

Giriş

Zaman bu kitap boyunca ele alacağımız ana tema olmakla birlikte, konumuz gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası olan birçok temel süreci de içeriyor. Zaman, fenomenlerin birdenbire bambaşka bir ışıktaki görüldüğü bir ağ teşkil eder. Bu fenomenler arasında duygular, anılar, mutluluk, dil, akademik ve mesleki başarılar, benlik duygusu, bilinç, stres ve kişinin kendi benliğinin ve bedeninin farkında olması sayılabilir. Tatminkâr bir hayat neye benzer? Nihayetinde, geçmişimizin, yaşadığımız ânın ve geleceğimizin çeşitli boyutlarını idare etme biçimimiz bunda hayati bir rol oynar.

Geçmiş olduğu gibi kabul etmeliyiz. Yaşanmış bir olayı değiştiremeyiz, ama deneyimlerimiz sayesinde şimdiki zamanla ve gelecekle daha iyi yüzleşebiliriz. Kişisel mutluluğun genellikle geçmişle barışma konusundaki isteksizlikten kaynaklanması tesadüf değildir. Bunun yanı sıra, gelecek hakkında fazlaca endişelenme ve olabileceklere dair abartılı fikirlere kapılma eğilimindeyiz. Oysa daima şimdiki zamanda yaşıyoruz ve onu tecrübe ediyoruz. Dolayısıyla yapmamız gereken şey, şu anki varlığımızı işlemek. Geçmiş ve geleceğe ait olan şeyler daima şu anda yaşadığımız deneyimlerle ilgilidir. Zaman boyutu, biraz daha yakından bakılmayı hak eden bir konu, zira bir bütün olarak deneyimlerimize, özbilincimize, hayatın kendisine sıkı sıkıya bağlıdır. *Biz ZAMANIZ...*

ZAMAN MIYOBU: Bekleyebilmek Üzerine

10-11 Eylül 2011'de *Süddeutsche Zeitung* önemli bir haber yayımladı: habere göre kargalar ve kuzgunlar, bekleyerek daha iyi bir yiyecek elde edeceklerini bildiklerinde, önlerindeki yiyeceği yeme arzusunu bastırabiliyorlardı.

Çocuklara acıktıklarında hemen yemeğe saldırmamalar öğretilir. Buzdolabını yağmalamak yerine, kararlaştırılan zamanda ailemizle birlikte yiyeceğimiz yemeği bekleyebiliriz. Nasıl ki kargagiller bir süre bekleyebiliyorsa, biz de yemeğimizi pişirerek daha güzel bir hale getirmek için bir saat ya da daha uzun bir vakit harcayabiliriz; bekler ve daha iyi bir yemek elde ederiz.

Daha genel bir ifadeyle, daha düşük değerli bir ödül almak mı, yoksa biraz bekleyip daha büyük bir ödül almak mı diye sorulduğunda, kararımız çoğunlukla beklemekten yana olur-tabii beklediğimize degecekse.

İnsanlar zaman faktörünü öngörürler ve bir şeye karar verirken, ne kadar beklemek durumunda kalacaklarına dair tahminlerini de hesaba katarlar. Güvercinler, tavuklar ve hatta maymunlarla yapılan araştırmalar, bu hayvanların kendilerine verilen ödülleri ancak birkaç saniye erteleyebildiklerini gösteriyor; daha vasat olsa bile yiyeceği hemen yemeyi tercih ediyorlar. Sadece şempanzeler gibi kuyruksuz büyük maymunların, daha fazla ödül alma fırsatı doğduğunda önlerindeki yiyeceği yemeyi birkaç dakika erteleyebildiği biliniyordu. Artık kargaların ve kuzgunların da aynı şeyi yapabildiğini biliyoruz.

Temel bir ihtiyacı temsil eden yemek yemenin haricinde, insanlar hayatın birçok alanında çeşitli ihtiyaçlarının giderilmesini ertelemeyi öğrenirler.

Tatminin ertelenmesini içeren testlerle bağlantılı olarak, insanların ileride daha büyük bir ödüle kavuşmaktansa kendilerine hemen sunulan daha küçük bir ödülü almayı tercih etmeleri durumunu betimleyen bir terimimiz var: *Zaman Miyobu*.

Zamansal olarak belli bir ufkun ötesindeki olaylar soyut ve farazi bir şekilde -yani duygular için içine pek girmeden- değerlendirilirken, zamansal açıdan daha yakın olanlar bizi şimdi ve burada ilgilendiren daha somut ve duygusal boyutlarda değerlendirilir. Zamansal yakınlık çerçevesinde tecrübe edilen olaylar daha fazla fiziksel ve duygusal tepkiye neden olur, bu da karar verme sürecini etkiler. Mevcut amaçlarımız açısından şunu özellikle belirtmek gerekir ki, kararlarda önümüzde olan bütün seçenekler -ister kısa vadeli olsun ister uzun vadeli- sadece zamansal açıdan değil duygusal açıdan da değerlendirilir. Olayları tamamen rasyonel, duygulardan bağımsız bir şekilde hesaplamayı ancak belli bir program doğrultusunda çalışan bir bilgisayar başarabilir.

Öte yandan, mevcut âna odaklanmak kendi içinde kötü bir şey olarak görülmemeli. Amerikalı psikolog Philip Zimbardo, *şimdiki zaman yönelimi* kavramını *zaman perspektifleri* dediği daha geniş bir çerçevede ele alır. İnsanlar geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarıyla baş etmede temel farklılıklar gösterirler.

Zimbardo ve John Boyd'un hazırladığı bir anket, araştırmacılara bireyin bu üç zaman perspektifiyle nasıl bir ilişki kurduğunu belirleme imkânı verdi. Böylece, yapılan araştırmalar bir insanın zaman yöneliminin gündelik hayattaki davranışlarını etkilediğini gösterdi. Örneğin açık bir biçimde şimdiki zaman yönelimli olan insanlar, nispeten tehlikeli yaşamlarıyla öne çıkıyorlar: Daha fazla uyuşturucu kullanma, daha fazla hız cezası yeme, daha çok korunmasız seks macerası ya-şama vs. eğiliminde oluyorlar. Altmışlardaki rock yıldızlarının düs-turu gibi geliyor kulağa: ***“Hızlı yaşa, dibine kadar sev, genç öl.”***

Yakınlarda yapılan araştırmalar, güçlü bir itkiselliğe sahip olan bazı psikiyatrik ve nörolojik hasta gruplarının zaman algısının değişmiş olduğunu gösterdi; bu da zaman miyobunu ve artan şimdiki zaman yönelimini açıklayabilir. Örneğin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğundan mustarip olan çocuklar saniye ölçeğindeki zaman dilimlerini kestirmekte daha fazla zorlanırlar; tahminleri diğer çocuklarınkine göre daha belirsiz ve değişken olma eğilimindedir. Bu nedenle, Londra'daki King's College'den nöropsikolog Katya Ribia, itkiselliğin temelde algıda ve motor fonksiyonlarda zamansal verilerin işlenmesindeki bir tahriften ibaret olduğunu ileri sürdü. Genel olarak itkileri doğrultusunda hareket eden insanlar, klinik bozuklukları sergilemeyen insanlara kıyasla zamanı -ister saniye isterse dakika ölçeğinde olsun- daha uzun algılarlar. Bu bulgular gelişimsel nedenlerle yetişkinlerden daha itkisel davranan çocukların ve ergenlerin gündelik hayattaki şikayetleriyle uyum içindedir.

Küçük çocukların sık sık sorduğu *“Daha gelmedik mi?”* sorusu, belli sürelerin nasıl bir “his verdiğini” henüz öğrenmemiş, yani zaman kavramını henüz gereğince anlayamamış olmalarıyla açıklanabilir.

İsviçreli gelişimsel psikolog Jean Piaget'nin (1896-1980) tasarladığı şema temelinde uzun zamandır şöyle bir varsayım vardı: Çocukların zamanı anlayarak bu konuda doğru değerlendirmelerde bulunmalarını sağlamaya yetecek ölçüde mantıklı düşünme kapasitesine sahip olmaları için en az yedi-sekiz yaşlarında olmaları gerekir. Ne var ki son zamanlarda yapılan araştırmalar bebeklerin bile zamanı doğru değerlendirebildiklerini,

bununla birlikte dış durum ve koşullardan kolayca etkilendiklerini gösteriyor. Örneğin çocuklar kendilerine verilen görevlerde oyuncak tuğlalar değil de ağır yükler söz konusu olduğunda sürenin daha uzun olduğunu düşünürler.

