

# BEDENİNİZİ DİNLEYİN

Duygu ve düşüncelerinizin sağlığını  
üzerindeki etkisini öğrenin!

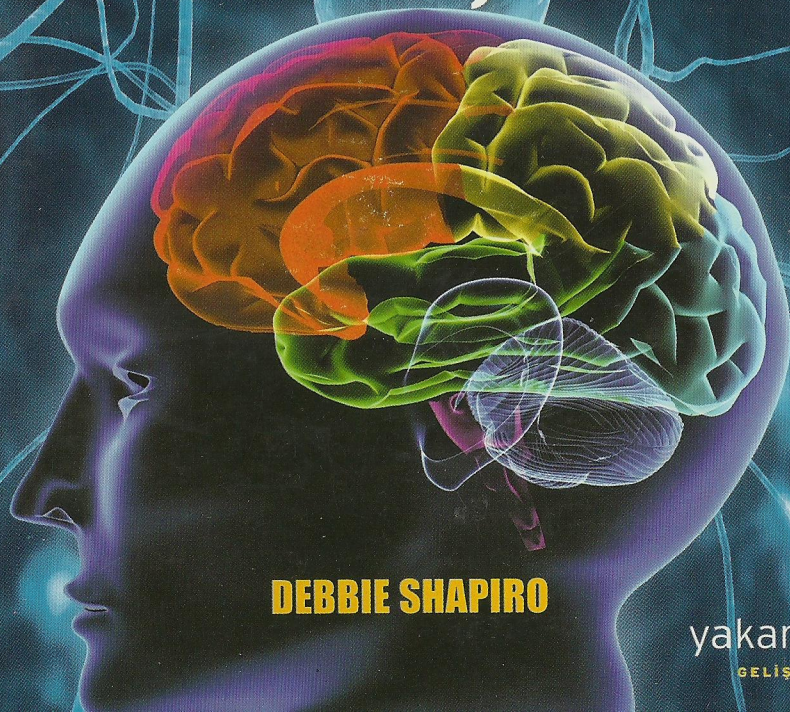


DEBBIE SHAPIRO

yakamöz

DUYGU VE DÜŞÜNCELER BEDENİ  
VE HASTALIKLARI NASIL ETKİLER?

# ZİHİN GÜCÜYLE İYİLEŞME



DEBBIE SHAPIRO

yakamoz  
GELİŞİM

**YAKAMUZ YAYINCILIK**

**ISBN 978-605-384-101-2**

**1. BASKI HAZİRAN 2009**

# **ZİHİN GÜCÜYLE İYİLEŞME**

**YAZAR** DEBBIE SHAPIRO

**ÇEVİRİ** TANER GEZER

**YAYIN YÖNETMENİ** ENDER HALUK DERİNCE

**GÖRSEL YÖNETMEN** FARUK DERİNCE

**YAYIN KOORDİNATÖRÜ** ALEV AKSAKAL

**İÇ TASARIM** GÜRKAN ADEMİR

**BASIN ve HALKLA İLİŞKİLER** AKİF BAYRAK

**MÜŞTERİ TEMSİLCİSİ** RAMAZAN YORULMAZ

**BASKI** MELİSA MATBAACILIK

Çifte Havuzlar Yolu

Acar Sitesi No: 4

Davutpaşa/İSTANBUL

---

**İNTERNET ALIŞVERİŞ**

[www.dr.com.tr](http://www.dr.com.tr) • [www.ideefixe.com](http://www.ideefixe.com) • [www.kitapyurdu.com](http://www.kitapyurdu.com) • [www.hepsiburada.com](http://www.hepsiburada.com)

---

**yakamoz**  
yayınları

Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL

Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35

E-posta: [info@yakamoz.com.tr](mailto:info@yakamoz.com.tr)

**DUYGU VE DÜŞÜNCELER BEDENİ  
VE HASTALIKLARI NASIL ETKİLER?**

**ZİHİN  
GÜCÜYLE  
İYİLEŞME**

---

## Yazar Hakkında

---

Saygın bir ruhsal eğitmen olan Debbie Shapiro 20 yılı aşkın süredir yoga, psikoloji, Zihin-Beden dili ve Budist meditasyon teknikleri üzerinde çalışıyor. *The Bodymind Workbook* ve *A Time for Healing* kitaplarının yazarı olan Shapiro'nun eği Eddie'yle birlikte kaleme aldığı kitaplar da bulunmaktadır.

Bu kitabı geçmişteki ve günümüzdeki tüm öğretmenlerime ithaf ediyorum. Umarım acıdan, ağrıdan uzak bir hayat sürdürürler.

## **KARMAŞANIN ORTASINDAKİ ANLAM**

<b>1</b>	Maddenin Ötesindeki Zihin	17
<b>2</b>	Temel Nedenler	31
<b>3</b>	Hastalığın Dili	49
<b>4</b>	Tedavi mi, İyileşme mi?	65

## **ZİHİN-BEDEN'İN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ**

<b>5</b>	Zihin Gücüyle İyileşme	75
<b>6</b>	Kalpten İyileşme	99
<b>7</b>	Tutku ve Yaratıcılık	115
<b>8</b>	Bedenin Dengesi	127
<b>9</b>	Anlamlı Hareketler	141

## **ZİHİN-BEDEN'İ TANIYALIM**

<b>10</b>	Güzel Bedenimiz: Tepeden Tırnağa	149
<b>11</b>	Hareketli Parçalar: Kemikler, Eklemler ve Kaslar	173
<b>12</b>	Göbekteki Buddha: Sindirim Sistemi	185
<b>13</b>	Yaşamın Soluğu: Solunum Sistemi	207
<b>14</b>	Aşkın Ritmi: Kalp, Kan ve Dolaşım Sistemi	221
<b>15</b>	Kalenin Koruyucusu: Bağışıklık Sistemi	233
<b>16</b>	Merkezi Denetim: Sinir Sistemi	249
<b>17</b>	Dengenin Koruyucusu: Boşaltım Sistemi	261
<b>18</b>	Erkekler ve Kadınlar: Üreme Sistemi	269
<b>19</b>	Sınırların Çizilmesi: Cilt	289
<b>20</b>	Bakmak ve Kulak Kesilmek: Gözler ve Kulaklar	299
<b>21</b>	Her Şey Kafada: Zihinsel Hastalıklar	309
<b>22</b>	Enerji Merkezleri: Çakra Sistemi	317

---

# Sunuş

---

Bu kitaba hikayeleriyle katkıda bulunan Christine Evans, Padma O’Gara, Jenny Britton, Palyaço Leela, Steve Hennessy, Karuna King, John Taylor, Cheryl, Shelia ve hikayelerine yer veremediğim diğerk herkese teşekkür ederim. Dürüstlüğünüze ve açıklığıınıza minnettarım.

Kocam Eddie Shapiro’ya da inanılmaz sabrı, desteğı ve sevgisi nedeniyle teşekkür etmeliyim. Bu kitaba ne kadar katkısı olduğunu anlatamam.



# Giriş

İnsanoğlu inanılmaz karmaşık teknolojiler icat etme, şaşırtıcı derecede güzel tasarımlar yapma, ayrıntılı bilimsel teorileri anlayabilme ve devasa müzik eserleri ortaya çıkarma konusunda başarılıdır. Bir ırk olarak zihinsel ve yaratıcı kapasitemizi tüm sınırları aşacak şekilde geliştirdik ve geliştirmeye de devam ediyoruz. Ancak bu anlama kabiliyetimizin tökezlediği tek bir alan var: Kendimiz ve özellikle de bedenimiz. Uzayda dolaşabiliyor, evrenin nasıl oluştuğu konusunda fikir yürütebiliyoruz, ancak bedenimizin nasıl bir işleyiş gösterdiği konusunda fikir birliğine varabilmiş değiliz. Son birkaç yıldır bu konuda her biri kendi içerisinde tutarlı, ancak diğerlerinden bütünüyle farklı çok sayıda teori geliştirilmiş durumda.

Batı'da birçok insan bedenin çalışmak için besin ve suya; günün birinde durmaması için egzersize gereksinim duyan bir makine olduğu düşüncesindedir. Bedenimizin bize sağladığı zevklerden sonuna dek yararlanır, düzgün görünmesi için çabalarız. Makinenin bir parçası arıza yapsa da onarılabilir. Zorlu arzular ameliyatlara, radyasyon terapisiyle ya da tehlike yaratan bölümü devre dışı bırakan ilaçlarla giderilir ve hayat eskisi gibi sürer gider.

Batı tıbbı (alopati) bu bağlamda harikalar yaratmıştır. Tıp tarihindeki dönüm noktaları düşünüldüğünde sıra dışı bir gelişim gösterdiği ortadadır; penisilin ve aşının geliştirilmesi, lazer cerrahisi, organ nakli bunlardan sadece birkaçıdır. Tıp bilimi

milyonlarca insanın hayatını kurtarmış, acılarını hafifletmiştir. Beden denen makine ve arıza yapabileceği noktalar konusundaki çalışmalar tam anlamıyla etkileyicidir.

Ancak alopatisi her zaman işe yaramaz. Zaman zaman ilaçların yan etkileri çok daha ağır hastalıklara yol açar; asıl sorunu tedavi ederken yeni yeni sorunlar yaratılır ve mesele tıp biliminin sınırlarını aşan bir hal alır - tedavisi olmayabilir. Örneğin; strese bağlı çok sayıda hastalık var ve görülme sıklığı da giderek artıyor. Migren, ülser, huzursuz bağırsak sendromu, yüksek tansiyon, astım, kas ağrıları ve bitkinlik stresin doğrudan yol açtığı hastalıklardan bazıları. Stres, kanser ve MS (Múltipl Skleroz) hastalıklarının da nedenleri arasında. Alopatisi, strese karşı bir tedavi geliştirebilmiş değil. Modern tıp bilimi hastanın zihinsel ve duygusal durumunun fiziksel sağlığı üzerindeki etkisi üzerinde pek durmadığı için, stresle bağlantılı bu hastalıklar da tedavi edilemiyor. Üstelik doktora başvuran hastaların % 70'inin şikayeti stresle bağlantılı olduğu halde...

Hipokrat döneminde doktorlar sadece fiziksel belirtileri değil, bölgenin iklimini, hastanın ırkını, cinsiyetini, yaşam biçimini, genel toplumsal ve siyasi koşulları da hesaba katarlardı. İkinci Dünya Savaşı öncesine dek aile doktorları ailenin tüm üyelerini tanır ve onları yeni ilaçların yanı sıra geleneksel şifalı bitkileri, telkin yöntemini de kullanarak tedavi ederdi. Savaş sonrası dönemde teknoloji insan aklının sınırlarını aşacak şekilde gelişince, doktorlar belirli alanlarda uzmanlaşmaya başladı. Böylece aile doktorları psikoterapi ve telkin yöntemini kullanmaz oldu. Bu artık başkasının işiydi. Zamanla nüfus ve talep arttıkça da, doktorların ancak reçete yazacak zamanı kaldı. Modern tıp, kişisel ilişkileri bir yana bırakarak, makineyi onarmaya yönelik mesafeli etkileşimleri tercih eder oldu.

Bu mekanik yaklaşım, bedenimizle ilişki kurmamaya başlamamıza yol açtı. Günümüzde artık ters giden işleri düzeltmemizi sağlayacak yöntemlerimiz var, ancak bu makinenin içindeki canlı ya da çalışmasını sağlayacak enerji hakkında en ufak

bir fikrimiz yok.

Doğu'da, özellikle Çin ve Japonya'da ise çok farklı bir yaklaşımla karşılaşırız. Orada insanlar bedeni bir makine değil, enerji sistemi olarak görürler. Bu anlayış Batı'da kullanılan yöntemlerden çok daha eskidir -en az 5 bin yıl öncesine dayanır- ve hastalıkları tedavi konusunda çok başarılı olduğu kanıtlanmıştır. Doğu tıbbi bedende akan enerjinin ayrıntılı haritalarını kullanır. Bu haritalar, akan enerjinin türünün yanı sıra bu enerjiye ne şekilde ulaşacağımızı da gösterir. Hastalıkların teşhisi, her birinin kendine özgü hem olumlu, hem olumsuz özellikleri olduğuna inanılan elementler; toprak, su, odun, metan ve hava aracılığıyla yapılır. Hastalık, kötü alışkanlıkların, stresin ya da karamsarlığın enerji akışında yol açtığı dengesizlikler ve tıkanıklıklar olarak tanımlanır. Enerji akışı düzene sokularak denge sağlanmaya çalışılır.

Alopati, hastanın bir makine olduğunu söylerken, akupunktur (ve bağlantılı tedavi yöntemleri) hastanın canlı ve sürekli değişim içinde olan bir enerji sistemi olduğunu söyler. Bir şeyler ters gittiğinde dışsal etkenlerin yanı sıra hastanın yaşam koşullarına, duygu ve düşünceleri ile bunlar arasındaki etkileşime bakmamızı önerir. Ted Kaptchuk, *The Web That Has No Weaver* adlı kitabında bu farkı, "Alopatik doktorlar 'Y'ye neden olan X nedir?' diye sorarken, akupunkturcu doktor 'Y ile X arasındaki ilişki nedir?' sorusunun yanıtını arar" sözleriyle vurgular.

Batı'daki tıp anlayışının gelişiminde kültürel ve dini etmenlerin önemli rolü vardır. Hıristiyanlığın ilk dönemlerinde beden, kişinin ahlaki faziletlerini tehdit eden bir tehlike olarak görülürdü. Şehvet ve arzular kabul edilemez, bastırılması ve ancak karanlıkta, gizli gizli ortaya çıkarılması gereken şeylerdi. Kurtarılması gereken vahşi ve günahkâr insanları ikna etmek için Hawaii'ye giden ilk misyonerler buna harika bir örnektir. Tropikal kuşağın bunaltıcı sıcağına rağmen, misyonerler şehvetin tuzağına düşmek amacıyla kalın yünlü kıyafetlerini çıkarmayı reddetmiş, çevrelerindeki çıplak Hawaiiililerin alayları arasında, sıcağ ve kalın kı-

yafetlerinin altında üreyen bakteriler nedeniyle ölmüştür.

Yüzyıllar boyunca Kilise kendisini insan ruhunun sahibi olarak görmüş, doktorlar da, kâfir ya da cadı olarak yaftalanmamak amacıyla, beden ile zihni birbirinden tamamen ayrı değerlendirmiştir.

Geleneksel Amerikan yerlileri ise, doktoru bedenın yanı sıra ruhun da doktoru olarak değerlendirmiştir. Zihin ve beden arasında bir ayırım yoktur. Bu kültürlerde, şamanlar ve büyücüler hiçbir tıp eğitimi almadıkları halde, günlük olayların yanı sıra 'öteki dünya'yı da yorumlayarak hastalıkların nedenlerini ortaya çıkarırlar. Başka kültürlerde de beden, kişisel sınırlarımızı aşmamızı sağlayan bir araç olarak değerlendirilir. Hem Budizm, hem Hinduizm'de insan yaşamına büyük değer verilmesinin nedeni, ruhani görevlerimizi ancak insan bedeniyle gerçekleştirebileceğimiz inancıdır. Hastalıklar hem bedensel, hem zihinsel olarak değerlendirilirdi. Çünkü nihayetinde hem beden, hem zihin geçici ya da kalıcı olarak zarar görüyor olurdu. Budist tıp bilimi ilaç olarak, fiziksel bedenin sınırlarını aşarak tam özgürlüğe kavuşulmasını önerirdi.

Bedeni sırf bir makineden ibaret gören anlayış son dönemde farklı bir boyut kazanmaya başladı. Son birkaç yıl içerisinde bedenle zihin arasında doğrudan bağlantı olduğunu savunan psikonöroimmünoloji (psikoloji, nöroloji ve bağışıklık sistemini bir arada inceleyen bilim dalı) anlayışı Batı'da da gelişmeye başladı. Bu anlayış, hastalıkların mikroplar, bakteriler ve mikroorganizmalar, toksik atıklar, radon gazı ya da irsi sorunlar gibi organik nedenlerini yok saymaz. Ancak bir grip salgını sırasında bir işyerindeki herkesin birden hastalanmadığını, hastalıkların her insanda farklı etkilere yol açtığını da bilir. Duygusal ve psikolojik durumumuzun hastalığın ortaya çıkışını, gelişimini ve tedavisini önemli ölçüde etkilediği anlaşılmaya başlandı. Marc Ian Barasch'ın *The Healing Path* kitabında belirttiği gibi, tıp bilimi hastanın yaşam biçimini, beslenme düzenini, sosyal çevresini ve en önemlisi duygusal durumunu hesaba

katmadan hastalıkların kökenini belirleyemeyeceğini anladı.

Bu kitapta zihninle bedenin birbirini nasıl etkilediğini ve her ikisini de kişisel gelişim amacıyla nasıl kullanabileceğimizi ele alacağız. Zihin-beden ilişkileri, her gün yeni bilgilerin ortaya çıktığı yeni bir keşif alanıdır. İnsan makinesini canlı, soluk alıp veren, iletişim kuran, çok yönlü bir bütün olarak ele almaya nihayet başlıyoruz.

Benim zihin-beden ilişkilerine ilgim 20 yıl önce, beslenme ve masaj alanında çalışmaya başladığım dönemde ortaya çıktı. Keşfettiğim farklı parçaları bir araya getirdikçe, beden ve onu oluşturan ruhla duyguların olağanüstü haritasını ortaya çıkarmaya başlayacağımı hissediyordum. Bu kitaptaki amacım da sizin kendi zihin-beden haritanızı okuyabilmenizi sağlayabilmektir.

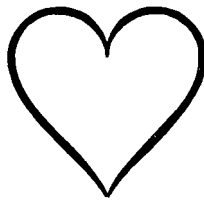
Zihin-beden ilişkilerini oluşturan düşünceyi ve özellikle de zihinle beden arasındaki sonsuz etkileşimleri ele alan birinci bölümü büyük bir dikkatle okumanızı öneririm. İkinci bölümde, bu anlayışın; iyimser düşüncelerin, hayal gücünün, meditasyonun, sanat terapisinin, dansın ve kişinin kendisini ifade edebilmesinin kullanımı yoluyla nasıl sağlık verdiğini inceleyeceğiz.

Üçüncü bölümü bir tedavi kılavuzu olarak kullanabilirsiniz. Eğer bir hastalığınız ya da şüpheleriniz varsa öncelikle ilgili kısmı okuyun. Bu bölümde o bölgenin karmaşık yapısını anlatacağız. Bu yolla zihin-beden ilişkilerini daha net ve bütünsel bir şekilde görüp değerlendirebileceksiniz. Bedenimizin hiçbir bölümü tek başına, bağımsız hareket etmez. Bu nedenle, birbiriy-le bağlantılı bölümleri de okumalısınız.

Umarım siz de zihin-beden ilişkilerinizi keşfederken benim yaşadığım heyecanı yaşarsınız. Bizi oluşturan birçok farklı özellik arasındaki bağlantıları gördükçe, tüm canlılar ve tüm yaşam biçimleri arasındaki bağlantılar da netlik kazanacak. Dünyamız ilişkiler ve iletişim üzerine kuruludur. Umarım bu anlayış size sağlık ve mutluluk getirir.

**Debbie Shapiro**

*Devon, 1996*



---

---

*Karmaşanın  
Ortasındaki  
Anlam*

---

---

# Maddenin Ötesindeki Zihin

Normalde beden ve zihin birbirlerinden bağımsız hareket eden iki ayrı sistem olarak değerlendirilir. Bedeni besler ve sular, egzersiz amacıyla yürüyüşe çıkarır ve algısal becerilerinin tadını çıkarırız. Aynı şekilde zihnimizi de düşünceler, fikirler ve kavramlarla besler, entelektüel arayışlarla egzersiz yaptırır, çeşitli yöntemlerle eğlendiririz.

Zihinle beden arasındaki basit bağlantıları, örneğin kendimizi gergin ya da sınırlı hissettiğimizde kaşınmaya başladığımızı ya da midemizin bulandığını, egzersiz yaptığımızda duygusal olarak rahatladığımızı biliriz. Ancak daha karmaşık duygular ya da hastalıklar söz konusu olduğunda, nedense bu bağlantının ne kadar önemli olduğunu aklımıza getirmeyiz. Hastalıkların gayet bariz fiziksel nedenleri varken, zihnin durumunun bununla bağlantısı yoktur ki... Duygular sınırlarımızı etkiler, ama bunun gerçek hastalıklarla ne ilgisi olabilir ki?.. Geoffrey Cowley, *Newsweek* dergisinde şunları yazmıştı:

*İnsanlar utandıklarında yüzlerinin kızarmasına, korktuklarında kalplerinin hızla atmasına, kötü bir haber aldıklarında tüm sistemlerinin bir süreliğine iptal olmasına şaşırıyor. Yalnızlık ve üzüntü gibi zihinsel kavramların da bedenleri üzerinde etkileri olduğunu kabullenmeye hala yanaşmıyor.*

Bu kitabın amacı, bu ilişkinin önemini anlatabilmektir. Son on yıl içerisinde zihin ve bedenin birbirlerini nasıl etkilediğini gösteren, duygusal ve psikolojik durumun bedenin, özellikle de bağışıklık sisteminin kimyasal yapısını değiştirdiğini kanıtlayan çok sayıda araştırma yapıldı. Bu yeni araştırma dalına psikonöroimmünoloji (PNI) adı veriliyor. Psikolojik/duygusal durumlar, bağışıklık sistemini etkilediği gibi, bedenin dolaşım, sindirim, sinir sistemi gibi diğer kısımlarını, dolayısıyla genel sağlık durumunu da etkiler.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### ***Düşüncelerin Etkisi***

Aşağıda, düşüncenin bedeniniz üzerindeki etkisini gösteren basit bir egzersiz var. Bu egzersizi yapabilmek için bir eşe ihtiyacınız olacak.

- Eşinizle karşılıklı durun. Sağ kolunuzu (solaksanız sol kolunuzu) omuz hizasında öne doğru uzatın. Eşiniz, elini gergin haldeki bileğinin üzerine koysun. Şimdi, eşiniz elinizi aşağı doğru ittirirken tüm enerjinizle kolunuzu dik pozisyonda tutmaya çalışın. Bunu yapmaktaki amacımız doğal direnç noktanızı bulmaktır; bunun için eşinizin baskı uygulamasına gerek yok. Şimdi gevşeyin.
- Gözlerinizi kapatarak sizi üzen, kızdıran bir durumu aklınıza getirin. O hissi zihninizde canlandırdığınızda kolu-



nuzu uzatarak, kolunuzu aşağı bastırmaya çalışan eşinize direnin. Şimdi gevşeyin.

- Şimdi sizi gerçekten mutlu eden, sevindiren bir olayı düşünün. Bu mutluluk hissini zihninizde canlandırdığınızda bir kez daha kolunuzu aşağı bastırmaya gayret eden eşinize direnin. Şimdi rahatlayın. Eşinizle rolleri değiştirerek aynı şeyleri tekrar edin.

Birçok kişi aradaki farkı hemen görecektir. Sınırlı ya da üzgün olduklarında, kollarındaki tüm enerjinin yitip gittiğini ve direnemediklerini fark edecektir. Oysa sevinçli ve neşeli düşüncelere odaklandığınızda kolunuz güç kazanacak ve kolaylıkla direnebilecektir. Egzersize ilk başladığımız andakinden daha güçlü bir hale gelecektir. Bu olağanüstü etkiyi yaratan şey duygu ve düşüncelerimizin fiziksel tepkilere büyük bir hızla dönüşmesidir.

Küçük bir kasabada görev yapan aile doktorum, hastalarının % 50'sinden fazlasının fiziksel sorunlarına duygusal güçlüklerin yol açtığını söylerdi. Duyguların kendi enerjileri vardır. Ve bu enerji duyguları bastırmakla ya da yok saymakla ortadan kalkmaz. Duygularımız, dışa vurmadığımız sürece daha derinlere iner ve günün birinde fiziksel yollardan kendisini gösterir.

Varlığımızın bir parçasının diğerlerinden farkı olabilir mi? Olsa olsa kendini ifade etme biçimi farklıdır. Örneğin; H<sub>2</sub>O su, buhar, yağmur, deniz, bulut ya da buz biçiminde ortaya çıkabilir, ama yine de H<sub>2</sub>O'dur. Aynı şekilde duygularımız da davranışlarımızla, sesimizle ya da bedenimizin farklı sistemleriyle ifade etsek de aynı duygudur. Varlığımızın bir parçasındaki hasarı bastırmamız ya da görmezden gelmemiz, varlığımızın diğer parçasında bir hasarın ortaya çıkmasına yol açar. Diyelim sevdiğiniz insan tarafından reddedildiniz ve kapıyı çarparak çıkarken elinizi incittiniz. Elinizdeki acı reddedilmenin yol açtığı üzüntü ya da öfke hissini ifade eder mi? Woody Allen, *Manhattan*

adlı filminde bu çapraşık ilişkiyi ustalıkla bir şekilde dile getirir. Kız arkadaşı, Dianne Keaton, onu başka bir erkek için terk ettiğinde hiç tepki vermez. Keaton neden hiç öfkelenmediğini sorar. Allen, "Öfkelenmiyorum" der, "İçimde bir tümör büyüyor".

## STRES FAKTÖRÜ

Zihnin beden üzerindeki en olumsuz etkileri stres yoluyla ortaya çıkar. Ağız kapalı bir diş macununu sığırdığınızı düşünün. Ne olur? Diş macununu dışarı çıkacak bir yer bulmak zorundadır. Dolayısıyla tüpün alt kısmından ya da yanından bir yerden (en zayıf noktasından) fışkırır.

Şimdi söz konusu diş macununu tüpünün kendiniz olduğunu düşünün. Baskı altındasınız ve psikolojik ya da duygusal stres yaşıyorsunuz. Ancak kapağınızı açmıyorsunuz. Yani olup bitenleri anlamaya, içsel çatışmalarınızı çözmeye ve rahatlamaya gayret etmiyorsunuz. Peki, bu durumda içinizde büyüyen zihinsel ya da duygusal basınç ne olacak? Dışarı çıkmanın bir yolunu arayacak ve kapağınız kapalı olduğu için başka bir yerlerden, en zayıf noktanızdan fışkıracak. Bu nokta sindirim sisteminiz de olabilir, bağışıklık sisteminiz de, uyku düzeniniz de. İçinizdeki bu duygular, bastırıldığı sürece hastalıklara, depresyona, bağımlılıklara ve anksiyeteye dönüşecek ve kendisini düşmanca duygular, suç, önyargılar ve saldırgan davranışlarla gösterecektir.

Stres tek başına iyi ya da kötü bir şey değildir. Bunu belirleyen bizim stres karşısındaki tepkimizdir. Stres bazı insanları heyecanlandırır, kararlılıklarını ve dirençlerini artırır. Bazılarında ise panik, kargaşa, uyuşukluk, depresyon ve korku yaratır. Bazı insanlarda yaratıcılığı teşvik eder, bazılarını ise eylemsizliğe ve tepkisizliğe sevk eder. Bu ikinci tepki sağlığımızı da olumsuz yönde etkiler.

Bizi en derinden etkileyen şey, içsel gücümüzü ağır ağır tüketen gündelik strestir. Tehlike karşısında beliren ya savaş ya kaç tepkisine sadece hayati meseleler neden olmaz. Korku ve gerginlik düşüncesi de buna yol açar. Arabanın çalışmaması, bir rande-

vuya geç kalmak, ödenmemiş faturalar, sevgilinizle, çocuklarınızla ya da patronunuzla yaşadığınız sorunlar gibi şeylerin hepsi strese neden olur. Joan Borysenko *Guilt is the Teacher, Love is the Lesson* kitabında bunu çok güzel bir şekilde dile getirir:

*Ya savaş ya kaç tepkisi, arabanın yüksek devirle kullanılması gibidir. Zaman zaman işe yarayabilir, ancak sürekli olarak yüksek devirde kullanırsak bazı parçaların aşınmasına ve mekanik sorunların yaşanmasına neden oluruz. Bu sorunlar insanlarda genellikle stres ya da anksiyeteye bağlı bozukluklar olarak ortaya çıkar.*

Beden gerçek tehditlerle hayali tehditleri birbirinden ayıramayacağı için, görünüşte önemsiz olaylar bile strese yol açar. Olabilecek şeyler hakkındaki korkularımıza odaklanmamız, hormonlarımız ve kimyasal dengemiz üzerinde, karşımıza çıkan gerçek tehlikeler ve tehditler kadar büyük bir hasara yol açar. Örneğin; bir korku filmindeki dehşet verici bir sahneyi hatırlamaya çalışın ve sırt, boyun, karın kaslarınızın ne hale geldiğine bakın. Ardından güneşli bir günde sahilde olduğunuzu düşünün ve bedeninizin nasıl gevşediğini hissedin. Koştüğünüzü hayal etmeniz, sınırlerinizi ve kaslarınızı harekete geçirecektir. Bütün bunlar zihninizdeki görüntülerden ibaret olduğu halde, bedeniniz anında tepki vermektedir.

Duygular, özellikle bastırılmaları durumunda derin bir stres yaratır. Trafik sıkışıklığı, havanın sürekli kötü olması, çocuğumuzun hastalanması ya da komşumuzla tartışmanız gibi durumlara yönelik tepkimizi bastırmak zorunda hissederiz kendimizi. Çünkü toplum, bu durumlara bir çığlık atarak ya da bağırıp çağırarak tepki göstermemize izin vermez. Bu tepkiyi bastırmamız da, bedende ortaya çıkan kimyasal maddelerin dışarı çıkacak bir yer bulamamaları anlamına gelir. Peki, bu kimyasal maddeler nasıl dağıtılacak? Kendilerini nasıl ifade edecekler?

Aşırı stresin yol açtığı fiziksel belirtilerden bazıları şunlardır:

Baş ağrısı, yüksek tansiyon, çarpıntı, nefes almakta güçlük, uyku bozuklukları, iştahsızlık, mide bulantısı, ağız kuruluğu, ülser, ishal, sırt ağrısı, aşırı terleme, kaşıntı ve kurdeşen. Bunların yanı sıra depresyon, öfke, tutarsız ruh halleri ve anksiyete gibi psikolojik değişimler de yaşanabilir. Dikkatsizlik, hafıza kaybı, kararsızlık, kafa karışıklığı, mantıksız korkular, güvensizlik ailevi sorunlar da ortaya çıkabilir. Giyimimize dikkat etmemeyi, yerimizde oturamamaya, aniden gözyaşlarına boğulmaya; içki, sigara gibi kötü alışkanlıklar, fobiler edinmeye başlayabilir, cinsel performansımızda düşme yaşayabiliriz. Bu liste böyle uza gider ve bu belirtilerin birçoğu sağlığı ciddi şekilde bozar.

Psikolojik stresle fiziksel sorunlar arasındaki bağlantıyı en iyi ortaya koyan örneklerden biri, Dr. Larry Dossey'in *Healing Breakthrough* adlı kitabında yer verdiği bir araştırmadır. Araştırmaya göre pazartesi günleri kalp krizi geçirme riski haftanın diğer günlerine oranla çok daha yüksektir. Pazartesi günleri de sabah 09:00 en tehlikeli saattir. İnsanlar dışında haftanın belirli günleri ya da günün belirli saatlerinde daha sık ölen bir canlı yoktur. Zihinle beden arasında bağlantı olduğuna inanmamamız durumunda haftanın ilk iş günü başladığı sıralarda ortaya çıkan kalp krizlerini nasıl açıklayabiliriz? Elbette ki sabahları, öğleden sonralarına oranla daha fazla ölüm meydana gelmesinde kalp atışlarının ve tansiyonun yükselmesi, adrenalin düzeyindeki artış gibi fiziksel nedenler vardır. Ancak pazartesileri ölüm oranının diğer günlerden daha yüksek olmasının hiçbir fiziksel açıklaması olamaz.

### ***İşyerindeki Huzursuzluk***

1972 yılında Massachusetts eyaleti, Sağlık, Eğitim ve Sosyal Güvenlik İdaresi tarafından yapılan bir araştırma, kalp hastalıklarının en önemli nedeninin işyerindeki huzursuzluk olduğunu ortaya çıkarmıştır. Harvard Tıp Fakültesi'nden Dr. James E. Muller'in araştırmaları da sabah 08:00-09:00 saatleri arasında sadece kalp krizinin değil, felç riskinin de daha yüksek olduğunu göstermiş-

tir. 1983 yılında Massachusetts eyaletinde ölen insanları inceleyen Dr. Paul Ludmer ise, sabah 09:00'da aniden can veren insanların sayısının, 17:00'de ölenlerin iki katı olduğunu belirlemiştir.

Elbette ki işyerindeki huzursuzluk her zaman ölümle sonuçlanmaz! Ancak işyerindeki huzursuzlukla fiziksel sorunlar arasındaki bağlantıyı hafife almanın olanağı yoktur; stresin etkisiyle her yıl milyonlarca iş günü kaybedilmektedir. Dr. Norman Beale tarafından ABD'de yapılan bir araştırma, işten çıkarılmanın (ya da işten çıkarılma riskinin), doktora gidenlerin % 20, hastaneye gidenlerin ise % 60 oranında artmasına neden olduğunu belirlemiştir.

Padma O'Gara'nın hikayesi, kişinin kendisine uygun olmayan bir işte çalışmasının yarattığı stresin sağlığını nasıl olumsuz yönde etkileyeceğini göstermekte:

Yıllarca bel ve bacak ağrısı çektim. Doktorlar ağrıların yaşlılıktan kaynaklandığını söylüyordu. Bu ağrılarla başa çıkabilmek için yoga yapıyordum. Asıl işim bir insan kaynakları şirketinde yöneticilik olduğu halde, part-time yoga dersi verebilecek kadar kendimi geliştirmiştım. 1990 yılında gözlerimde sorunlar belirdi. Giderek daha az görebiliyorum ve acı çekiyordum. Bir seferinde üç hafta boyunca görme yetimi yitirdim. Glukom hastalığından olduğunu söylediler. Bütün bunlara neden olan şey, şu an yaptığım işte zamanımı boşa harcadığım hissi ve bitmek bilmez toplantılara gireceğime daha fazla yoga dersi vermem gerektiği düşüncesiydi. İki göz operasyonu geçirdikten sonra işi bırakmayı ciddi ciddi düşündüm. Nasıl geçineceğim konusunda kaygılarım olduğu için tekrar işe döndüm. Ancak bu defa ağrılarım tekrar artarak dayanılmaz bir hal aldı.

Birkaç ay sonra bir şey beni dürttü! Otoyolda arabamla ilerlerken arkadan bir şey sert bir şekilde çarptı. Ne olduğunu göremediğim bu şey, arabanın sürüklenmeye

başlamasına yol açtı. Gazı köklemişim gibi hızlandıkça hızlanıyordum. Öleceğimi düşündüm. Kendi kendime ölmez, sağ kalırsam işi bırakacağıma ve kalbimin sesini dinleyerek yoga dersleri vermeye başlayacağıma dair söz verdim. Birdenbire arabanın yavaşladığını hissettim.

Ertesi hafta istifamı verdim. O zamandan beri yoga dersi veriyorum ve çok şükür gelir düzeyimde bir değişiklik olmadı. Üstelik bel ağrılarım geçti ve gözlerim de düzeldi. Nihayet ne yöne ilerlediğimi görebildiğimi ve doğru yolda olduğumu hissedebiliyorum.

### *Yaşam Biçimindeki Değişiklikler*

Stres sadece işyerinde çıkmaz ortaya. Farklı zamanlarda, farklı şekillerde de belirebilir. Özellikle taşınmak, evlenmek ya da sevdiğimiz bir insanın ölümü gibi yaşam biçiminde meydana gelen büyük değişiklikler de strese yol açar. Böyle zamanlarda belirsizlik ve korku hissine kapılabilir, büyük heyecanlar, derin hüznler yaşayabiliriz. Bu duygular kasları ve damarları etkileyerek adrenalini gibi hormonların salgılanmasını artırabilir, sindirim ve solunum sistemlerini etkileyebilir, bağışıklık sistemini çökerterek bizi hastalıklara, krizlere karşı savunmasız bırakabilir.

8 yaşındayken yatılı okula gitmiştim, beni pek mutlu eden bir deneyim değildi. Birkaç hafta sonra bademciklerim iltihaplandı. O günlerde bademciklerin alınması, bir hafta boyunca hastanede yatacağınız anlamına geliyordu. Sonraki bir hafta boyunca da evde yattım. Patates püresi ve jöle dışında bir şey yemiyordum, her ikisini de çok severdim. O iki hafta tekrar eve bağlanmamı, güven ve aidiyet hissini yaşamamı sağladı. Tekrar okula döndüğümde bir daha sağlık sorunu yaşamadım. Şimdi geriye dönüp baktığımda, o dönem içinde olduğum koşulları katlanılmaz bulduğumu görüyorum. Geçirdiğim hastalık -şişmiş bezler ve boğaz ağrısı- yatılı okulda olmayı kabullenemediğimi

gösteriyordu.

1900'lerin başında Dr. Adolph Meyer hastalarından yaşamlarındaki önemli değişimleri sıralamalarını istemiş, ardından bu tarihlerle hastalık geçirdikleri tarihleri karşılaştırmıştı. Bu karşılaştırma, yaşam biçiminde kısa bir zaman dilimi içerisinde çok sayıda değişimin meydana gelmesinin hem fiziksel, hem duygusal sarsıntılara yol açtığını ortaya çıkarmıştı. 1960'lara gelindiğinde Dr. Thomas Holmes ve Amerikan Donanması'nda görevli psikiyatr Richard Rahe, Meyer'in araştırmasını sürdürdü. 5 bin hastayla mülakat yapan ikili, stresli olayların bir listesini çıkararak her birine önem derecesine göre birer puan verdiler. Listenin başındaki en yüksek stres puanlı olaylar sevgili/eşin ölümü, boşanma, ağır hastalıklar geçirmek, trafik kazası geçirmek, taşınmak ve işten çıkarılmaktı. Kısa bir dönem çerçevesinde yüksek stres puanlı deneyimlerin yaşanmasının, fiziksel hastalıkların ortaya çıkma riskini artırdığını belirlediler.

Bu araştırma hastalıkların, sarsıntıların hemen ardından ortaya çıktığını açıkça gösteriyordu. Ancak insanların aynı olaya farklı tepkiler verebileceğini hesaba katmıyordu. Örneğin; listede eş ölümünün ardından ikinci sırada yer alan boşanma kimileri için yalnızlık ve depresyon anlamına gelirken, kimileri için ise kutlanacak bir olay olabilirdi. Benzer şekilde yeni bir eve taşınmak bazılarını mutlu edebilir, bazılarını ise güvensizlik hissi- ne sevk edebilir. Travmalar illa ki hastalıklara yol açmaz. Ancak sarsıntıları çevreleyen korku ve anksiyetelerin ifade edilememesi fiziksel sorunlara neden olur. Elbette ki birtakım krizlerin önüne geçemeyiz. Yapabileceğimiz tek şey duygularımızın farkında olmak ve bastırmamaya, inkâr etmemeye çalışmaktır. Duygularımızı ortaya çıktığı an ya da kısa zaman içinde dışa vurmamız hayat kurtarıcı olabilir.

Yaşamının hemen her alanında değişiklikler yaşayan Steve Hennessy'nin hastalanmasının nedenlerinden biri, bu değişimlerin yarattığı duyguları ifade etmemesiydi:

Hastalanmadan 12 ay önce doğup büyüdüğüm kasabayı, ailemi, dostlarımı, işimi ve en iyi arkadaşım olan alkölü ardımda bırakarak başka bir kente taşınmışım. Sevgilimden de ayrılmış, yeni sevgilimle birlikte yaşamaya karar vermişim. Değiştirebileceğim her şeyi bir anda değiştirmişim yani! Her şey, yaşadığım yer, çalışma ortamım, sosyal yaşamım, sevgilim bambaşkaydı. Ben de değişmiş, kendimi farklı bir gözle değerlendirmeye başlamıştım. Bütün bunları olumlu değişimler olarak görüyordum. Ancak bu durumun boşluğa düşmeme yol açabilecek bir karmaşaya neden olabileceğinin de farkındaydım. Hastalık kolit sancılarıyla başladı. Enerjim tükenmiş, bitkin düşmüştüm. Huzursuz bağırsak sendromu teşhisi konuldu. Üç ay süren akut aşama boyunca hemen hiçbir şey yemedim ve tam 13 kilo verdim.

Düşününce, bu hastalığın nasıl ortaya çıktığını daha iyi anlayabiliyorum. Taşınmadan önce sosyal hizmetlerde çalışıyor, zamanımı başkalarıyla ilgilenerek, onların sıkıntılarına öncelik vererek geçiriyordum. Taşınarak kendime bir iyilik yapacak, önce kendimi düşünmeye başlayacaktım. Ancak bu değişimi sindirmekte güçlük çektim. Görünüşte daha iyi bir yaşamım vardı, ancak içten içe geçmiş yıllarda karşılaştığım sınırlamaların etkilerini çözebilmeye çabalıyordum. Bu hastalık olup bitenleri görebilmemi sağladı. Derin bir değişim yaşadığımı, kendimi daha fazla dinlediğimi hissettim.

## *İçimizdeki Ordu*

Stresin bağışıklık sistemi üzerinde doğrudan bir etkisi vardır. İşgalci virüslerle ve bakterilerle mücadele etmemizi güçleştirir. Bizi bu işgalden ve hastalıklardan koruyan bağışıklık sisteminin ordu olarak da söz edilir. Stres çeşitli hormonlar salgılanma-



sına yol açar. Bu hormonların çoğu bize işgalcilerle başa çıkmakta gereksinim duyduğumuz enerjiyi sağlar. Ancak iki tanesi -adrenalin ve kortizol- bağışıklık sistemine ket vuran hormonlardır.

Örneğin; sınav stresi bağışıklık sistemini zayıflatarak nezle, grip gibi hastalıklara yakalanma riskimizi artırır. Dr. Trisha Greenhalgh, *The Times*'te (Haziran 1994) "Öpüşme hastalığının gençleri özellikle sınav dönemlerinde yakalaması size garip gelmiyor mu?" diye sormuştu. "Son üç hafta içerisinde en zeki ve en iyi öğrencilerin bademcik iltihabı, şişmiş bezler ve korkunç bir uyuşukluk yüzünden yatağa düştüğünü görüyorum. Hepsi de birkaç ay önce çok başarılı birer öğrenciydi."

Siz de benzer şeyler yaşamışsınızdır. Sevgilinizle ilişkinizde yaşadığınız sorunlar yüzünden uyku, beslenme düzeniniz bozulmuştur örneğin. Ardından işe gitmek için mikrop soluyan insanlarla tıka basa dolu bir otobüse ya da trene biner ve birkaç saat sonra da üşüttüğünüzü hissedersiniz. Bunun nedeni otobüste, trende sizi kuşatan mikroplar mı, yoksa duygusal stresin birikmesi sonucu fiziksel direncinizin zayıflaması mıdır? Grip salgını yaşandığı dönemlerde herkes hastalanmaz. Bazıları yatağa düşerken, bazıları sağlam kalmayı başarır. Hastalığa yenik düşenleri mikroplar dışında etkileyen başka şeyler de olmasın? Örneğin; iş yerindeki stres, aşırı çalışma, evdeki sorunlar ya da zihinsel yorgunluk etkili olmuş olabilir mi? Hastalandığınız dönemlerde bağışıklık sisteminizi içten çökerten, enfeksiyonlarla mücadele gücünü zayıflatan şeyler olup olmadığını inceleyin. Kendinizi fiziksel ve duygusal açıdan zayıflamış, hastalıklara karşı savunmasız hissediyor muydunuz? (Bağışıklık sistemi hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme bakınız.)

## *İki Yönlü İletişim*

Psikolojik ve duygusal durumumuz salgı bezlerimizin çalışmasını da etkiler. Kimyasal dalgalar gibi yükselip alçalan hormonlar, bedensel aktivitelermize, davranışlarımıza ve duygula-

rımıza tesir eder.

Bu hormonlar, endokrin sistemini oluşturan farklı bezler tarafından üretilir. Her biri birbirinin üretimini etkileyen bu bezlerin en baskını, bir iletişim şirketinin yöneticisi olarak değerlendirilebilecek olan hipofizdir. Deepak Chopra, *Ageless Body, Timeless Mind* kitabında, “Korku gibi temel duygular soyut bir his olarak değerlendirilebileceği gibi, adrenalin hormonunun somut birer molekülü olarak da görülebilir” der. “Bu his olmazsa hormon ortaya çıkmaz. Zihin-beden tıbbı adını verdiğimiz devrim bu basit keşif üzerine kuruludur: Düşünce bir yere gittiğinde, bir kimyasal madde de onunla gider.”

Beyin, bağımsızlık sistemi ve sinir hücreleri; duyguları zihin-beden arasında taşımakla görevli nöropeptidler (kimyasal haberciler olarak işlev gösteren hormonlar) üretir. Bu, duygularla bedenin diğer tüm bölümlerini birbirine bağlayan, iki yönlü bir iletişim sistemi kurulmasını sağlar. Nöropeptidler duygularımızı, kaygılarımızı hayallerimizi ve umutlarımızı varlığımızın en uç köşelerine dek iletir. Barbara Hoberman Levine, *Your Body Believes Every Word You Say* (Bedeniniz Söylediğiniz Her Söze İnanır) adlı kitabında Buryl Payne’in “Tıpkı telefon mesajlarının elektrik sinyalleri halinde kablolar üzerinden ilerlemesi gibi, düşünceler de sinirsel sinyaller halinde aksonlar boyunca ilerleyerek kasları ve bezleri harekete geçirir” sözlerine yer verir.

Nöropeptidler, algılarla düşünceler, beyinle hormonları salgılayan bezler ve organlar arasında köprü oluşturur. Duyguların fiziksel tepkilere dönüştüğü yer, beyindeki küçük bir bez olan hipotalamustur. Tıpkı bağırsaklar ya da mide gibi hipotalamusta da nöropeptid öbekleri bulunur. Hipotalamus, beynin duygusal merkezidir. Bu organ sadece bir nöropeptid reseptörü değil, aynı zamanda tükürük ve böbreküstü bezlerini, iştahı, kandaki şeker düzeyini, vücut ısısını, kalbin, akciğerlerin, sindirim ve dolaşım sistemlerinin işlevlerini yöneten merkezdir. Dengeli bir sistem kurulması için gereken kimyasalları ve hormonları üreten bir eczane gibidir. Tüm düşünce ve duyguların yol açtığı

tepkide hipotalamus devrededir. Özetle, bir parça stres ürettiğiniz an ortaya çıkan zincirleme tepkime bedenın tüm parçalarına nüfuz eder.

Bağışıklık sisteminin önemli bölümleri de nöropeptidlerin etkisi altındadır. Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü Beyin Kimyası bölümünün eski başkanı Candace Pert, 1986 yılında Sağlık Gelişim Enstitüsü'nün yayın organı *Advances* dergisinde, "Nöropeptidler hakkında daha fazla şey öğrendikçe, bilinç ve beden ayrımı hakkındaki geleneksel kavramlar ortadan kalkmaya başlamış, tek ve bütünleşmiş bir varlık olan 'zihin-beden'den söz edilir olmuştur" der.

Beden ve zihin birbirlerinden bağımsız hareket eden iki ayrı sistem değil, hem içsel, hem dışsal etkenlere tepki veren tümleşik bir bütündür. Düşüncelerimiz ve hislerimiz fiziksel sağlığınıza doğrudan etki eder. Aynı şekilde bedenimizde yaşananlar da zihinsel ve duygusal durumumuzu etkiler. Bu ikisini birbirinden ayırmamız, bir bütün olarak varlığımızı anlayabilme fırsatını tepmemize yol açar.

# Temel Nedenler

Amerikan Bütünselci Tıp Birliği kurucusu Dr. C. Norman Shealy, hastalıkların en az % 85'inin yaşam biçiminin sonucu olduğunu belirtir. Kalan % 15 ise çevresel etkenler, genetik etkenler ve 'gizemli güçler'in eseridir. Her ne kadar bu rakamlar tahmini olsa da, yine de seçtiğimiz yaşam biçiminin önemini ve davranışlarımızın sağlığını ne kadar etkilediğini gayet net ortaya koyuyor.

Marc Barasch *The Healing Path* kitabında birtakım sorular ortaya atıyor:

*Bir kadın mutsuz evliliğinin getirdiğı stresi yenebilmek için sigaraya başlarsa, yakalanma olasılığı yüksek olan akciğer kanserinin nedeni ne olur? Genetik yatkınlık mı? Sigara mı? Evliliğı mi? Kadının akciğeri alınır ancak evliliğı ve uzun zamandır sürüp giden bu mutsuz yaşamı değiştirmesini engelleyen kişiliğı aynı şekilde sürerse, tedavi ne derecede başarılı olur?*

Kişinin kendi kendine bu tür bir sorgulamaya girmesi kolay değil. Çoğumuz doğal olarak yakalandığımız hastalıkların kendi duygularımız, düşüncelerimiz ya da davranışlarımızdan değil, dışsal etkenlerden kaynaklandığına inanmayı tercih ederiz. Hastalığın irsi olduğunu ya da hava kirliliği gibi nedenleri bulunduğunu düşünmek isteriz. Hastalıkta bizim hiçbir payımız yoktur. Bizler çaresiz, masum kurbanlarızdır.

Bunca zamandır bedenlerimizin içinde yaşıyor olduğumuz halde, işler ters gittiği andan itibaren, ona tamamen yabancıymışız gibi davranma eğilimine gireriz. İçinde yaşadığımız yabancıнын neden çalışamaz hale geldiğine akıl erdiremeyiz. Birçok insan, bırakın nasıl çalıştıklarını, organlarının yerini bile bilmez. Bunun nedenlerinden biri doktorları aşırı yüceltmemizdir. Onlar bizim aklımızın ermeyeceği şeyleri bilir gibimize gelir.

Hastalıkları daha yakından ele aldığımızda, görünürdeki fiziksel nedenlerin yanı sıra diplerde gizlenen psikolojik/duygusal bağlantıları da keşfetmeye başlarız. Ancak hastalıkların içsel nedenlerini keşfe çıkmadan önce dışsal etkenlere, bir noktaya kadar bizim kontrolümüz dışında olan nedenlere bakalım.

## ÇEVRESEL ETKENLER

Çevre, görmezden gelinemeyecek hastalık nedenlerinden biridir. Tehlikeli düzeyde artış gösteren çevre kirliliği, henüz tamamına çözüm bulamadığımız uzun vadeli birçok soruna yol açmaktadır. (Örneğin; ozon tabakasındaki delik, Güney Yarımkürede çok ciddi sağlık sorunlarına yol açmakta.) Kendimizi kimyasal tarım ilaçları, böcek ilaçları, fabrika artıkları ve araba egzozlarıyla bile zehirlenmemizin ise akıl alır bir yanı yok. Artan hava kirliliğinin yol açtığı sorunlardan biri de astım hastalığındaki keskin artış. Bir başka sorun ise deli dana hastalığı. Doğayı değiştirmeye kalktıkça (örneğin; hayvanları hormonlu, kimyasal maddelerle beslemeyi sürdürdükçe) bedelini ödemeye devam edeceğiz. Her türlü hastalığın teşhisinde çevresel fak-

törler dikkate alınmalı ve çevre kirliliğiyle hastalıklar arasındaki bağlantı hakkında daha fazla araştırma yürütülmelidir. Ekinlerimizi, hayvanlarımızı ve soluduğumuz havayı kimyasal maddelerle zehirlenmeye, kimyasal atıkları, zararlı bileşenlerini ayıklamadan doğaya bırakmaya hakkımız yoktur. Yine de soluduğumuz havadaki toksinlerin miktarını azaltarak çevre kurbanı olmaktan kurtulmamız mümkün. Kendimizi ticari gıda üretiminde kullanılan maddeler konusunda eğitebilir, mümkün olduğunca organik gıda yetiştirebilir veya satın alabilir ve bu yolla gezegenimizin kurtulmasına katkıda bulunabiliriz.

Sağlığımızı tehdit eden ve çevreyi kurtarabilmemizi engelleyen çaresizlik, umursamazlık gibi davranışları bir an önce terk etmeliyiz. Fark yaratmayı istemeliyiz.

### *Ulusal Hastalıklar*

Hastalıkların çevresel nedenleri arasında sosyal ve kültürel etkilenmeleri de sayabiliriz. Belirli ülkelerde sık görülen, yerel adetlere ve koşullanmalara bağlı olabilen hastalıklara 'ulusal hastalıklar' adı verilebilir. Örneğin; göğüs kanseri Japonya ve Çin'de ender olarak görüldüğü halde, Amerika'daki on kadından dokuzunu etkiler. Bunun tek nedeni beslenme alışkanlıkları mıdır, yoksa kadınlara ve kadın bedenine yaklaşımın da payı var mıdır?

Eddie'ye birlikte ders vermek üzere Çek Cumhuriyeti'ne davet edilmiştik. Ülkedeki komünist rejim yeni yıkılmıştı. İnsanlar uzun bir dönem boyunca korkunç bir baskı altında, duygularını, düşüncelerini ifade edemediği yaşamış, karar alma mekanizmalarına katılamamıştı. Ülkede yaygın bir ulusal hastalık olup olmadığını sorduğumuzda, bize birçok Çek Cumhuriyeti vatandaşının boğaz ve göğüs ağrısından mustarip olduğunu söylemişlerdi. Bedenin belirli bölgeleri duyguların, özellikle de üzüntü ve öfkenin bastırılmasından olumsuz yönde etkilenir. Görünüşe göre yıllar boyunca duygularını bastırmaları Çeklerin sağlığını olum-

suz yönde etkilemişti. Uzun süredir kendi adlarına konuşamıyor hatta soluk alamıyorlardı. Duygularını o kadar derinlere itmişlerdi ki, çoğu sevmeyi ve sevmeyi bile unutmuştu.

Ulusal hastalıklar arasında sıtma gibi, misyonerlerce Hawaii'ye taşınan kızamık gibi insan yoluyla yayılan hastalıklar da vardır. Misyonerlerin taşıdığı kızamık mikrobu, kimsenin bağışıklığı olmadığı için, kısa zaman içinde çok sayıda insanın ölümüne yol açmıştı. Bu harici antijen yeni ev sahiplerine tamamen yabancıydı. (Hawaii halkının direnç geliştirme olanağı yoktu, çünkü tamamen izole ve korunaklı bir bölgede yaşıyorlardı.)

Hastalıklar da aslında sağlığın ayrılmaz parçalarından biridir; bağışıklık sistemi geliştireceği tepkiyi belirleyebilmek ve bağışıklığı artırabilmek için antijenlere gereksinim duyar. Suçiçeği, kızamık gibi çocukluk hastalıkları, bağışıklığımızı ve genel anlamda direncimizi artırmaya yarar. Nezle, grip gibi hastalıklara neden olan mikroplara maruz kalarak aslında yabancı maddelerle daha ustalıkla başa çıkabilen bir sistem kurulmasını sağlarız.

## GENETİK ETKİLER

İrsi ve genetik etkenler de engel olunamaz hastalık nedenleri arasında yer almaktadır. Bazı fiziksel güçlükler kuşaktan kuşağa aktarılır. Bu nedenle anne-babamızla ya da diğer akrabalarımızla aynı hastalıklara yakalanma riskimiz, diğer insanlara oranla daha yüksek olabilir. Ancak kaderimizi belirleyen tek şey genler değildir, genetik etkilerin ortaya çıkışında başka etkenlerin de katkısı vardır. Örneğin; tek yumurta ikizleri aynı genetik özellikleri taşıdıkları halde, hep aynı hastalıklara yakalanmazlar.

Duygusal ortam ve kişisel yaklaşımlar da eşit derecede etkilidir. Bunlar diyet, egzersiz gibi kişisel alışkanlıkları, yani yaşam biçimini belirleyen, dolayısıyla da gücü, direnci, sağlığı artıran, genetik yatkınlığın olumsuz etkilerini dengeleyen şeylerdir.

Özensizlik, egzersiz yapmamak, kötü beslenme ve içki, sigara gibi kötü alışkanlıklar nedeniyle zayıflayan bir beden elbette

ki, ister genetik ister başka türlü olsun, hastalıklarla başa çıkmak için gereken doğal dirence sahip olamayacaktır. Kendi kendinize “Bu hastalık annemde de vardı büyük annemde de. Bende de ortaya çıkacak” demeniz, kadercı ve umutsuz bir ruh haline bürünmeniz, fiziksel direncinizin tükenmesine yol açar. Beden bu sözleri hemen duyurur. Kendimizle ve hayatla sevgi dolu bir ilişki kurmamız ise, başımıza ne gelirse gelsin, bize zorlukları yenme gücü verecektir.

## **GİZEMLİ GÜÇLER**

Olası tüm açıklamaların geçerliliğini yitirmesi ve hastalığın nedeninin bilinmemesine verilen addır. Bu bilinmeyen etken de hayatın gerçeklerinden biridir. Her şeyi anlamamız, bilmemiz, kategorize edip yaftalamamız mümkün değildir. Örneğin; doğa devasa bir gizemdir. Gülün kokusu nereden gelir? İçgüdüler nasıl gelişir? Beyin nasıl düşünür?

Bilemediğimizi kabullenmemiz, mantıklı zihnin teslim bayrağını çektiği anlamına gelir. Ancak bu noktada da olaya yaklaşım çok büyük bir önem taşır. Umutsuzluğa ve çaresizliğe kapılmamız, hızla depresyona girmemize neden olabilir. Oysa kendimizi evreni yaratan büyük gücün -Tanrı'nın- ellerine bırakarak bilinmeyi onurlandırabiliriz. Yaşarken ölmeyi ya da yaşamın bu büyük gizemine olabildiğince katılmayı seçmek bizim elimizde.

## **NE DÜŞÜNÜYORSAN OSUN**

Hastalıkların % 85'i -daha az olsa da bir şey değişmez- gerçekten de hayata yaklaşım biçiminden ve yaşam tarzından kaynaklanıyorsa, bu etkenleri yakından ele almakta yarar vardır. Egzersiz yapma sıklığımız, beslenmemize dikkat edip etmediğimiz, içki, sigara alışkanlığımız, kendimize ayırdığımız zaman, kendimize duyduğumuz saygıyla ortaya çıkan yaşam biçimimiz kendimiz hakkında birçok şeyi ele verir. Bütün bu etkenlerin ta-



mamı hastalıklara karşı direncimizi önemli ölçüde artırabilir ya da azaltabilir. Yaşam biçimimiz hayata nasıl baktığımızı, dolu dolu mu yaşadığımızı yoksa acılara teslim mi olduğumuzu da gösterir.

Kendimiz hakkında hissettiklerimiz çok büyük önem taşır. Tüm kurallara uyuyor, günde 8 kilometre jogging yapıyor, yağsız, lifli yemekleri tercih ediyor, düzenli olarak meditasyon yapıyor olabiliriz ancak kendimizi gerçekten sevmezsek, kendimizi değersiz, çirkin, suçlu hissederseniz, uzun vadede bu inanışlarımız olumsuz etkiler yaratmaya başlayacaktır. Görünüşümüz, başarılarımız, değerimiz hakkındaki gerçek hislerimiz sağlıklı bir yaşam sürdürme çabalarımızı başarısızlığa mahkum edebilir. Olduğumuzu düşündüğümüz şeye dönüşürüz. Düşünceler ve sözcükler yeşerip gelişen tohumlar gibidir. Sağlık durumumuz da düşüncelerimizin göstergesidir. Tohumlar filizlenir ve kaslarımızı, hormonlarımızı, sinirlerimizi ve dolaşım sistemimizi şekillendirmeye başlar.

Sağlık durumumuz hakkındaki görüşlerimiz, ne kadar uzun yaşayacağımız konusunda fiziksel belirtilerden ve laboratuvarlarda gerçekleştirilen tıbbi testlerden çok daha güvenilir bir göstergeci. Dr. Larry Dossey, *Healing Breakthrough* kitabında, sigara içenlerin ölüm riskinin içmeyenlere oranla iki kat yüksek olduğunu, sağlığının 'bozuk' olduğunu söyleyenlerin ölüm riskinin ise 'mükemmel' durumdayım diyenlerden tam yedi kat yüksek olduğunu belirtir.

Mücadeleci bir ruha sahip olan, yaşamlarını sürdürmek isteyen hastaların iyileşme ihtimali pasif, çaresiz yaklaşımlar sergileyenlerden daha yüksektir. Hastalıkların -ya da yaşamın- kontrolümüz dışında geliştiğini, aşamayacağımız bir engel olduğunu düşünürsek, enerjimizi iyileşme yolunda kullanamaz, bedenimize 'canlı' mesajlar ulaştıramayız. Hastalıkların -ya da yaşamın- sürekli bir şeyler öğrenilen bir deneyim, kendimizle ilişkilerimizi geliştirme fırsatı olduğunu düşünmemiz durumunda ise iyileşme şansımız artar. Albert Schweitzer, "Gelmiş geçmiş en

büyük keşif, insanın düşünce biçimini değiştirerek yaşamını değiştirebilmesidir” der.

## *Fiziki Görünüm*

Çok azımız bedenimize sevgi ve saygıyla yaklaşırız. Çoğumuz daha ince, daha kaslı, daha uzun, daha az çilli olmayı dilemişizdir. Dilerseniz arkadaşlarınıza bedenlerini şu anki halleriyle gerçekten sevip sevmediklerini sorun. Kimseyi bulamazsınız. Bu hislerinizin etkileri de ortaya çıkacaktır. Düşünce, bedenin her tarafına yayılan bir enerjidir.

Diyelim ki kalçalarınızı sevmiyorsunuz. Son yirmi yıldır kendi kendinize keşke başka türlü olsalardı, daha küçük, daha dik dursalardı diyorsunuz. Bu yüzden de aynaya her bakışınızda kocaman, çirkin kalçalar görüyorsunuz. Bu size tanıdık geldi değil mi? Şimdi de kendinizi kalçalarınızın yerine koyun. Son yirmi yıl boyunca size şişman ve çirkin olduğunuz söylendi. Kabul görmek ve sevmek için çabalayıp durdunuz, ancak her seferinde reddedildiniz. Şimdi yalnız ve kalbi kırık kalçalarınızın neler hissettiğini anlayabildiniz mi? Bu anlattığım şey size saçma gelebilir, ancak gerçek hayatta oldukça ciddi sorunlara yol açabiliyor.

Hemşire Evy McDonald’a amyotrophic lateral sclerosis (ALS) teşhisi konmuştu. Yani kasları hızla eriyordu. Tekerlekli sandalyeye mahkum olan ve altı ay ömür biçilen Evy’nin tek isteği ölmenden önce koşulsuz bir sevgi yaşayabilmektir. Bunu yapabilmek için işe kendisini ve kendi bedenini sevmekle başlaması gerektiğinin farkındaydı. Ancak aynaya baktığında gördükleri hiç hoşuna gitmiyordu. Sonraki birkaç ay boyunca yorucu bir çalışmaya girişti.

İlk aşama bedenim hakkındaki olumlu ve olumsuz düşüncelerimi not etmektir... Ardından her gün bedenimin

sevmediğim bir bölgesinin kabul edilebilir, hoş görünen özelliklerini belirlemeye başladım. Günün birinde bedenim hakkında olumsuz tek düşüncem kalmadığını fark ettim. Artık soyunup aynanın karşısına geçebiliyor ve güzelliğime hayran kalıyordum.

Bu aşamada Evy'nin kaslarındaki erime de durmaya ve hastalığı iyileşmeye başladı.

Bedenimize baktığımızda kendimizi kötü hissetmemizin nedeni, kendimizi bize güzel olduğu öğretilen bedenlerle ve ölçülerle kıyaslamamızdır. Toplum bizi belirli kalıplara uymaya zorlar. Kendi değerimizin farkına varabilmemiz için öncelikle kendimizi önyargısız, korkusuz bir şekilde, bir çocuk gibi merakla tanımaya çalışmalıyız. Burada önemli olan hissettiklerimiz konusunda tamamen dürüst olmak, kendimizi suçluluk ya da utanç duymadan olduğumuz gibi kabullenmektir. Kendimizi olduğumuz gibi kabul edebildiğimiz ölçüde sevimli ve sevilebilir bir insan haline geliriz.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### ***Bedeninizi Sevin***

Bu, oldukça güç ve dürüstlüğünüzü sınamanızı sağlayacak bir egzersizdir!

- Soyunarak bir boy aynasının karşısına geçin. Kendinize bakarak "Seni seviyorum" deyin.
- Bunu iki hafta boyunca her gün on dakika sürdürün. Başlarda kolay olmayacaktır. Hatta kendinizi aptal gibi hissedeceksiniz. Bu da hiç şüphesiz bedeniniz hakkındaki tüm olumsuz düşüncelerinizin ortaya çıkmasına yol açacak. Böyle bir durumda olumsuz düşüncelerinizi bir kenara not edin, ancak bunun sizi yolunuzdan döndürme-

sine izin vermeyin. Kendinizi yargılamadan nesnel bir şekilde değerlendirin. Kendi kendinize "Seni seviyorum" sözünü olabildiğince hissederek söylemeyi sürdürün.

- Bir haftanın ardından gerçekten beğendiğiniz bölgelerinize odaklanın. Başlangıçta beğendiğiniz çok şey bulamayabilirsiniz. Sırf tırnaklarınızla ya da göz renginizle başlayabilirsiniz. Ancak her geçen gün beğenecek başka bir yönünüzü keşfedeceksiniz. O bölgeye odaklanın. Bunu bedeninizin tüm bölgelerini beğenmeye başlayana dek sürdürün. Ardından beğendiniz bölgelerinizi gözden geçirin ve önyargısız bir şekilde değerlendirerek, kalbinizi açarak, "Seni seviyorum" diyerek bu beğeniye gerçek bir sevgiye dönüştürüp dönüştüremeyeceğinizi görün.

- Bedeninizi parça parça incelemeyi bitirdikten sonra bir bütün olarak görmeyi deneyin. Hâlâ sevmediğiniz bölümleri var mı?. Peki, bu bölümlere önyargısız bir şekilde mi bakıyorsunuz, yoksa hâlâ kendinizi toplumun güzel olarak adlandırdığı ölçütlerle karşılaştırma hatasına mı düşüyorsunuz?

- Bedeninizin bazı bölümlerini sevmekte güçlük çektiğiniz sürece aynının karşısına geçerek "Seni seviyorum" demeyi sürdürün ve neler olacağını görün.

## *Şekillendiren Hisler*

Gergin ve sıkıntılı mı, yoksa rahat ve huzurlu mu olduğumuzu hislerimiz belirler. Bu da kas ve beden yapımızı oluşturur. Kaslarımızın sıkı mı, yoksa gevşek mi, ince mi, yoksa gelişmiş mi; eklemlerimizin esnek mi, yoksa hantal mı olduğuna hep hislerimiz karar verir. Touching kitabının yazarı Dr. Ashley Montague, yeterince sevgi görmeyen, dokunulmayan ve konuşulmayan çocukların gelişemediklerini belirtir. Çekilen röntgen filmleri de çocuğun kendisini yalnız hissettiği dönemlerde ke-

miklerinin gelişiminin yavaşladığını kanıtlamıştır. Beden sevildiğini ve güvende olduğunu hissedemezse gelişimini durdurur. Ken Dytchwald da Bodymind kitabında, “Duygusal deneyimlerin, psikolojik seçimlerin ve kişisel yaklaşımların insan organizmasının sadece işlevini değil, yapısını ve şeklini de etkilediğini gördüm” der.

Kendimiz hakkındaki görüşlerimiz genellikle çocukluk döneminde aldığımız mesajlar doğrultusunda bilinçsiz bir şekilde oluşur. Çok az insan duygularını özgürce ifade edebildiği ortamlarda yetişme fırsatı bulur. Çoğumuz duygularımızı bastırmayı ve normlara uydurmayı öğrenerek büyürüz. Bu bastırılmış duygular kendimize olan güvenimizin azalmasına, seks, para ve güç düşkünlüğüne yol açar. Bütün bunların sağlık üzerinde yıkıcı etkileri vardır. Sezgisel tıp uzmanı ve otacı Caroline Myss, “Yaşam öykümüz vücut ölçümümüze dönüşür” der.

Kardiyolog Dr. Dean Ornish, bypass ameliyatı geçiren hastalarının büyük bölümünün ikinci hatta üçüncü kez operasyona gereksinim duyduğunu fark etmiştir. Araştırmalar da hastaların % 50’sinde ameliyattan sonraki 5 yıl içerisinde tekrar damar tıkanıklığının görüldüğünü gösterir. Marc Barasch, *The Healing Path* kitabında Ornish’in şu sözlerine yer verir:

*Asıl mesele, kalp hastalıklarına neden olan kronik strese neyin yol açtığıdır... Kimsenin kendilerini sevmeyi sevmediğini düşünen insanlar, sevilmemenin tek yolunun para, güç ve şöhret aracılığıyla sevgiyi satın almaya olduğuna inanırlar. Bu da, elbette eskisinden daha da fazla yıpranmalarına neden olur.*

Kendimiz, eşimiz, çocuklarımız, anne-babamız ve yaşamımızdaki diğer insanlar hakkında hissettiklerimiz sağlığımızı doğrudan etkiler. Sinirlendiğinizde kalbiniz hızla atar, kaslarınız gerilir, terlemeye başlarsınız. Kendiniz ve çevrenizdeki insanlar hakkındaki hislerinizi de dile getiremez, içinize atarsanız alko-

le, uyuşturucuya, yemeğe ya da güce bağımlı hale gelirsiniz. Baş ağrılarından yerinizde duramaz, kazalar geçirmeye başlarsınız. Bağışıklık sisteminiz zayıflar. Yasadışı ilişkilere hatta şiddete eğilimli biri haline gelirsiniz.

Karuna King'in hislerini bastırması az daha felaketine yol açacaktı:

Annemin dört çocuğunun en büyüğüydüm. Mutlaka kardeşlerimden birinin benden daha çok ilgiye ihtiyacı olurdu. Bu nedenle tüm istek ve ihtiyaçlarım karşılanmış olmasına rağmen, ihmal edildiğim hissinden kurtulamadım. Bu da giderek daha içe dönük ve çevresinden kopuk bir insan halini almama yol açtı. 18 yaşıma geldiğimde kendimi dine vererek manastıra kapandım.

Manastırdayken kendimle bağlarımı tamamen kopardım. Kendimi umutsuz, suçlu ve yapayalnız hissediyordum. Yemek, kendimi kontrol edebildiğim tek şeydi. O kadar umutsuzdum ki, ölüm bir kurtuluş olarak görünmeye başlamıştı. İştahım tamamen kesildi. Bu durum diğer rahibelerle sık sık sürtüşmeler yaşamama neden oldu. Çevremden tamamen kopmuş, kasvetli renksiz bir dünyaya hapsolmuştum. Ne çocukluğumda ne de manastırda tek bir kimse gelip "Seni seviyorum" dememişti. Yıllardır bana sarılan tek kişi olmamıştı. Umutsuzca sevilme istiyordum. Yemek yemeyi reddederek yaşadığım reddedilme hissini ifade ediyordum.

Manastırdan ayrılmaya karar verdiğimde bir deri bir kemik kalmıştım. Duygularımı o kadar bastırılmışım ki, artık ne hissettiğimden bile emin olamıyordum. Gittiğim iki psikiyatr iyice içime kapanmama neden oldu. Benim için dönüm noktası, genç bir kadının açlıktan öldüğünü okuduğum an benim de ölebileceğimin farkına varmam oldu. Nihayet içimde bir şeyler kıpırdanmaya başlamıştı.

İyileşme süreci çok acı vericiydi. Kendimi içine hap-

settiğim tüm düzmece yapıları yıkmam gerekiyordu. Başkaları istediği için değil, kendi iyiliğim için yemeliydim. İyileşmemi sağlayan şey 'aşk' oldu. Aşık olmak tüm korkularımın ve anksiyetelerimin su yüzüne çıkmasına neden oldu. Sevgilim tüm huysuzluklarıma katlandı. Onun sevgisi sayesinde kalbimi açmaya ve yaşama isteği duymaya başladım.

Anoreksi; bana, hissettiklerim konusunda kendime karşı dürüst olmam, başkalarının dayattığı kurallara aldırmamam gerektiğini öğretti. Ve de kendimi sevdiğim, yaşamıma saygı duyduğum için yemek yemem gerektiğini.

Çevremizdekilerin sevgisi ve desteği, bize zorluklarla başa çıkabilme gücü vermesinin yanı sıra kendi değerimizin farkına varmamızı da sağlar. İhmal edilen, sevgi görmeyen bebeklerin kemikleri gelişmez, türlü sağlık sorunlarıyla karşılaşır. Sevildiğini hisseden bebekler ise çok daha hızlı büyür. İnsanlar toplumsal hayvanlardır. Hepimiz birbirimize ihtiyaç duyarız. Hepimiz dokunulmak isteriz. Sevmek gibi sevmek de bir ihtiyaçtır. Bu, sırf kendimizi iyi hissetmemiz için değil, hayatta kalabilmemiz açısından da şarttır. Ohio Üniversitesi'nde gerçekleştirilen diyetin kalp sağlığı üzerindeki etkilerine dair bir araştırma sırasında, tavşanlar yüksek kolesterolü yiyeceklerle beslenmişti. Bu durum hayvanların büyük bölümünün damarlarının tıkanmasına yol açtı. Bir grubun % 60'ında ise çok daha az belirtiye rastlandı. Çünkü bu tavşanların bakıcısı hayvanları elleriyle besliyor ve okşuyordu.

Margaret Bird'ün hikayesi sevgi ve sağlık arasındaki güçlü bağı çok net bir şekilde ortaya koyuyor:

Her şey günün birinde kan tükürmemle başladı. Başlarda bunun nedeninin çok şiddetli öksürmem olduğunu düşünüyordum. İki gün sonra belirtiler şiddetlenince hastaneye gittim. Akciğerlerimin çöktüğünü, hava gitmediği söylediler.

Geçen yıl benim açımdan oldukça üzücü ve zorlu geçmişti. Küçük oğlum bana giderek yabancılaşıyor, ölüm döşeğindeki eski kocamla sorunlar yaşıyordum. Kendimi gereksiz, yaşamayı anlamsız bulmaya başlamıştım. En sevdiğim arkadaşım taşınmış, kiliseye yeni gelen rahip, kabullenmekte<sup>42</sup> güçlük çektiğim değişimler gerçekleştirmişti. Kendimi giderek bir kurban gibi görmeye başlıyordum!

Hastanede tedavi altına alınmam sevgiye ne kadar aç olduğumun, kendimi ne kadar yalnız hissettiğimin farkına varmamı sağladı. Duygusal açıdan çökmüştüm. Göğsümün de çökmesi hayatı sorgulamaya başlamama neden oldu. Gerçekten yaşamayı, nefes almayı sürdürmek istiyor muydum? Bunları düşünürken bir yandan da bunların yanıtının 'evet' olması için dua ediyordum. Sonunda iyileşmeye, yaşamın tadına varmaya ve yaşama güvenmeye başladım.

Kişinin yalnızlık hissetmesi, boşanması ve sevdiği birini yitirmesi ölümünü hızlandırır. İnsan adeta kalbinin kırılması nedeniyle can verir. David Gelman, 1988 yılında *Newsweek* dergisinde şunları yazmıştı:

*Yapılan onlarca araştırma, eşini kaybeden insanların ölüm riskinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkardı. Aynı şey kendisini yalnız hisseden insanlar için de geçerli. Uzmanlar, çok fazla yakın dostu olmayan insanların ölüm riskinin diğerlerinden üç kat yüksek olduğunu tespit etti.*

New York'taki Mount Sinai Hastanesi'nde yapılan testler de eşini kaybeden insanların bağışıklık sisteminin çöktüğünü ve bir daha düzelemediğini ortaya çıkarmıştı. Bu kişilerin bağışıklık hücreleri sayısı normal görünüyordu, ancak hücreler normal işlevlerini yerine getirmiyordu. Bu durum birkaç ay boyunca sü-



rüyordu. Londra Kraliyet Hastanesi psikiyatrik danışmanı Colin Murray Parkes, The Times gazetesinde yayınlanan makalesinde “Eşini kaybeden insanların sonraki altı ay içerisinde ölümcül bir hastalığa yakalanma riski oldukça yüksektir” diye yazmıştı. Federico Fellini öldüğünde karısı harap olmuş ve beş ay sonra da can vermişti. Haber spikeri Leonard Parkin’in ölümünden sadece dört hafta sonra karısı da ölmüştü. Bir arkadaşı, “Yaşama isteğini tamamen yitirmiş gibi görünüyordu” demişti. Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi, beynin bağışıklık sistemine ilettiği acı ve yalnızlık hissi bağışıklık hücrelerini de etkilemektedir.

## **GERÇEKLİĞİMİZİ KİM YARATIYOR?**

Hastalıkların % 85’inden tavırlarımız ve yaşam biçimimiz sorumlu olduğuna göre, kolaylıkla başımıza gelen her şeyin sebebinin kendimiz olduğunu düşünebiliriz. Bu mantıkla hareket etmemiz durumunda, hastalandığımızda da kendimizi suçlamamız gerekir. Kendi gerçekliğimizi kendimizin yarattığı, başımıza gelen her şeyden yüzde yüz oranında kendimizin sorumlu olduğu, düşüncelerimizin geleceğimizi olumlu ya da olumsuz yönde belirlediğine dair yaygın bir inanış vardır. Bu düşünce, zaman zaman, farkında bile olmadan, kendi kendimize işleri güçleştirdiğimizi anlamamız açısından yararlı olabilir. Kendi sorunlarımız yüzünden başkalarını suçlamaktan vazgeçmemizi, kendimizi sorgulamaya başlamamızı ve davranışlarımızın sorumluluğunu üstlenebilmemizi sağlayabilir. Aynı zamanda, dünyayı ya da başka insanları belki değiştiremeyeceğimizi, ama en azından kendimizi ve davranışlarımızı değiştirebileceğimizi gösterir.

Ancak kendi gerçekliğimizden bütünüyle sorumlu olduğumuzu düşünmeye başlamamız, kendimizi gereğinden fazla önemsememize, her şeyi gerçekleştirecek güce sahip olduğumuza inanmamıza da neden olabilir. Bu da benmerkezci, bencil bir hale gelmemize ve bunların sonucu olarak da suçluluk, utanç, yenilgi hissine kapılmamıza yol açabilir.

Hastalandığımız için kendimizi suçladığımız gibi, iyileşemediğimiz için de kendimizi suçlamaya başlarız. Öfkemizi bastırarak ülser ya da kanser olduğumuz için kendimizi suçlu hissederek, giderek umutsuz bir vaka olduğumuza inanırız. Kendi gerçekliğimizden bütünüyle sorumlu olduğumuzu söylememiz; fiziksel sağlığın ruhsal ve psikolojik gelişimimizle bağlantılı olduğu, dolayısıyla hastalandığımızı göre ruhsal yönlen de başarısız olduğumuz sonucunu çıkarmamıza neden

olur. Ancak, birçok ruhani liderin kanser ya da kanserle bağlantılı hastalıklar yüzünden ölmesi, böyle bir çıkarımın yanlış olduğunu kanıtlar.

Hem nedenleri, hem de sonuçları itibariyle kendi gerçekliğimizi kendimizin yarattığına inanmamız, 'ben'in mutlak denetimi elinde bulundurduğu anlamına gelir. Oysa hiçbir birey yaşamının mutlak kontrolünü elinde tutamaz. Her zaman için başka etkenler de devreye girer. Yeryüzünde tek başımıza yaşamıyoruz. Her birimiz iç içe geçmiş, birbirleriyle bağlantılı, sürekli değişim ve dönüşüm içerisindeki bir bütünün parçalarıyız. Gerçeklik, karşılıklı bağımlılık ilkesi uyarınca ortaklaşa yaratılır. Zaten yaşama anlam ve güzellik katan şey de diğer varlıklarla sürdürülen yoğun ilişkililerdir.

Ken Wilber, *Grace and Grit* kitabında Treya Killam Wilber'ın şu sözlerine yer verir:

*Başımıza gelenlere vereceğimiz tepkilere kendimiz karar veririz, ancak başımıza gelen her şeyi kontrol edemeyiz. Hepimiz; hem birbirimizle, hem çevremizle "Herkes kendi gerçekliğini yaratır" sözünün mümkün olamayacağı kadar karmaşık ilişkiler içinde yaşarız. Kendi gerçekliğimi yarattığım ve kontrol ettiğim inancı; zengin, karmaşık, gizemli ve destekleyici bir yaşamdan kendimizi koparıp çıkardığımız, bizi besleyen ilişkiler ağını inkâr ettiğimiz anlamına gelir.*

Elbette ki kendi duygularımızın, kendimize ve dünyaya karşı davranışlarımızın sorumluluğu bize aittir, ancak bu davranışların yaratacağı sonuçları kontrol edebilmemiz, belirleyebilmemiz mümkün değildir. Tıpkı güneşin doğuşunu, batışını, dünyanın yörüngesinde ilerleyişini ya da yağmurun yağışını kontrol edemediğimiz gibi. Kendi gerçekliğimizi yaratamayız: Biz sadece kendi gerçekliğimizin sorumluluğunu taşımak zorundayızdır. Rüzgarın nereden eseceğine biz karar veremeyiz, ancak yelkenimizi rüzgarın estiği yöne çevirebiliriz. Bir hastalık durumunda moralimizi yüksek tutmak bizim görevimizdir, ancak buna rağmen kemoterapiye gereksinim duyabiliriz. İçsel sağlığımızı ve huzurumuzu sağlamak bizim denetimimizdedir. Hatta bu fiziksel sağlığımıza da olumlu yönde etki edebilir. Ancak etki etme bile kendimizi suçlu ya da başarısız hissetmemeliyiz.

Şunu aklınızdan çıkarmayın: Sağlığımız da hastalığımız da yaptıklarımızla doğrudan ilgilidir. Ancak ne yaparsak yapalım nihai sonucu değiştiremeyebiliriz. Öte yandan davranışlarımızı ve yaklaşımlarımızı değiştirebilir, duygularımızı ve bastırılmış korkularımızı ortaya çıkararak ifade edebilir, daha sevgi dolu ve affedici olabiliriz. Ancak bunların yaratacağı sonuçlar bizim etki alanımızın dışındadır. Beklediğimiz oranda ve hızda iyileşemesek bile hiçbir zaman kendimizi suçlamamalıyız.

Stephen Levine, *Healing Into Life and Death* kitabında, kanser hastası bir kadının hikayesini anlatır. Kadın, kansere yakalanmasına kendisinin neden olduğuna, ancak kendisini iyileştirmeyi başaramadığına inanmaktadır. Bunun sonucu olarak da kendisine olan güveni her geçen gün azalmaktadır. “Sandığım gibi biri değilmişim, kansere yakalandığıma şaşmamalı” demektedir. Bunu üzerine Levine kadına, yaşamakta olduğu gerçekliğin yegane yaratıcısının kendisi olup olmadığını sorar. Kadın ne cevap vereceğini bilemez. Uzun bir sessizliğin ardından gülümseyerek, “Hayır, sanırım değilim. Ama önemli katkılarda bulunduğum kesin” der.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### ***Bedenin Farkındalığı***

- Önümüzdeki bir hafta boyunca farklı durumların, düşüncelerin ve duyguların yarattığı fiziksel etkileri gözlemleyin. Dilerseniz bir günlük tutarak bu etkileri not edin.
- Örneğin; ne zamanlar hayal kırıklığına uğradığınızı ya da öfkelenmiş olduğunuzu belirleyin ve bu duyguların bedeninizde ne tür etkilere yol açtığını not edin. Trafikte sıkışıp kaldığınızda, müşteriniz randevuya geç geldiğinde, çocuklar konuşmanızı bölüp durduğunda omuzlarınızda, sırtınızda, midenizde neler meydana geliyor?
- Kaygılandığınız, korktuğunuz zamanlarda, örneğin çocuğunuz geç kaldığında, iş yerinde bir sunum yapmanız gerektiğinde, eşinizin kan tahlilinin sonuçlarını öğrenmeye gittiğinizde bedeninizde neler oluyor? Bu gerginlik nerede ortaya çıkıyor? Ne tür fiziksel etkileri oluyor? Gelecek hakkındaki kaygılarınız midenizde sancılara mı yol açıyor, yoksa bacaklarınızda ağrılara mı?
- Patronunuz ya da eşiniz size bağırdığında kalbinizde, başınızda, iç organlarınızda neler oluyor? Baş ağrınızın nedeni size bağırılması mı, kendinizi güvensiz hissetmeniz mi, yoksa öfkelenmeniz mi? Öfkelendiğinizde ne yapıyorsunuz? Öfkenizi dile getiriyor musunuz, yoksa bastırıyor musunuz? Böyle zamanlarda aşırı terleme, kaslarda sertleşme, kabızlık gibi etkiler ortaya çıkıyor mu?
- Eski sevgililerinizi, sizin için değerli insanları anımsadığınızda neler oluyor? Huzurlu bir şekilde gevşiyor musunuz, yoksa terlemeye başlayıp gerginleşiyor musunuz? Özellikle mutsuz anılar aklınıza geldiğinde, örneğin babanızın size vurduğunu ya da okulda arkadaşlarınızın sizinle alay ettiğini hatırladığınızda yaşadıklarınıza çok dikkat edin. Bedeninizin hangi bölümünün bu anılara tepki gös-

terdiğini not edin.

