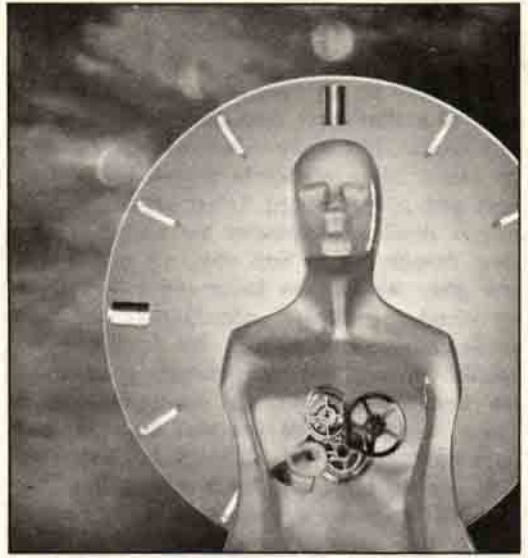


TIPTA DÖRDÜNCÜ BOYUT

Bir fizikçinin, hastalıklarla savaşta "zamanın gücü"nü kullanılması üzerine ilginç düşünceleri: O'na göre, Einstein'ın kuramları, fizik ile olduğu kadar, tıbbi uygulamalarla da ilgili olabilir.



Larry DOSSEY

Einstein'ın özel görecelik (Relativite) kuramının 1905 yılında yayınlanmasından 1920'lerin sonbaharına doğru geçen zaman içinde (bu arada kuantum kuramı da formüle edilmiştir) fizikçiler, "gerçek" kavramını dışımızda yer alan durgun dünyadaki yerinden ayırdılar ve ona ancak insan duyarına derin bir saygı ile anlaşılabilir bir biçim vermeye çalıştılar. Fizik alanında duyular, en üstün yeri tutmaya başladı. Ayrıca, Einstein şuna inanıyordu: "Gerçek hakkındaki bütün bilgiler, gözlenen olayla birlikte başlar ve onun içinde son bulur."

Gerçekle ilgili bu görüşlere rağmen, "gerçek zaman" düşüncesine bağlı kalıyoruz. Gerçek zaman hem akar gider, hem de zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman olarak parçalara bölünebilir. Lineer gerçek zamana olan inancımız, sağlık ve hastalık, yaşam ve ölüm konusundaki başlıca varsayımlara temel oluşturmaktadır. Fakat böyle bir düşünce şekli, eski bir bilim anlayışına dayanır. Bu anlayış, dış gerçeklere bağımlı olan; yani duyularımızdan bağımsız bir gerçeği belirtir.

Bu dünya görüşü, modern fizikte bir yana atılmıştır. Modern fiziksel görüşlere bağlı olarak "zaman" düşüncesini yeniden gözden geçirirsek, dışımızdaki dünya ile ilgili şunu söylemek zorunluluğunu duyarız: Zaman, duyularımızla bağımlıdır, bizim bir parçamızdır, bizim dışımızda değildir. O halde, zamanla ilgili görüşümüze uygun olarak, sağlık ve hastalık konusundaki kavramlarımız gözden geçirilmelidir.

Canlılık, cansızlık, doğum, ölüm, sağlık, hastalık gibi kavramları bilinçsizce tanımlıyor ve bunları, dışımızdaki gerçeğin bir parçası saydığımız, "mutlak zaman" kavramıyla birleştiriyoruz. Eğer Einstein söylediklerinde haklı ise; yani gerçek hakkındaki tüm bilgi, olayla birlikte başlayıp, yine olayın içinde son buluyorsa yukarıda sözü geçen bu olaylara anlam veren bir dış gerçek yoktur. Sağlık konusunda bilinenler, karşılaştığımız olayların içinde başlayacak ve onun içinde son bulacaktır. Örneğin, sağlık sorunları aslında birer gözlemsel olaydır.

Rus fizyoloğu Pavlov, köpekleri zil sesinin hemen arkasından yemeye koşullandırmıştı, böylece, zil sesiyle birlikte köpeklerin tükürük bezleri de çalışmaya başlıyordu. Bir süre sonra, zil sesini duyan köpeklerde, kendilerine yiyecek verilsin ya da verilmesin, salgılama görüldü. Pavlov'un köpeklerinin gereksiz yere salgılamayı öğrendikleri gibi, biz de gereksiz aceleciliği öğrenmişizdir. Acelecilik duygumuz, yalnız çabuk hareket etmemiz gerektiğinden gelişmemiştir, öğrenilerimizin bir sonucudur. Bizi harekete geçiren, zil sesleri, kol saatlerimiz, çalar saatler, sabah kahvesi ve günlük programımızı ona göre düzenlediğimiz daha yüzlerce olaydır. Saatlerin bize gönderdiği bilinçaltı bildiri şudur: Zaman akıyor, yaşam geçiyor, lütfen acele edin.

