

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Arlie Russell Hochschild'in Önsözü ile...

CESUR yeni tıp

*"Bir Doktorun
Otoimmün Hastalığını
Fonksiyonel Tıp ile
İyileştirme Serüveni"*

DR. CYNTHIA LI



Arlie Russell Hochschild'in Önsözü ile...

Cesur Yeni Tıp

BİR DOKTORUN
OTOİMMÜN HASTALIĞINI
FONKSİYONEL TIP İLE İYİLEŞTİRME SERÜVENİ

Dr. CYNTHIA LI

Çeviri
Sevda Bağıbala

Tıbbi Editör
Dr. Muhittin Özçelik



'Başarılı bir doktorun vücudunu, zihnini ve ruhunu yıpratıcı otoimmün hastalığından nasıl kurtardığını anlattığı sinir bozucu ve bir o kadarda sevimli bir biyografi olan bu kitabı seviyorum. Doktorları, eşi ve evdeki iki çocuğu onun tedavi olmasından vazgeçmişken, o batı tıbbının koyduğu tüm sınırları kaldırdı ve kendisini nasıl iyileştireceğini buldu. Bu müthiş kitap insanların hayatını değiştirecek. Hatta koruyacak bile!'

– **Anne Lamott**, *Bir Kuştan Öbürüne & Hayat ve Yazmak Üzerine Tavsiyeler* kitabının *New York Times* bestseller yazarı

'Hasta bir doktorun yazdığı harikulade ve etkileyici bu biyografide; Ye, Dua et, Sev ve Bir Hastalığın Anatomisi adlı kitaplar Deepak Chopra öğretisinde buluşuyor. Cynthia Li, yıpratıcı hastalığının kökenlerine mütevazı, dürüst ve samimi tarzıyla iniyor, fakat kitaptaki öğretiler bununla da bitmiyor. Kitapta anlatılan ve iyileşmeye giden 15 pratik adım ile isteyen herkes bedeninin hafızasını ve ruhunu bulabilir ve kendi iyileşme yolculuğuna başlayabilir. Cesur Yeni Tıp, aynı zamanda eğlenceli yanları olan yaşanmış mucizevi hikaye ile, doktorların ve hastaların ihtiyaç duyduğu açıklıkta ve cesurca konvansiyonel tıp ile fonksiyonel tıp, beslenme, çevre sağlığı, sezgi ve maneviyat arasında köprü kuruyor.

– **Dr. Lisa Rankin**, *Mind Over Medicine and Daily Flame* kitabının *New York Times* bestseller yazarı ve Bütüncül Tıp Enstitüsü Kurucusu

'Cynthia Li'nin bu muhteşem kitabında kendi hastalığı ile mücadele eden bir doktorun yolculuğuna tanıklık ediyoruz. Li'nin gerçekçi ve aynı zamanda samimi paylaşımları bir bıçak gibi keskin. Bir doktor ve hasta kimliği ile Li, tıbbın ve kendisinin geleceği ile ilgili temel soruları soruyor. Ve sonucunda ortaya çıkan bu kitap tekrar okunması ve hatırlanılması gereken iyi bir yol gösterici.

– **Siddhartha Mukherjee**, *Tüm Hastalıkların Şahı* kitabının Pulitzer Ödüllü Yazarı

'Her yıl, iyileşme konusunda bir yığın kitap yayınlanıyor, fakat Cynthia Li'nin kitabı onlardan farklı. Bu kitap kronik bir hastalığın çerçevesinde derin sorulara yapılan heyecan verici bazen de kederli bir keşif hikayesi. Gizemli bir hastalığın belirsizliği ile nasıl yaşarız? Konvansiyonel tıbbın hastalıkların tedavisine bu kadar odaklandığı bir çağda sağlığı nasıl tanımlayabiliriz? Li'nin cevapları tedavi pratiklerini ve bir hasta olarak keşiflerinin onu nasıl değiştirdiğini anlatıyor. Li'nin kitabı hem sağlık profesyonelleri ve hem de kronik hastalığı olanlar için bilge bir öğretici.

– **Chris Kresser**, *Unconventional Medicine* kitabının *New York Times* bestseller yazarı

'Li'nin kitabının alternatif tıp konusunda oldukça şüpheli biri olan beni oldukça derinden etkilediğini itiraf etmeliyim. Li bir doktor olarak, klasik tıbbın tanımlayamadığı korkunç sendromu yaşarken kendinin doktoru olup testlerini yapıyor ve kendine yardım etmek isteyen birilerini arıyor. Duygusal olarak, bir başarısızlığın çöküntüsünden bir kaşifin kendinden emin adımlarına yükseliyor ve siz de kendinizi onunla birlikte yükselirken bulacaksınız.

– **Barbara Ehrenreich**, *Natural Causes* adlı kitabın yazarı ve *Economic Hardship Reporting Project*'in kurucusu

'Bu günümüz için bir biyografi. Cynthia Li, temel medikal otoritelerin bile nasıl tedavi edileceğini bulamadığı yaşamı tehdit eden karmaşık bir hastalıkla hayatı bölünen iyi eğitim almış bir iç hastalıkları uzmanı. Onun çabası benzer gizemli hastalıklarla yüzleşen başka insanlar tarafından binlerce kez tekrarlandı. İyileşmeye giden yol oldukça basit olduğu için, Li'nin yolculuğu ve bilimsel anlatımları sıklıkla benzer durumdaki insanlar için umut oldu. Yaşadıklarını derin bir iç görü, bilgelik ve tutku ile anlatıyor. Ve samimiyeti sizi derinden etkileyecek. Bu kitabı kaçırmayın.'

– **Michael Lerner**, *Choices of Healing* adlı kitabın yazarı ve *Commonweal*'in başkanı ve eş kurucusu

‘Cynthia Li, konvansiyonel tıbbın önerileriyle başarısızlığa uğradığı fakat sonra fonksiyonel ve bütüncül tıbbın doğruları ile sağlığına kavuştuğu derin kişisel ve ruhsal yolculuğunu paylaşıyor. Kitap aynı zamanda sağlığını geri kazanmak ve korumak isteyen kişiler için pratik önerilerle zenginleştirilmiş muhteşem bir kaynak niteliğinde.’

– **Dr. Akil Palanisamy**, bütüncül tıp uzmanı, *Paleovedic Diet* isimli kitabın yazarı

‘Çok özenli yazılmış, kalbinizi incitecek kadar dürüst ve gerçek bir ilham verici. Bir doktorun hastalığın ve iyileşmenin gerçek anlamına bakışını değiştiren kişisel deneyiminin hikayesi. Ben de dahil otoimmün hastalığı olan milyonlarca kişi bu kitabın sayfalarında kendilerini bulacak.’

– **Eileen Laird**, bir otoimmün sağlık podcasti olan *Phoenix Helix*’in sahibi

‘Cynthia Li’nin kitabı her kelimesi ile beni tutsak ediyor. Görünmez bir hastalığa sahip birinin gün gün yaşamını dürüst, özenli ve cesurca gözler önüne seriyor. Fakat bunun da ötesinde, bir doktorun yaşama ve düşünmeye farklı bir bakış açısıyla bakmaya başladığı dönüşümün hikayesi. Ve bu kitap bize kanıtlanmış bilimin ışığında zamanla kazanılmış iyileşme prensiplerinin aynısını nasıl uygulayacağımızı anlatıyor.

– **Dana Trentini**, 1.3 milyar takipçisi olan *Hipotiroidi Anne* web sayfasının sahibi.

‘Cynthia Li, iyileşme ihtimalinin çok zayıf görüldüğü kronik bir hastalığın derinlerine yaptığı yolculuğunu temelinden anlatıyor. Li, aldığı derin tıp eğitiminde öğrendiği temel bilgileri ve aynı zamanda sağlık terimini de sorguluyor. Li, benzer durumdaki kişiler için bir umut mesajı veriyor; otoimmün hastalık geri döndürülebilir. Bu oldukça detaylı kişisel hikayede hastalar ve sağlık profesyonelleri için öğrenilecek çok şey var.’

– **Dr. Ted Schettler**, Sağlık ve Çevre Bilimleri Enstitüsü Başkanı, *The Ecology of Breast Cancer* adlı kitabın yazarı

‘Cesur Yeni Tıp umut dolu olduğu kadar da üzücü bir medikal biyografi. Cynthia Li, meçhul hastalığı ile savaşmak için kendi şüpheciliğini ve kolay değiştirilemez medikal bilgisini zorluyor ve Çin geleneklerine göre yetiştirildiği çocukluğundan öğrendiği batı tıbbına kadar bildiğini düşündüğü her şeyi sorguluyor. Yolculuğu boyunca, sağlığa giden yeni yolda mihenk taşları oluşturuyor ve kendisi ve hastaları için tıpta yeni paradigmalara gün yüzüne çıkarıyor.’

– **Lauren Schiller**, *Inflection Point* adlı kadınları, toplumsal değişimleri ve eşitliği savunan bir podcast ve radyo şovunun sahibi.

‘Cesur Yeni Tıp’ta Cynthia Li, yaşadığı insani tecrübenin bilgeliği ve dogmalar ve kalıpların da üzerinde keşfettiği özgürlük ile zor kazandığı hastalıktan sağlığa dönüşüm hikayesini ustalıkla anlatıyor. Tedaviden çok farklı olan iyileşmenin sırlarını ifşa ediyor.’