- Geçmişte geçirdiğiniz hastalıkları hatırlayın. Hangi organlarınızda sorunlar yaşamıştınız? Karın ağrılarınız eskiden beri var mıydı? Başınız sürekli mi ağrırdı? Kendinizi, bedeninizi ve tepkilerinizi gözlemleyin. Bunu yaptıkça varlığınızı oluşturan farklı bölümlerin; bedeninizin, zihninizin, ruhunuzun nasıl iç içe geçmiş bulunduğunu fark etmeye başlayacaksınız.

Beden hastalık yoluyla bize dengenin bozulduğu mesajını iletir. Hastalanmanız kötü davranışlarınız nedeniyle cezalandırıldığınız anlamına gelmez. Yakalandığınız hastalık doğanın denge sağlama mekanizmasının sonucudur. Bedeninizin iletmediği mesajları dinleyerek, bedeninizle işbirliği içerisinde, dengeye ve sağlığınıza kavuşmanıza katkıda bulunabilirsiniz. Dolayısıyla, kendinizi suçlamak, kendi kendinize “Kansere yakalanmayı hak edecek ne yaptım?” diye sormak yerine, “Bu hastalığı ne şekilde kullanabilirim?” demelisiniz. Karşılaştığımız güçlükler, yeni şeyler öğrenip gelişmemizi, olumsuz düşünceleri terk etmemizi, daha affedici ve anlayışlı olmamızı sağlayabilir. Olaya böyle yaklaşmanız, yaşadığınız güçlüklerin yolunuzu kesen engeller olmaktan çıkıp, üzerine basarak tırmanabileceğiniz ve yükselebileceğiniz destekler haline gelmesini sağlar. Başımıza gelen her şeyin sorumlusunun kendimiz olduğunu düşünerek umutsuzluğa ve suçluluk duygusuna kapılmak yerine, bu hastalığı eşsiz bir uyanış fırsatı olarak değerlendirmeliyiz. Bu yolla hastalıklar kendimizi bulma ve tanıma fırsatı veren birer armağan haline gelir.

# Hastalığın Dili

Bedenimiz, bizimle belirtiler aracılığıyla konuşur. Belirtiler bize neler olup bittiğini, hastalığın etkilerini ve ne tür değişimler gerektiğini anlatır. 'Semptom' sözü Yunanca 'birlikte' anlamına gelen *syn* ve 'toplanmak' anlamına gelen *piptein* sözcüklerinin birleşiminden oluşur. Bir başka deyişle; rahatsızlıklar, güçlükler ve çelişkiler bir araya toplanarak belirtileri oluşturur. Semptomların gelişimine ve etkilerine bakarak derinde yatan, iyileşmemizin anahtarını elinde bulduran sebepleri keşfedebiliriz.

Bunu yapabilmek için kendi bilinçli beden dilimizi bilmemiz gerekir. Çünkü her birimizin farklı konuşma tarzı olması gibi, bedenlerimizin de kendine özgü bir dili vardır. Örneğin; gerekli desteği göremediğimizi ya da sorumluluklar altında ezildiğimizi hissetmemiz, sırta ya da diz ve bileklerde ağrılar şeklinde kendini gösterebilir. Ancak bu, hepimizde farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bu tür ayrıntıların farkına vararak, bedenin iletişim yöntemlerini ortaya çıkarmalısınız. Christine Evans'ın da söylediği gibi:

Kendimi yargılamadan gözlemlemeye çalışıyorum. Eski sevgilim aklıma geldiğinde karnıma ağrı saplandığını hissediyorum. Belime masaj yapıldığında hüzünleniyorum. Yorgunken ya da gerginken kürek kemiklerim arasında ağrı hissediyorum. Midem bulandığında ve kusmaya başladığımda hissettiğim şeylerin doğru olmadığını, böyle hissetmeye hakkım olmadığını anlıyorum.

Fiziksel belirtiler, bir şeylerin dengesinin bozulduğunun ilk göstergesidir. Ancak bunun psikolojik ya da duygusal sorunlardan kaynaklanıp kaynaklanmadığı bir bakışta anlaşılabilir. Genellikle fiziksel sorunların psikolojik ve duygusal etkiler yarattığı, tersinin çok geçerli olmadığı düşünülür. Oysa daha yakından incelendiğinde karşılıklı bir etkileşimin söz konusu olduğu görülür. Barbara Hoberman Levine, *Your Body Believes Every Word You Say* kitabında, kendisine beyin tümörü teşhisi konuluşunu şöyle anlatır:

Önce 'sinirlerimi kaybettim' diye mi düşündüm, yoksa tümör yüzünden sinirlerimin enerjisi mi tükendi bilmiyorum. Başlarda yaşadığım fiziksel sorunların korkularıma neden olduğunu düşünüyordum. Fiziksel açıdan cesaret kırıcı, korkutucu bir haldeydim. Bugün ise fiziksel koşullarımın zaten içimde olan bilinçsiz duyguları ve korkuları hissetmemi sağladığını görüyorum. Bu sayede eskiden beri ne kadar korkak bir insan olduğumu anladım.

Semptomlar birdenbire ve kendiliğinden ortaya çıkmaz. Geçmişteki koşullardan ve olaylardan kaynaklandığına göre, geçmişle mutlaka bir bağlantısı vardır. Şu an etkilerini hissettiğimize göre, şimdiki zamanla da bağlantılıdır. Ve de gelecekte de somut etkileri olacaktır. Üstelik varlığımızın tüm parçalarına yansır ve etkiler.

## BİRİKMİŞ TRAVMALAR

Semptomları incelediğimizde kimilerinin çok eskilere dayandığını, kimilerinin ise yeni yeni ortaya çıktığını görürüz. İlk ele almamız gereken şey, belirtilerin ortaya çıkışından 2 ila 24 ay öncesi arasındaki dönemdir. Louis Proto *Self-Healing* kitabında şöyle yazar:

Bronx'taki Albert Einstein Tıp Fakültesi'nde yapılan araştırmalarda kanser hastası çocukların, hayatlarında, diğer çocuklara oranla iki kat fazla kriz yaşadıkları belirlendi. Lösemi hastası 33 çocuktan 31'i, hastalığın teşhisinden önceki iki yıl içerisinde sevdikleri birini kaybetmişti.

Dr. John Ball da *Understanding Disease* kitabında şöyle der:

Hastalığın fiziksel boyutları, patolojisi bilimsel yaklaşımlarla ortaya çıkarılabilir elbette. Ancak birçok vakada hastalığın fiziksel olarak ortaya çıkışı, çok uzun zamandır devam eden bir sürecin son aşamasıdır.

Yaşamış olduğunuz herhangi bir duygusal sarsıntıyı düşünün; bu, çocuklarınızın evden ayrılmasının sizi yalnız ve terk edilmiş hissettirmesi, yakınlarınızdan birinin ölümü, aile içinde yaşanan bir çatışma olabilir. Belki de işyerinde sorunlar yaşamış, işinizi kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmış olabilirsiniz. Belki de başka bir iş yapmak istiyordunuz, ancak korktuğunuz için girişemediniz ve şimdi kendinizi hapsedilmiş hissediyorsunuz. Peki, bu sarsıntıların etkisini ne ölçüde kabullendiniz? İş sadece olayı görüp, “İşte hastalığın nedeni budur” etiketi koymanızla da bitmiyor. Bu olaya yol açan, derinlere gizlenmiş duygular yumağını da bulup çıkarmalısınız.

Son birkaç aya ya da birkaç yıla baktığınızda meselenin aslında çok daha eskilere, çocukluk dönemimize dayandığını, son dönemde yaşanan bir şeylerin bunun su yüzüne çıkmasına yol açmış olduğunu görebilirsiniz. Çocuklar, acıyla yüzleşmemek amacıyla, kafa karıştı-



rı, korkutucu, üzücü duyguları kolaylıkla bilinçaltlarına atabilirler. Semptomlar bize bu derinlere gömülmüş olan duyguları ortaya çıkarma olanağı tanır. Bu anlamda belirtiler bilinçaltının habercisidir.

Son dönemlerde sarsıntılar yaşadığımızı fark etmemiz bize, hissettiğimiz ancak dile getirmedığımız, içimize hapsettiğimiz korkuların ve anksiyetelerin varlığını haber verir. İyileşmemizin yolunu açacak olan şey bu duygularla yüzleşmektir. Cheryl'in başına gelen şey de tam olarak budur:

Çocukken sürekli tacize uğradım. Babam bana haftada bir tecavüz ederdi. Babamdan kurtulunca kendimi alkole verdim. Mutlu bir alkoliktim. Canımı sıkan bir şey olduğunda bir içki içer, acıları, sıkıntıları unutuverirdim. Bu şekilde idare edip gidiyordum... Derken yıllar sonra babam benimle buluşmak istediğini söylediği bir mektup gönderdi. İki hafta sonra bir içki âleminde dönerken trafik kazası geçirerek hastaneye kaldırıldım. Felç olduğumu, bir daha yürümemin mümkün olamayabileceğini söylediler.

Hastanede yatıyor olmak beni iyice bunalttı. En zor kısmı buydu. Duygularımı gizleyebileceğim bir yer yoktu. Bunun ardından bana ikinci bir şans verilmiş olduğunu düşünmeye başladım. Bedenim bana eskiden gittiğim yönde ilerlemememi, yeni bir başlangıç yapmam gerektiğini söylüyordu. Karın bölgemdeki hissizliğin, içime hapsettiğim duygulardan, cinsel taciz anılarımın ortaya çıkmasını istemememden kaynaklandığını içten içe biliyordum.

Tekrar yürüebilmek için bu anıları ortaya çıkarmam ve babamı affetmem gerekiyordu. Öyle de yaptım.

Günbegün gelişim göstererek, hastaneden yürüyerek çıkmayı başardım. Şimdi dans dersleri veriyorum.

Duygularımızı inkâr etmemiz, hem kendimizi, hem çevremizdekileri iyi olduğumuza ikna etmemiz mümkündür. Bir zaman sonra bu duyguları bulup çıkarmak olanaksız hale gelebilir. Hatta o olayı ha-

fızamızdan tamamen silmiş olabiliriz. Böyle bir durumda, o olayı anımsayan bir aile üyenizle ya da yakın arkadaşınızla konuşarak, bunun sizi ne şekilde etkilemiş olduğunu ortaya çıkarmanızda yarar vardır. İnkâr, zihnin özellikle sarsıcı ve acı verici olaylar karşısındaki savunma mekanizmasıdır.

Gizli duyguların kendilerini dile getirmesine olanak vermek, sağaltım yolculuğunun önemli adımlarından biridir. Bir sorunu tedavi edebiliriz, ancak tamamen iyileşebilmek için yürekli ve dürüst olabilmeliyiz. Bu da sadece dışımızdaki şeylere değil, hissettiğimiz yaşadığımız olaylara da nesnel bir şekilde bakabilmeyi gerektirir. Hangi duygularımızı yok saymış, inkâr etmiş, aptalca ya da önemsiz bulmuştuk? Neler yapmak istemiş de zaman ayıramamıştık? Bir araya gelerek belirtileri oluşturan parçalar nelerdi?

## **DİLİN ŞİFRESİNİ ÇÖZMEK**

Semptomların belirlenmesindeki en önemli ipuçlarından biri, sorunlu bölgenin işlevidir. Gizlenmiş haldeki psikolojik ya da duygusal sorunlar genellikle etkilenen bölgenin işleviyle bağlantılıdır. Şimdi vücudunuzun sorunlu olduğundan şüphelendiğiniz bir bölgesini ele alın ve o bölgenin işlevlerini aklınıza getirin. Bedeninizin o bölgesi ne işe yarıyor? Bütün içerisindeki rolü nedir? Bu işlev yaşamınızı ne şekilde etkiliyor?

Örneğin; dizler yürümemizi, koşmamızı, dans etmemizi, dik durmamızı, diz çökmemizi sağlar. Gurur ve dik başlılık bizi inatçı ve katı yapar. Yumuşak hareketler yapmayı beceremez ve dizlerimiz esnekliğini kaybettiği için tökezler, düşeriz. Dizler aynı şekilde bedenin ağırlığını da taşır. Dizlerin bu ağırlığı taşıyamayarak çökmesi, üzerine taşıyamayacağı kadar çok yük bindirmemizden olabileceği gibi, psikolojik baskıdan da kaynaklanabilir.

Hastalığın ya da sorunun işlevinin yanı sıra yapısını da incelememiz gerekir. Yaşadığımız şey bir kas zorlanması mı, kemik kırılması mı, enfeksiyon mu, sinirsel bir sorun mu, sindirim sorunu mu, yoksa bir kan hastalığı mı? Bunların her birinin farklı etkileri olacaktır.

Örneğin; enfeksiyon, dışarıdan gelen bir şeyin (bir bakterinin, bir virüsün) sizi etkilediği ve nezle, grip olmanıza, ateşlenmenize ya da zehirlenmenize yol açtığı anlamına gelir. Yani bir şeyler içinize sızmayı ve sizi rahatsız etmeyi başarmıştır. Bunun sonucu olarak, kızarıyor, ateşlenirsiniz; bütün bunlar dışarı vurulamayan, biriktirilen öfkenin göstergeleridir. Ancak bu mikropların milyonlarcası zaten her an çevrenizde değil miydi? O halde bağışıklık sisteminizi zayıflatan başka bir şey olabilir. Örneğin; son dönemde aşırı stres yaşadınız mı? Kendinizi yalnız, sıkıntılı, depresyonda hissediyor musunuz? Sizi bu kadar derinden etkileyen şey nedir?

Boğazınız şişmeye ve yutkunmakta güçlük çekmeye başlıyorsanız, kendinize sindiremeyeceğiniz, kabullenemeyeceğiniz bir şeyler olup olmadığını sorun. Nedir sizi bu kadar mutsuz eden ve anlatamadığınız şey? Eğilmekte, başınızı çevirmekte güçlük çekmeniz, birtakım düşüncelere saplanıp kalmanızdan, başka görüşleri kabul edememenizden kaynaklanıyor olmasın? Duyuma sorunlarınızın kökeninde başkalarını dinlemeye tahammül edememeniz yatabilir mi? Belki de duymaya, yüzleşmeye tahammül edemeyeceğiniz bir şeyler var.

Gözlerinizin bozulması, karşınıza çıkabilecek şeylerden ölümüne korkmanızdan kaynaklanabilir. Belki de gereğinden fazla şey gördünüz ve bunları hafızanızdan çıkarıp atmak istiyorsunuz. Öksürmeniz, bir şeyleri içinizden dışarıya fırlatmak, birileriyle paylaşmak istediğinden olabilir. Yoksa size dayatılan, zorla benimsetilen ve kurtulmak istediğiniz birtakım şeyler mi var? Kaşıntınızın, sizi rahatsız eden, canınızı sıkan şeylerin içinize sızmayı başarabilmesinden kaynaklanması çok mümkün... Sindirim güçlüğü çekmenizin tek nedeni yedikleriniz mi? Yoksa içten içe sizi yiyip bitiren bir şeyler mi var? Karşınıza her yönüyle kabullenip sindirmeyi beceremediğiniz bir şeyler çıkmış olabilir. Başınızın ağrısının yalnızlıktan kaynaklanmış olabileceğini hiç düşündünüz mü?

Jenny Britton sırt ağrısı nedeniyle masaj yaptırmaya gelen ancak ağrısının kökenlerinin çok daha derinlerde olduğu aşikâr olan bir müşterisini şöyle anlatıyor:

David sırtının sol yanında, beline yakın bir bölgedeki ağrı yüzünden masaj yaptırmaya gelmişti. Sırtına masaja başladığımda evlenmekten son anda vazgeçtiğini anlatmaya başladı. Nikah tarihi belirlenmiş, kilise ayarlanmış, gelinlik seçilmiş hatta birlikte yaşayacakları ev bile satın alınmıştı. Nişanlısına birlikte yaşamayı teklif etmiş ancak kız, "Ya evleniriz ya ayrılıyoruz!" yanıtını vermiş.

Bedenin sol yanı insanın feminen tarafını temsil eder ve David de nişanlısından ve ilişkisinin bitmesinden söz ediyordu. Sırtın bel bölgesi ilişkilerin, aidiyet duygusunun simgesiydi. David bir karar vermiş ve uygulamaya geçmişti, ancak bu durum ona hiç kolay gelmiyordu. Duygusal olarak çok acı çekiyordu. Sırtındaki ağrı leğen kemiğine dek uzanıyordu. Bu bölge kişinin kendi istek ve tercihlerinin temsilcisiydi. David annesinin evinden ayrılır ayrılmaz nişanlısıyla yaşamaya başlamıştı. Masajın sonunda, kendisine ait bir evde tek başına ayakta kalabileceğini kendisine kanıtlamak istediğine karar vermişti.

Semptomlar zaman zaman derinlere gizlenebilir, tarif edilemez bir hal alabilir. Böyle zamanlarda belirtileri tanımlamak için kullandığınız sözcükler, daha derinlerdeki meselelere dair önemli ipuçları verebilir. Kendi kendinize bu belirtilerin neler hissettirdiğini sorun; sıcak mı yoksa serin mi, yumuşak mı yoksa sert mi, dar mı yoksa geniş mi? Kas ağrısı çekiyorsanız, bu ağrıların neler hissettirdiğini anlatın. Kullandığınız sözcükler daraldığınız anları ve hayatınızdaki sınırlamaları tarif ediyor olmasın? Baş ağrılarınız neden kaynaklanıyor? Birileri başınızı balyozla ezmeye kalkmış gibi mi? Eklem ağrıları, bir yerlerinizin tutulması neler hissettiriyor? Birileri sizi kontrolünüzün dışında bir yerlere mi çekiştiriyor? O yöne gitmek istemiyor, direnmeye mi çalışıyorsunuz?

Semptomların görüldüğü bölge ne kadar sıcak? Ne renk? Bütün bunlar içinizdeki hisleri ifade ediyor mu? Kendinizi bedeninizin ağrıyan yerine koyun. Ağrıyan, zonklayan bir baş olmak neler hissetti-

rirdi? Ya da ülserli bir mide, ağrılı bir diz? Hissettiklerinizi bir kağıda yazarak kullandığınız sözcükleri incelemenizde büyük yarar var. Bu duygular fiziksel olarak hissettiklerinizi mi, yoksa duygusal olarak hissettiklerinizi mi tarif ediyor?

Eklem iltihabının yarattığı içinizden bir şeylerin sizi çektiği hissi, yapmakta olduğunuz işten sıkıldığınız, çıkıp gitmek istediğiniz anlamına gelebilir mi? Kendinizi ipleri başkasının elinde olan bir kukla gibi hissediyor olabilir misiniz? Bu bölümün sonunda hastalığınızın size neler hissettirdiği ve özelliklerine dair bir egzersiz bulacaksınız.

## **EK YARARLAR**

Semptomların yapısını ve geçmişini incelemeniz, hastalığın size sunacağı yararları da keşfetmenizi sağlayabilir. Bu söylediğim biraz garip gelebilir. Elbette hiç kimse yararlarından faydalanmak amacıyla hasta olmaz. Yine de, hastalık, her zaman olumsuz bir deneyim olmak zorunda değildir.

Hastalık kişiyi işinden gücünden eden, kendi dışındaki tüm konuların gündeme gelmesini engelleyen bir şeydir. Tüm enerjimizi alır. Kulağa hoş gelmeyen bu durum, bir yandan da aslında önemsiz ve gereksiz meselelerin kendiliğinden ortadan kalkmasını sağlar. Bu gereksiz meselelerin rüzgara kapılmış birer yaprak gibi uçup gitmesi, kendimiz için gerçekten önemli meselelere odaklanmamıza olanak verir. Hayatın değerini anlar, eskisi gibi her şeyi ciddiye almaz oluruz. Bu şekilde düşünebilmemiz, kalbimizin kapılarını gerçekten önemli ve öncelikli meselelere açmamızı sağlar.

Ancak hastalandığımızda genellikle bunun yerine ‘zavallı ben’ psikolojisine gireriz. Hasta sözcüğü hem sağlık durumu iyi olmayan insanlar, hem de mantıksız, saçma düşünenler için kullanılır. Peki, bunlardan hangisi önce gelir? İnsan hasta olduğu için mi kendisini çaresiz, değersiz ve önemsiz hisseder, yoksa kendisini yetersiz ve önemsiz gördüğü için mi hastalanır? Bu hastalık sizin kendinize verdiğiniz değerini göstermesi olmasın?

Hastalık zorlu durumlardan sakınmanızı, gereksiz yükümlülükler altına girmenizi engeller. İçinde bulunduğunuz durum başka meselelerle ilgilenmenizi engelliyor mu? Hissettiklerinizi kabullenmekten kaçınmanıza mı yol açıyor? Bunlara engel olan belirtiler nelerdir? Migren ağrısı sınıfta yüksek sesle ders anlatmanızı ya da kaynananızı ziyaret etmenizi engelleyebilir. Bacağınızın kırılması, çıkacağına tatili ya da nikahınızı ertelemenize yol açabilir. Grip olmanız bir haftayı yatakta geçirmeniz, uçuk çıkartmanız insanlardan uzak durmanız anlamına gelecektir. Hastalığınız ya da yaşadığınız güçlükler koşullarınızı ne şekilde değiştiriyor? Yararlı yanları da var mı? Hasta olmak kendimizi özel, farklı hatta önemli hissetmemizi sağlar. Anneler hastalanan çocuklarına her zamankinden daha fazla sevgi ve özen gösterir. Durum yetişkinler için farklı mı? Hastalığınız aslında sevilme, beslenme, büyütülme isteğinin bir göstergesi değil mi? İnsanlardan size bakmalarını istiyor musunuz? Kendi başınızın çaresine bakmaya, kimseye yük olmamaya mı gayret ediyorsunuz, yoksa sizin söylemenize gerek kalmadan birilerinin yardıma ihtiyaç duyduğunuzu fark etmesini ve yardıma koşmasını mı umuyorsunuz?

Hastalık bizi oyalar, konuşacak bir şeylerimiz olmasını sağlar. Herhangi birisine nasıl olduğunu sorun. Size şikayetlerini, gittiği doktorları, tahlilleri, teşhisleri, yapılan tedavileri, içtiği ilaçları sıralamaya başlayacaktır. Hastalığımız hakkında konuşmaktan hoşlanırsınız. Ancak bu durum bir yandan rahatlamamızı sağlarken, bir yandan da gereksinim duyduğumuz desteği görebilmek için, hastalığa bağımlı hale gelmemize yol açabilir.

Geçirdiğiniz hastalık kendinizi daha önemli hissetmenizi mi sağladı? Hasta olmanız da önemsenmek ve sevilmek ister miydiniz? Hiçbir şeyiniz kalmadığında da arkadaşlarınızın ve akrabalarınızın size özen göstermesini ister miydiniz? Sağlık durumunuzdaki gelişmelerin ilişkilerinizi etkileyeceğinden mi korkuyorsunuz? Hastalandığımızda sevdiklerinize mi sığınuyorsunuz, yoksa herkesten uzaklaşıyor musunuz?

Tam bir dürüstlüğe dayalı ilişkiler kurmak ve sürdürmek kolay değildir. Genellikle kendi içimize kapanır ve sessiz bir iradi savaşa giri-

şiriz. Hastalanmaya başladığınız dönemde ilişkiniz tehlikede miydi? Birilerini kaybetmekten mi korkuyordunuz? Çocuklar gibi yetişkinler de zaman zaman dikkat çekmek amacıyla hastalığı kullanabilirler. Örneğin; tam tiyatroya gitmek üzere evden çıkarken çocuğunuzun ateşi yükselebilir. Çevrenizdekilerin kendilerini suçlu hissetmesini mi istiyorsunuz? Belki de dikbaşı sevgilinizin evde oturup size bakmasından tatmin oluyorsunuz. Hastalığınız her ikinize de yakınlaşma ve birbirinize daha fazla sevgi gösterme fırsatı tanımuş da olabilir.

Hastalıklar kişinin kendisini sevmemesinden ya da utanç içinde olmasından da kaynaklanabilir. İçten içe bir suçluluk duygusu sizi yiyip bitiriyor olabilir. Son dönemlerde kendinizi kötü hissetmenize, utanmanıza neden olacak bir şey yaptınız mı? Kimsenin duymasını, öğrenmesini istemediğiniz sırlarınız var mı? Bu kötü davranışınız yüzünden hastalanarak kendinizi cezalandırıyor olabilir misiniz? Kendisini iyi hissetmeyi hak etmeyecek kadar değersiz, kötü bir insan olduğunuzu düşünüyor olabilir misiniz?

Hayat zaman zaman insana baş edemeyeceğini düşündürecek kadar stresli gelebilir. Hastalıklar böyle zamanlarda kendinizin ya da çevrenizdekilerin beklentilerinden sıyrılmınızı sağlayacak bir kurtuluş yolu olabilir. Sizi bu kadar strese sokacak şey ne peki? Birilerine bir şeyler kanıtlamaya mı çalışıyorsunuz? Örneğin; anne-babanıza? Peki, tadını çıkaramayacaksanız bu başarının ne anlamı var ki? Yoksa bir şeylerden mi kaçırıyorsunuz? Hastalığınızın asıl nedeni başarısızlık korkusu mu? Kendinize olan güveninizi mi yitirdiniz?

Hastalandığımızda olayların kontrolünü yitiririz. Bu durum, soluklanma, gerçekte kim olduğunuzu, nasıl biri olduğunuzu keşfetme fırsatıdır. Hastalık, normalde yapmayı reddettiğiniz, yazmak, resim yapmak gibi şeyleri yapabilmenizi de sağlar. Kendimize zaman ayırmamıza, kendimizi tanımamıza yardımcı olur. Bunlar da az şey değildir.

## ÇOCUK HASTALIKLARI

Çocukların geçirdiği çiçek, kızamık gibi hastalıklar, aslında bağışıklık sistemimizin güçlenmesini sağlayan şeylerdir. Çocuklukta çok

zararlı olmayan bu hastalıklar, yetişkinlikte geçirmemiz durumunda bağışıklığımız olmayacağı için çok daha ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu tür hastalıklar çocukların genelde ekstra ilgiye, sevgiye ya da dinlenmeye gereksinim duydukları dönemlerde ortaya çıkar. Bu gereksinimlerin karşılanması iyileşme sürecini de hızlandıracaktır.

Doğuştan gelen ya da bebeklik döneminden kaynaklanan hastalıkları ise açıklamak o kadar kolay değildir. Kimilerine göre bunlar annenin hamilelikte sigara, uyuşturucu kullanması, içki içmesi gibi nedenlerden ya da anne-babanın yaşadığı duygusal çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Kimileri ise bunu anne-babanın ve çocuğun geçmişinin toplamına bağlar. Her iki teorinin de geçerli olduğu durumlar vardır. Bunların ötesinde bir de ne kadar uğraşırsak uğraşalım yanıtını bulamayacağımız gizemli güçler vardır.

Hastalıkları bize birtakım yararlar sağlayan, bir şeyler öğreten fırsatlar olarak değerlendirmeliyiz. Eşler yaşadıkları sorunları çocuklarının hasta ya da sakat olmasına bağlayabilir. Ancak hasta çocuğu suçlamak elbette hiçbir sorunun çözülmesini sağlamaz. Sorunları çözmek istiyorsak kendi davranışlarımıza ve bunların çocuğumuzu, aile ilişkilerimizi nasıl etkilediğine bakmalıyız. Çocuğumuza hissettiklerini dile getirme fırsatı vermeliyiz.

## **KAZADIR OLUR**

Kimileri kaza diye bir şey olamayacağını, kişinin başına gelen her şeyin bir anlamı ve amacı olduğunu düşünür. Bana göre ise kaza diye bir şey var ve kazalardan öğrenebileceğimiz şeyler de çoktur. Kazalar stres ya da karmaşa yaşadığımız değişim dönemlerinde yoğunlaşır. Böyle zamanlarda daha dikkatsizleşir, bedenimizin verdiği mesajların farkına varmayız. Bu durum bizi kazalara ve hastalıklara karşı savunmasız bırakır. Son dönemlerde bir kaza geçirdiyseniz, bedeninizin en çok etkilenen bölgelerini inceleyin. Kaza öncesi yaşadığınız bir gerilim, gerginlik var mıydı? Geçirdiğiniz kazayla bu gerginliğin bağlantısı olabilir mi? Kazadan etkilenen bölge belki de zaten güçsüzleşmişti. Bu kaza, yapmanız gereken işlere engel oldu



mu? Yaşamınızı ne yönde değiştirdi? Yararlı yanları da var mıydı?  
John Taylor kendi deneyimini şöyle anlatıyor:

Kemiklerimin kırılması sonucu altı ay boyunca yatmak zorunda kalmam hayatım boyunca başıma gelen en iyi şeydi. Bu sayede kendime ve çocuklarıma zaman ayırma fırsatı buldum. Oturup uzun uzun konuştuk. Eskiden böyle bir şeye fırsat bulamıyorduk. Tüm savunma mekanizmalarım çökmüştü. Bu durum bana yakınlaşabilmelerine olanak verdi. Eskiden duygularımı gizledim. Tekrar ayağa kalktığımda kendimi yeniden doğmuş, yepyeni bir hayata başlamış gibi hissediyordum. Bu kaza benim için tam bir lütuftu!

## SEMPTOMLAR DEĞİŞİM ANLAMINA GELİR

Semptomların neler anlattığını görebilsek, bizim için anlamını sezebilsek de kabullenebilmemiz o kadar kolay değildir. Sonuçta bu, şimdiye dek yok saydığımız, görmezden geldiğimiz, inkâr ettiğimiz bir şeydir. Dolayısıyla belirtileri kabullenmemiz, sevmediğimiz o yönümüzü de kabullenmemiz anlamına gelir. Bazen sağlığımızı yitirsek bile, her şeyi eskisi gibi sürdürmeye gayret etmemize kolayımıza gelir. George Melton, Marc Barasch'ın *The Healing Path* kitabında, yakalandığı cinsel yolla bulaşan hastalıkları görmezden gelmesinin sonuçlarını şu şekilde anlatır:

*Bir sabah uyandığında AIDS olduğumu öğrendim. Birkaç hap içip iyileşemeyecektim yani. Bu durum, beni asıl öldüren şeyin, kendime duyduğum öfke ve korkularım olduğunu fark etmemi sağladı.*

Genç bir hasta katlanamaz ağrıları olduğu şikayetiyle Dr. Joan Borysenko'nun New England Deaconess Hastanesi'ndeki Zihin/Beden grubuna başvurur. Adam ağrıları nedeniyle anne-babasıyla bir-

likte yaşamak zorunda kalmıştır. Yine hastalığı yüzünden iyi bir iş bulamamış, uzun süreli bir ilişkisi olamamıştır. Adam rahatlama ve nefes alma tekniklerini öğrendikçe ağırları hafiflemeye başlar. Ancak bu kez karşısına çok daha büyük bir güçlük çıkar. “Artık ne yapacağımı bilemiyorum” demektedir. “27 yaşındayım ve bu yaşıma kadar ailemle yaşadım. Bir kadınla nasıl ilişki kurulur bilmiyorum. Eğitimi sürdüremem gerektiğinin farkındayım ama korkuyorum. Ağrılarımı geri istiyorum.”

Hastalıklar bize davranışlarımızı ve yaşam biçimimizi gözden geçirme fırsatı verir. Kendimizi daha derinden tanımamızı sağlayan bu yolculuk, belirtilerin anlamını kavramamızla başlar. Bunun ardından eski alışkanlıkları bir yana bırakarak yeni bir insan haline gelme süreci başlar. İyileşmeyi gerçekten istememiz gerekir. Bedenimiz iyileşmek, tekrar bütünlük sağlamak istemektedir. Ancak, derinde yatan nedenlerden dolayı hastalığa sığınırız bunu başaramayız. İyileşme konusunda kararlı olmamız değişme konusunda da cesaret bulmamızı sağlayacaktır.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### ***Zihin-Beden'in Mesajlarını Keşfetmek***

Bu, bedeninizin size anlattıklarını öğrenmenize yönelik bir egzersizdir:

- Bir saat boyunca kimsenin sizi rahatsız edemeyeceği sessiz bir yer bulun. Hafif bir müzik iyi gelebilir. Elinize bir kağıt kalem alın.
- Rahatlayın ve gözünüzü kapatın. Başınızdan ayağınıza dek uzanan her bölgenizi, her organınızı ayrı ayrı keşfedeceğiniz zihinsel bir yolculuğa çıkın. Rahatladığınızı, o bölgedeki gerilimin ortadan kalktığını hissettikçe başka bir bölgeye geçin. Ardından derin derin nefes alıp verin. Birkaç dakika boyunca nefes alıp verdikçe göğsünüzün şişip inmesine odaklanın.

• Hazır olduğunuzda dikkatinizi vücudunuzun en çok anlamak istediğiniz bölgesine yönlendirin. Kendi kendinize aşağıdaki soruları sorun ve hemen, düşünmeksizin cevaplayın. Verdiğiniz yanıtları, size önemsiz ve gereksiz gelse bile kağıda yazın. (Bedeninizin hangi bölgesinin ne türden işlevleri olduğunu ya da yaşadığınız rahatsızlığın özelliklerini öğrenmek için 10 ve 21'inci bölümlere bakabilirsiniz.)

**1.** Bedeninizin o bölgesinin işlevi nedir? Ne işe yarıyor? Bedenin diğer bölgeleriyle ne tür bağlantıları var? Neler yapmanızı sağlıyor?

**2.** Bedeninizin hangi bölümünde sıkıntı var? Bu bölümün özellikleri neler? (10'uncu bölüme bakınız.)

**3.** Bu sorunun yapısı nedir? İçinde bulunduğunuz durumu kendi sözcüklerinizle anlatın. Bedeninizin o bölümünde neler hissediliyor? Ağrı mı? Ateş mi? Ardından içinizdeki hissi anlatın. Bu hissi bulabiliyor musunuz? Ağrıyan yerinize neler hissettiğini sorun.

**4.** O bölge ne renk? Sıcaklığı, dokusu nasıl? Size hatırlattığı bir şey var mı?

**5.** Sağlık durumunuz yaşamınızı nasıl etkiliyor? Yapmanıza engel olduğu şeyler var mı? O yapamadığınız şeyler yerine neler yapıyorsunuz? Bu bir kayıp mı, yoksa kazanç mı?

**6.** Son birkaç hafta, birkaç ay, birkaç yıl içinde yaşadığınız şeyleri gözden geçirin. Ne tür önemli olaylar yaşandı. Bu olaylar neler hissettirdi? Bu hisleri dile getirdiniz mi, yoksa bastırdınız mı? Geçmişte yaşadığınız bir sarsıntı hastalık şeklinde ortaya çıkmış olabilir mi? Boşanma, ölüm gibi sarsıntılı bir olay yaşadınız mı? Çocuklarınızla sorunlarınız oldu mu? Ya da anne- babanızla? İşyerinizde ciddi bir sorun çıktı mı? Sizi öfkeliendiren ancak sustuğunuz durumlar oldu mu? Kendinizi terk edilmiş, reddedilmiş hissettiniz mi?

**7.** Geçmişte de benzer hastalıklar geçirdiniz mi? O za-

man da benzer şeyler mi hissediyordunuz? Yaşamınızı gözden geçirerek daha önce geçirdiğiniz hastalıklar sırasında sarsıntılar yaşayıp yaşamadığınızı belirleyin.

**8.** Bu hastalık sizin için ne anlama geliyor? Başarısız olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Bu yüzden kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Kendinize yeterince zaman ayırıyor musunuz? Hastalığınız çalışmaktan ve sorumluluktan kaçmanız anlamına geliyor mu? Korku, güvensizlik gibi hislerden kaçmanızı sağlıyor mu? Hastalığınızı size engel olarak mı, yoksa başınıza gelen en iyi şey olarak mı görüyorsunuz?

**9.** Hastalığın size kazandırdığı şeyler oldu mu? Kendinizi özel hissetmenizi sağladı mı? Sevdikleriniz size bu sayede daha fazla ilgi göstermeye başladı mı? Çevrenizdekilerin kendisini suçlu hissetmesine yol açtı mı? Yaptığınız kötülükler yüzünden cezalandırıldığınızı hissediyor musunuz? Bu hastalığa ihtiyacınız var mıydı?

**10.** Tekrar iyileştüğınızı hayal ediyor musunuz? Tekerlekli sandalyeye mahkum olduysanız tekrar yürüyebildiğınızı, depresyondaysanız tekrar mutlu olacağınızı, geleceğınızı hayal ediyor musunuz? Tamamen iyileşmiş olsanız hayatınızda ne tür değişiklikler olur?

- Kendinizi ve bedeninizi nasıl anlattığınızı, hangi sözcükleri kullandığınızı inceleyin: Başka türlü anlamları da var mı? Yaşamınızın başka yönlerini de yansıtıyor mu? Başka insanlarla ilgili bölümleri var mı? Aklınıza gelen tüm soruları sorun ve verdiğiniz yanıtları dinleyin.

- Yazdığınız şeyleri gözden geçirin. Bedeninizin size neler anlatmak istediğini görebildiniz mi? Bu anlattıklarından öğreneceğiniz şeyler var mı? İşe nereden başlamanız gerektiğini, hangi meseleleri su yüzüne çıkarmanız gerektiğini anlayabildiniz mi? Bu yolculuğa çıkmaya hazır mısınız? Kendinizi iyileşmeye hazır hissediyor musunuz?

# Tedavi mi, iyileşme mi?

Tedaviyle iyileşme birbirlerinden çok farklı şeylerdir. Tedavi belirli bir bölgeyi onarmak demektir. Alopatis -Batı tıbbı- bu konuda oldukça başarılıdır. İlaçlarla, ameliyatla hastalığı, fiziksel sorunları etkisiz hale getirir ya da ortadan kaldırır. Ağrıların hafifletilmesi açısından hayati önemi olan bu işlemler birçok hayat kurtarır. Değeri asla inkar edilemez. Ancak Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan iyi olma durumu olarak tanımlar. Bu hastalık ya da belirtilerle karşı karşıya kalmamanın, belirli bir güçlüğü tedaviyle aşmanın ötesinde bir şeydir.

İşte tam bu noktada da iyileşme alemine girmiş bulunuyoruz. Marc Barasch, *The Healing Path* kitabında, “Sorunu çözmekten ötesiyle ilgilenmezseniz, hayatınızı durma noktasına getiren asıl meseleyi asla göremezsiniz” der. İyileşmek istediğiniz hastalık belki de çok şeyler öğrenebileceğiniz bir şeydir. Bir başka insanın gerçekleştirdiği tedavilerde hasta edilgin durumdadır. Oysa iyileşme aktif bir katılım, dışsal koşullardan bağımsız bir çaba gerektirir. Bu, birçok doktorun bildiği bir şeydir. Alopatisinin ola-

naklarının sınırlı olduğunu bilirler. Dr. Bernie Siegel'in *Peace, Love and Healing* kitabında söylediği gibi, "İyileşmemizi sağlayan ilaçlar değil, bedenimizin kendisidir".

İyileşmek, tekrar bütün olabilmek demektir. Sadece tedavi gerektiren bölüme odaklandığımız sürece bunu başarmamız mümkün değildir. Paul Tillich *The Meaning of Health* adlı kitabında "Kurtuluş" (kelimenin İngilizce karşılığı salvation) sözü Latince 'iyileşmek ve bütünleşmek' anlamına gelen 'salvus'tan gelir" der. "Kurtuluş tam anlamıyla iyileşmek, parçalanmış haldeki bütünü bir araya getirmek demektir." Bütünleşmek, varlığımızın tamamını gün ışığına çıkarmak ne kadar acı verici olursa olsun hiçbir şeyi karanlıkta bırakmamaktır. Şimdiye dek görmezden geldiğimiz, inkâr ettiğimiz tüm parçalarımızı kucaklamaktır. Bazı parçalarımızı reddettiğimiz sürece asla bir bütün olamayız.

Bill Moyers 1993 yılında *USA Today* gazetesinde, "Bazen tedavi gerçekleşmese bile kişi iyileşebilir" demiştir. "Yapılması gereken; yaşamın, sorunlar karşısında pasif kaldığımızda elimizden kaçırdığımız güzelliğini kabul etmektir." İyileşme süreci hassas, kırılabilir noktalarımızı kabullendiğimiz, değişmeye cesaret edebildiğimizde başlayan ve kendimizi giderek daha derinden kucakladığımız bir yolculuktur.

## ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

İyileşme hepimizin paylaştığı bir hikayedir. Sonuçta hepimiz bir şekilde, ister görünür olsun, ister görünmez, yaralanmışsızdır. Hepimizin birer hikayesi vardır.

Psikolojik yaraların da fiziksel yaralardan hiç farkı yoktur. Duygusal acılar da fiziksel acılar kadar gerçek ve genellikle daha acı vericidir. Çoğumuz yaralarımızı gizlemekte, sadece başkalarından değil, kendimizden de gizlemekte ustayızdır. Fiziksel acılar belirdiğinde bir tedavi yöntemi aranz, ancak içsel acıları bastırıp dururuz. İyileşme yolculuğuna ancak kendimizi daha iyi

tanımaya, bütünlüğümüzü bulmaya karar verirsek çıkabiliriz.

Bu da önceliklerimizi belirlemeyi gerektirir: Bizim için gerçekten önemli olan, hayatımızda yer kaplayan şeyleri. Birçok insan ilk sıraya sevdiklerinin iyiliğini ve güvenliğini koyar. Onun dışındakiler ise oldukça farklılaşabilir. Bazıları para kazanmayı, kariyerinde yükselmeyi listenin üst sıralarına yerleştirirken, kimileri bundan söz etmez bile. Peki, aile, iş ve din dışında bu listeye girebilecek bir şey var mı? Örneğin; kendimiz!?

Toplumun birbirine zıt iki kökleşmiş yaklaşımı vardır. Bir tanesi tüm enerjimizi başkalarının iyiliği için harcamamız, diğeri ise önce kendimizi düşünmemiz, benmerkezci ve egoist olmamızdır. İkinci yaklaşım, kişiye en azından fayda sağlıyor gibi görünse de, aslında oldukça zararlı olabilir. Örneğin; suçluluk duygusuna, iktidar mücadelelerine, utanca ve öfkeye yol açabilir. Önceliği başkalarına vermemiz durumunda ise kısa sürede bitkin düşebilir, kimseye bir şey veremeyecek hale gelebiliriz. Bu yorgunluk ve bitkinlik kendi mutsuzluğumuzu başkalarına yansıtmakla sonuçlanabilir.

Bunun alternatifi ise her zaman öncelikle kendimizi düşünmemiz, kendi yaşamımıza odaklanmamız ve kendi istek ve ihtiyaçlarımızı karşılamamızdır. Bu yöntem, kendimizinkilerin ardından başkalarının da istek ve ihtiyaçlarını karşılamamız durumunda yararlı olabilir. Ancak maalesef bu pek mümkün olmuyor. Hırs, bencillik, önyargılar ve manipülasyona dayalı 'önce ben' sendromu genellikle başkalarını kapsamıyor. Kaçınılmaz olarak bu da öfke nöbetlerine, yalnızlığa ve korkulara yol açıyor.

İyileşmenin gerçekleşebilmesi için öncelikler listesinde kendimize de yer vermeliyiz. Elbette bu bencilce bir şekilde olmamalı. Kendimizi listeye koyarken aslında söylemek istediğimiz şey şu: Başkalarına duyduğumuz sevgi çok güçlü ve onlara gerçekten bir şeyler verebilmemiz için, bizim olabildiğince sağlıklı olmamız gerekir. Bu anlamda kendimizi iyileştirme isteğimiz kesinlikle bencilce bir şey olarak görülemez.

Aşağıdaki notu Eddie'yle birlikte ders verdiğimiz atölyeye

gelen Irene adındaki bir kadın yazmıştı. Geçirdiği operasyon nedeniyle konuşamıyordu, ancak gözleri çok şey anlatıyordu:

*Merhaba. Adım Irene. Birçok hastalık geçirdim ve birkaç kez ölümden döndüm. Kendime işkence ediyordum, sürekli başkalarına iyilik etmeye çalışıyordum. Geçen yıl üç kez büyük mutluluklar yaşadım. Şu anda acıyı, korkuyu, sevgiyi, mutluluğu, yaşamı ve ölümü hissetmiş bir insanım. Bu defa kendimi ve yaşamımı iyileştirmeye kararlıyım. Hastalandığım dönemde çevremdeki insanların beni sevdiğini hissettim. Bu, benim kendimi tekrar sevmeye başlamamı sağladı.*

Öncelikler belirlemek, kendimize burada ne aradığımızı, yaşamımızın anlamını sormamızdır. Amacınız sadece bir aile kurmak, çalışmak, para kazanmak, emekli olmak, torunlarınızla oynamak ve ecel vakti gelince ölmek mi? Bunda elbette ki bir sorun yok. Üstelik oldukça keyif ve mutluluk verici de olabilir. Ancak içten içe bir boşluk duygusuna, şüpheye, kuruntulara, korkulara, arzu ve hayallere de yol açabilir. Bir zamanlar kırlarda koşmaya bayılan çocuğa ne oldu da bu göbekli bedene hapşoldu? Asla yapamadığınız resimler, çalamadığınız müzik aletleri, yazamadığınız roman ne olacak? Anneniz öldüğünde duyduğunuz acıya ne oldu? Sizi taciz eden amcanıza duyduğunuz öfke ne oldu? Yalnız kalmaktan neden bu kadar korkuyorsunuz?

Hastalıklar bu tür birçok soruyu da beraberinde getirir. Önümüzde çeşitli seçenekler var: Bir hap alabilir ve eskisi gibi yaşamayı sürdürebiliriz. Ameliyat olabilir ve duygularımızı bastırmaya devam edebiliriz. Ya da kendimizi birleştirmeye, eskisi gibi bir bütün olmaya başlayabiliriz. Sadece hap alarak ya da ameliyat olarak bedenimizin bize sunduğu gerçek mutluluğa ve özgürlüğe kavuşma fırsatını kaçırmış oluruz. Geçmişte yaptığınız hatalardan dolayı kendinizi affetmek mi istersiniz, yoksa suçluluk duymaya devam ederek sırt ağrıları yaşamayı mı tercih



edersiniz?

İyileşmek; inat etmemek, savunma amacıyla ördüğümüz düşünce ve davranış duvarlarını yıkmak, duygularımızı bastırmamak demektir. Tüm alışkanlıklarımızdan, başkalarının gereksinimlerine öncelik vermekten, kendimizi düşünmemekten, kendimize zaman ayıramayacak kadar çalışmaktan, para kazanmayı tek amacımız haline getirmekten vazgeçmek demektir.

İyileşmek; kilitleri kırmak, nefes almaya başlamak demektir. Stephen Levine, *Healing Into Life and Death* kitabında, “Böylece yolumuzdaki engeller teker teker silinir” der. “İyileşmek; güneşi parlamaya zorlamak değil, değişime direnmeden korkularını, öfkeyi ve kalbimizi kuşatan zırhı çıkarıp atmaktır.”

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### *Amacınızı Keşfedin*

Yarım saat boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun. Yanınıza kağıt kalem alın.

- Rahatça oturarak gözlerinizi kapatın. Soluk alıp verişinize odaklanın. Ardından kendi kendinize üç kez “Amacımı bulmak için buradayım” deyin.
  - Aşağıdaki soruları içtenlikle yanıtlayın. Amacımız mantıklı yanıtlar vermek değil, kalbimizin ne söylediğini bula bilmektir. Mantiğinizin devreye girmesine izin vermeyin!
- 1.** Ne zamanlar hayatı anlamlı buluyorum?
  - 2.** Beni en çok mutlu eden şey nedir?
  - 3.** Nelere tutku duyuyorum?
- Bu sorulara yanıt verdiyseniz devam edelim:
  - 4.** Yeniden dünyaya gelseydim neleri değiştirdim?
  - 5.** Şu anda yapmak istediğim herhangi bir şeyi yapabilseydim ne isterdim?
  - 6.** Yarım bırakmaktan en çok pişmanlık duyacağım şey ne

olur?

- Bu sorular yeni sorular doğurabilir. Kalbinizi dinleyerek hepsine cevap verin. Hazır olduğunuzda devam edin:

**7.** Hayattaki önceliklerim nelerdir?

**8.** Bunların hangilerini gerçekleştiriyorum? Gerçekleştiremiyorsam neden?

**9.** Önceliklerimi yerine getirebilmek için, hemen, önümüzdeki iki ay içerisinde yapmaya başlayabileceğim şeyler neler olabilir?

- Yazdığınız şeyleri gözden geçirin ve yapmaya ya da yapmak istediğinize karar verdiğiniz şeyleri hayata geçirin. İyileşmenin anahtarı kararlılıktır.

## KALBİN HAFİFLEMESİ

İyileşmek; tekrar bir bütün haline gelebilmek, yitirdiğimiz seslerimizi, unuttuğumuz özümüzü birleştirmek, gizlediğimiz, inkâr ettiğimiz parçalarımızı kucaklayabilmektir. Bu, güvene dayalı, içsel gücümüzü keşfetmeye yönelik, mutlak kararlılık gerektiren bir yolculuktur.

Kendimizi bir bütün haline getirme sürecinde güzel bir şey de gerçekleşir: Yitik seslerin şarkılar söylediğini, unuttuğumuz özümüzün dans edip güldüğünü keşfederiz. Karanlığı kucaklayıp içsel yaralarımızı pansuman ettiğimizde farklı bir amaca, bizi yeni önceliklerle karşı karşıya bırakan bir amaca ulaşırız: Kurtuluş, özgürleşme ve gerçek potansiyelimizi keşfetme.

‘Anlam’ sözcüğünün kökenlerinde anlatmak, karar vermek, istemek vardır. Dolayısıyla anlamsız hayat boş bir sayfa gibidir. Anlatacak, aktaracak bir şey kalmaz. Anlam, önem ve kararlılık da içerir. Onların yokluğunda ise kişinin gideceği bir yönü, bir amacı kalmaz. Kişinin anlatacak bir hikayesinin de, bir amacının da bulunmaması ise, yaşamdan koptuğu anlamına gelir. Anlamsızlık uyuşukluğa, depresyona, umutsuzluğa ve hastalıklara

yol açar. Anlam bulmak ise gidilecek bir yön, motivasyon, varolma amacı sağlar ve bu da yaratıcılığın, iyimserliğin, gücün ve sağlığın yolunu açar.

Aynı şey hastalığın azaldığı iyileşme dönemlerinde görülen hafifleme için de geçerlidir. Semptomları azalan hasta hafifler. Bu hafifleme için, varolmaktaki amacımızı belirlemiş olmalıyız. Hafifleme ayrıca affedici olmayı da gerektirir. Bir başka deyişle kendimizi ve başkalarını affederek, suçlamaktan vazgeçerek iyileşebiliriz.

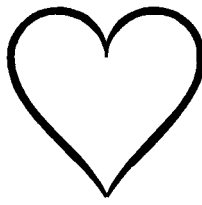
Hafifleme hem sorumluluk alarak harekete geçmeyi, hem de pasifliği gerektirir. Kendi davranışlarımızın, sözlerimizin ve yaşamımızın sorumluluğunu almalıyız. Bunu bizden başka bizim adımıza yapacak kimse yoktur. Sorumluluk almanız, iyileşmenin içten gelen bir güç olduğunu anladığınız anlamına gelir. Ardından daha sağlıklı bir yaşama kavuşabilmek için, çevremizdekilerle işbirliği yapmaya başlayabiliriz. Bu işbirliği ilaç tedavisi ve ameliyat olabileceği gibi meditasyon, grup terapileri ve dans dersleri de olabilir. Aradaki fark kişisel gereksinimlerimizi karşılamak için çaba harcıyor olmamızdır. Sorumluluk alabilmek için, yitirdiğimiz sesleri duymayı, unuttuğumuz özümüzü anımsamayı becerebilmeliyiz.

Ancak bu eylemler eylemsizlikle, sadece varolarak bir şeyleri gerçekleştirmekle dengelenmelidir. Çoğumuz günü yaşamayı, bunun tadını çıkarmayı unutmuş durumda. Bu beceri çocuklarda vardır. Kontrol etmeye, kontrol altına almaya çabalamadan anı yaşar onlar. Ancak büyüdükçe kontrol ve güç tutkusuna kapılır, sadece varolmaktan vazgeçerek yapmaya başlarız. Hastalık sonrası hafifleyenlerin çoğu bunu, dizginleri bırakıp hayatın getirdiklerini yaşayarak başarmıştır. Tek yapmamız gereken insan olmak!

Direnmekten vazgeçip rahatlayarak, mantığın koyduğu doğruları, yanlışları bir yana bırakıp içgüdülerimize, içimizden gelenlere kulak vererek kendimizi ve evreni, kontrol altında tutma gereği duymadan, kucaklamayı başarabiliriz. Bu söylediğim

kişinin kaderine boyun eğmesi, acılarına ses çıkarmadan katlanması anlamına gelmiyor. Söylediğim şey evrenin tüm yönlerinin birbirlerine bağımlı, karmaşık bir yapıda olduğunu fark etmektir. Marianne Williamson, *A Return to Love* kitabında, “Teslim olmak, dünyayla mücadele etmeyi bırakıp sevmeye başlamaktır” der. “Acıdan kurtulmaktır. Ancak bu kurtuluş, acıyan yerlerimizi koparıp atmak değil, gerçek kimliğimize, aslında olduğumuz şeye dönüşmemizdir.”

Ken Wilber'ın karısı *Treya, Grace and Grit* kitabında, kanserle nasıl başa çıktığını anlatır. Bu süreç içerisinde yapmak ve var olmak arasında mükemmel bir denge sağlayarak, kendi deyişiyle “Hayatın her yönüne tutkuyla sarılmaya, kendisini sevmeye” başlamıştır. Ken de, bu tutku ve dengenin etkisinin, karısının iyileşmesinin her sürecinde kendisini gösterdiğini belirtir. “Var olmak ve yapmak. Teslimiyet ve irade. Mutlak kabul ve kararlılık. Treya'nın ruhunun, yaşamı boyunca birbirleriyle hep kavgalı olan bu iki yanı bir araya geldiklerinde uyumlu bir bütün oluşturdu.”



---

---

*Zihin-Beden'in  
İyileştirici Gücü*

---

---

# Zihin Gücüyle İyileşme

Zihnin çok büyük güçleri vardır. Bu güç, iyileşmeyi hızlandırmaya yarayabileceği gibi engelleyebilir de. ABD’de yapılan bir araştırmada; 5 yaşında bir grup sağlıklı çocuğa, ‘sihirli bir mikroskop’ aracılığıyla bedendeki hücrelerin mikroplarla nasıl savaştığı gösterilmiş ve ardından bağışıklık sistemindeki farklı hücreleri temsil eden kuklalarla çekilmiş bir film izlettirilmişti. Sonra da çocuklara bir rahatlama egzersizi yaptırılmış ve zihinlerinde hücreleri mikroplarla savaşan polisler olarak canlandırmaları istenmişti. Çocuklardan bu deney öncesinde ve sonrasında alınan tükürük örnekleri karşılaştırıldığında, deney sonrası tükürüklerindeki bağışıklık sağlayıcı maddelerin normal düzeyin çok üzerinde olduğu belirlenmişti. Çok basit bir yöntem kullanılarak çocukların bağışıklık sistemi harekete geçirilmişti. Birazdan göreceğiniz ‘sıcak eller’ egzersizi, zihnin bu gücüne sizin de bizzat tanık olmanızı sağlayacak.

**KENDİ KENDİNİZE DENEYİN****Sıcak Eller**

Kimse tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz sakin bir yer bulun.

- Gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın ve gevşeyin. Nefes alıp verişinize odaklanarak her solukta nasıl biraz daha rahatlayıp sakinleştiğinizi izleyin.
- Şimdi sağ elinize odaklanın. Bunun dışında hiçbir şey yapmayın, hiçbir şey düşünmeyin. Tüm enerjinizi sağ elinize yönlendirin ve elinizin giderek ısındığını hayal edin. Güneşin elinize vurduğunu ya da elinizde kızgın kömür parçaları tuttuğunuzu düşünmeniz işinize yarayabilir. Tüm dikkatinizi elinizin giderek ısınmasına verin. Bir süre sonra terlemeye başladığını bile hissedebilirsiniz. Bunu en az beş dakika boyunca sürdürün.
- Şimdi sağ elinizin serinlemeye başladığını hayal edin. Elinizde bir buz parçası var adeta. Giderek soğuyor. Bunu birkaç dakika boyunca yapın. Ardından derin bir nefes alarak gözlerinizi açın.

Egzersiz yaparak ellerinizin önce ısındığını sonra tekrar soğuduğunu hissettiyseniz, zihninizin, bedeninizi değiştirmekte kullandığı otojen güçlerine tanık olmuşsunuz demektir. Bunu az önce bilinçli olarak gerçekleştirdiniz, ancak aynı şey bilinçsiz bir şekilde sürekli olarak meydana gelir. Duygu ve düşüncelerimiz bedenimizi ve dolayısıyla da sağlığımızı etkiler. Zihinsel güçlerimizi kullanarak, bu bilinçsiz süreci bilinçli bir şekilde ortaya çıkarabiliriz. Benzer teknikleri tansiyonunuzu düşürmek ya da tıkanmış akciğerlerinizi rahatlatmak amacıyla da kullanabilirsiniz.

Birinci bölümde stresin etkilerini ve tansiyonun yükselmesine, baş ağrılarına, uyku düzeninde bozulmalara, iştahsızlığa, ülser, ishale, depresyona, öfkeye ve anksiyeteye nasıl yol açtığını incelemiştik. Bu bölümde ise, zihnimizin bu sorunların çözümüne nasıl yardımcı olabileceğini ve hayata nasıl daha iyimser yaklaşmamızı sağlayabileceğini göreceğiz.

Görmüş olduğumuz gibi, stresin temel nedenleri karşımıza çıkan büyük güçlükler değildir; trafikte sıkışıp kalmak, çocuğun bardağı devirip kırması, paltonuzun düğmesinin kopması gibi günlük meselelerdir. İçsel huzurumuzu sağlayıp rahatlamayı becerebilirsek, bu sorunlar o kadar rahatsız edici gelmemeye başlar. Durup derin bir nefes almayı ve durumu daha sakin bir şekilde değerlendirmeyi başarabiliriz. Bu gerçekten çok mu önemli bir şey? İşe eğlenceli yanından bakamaz mıyız? Durup soluklanmak, olayı bir bütün halinde görebilmemizi sağlar. Bu sayede işin kişisel taraflarının kimi zaman ne kadar önemsiz olduğunu anlayabilir, özellikle bir yerlere geç kalmak, bir pisliği temizlemek zorunda kalmak gibi şeyleri gerilmeden halledebiliriz. Dışımızdaki dünya bizi ne kadar az etkilerse, o ana o kadar daha iyi yoğunlaşıp değerlendirebiliriz. İçsel gerilimi azaltmak, iyileşmenin daha derin boyutlarına ulaşmamıza da olanak tanır.

Zihnimizi daha büyük bir farkındalık ve iyileşme sağlayacak şekilde kullanabilmenin çeşitli yolları vardır. Dikkat etmeyi ve özen göstermeyi öğrenerek olumlu düşünmekle, güzel şeyler hayal etmekle kendimizi ve dünyayı ne şekilde etkilediğimizin farkına daha net varabiliriz. Aynı şekilde, bilinçsel rahatlatma ve meditasyon yoluyla stresin yitip gitmesini ve derin bir huzurun belirmesini sağlayabiliriz.

## ÖZENLİ SEVGİ

Davranışlarımıza, düşüncelerimize ve duygularımıza bilinçli bir özen gösterir, farkındalık yaratırsak, sağlığımızı bozan ve güçlendiren etkenleri de keşfedebiliriz. Bunun için sadece göz-



lemlemek ve farkına varmak yeterli olacaktır. Başlarda garip gelebilir. Daha önce hiç böyle düşünmemiş olabilirsiniz. Aslında birçok insan kendisinin farkındadır. Yapmamız gereken şey varlığımızın yapısını, hangi yönlerinin güçlü, hangi yönlerinin zayıf olduğunu, enerjimizin nerelerde tıkanıldığını, nerelerde özgürce aktığını, direnç noktalarını ve sınırlarını, bu direnç noktalarının nasıl aşılacağını gözlemlemektir.

Suluk alıp verirken, egzersiz yaparken bedeninize nasıl davrandığınızı gözlemleyin. Yemeğinizi hızlı mı yiyorsunuz? Yemeğin tadına varabiliyor musunuz? Ne zamanlar sigara içme isteğiniz beliriyor? Rahatlama ihtiyacında olduğunuzda mı, yoksa korktuğunuzda mı? Egzersiz yaparken bedeninizin ne tür tepkiler verdiğini izleyin. Kaslarınızın hareketinin, enerji akışının farkına varabiliyor musunuz? Bulaşıkları yıkarken köpüklerin sudaki dansının farkına varabiliyor musunuz? Bir randevuya geç kaldığınızda farkındalığınız yitip gidiyor mu? Dişlerinizi fırçalamış mıydınız? Tost yapmış mıydınız? Dün gece televizyonda ne izlemiştiniz? Bunları anımsayabiliyor musunuz? Şu an bedeninizin hissettirdiklerinin farkında mısınız?

Dikkat etmek; eleştirmeden, yargılamadan, suçlamadan dinlemek, gözlemek, fark etmek anlamına gelir. Amacımız kendimizi olduğumuz gibi görmektir, suçlayıp daha da kötü hissettirmek değil. Yargılamaları, eleştirileri ve başkalarının ne düşüneceğini bir yana bırakmalıyız. İyileşmek kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmektir. Farkındalığın bir boyutu da kendimizi nasıl yargıladığımızın ve eleştirdiğimizin farkında olmaktır. Ancak bunu yaparken yargılarımızı ve eleştirilerimizi, yine aynı şekilde yargılamadan, eleştirmeden gözlemlemekle yetinmeliyiz. Bu yaptığımız benmerkezci bir eylem de değildir. Kendimize dikkat etmemiz, kendimizin farkına varmamız; kendimizi takıntı haline getirmemiz anlamına gelmez. Yaptığımız şey sadece izlemek ve farkına varmaktır.

Düşüncelerinizi gözlemleyerek dikkatinizi zihninize odaklayın. Bu, şu anı, şimdiki zamanı yaşamaya başlamanızı sağlaya-

caktır. Thich Nhat Hanh *The Miracle of Mindfulness* adlı kitabında, “Dikkat, dağılmış haldeki zihnimizi toplayıp bir araya getirmemizi ve yaşamın her anının farkına varmamızı sağlayan mucizedir” der. Gün içerisinde sık sık, örneğin bir saat arayla, durarak düşüncelerinizi not edin. Düşüncelerinizin ve alışkanlıklarınızın farkına varın. Düşünce biçiminizi, önyargılarınızın ve değerlendirmelerinizin ne şekilde ortaya çıktığını gözlemleyin. Kendinizi ya da başkalarını nasıl bir anda karalayabildiğinizi görün. Düşüncelerinizin bedeniniz üzerindeki etkilerini izleyin: Ateşiniz mi yükseliyor? Kaşınmaya mı başlıyorsunuz? Belki de bir anksiyete atağı yaşıyor? Zihnin dikkati her an dağılmaya müsaittir. Böyle durumlarda sunduğu mazeretleri, ortaya çıkan korku ve şüpheleri, anlamsız monologları gözlemleyin. Gözlemleyin ama yargılamayın.

Tahminen kendinizden, özellikle de zayıf yönlerinizden nasıl kaçtığınızı fark edeceksiniz. Kendinizden kaçmak için konuyu nasıl değiştirdiğinizi, yerinizde duramaz hale geldiğinizi, yapmanız gereken işleri bir anda hatırlayıverdiğinizi, birdenbire yorulduğunuz, böylece kendinize hiç zaman ayıramadığınızı göreceksiniz. Her gün gazete okuyorsanız, bir hafta boyunca okumayı bırakın ve arta kalan zamanınızda neler yaptığınıza bakın. Ya da bir hafta televizyon izlemeyin ve varoluşunuza karşı nerede, ne kadar büyük bir direnç gösterdiğinizi gözlemleyin.

Farklı durumlara ve insanlara ne tür tepkiler gösterdiğinizi izleyerek duygularınızı gözlemleyin. Anksiyetelerinizin ve korkularınızın farkına varın. Hiç bastırmayın, ortaya çıkmalarına olanak tanıyın. İsteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı gidermek için olayları, insanları nasıl manipüle ettiğinizi görün. Duygularınızın çevrenizdekileri nasıl etkilediğini ve ne tür farklı tepkilere yol açtığını görün. Gözlemleyin ama yargılamayın.

Farkındalığınız arttıkça düşüncelerinizi şekillendiren davranışları, unuttuğunuz anıları da görmeye, hatırlamaya başlayacaksınız. Bugüne dek gizlediğiniz, inkâr ettiğiniz, yok saydığınız şeylerin farkına varmak, gereksinim duyduğunuz enerjinin

de karanlıktan aydınlığa kavuşmasını sağlayacaktır. Gizlediğiniz şeyleri gün ışığına çıkarmanız, bunları kabullenerek bütünlüğünüze katmanız anlamına gelir.

Kendimizin farkına vararak kendimizi kabullenmeye de başlarız. Farkında olmadığımız bir şeyi kabullenmemizin olanağı yoktur. Dikkat etmeden, dinlemeden, gözlemeden de farkına varmamıza olanak yoktur. En görmezden geldiğimiz kısımlarımızı en derinlere iteriz. İçsel acımızın farkına vararak, kabullenerek içimizin ısınmasını, gevşemesini, rahatlamasını sağlayabiliriz. Bu, başlarda size güç gelebilir. Kaçıp gitmek, acıyı gizlemek daha kolay gelebilir. Ancak bu büyüyüp gelişmemiz için gerekli bir şeydir. Çöplerden gübre elde edilir ve bu gübreyle de çiçekler büyür. Hastalık, olmakta olanların farkına varmamızı sağlar. Geçmişte olanlara ve eski alışkanlıklarımıza tutunup kalamayız. Şimdiki zamanı yaşamalı, şu an kim ve ne olduğumuzu anlamalı ve her anı dolu dolu yaşamalıyız.

## **SOLUKLANMA TERAPİSİ**

Soluk alıp verme işlemi otonom sinir sistemi tarafından gerçekleştirilir. Yani, soluk alıp verebilmek için bilinçli olarak bir şey yapmamıza gerek yoktur. Ancak soluk alıp verme biçimimiz duygularımızla doğrudan ilintilidir. Stresliyken ya da korkuyorken kesik kesik soluk alıp veririz. Huzurlu ve rahat ortamlarda ise uzun, derin nefesler alıp veririz. Siz de eminim üzgün ya da kızginken soluk alamadığınızı hissetmişsinizdir.

Öfke kesik kesik soluk alıp vermemize, korku ise soluğumuzu tutmamıza ya da çok hızlı solumamıza yol açar. Üzüntü, yutkunmamıza, düzensiz soluklanmamıza neden olur. Derin derin soluk alıp verdiğimizde ise göğüs kafesimiz genişler, içsel gerilimler azalacağı için huzur ve mutluluk duyarız. 17'nci yüzyılda yaşayan bir sufi olan Kariba Ekken şunları yazmıştı:

*Sakin bir ruh için önce soluk alıp verişini düzenlemelisin. Soluklanmanı denetim altına alabilirsen kalbin buzur bulur. Soluklanman istikrarsızlaşırsa kalbin sorun yaşar. Bu nedenle her şeyden önce düzenli soluk alıp vererek ruhunu sakınleştirmelisin.*

Suluk alıp verme yöntemimizi değiştirerek, daha derinden, 'karından' soluklanarak istediğimiz an bilinçli bir şekilde daha sakin bir ruh haline kavuşabiliriz. Bu, sinir sistemini gevşeterek stresin yol açtığı fizyolojik etkileri ortadan kaldıracak, hem bedenimizi, hem de zihnimizi sakinleştirecektir. Soluk alıp verişimizin farkında olarak, soluklanma yöntemlerini değiştirmeyi öğrenerek iyileşmemize yardımcı olabilir, stresin fiziksel sorunlara yol açmasını engelleyebiliriz. (Bu konuda size yardımcı olacak egzersizi birazdan göstereceğim.)

Tıpkı doğum sırasında olduğu gibi, bu soluklanma tekniğini kullanarak gerilimi azaltabilir, rahatlayabilir, yaptığımız her şeye daha rahat yoğunlaşabilir, ağırlarımızı hafifletebiliriz. Normalde hem fiziksel, hem psikolojik acılar gerilmemize neden olur ve bu gerilimden kafamızı dağıtarak ya da ilaç kullanarak kaçmaya, kurtulmaya çalışırız. Ancak önümüzde bir yol daha var. Acıyla birlikte soluk alıp vermeye başlamak, acıya giderek daha açık olmak. Bu yolla soluk alıp vererek acının yoğunluğunu azaltabilir, yarattığı stresi ortadan kaldırabiliriz. Bu, aynı zamanda fiziksel acılarla duygusal gerilmeleri ve bu gerilimlere eşlik eden korkuları birbirinden ayırabilmemize, asıl meseleye doğrudan odaklanabilmemize de olanak tanır. Bunu gerçekleştirebilmek için soluğunuzu acı çeken bölgeye yönlendirin. Her solukla birlikte acının dağıldığını, yumuşadığını hissedin ve verdığınız nefesle acıyı bedeninizden atın.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### **Karından Soluklanma**

Sakin bir şekilde oturarak soluk alıp verişinizi gözlemleyin. İsterseniz bacaklarınızı ayırarak, kollarınızı iki yana atarak uzanabilirsiniz ya da dilerseniz bir sandalyede, sırtınız dik, ayaklarınız yere basıyor halde ellerinizi serbest bırakarak oturabilirsiniz. Şimdi gözlerinizi kapatın.

- Soluk alıp verişinizi değiştirmeye çalışmadan, kontrol etmeye kalkmadan gözlemleyin. Sadece soluğunuzun bedeninize girip çıkışını izleyin.
- Şimdi soluğunuzun nereye odaklandığına bakın. Soluklandıkça göğsünüzün üst kısmı mı inip kalkıyor? Göğsünüzün ortası mı? Yoksa karın bölgeniz mi? Bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyarak hareketleri hissetmeye çalışın. Bunu yaparken gözlerinizi kapatın.
- Karından soluklanmak daha derin soluk alıp vermenizi sağlar. Bunu yapabilmek için işe soluğunuzu göğsünüzün üst kısmına yönlendirmekle başlayın. Birkaç dakika bu şekilde soluk alıp vererek, bu düzeyde soluklanmanın farkına tam anlamıyla varın. Elinizi göğsünüze, köprücük kemiğinizin üzerine koyun. Soluk alıp verişinizin nispeten kısa ve kesik kesik olduğunu fark edeceksiniz. Soluklanırken herhangi bir duygunun ortaya çıkıp çıkmadığına dikkat edin.
- Ardından soluğunuzu ve dikkatinizi göğsünüzün ortasına, kalbinizin bulunduğu bölgeye yönlendirin. Ellerinizi koyarak soluğunuzu bilinçli şekilde buraya yöneltin. Soluğunuzun kalbinize dolduğunu hissedin. Soluklanışınız ağırlaşacak ve derinleşecektir. Duygularınızın değişip değişmediğini gözlemleyin. Göğsünüzün yükselip inmesine odaklanın. Birkaç dakika bu şekilde kalın.
- Şimdi tüm soluğunuzu karnınıza doldurun. Ellerinizi karnınıza, göbek deliğinizin hemen altına koyun. Her solukla

birlikte karnınızın inip kalkmasını izleyin. Bu yaptığınız şey başta size doğal gelmeyebilir. Karnınızı kasten dışarı itiyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Daha ağır soluklanarak rahatlayın. (Diyafram, akciğerlerle sindirim organlarını birbirinden ayıran güçlü, zarımsı bir kastır. Soluk alıp verirken ne kadar aşağı itilirse, akciğerlere de o kadar fazla hava girer.) Derin bir şekilde soluk vererek, karnınızla birlikte ellerinizin de hareket ettiğini hissedin. Bu şekilde birkaç kez soluklanın. Derin derin soluk verdikçe stresin, gerilimin bedeninizi terk ettiğini hissediyor musunuz? Duyularınızda bir değişiklik var mı?

- Şimdi her zamanki gibi soluk alıp vermeye başlayarak, normal soluklanmanızda bir değişiklik olup olmadığını gözlemleyin. Bu egzersizi sık sık, özellikle de stres düzeyinizin arttığı durumlarda uygulayın.

Soluk almanız, bu dünyaya ayak bastığınız anlamına gelir. Artık annenizin koruması altında değilsiniz. Şu andan itibaren kendi başınıza var olacaksınız. Akciğerler henüz hassas olduğu için, yeryüzünde alınan ilk soluklar acı vericidir. Siz de aynı şekilde soluğunuzun hassas bölgelerinize nüfuz etmesini sağlayabilirsiniz. Soluğunuzu dirençleri kırmak, kendinizi yüreklendirmek, korkularınızı yenmek için kullanın. Soluğunuz, her an yardıma hazır halde yanınızda bulunan en iyi arkadaşınızdır.

'Yumuşak karın' sözünü aklınızda tutun ve gereksinim duydukça kendi kendinize tekrarlayın. Bu sözü tekrarlamamız, rahatlamamız ve soluklanmamız gerektiğini hatırlatacak ve bu sayede gerilip strese girmekten kurtulacaksınız. Karnınızın yumuşaması direncinizin, kendinize koyduğunuz sınırların ve yaşadığınız içsel gerilimin de yumuşamasını sağlayacaktır. Bunu, istediğiniz an, istediğiniz yerde, isterseniz gözleriniz açık halde, isterseniz gözlerinizi kapatarak uygulayın. Otobüsle eve dönerken kendinizi yorgun ve stresli hissederseniz soluklanarak kar-

nınızı yumuşatın. Mutfakta kirli bulaşıklar dizilmiş halde karşınızda duruyorsa, içeride bebeğiniz ağlıyorsa soluklanarak karnınızı yumuşatın. Bir ameliyata mı girmek üzeresiniz? Soluklanarak karnınızı yumuşatın.

Soluk alıp verişinizin bir ritmi vardır. Bu, evrenin ritmidir: Dalgaların, mevsimlerin, güneşin ve ayın ritmi. Tüm canlı organizmalar soluk alıp verir. Her türden yaşam biçimiyle bizi birbirimize bağlayan, bir araya getiren şey aynı havayı solumamızdır. Soluk Farkındalığı Meditasyonunda olduğu şekilde soluğunuzu izleyerek bu evrensel ritme bağlanabilirsiniz. Soluk yaşamdır. Soluk alıp verişimizin farkına vararak yepyeni bir yaşam, yepyeni bir ritim yakalayabiliriz.

## ONAYLAMA

Onaylama, gizli ve sabit düşünce biçimlerimizi değiştirmekte kullanabileceğimiz iyi bir yöntemdir. Buradaki amaç, kesinlikle her şeyin mükemmel görünmesini sağlamak ya da gerçekçi olmayan hedefler belirlemek değildir. Onaylama, kendinizi umutsuz ve çaresiz hissettiğiniz anlarda içsel direnç kazanmaya, daha kabullenici ve daha sevgi dolu bir tutum benimsemenize yarar.

Normalde onaylama mekanizmamız genelde bilinçsiz bir şekilde olumsuz bir yaklaşım sergilememizi sağlar. Sevilmediğimizi, parasız olduğumuzu, zayıf bir insan olduğumuzu, aptal olduğumuzu, “Bunu hayatta yapamam”, “Gücüm yok”, “Hep yanlış seçimler yaptım” gibi düşüncelerimizi hemen onaylayıveririz. “Öfkelenmeyeceğim” derken bile aslında öfkeyi onaylıyoruzdur. Bu yolla, başlangıçtaki düşüncelerimizi sürdüren bir düşünce ve davranış biçimini bilinçsizce benimseyiveririz.

Bilinçli bir onaylama mekanizması, düşünce biçimimizi yeniden şekillendirebilmemizi sağlar. Çünkü bu yolla enerjimizi farklı bir kanala yönlendirebiliriz. “Kimse beni sevmiyor” düşüncesini sürdürmek yerine, “Gereksinim duyduğum sevgi çev-

remde beni bekliyor” diye düşünmeye başlayabiliriz. Bu, başlarda size oldukça yapay bir tavır (özellikle de ne yaparsanız yapın acıdan kurtulamadığınız durumlarda), gerçeklerden kaçmak için kendi kendinize tekrarladığınız basmakalıp sözler gibi gelebilir. İşe yaradığından emin olun. Ancak etkisini göstermesinin biraz zaman alabileceğini de unutmayın. Eski düşünce biçimlerinize teslim olmanız, kendinize acımaya başlayıp depresyona girmeniz çok kolaydır. Onaylama ise bizi yukarılara, makul düşüncelere, kendimizi kabullenmeye ve nihayetinde sağlıklı bir yaşama taşıyan bir merdiven gibidir. Harekete geçtiğinizde göre artık bir kurban değilsiniz. “Farkı hissedeceğim. Kendime değer veriyorum dolayısıyla bu konuda çaba harcayacağım” demek size güç verecektir.

Onaylama sadece önünüzdeki olumlu alternatifleri görmeni zi sağlamakla kalmaz, kendinizi de daha net görebilmenize olanak tanır. Örneğin; kilo vermek istiyorsanız kendi kendinize, “Her geçen gün vücudum incelerek şekle giriyor” demelisiniz. Bu sözü gün içerisinde sık sık yinelediğinizde, çikolataya uzanırken ne yaptığının farkına vararak bir kez daha düşünmeye başlayacaksınız. Çikolata yemek, onayladığınız davranışlara uymadığı için, gözünüze daha çok batmaya başlayacak; değişim isteğinizi onayladığınızı ve desteklediğinizi görerek kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız.

Onaylama mekanizmasını kullanmak için, önce odaklanacağınız tek bir konu seçin. (Aynı anda birden fazla meseleyle ilgilenmeye kalkmanız işleri karmaşık hale getirebilir.) Onaylamanın, “John’a artık öfkelenmeyeceğim” gibi olumsuz ifadeler içeren bir düşünce değil, “John’a karşı sevgi doluyum” gibi olumlu bir düşünce olması gerekir. Belirlediğiniz ifade kısa ve amaca yönelik olmalıdır. İsteddiğiniz an içinizden kendi kendinize tekrarlayabileceğiniz bir ifade olmalı, olumsuz bir düşünceye kendinizi kaptırdığınız an, kendiliğinden ve aniden ortaya çıkabilmelidir.

Sorunlarımızdan kurtulmaya, buna hazır olmakla başlayabi-



liriz. Çünkü birçoğumuz kurtulmak istediğimizi söylesek bile, aslında bilinçsiz bir şekilde sorunlarımıza yapışıp kalmış haldeyizdir. Bunun nedeni kolay kolay ifade edemediğimiz, kendimiz hakkındaki derinlerde yatan olumsuz düşüncelerdir. İşe “Davranışlarımı değiştirmek istiyorum” ya da “Alkolden, kendime zarar veren düşüncelerden, oburluktan, ... kurtulmak istiyorum” ifadesini onaylayarak başlayabilirsiniz. Ardından bu zararlı davranış ve maddelerden kurtulmaya başlayabilirsiniz.

## YARATICI HAYALLER

Yaratıcı hayaller kurmak, zihne bedensel değişimleri sağlama gücü veren oldukça etkili bir yöntemdir. Elimizin ısını değiştirbildiğimiz gibi, aynı yöntemle, bedenimizin belirli bölgelerini güçlendirebilir, sağlık kazandırabilir, sakinleştirerek huzur verebiliriz. Herbert Benson *The Wellness Book* adlı kitabında şöyle der:

*Zihindeki tüm düşünceler ve görüntüler bedeni etkiler. Örneğin; rüyamızda birilerinin sizi kovaladığını, bir yerlerden düştüğünüzü görürseniz kalp atışlarınız hızlanır, titremeye, terlemeye başlarsınız. Gördüğünüz rüya gerçek olmadığı, zihinsel birtakım görüntülerden ibaret olduğu halde gerçek ve ölçülebilir fiziksel tepkilere yol açar. Bunun tam tersini uygulayarak, sağlıklı ve iyi bir yaşam sürdürebilmek amacıyla olumlu hayalleri kullanabilirsiniz.*

Hayal kurmanın tıbbi bir tedavi olmadığını aklınızdan çıkarmamalısınız. Hayal kurmak, bedenin tepki verdiği zihinsel görüntüler yaratır, ancak bu görüntülere içtenlikle inanmamamız durumunda, zihnin bir başka bölümü o hayalin etkisini ortadan kaldırmaya başlar. Bu işleme tüm kalbimizle inanmamız, şüpheleri ortadan kaldırmamız gerekir. Günde yarım saat hayal kurup, günün geri kalan kısmında hastalığımızın giderek kötüleş-

mesine üzülsük, kurduğumuz hayaller hiçbir işe yaramaz. Kaygılarımız hayallerin etkisini gölgede bırakır.

Bedeninizde değişimler yaratmak amacıyla hayal gücünü kullanabilmek için, bedenin söz konusu bölgesinin yapısını ve işlevini bilmeniz gerekir. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek ya da kırık bir kemiğin kaynamasını hızlandırabilmek için farklı zihinsel görüntüler gerekir; çünkü biri isyankâr hücrelere, diğeri birleştirici dokulara yöneliktir. Başlamadan önce bedeninizin sorunlu bölgesinde neler yaşandığını ve ne yapmak gerektiğini öğrenin.

İşimize yarayan, kendimizi kötü hissetmemize yol açmayan görüntüler kullanmak da çok önemlidir. Örneğin; kanser hastalığını iyileştirmek amacıyla hayal gücünü kullanırken zihinde parlayan zırhıyla bir şövalye ya da bir savaşçı görüntüsü canlandırmak, köpekbalığı, timsah gibi saldırgan hayvanların görüntüsünden çok daha etkilidir. 'Avcı ve av' imgesini kullanmanın sakıncalarından biri, avlanan şeyi öldürülmesi, ortadan kaldırılması gereken bir yabancı olarak görmeye başlama riskidir. Oysa bedenimizin tüm parçaları gibi kanserli hücreler de varlığımızın bir parçasıdır. Stephen Levine, *Healing Into Life and Death* kitabında, böyle bir sorunla yüz yüze gelen bir hastasının sözlerine yer verir:

*Kendimi tümörlere saldırırken hayal etmemin, bağışıklık sistemimi gaddarlaştırarak karnımdaki kasılmaların artmasına yol açmak dışında bir etkisi olmadı. Bağışıklık sistemimi harekete geçirmek için beyaz timsahları (Lenfositler) ya da çürük hamburgerleri (kanserli hücreler) ortadan kaldırdığımı hayal etmek yerine sevgi dolu hayaller kurmaya başlayınca rahatladım. Üstelik karnımdaki öfke dolu kasılmalar ve korku bissi de kalmadı.*

Hayal gücünün işe yaradığına dair güçlü bir örnek de bağışıklık sistemini, kanserli hücreleri bembeyaz bir sevgi sıvısıyla

dolduran beyaz kalpler olarak hayal eden ve bu yolla kanserli hücreleri düşman olarak değil, sevmeyi unutan hücreleri olarak gören bir hastaydı. Dr. Bernie Siegel, *Peace, Love and Healing* kitabında, hastalıklı hücreleri büyüme ve serpilme kaynağı olarak görmemizi önerir. Bu yolla hastalığı, bedenimizin sağlıklı diğer bölümleriyle bütünleştirmemiz halinde, aslında varlığımıza yararı olan bir parçamız olarak görebiliriz. Geçtiğimiz günlerde dişlerimdeki iltihaplanma bağışıklık sistemimi gözden geçirme yol açtı. Bağışıklık sistemime odaklandığımda zihnimde, beyaz elbiseler içinde her ırktan bir grup koca memeli, şişman kadın görüntüsü belirdi. İşgalci bakteriler ise sert görünmeye çalışan genç erkeklerdi. İri memeli kadınların ileri doğru her adım atışında delikanlılar titreyerek diz çöküyordu. Ardından genç kızlar gelerek titremekte olan delikanlıları alıp götürdüler. Bu görüntü o anki enerjim hakkında bana çok şey anlatıyordu. Sert ve becerikli görünerek her şeyi başarabileceğimi düşündüğüm bir dönemdeydim. Oysa ihtiyacım olan şey kadınsı özelliklerimin ortaya çıkmasını sağlamak ve yardım istemektir. İltihap, bu yardım çağrısının takılıp kaldığı yeri gösteriyordu.