Rahatsız edici değişkenlere karşı da yetişkinlere kıyasla daha duyarlıdırlar. Çocukların birtakım sürelerin uzunluğunu değerlendirirken daha kolay yönlendirilebilmeleri, dikkatlerini odaklama yeteneklerinin henüz tam olarak gelişmemiş olmasından kaynaklanır.

Çocuklar genellikle ara vermeden bir göreve odaklanmakta zorlanırlar. Ne var ki sekiz yaşlarından sonra zamanın uzunluğunu değerlendirme kapasiteleri ve dikkatlerini koruma becerileri yetişkinlerinkine yaklaşır.

Öte yandan ergenlerde, “Daha gelmedik mi?” sorusu çoğunlukla her şeyin fazla uzun sürdüğü hissinden gelir.

Elbette itkisellik ve otokontrol çok eskilere dayanan bir meseledir. Yahudi-Hristiyan inanışı açısından bakıldığında, ilk günah altında bile bu yatar: Âdem ve Havva bilgiye erişmek için yasak meyveyi yeme ayartısına direnemez. Kitabı Mukaddes'e göre, onlardan sonra gelen bütün insan nesilleri hâlâ uzun vadeli bir cezanın etkisindedir.

Zaman Kültürleri

Daha düşük bir eğitim seviyesine sahip olanlar daha çok şimdiki zamana yönelik düşünürler ve geleceği daha az dikkate alırlar.

Toplumsal olarak kabul gören hedeflere erişmek için tatmini erteleme becerisi orta sınıfa üyeliğin ilk koşuludur. İş ve toplumsal katılım alanlarında uzun vadeli yatırımları ödüllendirmeyen toplumlarda insanlar yaptıklarına anlam katacak bir gelecek perspektifi geliştiremezler. Daha parlak bir gelecek fırsatı arayan göçmenler genellikle ekonomiyi canlandıran kesimdir- tam da gelecek yönelimleri sayesinde. Bu göçmenlerin şimdiki zaman odaklı ülkelerinde kalan akrabaları ise başka değerleri daha önemli bulur. Şayet daha iyi bir geleceğe kavuşma şansı bireysel düzeyde düşükse, aileyi bir arada tutma ve dayanışma gösterme eğilimi ağır basar.

Bilim tarihinde anlık tatmini gelecek yönelimli muhakemeden ayırmaya dönük uzun bir gelenek vardır. Sigmund Freud'un ortaya attığı psikanaliz terminolojisi, *üstben (vicdan)* ile *id'i (dürtüler)* birbirinden ayırır; bunların ikisi de ben'e baskı uygular. Ne zaman karar verilecek olsa, ben rekabet halindeki bu iki unsur arasında denge kurmak zorundadır. Dahası bu kuramsal modelde *id* zamanı tanımaz; hemen tatmin talep eder ve dolayısıyla *üstben* ile onun ahlak anlayışı tarafından kontrol altında tutulması gerekir.

Platon bir alegoride irade ve arzuyu, bir sürücü -akıl- tarafından dizginlenip yönlendirilmesi gereken iki koşkun at olarak resmetmişti.

Nörolog Antonio Damasio'ya göre, sağlıklı insanlarda bütün kararlar aynı zamanda duygusal değerlendirmelere bağlıdır. Anında gelecek bir ödülün reddedilmesini içeren bir karar verildiğinde, geleceğe atfedilen değer vurgulanır (duygusal açıdan). Nihayetinde, egzersizin, sağlığın ve formda olmanın lehindeki -ve akşamı koltukta televizyon izleyerek geçirmenin aleyhindeki- nedenler de duygusal bir değerlendirmeden geçer. Benzer şekilde, insanlar daha sonraki mesleki başarıya ulaşmak için şimdi daha çok çalışmayı duygusal nedenlerle -rahatlık ve kolaylık peşinde koşma eğilimine karşı koyarak- seçerler; burada

statü ve gelir fikirleri motive edici faktörlerdir. Damasio'ya göre seçimler neredeyse hiçbir zaman akılla duygu arasında katı bir ayrım içermez. Duygusal değerlendirmeler bütün seçimlerde önemli bir rol oynar.

Bununla birlikte, bekleme öngörüsü öznel ödülleri azaltabilir de. Bekleme süresi arttıkça paranın değeri azalır. Şimdiki zaman -duygusal olarak tecrübe edildiği şekliyle zaman- şimdi olan (ya da olması yakın) her şeyi parlak gösteren bir lens işlevi görür; bununla kıyaslandığında geleceğe ait her şey soluk kalır. Başka bir deyişle zaman miyobu sahneye çıkar.

Beynin Ritminin Peşinde

Her insanın kişisel bir hızı var mıdır-hızlı insanları yavaş olanlardan ayıran bu mudur?

Yavaşlamış bir beyin ritmi, öznel bir bakış açısından hayatın hızlı geçip gittiği anlamına gelebilir. Nitekim beyin hasarından mustarip olan bazı hastalar tam da böyle bir “zaman hızlanması” fenomeni tecrübe ederler. Tersine, fazlasıyla hızlı bir beyin saati, genellikle dehşet anlarında ortaya çıkan bir “yavaş çekim” efekti yaratır. Araştırmacılar yıllardır beyin gizemli ritminin anahtarını bulmaya çalışıyor.

Genellikle bir şeyleri çabuk anlayan kişiler zeki olarak görülürler. Geleneksel zekâ testleri bu kadarını açıkça gösterir: Belli bir zaman içinde çözülmesi gereken sorular sorarlar ve yavaş insanlar daha az puan alır, sonuçta da düşük bir skor elde ederler. Zamansal sıralama becerisi söz konusu olduğunda, insanlar arasında gözlenen farkların ancak yüzde on kadarı IQ ile bağlantılandırılabilir. Başka bir deyişle, farkların yüzde doksanı başka etkenlerden kaynaklanıyor.

Gayet zeki olup da zayıf bir zamansal çözünürlük sergileyen insanların sayısı nispeten çoktur. Hayattaki gerçekten karmaşık ve önemli sorunları çözme kapasitesi bir testle kolayca ölçülemez; başka birçok etken, örneğin kişilik ve sosyal ve duygusal beceriler de kilit bir rol oynar

Doğal olarak, zaman önemli olduğunda çabuk algılama yeteneği büyük bir avantaj sağlar. Ama tam da karmaşık sorunlar söz konusu olduğunda çözümler genellikle zaman alır.

İmgelerin bir süreklilik olarak tecrübe edildiği en düşük kare hızı yaklaşık 20 Hz'dir. Sinemada kare hızı 24 Hz'dir; geleneksel olarak televizyon ekranları 50 Hz'de çalışır. Bu frekans insanın zamanı bölme becerisine tekabül eder. İmgeler izleyici için kesintisiz bir süreç yanılması yaratacak bir hızda birbirini izlemelidir.

Peki, o zaman beyindeki belli yapılara bel bağlayan ve zamansal dizilimin fark edilmesinden sorumlu olan içsel saatimiz mi var? Cevap net değil.

Ancak bazı olgular gösteriyor ki, beyin korteksinin sol tarafındaki bölgeler zamansal dizilimi ayırt etme becerimizde önemli bir rol oynamaktadır.

ANI YAŞARKEN: Üç Saniyelik Şimdiki Zaman

MEVCUT ANI HİSSETMEK, her an kendinin farkında olmak demektir. Şimdiki zamana dair farkındalığımızı basit egzersizlerle artırıp buradalık hissini yoğunlaştırabiliriz. Beyinde bu süreci yöneten temel mekanizma algının öğelerini iki ila üç saniye süren zaman

birimlerine bağlar. Beethoven'ın Beşinci Senfonisi gibi büyük sanat eserleri yardımıyla böyle bir deneyim yaşayabilirsiniz. Veya sadece rahatlayıp nefesinize odaklanabilirsiniz.

“Eski güzel günlerde” her şey daha iyi değildi. Aksine, zaman beraberinde birçok iyileşme de getiriyor. Harvard Üniversitesi'nden psikolog Steven Pinker'ın iddialarını düşünün. Pinker istatistiklere dayanarak, insanlar arasındaki şiddet olaylarının-hem savaşlar hem de bireysel olaylar açısından- tarih boyunca giderek azaldığına işaret ediyor. Ona göre, medeniyetin açıkça ortada olan teknolojik ilerlemesine ek olarak, birbirimizle etkileşime girme biçimimiz konusunda da daha az göze çarpan bir gelişme yaşandı. Başka birinin eliyle ölme ihtimali zaman içinde genel olarak azaldı. Ayrıca insanlar günümüzde başka insanların (ve hayvanların) çektikleri acılar konusunda daha fazla kaygılanıyorlar. Modern zamanların başlarında köpekler anestezi yapılmadan kesilip biçilirdi (dirikesim) ve bu uygulama hayvanların ruhsuz otomatlar olduğu inancıyla haklı çıkarılırdı. Bugün bilinç genellikle kademeli bir fenomen olarak örülüyor; birçok gelişmiş hayvan türünün çeşitli bilinç biçimlerine sahip oldukları ve dolayısıyla acı çektikleri kabul ediliyor.

