

# Kişiliğiniz sizi öldürebilir

**K**aliforniya'da iki kalp uzmanı klasik Amerikan hayat tarzının başarı peşindeki yorucu çabalarının kalp ağrılarının nedeni olduğu sonucuna varmışlardır. Tavsiyeleri: Yavaşlayın!

● Yapmanız gereken veya yapabileceğiniz işleri yetiştirememekten endişe duyar mısınız, az zamanda çok iş yapmak sizi yıpratır mı?

● Bir lokantaya girdiğinizde hemen bir yer bulamazsanız, uçağınız ertelenmişse veya trafikte çok zaman kaybetmişseniz, bunlar sizi fazlasıyla rahatsız eder mi?

● Oyunda bir çocuğa yenilince kızacak kadar iddialı mısınız?

● Düşünürken çenenizi ve günlük konuşmalarda yumruğunuzu sıkar mısınız?

Eğer bütün bunları yapıyorsanız, Mount Zion Hastahanesi ve San Francisco'daki Tıp Merkezi sizin bir kalp krizi geçireceğinizi söyler. 15 yıldan beri Dr. Meyer Friedman ve Dr. Ray Rosenman —Mount Zion Harold Brunn Enstitüsünün müdür ve müdür yardımcıları— kişilik ile kalb krizleri arasındaki ilişki üzerinde çalıştılar ve kişilik özelliklerinin, kalb krizleri üzerinde şımanlık, yüksek tansiyon ve sigaradan daha önemli bir etken olduğu sonucuna vardılar.

İki kardiyolog (Ray Rosenman ve Meyer Friedman) insanları kişilik yapısı yönünden yüksek risk grubu "A" ve düşük risk grubu "B" olarak iki gruba ayırmışlardır. Friedman, 60 yaşından önce kalb krizi geçiren hastaların % 90'ında A tipi davranış biçimi görüldüğünü söylemiştir. Bu da kalb hastalıklarının yeterince aydınlatılmamış psikolojik, sosyal ve çevresel etkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. İki araştırmacı, doktorların hastanın kolesterolüne baktığı kadar kendisine de bakmasının gerektiğini söylemektedirler.

Çoğu Amerikalılar A ve B davranış biçimlerinin karışımıdır. Bir kişi ne kadar A grubuna girerse o derece tehlike artmaktadır. Friedman ve Rosenman şehitli erkeklerin % 10'unun kesinlikle A tipi, % 10'unun saf B tipi olduğu yargusundadırlar. Kadımlar son zamanlara kadar genellikle B tipi idiler. Friedman, "Kadımlar, gelenekler gereği hız ve saldırganlığa neden olan sosyo-ekonomik ortamlardan alıkonmuştur" demiştir. Fakat zaman ve kadının toplumdaki yeri değiştiği ve kadın hakları çoğaldıkça, bunlara paralel olarak kadımlar arasında da kalb krizleri artmıştır.

Yaşamı şekli ve onun gerilimlerinin kalb hastalıkları üzerinde bir etken olacağı fikri evrensel olarak kabul edilmemektedir. Fakat bu fikir, diğer araştırmacıların Mount Zionun istatistik ve bio-kimyasal bulguları ile uyum göstermesi sonucu taraftar toplamaktadır.

Friedman ve Rosenman, 1950'lerin sonlarında, kolesterolü kalb krizleri üzerinde bir etken olarak araştırdıkları sırada kişilik yapıları ile de ilgilendiler. Kadımlar klübünün de yardımı ile, erkeklerin beslenmelerinin eşlerinden farklı olmasının koroner hastalıklarını artırıp artırmadığını araştırdılar. Bu çalışma beslenme ve kan kolesterol seviyesinin kabaca aynı olduğunu gösterdi. Klüp başkanı, iki doktorun erkekleri gerçekten neyin öldürdüğünü —ki bu onların davranış şeklidir— incelemelerini önerdi.

