmiş bir "donanım" olarak tanımlamak, beynin muazzam potansiyelini göz ardı etmektir. Nitekim, Stephen Fleming metabilîşin sinirsel altyapısının sabit bir genetik miras olmadığını vurguluyor: "Metabilîşin sinirsel altyapısı sabit bir miras değildir. Beyin plastik bir yapıya sahip olduğu için, ön frontal korteksin devreleri zihinsel faaliyetlerimiz ve deneyimlerimizle fiziksel

olarak yeniden şekillendirilebilir. Düzenli olarak iç gözlem ve izleme faaliyetlerinde bulunmak, kendi zihnimiz hakkındaki farkındalığımızı destekleyen sinaptik yolların tam anlamıyla ‘yeniden kablolanmasına’ yol açabilir.” (Fleming, 2021, s.209). Beynimiz, deneyimler ve öğrenme yoluyla sinirsel bağların yeniden yapılandırılabilmesi yeteneği olarak tanımlayabileceğimiz nöroplastisite prensibiyle çalışır. Özellikle planlama, karar verme ve hata izleme gibi süreçleri yöneten prefrontal korteks, zihinsel egzersizlerle fiziksel olarak güçlenebilir. Dolayısıyla, genetik mirasımız bize bir başlangıç kapasitesi (donanım) sunsa da, bu donanım statik değildir; düşünme biçimimizi metabilîşsel yönde değiştirdikçe beynimizdeki sinaptik yollar da kelimenin tam anlamıyla “yeniden kablolanır.” Adele Diamond’ın aşağıdaki sözleri beynin yürütücü işlevlerinin zihinsel egzersizlerle geliştirilebilir olduğunu vurguluyor: “Beyin plastiktir ve yürütme işlevlerini (Yİ) destekleyen sinir devreleri deneyimlerimizle şekillenir. Yürütme işlevlerinin tekrar tekrar uygulanması, performansın artmasına ve altta yatan sinir devrelerinin değişmesine yol açar. Yürütme işlevleri ve ön frontal korteks bir kas gibidir: Egzersiz yaparak çalıştırırsanız, güçlenirler.” (Diamond, 2013, s.153).

Bir psikolog için metabilîş, bireyin kendi zihinsel süreçlerini bir gözlemci gibi izlemesini sağlayan üst düzey yürütücü işlevler (hedefe yönelik davranışları yönetmek için kullanılan zihinsel yetenekler) kümesidir. Bu perspektiften bakıldığında, metabilîş, doğuştan gelen bir ve sabit bir zihinsel kapasiteden ziyade, öğrenilen ve optimize edilen bir “yazılım” gibidir. Birey, kişinin kendi bilişsel performansını ve anlama düzeyini anlık olarak takip etmesi anlamına gelen öz-izleme becerisini geliştirdikçe, hangi durumda hangi stratejiyi kullanacağını daha iyi seçer. Yani, “akıllı bir işletim sistemi” gibi, hatalarından dersler çıkararak kendi kodunu güncelleyebilir ve bilişsel esnekliğini artırabilir.

Meseleye eğitim perspektifinden yaklaştığımızda, metabilîşsel zekânın kesinlikle geliştirilebilir bir yetkinlik olduğunu görürüz. Eğitimcilerin bir görevi, öğrencilere sadece bilgiyi değil, o bilgiyi nasıl işleyeceklerini de öğretmektir. Metabilîş, bir öğrencinin “Ben bu konuyu nasıl daha iyi anlıyorum?” sorusunu sormasıyla başlar. Genetik bir “tavan kapasitemiz” olsa bile, çoğu insan kendi kapasitesinin sınırlarına ulaşmaktan çok uzaktır. Doğru stratejiler ve yansıtıcı düşünme (geçmiş deneyimler üzerine derinlemesine düşünerek çıkarımlarda bulunma süreci) alışkanlığıyla, bu zihinsel yazılımı her yaşta daha verimli hale getirmek mümkündür.