1960'larda-sadece elli beş yıl önce-bilimsel psikolojinin insana bakışını, davranışçılık çizgisindeki uyarıcı-tepki yaklaşımı biçimlendiriyordu. Bu yaklaşımda bilince yer yoktu.

Son on yıl içinde gündelik klinik uygulamalara psiko-onkolojik destek ve psikoterapi de eklendi. İnsanlar artık tedavi edilmesi gereken bedenlere sahip hastalar olarak görülüyorlar; ruhsal ihtiyaç ve arzuları da ciddiye alınıyor.

“Farkındalık” (*mindfulness*) mevcut âna odaklanmak anlamına gelir- yani mevcut haliyle deneyime odaklanmak ve dikkati korumak, duygu ve düşünceleri değerlendirmeye tabi tutmadan kabul etmek ve merakla gözlemlemek. Bu ilk bakışta kolay görünebilir, ama âna odaklanıp odağı korumak kolay iş değildir. Âna, şimdiye odaklanmak kişinin bedenini hissetmesinin yanı sıra dış dünyada neler olduğunu da duyması, görmesi ve koklaması anlamına gelir. Bu süreçte düşünceler tekrar tekrar zihne üşüşür, anılarımızı ya da biraz sonra yapmak istediklerimizi düşünürüz. Zihin oradan oraya gezinmeye başlar. Geçmişten gelen izlenimler ve yakın geleceğe dair planlar bizi şimdiki zamandan uzaklaştırır. Burada, şimdi, odada, bu sandalyede otururken bedenimi hissediyorum; şimdi ve burada'ya odaklanıyorum, başka hiçbir şeye değil. Bu konuda egzersiz yapmadıysanız bu durumu korumak zordur. Birazdan can sıkıntısı gelir, beden sabırsızlanır ya da kaşınma veya hareket etme isteği duyarsınız. Düşünceler gelip gider; tekrar tekrar iradenizi kullanarak dikkatinizi geri getirmeniz gerekir. Şimdiye odaklanmak zahmetlidir. Kendinizi yüzeye çıkan düşüncelerden -bu düşünceler ne kadar banal olsa da (“Buzdolabında yeterince süt var mıydı?”)- tekrar tekrar kurtarmanız ve kendinize dönmeniz gerekir.

Farkındalık eğitimi bir yandan kişinin dikkatini mevcut âna yönlendirme hem kendisini hem de çevresini daha bilinçli bir şekilde tecrübe etme becerisini güçlendirir.

Diğer yandan, kişinin durumu kabullenme kapasitesi artar; geçmişte olmuş ve şimdi olmakta olanın bütünüyle farkına varılır ve gelecek hakkındaki endişeler azalır. Dikkati yönlendirmek becerisinin artması kişinin duygu ve düşünceleri üzerindeki kontrolünü güçlendirir. Benzer şekilde, ezici olabilen, kişiyi tamamen ele geçirebilen inanç ve duyguları (sinir bozucu bir davranışta bulunan bir meslektaşına duyulan öfke gibi) dikkatle ve tarifsiz bir tutumla gözlemlemeyi öğrenmek mümkündür. Alta yatan duygular ifşa

olduğunda, kişi artık nedenleriyle orantısız olan tepkilerin (sonradan böyle oldukları kabul edilir çoğunlukla) insafına kalmaktan kurtulur. Yolu bir araba tarafından kapatılan bir bisikletçi artık şoföre küfürler savurmaz. Otomatik tepkilerin üstesinden gelinebilir. İnsanın kendi duygularını kabul etmeye daha açık olması kaygıyı ve stresi azaltıp daha güçlü bir içsel huzur hissi yaratır. Kişinin odağında, olan biteni tam bir farkındalıkla algılamak vardır. Şu anda somut bir biçimde verili olanı ne bir zamanlar olmuş ne de hâlâ olabilecek bir olay temsil eder. Tam şu anda önemli olan tek şey şimdi olmakta olandır: bilinçli deneyim.

Peki ama ana odaklanmak ne demek? “Mevcut an”, “bu lahza” veya “şimdi” derken ne kastediyoruz?

Deneyim mevcut andadır. Bir şey gördüğümüzde, duyduğumuzda ve hissettiğimizde bunu tam şu anda, şimdi yaparız. Daha az önce mevcut olan şey bir an sonra artık geçmişe aittir.

Bu şekilde, hissedilen zamanın akışı ortaya çıkar: Bir olay öngörürüz, ardından onu tecrübe ederiz, az sonra da artık geçmişte kalır. Süreyi tecrübe ederiz. Tersine, daima mevcut anda, daima tam da şimdi'de yaşadığımız da söylenebilir. Elbette olayların ve onlara dair deneyimimizin statüsü değişir: Önce gelecekte olmaları beklenir, sonra uçup gidercesine yaşanır, sonunda da sadece hafızamızda kalırlar.

Hepimizin bildiği *“ânu ânına yaşamak”* diye bir tabir vardır, sanki bir andan diğerine ilerliyormuşuz gibi. Ama bilinçli deneyimimizin, olayların içinden geçtiği sürekli bir mevcut-oluş hali tarafından belirlendiğini söylemek daha doğru olabilir: henüz kesinleşmemiş olan gelecekte şu anda tecrübe edilene ve ardından geçmişe doğru.

Öngörüle bulunarak gelecek için plan yapmak ve anıları hatırlamak daima şimdi meydana gelir; bu da şimdiki zamana özel bir statü vermek için bir başka nedendir.

MS 400 yılı civarında Augustinus meseleyi şöyle ifade etmişti: *“Muhtemelen şöyle demek doğru olur: Üç zaman vardır-geçmiş şeylerin şimdiki zamanı, mevcut şeylerin şimdiki zamanı ve müstakbel şeylerin şimdiki zamanı.”*

Hayatın En Güzel Anları

Elbette daha “farkında” olarak yaşanan bir hayata dönük ortak arzu, ânın tadını çıkaramama duygusundan geliyor. “Şimdide” yaşamıyor olma düşüncesinin sonucu, deneyimimizin yeterince yoğun olmadığı hissidir. Hayatımızın yanı başımızdan geçip gittiği ve “gerçekten” yaşamadığımız duygusu ortaya çıkar: Deneyimler gelip geçer ama herhangi bir anlamları yoktur. Sık sık özel bir günü ipe çekeriz, ama sonrasında duygusal açıdan olaya samimi bir şekilde katılamamışız gibi görünür. Olan biteni umduğumuz kadar bilinçli bir şekilde yaşamamışızdır. Yaşanan deneyim yeterince yoğun değildir. Ancak çok geç olduktan sonra hayıflanırız: *“Keşke sevdiğim biriyle birlikte olduğum anları daha dolu dolu (yani daha yoğun bir biçimde, ânın tadını çıkararak) yaşasaydım!”*

Buna yakın sözler, “Budala”da Dostoyevski'nin başına gelmişti: Ölümüne mahkûm edilmişti ve varoluşun son saniyeleri hakkında kendi tecrübesine dayanarak yazıyordu: *“Olağanüstü bir açıklıkla”* geçen bu son anlarda önemsiz detaylara bile dikkat etmişti. Zaman algısı da özel bir değişim geçirmişti: *“Bu beş dakikanın ona sonsuz zaman dilimi, büyük bir servet gibi geldiğini söylüyordu.”* Her anın yoğun biçimde yaşanması ve zamanın

genişlemesi- değişen bir bilinç durumunun tipik işaretleri. Başka koşullar altında insan böyle bir deneyim yaşamak isteyebilir aslında. Bunun gibi bilinç durumları en çok tehlikenin yarattığı uç durumlarda (“savaş ya da sıvış”) ortaya çıkar, ama aynı zamanda yoğun mutluluk anlarında da görülebilir. Büyük bir heyecan anında veya bir aydınlanma yaşadığımızda dikkatimiz azami keskinlik mertebesine ulaşır.

Bu tür durumları idare etmek zordur. Tırmanıcılar ve paraşütçüler gibi “ekstrem” atletler, zamanın genişlediği bu yoğun anları yaşamak için tehlikeli durumların peşinden koşarlar. *Bungee-jumping* de birkaç saniyelğine benzer bir fiziksel durumu tetikleyebilir. Birçok insan normalde görülmeyen veya hayatın istisnai durumlarında çok ender görülen keskin duygu ve algıları ek bir çaba sarf etmeden ortaya çıkardığı için uyuşturucu kullanır.

