

Kalp Atakları Nefret Atakları mı?

Çağımızın salgın hastalığı için Dinamik tedavisi

Stres, hakkında kötü sözler söylenen kelimelerden biridir. Stres ile ilgili yanlış olan nedir? Neden herkes ona karşı? Buna karşın, eğer stres için olmasaydı, Gautama Buddha muhtemelen hiçbir zaman aydınlanmayacaktı.

Karışıklık, “stres” ten ne anladığımızda yatıyor. Gözleri “kahvaltı” diyen bir tilki tarafından seçilmiş bir tavşan olduğunuzu hayal edin. Evet, stres ortaya çıkacak ve bu tavşanın sahip olduğu tek umut. “Kaç-kavga et” hormonlarının aniden yükselmesiyle, venlerindeki rota aracılığıyla tavşan yola çıkar. Tilki, benzer ruh halinde sıcak takipte. Akut(ağır) stres. Bu enerji telaşında, tavşanın sonuna karar verildi. Tavşan bütün, tilki bütün ve sonra her şey bitti. Eğer tavşan kaçır kurtulursa, muhtemelen iyi bir dinlenme yaşayacak ve sonra bölüm kapandı. Bir hafta tilkiler hakkında düşünmeyecek, sakinleştiriciler için onun psikiyatristine bakar veya “tilki düşmanı anonim grupları” na katılır. Yalnızca bir tavşan olmaya devam eder. Ve eğer dünkü tilkiyi çok düşünürse, bugünkü tilkiyi göz ardı edecek ve sonra tekrar çok şanslı olmayabilir. Şimdi bir yapay laboratuvar hayal edin, tavşan bir koşu bandında, başka bir koşu bandındaki tilkiden biraz uzakta, hepsi düzenlenmiş, bu yüzden tilki aslında tavşana ulaşamaz ve tavşan da çıkamaz. Sonuç: kronik gerilim, herkesin karışık şekilde belirttiği “stres”.

Bu arzular ile çok benzerdir: arzuladığımız şey ve arzuya ulaşma arasındaki boşluk hep aynı kalmaktadır. Ufuk gibi, her zaman uzakta kalır. Psikolojide bu iki hayvan üzerindeki etkiyi tahmin etmek, Nobel Ödülü almaz. Açıkça belli ki, hızlıca çıldıracaklar ve eğer tavşan kalp krizinden düşüp ölürse, kim şaşıracak?

İnsanoğlu, köklü tarihinin çoğunu akut stres olaylarını yaşayarak harcadı, ancak modern yaşam, ikinci durum olan kronik gerginliğe daha yakın görünüyor. Çıkan şeyin ve rahatlamamanın bütünlüğü yok. Bu sadece uzun bir trafik sıkışıklığı. Trafik sıkışıklığı sendromu bizim kariyerimizi, evliliğimizi, eğitimimizi, ipotek kredi ödememizi, statü veya ün peşinden koşmamızı v.s. kapsayabilir. Modern yaşamda her şey; bu “sadece gerekir” ama “tamamen yapamam” niteliğine sahiptir. Modern endüstrileşmiş toplumlar, bir kalp hastalığı salgını deneyimliyorlar ve yaygınca inanılıyor ki duygusal etkenler bu durumda önemli.

Etkenler için bugünün moda sözcüğü “stres”. Stres, kalp ataklarının esas nedeni olarak görülüyor. Amerika’da kalp hastalıkları için rakamlar çarpıcı ve bu, problemin dünyada yayıldığını belirtiyor. Amerika 250 milyonun üzerinde toplam nüfusa sahip, dünyanın toplamının %5’i. 4 milyondan fazla Amerikalı koroner kalp hastalığı mağduru ve yaklaşık 35 milyon (yetişkin nüfusunun %25’i) kişi hipertansiyon(yüksek tansiyon) mağduru. Bu problemin dünya çapında oranlarının tahmini için, bu rakamları 20 ile çarp. 1 milyon Amerikalı her yıl kardiyovasküler hastalıktan ölmekte- kanserden ölenlerin 2,5 katı ve travmadan ölenlerin 10 katı demek-. 1,5 milyon her yıl gerçek kalp krizi mağduru olup, yarısı ölüyor. Tüm bunların insanların acı ve ızdıraplarında neye mal olduğu ölçülemez; çok büyük dolarlarca maliyet. Ülke, yalnızca koroner cerrahiye yıllık 11 milyar dolar harcıyor. Dr. Zhivago’nun, uzun süredir kayıp aşkı Lara’nın anlık bakışını yakaladıktan sonra tramvayın