– **Master Mingtong Gu**, *Chi Center* kurucusu, uluslararası eğitmen

Cesur Yeni Tip

BİR DOKTORUN
OTOİMMÜN HASTALIĞINI
FONKSİYONEL TIP İLE İYİLEŞTİRME SERÜVENİ

Dr. CYNTHIA LI





KIOS BİLİM SANAT © 2020

Bu kitabın Türkçe yayın hakları *Akçalı Ajans* aracılığı ile *Kios Bilim Sanat'*a verilmiştir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap *T.C. Kültür Bakanlığı* bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN **İngilizce Aslından Çeviren**
978-605-06672-4-0 Sevda Bağlıbala

Kitabın Adı **Yayıncı Sertifika No**
Cesur Yeni Tıp 47744

Kitabın Özgün Adı **Kapak ve Sayfa Tasarımı**
Brave New Medicine: A Doctor's Celsus Grafik
Unconventional Path to Healing Her
Autoimmune Illness

Yazar **Baskı ve Cilt**
Cynthia Li R24 Medya

Tıbbi Editör **Matbaa Sertifika No**
Dr. Muhittin Özçelik 47725

UYARI Tıp ve beslenme sürekli değişen bilimlerdir. Yeni araştırma ve klinik deneyim bilgimizi genişlettikçe, beslenme önerileri, tedavi ve ilaç tedavisinde değişiklikler yapılması gerekmektedir. Yazarlar, kitabın yayınlanması sırasında kabul edilen standartlara uygun olarak eksiksiz ve genel bilgiyi edinmek için uğraşırken güvenilir olduğuna inanılan kaynaklarla karşılaştırmış ve kontrol etmişlerdir. Fakat, insan hatası veya tıbbi bilimlerde yaşanacak olası değişiklikler karşısında, bu çalışmanın hazırlanması veya yayımlanmasına dahil olan yazarlar, yayıncı ve herhangi bir üçüncü taraf, burada yer alan bilgilerin her açıdan doğru veya eksiksiz olduğunu iddia etmez ve bu bilgilerin kullanımı sonucunda ortaya çıkan herhangi bir hatadan, eksiklikten veya sonuçtan sorumlu tutulamaz. Okuyucuların, burada bulunan bilgileri diğer kaynaklarla karşılaştırıp doğrulanması tavsiye edilir.



www.celsuskitabevi.com

David, Rosa, Sonia ve
ebeveynlerim için

İçindekiler

Önsöz	vii
Giriş: Zor Hasta.....	1
Bölüm 1	5
Bölüm 2	89
Bölüm 3: İyileşme, nasıl?	217
Teşekkür	250
Referanslar	253

Önsöz

Bu sıradışı kitapta, Cynthia Li bizi milyonlarca insanla paylaştığı uzun ve yorucu bir yolculuğa, öngörülemez bir hastalıkla bölünen aktif bir hayatın hikayesine davet ediyor. Gayet sağlıklı iken, hastalarına kendini adanmış bir doktor, bir eş ve anne olarak hayatını dolu dolu yaşayan biri idi. Fakat sonra sürekli tekrarlanan ve her şeyin normal olduğunu söyleyen test sonuçlarına rağmen fiziksel bir çöküş onun uykusuzluğuna, bitkinliğine ve yıllarca evden çıkamamasına neden oldu. Hastalıkla hayatının bölünmesiyle korku, öfke ve umutsuzluk yaşam sevincini tehdit etmeye başladı ve Cynthia, bir iç hastalıkları uzmanı olarak bildiği her şeyden vazgeçti ve tüm tıbbi bilgisini tepeden tırnağa yeniden inşa etti.

Cynthia, doktorlara ısrarla klasik düşünme sisteminin öğretildiğini ve bunun neden değişmesi gerektiğini anlatıyor. Ona hastalık ve sağlığın var olmanın siyah ve beyaz tarafları olduğu öğretilmişti: Çizginin bir tarafında iyi olursun diğer tarafında ise hasta. Bunun yerine kronik hastalığın oldukça dinamik ve değişken bir yapıda olduğunu anlayınca, semptomlarını görmezden gelmekten vazgeçti ve onlarla konuşmaya başladı. İlaçlarla semptomlarını baskılamak yerine kalbi sıkıştığında ne demek istiyor? diye sormaya başladı. Işığa ve sese aşırı duyarlı olmak- bundan ne anlam çıkarmalıyım? Cynthia'nın vücudu ile yaptığı bu samimi konuşmalar bu kitabın kalbinde yatan keşiflere ışık saçıyor.

Farklı alanlarda çalışıyor olsak da- ben bir sosyologum, o ise bir doktor- çalışma şeklimizde genel bir düzen olduğunu fark ettim. Halk arasındaki keskin politik bölünmeler konulu son kitabımın araştırma aşamasında, liberal Berkeley, California'daki evimden kalkıp Deep South'un oldukça muhafazakar kasabalarına insanları benim gibi olan ve onlardan olan şeklinde bölerek empati duvarlarını aşmaya gitme cesaretinde bulundum. Cynthia ise bir başka garip bölgeye, konvansiyonel tıbbın işe yaramadığı belirsiz bir bölgeye gitmeye cesaret etti. O, Tecrübe ile kazanılmış alternatif pratikler (çoğu geleneksel ve en nihayetinde temel) yani geleneksel tıp ile Cynthia kapsamını genişletmiş

olsa da keskin kuralların olduğu konvansiyonel tıp arasında bir köprü oluşturuyor. Bir bakıma anlatılmamış hikayeler ve paradokslarını ortaya çıkarmakla ve cevaplarını aramakla başlıyoruz.

Bu yolculuğa birebir tanık oldum: bunu söylemekten gurur duyuyorum, yazar benim gelinim. Şiirsel bir anlatımla yazılmış ve oldukça dürüst bu kitap - yakından takip eden bir olarak bana bile anlaşılmaz gelen bu acı dolu süreçle ilgili- yeni cevapları ve aynı zamanda yeni soruları gün yüzüne çıkarıyor. Neden her geçen zamanda daha fazla hasta 'zor hasta' olarak tanımlanıyor ve daha fazla doktor çaresiz kalıyor? Sağlık kavramını anlamaya düşündüğümüzden daha mı uzağız? Hastalık kişisel bir kavram olmanın ötesinde daha geniş sosyal bir oluşum mudur ve kuşaktan kuşağa geçer mi? Hastalığa gerçekten ne sebep olur? Ve nasıl iyileşiriz? Bunların hepsi Cynthia'nın iyileşme sanatını ve bilimini yeniden şekillendirmesini sağlayan derin ve empatik dinleme yeteneğinde saklı ve bize cesur yeni tıbbi hediye ediyor.

—Arlie Russell Hochschild

Giriş: Zor Hasta

2016

Büyük bir hastanenin giriş katındaki banyoda zong zong seslerini yüksek sesle tekrarlıyorum. Bu sesler bir süredir devam etmekte olduğum çigong seanslarının bir parçası olsa da ben ağrılarımı bu sesle anlatıyorum. Neyse ki göğsümdeki ağrı da, kaslarımın sızlaması da bugün çok kötü değil. Çigong seslerine devam ediyorum: ling ling. Dengemi sağlayınca, aynada daha dik bir duruşla kendime baktım ve profesyonelce gülümsedim. Gergin hissediyordum, on beş dakika sonra farklı uzmanlık dallarından doktorların davet edildiği bir vaka toplantısına konuk konuşmacı olarak katılacaktım. Konuşma konum ise tıptaki yeni paradigmlar idi.

Konferans salonu buzdolabı gibiydi ve soğuğu tüm sinir hücrelerimde hissettim. Doktorlar ikram edilen öğle yemeklerini büfeden aldılar ve salon ışıkları sunum için kapatıldı. Birilerinin lazanya önerisini kabul etmeyip ballı fındıklı atıştırmalıktan küçük bir ısırik aldım ve sahneye doğru yürüdüm. Toplantının organizatörü beni takdim etti ve teknik servisten birileri mikrofonumu taktı. Isınabilmek için ellerimi ovuşturdum. Bu sırada doktorlar yerlerini almıştı ve salona bir göz attım. Karşımda bir duvar oluşturan gözler topluğu vahşi doğada avını gözlemleyen canlılar gibi bana bakıyor ve bilinenlere çok aykırı bir noktaya değinmem ya da herhangi bir yanlış hareket yapmam halinde saldırmaya hazır bekliyorlardı.

Ön sırada tanıdık bir çift deniz mavisi göze doğru yürüdüm. Kocam David bana moral desteği için gelmişti. Gülümsedim, derin bir nefesin ardından açılış cümlelerimi sıralamaya başladım.

Yıllar önce, buna benzer bir hastanede çalıştım. Şimdi farklı bir tedavi yöntemi izliyorum. Bu değişimin nedeni ne? Modern tıpta olduğu gibi bende ki değişimde bir hasta ile başladı.

Ve ilk slayta geçtim.

“Hastamız 34 yaşında, üç ay önce doğum yapmış ve kalp çarpıntısından şikayetçi idi. Kalp çarpıntısını masum kanat çırpışlar olarak tanımlıyordu.

Fakat hastamız insomnia ile birlikte hızlı kilo kaybı yaşamaya başladığında kalp çarpıntısı masumiyetini kaybetti. Ruh hali değişkenlik göstermeye ve sığağı tolere edememeye başladı. Ne geçmiş medikal öyküsünde ne de aile geçmişinde bununla ilgili bir ayrıntı yoktu. Hastamız hiç alkol, sigara ve uyuşturucu kullanmamıştı.”

Bir sonraki slaytım hastanın kan tahlil sonuçlarını ve radyolojik görüntülerini içeriyordu. Sonuçlara göre hastada doğum sonrası gelişen tiroidit vardı.

Dinleyiciler gözleri ile beni takip etmeye devam ediyorlardı.

‘Hikayemiz henüz bitmedi ‘ dedim. Hastamız klasik tiroidit tedavisi aldığı bir yılın sonunda devam eden semptomlarından şikayet ederek geri geldi. Hastanın tiroid değerlerine baktığımda normal olduklarını gördüm. Ek olarak yaptırdığım farklı testlerin de sonuçları normaldi. Şikayetlerinin değişken olması hastamızı tedirgin ediyordu ve bazen ağrı ve yorgunluk şikayetleri yataktan çıkamamasına bile neden oluyordu. Farklı birkaç test daha yaptırdım, hepsi normaldi ve artık emindim. O iyi idi, rakamlar yalan söylemezdi.

Bir sonraki slaytım sadece tek bir sorudan oluşuyordu;

Bütün sonuçlar normal olsa da hastalık devam ediyor olabilir miydi?

Slaytı arkamda bırakarak seyircilere doğru yürüdüm ve kimler daha farklı testler yaptırmayı düşünür, elleri görebilir miyim dedim.

Cevap gelmedi.

Kimler onun depresyonda olduğunu düşünür diye sordum.

Olabilir mırıldanmaları gelmeye başladı.

Depresyona dair test sonuçları anlamlı değildi. Bu noktada ona yine de psikiyatrist önerecek kimler var?

Dinleyicileri başımla selamladım ve ilk ben el kaldırdım. Ardından salondan birkaç el daha kalktı. Anlatmaya devam ettim. Savunduğum gerçek yılların deneyimine ve uzman görüşlerine dayansa da hastamız hastalığı konusunda direnmeye devam etti. Peki, burada kimler böyle bir durumda hastamızın doktorunu değiştirme zamanı geldiğini düşünür?