Metabilîşsel Zekâ, Etik Değerlerin Birey Düzeyinde Edinilmesi ve Etik Değerlere Dayalı Bir Toplumsal Düzenin Kurulması İçin Şarttır

Metabilîşsel zekânın ahlâki (etik) bir boyutu da vardır. Özel olarak metabilîşsel zekâ, genel olarak da metabilîşsel düşünce, birey bazında etik değerlerin gelişmesi açısından elzemdir. İnsanın kendi aklının, bilgisinin, yeteneklerinin sınırlarını görmesi; kendi egosunu, dürtülerini, isteklerini sınırlaması, etik açıdan vazgeçilmez şu üç değerın edinilmesi açısından şarttır: “kendini görme ve tevazu”, “ötekini görme ve ötekine saygı”, “ötekiyle kendisi arasında etik bir eşitlik kurma”. Efendi-köle arasında etik bir düzen kurulamaz. Etik bir düzen eşitler ara-

sında, daha doğrusu birbirlerini etik açıdan eşit gören bireyler arasında, kurulabilir. İnsan, metabilîşsel zekâ ile kendi sınırlarını görünce, ötekinden daha üstün olmadığını, hatta birçok bakımdan başkalarının kendisinden daha akıllı, daha yetenekli, daha çekici, daha güçlü vs. olabileceğini de anlar. Anlamakla kalmaz, bunu idrak eder ve hazmeder. Bazı bakımlardan da kendisinin ötekilerden daha iyi, daha üstün olduğunu görür. Bu çelişen algıların net sonucu, ötekilerle etik açıdan eşit olduğunun kavranmasıdır. Bu eşitlik duygusu, ötekilere karşı duyulan sorumluluk duygusunun da temelidir. Öteki senin ne efendindir ne de kölen; senin etik eşitindir. Bu etik boyut, metabilîşi sadece bir “başarı aracı” olmaktan çıkarıp, bir “birlikte yaşama sanatı”na dönüştürür.

Sinirbilimsel bir pencereden bakıldığında, metabilîşsel zekânın bireysel etik açısından esas işlevi narsisist yanlılığın kırılmasıdır. Etik bir duruşun temeli olan “tevazu”, beynin, “kendilik önceliği / kendilik yanlılığı” (beynin bilgiyi işlerken ister istemez kendi çıkarlarını ve bakış açısını merkeze koyma eğilimi) mekanizmasını metabilîşle dizginlemesidir. Beynimizdeki sosyal biliş (başkalarının niyetlerini ve duygularını anlama yetisi) ağları, ancak kendi zihinsel süreçlerimizin sınırlarını fark ettiğimizde tam kapasiteyle çalışmaya başlar. Kişi metabilîşsel bir farkındalıkla kendi egosunun “yanılabilir” olduğunu idrak ettiğinde, beyindeki empati ve ahlâki kararlarla ilişkilendirilen bölge olan ön insula (*anterior insula*) daha aktif hale gelir. Bu durum, “ötekini” bir tehdit veya araç olarak değil, biyolojik ve ahlâki bir eşdeğer olarak algılamamızı sağlar. Yani etik bir tutumun temelinde, beynin kendi üzerindeki mutlak iktidarından vazgeçip, dış dünyaya karşı bilişsel bir açık kapı bırakması yatar. Stephen Fleming, metabilîşsel zekânın etik boyutu konusunda şunları söylüyor: “Metabilîş, bize kendi bilgimizin sınırlarını gösterir. Hem özfarkındalığı mümkün kılan hem de başkalarının zihinleri hakkında düşünmemizi sağlayan şey budur. Kendi belirsizliğimizi fark ederek, başkalarının zihinlerini tanıma için bir alan açarız; böylece “öteki”ni bir tehdit ya da araç olarak değil, etik ve biyolojik açıdan eşdeğer bir varlık olarak görmeye başlarız.” (Fleming, 2021, s.214.).