Hayal gücüyle kırık kemiklerin kaynaması, tıkanık damarların açılması, yaraların iyileşmesi, mide ülserlerinin dizginlenmesi sağlanabilir. Bunun için hangi bölgede ne tür bir tedavi gerektiğine odaklanmalısınız. Örneğin; kendinizi bir yarayı pamukla temizleyip dikerken hayal edebilirsiniz. Yaranın tek bir iz kalmadan kapandığını düşünün. Ya da ateşlenen yerinizi serinletici ve iyileştirici bir etkisi olan, o bölgeyi rahatlatan, sizi sakinleştiren bir bitkisel kremle ovduğunuzu hayal edin. Kas ağrısı hissediyorsanız ağrıyan kasları, yol açtığı gerginliği ve stresi zihninizde canlandırın. Ardından da sıcak su dolu bir küvete girdiğinizi, kaslarınızın gevşediğini hayal edin. Hayal gücüyle felç olmuş bölgelerin tekrar hareket etmesi bile mümkündür.

Hayal gücünü, bedenimizle iletişim kurarak neler olduğunu ve ne yapılması gerektiğini öğrenmek amacıyla da kullanabiliriz. Zihnimizde bazen çok net görüntüler belirir. Görüntüler za-

man zaman bulanık olabilir, ancak yine de iyileşmemiz konusunda çok önemli ipuçları verebilir. Bir hayal egzersizi sırasında şeker bağımlısı bir kadın zihninde pankreasını canlandırmıştı. Gözünün önünde, pankreasının üzerine toz şeker dökerek örtülmesini sağlayan bir kamyon belirmişti. Bu görüntü, bağımlılığının ne kadar ciddi boyutlarda olduğunu fark etmesini sağlamıştı. Aşırı çalışma ve stres nedeniyle bitkin düşen bir adam ise zihninde beynini canlandırmıştı. Beynindeki kablolardan kıvılcımlar çıktığını görünce, çökmek (sinir krizi geçirmek) üzere olduğunun farkına varmıştı. Birince bölümde, yaşadığı huzursuz bağırsak sendromunu anlattığımız Steve ise bağırsaklarını zihninde canlandırmıştı:

Bağırsaklarımın kristallerle örtüldüğünü gördüm. Çok güzel görünüyorlar ama rahatsızlık veriyorlardı. Öte yandan bu kristaller çok büyük bir enerjiyle de doluydu. Bu kristallerin eski acılarımı ve öfkelerimi sembolize ettiğini anlayınca, bu enerjiyi hapseden kapakları açabileceğimi ve kullanmaya başlayabileceğimi de anladım.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### *Yaratıcı Hayaller*

Sakin bir şekilde oturun. İsterseniz bacaklarınızı ayırarak, kollarınızı iki yana atarak uzanabilirsiniz ya da dilerse-  
niz bir sandalyede, sırtınız dik, ayaklarınız yere basıyor  
halde ellerinizi serbest bırakarak oturabilirsiniz. Gözlerini-  
zi kapatın. Derin bir soluk alarak başlayın.

- Ayaklarınızdan itibaren bedeninizin tüm bölümlerinin farkına varmaya çalışın. Her yeni bölgeye geçişinizde gevşeyerek derin bir soluk alın. Bacaklarınızı... kalçalarını-

zı... sırtınızı... karnınızı... göğsünüzü... ellerinizi... başınızı... sırasıyla hissedin. Ardından birkaç dakika boyunca soluk alıp verişinizi gözleyin. Her soluk alışınızda daha da rahatladığınızı, gevşediğinizi ve sakinleştiğinizi hissedin.

- Huzur dolu güzel bir yerde olduğunuzu hayal edin. Bildiğiniz, gördüğünüz bir yer de olabilir, tamamen hayal gücünüzün eseri de. Burası nasıl bir yer? Toprakta mı, çimenlerin üzerinde mi, yoksa kumda mı yürüyorsunuz? Yerler nasıl? Ayaklarınızı sular mı yalıyor, yoksa çiçekler, ağaçlar arasında mı yürüyorsunuz? Çevrenizde hangi renkler var? Çiçek kokusu gibi güzel, yoğun kokular var mı? Kuşlar cıvıldıyor, sular şırıldıyor mu? Güneşin sizi ısıttığını hissediyor musunuz? Ya da ılık bir meltem? Bu yeri keşfederek, varlığınızın bu yerin güzelliğiyle dolmasını sağlayın.

- Şimdi oturarak ya da uzanarak gevşeyin. İsterseniz sırtınızı bir ağaca dayayarak çimenlere uzanın, isterseniz dalgalarla sallanan bir kayıkta oturun. Hoşunuza gidecek bir yer bularak birkaç dakika gevşeyin, çevrenizdeki huzuru sindirin. Tamamen iyileşmiş, huzur dolu ve neşeli bir halde olduğunuzu düşünün. Bu manzara içinizi doldursun. Kendinizi ışık ve sevgiyle dolu hayal edin ve birkaç dakika bu şekilde kalın.

- Ardından derin bir soluk alarak bu görüntünün ağır ağır silinip gitmesini izleyin. İsteddiğiniz an bu güzel yere dönebilirsiniz. Oturmakta olduğunuz yeri, bulunduğunuz odayı hissetmeye başlayarak gerinin ve gözlerinizi açın.

Bazı insanlar zihinsel görüntülere, güneşin kendilerini ısıtması, hoş seslerin duyulması gibi hislere tepki verebilir. Örneğin; akan suyun sesini dinleyerek böbrek taşından kurtulan bir adam vardı. Değişimi gerçekleştirebilmek için istediğiniz duyuyu kullanabilirsiniz.

Hayaller psikolojik bir huzur ve sükunet verir. Güzel, huzur dolu bir manzara hayal etmek, endorfin salgılanmasını artırarak insanı sakinleştirir. Aynı şekilde tansiyonu düşürerek stresin azalmasını ve bağışıklık sisteminin harekete geçmesini de sağlar. Bu haldeyken affedicilik, şefkat, yüreklilik, içsel güç gibi derinlere gizlenmiş özelliklerimizi ortaya çıkarabiliriz.

Gevşeme yöntemleri ve meditasyonda olduğu gibi, yaratıcı hayallerin etkisi de düzenli yapılmasına bağlıdır. Tercihen günde bir kere yarım saat boyunca, dilerseniz daha uzun sürelerle yapabilirsiniz. İsterseniz egzersiz sırasında yumuşak bir müzik çalabilirsiniz. Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olmalısınız. İsterseniz uzanın, isterseniz oturun; nasıl rahat ediyorsanız. Birkaç dakika boyunca soluk alıp verişinize odaklanarak gevşeyin. Ardından bedeninizin iyileştirmek istediğiniz bölgeyle bağlantılı, işinize yarayabilecek hayaller kurun. Hayalleri içsel huzuru bulmak, sakinleşmek için de kullanabilirsiniz.

## **BİLİNÇSEL GEVŞEME**

Yaralarımız ister içsel, ister fiziksel olsun, iyileşme için içsel rahatlama şarttır. Gerginken, kaygılıyken, baskı altındayken beden de zihnin de kendisini onarması mümkün değildir. Bu amaçla, sadece bacaklarımızı uzatıp televizyon izleyerek yüzeysel olarak gevşeyebilmek yerine, içsel olarak gevşeyip stresten kurtulabileceğimiz yerler bulmalıyız. Psikolojik açıdan gergin olduğunuz sürece kaslarınız da gergin olacaktır. Bir içki içmek, bir film izlemek bu gerilimi geçici olarak azaltabilir, ancak uzun vadeli rahatlama için daha fazla çaba harcamanız gerekir.

Gevşeme egzersizleri, içsel düğümlerimizin çözülmesini ve varlığımızın derinliklerine inip huzuru bularak onunla bütünleşebilmemizi sağlar. Gevşeme yoluyla çarpıntılarımız azalır, uyku düzenimiz yerine gelir, tansiyonumuz düşer, iştahımız açılır, bağışıklık sistemimiz güçlenir, kaslarımız gevşer, kolesterol düzeyimiz düşer ve kalbimize daha çok kan gitmeye başlar. Bu eg-

zersiz içsel huzuru sağlayarak zihinsel ve duygusal stresin azalmasına, depresyon ve anksiyetenin ortadan kalkmasına da yardımcı olur. Yani varlığınızın tüm parçaları yararlanır. Buna, daha önce anlattığımız stres etkisinin tersi olan gevşeme etkisi adı verilir.

En çok önerilen teknik bilinçsel gevşeme egzersizidir. Bu teknik, yüzlerce yıldır başarıyla uygulanan Yoga öğretisine dayanır. Düzenli uygulanması durumunda tüm yaşamı olumlu yönde etkileyen bir içsel gevşeme sağlar. Kendimizle barışık olmadığımızda, yaşadığımız stresi, tahammülsüzlüğü, hayal kırıklığını ve can sıkıntısını çevremizdekilere de yansıtır, bu yolla yaşanan acıyı, kafa karışıklığını ve duygusal karmaşayı artırırız. Oysa gevşemiş bir haldeyken ölümcül hastalıklarla bile daha rahat başa çıkabiliriz. Bu yolla, kendimizi olduğumuz gibi kabullenmeye başlar, kendimizi ve başkalarını suçlamaktan vazgeçeriz.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### ***Bilinçsel Gevşeme***

Bu egzersizi istediğiniz yerde, işte, parkta hatta otobüste birkaç dakikalığına uygulayabilirsiniz. Ancak araba kullanırken yapmaya kalkışmayın!

- Rahat bir yer bulun. İsterseniz uzanın, isterseniz oturun. Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olun. İsterseniz hafif bir müzik de çalabilirsiniz. Oturmak istiyorsanız, düz arkalıklı bir sandalye bularak dik oturun. Ayaklarınız yere bassın. Ellerinizi avuç içleri yukarı bakacak şekilde bacaklarınızın üzerine koyun. Uzaniyorsanız bacaklarınızı hafifçe aralayın, kollarınızı avuç içleri yukarı bakacak şekilde yanınıza koyun. İsterseniz üzerinize ince bir şey örtebilirsiniz. Şimdi gözlerinizi kapatın.
- Soluk alıp verişinizin ritmine odaklanın. Soluklarınızın bedeninize girip çıkışını izleyin.

- Şimdi farkındalığınızı sağ bacağınıza yönlendirin. Kaslarınızı sıkıp gevşetin. Aynı işlemi sağ baldırınızla tekrarlayın. Kasıp gevşeterek bacağınıza hissedin. Sistematik olarak ilerleyin. Sağ kalçağınızla devam edin, ardından sol bacağınıza geçin. Sırtınızla devam edin. Ardından karnınızı ve göğsünüzü hissedin. Elinizden başlayarak omzunuza dek sağ kolunuzu, ardından da sol kolunuzu sıkarak ve gevşeterek hissedin. Aynı işlemi boynunuzda uygulayın. Yüzünüzün tüm kaslarını, başınızın tamamını hissedin. Tüm bedeniniz gevşesin.
- Şimdi baştan başlayın. Bu defa, az önce olduğu gibi sağ ayağınızdan başlayarak, tüm dikkatinizi sırasıyla vücudunuzun bütün parçalarına yöneltin.
- İçinizden kendi kendinize, "Bedenim ağırlaştı ve gevşedi, toprağa gömülüyor, kalp atışlarım normal, soluk alıp verişimde sorun yok, zihnim sakin ve huzurlu, kalbim açık" deyin. Birkaç dakika boyunca soluğunuzun akışını izleyin. Kendinizi soluklarınızın doğal ritmine kaptırın. Hazır olduğunuzda derin bir soluk alarak bırakın. Ardından gözlerinizi ağır ağır açarak gerinin.

Bu egzersizi günde birkaç kez birkaç dakikalığına veya her gün ya da birkaç günde bir yarım saatliğine uygulayabilirsiniz. Ancak tutarlı olmanız gerekir. Sıklıkla gevşeyerek bu egzersizi varlığınızın ayrılmaz parçalarından biri haline getirebilerseniz, daha az strese girersiniz.

Egzersizi isterseniz tek başınıza, isterseniz eşinizle ya da bir arkadaşınızla birlikte uygulayabilirsiniz. Günde bir kere uyguluyorsanız, en zinde olduğunuz saatte ve rahatsız edilmediğiniz bir yerde yapmaya özen gösterin. Bazı insanlar sabahları zinde olarak uyanır. Kimileri ise akşamları kendisine gelir. Farklı saatlerde egzersiz yaparak hangi zamanın size daha uygun olduğuna karar verebilirsiniz. Sakin bir şekilde, rahatsız edilmeden egzer-



siz yapmak için belki biraz erken kalkmanız gerekebilir, ancak emin olun buna değer. Yararları kısa sürede ortaya çıkacaktır.

## MEDİTASYON

Meditasyon, bireyi evrensel bütünlüğün bir parçası haline getiren mutlak bir içsel sessizlik, huzur deneyimi ve bu deneyimi yaşamasını sağlayan tekniktir. Birçoğumuz bir şeye odaklandığımızda, örneğin; yaratıcı bir projeye uğraşırken ya da tabiatta sakince otururken doğal bir meditasyon deneyimi yaşarız. O anlarda düşüncelerimiz yatışır, her parçamızla şu anı yaşamaya başlar, tüm ayrılıkları bir kenara bırakarak tüm varlıklarla ve tüm canlılarla, tepemizde uçan kuşlarla, altımızdaki toprakla, elimizdeki çiçekle bir olduğumuzu hissederiz. Kendimizi her şeyden bağımsız bir varlık olarak düşünemeyiz. Bu deneyimi farkında olmadan yaşamış olabilirsiniz. Meditasyon uygulamasıyla aynı şeyi tekrar ve bu kez tamamen farkında olarak yaşayabilirsiniz.

Meditasyon paha biçilemez bir iyileşme aracıdır. Geleneksel yogilerin, rahatlama ve meditasyon tekniklerini kullanarak, kalp krizi ve sinir krizi riskini % 80 oranında azalttıkları bilinmektedir. Georgetown Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. James Gordon, "Hastalarımın her zaman ilaç tedavisinin yanı sıra meditasyon yapmalarını da öneririm" der. Zaten İngilizce'de meditasyon ve tıp anlamına gelen medicine sözü aynı kökten gelir; 'özen göstermek' ve 'iyileştirmek'.

Birçok farklı meditasyon tekniği vardır, ancak hepsi aynı temele dayanır. Hepsinin amacı belirli bir nesne ya da düşünceye odaklanarak zihni sakinleştirmektir. Odaklanılan şey soluk, bir mum, bir mantra, bir ses, bir zihinsel görüntü ya da şefkat gibi bir his olabilir. Bu odaklanma zihninin bir şeylerle meşgul olmasını dolayısıyla her zamanki düşünce, senaryo, kaygı karmaşasının silinip gitmesini sağlar. Bu düşüncelerin yerini derinlerdeki içsel sessizlik, yaratıcı enerji ve berraklık alır.

Meditasyonun amacı bir bağlantı kurmadan görebilmek, ta-

nik olabilmektir. Zaman zaman korkunç bir drama, zaman zaman ise içten gelen derin bir sessizliğe tanık olabiliriz. Sadece gözlemleyerek tüm enerjimizi bir araya getiririz. Bunun dışında hiçbir şey olmaz, hiçbir şey var olmaz. Huzur ve neşe verici bir ortamdayızdır. Dirençlerimiz kırılır, karmaşa dağılır.

Meditasyon sırasında saklanacak bir yer kalmayacağı için kendimizi yepyeni şekillerde görürüz. Bu, farkındalığımızın, kendimize olan saygımızın artmasına, korkularımızdan ve kendimize dair yargılarımızdan kurtulmamıza, suçluluk, acı gibi duygularla çok daha rahat baş edebilmemize olanak tanır. Derinlerdeki sevgi ve şefkat enerjisiyle, geçmişteki sarsıntıların yerleştiği bölgelerle baş edebilir ve acıdan kurtulabiliriz. Meditasyon zihnimizin işleyişini görebilmemizi, düşüncelerin ve dramların nasıl belirip yittiğini anlamamızı sağlar. Ancak kendimizi bu hikayeye kaptırarak bu yüzden kendimizi kötü hissetmez, nesnel bir şekilde değerlendirmede bulunabiliriz. Gerçekte kim olduğumuzu öğrenebiliriz.

Ancak, gevşeme egzersizlerinde olduğu gibi, meditasyon da başta çok kolay gelmeyebilir. Bu yüzden azimli olmamız ve düzenli uygulama yapmamız büyük önem taşır. Meditasyona başlamadan önce birkaç dakika gevşeyerek dikkatinizi dağıtacak, odaklanmanızı engelleyecek stres ve gerilimlerden kurtulmanızda fayda vardır. Zihniniz böyle bir şey yapmamanız için sayısız gerekçe bulacak, bu da işe yaramazsa bedeniniz kaşınmaya, huzursuzlanmaya başlayacaktır. Gerekirse bedeninizi hareket ettirebilirsiniz, ancak zihninizin oyunlarına karşı dirençli olun. Kısa bir süreliğine gevşemenizi ve odaklanmanızı engellemesine izin vermeyin.

Meditasyonda kullandığınız yöntemlerin doğrusu yanlışı yoktur. Dolayısıyla kendinizi 'iyi' bir meditasyon yapamadığınız, çok fazla düşündüğünüz, hareketsiz kalamadığınız, dikkatinizin dağılmasını engelleyemediğiniz için boş yere suçlamayın. Bunlar zaman zaman herkesin başına gelebilir. Yaşadığınız her şeyi seansın bir parçası olarak değerlendirin. Zihninizden geçen alış-

veriş listelerini, diyalogları, her şeyi gözlemlemekle ve yitip gitmesini izlemekle yetinin. Bu çok zor bir şey değildir. Bunu sağlar sağlamaz uygulamaya devam edin. İçsel bir sessizlik sağlayabilmek de budur zaten. Önce gürültüleri susturmalısınız. Zihni sakinleştirmeye çalışmak rüzgarı yakalayabilmeye uğraşmak gibidir. Çabalamayı bıraktığınızda zihin kendiliğinden sakinleşecektir.

Kimsenin sizi rahatsız edemeyeceği, kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer bulmanız da çok önemlidir. Birçok insan enerjilerine odaklanmalarına yardımcı olan özel yerler belirler, yaratır. Bir meditasyon alanına sahip olmanız, meditasyona saygı gösterdiğiniz, önemli bir eylem olarak gördüğünüz anlamına gelir. Dolayısıyla orada bulunmanız, kendinizi huzurlu hissetmenize ve içsel benliğinizle temasa geçmenize yardımcı olacaktır.

Dilerseniz sandalyeye, dilerseniz yerdeki bir minder üzerine oturabilirsiniz. Önemli olan rahat etmenizdir. Olabildiğince dik oturmanız, dikkat ve odaklanma sağlayacağı için yararlıdır. Dik oturmayı başaramıyorsanız da meditasyondan vazgeçmeyin, uzanarak yapın. Ardından sizin için en uygun zamanı belirleyin. Birçok insan sabah erken saatlerde, kimseler uyanmadan meditasyon yapmayı tercih eder. Kimileri akşam saatlerini tercih ederken, bazıları o saatte kendisini konsantre olamayacak kadar yorgun hisseder. Elinizden geldiğince her gün meditasyon yapmanız önemlidir. Bunu kendinizle baş başa kalacağınız özel anlar haline getirmelisiniz.

Başlangıçta 10-15 dakikalık meditasyonla yetinmenizi öneririm. Alışmaya başladıkça süreyi 230 dakikaya çıkarmaya başlayabilirsiniz. Birçok insan, en azından zaman zaman grup halinde meditasyon yapmayı tercih eder. Bu, daha yoğun bir deneyim yaşanmasını sağlayabilir. Şimdi kısa bir meditasyon yöntemine bakalım.

**KENDİ KENDİNİZE DENEYİN*****Suluk Farkındalığı Meditasyonu***

Bir sandalyeye ya da yere dik pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapatın.

- Derin bir soluk alarak ağzınızdan verin. Birkaç dakika bedeninizi gevşetin. Soluğunuzu bedeninizin gergin bölgelerine yönlendirerek o bölgeyi rahatlatın.
- Şimdi soluk alıp verişinizin farkına varın. Soluk alıp verişinizi değiştirmeye, kontrol etmeye kalkmayın. Sadece izleyin. Soluk alıp verdikçe göğsünüzün ortasında, kalbinizde meydana gelen hareketlere odaklanın. Sadece izleyin.
- Her soluk alışınızda içinizden "İçeri", verişinizde de "Dışarı" deyin. İçeri... dışarı... içeri... dışarı... Tamamen göğsünüzün ortasına, kalbinize odaklanın. Herhangi bir düşünce belirirse, kendinizi düşünceye kaptırmadan, kendinize bunun sadece bir düşünce olduğunu söyleyerek yitip gitmesini izleyin. Dikkatinizin dağıldığını hissederseniz, bunun sadece dikkat dağıtıcı bir şey olduğunu söyleyerek ortadan kalkmasını izleyin ve soluk alıp verişinize dönün. İçeri... dışarı... içeri... dışarı... Odaklanmaya başladıkça zihniniz sakinleşecek ve düşünceleriniz giderek uzaklaşacaktır.
- Kendinizi iyi hissettiğiniz sürece, 10-30 dakika arasında, devam edin. Ardından derin bir soluk alarak ağzınızdan verin. Gözlerinizi açın. Nasıl hissettiğinizi fark edin. Yüzünüzde bir gülümseme olsun.

# Kalpten İyileşme

Yıllar boyunca, incinmesini önlemek amacıyla kalbimizin çevresine bir duvar öreri. Ancak bu duvar acı ve tutkularımızın dışarı çıkmasını da engeller. Sonunda izole, herkesten ve kendimizden uzak, yaşamın tadına varamayan, kalbimizin sesini duyamayan insanlar haline geliriz. Kalbi iyileştirmek, kendimizi hem sevgimize, hem de yaralarımıza açmak demektir.

Duygusal acılar da en az fiziksel acılar kadar gerçektir. Uzun süre bastırılan öfke, sıkıntı, acı, korku, suçluluk, utanç duyguları enerjimizin akışını engelleyerek sağlığını doğrudan etkilerler. Yaptığımız ya da yapmadığımız bir şeyden dolayı suçluluk duyar, bize yapılan bir şeyden dolayı intikam duygusuyla yanıp tutuşur, güvensizliğimizden dolayı kendimizi değersiz hisseder, korku ya da paniğe teslim olur, kendimizi çaresiz, acılar içinde hissederiz. Bu duygular kalbe ağır bir yük oluşturur. Kırılacağımızdan korkarak sevememeye başlar, geçmişteki kızgınlıklarımızı

mızdan dolayı affedemez, başarısızlık korkusu nedeniyle başarılı olamayız. Bütün bunlar da bedenimizi ve sağlığımızı olumsuz yönde etkiler.

Oysa kendimizi kabullenip kucaklamayı başarabilirsek, bu duygular güçlenerek bilgelik kazanmamıza da yarayabilir. Bu, acılarımıza gömülüp kalacağımız anlamına gelmiyor. Yapmamız gereken acıyı iyileştirebilmek ve özgürlüğe dönüştürebilmek amacıyla verdikleri mesajı duyabilmektir. Sheila'nın deneyimi, kalbini ihmal etmesinin sonuçlarını ortaya koyuyor:

Dört yıllık ilişkim birdenbire bitmişti. İçten içe ne hissedersenem hissedeyim, sakin ve tutarlı görünmem gerektiğini düşünüyordum. İçsel duygularımı ve düşüncelerimi sürekli kontrol altında tuttum. İçimde yaşadığım duygusal ve düşünsel karmaşayla yüz yüze gelmemek amacıyla gidecek daha çok çalışmaya başladım. Ancak kalbimin gözyaşları dinmiyordu.

İlişkinin bitmesinin ardından kanamalar başladı. Zamanla düzeleceğini düşünüyordum. Doktora gittiğimde rahmimde tümör olduğunu öğrendim.

Bu tümörün nasıl ortaya çıktığını hemen anladım. İyi görünmeye çalıştığım halde psikolojik ve duygusal açıdan tam bir karmaşa yaşıyordum. Yıllar boyunca hislerimi dile getirmemiş, kimseyi kızdırmamak amacıyla susmayı öğrenen 'silik çocuk' gibi davranmıştım. Gözyaşlarımın akmasına engel olduğum için bedenim de kalbiyle, rahmiyle ağlıyordu. Akan kanlar içsel varlığımın gözyaşlarıydı.

Nihayetinde eski sevgilimle konuşarak duygularımı dile getirdiğimde kanama kesildi. Bedenim artık gözyaşlarını engellemeyeceğimi anlamış gibiydi.

## KENDİMİZİ KABULLENMEK

Kendimizi kalpten iyileştirebilmek için işe kendimizi olduğumuz gibi kabullenmekle başlamalıyız. Kendimizden rahatsızlık duymamız halinde hem kendi bedenimize, hem de başkalarına 'ben çirkinim' mesajları göndermeye başlarız. Kutsal kitaplarda belirtildiği gibi komşumuzu da kendimiz kadar seveceksek, önce kendimizi sevmenin nasıl bir şey olduğunu öğrenmemiz gerekir.

Carl, yakalandığı kanser hastalığının tedavisi amacıyla her yolu denedikten sonra danışmak amacıyla bir ruhani öğretmene başvurmuştu. Stephen Levine'in *Healing Into Life and Death* kitabında, ruhani öğretmenin kendisine söylediklerini şu şekilde anlatır:

*"Sadece kendini sev." Bu söz beni allak bullak etti. Fırlattığı ok tam kalbime saplanmıştı. Bunlar şimdiye dek duyduğum en zor sözlerdi. Ancak iyileşmemi sağlayacak olan sözler de bunlardı. Sevmekten korkmayı bırakarak tekrar sağlığıma kavuşacağımı anlamıştım.*

Kendimizi kabullenebilmemiz ve kendimizle dost olabilmemiz o kadar da kolay bir iş değildir. Çoğumuz yeterince uzun boylu, yeterince iyi, yeterince zeki olmadığımızı düşünerek büyümüşüzdür. Üstelik kabullenmemiz gereken şey sadece fiziksel bedenimiz değil, bir bütün olarak tüm varlığımızdır. Şu an, sizi rahatsız edeceği düşüncesiyle sayfayı çevirerek konunun gerisini okumak istemiyor bile olabilirsiniz. Ancak kalbimizi kendimize açarak işe başlamalıyız.

Bu, duyduğumuz suçlulukları, utançları ve şüpheleri de kabullenmemiz anlamına gelir. Bu tür duygular kendimizi kötü ya da yanlış olarak değerlendirmemizden kaynaklanır ve birbirleriyle iç içe geçerek büyürler. Örneğin; suçluluk duygusu kötü olduğumuzu, bu da acı çekmeyi, pişmanlık duymayı, kendimi-

zi çaresiz hissetmeyi hak ettiğimizi kanıtlar. Kendimizi sevmeye başlarız ve bu da daha fazla acı çekmemize yol açar. Bu noktada suçluluk duygusuna kapılmak ya da kendinize saygı göstermek arasında seçim yapmak sizin elinizde... Kendimize saygı göstermemiz sadece sevdiğimiz yönlerimizle değil, varlığımızın tüm parçalarıyla sevgi dolu bir ilişki kurmamız anlamına gelir. Bunu yapabilmek için kendimizi yargılamayı ve eleştirmeyi bir kenara bırakmalı, kendimizi olduğumuz gibi görebilmeliyiz. Duygularımızı bastırmamalı, inkâr etmemeliyiz. Kendimizi kabullendikçe güçleneceğiz.

Bedenimizi takdir etmemiz, içimize gömdüğümüz duyguları şefkatle kucaklamamız, geçmişteki günahlarımızı affetmemiz, varlığımızın tüm parçalarını sevmemiz gerekir. Bunu yapmadığımız sürece kendimizi yalnız, yitik, istenmeyen bir insan gibi hissetmeye devam ederiz. Başardığımız anda ise kendimizi sevgiyle sarmalanmış, yaşam enerjisiyle dolmuş hissetmeye başlarız. Treya Wilber, *Grace and Grit* kitabında, kanser deneyimini anlatırken, “Sanırım iyileşmenin en önemli yanı fiziksel olarak iyileşme değil, kalbimi açabilmektir. En önemli mesele buydu” der.

Kendimiz hakkındaki yargılardan, utançlardan, suçluluk duygusundan kurtulduğumuz an içimizdeki doğal sevgiyi keşfederiz. Güzel ve mükemmel görünmek zorunda değiliz. Kendimizi kabullenebilmemiz için, başkaları tarafından kabul görmemiz şart değil. Öfkelenmemiz kötü bir insan olduğumuz, utanç duyulacak bir şey yaptığımız, kimsenin bizi sevmeyeceği anlamına gelmez. İçimizde, iyileşmemizin yolunu açacak olan derin bir sevgi vardır.

## ÖFKEYİ KABULLENMEK

Kendimizi kabullenmek; duygularımızı bastırmamamız, gün ışığına çıkarmamız anlamına gelir. Bu, duygularımızın; varlığımızın bütününe değil, bir parçasını oluşturduğunu anlamamızı da sağlar. Örneğin; çocuklarınızın canınızı fena halde sıktığını



hayal edin. Kızarak odalarına gitmelerini söylediniz. Ancak sonradan bu öfke nöbeti nedeniyle kendinizi suçlu hissetmeye başladınız. O an kendinizi öfkesine hakim olamayan umutsuz bir insan olarak görebilirsiniz. Oysa değilsiniz. Evet, öfke duydu-  
nuz ancak siz bundan ibaret değilsiniz. Kolay öfkelenmeyen, sevgi dolu başka yönleriniz de var. Öfkenize bu açıdan bakmanızda, bunu aklınızdan çıkarmamanızda fayda var.

Ancak bunun ardından bir arabulucu gibi davranarak, bu duygunuzun nereden kaynaklandığını ve neden bu şekilde ortaya çıktığını görebilirsiniz. Bunun nedeni anne-babanızın size yapmış olduğu bir şey miydi? Çocuklarınız içinizdeki o gizli suçluluk ya da utanç hissi düğmesine mi basıverdi? Kendinizi tehdit altında mı hissettiniz? Aslında ne olduğunu ve hangi duyguların öfke halinde dışa vurulduğunu anlamaya çalışın. Ardından bu davranışınız yüzünden kendinizi affetmeniz için kendinize birkaç dakika ayırın ve becerebilerseniz çocuklarınızdan da af dileyin. Öfkelendiğinizi inkâr etmemeniz bir insan olarak kendinize saygı duyduğunuzu gösterir.

Öfke, tek başına, o kadar da kötü bir şey değildir. Öfke, kafa karışıklığı ve umutsuzluğu engelleyen, mağarasına kimsenin girmesini istemeyen bir yılan gibi ayağa kalkarak sizi kullanılmaktan ve suistimal edilmekten kurtarır. Öfkeli, mücadeleci ruhlu hastaların pasif, her şeyi tartışmadan kabullenen hastalardan daha hızlı iyileştiği bilinen bir gerçektir. Bastırdığınız öfkeleri, kızgınlıkları kabullenmeniz iyileşme açısından hayati bir önem taşır. Öfkelenme kapasitemizi keşfetmemiz, uzun zaman önce yitirdiğimiz, eksikliğinde kendimizi zayıf ve savunmasız hissettiğimiz o sesin yeniden ortaya çıkmasını sağlar.

Ancak siz mi öfkeyi kullanıyorsunuz, yoksa öfke mi sizi kullanıyor? Öfke, koca bir ormanı yakan tek bir kibrit çöpü gibi, yoluna çıkan her şeyi yok eden tehlikeli bir silah haline gelebilir. Öfkenizin yükselmeye başladığı anların farkında olun. Bunun; bedeniniz, zihniniz, kalbiniz, aileniz ve dostlarınız üzerindeki etkisini gözlemleyin. Ayrılıklara, korkulara, yalnızlık his-

sine yol açıp açmadığına bakın. Duygularımızı kabullenirken başkalarını kırmaya, üzmeye hakkımız yoktur. Öfkelendiğiniz an bağırp çağırınca kendinizi harika hissedebilirsiniz, ancak çevrenizdekilerin kendilerini üzerlerinden bir kamyon geçmiş gibi hissetmelerine neden olabilirsiniz. Bu türden bir öfke çok zararlıdır. Amacımız iyileşmektir, daha fazla acı vermek değil. Öfkeleneniz bile bunu doğal sınırlarının ötesine taşımayın. Sırf sevmediğiniz bir şey yaptı diye eşinizi kendinizden üç gün boyunca uzaklaştırmanın hiçbir anlamı yoktur. Öfkelendiğinizizi kabullenin, dile getirin ve geçip gitmesine izin verin.

Hissettiklerinizi yaşayın, ancak bu hislere takılıp kalmayın. Siz bundan ibaret değilsiniz. Bu enerjiyi yıkıcı olmayan şekillerde kullanmanın yollarını araştırın. Öfke bir güçtür. Bu güç yürümenizi de sağlayabilir, koşmanızı da. Öfkenizi yazarak, dans ederek, şarkı söyleyerek dile getirin. Öfkenizin ne anlattığını ve aslında ne anlatmak istediğini araştırın. Öfke muazzam bir tutku kaynağıdır. Bırakın duygularınız aksın. Ancak derin derin soluk alıp vermeyi de unutmayın. Öfkelenmek, tansiyonunuzun yükselmesine yol açar.

Öfke bizim hissettiklerimizle ilgili bir şeydir: Kimse bizi öfkelenmez. Öfke, yapılan şeylere gösterdiğimiz tepkidir. Bu nedenle, insanları suçlamak yerine duygularımızı “Öfkelenim, çünkü...” sözleriyle dile getirirkenizde fayda vardır. Kendimizle dost olabilmemiz; öfkemizin sorumluluğunu da üstlenebilmemiz, öfkemizi bastırarak dünyayı suçlamak yerine bunu dile getirebilmemiz, dışa vurabilmemiz anlamına gelir. Bu yolla öfkemizin kurbanı olmayız. Stephen Levine, *Healing Into Life and Death* kitabında, “Öfkemizin sorumluluğunu almamız, öfkeyle hareket etmemiz değil, bu konuda bir şeyler yapmak için harekete geçmemiz anlamına gelir” der. “Öfkemizin sorumluluğunu almamız, öfkemizin bizim kontrolümüzde olmasını sağlar. Öfkemize yenik düşmemizi değil.”

Öfkemizi kabullenerek, genelde başka maskelerle ortaya çıkan bu duygunun derinlerdeki nedenlerini de keşfetmeye başlayabili-

riz. Bu öfkenin altında genellikle korku, utanç, güvensizlik gibi duygular yatar. Bu duyguları bularak dile getirdiğinizde öfkeniz yitip gidecektir. Derinlere inmeyi sürdürün. En derinde kalbinizi bulacaksınız. Kalbinizi iyileştirmek için gerekli güç kalbinizde gizlidir. Orada sadece acılar, eski yaralar bulmayacaksınız. Kalbiniz sevginin, yürekliliğin ve koşulsuz sevginin de deposudur.

## KORKU VE KORKUSUZLUK

Korku; hayatımız tehdit altında olduğu, inançlarımızın sarsıldığı, bastığımız zeminin titremeye başladığı, tutunacak bir şeyimizin kalmadığı anlarda ortaya çıkan içgüdüsel bir tepkidir. Sağlıklı korku savunma mekanizmamızın önemli parçalarından biridir. Tehlikeler karşısında uyanık kalmamızı sağlar. Sağlıksız korku ise kaygı, panik ve gerilime yol açan nevrotik bir anksiyetedir. Korkunun fiziksel belirtileri; titreme, terleme, uykusuzluk, yorgunluk, çarpıntı, soluk almakta güçlük ve baş dönmesidir. Bu belirtilerin uzun süre devam etmesi sağlığımız üzerinde yıkıcı etkiler yaratır.

Sağlıksız korku insanı felç eder. Attığımız her adımda şüpheler belirir. Yeterince iyi olmadığını, sevilmeceğimizi, acı çekeceğimizi ve bu acıyı kaldırayabilecek kadar güçlü olmadığını hissetmeye başlarız. İyileştirdiğimiz an insanların desteklerini, ilgilerini çekecekleri düşüncesiyle iyileşmekten korkarız. Joan Borysenko, *Minding the Body, Mending the Mind* adlı kitabında, "Kötü bir ilişki yaşıyor olsak bile, o ilişkiyi bitirdiğimiz an tekrar sevilmeceğimizden korkarız. İşten ayrılıp yeni bir iş aramaya başlarsam daha kötüsünü bulurum diye düşünmeye başlarız" der. "Şüphelerimi dile getirirsem insanları hayal kırıklığına uğratacağım. Korku, özgürleşmemizi engelleyen bir denetim çabası kisvesiyle ortaya çıkar." Korku, benliğimizin bizi zihnimize hapsedmesini sağlayan kumanda düğmesidir.

Sağlıksız korkularınızın neler olduğunu, bedeninizin hangi bölgesine yuvalandığını, geçmişinizden mi, şimdiki zamandan

mı, yoksa gelecekte mi kaynaklandığını belirleyin. Bu korkuyu öğrenin, hissedin, soluyun. Gizlenmeyin, korkudan kaçmayın. Her ortaya çıkışında görün, koklayın, duyun, dokunun, hissedin. Bu korkular sizi nasıl etkiliyor? Neler yapmanızı engelliyor? Neler yaptırıyor? Nereden geliyor? Ne istiyor? Korkunun kaynağını bulun ve buna bir ad verin. Korku adlandırılmadığı için sizi kontrol altında tutmayı sürdürür. Siz de muhakkak tanımlayamadığınız korkulara kapılmışsınızdır. Tanımlayın. Ve karnınızdan solumayı unutmayın...

Sağlıksız korkuların sizi kontrol etmesine izin vermeniz, yaşamın özünü oluşturan değişime direndiğiniz anlamına gelir. Korkusuzluk korkunun yok olması anlamına gelmez. Korku yaşamın ayrılmaz parçalarından biridir. Korkunun olmaması, sevgi ve coşkunun da olmaması anlamına gelir. Tamamen duygusuzlaşırız. Korkusuzluk; korkuyu hissedebilmek, kabullenebilmek ancak bizi etkilemesine, kontrol altına almasına izin vermemektir. Kontrolü korkuya bırakmadığınız an güç kazandığınızı hissedeceksiniz. Korkuyu hissetmek ama korkusuz olmak kalbimizi cesarete ve içsel dirence açmak demektir. Bu da içimizdeki sevgi, şefkat ve incelikleri ortaya çıkaracaktır. Korkuyla mücadele etmeyin, korkuyu kabullenin.

Korku içsel bir gerilim yaratarak kesik kesik solumamıza yol açar. Derin bir nefes alarak bu gerilimi içinizden attığınızda korkuyu da içinizden atmış olursunuz. Bu sayede korkuyu görme-ye, korkuyla baş edebilmeye başlayabilirsiniz.

Korkuyla meditasyon yapabiliriz. Sakince oturarak korkuların belirmesini izleyebilir, korkuyu soluyarak bizi nasıl etkilediğini yargılamadan izleyebiliriz. Bu yolla korkuyu nesnel bir şekilde değerlendirebilir; somut bir dayanağı olmadığını, zihinsel kurgulardan ve faraziyelerden kaynaklandığını fark edebiliriz. Korkuyu soluyarak bizi kontrol altına almasını engelleyebilir, ayağımızı yere sağlam basarak özgürlüğün tadına varabiliriz. Bu, olayların, beklenti ve direnç olmaksızın akışının verdiği tattır.

Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living adlı kitabında, "Ne

kadar çok meditasyon yaparsanız derinizin altında o kadar rahat edersiniz” der. “Kendinizi rahat hissettikçe de korkulardan ibaret olmadığınızı, korkularınızın yaşamınızı yönlendirmesine izin vermenize gerek olmadığını algılamaya başlıyorsunuz.” İnsan korkudan ibaret değildir. Korku, hissettiğimiz şeylerin sadece biridir. Korkuya odaklanırsak kendimizin diğer yönlerini, özelliklerini görememeye başlarız. Bunu aklımızda tutarsak korkuyu da bir perspektife oturtabilir, korkunun da diğer duygular gibi kabul edilmesi ve dönüştürülmesi gereken bir duygu olduğunu anlayabiliriz. Korku tüm yaşamımızı kontrol etmek zorunda değildir.

Bir süre önce Eddie'nin, yaşamında karşılaştığı en zor şeyin ne olduğunu sorduğu 28 yaşında Budist bir rahip 'belirsizlik' yanıtını vermişti. Birkaç hafta sonra 71 yaşında, oturacak evi bile olmayan bir kadınla karşılaşmıştık. Hayatın belirsizliklerle dolu olduğunu konuşuyorduk. Kadın gülerek “Ben belirsizliği seviyorum” dedi. “Yaşamı daha ilginç kılıyor.” Belirsizliğe direnmemiz korkuya yol açar. Oysa kabullenmemiz, her şeyin değiştiğini anlamamızı sağlayarak kendimize güven duymamıza imkan tanır. Bilinmeyen şeyleri korkulacak bir şey olarak da, bir fırsat olarak da görebilirsiniz. Ne kadar yaşayacağımızı bilemiyoruz, yaşamın kendisi bir belirsizliktir. Ancak bu yaşamı korku içinde ya da her anın farkına vararak, neşe ve heyecan içinde yaşamak bizim elimizde. Yaşamı kontrol etmeye çalıştıkça korkular artar. Hayatın akıp gitmesine izin vermemiz, bilinmeyenlerin içine dalmamız ise gücümüze yeniden kavuşmamızı sağlar.

## **AFFEDİCİ OLMAK**

Affedici olmak, kendimize ve başkalarına yönelttiğimiz negatif enerjiden kurtulmaktır. Bu, basit görünse de uygulaması o kadar kolay olmayan bir şeydir. Her zaman affetmeye hazır olmayabiliriz. Öfkemiz dinmemiş, yaramız çok acı vermeye devam ediyor olabilir. Ya da size yapılanların affedilemez olduğunu, affetmeniz durumunda, yapılanın yapanın yanına kâr kala-

cağını, bunun duygularınızı yok saymak anlamına geleceğini düşünüyor olabilirsiniz. Böyle hissediyor olmanızda bir gariplik yoktur. Bunlar da duyulması, hissedilmesi gereken duygulardır.

Ancak, affedici olmak iyileşme açısından hayati önem taşır. Daha önce 'hafifleme'den söz etmiştik. Hafifleme belirtilerden kurtulmanın yanı sıra suçların ve günahların affedilmesi anlamına da gelir. Bir başka deyişle, iyileşme ve affetme birbirlerine bağlıdır. Affedici olmadığımız sürece bir parçamız geçmişte takılı kalır, bütünlüğümüzü sağlayamayız. Stephen Levine, *Healing Into Life and Death* kitabında, "İyileşme yolundaki ilk adımlardan biri affetmektir" der. "Dahası; affedici olmak sadece bizi iyileşme yoluna sokmaz, bu yolda karşımıza çıkan engelleri de ortadan kaldırarak daha rahat ilerlememizi de sağlar."

Acılara takılıp kalmak içimizdeki öfkenin artarak sürmesine yol açar. Oysa böyle davranmakla sadece kendimize zarar vermiş oluruz. Affedici olmadığımız sürece içimizde bizi yiyip bitiren, kalbimizin çevresine duvarlar örülmesine yol açan suçluluk duyguları ve yaralar varlığını sürdürür. Bu da geçmişe takılıp kalmamıza ve değişme becerimizi yitirmemize yol açar. Affedici olmak ise kapıları ardına dek açar. Baraj kapaklarının açılmasıyla enerjimiz özgürce akmaya başlar, bunun sonucunda kendimizi daha hafif ve özgür hissederiz. Affedici olmak, "Kendimi seviyorum; bu nedenle acı çekmeye, bu acıyı taşımaya devam etmek istemiyorum" demektir. Bill, affetmek hakkındaki bir televizyon programında büyükannesinin vahşice katledilmesini anlatmıştı. Haklı olarak büyük bir üzüntü yaşamıştı. Buna rağmen büyükannesinin katili Paula'yı hapisanede ziyaret ederek, böyle korkunç bir şeyi niye gerçekleştirdiğini anlamaya gayret etmişti. Bir yıl kadar sonra "Paula'yı affetmem bana ondan daha çok şey kazandırdı" diyebilecek hale gelmişti. Affetmek Bill'i nefret hissinden kurtarmıştı.

Affedici olmak, yaşananları affetmek anlamına gelmez. Yapılanların kötülüğünü ortadan kaldırmaz. Yaşananları hiçbir şey değiştiremez zaten. Ancak bu eylemi gerçekleştiren kişiyi affe-

debilir, yapılan şeyin yanlış olduğunu ancak bunu cahilliğinden ya da duyduğu acılardan dolayı yaptığını kabul edebiliriz. Affetmek çekilen acıları yok saymak, inkâr etmek anlamına da gelmez. Zaten acıyı ve öfkeyi kabullenmediğimiz, neler hissettirdiğini anlamadığımız sürece gerçekten affedici olamayız.

Ancak çekilen acılar genellikle affedici olmaya direnmemize neden olur. Çünkü affedersek acı çekme bahanelerimizden de vazgeçmiş oluruz. Suçlayacak kimse kalmaz. Oysa her zaman için başkalarını suçlamak, içinde bulunduğumuz durumu kabullenmekten daha kolay gelir. Affetmeyerek, değişmemek için mükemmel bir bahane bulmuş oluruz. Bu yolla kurban rolü oynamaya devam edebiliriz. Oysa bu acıya takılıp kaldığımızda bize acı çektiren insanla ilişkimizi sürdürerek, bu düşüncenin duygularımızı ve tavrımızı belirlemeye devam etmesine izin veririz. Geçmişte yaşadığımız acıları her gün yeni baştan yaşarız. Bu nedenle, kurban rolü oynamaktan vazgeçmek, bu nefreti aşabilmek bizim yararımızdır.

Affetmek, olayın yarattığı duygusal yükten kurtulmanızı sağlar. Bir insanı gerçekten affederseniz, artık sizin üzerinizde etki kuramaz hale gelir. Bu yolla bizi dünyadan ayıran duvarları ve barajları yıkabiliriz. Bir insanı affetmek üzerimizdeki etkisini ortadan kaldırır. Dolayısıyla bize tekrar acı vermelerinden korkmamıza gerek kalmaz. Affedici olmak karşımızdaki insanı olduğu gibi görebilmemizi sağlar.

Affedebilmek geçmişle hesabımızı kapatmamızı, bu yolla ilerlemeye başlayabilmemizi sağlar. Soluklanabileceğimiz, sevgi bulabileceğimiz bir ferahlığa ulaşırız. Bununla birlikte üzüntü ve boşluk hissi de yaşayabiliriz. Bu duyguları da inkâr etmeden, yok saymadan yaşayın. Sevgi, şefkat ve merhamet duygularınız bu hislerin altında yatıyor.

Başkalarını affedebilmek önemlidir, ancak kendimizi affedebilmemiz de en az onun kadar önemlidir. Gerçekten iyileşmek istiyorsak kalbimizi kuşatan tabakaları ortadan kaldırmamız gerekir. Kendimizi affetmemiz, davranışlarımızın sorumluluğunu

almaktan kaçmak, suçluluk duygusunu inkâr etmek anlamına gelmez. Yaptığımız şey bizim de insan olduğumuzu, incinebileceğimizi kabullenmektir. Kendimizi geçmişte yaptığımız ya da yapamadığımız eylemlerden, söylediğimiz ya da söyleyemediğimiz sözlerden dolayı affedebilmeliyiz.

Kendimizi affetmemiz, kendimizi olduğumuz gibi, tüm hatalarımızla, zayıflıklarımızla kabul edebilmemiz anlamına gelir. İşe duygusal açıdan çırılçıplak soyunmakla başlamalıyız. Varlığımızın tüm boyutlarını, acılarımızı, korkularımızı, hastalıklarımızı, utançlarımızı, çocukluk anılarımızı, karşılaştığımız kötülükleri, cezalandırılmayı hak ettiğimizi düşündüğümüz durumları, başkalarına yaptığımız kötülükleri, kendimizi umutsuz ve çaresiz hissetmemize yol açan tüm hatalarımızı affetmeliyiz. Kendimizi ne kadar affedebilir, acılarımızdan kurtulabilirsek başkalarına karşı da o kadar affedici olabiliriz.

Kendimizi affedebilmemiz çok kolay değildir. Günahlarımızın bedelini ödememiz gerektiğini düşünmeye alışkınsızdır. Bu nedenle kendimizi affedersek, suç işlediğimiz halde cezalandırılmadan kurtulduğumuz hissine kapılabiliriz. Oysa biz artık o suçu işleyen kişi değilizdir. Affettiğimiz kişi, o an cahilliği yüzünden ya da elinden başka türlü gelmediği için o şekilde davranan, o zamanki bizizdir. O kişiyi affederek geçmişin yükünden kurtulabiliriz. Bu, hatalı eylemlerimizin sonuçlarını ortadan kaldırmaz, ancak çekilen acıyı azaltır.

Affetmeyi öğrenmek de kolay değildir. Kararlılık, samimiyet ve çalışma gerektirir. Yapmamız gereken bu konuda her gün çaba harcayarak direnişi kırmak, kalbimizi sevgiye açmaktır. Derinlere indikçe karşımıza çıkan duygularla yüzleşmeye, yargılamadan değerlendirebilmeye hazır olmamızı gerektirir. Bunu başarabilirsek duvarları yıkabilir ve tekrar sevmeye başlayabiliriz. Affedici olabilmek kendimize verebileceğimiz en büyük armağandır. Aşağıda affedicilik meditasyonunu göstereceğiz.



**KENDİ KENDİNİZE DENEYİN*****Affedici Olabilmek***

İşe kime odaklanmak istediğinize karar vererek başlayın. Bu kendiniz de olabilir, başka bir insan da. Burada anlatılanlar kendinizi affetmenize yöneliktir. Eğer başka birisini affetmek niyetindeyseniz, talimatları da buna göre değiştirerek okumalısınız.

- Sakin, kimsenin sizi rahatsız edemeyeceği bir yer bulun. İsterseniz yere bağdaş kurarak, isterseniz bir sandalyede sırtınız dik duracak şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın.
- Derin bir soluk alın ve verin. Hem bedeninizin, hem zihninizin gevşediğini hissedin. Farkındalığınızı birkaç dakikalığına soluğunuza yöneltin, soluk alıp verişinizi izleyin. Kendinizi bu ritme kaptırdıkça zihniniz de dinginleşecektir.
- Şimdi göğsünüze, kalbinizin bulunduğu bölgeye odaklanın. Kendinizi hazır hissettiğinizde, kalbinizi affetme duygusuyla doldurun. İçinizden "Kendimi ... dolayı affediyorum" diyerek, kalbinizde biriken olumsuz duygulardan kendinizi arıtın. Bunu yaparken acele etmeyin, sakın olun. Kendinizi affedip rahatladıkça bir sonraki konuya geçin. Bunu yaparken karnınızdan derin derin soluklanmayı unutmayın. Ortaya çıkan tüm acıları, suçluluk duygularını ve utançları soluyarak dışarı atın.
- Ortaya çıkan tüm konuları, meseleleri yargılamadan, ta-kılmadan değerlendirerek affedin. Bazı şeyleri affetmeniz, diğerlerinden daha güç olabilir. Zorlu meseleleri parça parça affedin. Affedilmesi gereken konu kalmadığına kanaat getirdiğinizde derin bir soluk alın.
- Birkaç dakika soluk alıp verdikçe tüm varlığınızın affedilmesini, zincirlerinden kurtulmasını izleyin. Hazır olduğunuzda gerinerek gözlerinizi açın.

## KOŞULSUZ SEVGİ

Normal sevgi anlayışımız bencilcedir. Sevilmek için sever, sevilmediğimiz zaman acı çeker, sevgimizi koşullara bağlarız. Oysa iyileşme için bu tür koşulların, sınırların, bencilliğin ötesine geçmemiz, korkusuzca, affederek, şefkatle, koşulsuz bir şekilde sevmemiz gerekir. Koşulsuz sevmek; geçmişteki acılara takılıp kalmamak, kontrolü korkulara bırakmamak, acı veren tüm zayıflıkları, duygusuzlukları tanımak, kabullenmek ve bunların yerini sevginin almasını sağlamaktır. Marianne Williamson, *A Return to Love* kitabında, “İyileşme geçmişte değil, şimdiki zamanda gerçekleşir. Bize engel olan şey geçmişte görmediğimiz sevgi değil, bugün gösteremediğimiz sevgidir” der. “Sevdikçe acılarımızdan kurtulur, sevmeyi reddettikçe acılara saplanıp kalırız.”

Sevginin hayat bulmasını sağlayın. Sevgiyle düşünmeli, konuşmalı, okumalı, yürümeli, yemeli ve uyumalıyız. Zamanımızın çoğunu güçlülere ve acılara odaklanarak harcarız. Bunu olumlu şeyler deneyimleyerek dengelemeliyiz. Bu olumlu şeyler çevremizde, başımızı kaldırıp baktığımız an görebileceğimiz şeylerdir. Yağmura baktığımızda hüzünlenmemiz mümkün. Ancak aynı şekilde çiçekleri beslediğini, bize içme suyu sağladığını da düşünebiliriz. Olaya böyle bakarsak yağmura teşekkür edebiliriz. Seçim sizin.

Ölümün eşiğine gelen insanların son isteklerinden biri, son nefeslerini vermeden önce sevdiklerine “Seni seviyorum” diyebilmektir. Oysa bunu söylemek için son nefesimizi vermeyi beklememiz gerekmez. Kendinize ya da sevdiğiniz insanlara günde en az bir kez -hatta saatte bir- “Seni seviyorum” deyin. Bunu düşünmekle de yetinmeyin, yüksek sesle dile getirin. Bu duyguyu dile getirmemiz sevginin hayat bulmasını, yaşamımıza sıcaklık, minnettarlık, güven duygusu, rahatlık ve iyileşme getirmesini sağlar. Söyleyemiyorsanız bile yazın. Sevdiklerinize yazarak hissettiklerinizi anlatın. Kendinize sevgi sözleri yazın. Aşk şiirleri yazın. Kafanızı sevgi sözleriyle doldurun.

Dokunuşunuz sevgi dolu olsun. Dokunmak, tutmak, okşamak için uzattığınız eliniz sevgiyle parlasın. Dokunulmamak bebeklerin ölümüne, yetişkinlerin delirmesine yol açabilir. Her şeye sevgiyle dokunun, değerini bilerek, saygıyla muamele edin. Sevgiyle yürüyün. Yürüdükçe bedeninizin güzelliğini, soluğunuzun, kemiklerinizin, kaslarınızın, kanınızın, sinirlerinizin, organlarınızın, eklemlerinizin hatta ayak parmaklarınızın size duyduğu sevgiyi hissedin. Bedeninizi sevin, her bir organınıza size verdikleri destek için teşekkür edin.

Bu yolla kalbinizi açar, sevginin yaşamınızın her anına dolmasını sağlar, risk alacak, bilinmeyeni kucaklayacak gücü bulursunuz. Farklı renkten, farklı dinden oldukları için komşularımıza sırtımızı dönmemeliyiz. Farklılıkları kabullenmeli, benimsemeliyiz. Farklılıklar karşısında korkmak yerine bunu, yaratıcı bir farkındalıkla üstesinden gelebileceğiniz bir meydan okuma olarak değerlendirin. Korku içinize kapanmanıza, farklılıklardan uzak durmanıza neden olur. Hareket etmenizi, dolayısıyla değişimi engeller. Sevgi ise herkesi kucaklar. Değişimi yaşamın ifadesi olarak karşılar.

Kalbimizi kendimize ve başkalarına açmamız, hasretini çektiğimiz sevgiye kavuşmamızı sağlar. Kalbimizi açarak tüm varlığımızın iyileşmesini sağlarız. Marc Ian Barasch, *The Healing Path* kitabında, bir kadının yolculuğunu şöyle anlatır:

*Göz yaşları arasında, acı çekmemek amacıyla oluşturduğu içsel dirençlerinin izin vermemesi nedeniyle farkına varamadığı sevgiyi, şefkati ve hayatın güzelliğini gördü. Bu, iyileşme yolculuğunun içsel boyutudur: Kalbimizin üzerindeki katmanları teker teker temizlemek...*

Koşulsuz sevgi yaşamın özüdür. Yaşamı sürdüren güç, enerji koşulsuz sevgi değil de nedir? Güneş hepimizin üzerinde aynı şekilde parlar. Koşulsuz sevgiyi keşfettiğimiz zaman sınırsız iyileşme gücüne kavuşuruz.

# Tutku ve Yaratıcılık

İçinizi heyecan, neşe ve istekle dolduran bir şey var mı? Tutkunuzu bulmanız, sizi hayatta tutan içsel istek ve arzularınızı ifade etme yolunu bulmanızı sağlar. Bu tutku, sepet örmek ya da çiçek büyötmek gibi basit bir şey olabileceği gibi, amatör tiyatro ya da hastane ziyaretleri de olabilir. Kendinizi zorlayın. Treking yapmaya gidin, dağcılık yapın, bir restoran mutfağında çalışın. Büyömenizi, gelişmenizi sağlayacak insanlarla, deneyimlerle tanışın. Palyaçoluk yapın. Asla yapamayacağınızı düşündüğünüz bir şey yapın. Koşullanmalarınız ve kendinize koyduğunuz sınırların ötesine geçen bu özgürlük ve hazzı yaşayın.

Tutkularımızın ifade edilebilmesi, iyileşme sürecimizin önemli parçalarından biridir. Bu yolla varlığımızın; yıllar boyunca ailemizin, toplumun isteklerini yerine getirmek amacıyla dibе ittiğimiz yaratıcı kısmını ortaya çıkarmış oluruz. Dr. Bernie Siegel, *Peace, Love and Healing* kitabında, çocukken keman

çalmak isteyen, ancak ailesinin baskısı nedeniyle kemanı bir yana bırakarak avukat olan bir kanser hastasının hikayesini anlatır. Bernie, şu anda ellili yaşlarda olan ve ne kadar daha yaşayacağı belli olmayan bu hastaya gerçekten yapmak istediği şeyin ne olduğunu sormuş. Bunun üzerine adam avukatlık mesleğini bırakarak, çocukluğundan beri ilk kez keman çalmaya başlamış. Yıllar boyunca yok sayılan içsel varlığının uyanmasıyla kanser hastalığı da hafiflemeye başlamış. Bernie bu olayı anlatarak, “Gerçekten yapmak istediğimiz şeyleri hayata geçirmek için kanser olmayı mı beklememiz gerek?” diye soruyor.

Liz, hayatta her gece yalnız oturmaktan başka şeyler de olduğunu hissediyordu. Kısa süre önce boşanmıştı. Çocukları da artık büyümüş ve evden ayrılmıştı. Bir akşam mahallesindeki kilisenin önünden geçerken parlayan ışıklar dikkatini çekti. Dikkatle baktığında kadınların bahçede bowling oynadığını gördü. Bir süre eğlenerek izledikten sonra yoluna devam etti. Ertesi akşam, Liz’in bowling oynarken gördüğü kadınlardan biri kapısını çalarak, kendilerine katılmak isteyip istemeyeceğini sordu. Bu fikir başta Liz’e komik geldi, ancak içinden bir ses evet demesini söylüyordu. Bu olay 12 yıl önce meydana gelmişti. Liz şu anda yaşadığı kentin en iyi bowling takımlarından birinde oynuyor ve takımın başkanlığını yürütüyor. Liz tutkusunu bulmuştu.

Aşağıda deneyebileceğiniz bazı aktivite önerileri bulunuyor. Utanmayın! Sadece sınırlarını aşarak bilinmeyene adım atmaya cesaret edebilenlerin iyileşebileceğini unutmayın.

## **SANAT TERAPİSİ**

Bu terapinin amacı; şekilleri, desenleri ve renkleri araştırarak altlarında yatan psikolojik olguları keşfedebilmektir. Bu, gerçek duygularımızı, özellikle de bilinçaltına ittiğimiz duygularımızı öğrenebilmenin etkili yollarından biridir. Sanat terapisti Patsy Howell Hall, *The Seeker's Guide* kitabında, “Bazı duygular sözcüklerle anlatılamaz” der. Resim ve heykel bu duyguların şekil

verilmiş halidir. Bunların ne anlattığını görerek duygularınız hakkında da bir fikir edinebilirsiniz.

Sanat terapisi genellikle bir öğretmenin rehberliğinde, benzer bir yolculuğa çıkmış diğer insanlarla birlikte uygulanır. Ancak isterseniz aynı şeyi evinizde, tek başınıza, bir suluboya ya da pastel boya takımıyla da yapabilirsiniz. Ortaya çıkan resmin neye benzediği hiç önemli değildir. Önemli olan neler hissettirdiğidir. Bunu öğrenebilmenin tek yolu da başlamaktır. Canınızın istediği her şeyi hiç düşünmeden çizin. Bırakın duygularınız kontrolünüz dışında aksın. Ortaya somut şekiller yerine semboller ya da soyut hayalleri andıran şeyler çıkarabilirsiniz. Hiç sorun değil. Bilinçaltı kendisini çeşitli şekillerde ifade eder. Yaratığınız her şey, ister helezonlar olsun, ister bir sayfa dolusu noktalar olsun, sizi ifade etmektedir.

Belirli bir nesneyi karşınıza koyarak çizmeyin. Benzetmeye çalışırken duygularınız dağılabilir. Bırakın fırçanız ya da kaleminiz kağıt üzerinde özgürce dolaşsın, renkler, desenler sizin adınıza konuşsun. Daha sonra yavaş yavaş içsel duygularınızın resmini çizmeye başlayın. Öfkenizi, korkularınızı resmedin. Duygular belirdikçe resimlerin de değişmeye başladığını göreceksiniz. Farklı duyguları, farklı şekillerde ifade edebilmek için ahşap, kum, kumaş, kil gibi farklı malzemeler de kullanabilirsiniz.

Organlarınızla birlikte kendi anatominizi çizmeyi deneyin. Önünüze büyük bir kağıt koyun (anatomi kitaplarından yardım alabilirsiniz). Resminiz neye benziyor? Tüm parçalar orantılı mı? Eksik bir kısım var mı? Varsa neler? Yüzünüz nasıl görünüyor? Gülümsüyor mu, yoksa surat mı asmış? Gözleriniz açık mı, kapalı mı? Kalbinizi çizdiniz mi? Kalbiniz neşeli mi, yoksa üzgün mü? Karaciğeriniz var mı? Öfkeyle mi dolu? Böbrekler? Korkuyla mı dolu? Mideniz ve bağırsaklarınız neye benziyor? Kollarınızın, bacaklarınızın şekli nasıl? Kaslarınız gevşek mi, yoksa gergin mi? Ellerinizi nasıl görünüyor? Sırtınız dik mi, yoksa kambur mu duruyor? Resminizde başka neler var?

Hastalıklarınızı ve rahatsızlık hissettiğiniz bölgeleri çizin.

Hastalığınızı kapkara bir şey olarak mı çizdiniz, yoksa parlak, ışıltılı yerleri de var mı? Bedeninizin stres altındaki bölümlerini çizin. Zihninizde nasıl bir görüntü beliriyor. Bu görüntü duygularınız hakkında ne tür ipuçları veriyor? Tedavinizi çizin. Zehre mi benziyor, yoksa iyileştirici bir merheme mi? Zehir olarak resmetmeniz durumunda tedavi yönteminizi değiştirmeyi düşünmenizde yarar var. Kimse zehir içerek iyileşemez. Doktorlarınızı çizin. Neye benziyorlar? Melek mi, yoksa şeytan mı? Sizi kurtarmaya çalışan biri mi, yoksa size zarar vermek niyetinde olan biri mi? Anne-babanızı, çocuklarınızı, kardeşlerinizi, eşinizi hatıra işinizi çizin. Ne tür şekillerin ve duyguların belirlediğini inceleyin. Bırakın sizin adınıza konuşsunlar.

Doğaçlama çizimler içinizde olup bitenler ve neler yapılması gerektiği konusunda çok değerli bilgiler sunar. Bernie Siegel, *Peace, Love and Healing* kitabında, boynundaki ve çenesindeki lenf bezleri şişen küçük bir kızın hikayesini anlatır. Hem annesinin, hem babasının ailesinde lenfoma görüldüğü için, doğal olarak küçük kızda da aynı hastalığın olmasından şüphelenilmektedir. Bernie, kızıdan bir şeyler çizmesini ister. Kız kendisini ve çok uzun pençeleri olan bir kedi çizer:

*Resme bakarak bu kedinin ağırlarını simgeleyen soyut bir varlık olup olmadığını düşünürken, anladım ki kedi tırmalamasına karşı alerjisi vardı. Testler bu teşhisimi doğruladı, bu teşhis de hepimizde bulunan bedensel bilgeliğin önemini kanıtlıyordu.*

## **PALYAÇOLUK**

Palyaçoluk yapmak, kendimize çocuklar gibi oyunlar oynama ve çocukluğun o büyüsünü yeniden keşfetme iznini vermemizdir. Çocukluğun büyüsü kolayca unutulur. Büyüdükçe her şeyi bildiğimizi sanırız ama yaşamın o mucizesini yitiriveririz.

Palyaçoluk yaparak bu mucizeyi yeniden keşfedebiliriz. Dahası, bu eylemin yaşamımıza getireceği neşe de iyileşmemizi sağlayacaktır. Dr. Thomas Sydenham 12'nci yüzyılda "Şehre iyi bir palyaçonun gelmesi, sağlık için gelecek ilaç dolu 20 arabanın gelmesinden daha iyidir" demişti.

Çok sevdiğim bir arkadaşım olan Leela, 12 yıl doktorluk yaptıktan sonra palyaçoluğa başladı. Leela kalbinde bir delikle doğmuştu. Hem kendisinde, hem de başkalarında sayısız tıbbi sorunla karşılaşmış ve iyileştirmişti. Leela şunları söylüyordu:

Ağırbaşlı, sert tabiatlı, sürekli meşgul bir doktordan kibâr, anlayışlı bir palyaçoya dönüşebilmek hayatımın en zorlu yolculuklarından biriydi. Başkalarının acılarını anlayabilmem ve paylaşabilmem gerekiyordu. Palyaçoluk yapmak; tekrar, tüm acayıplıkları, hayal kırıklıkları ve utangaçlıklarıyla tam bir insan olmamı sağladı. Yaşadığım o yoğun neşe ve heyecan sayesinde içimdeki, uzun zaman önce unuttuğum, hazineleri tekrar keşfettim. Geçmişte hayal bile edemeyeceğim noktalara gidebilmeyi öğreniyorum.

Akordeon öğretmenim ihtiyarların üye olduğu bir kulüpte çalışıyordu. Burası benim dünyaya yeni gelen utangaç palyaçom açısından güvenli bir yerdi. O akordeonuyla "*Pack Up Your Troubles In Your Old Kit Bag*" şarkısını çalarken, ben de dans ederek insanların sorunlarını torbama doldurmaya çağırıyordum. Ancak çoğu beni doktor olarak tanıdığı için, bana palyaço olarak bakamıyorlardı.

Kalp hastası bir ihtiyar hariç... Sağlam koluyla felç olmuş kolunu baş hizasına kadar kaldırdı. Parmaklarıyla, bir vinç gibi, kafasındaki birtakım hayali şeyleri çıkarmaya başladı. Bir ara bakışlarımız kesişti. Birbirimizi çok iyi anlayabiliştik. İkimiz birden ağlamaya başladık. Torbama kafasındaki sorunları doldurmaya başladı. Dışarı çıktım. İçeri döndüğümde dans etmek istediğini söyledi. Geçirdiği kalp krizinin ardından bedeninin yarısı felç olmuştu. Bu-



na rağmen dans ettik. Bir doktor olarak şimdiye dek hiçbir zaman gözyaşların dansın neşesine dönüşmesine tanık olmamıştım.

## DRAMA

Rol yapmak, çocukların favori oyunlarından biridir. Dünyayı keşfetme süreçlerinde farklı kişiliklere bürünür, yetişkinler gibi giyinip davranır, çeşitli karakterleri barındıran farklı farklı hikayeler, hayaller kurarlar. Bu oyunlara evde yaşanan dramlar da katılır; çoğu çocuk öfkeli, dayakçı hatta tacizci anne-babalarını canlandırır, sevdikleri insanların, hayvanların ölümünü, kıskandıkları kardeşlerini anlatılır. Bu oyunlar çocuğun derinlerdeki duygularını dışa vurmasını, yaşananları kabullenmesini ve iyileştirmesini sağlar.

Biz yetişkinler de yaşadığımız dramları oynayabiliriz. Bir grup halinde geçmişte yaşananları, bastırdığımız duyguları bir oyun haline getirebiliriz. Bu yolla duygularımızı dile getirmekle kalmaz, yaşananları da daha net görüp değerlendirebiliriz. Ya da bir karakterin çeşitli olaylarla karşılaştığı senaryolar yazarak, hayatta bu tür meselelerle karşılaştığımızda ne tür tepkiler gösterebileceğimizle ilgili fikirler edinebiliriz. Drama terapisi okullardan hastanelere çeşitli ortamlarda ve psikoterapinin bir parçası olarak uygulanmaktadır.

Her ne kadar aynı etkiyi yaratamasa da, bunu evinizde kendi kendinize de yapabilirsiniz. Oyununuzdaki diğer insanların yerine yastıklar kullanabilirsiniz. Farklı karakterleri oynayarak aynı dramı farklı bakış açılarından canlandırabilirsiniz. Ya da yazdığınız senaryoyu birkaç arkadaşınızla birlikte oynayabilirsiniz. Senaryoyu yazarken cesur olun. Duygularınız kendisini anlatabilsin. Senaryo üzerinde fazla oynama yapmayın, bırakın duygularınız dökülsün.

## MÜZİK

Bize iletişim kurma, duygularımızı ifade etme olanağı veren ses; en temel duyularımızdan biri olan işitmenin aracıdır. Jonathan Goldman, *Healing Sounds* kitabında, “Evrende her şeyin bir titreşimi vardır” der. “Buna insan bedeni de dahildir. Her organın, kemiğin, dokunun bir sağlıklı rezonans frekansı vardır. Bu frekans değiştiğinde bedenin o bölümü uyumsuz bir titreşim yaymaya başlar. Hastalık dediğimiz şey de budur.” Müziğin inanılmaz bir etkisi vardır. Bir keman sesiyle gözyaşlarına boğulabilir, bir arpın sesiyle neşeyle dolabilir, Afrika davulunun ritmiyle dans etme isteği duyabiliriz. Bazı müzik türleri ise sınırları bozar, insanı kasar. Bu tür müziğin sağlık getirmeyeceği aşikârdır. Ameliyat sırasında rahatlatıcı bir müzik çalınmasının iyileşme sürecini hızlandırdığı kanıtlanmış bir gerçektir. Duygusal tıkanıklıkları aşmak için de esinleyici müzikler kullanılır. Siz de bedeninize denge ve uyum getiren, sizi enerjik ve canlı hissettiren müziği bulun. Bu müzik çaldığında tüm dikkatinizi verin: Müzik hücrelerinize dek tüm varlığınıza yayılsın. Bu, kendi kendinize uygulayabileceğiniz bir müzik terapisi. Müziğin dans etme isteği uyandırması durumunda da kendinize engel olmayın.

Müziği iyileşme amacıyla kullanmanın yollarından biri de bir müzik aletini çalmayı öğrenmektir. Asla geç kalmış sayılmazsınız. Gitarın tellerine dokunduğunuz ya da flütü üflediğiniz an, tüm bedeninize bir neşe ve mutluluk yayılacaktır. Bir müzik aleti çalmayı öğrenmeniz zaman alabilir, ancak sorun değil; çünkü önemli olan bu amaca ulaşmak değildir zaten. Sizi iyileştirecek olan bu yolculuğun kendisidir.

Hepimiz şarkı söyleyebiliriz. Albüm çıkarmasak bile hepimizin kendine özgü, benzersiz bir sesi vardır. Belki de öğrencilik yıllarında sesinizin kötü olduğu söylendi, o zamandan beri şarkı söylemiyorsunuz. Olsun. Sesinizi yeniden keşfedebilir, anlattıklarını dinleyebilirsiniz.

İşe basit şarkılarla başlayın. Bunu bir grup halinde de, ken-

di kendinize de yapabilirsiniz. Sevdiğiniz bir şarkıyı söyleyerek sesinizin esnemesini, genişlemesini izleyin. Duygularınızın, bedeninizin, kalbinizin şarkısını söyleyin. İçsel sesiniz de katılsın şarkıya. Banyoda, mutfakta, arabada, istediğiniz her yerde söyleyin.

Sesinizi kullanmanın yollarından biri de ilahiler söylemektir. Tüm dinlerde, bin yıllardır söylenen, kutsal sözlerin dile getirildiği ilahiler vardır. Bu kutsal seslerin çınlaması insana denge ve iyileşme getirir, kişiyi kendinden geçirerek derin düşüncelere daldırır. “Om” (mutlak güce Sanskritçe’de verilen ad) sesini çıkarmayı deneyin. Derin bir soluk alarak ağzınızı açın ve uzun bir “Au” sesi çıkardıktan sonra soluğunuzu verirken çıkan “M” sesinin titreşmesini dinleyin. Jill Purce, *The Way Ahead* kitabında, “Seslerin yankılandığı bir evrende denge hissini nasıl yaratabiliriz?” diye sorar. “Bunun yollarından biri evrenle birlikte yankılanmak, yaşamımızın nağmesini bulmaktır. Bu nağmeyi dinleyerek kalbimizi bulabiliriz.”

## KUTSAL AYINLER

Ayinler, durup yaşamın köşe taşlarının önemini anladığımız anlardır. Bize ilerlememiz gereken yönü ve uzak durmamız gereken yerleri gösterirler. Çeşitli ayinler yoluyla mevsimlerin hareketini, bu dünyayla öteki dünya arasındaki köprüyü hissedebiliriz. Herkesin katıldığı birçok ayin vardır: Yemeklerden önce, evlilik törenlerinde, doğum günlerinde, cenazelerde, dini bayramlarda söylenen dualara çoğumuz katılırız. Ancak maalesef bunların çoğu günümüzde duygusal anlamını yitirmiş durumdadır.

Biz de kendi ayinlerimizi yaratabilir, hayatımızdaki önemli olayları, dönüm noktalarını bu ayinlerle kutlayabiliriz. Bu yolla bilinçli bir şekilde farklı bir ruh haline geçebiliriz. Yeni maceralara girişmemizi, hayatımızın yeni bir dönemine girişimizi başlangıç ayinleri yoluyla kutlayabiliriz. Bu ayinlerde, bu yeni baş-

langıcı ve ortaya çıkardığı gücü simgeleyen sembolik araçlar kullanabiliriz. Bir şeylerin, örneğin bir ilişkinin bitişini, bir insanın aramızdan ayrılışını da bitiş ayinleri yoluyla anabiliriz. Bu ayin sırasında kullanılacak ortaya çıkan duyguları simgeleyen nesnelere, fotoğraflar, mektuplar, enerjimizi o dönemin bitirilmesine odaklamamıza yardımcı olur.

Ayin sırasında bir mum yakabilir, bir şiir okuyabilir, özel bir şarkı söyleyebilir, müzik çalabilir ya da sessizlik içinde oturabilirsiniz. İsterseniz özel dostlarınızı ve aile üyelerinizi de ayinlerinize davet edebilirsiniz. Bırakın hayal gücünüz sizin için anlam ifade edecek o anı tam anlamıyla anlatabilecek bir ayin yaratsın.

Her gün oturup meditasyon yapmak ya da günlük tutmak da iyileşme getiren ayinlerdir. Ya da isterseniz dostlarınız ve aile üyelerinizden oluşan bir iyileştirici grup oluşturarak, birbirinize sevgi verdiğiniz bir sağlık ayini yaratabilirsiniz. Burada başkalarına yardım etmek ve sevgi göstermek kadar yardım ve sevgi isteyebilmek de önemlidir. Köpük banyosunu ya da masajı da bedeninizi keşfetmenizi sağlayan onu sevgiyle doldurduğunuz bir ayine dönüştürebilirsiniz. Evinizi güzelleştirmeniz, çiçeklerle süslemeniz de çevreye önem verdiğinizi, bunun sağlığınızdaki olumlu etkisini bildiğinizi gösteren bir ayindir.

## **YARATICI YAZARLIK**

Duyularınızı, düşüncelerinizi, fikirlerinizi, deneyimlerinizi yazmanız size sağlık kazandıracak güçlü bir yöntemdir. Bu yolla içsel varlığımızın kendisini dile getirmesine olanak tanır; bu sayede kendimizi de daha net görüp anlayabiliriz. İçimize hapsettığımız duygular uzun süre boyunca orada dokunulmadan kalabilir hatta unutulabilir. Yazmaya başlayarak bu duyguları gün ışığına çıkarabiliriz.

Otobiyografinizi yazmayı deneyin. Bu amaçla anılarınızı nesnel bir gözle ve dürüst bir şekilde gözden geçirin. Yaşamınıza göz atarak duygularınızı ve düşüncelerinizi yazın. Yaşamınızın

farklı dönemlerini birbirine bağlayan olaylar örgüsünü, olayların, deneyimlerin yarattığı duyguları yazın. Kendi hikayenizi anlatın. Günde en az 20 dakika boyunca yazın. Geçmişinize dönüp baktığınızda umulmadık, kendinizi daha iyi anlamanızı sağlayacak şeylerin farkına varabilirsiniz.

Ya da isterseniz bir günlük tutabilirsiniz. Günden güne ya da haftada bir yaşadıklarınızı, bunlar karşısındaki tepkilerinizi, duygularınızı, içsel dünyanızı ve sağlığını anlatabilirsiniz. Doktorların uyguladıkları tedavileri yazabilirsiniz. Hastalığınız hakkındaki teşhis size neler hissettirdi? Hayattaki amaçlarınızı ve önceliklerinizi ne yönde değiştirdi? Yaşamınızdaki diğer insanları nasıl etkiledi?

Anne-babanızı, eşinizi, çocuklarınızı, evinizi, işyerinizi yazın. İsterseniz bir duygu, bir ilişki, bir anlaşmazlık konusu ya da bedeninizin iyileştirilmesi gereken bir bölgesi gibi belirli bir mesele üzerinde yoğunlaşın. Neler hissettiğinizi, bu konuda neler yapmak istediğinizi, eksikliğinde neler hissedeceğinizi anlatın. Öfkelerinizi, üzüntülerinizi, acılarınızı, sevginizi, kaygılarınızı yazın. Yazarken bırakın sözcükler kendiliğinden dökülsün. Ortaya çıkacak sözcükler sizi şaşırtabilir. Olabildiğince açık ve dürüst olun. Yazdıklarınızdan dolayı kimseye hesap verecek değilsiniz. Yazmak kendi kendinizle arkadaş olmanın, kendinizi kendinize anlatmanın yollarından biridir.

Hastalığınızla ya da bedeninizdeki organlarla yaptığınız hayali diyalogları yazın. Hatta isterseniz mektup yazarak neler hissettiğinizi anlatabilirsiniz. "Sevgili kanser..." diye başlayarak, hastalığın size hissettirdiği her şeyi anlatın. Ardından kanserin size yanıtını yazın. Hastalığınız size çok şaşırtıcı şeyler anlatabilir. Bu; hastalığınızı, hastalıktan etkilenen bölgenizi de bir parçanız olarak, kurtulmanız gereken değil, tanıyıp kabullenmeniz, sevmeniz gereken bir şey olarak görmeyi de sağlayacaktır.

İsterseniz her sayfaya bir soruyla başlayabilirsiniz. Sayfanın tepesine bir soru yazarak özgürce yanıtlayın. Aynı soruyu haftada bir sorarak yanıtlarınızın nasıl değiştiğini, ne yönde gelişti-

ğini değerlendirebilirsiniz. Örneğin:

Kendimi nasıl görüyorum?

Bedenim hakkında neler hissediyorum?

Hastalığımı nasıl değerlendiriyorum?

İyileşme sürecime nasıl bakıyorum?

Neleri kabullenmeye hazırım?

Yazmak, iletişimin kapılarını açar. İletişimin olmaması kişiyi yalnızlığa ve korkuya sürükler. Kendinizle iletişim kurarak, içsel dünyasını keşfedebileceğiniz yeni bir arkadaş edinmiş olursunuz.

# Bedenin Dengesi

Beden, her hücresinin birbirinden haberdar olduğu canlı, soluk alan bir organizmadır. Yüzlerce hormon ve nöropeptid - kimyasal haberciler- bilgileri hiç durmaksızın çeşitli iletişim yollarını kullanarak beden içerisinde taşır durur. Bu bilgilerin bir kısmı kaslar, eklemler gibi bölgelerde birikerek enerjinin akışını engeller, hareket kabiliyetini sınırlar. Bu durum iletişimin kesilmesine, oluşan basınçtan dolayı mesajların karışmasına yol açar. Böyle zamanlarda bedenin gücünü ve dengesini kazanabilmesi için yardıma gereksinimi olur. Fiziksel gerilim boşaltıldığında, buna paralel olarak psikolojik ve duygusal bir rahatlama da yaşanır. Derinlerdeki stres ve korkulara, engellenmiş duygu-

lara, gömülü anılara ulaşılabilir.

Bu ve bir sonraki bölümde bedenimizle işbirliği yapmamıza yardımcı olacak tamamlayıcı terapileri, ifade ve hareketleri inceleyeceğiz. Ancak bu elbette ki akupunkturcuya ya da bir masajcıya giderek dışarı iyileşmiş halde çıkabileceğimiz anlamına gelmez. Bu teknikler iyileşmemize destek ve yardımcı olabilirler. Bizi iyileştiremezler, ancak iyileşme becerisine erişebilmek için gereksinim duyduğumuz gücü, dengeyi ve enerjiyi verebilirler.

Bedensel iyileşmenin sayısız yolu vardır. Sizde etkili olan bir teknik arkadaşınızın işine yaramayabilir. Sizin için en uygun yolu içgüdülerinizle bulabilirsiniz. Mucizevi sonuçlar doğuran birtakım tedavi yöntemleri, diyetler ve terapiler hakkında sayısız hikaye duyabilirsiniz. Ancak siz kendinize ve içinizden gelen sese güvenmeyi tercih edin. Daha da önemlisi ise seçtiğiniz tekniğin işe yarayacağına inanmanızdır. Çünkü şüpheler dirence yol açar. Kendinize güvenin ve size doğru gelen şeyi yapın.

Birlikte çalıştığınız uygulamacının ya da terapistin nitelikli olduğundan, işini iyi yaptığından da emin olmaya gayret edin. Ve soru sormaya çekinmeyin.

## CHI'NİN DENGELENMESİ

Doğulu tıp sistemlerinin akupunktur kadar hayati önem taşıyan bir boyutu da enerji kavramıdır. *Chi* ya da *prana* adı verilen bu yaşam gücü her canlının tüm hücrelerinde dolaşır. Chi, psikolojik ve duygusal etmenler ya da yaşam biçiminin etkisinden dolayı zayıflar veya dengesini yitirse hastalıklar ortaya çıkar. Chi, uyarı ve baskı uygulanarak dengeye kavuşturulur, diyet, egzersiz, meditasyon ve olumlu düşünce yoluyla da güçlendirilir.

### *Akupunktur*

Akupunktur 5 bin yılı aşkın süredir kullanılan bir yöntemdir. Akupunktur öğretisine göre, bedende 14 meridyen ya da enerji kanalı ve her kanalın üzerinde sayısız bağlantı noktası vardır.



Meridyenler birer nehir gibidir. Tıkanmaları halinde sular taşarak başka yönlere akmaya başlar. Su bazı kısımlara çok az giderken, bazı kısımlara gereğinden fazla gider. Her meridyen belirli organlara ve belirli zihinsel durumlara bağlıdır. Temel noktalarının, genellikle çok ince iğneler yoluyla, uyarılmasıyla meridyenler arasında enerji akışı sağlanarak, gereksinim duyulan bölgede denge tekrar kurulur.