arkasından boşuna takip ettiğini hatırlar mısınız? Yere düşerken yüzünde bir acı ile tökezledi, kalbini kavradı. Hepimiz kalp krizi geçirdiğini biliriz. Garip bir biçimde, doktorlar bu tarz bir ölümden sonra kalbe baktıklarında, çoğu kez belirgin bir neden bulmuyorlar. Eskiden buna “tromboz” denirdi, kalp kasına götüren damardaki pıhtı anlamında.

“Stresin Yüksek Tansiyonda Klinik Önemi” özet tutanaklarında yayınlanan bilgiye göre, kardiyologlar bunun toplamda sadece %12 kadar doğru olduğunu keşfetti. Gerçek kalp kası ölümü sadece %13’te bulunabilir, bu, aniden diz çöküp, başka herhangi bir teşhis olmadan kalp krizinden ölen büyük çoğunluktaki insanları ayırmaktadır. Başka deyişle, şaşılacak vaka şu ki; tıp bilimi, batı dünyasının en büyük öldürücü hastalığı olan kalp krizinin birçok nedenini hala bilmiyor. Şu an, birçok doktor aynı soruyu soruyor: Ani kalp krizlerinin teşhis edilemeyen vakaları stresle alakalı olabilir mi?

Stres ve kalp krizini bağlayan bazı en eski ipuçları, Cape Kennedy uzay fırlatma merkezindeki uzay teknisyenleri ve mühendisleri gözlemlenerek keşfedildi. 8 yıllık çalışmada, ölümden sonra bazılarının kalp kaslarında mikroskopik ölü hücre olmasına rağmen, bu insanların yüksek oranda ani ölüm oranları olduğu ama çok azında koroner hastalık olduğu gösterildi. Araştırmacılar, aynı insanlarda, yüksek oranda kaygı, depresyon ve boşanma durumu olduğunu not etti. Sonuçlandı ki, her roket başarıyla ateşlendi, ki bu iş gücünün %15’inin sonradan işten çıkarılması ile finansmanda bir düşüş anlamındadır. Uzay teknisyenleri bir kez işlerini kaybedince, çok az alternatif iş bulan uzmanlaşmış çalışanlardır. Birçoğu çalışmak zorunda, mesela, önemsiz kabul ettikleri TV tamircileri olarak. Görünen o ki, ölümleri, roketleri ateşlemek için gereken uzun çalışmaların sonucu değildi, ancak kendilerini ateşlemenin korkusuyla alakalıydı.

Hayvansal çalışmalar daha sonra ortaya çıkardı ki; dakikalar içinde stres hormonu vücuda enjekte edildi, “kasılma bandı lezyonları” denilen, aynı mikroskopik ölü hücre bantları üretildi. Bunlar, Cape Kennedy mühendislerinin kalp kaslarında bulunan ile aynı değişikliklerdi. Sonra gösterildi ki, ani ölümlerin %86’sında aynı lezyonlar mevcuttu. Bunlar ayrıca, fiziksel zarar görmemiş ancak saldırıdan kısa süre sonra ölmüş saldırı mağdurlarında da görüldü. Aynı lezyonlar, anormal yüksek seviyede stres hormonları üreten tümörlü hastalarda ve kokain kullanımına bağlı ani ölüm mağdurlarında (stres hormonlarının kandan ayrılmasını engeller) bulundu.