Salondaki mırıldanmalar artmıştı. Sanki bir kürsüde durmuştum ve topluluk amin diyerek beni onaylıyordu.

‘Yalnız bir problem vardı’ dedim.

Salon bir anda sustu.

‘O hasta bendim’



On yıldan fazla bir zaman geçti ve ben hâlâ o uğursuz çarpıntıyı hissedebiliyorum. Başladığı ilk zamanlara göre bugün belirtiler artık daha net, çünkü ilk başlarda neler olduğunu bilmiyordum. Şiddeti yanıltıcı bir şekilde sanki göğüs kemiğimin altında civcivin kanatlarını çırpması kadar azalmış durumda. Fakat devam eden yıllarda bu kanat çırpması baş dönmesi, bitkinlik ve aşırı halsizlik gibi öngörülemeyen semptomları kabusu çevirip beni kendimin en zor hastası konumuna getirecekti. Bu zor hasta bende büyük kırılmalara neden oldu ve bu kırılma bana sağlığa ve hastalığa farklı açılardan bakmamı sağladı. Hastalık bana insan vücudunun nasıl karmaşık ve dinamik olduğunu öğretti.

İdeal sağlığa asla tek bir yoldan ulaşılamaz. Sırları ise zihin, beden ve ruhun birleştiği, herkesin kendine ait ekosisteminde saklıdır.

Bölüm Bir

Küçük bir kızken doktor olmayı hiç düşünmemiştim. Prenses ya da peri olmaktan başka bir şey olmayı hayal ettiğimi de hatırlamıyorum. Psikolojide karahindiba çocuk olarak adlandırılan ve her ortama uyum sağlayabilen çocukların aksine ben çevresinde olup bitenden duygusal olarak etkilenebilen ve sosyal hassasiyetlere sahip orkide çocuktum. Bu da henüz etrafımdakiler hiç koku almamışken benim kötü kokulara karşı burnumu tıkamama neden olabiliyordu. Başka insanlar için normal ya da düşük tonda algılanan insan konuşmaları benim için ürkütücü olabiliyordu. Bazen insanların düşüncelerini ya da zihinlerindeki mırıldanmaları fazlaca duyabildiğimi hissederdim.

Fisher-Price markalı oyuncagım küçük insanlarla daha sakin bir yerde olmayı tercih eder ve gerçek insanları dışarıda bırakırdım. Bir elbise dolabının içinde ya da bir ağacın altında küçük insanları boya kalemlerimle boyayarak ve birbirleriyle karıştırarak büyük krallığın insanları haline getirir ve böylece bütün bir cumartesi gününü geçirebilirdim. Çizimlerimde prenseslerim alışılagelmiş parlak taşlar takarlar ve pembe kabarık elbiseler giyerlerdi ve benim hayal dünyamda yaşarlardı. Sihirli değnekleri kayıp köpek yavrularının bulunmasına yardım eder ve kalpli pelerinleri üzgün çocukları gülümsetirdi.

Altı yaşlarındayken hayal dünyasından gerçek dünyaya dönmüştüm. Gerçek dünyada yaşananlar yaralayıcı olabiliyor ve sihir ile düzelmiyordu. Benden küçük iki erkek kardeşim salonda kovalamaca oynuyorlardı, daha küçük olan kardeşim kapıya doğru koşarken pembemsi ayak başparmağını kapıya çarptı ve krem renkli halının üstünde bir kan birikintisi oluştu. İki kardeşim birden çığlık atmaya başladılar, annem ve ablam panik olmuşlardı, ben ise odama kaçtım. Gürültüden ve ortamın geriliminden donup kalmıştım. Başka bir zaman evimizin etrafında yaşayan siyah bir sokak kedisi garaj kapımızda miyavlamaya başladı. Sesi her zaman olduğundan daha dokunaklıydı, ona da elimde yediğim sütlü bardan verdim. Katır kutur yemeye başladı fakat sonra nefesi tıkanmaya,

ögürmeye ve kıvranmaya başladı. En sonunda da çikolata karamel kaplamayı çıkardı.

Başka bir anım tespih böcekleri ile ilgili. Bir gün bir sedir ağacın altında oturuyordum, kabuğu kırılmış bir tespih böceği gördüm. Küçük böcek için bir sığınak yapmak istedim ve evden küçük bir turşu kavanozu aldım. Yatak için birkaç dal, toprak ve yaprakları da yerleştirdim. Küçük böcek yalnızım dercesine bakıyordu, diğer tespih böceklerini de kavanozun içine yerleştirdim. Kapağını sıkıca kapadım, artık kimse zarar veremezdi. Üç gün ya da belki de bir hafta geçti. *Tespih böcekleri!* Onlara merhaba demek için kavanozu açtım, yaprakları araladım. Kavanozdan kötü bir koku yayıldı. Böcekler kıvrılmışlardı ve hareket etmiyorlardı.

Aileme böceklerin neden uyanmadıklarını sordum. Kavanoza baktılar ve ölmüşler dediler. Ölmüşler? (*dead*). Bu sözcük beni korkuttu. Kelimenin başındaki d harfi sertti, ortası mücadeleyi çağırıyordu ve ikinci d ise sert bir kapanış demektir. Bu olay gerçekten olmuştu ya da ben öyle hatırlıyordum fakat çocukluğumun renkleri birileri eline büyük bir silgi alıp değişik renkleri ve desenleri silip sadece siyah başlıkları bırakmışçasına soluyordu. Duygularım da canlılığını kaybediyordu, çünkü yaşanan olayların hatırladığım detayları arasında o anı nasıl hissettiğimi hatırlayamıyordum. Fotoğraflara bakarak duygularımı kendi kendime yaşatmaya çalıştım. Fotoğraflarda iki örgülü saç tepesinde toplanmış bazı fotoğraflarda uzun yüzünde karışık ifadesi olan, bazı fotoğraflarda ise yüzünde hiç ifade olmayan çinli bir kız çocuğu vardı. En yoğun hatırladığım şey ise kahkaha idi fakat benim kahkahalarım değil, bana atılan kahkahalar. Bunu genellikle birilerinin bana bu kadar hassas olma öğütleri izliyordu. Kimin söylediğini umursamıyordum, söylenenin doğru olduğunu biliyordum. Başka bir yöntemi öğrenememenin çaresizliği ile elimde kalan siyah başlıkları duygu ile değil, bilgi ile doldurmaya çalışıyordum. Hayata devam edebilmemi sağlayacak her şey ile.

Mücadeleci bir aileden geliyorum. Annem ve babam çalkantılı ve kaotik bir dönemde doğmuşlar. Aileleri o yıllarda devam etmekte olan Çin ve Japonya arasındaki savaş yüzünden Tayvan'a göç etmek zorunda kalmış. Bugüne dek hiç konuşulmamış birçok zorluk yaşamışlar. Babamın ailesi tren ve bot yolculuklarının çok tehlikeli olacağından korktukları için güvendikleri komşularına bıraktıkları küçük kızları da dahil olmak üzere her şeylerini geride bırakmış.

Tayvan'da babamın babası askeri hakim olarak görev yapmış. Bu görev aileyi onurlandırır da aile fakir kalmış. Kötü bir evde yaşamaya ve satmak için tavuk beslemeye devam etmişler. Çoğunlukla beyaz piring, en fazla ayda bir kez olmak kaydıyla tek et çeşitleri olan tavuk eti yeniyormuş. Babamın annesi ise bir sigara fabrikasında çalışıyormuş ve evin büyük oğlu ise okuldan sonra işporta tezgahında sigara satıyormuş.

Bu kadar zorluğun üstesinden nasıl geldiklerini anlamaya çalıştığım da büyük babam genellikle Huo dao lao (uzun yaşa, çok öğren) tarzında bir şey söylerdi. İyi bir eğitim babam için daha iyi bir hayatın bileti olmuş, sıkı bir çalışma ile Tayvan'ın en prestijli üniversitesine devam etmiş ve zorunlu bir yıllık askerlik görevinin ardından eğitim için Amerika yolunu çizmiş.

Annemin ailesi daha rahat şartlarla Tayvan'a yerleşmiş. Babası demiryollarında yüksek rütbeli bir müdür imiş ve annesi ise – benim PuoPuo'm - bir doktordu. O yıllarda bir kadın için eğitimli olmak zormuş, daha zor olan ise tıp fakültesi okumak imiş. Hatta daha da zoru batı tıbbi okumakmış. Obstetrik ve jinekoloji uzmanlığını biliyor olmanın ötesinde onun iş hayatına dair pek fazla bilgim yok, sormayı da düşünmedim. Ben bir elli boyunda, otuz sekiz kilo ağırlığında, klasik film artistlerini andıran edasıyla çocukları için radyo dinlemeyi, okuldan sonra arkadaşlarla oynamayı ve okulda okunanların dışında dergi, kitap ve gazete okunmasını yasaklayacak kadar katı kuralları olabilen benim PuoPuo'm ile ilgilieniyordum.

Anneme tüm bunların ona ne hissettirdiğini sorduğumda ortaokula gidiyordum. Çocuklar ailelerine itaat etmelidir, ben de itaat ettim dedi annem. Çin halkı başkalarını üzebileceği için duygularından pek bahsetmez, ben de ısrar etmedim. Annem zorlukların bedelinin onun itaatinin ödediğini söyledi. Annem daha sonra babamla tanışacağı Tayvan Üniversitesi'ne devam etmişti.

Doğduğumda ailem Amerika'da göçmendi. Klasik bir evlilikleri vardı. Babam elektrik mühendisliğinde doktora derecesini tamamlamış ve New York'da IBM'de işe başlamıştı. Ve biz altı kişiye destek olmak ve kendi ailesine para gönderebilmek için uzun saatler çalışıyordu. Annem ise evi yönetiyordu: alışveriş, yemek, temizlik ve çocuk bakımı. Kendim anne oluncaya kadar annemin beş yıla sıkıştırılmış dört çocukla nasıl bitkin düştüğünü anlamamıştım.