Akupunktur sayesinde gerçekleşen enerji değişiminin sadece bedensel değil, özellikle kendimizi depresyonda, bitkin, uyumsuz, duygusal açıdan tıkanmış hissettiğimiz durumlarda psikolojik sağlığınıza da büyük katkıları vardır. Akupunktur içsel dengeyi, *yin* ve *yang* -eril ve dişil- enerjileri arasındaki dengeyi sağlamakta kullanılır. Yin sezgileri güçlü, yumuşak, kibar, içten yang ise mantıklı, iddialı ve katıdır. Bu ikisi arasındaki dengesizlik hem psikolojik, hem fiziksel hastalıklara yol açabilir.

### **Şiatsu**

Şiatsu'da meridyenleri yönlendirmek amacıyla iğneler yerine parmaklar kullanılır. Şiatsu'da meridyenler daralan ve gevşeyen direnç noktaları bütünü olarak değerlendirilir. Bu yolla Chi'nin akışı önündeki engeller kaldırılarak genel denge ve uyum sağlanır. Başta stres, sindirim ve dolaşım sorunları olmak üzere birçok şikayetin çözümünde kullanılır. Şiatsu'nun Su Şiatsu'su adı verilen ve tedavinin ılık bir havuzda uygulandığı bir türü daha vardır. Su sadece bedeni desteklemekle kalmaz, hem derinlerdeki gerilimin boşaltılmasını, hem de doğum öncesi anılarımızın canlanmasını sağlar.

### **Refleksoloji**

Parmaklarla ayaklara ve kimi zaman da ellere uygulanan özel bir tür basınç yöntemiyle enerjinin tüm bedene yayılması sağlanır. Enerjinin tıkanması, akamaması hastalıklara ve sağlık sorunlarına yol açar. Bu durum ayağın bedenine o bölgeyle ilgili kısmında gerilime ve tortular oluşmasına yol açar. Bu böl-

gelere uygulanacak masajla enerjinin akış yolu temizlenir. Bu yolla dolaşım sistemi güçlendirilerek gerilim de azaltılır ve toksinlerin bedenden atılması kolaylaşır.

Sol ve sağ ayak bedeninin sol ve sağ yanlarını temsil eder. Örneğin; kalbin etkileri sol ayakta, karaciğerin etkileri sağ ayakta ortaya çıkar. Belkemiği ise her iki ayakta birden parmaklardan topluklara dek akar. Fiziksel sorunların denk düştüğü bölgeler daha fazla ağrı verir. Enerji akışı tekrar sağlandığında ise ağrılar hafiflemeye başlar, bir gevşeme hissi doğar. Fiziksel enerji akışının önündeki engeller kaldırıldığında, psikolojik veya duygusal merkezlerdeki tıkanıklıklar açıldığında bir hüznün ya da duygusal gerginlik hissi doğabilir.

## **DURUŞ VE HAREKET**

Deneyimlerin ve duyguların kaslarda depolanması belirli duruş, hareket ve davranış alışkanlıklarının oluşmasına neden olur. Örneğin; omuz ve sırttaki ağrılar ve gerginlikler çocukluk döneminde duygularımızı bastırmamızın, anılarımızı ve tavırlarımızı fiziksel bedene hapsedmemiz sonucudur. Bu pozisyonları tanımayı ve açmayı öğrenmemiz sadece daha rahat hareket etmemizi sağlamakla kalmaz, bu bölgelerle bağlantılı bilinçaltı duygularımızın da ortaya çıkmasını sağlar.

### **Masaj**

Masaj, dokunma terapisinde kullanılan en eski yöntemlerden biridir. Her türlü fiziksel gerilim ve içsel stresten kurtulmak amacıyla kullanılabilir. Dolaşım sistemini güçlendirerek sinir sistemini yatıştıran masaj, ağrıları azaltarak yapısal sorunları düzene koyar. Kas sistemi üzerinde çalışarak enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırabilir, yaşam gücümüzün özgürce akmasını, hayatı dolu dolu yaşamamızı sağlar. Masaj terapisinde stresin azaltılmasından, gevşemeye yönelik birçok farklı teknik kullanılmaktadır.

Masaj aynı zamanda evde birbirimize uygulayabileceğimiz

bir şeydir. Sınır uçları ve cildin hassaslığı sayesinde birbirimize sevgiyle dokunabilir, sevildiğimizi ve korunduğumuzu hissedebiliriz. Bu bile tek başına içsel uyumun ve dengenin sağlanması için yeterli bir şeydir. Bize dokunulmadığında sevilmediğimizi, istenmediğimizi hissedebilir ve buna bağlı olarak zihinsel güçlükler yaşayabiliriz. Oysa bir insanın omuzlarını ovarak ya da ayaklarına masaj yaparak iyileşmesine katkıda bulunabiliriz.

### *Rolfing*

Ida Rolf tarafından geliştirilen bu yöntem derin dokuların ovulmasını öngörür. Ida Rolf, duruşun ve beden yapısının bağ dokularınca, yıllar süren alışkanlıklar ve koşullanmalar uyarınca belirlendiğini tespit etmiştir. Travmalar kaslarda hapsedilerek bedenün düzgün durmasını engeller. Rolf uygulamacıları bu sapmaları, büyüme sürecinde kendimize uyguladığımız ya da başkalarının uygulanan kısıtlamalar olarak değerlendirir. Bu kısıtlamalar fizyolojik yapımızın belirlenmesini sağlayan alışkanlıklara yol açar. Fiziksel dirençlerin ortadan kaldırılması, bu bölgeyle bağlantılı öfke, korku, utanç gibi bedenimizin içine hapsedip dondurduğumuz içsel duygularla yüz yüze gelmemizi sağlar. Wilhelm Reich bu tıkanıklıklara “Bedensel Zıvrak” adını verir. Travmalar ve gerilimler hafiflediğinde, beden doğal yapısına tekrar döner ve bu yolla yaşam enerjimize, isteğimize tekrar kavuşuruz. Rolf yöntemi genellikle on seans halinde uygulanır.

### *Alexander Tekniği*

Bu, duruşu geliştirerek bedenün dengeli ve uyumlu halde durabilmesini sağlayan yumuşak bir düzeltici tekniktir. 1880’lerde sesini yitiren aktör F. M. Alexander tarafından geliştirilmiştir. Alexander, ne zaman konuşmaya kalksa, boynunun hareket ederek başını yukarı aşağı oynattığını ve hareket biçimini değiştirdiğinde tekrar konuşabildiğini fark etti. Bunun üzerine bedenün, özellikle de başının, boynunun ve belkemiğinin pozisyonunun davranışlarını ve psikolojisini nasıl etkilediğini inceleme-

ye başladı. Bu çalışma, dikkatleri gerilimin toplandığı bölgelere ve bunun bedenin geri kalan kısmı üzerindeki etkilerine çekmeye yaradı. Bu, yorucu katı kuralları olan bir yöntem değil, aksine oldukça kolay, rahat uygulanabilir bir yöntemdir. Alexander derslerinde düşünceler ve davranışlar arasındaki bağlantı ele alınır. Derslerde evde uygulayabileceğiniz yöntemler de öğretilir.

### *Feldenkrais*

Moshe Feldenkrais dizini sakatladıktan sonra tekrar yürüyebilmek amacıyla hem fizik, hem de savaş sanatları bilgisine başvurdu. Bu çalışma zararlı hareketlerin yapılmasını engelleyen ve siropratik adı verilen bir dizi egzersizin ortaya çıkmasına yol açtı. Bu kolay, basit yöntem, doğrudan sinir sistemi üzerinde çalışarak, sinirlerin ilettiği mesajların kasları nasıl etkilediğini inceleyenler. Geçmişten gelen duygusal tıkanıklıkları ve düşünce kalıplarını değiştirirken, fiziksel bedeni de yeniden eğitebilirsiniz. Burada dikkat, hareket ile fonksiyonel bütünlük arasındaki bağlantıya odaklanmalıdır. Usta bir öğretmen aracılığıyla öğrenebileceğiniz bu tekniği evinizde de uygulayabilirsiniz.

## **BELKEMİĞİ: OSTEOPATİ VE SİROPRAİK'LE TEDAVİ**

Belkemiği sadece bedeni ayakta tutan kemik değil, aynı zamanda tüm varlığımızın temel direğidir. Bedenimizin tüm parçalarını birbirine bağlayarak iletişimlerini sağlar, omurilik sıvısını, merkezi sinir sistemini ve gereksinim duyulan kanı barındırır, dolayısıyla bedenin herhangi bir bölümündeki rahatsızlıktan doğrudan etkilenir. Aynı şekilde belkemiğindeki herhangi bir sıkıntı ve dengesizlik de bedenin tüm kısımlarını olumsuz etkiler.

Belkemiği dik durmamızı, dolayısıyla da tam bir insan gibi hareket edebilmemizi sağlar. Buna rağmen sürekli ihmal ettiğimiz, egzersiz yapmayarak istemediğimiz, yok saydığımız duy-

guları boşalttığımız bir bölgedir. Baş ağrısından solunum güçlüğüne dek birçok sorundan belkemiğini düzelterek kurtulabiliriz.

Elbette iskeletin diğer bölümleri de, özellikle de eklemler eşit derecede önemlidir. Eklemler düşüncelerle hareketleri birleştirir, duygularımızı ve düşüncelerimizi ifade edebilmemizi, içsel dünyamızı dile getirmemizi sağlar. Eklemler olmasa ne kadar katı ve tepkisiz olacağımızı düşünsenize! Belkemiği ve eklemlere yönelik tedaviler, fiziksel engelleri ortadan kaldırırken, psikolojik tıkanıklıkların da ortadan kaldırılmasını sağlarlar.

Belkemiğiyle uğraşan en önemli iki sistem osteopati ve siropratik'tir. Bu sistemler, kullandıkları teknikler itibarıyla birbirlerinden ayrılrsa da ilke olarak birbirlerine benzerler. Her ikisi de sinir sistemini ve kan akışını dengeleyerek, organların tekrar düzgün işlev göstermeye başlamasını, bunun yanı sıra enerjimizin akışını engelleyen, görmezden geldiğimiz tıkanıklıkların ortadan kaldırılmasını amaçlarlar. Osteopati, engellenen enerjinin tekrar akmaya başlaması ve bedenin tekrar denge sağlanması amacıyla eklemlere, belkemiğine ve yumuşak dokulara masaj yapılmasını önerir. Siropratik ise daha çok belkemiğinin düzeltilmesi ve bu yolla tüm bedenin enerji dengesinin sağlanmasına yöneliktir. Bu sistemler, spor sakatlıklarından sırt ağrılarına dek, özellikle kas ve iskelet sistemlerindeki sorunların ortadan kaldırılmasında etkilidir.

## **ENERJİNİN KULLANILMASI**

Her birimizin içinde yaralarımızın iyileşmesini, kemiklerimizin büyümesini sağlayan bir yaşam gücü vardır. Bu, elle tutulabilir, somut bir enerji değildir, ancak hissedilebilir, algılanabilir ve deneyimlenebilir. Bu kategoride anlatılan sistemlerin tamamı, enerjeyi farklı yollarla kullanarak sürekli olarak hareket halinde olmasını, genişleyerek yayılmasını ve bu hareketin sağlığını olumlu yönde etkilemesini amaçlarlar.

## *Elle İyileşme*

'İyileşme' burada, uzmanın bedene elleriyle dokunarak ya da ellerini bedenin üzerinde gezdirerek enerjinin akışını yönlendirmesi ve uygulaması anlamında kullanılır. Uzmanların amacı, hastanın bedenindeki enerji miktarını artırarak, enerji zayıflığının ya da tıkanıklığının yol açtığı fiziksel sıkıntılarının ortadan kalkmasını sağlamaktır. Bunu sağlamanın yolu uzmanın enerjisi elleri aracılığıyla bedene yaymasıdır. Bu anlamda bir iyileştiriciden söz etmek doğru olmayabilir. Çünkü iyileşmeyi sağlayan şey hastanın içindeki yaşam gücüdür. Uzmanlar sadece bir katalizör işlevi görerek bu süreci hızlandırır. Herhangi birisinin incinmiş dizine ya da ağrıyan karnına elimizi koyduğumuzda da aslında rahatlama ve iyileşme getiren bir enerji akışı sağlamış oluruz.

İyileşmek; ışıkla, hoş titreşimlerle, yumuşaklıkla dolduğunuz hissettiren harika bir duygudur. Fiziksel engellemeleri kaldırmasının ve tıkanıklıkların aşılmasını kolaylaştırmasının yanı sıra zihni de dinginleştirerek, duygusal ve psikolojik kaygıların sağlıklı bir şekilde ele alınmasını sağlayıp çok yararlı sonuçlar doğurabilir.

### **KENDİ KENDİNİZE DENEYİN**

#### ***Elle İyileşme***

- Elinizi bir akrabanızın ya da dostunuzun ağrıyan, yaralanan bölgesine koyarak gözlerinizi kapatın.
- İçinizdeki sesleri susturarak ellerinizden bir ışık yayıldığı düşüncesine odaklanın. Bu ışığın ellerinizden dokunduğunuz bedene uzandığını hayal edin.
- Bu pozisyonda 5-10 dakika kadar kalın.
- Ardından zihninizdeki bu görüntüleri silmeye başlayarak gözlerinizi açın.

## ***Başkalaşım Tekniği***

Bu teknik maddeyle enerji arasındaki ilişkilere odaklanır. Ellerde, ayaklarda ve belkemiğinde beliren refleksleri kullanarak, potansiyelimizin olduğu doğumumuzdan önceki dokuz aylık sürece ulaşmayı amaçlar. Gebelik dönemine odaklanmak, sınırlamaları ve engelleri gevşeterek, tüm potansiyelimizin ortaya çıkmasını sağlar. Uzman, hastayı değiştirmeye çabalamaz. Çünkü hepimiz ne tür değişimlerin gerekli olduğunu içten içe biliriz aslında. Uzmanın yaptığı şey hastanın içindeki yaşam gücünü harekete geçirerek kendi bilgelerine ulaşmasını, eski davranış ve düşünce biçimlerini bir yana bırakmasını sağlamaktır. Kendi kendinize de kolayca öğrenerek uygulayabileceğiniz bir yöntemdir.

## ***Kinesioloji***

Kasların yoklanmasını kapsayan bu yöntem, bedenin zekasını ortaya çıkarmayı amaçlar. Enerji kanalları (meridyenler) ve hücreler arasındaki bağlantı yoluyla bedenimize sorular 'sorabilir', kasların gevşemesi ve gerilmesi aracılığıyla 'yanıtlar' alabiliriz. Bu yolla sağlık sorunlarımız hakkında, bedenin dengesini ve sağlığını kazanması için gereken tedaviler konusunda bilgi edinebiliriz. Birinci bölümde düşüncelerin bedeni doğrudan etkilediğini gösteren, eşinizin kolunu test ettiğiniz bir egzersizden söz etmiştim. Bu anlattığım kinesioloji'de kullanılan bir tekniktir. İşe yaramasının nedeni kalp meridyenlerinin kollardan geçmesidir. Yapılan şeylerin bizde uyandırdığı duygusal tepki, nöropeptidlerin toplandığı kalpte hissedilir. Ardından bu duygu meridyenler aracılığıyla aktararak kol kaslarında hissedilir. 1965 yılında bir masajla tedavi uzmanı olan George Goodheart tarafından geliştirilen kinesioloji, birçok kişi tarafından başka yollardan ulaşılamayacak bilgilerin toplanması amacıyla kullanılmaktadır. Bu yöntem özellikle gıda alerjilerinin, beslenme bozukluklarının ve öğrenme güçlüklerinin tespitinde oldukça yararlıdır. Basit kinesioloji tekniklerini kendi kendinize öğrene-

rek uygulayabilirsiniz. Tam bir tedavi için ise bir uzmana başvurmanız gerekir.

## DOĞAL YOLLAR

Doğa, gelişmemiz için gereksinim duyduğumuz besinlerin yanı sıra hastalıkların iyileşmesini sağlayacak reçeteler de sunar. Bitkisel tedaviler de insanlık tarihi kadar eskidir.

### *Ayurveda*

*Ayurveda* Sanskritçe’de “Yaşam Bilimi” anlamına gelir. Akupunkturun Çin’in geleneksel tıp bilimi olması gibi, ayurveda da Hindistan’ın geleneksel tıp bilimidir. Akupunktur kadar eski bir bilim olan ayurveda hakkındaki kayıtlar milattan önce 4 bin yılına dayanır. David Frawley, *Ayurvedic Healing* kitabında, “Ayurveda antik Veda kültürünün bize sunduğu iyileştirici armağandır” der. “Hem Çin, hem Avrupa tıbbıyla ortak noktaları bulunan Hint tıbbı, bu iki öğretiyi birleştiren bir yöntemdir.”

Ayurveda hem organik, hem de inorganik maddelerin gizli enerjisi olduğunu kabul eder. Bu da bedenin yanı sıra duygu ve düşüncelerin de bir enerjisi olduğu anlamına gelir. Beden, sürekli akış halindeki bir enerjinin yanı sıra, duygularda ve düşüncelerde bulunan, her insanın kendine özgü gizli enerjisini de barındıran bir sistem olarak değerlendirilir.

Üç temel enerji, yani doşhalar arasındaki ilişki beden yapısının, kişiliğin, psikolojik özelliklerin ve sağlık durumunun şekillenmesini sağlar. Kendi doşhamızın yapısını anlayabilirsek; beslenme rejimimizi, yaşam biçimimizi ve davranışlarımızı doşhayı güçlendirecek ve destekleyecek şekilde ayarlayabiliriz. Her doşhanın kendine özgü gereksinimleri vardır. Ayurveda bu amaçla diyet ve beslenmeye, yoga gibi egzersizlere ve gevşeme ya da meditasyon teknikleriyle stresin boşaltılarak dengesizliğin ortadan kaldırılmasına odaklanır. Temel yöntemleri evde kendi kendinize uygulayabilirsiniz. Bitkisel ilaçlar gibi daha kapsamlı te-



daviler için ise bir ayurveda uzmanına başvurunuz gerekir.

### ***Homeopati***

1796'da Alman doktor Samuel Hahnemann tarafından geliştirilen homeopati, benzer maddelerin iyileştirici etkiye sahip olduğu ilkesi üzerine kuruludur. Bu yönden zıt maddelerle tedaviyi amaçlayan alopattiden çok farklıdır. Alopattide belirtiler, tam tersi etkiler yaratan ilaçlar uygulanarak ortadan kaldırılmaya çalışılır. Homeopatide ise belirtiler, bedenin kendisini iyileştirme yöntemi olarak değerlendirilir ve desteklenir. Büyük dozlarda verilmesi durumunda belirtilerle benzer etkiler yaratan doğal maddeler, küçük dozlar halinde, hiçbir hastalık etkisi yaratmayacak şekilde verilerek beden desteklenir. Verilen dozlar zihinsel, duygusal ve fiziksel iyileşme sürecini harekete geçirmeye yetecek kadardır.

Homeopati, bedende yaşanan içsel süreçleri yansıtan belirtileri tanıyarak ve bu süreci destekleyecek ilaçlar kullanarak enerjinin dengelenmesini sağlar. Homeopati sayesinde hayatın sadece siyah ve beyazdan ibaret olmadığını, grilerin de bulunduğunu, çok düşük miktardaki enerjinin bile ne kadar önemli roller oynayabildiğini anlayabiliriz. Hastalıklara teşhis konarken, fiziksel durumun yanı sıra duygusal ve psikolojik durum da dikkate alınmalıdır. Dolayısıyla kendimize doğru bir şekilde teşhis koymamız pek kolay bir şey değildir. Bazı homeopatik ilaçları piyasada bulmanız mümkün. Ancak daha etkili bir tedavi için bir uzmana başvurmanız gerekir. Bu yöntemde sadece hastalığın giderilmesine yönelik değil, bir bütün olarak kişiye, beden yapısına ve enerji gereksinimlerine uygun ilaçlar verilir.

### ***Bitkisel Tedavi***

Birtakım bitkilerin çay, hap ya da krem olarak kullanılan kökleri, tohumları ve yaprakları hem içsel, hem dışsal yaralarımızın kapanmasını sağlayabilir. Birçok modern ilaç da bitkilerden elde edilmektedir. Bitkilerin doğal hallerinde kullanılması

etkisini daha uzun vadede gösterebilir. Bitkilerin getireceği fiziksel rahatlama ve denge sonucu serbest kalan enerji, daha derinlerdeki meselelere eğilmemize olanak tanır. Bitkileri kullanarak kendi gereksinimlerimizi dinleme ve anlama fırsatı da buluruz. Çünkü bu kendi kendimize uygulayabileceğimiz yöntem, iyileşme konusunda sorumluluk üstlenmemizi sağlar. Dilerseniz bir bitkisel tedavi uzmanına başvurabileceğiniz gibi, çeşitli bitkilerin iyileştirici özelliklerini öğrenerek kendi kendinize de uygulayabilirsiniz.

### *Aromaterapi*

Bu koku terapisi de bitkilerin iyileştirici özelliklerine dayanır. Koku hissinin rahatlatıcı etkisi çağlardır bilinmektedir. Bitkilerden elde edilen parfümler, ağaç ve çiçek kokuları enerji vermek ve denge sağlamak amacıyla yüz yıllardır kullanılmaktadır. Aromaterapi, bitkilerin özünden elde edilen yağların bedene masaj, solunum ya da banyo yoluyla yedirilmesi yöntemini kullanır. Her bir yağın kendine özgü yararları vardır. Örneğin; lavanta tansiyonu düşürerek baş ağrılarını ortadan kaldırır, depresyonu önler. Çay bir antiseptik olarak kullanılabilir. Papatya ise uykusuzluk ve sindirim sorunları için birebirdir.

Yağ özlerinin kimileri uyarıcı, kimileri rahatlatıcı, kimileri ise antiseptik etki yaratır. Aromaterapi masajı ya da bitki özü banyoları bilinçaltına ittiğimiz meselelere de eğilebilmemizi sağlar. Aromaterapi seansının ardından kişinin içsel duygularıyla bağlantı kurması sonucu kendisini bazen hüzünlü, bazen rahatlamış hissetmesi sık görülen bir durumdur.

### *Çiçek Özleri*

1930'larda Dr. Edward Bach tarafından geliştirilen "Bach Çiçek Tedavisi" yönteminde genel olarak çiçek özleri kullanılır. Ancak yöntem bunun yanı sıra ağaç özleri gibi diğer maddelerin kullanımını da içerir. Fiziksel sorunları değil, doğrudan duygusal ve psikolojik sorunları ortadan kaldırmayı amaçlayan bu

terapi yöntemi, kaygı, korku, tahammülsüzlük gibi bedende zararlı etkiler yaratan duyguları hafifleterek dengeler. Bu elbette bir çiçek özü sayesinde tüm korkularımızdan, kaygılarımızdan kurtulabileceğimiz anlamına gelmez. Çiçek özleri, duyguların bitkin düşüren etkisini hafifleterek soluklanmamızı ve bu meseleleri ele alacak gücü bulmamızı sağlar. Bu tedavi yöntemi için bir uzmana başvurabileceğiniz gibi, isterseniz herhangi bir doğal beslenme mağazasında bulabileceğiniz özler aracılığıyla kendi kendinizi tedavi etmeyi öğrenebilirsiniz.

# Anlamalı Hareketler

Hareket ve duygu sözcükleri Latince'de aynı kökten, e mo-vere'den gelir. Hareketlerimizi fiziksel etkiler kadar duygular da belirler. Hüzünlüyken, depresyundayken hareketlerimiz de ağırlaşır. Öfkeliyken şiddetli hareket ederiz. Bedeni alışkın olduğu sınırların ötesinde hareket ettirmek hem fiziksel, hem de psiko-duygusal düzeyde enerjiyi açığa çıkarır. Bir başka deyişle bedendeki gerilimin ortadan kalkması, zihindeki gerilimin de ortadan kalkmasını sağlar.

Çocukluk döneminden itibaren duygular ve anılar kaslarda, eklemlerde, bağ dokularında saklanır. Esnek ve akıcı bir şekilde hareket etmemizi sağlayan eklemler, aynı zamanda duygu ve düşüncelerle eylemleri birleştirir. Bu bağlantının sınırlandırılması ya da engellenmesi enerjinin özgürce akamamasına, bunun sonucu olarak da huzur ve rahatlığın ortadan kalkmasına yol açar. Dolayısıyla, anlamlı hareketler duygularla eylemler arasın-

da iletişim kurulmasını sağlar. Aynı şekilde içsel gücü artırarak iyimser bir yaklaşım sergilememize yardımcı olur. Örneğin; egzersiz yaptığımızda bedenimiz başta endorfin olmak üzere çeşitli hormonlar salgılar. Bu hormonlar depresyonu ve korkuyu aşmamızı kolaylaştıran olumlu duygular hissetmemizi sağlar.

Şimdiye dek bedeninizi yaratıcı ve anlamlı şekillerde oynamadıysanız başlarda biraz güçlük çekebilirsiniz. Eklemlerinizi, kaslarınız size direnebilir, ağrılar ortaya çıkabilir. Ancak duygusal engeller ortadan kalktıkça, yeni boyutlar keşfetmeye başladıkça bedeninizin de yavaş yavaş canlanmaya başladığını hissedeceksiniz. Zihinsel sınırlardan kurtuldukça yapamam sözünün yerini yapabilirim alacak. Bedeninizi hareket ettirdikçe zihniniz özgürleşecek, genel sağlığınız düzelecek ve dayanma gücünüz, hastalıklara direnciniz artacaktır.

## SAVAŞ SANATLARI

Kökeni antik Çin'e dayanan savaş sanatları, Japon savaşçılar tarafından mükemmelleştirilmiştir. *Karate*, *chi kung* ve *tai chi* gibi türleri olan savaş sanatlarının temel prensibi, belirli hareketleri tekrar tekrar, bedeninizin doğal bir parçası haline gelene dek uygulayarak içsel gücünüzü artırmaktır. Dövüş amacıyla da kullanılmakla birlikte asıl kullanım alanı disiplin ve kararlılığın geliştirilmesidir. Gerçek mücadele bir rakiple değil, kişinin kendisiyle ve kendi sınırlarıyla girdiğidir.

### *Chi Kung*

Chi kung sözü, *chi* enerjisinin işlenmesi anlamına gelir. Tamamı antik Çin'deki enerji ve hareket anlayışına dayanan ve kuşaktan kuşağa aktarılmış çeşitli türleri vardır. Evde kendi kendinize uygulayabileceğiniz basit egzersizlerle içsel dengenizi sağlayabilir, gevşeyerek gücünüzü ve direncinizi artırabilirsiniz. Kullanılan özel hareketler ve solunum teknikleriyle engeller ortadan kaldırılarak, chi'nin meridyenlerden (bedendeki enerji ka-

nallarından) özgürce akması sağlanır. Chi kung bedenin alt, orta ve üst olarak bilinen üç bölgesine; içsel ya da statik gelişime ve dışsal, yani dinamik hareketlere odaklanır. Yatarken, otururken ya da ayakta, özel solunum teknikleri eşliğinde yapılan hareketleri içerir. Bu hareketler içimiz ve dışımız arasındaki enerjiyi dengeler.

Hastalıkların iyileştirilmesini ve önlenmesini, aynı zamanda uzun ömürlü olunmasını sağladığına inanılan chi kung, günümüzde binlerce Çinli tarafından her gün düzenli olarak uygulanmaktadır. Kişi chi enerjisini işleyerek kişisel sorunlarını ve engellerini tanıyabilir, daha akışkan hale gelerek sınırları ortadan kaldırabilir. Beden ve solukla birlikte zihin de hareket ederek, bizi sabit duygusal ve psikolojik kalıplara hapseden enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırır.

## *Tai Chi*

Tai chi dövüş sanatlarının en yumuşak ve en ruhani biçimidir. Slow bir dans gibi, tam bir odaklanma gerektiren birbiriyle bağlantılı bir dizi ağır, yumuşak hareketten oluşur. Enerji göbeğin hemen altındaki bölge olan harada odaklanır ve tüm hareketler bu bölgeden başlar. Bir tür hareketli meditasyon olarak değerlendirilebilse de, çok daha hızlı egzersizler kadar çaba gerektirebilir. Prof. Cheng Man-ch'ing, Rick Fields tarafından derlenen *Chop Wood, Carry Water* adlı kitapta tai chi'yi "Bedendeki tüm kemik ve kasların hiçbir engelle karşılaşmayacak şekilde açılması" olarak tanımlar.

Yüzlerce Çinli'nin bir arada, özellikle gün doğumunda ya da gün batımında, parklarda tai chi yapışını izlemek olağanüstü bir manzaradır. Bedenler tam bir sessizlik içinde ritmik bir şekilde akar. Her duruş büyük bir destanın parçasıdır. Bu hareketler sadece bedeni güçlendirmekle kalmaz, konsantrasyonun, kararlılığın, duyarlılığın gelişmesini, eski davranış biçimlerinin terk edilerek zihnin ve bedenin bir arada huzur içerisinde yaşamasını da sağlar. Tüm varlığımızın gevşemesini sağlayan ta-

i chi, her türden stresin ortadan kaldırılması için ideal bir yöntemdir. Bir yandan gevşeme sağlarken, bir yandan da sinir, sindirim ve dolaşım sistemine enerji verir. Çinliler çok önem verdikleri bu yöntemi hem hastalıkların iyileştirilmesi, hem de önlenmesi amacıyla kullanırlar. Bedenin sakinleşerek denge kazanması zihni de sakinleştirir ve içsel baskıları ortadan kaldırır.

## DANS

Dans; dini inançların, kabile adetlerinin, etnik ve ulusal geleneklerin aktarılmasında kullanılan güçlü bir iletişim aracıdır. Dans edebilmek; yaşamın armağanını damarlarımızda hissedebilmek, her solukta büyük bir haz yaşamaktır. Bu, özellikle bedenin kendi iradesiyle hareket ettiği, imaj kaygısının yerini farkındalığın aldığı, kişinin bedeninin her bir parçasını ayrı ayrı ve bir bütün olarak hissettiği özgür dans için geçerlidir.

Dans edemediğini iddia edenler dahil herkes dans edebilir. Ancak bunun için öncelikle özgürlüğü sınırlayan engelleyici zihinsel kalıpların bir yana bırakılması gerekir. Resmi dans derslerinden özgür dans gruplarına ve dans terapisi gruplarına dek dans edebileceğiniz birçok ortam vardır. Dans terapisinde amaç, destekleyici ve yol gösterici bir ortamda, hareketler yoluyla içsel acıların ve duygusal sınırlamaların kaldırılmasıdır.

İsterseniz evde kendi kendinize de dans edebilirsiniz. Hızlı, canlandırıcı bir müzik eşliğinde dans ederek, bunun ne kadar iyileştirici olabileceğini görebilirsiniz. Kendinizi özgür bırakın. Kimse sizi izlemiyor. Müziği her parçanızla hissedin. Bırakın içinizde dolaşsın, içinizi kaplasın. Kollarınızı kaldırdıkça, döndükçe, eğildikçe, hızlı hızlı, ağır ağır hareket ettikçe neler hissettiğinizi görün. Duygularınız da müzikle birlikte coşsun, aksın. Öfkenizi, korkularınızı, neşenizi dans edin. Duygularınızı, ilişkilerinizi, ailenizi dans edin. Hastalıklarınızı ve tedavi yönteminizi dans edin. Kendinizi dans edin.

## YOGA

Yoga sözü birleştirici anlamına gelir. Beden, zihin ve ruhun birleştirilmesi, bunlar arasındaki ilişkide bir uyum sağlanması demektir. Binlerce yıl önce geliştirilen yoganın gevşeme, meditasyon, disiplin, kararlılık, bilgi, ahlak, gerçek benliğin tanınması ve hareket gibi sayısız boyutu vardır.

*Hatha Yoga*, Batı'da o kadar yaygınlaşmıştır ki insanlar başka türden yogalar olduğunun farkında bile değildir. Hatha, farklı duruş pozisyonları yani *asanalar* arasında hareket ederek bedene esneklik, güç, denge ve kıvam kazandırılması amacını taşır. Beden denge ve uyum sağladıkça, zihin de denge ve uyum kazanır. Asana "Mekan" anlamına gelir. Çünkü yapılan bu hareketler kendi mekanımızı yani merkezimizi, varlığımızın sabit kalan, dünyanın çevresinde aktığı noktasını bulmamızı sağlar. Asana sistemi, her duruş farklı bir fiziksel ve zihinsel yaklaşımı simgeleyecek şekilde geliştirilmiştir. Farklı duruş pozisyonlarına geçtikçe, o pozisyonun simgelediği yaklaşımlar ortaya çıkmaya başlar ve ulaşılan yüksek farkındalık düzeyi sayesinde rahatlıkla ele alınır.

Hatha Yoga'nın hareketli versiyonları da bulunmakla birlikte, geneli yüksek bir farkındalıkla, ağır ağır gerçekleştirilir. Etkisi zaman içerisinde yavaş yavaş ortaya çıkarak hareketlerimizi, yürüyüşümüzü ve davranışlarımızı, bunların yanı sıra düşüncelerimizi, tepkilerimizi ve duygularımızı hissettirmeden değiştirir. Stresin azaltılması konusunda ideal bir yöntem olan ve stres tedavisinde yaygın olarak kullanılan Hatha Yoga; MS, migren, astım gibi birçok hastalığın tedavisinde de yararlı etkiler ortaya çıkarır.

Ancak asıl yararı, sınırlarımızın farkına varmamızı sağlaması ve ötesine geçebilme cesareti aşılmasıdır. Yeni bir pozisyona kendimizi zorlamadan, germeden, ortaya çıkan direnci bir solumda aşarak geçerken, zihnin de sınırlarının ötesine ulaştığını hissederiz. Aşamalı bir şekilde sınırların ortadan kalktığı bir duruma ulaşırız. Aynı süreçte zihin de kendisini çok daha geniş bir bilgiye ve anlayışa açmış olur.



**KENDİ KENDİNİZE DENEYİN*****Dikilme pozisyonu***

Bu, çok basit olmakla birlikte çok güçlü etkiler yaratabilen bir duruştur.

- Rahat bir şeyler giyin. Çıplak ayakla, bacaklarınızı hafifçe aralayarak dikilin. Kollarınızı yanlardan sarkıtın. Başınız dik dursun, karşıya bakın. Yavaş yavaş, başınıza bağlı bir iple yukarı çekiliyormuş gibi yukarı doğru gerilin. Yukarı doğru yükselirken karnınızı öne, omuzlarınızı arkaya ittin. Belkemiğinizin esnediğini, omurgalarınızın açıldığını, göğsünüzün genişlediğini, boynunuzun uzadığını hissedin. Şimdi belkemiğinizin uzamaya başladığını, omurgalarınızın arasının açılmaya başladığını hissedin. Derin derin soluk alıp vermeyi unutmayın. Bu gergin bir pozisyon değil, doğal bir esnemedir. Tepeden tırnağa uzadığınızı hissedin. Bu şekilde birkaç dakika kalın.
- Şimdi ağır ağır ipin çözüldüğünü hissedin. Bedeninizi yavaş yavaş normal pozisyonuna getirin. Sirtınız dik dursun. Dimdik durduğunuz halde gevşemenizi sağlayan bu pozisyonun verdiği huzuru ve içsel gücü hissedin.

---

---

*Zihin-Beden'i  
Tanıyalım*

---

---

**Boyun:** Gerçekliği sindirdiğimiz, duygularımızı ifade ettiğimiz, baş ve kalp arasındaki köprüdür.

**Omuzlar:** Başka insanları taşıdığımız, yapmak istemediğimiz işlerin yarattığı gerilimin ortaya çıktığı bölgedir.

**Sırt:** Sorunlarımızı gizlediğimiz, insan olmanın baskısını hissettiğimiz yerdir.

**Göğüs:** Dünyaya karşı siperimizdir.

**Eller:** Kendimizi ve başkalarını ele aldığımız noktadır.

**Dirsekler:** Hem kucaklamaya, hem itmeye yarar.

**Karın:** Duygularımızı gizlediğimiz bölgedir.

**Kalçalar:** Görülmesini istemediğimiz yönlerimizin üzerine oturduğumuz yerdir.

**Dizler:** Gururumuzu yitirdiğimiz, ayakta kalmayı başaramadığımız bölgedir.

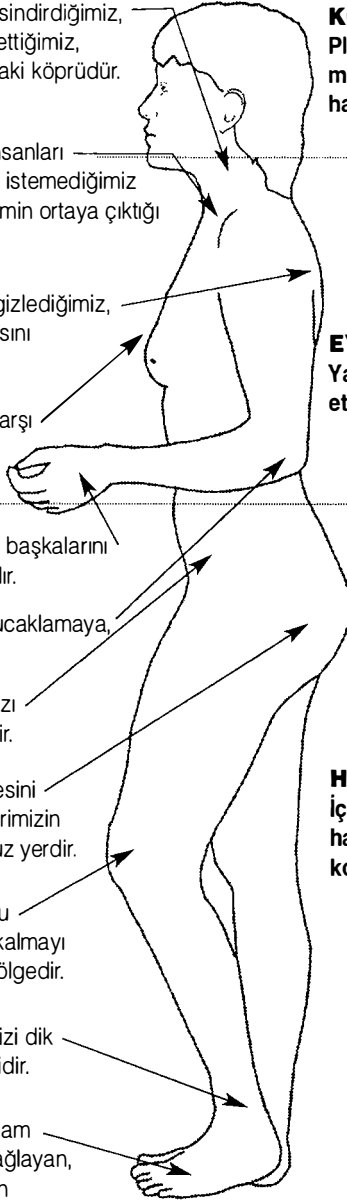
**Ayak bilekleri:** Bizi dik tutan destek sistemidir.

**Ayaklar:** Bize sağlam bir zemin, istikrar sağlayan, yönümüzü belirleyen organlardır.

**KONTROL MERKEZİ**  
Planlama ve düşünme merkezidir. Eylemlerin ve hareketlerin kaynağıdır.

**EYLEM MERKEZİ**  
Yapma, yaratma ve ifade etme isteğinin merkezidir.

**HAREKET MERKEZİ**  
İçsel ve dışsal hareketlerin, yönelimlerin kontrol edildiği merkezdir.



# Güzel Bedenimiz

## *Tepeden Tırnağa*

Bu bölümde bedenimizin yapısını tepeden tırnağa ele alacağız. Her bölgenin yapısını ve işlevini inceleyerek, zihin-beden ilişkileri konusunda çok değerli bilgiler elde edebilir, 'bedenin o bölgesindeki problemlerin önemini anlayabiliriz.

Beden bir bütün halinde faaliyet gösterir; parçalarının tamamı birbirleriyle iletişim içindedir. Ayak parmağındaki acı sırttaki, omuzdaki ağrı ise kalçalardaki bir sorunun göstergesi olabilir. Bu nedenle, her bir bölümü anlayabilmek için, diğer bölümlerle ilişkilerini de incelememiz gerekir. Örneğin; dizlerdeki bir sorun dizlerin olabileceği gibi, kalçaların, baldırlardaki kasların, bacakların genelinin, sırtın ya da duruş pozisyonunun, hareket yönteminin işlevlerine de bağlı olabilir. Ömrümüzü bedenimizde geçiririz. Burası bizim evimizdir. Dolayısıyla tüm bedenimizi tanımamız, bedenimizle arkadaş olmamız hayati önem taşır.

## **BAŞ**

Baş kontrol merkezidir. Hareketlerin, hareketleri yöneten zekanın, elde edilen bilgilere verilen tepkilerin ve tüm fiziksel, psi-

ko-duygusal sistemlerimizin kaynağı burasıdır. Bu merkez aracılığıyla gökyüzüne yükselerek ruhsal uyanışımızı gerçekleştirir, dünyaya inerek bireysel iletişim ve yaratıcılık âlemini keşfederiz.

Kafatası bu soyut ve somut alemlerin birleşme noktasına ev sahipliği yapar. **Kafatasının çatlması, hasar görmesi** dışsal koşullar nedeniyle sınırlandırılan büyümeye ve gelişmeye duyulan özlemin göstergesi olabilir. Bir yumurtanın çatlamaıyla dünyaya yeni bir canlının gelmesine benzetilebilir. Ya da dünyevi gerçeklerle ruhani isteklerin çatışmasının, her ikisinin kişiyi farklı yönlere çekmeye çabalamasının sonucu olabilir.

Başı her zaman varlığımızın merkezi olarak düşünürüz. Beden ise başın kullanabileceği bir araçtır. Bedeni giysilerle kaplar, örter, başı ise çıplak, iletişime ve etkilenmelere açık şekilde bırakırız. Oysa beden de kalbimizi ve en derinlerde yatan hislerimizi barındırır. Yani başla kalbi, düşüncelerle duyguları birbirinden ayırmış oluruz. Boynun altı özel ve gizlidir. Gizli kalmasını istediğimiz duygularımızı burada saklarız. Dolayısıyla beden bastırılmış, başkalarının görmesinden rahatsızlık duyacağımız meseleleri, baş da kalptan ayrılmanın yarattığı stresi taşır.

## BOYUN

Bize hayat veren su, hava, gıda gibi şeylere boynumuz ve boğazımız aracılığıyla ulaşırız. Baştan gelen düşünce ve deneyimler harekete dönüşmek üzere bedene bu bölgeden aktarılır. Aynı şekilde bedenin tepkileri de başa aynı yoldan döner. Yani boyun baş ile beden arasında bir köprü oluşturur. Dolayısıyla doğal bir kesinti noktasıdır. Zekayı barındıran beyin ile duyguları barındıran kalbin uyumsuzluk yaşaması durumunda, zihin-beden ayrılığının haşladığı bölgedir.

Çoğumuz enerjimizin büyük bir kısmını, kalbimizi ihmal etme pahasına başımıza ayırırız (düşünerek, konuşarak saatler harcarız). Bu savaş boyun bölgesinde gerginliğe hatta sertleşmeye yol açabilir. Oysa baş ve kalp birbirleriyle iletişim kurabil-

se, birbirlerine saygı duyabilse kendilerini bu kadar boğulmuş, yok sayılmış hissetmezlerdi. Sizin boğazınızda da kesinti, kısıntı noktaları bulunuyor mu? Peki, kaynağı nedir? Duygularınızı mı dinlemiyorsunuz? Yoksa düşünmeye gereğinden fazla mı enerji harcıyorsunuz? Bu bölgedeki sorunlar, bedenimizin geçmişteki tacizler ya da geçirilen sakatlıklar gibi durumlara tepkisinden de kaynaklanıyor olabilir. Boyundan bedene enerji akışının gerçekleşmemesi, bedenimizle ilişkilerimizde sorun yaşadığımız anlamına da gelebilir. Bedeninizi hareketli ve enerjik buluyor musunuz? Yoksa size yabancı mı geliyor?

Boynun görevlerinden biri de başı dik tutmaktır. Bu sayede ileri bakabilir ve bu yolla sükunetimizi, cesaretimizi koruyabiliriz. **Başın öne eğilmesi** umutsuz, teslimiyetçi bir yaklaşımı, karşımıza çıkabileceklerden korktuğumuzu gösterir. Boyun başın hareket edebilmesini de sağlar. Bu yolla her yanı görebilir, gerçekliği sadece önümüzde uzanan haliyle değil, her boyutuyla değerlendirebiliriz. Bu, düşünce açıklığı ve başkalarının görüşlerini kabul edebilme becerisi sağlar.

**Boynunuzdaki sertleşme ve ağrılar** olaylara tek yanlı bakmanızdan kaynaklanıyor olabilir mi? Önyargılı olabilir misiniz? Ya da belki de birilerinin sizi bakış açınızı değiştirmeye zorlaması boynunuzda ağrıya yol açıyor. Boyundaki sertleşme duygularınızı ifade edememenizden de kaynaklanıyor olabilir. Duygularınızı bastırıyor musunuz? Duygularınız size anlatılamayacak kadar güçlü mü geliyor? Boynunuzu özgürce oynatamamanız inatçı, katı bir tavır sergilediğinizin göstergesidir. Boynunuzu rahatlatmak için ne yapmanız gerekiyor? Birilerinin boğazınızı sıkıttığını, hareket edemediğinizi mi hissediyorsunuz? Boyundaki sertleşmenin nedenlerinden bir tanesi de kararsızlıktır.

## OMUZLAR

Omuzlar sorumluluklarımızı yüklediğimiz bölgemizdir. Başka insanların sorunlarını üstlendiğimizde, bize ait olmayan

yükleri sırtlandığımızda sorumluluklarımız taşınamayacak kadar ağır gelmeye başlayabilir. Bu kendimizle yüzleşmekten kaçtığımızın göstergesi olabilir: O kadar meşgulüzdür ki, kendimize ayıracak vakit kalmıyordur. **Omuzlardaki gerginlik** çok fazla yük sırtlandığınız anlamına gelebilir. Kendi gereksinimlerinizi karşılamaya gayret ediyor musunuz? İçinizden “Lütfen benimle ilgilenin. Bana biraz sevgi ve şefkat gösterin” demek geliyor mu? Başka insanların sorunlarını mı üstlendiniz? Kurtulmanız gereken birileri ya da bir şeyler var mı?

Bedenin bu bölgesi eylem merkezidir. Eylemlerimiz ve yaratıcı enerjimiz omuzlardan kollara akar ve burada hayat bulur. Bu, yaptığımız iş kadar yaşamınızı sürdürme biçiminizi, yani zamanınızı nasıl geçirdiğinizi, ilişkilerinize nasıl yaklaştığınızı, duygularınızı nasıl ele aldığınızı da gösterir. Gerçek gereksinimlerimizi dile getirmediğimizde, yapmak istemediğimiz bir şeyi yapıyor olduğumuzda, işle baş edemediğimizi hissettiğimizde ya da yapılan işin sonuçlarından korktuğumuzda omuzlar katılaştır. Ortaya çıkan gerginlik enerjinin yanı sıra duyguların da akışını engeller. Çok azımız gerçekte yapmak istediği işi yapabiliyor. Başkalarının duygularını kendimizinkilerin önünde değerlendirsek, kendi eylemlerimiz bastırılmaya başlanır. Omuzlar eylem enerjisinin kesintiye uğradığı bölgedir. Bunu engellemek için işe gerçekte ne yapmak istediğinizi keşfederek başlayabilirsiniz.

Sarılma, kucaklama şeklinde ortaya çıkan kalp enerjisi de kollara omuzlar aracılığıyla aktarılır. Normalde yumuşak ve sevgi dolu bir hareket olan sarılma, enerjinin yol boyu uğradığı kesintiler nedeniyle katılaştır. Yanlış bir insana sarıldığımızı düşündüğümüzde, sevgi dolu yaklaşımlarımızın reddedildiğini hissettiğimizde ya da samimiyetten korktuğumuzda omuzlarımızda çatışmalar belirebilir. Bu da **omuzların buz kesmesi** adı verilen, soğuk bir tavırla karşılaştığımız ya da soğuk tavırlar sergilediğimiz duruma yol açar.

Korku hissedildiği an omuzlar kalkar. Eğer bu his uzun süre devam ederse omuz kasları bu pozisyonda kilitlenir. Bu pozis-

yonu koruduğumuz sürece de ona eşlik eden korku hissini de sürdürürüz. Öne eğilmiş, **kambur omuzlar** kalbi ve göğüs kafesini korumayı amaçlar. **Geriye itilmiş omuzlar** ise korkuları bastırmaya, gözlemeye yönelik sahte bir gücün ve cesaretin göstergesidir. Omuzların geriye ittirilmesi aynı şekilde duyguların da ittirilmesi, bastırılması anlamına gelir.

## KOLLAR

Kollar kalpten gelen enerjinin sarılma, dokunma gibi eylemlerle ortaya çıktığı bölgedir. Kolların açılmış olması, “Kalbimi açtım, gelin paylaşalım” deme isteğinizi gösterir. Korkusuzluk ve kabullenme ifadesidir. Kollarımızı kavuşturup kalbimizi örttüğümüz, kendimizle başkaları arasına koruyucu bir kalkan oluşturduğumuz zamanlarda ise “Uzak durun, samimiyet istemem” mesajı verirsiniz. Kollarınızı kavuşturduğunuzu fark ettiğiniz an hemen açarak hislerinizin ne yönde değiştiğini gözlemleyin. Her gün bir süreliğine kollarınızı açarak gevşeyin.

Kollar omuzlardan inen ve ellerimiz aracılığıyla hayat bulan eylem enerjisini de barındırır. Bu enerji tüm içsel isteklerimizin, hayallerimizin ifadesidir. Yapmak istediğiniz işi mi yapıyorsunuz? Yoksa yapmamanız gerektiğini düşündüğünüz bir işi mi? Fazla mı ileri gidiyorsunuz, yoksa kendinizi geriye mi çekiyorsunuz? Kollar aynı zamanda birer silahtır. Saldırma amacıyla da kullanılabilir, püskürtme amacıyla da... Bize uzatılanları, uzananları ittirmeye de yarayabilir, sarılıp kucaklamaya da. Kurtulmak istediğiniz bir şeyler ya da birileri var mı? Kollar kaldırmak ve taşımak için kullanılır. Ancak taşıdığınız yük size ağır gelmeye başladığında kollarınız ağrımaya başlar. Gereğinden fazla yük taşıdığınızı hissediyor musunuz?

**Zayıf ya da yorgun kollar** duyguların ve enerjinin dışarı akmasına izin vermediğinizi gösterir. Yaşamınızın kontrolünü elinizden kaçırdığınızı, kendinize dair kararlar alamadığınızı, gerçek duygularınızı dile getirme konusunda ürkek davrandığınızı



hissediyor olabilirsiniz. **Kasılmış ya da ağırlı kollar** ise harekete geçmeye ya da kendinizi ifade etmeye direndiğinizi gösterir. Neleri paylaşmayı reddediyorsunuz? Kollarınızda hangi duygularınızı gizliyorsunuz? **Çürük kollar** bir dirençle karşılaştığınızı ya da birilerinin size zarar verdiğini hissettiğinizi gösterir. **Kırık kollar** ise yaptıklarınız konusunda derin bir içsel çatışma yaşadığınız anlamına gelir. Kırılan kolunuz neleri yapmanızı engelliyor, neler yapmanıza yol açıyor? Birilerine sarılmanızı engelliyor mu? İşe gitmenizi? Sevgi göstermenizi? Her ne yapıyorsanız bir mola vermeniz gerekir olabilir.

## DİRSEKLER

Eklemler hareket ve esneklik sağlar. Kollarımızın orta bölgesi hareketsiz olsaydı yemek yemek amacıyla ağızımıza ulaşamaz, kimseye sarılamaz, keman çalamaz, konuşurken kendimizi jestlerle ifade edemezdik. Eklemler kollarımızı açarak dünyayı kucaklamamızı sağlar, hareketlerimize yumuşaklık katar. Ancak aynı zamanda birer silahtırlar. İnsanları 'dirseklememize' de yarar. Dirsekler eylemlerimizi enerji ve zindellekle gerçekleştirmemize yarayabileceği gibi, yapmakta olduğumuz eylemle yaşadığımız çatışmayı da ortaya koyabilir. Kendinizi yaptığınız iş konusunda yeterli görüyor musunuz? Kendinizi yeterince ortaya koyuyor musunuz? Katı bir bakış açınız mı var? Kalp enerjinizi ifade etmekten korkuyor musunuz? Eklemlerin iltihaplanması anlamına gelen **tenis dirseği** bir şeylerin bizi sinirlendirdiğini, yaptığımız işe kızdığımızı gösterir. Kendinizi çok mu sıkıyorsunuz? Başkalarından daha fazla çalıştığınız için kızgın mısınız? Gelecekte, karşınıza çıkabileceklerden korkuyor musunuz?

## BİLEKLER

Bu eklemler düşüncelerle eyleme geçme isteğini birleştiren noktalarıdır. **Sert, ağırlı bilekler** eylemlerimizi sınırlar. Araba kul-

lanırken, yemek yerken, duygularımızı ifade etmek amacıyla yazı yazarken güçlük çekeriz. Bileğinizin ağrması bir işi yapmaktan kaçındığınızı ya da engellendiğinizi gösterir. İfade etmekten kaçındığınız duygularınız var mı? **Bileğin burkulması** yapmakta olduğunuz iş konusunda zihinsel bir çelişki yaşadığınız anlamına gelir. Kendinizi baskı altında mı hissediyorsunuz? Sizi gitmek istediğiniz yönden farklı yönlere çekenler mi var? **Bileğin kırılması** ise yaptığınız şey ya da size yapılan şeyler konusunda çok derin bir zihinsel çatışma yaşadığınızı gösterir. İçinizde kırılan bir şeyler mi var? Bileğinizin kırılması sizi nasıl etkiledi? Yapmakta olduğunuz işi bırakmak mı istiyorsunuz? Yoksa engelleniyor musunuz?

## ELLER

Çocuklar zihinsel becerilerini el uğraşlarıyla geliştirir. Aynı şekilde felç, beyin kanaması gibi nedenlerden dolayı beyin faaliyetleri durduğunda el becerileri de durur. Eller yaratmamızı sağlar: Bu yönden tüm eylemlerimizin ve eylemlerimizin hissettirdiği her şeyin sembolüdür.

Eller dünyaya uzanan organımızdır. Yaşamı ele alış biçimimizin göstergesidir. Kalp enerjimizin ortaya çıktığı, dokunmamıza, okşamamıza, sevgimizi ya da sevgisizliğimizi göstermemize yarayan noktadır. Doğru insana mı dokunuyorsunuz? Peki, doğru şekilde dokunuyor musunuz? Yumruklamak istediğiniz birileri var mı? Birilerine elinizi uzattığınız halde reddedildiğiniz de öfkelinir misiniz?

Üzüntü, umutsuzluk, öfke durumlarında yumruklar sıkılır. Bunun nedeni içinizden karşınızdakilere yapmayı geçirdiğiniz şeyleri engellemeye çalışmanız olabilir. Bazı şeyler avucumuzun içinden kayar gider. Bazı şeyleri ise sıkı sıkı avuçlarız. Yoksa kaçıp gitmesinden mi korkuyorsunuz? Gitmesinden korktuğunuz, bu nedenle yapışıp kaldığınız insanlar var mı? Dünyaya pençenizi ne kadar güçlü geçirdiniz?

Birbirimize ellerimizle dokunuruz. Dokunmak yaşamın temel öğelerinden biridir. Bize dokunulmadığında istenmediğimi-

zi düşünür, kendimizi güvensiz hissederiz. Birbirimizi dokunarak iyileştirir, yalnızlıktan ve acılardan kurtarırız. Dokunmak ya da dokunulmak gereksinimi duyuyor musunuz? Ellerimizdeki çatışmalar bir şeylere uzanıp dokunmak istediğimizi, ancak aynı zamanda korkup geri çekildiğimizi de gösterebilir.

**Ellerin katılaşması** yapmakta olduğumuz şeye ya da duygularımızı ifade etmeye direndiğimiz anlamına gelir. **Ağrılı eller** ise yaptığımız işin bizi rahatsız ettiğini ya da bize yapılanların canımızı yaktığını gösterir. Sizi engelleyenler mi var? **Ellerdeki eklem iltihabı** yaptıklarımızı ve bize yapılanları onaylamadığımızı gösterir. **Ellerin aşırı terlemesi** kendimizi gergin hissettiğimizi, korktuğumuzu anlatır. **Ellerin buz kesmesi** ise duygularımızı ifade etmekten, kırılma korkusuyla sevgimizi göstermekten kaçındığımızı gösterir.

Parmaklar dünyaya uzanan ilk bölgemizdir. Dolayısıyla beden diğer parçalarından daha sık zarar görür. Fazla ileri gittiğinizi mi düşünüyorsunuz? Uygunsuz bir yaklaşım mı sergiliyorsunuz? Ayrıntılara dikkat etmeden, farkına bile varmadan mı ilerliyorsunuz? Parmaklar duyarsız kaldığımız, görmezden geldiğimiz meseleleri simgeler. Başparmak kontrol ve gücün yanı sıra korku ve gerginliği de simgeler. İşaret parmağının öne uzanması ise, karşımızdakini suçlarken kendimizin olaydaki sorumluluğunu görmezden geldiğimizi gösterir.

Parmaklarınızı büktüğünüzü fark ederseniz işaret ettiği yöne bakın. Bu hareket size ne anlatmaya çalışıyor? Yumruğunuzu mu sıkıyorsunuz? Sıkıyorsanız birisine vurmak isteği mi duyuyorsunuz? Parmaklar yeni deneyimlere açık ufukları mı işaret ediyor? Yoksa her biri farklı yönü mü gösteriyor?

## SIRT

Bize destek ve güç veren, dik durmamızı sağlayan sırtımız varlığımızın temel direğidir. Bununla birlikte İngiltere'de yaklaşık 5 milyon kişi sırt ağrıları çekmektedir. ABD'de ise sırt ağrı-

ları her yıl toplam 30 milyar dolarlık tedavi masrafı ve iş gücü kaybına yol açmaktadır. Sırt ağrılarının çoğu bir kaza sonucu ya da bir şeyleri kaldırırken meydana gelir. Oysa o olay öncesine bakarsak sırta gerilime yol açan psiko-duygusal meselelerin bulunduğunu görebiliriz.

Sırt bilinçaltının sembolüdür. Uğraşmak, yüzleşmek istemediğimiz meseleleri sırtımıza atar, böylece göz önünden kaldırırız. Yaşadığınız sırt ağrısı görmezden geldiğiniz bir şeyin dikkatinizi çekmeye çalışmasından kaynaklanıyor olabilir mi? Ağrımızı anlatırken “Sırtım kötü” deriz. Peki, kötü olan sırtımız mı, yoksa gizlemek amacıyla sırtımıza attığımız şey mi? Zaman zaman bir şeylerin bizi sırtımızdan çektiğini, ilerlememizi engellediğini hissedersiniz. Sakın bu sırtımıza yüklediğimiz duygular olmasın?

Geçinmek için para kazanmak, ağırlığımızı taşımak, ailenin temel direği olmak, tek başına ayakta durabilmek gibi hayati meseleler sırtla bağlantılıdır. “Destek göremiyorum”, “İhanete uğradım” gibi düşünceler sırt ağrısı ya da güçsüzlük hissi şeklinde ortaya çıkabilir. Tek başımıza ayakta kalmayı, dik yürümeyi becerebiliriz ya da sırtımızdaki yük nedeniyle belimiz bükülebilir. Size baskı uygulayan, sırtınıza yük bindirenler var mı? Taşıyamayacağınız kadar ağır yüklerin altına girdiğinizi hissettiğiniz oluyor mu?

Kalbin tam arkasında sırtın üst bölümü vardır. Dolayısıyla sevginin zıttı olan korku, kızgınlık, nefret, geçmişten gelen acılar, uzun zaman önce unutulmuş anılar, suçluluk duygusu, utanç ve kafa karışıklığı gibi hisler de bu bölgededir. Dile getirmediğiniz öfkeleriniz, kızgınlıklarınız var mı? Yaşadığınız bir hayal kırıklığı? Sırtınızı dönmek istediğiniz birileri var mı? Sırtın üst bölümü duyguların eylemlerle ifade edilmesinden ve bu enerji akışının kesilmesinden de etkilenir (kalp enerjisi omuzlardan kollara aktarılır). Unuttuğunuz gerçek isteklerinizi sırtınıza gömmüş olabilirsiniz. Kendinizi bitkin hissedecek kadar çok mu taviz veriyorsunuz? Dile getirilmemiş duygular, gizli kalmış istekler kasların ve kemiklerin burkulmasına, çarpılıp bükülmesine yol açabilir. Gerilmiş kaslar öfke ve özlemle doludur. Belki de kendinizi

baskı altında hissediyorsunuz? Sırtınızı sağlam bir yere dayamak isteği duyuyorsunuz? Güçlüklerle mi karşı karşıyasınız?

Sırtın orta noktası bedeninin merkezindeki dengeyi sağlar. Dolayısıyla karar verme mekanizmasından doğrudan etkilenir. Bu bölgede yaşanan sorunlar karar vermekte güçlük çektiğinizi, kendi ihtiyaçlarınızla başkalarının istekleri arasında kararsız kaldığınızı gösteriyor olabilir. Kendinizi daha fazla ifade etme, ihtiyaçlarınızı dile getirme isteği mi duyuyorsunuz? Kızgınlık hissi de sırtın ortasında kendini gösterir. Sırtınızı birisine dayama isteği duyduğunuz, ama karşılık göremediğiniz zamanlar oldu mu? İnsanların sizi çiğneyip geçtiğini mi hissediyorsunuz?

Dik durduğumuzda karnımızın korunmasız halde açığa çıktığını hissedebiliriz. Bu nedenle, bu hassas bölgeyi korumak amacıyla öne doğru eğiliriz. Tehlikeye maruz kaldığınızı mı hissediyorsunuz? Kıvrılıp gizlenmek mi istiyorsunuz? Evrim sürecinde iki ayak üzerinde durulmaya başlandığında, artık kollar ve eller bedeninin ağırlığını taşıyamaz olmuş, tüm yük bele binmiştir. Belinizi öne doğru bükün ve ardından ağır ağır doğrulun: Bu hareketle 'insan olmaya başlıyorsunuz'. Dolayısıyla beliniz, sırtınızın alt kısmı insan olmanın sorumluluklarının taşındığı bölgedir. Bu yükü taşıırken yardım, destek görememeniz, bu bölgenin çökmesine neden olabilir.

Bu bölge güvenlik ve hayatta kalma güdüsüyle de ilgilidir. Kendinizi güvensiz hissetmenizden, örneğin başkalarının beklentilerini karşılayamadığınızı düşünmenizden kaynaklanan baskıyı belinizde hissedebilirsiniz. Kendi kendinize yetebileceğiniz konusunda şüpheleriniz mi var? Kendinizi terk edilmiş, yalnız bırakılmış mı hissediyorsunuz? Yardım isteyebiliyor musunuz? Elinizden gelenden fazlasını mı yapmaya çalışıyorsunuz? Taşıyamayacağınız kadar ağır bir yükün altına mı girdiniz? Belkemiğinizden bacaklara uzanan sinirler bu bölgeden geçtiği için, hissedeceğiniz baskı hareketlerinizi etkileyecek hale gelebilir; ayaklarınızda, bacaklarınızda ağrı ve uyuşma hissedebilirsiniz.

Tüm dünyanın yükünün sırtınıza bindiğini hissettiğinizde

neler oluyor? Uzak durmak, kaçmak istediğiniz insanlar var mı?

İlginçtir; **bel bölgesindeki ağrılar** genellikle yaşımızın ilerlediğini bize hatırlatan yıldönümleri, çocukların evden ayrılması, emeklilik gibi durumlarda ortaya çıkar. Bu tür olaylar ölümlü olduğumuzu bize hatırlatan, korku ve güvensizlik hissetmimize yol açan şeylerdir.

**Sırttaki kas ağrıları**, kasılmalar katı bir tutum sergilediğimizi, hayatın karşımıza çıkardığı şeylere direndiğimizi, destek almazsak devam edemeyeceğimizi hissettiğimizi gösterir. **Duruşunuzda bir sorun** varsa, hayata karşı tavrınızı sorgulamanızda yarar var demektir. Dik mi duruyorsunuz, kambur mu? Psikolojik ve duygusal yükler altında ezildiğinizi mi hissediyorsunuz?

**Disk kayması** kendinizi baskı altında hissettiğinizin göstergesidir. Belkemiğimizin disk çevresindeki jölemsi maddeye baskı uygulaması sonucu disk yerinden oynamıştır. Diskler amortisör gibidir. Aşırı basınç durumunda yerinden fırlayabilirler. Başkalarının beklentileri üzerinizde baskı mı oluşturuyor? Yoksa kendinizi mi baskı altına alıyor, gerçek duygularınızı gizlemeye, sağlam görünmeye mi çabalıyorsunuz? Taşıyamayacağınız kadar ağır sorumluluklar altına mı girdiniz? Destek görmüyor musunuz?

**Sırt kemiklerinin kırılması** hayattaki amaçlarınızla bulunduğunuz konum arasında derin bir uçurum olduğunun göstergesidir. Aynı anda iki farklı yöne mi gitmeye çalışıyorsunuz? Kendinizi yalnız, terk edilmiş mi hissediyorsunuz? Tek başınıza ayakta duramıyor musunuz? Nedir taşıyamadığınız, kemiklerinizin kırılmasına yol açan bu yük? Bu durum neleri yapmanıza engel oluyor, neleri yapmanızı sağlıyor?

Sorunların kaynağını öğrenmek istiyorsanız, gözlerinizi kapatarak sırtınızı dinleyin. Bırakın o yaşadığı güçlükleri, nele-re gereksinim duyduğunu, nasıl yardımcı olabileceğinizi anlatsın.

## KALÇALAR

Kalça kasları insanlığın gelişimine paralel olarak, iki ayak üzerinde dengede durabilmemizi sağlayacak şekilde gelişmiştir. Burası aynı zamanda kimsenin görmesini istemediğimiz şeylerin üzerine oturarak örttüğümüz bölgedir. Şimdi, hemen kalça kaslarınızı inceleyin. Gevşek mi görünüyorlar? Yoksa kasılmış durumdalar mı? Kasılmışlarsa gevşetin ve hislerinizdeki değişimi gözleyin. Siz hangi duygularınızın üzerine oturuyorsunuz? Hangi enerjileri altınızda saklıyorsunuz? Güvensizlik hissiyle mi oturuyorsunuz? Desteğe, rahatlamaya mı ihtiyacınız var?

Burası aynı zamanda ortadan kaldırma, kurtulma bölgesidir. Kişinin çocukluğunda tuvalet eğitimi almış olması yaşamını olumlu yönde etkiler. Kişi dilediği an kendisini rahatlatarak, gergin, beklenmedik şeylerden korkar halde yaşamaktan kurtulur. Bu bölgedeki gerilimlerin kaynağı anne-babalarımız ve onların beklentileridir. Kendinizi onların istediklerini gerçekleştirmeye mecbur mu hissediyorsunuz? Kararlarınıza karışıyor, etki ediyorlar mı? (Bu konuda ek bilgi için 12'nci bölüme de bakınız.)

## GÖĞÜS

“Ben” derken genellikle göğsümüzün ortasını işaret ederiz. “Ben buyum” demek istediğimizde başımızı ya da karnımızı değil, kalbimizi gösteririz. Göğüs, dışarıdan nasıl göründüğümüzü, imajımızı simgeler. En derinlerdeki hislerimizi ve çelişkilerimizi, tutkularımızı, öfkelerimizi, korkularımızı, acılarımızı, sevgimizi, göğsümüzde saklarız. Dolayısıyla bu bölgedeki sorunlar kendimize karşı hissettiklerimizi yansıtır.

**Göğsün şişirilmesindeki**, asker gibi durarak olduğundan daha iri gösterilmeye çalışılmasındaki amaç derinlerdeki şüpheleri, güvensizlikleri gizlemeye yarayan sahte bir cesaret gösterisidir. Bu tür bir göğsün yarattığı güçlü görüntü, içsel hassasiyeti örtmeye, korumaya yarayan bir zırhtan başka bir şey değildir.

**Zayıf, çökmüş bir göğüs** kişiliğin henüz bulunamadığını, oluşturulamadığını gösterir. İçimizdeki 'ben' henüz ortaya çıkmamıştır. Duygusal açıdan bir ürkeklik, kendini ifade etme konusunda bir utangaçlık, bir destek görme isteği söz konusudur. Bu duruş depresyonun, üzüntünün, çaresizliğin göstergesidir.

## GÖĞÜS KAFESİ

Kaburgalar en hassas organlarımızı, kalbimizi ve akciğerlerimizi korumaya yarar. Bu anlamda korunma güdümüzün sembolüdür. **Kaburgaların kırılması** gardınızı yanlış zamanda indirdiğiniz ya da kendinizi korunmasız, savunmasız hissettiğiniz anlamına gelir. Üzüntü hissi de kalbi çevreleyen bu kemiklere konuşlanmıştır. Kaburgalar aynı zamanda sınırları çizer. Siz kendi sınırlarınızı, ne kadar ilerleyebileceğinizi, nelerden vazgeçebileceğinizi biliyor musunuz? Yoksa başkalarını memnun etmeye gayret ederken, kendinizi ihmal mi ediyorsunuz? Kapasitenizi aşan sorumluluklar üstlenip bitkin mi düşünüyorsunuz? Sınırların bilinmesi denge sağlama konusunda büyük önem taşır. İçsel ve dışsal dünyalarımızın birbirleriyle barışık olması gerekir. Bu amaçla insanlara karşı açık olmalı, aşamayacağımız ve aşmalarına izin veremeyeceğimiz sınırları bildirmeliyiz.

### KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

#### *Göğsünüzü açın*

Dik durun. Omuzlarınızı gevşek bırakın.

- Omuzlarınızı geriye ittirerek göğsünüzü şişirin. Bir süre bu halde durun.
- Şimdi omuzlarınızı gevşeterek ağır ağır öne indirin. Kollarınız kenarda, göğsünüz açıkta olsun.



- Şimdi omuzlarınızı öne eğip göğsünüzü içe çekin. Kollarınızı kalbinizi korumak ister gibi kavuşturun.
- Bu üç pozisyonu sırasıyla uygulayarak her birinin uyandırdığı farklı hisleri inceleyin.

## DİYAFRAM

Göğüste, akciğerlerin hemen altında bulunan iri, yassı bir kas olan diyafram, solunum sürecinin önemli parçalarından biridir. Derin derin soluk alarak içimizi yaşam enerjisiyle doldurmamızı, soluğumuzu vererek içimizdeki gerilimlerden kurtulmamızı sağlar. **Diyaframın katılması** kesik kesik solumaya, yukarıdaki soyut düşünce âlemiyle, aşağıdaki duygular, cinsel enerji, iletişim ve içgüdü âlemi arasında bir duvar örülmesine yol açar.

Bu bölgedeki sorunlar duygularımızı paylaşmaktan, dile getirmekten korktuğumuzu, çekindiğimizi gösterir. Bu bölgeye çekilen hat kendimizi dünyadan soyutlamamıza yol açar. Güç ve denetim, özellikle başkaları üzerine kurulan denetim konuları bu bölgede odaklanmıştır. Karından, derin derin soluklanarak diyaframı gevşetebilir, denetim kurma isteğinden kurtulabilir ve bastırduğumuz duyguları ortaya çıkarabiliriz.

## KARIN

Göğüs kafesinden kasık kemiğine dek uzanan, güçlü kaslardan oluşmuş bu bölge bedenin ön kısmını korur. Dünyaya güvenmememiz, bize zarar vereceğini düşünmemiz durumunda bu bölgeyi örterek, sertleştirerek korumaya çalışırız. Bu da her türlü duygu akışını engeller.

**Sert karın kasları** zarar görme korkusunun, samimiyetten çekinmenin, bizimle yakınlaşmaya çalışan insanlardan kaçma gayretinin göstergesidir. Karın duyguların merkezidir. Karın

kaslarının sertleşmesi de bu anlamda hissetmekten duyulan korkunun ifadesidir. Kasları güçlendirerek arkalarındaki duyguların ortaya çıkmasını engellemiş oluruz. Bunun tam tersi olarak **gevşek karın kasları** ise kişinin kendisine özen ve saygı göstermediğini anlatır. Genellikle mutluluk maskesi altına gizlenmiş umursamaz bir tavır söz konusudur. Kişi tatmin olamamakta, sevilme, ilgilenilmek istemekte, ancak bunu dile getirememektedir.

Göbeğin beş santim kadar altında Japonlar'ın hara dediği yer vardır. Bu bölge Doğu'da varlığımızın özü chi'nin merkezi olarak bilinir, Batı'da ise cesaretle ilişkilendirilir. Hara'nın güçlü ve dengeli olması durumunda kimse sizi ittirip kaktıramaz, zayıf hara ise umutsuzluğa ve çaresizliğe yol açar. Hara, karından derin derin soluklanma, tai chi, yoga ve benzer uygulamalar yoluyla güçlendirilebilir.

## LEĞEN KEMİĞİ

Leğen kemiği bedenin alt ve üst kısımları, yukarıdaki eylem ve yaratıcılık âlemi ile aşağıdaki yönelme ve hareket âlemi arasındaki bağlantı noktasıdır. Bu bölge inanılmaz bir hareketliliğe sahne olur. Sevişirken, doğum yaparken, yediklerimizi sindirirken, boşaltırken hep bu bölge devrededir. Güvenlik, hayatta kalma, iletişim ve ilişkilerle ilgili tüm eylemler buradan kaynaklanır.

Leğen kemiği aynı zamanda hareket merkezidir. Bizi dünyaya taşıyan, ayakta kalmamızı sağlayan bacakların başlangıç noktası burasıdır. Hareket merkezi aynı zamanda kararlılık ve güven duygusunun da merkezidir.

Kişi hareket etmekten ya da gideceği yerde karşılaşacaklarından korktuğunda, gidilecek bir yer olmadığı hissine kapıldığında kalçalar hemen tepki gösterir. Bu bölgede yaşanan sorunlar, değişim ya da tek başına ayakta duramama korkusunun, geçmişten kopamamanın göstergesidir. **Kalçalardaki sertlik** işinizdeki, hayatınızdaki değişimlere direndiğinizi anlatır. Örneğin; emekli olmak üzere olan bir insan çalışmadan nasıl yaşaya-

bileceğini, nasıl vakit geçirebileceğini bilemiyor ve korkuyor olabilir. Ölüm korkusu kişinin olduğu yere yapışıp kalmasına ve nihayetinde hareketsiz kalmasına neden olur.

Bu bölge cinselliğin de yaşandığı, dolayısıyla ilişkilerdeki güven ve samimiyet, yakınlık hislerinin ortaya çıktığı yerdir. Samimiyet, devasa boyutlarda şüphelerin ve belirsizliklerin ortaya çıkmasına, bu da iletişimin kopmasına yol açabilir. Herhangi birinin sizinle çok fazla yakınlaşmasından korkuyor musunuz? Geçmişte çektiğiniz acılar bu bölgedeki enerjinin azalmasına mı yol açtı? İlişkinizi bitirmek, kendi yolunuzda ilerlemek mi istiyorsunuz? **Kalçaların aşırı yağlanması** cinsellik ve samimiyetten kaynaklanabilecek duyguların üzerinin örtülmesi amacını taşır.

Leğen kemiği ebeveynlerimizle, özellikle de, burasının aynı zamanda doğum bölgesi olmasından dolayı annemizle ilişkilerimizin etkilerinin ortaya çıktığı bölgedir. Doğumumuzla, annemizin gebelik döneminde hissettikleriyle ilgili çözemediğimiz birtakım meseleler olabilir. Bu durum geçmişe takılıp kalmamıza yol açarak yaratıcı olabilmemizi, yeni alemlere girecek güç ve cesareti bulmamızı engelleyebilir. Yaşam yolculuğumuz sırasında ailemizden ayrıldığımız dönemde bağımsızlığın yaratacağı sorunlarla ilgili kaygılarımızı da leğen kemiği bölgemizde taşırız. Çevrenizdekilere annelik yaparak, hamilelik döneminde annenizin yapmış olduğu gibi, ağır bir yük mü üstlendiniz? Yoksa kendi annenizi mi taşıyorsunuz karnınızda? Annenizden ayrılıp yola kendi başınıza devam etmek size zor mu geliyor?

## BACAKLAR

Bacaklar yaşam yolunda ilerlememizi sağlar. Yere sağlam basmamıza, bir amaç doğrultusunda kararlı bir şekilde ilerleyebilmemize yarar. Bacaklar sayesinde yürür, koşar, dans eder, zıplarız. Duruş ve hareket biçimimiz ilerlediğimiz yön hakkındaki hislerimizi gösterir. İlerlerken sık sık tökezliyor musunuz, yoksa güvenle mi adım atıyorsunuz?

Sağlam bacaklar, kişinin kendi başına ayakta durmasını sağlayan istikrarı ve gücü verir. Ancak **bacak kaslarının aşırı gelişmiş olması** rahat yürümeye engel olabilir. Yapışıp kaldığınız bir şeyler mi var? Değişimden korkuyor musunuz? Daha önce-leri ayağınızı sık sık kaydırdılar mı? **Gelişmemiş, zayıf bacaklar** ise güvensizliği simgeler. Bulduğunuz konum size güvensiz mi geliyor? Yere yapışmış halde misiniz? Dünyevi meseleler sizi çok mu yordu? Yalnız kalmak size zor mu geliyor?

Ailevi sorunlar, sarsıcı çocukluk anıları, öfke, kızgınlık gibi geçmişle ilgili çözülememiş meseleler kalçalarda toplanır. Bu bölge, ilk eğitimi anne-babamızın yaklaşımları sayesinde aldığımız cinsellikle de ilgilidir. Bacakları birbirine yapıştırmak cinsel organları koruma çabası anlamına gelir. Bacakların ayrılması ise sekse istekli ve hazır olduğunu gösterir. Korkular ve tereddütler kendilerini kalça kaslarının aşırı sertleşmesiyle ya da koruyucu bir kalkan gibi yağ tabakasıyla örtülmesiyle gösterir. Kadınların kalçaları genellikle çocuk sahibi olduktan sonra yağlanır. Bu cinsel ilişkilerinizin, yaklaşımlarınızı değiştirdiğinin göstergesi olmasın? Acaba çocuk sahibi olmak sizi kendi çocukluğunuza mı götürdü?

İncik kemiği ve baldır kasları harekete geçme niyetimizin ve bu hareketin getirdiği direnç ya da korkuların ortaya çıktığı alandır. Bu alan aynı zamanda hayata karşı tutumumuzu da gösterir.

Bacaklarda yaşanan sorunlar bulunulan konumla ilgili yaşanan çelişkilerden ya da ilerlenen yönün getirdiği korkulardan kaynaklanır. Kaçmak istediğiniz bir şeyler mi var? Farklı bir yöne mi ilerlemek isterdiniz? Üzerinde ilerlediğiniz arazi engebeli bir hal mi alıyor? **Bacaktaki çürük ve ezikler** bir şeylere çarpmış olduğunuzu, yani, yanlış yönde olduğunuzu ve yönünüzü değiştirmeniz gerektiğini gösterir. Yolunuzdaki engeller nelerdir? Karşınıza çıkabilecek şeylerden korkuyor musunuz? **Gerilmiş kaslar** ilerlemeye direndiğinizi gösterir. Bunun nedeni bi-

rileri tarafından yüzüstü bırakılmış olmanız ya da gelecekte korkmanız olabilir.

**Bacak kırılması** gittiğiniz yöne ilişkin yaşadığınız derin çatışmaların, başka yöne ilerleme isteğinin göstergesidir. Tek başınıza ayakta kalmak size güç mü geliyor? Destek göremediğinizi mi hissediyorsunuz?

## DİZLER

Dizler sayesinde rahatlıkla yürür, dans eder, koşabiliriz. Dizlerinizi kırmadan yürümeyi denediğinizde ne kadar katı bir tavır ortaya çıktığını görebilirsiniz. Dizlerimizi kırmakla duygularımızı ortaya çıkarabilir, ifade edebiliriz.

Diz çökmek de dizlerin önemi hakkında ipuçları verebilir. Bu hareket genellikle yüksek bir otorite karşısında teslimiyeti gösterir. Dizler eğilmemizi, çökmemizi, yani alçak gönüllü, mütevazı davranabilmemizi sağlar. Diz çökerek egomuzu bir yana bırakmış, tevazu göstermiş oluruz. Bunu beceremediğimiz müddetçe inatçı, gururlu, katı, bencil bir tavır sergileriz. Aşırı gurur esnekliği yok ederek dizlere fazla yük binmesine neden olur. Ancak dizlerin hemen çözülürmesi de düşmemize, tökezlememize yol açar. Böyle zamanlarda kendi başımıza ayağa kalkmayı, dünyadaki yerimizi bulmayı, kendimize güvenimizi yeniden oluşturmayı becerebilmeliyiz.

Dizler amortisör gibidir. Bedenimizin ağırlığını, ilerlediğimiz arazinin iniş-çıkışlarının yarattığı sarsıntılardan korur. Üzerimizdeki yükü taşıyamaz hale geldiğimizde dizler tepki vermeye başlayacaktır. Bize, gevşememiz, baskıdan kurtulmamız, enerjimizin özgürce akmasını sağlamamız gerektiğini söyleyeceklerdir.

**Dizlerin şişmesi** duygusal enerjinin akışının engellendiğini gösterir. Dizleriniz taşıdığı yoğun duygusal yükü kaldıramıyor olabilir. **Dizlerin iltihaplanması** birilerinin ya da bir şeylerin bizi kızdırdığını, öfkелendirdiğini ve bu kişi ya da duruma teslim olmaya niyetimiz olmadığını gösterir. **Diz çıkması** ise aşırı

direnç gösterdiğimizi, dizin bu baskıya dayanamayarak çöktüğünü, ayakta kalamadığımızı gösterir. Tekrar ayağa kalkabilmek, dengenizi sağlayabilmek için neler yapmanız gerekir?

## AYAK BİLEKLERİ

Bu küçük, ince parçalar tüm bedeni destekler, ağırlığını taşırlar. Bileğin kayması tüm bedenin yere yuvarlanmasına yol açar. Buradaki anahtar sözcük, destektir. Bilekler gereksinim duyduğumuz, hem başkalarından hem de kendimizden, içsel destek sistemimizden gelecek desteği simgeler. Bu içsel sistem, yaşamımıza anlam ve amaç veren psikolojik ve duygusal inançlar sistemi, sevdiklerimizin duygusal desteği ve dini ya da ruhsal inançlarımızdır. Bunlardan herhangi birinin ortadan kalkması, sorgulanmaya başlanması her şeyin tepetaklak olmasına yol açar. Böyle bir şeye büyük bir şok ya da sarsıntı yaşamamız, reddedilmemiz, ihanete uğramamız ya da tek başımıza ayakta kalamamız neden olabilir. Hayatın ağırlığını taşıyamayacağımızı hissettiğimizde bilekler de kendini bırakır. İnançlarınızı mı sorguluyorsunuz? Destek sisteminiz size ihanet mi etti?

Bilekler aynı zamanda daha esnek hareket edebilmemizi de sağlar. **Bilek burkulması** ilerlediğimiz yön konusunda esnek olamadığımızın göstergesidir. Aynı anda farklı yönlere gitmeye çalışmanın yarattığı güçlü gerilim enerjimizin dağılıp tükenmesine yol açar. Sizi farklı farklı yönlere çekenler mi var? Yönünüzü değiştirme isteği mi duyuyorsunuz? Esnek hareket edemiyor musunuz? Enerjinizin akışı kesintiye mi uğruyor? **Bileklerin şişmesi** duygusal enerjinin akışının engellendiğini, bastırıldığını gösterir. **Bilek kırılması** ise gittiğimiz yön ve gördüğümüz destek konusunda yaşadığımız derin içsel çatışmanın işaretidir. Belki de yönünüzü değiştirmeniz gerekiyor, ancak bu gerekli değişime direniyorsunuz? İnançlarınızı sorguluyor musunuz? Tek başınıza ayakta kalabilmenize engel olan şey nedir? Kırılan bileğiniz neleri yapmanızı engelliyor, neleri sağlıyor?

## AYAKLAR

Ayaklar bizi dünyaya bağlar. Yaşam yolculuğunu ayaklar üzerinde gerçekleştiririz. 'Kendi ayaklarımız üzerinde durabilmemizin', başkalarına bağımlı olmaktan kurtulmamızın, büyüdüğümüzün göstergesidir. Ayaklar sayesinde cesaret ve güç içinde ilerleyebiliriz. Yönümüzün belli olmaması durumunda ise ayaklarımız birbirine dolanır. Gideceğimiz yönü bilemememiz durumunda içe, gidilecek her yön birbirinden farksız gelmeye başladığında ise dışa bakmaya başlar. Biri umutsuzluğun, diğeri umursamazlığın işaretidir.

Ayaklarımız aynı zamanda gittiğimiz yönün bize hissettirdiklerini de anlatır. Örneğin; karşımıza çıkacaklardan korkuyorsak rahat rahat yürüyemeyiz. Gelecekte karşımıza çıkabileceklerden kurtulmak amacıyla ilerleyememeye başlarız. Ya da gidecek bir yer olmadığına karar vererek yürümeye zahmet etmeyebiliriz.