Kalp hastalığında stresin rolünü anlamaya çalışarak, modern araştırma şunu keşfetti; nüfusun yaklaşık %20’si “sıcak(kızgın) reaktörler” –kalpleri stresten çarpıcı şekilde etkilenenler- kan basıncında muazzam yükselişler üretiyor. Bu sıcak reaktörler kategorisindeki insanların duygusal yapısına bakarak, bu alandaki uzmanlar gözlemledi ki, bu, reddetme(inkâr) tarafından nitelendirildi- stres nedeniyle zarar gördüklerini kabul etmezler, stres onlara değil, başkalarına olan bir şeydir-. İkinci olarak, onlar yaşamlarının mücadele, yenilgi, korku, belirsizlik ve şüphe ile dolu olduğunu algırlarlar. Onlar endişeli ve sinirli, ancak öfkeleri ifade edilmemiş olarak kalır. Kabul edilmiştir ki, kronik öfke ve kaygıdan zarar gören insanlar, mesela sıcak reaktörler, mutlu insanlara göre daha olası yüksek kan basıncına sahipler. Bu demektir ki, kalp atakları aslında “nefret atakları” olabilir- birikmiş ifade edilmeyen öfkenin neden olduğu yüksek kan basıncı ürünü-.

Ayrıca, bu sonuçlar cinsiyet temelinde farklılaşınca, bazı ilginç bulgular ortaya çıktı. Thomas Pickering, “Stresin Yüksek Tansiyonda Klinik Önemi”nde not ediyor; “Kadınlarda kaygı daha önemli görülürken, erkekler artan kan basınçlarının nedeni olarak öfkeye daha duyarlı görünüyorlar. Çalışma alanında işini stresli algılayan kadınlar, işte stresli hissetmeyenlerle karşılaştırılınca yüksek kan basıncına daha meyilliler. Çalışan ve çocuk sahibi evli kadınların kan basınçları, eğer karı koca arasında ev içi görevler eşit paylaşılmadıysa, akşam eve gittiklerinde yükselebilir. Aslında bazı kadınlar, iş yerini ev hayatının stresinden kaçış olan bir sığınak gibi görüyor.”

Başka çalışmalar, duygular ve kan basıncı arasındaki bu çok önemli ilişkiyi doğruladı. Gösterilmiştir ki, denekler mutsuz, sinirli, aceleci veya gerginken, sinirli ve aceleci olmayan, rahatlamış olanlarla kıyaslandığında kan basınçları daha yüksektir. Hala birçok çalışma gösteri ki, strese karşılık öfkesini içinde saklayan, muhalefetini bastıran ve yüksek kaygılı insanlar, öfkesini dışa vuran ve daha düşük kaygıda olanlardan daha büyük kan basıncı artışına sahipler. Temmuz 1989’da, “Asabiyet ve Ruh Sağlığı” dergisinde kan basıncı(tansiyon) ve psikolojik etkenler arasındaki ilişkiye bakan 48 çalışmanın gözden geçirildiği bir rapor vardı. Hipertansiflerin üç başlıca psikolojik özelliğini tanımladılar; öfke ve düşmanlık, bireylerarası iletişim ve bağlantıda zorluk, inkâr(ret) ve kendini baskılamamanın sık kullanımı. Yazarların ortaya koyduğu gibi, “verilen tutarlı sonuçlarla birisi, hipertansiyon tedavisi için neden geniş ölçekli psikososyal müdahale programlarının başlatılmadığını merak etmeli.”

Sonuçlandırdılar ki, “Deneysel bulguları göz ardı etmeyi durdurma zamanı. Hipertansiyonla alakalı mantıklı olarak psikososyal müdahale talep eden, psikososyal değişkenler var.” Daha basitçe, öfke, stres ve kalp hastalığı arasındaki direkt ilişkiyi gören uzmanlar, kimsenin bu eşitliği üreten psikolojik ve sosyal etkenleri çözmeye çalışmaması gerçeğine kendileri kızgınlar. Ancak toplum, mümkün bir tedavi için kalp hastalığının ötesine bakmaya isteksiz, çünkü bu tedavi çok kapalı bir toplumun kendisini nasıl işlediğine dair inceleme içerebilir. Öfkenin ifadesiyle ilgili sosyal tabularımız var, kaygılı olduğumuzu kabul etmeye karşı psikolojik tabularımız var ve rekabetçi yaşam tarzımızın temposu ile başa çıkamıyoruz. Hastalığı önlemek için, çok fazla sosyal kuralı değiştirmek zorundayız ve bu hastalığın kendisinden daha korkutucu hissettiriyor. Ancak kanıt zenginliği, göz ardı etmeyi zorlaştırıyor. Aralık 1990’da, Amerikan Kalp Derneği’ndeki araştırmacılar, erken ölüm için güçlü risk faktörleri olarak, kronik öfkenin beden için çok zararlı olduğunu ve bunun sigara içmek, obezite ve yüksek yağlı diyet ile aynı veya daha fazla zararlı olduğunu gösteren zengin bir veri ürettiler.