Çin geleneklerine göre kız kardeşime en büyük denirdi. Erkek kardeşlerim ise üç numara ve en küçük idi. Ben iki numara idim. En büyükten on beş

ay küçük olarak çoğu zaman onun nasıl hareket ettiğini izlerdim. Birbirimize benzediğimiz için ve ses tonlarımız aynı olduğu için insanlar ikiz olduğumuz konusunda çoğunlukla yanılırdı. Fakat yıllar geçtikçe ablam öğretmenlerinin favorisi olurken ben aynı öğretmenleri hayal kırıklığına uğratmıştım. Akşamları ablam babamız ile akşam haberlerini izliyor ve tartışırken ben çizgi roman okuyor olabiliyordum. Connie Chung spiker olduğunda ablam hedefini gazetecilik olarak belirledi. Ablamın parlak zekası ve cesur bir ruhu vardı. Onun yanında ben kendimi önemsiz ve görünmez hissediyordum. Bir numaraların favorisi olduğu dünyada ben iki numara idim.

Buna rağmen ailemin beni sevdiğini biliyordum. Beni öptükleri ya da sarıldıkları ya da seni seviyorum dedikleri için değil, bana dua ettikleri için. Annemle babam Tayvan Üniversitesi'nde bir hristiyan ayininde tanışmışlardı. Tanrı, aşklarının ve ailemizin temeli idi. Ailem tanrıyı politikadan, paradan hatta eğitimden bile çok önemserdi. Babam bir diyakon idi, annem ise pazar günleri kilisede dersler veren bir öğretmendi. İstisnasız her pazar kiliseye giderdik. Her yıl yapılan Hristiyan anma töreni için uygun kıyafetlerimizi giyer, çince ve ingilizce ilahiler söyledik. Aile gezilerimizde görebilmemiz için değişik yerler bulurlardı, bu GPS, cep telefonu ve Yelp'den önce idi bu nedenle bu yerleri bulabilmek için ciddi bir uğraşı verirlerdi. Bir keresinde babam bizi Grand Teton bölgesinde şafak sökerken uyandırdı ve dağ yolunda araba ile bir saat gittikten sonra etrafında bir şey olmayan küçük bir kiliseye ulaştık. Fakat yüksek dağlarda bile, çok sevdiğimiz tanrımız beni görmezden geldi. Sevgiyi sık sık gökyüzünde görünmeyen bir bulut gibi hissederdim.

Pazar günü kilisede 'Karanlıkta bir Hırsız' isimli filmi izledik. Filmde bir kadın sokaklarda koşuyor, milyonlarca insanla birlikte cennete götürülmek üzere kaybolan ailesini arıyordu. Kadın inançlı olmadığı için geride yalnız kalmıştı. Filmin sonunda bacaklarım, parmaklarım ve içim korkudan titriyordu. Diğer haftalarda öğretmenlerimiz bize Mormonların, Katoliklerin ve Budistlerin farklı inanışlara sahip olduğunu ve bu yüzden cehennemlik olduklarını hatırlatıyorlardı – fakat evli olmayıp seksüel birlikteliklerini cemaate itiraf eden çiftleri kast etmiyordu. İnancımın yeterince güçlü olmamasından, yeterli olmaktan çok korktum, insanlık cennete doğru yükselirken ben geride kalabiliyordum. Korkularım hassasiyetimle birleşince – ki bu bir hata idi- kendimi İncil'in dizelerine hapsedtim.

Sonra okul yılları başladı. 1970'lerin sonlarında Austin kıyılarında büyüdüm, kardeşlerim ve ben ilkokuldaki az sayıda beyaz ırk olmayan çocukların arasındaydık. Oyun arkadaşlarım hep daha geri planda kalan çocuklardı. Takımlar oluşturulurken genellikle en son seçilirdim ve serebral palsisi olan bir kız öğrenci ya da ciddi obezitesi olan bir erkek öğrenci ile eşleşirdim. Göz kapıklarımın şeklinden dolayı sık sık mongol yakıştırması yapılırdı.

On yaşıma bastığımda, bütün bunları değiştirecek bir fırsat doğdu. Annem ablama ve bana okuldan eve yürüyebilmemiz için izin verdi. Bu ayrıcalıkla birlikte gelen sorumluluklar da vardı: Doğruca eve gel, yabancılarla konuşma ve Jennifer'ı takip et. Jennifer benim sınıfımda popüler bir kızdı ve caddenin karşısında oturuyordu, yolu zaten biliyordu. Bu benim için takdir ettiğim biri ile vakit geçirmek demekti.

Bir öğleden sonra, okuldan eve dönerken yolun yarısında boş bir arsa fark ettik. Jennifer oraya bakmayı önerdi. Ablam hiç ilgilenmedi ve yürümeye devam etti. Annemi memnun etmekle Jennifer'ı memnun etmek arasında gidip geldim. Ablama evde görüşürüz diye seslendiğimde bir blok öndeydi. Çimenlerin ve çalıların ötesinde harikulade böğürtlenlerin olduğu bir alan vardı. Jennifer ağzı ve gözleri şaşkınlıktan kocaman açık bir halde bana baktı. Sihirli krallık! Böğürtlenleri topladık, yedik ve çalıların içinden biraz daha topladık. Gömleğimi böğürtlen taşıyabilmek için cep haline getirirken amacım eve, anneme biraz böğürtlen götürmekti. Birden hatırladım: Annem! On dakika, iki saat oluvermişti.

Eve vardığımda annem ön merdivenlerde oturuyordu, ağzım koyu mora boyanmış, ellerim diken çizikleri içinde ve t shirtüm kirli idi. Annem üzülmekten yorgun düşmüş bir haldeydi ve Jennifer'ın annesini, komşuları ve polisi bile çağırmıştı. Ablamı ve beni cezalandırdı: beni, malum sebepten, ablamı ise beni geride bıraktığı için. Annem Gai si diyerek beddua etti, bu dümdüz çevrildiğinde ölmelisin demekti (uzun yıllar sonra aslında böyle demek olmadığını, daha çok 'kahrolasica' gibi bir anlamı olduğunu öğrendim). İncil'de betimlenen cehennem ve ulaşması çok zor bir tanrı kavramı ile Jennifer'ın kapı arkasından duyduğum alaycı gülüşü ve başını belaya soktuğum için ablamın tınaklarını derimde hissediyorken ve yaptığımdan dolayı ailemin büyük sıkıntı yaşadığını bildiğimden ölmeliyim diye düşündüm. Gerçekten ölmek istedim.

Ne kadar çaba sarf ettiğimin hiçbir önemi yok, asıl noktayı kaçırmaya devam ettim. Geride yalnız kalma fikri beni iyice esir aldı ve eksiklerim için özür dilercesine gece gündüz dua etmeye başladım. Bu çaresizlik hissi 6. sınıftayken gazetedeki bir fotoğraf dikkatimi çekene kadar devam etti. Bu Arnold Schwarzenegger'in güneş gözlüğü takmış ve kolluklarını giymiş Terminatör fotoğrafı idi ve altında şu yazıyordu:

Seni öldürmeyen şey güçlendirir.

Fotoğrafı kestim, günlüğüme yapıştırdım ve bu sözü daha fazla dikkate almaya söz verdim. Artık daha büyüktüm. Hislerimse daha güçsüzdü.



Dayanıklılığımı artırabilmek için ilk stratejim Terminatör mantrasını düstur edinmek oldu. Büyükbabam bunun gibi söylemleri hayatında rehber olarak benimsemişti, ailem ise İncil'i rehber alıyordu. Ben kendi seçtiğim mantrayı her sabah okula gitmeden önce ezbere tekrarlıyordum. İkinci stratejim ise hassasiyetlerimi kontrol etmek oldu. Zihnimi faydalı şeylere yoğunlaştırmaya çalıştım. Bana ait (çoğunlukla kardeşleriminkini de) işleri bitirip piyano ve viyolonsel çalıştım, bütün ev ödevlerimi tamamladım. Tüm kurallara uydum ve babama askeriyede edindiği alışkanlıklardan bana da öğretmesini istedim. 'Erken kalmak ve erken yatmak' dedi babam.

Ve eğer yatağımı düzeltirsem o günümün iyi başlayacağını da söyledi. Bütün bunlar büyümlü bir çözüm değildi elbette, fakat etrafımdakileri bir düzene soktuğumda hayatım da daha düzenli olacak gibi görünüyordu.

Ve hızla büyümeye başladım. Küçük olduğumuz zamanlarda, bizden büyükler açıkça – çinlilerin kültüründe olduğu gibi muhteşem doğrulukla yoksa çok acımasızca dolaylı olurdu- ablam ve benim burnumuzla ve elmacık kemiklerimizle dalga geçerlerdi. Boyum bir metre yetmiş santime ulaştığında bana daha fazla uzarsam kimsenin benimle evlenmeyeceğini söylediler. Boyum biraz daha uzadı ve annem ancak omuzlarıma yetişirken, ablamdan biraz daha uzun duruyordum. Artık daha kısa görünebilmek için kambur durmaya başlamıştım.

Kendi basit soruma geri döndüm: çevremde olup bitenden daha az etkilanmeyi nasıl başaracağım? **Ablam gibi yıldız öğrenici** olmadığım için, okul

dışında başka aktivitelerde bulunmaya başladım. Piyano ve viyolonselini yanı sıra Fransızca derslerini de ekledim ve aynı zamanda Latince ve İspanyolca'ya başladım. Basketbol oynamayı denedim fakat koordinasyon eksikliği yüzünden basketbol yerine koşu takımına katıldım. Hassasiyetlerimi düşünememek için kendime yeni meşguliyetler oluştuyordum. Tüm çabama rağmen, mezuniyetime bir dönem kalmışken kendimi yine kaybolmuş olarak buldum. Hayatıma dair hiçbir şey yapmak istemiyordum. Ne meraklı olmak ne de yaratıcı olmak. Ve ailemin bundan haberi yoktu ama üniversiteye gitmek gibi bir planım yoktu.

Bir ilkbahar gününde evimize otuz kilometre uzaktaki Texas Üniversitesinden bir posta kartı aldım. Yeni kayıt olacaklar için yeni bir teşvik sistemi başlatmışlardı. Kendi okulundan ilk yüzde onluk dilimde mezun olanlar için üniversiteye başvurmak elimde tuttuğum posta kartındaki kutucukları işaretlemek kadar basitleştirilmişti. Ve birkaç işaretlemekten sonra üniversiteye kaydolmuştum. Heyecan ya da mutluluk hissettiğimi hatırlamıyorum. Hayatımdaki yönergelerden birini hallettiğimi düşünüyordum.