TELAŞ HASTALIĞI

İlgincdir ki, dış saatlerden gözlediğimiz zaman, iç saatlerimizin daha hızlı işlemesine neden oluyor. (Fizyolojik işlevlerimizde de olduğu üzere, belirli aralıklarla çalışan her şey bir saat gibi düşünülebilir.) Telaşçılığımız, vücudumuzun ritmik işlevlerinden bir kısmını hızlandırır, örneğin kalbin hızlı atışı, sık nefes alışımız gibi... Ayrıca, kan basıncının aşırı artması ve vücudun gerilimleri sonucu özel bazı hormonlarda normalin üstünde bir fazlalık gözlemlenir. Böylece, saatlerin hızlanması ve zamanın kaybolması karşısında duyduğumuz heyecanlar, kendi içimizde yer alan biyolojik saatlerin hızlanmasına neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak, bir çeşit "telaş hastalıkları" baş gösterir, bir başka deyişle, kalp hastalıkları ve yüksek tansiyon ortaya çıkmaya başlar, vücutta bulaşıcı hastalıklara ve kansere karşı direnç azalır.

Akan zaman algılayışımızın fizyolojik işlevlerimizi etkilemesi modern fiziğin ortaya koyduğu bir prensibe dayanır. Bu prensibe göre, içimizdeki gerçek, geçen zamanın vücut işlevlerimize yansımadır. Saatler, düdükle ve sayısız çeşitli uyarıcılar yoluyla, kendimizi lineer (doğrusal) zamanın akıp geçtiğine inandırırız. Bu durum çeşitli hastalıklar yaratır. Böylece, algılarımız artık gerçeğimizi oluşturur.

Zaman duygumuz sağlığımızı etkilemektedir, belirli hastalıkların yönelmesi ve gelişmesi bu durumu doğrulamaktadır. Bunu, A-Tipi kişiler olarak adlandırılan insanlarda açıkça görmek mümkündür. A-Tipi kişiler "telaş hastası"dır. Onların yaşantısı belirli amaçlar, hedefler ve zaman sınırları çevresinde düzenlenmiştir. Onlar istedikleri bir hedefe sağlıklı ve dengeli bir biçimde ulaşamazlar ve aşırı durumlarda başarıma isteği yüzünden hemen hemen tükenirler.

A-Tipi kişiler genellikle tutkuludurlar, başarıya ve amaçlarına ulaşmak için tüm enerjilerini ortaya dökerler ve çoğu kez de başarılı olurlar. Hayranlık uyandıran hayalleri, çalışmaları ve hedefe varma özelliklerine karşı, kalp rahatsızlıklarından dolayı bu insanlar hızla ölme yaklaşırlar.

A-Tipi kişilerde zamana karşı aşırı tepki; yani telaş duygusu fizyolojik etkiler yaratır. Bu etkiler yaygındır ve daha kalp rahatsızlığı başlamadan çok önce görülür. Bu fizyolojik olaylar, bu insanlarda öyle özellikler gösterir ki, bu tabloya zaman hastalığı gözüyle bakılabilir. Sözü edilen be-

lirtiler arasında, kalp atışlarının artmasını, tansiyonun yükselmesini, hormonlarda düzensizliği; adrenalın, norodrenalin, insülin hidro kortizon gibi salgıların, telaşçılığın getirdiği gerilimler dolayısıyla düzensizliğini; mide asit fazlalığını, kan da kolesterol artışını, solunum hızında artışı, ter bezelerindeki faaliyetinin artmasını ve bütün vücutta kas gerginliğini sayabiliriz. Zaman belirtileri tüm vücudu kapsayan, bütün sistemlerde etkisini gösteren belirtilerdir.

Klinik olaylarda bir karışıklık yaratmamak için, zaman duygusunun ortaya çıkardığı bozukluklarda dikkatli davranmamız gerekir. Çünkü, bunların nedeninin anlaşılması, bize tedavi için ipuçları verecektir. Örneğin, A-Tipi kişilerde kolesterol seviyesinin sık sık yükseldiği görülmüştür. Durum böyle iken, eğer tedavide bu kişilere, zamanlarını rahatsız olmadan kolayca ayarlayabilecekleri bir ortam yaratılırsa ya da bu türlü düşünceleri telkin edilirse, fizyolojik işlevlerde bunun bir etkisi görülecek midir? Yanıt evettir. A-Tipi kişilerde, kolesterol seviyesinin % 20 oranında düştüğü, ayrıca tansiyonun, kalp ve solunum hızının, kandaki insülin, hidro kortizon ve adrenalinin istenen düzeylere doğru çekilebildiği gözlenmiştir.

Bu gözlemlerin önemi çok büyüktür. Zaman hastası kişilerde, zaman duygusunun "uzatılması", zaman belirtilerinin kötü etkilerini geniş ölçüde değiştirmektedir.

Hastalığın, zaman faktöründen ileri geliştiği üzerinde neden duruyoruz? Örneğin, kas gerginliği ya da bunaltı teşhisi koyacak yerde, neden bu hastaların zaman hastası olduklarında ısrar ediyoruz?