Psikolojik açıdan bu durum, karakter gelişiminin en üst basamağı olan ve kişinin kendi bilgi ve inançlarının hatalı olabileceğini içtenlikle kabul etme yetisini ifade eden entelektüel tevazu kavramıyla açıklanır. Metabilîşsel zekâ, bireyin “Ben her şeyi en iyi bilirim” illüzyonunu yıkarak, ona kendi eksikliklerini hazmetme gücü verir. Bu “hazmetme” süreci, narsisist yaralanmaların önüne geçer; çünkü kişi, başkasının üstünlüğünü bir tehdit değil bir çeşitlilik olarak görür. Bireyler arasındaki “bu cihanda kimse ne efendi ne köle” mottosu, psikolojideki sağlıklı özerklik (başkalarıyla bağımlı olmadan eşitlik temelinde bağ kurabilme yetisi) haline denk düşer. Bu ahlâki eşitlik duygusu, sorumluluk bilincini, başkalarının hak ve ihtiyaçlarını kendi çıkarlarıyla aynı seviyede gözetme duygusunu, güçlendirir. Ötekini “etik eşit” olarak görmenin temelinde metabilîşsel süzgecin bencilliği eleyip geriye hem özsaygıyı hem de ötekine saygıyı bırakması yatar.

Metabiliş, Kamusal Alan, Demokrasi

Metabilişsel zekânın sadece bireysel bir “zihinsel performans” kriteri olmadığını, aksine kamusal alanın ve oradan hareketle de demokrasinin inşası için bilişsel bir önkoşul olduğunu söyleyebiliriz. Bir bireyin kendi zihinsel sınırlarını, önyargılarını ve bilişsel kör noktalarını fark etme yeteneği, onun kamusal bir aktör haline gelmesinin; yani kendi özel çıkarlarının ötesine geçerek başkalarıyla ortak bir akılda buluşma iradesini göstermesinin temelidir.

Yakın zamanda kaybettiğimiz Jürgen Habermas, *Kamusal Alanın Yapısal Dönüşümü* (*The Structural Transformation of the Public Sphere*) adlı eserinde, kamusal alanın rasyonel-eleştirel bir tartışma kültürü üzerine yükseldiğini belirtir. Bu tartışma kültürü, bireyin kendi öznel yargılarını kamusal bir denetime açmasını gerektirir. Metabilişsel kapasitesi düşük bir yurttışta bu denetim mekanizması işlemez; çünkü kişi kendi argümanlarını “mutlak gerçeklik” sanma eğilimindedir. Habermas’a göre, kamusal alanın işleyişi bireyin kendi öznel kesinliğinden feragat edebilme kapasitesine bağlıdır: “Burjuva kamu alanını, özel bireylerin bir kamu olarak bir araya geldiği alan olarak anlayabiliriz. Bu özel bireyler, oluşturdukları kamusal alanı kullanarak, kamu otoritelerini, aslında özelleştirilmiş ancak kamusal öneme sahip olan meta mübadelesi ve toplumsal emek alanındaki ilişkileri düzenleyen genel kuralları kendileriyle tartışmaya çağırırlar.” (Habermas 1989, 27). Habermas’ın “İletişimsel Eylem Kuramı”nda bireylerin tahakkümden uzak, rasyonel bir tartışma ortamında bir araya geldiği bir ortam olarak tanımladığı kamusal alanda oluşabilen “ideal konuşma durumu”, katılımcıların en üst düzeyde metabilişsel performans sergilemesini gerektirir. Birey, kendi öznel “yaşam dünyasından” (*lifeworld/Lebenswelt*) gelen ve doğru kabul ettiği önkabullerini, kamusal tartışma süzgecinden geçirebilmeli ve bu iddiaların “hakikatini” ötekiyle kurduğu öznelerarası ilişkide sınavabilmelidir. Metabilişsel kapasitesi düşük bir yurttış, kendi argümanlarını “mutlak gerçeklik” sanma eğilimindedir (Dunning-Kruger etkisinin politik tezahürü). Oysa Habermas’a göre kamusal özgürlük, tam da bu öznel kesinlikten vazgeçme ve ötekinin geçerli iddialarına açık olma kapasitesine bağlıdır: “Başkalarıyla anlaşma ve kendini anlama süreçlerinin yapısını ve gidişatını tek bir katılımcı kontrol edemez. Konuşanların ve dinleyenlerin iletişim özgürlüğünü nasıl kullandıkları... onların öznel takdirine bağlı bir mesele değildir. Zira hem konuşanlar hem de dinleyenler, birbirlerine karşı ileri sürdükleri haklı taleplerin bağlayıcı gücü kadar özgürdürler.” (Habermas 1996, p.120).