Ve sonunda okul yepyeni bir dünya olarak açıldı. Kampüste her ırktan, renkten ve kültürden elli bin öğrenci vardı ve hayatımda ilk kez bir yere ait olduğumu hissettim. Liseden bir arkadaşımınla birlikte bir apartman dairesinde yaşamaya başladık ve kolaylıkla yeni arkadaşlar edindim. İki ay sonra Charles adında yeni bir öğrenci onunla ders çalışmam teklifinde bulundu. Zeki, yakışıklı ve uzun boyluydu. Kısa zamanda birbirimize aşık olduk. Biraz da merak sonucunda kampüste onun (erkek arkadaşımın!) motosikletinde arkasına oturmuş, kollarım onun beline sarılmış olarak geziniyordum, değişmişim.

Yeni aşkı ve bağımsızlığın verdiği mutlulukla benim için ağaçlar daha yeşil ve gökyüzü daha maviydi. Ve derslerim daha keyifli idi. Aslında öğrenmekten büyük keyif aldığımı fark ettim. Düzenli olarak okuyordum: Homer, Rilke, Kierkegaard ve diğer tüm klasikleri. Nietzsche'nin Terminatör felsefesinin babası olduğunu fark ettim ve daha küçük yaşlarımda yaptığım hatalarıma güldüm. Büyük bir zevkle Jung okudum ve onda tanrı ile varoluşsal mücadelemi gördüm. İkinci sınıfta kiliseye gitmekten vazgeçtim. İncil'in gerçek hayatla nasıl uyumlandığını anlayamıyordum. Ve ailemin korkulu rüyası olan açıklamamı yaptım, ben agnostiktim.

Artık inanç noktam bilgi idi. Purist olmuşum öyle ki dört dönem boyunca Rusça ders aldım çünkü Tolstoy okuyordum ve kitapların kendi dille-

rinde okunması gerektiğine inanıyordum. İsim tamlamaları ve fiil çekimleri konusunda zihnim pratiklik kazanmıştı. Bu beni dil bilimci ya da dil öğretmeni olma fikrine yönlendirdi. Sonra, ilk bilim dersim için organik kimyayı seçtim. Bu dersin benim küçük insanlar oyuncuğım ile oynadığım yaşlarda doktor olmayı seçen ve tıp fakültesinin hemen öncesindeki öğrenciler için eleme dersi olarak ününün yayıldığını bilmiyordum. Hiçbir akademik baskı hissetmediğim için kimyasalların kendi aralarında konuştuğu romantik dille yeni ve karmaşık bağlar oluşturmaları ve karşılıklı kimya kurallarına uymaları bana büyü geldi ve sınavı geçtim. Dönemin sonunda çalışma arkadaşım ‘tıp fakültesini hiç düşündün mü?’ diye sordu.

Hiç böyle bir düşüncem olmamıştı. Fakat şimdi, her gece kendi kendime bu soruyu soruyor ve evet ile hayır arasında gidip geliyordum. Evet, bütün insanlara yardım edebilirim. Hayır, hiç hırslı değilim. Eğer evet dersem ailenin iki numarası olarak ailemi, Çinli bir anne babanın hayalini gerçekleştirerek şaşırtmış olacaktım.

Heyecanla ailemi aradım. Tıp fakültesi ile ilgili ne düşünürsünüz? dedim. Kim için? diye sordular.

Benim için. Gökyüzünden dökülen konfetileri hayal ediyordum.

Bunun yerini sessizlik kapladı. Ve en sonunda konuşmaya başladıklarında, ‘harika’ dediler. Ailemin bu kayıtsız tepkisini benim tıp fakültesi okumak için yeterince zeki ve güçlü olmadığımdan şüphe ettikleri şeklinde yorumladım ve bu konuyu onlarla daha fazla tartışmadım.

Charles’a bu konuda ne düşündüğünü sordum.

Erkek kardeşlerim tıp fakültesinde okuyor, gerçekten çok zor. Kadınların dışarıda çalışmaları gerekmediğini düşünüyorum ben- diye devam ediyordu

Lütfen cümleyi bitirme dedim.

İki ay sonra Charles’ dan ayrıldım.

Bu soru kafamı kurcalamaya devam etti. Eğer tıp fakültesini seçersem yapabilir miydim? Cevabı bulabilmek için daha özel bir şeyler yapmaya karar verdim. Bir cumartesi şafak vaktinden önce elimde bir fincan kahve ile morgun arka kapısından girdim. Orada, masanın üzerinde henüz birkaç saat önce ölmüş Latin genç bir kadının cesedi vardı, henüz ölüm nedeni bilinmese de yüksek doz ilaç aldığından şüpheleniliyordu. Vücudu sanki sadece uyukluyor gibi canlı görünüyordu. Koyu siyah saçlar, topraklanmış maskara ve şeker pem-

besi ojeler. Patolog, vücudundaki her organı inceledi. Beyin ve kalpte herhangi bir bulgu yok. Karaciğer, dalak, bağırsaklar ve her organ incelenene kadar inceleme devam etti ve kayıtları tutuldu.

Midem bulandığında da baskılamayı başardım ve dayanıklılığım la gurur duydum. Patolog, kadının vücudunu tekrar birleştirip beyaz bir örtü ile üstünü örttüğünde hâlâ kadının kalkacağına ve hayatına devam edeceğine dair biraz umudum vardı.

Hafta sonu geri kalan zamanlarda, ölü kadını zihnimden atamadım. Kadının derdi ne idi? Ve bu trajedi önlenebilir miydi? Pazar akşamı oda arkadaşım ve ben birlikte kampüste bir partiye katıldık. Duran Duran çalışıyordu, elimde bir bira ile köşedeki divana yerleşmişim. Gözlemlediğim herkeste ölü kadını görüyordum. Evin içinde büyük bir karasinek dolaştığında da yüzünde ölü kadının yüzünün minyatürünü gördüm. Biranın etkisiyle biraz çakırkeyif olunca sinek sırasıyla geçmiş zamandaki tespih böceğine, sonra kusan kediye ve sonra kardeşimin kanayan parmağına dönüştü ve böylece devam etti. Cehennem öteki dünyada değildi, tam da buradaydı.

Doktor olmak benim için bir seçenek değildi, bana bir çağrıydı.

Dallas'ta Texas Üniversitesi Southwestern Tıp Fakültesi'ne başlamıştım ve okulun lise yıllarımın üç katı yoğunlukta ve hızlı bir temposu vardı. Teorik dersler ve laboratuvar dersleri sabah sekizde başlıyordu. Hocalarımızın arasında Nobel ödülü almış olanlar ile Sağlık Bakanlığı tarafından ödüllendirilmiş olanlar vardı. Bu kadar değerli insanın arasında olmak beni büyülemişti, bir şekilde onların dünyasına dahil olmuştum.

Başlangıçta bilimsel metod altın standart idi. Bir soru sor, bilgi topla. Hipotez oluştur. Deneyini yap, verileri analiz et ve sonuçları yorumla. Ve eğer gerekiyorsa daha iyi bir tasarımla tekrar et. Randomize kontrollü çalışma, farklı ilaçların ya da uygulamanın test edilebilmesi için deneklerin rastgele iki gruba bölündüğü çalışma tasarımı idi ve klinik pratikteki en iyi tasarımdı. Bu çalışma tasarımı büyük ve farklı insan gruplarını sistematize edebiliyordu. Aynı zamanda değişkenleri de kontrol altında tutabiliyordu.

Dönem sonunda odak noktam değişmişti. İnsanların acıları biraz daha beklemek zorundaydı. Rotamı akademik yeterlilik yönüne çevirmiştim. Hipokrat yeminini kendim için düstur belirledim ve yemini taşıyacağıma ant içtim:

*İzinden gittiğim tüm akademisyenlerin sayesinde zor edinilmiş
bilimsel verileri rehber kabul edeceğim*

Sınıfımda yarı yarıya kız ve erkek olmak üzere iki yüz öğrenci vardı. Zaman içerisinde sınıfta kafa dengi insanlar olduğunu farkettim. Bunlardan biri Kurt idi. Dikkat çeken biriydi ve konuşmamız esnasında 'ben eskiden inanan bir katoliktım' dedi. Güldüm, benimle benzer deneyimleri yaşadığından emindim.

Sınav haftalarında, sınıf arkadaşlarımız beyinlerini biokimya ve patoloji bilgileri ile doldurmakla meşguldüler. Kurt ve ben de ders çalışıyorduk fakat ara verdiğimiz zamanları insan hakkında daha fazla öğrenebilmek için Chili's

ya da Pizza Hut'da geçiriyorduk. Kurt bazen Ayn Rand'ın Atlas Vazgeçti' sini ya da Shakespeare' i bazen de ben Homer'in Odyssey' ini getirmiş olabiliyorduk. Bazen de gülmek için çizgi roman okuyor olabiliyorduk. İkimiz de gayet samimi idik, daima cevaplardan çok sorumuz vardı. Ve eğer bir noktada karmaşaya düşersek cevabı bulmak için bilimsel metodlara dönmemiz gerektiğini fark ettik. Bu yaşamdaki değişkenleri kontrol altında tutmak için yapabileceğimiz en iyi şeydi. Çok uzun sürmeden, birbirimize aşık olduk.

Okulda, hastaları tedavi ederken bilimsel metod kullanmak konusunda çok hevesli idim, fakat bilimsel metod önce anemnez almayı gerektiriyordu. Hocam iyi bir anemnez bilgisinin bana ne bilmem gerektiğinin % 90'ını anlatacağını söyledi. Bunu söyleyen yüksek teknoloji tanı sistemleri, elektronik sağlık taramaları ve karmaşık sağlık güvence sistemleri devrinden önce eğitim almış, emekli profesör Dr. Seymour Eisenberg idi. Kendi geliştirdiği bir sistemi vardı. Bu sistemi diğer tüm uzmanlıkların arasından sadece o günkü iç hastalıkları bölüm başkanına öğretmişti. Çok sıcak ve şefkatli davransa da ona çok büyük bir saygı duyuyor ve ondan çekiniyordum.