Tersine, sıradan, gündelik varoluş evle iş arasında mekik dokuyarak geçer; bu koşullar altında insanın tam bir farkındalıkla kendini olup bitenlere vermesi biraz zordur. Bu, konsantrasyon gerektirir ve içten ya da dıştan gelen uyanların zihni dağıtmasına izin vermeden dikkati korumak gerekir.

Dostoyevski'nin *Budala*'sında, ölüme mahkum edildikten sonra affedilen adam, yaşamasına izin verilirse her saniyenin tadını çıkaracağına dair gayri resmi yeminini tutamaz.

Yine de gündelik deneyimlerin çerçevesi daha eksiksiz algılama, ânı daha yoğun yaşama fırsatları verir. Farkındalığın mevcut ânı hissetme biçimimizi nasıl etkilediğini kısmen, uzun bir tatilden sonra eve dönmenin nasıl bir şey olduğunu düşünerek göz önünde canlandırabilirsiniz. Normalde bütün dikkatimizi vermediğimiz nesnelere neredeyse büyümlü bir mevcudiyet kazanır. Daima orada olduklarını bilsek de yeni gibi görünürler. Uzun bir yokluktan sonra geri döndüğümüz gün daima özeldir ve gerek gündelik rutinleri gerekse çevremizi belirgin bir yoğunlukla tecrübe ederiz.

İÇSEL SAATLER: Zamana Neden “İhtiyaç” Duyarız?

SÜRE DUYGUSU çoğunlukla bir “hata sinyali” işlevi görür. Yemeğin hazırlanması ya da otobüsün gelmesi fazla uzun sürmüştür. İnsanlar birkaç saniyeden en fazla birkaç dakikaya kadar uzanan bir süre için nispeten kesin bir zaman duygusuna sahiptir. Bugüne kadar bulunan tek içsel saat, günlük ritimdir: Bedensel ve zihinsel süreçler günün seyri içinde sistematik bir şekilde birbirini takip eder. İnsanlar performanslarının gün içinde ne zaman artıp ne zaman azaldığına göre farklı kronotipleri^[1] temsil eder.

Bir örnek: ABD'deki Fransız turistler ve Fransa'daki Amerikalı turistler. Burada başka şeylerin yanı sıra zaman kültürleri de birbirine ters düşer. Los Angeles'taki şık bir restoranda Fransız çift siparişlerini verir ve romantik bir akşam geçirmeyi umar. Ama onlar samimi bir sohbe daha yeni dalmışken garson gelip başlangıç tabaklarını getirir. Fransızların zaman duygusuna göre haddinden hızlıdır bu. Diğer taraftaysa Bordeaux'da Amerikalı bir çift yemek için bir restorana oturur. Siparişlerini vereli çok olmuştur, konuşacak bir şey kalmamıştır ve ekmeklerini yemişlerdir; açlıkları giderek artarken şu duygu da güçlenir: “*Bizi unuttular!*” Aslında yemek gelecektir, ama Amerikalıların alışık olduğundan epey farklı bir süre sonra.

Her iki durumda da restorandaki misafirler zamanın farkına varır. Bu şekilde, zaman algısı bir şeylerin yanlış olduğunu söyleyen bir hata sinyali işlevi görür.

Asansör beklerken veya kırmızı ışıkta dururken iki dakika çok uzun sürüyormuş gibi görünebilir. Bazen saniyeler bile insanı sinir eder, mesela önünüzdeki araba park yerine girerken fazla aheste davrandığında-bula bula şimdiyi mi buldu? - ve ilerlemenizi engellediğinde.

Zaman duygusu hata sinyali verdiğinde hem işlevseldir hem de insanı harekete geçmeye sevk eder. Eğer öğle arasında çok fazla kişi asansörü kullanıyorsa ve üstelik asansör sizin katınızda durmuyorsa, merdivenleri kullanmanın vakti gelmiş olabilir. Yine de insanın zamanın içinde kapana kısılmış gibi hissettiği durumlar da vardır: Trafik durduğunda öylece beklemekten kaçınmanın yolu yoktur mesela. İçinizde nahış duygular uyanabilir. Bazı insanlar saldırganlaşmaya başladıklarını hissedebilirler, bu ise bir ölçüde itkisellikle birleştiğinde şiddet eylemlerine yol açabilir.

Çeşitli sürelerin ve hayattaki olayların meydana gelme hızlarının değerlendirilmesi bütün dünyada bölgeden bölgeye değişebilir. Amerikalı sosyal psikolog Robert Levine'nin kitabı "*Zamanın Coğrafyası*"nda bulgularını etkileyici bir şekilde özetlemektedir. Genel tablo, sanayileşmiş toplumların teknolojik olarak daha az gelişmiş toplumlara kıyasla zamanı farklı bir biçimde gördüklerini ve yönettiklerini ortaya koymaktadır: şehirlerle kırsal kesimler, büyük şehirlerle küçük şehirler ve kuzey yarımküredeki ılıman bölgelerle daha tropikal bölgeler.

Bütün dünyada yapılan onlarca araştırma bu sonuçları ampirik olarak teyit etti. Levine dünyanın dört bir yanından gelmiş olan öğrencilerine, kendi ülkelerinde başka şeylerin yanı sıra yürüme hızlarını ve postaneden pul alma sürelerini ölçmelerini istemişti. Sonuçta en hızlı kültürlerle sanayileşmiş kuzey ülkelerinin büyük şehirlerinde rastlandığı ortaya çıktı; zira buralarda zamana ve dakikliğe büyük önem verilir ve insanlar daha hızlı bir tempoda yaşar, çoğunlukla zaman baskısı altında olduklarını hisseder ve gecikmelerle başa çıkmakta zorlanırlar.

Diğer uç ise Ekvator bölgesindeki ülkelerin kırsal kesimlerindeki kültürleri içerir; buralarda insanlar daha az acele eder ve işler daha yavaş bir tempoyla yürür; kamusal alanlarda az sayıda saat vardır (çalışan saat daha da azdır) ve insanlar boş, zamanlarını başkalarıyla birlikte -örneğin çay ya da kahve içip sohbet ederek- geçirmeye daha eğilimlidir. Kültürler nasıl ki siyasi, ekonomik ve tarihsel etkenler açısından birbirlerinden ayrılıyorsa, zamanın yönetilme ve öznel olarak tecrübe edilme şekline göre de tanımlanabilir.

Levine'in analizi iki temel zaman kültürü ortaya koyar: Bunların ilki olay-zamanına göre, ikincisiyse saatin soyut zamanına göre işler. İlk durumda insanlar bir olayın süresini dikkate alırlar. Bir görüşme ancak daha önceki bir aktivite (örneğin bir sohbet ya da yemek) tamamlandığında gerçekleşebilir. Tersine, saatin soyut zamanını dikkate alan insanlar bir randevuya gitmek için halihazırda yaptıkları şeyi yarıda keserler. Sanayileşme, başka nedenlerin yanı sıra, insanlar zamana dakik bir şekilde uymaya ikna edilebildiği için başarılı oldu. Saatler iş dizilerini verimli biçimde senkronize etmeyi mümkün kıldı. Daha çok soyut saat-zamanına yönelen toplumların ekonomik açıdan daha başarılı oldukları görülüyor.

Zamanı Nasıl Ölçebiliriz?

Sıkıldığımızda veya bir başkasının gelmesini özlemle beklediğimizde zaman yavaş geçer; “keyfimiz yerinde” olduğundaysa çabuk geçer. Sonunda sevdiğimiz kişiye kavuşacaksa 90 dakikalık bir uçak yolculuğu dayanılmaz gelebilir, ama güzel bir film izlerken 90 dakika genellikle uçup gider. Bu aynı zamanda toplu taşıma araçlarında çok sayıda insanın gözlerini cep telefonlarına dikme nedenidir: Yolculuk ederken internet zamanın geçmesini kolaylaştırır.

Dikkatimizi zamana verdiğimizde “*itaatkâr bir koyun*” gibi geçer; dikkatimiz zamandan başka şeylere dönük olduğundaysa bir “*puma*” gibi koşarcasına geçer. Bu deneyim genellikle- Amerikalı psikolog Mihaly Csikzentmihalyi tarafından kapsamlı bir şekilde araştırılmış olan- “akış” hissini, sık sık da öfori (*aşırı mutluluk hali*) duygusunu içerir.