Metabilişin siyasal alandaki en çarpıcı karşılığı Hannah Arendt’in “Genişlemiş Zihniyet” (*Enlarged Mentality*) kavramıdır. Arendt’e göre politik düşünmek, başkalarının perspektiflerini zihinde “misafir etme” sanatı olan “temsili düşünme” (*representative thinking*) kapasitesine dayanır. Bu süreç, prefrontal korteksin sunduğu bilişsel esneklikle kendi dar dünyasından çıkmayı ve dünyaya başkasının gözünden bakmanın “metabilişsel maliyetini” üstlenmeyi gerektirir: “Genişletilmiş bir zihinle düşünmek demek, insanın hayal gücünü [baş-

kalarının zihninde] gezintiye çıkmaya alıştırmayı demektir.” (Arendt 1982, 43). Arendt’in “genişletilmiş zihin” kavramının bir paralelini de Martha Nussbaum’un kamusal duygular kuramında buluruz. Nussbaum, *Siyasal Duygular (Political Emotions)* adlı eserinde, sağlıklı bir demokrasinin yurttaşlarından kendi anlık dürtüleri ve önyargularıyla aralarına “eleştirel bir mesafe” koymalarını talep ettiğini vurgular. Bu durum, metabilişin ahlaki ve siyasi bir yetkinlik olarak önemini pekiştirir: “Kamusal duygular... kişinin kendi anlık dürtüleriyle arasına belirli bir eleştirel mesafe koymasını; kendi önyargularını titizlikle içsel olarak gözlemlemesini; bu şekilde ‘ben’den ‘biz’e doğru bir geçiş yapmasını gerektirir.” (Nussbaum 2013, 15). İnsanların “ben”de takılıp kalmalarının ve diğerlerini ancak kendi “ben”lerine yakınlıkları ölçüsünde değerlendirmeleri şeklindeki “narsisizmin” kamusal alanı nasıl çökerttiğine ilişkin bir görüşü siyasal kuramcı Richard Sennett’in *Kamusal İnsanın Çöküşü (The Fall of Public Man)* adlı kitabında da buluruz. Sennett, modern toplumda kamusal alanın yerini “yakınlık” (*intimacy*) takıntısının aldığını savunur. Sennett’e göre bu durum, bireyin dünyayı sadece kendi duygusal dünyasının bir uzantısı olarak görmesine yol açan bir tür “metabilişsel narsisizm” problemidir. Kamusal alanın tesisi için gereken mesafeli duruş, ancak bireyin kendi duygusal tepkilerini metabilişsel bir denetimle askıya almasıyla mümkündür: “Narsisizm, takıntılı bir biçimde, ‘bu kişi ya da şu olay benim için ne anlama geliyor?’ sorusuna odaklanmaktır. Diğer insanların ve dışsal olayların kişisel anlamı hakkındaki bu soru o kadar sık sorulur ki, o kişi ve olayların gerçekte ne olduklarına dair net bir algının ortaya çıkması mümkün olmaz.” (Sennett 1977, 324).

Özetle, ortalama yurttaşın metabilişsel düzeyi, demokrasinin bağışıklık sistemini oluşturur. Eğer bireyler kendi akıllarının sınırlarını göremiyorlarsa, ötekini etik açıdan eşiti bir özne olarak değil, ya bir tehdit ya da bir araç olarak algırlar. Demokratik bir rejim, ancak “bilmediğini bilen” ve ötekinin aklına erişmek için kendi egosunu metabilişsel bir süzgeçten geçiren yurttaşların varlığıyla sürdürülebilir.