Kanın bu bölgeden çekilmesi **ayakların buz kesmesine** yol açar. Bu durum, karşılaşılabileceğimiz şeyler konusunda yaşadığımız duygusal belirsizliğin göstergesidir. **Terli ayaklar** ise gidilen yerin yarattığı heyecan ve gerginliğin belirtisidir. **Şişmiş ayaklar** korku ve hayal kırıklığının işaretidir. Taşadığımız duygusal yüklerin bize ağır gelmeye başladığına da işaret edebilir. Ayak derisinin soyulması ise eski zihinsel alışkanlıklarımızı ardımızda bırakmamız, yeni yönlere yol almamız gerektiğini gösterir.

Ayak dirememiz, yaşanan gerçekliğe sıkı sıkı bağlandığımız, değişimden korktuğumuz anlamına gelir. Topuklar annenizle ilgili yaşadığınız çelişkili duyguların ya da anne olmanın getirdiği çelişkilerin sembolüdür. **Düztabanlık** köksüz kaldığımızı, bilinçsizce sürüklendiğimizi, içsel dünyamızla dışsal dünyamız arasındaki bağın koptuğunu anlatır. **Kavisli ayak** ise düztabanlığın tam tersidir. Kendi içimize kapanmış, dünyayla bağımızı adeta koparmışızdır.

Parmaklar en ileri uçtaki organlarımızdır. Dolayısıyla yanlış yöne gittiğimizde ya da gereğinden hızlı ilerlediğimizde ilk zarar gören onlar olur. Parmaklar genelde görmezden gelinen ufak te-

fek meselelerin sembolüdür. Parmaklarınız sık sık sakatlanıyorsa fazla hızlı ilerliyor, ayrıntıları gözden kaçırıyor olabilirsiniz.

**Ayak parmaklarındaki şişliklerin** nedeni genellikle yanlış ayakkabı seçimidir. Ancak bu, bizim adımıza başkalarının karar almasına izin verdiğimizizi, kendi kararlarımızın sorumluluğunu üstlenemediğimizi, örneğin kendi ayakkabımızı bile seçemediğimizi gösterebilir. Kendimizi her anlamda karşımızdakine teslim ettiğimiz, kararları karşımızdakine bıraktığımız ilişkiler yaşamamız durumunda parmaklarda şişlikler görülebilir. Ayak parmakları otorite ve kişisel gücün temsilcisidir.

## BEDENİN SAĞ VE SOL YANLARI

Beynin sağ yanı bedenın sol yanını, sol yanı ise bedenın sağ yanını kontrol eder. Baş ve beden arasındaki sinirler çaprazlama ilerler. Beynin sol yanı gündelik işlerin yürütüldüğü, kararların alındığı mantık merkezidir. Sağ yan ise yaratıcı ve içgüdüsel merkezdir. Duyguların kaynağı bu bölgedir. Bu görev bölümü beden için de geçerlidir. Özellikle bedeninin sıklıkla aynı bölümünde sorun yaşayanlarda bu çok daha belirgindir.

Bedenın sağ yanı erkeksi özellikleri barındırır. Varlığımızın baskın, otoriter, entelektüel kısmı olan sağ yan; işimizi, toplumsal, ekonomik, siyasi ilişkilerimizi yönlendirir. Rekabetçi bir dünyada ayakta kalma, ekmek parası kazanma mücadelesi veren bir erkek olmanın ya da işyerinde sözünü geçirebilen, evde ise şefkatli bir anneye dönüşen bir kadın olmanın getirdikleri bedenın sağ yanında hissedilir. Bu bölge erkeksi özelliklerin yanı sıra babanız, kocanız, kardeşiniz, oğlunuz gibi erkeklerle ilişkilerin hissettirdiklerinin de ortaya çıktığı yerdir. Bedenın solu ise şefkat, sevgi, özen, yaratıcılık, güven, bilgelik gibi dişi özelliklerimizi temsil eder. Erkek egemen bir toplumda kadın olabilmeyen ya da sevgi dolu, kibar düşünceli bir erkek olmanın hissettirdikleri bu bölgede ortaya çıkar. Bu bölge aynı zamanda kadınlara, annenize, kız kardeşinize, karınıza karşı hissettiklerinizin ortaya çıktığı yerdir.



**KENDİ KENDİNİZE DENEYİN*****Dengenizi Sağlayın***

- Önümüzdeki birkaç hafta boyunca bedeninizin hangi yanının daha baskın olduğunu gözlemleyin. Bedeninizin bir yanı diğer yanına oranla daha gelişkin veya güçlü mü?
- Geçirdiğiniz kazaları ve hastalıkları düşünün. Hangi kısmınız bunlardan daha fazla etkilendi? Peki kişiliğinizin hangi yönü daha gelişkin? Dişi yanınız mı, erkek yanınız mı?
- Erkek ve dişi enerjileriniz arasında çelişkiler, çatışmalar yaşıyor mu? Denge sağlamak için ne yapmanız gerekir?

Erkek ve dişi enerjiler arasında bir denge kurabilmek kolay değildir. Son 50 yıl içinde kadınlar daha fazla çalışmaya, erkekler evde daha fazla vakit geçirmeye başladı. Annelikten çalışan kadınlığa geçiş birtakım sorunlara yol açar. Çocuğunuz okuldan eve dönmüş olduğu halde siz çalışmaya devam edersiniz, hormonal değişimler geçirdiğiniz dönemlerde bile iş toplantılarına girersiniz. Bu durum kadınlarda doğalarına aykırı davrandıkları hissini uyandırabilir. Bu anlamda kadınların yaşadığı stresin tek nedeni aşırı çalışma değildir. Aynı şey erkekler için de geçerlidir. Roller değişmeye başladıkça, içsel duygularıyla alışkanlıkları arasında bir çelişki yaşamaya başlarlar. Toplum onlardan sert, saldırgan olmalarını beklerken nasıl sevgi gösterebilirler ki? Kişi kendisini tanımlamakta, farklı yönleri arasında bir denge sağlamakta güçlük çeker.

**GENEL MANZARA**

Soyunarak aynanın karşısına geçin ve kendinizi uzun uzun inceleyin. Dik mi duruyorsunuz, yoksa kambur mu? Kambur duruyorsanız, bunun nedeni insanlara diklenmemeniz gerektiğinin

öğretilmesi olabilir mi? Dik durduğunuzda neler hissediyorsunuz? Bedeninizin hangi yanı daha baskın? Başınız dik mi, yoksa çatışmaları önlemek amacıyla bir yana eğilmiş durumda mı? Hayatın karşısında başınız dik durabiliyor musunuz? Boynunuzu oynattığınızda neler oluyor? Hareketleriniz katı mı, yoksa esnek mi? Eklemleriniz özgürce hareket edebiliyor mu? Kaslarınızın duruşuna bakın. Kasılmış, duygularınızın ortaya çıkmasını engellemiş haldeler mi? Gevşetebilmek için neler yapmanız gerekir?

Bedeninizin üst kısmı alt kısmına oranla daha mı büyük, daha mı küçük? Bedenimizin üst kısmı dünyayla ilişkilerimizi sağlayan sosyal, düşünen yanımızdır. Alt kısmı ise daha güncel, dünyevi işleri yürütür. Güçlü bir gövde, çelimsiz bacaklar sosyal, cana yakın hatta kendisine güvenli bir insan izlenimi uyandırabilir. Ancak aslında kararsız, güvensiz bir yapısı vardır. Güçlü, iri bacaklar üzerindeki cılız bir gövde ise ayakları yere basan, pratik ancak içsel dünyasıyla iletişimini neredeyse tamamen koparmış bir insan portresi çizer. Bedeninizin hangi bölgesinde daha çok sorun yaşadığınızı, bu bölgenin durumunu araştırın. Bedeninizin diğer bölgelerinden daha mı küçük, daha mı güçsüz? Daha mı gergin, katı? Yoksa aşırı gelişmiş, şişmiş halde mi?

Bedeninizdeki ağrıları nasıl giderebilirsiniz? Bedeniniz nereye gitmek istiyor? Bırakın dilediği yere gitsin. Bu süreçte olacakları gözlemleyin. Acıyan, düzgün işlev gösteremeyen bölgeler var mı? Bu durum neler hissettiriyor? Resminizi çizerek bedeninizin hissettiklerini anlatın.

Bedeninizi dikkatle ancak yargılamadan inceleyin. Gözlemlemeye, tanımaya, arkadaş olmaya gayret edin.

# Hareketli Parçalar

## Kemikler, Eklemler ve Kaslar

Kaslar, eklemler ve kemiklerden oluşan hareketli parçalar bir araya gelerek yaşam biçimimizin çerçevesini oluştururlar. Bu yapı hareket edebilmemizi, duygularımızın, düşüncelerimizin, fikirlerimizin, inançlarımızın hayat bulmasını sağlar, hayatta güvenle ya da ayak sürüyerek ilerlememize yol açar. Duygularımızın fiziksel durumumuzu etkilemesi gibi, fiziksel durumumuz da duygularımızı belirler. Egzersiz yapmak, kendimizi canlı ve pozitif hissetmemizi sağlar, egzersiz eksikliği ise enerjiyi tüketerek uyuşukluğa ve depresyona yol açar.

Mecazi anlamda insan bedeninde üç tür doku vardır. Beden; kemikler ve dişler gibi **sert dokular**, et, yağ, cilt, organlar, kaslar, kemik bağları, sinirler gibi **yumuşak dokular** ve kan, idrar, su, lenf gibi **sıvı dokular**dan oluşur. Bu üç tür, varlığın üç halini temsil eder.

Sert dokular, inanç sistemimizin özüne denk düşer. İskelet insan bedenini ayakta tutan içsel çerçevedir. İnançlarımızın ya-

şamımızın her alanına anlam ve destek vermesi gibi, iskelet de genel sağlık üzerinde çok etkilidir. Yumuşak dokular, psikolojik durumumuza ve düşünce kalıplarımıza denk düşer. Düşüncelerimiz ve deneyimlerimiz sınırlarımızı, organlarımızı, cildimizi doğrudan etkiler. Sıvılar ise duygularımıza ve bu duyguların tüm varlığımıza dağılımına denk düşer. Öfkeden kabarıp, aşkla dolar taşarız.

## KEMİKLER

Kemik iliği taşıdığı minerallerle, tuzlarla bedeni besler, hayati önemi olan bağışıklık hücrelerinin üretilmesini sağlar. Kemiklerin sert dokusu ise, varlığımızın üzerinde kurulduğu çerçeveyi oluşturur. Kemikler bedendeki en yoğun enerji formudur. Bedeni destekler ve beslerler. Kasların hareket etmesini sağlar. Bu sayede kaslar da sıvıları iletebilirler.

Nasıl ki kemiksiz yaşayamayız, aynı şekilde hayatımıza anlam veren ruhani yönümüz olmadan da yaşayamayız. Kemiklerin fiziksel varlığımızı desteklemesi, kaslara ve sıvılara hayat vermesi gibi, yaşam biçimimiz, davranışlarımız ve ilişkilerimizle kendisini gösteren inançlarımız da bize içsel güç verir. Dolayısıyla kemiklerimizde ortaya çıkan sorunlar, varlığımızın en derin kısımlarıyla yaşadığımız çatışmaların göstergesidir.

### *Kemik Kırılması*

İnançlarımızın katı ve sınırlı olması fiziksel hareketlerimize de yansyacaktır. Kemik kırılması esnek olamamanın, akışa direnmeye çalışmanın göstergesidir. Harekete direnmek kırılmalara yol açar. Kırılan kemik, varlığımızın en merkezinde yaşadığımız derin çelişkilerin göstergesidir. Kendinizi kırılmış, parçalanmış mı hissediyorsunuz? Bir yöne doğru ilerlerken içten içe başka bir yöne gitmeyi mi hayal ediyorsunuz? Birkaç kişiye, birkaç şeye birden mi bağlısınız? Gereksinim duyduğunuz desteği alabiliyor musunuz? Baskılara tek başınıza direnemez hale mi gel-

diniz? Ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı gözden geçirme gereksinimi mi duyuyorsunuz? İnançlarınızı sorgulamaya mı başladınız?

Kemiğinizin kırılmasının etkilerini gözlemleyin. Neleri yapmanızı engelliyor? Neleri yapmanıza yol açıyor? Bu durumun iyi yanları, yararları da var mı? Kemiğimizin kırılması genellikle istirahat etmemize ve başkalarının yardımına gereksinim duymamıza yol açar. Bu ikisi de genelde pek başaramadığımız şeylerdir. Ama belki de gereksinim duyduğunuz şey tam da buydu. İlgi görmek istiyordunuz. İstirahat fırsatı bulmak kendimizi gözden geçirmemize, hangi yönlerimizin güçlendirilmesi, esneklik kazandırılması gerektiğine karar verebilmemize olanak tanır. (10'uncu bölüme bakınız.)

### *Osteoporoz*

Hormonal değişiklikler kemiklerin erimesine, güçsüzleşmesine yol açar. Bu durum özellikle menopoz dönemindeki kadınlarda çok yaygındır. Bu anlamda osteoporoz, belki de yol açtığı boş vermişlik, umutsuzluk ve çaresizlik duygusundan dolayı, damarlardan akan yaşam gücünün azalmasına, incelmeye yol açar. Menopoz sonrası, kadınlar kendilerini hayattaki amaçlarını yitirmiş gibi hisseder; gidecek yol, ulaşılabilecek amaç belirleme konusunda yeterli motivasyonu bulamazlar. Anne olma potansiyelini yitirmeniz boşluğa düşmenize mi yol açtı? Kadınlığınızı, dişiliğinizi yitirdiğinizi mi hissediyorsunuz? Anne, kadın olmanızdan kaynaklanmayan, size özgü bir 'yol çizemez misiniz? Eşinizin ilgi ve desteğinde azalma mı oldu?

Varolma amacımızı, isteğimizi yitirdikçe kemiklerimiz de gücünü yitirir. Kemikler ruhla doğrudan bağlantılıdır. Dolayısıyla; kemiklerimizi güçlendirmek için ruhumuzu canlandırmamız, harekete geçirmemiz, heyecanımızı yitirmememiz gerekir. Hayatınıza ruh ve heyecan katmak için neler yapabileceğinizi düşünün (menopoz konusunda ek bilgi için 18'inci bölüme bakınız).

## EKLEMLER

Eklemler duygu ve düşünceleri hareketlerle, eylemlerle birleştirirler. Aynı şekilde dans ederek, zıplayarak, sarılarak, tutunarak kendimizi ifade etmemizi sağlarlar. Psiko-duygusal durumumuza, tavırlarımıza bağlı olarak rahat ya da güçlkle, sıkıntıyla hareket etmemize neden olurlar. Tüm bedene tutarlılık ve denge getirirler.

### *Eklemler iltihabı*

Eklemlerde en sık yaşanan sorun iltihaplanmadır. Bu sorunun kökeninde gelecek korkusu, öfkenin biriktirilmesi, duyguların ifade edilememesi yatar. Sizi bu kadar öfkeliendiren, içinizin ateşleri içinde yanmasına neden olan şey nedir? Nedir kendinizi ifade etmekten alıkoyan şey? Eklemler iltihabı genellikle öfkeli, eleştirel şeyler düşündüğümüz sıralarda ortaya çıkar. Dolayısıyla yapmamız gereken şey bu duyguların nedenlerini ortaya çıkarmaktır. Eklemlerin gevşeyebilmesi için ne yapmanız gerekir? Affetmeniz? Kabullenmeniz? Kendinizi sevmeniz? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### *Eklemlerin Sertleşmesi*

Eklemlerin sertleşip hareket edemez hale gelmesi düşünce sistemimizin katı, inatçı, karşısındakini küçümseyen, eleştiren bir hal aldığı gösterir. Katılaşmış eklemler hiçbir işe yaramaz. Hareket özgürlüğü sağlama amacını gerçekleştiremez hale gelirler. Bu da duygu ve düşüncelerimiz ile bunların ifadesi arasındaki bağlantının kopmasına yol açar. Duygularımızı ifade edemediğimiz, kendimizi özgür bırakmadığımız, eski düşünce kalıplarına takılıp kaldığımız anlamına gelir. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### *Bursit*

Bursit, bursanların, yani eklemlerde bulunan, eklemleri sür-

tünmeden korumaya yarayan sıvı dolu keselerin iltihaplanmasıdır. Bursitin ortaya çıkış nedeni genellikle aşırı zorlanmadır. Bursanların iltihapla dolması duygusal bir huzursuzluk ve rahatsızlık işaretidir. Duygularımız dolup taşmakta, bu da kendimizi ifade etme becerimizi ortadan kaldırmaktadır. Bunun nedeni içsel bir üzüntü, öfke ya da suçluluk duygusu olabilir. Yapmakta olduğunuz işi sevmiyor musunuz? Takdir edilmediğinizi mi hissediyorsunuz? İşinizin yoğun içsel çatışmalar yaşamınıza yol açan kısımları var mı? Bu baskıyı ortadan kaldırmak için neler yapılabilir? Elbette dinlenmek önemlidir, ancak daha da önemli olan dinlendiğiniz sırada neler yaşandığıdır. Bu mola sorumluluğu başkalarının sırtına bindirmenizi mi sağlıyor?

### ***Çıkıklar***

Çıkmak, yerimizi kaybetmemiz anlamına gelir. Yerimizi kaybettiğimizde de rahatlıkla ilerleyemez, ne yapacağımızı bilemez hale geliriz. Kemiğin eklem yerinden çıkmış olması ihmal edildiğimiz, merkezimizle bağımızı, yaşamdaki konumumuzu yitirdiğimiz anlamına gelir. Bir anlamı da duygularımızı ifade etmekte güçlük çektiğimizdir. İhmal edildiğinizi mi hissediyorsunuz? İlerlediğiniz yol belirsizlik, kafa karışıklığı hissi mi yaratıyor? Eylemlerinizi hisleriniz çelişiyor mu? Kendinizi raydan çıkmış gibi mi hissediyorsunuz? Tekrar doğru yola girebilmek, akışı tekrar sağlayabilmek için ne yapmanız gerekir? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### ***Gut***

Bunun nedeni eklemlerde ürik asit birikmesidir. Ürik asit normalde idrarla birlikte bedenden atılır. Bu, bedenin artık gereksinim duymadığı, bedeni zehirleyen duygulardan kurtulma yöntemidir. Bu duygulardan kurtulamadığımızda katılaşılmaya başlar, sertliklere yol açarlar. Gut saplanıp kalma hissinin ifadesidir. İçinde bulunduğunuz duruma saplanıp kaldığınızı mı hissediyorsunuz? Aynı şekilde, kızanklıklarla, şişliklerle ortaya çı-

kan bir öfke de söz konusudur. Kurtulamadığınız bu duygunun ne olduğunu çıkarabiliyor musunuz? Geçmişe takılıp kalırsak ilerlemeyi başaramayız. Gut hastalığının anılarda yaşamaya başlayan yaşlı insanlarda daha sık görülmesinin nedenlerinden biri de budur. Geçmişteki bu meseleler sizin açınızdan çok mu önemli?

### ***Osteoartrit***

Eklemlerde yangılara ve bozulmalara neden olan bu hastalık, özellikle ağırlığımızı taşıyan eklemlerde sertleşmeye ve ağrılara yol açar. Eklemlerin temel işlevi rahatlıkla hareket edebilmeyi sağlamaktır. Bu nedenle bu durum hareket etmekten korkulduğunuz, kaçınıldığının göstergesidir. Ortaya çıkan yangılar içimizde biriken öfke, hayal kırıklığı gibi zehirli düşüncelerin sonucudur. Eklem iltihabı genellikle katı, eleştirel bir tutum takındığımız dönemlerde ortaya çıkar. Bu yaklaşım neşemizi, yaşam enerjimizi alıp götürür. Hareket etmekte güçlük çekmek ise, hayat karşısındaki tavrımızı katılaştırdığımızı gösterir.

Sevmenizi engelleyecek kadar öfke, hayal kırıklığı içinde misiniz? Kendiliğinden ortaya çıkan durumlara uyum göstermek, kendinizi rahat hissetmek konusunda güçlük mü çekiyorsunuz? Artrit sırasında eklemlerimizin kontrolünü yavaş yavaş yitirmeye başlarız. Bu durum, hayat karşısındaki kontrolümüzü gündeme getirir. Hayatı kontrol edememek, dikkatleri üzerinizde toplayamamak güç mü geliyor? Birilerinin sizi kontrol altına alma ya çalıştığını mı hissediyorsunuz? Sizi bu kadar yıpratın şey nedir? Bu gerginlikten kurtulmak için neler yapabilirsiniz? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakın.)

### ***Romatoid Artrit***

Bu otoimmün hastalık, kandaki romatoid faktörlerin anormal düzeylere ulaşması sonucu bağışıklık sistemimizin eklem zarına saldırmasıyla ortaya çıkar. Bu hastalık hareketin dolayısıyla değişimin sınırlandırılmasına, eklemlerin katı ve ağrılı bir



hal almasına neden olur. Bu hastalığa yakalanan insanların çoğu, atletler gibi geçmişte çok aktif yaşamlar sürmüş olan insanlardır. Belki de bu aşırı aktivite içsel katılığı, disiplini gizlemek için kullanılan bir maskeydi. Genelde başkalarına bir şeyler vermek için çırpırırken kendimize bir şeyler vermeyiz. Bu da bastırılmış bir öfkeye yol açar. Öfkenin bir şekilde ifade edilmesi gerekir. Atletler bu enerjyi spora yönlendirirler. Ancak bu tutum her zaman derinlerdeki meselelerin çözülmesini sağlayabilir. Hele emekli olduklarında, bu duyguları yönlendirecekleri bir yer de bulamaz olurlar.

Hastalığın otoimmün özelliği kişinin kendisini sürekli yargıladığının, suçladığının, güvensizliğinin göstergesidir. Bu tür bir olumsuz, eleştirel tavır sergiliyor musunuz? Kızdığınız, gücendiğiniz birileri ya da bir şeyler var mı? Dilediğiniz şekilde davranmaya çekiniyor musunuz? Kendinize saygınızda bir azalma mı var? Kendinizi değersiz, önemsiz mi hissediyorsunuz? Hastalığın yapısından dolayı yumruklar genelde sıkılı olur. Bu, gerçekte de birilerini, bir şeyleri yumruklamak istediğinizi gösteriyor olabilir mi?

Değişim açısından hareket hayati bir önem taşır. Yaşam harekettir. Dolayısıyla ne kadar hareketsiz kalırsak o kadar yaşamdan uzak kalırız. Belki de kendimizden duyduğumuz hoşnutsuzluk, bizi amaçsız, hiçbir şey yapmak istemez bir hale soktu. Daha önce becerebildiğimiz şeyleri yapamıyor olduğumuza göre yeni, kendimize daha uygun bir varoluş biçimi geliştirmemiz gerekir. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme, bağışıklık sistemi hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme bakınız.)

## KASLAR

Yumuşak dokular kaslarda, ette, yağlarda, sinirlerde ve organlarda bulunur. Sert dokular temel inançlarımızla bağlantılıdır. Yumuşak dokular ise, zihinsel aktiviteler ve düşünce kalıplarımızla bağlantılıdır. Düşündükçe oluşur, oluştukça nasıl düşünmüş olduğumuzu değerlendirebiliriz. Geçmişteki anılar, dene-

yimler, çatışmalar ve duygular hep yumuşak dokularda toplanır. Sinirler bedenın tüm hücrelerine dek uzanarak yaklaşımlarımızın, deneyimlerimizin, ön yargılarımızın, bastırılmış anksiyetele-  
rimizin, korkularımızın, suçluluk duygumuzun, güvensizlik his-  
simizin, neşemizin, mutluluğumuzun yarattığı kimyasal akımları taşırlar. Biz kendimizi değiştirdikçe, yumuşak dokular da bu de-  
ğişime şişerek, yanarak, kilo alarak ya da vererek ayak uydurur.

Kaslar, hareket sağlamak amacıyla kemiklerle işbirliği içeri-  
sinde çalışırlar. Bunun yanı sıra dolaşım, sindirim, solunum sis-  
temlerini harekete geçirirler. Gerilimleri ve duyguları emer, tep-  
ki verirler. Stres dönemlerinin ardından yeterince gevşemezler-  
se gerilim birikerek daha derin, daha uzun süreli hasarlara yol  
açar. Kaslar, şu anki davranışımızı şekillendiren geçmişteki de-  
neyimlere, travmalara ve çatışmalara da tepki verirler. Örneğin;  
bastırılmış öfkeler, acılar, korkular kas yapısının sabitlenmesine  
yol açarak, duyguların dışarı çıkmasını tamamen engelleyen bir  
zırh oluştururlar. Bedenin duygulardan etkilenmesiyle ortaya çı-  
kan durum da psikolojik kalıpları değiştirmeye başlar. Bunu  
yumruklarınızı sıktığınızda psikolojik durumunuzda ortaya çık-  
acak değişimleri gözlemleyerek görebilirsiniz.

Bu durum belirli bir süre devam ederken kaslar bu sınırlı ha-  
rekete mahkum kalır. Bu yolla korkulu, üzüntülü yaklaşımları-  
mız fiziksel yapımızı etkiler; bu da zihinsel yaklaşımlarımızı şe-  
killendirir. Bu durumu değiştirebilmek için iki yönlü, hem psi-  
kolojik, hem fiziksel açıdan çalışmamız gerekir.

## *Kramp*

Kramplar, kasların kasılarak spazm geçirmesi sonucu oluşur.  
Bu aynı zamanda psikolojik bir krampın, öfkenin, korkunun, iç-  
sel acının bastırılmasının da göstergesidir. Sizi daraltan bir şeyler  
mi var? İçinizi döktüğünüzde olabileceklerden mi korkuyorsunuz?  
Belki de bundan kaçıp saklanıyorsunuz? Yaptığınız iş sizi geriyor  
mu? Kramp giren bölgeyi belirleyerek solunum yoluyla gevşetme-  
yi deneyin. Soluk verdikçe neleri içinizden atmak isterdiniz?

## ***Fıtık***

Fıtık, kas duvarlarının zayıflaması sonucu organların, yağ dokularının yerinden çıkmasıdır. Midenin bir kısmının diyaframın (göğüsle karnı ayıran kas) üstüne hapsolmesine hiatal fıtık adı verilir. Aşırı efor sarf etmekten ya da yaralanmalardan kaynaklanabilir. Özellikle erkeklerde en yaygın görülen tür olan kasık fıtığı ise kasık bölgesinde meydana gelir. Bağırsakların bir bölümü karın kaslarında buldukları boşluştan içeri girerek bir kese oluşturur. Buna ağır bir şey kaldırmak, şiddetle öksürmek gibi etkenler neden olabilir.

Fıtık, psiko-duygusal enerjinin; her şeyi mükemmel yapmak amacıyla yoğun çaba harcamamız, bir şeyleri takıntı haline getirmemiz, altına girdiğimiz yükler altında ezilmemiz nedeniyle zayıfladığını hatta tükendiğini gösterir. Ya da içsel korkularımız yüzünden tüm gücümüz tükenmiş, zayıflamış olabilir. Bu süreçte cesaretimiz kırılır, psikolojik kontrolümüzü yitiririz. Fıtık bu içsel kısıtlamaların yarattığı patlama isteğini de gösterebilir. Bu istek kaslar üzerinde baskı yaratır ve patlama meydana gelir. Kendinizi kontrol altında tutma ihtiyacı mı hissediyorsunuz? Yoksa başkalarının sizi kontrol etme girişimlerine mi direniyorsunuz? Fıtık varlığınızın bir bölümünü yok saydığınızı da gösteriyor olabilir. Bu bölüm hangisi? O bölümü tekrar varlığınızın bir parçası haline getirebilmek için neler yapmanız gerekir?

Bazı erkek çocuklar, testislerinin inmemesi nedeniyle dünyaya fıtıklı olarak gelir. Bu durum genellikle çocukluk döneminde kendiliğinden düzelir. İlerleyen dönemlerde tekrar ortaya çıkması çocukluk meselelerinin tekrar gündeme gelmesinden, yaşam koşullarındaki değişimlerin korku ve güvensizlik hissi uyandırmasından kaynaklanıyor olabilir mi?

## ***Kas Ağrıları***

Zihinsel yaklaşımlar, kaslara ulaşan enerji düzeyini etkileyerek ağrılara ve hareket güçlüklerine neden olabilirler. Bu anlamda kas ağrıları psikolojik acıların, üzüntünün, öfkenin, korkunun,

suçluluk duygusunun beden aracılığıyla ifade edilmesidir.

Ağrılar birilerini ya da bir şeyleri çok özlediğinizi, değişim istediğinizi ancak bunu beceremediğinizi anlatır. Sizi sınırlayan şeyleri inceleyin. Hangi hareketleri yapmak isterdiniz? Ağrılarınızın ekstra ilgi görmek gibi yararlı yanları da var mı? Bu ağrı neler yapmanıza yol açıyor? Yaşamınızı ne yönde değiştiriyor? Bu gerilimi azaltmak için neler yapabilirsiniz?

Ağrılar hareketlerimizi, özellikle yerimizden kıpırdamamız gerektiği söylendiğinde sınırlar. Duygularımızı fiziksel hareketler aracılığıyla ifade edebiliriz. Biz hareketsiz kalırsak duygularımız da tikanıp kalacak ve acı, ağrı yoluyla kendilerini ifade etme yoluna gideceklerdir. Bu ağrıların azaltılması açısından mümkün olduğunca egzersiz yapmak büyük önem taşır. Kaslarımızı ve eklemlerimizi hareketli tutarak iyileşmelerine yardımcı olurken, duygularımızın da akışlarını sürdürebilmelerini sağlarız. Hareket etmek, bedenin doğal ağrı kesicileri olan beta endorfinlerin salgılanmasını da hızlandırır.

Ağrılar bizi tamamen tüketebilir, kendimizle bağlantımızı koparabilir. Dirençleri ve sınırlamaları ortadan kaldırmak, ağrıyı hafifletmek için solunum tekniklerini kullanabilirsiniz. Gevşeme teknikleri ve meditasyon yoluyla farkındalığımızı artırabilir, acının ardındaki gerçekleri görebiliriz. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme, ağrı hakkında ek bilgi için 16'ncı bölüme, solunum ve gevşeme teknikleri için 5'inci bölüme bakınız.)

### ***Kas Sertleşmesi***

Yoğun egzersiz sonucu kaslarda laktik asit birikmesinden kaynaklanan bir durumdur. Yapılabilecek tek şey daha fazla egzersiz yaparak laktik asidin akışını sağlamaktır. Ancak, özellikle yaşlı insanlarda yeterince egzersiz yapmamak da sertleşmeye yol açabilir. Bu durum, düşüncede katılık, inatçılık göstergesidir. Bu katılık her şeyin olduğu gibi kalması, değişmemesi gerektiği düşüncesinin ifadesidir. Oynaklığımızı yitirdikçe katılaşır ve sonuçta da kırılırız. Daha kuralsız, eğlenceli, sevgi dolu

yaşamaya başlamanızda fayda var. Nedir sizi bu kadar katılaştıran şey? Nelerden vazgeçmiyorsunuz?

### ***Burkulma ve İncinmeler***

Burkulma ve incinmeler, kaslar normal sınırlarını aşacak şekilde zorlandıklarında, artık baskıya dayanamayacak hale geldiklerinde ortaya çıkar. Siz de birilerinin ya da bir şeylerin sizi aşırı zorladığını mı hissediyorsunuz? Sizi yönlendirenler, baskı yapanlar mı var? Başa çıkamadığınız zihinsel bir gerilim mi yaşıyorsunuz? Başkalarını memnun etmeye çalışırken kendinizi ihmal mi ediyorsunuz? Nelerden kurtulmanız gerekiyor? İncinmelerin temel nedeni tökezlememiz, düşmemizdir. Durup nereye gittiğinizi gözden geçirmeye gereksinim duyuyor olabilir misiniz? İleriyeye bakarken şu anı kaçırıyor, göremiyor olabilir misiniz? Ayak bileğinizdeki burkulma üzerinde durduğunuz, kendinizi konumlandırduğunuz zeminin güçsüzlüğünden kaynaklanıyor olabilir mi? Gittiğiniz yön sizde kafa karışıklığı, kararsızlık yaratıyor mu? El bileklerinizdeki burkulmanın nedeni size uygun olmayan bir iş yapıyor olmanız mı? Yaşamınızdaki bu gerilimden nasıl kurtulabilirsiniz? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### ***Kas ve Tendon Yırtılmaları***

Burkulma ve incinmelerde olduğu gibi, burada da yırtılmaya neden olan şey kasların baskıya dayanamamasıdır. Bu durum, içinizde acı verici bir burukluğa neden olan bir çatışma yaşıyor olduğunuzun göstergesidir. Bu çatışmaya önemli kararlar vermek, seçimler yapmak zorunda kalmanız yol açmış olabilir. Kasları kemiklere bağlayan tendonlar eğilimlerimizi simgeler. Yırtılmaları farklı yönlere çekiliyor olduğumuzu gösterir. Sizi kararsız bırakan, kararsız kalmanıza yol açan bir şeyler mi var? Farklı parçalarınızı tekrar bir araya getirebilmek için neler yapmanız gerekir?

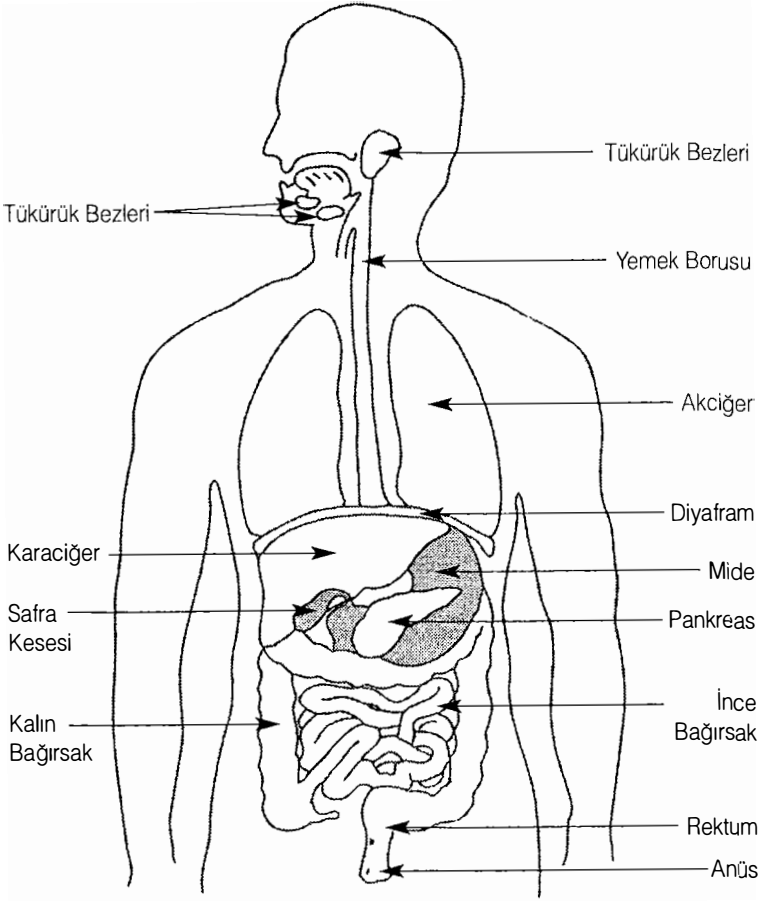
# Göbekteki Buda

## Sindirim Sistemi

Dünyaya geldiğimizde gereksinimlerimiz temel şeylerle sınırlıdır. Yemek, kuru giysiler, uyuyacak sıcak bir yer, bol bol sevgi ve görebilecek birkaç dost yüzü isteriz. Büyüdükçe bu gereksinimler de büyür. Daha fazla yemek, gardıroplar dolusu giysi, içine yatağımızı koyabileceğimiz koca bir ev ve birlikte eğlenebileceğimiz sevdiklerimiz olsun isteriz. Bebekler açısından annenin, yiyeceğin ve sevginin arasında pek bir fark yoktur. Hepsi de aynı kaynaktan gelir ve aynı şeye, bizi beslemeye, sevmeye ve güvende hissettirmeye yarar. Tanıdık bir bedenin kokusu ve dokunuşu gibi, süt de bizi rahatlatır. Ancak büyümeye başladıkça anne, yiyecek ve sevgiyi birbirinden ayırmaya başlar. Annenin her zaman sevgi dolu olmadığını, her zaman yiyecek vermediğini görürüz. Sevgi ve yiyeceği farklı kaynaklardan, farklı şekillerde temin etmeye başlarız.

Çocukken cezalandırılmak amacıyla aç bırakıldıysak, yanlış bir şey yaptığımızı düşündüğümüz zamanlarda, günler boyunca

## SİNDİRİM SİSTEMİ



ca çok az şey yiyerek kendimizi cezalandırmayı sürdürebiliriz. Çocukken yemeğimizin 'arkamızdan ağlayacağı' söylendiyse, tabakta bir şey bıraktığımızda suçluluk hissederek tüm artıkları silip süpürebiliriz. Çocuklukta bol bol tatlıyla beslendiysek, ileride bu tatlıların gereksinim duyduğumuz sevginin yerine veril-

miş olduğunu keşfedebiliriz. Kızgın, üzgün bir çocuğu sevip okşamak yerine çikolata vererek sakinleştirmek, anne-babaların sıklıkla başvurduğu bir yöntemdir. Anne-babalar çocuklarına sevgi yerine yiyecek verir. Çünkü çocukluklarında kendilerine de bu şekilde davranılmıştır. Bu şekilde büyüyen çocuk da, sevmek yerine yemek yemeyi tercih ederek büyür ve bu alışkanlık kuşaktan kuşağa aktarılır.

Sevgi en hayati besindir. Dolayısıyla sevgi eksikliği durumunda, bu açlığımızı başka şekillerde giderme girişiminde bulunmamız çok anlaşılabilir bir şeydir. Çoğumuz bir ilişkinin bitiminin ardından kendimizi yemeğe veririz. Annemizi ziyarete giderken, uzun zamandır gitmemiş olmanın verdiği suçluluk duygusunu azaltmak için çikolata alırız. Duygusal destek için, rahatlamak için yiyecekleri kullanırız. Oburluk kişinin içindeki boşluğu doldurma girişimidir. İştahsızlık ise kişinin dünyadaki varlığını en aza indirmek, isteklerini köreltmek çabasıdır. Bu açıdan bakıldığında yiyeceklerle ilişkimiz kendimizle ilişkimizin, isteklerimizi, gereksinimlerimizi ne ölçüde dile getirebildiğimizin, bu gereksinimlerin ne kadarının karşılanabildiğinin, kendimizi beslenmeye değer bulup bulmadığımızın yansımasıdır.

Yiyeceklerde aradığımız sevgi ve duygusal beslenme gereksinimi her insanın görmeyi hak ettiği sevgidir. Bu nedenle, kendimize bu sevgiyi göstermeyi öğrenmemiz büyük önem taşır. Kendimizi sevmezsek, sevgiyi umutsuz bir şekilde başka yerlerde arayacak, hayal kırıklığına uğradığımızda görünürdeki tek alternatif olan yiyeceklere sarılacağız. Oysa kendimize saygı göstersek, kendimizi sevsek, göbeğimizde bir Buda sahibi oluruz. İçsel acılarımızı dindirmek, duygusal boşluğumuzu doldurmak amacıyla yemek zorunda kalmayız.

Yediklerimiz fiziksel yapımızın oluşumunda ve sürdürülmesinde olduğu kadar iyileşme sürecimizde de hayati bir önem taşır. Ne yersek oyuzdur. Yediğimiz şeyler kendimize duyduğumuz saygının ve sevginin göstergesidir. Tükettiğimiz şeylere özen göstererek sağlığımızı ve enerji düzeyimizi artırabiliriz.



Yiyeceklerin yaşamımızda bu kadar önemli bir rolü olduğuna göre, elbette yutma ve sindirme süreçleri de besinlerin özümsemesinden öte anlamlar taşıyacaktır. Beslenme, dünyayı oluşturan tüm gerçekliği, yarattığı duyguları, izlenimleri, deneyimleri ve duyuları kabullenebilmek anlamına gelir. Bu gerçekliğin hissettirdiği şeyler fiziksel sağlığımızı doğrudan etkiler. Aynı şekilde sindirim sistemi özümsemenin başladığı bölgedir: Bu anlamda içsel çatışmaların, huzursuzlukların ilk işaretleri de burada ortaya çıkar.

## AĞIZ

Besinlerin vücuda giriş noktası olan ağız gerçekliğin de tadını aldığımız, tatlı mı, ekşi mi olduğuna karar verdiğimiz yerdir. Ağız aynı zamanda, kendimizi seslerle, sözlerle ya da öpüşlerle ifade ettiğimiz iletişim merkezimizdir. Burası içsel ve dışsal dünyalarımızın buluşma noktasıdır. Gerçeklik burada incelenerek içeri alınıp alınmayacağına karar verilir. Duygularımız, düşüncelerimiz, fikirlerimiz buradan dünyaya ulaşır. Dolayısıyla burada yaşanan sorunlar, gerçekliği kabullenmekte ya da kendimizi ifade etmekte yaşadığımız güçlüğün göstergesi olabilir.

Sindirim süreci çiğnemeyle başlar. Çiğneyerek, gelen besin ve bilgileri kullanılabilir parçalara ayırırız. Bunu gerçekleştirme yöntemimiz hayata yaklaşımımızı gösterir. Küçük lokmalar alarak uzun uzun mu çiğniyorsunuz, yoksa hızla, çiğnemedi mi yutuyorsunuz? Bazen çiğneyebileceğinizden daha büyük lokmalar alıyor musunuz? Belki garantici davranıyor, hiçbir zaman belirli sınırları aşmıyor, hep küçük lokmaları tercih ediyorsunuz.

Yiyecekleri çiğnemedi, tadına varmadan mı yutuyorsunuz, yoksa iyice parçalayarak, her ayrıntıya dikkat ederek mi? Lokmalarınızı ağır ağır çiğnemeniz bir tür kontrol kurma yöntemi olabilir mi? Örneğin; başkalarının sizi beklemesi gerekiyor olabilir. Bunu yaparken yaşamın tadını çıkarmayı unutuyor olabilir misiniz?

## Ağız Ülseri

Ülser sözünün kelime anlamı 'yıpranmış, aşınmış etki'dir. Ağız ülseri birilerinin, bir şeyin kendimizi tehdit altında hissetmemize yol açtığını, bizi yıpratmış olduğunu gösterir. Bu öfkenizi, tepkinizi dile getirmemeniz sağlığınıza etkiliyor olabilir mi? Ağzınızdaki bu kötü tat kendinizi yiyip bitirmenizden kaynaklanıyor olabilir mi? Nedir canınızı sıkan şey? Sizi yıpratın şeyler neler? Sizi yıpratın, aşındıran bu tatsızlığı azaltmanın yolu nedir?

## DİL

Tat almaya yarayan papillalarımız (dile pürüzlü bir görünüm veren çıkıntılar) sadece dört tadı alır: Tuzlu, ekşi, tatlı ve acı. Bu dört tadı hayatımız boyunca unutmamız mümkün değildir. Yediğimiz şeyin kokusu, ağızdan buruna hava yoluyla ulaşır. Burun tıkanık olması durumunda yediğimiz hiçbir şeyin kokusunu alamayız. Kötü bir tat mı alıyorsunuz? Geri çekilmeye mi yol açtı? Ağzınızda acı bir tat mı bıraktı? Hayattan tat alamaz mı oldunuz? Dil aynı zamanda kendimizi düzgün ifade edebilmemize, konuşabilmemize yardımcı olur. Dilinizi ısırmanız, bir şeyleri söylememek için kendinizi tutmanızdan kaynaklanıyor olabilir mi? Bu yolla duygularınızı mı bastırıyorsunuz? Çok mu fazla konuştuğunuzu, sivri dilli olduğunuzu hissediyorsunuz?

## DIŞ ETLERİ

Diş etleri dişleri tutmaya yarar. Onlar sayesinde yiyecekleri güvenle ısırabilir, çiğneyebiliriz. Siz kendi sınırlarınız dâhilinde kendinizi güvende hissedebiliyor, istediklerinizi ve istemediklerinizi birbirinden ayırabiliyor musunuz? **Diş etlerinin çekilmesi** gerçekliği kabullenecek gücü bulamamanın, kendimize olan güvenimizin azaldığının göstergesidir. Diş etlerindeki kanama duygusal çatışmaların işaretidir. Kendi silahlarınıza, yani inançlarınıza bağlı kalıyor musunuz, yoksa başkalarına kolaylıkla tes-

lim mi oluyorsunuz? Diş etleri öfke ve saldırganlık hislerinin ortaya çıktığı çenenin bir parçasıdır. Güçlükler karşısında kendinizi çaresiz mi hissediyorsunuz? Kendi sınırlarınızı çizebilmek size zor mu geliyor?

## DIŞLER

Emeklemeye başlamamızla birlikte dişler de gelişmeye başlar. Dişlerin ortaya çıkışı, anne sütüyle beslenmekten katı gıdalara geçişi temsil eder. Dolayısıyla dişlerde yaşanan sorunlar da bağımlılık ve bağımsızlık meselelerinden kaynaklanıyor olabilir. Dişler yemek yiyebilmemizi, dolayısıyla beslenmemizi sağlar. Çocuklarda görülen **çürük dişler** genellikle gereksinim duydukları sevginin yerine verilen tatlıların eseridir. Dişler gerçekliği ne ölçüde özümlediğimizi, besleyici mi, yoksa zehirleyici mi bulduğumuzu gösterir. Sizin için iyi ve zararlı olanları birbirinden ayırmakta güçlük mü çekiyorsunuz?

Dişler aynı zamanda iletişimi kolaylaştırır. Dişlerimiz olmadan da konuşabiliriz, ancak sözlerimiz anlaşılmaz. **Dişteki apse** bir şeylerin sizi etkilediğini ve enfeksiyona yol açmaya başladığını gösterir. Bu, anne-yiyecek-sevgi üçlüsünden kaynaklanan suçluluk duygusu ya da acı olmasın? Kendinizi reddedilmiş, yeterince beslenmemiş mi hissediyorsunuz? Apseler, negatif enerjinin varlığınızın kapısından fıskırmasıdır. Çürük dişler ve apseler, dile getiremediğiniz için içinizde birikerek iltihap yapan öfke, hayal kırıklığı, korku gibi duyguların göstergesidir.

Dişler, dilediğimiz an kapatabileceğimiz sağlam bir kapıdır. Sınırlarımıza gösterdiğimiz saygının, neleri içeri alıp nelerin çıkmasına izin vereceğimize karar verebilme becerimizin etkileri burada ortaya çıkar. Kendinizi koruyamadığınızı mı hissediyorsunuz? Birtakım meseleler karşısında zaman zaman dişlerimizi gösteririz. Hangi olaylara ne zaman müdahale edeceğimizi, hangilerine boş vereceğimizi bilmemiz gerekir.

## ÇENE

Çenemizi sıkığımız zaman kendimizi dış dünyaya kapatmış oluruz. Dişlerimizi sıkarak direncimizi, sükunetimizi korumaya uğraşırız. Sıkmazsak neler olabilir? Uygunsuz duygular mı dolar içinize? Yoksa dile getirmekten sakındığınız şeyler mi çıkarılır? **Çenenin sıkılması** gözyaşlarının akmasına engel olmak anlamına gelir. Bir şeylerin olmasını mı engellemeye çalışıyorsunuz? Yanlış bir şey söylememek ya da gereğinden fazla konuşmamak amacıyla çenenizi kapatmanız gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

Çenede yaşanan sorunların kaynağı genellikle kişinin kendisini fazla sıkmasıdır. Öfkelendiğimizde diş bileriz. Bu tavır içimizdeki duyguların çenede hapsedilmesine neden olur. **Diş gıcırdatmak** stresten ve korkudan kaynaklanıyor olabilir. Çocuklarda bu hareketin anlamı genellikle ebeveynlerin birine ya da her ikisine yönelik duyguların bastırılması ya da evde, okulda duyulan korku, güvensizlik hissidir. Bundan kurtulabilmek için gevşeyip rahatlayabilmek gerekir.

## BOĞAZ

Boğaz bir köprü gibidir. Kalple başı, zihinle bedeni birleştirir. İki temel görevi vardır: Havanın, besinlerin ve gerçekliğin kabul edilmesi; duygularımızın, düşüncelerimizin dışa vurulması. Bu bölümde boğazın beslenmedeki önemi üzerinde duracağız. (Boğazın solunum ve kişinin kendisini ifade etmesindeki rolü için 13'üncü bölüme bakınız.)

Sindirim sisteminin bir parçası olan boğaz çok hassas bir organ olduğu halde, tüm yaşam sistemlerimizi ayakta tutma görevini üstlenmiştir. Yiyecekler ağızımızdayken, bizim bilinçli kontrolümüz altında sayılır. İstersek tükürebilir, atabiliriz. Yuttuğumuz andan itibaren ise otomatik sindirim işleminin bir parçası haline alır. Bu noktada kontrolü tamamen bırakmış oluruz. Dolayısıyla bu bölgede çıkan sorunlar irade ve kararlılıktan kay-

naklanır. Yediklerimizi çıkarmamız, zorla yedirildiğini düşünmemiz irademize dair yaşadığımız çelişkilerin sonucudur.

Gerçekleri, düşünceleri, duyguları, fikirleri, olayları ve deneyimleri de tıpkı yiyecekler gibi yutar, sindiririz. Yutmak değişime izin vermek, olanak tanımaktır. Boğazımızı geçiše kapatarak değişime direnmek ya da açarak buyur etmek bizim elimizdedir. Bir şeyi sindirmek o şeye inanmak anlamına gelir. Gerçekliği sindirerek kabullenir, varlığımızın bir parçası haline getiririz. Kabul edilemez bir gerçeklik söz konusu olduğunda yutmakta güçlük çekebiliriz. Bu da **boğazın şişmesine** neden olabilir. Gururunuzu sindirebiliyor musunuz? Ya da başarısızlık, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı hislerini? Neleri yutmakta güçlük çekiyorsunuz? Boğazınızda ağrıya yol açan şey nedir? Gerçekliği sindirmeyi ya da içimizdeki duyguları kabul edilemez, uygun-suz bulduğumuz için dışa vurmaya reddedebiliriz. Bu tür bir bastırma, yüksek düzeyde gerilime ve strese yol açabilir, sindirim sistemimizin tamamını etkileyebilir. Duygularımızı kabullenmeyi, dile getirmeyi öğrenmemiz gerekir.

## MİDE

Yiyecekler ağızdan yemek borusu aracılığıyla sindirilmek üzere mideye ulaştırılır. Sindirim; nelere gereksinim duyduğumuza, nelere ihtiyacımızın olmadığına, nelerden kurtulmamız gerektiğine karar verilmesidir. Siz kendiniz için neyin iyi olduğunu biliyor musunuz? Sizin için iyi olmayan şeylerden etkilenme eğilimi içinde misiniz? Sağlıklı bir sindirim; başkalarından alabilmek, kendimize verebilmek anlamına gelir. Bunun gerçekleşmemesi durumunda büyük bir açlık, gizlenmiş gereksinimleri doyurma isteği ya da bu gereksinimlerin tümünden reddedilmesi gündeme gelir. Mide, kaygılarımızı topladığımız bölgedir. Bu, olup bitenleri sindiremeyecek hale gelene dek sürer. Yaşanan gerginliği, yemek yiyerek dindirmeye çabalarız.

## *İştah*

Yiyeceklerle ilişkimiz ne kadar sevildiğimizle, ne kadar iyi bakıldığımızı dair hislerimizle doğrudan bağlantılıdır. Yemekleri çiğneyip yutmak, sembolik olarak gerçekliği sindirmektir. Oburluk genellikle duygusal acıların sonucu ortaya çıkar. Yemek, içimizdeki o dipsiz kuyuyu doldurmanın bir yolu haline gelir. Çocuklar

anne-babalarından takdir görmek için daha fazla yiyebilir. Çünkü asıl gereksinimi olan sevgiyi görememektir. Yemekleri silip süpürmek; bilgileri, deneyimlerini, ilişkilerini de silip süpüren, ancak sindirmeye vakit bulmadan yuttuğu için sunulan güzellikleri, bilgileri göremeyen bir kişiliğe işaret eder.

İştahsızlık ise dünyadan uzaklaşma isteğinin göstergesidir. Genellikle biten ilişkilerin ardından ortaya çıkan bu durum dile getirilemeyen sevgi ve ilgi isteğinin göstergesidir. İştahsızlığın bir nedeni de enerjinin fiziksel iyileşmeye yönlendirilmesidir. Hastalık dönemlerinde iştahsızlık sık görülen bir durumdur.

## *Anoreksiye Nervoza*

Açlık grevi gibi bir şeydir. Kişinin çok az yemesi nedeniyle bedeni erir gider. Bu durum, sevgi ve ilgi görememenin yarattığı sorunlarla doğrudan ilintilidir. Sevilme özlemi duyan kişi, içindeki bu isteği en aza indirmek için, kendisini de yok etmeye kalkar. Kişinin kendisini değersiz hissetmesi, dolayısıyla duygularını da önemsiz görmesi söz konusudur. Bu değersizlik his-sine genellikle suçluluk duygusu ve utanç yol açar. Belki de hep başkalarına taviz verdiğiniz, bir şeyler başarabildiğiniz ölçüde sevindiniz. Ancak hep olduğunuz gibi sevilme özlemi duy-dunuz. Yeterince iyi olmadığınızı, seilmeyi, beslenmeyi hak etmediğinizi mi düşünüyorsunuz? Başkalarına yardım ederken kendinizi görmezden mi geliyorsunuz? Kendi gereksinimlerinizi dile getirmeyi yanlış mı buluyorsunuz? İnsanlarda kalabalığa karışma, fark edilmeme isteği vardır. Ancak bu nereye kadar gidecek? Fark edildiğinizde ne yapacaksınız? Sevilme, ilgi görme

isteğinizi ret mi ediyorsunuz?

Anoreksi genelde olayların baskıcı anne-babalar, öğretmenler, yaşam koşullarındaki değişiklikler gibi nedenlerle kontrolünüzden çıktığını hissettiğiniz dönemlerde ortaya çıkar. Kontrolü yeniden sağlamanın yolunun yeme isteğini bastırmak olduğu düşünülür. Bu aynı zamanda duyguların da bastırılması anlamına gelir. Çünkü duygularınızı tamamen yok ederseniz, tekrar kontrolü ele geçirebilirsiniz.

Bu durum, özellikle ergenlik döneminin yarattığı duygusal çalkantılardan etkilenen kızlarda görülür. Çoğu kız kontrol dışı bir fiziksel değişim geçirdiği hissine kapılır. İncelmek; cinsel, duygusal istekleri ve yaklaşan kadınlık dönemini uzaklaştırır. Bu sayede yine eskisi gibi gelişmemiş, olgunlaşmamış bir çocuk bedenine sahip olursunuz. Böyle zamanlarda adet kanamaları bile kesilebilir. Bedeninizden ve yarattığı duygulardan kaçma isteği içindedir. Gereğinden hızlı büyüdüğünüzü, toplumsal baskıların ağır gelmeye başladığını düşünüyorsunuzdur. Ancak kendimizi olduğumuz gibi sevmemiz gerektiğini unutmayın.

### *Bulimia Nervoza*

Çeşitli beslenme bozukluklarının karışımı bir durumdur: Gizli gizli tıka basa yer sonra da suçluluk duygusuyla kusarak yediklerinizden kurtulmaya çalışırsınız. Bu mükemmel görünme, ideal bir vücut sahibi olma (aç kalmaya yol açar) ile sevilme ve yaşama isteği (oburluğa yol açar) arasındaki çatışmadan kaynaklanır. Hem tüketmek, hem özgür olmak istersiniz. İkisinin arasında kaldığınızda ise kendinizden nefret etmeye başlar, suçluluk duygusuyla dolarsınız.

Umutsuzluk içinde, genellikle gece yarısı kimselere görünmeden yemek yemek ya da güzel bir ziyafet çekip, sonra da yediğiniz her şeyi çıkarmak, yemek yoluyla duygularınızı bastırma ya gayret ettiğinizi gösterir. Kusmak, beslenmeyi reddetmek yani kimsenin içimize dokunmasına izin vermemektir. Bu şekilde davrananlar umutsuz şekilde duygularını kontrol altına almaya

gayret etmektedir. Yiyecekler duyguları sembolize ettiğine göre, siz hangi duyguları sizi etkilemesine izin vermeden çıkarıp atmak (kusmak) niyetindesiniz? Varlığınızın hangi kısmını bu kadar şiddetle reddediyorsunuz? Bu kadar korktuğunuz şey nedir?

## *Obezite*

Yiyeceklerle sevgi arasında çok yakın bir ilişki vardır. Bu nedenle duygusal acıların, kafa karışıklığının yoğunlaştığı dönemlerde içimizde bir türlü dolmayan bir boşluk olduğunu hissederiz.

Yiyecekler aracılığıyla duygularımızı bastırırız. Ne kadar çok yersek, o kadar az hissederiz. Bu yolla aynı zamanda çevremize kimsenin fethedemeyeceği bir duvar örmüş oluruz. Birçok obezite vakası duygusal acıların ardından başlar. Aşırı kilolar daha fazla acı çekmeyi önlemek amacıyla örülmüş bir duvar gibidir. Bu yolla kendi duygularımızı da ortadan kaldırır, içimizde olup bitenlere duyarsız kalırız. Acı ve suçluluk duygusu genellikle oburluk şeklinde kendini gösterir. Cinsel taciz ve saldırıya uğrayan birçok kadının kalçalarının hızla büyüdüğü görülmüştür. Bu kişiler cinsel bölgelerini gizleyerek saklanabileceklerini düşünmektedir. Obezite sevilme özlemi duyulduğunun, ancak aynı zamanda geçmişte çekilen acılardan dolayı sevilmekten korkulduğunun göstergesidir.

Aşırı kilolar, sürdürülen düşünce ve davranış kalıplarına yapışıp kalındığını gösterir. Bu, sahte bir güven hissidir. Bu yolla acı çekmekten, zarar görmekten kurtulduğumuza inanırız. Ancak bu aynı zamanda kontrolün yitirildiği hissini, umutsuzluğun, kişinin kendisine olan saygısının azaldığının göstergesidir. Kilomuzu değiştirebilmek için önce yaklaşımlarımızı gözden geçirmeliyiz. Kilolu olmak bizim için ne anlama geliyor, neleri gizlememize yarıyor ortaya çıkarmalıyız.

Aşırı kilolu olmanın sakıncalarına odaklanmak yerine, iyi yanlarını görmeye çalışın. Kilolu olmanın neden bir sorun olmadığı hakkında bir liste hazırlayın. Kilolu olmak neleri yapmanızı sağlıyor, neleri engelliyor? Bu sayede kendinizi güvende mi



hissediyorsunuz? Kilolarınızın neleri sakladığını inceleyin. Hangi duygulara, yaklaşımlara takılıp kalmış durumdasınız? Kilo almaya ilk başladığınız dönemde duygusal açıdan neler yaşıyordunuz? Size de sevgi yerine yemek mi veriyorlardı? Hiç gücünüz kalmadığını, kontrolü yitirdiğinizi, tekrar nasıl ele alacağınızı bilemediğinizi hissettiniz mi? Gücsüz olmanın hoşunuza giden yanları var mıydı? Sevilme gereksinimi duyuyor muydunuz?

Şimdi zayıf olmanın neler hissettireceğini inceleyin. Sizi ne yönde değiştirdi? Şu anda yapamadığınız şeylerden hangilerini yapardınız? Kilo verdiğinizde bedeninizin hangi kısımları ortaya çıkardı? Cinselliğinizi gözler önüne serer miydi? Bu durum sizi korkutur, güvensiz hissettirir miydi? Saklanacak yeriniz kalmadığı hissine kapılır mıydınız? Zayıf olmak kişinin kendisine karşı sorumluluğu mudur? Duygularını dikkate aldığıın göstergesi midir?

İrileştikçe kendimizi daha fazla reddeder, daha çirkin bulmaya başlarız. Kilo vermek için önce yaklaşımlarınızı değiştirmeli, kendinizi olduğunuz gibi kabul edebilmeli, kendinize özlemine duyduğunuz sevgiyi verebilmelisiniz. Ardından yağ tabakalarının altında gizlenen korkuları teker teker ortaya çıkarmaya başlayabilirsiniz.

### *Hazımsızlık*

Sindirmeye gayret ettiğimiz gerçekliğin bize acı geldiği, sindirilmesinin güçleştiği dönemlerde ortaya çıkar. Mide asitleri harekete geçmiştir. Nedir size bu kadar acı gelen şey? Sindirmenizi güçleştiren şey nedir? Öfke gibi olumsuz duyguları sindirmeye mi çalışıyorsunuz? Birilerine ya da bir şeylere duyduğunuz içsel tepki giderek kabarıyor mu? Genellikle hazımsızlığa eşlik eden **mide ekşimesi** bizi sinirlendiren, kızdıran şeyi bulmamız gerektiğini gösterir.

### *Mide Bulantısı*

Mide bulantısı, bir şeylerin duygularımızın çalkalanmasına

yol açtığını gösterir. Kusarak içimizdekileri çıkarıp atmaya gayret ederiz. Bu eylem, bir şeyleri kabullenemediğimiz fiziksel ifadesidir. Sizin çıkarıp atmaya çalıştığınız bu duygu nedir? Kurtulmaya çalıştığınız şey sizin bir parçanız mı? O parçayı kabullenebilmek için neler yapmamanız gerekir?

### *Mide Ülseri*

Yüz yüze geldiğimiz gerçeklik bizi yıpratmaya, baş edilemez hale gelmeye başladığında ortaya çıkar. Bu soruna yol açan virüsler, bir şeylerin bizi derinden etkilediğinin göstergesidir. Başkalarından olumsuz yönde etkileniyor ya da kendi kendimizi yiyip bitiriyor olabiliriz. Ülser, genellikle yoğun baskı altında olduğumuz, işimizde, ilişkilerimizde kendimizi güvende hissedemediğimiz, kaygılarımızın arttığı dönemlerde azar. Buradaki anahtar sözcük kaygıdır. Bizi yiyip bitiren şey budur. Ülser kendimizi çırılçıplak hissetmemize, saklanacak bir yer bulamamamıza yol açar. Bastırılmış tepkiler, intikam duygusu da ülsere neden olur. Bu sorundan kurtulmak için rahatlamalı, kendinizi güvende hissetmelisiniz.

## **BAĞIRSAKLAR**

Yiyecekler mideden ince ve kalın bağırsaklara geçtikçe parçalanır, özümsebilir ya da atılır. Bağırsaklar aynı şekilde fiziksel olmayan gerçekliğimizin özümsemesi ve atılmasında da önemli rol üstlenir. Meseleleri sindirdiğimiz ve bu meselelere yönelik tepkilerimizi belirlediğimiz bölge burasıdır. Göbek duygu merkezidir. Duygular ifade edilemezlerse burada hapsolür. Göbek duygular bastırıldıkça büyür, giderilemeyen özlemler arttıkça inceler.

Sindirim ve soğurma işlemlerinin büyük bölümü ince bağırsakta, karaciğer, pankreas ve safra kesesi yardımıyla yürütülür. Kalan bilgiler burada küçük parçalara ayrılarak teker teker değerlendirilir. Bu analiz sonucunda tepkiler belirlenir. Bu bölgede yaşanan sorunlar, aşırı ayrıntıcı ya da takıntılı bir yaklaşımın

ya da gerekiyle gereksiz olanları ayırma konusundaki yetersizliğin göstergesi olabilir.

Meseleler kalın bağırsağa ulaştığında artık atılmaya hazır hale gelmiştir. Burası boşaltım bölgesidir. Dolayısıyla burada yaşanan sorunlar, işi bitmiş şeylere takılıp kalmanın göstergesidir. Güvensizlik, korkular ya da üzüntü acının gereksiz yere sürmesine yol açıyor olabilir.

### *Candida*

Candida ağız, bağırsaklar, safra kesesi ya da vajina gibi sıcak ve nemli ortamlarda antibiyotik kullanımı ya da bağışıklık sisteminin zayıflaması sonucu ortaya çıkan bir mantar enfeksiyonudur. (Vajina bölgesindeki enfeksiyonlar için, 18'inci bölüme bakınız.)

Sindirim sisteminde görülen mantar enfeksiyonları tecavüze uğrama, kontrolü kaybetme korkusundan kaynaklanır. Aynı zamanda yaşadığımız ortamın dengesizleştiğini, gerginleştiğini, farklı enerjilerin rahatça girip çıkabildiğini gösterebilir. Kendinizi güvensiz mi hissediyorsunuz? İçinizde sizi yiyip bitiren bir şeyler mi var? İçsel direncinizle, gücünüzle bağlantınız mı koptu? Tekrar istikrar sağlamak için neler yapılabilir?

### *Kolit*

Enfeksiyon, gıda alerjisi ya da stres sonucu kalın bağırsakların iltihaplanarak kanamaya, ülser ve ishale yol açmasıdır. Kolit olup bitenlerin hayal kırıklığı yarattığının, yaşananların sindirilemediğinin göstergesidir. Öfkenin kaynağı, gücü ve kontrolü yitirmek olabileceği gibi, kişinin özgür iradesini dile getirememesi de olabilir. İltihaplanmanın nedeni öfkedir. Dile getirmediğiniz, içinize attığınız tepkileriniz mi var? İltihaplanmaların nedeni enfeksiyon ya da alerjiyse, sizi bu kadar derinden etkileyen, içinize işleyen şey nedir? Stresse, kendinizi neden bu kadar zorluyorsunuz? Kime, neyi kanıtlamaya çalışıyorsunuz?

## **Kabızlık**

Kabızlığın nedeni, duygularımızla yüzleşmemek amacıyla zihinsel ve psikolojik bir kasılma yaşamamız sonucu kaslarımızın da kasılmasıdır. Buradaki baskın duygu, bilinmeyenden, gelecekte duyulan korkudur. Yolculuklarda, taşınırken, ekonomik güçlüklerin ortaya çıktığı, yani geleceğin belirsizleştiği dönemlerde kabızlık yaşanması sık görülen bir durumdur. Kabızlık, güvenlik duygusuyla, tanıdık şeylere duyulan bağlılıkla yakından ilgilidir. Kontrolcü kişilerde daha sık kabızlık görülür. Çünkü bu kişiler kontrolü yitirdiklerinden, olabileceklerden ve ortaya çıkabilecek duygulardan korkmaktadır. Duygularla yüz yüze gelmekten kaçınmanın yolları sürekli meşgul olacak bir şeyler bulmaktır. Ancak bu uğraş, bedenün düzgün işlev göstermesi için gereken zamandan da çalan bir çabadır. Sabah kalkar kalkmaz evden fırlayıp çıkarsanız, elbette ki bağırsaklarınız düzgün çalışmaz.

Anal kaslar, anne-babanızla, eşinizle, patronunuzla, dini yetkililer gibi otorite ve güç sembolleriyle kurduğunuz ilişkilerle bağlantılıdır. Bağırsakların normal faaliyetini engellemek, bir çocuğun kendi iradesiyle gerçekleştirebileceği ilk şeylerden biridir. Boşaltım sistemini çalıştırmak teslimiyet göstergesi, kabızlık ise bir iktidarı elinde bulundurma gösterisi olarak değerlendirilebilir.

Bağırsak hareketleri kurtuluşun simgesidir. Kabızlık ise bir şeylerle işimizin bitmediğinin, hâlâ öğrenebileceğimiz şeylerin bulunduğu işaretidir. Kaslarımızın hareketini engelleyerek, kendimize içsel duygularımızı da dışa vurmamamız gerektiğini hatırlatırız. Daha doğal ve rahat davranabilmeyi öğrenmek, bu durumun ortadan kalkmasında önemli rol oynar. En önemlisi ise duygularımızı ifade edebilmek ve bizim için anlamı kalmayan duygulardan kurtulmaktır. En derinde ise güven duygusu yatar. Çevremizdeki insanlara, dünyaya güvenirse içimizdeki-leri daha rahat dökümleriz.

## *İshal*

Nedeni enfeksiyon olabileceği gibi, stres ve korkular da olabilir. Enfeksiyon söz konusu ise, kendi kendimize bizi bu kadar derinden etkileyen şeyin ne olduğunu sormamız gerekir. Sizi duygusal açıdan yaralayan bir şeyler mi var? Bir şeylerden, örneğin kendi duygularınızdan korkuyor musunuz? Gıda zehirlenmesi söz konusu ise sizi zehirleyen, zehirlendiğinizi hissettiren şeyin ne olduğunu düşünün.

Hayatla baş edemeyecek duruma geldiğimizi hissettiğimizde, her şeyin bir an önce bitmesini istemeye başlarız. Kaçıp kurtulmak istediğiniz birileri veya bir şeyler mi var? İshal, yaşadıklarımızı nasıl sindireceğimizi bilemediğimiz panik, üzüntü gibi durumlarda daha sık ortaya çıkar. Böyle zamanlarda bağırsaklarını kontrolsüz şekilde boşaltan hayvanlara benzeriz. Sağlam ve katı görüntünüze rağmen aslında çaresiz misiniz? Ödünüz mü kopuyor?

İshalin sürekli bir hal alması sindirim güçlüğü'nün göstergesidir. Size sunulan sevgiyi, ilgiyi, samimiyetten duyduğunuz korku nedeniyle geri mi çeviriyorsunuz? İçsel gücünüze tekrar kavuşmanız, olup bitenleri değerlendirmek ve getirdiklerinden yararlanmak için zaman ayırmanız gerekir.

## *Huzursuz Bağırsak Sendromu*

Karın ağrısına, kabızlığa, gaza ve ishale yol açan bir durumdur. Sorun bağırsaklarda değil, kaslarda spazma yol açan sinirlerdedir. Stresin yol açtığı yaygın bir durumdur. Gücün ve sınırların korunmasıyla ilgili bir durumdur. Bilinmeyen durumların yol açtığı korku, güvensizlik ve kaygılardan kaynaklanır. İlişkiler de kolonları (kalın bağırsakları) etkileyen bir başka etkidir. Hangi parçanızın içine büzüldüğünü hissediyorsunuz? Nedir sizi bu kadar rahatsız ettiği halde kararlılıkla koruduğunuz, dile getirmedığınız şeyler? Bu büzülmeyi ortadan kaldırmak için ne yapmanız, nelerden kurtulmanız gerekir? (Sinirler hakkında ek bilgi için 16'ncı bölüme bakınız.)

## REKTUM

Boşaltım sistemiyle ilgili birçok şey çocukluktan kaynaklanır. Küçük bir çocuğun kendisini ve anne-babasını kontrol etmesinin iki yolu vardır. Verilen yiyecekleri ya yemeyi reddeder, ya da boşaltmayı. Bazı çocuklar anne-babalarının kontrol kurma kaygısı nedeniyle saatlerce lazımlıkta oturtulur. Anal kasları serbest bırakmak, bedenin doğal ritmine ayak uydurmak anlamına gelir. Bu kasların gevşemesini engellemek ise, kontrolü kaybetme hissinin ya da otoriteye duyulan tepkinin göstergesidir. Defekasyonla ilişkimiz; kendi 'pislik'lerimizle, yani içsel korkularımızla ilişkimizin, onlardan kurtulma becerimizin sembolüdür. Anüs bedendeki çıkış noktasıdır. Bedenin giriş noktası olan ağzı kontrol edebiliriz. Anüs ise bilinçaltı bölgesidir. Varlığımızın gözlerden uzak, gizli bölgesidir. Öfke, şiddet gibi hisler burada gizlenir. Öfke, ağızda ve anüste kasların kasılmasıyla ve bunun yol açtığı acıyla hissedilir. Size sıkıntı veren veya canınızı sıkan birileri mi var?

Rektum aynı zamanda ölüm-kalım meselelerinin yarattığı duyguların saklandığı bölgedir. Bu, ilk randevu ya da iş görüşmesi sırasında duygularımızı bastırmamıza benzer basit şeyler olabileceği gibi, yılların getirdiği daha ciddi gerilimler de olabilir. Bu duyguları dışa vurmanız durumunda neler olabilir? Bilinçli soluklanma yoluyla rektumunuzda ve kalçalarınızda biriken duyguları ortaya çıkarın. Neler hissediyorsunuz?

### *Basur*

Defekasyon sırasında yoğun basınç uygulanması, acele edilmesi sonucu ortaya çıkar. (Ek bilgi için kabızlığa bakınız.) Özellikle duygusal gerilim yaşadığımız, bir an önce kurtulmamız gereken meselelere, duygulara takılıp kaldığımız ya da bir şeyleri sindirmeden, tamamen benimsemeden kurtulmaya çalıştığımız dönemlerde sıklaşır. Tutunma ile itip kurtulma duyguları, örneğin sevgi ve kayıp, korku ve güven, teslimiyet ve kontrol arasında bir çatışma söz konusudur.

## KARACİĞER

Yiyecekler ince bağırsaktan geçtiği sırada karaciğer ve pankreas tarafından üretilen salgılar sindirime yardımcı olur. Karaciğer bedenin en hayati organlarından biridir. Zehirlerin arındırıldığı, yağların enerjiye çevrilerek depolandığı, proteinlerin ve diğer besinlerin kullanılabilir hale getirildiği, yağ küreciklerini parçalamakta kullanılmak üzere safra kesesinde depolanan safraanın üretildiği yerdir. Karaciğer sorunu yaşayanlar sindirim güçlüğü, enerji eksikliği (iştahsızlık ya da cinsel isteksizlik), yorgunluk, baş ağrıları ve göz sorunları yaşayabilir.

Alkol ya da uyuşturucu gibi zehirlerin aşırı düzeyde alınması durumunda karaciğer, fiziksel ya da psikolojik açıdan başa çıkamamaya başladığını bildirir. Sınırlarınızı aştınız mı? Zehirli ve yararlı şeyleri birbirinden ayırabilme yetinizi yitirdiniz mi? Sizi zehirleyen bir şeye bağımlı mı oldunuz? Bağımlılık, yapısı gereği, bizi sınırlarımızı aşmaya zorlarken, alınan zehir, içinde bulunduğumuz zehirli durumların üstünü örter.

Karaciğer sadece zehirli maddelerin biriktiği yer değildir. Çin tıbbında karaciğer zaman içerisinde birikip patlayan öfkenin, bastırılmış tepkilerin depolandığı yerdir. Bastırılan, görmezden gelinen öfkeler genellikle bağımlılık şeklinde ortaya çıkar. (Bağımlılık hakkında ek bilgi için 21'inci bölüme bakınız.) Bu dile getirilmeyen öfkeler enerjimizi iyice tüketen depresyon, utanç, kıskançlık gibi duygulara yol açarak bağışıklık sistemimizi çöktürür. Öfke, umutsuzluk, suçluluk, hayal kırıklığı ve nefret duyguları safra üretimine neden olur.

Karaciğer hayatın anlamı ve varlık amacımız gibi derin meselelerle de ilgilidir. Karaciğerin tembelleşmesi, hayatı anlamsız hale getiren depresyona yol açar. Karaciğer yaşam ve sağlık verir. Dolayısıyla derin meselelerle yüzleşmemek amacıyla kendimizi zehirle mi, yoksa sevgiyle mi dolduracağımızı; hayatı ne kadar sevdiğimiz, hayata ne kadar tutduğumuz belirler. Sağlıklı bir karaciğer yaratıcılık, içsel direnç ve güç verir.

### *Karaciğer iltihabı*

Karaciğer enfeksiyonlarına genellikle sağlıksız ortamlarda yayılıp serpilerek virüsler yol açar. Enfeksiyon uyuşturucu bağışıklıklarının kullandığı iğneler ya da kan nakli aracılığıyla yayılır. Karaciğer iltihabı; iyiyle kötüyü, sağlıklı olanla zehirli olanı birbirinden ayırma becerisinin ortadan kalktığına göstergesidir. Yaşam gücümüzün tıkanıp kaldığı hissine kapılırız. Kendinize saygınızı mı yitirdiniz? Sizi derinden etkileyen, hayatın anlamını sorgulamanıza yol açan bu his nedir? Uyuşturucu söz konusuysa, uyuşturucunun yarattığı yapay huzur sayesinde hangi duygularınızı bastırmaya veya inkar etmeye çalışıyorsunuz?

## **SAFRA KESESİ**

Karaciğerin ürettiği safralar safra kesesinde depolanır. Safra, sindirimin kolaylaşması amacıyla yağları parçalayan yeşil renkli bir sıvıdır. Safra eksikliği durumunda sindirim süreci uzar. Bu durum, gelen bilgileri değerlendirme ve özümseme eksikliğinin, başa çıkamama hissinin göstergesidir. Safra kesesindeki sorunlar biriken öfkenin, tepkilerin patlamasından kaynaklanır. Sizin canınızı sıkan, moralinizi bozan duygular nelerdir? Sindirmekte, özümsemekte güçlük çektiğiniz şey nedir?

### *Safra Taşı*

Safra kesesinde oluşan ve dışarı atılamadığında yoğun ağrı ve sancılara yol açan taşlardır. Sıvıların pıhtılaşması sonucu oluşan bu taşlar, ifade edilemediği için pıhtılaşan, katılaşan duyguları temsil eder. Başkalarını mutlu etmeye çalışırken, kişinin kendisini ihmal etmesinden ve ihmal edilmiş hissetmesinden kaynaklanır. Bu taşların oluşması zaman alır. Dolayısıyla tepkiler ve ifade edilmemiş duygular uzun zamandır birikmektedir. Safra taşlarından kurtulmak için yaklaşımlarımızı yumuşatmayı, başkalarına hayır demeyi, kendi isteklerimizi dikkate almayı öğrenmeliyiz. İhtiyaçlarımızı karşılamak için öfkeli, tepkili olmamız şart değildir.



## PANKREAS

Pankreas; karbonhidratları, yağları ve proteinleri parçalamakta kullanılan hayati enzimleri üretir. Enzimler değişimin gerçekleşmesini sağlar. Pankreasın ürettiği enzimler olmasa besinleri düzgün bir şekilde sindiremeyiz. Bu da hazımsızlık, abdominal distansiyon ve ishale yol açar. Yüz yüze geldiğiniz durumlarla başa çıkamadığınızı mı hissediyorsunuz? Sindiremeyeceğinizi mi düşünüyorsunuz? Duygularınızı sindirebilmeniz için neleri değiştirmeniz gerekir? Sevgi ve ilgiyi geri mi çeviriyorsunuz?

İnsülin ve kandaki glikoz (şeker) düzeylerini düzenleyen glukagon hormonları da pankreasta üretilir. Bedenin, hücrelere enerji sağlayan glikoza ihtiyacı vardır. Glikoz, besinlerin sindirim sistemi tarafından parçalanmasıyla elde edilir. Kana glikoz karıştığı an pankreas sindirimin gerçekleşmesi amacıyla insülin salgılar. Glikoz düzeyinin düşük olduğu durumlarda dengenin sağlanması amacıyla glukagon üretimine geçilir. Özellikle stres durumlarında ortaya çıkan aşırı adrenalin kan şekeri düzeyini etkiler. Dolayısıyla pankreasta yaşanan sorunlar yaşamımızdaki dengenin bozulduğunun göstergesidir.

### *Şeker Hastalığı*

Bu hastalığın ortaya çıkmasının nedeni pankreasın yeterli insülin üretememesidir. Bu durum, kandaki şeker oranının yükselmesine ve bu şekerin enerjiye dönüştürülemeden idrar olarak boşaltılmasına yol açar. Diyabetin nedeni genetik olabileceği gibi, uyuşturucuların ya da stresin etkisiyle de ortaya çıkabilir. Şeker hastalığı, ABD'deki en yaygın altıncı ölüm ve birinci körlük nedenidir. Hastalığın türüne göre, beslenme rejiminde değişiklikler yapılması ya da insülin iğneleri aracılığıyla bedene insülin sağlanması gerekir.

Şeker hastaları yiyeceklerdeki şekeri özümsemeyi beceremedikleri gibi sevgiyi özümsemeyi, kabullenmeyi de beceremezler. Şeker hastalığı, hayatımızdaki tatlılıkların eksikliğinden ya

da aşırı düzeyde fazlalığından kaynaklanır. Bunun nedeni birisini kaybetmek ya da yalnızlık hissi olabilir. Çocuklar, anne-babanın boşanması ya da ikisinden birinin ölümü durumunda, artık sevilmedikleri hissi ya da gösterilen boğucu sevgi yüzünden şeker hastalığına yakalanabilirler. İlerleyen yaşlarda ortaya çıkan şeker hastalığı genellikle obeziteden kaynaklanır. Bu da sevgi ve ilgi görmediğimiz ya da bize gösterilen sevgi ve ilgiyi reddettiğimiz işaretidir.

İnsüline bağımlı olmamız durumunda bağımsızlığımızı kazanmamız güçtür. Şeker hastası çocuklar evden ve ailelerinden daha güç ve geç ayrılır. Bu durum, ilişkilerimizi bitirmemizi de güçleştirir. Kendi sorumluluğumuzu üzerimize almaktan kaçınır, sevmeden sevmek, vermeden almak isteriz. Tatlıların sindirilmeden bedenden atılması bir boşluk ve yalnızlık hissine yol açar. Şeker hastaları bu nedenle kendilerini duygusal açıdan yalnız bırakılmış, terk edilmiş hissederler. Hastalıktan kurtulmanın yolu hem kendimize, hem başkalarına sevgi gösterebilmeyi öğrenebilmektir.

### *Hipoglisemi*

Kan şekerinin; aşırı egzersiz, beslenme bozukluğu ya da insülin düzeyinin yüksekliği nedeniyle düşmesidir. Başkalarına verirken kendimizi ihmal ettiğimiz göstergesi olabilir. Sevilme, ilgi görme gereksinimin belirtisidir.

# Yaşamın Soluğu

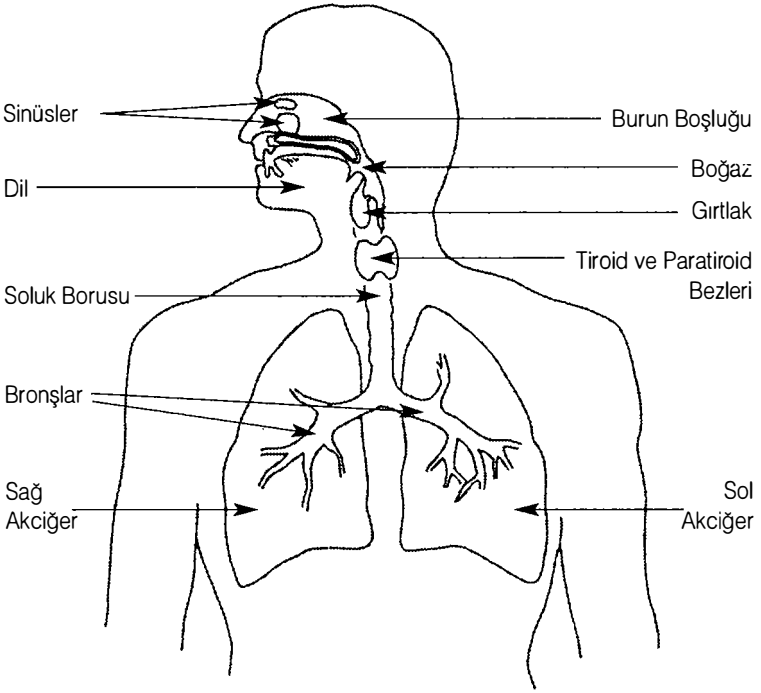
## Solunum Sistemi

Yaşamak, soluk almak demektir. İlk aldığımız solukla birlikte “Ben” demeye başlarız. Soluk, yaşamı sürdürmeyi sağlayan esinlenmelerin ve dışavurumların ritmi, bir bütünü oluşturan iki parçanın birleşmesidir. Tüm yaşam biçimleriyle, hem sevdiğimizle hem de düşmanlarımızla aynı havayı soluruz. Bu, her canlının ayrımcılığa uğramadığı ve eşit olduğu bir alandır.

Esinlenme, soluk alarak yaşama bir biçim vermektir. Soluk aldıkça dış dünyadan edindiğimiz esinlenmeleri içimize çekmiş, soluk verdikçe içimizdekileri dünyayla paylaşmış oluruz. Bu bir alışveriştir. Esinlenmek coşkuyla, esinle dolmaktır. Latince’de soluk ve ruh aynı kökenden gelir. *Spiro* hem esin vermek hem de bedeni havayla ve ruhu kutsal farkındalıkla doldurmak anlamına gelir. Soluk almazsak edilgen bir nesneye, ruh olmazsa dar ve anlamsız bir varlığa dönüşürüz. Soluksuz kalmak fiziksel anlamda, ruhsuz kalmak ise ruhsal anlamda ölmek anlamına gelir.