1960 yılında Mount Zion ekibi yaşları 39-59 arasında değişen 3524 gönüllü erkeği taradı ve kişilik tiplerine göre sınıflandırdı. Bu 3000 gönüllüden bazıları 8,5 yıl kadar izlendi. Bunlar arasında A tipi kişilerin B tipine oranları az iki katı kalb krizi geçirdiği görüldü. Ayrıca A tipindekilerde koroner hastalıkların B tiplerine göre iki misli öldürücü olduğu ve A grubundakilerin ilk krizi geçirdikten sonra ikinci bir kriz geçirmeleri şansının fazla bulunduğu kanıtlandı. Bundan daha şaşırtıcı olarak sigara içmeyen A tipindekilerin, sigara içen B tipindekiler ile aynı oranda kalb krizi geçirdikleri de gözlemlendi.

Araştırmacılar, kişilik tiplerini sınıflandırırken kendilerine yararlı olacak bazı özel görüşmeler yaptılar. Bu görüşmelerde soruların cevaplandırış şeklinin —ses tonu ve şiddeti, hareketler, jestler— cevaplardan daha iyi bir gösterge olduğunu buldular. Alışlagelinmiş A tipi birey —yüksek risk grubundaki birey— sürekli olarak sabırsız acil bir işten dolayı devamlı gerilim içinde ve yeterli zamanı olmadığı hissinin baskısı altındadır. Hareketleri çeviktir, hızlı konuşur, vücudu daima gerilim içinde, hiç rahatlamaz. Zihni sık sık rakamlarla —yapılan satışlar, yazılacak yazılar ve doldurulacak formlar gibi— meşguldür. Aile ve arkadaşları arasındaki konuşmalarında bile düşmanca olabilecek kadar şımlenebilir.

Araştırmacılar, A tipinin iki karakteristiğinin "acelelilik hastalığı" ve "geçici düşmanlık" olduğunu

söylerler. Böyle kişiler sürekli bir uğraşın içindedirler. Araştırmacılar, bu uğraş hafifletilmezse kişinin beslenme, sigara içme ve sportif alışkanlıklarının düzelineğinden şüphelidirler.

Davranış şekli, hayattaki durumdan çok mantığın ürünüdür. Friedman, hamyon şoförleri arasında A tipinde birçok kişilerin olduğunu söyler.

Tanıma göre B tipindeki bireylerin kişilikleri A tipinin tersidir. Bu B tipi kişilerin zor işleri yapamayacakları, başarılı olamayacakları ve yüksek mevkilere çıkamayacakları anlamına gelmez. Gerçekten, genellikle eylemlerinde A tipine göre daha başarılıdır, çünkü karar verirken acele etmezler, değer yargıları kesindir ve çevrelerinde çalışanları kontrol ederler. Friedman, B tipindekilerin kendi kapasite ve sınırlarını bildiklerini, A tipindekilerin ise bunları bilmediklerini ve bilmek de istemediklerini söyler.

A tipindekilerin çoğu avukat, TV yapımcısı, araba yarışçısı ve gazete muhabirleridir. Bakanlar, devlet memurları ve muhasebeciler arasında daha çok B tipi görülür.

Mount Zion araştırmacıları neyin A tipini oluşturduğunu kesin olarak söyleyememektedirler, fakat aileden ve toplumdaki gelen beklentilerin rol oynadığından şüphelenmektedirler. Çoğu ana-babalar çocuklarının başarılı olmalarını ister, bunun için onlara cesaret verirler, hatta onları okul içi ve dışı bir rekabete sokarlar (Psikiyatrlar, bazı insanların hayatlarını ebeveynlerince gösterilen ulaşılmaz olanaksız gayelere varmak için çaba göstererek geçirdiklerini söylerler). Batı toplumu; düşünebilen, yapabilen, ilişki kurabilen, işlerini çabuk gören ve diğer kişilere göre daha atılan kişileri özel ödülleri ile inkâr edilmez şekilde teşvik eder.

Dr. Friedman, bazıları için gerilimin dayanılmaz olduğunu, herkesin zamanını para ve paranın alabileceği güzel şeylere sattığını söylemektedir. Ayrıca birçok cezai yetkilisinin uzun süreli mahkûmları çıkarmadan önce onları toplumun hızlı akışına uydurmak zorunda kaldıklarını kendisine söylediklerini de sözlerine eklemektedir.