Akış hissi bir insan tamamen konsantre ve motive olmuş halde kendisi için ne çok zor ne de çok kolay olan bir faaliyette bulunurken kapasitesinin sınırlarına eriştiğinde ortaya çıkar. Bu iş yeni bir fikir ortaya atmak veya geliştirmek, önemli bir belge yazmak veya bir grupta birlikte müzik yapmak olabilir. Bu talepkâr görevin gerektirdiği eylemleri olabildiğince akıcı bir şekilde gerçekleştirebilmek için hatırı sayılır bir yetenek, konsantrasyon ve adanmışlık uyum iyinde birlikte çalışmalıdır. Bu şekilde odaklanabilmek için zamanı unutmak gerekir: zaman uçup gider, sanki hiç yokmuş gibi. Akış içinde gerçekleşen iş ya da oyun bittiğinde insan dışarıda havanın çoktan karardığını (ya da aydınlandığını) görerek şaşırır.

Peki ama fiziksel zaman veya saatle ölçülen zamanın aksine insanlar herhangi bir süreyi tam olarak nasıl ölçüyorlar? Hayvanlar da bunu yapabiliyor mu?

Farelerin, güvercinlerin -ve hiç şüphesiz maymunların zaman ölçebildiğini biliyoruz. Birçok hayvanın kısa zaman aralıklarını nispeten kesin bir şekilde tahmin edebildiği gösterildi. Örneğin deney hayvanları on beş saniye sonra bir düğmeye veya kola basacak şekilde eğitilir. Hayvanlar bunu bu sürenin ardından yaptıklarında (küçük bir hata payı bırakılır), bir parça yiyecek ödüllendirilirler.

Öte yandan, hayvanların bunu tutarlı olarak (yani belli bir olasılıkla) yapabilmesi için bazen onlarca -hatta yüzlerce- deneme gerekir. Hayvanlara sözlü talimatlar veremeyiz; ne yapılması gerektiğini deneme-yanılma yöntemiyle öğrenmek durumundadırlar, ki bu da uzun zaman alabilir. Ama bir kere öğrendiklerinde, belirlenen sürenin ardından güvercinler gagalarını, sıçanlar da burunlarını kullanarak düğmeye veya kola basarlar.

Fizyolojik Bir Saat Var mı?

En azından şimdiye kadar beyin araştırmacıları ve psikologlar saniyelerden dakikalara uzanan sürelerden sorumlu herhangi bir içsel saat keşfedebilmiş değiller. Tempo belirleyici ve sayaç modeli de zaten bir metafor- istendiğinde çalıştırılıp istendiğinde kapatılabilen bir kronometre. Beyinde zaman deneyimini temsil eden tek bir fizyolojik mekanizma bulmaya yönelik bütün çabalar şimdiye dek boşa çıktı. Ya da meseleyi daha net ifade etmek gerekirse: Zaman algısına dair genel kabul gören bir kuram yok.

İnsan Bilincinde Zamanın Kayar-Penceresi

Soru Şu: İnsanlar ne kadar zamanı nispeten isabetli bir Şekilde tahmin edebilirler? Cevap, kesin biçimi ne olursa olsun bir zaman mekanizmasının işbaşında olduğunu gösterecektir.

Dikkat edilecek ilk nokta, üç saniyeye kadar olan sürelerin epey kesin ve isabetli bir biçimde tahmin edilebildiği.

Testler aynı kişi üzerinde yapıldığında ve süreler üç saniyeden az olduğunda, geçen zamana dair öznel tahminlerin değişkenliğinin nispeten az olduğu görüldü. Nesnel zaman ile öznel zaman arasındaki daha büyük sapmalar ancak üç saniyeden uzun süreler söz konusu olduğunda ortaya çıkıyor; böyle durumlarda tahminler daha az isabetli oluyor. Üç saniyenin sihirli bir tarafı yok; bu değer sadece algı ve aktivitenin bu uzunluktaki zaman diliminde, yani “şimdi”nin sınırları içinde optimal bir seviyede gerçekleştiğini gösterir.

Fransız psikolog Paul Fraisse (1911-1996) algı ile zaman tahminlerini birbirinden ayırmıştı. Zaman *algılandığında*, üç saniyeye kadar olan süreler bağlantılı bir bütün olarak işlenir. Bir uyarının süresi üç saniyeyi geçtiğinde, olay zamansal bir bütün olarak algılanmayacak kadar uzun hale gelir, dolayısıyla kısa süreli belleğin yardımıyla değerlendirilmesi gerekir. Artık “şimdi”ye ait bütüncül bir olay olarak algılanmaz. Birkaç saniye önce çalınan bir nota hâlâ duyulabilir. “şimdi”den üç dört saniye önce olan başlangıç artık mevcut değerdir, ama bellek fonksiyonu onu hâlâ korur. Böyle durumlar zaman değerlendirmesinin üç saniyeden uzun süreler söz konusu olduğunda neden doğruduktan uzaklaştığını açıklar: Süre bir bütün olarak mevcut olmadığından, onu değerlendirmek için kısa süreli belleğin yardımı gerekir.

Kısa süreli belleğimizin zamansal kapsamı, kesintisiz olarak tecrübe ettiğimiz süreye doğal bir sınır koyar. Bir telefon numarasını hatırlamaya çalıştığımızda, kendi kendimize tekrarlamazsak çabucak (birkaç saniye içinde) unuturuz. Kısa süreli bellekte zor şeylerin işlenmesi -örneğin bir metni yüksek sesle okurken aynı zamanda birkaç sayının hatırlanması- gerektiğinde çalışma belleği de işin içine girer. Sistematik deneyler birtakım yeni sayı veya harfleri hatırlamaya çalışan katılımcıların, aktif bir biçimde tekrarlamaları engellendiğinde bu sayı ve harflerin büyük çoğunluğunu unuttuklarını gösterdi.

Çalışma belleği daha uzun süreler boyunca faaliyet göstermeye devam eder, ama öyle görünüyor ki bilinçli içerikteki ya da en azından soyut içerikteki- en büyük kayıp on ila on iki saniyede gerçekleşiyor. Sabit bir üst sınır koyulamaz, zira bu neyin hatırlanması gerektiğine ve bağlama bağlıdır. Yine de bir dakika cömert bir tahmin gibi görünüyor- yarım dakika daha gerçekçi olabilir.

Bilincin içerikleri söz konusu olduğunda ve çalışma belleği bağlamında bir “*kayar pencere*” den bahsedebiliriz: Zaman geçerken her daim yeni şeyler tecrübe ederiz; ama aynı zamanda biraz önce olan şeyleri unuturuz. Deneyim bilincin bu “*zaman penceresi*” ne zihinsel mevcudiyetime bağlıdır.

Gerçek İçsel Saat: Günlük Ritim

Araştırmacılar henüz saniyeler ve dakikalar bazındaki zaman algımızın altında yatan bir içsel saat bulamadılar. Yine de bir içsel saat var; tekhücreli organizmalardan insanlara kadar çok çeşitli canlılarda bulunuyor ve gerek fizyolojiyi gerekse davranışları yirmi dört

saatlik döngüler halinde yönlendiriyor. Bu mekanizma bir gün içinde yeryüzünde aydınlık ve karanlığın birbirini takip etmesine tekabül ediyor: Bu ritimde algler okyanusun farklı derinlikleri arasında hareket ediyor (kâh daha alçak seviyelerde besin emiyor, kâh daha yukarıda ışığa yakın seviyelerde fotosentez yapıyor); bitkiler çiçeklerini açıyor ya da kapatıyor, memeliler de dinleniyor ya da uyanıyorlar. Günlük ritim veya sirkadiyen ritim (Latince *circa* "etrafında", *dies* ise "gün" anlamına gelir) birçok biyolojik işlevde belirgindir, gen ifadesi dahil. İnsanlarda periyodiklik, ruh hallerinde, düşüncelerde ve zaman algısında da gösterilebilir. Örneğin duyguların ifadesi, zihinsel hesaplama kapasitesi ve tepki zamanı bir gün içindeki sistematik iniş çıkışlara tabidir.

Birçok bilissel işlem -yani düşünmenin hızı ve kesinliği- **öğleden önce iyileşir ve öğle vakti en yüksek seviyeye çıkar.**

Bu yüzden okulda önemli konuları sabahleyin 8 ile 10 arasında anlatmamak ve önemli randevuları yine bu saatler arasında vermemek gerekir. (Özeti: *Bu işler için uygun zaman aralığı: 10.30-12.30 arasındır denebilir.*) Buna karşı öğle sonrasının ilk saatlerinde de performans kapasitesi yine düşmeye başlar.

Hayatın daha normal koşulları altında, bedendeki birçok saat birbirinden bağımsız faaliyet gösterir, ama ışığın tempoyu belirlemesi sayesinde senkronize olarak yirmi dört saat süren istikrarlı bir ritme kavuşurlar. “Sığınağın” deney koşulları istikrarlı bir periyodiklik ve beden ritimlerinin senkronizasyonu için ışığın ne kadar önemli olduğunu gözler önüne serdi.