Anemnez alma konusunda bilgimi geliştirmek için aldığım seçmeli derste, Dr. Eisenberg raporlarımı eline alır, havaya kaldırır ve tartıyor gibi elinde sallardı. Büyük beklentileri vardı ve eğer raporlar çok ince olursa, yüzünde bir gülümseme ile *evet daha iyisini yapabilirsin* derdi. Anemnezin kabul edilebilmesi için ingilizce dersi için yazılmış gibi kontrol ediliyordu;

Noktalama işaretleri doğru, cümleler tamamlanmış ve ek bilgiler doğru yerlerde belirtilmiş. Ve en sonunda anemnez alma yeteneğim neredeyse mükemmel olmuştu.

Fiziksel anemnez alma tarafını öğrenebilmek için anatomi laboratuvarı dersine başladık. Formaldehit içerisinde korunmuş kadavralar ölmüş insanlardan çok balmumu heykellere benziyorlardı. Akşam derslerinde çalışma arkadaşlarım kranial sinirleri hemostat kullanarak bulmaya ve isimlerini, fonksiyonlarını ve yerlerini hatırlamaya çalışırken akşam yemeklerini de orada yiyorlardı. Sık sık sersemlik hissedirdim bazen de başım dönerdi. Oldukça güçlü bir buharıydı, yani sanırım öylesine güçlüydü ki ekip arkadaşlarımdan bir tanesi astımı olduğu için güçlü bir maske takmak zorunda kalmıştı. Peki neden vertigo yaşıyordum? *Seni öldürmeye şey güçlendirir* sözünü kendime hatırlatıp vertigoyu bertaraf edebildim. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Anemnezin tüm adımlarını tamamlamak için klinik iletişim dersini aldık.

İlk önce psikolog ve doktorlardan oluşan dinamik bir ekip bize doğru hasta iletişimi ve muayenesini gösterdi. Sonra bize verilen, tiyatro metni gibi yazılmış senaryolarla devam ettik. Daha sonra, öğrendiklerimizi hasta başında geniş bir anemnez alma denemesi ile test ettik. Oyuncuya pelvik muayenenenin de gerekli olacağı şekilde özel bir rahatsızlığı oynaması için bir metin verilmişti. Ve ayrıca sözlü ifadesinde anlattıkları jinekolojik bir durumu işaret ediyordu. Ekibin karşısında yüzüm kızarmıştı. Fakat en sonunda oyuncu hasta ve ben durumu hasar almadan atlatabilmiştik.

Bu tip provalar bizi farklı uzmanlıklarda dörder hafta sürecek hastane rotasyonlarına hazırladı. Travma cerrahisi ile başladım. İlk başladığım sabah dikiş atmayı denedim. Bir elimde iğne ve kafamda bir ışık kaynağı ile mavi parlak bir iplikte tekrarlayan dikişler atıyordum. Çağrı cihazım çalmaya başladı. İrkilince, iğnenin kontrolünü kaybettim ve iğneyi deriye batırdım. Hasta şikayetçi olmadı, yağlı bir göbeği dikiyordum. Salonda hastayı derisi yaralanmış ve dikilmemiş olarak bıraktım ve asansörlere doğru koştum.

Acil odasında beni neyin beklediğini bilmeden sinirlendim. Sakinleşebilmek için öğrendiğim bazı kodlamaları beni sakinleştirinceye kadar tekrarlamaya başladım -post operatif ateşe neden olan 5 şey; soğuk, su, yara, yürümek ve ilaç -. Dışarıdan siren sesleri duyuluyordu. Sedyeler gelmeye başladı. Bağırışmalar geliyordu. Şaşırmış bir halde kıdemli bir cerrah, yeni başlayan bir cerrah, bir intörn ve üç öğrenciden oluşan ekibimi buldum. Ve bir triaj hemşiresi bize bilgi verdi; Yüksek hızlı MAK.

‘Yüksek hızlı bir ne? Öğrendiğim kısaltmaların içinde bu yoktu.

‘Motorlu araç kazası’ dedi uzman doktor ve elime steril bir poşete sarılı uzun, ince bir tüp bıraktı. ‘Hastanın burnundan içeri sok ve boğazına kadar yerleştir.’ Sedyedeki bir hastayı işaret etti ve elleriyle bir yay çizdi. Bu bir nazogastrik tüp idi. Doğru yerleştirildiği takdirde, burundan doğruca mideye inerek herhangi bir bilinç kaybı ya da bayılma anında hasta kusarsa mide içeriğinin akciğerlere dolmasını önliyordu. Faydalı olabilmek azmiyle nazogastrik tüpe kayganlaştırıcı jel sürdüm ve hastanın sağ burun deliğine yerleştirmek için hamle yaptım. Daha ileri doğru ittim fakat kadın hasta bana vurdu ve beni yere düşürdü.

Etkilenmemeye çalıştım. Bir insanı tedavi ediyordum, bir portakalı değil. Fakat aynı zamanda ciddi bir yaralanması olmadığını da gördüm. Tüpü kenara koydum.

Yeni uzman olmuş cerrah geldi ve kaşları çatıldı.

'Neden tüp içeride değil' diye sordu.

İstemedi, dedim.

'Burada sorumlu kim' diye bağırdı.

Bir an için tereddüt ettim, sonra düşündüm, o haklıydı, sorumlu bendim. İki tane hemşire ile hastayı sabitledim ve tekrar denedim. Hasta ben tüpü yerleştirirken çırpındı ve homurdandı. Burnunun etrafı kan ve tükürüğü saçına yapıştı. Bir mide bulantısı dalgası hissettim, fakat kusmadan kontrol etmeyi başarabildim. Biraz daha kuvvetle tüp direnç noktasını geçti. Başardım! Bantla hastanın yanağına sabitledim ve ona bu senin iyiliğin için dedim.

Acil serviste işler yoluna girince, kıdemli cerrahımız ekibimizi toplantıya çağırdı. Sabah yaşananları gözden geçirdi.

Hastam için nazogastrik tüp neden gerekliydi diye sordum.

Uzmanımız gerekli değildi dedi. Fakat bu senin öğrenmen içindi. Bir tane gör, bir tane yap ve bir tane öğret. Şimdi sen bir başkasına öğretmeye hazırsın. Anladın mı?

Hayır anlamadım. Fakat iyi bir öğrenci olmak istiyordum ve üstlerime sorduğum soruda kendimi çok deneyimsiz hissettim. Sadece kabul ettim.

Uzmanımız bize daha fazla liste ve kısaltma öğretti ve ben hepsini not aldım. Sınavları geçmek için faydalı olmasından daha çok kriz anlarında net karar verebilmek için gerekliydi. Gece boyunca acil servise gelen travma yaralanmalarında uzmanlarımız her vaka ile tek tek ilgilendiler. Gerçek bir yırtığı dikmeyi öğrettiler ve kateter ya da göğüs tüpü gibi daha zor vakalarda yardım etmeme izin verdiler. Onların hareket ettiği, konuştuğu ve çalıştığı gibi davrandım. Benim duyduğum rahatsızlıkları duymadan nasıl çalışabildiklerini öğrenmek istiyordum.

Şafak söktü, bu mesaimizin bittiğinin habercisi idi. Benim ekibim hastanenin lobisinde Mc Donald's da kahvaltı yaptı. Kıdemli uzmanın yanına ya naştım.

'Buna alışmanız ne kadar sürdü' diye sordum.

'Neye alışmak' diye sordu Mc Muffin'ini ısıırken.

Bu iş için herhangi bir süreç yoktu. Önemli olan nasıl çalıştığımız idi.

Çok fazla düşünme, hızlı hareket et, sana söyleneni yap ya da kuralların söylediğini uygula. Başarılı olabilmek için benim ailem de aynısını uygulamıştı. Ve burada hayat kurtarmaktan söz ediyorduk. Acil odasında tereddüte ya da duygusallığa yer yoktu.

Cerrahiyi diğer temel rotasyonlar izledi; iç hastalıkları, pediatri, obstetrik ve jinekoloji, aile hekimliği ve psikiyatri. Çalışma saatleri uzundu, zorlu bir öğrenme süreci vardı fakat ortamdaki arkadaşlık eşsizdi. Mesaiden sonra yorgunluktan bitmiş ekip arkadaşları birbirine bakar ve yarım kalan işleri birbirine vermeye çalışırdı. Genellikle, ekip öğlen arasındaki konferansta uyuklar ve konuşma içinde onaylanacak bir nokta varsa kafa sallardı. Sınıf arkadaşlarımdan biri neden biraz uyumuyorsun sorusuyla uyumama izin verirdi. Fakat beynim sürekli uyanık olurdu. Algım hep açıktı. Bacak kaslarımın ağrısı sanki maraton koşmuşum gibi olurdu. Yirmili yaşlarımın sonunda bu semptomların sadece rahatsızlık verdiğini düşündüm ve yok saymaya çalıştım. Burada da hassasiyete yer yoktu.



Mezuniyetten önce, Kurt ve ben nişanlandık. Onun pediatri ve benim iç hastalıkları uzmanlığım için Dallas'ta kaldık. İç hastalıkları, konjestif kalp yetmezliği, gastrointestinal kanamalar, hepatit, pnömoni ve diyabet gibi cerrahi gerektirmeyen özel kronik hastalıkların uzmanlığı idi. Her uzmanlık kendi içinde bir karakter barındırır ve benim iç hastalıklarının seçmemin nedeni ise uzmanlarının düşünme sistemi idi. İç hastalıkları uzmanları vücudu çözülmesi gereken bir bulmaca gibi düşünürler ve bundan dolayı temel tanı koyucudurlar.

İç hastalıkları uzmanları ayrıntılı bir anemnez almalıdır, hastanın test sonuçları ve tanıya varabilmek için klinik deneyim gerekir. Eğer birden çok tanı ihtimali varsa Dr. Eisenberg'in söylediğini hatırlardım; Genel şeyler yaygındır, nadir şeylere ise nadir rastlanır. En mümkün olan bir tanes tanıya odaklanıp test sonuçlarına göre gerekirse bir diğer tanıya geçilmeliydi. Bu işleyiş bazen sıkıcı olabiliyordu fakat tanı önemliydi. Bir tanı olmadan tedavi planı da olmazdı.