Bazı A tipi davranış, içteki karışıklık ve arzuların dışa ifadesi şeklinde olmaktadır. Mount Zion araştırmacıları A tipindekilere üzüntü veren gerilimlerin görülür bir şekilde fiziksel değişimlere neden olduğunu bulmuşlardır ki; bu değişimler de A tipindekilerin neden kalb krizine karşı daha eğilimli olduğunu açıklamıştır.

A tipindekilerde kolesterol düzeyi yüksektir, norepinefrin — sinir sistemine ait hayati bir kimyasal madde — ile ACTH hormonu fazladır ve büyüme hormonlarının miktarı azdır. Ayrıca kanları normalden hızlı pıhtılaşır. Otopsi çalışmalarında A tiplilerin koroner damarlarının B tipindekilerden iki kat daha sert olduğu görülmüştür.

Araştırmacılar, kişilerin davranışlarını değiştiren ve onların ömürlerini uzatan bilimsel delillerin bulunmadığını kabul etmekle beraber, klinik izlenimler kişilerin davranışlarını değiştirerek ömürlerini uzatabildiklerini ve daha iyi bir yaşantıya sahip olduklarını telkin etmektedir. Friedman'ın kendisi 1966 ve 1971 yıllarında hafif kalb krizleri geçirmiştir ve bu krizler onu geleceği hakkında endişelere düşürmüştü. Biraz gayretle, kendi deyimini "yeniden yapım", başkalarının "davranış değişimi" dedikleri metod ile A tipindeki karakterini biraz değiştirebildiğini söylemiştir.

Friedman ve Rosenman, "A tipi davranış ve kalbiniz" isimli kitaplarında yeniden yaşantısını düzenlemek isteyen kimselere bu işin anahtarlarını göstererek yardımcı olmaktadır.

"Telâş etme" hastalığının tedavisi basittir ve bu tedavinin bir kısmı da dinlenmenin lüks değil bir gereksinime olduğunu kabul ederek olur. Mount Zion doktorları hastalarını gerekiz iş ve faaliyetlerden kaçınmaya zorlamakta, her sabah 15 dakika önce kalkarak giyinmeye ve aile bireyleri ile konuşmaya daha çok zaman ayırabileceklerini, yeme-içmelerini yavaşlatarak böylece okuma, hayal kurma ve kendi kendilerini inceleme yolunu bulabileceklerini söylemektedirler. Ayrıca Friedman ve Rosenman bir iş yapılmaz zaman, onun yaşantısının o anından itibaren beş yıl içinde herhangi bir değişiklikte sebep olup olmadığını da kendi kendimize sormamızı önermektedirler. Bu iki araştırmacı, belli bir zamanda sadece bir iş yapma üzerinde kuvvetle durmakta ve Einstein'ın bile ayakta kalmasını bağlarken yalnızca o işi düşündüğünü hatırlatmakta, ayrıca etrafımızdaki kişilere dikkatle bakmamızı, onların dediklerini iyi dinlememizi, hafızamızın boş durmasını önlememizi öğütlemeaktirler.

Rapor yazmak, çek defteri düzenlemek, ütü yapmak gibi bazı işlerin girilimini artırıldığını hissediyorsak, bunları yaparken kısa aralar vermeliyiz ve eğer herhangi bir kimsenin bizi devamlı sinirlendirdiğini anlarsak bu kişiden uzak durmalıyız.

Friedman'a göre düşmanlıkta bile insan kendini düşman olarak kabul etmelidir. Bu, "önceden uyarmak, önceden silâhlanmak" kuralıdır. Bu kural, hiddetlenince yüzeye çıkacak ve neler cereyan ettiğinin farkına varabileceğiz, böylece anl çıkışlarımızı kontrol edebileceğiz.

Bütün bunlar yeni bir tür psikoloji gibi gelebilir, bir yerde de öyledir, hatta bunların gerçek yaşantıda uygulanması da zordur. Fakat doktorların belirttiğine göre eldeki seçenek daha da kötüdür. Rosenman, A tipi davranış biçimini değiştirmeksizin sağlıklı beslenme, spor, sigara içmeme gibi kalb krizine karşı alınan tedbirlerin zaman kaybından başka bir şey olmayacağını söylemektedir.

READER'S DIGEST'den  
Çeviren: Sevdâ ALTINÖRS