Sonuç: İçsel Aynadan Kamusal Akla

Toparlamak gerekirse, metabilişsel zekâ biyolojik bir kader değil, yaşam boyu süren bilinçli bir inşa sürecidir. İster genetik bir başlangıç kapasitesi, ister sürekli güncellenen zihinsel bir yazılım olarak görülsün; bu yetenek insanı “otopilotta” yaşayan biyolojik bir makine olmaktan çıkarıp, kendi hayatının bestesini yapan bilinçli bir özneye ve daha önemlisi, sorumlu bir kamusal aktöre dönüştürür. Platon’un mağarasından çıkmak, Descartes’ın şüphe süzgecinden geçmek, İbn Sina’nın boşluğunda kendi varlığına dokunmak ve Jung’un gölgeleriyle cesurca barışmak; tüm bu kadim ve modern yollar aynı kapıya çıkar: “Kendini bilmek.” Ancak bu çalışma göstermektedir ki, “kendini bilmek” sadece bireysel bir aydınlanma projesi değildir. Kendi zihnine ayna tutabilen insan, sadece kendi iç dünyasını düzenlemekle kalmaz; aynı zamanda kendi bilişsel sınırlarını, önyargularını ve “bilmediği noktaları” fark ederek “öteki” ile kuracağı ilişkinin etik zeminini hazırlar.

Metabilîşsel zekâ, bu anlamda demokrasinin “bağışıklık sistemidir”. Yurttaşlar, kendi öznel hakikat algılarını metabilîşsel bir denetime tâbi tutabildikleri ölçüde, Habermas’ın işaret ettiği “iletişimsel akıl” canlanır ve Sennett’in uyardığı narsisist içe kapanma tehdidi bertaraf edilir. Arendt’in “genişlemiş zihniyet” kavramında vücut bulan başkasının zihnini ziyaret edebilme yetisi, ancak yüksek bir metabilîşsel kapasite ve entelektüel tevazu ile mümkündür.

Nöroplastisite prensibi uyarınca zihinsel egzersizlerle geliştirilebilen bu kapasite, toplumsal barışın ve demokratik kamusalılığın en temel yapı taşıdır. Kendi zihinsel süreçlerini bir nesne gibi karşısına alıp sorgulayabilen birey, “sağırklar diyaloguna” hapsolmuş bir kitle insanı olmaktan çıkarak, ortak akılda buluşma iradesi gösteren bir “yurttaş” kimliği kazanır. Sonuç olarak metabilîş, sadece zekâmızı değil, kamusal varlığımızı da özgürleştirir. Çünkü kendi zihnine ayna tutan insan, sadece dünyayı algılama biçimini dönüştürmekle kalmaz; ötekini “etik bir eşit” olarak tanımanın verdiği güçle, daha adil ve daha rasyonel bir ortak dünyayı inşa etme gücünü kazanır.

Kaynakça

- After Skool. (2018). *The Dunning-Kruger Effect – Cognitive Bias – Why incompetent people think they are competent* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=y50i1bI2uN4>
- Arendt, H. (1982). *Lectures on Kant’s political philosophy* (R. Beiner, Ed.). University of Chicago Press.
- Avicenna. (1952). *The book of healing (Kitâb al-Shifâ’): On the soul* (F. Rahman, Trans.). Oxford University Press.
- Descartes, R. (2008). *Meditations on first philosophy* (M. Moriarty, Trans.). Oxford University Press. (Original work published 1641)
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diamond, A. (2016). *What are executive functions?* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=__8mV-7yAaE
- Dunning, D. (2005). *Self-insight: Roadblocks and detours on the path to knowing thyself*. Psychology Press.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Fleming, S. M. (2021). *Know thyself: The science of self-awareness*. Basic Books.
- Habermas, J. (1989). *The structural transformation of the public sphere* (T. Burger, Trans.). MIT Press.
- Habermas, J. (1996). *Between facts and norms: Contributions to a discourse theory of law and democracy* (W. Rehg, Trans.). MIT Press.
- Jung, C. G. (2001). *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). Routledge. (Original work published 1933)

- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>
- Kruger, J., & Dunning, D. (2008). If you're so smart, why aren't you rich? The effects of metacognitive skills on economic success. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1581–1595.
- Metcalf, J., & Shimamura, A. P. (Eds.). (1994). *Metacognition: Knowing about knowing*. MIT Press.
- Nelson, T. O., & Narens, L. (1990). Metamemory: A theoretical framework and some new findings. In G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 26, pp. 125–173). Academic Press.
- Nussbaum, M. C. (2013). *Political emotions: Why love matters for justice*. Harvard University Press.
- Plato. (1961). The apology. In E. Hamilton & H. Cairns (Eds.), *The collected dialogues of Plato* (pp. 3–26). Princeton University Press.
- Sennett, R. (1977). *The fall of public man*. Alfred A. Knopf.