Suluk almanın ucu bucağı yoktur. Her soluk bir sonrakine

## SOLUNUM SİSTEMİ



bağlanır. Dolayısıyla solunum sorunları; sınırlarla, başlangıç ve bitiş noktaları konusunda yaşanan belirsizlik duygularıyla ve kendimizi başkalarının eline bırakmakla, bizim yerimize soluklanmalarına izin vermekle ilgilidir. Sınırlarımız olmazsa, kolayca başkalarının etkisi ve yönetimi altına girebiliriz. Alışveriş eylemi dengeden çıkar; verirken alamaz ya da aldığımız halde veremeyi bilemez duruma geliriz.

Panik ve gerilim dönemlerinde soluğumuz kesikleşerek hızlanır. Rahatladığımızda ise daha derin soluk alırız. Kesik kesik soluklamak, hayata katılmaktan duyulan korkunun göstergesidir. Hayata katılma isteği arttıkça soluklar da derinleşir. Dolu dolu soluklanmamız, hayatı ve kişisel gücümüzü doya doya yaşadığı-

mızın göstergesidir. Doğal bir huzur söz konusudur. Sınırlarımız nettir. Kendimizi ve sınırlarımızı, ne verebileceğimizi, nelere gereksinim duyduğumuzu biliyoruz demektir. Özgürce soluklanırız. (Soluklanma hakkında ek bilgi için 5'inci bölüme bakınız.)

Solunum sisteminin merkezi akciğerdir. Ancak bu sistem burnu, boğazı, gırtlak, soluk borusunu ve bronşları da kapsar. Kanla da yakın ilişki içindedir. Çünkü bedene ulaştırılacak oksijen ve dışarı atılacak karbondioksit kan aracılığıyla taşınır. Sonraki bölümde dolaşım sistemini incelediğimizde, bu bağlantıyı daha net görebileceksiniz.

## BURUN

Yaşamımızı sürdürmemizi sağlayan oksijeni burun yoluyla alırız. Dolayısıyla yaşamla ilişkimizin etkileri, kendimizi rahat hissettiren şeyler, içimize aldıklarımız da bu bölgede ortaya çıkar. Burun hoş karşılanmadığımız bölgelere girişimizi, bir başka deyişle başkalarının özel alanlarına ve mahremiyetlerine burnumuzu sokuşumuzu da temsil eder. Başkalarının işlerine burnumuzu sokmaktan vazgeçmemizde ve onlara soluklanacak alan bırakmamızda fayda olabilir.

Burun, yaşamın hem tatlı yönlerini hem de sert yanlarını görmemize yarar. Temel olarak gözlerle ve sesle iletişim kurarız. Koku duyumuz daha geri planda kalır. Oysa her koku molekülünün beyin tarafından ayırt edilen ayrı ayrı boyut ve şekli vardır. Bu sayede çok sayıda farklı kokuyu ayırabilir ve anımsayabiliriz. Burun aynı şekilde içgüdülerin de kokusunu alarak belirgin olmayan içgüdülerimizi ortaya çıkarır.

### *Burun Tıkanıklığı*

Solunum yoluyla oksijen alımı hayati önem taşımasına rağmen, kimi zaman hoş gitmeyebilir. Zaman zaman hepimiz hayatı kaldıramadığımızı hisseder, daha fazlasını istemeyiz. Soluk alıp vermeyi engelleyemeyiz, ancak örneğin burnumuzun tıkan-

masını sağlayarak gösterdiğimiz dirençle her şeyin devre dışı kalmasına neden olabiliriz. Size müdahale eden birileri var mı? Uzaklaştırmak istediğiniz? Yaşamdan biraz uzaklaşmak mı istiyorsunuz? Yoksa bir şeyleri içinizde saklıyor, ortaya çıkmasını engelliyor musunuz? Hayata karşı önyargılı, kapalı bir tavrınız mı var? Tekrar özgürce soluklanabilmek için neler yapmanız gerekir?

Burun tıkanıklığı aynı zamanda bir kokudan ve o kokuyla bağlantılı anılardan kaçmanın yollarından biridir. Anımsamak istemediğiniz şeyler mi var? Görmek istemediğiniz bir şeyleri mi hissettiriyor? İçgüdülerinizin önüne set çekmeye mi çalışıyorsunuz?

### *Saman Nezlesi*

Özellikle polenlerden kaynaklanan alerjik bir reaksiyondur. Belirtileri soğuk algınlığına benzer. Buna gözlerin sulanması ve burunda, gözlerde kaşıntılar eşlik eder. Bu, kaçma ve saklanma hissinin güçlü, duygusal ve sulu bir göstergesidir. Peki, sizde alerjiye yol açan asıl his nedir? Nedir bu duygusal kabarmaya yol açan şey? Polenler aslında cinsel gücün ve doğurganlığın simgesi olmasın? Mevsimlerin değişmesinden duyduğunuz korkunun kaynağı, zamanın kontrolünüz dışına çıkması mı? İlgi görmek, kendinizi özel hissetmek mi istiyorsunuz? Alerjiler genellikle stresten kaynaklanan kaçma, saklanma isteği gibi duygusal tepkilerin göstergesidir. Sizin kaçmak istediğiniz şey nedir? (Alerjiler hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme bakınız.)

### *Sinüzit*

Baştaki küçük kabinler olan sinüsler solunum sürecinin bir parçasıdır. Soluk almak, esinlenmek veya yeni fikirleri benimsemek demektir. Bu anlamda sinüzit bizi esinleyen ve besleyen şeyleri ya da yeterli yaratıcı enerjimiz bulunmayan zihinsel işleri reddetmenin göstergesidir. Bir şeyler ya da birileri, belki de kendiniz sizde sıkıntı ve tepki yaratıyor ve bu tepki duygusal ve yaratıcı açıdan kendinizi kısıtlanmış hissetmenize yol açıyor olabilir. Kendinizi kısıtlanmış veya engellenmiş, eski alışkanlıklar-

dan kurtulmayı beceremez halde hissediyor musunuz? Size sunulan esinleri ve ilgiyi geri mi çeviriyorsunuz?

Özellikle ateşli, ağrılı bir şekilde ortaya çıkan sinüzit bastırılmış acılar ve engellenmiş gözyaşlarıyla da yakından ilgilidir. Bu ağrı içsel ıstırapı, ateş ise o duygunun kuvvetini göstermektedir. Bu tıkanıklığı ortadan kaldırmak için neler yapabilirsiniz? Sevilme gereksinimi mi duyuyorsunuz? Başka hangi duyularınız bu durumdan etkileniyor?

### ***Hapşırık***

Hapşırığa yol açan şey toz olabileceği gibi, sinir bozucu bir insan ya da hayal kırıklığı yaratan durumlar da olabilir. Çok hapşırmanız işlerinize burnunu sokan, canınızı sıkan birinin varlığının göstergesi olabilir mi? Kurtulmanız gereken bir şeyler var mı? Hapşırmaya başlamadan önceki durumu gözden geçirin. Ne tür duygular deneyimliyor ya da bastırıyordunuz? Hapşırık, stres ve enerjiyi boşaltmanın toplumca kabul edilir yollarından biridir. Hapşırık ciddi bir sorun halini alıyorsa, gevşeme egzersizleri stresinizi atarak sakinleşmenize yardımcı olabilir. (5'inci bölüme bakınız.)

## **BOĞAZ**

On ikinci bölümde de anlatıldığı gibi; boğaz, yaşamı sürdürmek için gerekli olan üç elementin, gıdaların, sıvıların ve havanın yutulduğu kanaldır. Bu bölümde boğazın kişinin kendini ifade etmesindeki rolü üzerinde duracağız. Boğaz iki yönlü bir kanaldır. Gerçekliği boğaz yoluyla içselleştirirken, bir yandan da bu gerçekliğin doğurduğu tepkileri boğaz yoluyla dışa vururuz.

### ***Boğaz Ağrısı***

Boğaz, yaşamımızda meydana gelen olayların etkisini hissettiğimiz bölgedir. Dolayısıyla boğazda yaşanan sorunlar korku ya

da öfke uyandıran tepkilerden kaynaklanıyor olabilir. Boğaz aynı zamanda konuşmamıza ve duygularımızı, düşüncelerimizi, kaygılarımızı ifade etmemize yarayan bölgedir. Kendimizi ifade edemememiz boğazımızda ağrıya yol açabilir. Peki, ağrıya neden olan asıl şey nedir? Gerçekliği sindirmek ağrıya ya da ateşe mi yol açıyor? Kabullenmekte güçlük çektiğiniz şey nedir? Birileri ya da kendi duygularınız nefesinizin kesilmesine veya boğulmanıza mı yol açıyor? Öfke, tepki, suçluluk, hayal kırıklığı gibi duygularınızı dile getirmekten korkuyor olmanız, boğazınızda bir enerji birikimine yol açıyor olabilir mi? Kime, neleri söylemek istersiniz? Boğazınızdaki ağrıyı geçirmek için ne yapmanız gerekir?

### **Öksürük**

Öksürük, boğaz ya da gırtlaktaki tahriş edici maddelerin yol açtığı kaşıntıya verilen tepkidir. Tahriş edici maddelerin varlığını uzun dönemler boyunca sürdürmesi, kaşıntının iltihaplanmaya yol açmasına neden olabilir. Öksürük, bu tahriş edici maddelerden kurtulmaya, bedenden atmaya yarar. Sizi rahatsız eden, kızdıran şey nedir? İstemediğiniz bir şeyi kabullenmeye mi zorlanıyorsunuz? Bir şeyler ya da birileri elinizi kolunuzu mu bağıyor?

Öksürüğün nedeni söylediğimiz ya da söylemek istediğimiz şeyler de olabilir. Birilerini kıran sözler söylediniz mi? Bu nedenle kendinizi suçlu hissediyor veya utanıyor musunuz? Yoksa kendinizi ifade etme, duygularınızı dile getirme özlemi mi duyuyorsunuz? Gergin, sinirli öksürükler içsel korkuları ve kaygıları dizginleme girişimidir. Ortaya çıkan gerilim nedeniyle dilinizin ucundaki duygular, tepkiler dile dökülemez.

(Öksürükle birlikte balgam ya da boğazın yanı sıra göğüste de ağrılar varsa, aşağıdaki bronşit bölümüne bakınız.)

## **BADEMCİK VE LENF BEZLERİ**

Bademcikler ve lenf bezleri, bağışıklık sisteminin zararlı ya-



bancı maddeleri filtre ederek bizi koruyan parçalarıdır. Bedenin giriş noktasında bulunmaları, iyiyle kötüyü ayırabilme becerilerinin göstergesidir.

**Bademcik iltihabı**, gerçekliğin rahatsız edici ve sinir bozucu etkenler içerdiğini ya da kendimizi koruyamadığımızı, savunmasız hale geldiğimizi hissettiğimiz dönemlerde ortaya çıkar. Özellikle değişimi kabullenmekte güçlük çeken, olaylara müdahale edemeyen çocuklarda yaygın olarak görülür. Gerçekliğin ve yarattığı etkilerin benimsenememesinin korku ve tepki yarattığının işaretidir. Bademcikler yutmayı olanaksız kılacak kadar şişer. Sizin yutmakta, kabullenmekte güçlük çektiğiniz şey nedir? Direndiğiniz bir şeyler mi var? Bu tür güçlü bir tepkiye yol açan şey nedir?

Çocuklarda sık görülen **lenf bezlerinin şişmesi** kulak ve burunun tıkanmasının yanı sıra bilgilerin geçişini de engeller. Dolayısıyla lenf bezleri şişen çocukların yaşamlarında meydana gelen ve kabullenmekte güçlük çektikleri değişimlerin incelenmesi gerekir.

## GIRTLAK

Boğaz gırtlığa ev sahipliği yapar. Ses bizim alameti farikamızdır. Hiçbir ses birbirinin aynı değildir. Sesimizi kullanım biçimimiz kişiliğimiz hakkında önemli ipuçları verir. Bir kayıt cihazına sesinizi kaydederek dinleyin. Sesiniz size neler anlatıyor? Ses kendimizi ifade etmemize ve dünyaya kim olduğumuzu anlatmamıza yarayan araçtır. Ancak bu ifade kullanılan sözcüklerden çok ses tonundan ve niyetten ortaya çıkar. Nefret dolu bir sesle “Seni seviyorum” demek asıl duygunuzu ortaya koyar. Tıpkı sevgi dolu bir şekilde “Senden nefret ediyorum” demek gibi.

Gırtlakta yaşanan sorunlar, konuşma korkusundan ve duyguların bastırılmasından kaynaklanır. Duygularımızı dile getirmekten ya da yanlış şeyler söylemekten korktuğumuzda bu sorunlar belirir. Siz de sürekli çenenizi kapamaya mı gayret edi-

yorsunuz? Kelimeler boğazınızda mı düğümleniyor? Kendinizi ifade edemiyor, başkalarının sözcülüğünü mü yapıyorsunuz? Gerçeklerinizi dile getiriyor musunuz?

Gırtlaktaki iltihaplanmadan kaynaklanan larenjit, sesimizin kısılmasına hatta tümünden yitmesine neden olur. Zaman zaman baş ağrısının da eşlik ettiği bu duruma, aşırı öfkeli olmamız ya da bir şeyler söylemekten çekinmemiz yol açar. Sesimizi yitirsek bir şey söylemeyiz ve bu sayede duygusal açıdan güvende oluruz. Larenjitin bir nedeni de söyleyecek kayda değer bir şeyimizin olmadığını düşünmemiz, kendimizi değersiz ve gereksiz bulunduğu için sözleri sürekli kesilen bir çocuk gibi görmemiz olabilir. Travmatik olaylara tanık olunması da, konuşmaktan korku duyulmasına yol açabilir.

Kendinizi dile getirmeniz cesaret ve bağımsızlık kazanmanızı sağlar. Kendi adınıza konuşabilir, kendi kendinize ayakta kalabilirsiniz. Sesinizi yitirmeniz ise içsel direncinizle ve konuşabilme becerinizle bağınızın koptuğunu gösterir. Gerçekte söylemek istediğiniz şey nedir? Hangi kısmınızla bağınız koptu? Hangi içsel sesler dile getirilmeyi bekliyor?

Gırtlak aynı zamanda olumsuzlukları olumlu tepkilere dönüştürdüğümüz bir dönüşüm bölgesidir.

## **TİROİD VE PARATİROİD**

Tiroid gırtlakın ön kısmında, paratiroidler ise tiroidin dört bir yanında bulunur. Bu bezler büyüme, hücrelerin yenilenmesi ve onarılması için gereken hormonları üretirler. Kalsiyum düzeyini, metabolizmayı, oksijen tüketimini düzenler, hayvanların kış uykusunda önemli bir rol oynarlar. Tiroid bezlerinin şişerek tedavi edilmemesi durumunda gırtlak tıkanmasına guatr adı verilir. Bunun nedeni; kişinin yüklendiği sorumluluklardan dolayı kendisini boğuluyor gibi hissetmesi, yaşamın ağırlığını kaldıramaması, zihinle bedeni birbirinden kopararak bedeninde taşıdığı içsel duygularla uğraşmak zorunda kalmak istememesi olabilir.

Tiroid bezinin fazla çalışması hipertiroide yol açar. Bedensel faaliyetlerin hızlanması kilo kaybına, aşırı terlemeye ve halsizliğe yol açar. Bu durum sorumluluk alma korkusuyla bağlantılıdır. Kişi çocuk kalmak, sorumluluktan uzak durmak istemektedir. Genellikle kendimizi sürekli bir şeylerle meşgul ederek sorumluluktan kaçırırız.

Tiroid salgısının noksanlığı ise depresyona, yorgunluğa, fiziksel ve zihinsel faaliyetlerin azalmasına, konuşmanın bozulmasına ve beden ısısının düşmesine yol açar. Tüm sistem duygusal bir kış uykusuna yatmış gibi yavaşılar.

## AKCİĞERLER

Soluk borusu akciğere girdiği noktada sağ ve sol bronşlar olarak ikiye ayrılır. Akciğerin bu iki yanı ters durmuş bir ağacın iki dalı gibi görünür. Burası kana oksijenin aktarıldığı, kandaki karbondioksitin boşaltıldığı bölgedir. Bu solunum işlemi sinir sistemi tarafından otomatik olarak yürütülür.

Soluklanmak bir alışverıştır. Soluk alırken bunu verebileceğimizi, verirken tekrar alabileceğimizi biliriz. Ancak bu otomatik işlemi engelleyen herhangi bir korkunun, soluğun dost değil, bir düşman olduğu hissini ortaya çıkması solunum sorunlarına yol açabilir. Aileleri, özellikle de anneleri tarafından reddedilen veya ihmal edilen çocuklarla kötü muamele gören, yaşamını yitirme tehlikesiyle yüz yüze gelen ya da sevdiği bir insanı yitiren yetişkinler bu güveni yitirebilirler.

Akciğerler bağımsızlığın sembolüdür. Doğum anında ciğerlerimize doldurduğumuz ilk havayla annemizden bağımsızlığımızı ilan etmiş oluruz. Bunun sarsıcı bir şekilde gerçekleşmesi; yaşamımızın ilerleyen dönemlerindeki değişim süreçlerine göstereceğimiz tepkiyi ve derin derin soluklanma, değişimleri rahat karşılayabilme yetimizi etkileyebilir. Yaşamdaki değişiklikleri kabullenme, başkalarının boyunduruğundan kurtulup kendi kararlarımızı alabilme konusunda yaşadığımız sorunlar bu bölge-

yi etkiler. Duygularımızın simgesi olan soluğumuz panik anlarında kısa ve kesik, rahatlama anlarında uzun ve derin bir hal alır. Üzüntü, acı gibi deneyimler karşısında ise soluğumuzun keşildiğini, soluk almakta güçlük çektiğimizi hissederiz.

## *Astım*

Astımlılar soluk vermekte güçlük çektikleri için kendilerini boğuluyor gibi hisseder. Astım krizine polenler gibi dış etkenlerin yol açtığı alerjik tepkiler hatta gülmek ya da ağlamak yol açabilir. Son birkaç yıl içerisinde özellikle çocuklarda görülen astım vakalarında büyük bir artış gözlenmektedir. Elbette ki bu artışın en önemli nedeni çevre kirliliğindeki artıştır. (Alerjiler hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme bakınız.)

Ancak astımın tek nedeni çevre kirliliği değildir. Astımın psiko-duygusal boyutlarını incelediğimizde karşımıza iki şey çıkıyor. Bir tanesi annemizdir: Çünkü soluk almakla annemizden bağımsızlığımızı ilan etmiş oluruz. Son 15 yıl içerisinde çevre kirliliğinin yanı sıra boşanmış ailelerin sayısında da artış gözlenmektedir. Bu bölünmüş ailelerde yetişen çocuklar hem fiziksel, hem de duygusal açıdan bağımsızlıklarını çok daha erken kazanırlar. Hatta belki de gereğinden erken soluk alıp vermeye başlarlar. Bu nedenle kendilerini duygusal açıdan güvensiz hiss ediyor olabilirler. Birçok çocuk ve genç gelecek korkusu taşımaktadır. Ekonomik sorunlar artarken iş ve eğitim olanaklarının azalması gibi sosyal meseleler, bağımsızlığımıza dair kaygılar taşımaya başlamamıza, bu da soluk alıp vermekte güçlük yaşamamıza yol açar.

Anne-çocuk ilişkisi duygusal açıdan çok karmaşık bir bütündür. Bazı anneler çocuklarını kollamak adına çocukları üzerinde egemenlik kurarlar, çocuğun soluklanmayı keşfetmesine izin vermek yerine adeta onun yerine soluk alıp verirler. Bu tür vakalarda anne ve çocuk arasındaki sınırlar bulanıklaşır, anneye baskıya dayalı bir bağımlılık ortaya çıkar. Anneden ayrılmayı gerektiren yeni bir kardeş, mezuniyet, evlilik, taşınma gibi kendi kendinize soluk almanızı gerektirecek yalnızlık dönemlerinde

astım krizleri ortaya çıkabilir. Bu tür astım krizleri örtülü bir şekilde ana rahmine dönme isteğinin göstergesidir.

Yetişkinlikte de patron tarafından ezildiğimizi hissettiğimiz, aşırı çalıştığımız, kaldıramayacağımız sorumluluklar aldığımız, kendi kendimize soluk alamaz hale geldiğimiz, boğulduğumuza, çaresiz kaldığımızı dile getiremediğimiz dönemlerde astım krizleri ortaya çıkabilir. Stres de, özellikle geçim derdinin yanı sıra başarılı olma baskısını daha yoğun hisseden beyaz yakalı çalışanlarda ve orta düzey yöneticilerde astımı artıran bir etkenidir. Bu durumdakiler, her şeyi bir başlarına yapmaları, kendi kendilerine soluklanmaları gerektiğini hisseder.

Rahatça soluk alma özlemi astımın ikinci boyutuyla bağlantılıdır: Kendimizi ifade etme isteğini gerçekleştiremememiz bastırılmış duygulara ve üzüntüye yol açar. Soluk vermemiz konuşabilmemizi sağlar. Bu anlamda soluk verememek kişinin konuşmamak için kendisini engellediğinin göstergesidir. İçinizdekileri dökmek, sakladığınız duyguları dışa vurmak istediğiniz halde, belki koşullardan dolayı, belki de güvensizlikten bu duygularınızı dile getiremezsiniz. İçinizdeki özlemlerin sessiz çığılığı duyulamaz. Soluğunuzu tutmayı deneyin ve ortaya çıkan duyguları gözlemleyin. Astım bastırılmış patlama, bağırma isteğinin sonucudur.

Ebeveynlere ya da eşe duyulan öfke gibi, yanlış anlaşılma, acı gibi duygular atakları tetikleyebilir. Çocuk isteklerini kafasının karışıklığı ya da anne-babasının vereceği tepkilerden duyduğu korku nedeniyle dile getiremediği sürece özlemleri içinde kalır. Astım bir alerjidir. Bağışıklık sisteminin antijenlere aşırı tepki vermesidir. Buradaki anahtar sözcük aşırı tepkidir. Sizin de aşırı tepkiler vermenize yol açan bir şeyler ya da birileri mi var? Sınırlarınızı yitirdiğinizi mi hissediyorsunuz? Bu sınırları nasıl tekrar çizebilirsiniz?

Soluk verememek, tekrar soluk alamamaktan duyulan korkunun göstergesidir. Soluk alırken kontrol bizdedir, soluk vermek ise tam bir teslimiyet gerektirir. Dünyanın bizi destekleye-

ceğini, gereksinim duyduğumuz sevgiyi bize vereceğini hissettiğimiz anlamına gelir. Dolayısıyla astım bu güven ve teslimiyetle yakından ilgilidir.

### ***Bronşit***

Bronşlar hava kirliliği, egzoz dumanları, özellikle de sigara dumanı nedeniyle iltihaplanır. Aynı şekilde boğazdaki enfeksiyonlar da bronşite yol açabilir. Akciğerlere hava taşıyan ve kullanılmış havanın atılmasını sağlayan bronşla.; iç ve dış dünyamız arasında iletişimi sağlayan organlardır. Bronşlardaki sorunlar da dolayısıyla hisleri paylaşabilme becerisiyle ilgilidir.

Bir şeyleri dışa vurmak, kurtulmak mı istiyorsunuz? Duygularınızı paylaşmak niyetinde olduğunuz halde, öksürüklere boğulup balgam mı çıkarıyorsunuz? Dışa vurmanız gereken, size acı, sıkıntı veren bir şeyler mi var? Bu rahatsızlığın kaynağı kendiniz, örneğin pişman olduğunuz bir söz ya da davranış olabilir. Yoksa her şeyin üzerinize geldiğini mi hissediyorsunuz? Ayakta kalmakta güçlük mü çekiyorsunuz? Kişiliğinizi korumakta güçlük çektiğinizi mi hissediyorsunuz?

Bu bölge aynı zamanda soluk yoluyla bağımsız, ayrı bir yaşamın benimsendiği yerdir. Yalnız kalmaya dair her türlü şüphe, belirsizlik ve güvensizlik bu bölgede kendisini gösterir. Bağımsızlığınızı kazanmak, sınırlarınızı çizmek konusunda sorunlar mı yaşıyorsunuz? Yakın zamanda duygusal açıdan bağımlı olduğunuz bir ilişkiyi mi bitirdiniz? Her şeyin üzerinize geldiğini mi hissediyorsunuz?

### ***Hiperventilasyon***

Özellikle stresten kaynaklanan bir durumdur. Solunumun aşırı hızlanması sonucu aşırı karbondioksit kaybına yol açan bu durumun her on kişiden birinde görüldüğü tahmin edilmektedir. Oksijen-karbondioksit dengesizliği asit-alkalin dengesini de bozarak yorgunluğa, bitkinliğe, kafa karışıklığına, şanlılara, panik atağa, baş ağrılarına yol açar. Bu durum genellikle bilinçsiz

korkular ve kaygıların sonucudur. Hayatınızın dengesini bozan şey nedir? Kendinizle yeterince ilgilenmiyor, çok mu fazla verici davranıyorsunuz? Derin derin soluk almaktan, yaşamı içinize çekmekten korkuyor musunuz? Soluklanmayı, özellikle karından soluklanmayı öğrenmeniz büyük önem taşır. (Rahatlama teknikleri ve derin soluklanma için 5'inci bölüme bakınız.)

### **Zatürree**

Akciğerlerin iltihaplanmasıdır. Dolayısıyla bu sorunla karşılaşmamız durumunda öncelikle soluk alma, yani yaşamı kabullenme sürecinin hangi yönünün duygularımızda iltihaplanmaya yol açtığını, bunun dıştan gelen bir etki mi, yoksa içimizdeki dışa vuramadığımız, bastırığımız bir şey mi olduğunu belirlemeliyiz. Yaşadığımız heyecan, öfke, acı enerjimizi tüketmektedir. Yaşamak soluk almak demektir. Hayatla baş etmekte güçlük mü çekiyorsunuz? Bu yükü taşıyamayacağınızı mı hissediyorsunuz? Durup dinlenme isteği mi hissediyorsunuz? Yardıma gereksinim duyuyor, ancak yardım istemeyi beceremiyor musunuz? Sarsıldığınızı, tartaklandığınızı mı hissediyorsunuz?

Bu hastalık sırasında solukla ruh arasındaki bağlantı da sıklıkla ortaya çıkar. Zatürree geçiren kişilerin mistik ve spiritüel deneyimler yaşaması yaygın görülen bir şeydir. Bu durum, somut dünyayla normalde soluğumuzun ritmi aracılığıyla kurduğumuz ilişkiyi bozarak, başka gerçekliklere bir pencere açılmasına neden olabilir.

# Aşkın Ritmi

## Kalp, Kan ve Dolaşım Sistemi

Kalp, damar ağı aracılığıyla tüm bedene kan taşıyan kardiyovasküler sistemin merkezidir. Oksijen ve diğer temel besinler atardamarlar aracılığıyla hücrelere ulaştırılırken, oksijeni tüketen kan da damarlar aracılığıyla geri taşınır. Kanı iletmek için gereken güç kalp tarafından sağlanır.

Kalp ve kan sevgiyle olan ilişkimizin sembolüdür. Kanın yaşam vermesi gibi, sevgi de hayata anlam ve amaç katar. Sevgi ve yaşamın zıddı ise korku ve ölümdür. Aşk kapsayıcı, kucaklayıcıdır. Diğer canlılara uzanır. Korku ise dışlayıcıdır. Katılımı engeller. Sevgi korkuyu kucaklar. Sevgi olmadığında ise korku nefrete dönüşür. Kalbimizi açtıkça, kendimizi ve diğer canlıları kucakladıkça sevgi artar, korku azalır. Sevgi olmazsa yaşam tüm anlamını yitirir. Kalp durduğunda yaşam biter.

Kalp, romantik sevgiden kutsal sevgiye dek sevginin tüm boyutlarını simgeler. Sevgisiz, soğuk insanlara kalpsiz deriz. Sevgi dolu insanlara ise sıcak kalpli... Kalbimiz bir yerlerde kalır, kırılır, neşeyle dolar, tutkuyla çarpar.

Kalp, tıpkı bir çocuğun tüm varlıklara karşı hissettiği koşul-



suz sevgi gibi sadece saf ve edebi sevgiyi içerir. Ancak yıllar içinde yaşanan çelişkili ve acı verici deneyimler, sevgimizi bastırmamıza ve inkâr etmemize, ulaşılamaz, kilitli bir kalp yaratmamıza yol açar. Bunun yanı sıra toplum sevgi göstermeyi duygusallık olarak görür. Bu nedenle duygularımızı utanç ya da reddedilme korkusu yüzünden gizlemeye başlarız. Sevginin gücünden uzaklaştığımız andan itibaren ise sığ, özensiz ve yalnız bir yaşam sürmeye başlarız. İçimizdeki sevgiye güçlü bir şekilde bağlanmadığımız sürece yaşam kaynaklarımız kesilir, kendimize yabancılaşırız. Kalbimizi kapattıkça dünya kusurlu, güvenilmez ve kötü bir yer gibi görünmeye başlar.

## KALP

Yukarıda anlatılan türden karamsar, bencil yaklaşımların yol açtığı öfkeli ve saldırgan davranışlar, kalp hastalıkları açısından yüksek risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Yaşam biçimi de aynı şekilde önemli göstergelerden biridir. Aşırı çalışma, baskı ortamı ve stres tüm sistemin zayıflamasına yol açar. En önemlisi de egzersiz, gevşeme, oyun ve sevgi ilişkileri için ayrılan zamanın azalmasına neden olur. Aşırı alkol karaciğeri ve bağışıklık sistemini zayıf düşürür. Sigara ise, kalbe aşırı derecede stres yükleyen adrenalin düzeyini % 84 oranında artırır. Yağlı besinler, özellikle de kırmızı et ve süt ürünleri **kalp krizine**, damar sertleşmesine ve **kansere** yol açabilir.

Bütün bu risk faktörlerinin bir araya gelmesi kişinin kendisine özen, saygı göstermediği bir yaşam biçiminin göstergesidir. Bunun nedeni genellikle, duygusal dengenin bozulması pahasına maddi çıkarlar peşinde koşmak ve tahminen acılı anılar, geçmişte yaşanan sıkıntılar ve sarsıntılar, kırılan kalpler ya da sevilen birinin yitilmesi yüzünden kontrolü, özellikle de duyguların kontrolünü yitirmeme çabasıdır. Kalbimizi kapatarak kendi sevgi gereksinimimize de duyarsız kalırız.

Dolayısıyla; kalbin iyileşmesi için içsel yaraların, korkuların

ve acıların iyileştirilmesi, engellerin ve direncin kaldırılması gerekir. Kendimizi kabullenmemiz ve sevmemiz şarttır. Kendi gereksinimlerini inkâr edenlerin başkalarına gösterdiği sevgi de sınırlı ve koşullu olacaktır. Hatalarımızı kabullenirsek, tüm varlıkları oldukları gibi kabullenmeye ve koşulsuz bir şekilde sevmeye, paylaştığımız insanlık değerlerini tanımaya başlayabiliriz.

Kalbimizi açmayı, hislerimizi dinlemeyi, saygı göstermeyi ve hislerimize güvenmeyi öğrenmek yaşamdaki en etkili tekniklerden biridir. Her ne kadar kalp her zaman mantıksız davranıyor gibi görünse de hepimiz içgüdüsel olarak kalbimizin söylediklerinin beynimizin karşı çıkmak amacıyla öne sürdüğü tüm savlardan daha gerçekçi ve anlamlı olduğunu biliriz. Açık bir kalp tüm varlıkların doğasında bulunan güzelliği görebilir. Bu noktada benmerkezcilik söz konusu bile değildir. Bunun yerini parçası olduğumuz bütünü farkındalığı alır. Açık bir kalp kimseye, hiçbir şeye bağlı olmayan derinlikte bir sevgi deneyimleyebilir. Bu sevgi, tıpkı herkesin tepesinde eşit bir şekilde parlayan güneş gibi ortada ve gerçektir.

## KENDİ KENDİNİZE DENEYİN

### ***Kalbinizi Soluklandırın***

Okumayı bir anlığına bırakarak kalbinizi soluklandırın.

- Rahat bir şekilde oturarak gözlerinizi kapatın ve normal bir şekilde soluklanın. Soluğunuzu kalbinize yönlendirin. Aldığınız her solukla birlikte kalbinizin açıldığını, verdiğiniz her solukla gerilimlerden kurtulduğunuzu hissedin.
- Birkaç dakika boyunca bu şekilde gevşeyin. Kalbinizin barındırdığı duyguların derinliğini ve boyutunu görebiliyor musunuz? Özel bir çaba harcamadan doğal bir şekilde soluklanarak kalbinizin derinliklerine inin.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi ağır ağır açın.

10'uncu bölümde de anlatıldığı gibi kalp, "Ben" derken işaret ettiğimiz, gerçek benliğimizin bulunduğu bölgedir. Tüm tutkularımızın, hayranlıklarımızın, bağlılığımızın, korkularımızın, öfkelerimizin, acılarımızın, isteklerimizin, arzularımızın, minnettarlığımızın ve coşkumuzun kaynağı kalptir. Bu duygular ağız yoluyla sözlere, vurgulara ve öpüşlere, omuzlar, kollar ve eller aracılığıyla kucaklamaya, dokunmaya, tutmaya, itmeye, cinsellik aracılığıyla şefkate ve paylaşımaya dönüşür. Kalbin arkasında yer alan sırt inkâr ettiğimiz, bastırdığımız duyguları, öfkeleri barındırır. Göğsümüz dünyaya sergilediğimiz kalbimizdir. Göğsünüzü öne çıkarmakla, güçlü bir kalbe sahip olduğunuza dair sahte bir izlenim mi uyandırmak istiyorsunuz? Göğsünüzün çökmesi kalbinizin yıpranmasının mı göstergesi?

Kalp kolay kolay pes etmeyen güçlü bir organdır. Biz farkına varmasak bile, yaşamımız boyunca kan pompalamayı sürdürür. Kalp hastalıkların, bu büyük sisteme bir huzursuzluk bulaştığının, derin bir tatminsizlik ve mutsuzluk yaşandığının göstergesidir.

## Angina

Angina, damarların tıkanarak kanın ve oksijenin kalbe ulaşmasını engellemesi sonucu göğsün sıkışmasıyla yaşanan ve daralma hissiyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Özellikle bedenin artan oksijen talebini karşılayamadığı, arz-talep dengesinin bozulduğu egzersiz ya da aşırı stres dönemlerinde ortaya çıkar. Sigara içmek ya da aşırı yemek gibi daha az yorucu eylemler de, tıpkı kaygı ve kuruntu gibi anginayı hızlandırabilir.

Damarların tıkanmasının sonucu olan angina, alabilme yetimizin de azaldığının işaretidir. Örneğin; kontrolü yitirmemek, her şeyi tek başımıza yapabilmek adına yardım ve tavsiye istemeyi beceremememizden dolayı sevgi ve ilgi görememeye başlarız. Bu durum içsel kaynaklarımızın tükenmesine, arzın yerinde saymasına, verecek bir şeyimiz olmamasına rağmen talebin artmasına yol açar. Göğsün sıkışması, sevgi görme isteğine rağmen

men bu isteğin karşılanamamasından kaynaklanan çelişkinin göstergesidir. Bu durum aynı şekilde sürekli başkalarına verirken, kendimizi ihmal etmemizin de göstergesi olabilir.

İyileştirilebilir bir durum olan angina genellikle kalıcı hasarlar vermez. Ancak yine de hayati gereksinimlerimizi ihmal ettiğimize dair güçlü bir uyarı olarak değerlendirilmelidir. Kendinizi her an görev başında olmak zorunda mı hissediyorsunuz? Yardım istemekte güçlük mü çekiyorsunuz? Karşınıza çıkanlara düşmanca ve acımasızca mı davranmaya başladınız? Para kazanmak ve başarılı olmak sizin için kırlarda dolaşmaktan, çocuklarınızla oynamaktan daha mı önemli? Sizden çok fazla şey istendiğini, bu istekleri karşılayamadığınızı mı hissediyorsunuz? Başkalarının sorunlarıyla gereğinden fazla mı ilgileniyorsunuz? Angina yaşamımızın dengesinin kaybolması, sarkacın sürekli tek bir yöne doğru kaymasıdır. En önemlisi de kalbimizdeki duygulara daha fazla ilgi göstermemiz gerektiğinin göstergesidir.

### ***Kalp Krizi***

Görülme sıklığı 1900'den beri her 20 yılda bir iki katına çıkan kalp krizi, Batı dünyasındaki bir numaralı ölüm sebebidir. Kalp krizinin nedeni; kalbe kan sağlayan koroner damarların tıkanması, damardaki kanın pıhtılaşması ya da kalp kaslarının kansız kalması sonucu ortaya çıkan ani spazmlardır. Aşırı egzersiz, stres, duygusal sarsıntılar ve atardamarları işlem göremez hale getiren tortular kalp krizini ortaya çıkaran nedenlerdendir. Zaman zaman da birçok neden bir araya gelir. Örneğin; günde 3-4 fincan kahve içen, aşırı yağlı yiyen, çok az egzersiz yapan ve eşinin ölümünden dolayı duygusal bir sarsıntı geçiren sigara tiryakisi...

Bu noktada zihin, özellikle zihinsel aktivitelerle yoğun bir şekilde uğraşıyorsak, önemli bir rol oynar. Beyin ve kalp bir dengede tutulmalıdır ki; varlığımızın entelektüel, mantıklı, zihinsel kısmına hapsolüp derinlerdeki duygularımızla bağlantımızı koparmayalım. Aşırı düzeyde beyinsel faaliyet ve stres dü-

zeyindeki ani yükselişler kalbi enerjisiz bırakır. Kalbinizin yaşamınızın hayati merkez'lerinden biri olduğunun farkında olanlardan mısınız, yoksa sadece bir pompa mekanizması olduğunu mu düşünüyorsunuz? Eğer öyleyse duygularınızın öneminin de farkında değilsiniz demektir?

Sevgi, kalbin doğal ifade yöntemidir. Biz ise bunu inkâr etmek için uğraşp dururuz. Kalp krizi, kalbin birikmiş acılar, üzüntüler, kayıplar ve sevmemek için gösterilen dirençler tarafından saldırıya uğramasıdır. Kalbimiz umutsuz bir şekilde dikkatimizi çekmeye, koyduğumuz sınırları aşmaya çalışmaktadır. Siz de hiçbir şey hissetmemek amacıyla kalbini bir kafese kapatanlardan mısınız? Geçmişteki acılara, sıkıntılara takılıp kalan, affetmeyi reddedenlerden misiniz? Kalpten seveceğiniz, katılacağınız bir şeyler olmadığı sürece hayat anlamsız görünür. Bu da aidiyet duygusunun yerini depresyonun ve üzüntünün almısına yol açar. Kalp hayata tutunmanızı sağlar. Pes edip kalpsizleştiniz mi?

Kan normalde kendi ritmi içinde kesintisiz bir şekilde akar. İçinizden akıp geçen yaşamın bu doğal ritmini hissedebiliyor musunuz? Yoksa yaşamınızı askeri bir disiplin içinde programlanmış bir şekilde mi geçiriyorsunuz? Damarların kasılması sonucu kan dolaşımının zayıflaması kalbi etkiler. Siz de tamamen işe odaklanarak yaşamınızın duygusal yönünü zayıflatanlardan mısınız? Duygularınızı, yaşamınızda daha az yer tutmaları amacıyla bastırıyor musunuz?

Birçok insan açısından kalp krizi yaşama bakışlarını değiştiren, bu sayede yaşamlarını kurtaran bir dönüm noktasıdır. Bu kriz, yaşam biçimimizi, davranışlarımızı, ilişkilerimizi, en önemlisi de önceliklerimizi acilen gözden geçirmemiz gerektiğini fark etmemizi sağlar. Bu, varlığımızın, uzun süredir kilitli tuttuğumuz tüm yönlerini keşfetmemizi, doğuştan gelen hakkımız olan sevgi ve güzelliği görmemizi sağlayan altın bir fırsattır.

## *Kalp Ritmi*

Kalp en derin duygularımızın merkezidir. Bu nedenle kalbin ritmi de bu duyguların stres, şok, korku, dehşet, tutku, neşe, sevinç dönemlerinde yükselmesinden etkilenir ve gevşedikçe normal ritmine döner. Kalp ritminin yükseldikten sonra tekrar kolay kolay normale dönmemesi, duygusal denge ve içsel huzurun sağlanması gerektiğinin göstergesidir. Siz de yaşamınızın ritminin bozulduğunu mu hissediyorsunuz? Kendinizi gergin, duygusal açıdan güvensiz mi hissediyorsunuz? Yaşamınızın dengesini nasıl sağlayabilir, nasıl sakinleşebilirsiniz? Solunum tekniklerinin (Bölüm 5) geriliminizi azaltmanıza yardımcı olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Derin bir gevşemenin yaşandığı durumlarda kalp ritminin yavaşlaması ise normaldir.

## **KAN**

Kan, atardamarlar, damarlar ve kılcal damarlardan oluşan bir labirent aracılığıyla bedenimizin tüm hücrelerine ulaşır. Plazma, kırmızı ve beyaz hücreler ve trombositlerden oluşan kan, DNA'mızda bulunun genetik şifremizin bir örneğini barındırır. Rahimde annemize kan dolaşımı yoluyla bağlarız. Paylaştığımız bu kan genetik mirasımızı oluşturur. Dolayısıyla kan hakkındaki sorunlar genellikle ailevi sorunlara işaret eder.

Kan, fiziksel kimliğimizin damgasının yanı sıra duygusal kimliğimizi oluşturan derinlerdeki duygularımızın da damgasını taşır ve bu duyguları tüm varlığımıza ulaştırır. Normalde kalpten bedene dağıtılan kan (kalbimizdeki duyguları dünyayla paylaşmamız) ile damarların kalbe taşıdığı kan (başkalarının uyandırdığı duygular) arasında bir denge vardır. Bu dengenin bozulması, bu duygusal alışverişte bir sorun yaşandığının, sevgimizi ifade edemediğimizin göstergesidir.

## *Anemi*

Kandaki hemoglobin eksikliğinden kaynaklanır. **Demir ek-**

**sikliğine bağlı anemi** kötü beslenmeden, kan kaybından ya da hamilelik döneminde bedenin demir ihtiyacının karşılanamamasından kaynaklanır. **Pernisyöz (zararlı) anemi** ise, kötü beslenme nedeniyle B12 (folik asit) açığının oluşması ya da midede B12 vitaminin emilimi için gereken maddelerin bulunmamasından kaynaklanır. Her iki durumda da yaşam biçiminin ve kişinin hayata bakışının gözden geçirilmesi gerekir. Kötü besleniyor, gerçek gereksinimlerimizi karşılamıyor olabiliriz. Çalışmaktan kendinize vakit ayıramıyor musunuz? Beslenme rejiminin önemsiz olduğuna mı inanıyorsunuz?

Kan sevginin paylaşımının simgesidir. Anemi de bu bağlamda yaşama enerjik tepkiler vermemizi sağlayan gücün zayıfladığının göstergesidir. Hayata karışma isteğinizi mi yitirdiniz? Sevilmeye değer olmadığınızı mı düşünüyorsunuz? Çevrenizdekilerin duygusal talepleri yüzünden bitkin düştüğünüzü, bu talepleri karşılayamaz hale geldiğinizi mi hissediyorsunuz? Demir eksikliği güç ve direnç eksikliğini gösterir. Motivasyonunuzu mu yitirdiniz? Tekrar güç kazanmak için neler yapmanız gerekir?

## *Tansiyon*

Kanımız, sevgiyi varlığımızın tüm kısımlarına taşıyan içimizdeki yaşam enerjisidir. Aşırı çaba harcamak, şoklar, çatışmalar ve tutku tansiyonun yükselmesine yol açabilir. **Yüksek tansiyonun** en genel nedeni baskı ve stresin artması ya da öfke gibi duygulardır. Tansiyonun kolay kolay normale dönmemesine **hipertansiyon** adı verilir. Dünya genelinde her dört kişiden birini etkileyen hipertansiyon, kalp krizi ve felcin en önemli nedenlerinden biridir.

Yüksek tansiyonlu kişiler, genellikle kendileriyle yüzleşmek için, sürekli bir şeylerle uğraşan aşırı aktif insanlardır. Yüksek tansiyon dile getirilmeyen hatta kimi zaman farkına bile varılmayan, biriktikçe içsel bir basınç oluşturan duyguların sembolüdür. Bu hareketlilik de, saldırgan ya da duygusal itkileri bastırmanın bir yoludur. Duygular taşmaya başladıkça fiziksel sorun

lar belirir. Bu nedenle, zarar görmeden önce bu işaretleri yorumlamayı öğrenmemiz, dipte kaynayan şeylerin farkına varmamız büyük önem taşır. Bu şiddetli duygular uzun süre yok sayılmaları durumunda ağır hasarlara yol açabilirler. Sizi bu kadar öfkeliendiren şey nedir? Siz mi kendinize baskı uyguluyorsunuz, yoksa bu baskı dışarıdan mı geliyor? Kaçınmaya çalıştığınız sizi sınırlendiren, geren bir şeyler mi var? Panik ve korkudan dolayı tansiyonumuz yükseldiği durumlarda, bu hislere yol açan olayları iyi değerlendirerek gereğinden çok önem vermemeyi öğrenmemiz ve içsel dengemizi sağlamayı beceremememiz gerekir. Bu konuda soluklanma farkındalığı ve içsel bilinçsel gevşeme teknikleri size yardımcı olabilir. (5'inci bölüme bakınız.)

Düşük tansiyon ise yaşama korkusuz bir şekilde katılmaya direndiğinizin göstergesidir. İçsel bir zayıflık ve kaçma isteği, sürekli bir bitkinlik hali söz konusudur. Bu durum, baskı karşısında direnç gösterilemediğinin, umutsuz kalındığının göstergesidir. Kişi hayatla yüzleşmeyi beceremez ve pes eder. Siz de sizden talep edilen şeylerle baş edemediğiniz hissinde misiniz? Her şeyin üzerinize geldiğini mi hissediyorsunuz? İçsel gücünüzü ve direncinizi tekrar kazanmak için neler yapabilirsiniz?

Çok meditasyon yapan kişilerde de, ortaya çıkan derin huzur ve sükunet dolayısıyla düşük tansiyon görülebilir. Bu kişiler direnmeyi bırakarak yaşamla bütünleşmiştir.

### *Kan Dolaşımı*

Kan dolaşımı bozukluğunun genellikle eller, ayaklar, kulaklar ve burun gibi çıkıntılı noktaları etkileyen türüne **Raynaud hastalığı** adı verilir. Bu bölgeler uyuşur, beyazlaşır, sonra da mavileşir; soğuk havalarda kızarıp ısındıklarında acır. Dolaşım bozukluğu kanın uç noktalara dek ulaşamadığını, adeta geri çekildiğini gösterir. Kan; duyguların, sevginin ve yaşamın dolaşımının simgesidir. Dolayısıyla dolaşım bozuklukları bu gücün azaldığının, zayıfladığının işaretidir. Kişinin samimiyetten, dokunmaktan kaçındığının göstergesidir. İçsel kaynaklar tüken-



miş; kişi kaçmak, duygusal açıdan bulunduğu ortamdan uzaklaşmak istemektedir. İnsanlar kendilerini açtıklarında zarar görmekten korkarlar. Bu nedenle de kendi kabuklarına çekilirler.

Verecek, paylaşacak bir şeyiniz olmadığını mı hissediyorsunuz? Dünyayla yüz yüze kalan bölgeleriniz kendilerini tehdit altında, çirkin, sevmeye değmez mi hissediyor? Duygusal samimiyet ve sıcaklığı tekrar kazanmak için neler yapabilirsiniz? Dünyaya sevgiyle uzanabilmek için neleri değiştirmeniz gerekir?

### *Koroner Damar Hastalığı*

Atardamarların sertleşerek daralması sonucu ortaya çıkan **damar sertliği**nin görülme sıklığı özellikle yaşlandıkça artar. Yağ tortularının atardamarlarda oluşturduğu tabakalar daralmalara yol açar. Damar çeperlerinin kalınlaşması, damarlardan daha az kan geçmesi, yani kalbe ulaşan kanın azalması anlamına gelir: Bu durum **kalp krizine** bile yol açabilir.

Atardamarlar ve damarlar, yaşamı sürdürebilmek için hayati önem taşıyan oksijen ve temel besinlerin yanı sıra duyguların da iletilmesine yarayan kanallardır. Kan kişiliğimizin izlerini taşır. Dolaşım sistemi ise adeta bu kişiliği koruyan duvarlardır. Ancak bu duvarlar zaman zaman iletişimin önüne çektiğimiz engeller haline de gelebilirler. Paylaşmaktan çekiniyor musunuz? Duygusal açıdan bağlanmaktan kaçınıyor musunuz? Damarların daralması ve tıkanması duygusal alışverişte bir dengesizlik yaşandığının göstergesidir. Bakış açınız mı daraldı? Başkalarının görüşlerini kabullenmekte güçlük mü çekiyorsunuz? Bunun nedeni sürekli çabalarken kendi gereksinimlerinizi ihmal etmeniz olabilir mi? Kendinize sevgi göstermiyor musunuz? Her şeyi kendi başınıza halledebileceğinize, yardıma gereksinim duymayacağınıza mı inanıyorsunuz?

Yaşamımızdaki sevgi eksikliği, örneğin; çocukluk döneminde gereksinim duyduğumuz sevgiyi göremememiz büyüdükçe duygulara karşı katı bir tutum sergilememize yol açar. Tavırlarınız katı ve esneklikten uzak mı? Tavrınızı yumuşatsanız, sevgi

almaya ve göstermeye daha hazır olsanız neler değişir? Damarlardaki yağ tortuları suçluluk duygusu, utanç gibi olumsuz hislerin ağır ağır birikerek tüm sistemi tıkadığını gösterir. İçinizde patlamaya hazır bir şeylerin birikmesine mi yol açıyorsunuz? Kendinizi tıkanmış mı hissediyorsunuz? Duygularınızı paylaşırsanız neler olabilir? Yaşam enerjinizin akışını artırmak için neler yapabilirsiniz? Bu akışın önündeki engelleri nasıl kaldırabilirsiniz?

### ***Kanama***

İç ya da dış kanama sonucu ortaya çıkan akut kan kaybına verilen addır. Bir anlamda duyguların taşması, saklanan hatta bazen farkında bile olmadığımız, dile getiremediğimiz duyguların ortaya çıkmasıdır. Adeta basınç supabının patlaması, yaşam enerjisinin infilak etmesidir. Duygularınızı bastırıyor musunuz? İçinizden yükselen duyguları ifade edemiyor musunuz? Bu duygusal taşmayı önlemek için neler yapabilirsiniz?

### ***Kan Pıhtılaşması***

Damarları tıkayan kan pıhtılaşması akciğerlere ya da kalbe dek ulaşabilir. Kanın akışkanlığını ve canlılığını yitirerek pıhtılaşması hareketsizliğe ve felakete yol açabilir. Hareket değişim demektir. Pıhtılaşma, yani katılaşma ise değişime direncin göstergesidir. Kan, insana yaşam ve sevgi sağlayan enerjiyi taşıdığına göre, pıhtılaşma bu enerjinin tıkanmasıdır. Sizin duygularınız nerede tıkanıp, katılaşmış? Hangi değişimlere direniyorsunuz? İpin ucunu bıraktığınızda olacaklardan korktuğunuz için, bulunduğunuz duruma takılıp kaldınız mı? İçinizden bir şeylerin yüzeye çıkmasını mı engelliyorsunuz?

Kan pıhtılaşması atardamarlardan çok damarlarda görülür: Bu durum sorunun vermektense almaktan kaynaklandığını gösterir. Duygusal alışverişlerde bir sıkıntı mı yaşıyorsunuz? Başkalarının sevgisine, ilgisine, özenine özlem mi duyuyorsunuz? Yoksa size sunulan yardımları elinizin tersiyle ittirip her şe-

yi bir başınıza mı başarmaya çabalıyorsunuz? Pıhtılaşmanın sık görüldüğü bir yer de bacaklardır. Bu durum da, kişinin yönünü belirleyemediğinin, karşısına çıkabilecek şeylerden korktuğunun göstergesidir. Olası duygusal değişimlerden mi korkuyorsunuz? Bulduğunuz yere yapışıp kaldınız mı? Bu engelleri ortadan kaldırmak, tekrar özgürce ilerleyebilmek için neler yapmanız gerekir?

### *Varisli Damar*

Varisin nedeni, damarlardaki kanın yukarı akmasını sağlayan ve tekrar aşağı inmesini engelleyen kapakçıkların görevini yapamaz hale gelmesidir. Bu durum kanın damarlarda birikmesine ve şişlikler oluşmasına yol açar. Varis özellikle kasların kanın yukarı doğru akmasına yardımcı olduğu bacaklarda görülür. Uzun süreler boyunca ayakta durmak, hamilelik gibi kapakçıklara ağır yük bindiren durumlarda daha sık rastlanır.

Damarların kanı tekrar kalbe taşınması bize sunulan sevgiyi kabul etmeyi ve bu sevgiden beslenmeyi becerdiğimizi gösterir. Kapakçıkların görevini yapamaz hale gelmesi sunulan sevgiyi kabullenemediğimizin işaretidir. Uzun süreler boyunca ayakta duran kişiler dayanacak bir desteğe gereksinim duyar. Siz de yalnız kaldığınızı, destek ve ilgi görmediğinizi mi hissediyorsunuz? Yoksa size sunulan sevgiyi, ilgiyi geri mi çeviriyorsunuz? Pes etme, her şeyi bırakıp gitme isteği mi duyuyorsunuz? İçinizdeki hangi bölgeler çökmek üzere.

Hamilelik döneminde ortaya çıkan varis, bir başka insanın sorumluluğunu almaktan dolayı duyulan korkudan kaynaklanıyor olabilir. Bu dönemlerde genellikle tüm ilgi doğacak çocuğa yönelir. Bu durum anne adayını kafa karışıklığına itebilir. Korkularınızı dile getirebiliyor musunuz, yoksa bundan utanıyor musunuz? Gereksinim duyduğunuz ilgi ve sevgiyi görebiliyor musunuz? Doğacak çocuğunuzu sevememekten ya da eşinizin size olan sevgisini yitirmekten mi korkuyorsunuz? Destek görebilmek için neler yapabilirsiniz?

# Kalenin Koruyucusu

## Bağışıklık Sistemi

Bağışıklık sisteminin temel işlevi, yabancı maddeleri tespit ederek bize bir zarar vermelerini engellemektir. Bu durum, kendimizi işgallere karşı koruyabilme, bize ait olanla olmayanın ayırdına varabilme becerimizin, iç ve dış dünyalarımız arasındaki ilişkinin farkında oluşumuzun, bu ilişkiden etkilenme boyutumuzun simgesidir. Bağışıklık sisteminin bakteriler, polenler gibi dışsal antijenler karşısında aşırı çalışması alerjiye yol açabilir. Yeterince çalışmaması ise enfeksiyonlara yol açar. İçsel antijenlere karşı aşırı çalışması **otoimmün hastalıklar**a, az çalışması ise **kanser** benzeri anormal hücrelerin oluşmasına neden olur.

Bağışıklık sistemi iki temel yöntem kullanır. Yabancı bir maddeyle (örneğin bakterilerle) karşılaştığında, öncelikle kandaki B hücreleri tarafından antikolar üretilir. Her maddeyle ayrı ayrı ilgilenilerek gelecekteki işgallere karşı bağışıklık kazanılır. Aşı yöntemi de bu ilke üzerine geliştirilmiştir. Bulaşıcı hastalıkların direnci ve gücü artırmasının, çocukluk hastalıklarının sa-

dece bir kez geçirilmesinin nedeni de budur.

Hücreler aracılığıyla sağlanan bağışıklığın ikinci boyutu kandaki uzmanlaşmış hücreler tarafından gerçekleştirilir. T hücreleri işgalci maddeyi yok ederken (yardımcı T hücreleri uyarır, öldürücü T hücreleri imha işlemini gerçekleştirir, düzenleyici T hücreleri ise görevin başarıyla tamamlandığını bildirir), büyük fagosit hücreleri yabancı hücreleri yutarak pisliği temizler. T hücreleri kemik iliğinde üretilip timus bezinde olgunlaştıktan sonra kan akışına katılırlar. Bu hücrelerin temel işlevi anormal hücreleri tespit ve imha etmek olduğu için, öncelikle neyin zararlı, neyin zararsız olduğunu bilmeleri gerekir.

'Tolerans' sözü biz ve biz olmayan ayrımını tanımlamak için kullanılır. Dolayısıyla sadece bizden olmayan maddelere saldırırız. 'Toleranssızlık' ise zararlı olanla olanı ayırma becerisine sahip olamamak, bizden olmayana bizdenmiş gibi görmektir. Bu ayırım işlemi kimlik hissimizin -başkalarından kolaylıkla etkilenmeyip, kendi duygu ve düşüncelerimizi dile getirebilmemizin temel bileşenlerinden biridir.

Bağışıklık sisteminin gücünü koruyabilmesi konusunda *timus bezinin* büyük önemi vardır. Bu bez Çin'de *chi* yani iyileştirici enerjinin kaynaklarından biri olarak görülür. Kökeni Yunanca 'ruh ve kişilik' anlamına gelen *thymos* sözüdür. Dolayısıyla kimlik hissimizle yakından ilgilidir. Timus, kalbe yakınlığından dolayı ateşin evi olarak da bilinir. Örneğin; aşık olduğumuzda, kendimize güven duyduğumuzda, açık, pozitif bir bakış sergilediğimizde kolay kolay hastalanmayız. Depresyonda olduğumuzda, kendimizi yalnız ve üzgün hissettiğimizde ise kolaylıkla hastalanırız. Adeta kalbin duygusal durumu timusa enerji sağlayarak bağışıklık sisteminin sağlığını doğrudan etkiler.

Sağlam bir duygusal destek sistemi, dışsal işgaller ve etkilere direnmemizi sağlayan gücü ve direnci verir. Ne kadar çok sever ve sevilirsek, kendimizi o kadar iyi hisseder ve daha az depresyona gireriz. Destek sisteminin yalnızlık ya da sevilen birinin yitilmesi gibi nedenlerle zayıflaması durumunda ise, saldırıla-

ra direnme becerisi azalır. Bağışıklık sisteminin gücü de, stres ve acıya olan toleransımız gibi azalır.

Havada, yiyeceklerde, suda bol miktarda bulunan kimyasal toksinlerin etkisini elbette yok sayıyor değiliz. Bağışıklık sistemi içsel durumlarla dışsal durumları tolere ederek ve dengeleyerek bir uyum sağlamaya çalışır. Dışsal maddeler ağır basar ya da anormal davranışlar göstermeye başlarsa, bağışıklık sistemi tolerans düzeyinin dışına çıkabilir. Aynı şekilde duygusal toksinlerin düzeyinin artması da bağışıklık sisteminin gücünü tüketir.

Bağışıklık sisteminin önemli parçalarından biri de lenf bezleridir. Bedendeki sıvılar bu bezlere ulaştırılarak lenf boğumlarında toplanır. Bu sayede antikolar ya da T hücreleri yabancı maddelere karşı saldırıya geçebilir. Koltukaltları, kasıklar gibi bölgelerde lenf bezlerinin şişmesi, bağışıklık sisteminin bir enfeksiyonla savaştığının göstergesidir. Kanı filtreleyerek pisliklerin, işe yaramaz haldeki kan hücrelerinin ve yabancı maddelerin atılmasını sağlayan ve kana yeni bağışıklık hücreleri gönderen dalak da bu sistemin bir parçasıdır.

'*Dalak*' sözcüğünün kökeninde *boşnutsuzluk* ve *tahammülsüzlük* sözcükleri vardır. Dolayısıyla bu bölgedeki sorunlar pisliklerin ayıklanamadığının, gereksiz, işe yaramaz duygu ve düşüncelerin birikmeye başladığının göstergesidir. Bu durum hazımsızlığa yol açarak hoşnutsuzluğu daha da artırır. Dalağın güçlü olması kanı olumsuz etkilerden temizler, açık, sevgi ve sempati dolu bir yaklaşım benimsenmesini sağlar.

### *Otoimmün Hastalıklar*

Bağışıklık sistemi normalde hangi maddelerin yabancı olduğunu, hangilerinin zarar verme potansiyelini taşıdığını, hangilerinin zararsız olduğunu bilir. Ancak otoimmün hastalıklar, örneğin; **romatoid arterit**, **deri veremi**, **AIDS** sırasında bizden olanla olmayanı ayırma becerisini yitirerek, kendisine de yabancı maddelere saldırır gibi saldırmaya başlar.

Dolayısıyla, burada sorulması gereken soru kendimiz hak-

kında neler hissettiğimizdir? Bu tür soruları yanıtlamak kolay değildir. Kişinin kendisine karşı dürüst olmasını gerektirir. Yaşamınızı değerli buluyor musunuz, yoksa umurunuzda değil mi? Kendinize olan saygınızı ve güveninizi yiyip bitiren, geçmişten kalma utançlarınız, suçluluk duygularınız var mı? Kendinize gizliden gizliye öfke, nefret duyuyor musunuz? Zamanınızı başkalarına yardım etmekle geçirirken kendinizle ne kadar ilgileniyorsunuz? Kendinizi kucaklayabilmek, varlığınızın her yanını sevgi dolu bir yer haline getirmek için neleri değiştirmeniz gerekir?

Kendi içsel güzelliğinizin farkında olup değerini biliyor musunuz, yoksa yaşam sevginizi yiyip bitiriyor musunuz? Kendinizi acımasızca eleştiriyor, yerden yere mi vuruyorsunuz? Yoksa sizin kendinize verdiğiniz değeri çürüten birileri mi var?

## **AIDS**

İşgalci bir madde bedene girdiğinde normalde bağışıklık sisteminin alarm vererek işe koyulması gerekir. Ancak HIV virüsü bedene girdiğinde sadece T hücrelerini işgal etmekle kalmaz, alarmı da susturur. Bu durum bedeni sadece HIV'in değil, tüm bakteri ve virüslerin saldırılarına karşı savunmasız bırakır. AIDS nedeniyle beden enfeksiyonlara karşı korunamaz. Bağışıklık sistemi sınırlarını yitirerek kendisinden olanla olanı ayıramaz hale gelir.

Yapılan son araştırmalara göre, AIDS hastalarının iki temel psiko-duygusal özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki kendilerini kurban gibi hissetmeleri, diğeri ise hislerini ve duygularını bastırma eğiliminde olmalarıdır. AIDS'ten en çok etkilenenler Afrikalı yoksullar, uyuşturucu kullanıcıları, fahişeler ve eşcinseller gibi toplumun en az saygı gören kesimidir. Bu kesimler doğal olarak kendilerini kurban hissetme ya da duygularını inkâr etme eğilimine girecektir. Örneğin; cinsel tercihleri konusunda açık ve dürüst olan eşcinseller bile, toplumun henüz bu gerçeği kabullenmeye hazır olmadığını düşünerek, ömürlerini utanç

ve suçluluk duygusu içinde geçirir. Bazıları açısından cinsel tercihlerini ailelerine bildirmek en güç görevlerden biridir. Kimileri de bunun ortaya çıkaracağı acı ve suçluluk duygusunun bilincinde olarak böyle bir şeyi denemezler bile. Fahişeler ve uyuşturucu kullanıcıları ömürlerini yakalanma korkusuyla geçirirken, yoksullar ise sayısız siyasi savaşın ve önyargıların kurbanı olur. Hemofoli hastaları bile, ömürlerini yaralanmaktan sakınarak geçiren tehlikeye açık bir gruptur.

HIV virüsünün kan ve meni yoluyla bulaşması, hastalık hakkında çok değerli fikirler edinebilmemizi sağlar. Kan, kalpteki sevginin, yaşamımızı sürdürmemizi sağlayan oksijenle birlikte tüm varlığımıza ulaşmasını sağlar. Potansiyel yeni yaşamlar barındıran meni ise, bir kişinin karşısındakine duyduğu sevginin sembolüdür. Ancak bu yaşam veren sıvılar gizli bir ölüm nedenini de bulaştırırlar.

Sevgi ve yaşam birbirinden ayrılamaz. Sevgi olmazsa yaşamın anlamı olmaz; yaşam olmazsa sevgi dile getirilemez. Sevginin -ya da yaşam sevgisinin- olmaması depresyona, umutsuzluğa ve doldurulamaz bir boşluğa yol açar. Kişi kendisinden nefret etmeye, kızmaya başlar ve kalbindeki duygulardan uzaklaşır. Bu virüsün bulaşması bir sevgi eksikliğinin göstergesi olabilir mi? Kişinin içsel savunmasızlığı mı virüsü çekmekte, yoksa virüs mü savunmasız bir ortam yaratmakta?

Hastalığın bulaşması sunduğunuz sevginin kabul görmesine ne derece bağlı? Virüsün bulaşabilmesi için ortak bir duygusal ortamda bulunmak gerekir. Sunduklarınızı alacak kimse olmazsa virüs de bulaşamaz. Bu durum, eşlerden birinin HIV pozitif olduğu, diğerinin ise AIDS'e yakalanmadığı birçok vakada açıkça görülür. Bu insanları eşler arasındaki sevginin gücü koruyor olabilir mi?

AIDS sayesinde giderek daha fazla sayıda insan sevginin iyileştirici gücünün farkına varıyor. Virüs adeta bizi uyandırarak, kalbimizi hangi noktada kapattığımızı görmemizi sağlıyor. Çok sayıda AIDS'li hastanın, özellikle son aylarında ve haftalarında,



koşulsuz bir sevgi yaşadığını görmek şaşkınlık verici. Hastalık sayesinde aile ilişkileri düzelmeye, anne-babalar daha önceleri reddettikleri çocuklarını kabullenmeye, arkadaşlar ve dostlar birbirlerine sevgi ve özen göstermeye, içsel çatışmalar ortadan kalkmaya başlıyor. AIDS kadar kişileri sevgiye odaklayan, kalplerini açmalarını sağlayan başka hastalık yoktur.

Bu kitap yazıldığı sırada AIDS nedeniyle hayatını kaybeden sevdiğim bir dostum olan Paul Krueger "Finally Free" (Nihayet Özgürüm) adında bir şarkı yazmıştı:

*Umutsuzluk içinde uyandığım bir gün  
Doğan güneş karanlığı dağıttı  
Ufukta gördüklerimi duysanız şaşırırsınız  
Tanrının yüzlerce meleği uçuyordu  
Kalbim kanatlandı, gözlerim görmeye başladı  
Ruhum, "Nihayet Özgürüm" diye haykırdı  
Ardından herkes  
Meleklerle buluşmak için uçmaya başladı  
Nefret dolu insanlar ve sevgi dolu insanlar  
Tüm insan ırkları  
Hatta annem ve babam  
İçimdeki şeytanlar ve içinizdeki melekler  
Ve o kutsal saat geldiğinde  
Özgürce güneşe uçtuk  
Yanımıza nefretimizi, silahlarımızı almadık  
Oyun bitti, savaş sona erdi  
Nihayet özgürüm, melekler gibi uçabiliyorum.*

Yukarıda saydığım kategorilerin hiçbirine girmeyen, AIDS'e kazara (örneğin; kan nakli sonucu) yakalanan insanlar da var. Tam da bu noktada AIDS'e bakışımızı değiştirmemiz; çağımızın bir hastalığı, sadece kendimize değil, her türlü yaşam biçimine zarar vermemizin bir yansıması olarak görmeye başlamamız gerekiyor. Yağmur ormanlarını yok ettikçe, okyanusları kirlittikçe,

doğal kaynakları zehirledikçe AIDS, çocuklara yönelik taciz, kanser ve kalp hastalıkları vakaları da artıyor. Adeta doğa bize insan ırkı olarak yaptıklarımızın kabul edilemez olduğunu, daha derin düzeyde bir tolerans ve uyum sağlamak gerektiğini anlatıyor.

Yaşamlarımızın belirleyici gücü, sevginin kuvvetli enerjisi olmalıdır. Ancak bir yandan nüfus hızla artarken, bir yandan gezegenimizin doğal kaynaklarını hızla tüketmemiz bizi birbirimize düşman etti, sevgiyi paylaşmak yerine birbirimize zarar verir hale getirdi. Aynı kaderi paylaştığımızı görmezden gelmemiz yıkıcı etkilere yol açtı. AIDS bu anlamda sadece hastalığa yakalanan insanlara değil, hepimize, sevgiye daha derinden bağlanmamız gerektiğini hatırlatan bir uyarıdır. (Seks hakkındaki 18'inci bölüme de bakınız.)

### ***Alerjiler***

Göz sulanması, hapşırık, saman nezlesi benzeri alerjiler bağıklık sisteminin dışsal bir uyarıcıya aşırı tepki vermesi sonucu ortaya çıkar. (Astım ve saman nezlesi hakkında ek bilgi için 13'üncü bölüme bakınız.) Bu durum, toleransımızın ortadan kalkmasının, dengemizin bozulmasının ve normalde zararsız olan bir maddeye aşırı tepki vermemizin sonucudur.

Dış dünya adeta korkulması ve direnilmesi gereken bir düşman haline gelmiştir. Korku genellikle geri çekilmeye, kaçmaya neden olur. Herhangi bir şeyin girmesini engellerken, içimizdekilerin de dışarı çıkmasını engeller, duygularımızı ifade edemez hale geliriz. Rahatsızlık verici şeylere gösterdiğimiz tepki, bizi de rahatsız edici bir insan haline getirir! Duygusal tepkiler vererek ağlamaya başlarız, burnumuz akar. Aynı şekilde soluk alıp vermekte, yani sevgi göstermekte ve sunulan sevgiyi almakta da güçlük çekeriz. Duygusal meselelere aşırı tepki mi veriyorsunuz? Sizi rahatsız eden, kurtulmak istediğiniz insanlar mı var? Alerji duyduğunuz bu kişi kim?

Dünyayı bir düşman veya potansiyel bir tehdit olarak gör-

menizin nedeni, kendi saldırgan tavırlarınızı gizlemeye çalışmanız olabilir. Sonuçta bir alerjiye yakalanmak, bağırıp çağırmaktan, kırıp dökmekten daha kabul edilebilir bir şeydir. Bu durum, iletişim konusundaki isteksizliğin, paylaşmaktan vazgeçtiğinizin göstergesidir. Alerji belirtilerinin ortaya çıkmasının öncesinde düşmanlık duyduğunuz, iletişim kurmaktan kaçındığınız birileri var mıydı? Bağırıp çağırma isteği duyuyor muydunuz? İçinize kapandığınızı, duygularınızı bastırığınızı hissediyor muydunuz?

Genellikle bastırılan duygularla alerjinin nedeni arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Alerjinin sembolize ettiği şeyi keşfedersek, varlığımızın reddettiğimiz kısmını da tanıyabiliriz. Örneğin; polenler cinsellik, doğurganlık ve vahşi doğanın sembolüdür. Tutkularınızın ve vahşi duygularınızın ortaya çıkmasını engellemeye, bastırmaya mı çalışıyorsunuz? Doğurganlıktan, çoğalmaktan korkuyor musunuz? Aynı şey toz, akarlar, mantar sporları, hayvan deri ve tüy döküntüleri gibi şeylerin neden olduğu **alerjik rinit** için de geçerlidir. Bu maddeler sizin için ne ifade ediyor? Bunlardan bu kadar dramatik şekilde kaçınmanıza neden olan şey nedir? Hayvan tüyü doğamızın içgüdüsel, hayvani yönünü simgeler. Toz alerjisi ise kirlenmekten duyulan korkunun göstergesidir. Ancak yaşam temiz, düzenli, her an kontrolümüz altında olan bir şey değildir. Pisliklerle, tutkularla, oyunlarla, düzensizlikle doludur. Yoksa içinizdeki kontrol edilemez yönlerinizden duyduğunuz korku mu özgürlüğe direnmenize neden oluyor?

Son yıllarda **gıda alerjilerinde** belirgin bir artış yaşanıyor. Bu durum büyük ölçüde tarımda ve gıda üretiminde kimyasal maddelerin kullanımındaki artıştan kaynaklanıyor. Aynı şekilde kahve, fındık gibi belirli yiyeceklerin beklenmedik fiziksel tepkilere yol açtığı, birçok yetişkinin süt ürünlerine alerjisi olduğu da bilinen bir gerçektir.

Bununla birlikte bu alerjilerin psiko-duygusal nedenleri de olabilir. Eğer alerjiye yol açan yiyeceklerin listesi uzadıkça uzu-

yorsa, kontrol ve güç meseleleri hakkındaki tavırlarınıza yakından göz atmanızda yarar vardır. Herkesin yediği şeyleri yiyememek kendinizi özel mi hissettiriyor? Bu durum örtülü bir sevgi ve ilgi görme isteğinin göstergesi olabilir mi? Bu durumu hayata katılmamak, bazı şeylerden uzak durmak için bir bahane olarak kullanıyor olabilir misiniz? Kendi davranışlarınızı gözden geçirmek yerine yiyecekleri suçlamak daha mı kolay geliyor? Gıda alerjileri yaşamdan kaçmanın, yaşama katılmaya direnmenin göstergesidir.

## ***Kanser***

Kanser, kalp hastalıklarının ardından ikinci büyük ölüm nedenidir. Çevremiz giderek daha çok sayıda kanserojen maddeyle dolmakta. Gıda üretiminde kullanılan kimyasallar da, bedenlerimize tamamen yabancı maddeler ortaya çıkararak, anormal hücrelerle mücadele gücümüzü büyük ölçüde zayıflatıyor. Ancak bu kanserojen maddelere herkes maruz kaldığı halde herkes kansere yakalanmıyor. Demek ki bağışıklık sistemini etkileyen şey çevresel etkenlerle bağışıklık sisteminin birleşimidir.

Anormal hücreler bedende sürekli olarak büyür, ancak genellikle bağışıklık sistemi bu maddelerle geride hiçbir iz bırakmayacak şekilde başa çıkar. Kanser hastalığında ise bağışıklık sistemi anormal hücrelerin büyümesini ve yayılmasını engellemeyi başaramaz. Bu anormal hücreler bedeni destekleme görevine bir anlamda isyan ederek başına buyruk hareket etmeye başlar. Bu anlamda kanser insanların tavırlarının yansıması olarak değerlendirilebilir. Toplumun genelinin iyiliği yerine kendi çıkarlarımızı ön plana koymamız herkesi olumsuz yönde etkiler. Bunun sonucunda tıpkı kanserli hücreler gibi kendimizden kopar, gerçek duygularımızdan giderek uzaklaşırız.

Bu tür bir içsel yabancılaşmaya sorunların ve stresin birikmesi yol açabilir. Stresin kaynağı sevilen bir insanın ölümü, boşanma, işsiz kalma gibi şoklar ve sarsıntılar olabilir. Bu tür sarsıntılar hayatı anlamsız kılar. Bunun sonucu olarak da bedenini do-

ğal savunma sistemleri çöker. Belirtilerin ortaya çıkmasından önceki iki yıl kritik önem taşır; özellikle de güçlü duyguların dışı vurulmaması, bastırılıp görmezden gelinmesi, içe atılması durumunda. Bu duyguların kendi kendilerine yok olmayan bir enerjisi vardır.

Kansere yakalanma riski diğerlerinden belirgin şekilde yüksek olan belirli kişilikler vardır. Bu kişilerin ortak özelliğı kendilerine sayğı ve özen göstermemeleri, duygularına yabancılaşmalarıdır. Bu kişiler kendilerine zarar vermek pahasına, kendi gereksinimlerini yok sayarak başkalarının yardımına koşarlar. Başta öfke, utanç, pişmanlık, genellikle çocukluk döneminden kalma suçluluk gibi olumsuz duyguları dile getiremez, dışı vurmazlar. Kendilerini değersiz, önemsiz, yetersiz hissederler: Bu umutsuzluk, bu kişileri intihara meyilli kılar.

Elbette kanser çok farklı ve karmaşık boyutları olan bir hastalıktır. Tüm kanser hastalıkları aynı özellikleri taşımazlar. Hiç kuşkusuz gizem faktörü de söz konusudur. Ancak hepimizin kendimize ve başkalarına yaklaşımlarımız konusunda kanserden çıkarabileceğı dersler vardır. Kanseri yenen birçok kişi kendilerine özen göstermedikleri için kansere yakalandıklarını ve kendilerine sayğı göstermeye başladıktan sonra iyileştiklerini anlatır. Kanser bize duygularımızı gözden geçirme, kendimize karşı dürüst olma ve önceliklerimizi yeniden düzenleme fırsatı verir.

Kanserin bulaşıcı olmadığını, bedene girerek işgal eden bir uzaylı olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Anormal hücreler de herhangi bir diğer hücre gibi varlığımızın bir parçasıdır. Kanseri bir parçamıza yabancılaşmak olarak düşündüğümüzde, bu parçayı reddetmenin ve izole etmenin iyileşmeye yardımcı olmayacağı aşikârdır. Sevgiye açık olmak kanseri de sevmek, varlığımızın bir ifadesi olarak değerlendirebilmektir.

Kanserle başa çıkmanın yaratıcı hayaller, derin gevşeme teknikleri, meditasyon, diyet ve bütünleyici terapiler gibi çeşitli yöntemleri vardır. Duygularımızı bir uzmanla, grup terapisi yoluyla, bir arkadaşımızla paylaşabilmemiz iyileşme konusunda

hayati önem taşır. Yaşadığımız yabancılaşmayı, duygularımızdan kopuşumuzu kabullenebilirsek, bu izole parçaları tekrar bir bütünüün parçası haline getirebiliriz. Bu konuda, kanserden etkilenen bölgenin ya da organın işlevinin değerlendirilmesi, varlığımızın hangi kısmını görmezden geldiğimizi anlamamıza yardımcı olabilir. Başışıklık sisteminin, yani hayatta kalma isteğinin güçlendirilmesi de büyük önem taşır. Mücadeleci ruhlu, dirençli insanların kanseri yenerek hayatta kalma şansı çok daha yüksektir. Yani ‐Yaşamak istiyorum‐ yaklaşımını benimsemeniz gerekir. Bu da hayatın gerçek anlamını, sizin için anlamlı şeyleri keşfetmeyi gerektirir.

### *Soğuk Algnlığı ve Grip*

Her ne kadar belirtileri akan bir burun, sulu gözler, tıkalı sinüsler, ağrıyan bir boğaz ve zaman zaman öksürük olsa da soğuk algnlığının çok sayıda farklı türü vardır. Kimi zaman göğüsten başlayarak yukarı doğru ilerlerken, bazen de burundan başlayarak aşağı iner. Hepsinin ortak yanı ise; aşırı çalışma, stres ya da duygusal sorunlar nedeniyle başışıklık sistemi zayıflayan kişilerde görülmesidir. Güçlü ve sağlıklı bir başışıklık sistemine sahip insan, çevresi hastalarla dolu olsa bile kolay kolay soğuk algnlığına yakalanmaz.

Ağladığımızda burnumuz akmaya başlar. Üşüttüğümüzde gözlerimiz sulanır. Soğuk, burun akıntısı ve ağlamak hep birbiriyle bağlantılı şeylerdir. Genellikle hepsinde aynı çaresizlik ve umutsuzluğu yaşar, aynı rahatlama gereksinimini duyarız. Gözyaşları ve mukus içimize hâpsettiğimiz duyguları dışa vurmanın farklı yollarıdır. Dolayısıyla, üşüttüğünüzde öncelikle bastırduğunuz acılar, üzüntüler olup olmadığına bakmalısınız. Akamayan gözyaşları ister üzüntüden olsun, ister hayal kırıklığından, bir yolunu bulup burna ulaşacaktır. Sevilen birinin ölümünün ya da duygusal bir şokun ardından, hele ki acımızı dile getiremediyse, genellikle soğuk algnlığına yakalanırız. Bu durum duygusal açıdan soğuklaştığımızın, duygularımıza soğuk davrandığı-

mızın göstergesidir. Gerçek duygularımızı göstermediğimiz sürece bu hastalık yaygınlığını sürdürecektir.

İşyerinde sıkıntılar yaşıyor ve bunu dile getiremiyor musunuz? Zihinsel ve fiziksel yüklerin altından kalkamıyor musunuz? Soğuk algınlığı sadece bu duyguların ortaya çıkmasını sağlamakla kalmaz; kendinize, dengenizi tekrar sağlamak için kullanabileceğiniz, birkaç gün izin vermenize de yarar. Bir etkisi de herkesin hastalık kapmamak amacıyla size belirli bir mesafede durmasıdır. Asıl istediğiniz birilerini çevrenizden uzaklaştırmak mı? Samimiyetten korkuyor musunuz? Kendi kendinize kalma isteği mi duyuyorsunuz? Soğuk algınlığı sevgi ve ilgi çılgılığı da olabilir; bakılmak, beslenmek isteğinizi anlatır. İlgi görmek istiyor, ancak bunu nasıl dile getirmek istediğinizi bilmiyor musunuz? Soğuk algınlığı, her şeyin üst üste geldiği, olayları sindirip değerlendirebilmek için bir mola verme gereksinimi duyduğumuz değişim dönemlerinde de sık görülür.

Yüksek ateş ve kas ağrılarının eşlik ettiği grip de bir mola verilmesi gerektiğinin açık belirtilerinden biridir. Grip sözünün İngilizcesi olan influenza, "Birilerinin ya da bir şeylerin etkisi altına girmek" anlamına gelir. Bu anlamda hastalık, birilerinin bizi, kendimizden şüpheye düşürecek şekilde etkisi altına aldığı gösterir. Bu durum kimlik hissimizi ve hayattaki amacımızı zedeler. Gerçek duygularımızı tekrar hissedebilmek için zamana gereksinim duyarız. Grip aynı zamanda doğanın, mevsim dönümlerinde, bedenimizdeki pislikleri atma yöntemidir.

## **Uçuk**

Herpes simplex virüsü, üreme organları ve ağızda uçuklar ve yaralar belirmesine neden olur. Yaşamımız boyunca yakamızı bırakmayan Herpes'in özelliklerinden biri ne zaman ortaya çıkacağı tahmin edilememesidir. Ancak araştırmalar, samimiyeti engelleyen bir durum olan Herpes'in duygusal stres dönemlerinde, ilişkilerde çatışkılar yaşandığı zamanlarda daha sık belirdiğini ortaya çıkarmıştır. Hastalık bu anlamda onarılması,

iyileştirilmesi gereken yaralar ve üzüntüler olduğunun göstergesidir. Canınızı acıtan bir şeyler mi var? Anlamsız, sırf cinsellik üzerine kurulu bir ilişki mi sürdürüyorsunuz? Samimiyet sizi korkutuyor mu? Yoksa sizce samimiyet kurmak için erken olduğunuz halde, bu konuda baskı mı görüyorsunuz? İletişim kurmakta güçlük mü çekiyorsunuz?

Geçmişteki cinsel deneyimler, kendimizi kötü ve kirli hissetmemiz gibi şeylerden kaynaklanan suçluluk duygusu da Herpes'e yol açabilir. Size geçmişteki suçlarınızı, hatalarınızı hatırlatan birileri ya da bir şeyler mi var? Üreme organları ve ağızda beliren enfeksiyonlar yapmakta olduğumuz şeyi bırakmak, geri çekilmek isteğimizin göstergesidir. Bu durum özellikle erkekler açısından işyerindeki sıkıntılar ve ekonomik güçlükler için de geçerlidir.

### ***Enfeksiyonlar***

Enfeksiyonlara yaşam biçimi, sigara tiryakiliği, kötü beslenme gibi kişisel alışkanlıklar ve hijyen koşulları gibi çevresel faktörler yol açar.

Ancak en steril ve mikropsuz ortamlarda yaşasak bile, enfeksiyonlara yakalanmamız mümkündür. Çünkü enfeksiyona yol açan tek şey mikropların varlığı değildir. Aynı şekilde bağışıklık sisteminin zayıflığı da enfeksiyonlara yol açar. Örneğin; çalıştığınız işyerinde soğuk algınlığına yakalanan bir kişi hastalığı iki kişiye bulaştırırken, diğer iki kişi sağlam kalabilir. Bulaşıcı mikrop aynı olduğuna göre, sadece bazılarının hastalanmasına yol açan başka şeyler de olmalıdır. Dr. Norman Shealy, *The Creation of Health* kitabında, "Kimyasal stres, hareketsizlik ve olumsuz duygular bağışıklık sistemini zayıflatır" der. "Psikonöroimmunoloji uzmanları bağışıklık sistemine son darbeyi indiren şeyin duygular olabileceğini belirtiyor."