Bunun için temel bir neden vardır: Bir hastalığın şiddeti arttığında, zamanla ilgili düşünceler yoğunluk kazanıyor ve algılarımızı derinden etkiliyor. Hastalığın şiddeti ne derece fazla ise, ölümü de o derece hatırlıyoruz. Hastalık bizi son ile; yani ölümle karşılaşmaya zorluyor.

ZAMAN BİZİM DOSTUMUZDUR

Derin düşünmeyi öğrendiğimizde, ya da biyolojik gerçik besleme otojenik terapi (kendi kendini tedavi) veya derin gevşeme yaratan diğer tekniklere ait bilinçsel telkinler yapabildiğimizde, zaman duygusu ile olan dostluğumuz da ilerleyecektir. Artık, zamanı değişik gözlerle kullanmaya ve onu içimizde hissetmeye başlarız.

Hastalık ve ölüm gibi bütün zaman kesici olaylar, bize daha az gözdağı veren olaylar ola-

ÖLÜM VE YAŞAM ÜZERİNE GÖRÜŞLER

Geleneksel Görüş

1. Vücut, izole edilmiş kend başına bir sistemdir.
2. Doğum ve ölüm, yaşamın kutup noktalarında son bulan sınırlardır.
3. Zaman akıp geçer.
4. Vücudu oluşturan maddeler mutlaklıdır.
5. Ölüm son ve mutlak bir olaydır.
6. Hastalıklar, molekül yapısının bozukluğundan ileri gelir.
7. Uzun yaşam istenir, kısa yaşam üzücüdür.

Modern Fiziksel Görüş

1. Fiziksel değişimler yolu ile vücut, tüm öteki vücutlarla ve evrenle dinamik ilişki içindedir.
2. Zamanda hiç bir sınır olmaz.
3. Zamanın akışı psikolojik bir olgudur, doğal değildir. Hiçbir fiziksel deneyde, zamanın aktığı ölçülmemiştir.
4. Vücudu oluşturan hiç bir madde mutlak değildir. Modern görüşe göre, bütün maddeler, uzay ve zaman gibi görecelidir.
5. Ölüm bir son olmayıp, mutlak da değildir. Çünkü vücut, diğer vücutlar kadar yaşamıştır ve kendisini oluşturan madde mutlak değildir.
6. Vücudu oluşturan atomlar ve atomaltı parçacıklar, evrendeki diğer bütün parçacıklarla dinamik bir ilişki içindedir. Düzenin bozulması nereden kaynaklanmıştır, vücuttan mı, yoksa evrenin bir başka yerinden mi? Hastalığın yeri ve nedeni kesin değildir.
7. Doğada lineer zamanın akışı diye birşey bulunmadığından, uzun yaşam anlamsızdır.

rak görünmeye başlar. Günlük yaşantımızda, bizi pişmanlık duygularıyla saran üzücü olaylar, artık bize daha az acı verir. Bu yeni zaman kavramıyla, dünyayı daha değişik görürüz. Zamanın bize dostça bakan yüzünü görmeyi öğrenebilirsek, ölüm kavramı da şekil değiştirecektir.

Bazı durumlarda zamana karşı gösterilen aşırı titizlik, oldukça olumsuz etkiler gösterebilir. 1968 yılında büyük bir hastanede, akut miyokardial enfarktüs geçirmiş bir kısım hastalara uygulanan koroner bakımı sonuçları üzerinde yapılan bir çalışmada, bir grup hastanın genellikle, diğer gruba göre sakin olduğu gözlenmişti. Çok endişeli ve tedirgin görülen hastalarda, korkuları yerinde bile olsa, çok daha fazla ölüm görüldü. Zamana karşı bu titizlik, kalp krizinde hayatın son buluvermesi endişesi ile ilgilidir.

Neden? Aşırı zaman duyarlılığının, bir akut miyokardial enfarktüsü arkasından oluşmasının nedeni nedir? Bazı nedenleri biliyoruz. Hepimizde, ölümle karşı karşıya gelme durumu bazen kısa süren, bazen de uzun süren korku yaratır, bunun doğal sonucu da, vücutta tepkiler

doğmasıdır. Bu korku ve endişelerin artması, kalbin daha hızlı atmasına, dolayısıyla kan basıncının yükselmesine neden olur. Kalp atışlarının hızlanması ve kan basıncının yükselmesi, kalbi daha çok iş yapmaya zorlar. Kalbin daha fazla iş yapabilmesi için daha çok oksijen gerekir. Bu gereksinim yeterince sağlanamadığında, ilk fırsatta bir kalp krizi beklenebilir.

Zamanla ilgili bunaltiler insanı yok edebilir. Acele etmek yüzünden akut miyokardial enfarktüsü geçiren hastalar göz ardı edilmemelidir: Zaman hastalığı öldürücü olabilir.

Science Digest'den çev.: Mustafa UZUNOĞLU

Dalkavukların arkadaşlıkları, köpeğe benzeyen kurtlarındaki kadardır.

George CHAPMAN