Kıtalararası uçuşlarda birçok saat dilimini geçtiğimizde içsel saatimizin yönlendirme işlevinin farkına çok daha iyi varırız: Bu koşullar altında, içsel saatimizin hâlâ yaşadığımız yere “ayarlı” olan zamanlaması ve güneşin yeni yerdeki rotası birbirine bağlı olarak faz gecikmesine uğrar. Gündüz vakti uykulu olur ve net bir biçimde düşünmekte zorlanırız; gece ise yatakta faltaşı gibi açık gözlerle öylece otururuz. Burada yeni bir zaman dilimine uyum sağlamanın pratik kuralı geçerlidir: *Dışarıda hareketli bir gün geçirin ve bedeninizin saatin kaç olduğunu anlayıp yeni mekâna uyum sağlaması için olabildiğince çok gün ışığı alın.*

Kronotipler: Tarlakuşları ve Baykuşlar

Bazı insanlar bu faz gecikmesini her gün tecrübe eder. Bütün insani nitelikler gibi günlük ritim de kişiden kişiye değişir. Buna bağlı olarak, içsel saat herkes için aynı şekilde işlemez; uyuma ve uyanma ritmi bireyler arasında belirgin bir değişiklik gösterir. Fazlasıyla erken kalkan kişilerden (“Tarlakuşları”) fazlasıyla geç kalkan kişilere (“Baykuşlar”) uzanan bir kronotip yelpazesi vardır. Hepsi yirmi dört saatlik bir ritim ortaya koyar, ama aktivite seviyesinin yükseldiği ve düştüğü zamanlarda faz gecikmesi vardır. Erken kalkanlar akşamları daha çabuk yorulurlar; geç kalkanlarsa geceleri gayet uyanıktırlar ve daha geç yatarlar. Bu, fazlasıyla geç kalkan insanlar için sorun yaratır.

Bütün insanlar kronotiplerinden bağımsız olarak sekiz saat uykuya ihtiyaç duyar (bir saat az ya da fazla olabilir). Toplum kendini erken kalkan kronotipine göre ayarladığı için -okul ve iş sabah sekizle en geç dokuz arasında başlar; hastane ve pastane gibi bazı yerlerde daha da erken- nispeten geç kalkan biri bile kendi iç saatine aykırı düşen bir tarzda yaşamak durumundadır.

Bu bağlamda, Münih Üniversitesi Tıbbi Psikoloji Enstitüsü'nde kronobiolog olan Till Roenneberg "toplumsal jetlag"dan bahsediyor. Geç kalkanların kendi içsel saatleriyle toplumsal yapılar arasında senkronizasyon bozulması meydana gelir. Bu kişilerin doğal uyum ve uyanma ritmi geceleri erken yatmalarını imkânsız kılar; sabahları ise alarm onları fazlasıyla erken uyandırır. Bu nedenle hafta boyunca uyku yetersizliği birikir ve ancak hafta sonları fazladan uyuyarak kısmen telafi edilir.

Araştırmalar geç kalkanların gün boyunca (uyanık kalmak için) daha çok kafeinli içecek ve akşamları da (daha kolay uykuya dalabilmek için) daha çok alkol tükettiğini gösteriyor. Bu davranış biçimleri kendi kendini tedavi etmenin tipik yöntemlerini temsil ediyor. Genel olarak koşullar -özel sağlık ve uyku kalitesi açısından- erken kalkanlara kıyasla geç kalkanlar için daha olumsuz görünüyor.

Sosyal jetlag ergenlik çağındakiler için daha da dramatik boyutlar içerir: Ergenlik çağındaki gençler gelişimsel nedenlerle fazlasıyla geç kalkarlar; yetişkinleri erken ve geç kalkanlar yelpazesinde bir yere yerleştirecek olan bireylerarası farklar ancak yirmi yaştan sonra ortaya çıkar. Dolayısıyla, okula gitmek için çoğunlukla sabah yediden önce kalkmak zorunda olan gençler fizyolojik açıdan (yani içsel saatlerine göre) hâlâ gecenin derinliklerine tekabül eden bir evrededirler. Ve kısa bir süre sonra yeni kelimeler öğrenmeleri, denklem çözmeleri gerekir. Elbette bu demek değil ki akademik sorunlar sadece biyolojik yatkınlıkla kültürel beklentiler arasındaki çatışmaya atfedilebilir. Birçok etken bunda rol oynar.

HAYAT, MUTLULUK ve NİHAİ ZAMAN SINIRI

YAŞLANDIKÇA zaman daha hızlı geçer. Hayatta ne kadar çok rutin olursa deneyimlerin yoğunluğu o kadar azalır; bunun sonucunda da zihin bunları yeterince net kaydedemez.

Tatminkâr ve renkli bir hayat aynı zamanda uzun bir hayattır. Bu birçok insan için önemlidir, zira zamanın geçişini hissetmek onun nihai sonuna da işaret eder.

Birçok insan hayat ilerledikçe zamanın giderek daha hızlı geçiyormuş gibi hissettiğini bildiriyor.

Bir yılın görelî değeri yaşamımıza kıyasla giderek azalır. Bir yıl on yaşındaki birinin hayatının onda biridir; seksen yaşındaki birinin hayatınınsa seksende biri-bu bağlamda daha kısa bir süreyi temsil eder. İnsanların yaşam sürelerini nasıl tecrübe ettiklerinin altında gerçekten böyle hesaplamaların yattığı şüpheli, zira bunlar bu fenomeni tarif etmenin ötesine geçmiyor. Yaşanan zaman hissini açıklamak için geçmiş ve gelecek boyutlarını düşünmek daha mantıklı görünüyor.

Daha Çok Deneyim Daha Uzun Bir Hayat Demektir. Bazen yaşlı insanlar kendilerine sorulduğunda zamanın yavaşlamasından memnun olmadıklarını, bunun nahoş bir durum olduğunu söylerler.

Bu şimdiye kadarki varsayımımızla-yaşlandıkça zamanın daha hızlı geçtiğini tecrübe ettiğimiz görüşüyle- çelişiyor gibi görünüyor. Ne var ki bu durum uyanık oldukları zamanı tatmin edici işlerle geçirmeyen insanların gündelik hayatları bağlamında anlaşılabilir; bunun sonucunda zaman yavaş geçiyormuş gibi görünür (ileriye dönük

olarak). Örneğin huzurevi sakinlerine dair araştırmalar monoton bir gündelik rutin içinde değişik faaliyetlerin yokluğunun zamanın yavaş geçtiği hissine neden olduğunu bildiriyor.

Bu bağlamda can sıkıntısı zamanın yavaş geçtiği hissine dönüşüyor. Öte yandan aynı insanlar yaşlandıkça zamanın giderek daha hızlı geçtiğini hissettiklerini de bildiriyorlar, ama bunu söylerken yıllar ölçeğinde düşünüyorlar. Dolayısıyla ne tür bir zaman deneyiminin tartışıldığına dikkat etmek önemli. Geçmiş dönemler söz konusu olduğunda insanlar genel olarak zamanın hızlanıyormuş gibi görüldüğünü bildiriyorlar.

İnsanların hayat süresince tecrübe ettikleri gelişim, yaşlanmanın zamanın daha hızlı geçtiği hissinde oynadığı rolü anlamak için bir anahtar sunar.

Hayatımızda hatırladığımız olaylar onlarla bağlantılandığımız duygulara bağlıdır. Yaşanan deneyim miktarı-yani hayatımızdaki duygusal renklilik ve çeşitlilik-ne kadar çok olursa hayat öznel olarak o kadar uzun görünür.

Kısalmış bir zaman perspektifi olan insanlar *-ki bu durum sadece hastalık veya yaklaşan ölümden değil insanın memleketinden (ya da tanıdık bir çevreden) ayrılmasından da kaynaklanabilir-* sosyal tercihlerini değiştirirler; duygusal olarak yakın hissettikleri kişileri ararlar. Arkadaşlar ve aile, dağda tek başına yaşanacak maceralardan daha önemli hale gelir.

Dahası, ara sıra duyduğumuz-yaşlı insanların geleceğe dair daha az plan yaptığı ve “geçmişte yaşama” eğiliminde olduğu yolundaki-genel kanının pek de sağlam bir temeli yoktur. Bu tezi destekleyen birtakım bulgular olsa ve bunlar yaşlı insanların kişisel geleceklerini biçimlendiren etkenlerin daha az esnek ve kontrol edilebilir olduğunu, bunun da geçmişe daha güçlü bir yönelime yol açabildiğini gösterse de burada azalan şeyin esasen gelecek referansının zaman aralığı olduğuna dair kanıtlar vardır. Yani gelecek için planlanan aktivitelerin sayısından ziyade bu planların gerçekleştirilmesi düşünülen zaman aralığı azalır.