Nöbet ertesinde, fakülte'deki öğrencilere bir önceki gece hastaneye gelen vakaları anlatıyordum. Fakülte'deki öğrenciler herhangi bir hastalığın patolojik mekanizması hakkında kurşun gibi sorular yağdırıyordu. Bu benim için aynı zaman bilgi tazeleme imkanı yaratıyordu, çünkü bir kez ders aşamasından hastaneye geçince dikkatimiz çoğunlukla ilaçlar ve prosedürlere yoğunlaşmış oluyordu. Akılda tutulması gereken farklı listeler vardı- ilk yada ikinci ya da üçüncü basamak ilaçlar, pıhtı oluşumunu önleyici ilaç kullanımı için kriter, acil kardiyak kateterizasyon için kriter ve diğerleri. Her hastalığın bir ilacı var gibi görünüyordu. Uzmanlığımın ikinci ve üçüncü yıllarında doktorluğu çukur patronluğu gibi yaptım, bütün acil servis boyunca çalışan bir çukur patronu. Beyaz gömüğümün uçları tiftiklenmiş, cepleri sarkmış ve rengi beyazlığını kaybetmiş bir haldeydi. Fakat bunlar benim gurur kaynağımdı. Böylece kendimi tıp alanında ve hayatta yenilmez hissediyordum.

Ta ki beklenmeyen bir şey olana kadar.

Yağışsız bir kış gecesinde vakit gece yarısını biraz geçmişti. Kurt bir arkadaşının geç akşam yemeğinden dönerken arabanın kontrolünü kaybedip yolun ortasında duran meşe ağacına arabasıyla çarptı. Ve hemen oracıkta öldü. Aynı otopsideki Latin kadın gibi. Hastanede öldüğü haberini verdiğim düzinelerce insan gibi. Ben askeri hastanede gece nöbetinde idim, oda arkadaşım haberi bana ertesi sabah verdi. Acı boğazıma bir kül gibi yapıştı önce boğazım yandı ve sonra kustum. O günlerden hatırladıklarım; sonu gelmeyen ağlama nöbetlerim ve öğürmelerim, Kurt'un alkol aldıktan sonra hızlı araba kullanması nedeniyle ihanete uğramışlık hissim ve onu en son canlı gören, o gece birlikte yemek yediği arkadaşlarının yerinde olmak isteği idi.

Kurt'un Saint Rita Katolik Kilisesi'ndeki cenaze törenine fakülte öğrencileri, uzmanlar ve fakülte çalışanlarından oluşan 300 kişi katıldı. Ortamdaki hüznün, özellikle de ailemin gözlerindeki hüznün benim taşıyabileceğimden çok daha ağırdı. Çocukluğumda yaptığım gibi odama kaçmak istedim ancak orada oturmak durumundaydım. Öğrenci dekanının övgü dolu konuşmasını, sonra bir kuzeninin ve arkadaşlarının konuşmalarını dinledim. Sonsuzluğu bulmak için kiliseyi pencerelerinden mihraba, kubbeli tavandan kapı girişlerine kadar Kurt'u bulmak için taradım.

Bir gün sonra, Kurt'un ailesi ile eşyalarını tasnif ettik. Kendimi agnostik olarak tanımladığım bütün zamanlardan sonra, ölüm (dead) kelimesindeki d harflerinin gerçekten sesletimleri kadar sert olup olmadığını merak ederken kendimi maneviyet sorgulamalarından tükenmiş bir halde buldum. Kurt'un dolabını toplarken giysilerinden hâlâ teninin kokusu hissediliyordu, ailesine ne düşündüklerini sordum. Annesi beden ölse de ruh yaşar dedi. Gözleri ağlamaklı idi ve zor nefes alıyordu. Kurt salonumuzdaki perdeleri çizerken yaptığı gibi bize şaka yapıyor. Bu da öteki dünyadan yaptığı bir şaka gibi öyle değil mi? De. Zoraki gülümsedi. Bir kardiyolog olan babasına baktım. Bir bilim adamıydı. Daha rasyonel düşünen biri olarak eşine itiraz etmedi.

Bir yandan Kurt'un tıp kitaplarını tasnif ederken, öte yandan bir yıl önceki bir hastayı tekrar aradım: yeşil gözlere, pembemsi yanaklara, kırılğan kemiklere ve hassas bir cilde sahipti. Metastatic akciğer kanseri hastası idi ve bize geldiğinde pnömonisi ve şiddetli ağrısı vardı. Sona bu kadar yaklaşmış hiçbir hastaya denk gelmemiştim ve korktum. Muayeneyi bitirirken bana ölümünden korkmuyorum diye fısıldamıştı. Oturdum ve dinlemeye başladım. Aşkı ve kaybetmeyi anlatan bir İskoç efsanesi olan Cesur Yürek'i (Braveheart) anlatmaya başladı, 'kendimi hiç şimdi ki kadar özgür hissetmedim' dedi.

'Nasıl?' Merak ediyordum. Huzurlu ruh haline şaşıryordum.

'Annemin ve kız kardeşimi ışıklar içinde beni beklediğini görebiliyorum' dedi. Ne yapmak gerektiğini o zaman da bilemedim, şimdi de bilmiyorum. Ruhların onun üzerinde rahatlatıcı bir etkisi vardı. Peki ya oturma odasında şaka yapan ruhlar?

Hem inanmak istedim hem inanmak istemedim.

Akşamüstü önemli şeyleri ayıklamayı bitirdik. Ben sadece bazı mektupları, fotoğrafları ve Kurt'un kimlik kartlarını ve bilet koçanlarını ayırdım. Hepsini bir ayakkabı kutusuna koydum, Kurt'un muhteşem ruhunu ince, kartondan bir kutuya hapsettiğimi hissediyordum. Nişan yüzüğümüzü ise uzun bir zincire geçirdim ve gizlice kalbime yakın olacak şekilde boynuma taktım.

Birkaç hafta içinde, haftada doksan saat çalıştığım tempoma geri döndüm.

Yaşadığım felaketle çarpıldıktan sonra aynı tempoda çalışmaya devam ettim. Yirmi sekiz yaşımdaydım. Bu tempoda çalışmak yaşam enerjimi tüketen

kederden uzak durmak için bildiğim tek yoldu. Hasta tedavi etmenin tanıdık temposu, pragmatist ve rasyonalist bakış açısı, hastaların yaşama döndürülmesi- ölümün geciktirilmesi- bana kendimi daha güçlü hissettiriyordu. Uzmanlığımı derece ile tamamladım. Texas'tan ayrılmak isteme sabırsızlığı ile Amerika haritasını açtım ve coğrafya ve kültür olarak uzak yerleri inceledim. İsmi bilinmeyen bir yerleri bulmayı ileriye bakabilmek ve yeni bir başlangıç yapabilmek için istiyordum.

San Francisco'ya taşındım. İlk işim büyük bir hastanenin genel polikliniğinde idi. Eğitimimi ağırlıklı olarak hastane ortamında almıştım, ayaktan hasta muayene etmek benim için yeni bir alandı. Safça bir hoş geldin merasimi ve mesai arkadaşlarımla araştırma ve konsültasyon için geniş vaktimizin olacağını bekledim. Fakat daha kimlik kartımı aldığım anda üç yüzden fazla hasta muayene için sıra bekliyordu. Telefon mesajları zamanında cevaplanmalıydı ve sıradan bir günde on beş yirmi çağrı gelebiliyordu. Beyaz önlüğümü giydim ve yapabileceğimin en iyisini yaptım.

Vakalar hastanedekiler kadar ciddi değildi, bu da durumu kolaylaştırıyordu. İlaç protokolü de düzenlenmişti: hangi enfeksiyona hangi antibiyotik, solunum probleminde hangi inhaler ya da steroid, kas-iskelet sistemi ağrılarına hangi ağrı kesici ve hangi kas gevşetici. Göreceli olarak ayaktan hasta tedavisi daha basitti, hatta ilerleyen günlerde sıradan bile oldu.

Bu yoğun çalışma temposunun yanında, hastanede ayda iki gece nöbetim oluyordu. 24 saat iç hastalıkları telsizini taşıyordum ve acil serviste hasta bakıyordum. Uzmanlık eğitimim esnasında danışmak - psikolojik yükü paylaşmak için bir şeyler konuşmak - için bir ekibim vardı burada ise kendi başıyaydım. Göğüs ağrısı; kalp krizini ihtimal dışı bırak. Diyabetik kriz; sıvı yüklemesi yap ve stabilize et. Selülit; oral ve IV antibiyotik reçete et. Ard arda, durmaksızın bekleyen beş hasta daha. Güneş doğarken, tükendiğimi hissedirdim. Kas ağrıları ve sersemlemiş bir kafa ile eve gitmeden önce yarım gün daha poliklinikte hasta bakmam gerekiyordu.

Altı ay içinde hastalarımın aynı şikayetlerle tekrar gelmeleri ya da aramaları için yeterli bir zaman geçmişti. İbuprofen ağrılar için çözüm olmuyordu, antidepresanların çok fazla yan etkisi görülüyordu ve anti histaminikler ve dekonjestanlar sinüzitte işe yaramıyordu. Hastalar daha etkili tedavi bekliyorlardı. Daha fazla seçenek, daha fazla cevap. Durumu kabullendim ve hastalarımı

durumları uygun ise uzmanlara yönlendirdim. Beklendiği üzere bazıları çözümsüz olarak geri döndü. Bu çelişki hastanede hiç yaşanmazdı çünkü hastaların daima gidecek bir yeri olurdu- evleri ya da uzmanlaşmış hasta bakım merkezi. Bir genel poliklinik hekimi olarak, diğer bütün hasta taleplerinin yanında, hastalarımın hepsinin hayal kırıklıklarını üzerimde taşıdığımı hissediyordum.

‘Bunun üstesinden nasıl geliyorsun?’ diye tecrübeli bir iş arkadaşşıma sordum.

Karışık bir grafik yığınınına baktı. ‘Alışacaksın. Bu konuda uygulamalı kurslar var, biliyorsun. ‘dedi. Mesleki dayanıklılığı artırmak ve ciddi bir problem olan tükenmişlik sendromunu önlemek için verilen kurslardan bahsediyordu. Tüm doktorların üçte biri duygusal tükenme, kinizm, duyarsızlaşma ve verimliliğinin azalması şikayetlerine sahipti.