Enfeksiyona yakalanmak, birilerinin ya da bir şeylerin bizi savunmasız bırakacak şekilde etkilediğini gösterir. Benliğinizi zedeleyen birileri mi var? Dengenizi yitirecek kadar çok mu ça-



lışıyorsunuz? Depresyon ya da üzüntü içinde misiniz? Bütün bunlar içsel kaynaklarınızı tüketen şeylerdir. Enfeksiyonun konumunu belirlemeniz, sorunun kaynağını anlamanıza yardımcı olacaktır. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### ***İltihaplanma***

Öfkeli, tutkulu duyguları anlatmak için kabarmak sözü kullanılır. Canınızı sıkan, sizi öfkelendiren bir şeyler mi var? İltihaplanma şişkinlik ve ağrılarla belirir. Böyle hissetmenize yol açan şey nedir? İltihaplanma sırasında içsel varlığınızla işgalci güçler arasında bir savaş yaşanır. Bağışıklık sisteminiz dengeyi koruyabilmek amacıyla sizden olmayan şeyle mücadele eder. Kabul edebileceğiniz ve edemeyeceğiniz şeyler, doğrularınız ve yanlışlarınız, sizin ve diğerlerinin inançları arasında sürüp giden bir savaş var mı? Savunma sistemlerinizi ele geçiren şey nedir? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### ***Kronik Tükenmişlik Sendromu (KTS)***

Ağır kas ağrıları; kas zayıflığı, bitkinlik, baş ağrıları, alerjiler ve zaman zaman yüksek ateşle kendisini gösteren bir hastalıktır. Herkesi herhangi bir yaşta yakalayabilen bu hastalık bir ömür boyu sürebilir. Öpüşme hastalığı benzeri bağışıklık sisteminin zayıf düştüğü enfeksiyonlar sonrası ortaya çıkar. Bu durum, hastalığın kökeninde virüsler ya da bağışıklık sisteminden kaynaklanan arızalar olduğunun işaretidir.

Bu sendrom, kişinin, kendi hayalleri ve istekleri pahasına başarılı olması gerektiği yönündeki baskıların giderek arttığı çağımızın bir hastalığı sayılabilir. Sendromun tipik özelliklerinden biri kişinin kendisini yeterince iyi bulmaması, daha başarılı olmak, daha fazla kazanmak uğruna kendisini sürekli zorlaması ya da tüm hedeflerden vazgeçerek tükenmesidir. Kişi kendisinden rahatsız olur, kontrolü elinden kaçırmamak için çabalar, bu sorunla kendi kendine başa çıkmayı beceremediği halde yardım

istemeyi kendisine yediremez. Kendisine, örneğin beslenme rejimine, dikkat etmemekte ısrar eder. Yani hem başarısızlık korkusu yaşar, hem de kendisini sevmez ve hiçbir çaba göstermez.

Sendrom, kişiyi kendisine takıntılı hale getirir. Kişi kendi sorunlarına ve meselelerine gömülür, kendisinden sürekli acıyarak ve acındırarak bahseder. Bu durum, sendromun egoyla doğrudan bağlantılı olduğunun kanıtıdır. Kişinin kendisine yönelmesi; kalabalıklar içinde kaybolma, fark edilmeme korkusundan, özel ve farklı görülme isteğinden kaynaklanıyor olabilir. Belki de kendinizi yeterince takdir etmiyorsunuz? Kendi isteklerinizi bir yana bırakarak başkalarının beklentilerini karşılama gayreti içinde misiniz? Boşluğa düştüğünüzü mü hissediyorsunuz? Her durumda ortak özellik; kişinin kendisine giderek yabancılaşması, kendisinden uzaklaşması, ruhunu yitirmesidir. İçsel benliğimizden uzaklaştıkça yüzeysel benliğimize tutunuruz.

Ortada bir motivasyon, bir amaç olmadığı için tüm eylemler kesilir. Kas ağrıları ve bitkinlik başlar. Bırakıp gitme, insan olmak için gereken tüm çabalardan kaçıp kurtulma isteği belirir. Sendrom bu anlamda adeta kimsenin bize ulaşamayacağı, fırtınadan korunabileceğimiz bir sığınaktır. Çalışmamak, sosyalleşmemek, samimiyetten kaçınmak için her zaman bir bahane bulunabilir. Bu, yüklendiğimiz sorumluluklar altında ezilip bitkin düşmemizden kaynaklanıyor olabileceği gibi, geçmişte bizim adımıza başkalarının yaptığı işlerin sorumluluğunu, başarılı olmama korkusuyla üstlenmekten kaçınmamızdan da kaynaklanıyor olabilir. Kişi, ilgi görmek isteğini haykırmaktadır.

Başıklık sisteminin zayıflaması; içsel canlılığın yitirildiği, bunun sonucu olarak kişinin kendisini koruyamamaya başladığının göstergesidir. Kişi adeta yaşamak istemiyordur. Bu sorunu aşmak için egonun ötesine geçmek, gerçek amacınızı, hayatınızın gerçek anlamını keşfetmeniz gerekir.

## **Zona**

Genellikle yetişkinleri ve yaşlıları, stres ya da duygusal sar-

sıntılar gibi nedenlerden bağışıklık sisteminin zayıfladığı dönemlerde etkileyen bir hastalıktır. Hastalık, genellikle bedende ki, ender olmakla birlikte zaman zaman da yüzdeki sinirlerde kızarıklıklara, şişliklere, yaralara ve ağrılara yol açar. Uzun zamandır biriken bir içsel acının ve gerilimin göstergesidir. Sinirler iletişim kanallarımızdır. Bu anlamda sinirlerdeki şişlikler, ilgi ve sevgi görme isteğini bildiren acı çığlıklarıdır. Yaralar zayıf noktalarımızı gösterir. Bedenimiz bize, başkalarına yardım etmeyi bırakarak kendi duygularımızı dinlememiz, stres ve gerilimimizi azaltmamız, kendimizi sevmeye zaman ayırmamız gerektiğini anlatmaya çalışmaktadır.

# Merkezi Denetim

## Sinir Sistemi

Sinir sistemi, bedenin hareketlerini kontrol ve koordine eder. Duyulardan alınan bilgiler, sinir sisteminin merkezi olan, düşüncelerimizi, kişiliğimizi, hareketlerimizi ve davranışlarımızı belirleyen beyne iletilir. Bu bilgiler daha sonra beyinden omurilik aracılığıyla merkezi sinir sistemine iletilir. Çevresel sinirler bu mesajları omurilikten alarak bedene dağıtır. Otomatik sinir sistemi ise bedenin solunum, kalp atışı, sindirim gibi otomatik işlemlerini yürüten ayrı bir sinir ağıdır.

Sinir sisteminin en önemli kısmını beyin oluşturur. Beynin her bir bölümü varlığımızın işitme, görme, düşünme, konuşma, soluklanma, yürüme gibi ayrı bir yanını yönetir. Beynin sol yarısı bedenin sağ tarafını, sağ yarısı ise sol tarafını yönetir. Bu iki yarının birbirlerinden çok farklı işlevleri vardır. (Beynin sağ ve sol yarısı için 10'uncu bölüme bakınız.) Beynin alt kısmında ise önemli bir sinir merkezi olan hipotalamus bulunur. Hipotalamus, hipofiz bezi aracılığıyla iştah, susuzluk, uyku alışkanlıkla-

rı, cinsel istekler ve vücut ısısı gibi şeyleri yönetir. Hipofiz bezi fiziksel gelişimi, ergenliği, hamileliği düzenler, hem ağrı kesici, hem antidepresan olarak işlev gösteren güçlü endorfinler salgılar. Tüm endokrin hormonu sistemi, talimatların çoğunu hipotalamustan alan hipofiz bezinin denetimindedir.

Endokrin sisteminin bir parçası da, zihinsel sağlığı ve cinsel ritmi belirleyen beyin epifizidir. Descartes tarafından "Ruhun ikametgahı" olarak adlandırılan bu küçük bez; ruh ve madde, soyut ve somut arasında iki taraflı bir köprü oluşturur.

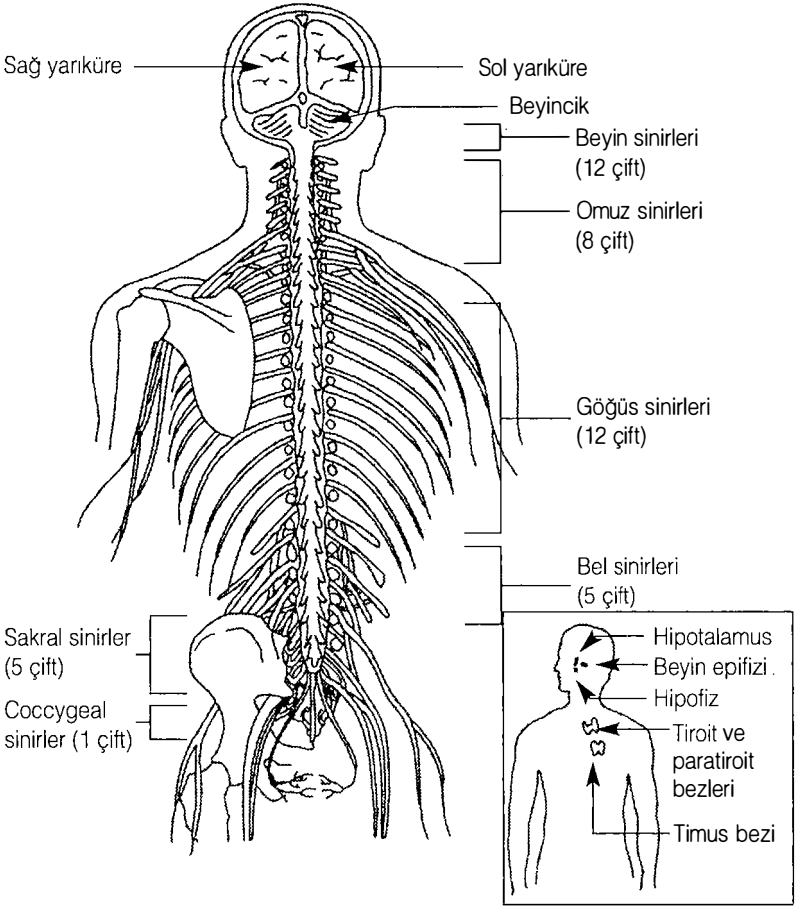
Haberci moleküller olarak da bilinen nöropeptidler, beynin duyguları, bağışıklık sistemini yöneten bölgelerinde ve sinir sistemi genelinde bulunurlar. Bu moleküller; duygular, düşünceler ve deneyimler gibi her türlü bilgiyi iletmekle görevlidirler. Bu yolla zihin ve beden birbirlerine ayrılamayacak şekilde bağlanmış olurlar. Barasch, *The Healing Path* kitabında, "Nöropeptidler zihin-beden'in bilgi ve zeka dolu anadilidir" der. "Duygularımız ve düşüncelerimiz nöropeptidler aracılığıyla iletilir. Bazı hastalıklar sırasında nöropeptidler salgılanır. Bu, iyileşme sürecinin anahtarıdır."

Sinir sistemi varlığımızın çeşitli parçalarını bir arada tutan iletişim ağıdır. Dolayısıyla bu sistemin görebileceği herhangi bir zarar, beyinle ilgili bölüm arasındaki bağlantının (felç örneğinde olduğu gibi) kopmasına yol açar. Bu durum hipersensitiviteye (bir uyarana veya bir alerjene karşı aşırı derecede tepkili olma durumu), aşırı gerilime ya da uyuşukluğa, nevrалjiye ve felce yol açabilir. Tıpkı bir telefon santrali gibi, aynı anda çok sayıda iletişim sürdürülür. Bu bölgelerin herhangi birindeki bir arıza, birçok farklı bölgeyi de etkileyebilir, sistemin tümünden iptal olmasına yol açabilir.

## **Baş Ağrıları**

Baş ağrısının sayısız nedeni vardır. Bazıları, bedende gerçekleşen hormonal dengesizlikler, alerjiler, bitkinlik ya da daha ciddi boyutlardaki baş ve beyin sorunları gibi şeylerin belirtileridir.

## MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ



*Endokrin Sistemi*

Genel anlamda değerlendirildiğinde baş ağrısı, bedenin, fazla hızlı ilerlediği, fazla çalışıldığı, sistemin aşırı yüklendiği, içsel gereksinimlerin karşılanamadığı yönündeki uyarıdır. Kan damarları sıkışarak baş bölgesine yeterince oksijen taşıyamaz hale gelirler. Akışın engellenmesi olarak yorumlanabilecek bu du-

rum, kişinin bazı şeyleri içine attığının göstergesidir.

Baş ağrısının nedenleri şunlar olabilir:

- Öfke, pişmanlık, hayal kınıklığı, nefret gibi dile getirilmeyen duygular.
- Kaygı, güvensizlik, başarısızlık korkusu.
- Gurur, kibir, inat, sabit fikir, dar görüşlülük.
- Değişimlere direnmek.
- Baş ve beden arasında stres ve gerilime yol açan, üstesinden gelebileceğimizden daha fazla sorumluluk üstlenmek.
- Mükemmeliyetçilik ve denetim takıntısı ya da kontrolün kaybedildiği hissi.
- Benmerkezcilik, kalbin ve duyguların sesinin dinlenmemesi.
- Kötü duruş pozisyonundan kaynaklanan, beden ve zihnin birbirinden kopmasına yol açan omuzlar ve boynlardaki gerginlik ve katılaşmalar.

Sık sık baş ağrısı yaşıyorsanız, bir günlük tutarak ağrıların belirlediği zamanları ve o anki koşulları not edin. Son birkaç saat içerisinde yediklerinizi ve psiko-duygusal ortamı da belirtin. Baş ağrısını, yerini, süresini ve ciddiyet düzeyini anlatın. Bu yolla, özellikle sık tekrarlanan durumlarda, olup bitenlerin genel bir portresini oluşturabilirsiniz. Dirdiğiniz birileri ya da bir şeyler mi var? Tüm enerjinizi başınıza yönlendirirken kalbinizi unutuyor musunuz? Mükemmel olmak için aşırı bir çaba mı harcıyorsunuz? Her şeyi, yardım istemeden, kendi başınıza mı halletmeye çabalyorsunuz?

## *Migren*

Beyne giden oksijen miktarının azalmasından kaynaklanan migren ve bu rahatsızlığa eşlik eden mide bulantısı, kusma gibi şeyler saatler boyunca sürebilir. Migrenin fiziksel nedenleri arasında başta çikolata, kahve, peynir, kırmızı şarap ya da buğday olmak üzere çeşitli yiyeceklere yönelik alerji vardır. Oksijen

miktarının azalması; kişinin yaşam gücünün azalması, hayata katılmaktan kaçınması, kabuğuna çekilmek istemesi anlamına gelir. Migren genellikle korkularla, hayal kırıklıklarıyla ve karşılanamayan psiko-duygusal beklentilerle bağlantılıdır. Migrenin zihin-bedensel nedenleri şunlardır:

- Duyguların, özellikle de öfke ve tepkilerin bastırılmaya çalışılması: Bu duyguların birikmesi, sinirsel bir gerilime ve büyük boyutlarda bir hayal kırıklığına yol açar.
- Mükemmeliyetçilik, her şeyi kontrol altında tutma çabası. Büyük bir strese yol açan bu durum, bastırılan duyguların ağızdan kaçırılması korkusunu da beraberinde getirir.
- Cinsel isteklerin bastırılması.
- Büyük beklentiler strese yol açar.
- Planların gerçekleştirilememesi ise derin hayal kırıklıklarına, ihmal edilmişlik hissine neden olur.
- Sizden istenilenleri gerçekleştirilememesi korkusu ya da sizden yapamayacağınız bir şeyler istenmesi korkusu.
- Sevgi ve ilgi görme isteği. Sessiz yardım çılgılığı.

Baş ağrılarında olduğu gibi migren krizleri sırasında da bir günlük tutmakta, yenilen yiyeceklerin yanı sıra bulunulan psiko-duygusal ortamı not etmekte yarar vardır. Migren öncesi hissettiğiniz her şeyi yazarak krizin nedenlerini belirlemeye, gıda alerjisinden mi, kullanılan ilaçlardan mı, stresten mi, yoksa duygusal tepkilerden mi kaynaklandığını anlamaya çalışın.

Migren krizini tamamen ortaya çıkmadan önce belirlemek ve damarları normale döndürerek krizin büyümesini önlemek mümkündür. Bunu yapmanın en iyi yollarından biri birkaç dakikanızı ayırıp sessizce oturarak ellerinizin giderek ısındığını tahayyül etmenizdir. Bölüm 5'te anlatılan içsel bilinçsel gevşeme teknikleri ve soluk farkındalığı meditasyonu da işinize yarayacaktır.



## Sinir Ağrıları

Ağrıları sevmeyiz ve kurtulmak için elimizden gelen her şeyi yaparız. Oysa ağrılar bedenın dikkat çekme yöntemidir. Beden bu yolla bize bir şeylerin ters gittiğini, durup yaptıklarımızı değerlendirmemiz, neleri değiştireceğimizi belirlememiz gerektiğini anlatmaya çalışır. Eğer ağrıyı uyuşturarak kesme yoluna gidersek, bu mesajların hiçbirini duyulamaz ve bu da yepyeni sorunların doğmasına yol açar. Ağrılar normalde kazalar, yaralanmalar, zorlamalar sonucu ortaya çıkar. Ancak bunların tamamında etkilenen bölgenin zayıflığı söz konusudur. Örneğin; bahçeyle uğraşırken sırtınız ağrımış olabilir. Ancak bu bölgeyi dikkatle incelediğinizde, dikkatinizi çekmeye çalışan psiko-duygusal meselelerin varlığını sezebilirsiniz. Ağrıdan geçirdiğiniz kazayı sorumlu tutmak kolaydır. İçsel acıyla yüzleşmek zor gelir. Oysa bu ikisi birbirleriyle iç içedir. Fiziksel ağrılar, psiko-duygusal ağrıların yerini gösteren birer işaret tabelasıdır.

Ağrılar bedenimizin aslında ne kadar kırılğan olduğunu fark etmemize yarar. Zayıflıklarımızla yüz yüze gelmemiz de belki farkında bile olmadığımız sevgi ve ilgi görme gereksinimimizi ortaya çıkarır. Siz yeterince ilgi görüyor, sevgiyle sarılıp sarmalanıyor musunuz? Yardım istemeyi becerebiliyor musunuz? Ağrılar kendimizi fazla gerdiğimizi, biraz rahatlayıp gevşememiz gerektiğini anlatır. Ağrı bir hapishane gibidir. Kapıldığınız intikam, suçluluk, utanç gibi olumsuz duygulardan sıyrılamıyor musunuz? Takılıp kaldığınız birileri ya da bir şeyler var mı? Dikkatinizi çekmeye çalışan bir içsel acınız mı var? Varlığınızın hangi kısmı ağrıyor? Ağrıyı hafifletmek için neler yapmanız gerekir?

Bir yerimiz ağrıdığıında genellikle ağrı kesiciler ya da alkol alır, dikkatimizi dağıtarak başka yönlere çekmeye çalışırız. Bütün bunlar geçici çözümlerdir. Etkileri o an için geçse bile ağrı tekrar belirir. Oysa ağrılarla başa çıkmanın bir yolu daha vardır: Kendimizi sınırsız ve koşulsuz bir şekilde açarak, ağrının anlatmaya çalıştıklarını dinlemek. Tıpkı yağmurun toprakta süzülmesi gibi ağrının içine süzülme. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe*

*Living* adlı kitabında, “Akut ağrılar hakkında yapılan çeşitli deneyler, duyuları dinlemenin ağrıyı geçirme konusunda çok daha etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır” der. “Ağrıdan kurtulmak yerine, ağrınızın kaynağını bulmaya, ağrıdan bir şeyler öğrenmeye, ağrıyı tanımaya çalışmalısınız.”

Bu hayati bir bilgidir. Çünkü korku ağrıyı artırmaktan başka bir işe yaramaz. Hastalanmaktan, çalışmamaktan, işe yaramaz biri haline gelmekten duyulan korkunun yarattığı gerilim sağlığını daha da bozar. Oysa ağrının içine girerek korkuyla yüzleşmiş olursunuz. Ağrıya neleri öğrenmeniz gerektiğini, hangi bölgelerinizin neden ağrıdığını sorun. Gevşemeye hazır ve açık olun. Bir yerimiz ağrıdığında genellikle soluğumuzu tutarak ağrıyı kesmeye çabalarız. Oysa derin soluklanma teknikleri kullanarak soluğunuzu ağrının bulunduğu bölgeye yönlendirmeniz, kaslarınızın gevşemesini ve ağrınızın azalmasını sağlar. Soluğunuz aracılığıyla ağrıyan bölgedeki hücreleri oksijenle doldurun ve ağrının hafiflediğini tahayyül edin. (Etkilenen kısımlar için 10’uncu bölüme, solunum teknikleri için 5’inci bölüme bakınız.)

### *Sinir Sıkışması*

Sanki birileri normal enerji akışımızı kesiyormuşçasına bir sıkışma veya bastırılma hissedilir. Bu durum yaşadığımız stresin kaslara ve kemiklere uyguladığı baskıdan kaynaklanıyor olabilir. Psiko-duygusal varlığınızın sıkışmış bölgesini bulun. Birilerinin ya da bir şeylerin esiri olduğunuzu mu hissediyorsunuz? (Etkilenen kısımlar için 10’uncu bölüme bakınız.)

### *Siyatik*

**Disk kayması** ya da **sinir sıkışması**nın siyatik siniri üzerinde oluşturduğu baskı sırtta, kalçalarda ve bacaklarda keskin ağrılara neden olur. Disk kaymasının nedeni baskı ve stres ya da ağır gelen, taşıyamadığımız yükler ve sorumluluklardır (11’inci bölüme bakınız). Sinirler iletişime ve duyuların algılanmasına yarar. Sinir sıkışması birilerinin, bir şeylerin bizi sıkıştırdığını,

tutsak ettiğini gösterir.

Bacakları ve kalçaları etkileyen siyatik sinirindeki ağrılar, bulunduğumuz konum ve gittiğimiz yöne bağlantılıdır. Yaşadığımız, ancak dile getiremediğimiz öfke ve hayal kırıklıkları nedeniyle bulunduğumuz konumda kendi başımıza duramaz hale gelmiş, yardıma gereksinim duyuyor olabiliriz. İçsel gereksinimlerimizi anlamayı ve dile getirmeyi başarabiliyor musunuz? Hangi sıkıntıları içinize atıyor, bastırıyorsunuz? Özgürce hareket etmenizi engelleyen birileri ya da bir şeyler mi var? Bu durum ilerlediğiniz yol hakkındaki korku ve şüphelerinizin göstergesi olabilir. Gelecek endişesi mi taşıyorsunuz? Bu ağrıları hafifletmek için neler yapabilirsiniz?

Siyatik ağrıları genellikle hamilelik döneminde ortaya çıkar. Bu nedenle bebek sahibi olmanın size neler hissettirdiğini gözden geçirmelisiniz. Doğacak sorumluluklardan korkuyor musunuz? Kendinizi yalnız, desteksiz mi hissediyorsunuz? Hamilelik her zaman mutluluk verici bir şey değildir. Kimi zaman kafa karışıklığına veya korkulara yol açabilir. Kendinizi daha rahat hissedebmeniz için neler yapmanız gerekir? Yeterince destek gördüğünüze inanıyor musunuz?

## *Uyuşma*

Uyuşma, sinirlerin hissizleşmesidir. Kişinin çektiği acıların yoğunluğundan dolayı duygusuzlaştığını gösterir. Uyuşukluk, acıyı inkâr etmenin, ağrıyan bölgeyi yok saymanın yöntemlerinden biridir. İçsel bir ölüm gibidir: Kişi hiçbir şey hissetmez, umutsuzluğa bile düşmez. Kaçma, saklanma, hissetmeme isteğini uyandıran şey büyük olasılıkla stres ve baskılardır. Hissetmekten kaçındığınız bir şeyler mi var? Hangi yönünüzü görmezden geliyorsunuz? Bastırdığınız duygular, umutlar, hayaller var mı? O yönünüzü kabullenmek, yaşama döndürmek için neler yapmanız gerekir? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

## *Paralizi*

Her ne kadar paralizinin yaralanma, virüsler, felç gibi çeşitli nedenleri olsa da hepsinde bedenın verdiği mesaj aynıdır. Paralizi, Şu anki Şekilde devam etmemizin m¼mk¼n olmadığını gösterir. Bir Şeylerin deęiŐmesi gerekmektedir. Bu durum genellikle g¼c ve kontrol, hakimiyet kurma, y¼netme isteği gibi meselelerle ilintilidir. Oysa d¼nya akışkan ve kontrol edilemez bir Şeydir. Bunun sonucu olarak sistem stres nedeniyle aşırı y¼klenerek kitlenir. Nedeni, olanlardan ve olacaklardan duyulan aşırı korku y¼z¼nden hareket etmeyi reddetmek de olabilir. Paralizi hareketsizlik, dolayısıyla da duyguların dile getirilememesi demektir.

Paralizinin bir boyutu da başkalarına bağımlı hale gelmek, s¼rekli olarak bakım ve ilgi g¼rmektir. Mutlak teslimiyet gerektiren bu durum, mutlak kontrol¼ elinde bulundurmanın tam aksidir. B¼yle bir Şeyi kabullenmek zor gelebilir. Ancak bunun yaratacağı ¼fke ve tepki acıyı daha da artırmaktan başka işe yaramaz. (Etkilenen kısımlar iwin 10'uncu b¼l¼me bakınız.)

## *M¼ltipl Skleroz (MS)*

Beyinde ve omurilikte, mesajları taşıyan sinir telleri etrafındaki koruyucu kılıfın (miyelin kılıfı) hastalığıdır. Hastalık uzun s¼reler uyku pozisyonunda durabilir, zaman zaman belirip gewen belirtilerle kendisini g¼sterebilir, zaman iwinde iyileşebilir ya da ağır bir bozulma s¼reci iwerisinde bedenın, ¼zellikle de bacakların giderek daha hareketsiz hale gelmesine yol awwabilir.

Hareket etmek duyguları dile getirmek demektir. MS, hareket etme kabiliyetini sınırlar. Bu durum, duygularımızın da giderek daha az dile getirilmesine yol awwar. Gitmek istemediğiniz bir yolda mısınız? Kendi iradenizle değil de, başkalarının talimatları doğrultusunda mı hareket ediyorsunuz? Kendi başınıza ayakta kalamıyor musunuz? Her Şeyi sabitlemek, değişimin getireceği sorunlarla y¼zleŐmemek amacıyla duygularınıza da mı kilit vurdunuz?

Hastalığın nedeni, yetişkin olmanın sorumluluklarından kaçınmanız ya da elinize geçen fırsatları kaçırdığınız hissine kapılmanız olabilir. Genellikle derin bir tepki söz konusudur. Kişi affedici olmayı beceremez. Tüm sorunlarından dünyayı sorumlu tutar. Ancak bu öfkeyi kibarlık kılıfının altına gizler. Bu, duygularını gizlemesine, inkâr etmesine ve tüm duygularını bastırmasına neden olur. Sonuçta neşe ve mutluluk da yok olur.

MS, beden eridikçe kişiyi giderek başkalarına daha bağımlı hale getirir. Adeta zaman süreci geriye doğru işlemeye başlar, giderek çocuklaşırız. Bu durum yetişkin olmanın getirdiği sorumluluklardan kaçmanın bir yolu olabilir mi? Başarısız olma korkusuyla, sorumluluğunuzu başkalarının üstlendiği günlere dönmek istiyor olabilir misiniz? Kişisel gücünüzü nasıl tekrar kazanabilirsiniz? Hangi duygularınızı bastırıyor, direniyorsunuz? Bu duyguları ortaya çıkarmak için neler yapılabilir?

## ***Felç***

Beyne kan gitmemesi sonucu beynin etkilenen bölümünün işlev göremez hale gelmesidir. Beynin sağ yanındaki felç bedenin sol yanını, sol yanındaki felç ise bedenin sağ yanını etkileyecektir. Yüksek tansiyon felce yol açan en önemli nedenlerden biridir. Felç sonucu genellikle kısmi paralizi ve konuşma güçlükleri ortaya çıkar.

Bu durumda damarlar -yani yaşamımızı sürdürmek için gerekli maddeleri varlığımızın her noktasına ulaştıran araçlar- tıkanarak, sinir sisteminin merkezi olan beynin işlevsiz hale gelmesinde rol oynamış olurlar. Bu da hareketlerimizin, dolayısıyla da duygularımızın ifadesinin engellenmesine yol açar. Felç bu anlamda yaşamı durdurmanın yollarından biridir. Genellikle gelecek korkusundan dolayı, değişime ve harekete direnmektir.

Felç genellikle ilerleyen yaşlarda ortaya çıkar. Bunun nedeni yaşlanma, hastalanma, yalnızlık ve ölüm korkusudur. Bu korku kontrolcü bir kişilikle birleştiğinde, yaşlanmayı ve gücü yitirmeyi kabullenmek, yardım istemek daha da güçleşir. Ekonomik sıkıntı-

lardan ve aileden destek görememekten duyulan korku da etkilidir. Huzurevine taşınan yaşlılarda felç oranı belirgin düzeyde yükselir. Bunun nedeni, aile ortamını yitirmenin getirdiği belirsizlik ve korkulardır. Bununla birlikte genç insanlarda görülen felç oranı da giderek yükseliyor. Bu durum, stresin sınır sistemi üzerine bindirdiği yükten kaynaklanıyor. Felç gevşeyip rahatlamak ve yaşama bir denge getirmek gerektiğini belirten ciddi bir uyardır.

## *Epilepsi*

Epilepsi, beyni etkileyen çeşitli nedenlere bağlı olarak, bir grup beyin hücresinin anormal boşalımı sonucu ortaya çıkan bilinç, motor ve duysal belirtiler olarak tanımlanabilir. Nöbetler; kişinin bilincini yitirerek, titreyerek yere düştüğü büyük nöbet şeklinde olabileceği gibi, bilincin birkaç saniyeliğine kesintiye uğradığı küçük nöbet şeklinde de olabilir. Nöbetler genellikle öngörülemez olmakla birlikte, kafa travmaları ve doğum travmalarının önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Alkoliklerin ve uyuşturucu kullanıcılarının da epilepsiye yakalanma riski yüksektir. Metabolik dengesizlikler de aynı şekilde bir epilepsi nedenidir.

Epilepsi, doğası gereği, devrelere aşırı stres yüklenmesi sonucu ortaya çıkan içsel bir çöküşün, patlamanın sembolüdür. Adeta duygularımız bizi ele geçirir. İçsel dünyamızla dışımızdaki dünya arasındaki ciddi çatışmanın göstergesidir.

İster gerçek, ister hayali olsun; içsel korkularımızı, kaygılarımızı dile getiremediğimiz sürece içimizdeki basınç birikerek ağır bir yük oluşturmaya başlar. Bilincin bir süreliğine yitmesi, içsel algılarımızla somut gerçeklik arasındaki uyumsuzluğun işaretidir. Bu ayrılık kendimizle kutsal güçler arasında da yaşanıyor olabilir.

Kişinin kendinden geçtiği mistik ayinlerde epilepsi nöbetleri daha sık görülür. Bu ayinler sırasında deneyimlenen kendinden geçiş insan beyninin algılayabileceğinden çok daha öte bir şey olduğu için sistem çöker.

# Dengenin Koruyucusu

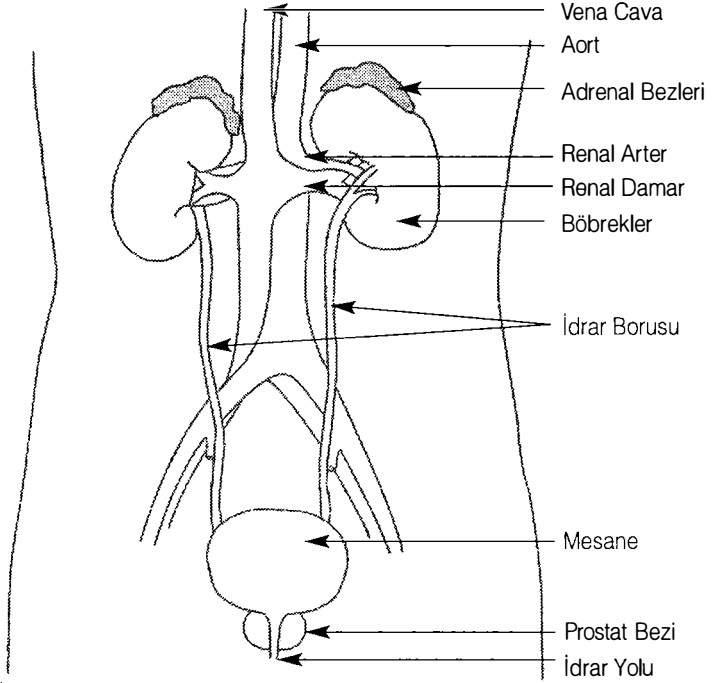
## Boşaltım Sistemi

Bedendeki sıvılar, varlığını yaşamımıza anlam katan duygusal yönlerini simgeler. Kanın sevgiyi simgelemesi gibi, idrar da artık gereksinim duymadığımız, işi bitmiş duyguları simgeler. Bunlardan kurtulmamamız halinde, olumsuz duygular içinde boğuluruz. Boşaltım sistemi artım görevi üstlenerek bedenin uyum ve dengesini korur. Dolayısıyla böbrek ve mesane bölgesindeki sorunlar, duygulardan -özellikle de olumsuz duygulardan- kurtulmakta güçlük çektiğimiz, bu duyguların içimizde hapsoldüğü dönemlerde ortaya çıkar.

### **BÖBREKLER**

Böbreklerin temel işlevi kandaki istenmeyen maddeleri temizlemektir. Bunu yapabilmeleri için elbette neyin zararlı, neyin yararlı olduğunu bilmeleri gerekir. Siz kendiniz için nelerin yararlı, nelerin zararlı olduğunu biliyor musunuz? Nelerden kur-

## BOŞALTIM SİSTEMİ



tulmanız gerektiğine karar verebiliyor musunuz?

Böbrekler, kandaki asit-alkalin dengesini koruyabilmek için, yoğun bir uğraş verirler. Bu sayede sıcak ve soğuk, doğru ve yanlış, eril ve dişil gibi zıtlıklar arasındaki hayati dengeyi sağlarlar. Bu bölgede yaşanan sorunlar genellikle insanlarla, özellikle de eşimizle ilişkilerimizdeki ya da içimizdeki eril ve dişil yönlerimiz arasındaki dengesizliklerle bağlantılıdır. Böbrekler kırmızı kan hücrelerinin üretiminde de önemli bir rol oynarlar. Yani, sevgi üreterek bu sevginin varlığımıza yayılmasını sağlarlar. İliş-



kilerinizde güçlükler yaşıyor musunuz? Dengesizliğe yol açan duygusal ilişkilere takılıp kalıyor musunuz? Öfkelerinizi ve korkularınızı bastırıyor musunuz? Geçmişte yaşanan güçlükleri unutabiliyor musunuz? Yaşamınızın dengelenmesi gereken yönleri hangileri?

Böbreklerin hemen üzerinde böbreküstü bezleri bulunur. Bu bezler korku durumunda salgılanan adrenalini üretirler. Çin tıbbında böbrekler 'korkunun ikametgahı' olarak bilinir. Böbrekte yaşanan sorunlar genellikle ilişkilere yönelik korkularla, beklenmedik acılarla ve duygusal belirsizliklerle bağlantılıdır.

Korku ya sinip kalmamıza, ya da koşarak kaçmamıza yol açar. Bu durum, böbreklerle eklemler arasındaki önemli bağlantıyı gözler önüne serer. Böbrekler tarafından boşaltılması gereken ürik asit bedenden atılmazsa eklemlerde birikir. Bu da sancılı iltihaplar ve hareket güçlüğüyle kendini gösteren **damla (gut) hastalığına** yol açar. Damla hastalığının özellikle ayakları etkilemesi, hastalığın gelecek korkusuyla bağlantısını ortaya koyar. (Ek bilgi için 11'inci bölüme bakınız.)

### *Böbrek Taşları*

Normalde idrara ulaştırılan ürik asit ve mineraller gibi katılaşabilen maddeler zaman zaman yanlarına kattıkları diğer maddelerle birlikte bir kartopu gibi büyüyerek böbrek taşlarını oluştururlar. Bu, oldukça acı verici bir durumdur. Katılaşmış maddeler, başta korku ve acı olmak üzere, katılaşmış düşünce ve duygularımızı anlatır. Bu maddeler akamadığı için zamanla katılaşan gözyaşları gibidir. Kişi dışarıdan bakıldığında rahat görünebilir, ancak içten içe büyük bir acı ve güvensizlik yaşamaktadır. Bu durumun nedeni, dile getirilemediği için zaman içinde biriken ve acı verici bir hal alan geçmişteki üzücü deneyimler, çözülememiş meseleler olabilir. Bu sorunu çözebilmek için, öncelikle içsel korkularımızın ve olumsuz düşüncelerimizin farkına varmamız gerekir.

## **BÖBREKÜSTÜ BEZLERİ**

Böbreküstü bezlerinin temel işlevi korku, stres durumlarında adrenalin hormonunun salgılanmasıdır. Bu bezlerin gerçek tehlikeler karşısında hormon salgılaması yararlı bir işlevdir. Ancak gecenin bir yarısı alarmin ya da telefonun almasıyla birlikte ağlamaya başlayan bebek gibi, potansiyel tehlike ve stres unsurları karşısında da çalışmaya başlarlar. Ortaya çıkan streş, bedene, gerek olmadığı durumlarda bile ya kavgaya, ya da kaçmaya hazırlanması gerektiğinin mesajını verir. Bu anlamda böbreküstü bezlerinin sürekli faaliyette olması ilgili organları gereksiz yere yoracak, genel bir bitkinliğe, kas ağrularına, sindirim sorunlarına yol açacaktır. Adrenalinin atılacağı bir ortam olmayacağı için de stres bedende birikip duracaktır.

İki böbreküstü bezimizin bulunması, özellikle dünyayla ilişkilerimizde bir denge sağlamamız gerektiğinin işaretidir. Bu dengenin sağlanamaması durumunda aşırı korkular, anlamsız gerginlikler yaşayabilir, kendimizi gereğinden fazla zorlamamız sonucu çeşitli sorunlar yaşayabiliriz. Böbreküstü bezlerinin zarar görmesini ve bize zarar vermesini engellemek için kendimize zaman ayırmalı, gevşemenin ve yaşamımıza bir denge getirmenin yollarını aramalıyız. (Derin solunum ve gevşeme teknikleri için 5'inci bölüme bakınız.)

## **MESANE**

Mesane, greyfurt boyutlarında, sıvı atıkların boşaltılmadan önce toplandıkları bir torbadır. En önemli özelliklerinden biri idrar miktarına göre genişleyip daralabilmesidir. İdrar belirli bir hacme ulaştığında oluşan basınç sonucu belirli kasların hareketi geçmesiyle idrar boşaltılır. Bu basınçtan kurtulmak büyük bir rahatlama sağlar.

Bu işlem, duyguların dile getirilmesi sonucu yaşanan rahatlama benzer. Örneğin; duygusal bir mücadele ya da deneyim

sonrası, genellikle adeta o deneyimden kaynaklanan tüm korku idrarda birikmiş gibi tuvalete koşarız. Çok korktuğumuzda da altımıza işeriz. Tıpkı korkulu bir rakiple karşılaştığımızda işeyen hayvanlar gibi. İdrarın boşaltılması, sistemdeki gerilimi atarak bizi tekrar harekete hazır hale getirir.

Mesanede yaşanan sorunlar, güçlü duygulardan kurtulmaktan, yeni ortamlara uyum sağlayamamaktan, geçmişe takılıp kalmaktan kaynaklanır.

### *Sistit ve İdrar Yolu İltihabı*

Boşaltım sisteminin iltihaplanması olan sistit içsel duygularımızın bizi rahatsız ettiğini, öfkelenirdiğini gösterir. İdrar yaparken yanmalara, ağrılara ve güçlüklerle yol açar. Tıpkı olumsuz duygulardan kurtulma çabası gibi... Birçok sistik vakası, çiftler arasındaki, anne baba ile çocuk arasındaki ilişkilerin bittiği döneme denk gelir. Böyle zamanlarda kişi, çoğu dile getirilememiş negatif duygularla dolar. Kafa karışıklığı, üzüntü, kızgınlık, acı birbirine karışarak içimizde birikir. Sevdiğiniz insanın sizi terk etmesinin yarattığı kalp kırıklığını, terk edilmişlik, yenilgi hislerini kabullenmek ve dile getirmek kolay değildir. Bu nedenle bitirme zamanı gelip geçtiği halde ilişkilere yapışıp kalır, bitmemesi için çaba harcarız. İlişkinin bitmesi bir değişimi gerektirir. Karşılıklı bağımlılığı sona erdirip bağımsızlığa geçmek gerekir. Bu değişim kafa karışıklığı ve kaygıyı da beraberinde getirir.

Sistitin sık görüldüğü durumlardan biri de balayıdır. Bu samimi ortam derinlerdeki hislerin ortaya çıkmasına yol açar. Böyle zamanlarda yaşadığımız içsel değişimleri incelemek, ele almak yerine eşimizi suçlama yolunu seçeriz. Giderek artan bir acınız mı var? Hangi acı verici hislerden kurtulamıyorsunuz? Samimiyetten korkuyor musunuz? Bu duygulardan kurtulmanız için neler yapmanız gerekir?

Sistiti iyileştirmenin yollarından biri bol bol su içmek, yani kendimizi saf, temiz duygularla yıkayıp arındırmak ya da yastık

kavgası gibi duygularımızı boşaltıp rahatlayabileceğimiz türden egzersizler yapmaktır. Aileleriyle ilişkilerinde sorunlar yaşayan çocukların duygularını, gerekirse bir danışman yardımıyla dile getirmelerini sağlamak büyük önem taşır.

### *Sık İdrara Çıkma*

Mesanenin genişleyerek kapasitesinin üzerine çıkma becerisi vardır. Biz de duygusal ve psikolojik açıdan aynı şekilde genişlemeyi beceremezsek, mesanedé basınç oluşmaya başladığı gibi tuvalete koşmak, sık idrara çıkmak gibi sorunlarla karşılaşabiliriz.

Bunun nedeni telaş ya da koşulların bizi sıkıştırdığı hissine kapılmamız olabilir. Bir olasılık da duygusal bir taşma yaşamamızdır. Bu durum duygularla, nedenleri ve sonuçlarıyla yüzleşmekten kaçındığımızı ve bir an önce kurtulmaya çalıştığımızı gösterir. Başa çıkabileceğinizden daha fazla mı sorumluluk üstleniyorsunuz? Her şeyi hızla halledeyim derken hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyor musunuz? Yüzleşmek zorunda kalmadan kurtulmak istediğiniz bir şeyler mi var? Sık idrara çıkmak, yeni deneyimlere uyum göstermekte güçlük çekildiğini gösterir. Bu durumu insanlarla iletişime girmek için bir bahane olarak kullanıyor olabilirsiniz. Erkeklerde bu duruma genellikle **prostat genişlemesinin** mesaneye basınç uygulaması yol açar. (Prostat sorunları için 18'inci bölüme bakınız.)

### *İdrar Tutamama*

İdrar tutamama, kasların işlevini göremez hale gelmesinden kaynaklanır. Bu anlamda zihinsel bir zayıflığın, umutsuzluğun, içsel çöküşün simgesidir. Kişi değişik ortamlara uyum gösteremez, gerektiğinde genişlemeyi ve daralmayı beceremez hale gelmiş, kendisini korkulara, yenilgi hissine teslim etmiştir. Bu durum kişinin duygularını kontrol edemediğini, duyguların sürekli olarak, denetlenemez şekilde taşıdığını gösterir. Bir neden de güçsüzlük, teslimiyet hissidir. Bu durum özellikle huzurevi-

ne gittiklerinde kendisini yenilmiş, terk edilmiş hisseden yaşlılarda ortaya çıkar.

### ***Altını İslatma***

Gece altını ıslatma, kişinin kafa karışıklığını dile getirme isteğinin, ancak bunu yapacak yol bulamamasının sonucudur. Bu durumun genellikle çocuklarda görülmesinin nedeni, çocukların evde ve okulda karşılaştığı baskılarla baş edememesidir. Boşanma, kötü muamele, okulda başarısızlık gibi nedenler de söz konusu olabilir. Dile getirilemeyen bu kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı çocuğun içinde birikir. Altını ıslatma bir yardım çığlığı gibidir. Bu anlamda içsel duyguların boşaltılmasına yarayan ağlamanın daha denetlenemez ve bilinçsiz biçimidir. Geceleri meydana gelmesinin nedeni, karanlıkta, gizlice yapılmak istenmesidir. Buna, yaşanan büyük utançlar, üzüntüler, suçluluk duyguları ve olası tepkilerden duyulan korku neden olabilir. Böyle vakalara sevgi ve anlayışla yaklaşmanız, çocuğun hislerini dile getirebileceği bir ortam sağlamanız gerektiğini unutmayın.

# Erkekler ve Kadınlar

## Üreme Sistemi

Üreme organları ve salgıladıkları hormonlar -erkeklerde testosteron, kadınlarda östrojen ve progesteron- çocukluktan ergenliğe geçişte cinsel olgunluğu etkilerler. Yaşamı sürdürmek için gereken yumurtalar yumurtalıkta, sperm ise testislerde üretilir. Bu organlar zıtların birlikteliğinin sürekliliği sağlayacağını bilirler. Karanlık olmadan aydınlık, vermeden almak olmayacağı gibi, dişi olmadan da erkek olmaz.

Yetişkinliğe doğru ilerledikçe cinselliği, bedenlerinin boyutu ve şekli, duyguları ve gereksinimleri ortak iki insan arasındaki samimiyet ve paylaşımın doğasını öğrenmeye başlarız. Üreme organlarındaki sorunlar da genellikle ilişkiler ve cinsellikte yaşanan kabul etme ve reddedilme, iletişim ve iletişimsizlik, güvensizlik, sarsıntılar gibi deneyimlerle bağlantılıdır. Cinselliğin bastırılması, taciz, saldırı gibi vakalar kişinin kendisine güveninin eksilmesine, saldırganlık eğiliminin artmasına, yalnızlığa, evlilikte sorunlara ve depresyona neden olur. Bedenimiz hak-

kındaki samimi duygularımız yaşamımızın tüm boyutlarını etkileyecek önemdedir. Buna rağmen cinsel davranışlarımız büyük ölçüde toplumsal baskılar uyarınca şekillenir.

Dünyadaki her kültürün bir erkeğin düşünmesi ve hissetmesi gerektiği konusunda, kadınlardan beklenenler konusunda kalıpları vardır. Örneğin; Batı dünyasında bu kalıplar uyarınca erkeklerin ağlamaması, duygusal zayıflıklarını göstermemesi, kadınların güçlü ve saldırgan olmaması gerekir. Erkekler ev temizliği yapmaz, kadınlar da araba tamir etmez. Bu durum, cinsel davranışlarımızı da etkileyen cesur ve maço erkek, yumuşak ve sulu göz kadın imajlarını doğurur. Erkekler baskındır, kadınlar ise edilgin.

Oysa kimse yüzde yüz erkek ya da dişi değildir. (Her birimiz her iki cinsin özelliklerini de taşırız.) Ancak bu tür kalıplar erkeklerin şefkat gösterme, kadınların güç kullanabilme becerisini ortadan kaldırmıştır. Feminist hareket bu yerleşmiş kalıpları yıkarak, kadınların erkeksi özelliklerini keşfedebilmesinin yolunu açmıştır. Ancak aynı durum erkekler için henüz söz konusu değildir. Tibet geleneğinde bilgelik dendiğinde, bir erkek olarak bir kadın kadar şefkatli olabilmek anlaşılır. Kültürümüz de ise kadınlar varlıklarının boyutlarını yeni yeni araştırmaya başladı. Aynı şekilde çok az erkek yumuşak ve şefkatli davranabilmeye cesaret edebiliyor. Erkekler beyin, kadınlar ise evi çekip çeviren insanlar olarak algılanıyor. Kendi içimizde sağlıklı bir denge kurabilene dek, bu kalıpların sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerini yaşamak zorunda kalacağız.

## ERKEKLER

Geleneksel düşünce erkeklerin sadece cinsel ilişkilerde değil, dünyevi ve siyasal meselelerde de baskın bir karakter olduğudur. Din ataerkil bir sistem üzerine kuruludur. Hatta bu yüzden Kilise'ye kadın rahipler atandığında kıyamet kopmuştu. Aynı şekilde kadın siyasetçi sayısı da hâlâ oldukça düşüktür. Ka-

dınlar iş dünyasında üst basamaklara yeni yeni tırmanmaya başlıyor. Yönetim kurulları ise hâlâ erkek egemenliğinde... Bu başkanlık ve liderlik rolleri erkekler üzerinde büyük bir baskı oluşturur. Her an yetenekli, meydan okumalar karşısında cesur olmalı, asla zayıf ve çaresiz görünmemelidirler.

Bu bilgilerin ışığı altında, erkeklerin yaşadıkları içsel çelişkileri paylaşmakta güçlük çekmelerine şaşırılmamalı. Her an güçlü olmanız beklenen bir ortamda şüphelerinizi ve korkularınızı nasıl dile getirebilirsiniz ki? Bize hep cesur erkeklerin ağlamadığı öğretilmişken, kişisel çelişkilerini dile getirmelerinin olanağı yoktur.

Birçok erkek, tipik erkek imajının kalıpları içerisinde yaşamakta güçlük çekmektedir. Toplum nazarında başarısız addedilme korkusu; adaletsizlik, çaresizlik duygularına ve strese yol açmakta, bu durumun etkileri de cinsel işlev bozuklukları olarak ortaya çıkmaktadır. Cinsellik, cinsel performans, toplumsal sorumluluklar gibi konulardaki duygular erkekte kafa karışıklığı yaratmaktadır. Çünkü kendi dışı doğalarını kabullenemeyen erkekler, herhangi bir erkekteki benzer özellikleri zayıflık olarak değerlendirerek kınar. Erkeğin, bu duyguları yapıcı yollardan ele almaktansa kendisini alkole, spora, televizyona ve işe vermesi ise kafa karışıklığını, iletişim kopukluğunu ve gerçeklikten uzaklaşma sürecini artırmaktan başka işe yaramaz.

Bununla birlikte, tarih boyunca korkusuz ama aynı zamanda şefkatli olmayı, erkek ve dişi enerjilerini, yani hem gücü hem de şefkati dengelemeyi başaran savaşçı erkek imajı da varolmuştur. Burada erkeklik özellikleri; sadece rekabet, saldırganlık, hakimiyet değil, tüm varlıkların eşit şekilde korunması üzerine kuruludur. Savaşçı korkusuzdur. Ancak bu korkusuz görünmek değil, korkularını kabullenebilmektir. Kişi zayıf yönlerini kabullendiği oranda güçlenecektir. Savaşçı kalbinin derinliklerini tanıyan, varlığının tüm acılarını hissedebilen, hiçbirini yok saymayan ve reddetmeyen insandır.

Bu imaj, erkekliği keşfedebilme cesareti veriyor. Feminist hareket kadınlara kadın olmanın ne anlama geldiğini sorgulaması



için fırsat vermişti. Erkeklerin de aynı şeyi yapması gerekiyor. Devir değişti. Erkek ve kadın rollerini eskisi gibi net bir şekilde tanımlama olanağı yok. Birçok ailede, evin geçimini sadece erkekler sağlamıyor. Kadınlar ev ekonomisine katkıda bulunmaya başladığına göre, neden erkekler çocuk bakımına, temizliğe yardım etmesin ki? Evde yemeği kim yapıyor? Çocuk hastalandığında kim evde kalarak çocuğa bakıyor? Feminist hareketin 75'inci yılı hakkındaki bir belgeselde, kocasıyla aynı işyerinde çalışan bir kadının hikayesi anlatılıyordu. Kadın, "İşyerinde aynı işi yapıyoruz; ama ben bunun üzerine bir de yemek ve temizlik yapıyor, çocuklara bakıyorum. Eşitlik nerede kaldı?" diyordu.

Duygularımızı gizleme ve yok sayma konusundaki toplumsal baskılar, teslim olmayı kabullenemeyen erkek egosuyla birleştiğinde ortaya müthiş bir direnç çıkmaktadır. Acılarını paylaşan erkek 'kocakarı' olarak nitelenir. Oysa savaşçı bize, erkeğin duygularını tanımasının ve dile getirmesinin kendisini zayıflatmayacağını, aksine güçlendireceğini, ne kadar çok severse o kadar korkusuz olabileceğini öğretmişti. Kadınların kendi entelektüel ve güvenli özelliklerini keşfetmeleri, erkeklere de korkularını ve kaygılarını kabullenme, içlerindeki sevgi ve şefkati ortaya çıkarma konusunda cesaret vermelidir. Modern erkek açısından en büyük güçlük kalbini açmak, duygularıyla dost olmak, şefkatinden korkmamaktır. Aktör Richard Gere bir kadın dergisine verdiği röportajda, film çekmenin kolay, kalbini açmanın ise çok güç olduğunu söylemişti.

### ***İktidarsızlık***

Bir erkeğin dünyadaki gücü ve kapasitesi, kaçınılmaz olarak ereksiyon halindeki penisinin boyutu ve gücüyle ölçülmektedir. Güçlü ve güvenli bir erkeğin iri ve sağlıklı bir penisi olduğu farz edilmektedir. Dolayısıyla erekte olamamak, erkeğin kendine güvenini yerle bir eden, hayattaki anlam ve amacını ortadan kaldıran bir şey halini almaktadır.

İktidarsızlık vakalarının çoğu psiko-duygusal meselelerle

bağlantılıdır. Özellikle eşlerden birinin aşırı taleplerde bulunduğu ya da gebeliğin gündemde olduğu ortamlarda erkekle eşinin arasındaki iletişim büyük önem taşımaktadır. Erkek eşinin duygusal tehditlerinden korkuyor, kadının içinde kaybolmaktan, gücünü kadına teslim etmekten çekiniyor olabilir. Bu korkusundan dolayı teslimiyetçi bir tavır benimseyerek erkeksi özelliklerinden uzaklaşıyor, cinsel tercihleri konusunda çatışmalar yaşıyor olabilir. İktidarsızlığın kaynaklarından biri de çocukluk dönemindeki tacizlerdir. Hatıralar yumuşak dokularda saklanır. Dolayısıyla, geçmişteki tacizlere dair anılar da peniste saklanır. Suçluluk ve utanç duyguları, özellikle paylaşılmaması durumunda, iktidarsızlığa yol açabilir.

İktidarsızlığın nedenlerinden biri de, işyerinde kişiden aşırı enerji gerektiren, kapasitesini aşan zihinsel faaliyetler talep edilmesinin getirdiği stres olabilir. Böyle bir durumdaki kişi eve gitğinde gücünün tükendiğini hissedecektir. Sürekli eleştiren, kaba bir patron da strese yol açabilir. Aynı şekilde emekli olmak, çalışmamak da kişinin kendisini işe yaramaz hissetmesine ve strese girerek iktidarsızlık sorunu yaşamasına yol açabilir.

Kişinin kontrolünü ve gücünü yitirmekten, gerçek duygularını paylaşmaktan duyduğu korku da iktidarsızlık nedenleri arasında sayılabilir. Bu korkular; duygularımızı bastırmamıza, mükemmeliyetçi bir tavır benimsememize, doğallığı reddederek cinsel duyguların ifadesinde de güçlük çekilmesine yol açabilir.

Cinsel güç; erkekliğin, iktidarın ve üstünlüğün sembolüdür. Dolayısıyla cinsel gücün yitirilmesi kişinin erkekliğini yitirmesi anlamına gelir. Bu da evlilikte sorunlara, depresyona hatta intihara bile yol açabilir. Kişinin kendisine olan güvenini ve saygısını yeniden kazanabilmesi için hayattaki amacını bulması gerekir. İçsel, bilinçsel gevşeme teknikleri (5'inci bölüme bakınız) bu konuda işinize yarayabilir. Aynı şekilde erkekliğin cinsel performansla değil, kendimizle kurduğumuz derin ve anlamlı ilişkiyle ölçüldüğünü de aklınızdan çıkarmamalısınız.

### *Prostat Sorunları*

Mesane yakınlarında bulunan prostat spermin geçişine olanak tanıyan sıvıların bir kısmını üretir. Bu açıdan yaşamın sürmesi açısından hayati önem taşıyan bir rol üstlenir. Prostat sorunları genellikle yaşlandıkça ortaya çıkar. Prostat cinsel güç ve performansla bağlantılı olduğu için, prostat sorunları da genellikle yaşlandıkça bu konuda yaşanan kaygılardan kaynaklanır. Emeklilik kişinin boşluğa düşmesine, hayattaki amacını yitirmesine, kendisini yararsız ve gereksiz hissetmesine, dolayısıyla da gücünün tükenmesine yol açabilir. Ekonomik güçlükler ve güvenlik hissini yitirilmesi de prostat sorunlarının nedenleri arasındadır.

Birçok insan duygusal açlık ve sevilme isteği hissetmekte, ancak bu sevgiyi nasıl bulacağını bilememektedir. Bazıları sevgi bulabilmek amacıyla cinselliği kullanır. Ancak bu kişiler, prostat sorunları nedeniyle cinsel performansları düşünce, kendilerini duygusal açıdan iyice yalnızlığa itilmiş hisseder. Prostat genişlemesi mesaneye de basınç uygulayarak gerek olmadığı, boşaltacak bir şey bulunmadığı halde, daha sık idrara çıkma isteği uyandırır. Bu durum, kişinin içsel duygularını, kafa karışıklıklarını ve özlemlerini dile getirmekte çektiği güçlüğü göstergesidir.

### *Testisler*

Yaşamın kaynağı olan sperm, bu özelliğiyle saygıyı hak eder. Testisler, bu yaşam kaynağının saklandığı organlardır. Dolayısıyla cinsel istekler ve gizli arzularla ilgili korkuların etkileri testislerde hissedilir. **Testis kanserinin** 20-35 yaş arası erkeklerde görülen en yaygın kanser türü oluşu, erkeklerin cinsellik ve cinsel güç konularında yaşadıkları çelişki ve kafa karışıklığının göstergesi olarak değerlendirilebilir.

## **KADINLAR**

Son yüz yıl içerisinde kadınların toplumdaki rolü büyük ölçüde değişti. Geçmişte oy kullanamayan kadınlar artık devlet başka-

nı olmaya, ev kadınları kariyer yapmaya başladı. Doğum kontrol yöntemlerindeki gelişmeler sayesinde kadınlar gebelik korkusu olmadan seks yapabilmeye, diledikleri zaman çocuk sahibi olabilmeye, geleceklerini kontrol edebilmeye başladı. Bütün bu etkenler kadınların erkeklerle ilişkilerini de radikal şekilde değiştirdi.

Her ne kadar birçok kadın bağımsız olmayı ve çalışmayı tercih etse de, bu değişimler kadınlığa bakışımızın, kadın olmanın anlamı ve hissettirdikleri hakkındaki görüşlerimizin farklılaşmasına yol açtı. Bir kadın işyerinde kendine güvenli, evde çocuklarına karşı şefkatli, yatakta eşine karşı ateşli olmayı nasıl başaracak? Adet sancıları çekerken önemli bir iş görüşmesini nasıl gerçekleştirecek? Ya da menopoz sıkıntılarıyla baş etmeye uğraşırken okulda nasıl ders verecek? Evde çocuğu hastayken, işyerinde hasta insanlarla nasıl ilgilenecek?

Bütün bu zıt güçleri dengelemeyi öğrenebilmek; erkek ve dişi özellikleri dengeleyememe güçlüğüyle baş etmeyi, yani saldırganlaşmadan kontrollü olmayı, şefkat duygusunu yitirmeden erkeklerle eşit olabilmeyi, hem gerçekçi, hem duygusal olabilmeyi öğrenmek demektir. Kadınların teslimiyetçi, duygusal ve çaresiz olduğu günler geride kaldı. Kadınlar giderek seslerini duyurmaya, haklarını talep etmeye başladı.

Ancak kadınlar özgürlüklerini kazanmaya başladıkça göğüs kanseri, adet öncesi sendromu gibi kadın cinselliğiyle ilgili sorunlar da artmaya başladı. Çocuk sahibi olmak istememenin yarattığı suçluluk duygusu, çocuk istemek ancak becerememek, cinsellikte daha baskın olma isteği, erkeklerle yaşanan duygusal sorunlar, terk edilmek, geçmişteki kötü deneyimler, utançlar ve tacizler giderek büyüyen sorunlara dönüştü.

Savaşçı imajı erkekler için olduğu kadar kadınlar için de geçerlidir. Savaşçı imajı bize, kadın olmanın, ideal vücut ölçülerine sahip olmaya, çocuk doğurmaya, mükemmel bir anne olmaya, yatakta tutkulu bir eş ya da kariyer sahibi bir iş kadını olmaya bağlı olmadığını hatırlatır. 'Bilge kadın'ın doğası sezgi ve içgüdülerle sevgi ve şefkatin birleşimidir. Hamile kalabilmek ve

bir çocuk dünyaya getirebilmek, kadının yaratıcılığının ve değişim becerisinin, içsel varlığının yeni boyutlarını dünyaya getirebilmesinin, gün ışığına çıkarabilmesinin sembolüdür. Kadın kendisini olduğu gibi kabullenebilmeyi ve sevmeyi becerebildiği ölçüde, bu yeni yönleri de çok daha rahatlıkla ortaya çıkabilecektir. Kadın doğası teslimiyeti de içerir. Tabii ki burada sözü nü ettiğimiz bir erkeğe teslim olmak değil, egonun yüce, ruhsal bir bakış açısına teslim olmasıdır.

### **Göğüsler**

Göğüsler, kadınlığın en göz önünde olan, en çok bakılan, en heyecan veren, hakkında en çok yorum yapılan, en belirgin simgelerinden biridir. Göğüslerini seven kadın pek yoktur. Ya çok küçük bulurlar, ya çok büyük; ya çok sarkık bulurlar, ya çok dik. Toplumsal koşullanmalar çekici göğüslerin belirli bir ölçü ve şekilde olması gerektiğini söyler. Ancak bu tanıma uyan kadın pek yoktur. Son yirmi yıl içinde kadınların sağlıklarını tehlikeye atma pahasına yaptırdıkları sayısız göğüs büyütme ve küçültme operasyonları da bu durumun sonucudur. Göğüsler kadına gurur ve güven verebileceği gibi, utanç ve güvensizlik de verebilir. Kadının kendisi, çekiciliği hakkındaki düşüncelerini etkileyebilir, değiştirebilir. Bazı kadınlar varlıklarının bu bölgesini tamamen yok sayar, dokunmaya bile korkar. Göğüsler aynı zamanda şefkatin, sevginin, ilginin merkezidir. Sarıp sarmalayan, sevgi dolu, kutsal bir bölgedir. Yeni bir varlığı, yani bebeği, sadece yaşamını sürdürmesi için gereken gıdaları vererek beslemekle kalmaz, aynı zamanda ona rahatlık ve güven de verirler. Çocuklar emzirme yaşını geçse bile, sürekli olarak annelerinin göğüslerine sokulurlar. Aynı rahatlatıcı özellik cinsel ilişkiler için de geçerlidir. Eşinizin kendisini rahat ve güvende hissetmesini sağlar. Kadın, sevgisini, verici yönünü göğüsleri aracılığıyla paylaşır. Ancak bu durum içsel çatışmaları da getirebilir. Çocuk sahibi olamamak, göğüslerden sızan süt yüzünden utanç verici durumlara düştüğünü hissetmek ya da çocuğu em-

zirmekte güçlük çekmek kadının suçluluk ve utanç duymasına, kendisinden nefret etmeye başlamasına yol açabilir.

Kadınlar zaman zaman gereğinden fazla koruyucu olabilir, yetişkin bir insana çocuk gibi davranabilir. Ya da aynı şekilde başkalarını beslerken kendisini yok sayarak, kişisel sevgi ve ilgi gereksinimini görmezden gelebilir. Eşi ya da çocuğundan yeterince sevgi göremediğine inanan kadın kendisini reddedilmiş, değersiz bir kadın olarak hissedebilir. Gereksinim duyduğu bu sevgiyi kazanabilmek için kendisini değersizleştirir. Bütün bunlar göğüs sorunlarına yol açabilir.

**Göğüs kanseri** vakalarındaki artışta şüphesiz kanserojen maddelerin kullanımındaki artışın büyük rolü var. Ancak olayın bir de psikolojik ve duygusal boyutları bulunuyor. Göğüs kanseri vakalarının artışı, kadınların geleneksel ev kadını rolünü bırakarak işgücüne katılmaya başladığı dönemlere denk düşüyor. 'Kadınınsı yara' olarak da adlandırılan göğüs kanseri hem bir arzu nesnesi, hem iyi bir anne olma isteği ya da kendine güven isteğiyle korunma isteği arasındaki çatışmanın göstergesidir. Kadın olmanın getirdiği duygular kafanızı mı karıştırıyor? Göğüslerinizi seviyor musunuz, yoksa rahatsızlık mı duyuyorsunuz? Bir kadın olarak tacize uğradınız ya da reddedildiniz mi? Bir kadın ya da anne olarak başarısız olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Yeterince sevgi ve ilgi görüyor musunuz? (Kanser hakkında ek bilgi için 15'inci, sağ ve sol yanlar hakkında ek bilgi için 10'uncu bölüme bakınız.)

## **Vajina**

Kadının varlığına gizli giriş noktası olan vajina, kadının, iradesi dışında gözler önüne serildiği ya da işgale uğradığı hissine kapılmasına neden olabilir. Açık ve teslimiyetçi olabilmek kadın doğasının bir parçasıdır, ancak bu şiddetten ve sertlikten kolayca etkilenen hassas bir eylemdir. Vajina, cinsellikle ilgili yaşadığımız geçmişteki tacizler, kötü anılar, utançlar ya da samimiyet korkusu gibi çelişkilerin kendisini gösterdiği bölgedir.

**Rahim sarkması** çöküşün, kontrolün kaybedildiği hissini,

umutsuzluğun ve çaresizliğin göstergesidir. Bu olayın genellikle doğum ya da menopoz sonrası meydana gelmesi, kontrolün kaybedildiği, bedenimizin artık bize ait olmadığı, kadınlığımızın bittiği hislerinin sonucudur. Böyle bir durumdaki kişi kendisini genellikle çirkin ve itici, cinsel açıdan arzu edilemez hisseder.

### *Rahim*

Rahim, yeni bir yaşamın yaratıldığı, karanlıklar arasından ışığın belirdiği merkezdir. Dolayısıyla bu bölgede yaşanan sorunlar, içsel dünyamızla, en karanlık, en ilkel duygularımızla ilgilidir. Bunların başında bir kadın ve/veya anne olmak gelir. Şüphe, suçluluk, korku, pişmanlık, acı, yalnızlık, ilgisizlik gibi hisler de rahimle bağlantılıdır. Rahmin alınması genellikle kadınlığın bütünüyle ortadan kaldırılması olarak değerlendirilir ve umutsuzluk hissine, artık işe yaramadığımız, yaratıcılığımızı yitirdiğimiz, artık istenmeyeceğimiz düşüncesine neden olur. Kadınlığın sahip olunan organlara değil, içimizde ışıldayan bilgeliğe bağlı olduğunu aklınızdan çıkarmamalısınız.

### *Yumurtalıklar*

Yumurtalıklar, kadındaki yaşam kaynağını ve yaratıcılığı simgeler. Söz konusu olan sadece yeni bir insanı dünyaya getirmek değil, kendi içimizde yeni yaşamlar ortaya çıkarmaktır. Bu bölgede yaşanan sorunlar, kadının yaratıcılığına yabancılaşmasından ve yaşama saygısını yitirmesinden kaynaklanır. **Over kistleri** adet sorunlarına yol açabilir ve gebeliği engelleyebilir. Bu durum, kadın olmakla anne olmak arasında yaşanan bocalamanın göstergesidir. Geçmişten gelen, gizlenmiş yaralar ve kötü anılar da etkili olabilir.

### *Rahim Kanseri*

Göğüs kanserinin ardından kadınlarda en sık görülen ikinci kanser türüdür. Cinsellikle ilgili çelişkili duyguların, özellikle de korkuların, reddedilme hissini ve kırgınlığın göstergesidir. Ör-

neğin; kişi seksten tiksinişmesine rağmen, 'görev duygusu' içerisinde, eşinin cinsel gereksinimlerini karşılıyor ya da uğradığı cinsel taciz sonrası kendisini kirlenmiş hissediyor olabilir. Bir diğğer olasılık da, kişinin toplumca hoş karşılanmayacağını bildiğı cinsel istekler duyması ve bu nedenle utanmasıdır. Vajinayla bağlantılı, başta geçmişteki tacizler ve kişinin dişiliğini reddetmesi olmak üzere tüm meseleler bu konuda da geçerlidir. (Kanser hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme bakınız.)

### *Myomlar*

Rahim ve servikte görülen myomlar, düşünce kalıplarındaki katılaşmanın belirtisidir. Bu durum genellikle utanç ve suçluluk duygusuyla, çatışmalarla ve doğum, annelik gibi meselelerden kaynaklanan acılarla ilgilidir. Yeni bir yaşamın geliştiğı bu bölgede yaşanan sorunlar, başkalarını beslerken kendimizi ihmal etmemizden kaynaklanıyor olabilir. Siz yeterince beslenebiliyor musunuz? Sevgiye, ilgiye gereksinimiz var mı? Rahim varlığımızın yeni boyutlarının, yaratıcı fikirlerin sembolüdür. Dolayısıyla burada yaşanan sorunlar değışimden, yenilikten duyulan korkunun, yaratıcı güçleri engelleyerek her şeyin aynı kalmasını sağlama çabasının uzantısı olabilir.

### *Cinsel Soğukluk*

Cinsel birleşmenin kadınlar ve erkekler açısından çok farklı boyutları vardır. Erkek kadının içinde kaybolmaktan, yok olmaktan korkar. Kadın için ise bir başka varlığın işgaline uğrama korkusu söz konusudur. Seks sırasında kadın kendisini açar, teslim eder. Bu durum kendisini güçsüz, korunmasız hissetmesine neden olabilir. Penetrasyon öncesi belirli bir ölçüde güvenlik hâlâ söz konusudur. Penetrasyonla birlikte ise tüm savunma mekanizmaları çöker. Kadın teslim olmakla, geri getirilemez bir şeyleri yitirdiğı hissine kapılabilir. Kadının cinselliğı paylaşamaması, genellikle, çocukluktan kalma kötü anılardan, sarsıntılar-



dan kaynaklanan yasakların ve samimiyet korkusunun eseridir.

Bu durum özellikle orgazm için geçerlidir. Orgazm doğası gereği kontrol edilemeyen, doğallıkla gelişen bir şeydir. Böyle bir şey, bazı kadınlar açısından, özellikle kendisini güvende hissedebilmek amacıyla düzen hastası, mükemmeliyetçi bir hale gelen kadınlar açısından korkutucudur. Duygularını herhangi bir şekilde dile getirmekte güçlük çeken bu tür kadınlar, duygularını içlerine hapseder, dünyanın karşısına bir kusursuzluk maskesiyle çıkarlar.

Cinsel soğuklukta, kadın kontrolü yitirmemek amacıyla kaslarını sıkar. Bu durumun nedeni çatışan cinsel tercihler olabilir. Kadının erotik arzularından utanç duyarak, tüm duygularını içine hapsetmesi de olası nedenlerden biridir. Kendisini çirkin ve itici buluyor ve saklanmak istiyor olabilir. Cinselliği reddetmenin bir kadın olarak elinde bulundurduğu tek güç olduğuna inanıyor olabilir. Belki de çocukluğunda, ailesi tarafından kendisine cinsellik hakkında öğretilen şeylerden dolayı cinselliği pis, kadını bir fahişeye dönüştüren bir şey olarak görüyordur. Cinsellik yumuşak ve keyifli bir şey olmalıdır. Ancak kişinin zevk almayı ahlaksızlığa teslim olmak olarak değerlendirmesi seksi katlanılmaz bir şey haline getirir. Anneniz cinsellikten korkuyor muydu? Babanız tarafından kötü muameleye mi uğruyordunuz? Tacize mi uğradınız? Çocukluğunuzda size seks hakkında neler anlatıldı? Yanlış olduğu mu söylendi? Gevşeme teknikleri (5'inci bölüme bakınız) ve hissetmekten duyduğunuz korkuyu yenmeniz işinize yarayacaktır. (Ek bilgi için aşağıdaki Seks bölümüne bakınız.)

### ***Vajina Mantarı***

Candida, ağız ve cinsel organlar gibi nemli bölgeleri etkileyen bir mantar çeşididir. Bu mantarın vajinada ortaya çıkmasına vajina mantarı adı verilir. Vajinadaki asit-alkalin dengesinin, psiko-duygusal nedenler ya da antibiyotikler yüzünden bozulması mantarların üremesine ve bunun sonucu olarak koyu kıvamlı, ağız kokulu, beyaz bir akıntıya neden olur.

Bu akıntı da kişinin duygularının, özellikle de kabul görme-yeceğinden korktuğu duygularının boşalmasının göstergesidir. Enfeksiyon bir şeylerin bizi etkilediğini, öfkelenildiğini, içimizde bir şeylerin kaynamasına yol açtığını anlatır. Samimiyet çelişkili duygular yaşamanıza mı yol açıyor? Doğru kişiyle samimiyet kurduğunuza emin misiniz? Cinsel tacize, saldırıya uğradığınız hissine mi kapılıyorsunuz? Dengenizi bozan şey nedir? Sakladığınız suçluluk duygularınız, utançlarınız ya da gizli cinsel arzularınız mı var? Sizi etkileyen, tüm savunma mekanizmalarınızı yerle bir eden bir şeyler mi var?

Mantarın sık sık ortaya çıkması durumunda, hangi meseleleri görmezden geldiğimizi, her ortaya çıkışında hangi duygularımızı bastırduğumuzu incelememiz gerekir. Bir günlük tutarak, mantarın ortaya çıktığı dönemde sizi psiko-duygusal açıdan etkileyen olayları not etmeniz işe yarayabilir. Yoğurt da mükemmel bir doğal ilaçtır.

### ***Adet Dönemi ve Adet Öncesi Sendromu***

Aylık adet dönemleri kadınlara dişiliklerini hatırlatır. Kişi kendisini bedeninin doğal ritmine, içindeki yaşam gücünün akışına bırakır. Adet dönemleri genellikle düzenli bir şekilde gerçekleşir. Ancak stres, sarsıntılar, kötü beslenme, kilo kaybı ya da hastalıklar menstrüasyonun kısa bir süreliğine durmasına yol açabilir. Adet dönemleri doğurganlığın hatırlatıcısıdır. Bu anlamda adet dönemi sorunları da, hamile kalma isteğinin ya da ane olma korkusunun sonucu olabilir. Sorunların bir kaynağı da kişinin kendisini akışa bırakamamasıdır. Bu akışa direnmemiz, duygularımızın içinde biriktiği bir baraj oluşturur. Bu duygular genellikle kadınlıkla, kadının rolü ve kadın olmanın anlamıyla ya da erkeklere duyulan tepkiyle ilgilidir. Bu aylık ritmi sürdürmemizi sağlayan hormonların psikolojimiz ve duygularımız üzerinde de önemli etkisi vardır. Bedenimiz kontrolü ele almış, bizden daha anlayışlı, sakin ve yaratıcı olmamızı istemektedir. Ancak hayatın yoğun temposu içerisinde bunu gerçekleştirmek

her zaman kolay olmayabilir.

Kadınların yaklaşık yarısını etkileyen **Adet Öncesi Sendromu** (PMS) oldukça yıpratıcı olabilir. Hormon değişimlerinin etkisinden kaynaklanan bu sendrom depresyon, ağlama nöbetleri, huysuzluk, huzursuzluk, ani patlamalar, baş ağrıları, migren, yeme isteği, yalnızlık isteği, ellerde ve ayaklarda şişmeler, kilo alma, göğüslerde şişme ve ağrılar, terleme, sakarlık, unutkanlık gibi şeylere yol açabilir. Bu durum bir günden bir haftaya dek sürebilir.

Kadının toplumdaki rolü değiştikçe PMS oranı da artmaktadır. Çünkü kadın işgücüne katıldıkça kendisini doğanın ritmine bırakması güçleşmektedir. Kişinin ağrılar, sancılar içindeyken dikkatini toplayarak kendisini işe vermesi, her yanı şişmişken güzel görünmesi o kadar kolay değildir. Böyle dönemlerde kadınlar kendilerini iş ortamının baskısıyla, sessiz bir yerde yalnız kalma isteği arasında sıkışıp kalmış halde bulurlar. Buna bir de suçluluk duygusu, güvensizlik, utanç ve önemli ölçüde stres eklendiğinde, kadınların adet dönemlerinden nefret etmelerinden ve sorunlar yaşamalarından daha doğal bir şey yoktur.

Adet döneminde olduğunuz için mi öfkeleniyorsunuz, yoksa bu dönemde çalışmak zorunda kaldığınız için mi? Kendinizi bir kadın olarak kanıtlama mücadelesi mi veriyorsunuz? Teslim olmaksızın yönetmeyi mi tercih edersiniz? Dişiliğinizin bu şekilde ayda bir hatırlatılması sizde tiksinti mi uyandırıyor? Kendinizi doğanın akışına bırakmakta güçlük mü çekiyorsunuz? Kontrolü elinizde bulundurmamayı mı tercih ederdiniz?

### ***Gebelik ve Doğum***

Birçok kadın hamileliği keyifli bir dönem olarak değerlendirir. Ancak toplumun hamile kadınlardan beklentilerine rağmen -kadın mutlu görünmeli, çocuk sahibi olmak için sabırsızlanmalı, sağlıklı olmalıdır- gebelik şüpheler, korkular, kızgınlık ve kırgınlıklar içerebilir. Yaşanan korkunç ve denetlenemez fiziksel ve hormonal değişimler bir yana, bir çocuk sahibi olma fikri insanı dehşete düşürebilir. Bazı kadınlar açısından bu gençliğe ve

özgürlüğe veda, yetişkinliğe hızlı bir giriş anlamına gelir.

Kadının bu dönemde kendisini gergin hissetmesi ve korkması tamamen doğaldır. En çok gereksinim duyduğu şey koşulsuz destek ve yalnız olmadığını bilmesidir. Hamilelikte yaşanan sorunların bazıları yaşanan bu kaygılarla bağlantılıdır. Egzersizler (8 ve 9'uncu bölümlere bakınız) ve gevşeme teknikleri (5'inci bölüme bakınız) içsel gerilimin ve korkuların azalmasına yardımcı olabilir.

Birçok doğum tamamen normal bir şekilde gerçekleşir. Sonuç itibariyle doğum yapmak bir hastalık değil, doğal bir süreçtir. Bu an kesinlikle kadının yaşamındaki en güçlü zamanlardan biridir. Ancak anne kendisini ne kadar hazırlarsa hazırlasın, doğum sırasında zaman zaman çeşitli komplikasyonlar da yaşanabilir. Sonuç itibariyle ortada farklı dertleri olan iki ayrı canlı vardır. Çocuğu doğurmak zorunda olduğunun farkına vardığı an kadının bilinçaltı korkuları ortaya çıkabilir. Bunu gerçekleştirdiğinde ilgiye ve sevgiye muhtaç bir canlı dünyaya getirmiş olacaktır. Bu durum teorik olarak hoş görünse de pratikte korkutucu olabilir. Kadın ne yapacağını bilememekten, anne olmanın gereklerini yerine getirememekten korkar.

**Gevşemek**, soluğunuzu korkularınıza yönlendirmek ve ortaya çıkan duyguları dile getirebilmek rahatlamanızı sağlayacaktır. En önemlisi ise, her şeyi olduğu gibi kabul edebilmek ve doğum planlandığı gibi gerçekleşmese bile kendinizi suçlu hissetmemektir. Burada temel mesele dünyaya getireceğiniz çocukla bir bağ kurabilmek ve doğumun kutsallığının farkına varabilmektir. Sevgi dolu, yumuşak, anlayışlı bir ortamda bulunmanız bu bağı daha da güçlendirecek, sizin kadar çocuğun da daha huzurlu olmasını sağlayacaktır.

**Doğum sonrası depresyon**, başta dünyaya gelen yeni canlının gereksinimlerini karşılayabilmek amacıyla yaşamınızda meydana gelecek değişimler olmak üzere, yukarıda saydığımız kaygılarla bağlantılıdır. Bu sorumluluk kişiyi korkutabilir, strese, suçluluk duygusuna ve utanca yol açabilir. Eşinin anlayışlı dav-

ranmaması da bu depresyonu derinleştirebilir. Doğum, kadının kendi doğumu ve çocukluğu hakkındaki anılarının canlanması ve doğumun sevincinin yerini depresyon ve acılara bırakmasına neden olabilir.

Emzirme sorunlarının kökeninde sevgiliden anne olmaya geçişin yarattığı çelişkiler ve bebekle bu şekilde kurulacak samimiyetten duyulan korku vardır. Suçluluk ve çaresizlik duyguları kızgınlığa yol açabilir, yeni bir canlıya bakma sorumluluğu kişiyi korkutabilir. Tüm ilginin bebeğe yönelmesi de annenin yeterince ilgi ve sevgi görmediği, takdir edilmediği hissine kapılmasına neden olabilir.

## *Menopoz*

Menopoz, erkeklere 'mola' verme zamanının geldiğinin göstergesidir. Bir başka deyişle, kadının kendisine eğilerek gerçek kişiliğini bulma zamanı gelmiştir. Yaşamındaki bu değişim, kendisiyle ilişkilerinin ve kadınlığının farklı bir boyuta ulaşmasını sağlar. Kadın artık doğurganlığını yitirmiştir. Aylık adet sancıları yoktur. Artık bir insan olarak kendisini keşfedebilecektir. Şimdiye dek eş ve anne rolü oynayan kadın artık gerçek kişiliğini bulma fırsatına kavuşmuştur.

Ancak bu durum zaman zaman oldukça korkutucu olabilir. Kadının temel korkusu kilo almak, eşine cinsel açıdan çekici gelmemek ya da cinselliğe ilgisini tümünden yitirmektir. Birçok kadının varlık nedeni anne olmaktır. Bu rol elinden alınırsa ne yapacaktır? Hayattaki amacı ne olacaktır? Kim olacaktır? Yaşlanmaktan ve meydana gelen kontrol edilemez değişimlerden duyulan korku da söz konusudur. Bu dönemi korkmadan, kaygılanmadan geçiren kadın sayısı pek azdır. Kimileri depresyona girer, kimileri ise kendilerini değersiz bularak reddetme yoluna gider. Menopoz döneminde kan akışındaki kesilme, içimizdeki duyguların kurumaya başlayabileceğinin, kendimizi sevmekten vazgeçebileceğimizin işaretidir.

Menopozun belirtileri de bu kaygılarla yakından ilgilidir. **Sı-**

**cak basmaları** öfkenin ve korkunun ateşinden kaynaklanır. Beden geçmişini yakmakta, eski varlık biçimlerini terk etmektedir. **Terleme** duygusal enerjinin ortaya çıkmasıdır. Duygular akıp giderek yeni varlığımızın yolunu açmaktadır. **Vajinadaki kuruluk** ise, kişinin artık cinsel açıdan itici ve yetersiz bulunulmaktan duyduğu korkudan kaynaklanır.

Bu dönemde kendimizi sevmek ve şımartmak için daha fazla zaman ve enerji harcamalıyız. Bu, kendimizle dost olabileceğimiz, gidilecek yeni yollar keşfedeceğimiz bir dönemdir. Menopoz bir şeylerin sonu değil, bir başlangıç, bütünlüğümüze açılan bir kapıdır. Menopoz kişiyi özgürleştirerek gerçek kadının ortaya çıkmasını sağlar.

## KADIN VE ERKEK

### *Kısırlık*

Çocuk sahibi olabilmek normalde doğuştan gelen bir özellik olarak değerlendirilir. Yetişkinliğe eriştiğimizde çocuk sahibi olup olamayacağımızı değil, ne zaman olacağımızı sorgularız. Bu anlamda, bunun gerçekleşemeyeceğini öğrenmek kişi açısından yıkıcı olabilir. Kişi kendisini güçsüz ve çaresiz hisseder. Hayat anlamını yitirir ve kişi umutsuzluğa kapılır hatta depresyona girer. Kısırlık oranı son dönemlerde giderek artmaktadır. ABD’de her altı çiftten biri bu sorunu yaşamaktadır. Bazı kısırlık vakaları çevre kirliliği ya da genetik nedenlere bağlıdır. Ancak psikoduygusal nedenlerin söz konusu olduğu durumlar da vardır.