Genç ve orta yaşlı insanlar için doğal olan ve yılları kapsayan uzun vadeli planların yerini giderek daha yakın gelecekteki aktivitelerle ilgili planlar alır. Epey yaşlı insanların niyetlerine dair analizler hâlâ çok sayıda hedefe işaret eder. Dolayısıyla güçlü bir gelecek perspektifi (yaşlılıkta kısalsa bile) kişisel mutluluk ve sağlıkla bağlantılıdır. Yaşlılıkta zaman perspektifinin birdenbire değiştiği bir kriz yaşandığı tezi çürütülmüştür. Genel olarak yaşlanma sürecini hayat koşullarındaki değişimlere sürekli uyum sağlamak biçimlendirir.

Elbette yetişkinliğin ileri dönemlerinde yaşamın sonluluğu algısı daha güçlü bir rol oynayabilir. Bununla birlikte sonluluk ve ölüm konuları yaşlı insanlar için öncelik kazanıyormuş gibi görünmüyor; bu sonuç, geçen onlarca içinde giderek yaşlanan bir grup insanla yapılan röportajlara dayanan Bonn Uzun Vadeli Yaşlanma Araştırması’ndan çıktı. Genellikle insanların en fazla ilgilendiği şeyler hayattaki pratik meselelere dair sorunlardı. Gündelik hayatta ölüm konusu yaşlıların aklına gençlere kıyasla illaki daha fazla gelir diye bir kural yoktur; daha ziyade bazı uç koşullar -örneğin ciddi bir hastalık- durumun kafamıza dank etmesine neden olur ve ölümün yaklaştığını hissetmemize yol açabilir.

Sağlıklı olan yaşlı insanlar için ölüm konusu baskın değildir-en azından bilinçli bir düzeyde. Ölüm düşüncesi zamanın azaldığını işaret eden ve dolayısıyla zamanın hızlandığı hissini güçlenmesine yol açan bir stres faktörü teşkil etmez.

Ölüm: Uzmanlar, İnkarcılar ve Sorgulayanlar

Ölüme dair görüşlerle ilgili bir sosyolojik araştırma bağlamında 150 röportaj analiz edildi ve **üç tür söylem** ortaya çıktı.

“**Ölüm uzmanları**”nın zihninde ölüme dair net biçimde tanımlanmış bir imge vardır; bu imgenin tabiatı dinsel veya ateistik olabilir. Her iki durumda da ölüm daha fazla sorgulama gerektirmez çünkü "uzmanlar" cevapları yeterince açık bulur: Dindar olanlar Tanrı'nın olduğunu ve ölümden sonra hayat olduğunu bilirler; diğerleri de biyolojik ölümden sonra hiçbir şeyin olmadığını bilir. Hiç şüphesiz dindarlar ve ateistler daha fazla tartışmayı imkânsız kılan katı bir fikre sıkı sıkıya sarılırlar.

Tersine, “**inkârcılar**” için ölüm meselesi asla konuşma konusu olamaz. Bu kişiler kendilerinin ve çocuklarının sağlıkları konusunda endişelenirler.

Hayata odaklanır ve ölüm hakkında konuşmaktan kaçınırlar. Şayet bunlar meseleyle başa çıkmanın yegane iki yolu olsaydı, ölümden ve ölmekten hemen hiç konuşulmazdı; ölümü inkar eden kuramcılar görüşlerinin her açıdan teyit edildiğini düşünürdü. Ama üçüncü bir grup daha var: “**ölümü sorgulayanlar**”. Bu insanlar kendilerine ölüm hakkında alenen sorular sorarlar; ölümü bir meydan okuma gibi görür ve aktif bir şekilde cevap ararlar. Bekleneceği üzere, insanların ölümün anlamıyla başa çıkmanın yollarının sosyolojik analizi heterojen bir tablo ortaya koyar. Bir yanda gene inkârcılar vardır, ama diğer yanda ölümlülükleriyle açıkça yüzleşen insanlar da vardır.

O halde tabu olan ölüm konusu açıldığında bu ne anlama gelir? Psikanalist Otto Rank insanların ölümle başa çıkma yollarını *Seelenglaube und Psychologie (Ruh İnancı ve Psikoloji)* adlı çalışmasının temel konusu olarak seçilmiştir. Ruhun ölümsüzlüğü fikri, der Rank, örtük ölüm korkumuza cevaben ortaya çıkmıştır; ölümden sonra hayat vadeden tek tanrılı dinler de bu itkiden doğmuştur. Bu fikir ilk bakışta çok da özgün görünmüyor, ama Rank daha ileri gider. Ona göre bilinçdışı güçler bireylerin ölüm hakkında düşünmesini önler, Toplum insanların hayvansı doğalarının -ve dolayısıyla ölümlülüklerinin- bilincine varmalarını engellemesi amaçlanan mekanizmalar, kültürel adaptasyon biçimleri yaratmıştır. Toplumsal tabular ve biyolojik ihtiyaçların özelleştirilmesi, insanların-tıpkı komşunun köpeği gibi- bir sindirim sistemleri ve cinsellik dürtüleri olduğu gerçeğinden kaynaklanır.

Ölüm-ölen başkası olduğu sürece- epey popüler bir konudur. Bununla birlikte, edebi bir kisveye bürünmediğinde ölüm pek de popüler bir konu teşkil etmez; bir tek filozoflar ve sosyolojinin “ölüm araştırmacıları” dediği kişiler arasında popülerdir.

Buna karşın, hayat da aslında uzun, ama zamanımızı nasıl kullandığımızı bildiğimiz takdirde...

Bellek psikolojisinin diliyle ifade edersek: Hayatınızı renkli ve duygusal açıdan zengin olacak şekilde yaşayın: bunu yaparsanız uzun süre yaşamış olursunuz.

ZAMAN KAZANMAK ve KAYBETMEK:

Benlik ve Zamansallık

Duygular için mevcut algılar zorunlu olarak onlara sahip olan birini gerektirir. Alman Filozof Lambert Wiesing'in dediği gibi:

“Algularım varolduğuna göre ben de gerçek bir dünyada, bu alguların öznesi olarak orada olması gereken biri olarak varolmalıyım. Zira bir şey ancak, nezdinde mevcut olduğu biri varsa mevcut olabilir. Algılayan algularından ayrılamaz.”

Nöroanatomi uzmanları çok özgül beyin hücrelerini-*von Economo nöronları (VEN'ler)*-bilinçle bağlantılandırır. Bu nöronlar büyüklükleri sayesinde kolayca tanınır; çevredeki sinir hücrelerinden (piramidal hücreler) daha büyüktürler. Diğer taraftan, bunlar iğ biçimli hücrelerdir; hücre gövdesinden çıkan iki dal (dendritler) alt ve üst uçlardan uzanır.

Araştırmacılar VEN'lerin sadece özbilince sahip olan daha fazla evrimleşmiş memelilerde görüldüğüne kanaat getirdiler. Özellikle kuyruksuz büyük maymunlarda VEN'ler olduğu gösterildi. Kuyruksuz büyük maymunlarla insanlar arasındaki akrabalık derecesi azaldıkça VEN sayısı da azalıyor. Şempanzelerde ve bonobolarda gorillere, gorillerde de orangutanlara göre daha fazla VEN bulunuyor. Fakat VEN'ler balinalarda, yunuslarda ve fillerde de tespit edildi.

Araştırmacılar bu hayvanların hepsinin *“ayna testi”*ni geçebildiğini saptadı. Bu testte, bedenin ancak aynada görülebilen bir yerine-örneğin hayvanın alnına bir nokta çizildiğinde, hayvan aynada noktaya uzun bir bakış atıp onu silmeye çalışır. Dolayısıyla bu hayvanların benlik kavramı vardır: Aynadaki yansımalarını kendileri olarak tanırlar. Buna karşılı başka türlerin üyeleri aynadaki imgeyi kendi türlerinden bir birey sanırlar; onunla iletişim kurmaya çalışır ya da tehditkâr hareket yaparlar.

CAN SIKINTISI: Hayvanlara insan nitelikleri atfetme riski her zaman vardır. Ama son yıllarda yapılan araştırmalar, özbilinçli bir hayvan olan şempanzenin bir tür can sıkıntısı hissedebildiğini, zamanın geçişini insanların hissettiğine yakın bir biçimde tecrübe edebildiğini gösteriyor.