Duke Üniversitesi Tıp Merkezi’nden Dr. Redford Williams raporladı: “Saldırgan, şüpheli öfke, bildiğimiz herhangi başka sağlık tehdidi ile birlikte tam orada.” Ayrıca belirtti ki, saldırgan (muhalif) gençler, uysal yaşlılarına göre daha yüksek yetişkin kolesterol seviyesine sahip, bu, aralıksız öfke ve kalp hastalığı arasında bir bağlantı olduğunu öne sürer.

Michigan Üniversitesi’nde Dr. Mara Julius tarafından başka bir çalışma gösterdi ki, daha uzun süre bastırılmış öfkesi olan kadınlar, çalışmada böyle düşmanca duygular beslemeyenlerden 3

kat daha fazla ölme olasılığına sahipti. Şunu ekledi, “Birçok kadın için sabit bastırılmış öfke, sigara içmekten daha güçlü bir risk faktörü olarak görüldü.”

Dahası, son Amerikan çalışması gösterdi ki, siyah tenli Amerikan vatandaşlarında, beyaz tenli yurttaşlarından daha yüksek oranda hipertansiyon ve kalp hastalığı sahibi olmaları, ırkçılığın etkisidir. Açıkça, bu kanıt “düşmanlığı”- sabit olalım ve ona nefret diyelim- insanların kalp hastalığında önemli bir etken olarak görmüştür. Benzer şekilde, duyguları ifade etmek yerine baskılamak, durumu kötüleştirir.

Tüm bu verileri okuyarak, iki kelime çok açıkça eksik: Dinamik Meditasyonu.

Osho, modern insan meditasyonuna yardım etmek için, - normal olarak çok gerginiz ve sessiz olmadan önce fiziksel ve ruhsal gerilimlerimizi dışarı atmalıyız- içgörüsünü temel alarak Dinamik Meditasyonunu yarattı. Ancak hipertansiyon bizim günlük gerilimlerimizin sadece aşırı bir biçimi olduğundan beri, bu devrimsel meditasyon tekniği, kalp hastalığına neden olan “psikososyal değişkenleri” kesmek için sipariş üzerine yapılmış gibi görünmekte. Dinamik Meditasyonunun ritmi, tilki tarafından takip edilen tavşan gibi resmedilen doğal stres modeli ile dikkat çekici biçimde benzerdir. Bu ani ve heyecanlı, enerjinin tamamen salınması ve hareketsizliğin takip ettiği duygular ile – kaygılı düşünceler olmadan, boşaltılmamış duygu kalıntısı olmadan-, bir sonraki gün için bir başkasının kahvaltısı olmamanın kutlamasıdır. Dinamik, tüm bu baskılanmış nefretin boşalmasını ve sonra sessizlikte onun ortadan kaybolduğunu görme imkânı sağlar. Dinamik Meditasyonunu simgeleyen bütünlük içindeki faaliyet ve gevşeme, modern trafik sıkışıklığı sendromunun sıkışmış niteliğine neredeyse tamamen ters.

Elbette, meditasyon yapanlar, o sıkışıklıktan ve insanın sıkışık stres dolu yaşam çarkının arkasındaki sabit ifadesinden tamamen farklı olan, nezakete ve akıcı beden hareketlerine sahipler. Tabii ki bu arterler normal şekilde daralıp gevşeyemezler, yüksek kan basıncı ve tüm diğerleri arasında bir yerde takılırlar.

Burada katil “zihin”- kendisi tarafından kontrol edilmemize izin verdiğimiz zihin ve yol.-

Zihnin hâkim olduğu bir dünya hakkında kaçınılmaz bir şeyler var; kalbin mantık altında ezildiği bir dünya kalp hastalığı salgınından zarar görecektir. Bir dünya salgını olan nefret ve bunun yerini tutan sevginin yokluğu asıl problem.

Elbette saldırıya uğrayan kalptir.