Stres düzeyinin yükselmesi sperm, yumurta ve hormon üretimini etkiler. Hamile kalma çabasının getirdiği stres bile gebeliği olumsuz yönde etkileyebilir. Çocuk sahibi olmadığı içine evlat edinim çiftlerin daha sonra doğal yollardan çocuk sahibi olması bu durumun en iyi kanıtıdır. Kısırlığın nedenlerinden biri de çocukluktaki dile getirilemeyen, saklı tutulan cinsel baskı ve tacizlerdir. Kişi dünyaya getireceği çocuğun da günün birinde

tacize uğrayacağı, hatta kendisinin çocuğunu taciz edebileceği korkusuyla çocuk sahibi olmaktan kaçınır. Kişilik bozukluklarının ve zeka geriliğinin çocuğa geçeceği korkusu da çocuk sahibi olmaya engel olabilir. Bir çocuğun sorumluluğunu taşımaktan duyulan korku da kısırlık nedenlerindedir.

Çocuk sahibi olamamak hayatın boş ve anlamsız görünmesine neden olabilir, ancak aynı zamanda kendimizle daha yakından ilgilenmemize, duygularımızı inceleyebilmemize ve anlayabilmemize de olanak tanır. Birçok insan hayatlarına anlam katmak için, içlerindeki sevinci ortaya çıkarmak yerine çocuk sahibi olma yoluna gitmektedir. Çocuksuz bir hayatın anlamsız olduğunu mu düşünüyorsunuz? Dünyaya çocuk dışında sunabileceğiniz değerli bir şeyiniz olmadığını mı hissediyorsunuz?

Çocuk sahibi olmak istemeyen ya da istediği halde çocuk sahibi olamasa da bu durumun hayatlarını zehir etmesine izin vermeyen çok sayıda insan var. Bu kişiler kendileriyle güçlü bir ilişki kurmuş, kendileriyle ve içinde buldukları koşullarla dost olabilmeyi başarmış, kendilerini zenginleştiren ve doyuma ulaştıran bir amaç edinmiş insanlardır. Bu kişiler, genellikle yaratıcı işlerle ya da bakım işleriyle uğraşarak, enerjilerini herkesin yararlanabileceği bir şekilde kullanmayı başarırlar. Hangi nedenle olursa olsun, çocuk sahibi olmanız fiziksel açıdan mümkün değilse, zamanınızı üzölmek yerine kendinizi keşfederek ve zenginleştirerek geçirin. Sevgimizi diğer canlılarla paylaşmanın sayısız yolu olduğunu ve sunabileceğimiz sevgiye gereksinim duyan birçok insan bulunduğunu aklınızdan çıkarmayın.

## **Seks**

Her ne kadar medya bize seksin herkesin sevdiği ve haftada en az dört kez yaptığı bir şey olduğuna inandırmaya çalışsa da, aslında herkesin sekse bakışı farklıdır. Bu konuda bir standart, doğrular ve yanlışlar yoktur. Cinsel istekler, yaşamımızdaki sayısız etkene bağlı olarak zaman zaman artabilir ya da azalabilir. Erbezleriyle, kişinin ruhsal farkındalığını belirleyen beyin epifi-

zi arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Dolayısıyla cinsellikle maneviyat arasındaki denge cinsel isteklerimizi belirler. Örneğin; meditasyon yaparken ya da dua ederken seks daha az düşünürüz. Spor ya da dans gibi fiziksel aktiviteler gerçekleştirenler ise sekse daha düşkün olur.

Cinsel enerji, çeşitli gizli spiritiüel uygulamaların temelini oluşturacak, yüksek bilinç düzeylerine ulaştıracak, iki insanı birbirine kan bağından daha fazla yakınlaştıracak denli güçlü bir enerjidir. Seks, iki insanı bir kişi haline getirir. Sevgimizi ve ilgimizi seks yoluyla gösterir, içimizdeki güzelliği ve özgürlüğü seks yoluyla keşfederiz.

Orgazm anında tüm kontrol ve sınırlar ortadan kalkar. Bunun sonucu olarak orgazm sonrası yoğun bir duygusal taşma yaşanabilir, bastırılan duygular, korkular ortaya çıkabilir. Ancak bu tür bir coşku zaman zaman beraberinde güçlükler de getirebilir. Kontrolü bırakmak, bedenini kendisini özgürce ifade etmesine izin vermek cesaret gerektirir. Bir başka insanla bu kadar yakın bir ilişkiye girmek geçmişteki kötü deneyimleri, acıları ve korkuları anımsatabilir. Birbirimize yaklaştıkça bu duygular daha da çok ortaya çıkar. Baskın hale gelmelerinde ise kendi kabuğumuza çekilir, paylaşmayı beceremeyiz.

Samimiyet; sevgi, dostluk ve seks sırasında ortaya çıkan yakınlığı paylaşarak başka bir insanın içsel dünyamıza girmesine izin vermek anlamına gelir. Karşımızdaki insanı olduğu gibi görür, olduğumuz gibi görünürüz. Ortak coşkunun paylaşıldığı o anlarda "Ben" ortadan kalkar. Kimileri böyle bir durumu engellemenin, güvenliğini korumanın yolunu bir insanla duygusal yakınlık kurarken başkalarıyla cinsel ilişkiye girmekte bulur. Bu sayede varlığının en azından bir kısmını korumuş, kendine saklamış olur. Kişinin hem kalbini hem de bedenini aynı kişiye açması ve saklanacak yerinin kalmaması anlamına gelir. Çünkü bu tür bir ilişki teslimiyet ve güven gerektirir.

Kalbimizi açarak kendimizi bir insana tamamen verebilme-  
miş, cinsel enerjinin dönüştürücü gücünün ortaya çıkmasını



sağlar. Seksi hakimiyet ya da baskı aracı olarak görmek bu enerjinin kötüye kullanıldığını gösterir. Cinsel enerjinin kötüye kullanılması ise seks konusunda kafa karışıklıklarına, psikolojik sarsıntılara, duygusal çöküntülere, depresyona ve hastalıklara neden olabilir. Seksi hafife almamalısınız. Özensiz seks size acı verebilir.

### ***Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar***

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar; rahatsızlıkların, huzursuzlukların, fiziksel zevklerle kurtulmaya çalıştığımız mutsuzlukların ve özlemlerin başkalarına bulaştırılmasıdır. Yanlış ya da hiçbir şey hissetmediğiniz birisiyle yakınlık kurmuş olabilir misiniz? Yoksa keyif almadığınız halde mi seks yapıyorsunuz? Bu tür rahatsızlıklar kişinin kendisini kirli hissetmesine, kendisinden nefret etmesine, karşısındaki insanı kullandığını düşünerek suçluluk hissetmesine yol açabilir. Kişinin kendisine duyduğu nefret büyüdükçe, kendisini cezalandırmak amacıyla başkalarını kullanmayı sürdürebilir ya da başkalarının kendisini kullanmasına izin verebilir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar giderek karmaşıklaşmakta, tedavisi giderek güçleşmektedir. Frengi, belsoğukluğu ve AIDS gibi hastalıklar cinsel enerjimizi daha dikkatli kullanmamız, hem kendimize, hem karşımızdakine saygı göstermemiz gerektiği konusunda birer uyarıdır. Bu tür hastalıklar, bizi seksten ve karşı cinsle yakın ilişkilerden uzak tutarak, davranışlarımızı incelememize fırsat tanır. Bu tür hastalıklar cinsel enerjimizi kötü kullandığımızın, yaptığımız şeyin yarattığı duygularla ilgili sorunlarımızın bulunduğu, korku, öfke, gibi duygularımızı yok saydığımızın, varlığımızın doğal enerjisinin akışına ayak uyduramadığımızın göstergesidir. (AIDS hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme bakınız.)

# Sınırların Çizilmesi

## Cilt

Cildimiz, saçlarımız ve tırnaklarımız bedenin en geniş ve en dikkat çeken bölgeleridir. Cilt su geçirmez, yıkanabilir, elastik, kendini onarabilen ve hassas bir organdır. Hem su kaybını önler hem de terleme yoluyla gereksiz sıvıların atılmasını sağlar. Enfeksiyonlardan ve yabancı maddelerden korur, beden ısısını düzenler.

Dünyanın karşısına cildimizle çıkar, cildimizle biliniriz. Öfkelence ve utanınca kızarır, şoka uğradığımızda bembeyaz kesiliriz. Korkunca tüylerimiz dimdik olur, terleriz. Hissettiğimiz her şey cildimizde bir tepki yaratır. Yediklerimiz, uyku düzenimiz, alkol tüketimimiz cildimizden belli olur.

Cilt içsel varlığımızın en somut ifadesidir. Başkalarıyla cilt yoluyla iletişim kurarız. Cilt kendimizi hapsedtiğimiz içsel bariyerimizdir. Kendimizle dünya arasında bir sınır ve buluşma noktasıdır. Dolayısıyla, ciltte yaşanan sorunlar iletişim güçlüğüne, özellikle de sınırlarımızı tehdit eden iletişimlerde çekilen güçlüğü göstergesidir.

Dokunarak sınırları aşar, içsel duygularımıza erişiriz. İletişimin en temel biçimlerinden biri olan dokunmak; karşımızdaki ne sevgi, şefkat, güven ve sağlık vermemizi sağlar. Yeterince dokunulmayan bir bebek bu nedenle yaşamını yitirebilir. Kimselere dokunmayan, kimselerin dokunmadığı yetişkinler de ciddi zihinsel sorunlar, duygusal sarsıntılar yaşayabilir.

Dokunmak, samimiyetin doğal parçalarından biridir. Ancak fiziksel temas her zaman için mutluluk verici bir şey değildir. Zaman zaman yaralanmak, kişinin zarar görmekten korkmasına, kendisini saldırılara maruz hissetmesine neden olabilir. Dokunmaktan korkmak, duygularımızı paylaşmaktan kaçındığımızın göstergesidir. Kişinin kendisini pis ve çirkin hissetmesi, utanç ve suçluluk duyması dokunmaktan kaçınmasına neden olabilir.

Yüzümüz dünyayla ilk yüz yüze gelen, hakkımızda yargıların oluşmasına neden olan bölgemizdir. Zamanımızın ve paramızın önemli bölümünü yüzümüzün güzel görünmesi, duygularımızı gizleyen, toplumsal açıdan kabul edilebilir bir maske halini alması için harcarız. Yüz, cildin altında olup biten her şeyi yansıtır. Kimi zaman açık, kimi zaman kapalı; bazen rahat, bazen gergin; bazen mutlu, bazen üzüntülü görünür. Kaşlarımızı ne kadar sık çatarsak yüzümüz o kadar çabuk kırışır. Ne kadar çok gülümsesek yüzümüz de o kadar rahat görünür.

Duygusal çatışmalar, kişinin kendisi hakkında hissettikleri, toplumca kabul görmeyen tutkular, öfke gibi duyguların tamamı yüzümüzde lekelerle, döküntülerle, kaşıntılarla kendisini gösterir. Cilt kuruluğu kendimizi geriye çektiğimizizin, her türlü duygusal iletişimden kaçındığımızın, duygusuzlaştığımızın belirtisidir. Yağlı cilt ise, dile getirilemeyen duyguların taşmaya başladığını gösterir. Yüzdeki her leke içsel acıların vücut bulmuş halidir.

## *Sivilceler*

Genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan sivilceler, içimize hapsettiğimiz tüm çelişkili ve acı verici duyguların taşmaya başladığını gösterir. Bu çağlarda kişinin kendisinden memnun

olması 'epey güçtür. Yaptığımız her şey gözümüze aptalca ve yanlış görünür. Kişi kendisine güvenemez, kendisinden nefret eder. Hayat bize hiç adil davranmıyormuş gibi gelir: Oysa bize acı veren şey kendi kendimize yaptığımız içsel işkencedir.

Çocukluktan ergenliğe geçiş büyük bir kafa karışıklığı yaratır. Bu dönem, kendimizi keşfettiğimiz, bir türlü ifade edemediğimiz güçlü cinsel güdülerin uyandığı dönemdir. Fantezilerin gırla gittiği bu dönemde, herhangi birinin herhangi türden bir dokunuşu arzuların ve hormon düzeyinin fırlamasına yol açar. Sivilceler bedende dalgalanan bu duyguların yüzeye çıkmasıdır. Ortaya çıkma özlemi içindeki bu duygular kendilerini sivilcelerle ifade eder. Sivilceler bu anlamda kendimize saldırmaktan vazgeçmemiz, içsel güzelliğimizin farkına varmamız gerektiğini söyleyen uyarılardır.

### *Akne Rozasea*

Genellikle orta yaşlı kadınlarda ortaya çıkan bu durum, kılcal damarların genişlemesi nedeniyle yanakların ve burnun kızarmasına neden olur. Bunu sivilceler takip eder. Genellikle kötü beslenme, sigara, alkol tüketimi ve karaciğer sorunlarından kaynaklanan bu durumun nedenlerinden biri de öfkenin bastırılmasıdır. Akne rozaseanın yüzü etkilemesi, kişinin başkaları tarafından fark edilmediğini ve dikkate alınmadığını hissederek hayal kırıklığına uğradığının ve öfkelenildiğinin göstergesidir.

### *Madura Ayağı*

Sık rastlanan bir mantar hastalığıdır. İnsanların çıplak ayakla gezdikleri havuz, spor salonu gibi ortamlarda sıkça rastlanır. Ayak parmaklarındaki rahatsızlıklar, başta gelecekte bizi bekleyen şeyler olmak üzere, her konuda ayrıntılara takıntılı olunduğunun göstergesidir. Canınızı sıkın ayrıntılarla uğraşmak zorunda mı kalıyorsunuz? Sizi rahatsız eden, içinize işleyen bir şeyler mi var? İsteddiğiniz yönde ilerlediğinizden emin misiniz?

## Çıbanlar

Çıbanların nedeni, vücut direncinin düşük olması sonucu kıl bezciklerinin mikrop kapması ve bakterilerin çoğalmasındır. Bu durum, içinizdeki öfkenin, tepkinin; kendiniz, eşiniz, aileniz hakkındaki farkına varmadığımız duygularınızın patladığının işaretidir. Bu duygular tahminen uzun süredir içinizde birikip duruyordu. Yüzdeki çıbanlar bir şeylerle yüzleşmek, karşılaşmak istemediğimiz göstergesidir. Sırttakiler ise kaçtığımız duyguların sonucudur. Sizi öfkeliendiren birisi mi var? Patlama isteği duymanızın sebebi nedir? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

## Çürükler

Bir şeylere çarparak bir yerlerimizi çürütmemiz, yanlış yönde ilerlediğimiz, yanlış bir şey yaptığımız göstergesidir. Sembolik olarak duvara toslamışız demektir. Kendinizi yaptığınız işe kaptırıp üzerinize gelenleri göremez hale mi geldiniz? Uzaklara bakarken burnunuzun dibindeki ayrıntıları gözden mi geçiriyorsunuz? Sürekli olarak içinizdeki aynı meselelere toslayıp duruyor musunuz? Çürük, ilgi ve bakım isteyen hassas bir durumdur. Siz de ilgi ve bakım mı istiyorsunuz? Çürükler zaman zaman morarır. Öfkenizi dile getiriyor musunuz, yoksa içinize hapsedip öfkeden morarıyor musunuz? Duygusal açıdan size çarpan, sizi yaralayan bir şeyler mi var? Sürekli olarak bir yerlerinizin çürümesi, yaşamın size ağır darbeler indirdiği hissi içinde olduğunuzu, kendinizi bir kurban gibi hissettiğinizi ve başınıza gelen her şeyi çekmeye razı olduğunuzu gösterir. Yaşamınızın sorumluluğunu almanızın ve bir şeylerin size sürekli darbe indirmesini engellemeyen zamanı geldi.

## Yanıklar

Dünyayla ilişkilerimizin yansımalarıdır. Koruyucu örtülerimizden mahrum kalmamız anlamına gelen yanıklar ateşle oynadığımızın, özellikle duygusal tehlikeler karşısında daha dikkatli

olmamız gerektiğinin işaretidir. Kendinizi savunmasız mı hissediyorsunuz? Sizi yakan birileri mi oldu? Ufak yanıklar ayrıntılara özen göstermemiz, sınırların farkında olmamız, temkinsiz hareket etmememiz gerektiğini hatırlatan birer uyarıcıdır. Geniş yanıklar ise içimizde yanan öfke ateşinin habercisidir. Sizin de içinizde yanıp tutuşan duygular mı var? Yanıklara karşı çok hassas davranmak, herhangi birisiyle fiziksel temastan kaçınmak gerekir. Belki sizin de yalnız kalmaya, sadece görünürdeki değil, içsel yaralarınızı iyileştirmek için de zamana gereksiniminiz var. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

### *Nasırlar*

Cildin sertleşmesi ve kalınlaşması, dar ve katı kalıplar içerisinde düşündüğümüzün, önyargılı davrandığımızın göstergesidir. Nasır kişinin katılaştığına, hissizleştiğine işaret eder. Cildin kalınlaşması başkalarıyla ilişkilerimizin önüne çekilen birer set gibidir. Siz de katılaştığınızı, hissizleştiğinizi düşünüyor musunuz? Başkalarından ve kendinizden uzaklaştınız mı? Ayaklardaki nasırlar, bulunduğumuz yerden kıpırdamak istemediğimizin, değişime ve harekete olanak tanımadığımızın, kendimizi akışa bırakmadığımızın belirtisidir.

### *Kesikler*

Kesikler, bizim dışımızda gelişen olaylarını bizde açtığı zihinsel ve psikolojik yaralara benzer. Çok mu verici davranıyorsunuz? Sınırlarınızı aşıyor musunuz? Kesikler savunma gücümüzü azaltır, sınırlarımızı zayıflatır. Savunma mekanizmalarınızı çökeren birileri ya da bir şeyler mi var? Küçük kesikler ayrıntılara dikkat etmemiz, içinde bulunduğumuz ortamın bizi nasıl etkilediğinin farkında olmamız gerektiğini hatırlatan uyarıcılardır. Önemli ayrıntıları gözden kaçırıyor olabilir misiniz? Büyük kesikler ise birilerinin, bir şeylerin bizi içten içe parçaladığını, korunmasız bıraktığını gösterir. Sınırlarımız ortadan kalkmış, saklanacak yer kalmamıştır. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

## *Dermatit*

**Dermatit stres**, enfeksiyonlar ve alerjilerden kaynaklanan çeşitle cilt iltihaplarına verilen genel addır. Bir şeylerin bizi rahatsız ettiğinin, tepki vermeye zorladığının göstergesidir. Cilt sorunları dünyayla aramıza mesafe koymanın yollarından biridir. Sizi içten içe etkileyen, rahatsız eden bir şeyler ya da birileri mi var? Kendinizi savunmasız ve saldırılara açık mı hissediyorsunuz?

**Egzama** çevremizde olanlara aşırı hassasiyet gösterdiğimizi anlatır. Kimsenin bize dokunamayacağı bir fanus yaratarak, insanlarla fiziki temasa girmemizi engeller. İnsanlarla kurduğunuz ilişkilerin sizi rahatsız eden yönleri var mı? Samimiyetten mi korkuyorsunuz? Kendinizi korkularınızın içine mi hapsediyorsunuz? İnsanlara hasret kaldığınız halde uzak mı duruyorsunuz? Bir şeylere ya da birilerine aşırı hassasiyet mi gösteriyorsunuz?

**Cildin soyulması** sınırlarımızın zayıfladığını, kendimizi kolayca teslim ettiğimizi, başkalarından çok çabuk etkilendiğimizi, kişiliğimizi yitirme noktasına yaklaştığımızı gösterir. Bu durum, bir yılan gibi kabuk değiştirmeye, varlığımızın yeni boyutlarını ortaya çıkarmaya çalıştığımızı, ancak değişim korkusundan dolayı bunu beceremediğimizi de anlatıyor olabilir. Eski düşünce kalıplarından sıyrılmamız gerekir.

**İsilik** fazla aceleci davrandığımızı ya da bir şeylerin bizi gerçekten çok rahatsız ettiğini gösterir. Gereğinden fazla mı risk alıyorsunuz? Acele mi karar veriyorsunuz? Sizi öfkeliendiren bir şeyler mi var? Utanç ve suçluluk duyduğunuz bir şeyler mi yaptınız? Birilerine ya da bir şeylere alerjiniz mi var?

**Kaşınmalar**, içimizde bir şeylerin dikkatimizi çekmeye, dışarı çıkmaya çalıştığını anlatır. Nedir bu dışarı çıkmak isteyen şey? Dile getirilmesi gereken şeyler mi var? Kişi kaşınarak kendisini rahatsız eden şeyi kazıyıp atmaya, ondan kurtulmaya çalışır. Sizin kurtulmak istediğiniz bir şeyler var mı? Kaşınma bastırılmış saldırganlığın sembolü de olabilir. Birilerine vurmak mı istiyorsunuz? (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

## *Melanoma*

Ozon tabakasındaki deliklerin artması, güneşin zararlı ışınlarına giderek daha fazla maruz kalmamız cilt kanseri vakalarının artmasına yol açıyor. Bu hastalık, özellikle Avustralya gibi ülkelerde, çevresel koşullarla doğrudan bağlantılıdır. Ancak güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmadığı halde, psiko-duygusal sebeplerle cilt kanserine yakalanan insanlar da vardır.

Melanoma sınırlarımızın işgal edildiğini gösterir. Yaşadığınız stres ya da içsel çatışmalar nedeniyle kendinizi savunmasız hissettiğiniz oluyor mu? Kişinin kendisinden nefret etmesi, kendisine özen göstermemesi, başkalarının isteklerini karşılamaya çalışırken kendi gereksinimlerine aldırış etmemesi ya da fiziksel temas ve dokunma konusunda yaşadığı köklü çatışkılar da bu duruma neden olabilir. (Kanser hakkında ek bilgi için 15'inci bölüme, etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

## *Terleme*

Ter bezleri, bedenin ısı kontrol sisteminin önemli parçalarından biridir. Isı arttığında bedeni suyla serinletiriz. Aşırı terleme; öfke, utanç, tutku gibi duygularımızın kabardığı, taşmak üzere olduğu dönemlerde ortaya çıkar. Soğuk soğuk ter dökmek ise korkunun, özellikle de iletişimden, bizi güvensiz ve korunmasız hissettiren şeylerle yüzleşmekten duyulan korkunun işaretidir. Terlemenin nedenleri arasında aşırı gerginlik ve utangaçlık da vardır. Kişinin gevşemeyi ve kendisiyle barışık olmayı öğrenmesi gerekir.

## *Siğiller*

Virüslerin yol açtığı siğiller bedenin herhangi bir yerinde ortaya çıkabilir. Siğillerin ortaya çıkmasına yol açan iki temel psikolojik neden vardır. Bunlardan ilki, kişinin işgale uğradığını hissederek bu işgale tepki vermesidir. Bir virüsün savunma kalkanlarımızı ele geçirmesi nefret ve tiksinti uyandırır. Kendimizi güçsüz ve savunmasız bir kurban gibi hissederiz. Sizi içten içe



kemiren bir şeyler mi var? Sınırlarınızı aşan, sizi ele geçiren bir şeyler mi var? Gereksinimlerinizi bilmeli, karşılama konusunda daha kararlı davranmalısınız.

İkinci neden ise, kişinin kendisinden nefret etmesi, belirli bölgelerini çirkin bulmasıdır. Siğiller kendimizi itici bulmamızın sonucudur. Siğillerin ortaya çıktığı yerler genellikle utandığımız, gizlemek istediğimiz bölgelerimizdir. Bu bölgeleri sevmeyi ve varlığımızın bir parçası olarak kabullenmeyi öğrenmemiz gerekir. (Etkilenen kısımlar için 10'uncu bölüme bakınız.)

## SAÇLAR

Saçlar ciltteki kıl bezcikleri tarafından üretilir. Saç, bezcikten uzanan ve giderek sertleşen hücrelerden oluşur. Bu bezciklerin şekli saçımızın düz mü, dalgalı mı, yoksa kıvrıkcık mı olacağını belirler. Saç bezciklerinin korku ve panik durumlarında sertleşen, dikilen küçük kasları vardır. Kaslara kan akışını engelleyen aşırı stres ve gerilim ile kan dolaşımını yavaşlatan egzersiz eksikliği saçın uzamasını etkileyebilir.

### *Kepek*

Baştaki ölü cilt parçacıkları, kişinin artık kullanılmayan, gerek duyulmayan alışkanlıkları ve düşünce kalıplarından kurtulması gerektiğine işaret eder. Kendimizi yeterince zeki ya da güvenilir bulmamamız kepeğe yol açabilir. Belki de kendimizi ifade etmemizi engelleyen kalıplardan kurtulamıyoruzdur. Bir olasılık da aşırı zihinsel enerji harcamamızdır. Egzersiz yoluyla enerjimizi tekrar bedenimize yönlendirebilir, bu sayede kan dolaşımını artırarak sağlıklı bir cilde kavuşabiliriz.

## TIRNAKLAR

Tırnaklar da saçlar gibi zamanla sertleşen hücrelerdir. Tırnaklarımız dünyaya uzanan parçalarımızdır. Bu anlamda, ayrın-

tılara verdiğimiz önemin göstergesidirler. Genellikle, kendimizi olaylara kaptırdığımız için, ayrıntıları gözden kaçırdığımız büyük değişim dönemlerinde tırnaklarımızda sorunlar belirir. Tırnaklar aynı zamanda bir pençe işlevi görerek koruyucu rol üstlenirler. Uzun tırnaklar, her ne kadar cinsel acıdan çekici gelse bile, aslında 'Benden uzak durun' mesajı vermektedir. Tırnak yemek; özellikle gerilim, huzursuzluk, güvensizlik dönemlerinde sık görülen bir alışkanlıktır. Kişinin kendisinden rahatsızlık duyduğunu, sevmediği kısımlarını yok etmeye çalıştığını gösterir. Bu durum genellikle cinsellikteki bastırılmış hakimiyet isteğiyle bağlantılıdır. Kişi, bu cinsel enerjinin ortaya çıkması durumunda olabileceklerden korkmakta, bu yolla saldırgan güdülerini engellemeye çalışmaktadır. Çocukların tırnaklarını yemesi ise, aile içi ilişkiler nedeniyle çocuğun isteklerini, tutkularını dile getiremediğini, yaratıcı bir iletişim kuramadığını anlatır.

# Bakmak ve Kulak Kesilmek

## Gözler ve Kulaklar

Gözler ve kulaklar dünyayı görüntü ve sesler aracılığıyla algılamamıza olanak tanır. Yaşanan sarsıntılar görme ve işitme duyularını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, özellikle çocuklar için geçerlidir. Cinayet, savaş, kaza gibi olaylar, anne-baba kavgaları, hakarete uğramak gibi şeyler çocuğun duyularını tümenden susturarak, kendisini kurduğu hayal dünyasına kapatmasına, hiçbir şey görmek ya da duymak istememesine yol açabilir. Dolayısıyla görme ve duyma bozuklukları genellikle bastırılmış duygularla, korkularla ya da kişinin dışsal dünyayı reddederek içine kapanmasıyla ilgilidir.

### **GÖZLER**

Gözler aracılığıyla başkalarını görür, algılar, aynı şekilde başkaları tarafından görülür ve algılanır. Gözler ruhun penceresi-

dir. Bazıları boş ve ölgün bakar, kimileri ise hayat dolu ve ışıltılıdır. Bazıları, içsel kişiliği gözlerden uzak tutmak amacıyla gözleri yarı kapalı durur, kimileri ise saklayacak bir şeyi olmadığı için gözlerini dört açar. Öfke ya da korku gözlerden okunur. Kişinin katı ve hesapçı mı olduğu, sevgi dolu ve şefkatli mi olduğu hep gözlerden anlaşılır.

Sinirlerin ilettiği sinyallerle oluşan görüntüler retina aracılığıyla beyne gönderilir. Dolayısıyla net bir görüntü için sadece sağlam gözler değil, sağlam bir sinir sistemi de gerekir. Gördüklerimizin hoşumuza gitmemesi görüşümüzü bozarak, manzarayı daha kabul edilebilir hale sokabilir. Sadece önümüzdekileri görüp gerisine bakmayı reddedebilir, gözlerimizi kapatarak manzarayı tamamen yok sayabiliriz.

“Ruhunun derinliklerini gördüm” sözünden de anlaşılacağı gibi, sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da görürüz. Görmek; algılamak, hissetmek, anlamak ve bilmek anlamına gelir. Algılarımız kaçınılmaz olarak duygularımızdan etkilenerek şekillenir. Dünyayı yetiştirilme biçimimiz, eğitimimiz ve dini inançlarımız doğrultusunda görürüz. Bu nedenle, iki insanın aynı durumu tamamen aynı şekilde görmesi neredeyse olanaksız gibidir. Görme bozuklukları da zaman zaman fiziksel nedenlerden değil, olayları algılama biçimimizden kaynaklanıyor olabilir.

Gözlerimizi kapatarak istediğimizi görüp hoşumuza gitmeyen şeylerden gözümüzü kaçırabiliriz. Örneğin; bir dehşet manzarası karşısında gözlerimizi kapatabiliriz, ancak eninde sonunda gözümüzü tekrar açmak ve o manzaraya bakmak zorunda kalırız. Görme bozuklukları, gördüklerimizi kabullenip kabullenmediğimizle, algılanan şeylerin üzerimizdeki duygusal etkiyle doğrudan bağlantılıdır.

Görme bozukluklarının en yaygın çözümü gözlük takmaktır. Bu, zaman zaman kaçınılmaz bir çözüm yöntemidir. Ancak olayın psiko-duygusal boyutları genellikle görmezden geliriz. Bu nedenle de net bir şekilde görebilmek için gözlüklere bağımlı hale geliriz.

Gözlükler arkasına saklanabileceğimiz bir yer sağlar. Üstelik

sadece kendi duygularımızı gizlemeye yaramaz, aynı şekilde yaşamın şiddetini gizleyen bir filtre işlevi görür. Kendimizle diğerleri arasında kurduğumuz bu güvenlik bariyerinin ortadan kalkması nedeniyle gözlükten lense geçiş duygusal açıdan oldukça yıpratıcı olabilir. Siz de gözlüklerinizi bir kalkan olarak mı kullanıyorsunuz? Gözlüklerinizi çıkardığınızda kendinizi savunmasız mı hissediyorsunuz?

### ***Körlük***

Görme yetisini yitirmenin hastalıklar, genetik yapı ve çevresel koşullar gibi birçok nedeni vardır. Ancak bu durumun psiko-duygusal nedenlerinin, kişinin karşısındaki manzarayı görmekten kurtulması için gözlerini kapatmasının yetmeyeceği durumların da olabileceği unutulmamalıdır. Bu durumun nedeni, dünyaya küsmemize yol açan sarsıntılar ve uzun süreli tacizler olabilir. Görmediğimiz sürece yok sayabileceğimizi düşünüyor olabiliriz. Körlük, olup bitenlerin yanı sıra korku, öfke, üzüntü gibi kendi duygularımızdan da uzak durmamızı sağlar. Kör insanlar, tıpkı sağır gibi, genellikle dışlarındaki gerçekliğin bozmadığı, renkli bir içsel dünya oluşturur.

Görüşünüzün bozulmasının nedeni bakmaktan kaçındığınız meseleler olabilir mi? İnsanları, kendi inançlarınız doğrultusunda, aslında olduklarından farklı görüyor olabilir misiniz? Gün ışığına çıkarmanız gerektiği halde karanlığa hapsetmeyi tercih ettiğiniz şey nedir? Kötü anılar, utançlarınız ya da korkularınız mı? Kendinize dair görmek istemediğiniz şeyler mi var? Çevrenizdeki gerçek dünyadan kaçarak kurduğunuz hayal dünyasına mı sığınıyorsunuz?

### ***Katarakt***

Katarakt, göz merceğinin matlaşmaya başlayarak gözün önünde bir sis perdesinin oluşmasıdır. Bu durumun en çok yaşlı insanlarda görülmesi, gelecek korkusuyla bağlantılı olduğunun işaretidir. Genellikle, gelecek hakkında olumsuz tahayyüller kuran, ar-

dından da bu olumsuz düşüncelerin gerçekleşeceği korkusuyla yaşamaya başlayan insanlarda görülür. Sis perdesinin arkasına saklanan insan, hiçbir şeyin değişmediği düşüncesiyle kendisini kandırır. Kötü beslenme sonucu da ortaya çıkan katarakt, gelecekte aç kalacağını, yeterince bakılamayacağını ve beslenemeyeceğini düşünerek yetişen çocuklarda bile görülmektedir. Katarakt genel anlamda yaşamımızdaki ışık eksikliğinin simgesidir.

### *Konjunktivit*

Gözün ak tabakasının iltihaplanması olan konjunktivit, gözlerin sulanmasına ve kızarmasına neden olur. Bu durum, iltihabın gördüklerimizin bizde uyandırdığı tepkilerden kaynaklandığını gösterir. Gördüğümüz şeyler zaman zaman içimizde biriken öfke, üzüntü gibi çelişkili duyguların taşmasına neden olur. Bu durumdan kurtulmak için ya gözleri temizlemek görüşü netleştirmek, ya da gözleri tamamen kapatarak görülen şeylerden büsbütün kaçmak gerekir. İçinizde tuttuğunuz, bastırdığınız bir acı, ağlama isteği var mı? Gözlerinizi yaşartan şey nedir?

### *Glukom*

Boşaltım kanallarının tıkanması sonucu gözün içinde biriken sıvıların basıncının artması olan glukom, dile getirilemeyen duyguların biriktiğinin ve taşmak üzere olduğunun göstergesidir. Kişinin gelecekte olası şeyleri görmekten korkmasından kaynaklanan bu hastalık, görüşün zaman içerisinde giderek daralmasına, çevresini görememesine yol açar. Dünya gözümüzün önünde sadece bir şeride indirgenmiş, gerisi bulanıklaşmıştır. Nedeni genellikle üzüntülerin dile getirilememesi ve değişime ayak uyduramamaktır. Bu durum özellikle, olayların kendi kontrolleri dışında değiştiğine, tanıdık şeylerin birer birer yitip gittiğine tanık olan yaşlı insanlarda görülür. Ağlama isteği mi duyuyorsunuz? Gelecek sizi korkutuyor mu? Her şeyin başka türlü olmasını mı isterdiniz? Sadece önünüzdekileri görmek, gerisini yok saymak eğiliminde misiniz?

### ***Hipermetropluk***

Hipermetroplar uzağı net görürken yakındaki şeyleri bulanık görürler. Bu durum, çevremizdeki gerçekliği kabullenmekte güçlük çektiğimizin işareti olabilir. Uzaktaki görüntülere odaklanmak, hayal gücüyle zenginleştirmek, gündelik dünyamızı oluşturan ayrıntılar ve gerçeklerle ilgilenmek zorunda kalmaktan daha kolaydır. Hipermetroplar genellikle dışa dönük kişiliklerdir. Sürekli olarak başkalarının yaşamlarını ilgilendiren işlerle meşgul olurlar, ancak dönüp kendilerine bakmaya zaman ayırmazlar. Bu durum, olasılıkla geçmişte çekilen acılar ve tacizler nedeniyle şimdiki zamandan korkmanın, dolayısıyla da ilgiyi ve dikkati gelecek zamana yöneltmenin sonucudur. Bu kişiler samimi, yakın ilişkiler kurmakta güçlük çekiyor da olabilirler. Yakın çevremizdeki, kabullenmekte güçlük çektiğimiz şeyleri incelememiz, sorunun çözümü konusunda büyük önem taşır.

### ***Miyopluk***

Miyopluk, göz kaslarının yorularak gücünü yitirmesinden kaynaklanır. Kaslardaki bu yorgunluğun nedeni, çocuklukta tanık olunan sarsıntılar sonucu bu görüntülerden kurtulmak amacıyla gözlerin zorlanması olabilir. Miyoplar gözlerinin önünü çok net görür, ancak uzak mesafeler bulanıklaşır. Geleceğin güvensiz olduğunu düşünen kişi, bu korkusundan kaçabilmek amacıyla dikkatini şimdiki zamana yöneltmektedir. Miyopların içedönük, yalnız, utangaç, ayrıntılar konusunda takıntılı kişiler olması muhtemeldir. Miyopluk, kişinin korkularından ya da kendisini tam anlamıyla tanıyamamasından dolayı kendi kabuğuna çekildiğinin, kendi içine saklandığının göstergesidir.

### ***Göz Sulanması***

Gözyaşları, gözü nemlendirerek enfeksiyonları ve iltihaplanmaları önler. Gözyaşları normalde duygularımıza bağlı olarak harekete geçer. Dolayısıyla, duyguların gizlenmesi gözyaşlarının bir şişenin içine hapsedilmesine, gözlerin de enfeksiyonlara ya-

kalanmasına neden olur. Gözyaşlarının salgılanması gözleri temizleyerek korur, bu sayede görüşümüzün bulanıklaşmasını önler: Aynı şekilde duygularımızın dışa vurulması da kendimizle bağımızın kopmasını önler. Gözyaşları doğallıkla ortaya çıkar ve duygularımızı gizlememizi olanaksız hale getirir.

Ağlamak herkes açısından çok kolay değildir. Ağlamamaları gerektiği öğretilen çocuklar duygularını bastırmaya başlarlar. Özellikle erkek çocuklara ağlamanın zayıflık olduğu öğretilir. Bu nedenle de, 'kız gibi' görülmemek uğruna, gerçek duygularını ifade etmeyi beceremezler. Bu kişiler ağlamadıkları için sık sık burunları akar, saman nezlesine yakalanırlar ya da sinüzit olurlar. Çünkü bütün bunlar duyguların ortaya çıkardığı sıvıların boşaltılmasına yarar.

Ağlamak duygusal bir rüşvet olarak da kullanılabilir. Çocuklar sırf ilgi çekmek, yetişkinler çevresindeki insanların kendileri için üzölmelerini sağlamak amacıyla gerekmediği halde ağlarlar. Bu nedenle gerçek gözyaşlarıyla yüzeysel olanını birbirinden ayırmayı, hangisinin ilgi ve sevgi görme gereksiniminin ifadesi olduğunu anlamayı öğrenmek gerekir.

## KULAKLAR

Kulaklar, havadaki titreşimleri tespit ederek, beyne gönderilen elektrik akımları haline çevirirler. Bu sayede sözcükleri, müziği, mutluluk ifadelerini, üzüntü ifadelerini, bizi mutlu eden ya da ağlatan sesleri duyabiliriz. Kulaklardaki sorunlar, duyduklarımızla baş edebilme becerimizle doğrudan ilgilidir. Hoşumuza gitmeyen bir manzara karşısında gözlerimizi kapatabiliriz, ancak bizi rahatsız eden sesler karşısında kulaklarımızı kapatmamız bir işe yaramaz. Tek kurtuluşumuz sağır olmak ya da işitme güçlüğü çekmektir. Kulaklar dengemizi sağlamamıza yarar.

İşitmenin birçok boyutu vardır. Sırf seslerin alınarak titreşimler halinde beyne gönderilmesi olarak değerlendirilebilir. Ancak işitmenin bir de dinleme boyutu vardır. Dinlemeyi becerebil-



mek kolay bir şey değildir. Kendi acılarımız ve sıkıntılarımız, karşımızdakinin anlattıklarını dinleme isteğimizi ortadan kaldıracaktır. Kendimizi kaptırdığımız düşünceler yüzünden dikkatimiz dağılır, anlatılanları anlamayabiliriz. Söylenen sözcükleri duyuyor olabiliriz, ancak dinlemek bambaşka bir şeydir. Dinlemek; anlatılmak istenen şeyi, sözcüklerin ardındaki hikayeyi duyabilmektir. Dinleyebilmek için dikkatimizi verebilmeli, anlatılanları önyargısız bir şekilde algılayabilmeliyiz.

Belki de şimdiye dek bir kez olsun gerçekten dinlemediniz. Hatırlayın, anne-babanız her zaman anlattıklarınızı dinleyemeyecek kadar meşgul ve yorgun olmaz mıydı? “Şimdi olmaz, meşgulüm” sözleri size aşına gelmiyor mu? Herkes doğal olarak dinlenmek, dikkate alınmak, anlaşılacak ister. Bunun gerçekleşmemesi; kabuğuna çekilen, iletişim kuramayan, paylaşamayan kişilerin ortaya çıkmasına yol açar. Bizi gerçekten dinleyen, anlayan birileriyle karşılaştığımızda ise büyük bir rahatlama duyar, dikkate alındığımız için mutlu oluruz. Psikoterapistlerin bu kadar iyi iş yapmasının nedeni de bu .değil mi zaten!

Dinlemek, aynı zamanda içsel seslerimizi de duyabilmek ve bunlara karşılık verebilmek anlamına gelir. Kendinizi dinleyebileniz, başkalarını dinleyebilmenin önkoşuludur.

## ***Sağırılık***

Sağırlığın hem genetik hem de çevresel nedenleri vardır. Ancak bunların yanı sıra; duyma yetisinin azalmasının ve kaybolmasının, iletişimden kaçmak, duyulandan uzaklaşmak gibi bir anlamı da vardır. Bunun nedeni çok fazla acı duymak, duyulanların etkisinden kurtulamamak ya da bıkmak olabilir. Bir olasılık da kendimizden uzaklaşmamız, dolayısıyla kendimizi başkalarına açamamamızdır. Böyle bir şey özellikle sürekli bağıran, kendimizi değersiz, çirkin hissettiren, korkutan bir eş ya da anne babanın varlığı durumunda geçerlidir.

Duyma gücü kişinin sadece başkalarını değil, kendisini de dinlemek istememesinden kaynaklanabilir. Hiçbir şey duya-

mazsak, duyduklarımız hakkında bir şeyler yapmak, yaşadığımız üzüntülerle, acılarla, korkularla ve güvensizliklerle yüzleşmek zorunda kalmaz, her şeyin mükemmel, herkesin mutlu olduğu hayal dünyamızda yaşamayı sürdürebiliriz. Sağırılık duyulan şeylerin bizi, dış dünyayla bağlarımızı kopararak kendi kabuğumuza çekilmemize neden olacak kadar kızdırdığının göstergesi de olabilir. Normalde güzel seslerle çirkin sesleri birbirinden ayırmamız mümkün değildir. Çirkin sesleri duymamaya çalışırsak güzel sesleri de duyamayız. Ancak bunu psikolojik açıdan gerçekleştirmemiz mümkündür. Örneğin; yaşlı insanlar duyma konusunda oldukça seçici davranır. Güzel şeyleri duyarken hoşlarına gitmeyen şeyleri duyamazlar! Yaşlandıkça, hele sevdiğimiz birini yitirdiysek, o tanıdık sevgi dolu sesi bir daha duyamayacaksak, bizden talep edilenleri, hatta çevremizde akıp giden hayatı duymama eğilimine gireriz. Sağırılık kimsenin bizi rahatsız edemeyeceği bir sığınak, bir bariyer halini alır. Bu sayede kendi başımıza, huzur içerisinde kalabiliriz.

Seslerin duyulmasını engelleyen **kulakta sıvı toplanması**, duyguların biriktiğinin göstergesidir. Çocuklarda işitme kaybı genellikle duygusal ve psikolojik etkenlerden kaynaklanır. Bu nedenle çocuğun gizli duygularını, korkularını, en azından aileden olmayan birilerine anlatabileceği bir ortam yaratmak çok önemlidir. Aksi takdirde çocuk, gerçeklikle hiç ilgisi olmayan bir hayal dünyası kurarak, bu dünyada yaşamaya başlayabilir.

### *Kulak Ağrıları ve Kulak İltihapları*

Kulak ağrısı kalp ağrısı gibidir. Duyduğumuz bir şey içsel bir acıya, sıkıntıya yol açmaktadır. Kulak ağrısı özellikle çocuklarda sık görülür. Bunun nedeni duygularını, öfkelerini, korkularını nasıl dile getireceklerini bilememeleridir. Bu duygular içlerinde sıkışıp kalır. Bu yüzden kulaklarını kapatmak, bu huzursuz sesleri kesmek isterler. Kulak ağrısının ortaya çıkma nedenlerinden biri de, biz başkalarını can kulağıyla dinlediğimiz halde, başkalarının bize kulak asmadığını hissetmemizdir. Duyduğumuz şı-

kayetler kulağımızda çınlar durur. Oysa bizim de anlatmamız gereken, duyulmasını istediğimiz sorunlarımız vardır. Nedenlerden biri de, herhangi birisini dinlemeyi reddettiğimiz için duyduğumuz suçluluk olabilir.

Kulak iltihabı, duyduğumuz şeyin bizde öfkeye ve tepkiye yol açtığını gösterir. Sizi bu kadar öfkeliendiren şey nedir? Yoksa neden kimsenin sizi dinlememesi mi?

### ***Kulak Çınlaması***

Kulaklardaki çınlama, kulağımızın dikkatimizi çekme çabasıdır. Bu çınlama bize anlatılanları dinlememiz gerektiğini anımsatmaktadır. Kulak çınlaması genellikle, dikkatimizin dağıldığı, başkalarına, özellikle de kendimize dikkatimizi veremediğimiz stres dönemlerinde artar. Böyle dönemlerde tüm enerjimiz dışarıya yönelmiştir. Kulaklardaki çınlama bizi kendimizi dinlemeye, duygularımızı dikkate almaya, içerde olup bitenlerin farkına varmaya zorlar.

### ***Denge Kaybı***

İçkulak, sarmal biçiminde üç kanaldan oluşur. Bu kanallar içindeki sıvıların dolaşımı beyne, bedenin ve başın pozisyonu hakkında bilgi verir ve bu sayede dengemizi koruyabiliriz. Bu denge, öteki dünya ile bu dünya, biz ve başkaları, iç ve dış arasındaki dengenin de sembolüdür.

Fiziksel dengemizi kaybetmemiz, huzur ve içsel güven hissimizi yitirdiğimizin göstergesidir. Böyle bir durumda yaşamımızın ne kadar dengede olduğuna, dengesi bozulan yönleri olup olmadığına bakmalıyız. Stres ve duygusal sarsıntılar dengenin bozulmasına, içsel bir baş dönmesine yol açar. Ne yöne gideceğimizi bilemez hale geliriz. Algılama becerimizi yitirdiğimizde dünya tepetaklak olmuş gibi gelir. Siz de dengenizi mi yitirdiniz? Düzeniniz mi bozuldu?

# Her Şey Kafada

## Zihinsel Hastalıklar

Zihinsel hastalıklar konusunda neyin gerçekten hastalık, neyin kişinin kendi kendine kurduğu bir durum olduğu konusunda bir karıŐıklık yaŐanmakta. Doktorlar ölçülebilen, adlandırılabilen ve ilaçlarla deđiŐtirilebilen fiziksel durumlara hastalık adını verme eğiliminde. Belirgin fiziksel belirtileri olmayan hastalıkların ise teşhisi güçleŐmekte hatta hastalık bile sayılmamakta. Örneğin; depresyondaki bir hastanın doktordan duyacağı söz, büyük olasılıkla “İyi bir tatilin zzemeyeceği sorun yoktur” olacaktır. Çok az doktor zihinsel ve duygusal meseleleri nasıl ele alacağını bilmekte, çoğunluk ise bu tür sorunların zayıflık belirtisi olduğunu düŐünmekte, kendimize çeki düzen vererek hayatımızı sürdürmemizi önermektedir.

Zihin-beden açısından bakıldığında tüm hastalıkların psiko-duygusal bağlantıları vardır. Sadece bazıları diğerlerinden daha belirgindir. Zihinde yaŐananlarla bedende yaşananlar arasında bir ayırım söz konusu değildir. Ortaya çıkan fiziksel sorunların

da, içimizde yaşanan zihinsel savaşların da nedeni, kişinin kendisini tanıyamaması ya da gerçek doğasından uzaklaşması olabilir. Bu sorunları çözmenin yolu kişinin kendisiyle dost olabilmesi ve görünür sınırlarının ötesine geçebilmesidir.

Zihinsel ve duygusal bozuklukların tıbbi müdahaleyle düzeltilmesi şart değildir. Antidepresanlar sadece depresyonda olanları değil, tüm duygularımızı uyuşturarak bizi yaşayan ölümlere çevirmekte. Buna tedavi adı verilemez. Var olan tedavi yöntemlerinin çoğu bizi toplumun normal kabul ettiği kalıpların içine sokmaya çalışmakta. Oysa her birimizin farklı gereksinimleri olan ayrı birer birey olduğumuzu bilen ve kişiliğin tamamını iyileştirmeyi amaçlayan bütünselci tedavi yöntemleri de var.

Gevşeme ve solunum teknikleri ve farkındalık meditasyonu birçok zihinsel hastalığın tedavisinde hayati önem taşımakta, tamamında büyük faydalar sağlamaktadır. (5'inci bölüme bakınız.) Bu teknikler sadece kişinin gevşemesini ve içindeki gerilimlerden kurtulmasını sağlamakla kalmaz, kendimizi daha nesnel bir gözle ve net bir şekilde görmemizi de sağlar.

## **Bağımlılık**

Bağımlılık kavramı alkolden uyuşturucuya, sigaradan yemeğe, seksten şekere, kahveden kumara dek her türlü bağımlılığı kapsar. Genel anlamda bağımlılığın kaynağı, bir şeylere duyulan özlem ve içsel acıları giderme gereksinimidir. Bağımlılığın; ekonomik güçlükler gibi dışsal baskılardan, duygusal sarsıntılardan ya da kişinin duygusal veya fiziksel tacize uğradığı stresli bir ortamda yetişmesinden kaynaklanan nedenleri vardır. Belki farkında bile olmadan, sorunlarımızı gizleme ya da yok etme gereksinimi duyarız. Alkol her şeyin yolunda olduğunu hissetmemizi sağlar. Sigara duygularımızı bastırmamıza yarar. Uyuşturucu bizi bu dünyanın gerçekleriyle uğraşmamızı gerektirmeyen farklı âlemlere taşır. Yiyecekler açlığını duyduğumuz sevginin yerini alır. Bütün bunlar içsel acıları uyuşturmaya, farklı bir bilinç düzeyine geçmeye ya da içsel boşluğu doldurmaya yarar.

Bağımlı olunan maddelerin verdiği güvenlik hissi ve mutluluk acıyla yüzleşmekten çok daha kolaydır. Hiçbir şey hissetmeyecek kendimizi mutlu olduğumuza inandırabiliriz.

Ancak bağımlılıklar her zaman uyuşturup mutlu etmez. İçten içe kendi kendimizi mahvetmekte olduğumuzu biliriz. Ne yaparsak yapalım içsel açlığımız artarak sürer. Bu durum da suçluluk duygusu ve utanca yol açar, öfke şeklinde dışa vurulan depresyona sürükler. Derinden derine, kolay kolay itiraf edilemeyen bir gelecek korkusu yaşanır. Kişi kendisinden nefret etmeye başlar. Bu nefretin boyutları arttıkça toparlanması da olanaksız bir hal alır. Böyle büyük bir umutsuzluk içindeyken kendimizi nasıl sevebiliriz ki?

Oysa içimizdeki açlığın nedenlerini bilirsek, bağımlılıktan kurtulma konusunda bir şansımız olabilir. Ancak bunu yapabilmek için, eninde sonunda bağımlılık sayesinde gizlediğimiz sorunlarla yüzleşmemiz ve bu sorunları iyileştirmeyi denememiz gerekir. Bağımlılıktan kurtulmanın yolu kendimizi olduğumuz gibi kabullenebilmek ve sevebilmektir. Bu da duygularımızdan kaçmak yerine tanımaya çalışmayı gerektirir.

### *Alzheimer Hastalığı ve Bunama*

Beyindeki yıpranma hafıza kaybı ve sanrıların yanı sıra bunaklığa, kafa karışıklığına, tutarsız ve kimi zaman saldırgan davranışlara yol açabilir. Bu durum, özellikle yaşlılarda meydana geldiğine göre, öncelikle yaşlıların toplumdaki yerini incelememiz gerekir. Hafıza kaybı kişinin tarihini yetirmesi, köklerinden kopması anlamına gelir. Batı dünyasında yaşlılara baş belası gözüyle bakılır. Yaşlanmak takdir edilmez, emekliliğe kişinin bilgelliğini genç nesillerle paylaşabileceği bir çağ gözüyle bakılmaz. Yetişme dönemimizde bizi seven ve bakan insanlara görevini çoktan tamamlayarak ıskartaya çıkmış kişiler gözüyle bakarız.

Yaşlı insanlar ister evde, ister bir huzurevinde yaşıyor olsunlar, artık evi geçindiren kişi, evin reisi değildirler. İktidarlarını yitirmişlerdir. Güçsüz, çaresiz ve yalnız bir hale gelmişlerdir. Bu

durum, geçim derdini ve dünyevi meselelerle baş edebilme konusundaki kaygıları gündeme getirir. Kendilerine bakamaz hale gelmek, bir zamanlar güçlü ve yararlı kişiler olan bu insanların kendilerini değersiz hissetmelerine ve gelecekte korkmaya başlamalarına yol açar. Böyle bir pozisyonda akıllarını yitirmeye başlamaları, unutkan ve mantıksız olmaları kadar doğal bir şey olabilir mi?

Bunama kişiyi çocuklaştırır. Bu kişilere bir çocuk gibi bakmak, ilgi göstermek gerekir. Bu durumun nedeni, kişinin yalnızlık korkusu nedeniyle zamanı geriye çevirerek, hiçbir sorumluluk taşımadığı günlere geri dönme çabasıyla kaynaklanıyor olabilir. Alzheimer hastalığı kişinin idrakinin tamamen kapanmasına ve zaman zaman saldırganlaşmasına yol açabilir. Bu durum kişinin, gelecek korkusu nedeniyle ya da değişime hazırlanma amacıyla, farklı bir bilinç düzeyine geçtiğinin, gerçekliği bambaşka şekillerde algıladığının göstergesidir.

## ***Depresyon***

Birçok depresyon vakasında yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrıları, iştahsızlık, kabızlık gibi fiziksel belirtilere rastlanır. Depresyon hem bedeni, hem zihni etkileyerek bitkinliğe, halsizliğe, yaşam gücünün, enerjisinin azalmasına, kas ağrılarına, umutsuzluğa, değersizlik ve yetersizlik hissine, utanç, suçluluk, çaresizlik duygularına yol açar. Depresyonun elbette hormonal hatta çevresel nedenleri vardır, ancak psiko-duygusal nedenler de söz konusudur.

İçsel nedenlerin başında bastırılan, dile getirilemeyen duyguların yarattığı stres ve sarsıntılar gelir. Depresyon sözü, Latince bastırmak anlamına gelen deprimus sözcüğünden gelir. Nedenleri arasında, ailenin başarılı olma yönünde yaptığı baskılar, cinsel tacizlerin doğurduğu utanç, dışarı vurulamayan saldırgan duyguların getirdiği suçluluk duygusu, yetersizlik ve değersizlik hissi sayılabilir. Sevilen bir insanın yitirilmesi ya da savaş benzeri, umutsuzluğa ve hayatın anlamının yitirilmesine yol açan

sarsıcı olaylar da depresyona neden olabilir. Birçok yaşlı insan kendilerini yalnızlık ve ölümün beklediği düşüncesiyle depresyona girer. Hayatın bir anlamı olmadıktan sonra yaşamının da bir gereği kalmaz. Depresyon umutsuz bir yardım çılgılığıdır.

İyileşmenin yolu kendimizle dost olabilmekten, bu sayede tekrar hayatımıza bir anlam kazandırabilmekten, mutluluğun dışsal koşullara bağlı olmadığını anlayabilmekten geçer. Dans, yoga ya da egzersiz gibi fiziksel faaliyetler depresyonun tedavisinde oldukça yararlıdır. Beden hareketlendikçe zihin de açılır (Hareket hakkında ek bilgi için 9'uncu bölüme bakınız).

### *Uykusuzluk*

Uyku, kendimizi yenilememizi ve iyileşmemizi sağlar. Ancak uyku aynı zamanda egomuzun teslim olduğu, hiçbir şekilde kontrol edemediğimiz bir durumdur. Birçok insan açısından farkında olmadan başına gelebilecekleri düşünmek korkunç bir durumdur. Uykusuzluğun nedenlerinden biri stres, zihni meşgul eden kaygı ve korkulardır. Spor yapmamak ya da aşırı televizyon izlemek, alkol ve kahve tüketmek de uykusuzluğa yol açar. Uyku bir tür ölüm olduğuna göre, uykusuzluk ölüm korkusunun göstergesi olarak değerlendirilebilir. Uyuyabilmek için, gün boyu rekabetçi iş ortamında, bağırıp çağıran çocuklar arasında ya da bitmek bilmez trafik sıkışıklığı içinde yapılması gerekenlerin tam tersinin yapılması, yani kişinin kendisini teslim etmesi gerekir. Rahat ve sakin bir ortamda kendine dönebilmek bu anlamda birçok kişiye zor gelmektedir.

Uykuyu kontrol edemeyeceğimiz gibi, uykumuzun gelmesini de sağlayamayız. Bizim kendimizi bırakmamızla ortaya çıkan kendine özgü bir ritmi vardır. Bu durum güven meselesini gündeme getirmektedir. Gece başımıza bir şey gelmeyeceğine, dünyanın bizsiz de başının çaresine bakabileceğine, yani kendimize ve başkalarına güvenebilmemiz gerekir. Özellikle yatmadan önce uygulayacağınız gevşeme teknikleri (5'inci bölüme bakınız) bu konuda işinize yarayabilir.



### *Sinir Krizi*

Sinir krizi, kendimizle genelde bastırduğumuz, karanlıkta kalan yönlerimiz arasında yaşanan çatışmadan kaynaklanır. Baş edemediğimiz içsel korkularımız, suçluluk ve utanç duygularımız bizi kontrolü altına alabilir. Aşırı çalışma, stres ve duygusal sarsıntılardan kaynaklanan sinir krizleri kendimizle bağımızın koptuğunu gösterir. Hayat koşullarının baskısı bizi kopma noktasına getirir. Yaşanan psiko-duygusal parçalanma mantıksız davranışlara, depresyona, hüzne ve hassasiyete yol açar. Hissiz bir hale gelebilir ya da hiperaktifleşebiliriz. Günlük meseleler başa çıkılamaz bir hal alır ve algılarımız çatırdamaya başlar, dünyayı doğru yorumlayamaz oluruz. Tutunacak bir dal, sığınacak bir yer kalmaz. Sağlıklı iletişim kurmayı beceremez oluruz.

Bir yardım çığılığı olan sinir krizi, ruhsal bir dönüşümün göstergesi de olabilir. Normal algı ve düşünce kalıplarımız parçalanır. Eski alışkanlıklar ortadan kalkar. İyileştikçe bunların yerine daha derin bir farkındalık, daha anlamlı öncelikler ve daha güçlü bir ruh koyabiliriz. Bu dönemde önemli olan kendimizi yitirmemektir. Bu konuda dans, egzersiz gibi fiziksel aktiviteler işe yarayabilir.

### *Anksiyete*

Anksiyete, kişinin içsel varlığıyla bağının koptuğunun işaretidir. Kişi kendisine güvenemez, saygı duyamaz hatta kendisini tanıyamaz hale gelir. Bu durum, dünyanın güvensiz bir yer olduğunu hissetmemize ve saldırıya uğramaktan korkmaya başlamamıza yol açar. Böyle dönemlerde kas ağrıları, kasılmalar, iştahsızlık, kalp çarpıntısı, aşırı terleme ve baş ağrıları görülmesi olasıdır. Anksiyete genellikle başarısızlık korkusunun yarattığı stresle bağlantılıdır. Kendimizi tanımaya çalışmamız, kendimize olan güvenimizi ve saygımızı yeniden kazanmamız ve gevşeme yöntemlerini öğrenmemiz (5'inci bölüme bakınız) büyük önem taşır.

## ***Panik Atak***

Panik atak hayatla baş edebilme gücünün tükendiği dönemlerde ortaya çıkar. Korku dengemizi ve mantığımızı ortadan kaldırır. Öyle ki tüm ruhumuzu ele geçiren korkuyu artık mantıksız bir şey olarak görmemeye başlarız. Bu durumun nedeni, kişinin kendisini değersiz ve çaresiz hissetmesi ya da dışsal talep ve baskıların artmasından kaynaklanan korkular ve güçsüzlük hissidir. Kendimizi tanıyamamaya ve anlayamamaya, toplumun gerçek olarak yansıttığı şeylere giderek daha bağımlı bir hale gelmeye başlarız. Değerlendirme yetimizin ortadan kalkması korkunun serpilmesi için uygun ortamı hazırlar. Panik atak nöbetleri korkunun bizi ele geçirdiği dönemlerde ortaya çıkar. Solunum ve gevşeme teknikleri (5'inci bölüme bakınız) işimize yarayabilir.

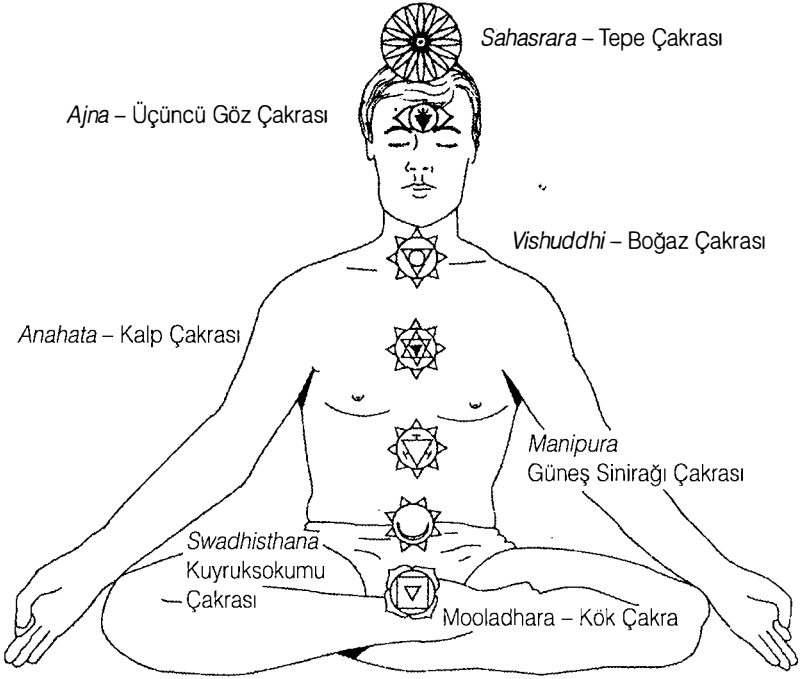
# Enerji Merkezleri

## Çakra Sistemi

Bedende yedi temel enerji merkezi vardır. Bunlara çarka adı verilir. Gerçekliği algılamamızı sağlayan bilinç düzeyleri olan çakralar, fiziksel olanla metafiziksel olanı birleştirir, çevrelerindeki organların sağlığını etkiler. Çakralar varlığımız içindeki, daha ileri farkındalık düzeylerine erişebileceğimiz enerji kapıları gibidir. Yaşam enerjisinin dolaştığı bu çakralar birlikte uyum içerisinde faaliyet gösterir. Ancak hırs, korku, sevgisizlik gibi hislerimiz bu enerjinin akışını engeller, azaltır.

Çakraların simgesi nilüfer çiçeğidir. Nilüfer çiçeği çamurdan, sudan ışığa doğru yükselir. Tıpkı bizim karanlıklar âleminden aydınlanmaya uzanmamız gibi. Çakraların omurilikten başa doğru uzanması da içgüdüsel, benmerkezci davranışlardan bilgelik aşamasına doğru yükselişi temsil eder.

Hintlilerin bu tantrik sistemi, büyük bilgelikler içerir. Biz bu kitapta her bir çakranın zihin-beden bağlantıları üzerinde duracağız.



### MOOLADHARA – KÖK ÇAKRA

Bu ilk çakra, perinede, anüs ve cinsel organların arasında yer alır. Bu bölge hayatta kalmayı ve kendini korumayı amaçlayan en ilkel, içgüdüsel özelliklerimizin bulunduğu yerdir. Bu çakra tarihimiz ve insanlığın geçmişten gelen enerjisiyle bağlantılıdır. Bu çakranın harekete geçirilmesiyle hayatta kalma mücadelesini iyimserlikle ve yaratıcı bir şekilde gerçekleştirebiliriz. Dünyaya güvenen, herkesi olduğu gibi kabul eden bir yaklaşım benimseriz. İçimizde güçlü bir yaşam isteği, yaşama bağlılık du-

yarız. Bu enerjinin hareketsizleşmesi durumunda ise güçlükler karşısında korkuya kapılır, sorunlarımızın çözümünü başkalarından beklemeye başlarız. Davranışlarımıza şüphe, paranoya ve hırs hâkim olur, 'önce ben' yaklaşımını benimseriz. Kişi kendisini hiçbir yere ait hissedemez, destek göremediği inancıyla intihara sürüklenir.

Kendimize, ailemize ve hayatta kalma becerimize yönelik tavırlarımız, tutumlarımız yürüyüşümüzden duruşumuza, başımızı tutuşumuzdan kendimizi sıkışımıza dek her alanda kendisini belli eder. Bu çakranın fiziksel etkileri, başta sırt, pelvis ve bacaklar olmak üzere iskelet ve kas sisteminde kendisini belli eder. Bütün bu bölgeler yere sağlam basmamızı, kendimizi güvende hissetmemizi, dünyaya bağlanmamızı sağlayan bölgelerdir.

Bu çakra, böbreklere ve böbreküstü bezlere yerleşen stres ve korkuyla da bağlantılıdır. Bu nedenle huzursuz bağırsak sendromu gibi sindirim ve bağırsak sorunlarına yol açabilir. Bu sorunların hepsi güvenle, özellikle de dünyaya duyduğumuz güvenle ilgilidir. Bu çakra her türlü yaratıcılıkla da bağlantılıdır. Yere sağlam basamazsak, kendimizi bulduğumuz yerde güvende hissedemezsek yaratıcılığımız serpilemez. Oysa denge-mizi sağlayarak, bulduğumuz yere kök salarsak çiçekler özgürce tomurcuklanabilir.

Bu çakranın açılmasında omurilikteki gerilimlerin atılmasına yarayan yoga uygulaması çok etkilidir.

## **SWADHISTHANA - KUYRUKSOKUMU ÇAKRASI**

İkinci çakra kuyruksokumunda bulunur. Arzular, cinsellik, üreme ve ekonomik konularla bağlantılıdır. Ayağımızı yere sağlam bir şekilde basmış bulduğumuza göre, artık yaşamın ayrıntılarıyla ilgilenmeye başlayabiliriz. Bu ayrıntılar, samimiyetin bize neler hissettirdiğinden iletişime, paylaşmaya, doğuma, aile olmaya, para ve ticarete dek geniş bir alanı kapsar.

İlk çakranın hayatta kalma âleminde çıktığımızda enerji, tü-

rün devamına, hazların, özellikle de cinsel hazzın keşfine yönelir. Ancak arzular, daha fazlasının daha fazla mutlu edeceği inancıyla, zaman zaman hırsa ve daha fazlasına özlem duymaya neden olabilir. Bu noktada hazzın acıyla iç içe olduğunu unuttururuz. Cinsel enerjinin kötüye kullanımı suçluluk duygusuna, utanca, kafa karışıklığına, ilişkilerin bitmesine yol açar. Cinsel meseleler konusunda yaşanan çatışmalar, cinsel organlarda ve ilgili bölgelerde sorunlara neden olur.

Bu çakrayla ilgili meseleler arasında ekonomik açıdan haksızlığa uğranıldığı hissi, yoksulluk korkusu, iş dünyasıyla baş edememe de vardır. Kişi kendisini çevresindekilere oranla yoksul hissederek, kendisine güvenini yitirir.

Bu çakra üreme organlarıyla ilgili; adet kanamaları, menopoz, mesane gibi meseleler dâhil her şeyi doğrudan etkiler. İçsel direncimizin ve duygusal gücümüzün merkezi olan bel bölgesiyle de bağlantılıdır. İkinci çakranın potansiyelinin geliştirilememesi iştahsızlık, cinsel isteksizlik, çaresizlik gibi sorunlara yol açar. Tam anlamıyla kullanılabilirdiğinde ise mutlu ve huzurlu bir cinsellik yaşayabilir, sorumluluk sahibi bireyler olarak yaşamımızı sürdürebiliriz.

İkinci çakranın harekete geçirilmesinde dans etmek oldukça etkilidir.

## **MANIPURA – GÜNEŞ SİNİRAĞI ÇAKRASI**

Üçüncü çakra omurilik üzerinde, göbeğin hemen altında bulunur. Hayatta kalmayı ve üreyerek türünü sürdürmeyi başardığımızımıza göre, bu noktada bireyselleşmeye, ego ve güç gibi kavramları oturtmaya başlayabiliriz. Bu bölge yaşadığımız dünya hakkındaki bilgilerin toplandığı, özümselediği yerdir. Öfke ve kontrol gereksinimi gibi temel korku ve arzularımız bu bölgede kendini gösterir. Sindirim sistemiyle bağlantılı olan bu çakra; mide sorunları, beslenme bozuklukları, anoreksi, obezite, karaciğer sorunları ve bağımlılık gibi korku ve denetimle ilgili me-

seleleri etkiler.

Güçle bağlantılı olan bu çakra, kendimiz hakkındaki hislerimizle doğrudan bağlantılıdır. Üçüncü çakranın uyandırılmaması, sahte bir iktidar hissine, kibire yol açarak algılarımızı bozar. Bu durum güçten ve otoriteden korkmamıza, kendimiz dâhil kimselere güvenemememize, almaktan kaçınmamıza yol açar. Sağlam bir kişilik oluşturamayan insan kendisine söyleneni yapar, harekete geçebilmek için inisiyatif almak yerine bir otoritenin emrini bekler. Bu zayıf kişilik başkaları üzerinde tahakküm kurma isteğini de beraberinde getirir.

Bu bölge devasa boyutlarda bir enerji barındırır. Bu enerji olumlu kullanılırsa yaşama bir amaç, bir yön kazandırır. Bu, her ne pahasına olursa olsun ilerlemeyi hedef edinen politikacıların, öğretmenlerin, atletlerin, sanatçıların enerjisidir. Dahası, burası aynı zamanda psişik farkındalığın merkezidir. Ancak bu enerji, Hitler ve Stalin örneklerinde olduğu gibi iktidar düşkün diktatörler tarafından başkalarını manipüle etmek amacıyla da kullanılabilir.

Kişinin birey olabilmesi kendi gücünü bulabilmesi anlamına gelir. Bu da, kişinin başkaları değil, kendisi üzerinde içsel bir otorite kurabilmesi, duygusal dirence sahip olabilmesi demektir. Üçüncü çakranın uyandırılabilmesi sağlıklı, güvenli ve olumlu bir benlik geliştirmemizi sağlar.

Güneş sinirağındaki stresin atılmasını sağlayan solunum ve konsantrasyon teknikleri bu çakraya çok yararlıdır.

## **ANAHATA – KALP ÇAKRASI**

Dördüncü çakra omurilik üzerinde göğsün tam ortasında bulunur. Üçüncü çakra sayesinde bireyselleşerek benliğimizi oluşturduktan sonra, bu noktada kalbimizi açarak gerçek sevgiyi deneyimleyebiliriz. Burası, bağlılık ve şefkatin geliştiği bölgedir.

Kalp çakrasının uyandırılmaması kişinin soğuk, başkalarına hatta kendisine karşı sevgisiz, ilgisiz, mesafeli davranmasına yol

açar. Kişi gerek ekonomik açıdan olsun, gerekse duygusal, cinsel açıdan olsun her şeye sahiptir, ama içsel sıcaklık yoktur. Sevmekten korkar, sevmeyeceğini düşünür, geçmiş acılarına takılıp kalarak affedici olamaz. Sürekli bir kıskançlık, saldırganlık, öfke ve önyargılı davranışlar söz konusudur.

Kalp çakrası; timus bezi, kalp ve akciğerlerle bağlantılıdır. Bu bölgede yaşanan sorunlar solunum güçlüğü, astım, bronşit, pnömoni ve dolaşım sistemi sorunları gibi hastalıklara yol açar. Bunlar, yaşama tutkuyla bağlanabilmek, kendimizi ve başkalarını koşulsuz sevmekle bağlantılı meselelerdir.

Açık bir kalp çakrası sonsuz bir sevgi ve şefkat kaynağıdır. Kalbimizi ne kadar çok açarsak varlığımız o kadar sevgiyle dolar. Bu sayede kendimizi gerçekten sevebilir, tüm varlıklara karşı derin sevgi dolu, incelikli bir yaklaşım benimseyebiliriz.

Sevginin gelişimine yönelik meditasyon teknikleri bu çakranın açılmasına yardımcı olur.

## **VISHUDDHI - BOĞAZ ÇAKRASI**

Beşinci çakra boğazda, gırtlığın hemen altında bulunur. Herkesi önyargısız bir şekilde sevebilmeye başladığımızı göre, sıra bu sevgiyi dile getirmeye gelmiştir.

Beşinci çakra enerji açısından boğaz, ağız, kendini ifade edebilme becerisi ve özümsemeyle bağlantılıdır. Boğaz besinlerin bedenimize girdiği varlığımızın giriş noktası, duygularımızın çıkış noktasıdır. Boğaz çakrasının harekete geçirilememesi, bu enerjinin akışını engelleyerek kendimizi ifade edebilme ve sevgi görme becerimizi olumsuz yönde etkiler. Yalan söylemeye, hile yapmaya, insanlara hakaret etmeye başlarız. Kendimiz adına konuşmaya korkar, sesimizin çıkmadığı, kimsenin bizi dinlemediği hissine kapılırız. Bu durum boğaz, ağız ve diş sorunlarına ve aşırı yemek gibi bağımlılıklara yol açar.

Boğaz çakrası baş ve beden, zihin ve kalp arasında bir köprü oluşturur. Harekete geçirilmesi, enerjinin tüm varlığımızı öz-



gürce dolaşabilmesini, iletişim kurabilmesini sağlar. Kişi bilgelik ve şefkat dolu dengeli bir yaşam sürdürebilir. Bu çakranın açık olması sayesinde olumsuzluğa, zehri iksire çevirme gücüne kavuşuruz. Şarkı söylemek içimizdeki gerçek sesimizin özgürlüğe kavuşmasına yardımcı olacaktır.

## **AJNA - ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI**

Altıncı çakra kaşlarımızın ortasında bulunur. Üçüncü göz olarak bilinen bu çakra, içimizdeki gerçeği görmemizi sağlayan bilgeliştir. Zihin, bilinç, algılama ve içgüdülerle bağlantılıdır. Güneş sinirağında baskın durumda olan ego bu noktada dağılır ve kişi benliğinin ötesinde bir bilinç düzeyine erişir. Bu, insan varoluşunun sınırlarının ötesini görebilen göz, aydınlanmış zihindir. Burada anahtar sözcük, kavrayıştır. Tüm canlıların gerçek doğasını kavrayabiliriz.

Üçüncü göz çakrasının uyandırılmaması bilinçsizliğe yol açar. Kişi içsel benliğinden ve her türlü spiritüel düşünceden korkarak paranoyaya kapılır, gerçekliği çarpık bir şekilde algılamaya başlar. Bunun sonucu olarak ortaya kalıplaşmış davranış ve düşünce biçimleri çıkar. Özellikle spiritüel düşünceler olmak üzere yeni ve farklı tüm düşüncelere direnilir. Olumsuz, önyargılı, eleştirel yaklaşımımız bedeninin tamamını olumsuz etkiler. Ortaya beyin hastalıkları, baş ağrıları ve bunaklık gibi sorunlar çıkar.

Mutlak bir uyanış için baş ve kalp arasında bir dengenin sağlanması gerekir. Zihnin bilgeliği kalbin şefkatine yön verir. Aynı şekilde bu şefkat sevgi dolu, sıcak ve berrak bir kavrayış sağlar. Biri olmazsa diğeri eksik kalır. Ortaya duygusuz bir zihin ya da ayırım gözetmeyen bir merhamet çıkar.

Bizi entelektüel boyutlara hapseden, zihinsel enerjiyle içimizi ısıtan ruhsal enerjiyi de birbirinden ayırabilmemiz gerekir. Üçüncü göz çakrası sayesinde gerçeklik âlemini aşarak gerçek kişiliğimizi keşfedebiliriz.

Yaratıcı hayaller ve meditasyon teknikleri üçüncü gözün

açılmasına yardımcı olur.

## **SAHASRARA - TEPE ÇAKRASI**

Bu yedinci çakra başımızın tepesinde bulunur. 'Ben' duygusunun yok olduğu, kozmik bilince erişme deneyiminin simgesidir. Kişisel istekler yok olur, benlik ortadan kalkar. Bu, insan yolculuğunun sonu değil, gerçek yolculuğun başlangıcı, gerçek insanın ortaya çıkışıdır. Bu düzeye erişebilen çok az insan vardır. Egonun tamamen parçalanmasını ve yüksek benlikle yeneden doğuşu gerektirir.

Bu çakranın uyandırılmaması egonun güçlenmesine ve ruhsal gelişime direnmesine yol açar. Bu nihai uyanış olduğu için direnç de daha büyük olacaktır. Bu durum hayatın anlamını yitirmesine, depresyona ve hüzne yol açabilir. Bu yolculuğu sürdürebilmek müthiş bir bağlılık ve güven gerektirir. En önemlisi ise inançtır. İnanç olmazsa kişi manevi bir boşluğa düşer. Bu çakrayla bağlantılı enerji, sınırsız ve kucaklayıcı olan yüksek benliğe teslimiyetten gelir. Bu çakra varlığımızın tüm boyutlarını etkilediği gibi, fiziksel bedenimizin tamamını da etkiler. Yaşanan sorunlar kişinin yaşam amacını ve yönünü yitirmesine neden olabilir.

*Sahasrara*'nın (aydınlanmanın) anahtarı sessiz meditasyon teknikleridir. Düşüncelerin engin âlemine dalarak, mutlak uyanışı sağlayan potansiyeli harekete geçirebiliriz.

## BİBLİYOGRAFYA

- Achterberg, Dossey & Kolkmeier, *Rituals of Healing*, Bantam, 1994
- Akong Rinpoche, Dharma-Ayra, *Taming the Tiger*, Rider, 1995
- Ambika, *Ambika's Guide to Healing and Wholeness*, Piatkus, 1993
- Ball, Dr. John, *Understanding Disease*, C.W. Daniel, 1993
- Barasch, Marc Ian, *The Healing Path*, Arkana/Penguin, 1994
- Benson, Herbert, *The Wellness Book*, Simon & Schuster, 1993
- Borysenko, Joan, *Minding the Body, Mending the Mind*, Bantam, 1988
- Borysenko, Joan, *Guilt is the Teacher, Love is the Lesson*, HarperCollins, 1990
- Button, John & Bloom, William, *The Seeker's Guide*, Aquarian, 1992
- Chopra, Deepak, *Ageless Body*, Timeless Mind, Rider, 1993
- Cooper, Diana, *Transform Your Life*, Piatkus, 1993
- Cowmeadow, Oliver, *The Art of Shiatsu*, Element, 1992
- Dethlefsen, Thorwald, *The Healing Power of Illness*, Element, 1990
- Dossey, Larry, *Healing Breakthroughs*, Piatkus, 1993
- Dytchwald, Ken, *Bodymind*, Tarcher/Putnam, 1977
- Edwards, Gill, *Stepping Into the Magic*, Piatkus, 1993
- Fields, Rick & Editors, *Chop Wood, Carry Water*, Tarcher, 1984
- Frawley, David, *Ayurvedic Healing*, Passage Press, 1989
- Goldman, Jonathan, *Healing Sounds*, Element, 1992
- Graham, Helen, *A Picture of Health*, Piatkus, 1995
- Hanh, Thich Nhat, *The Miracle of Mindfulness*, Rider, 1991
- Hay, Louise, *You Can Heal Your Life*, Eden Grove, 1984
- Hoberman Levine, Barbara, *Your Body Believes Every Word You Say*, Aslan, 1991
- Holden, Robert, *Laughter, The Best Medicine*, Thorsons, 1993
- Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*, Delta, 1990
- Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness Meditation*, Piatkus, 1994
- Kaptchuk, Ted, *The Web That Has No Weaver*, Rider, 1983
- Levine, Stephen, *Healing Into Life and Death*, Gateway, 1989
- Levine, Stephen, *Guided Meditations, Explorations and Healings*, Gateway, 1993
- Locke, Steven & Colligan, Douglas, *The Healer Within*, Signet 1986
- Lowen, Alexander, *Bioenergetics*, Penguin, 1975
- MacRitchie, James, *Chgi Kung*, Element, 1993
- Montague, Dr. Ashley, *Touching*, Columbia University Press, 1971
- Morrison, Judith H., *The Book of Ayurveda*, Gaia, 1995
- Ornish, Dean, M.D., *Stress, Diet and Your Heart*, Penguin, 1984
- Page, Christine, *Frontiers of Health*, C.W. Daniel, 1992
- Pearsall, Paul, *Super Immunity*, Fawcett Gold Medal, 1987

- Proto, Louis, *Self-Healing*, Piatkus, 1990
- Regan, Georgina & Shapiro, Debbie, *The Healer's Hand Book*, Element, 1988
- Saint-Pierre, Gaston & Shapiro, Debbie, *The Metamorphic Technique*, Element, 1982
- Shapiro, Debbie, *The Bodymind Workbook*, Element, 1990
- Shapiro, Eddie, *Inner Conscious Relaxation*, Element, 1990
- Shapiro, Eddie & Debbie, *Out Of Your Mind - The Only Place To Be!*, Element, 1992
- Shapiro, Eddie & Debbie, *The Way Ahead*, Element, 1992
- Shapiro, Eddie & Debbie, *A Time For Healing*, Piatkus, 1994
- Shealy, Norman, *The Self-Healing Workbook*, Element, 1993
- Shealy, Norman & Myss, Caroline, *The Creation of Health*, Stillpoint, 1988
- Siegel, Bernie, *Peace, Love and Healing*, Harper&Row, 1989
- Tillich, Paul, *The Meaning of Health*, North Atlantic Press, 1982
- White, Ruth, *Working With Your Chakras*, Piatkus, 1993
- Wilber, Ken, *Grace and Grit*, Shambhala, 1991
- Williamson, Marianne, *A Return to Love*, HarperCollins, 1992

**"Gelmiş geçmiş en büyük keşif, insanın düşünce biçimini değiştirerek yaşamını değiştirebilmesidir."**

*Albert Schweitzer*

Hastalıkların kaynağının çoğunlukla psikolojik olduğu artık günümüzde kabul edilen bir gerçek! Gerek kendimiz, gerekse bir yakınımız rahatsızlandığında pek çok tedavi uygulamalarının yanı sıra doktorlardan, "Moralinizi bozmayacak, kızmayacak, üzülmeceksiniz..." şeklinde uyarılar da almaktayız. Hatta medyada kişisel direnciyle kanseri yenen insanların umut verici hikâyelerine de sık sık rastlamaya başladık.. İşte bu önemli kitap, zihninizle bedeniniz arasındaki ilişkiyi gözler önüne seriyor. Saygın bir ruhsal eğitmen olan Debbie Shapiro, bedenimizin duygu ve düşüncelerimizi nasıl yansıttığını, bu anlayış sayesinde kendi kendimize iyileşmeyi nasıl gerçekleştirebileceğimizi çarpıcı örneklerle anlatıyor.

**Size sağlıklı bir yaşam vaat eden bu kitap sayesinde;**

- Duygusal ve psikolojik durumlarınızın sizi fiziksel olarak nasıl etkilediğini öğrenecek,
- Hangi duygu ve düşüncelerin bedenin hangi bölgesini ve hangi hastalıkları etkilediğini keşfedecek,
- İçinize attığınız şeylerin sağlığını nasıl etkilediğinin ve iyileşmek için neler yapmak gerektiğinin farkına varacak,
- Zihin ve kalp gücünüzü, yaratıcı hayaller, gevşeme teknikleri ve meditasyon aracılığıyla bedeninizi iyileştirmek için nasıl kullanacağınızı öğrenecek,
- Soluk egzersizlerinin, hareketin, tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin duygusal ve psikolojik iyileşmenize nasıl yardımcı olduğunu göreceksiniz.



[www.yakamoz.com.tr](http://www.yakamoz.com.tr)

ISBN: 978-605-384-101-2



9 786053 841012