Günlerini fazlasıyla öngörülebilir bir rutin içinde, monoton bir çevrede geçiren bir insan mahkûm da aşırı derecede can sıkıntısı hisseder. Öte yandan pazar ikindileri de benzer bir duruma yol açabilir. Zaman fazla yavaş geçer. Olumsuz anlamda, insanın canının sıkılması, geçmeyi reddeden zamanın yakınlığını güçlü bir şekilde hissetmesi demektir. Hiçbir şey canlandırıcı bir etki yapmaz. İnsan kendisine rahatsız edici derecede yakın olduğunu hisseder ama kendisiyle ne yapacağını bilemez. Can sıkıntısı kişinin zamana hapsoldüğü gerçeğini doğrudan fark etmesini içerir. Bu betimleme zaman algısıyla özneliği bir araya getirir. Kendi kendini düzenleme mekanizmasının bir parçası olarak adeta şöyle haykırır: *“Bir şeyler yap!”* Nitekim can sıkıntısı çoğunlukla insanı sıkıcı faaliyetlerden kaçınmaya ya da onları bırakmaya iter.

Can sıkıntısı çok fazla zaman anlamına geliyorsa, çok az zaman ne anlama gelir?

Bir kişinin zamanı yoksa, kendisini, kaybetmiş demektir. Gündelik faaliyetlerin dayattığı zorunluluklar yüzünden dikkatimiz dağıldığında artık kendimizin farkında olamayız. Boş vakitlerimizde oradan oraya koşar ve planlanan tek bir aktiviteyi bile kaçırmazsak pek çok deneyim biriktiririz. Ama kendimize asla sakinleşme izni vermeyip hemen bir sonraki faaliyete başlarsak, kendimizi çılğın bir koşturmaca içinde kaybetmemiz tehlikesi doğar. Bu ise felsefi tefekkürler doğrultusunda şu anlama gelir: Zaman yoksa benlik de yoktur.

Burada amacım okura zamanını nasıl kullanacağına dair bir kılavuz sunmak değil. Şu kadarını söylemek yeterli: Zaman yönetimi, özünde -ve bu konuda yazılmış birçok kitabın önerilerinin aksine- insanın kendini ve duygularını akıllıca kullanmasıdır. Olabildiğince kısa sürede yapılması gereken ve dağ gibi görünen bir iş bazen yakından bakıldığında küçülerek tırmanması daha kolay bir tepeye dönüşür-şayet asıl yükün duygusal çağrışımlarımız olduğunun farkına varırsak.

Yarına yetiştirmem gereken iş konusunda beni kaygılandıran şey işin zorluğu ya da miktarı değil de çalışma arkadaşım olabilir mi? Zamanın ezici yükünü yaratan, yarın için öngörülen nahoş bir durumla şimdinin nispeten rahat koşulları arasında hissettiğimiz uyuşmazlıktır. Sadece gerçeklik değil, hayal gücümüz de üzerimizde zaman baskısı yaratabilir. Hiç kimseyi tanımadığımız bir partiye gittiğimizde çoğumuzun hissettiği sosyal tutukluk gibi, işyerinde hissettiğimiz zaman baskısı çoğunlukla yapılacak iş konusunda duyguların biçimlendirdiği fikirlerin oluşmasına yol açar.

Temel olarak, rahat bir tavrın anahtarı dışarıdan gelen talepleri kontrol etmekten geçer. Stres birim zamanda yapılması gereken işin miktarından ziyade söz konusu işin bizim kontrolümüz dışında dayatılmış olmasından kaynaklanır. Bu durum örneğin işle ilgili stresin mesleki hiyerarşinin alt basamaklarında olan kişilerde daha yoğun hissedilmesinde açıkça görülür.

Konum yükseldikçe iş miktarının ve zamanla ilgili taleplerin de artmasına rağmen, mesleki hiyerarşide yükselindikçe fiziksel ve psikolojik stres tepkileri azalır. Çünkü hiyerarşinin alt seviyelerinde işler çoğunlukla başkaları tarafından dayatılır. Patronun zamanını örgüt psikolojisinin “bir seferde bir iş” düsturuna göre kullanması daha kolaydır.

Hayatın temposunu kontrol altına alma konusunda bir kılavuz sunuyormuş gibi görünme pahasına birkaç tüyo vereceğim. Küçük bir “mola”: sigara içenlerin vazgeçilmezi olan bu alışkanlığı -arada bir sigara içmek için dışarı çıkmayı- sigara içmeyenler de edinmeli. Müşterilerden, telefon konuşmalarından, e-posta okuyup cevaplamaktan ve hesap çizelgeleri üzerinden çalışmaktan ibaret olan hamster tekerleğinden birkaç dakikalığına kaçabilirsiniz. Derin bir nefes alın; düşüncelerin gelip gitmesine izin verin. Gün içinde işlerinizi yaparken ritüelleşmiş molalar vermek kendinize gelmenize yardımcı olacaktır.

Molalar ayrıca düşüncelerin olgunlaşmasını da sağlayabilir: ***En iyi fikirler daima sorun üzerinde doğrudan düşünmediğiniz sırada gelir.*** Molalar aklınızın bir köşesindeki şeyleri düşünme fırsatı da sunar; bu esnada gerçek önceliklerinizin ne olduğu kafanıza dank edebilir. Karşımızda dağ gibi dikilen işler birdenbire altından kalkılabilir hale gelebilir.

BEDEN ZAMANI:

Zaman Duygusu Nasıl Ortaya Çıkar?

İNSANLARI bir tecrit tankına koyacak olursak, dış duyuları-görme, duyma, koklama- büyük ölçüde işlevsiz kalır. Bu koşullar altında sadece bedeninin mevcudiyeti kalır. Son derece yavaş geçen zaman akışı bu durumda hâlâ tecrübe edilir ki bu da zaman duygumuzun altında bedensel süreçlerin yattığına işaret eder. Gerçekten de son araştırmalar bedensel işlevlerin -özellikle de kalp atışının- zaman algısında rol aldığını teyit ediyor.

Beden, zaman duygumuz için bir iç saat işlevi görüyor.

Bunu enine boyuna düşünürsek, aslında zamanı algılayamadığımızı kabul etmek durumunda kalırız. Renk, ses ve sıcaklık algımız gibi bir zaman algımız yoktur. Geleneksel anlayışa göre algı duyuşsal bir nitelik içerir: bir renk, ses veya sıcaklık. Bazı duyu organları bu izlenimleri iletir. Öte yandan zaman algımız özeldir. O halde zaman duygusu neyle bağlantılı? Cevap pek net değil. Ayrıca zaman algımızdan sorumlu olabilecek bağımsız bir duyu organımız da yoktur.

Zaman duygusunu tanımlamanın yollarından biri değişim algısıyla bağlantılıdır. Zamanı algılamayız, daha ziyade değişimi ve hareketi algılarız. Değişim bize zamanın geçtiğini söyler. Belleğin büyük ölçeğinde, sonbahar yaprakları değişime işaret eder ve aynaya bakmak yıllar içinde yaşla gelen değişimleri gözler önüne serer.

Zamansal ilişkiler dünyadaki bize duyularımız tarafından bildirilen değişimler temelinde ortaya çıkar: A olayı B olayından önce gelir. Olayların yanı sıra onların zamansal ilişkilerini de algılarız. Peki duyularımız çevreden hiçbir sinyal alıp iletmezse, herhangi bir değişim algılanmazsa ne olur? Zaman hâlâ var mıdır?

Bazı araştırmacıların varsayımlarının aksine, beyinde sadece zaman algısından sorumlu özerk bir saat yoktur. Zaman duygusu, beyne gelen sinyallerin kesintiye uğramadan toplanmasını gerektirir. Belli bir ses sinyali ne kadar sürer? Cevap bedenden gelen sinyallerin miktarına bağlıdır. Neden bir uyarın diğerinden uzun algılanır? Çünkü bedenden daha fazla sinyal gelmiştir. Buradan şu sonuç çıkıyor: Zaman algısı fiziksel süreçlerin algılanmasına ve birleştirilmesine bağlıdır.

Kaynakça

Hissedilen Zaman

(Zamanı Nasıl Deneyimleriz? (Felt Time - The Psychology of How We Perceive Time)

Marc WITTMANN

Çeviri: Özde Duygu Gürkan

Metis Yayınları-İlk Basım: Mayıs 2018 (155 Sayfa)

^[1] **Kronotip: Vücut Saati:** İnsanlar vücut ısıları ve diğer bazı fizyolojik faktörler göre üçe ayrılır: 1. Morning-type- 'sabahçı' -Toplumun %15-20'si bu tiptir. 2. Evening-type- 'akşam' --Toplumun %15-20'si bu tiptir. 3. Mid-range type-Orta--Toplumun %60-70's bu tiptir. (Derleyenin Notu)