‘Zor hastaları yönetmek’ isimli bir kursa katıldım. Eğitimcinin kendinden emin, dik bir duruşu ve etkileyici bir sesi vardı. Zor hasta kavramını tanımlayarak başladı. Zor hasta tanımları şöyle idi; 1) doktorunun önerilerini dikkat almayan 2) doktorunun söylediklerini tepkisel olarak eleştiren 3) sürekli ilaç isteyen ya da 4) abartılı farklı şikayetleri olan hastalar. Eğitici ‘Eğer hastanız çoklu şikayet listesi ile geliyorsa’ ‘sınırlarınızı çizmeniz önemli’, ‘hastalarınıza on beş dakikalık muayene sürecinde bir ya da iki şikayeti için zaman bulunabileceğini anlatın’ dedi. Eğitimde ağırlıkla hasta- doktor problemleri yaptık.

Klinikte bunu uygulamak zordu. Hastaların şikayetlerinin çoğu anlamsızdı, olabilecek teşhisler çok çeşitli idi ve test sonuçları sıklıkla negatif sonuçlar veriyordu. En sık karşılaştığım şikayet yorgunluk idi. Kesin bir nedeni olmaksızın, varsayılan tanı hiçbir hastanın duymak istemediği ‘stres’ oluyordu ve stres yönetimi tedavisine başlanıyordu: daha az çalış, daha fazla dinlen. Bazı hastalar internette buldukları garip fikirler ile geliyorlardı. Bir hasta şöyle bir şikayetle geldi: ‘Her zaman yorgunum, ve ayrıca bu korkunç baş ağrısını ayda bir kez yaşıyorum ve işten birkaç gün uzak kalmama neden oluyor. Ve asıl en büyük sorunum ise hemoroidim’.

Anladım, dedim. Eğitimde öğrendiğim teknikleri hatırladım. ‘Bütün şikayetlerinizle ilgilenilemeyecek çok isterim ancak bugün için bir ya da ikisini seçmelisiniz’ dedim.

İç geçirerek, yorgunluğa odaklanmayı kabul etti.

Semptomların üzerinden yorgunluğa neden olabilecek hastalıkları gözete-
rek geçtim. Anemi, diyabet, tiroid hastalıkları ve depresyon.

Menstrüel kanamalarınız yoğun mu? 'Pek değil'

Dışkıınızda kan gördünüz mü? 'Hayır'

Dışkınızın rengi siyah mı? 'Hayır'

Vücut ısınız düşük müdür? 'Bazen'

Konstipasyonunuz(kabızlık) var mı? 'Biraz'

Son zamanlarda kilonuzda bir değişim var mı?'Hayır'

Daha çok susuyor, acıkıyor ve idrara çıkıyor musunuz? 'Hayır'

Ağlama nöbetleriniz ya da keyif duygunuzda azalma oluyor mu? 'Hayır'

Hastanın fiziki muayenesinde bir bulgu yoktu. Başka neyin yapılabilece-
ğini bilmeksizin, farklı hastalıkları değerlendirme dışı bırakabilmek için temel
kan testleri talep kağıdını kopardım. Eğer anormal bir şey bulursak tedavi ede-
bilirdik. Eğer testler normal çıkarsa her şey yolunda demekti. Saate göz ucuyla
baktım, bir sonraki hastaya beş dakika geç kalmıştım. Ayağa kalktığımda hasta
önlüğümün çekti.

'Dr. Li, daha başka testler de isteyebilirsiniz sevinirim' dedi.

Bu soru benim için sürpriz olmuştu. Hastane ortamında hastalar test talep
etmezler- zaten gereksiz birçok test yapılır ve bazı hastalar daha az testin ya-
pılmasını isterler. Kafam karışmıştı. Benim uzmanlığıma güvenmiyor muydu?

'Kronik mono (öpücük) hastalığına yakalanmış olmaktan korkuyorum'
dedi.

Bir an durdum. Hasta şimdi benim sabrımı zorluyordu. Mono, viral enfek-
siyon mononukleozis' in kısaltılmışı idi ve defalarca teşhis etmiştim ve hastala-
rım tamamen iyileşmişti. 'Mono akut bir enfeksiyondur. Üzgünüm ama kronik
değildir' dedim.

Alt dudağını ısırды ve 'internetten okumuştum...' dedi.

World wide web (www) gerçek bilimin ve yanlışlarla dolu bilimin karıştığı
bir kutuydu. Daha iyimser olabilmeyi istedim, fakat benim iş ciddiyetimin sor-
gulanıldığı bir anda olamazdım. Kibarca hastanın talebini reddettim.

İşten sonra, bir iş arkadaşımın arabama doğru yürüdüm.

Arkadaşım 'bugün bir hastam bana 'sızdıran barsak sendromu' ile ve başka
bir hastam ise internette gezinerek öğrendiği yanlış tanı ile ilgili sorular sordu'
dedi.

‘Kronik mono hastalığı hakkında ne düşünürsün peki?’ dedim.

İkimiz de güldük. Fakat arabama binince kendimi klostrofobik hissettim. Hasta şikayetleri bir yandan ve yardım alabileceğim sınırlı imkanlar bir yandan üzerime çökmüştü. Standart tedavi protokolüne göre her şeyi doğru yaptığımı biliyordum. Hastanın laboratuvar bulguları beklediğim gibi normal çıkarsa ne yapmak gerekirdi? Peki ya sonra? Zaman içinde çalışma dizayn etmeyi, her hastayı detaylı muayene edebiliyor olmayı ve ekip arkadaşlarımla iş birliği yapmayı çok özler olmuştum. Belki de eski bir iş arkadaşımın söylediği gibi pratik tıp hayatında işleyişin nasıl olduğuna alışmak zorundaydım.

Eve giden uzun yolda, aldığım eğitimi tekrarlıyordum: Hastalık ile sağlık arasında belirgin bir çizgi var. Bu tarafta iyisindir, çizginin diğer tarafında iyi değildir. Bu çizgi bir rakam olabilir, bir tanı testi ya da belirlenmiş başka kriterler. Bazen çizginin yeri güncel tedavi kılavuzlarına göre değişebilir. Fakat her iki durumda da eğer x’i bulduysan, ardından y’yi elde edersin, ancak bulamadıysan hiçbir şey elde edemezsin. Ve eğer bir hastamda bir şey bulamadıysam, hastamı çizginin o tarafından bu tarafına geçene kadar takip ederim. Ve daha sonra uygun tedaviyi veririm.

Eve yaklaşıncı, hastalarım için yapabileceğim her şeyi yaptığımdan emin olmuştum. Fakat hâlâ bu paradigma içinde bir şeyleri kaçırdığımı hissediyordum. Tam olarak neye parmak basamıyordum?



İş dışındaki zamanlarda, San Francisco’da yeni şeyler keşfetmeyi seviyordum. Çevrede çok fazla insan tanı mıyordum, liseden bir arkadaşım Inner Sunset bölgesindeki evinde bir odasını bana verdi. Oraya taşındım, on iki yaşındaki Pekinges köpeğimle baş başa mutluydum. Yerler gıcırdayıyordu, duvarlar kağıt gibi inceydi ve en yakın çamaşırhane üç blok ötede idi. Fakat umursamadım. Edindiğim deneyimleri maddi detaylardan daha çok önemsiyordum. Ev, Golden Gate Park’taki dünya standartlarında hizmet veren restoranlara yürüme ve Ocean Beach’e bir cadde geçecek kadar araba mesafesinde idi. Hepsi Texas’tan gelmiş üç kişi bir arada yaşıyorduk. Hepsi bekar iki doktor ve bir öğretmen. Çoğu akşam geç saatlere kadar o günün olaylarını birbirimizle paylaşıyorduk. Hafta sonları ise arkadaşlarımızla ilgili konuları. Noel için peruk

temalı bir parti hazırladık. Biri kısa sarı saçlı biri ve bir diğeri güzellik abidesi olan diğ er ev arkadaşlarımla kadeh kaldırdım, ‘benim yeni ve şirin aileme’.

Şirin aileme, mutlu olmama ve iş yerinden birkaç arkadaş edinmiş olmama rağmen, diğ erlerinden uzaklaştığımı hissediyordum. Kurt’un ölümünün acısının yavaş yavaş zehirleyen kurşun bir top gibi benliğimin merkezinde durduğunu hissediyordum. Derin bir depresyon geçirmeme neden olduğu yetmiyor muş gibi yarattığı renksizlik hayatımın tüm alanlarına yansıyor du. Bazen Çin mahallesinde tramvaya biner ve insanların nasıl mutlu göründüklerine hayret eder ve mutlu görünen insanların maskelerinin altındaki gerçek acıyı görmeye çalışırdım. Arkadaşlık güzeldi fakat diğ er otuzlu kırklı yaşlardaki insanlar ilişki arıyor gibiydi. Bu düşünceden oldukça uzaktım ve geçmişimi anlatmayı hiç istemedim. Texas’ tan arkadaşlarım bu konuda beni daha iyi anlıyorlardı fakat ben onların aramalarına cevap vermeyi bıraktım. İşten eve giden yolda hayatımdaki renksizlik yan tarafımdaki boş koltukla sohbet ederken hâlâ devam ediyordu. ‘Kurt, Dante’ nin cehennemin en derin katını donmuş olarak tanımlaması ile ilgili ne düşünüyorsun?’

Seyahat etmek de hayatıma renk kattı. Yunanistan, İtalya, Küba.

Geri döner dönmez hayatımdaki renksizlik kaldığı yerden devam ediyordu. Bölgedeki ibadethaneleri araştırdım. Sabahları koşarken önünden geçtiğim eski, büyük ve pamuk şekeri pembesi St. Anne bir Katolik kilisesi idi ve neredeyse bir bloğu kaplıyordu. Bir kiliseden yardım bekleyeceğimi hiç düşünmezdim, fakat bir sabah koşarken bir güç elimin kilisenin kapı koluna gitmesine neden oldu ve kapı kilitli değildi. İçeride pembe, yüksek tavanlı ve iki yanlarda vitray camlı pencerelerin olduğu, mihrabın üstünü farklı bir kubbenin kapladığı müthiş bir saray vardı. On ya da on beş dakika arkalarda bir sıraya oturdum, Kurt’un cenaze töreninden beri ilk kez bir Katolik kilisesine giriyordum. Tanrıya daha yakın hissettiğimi söyleyemem, hatta bunu gözettiğimi de. Fakat Floransa’da Kurt’la birlikte katedrali ziyaret etmişsiz gibi kendimi Kurt’a yakın hissettim. Kiliseden çıktıktan sonra belki çikolatalı ya da fındık ezmeli dondurma bulabilirdik.

Öteki kutsal yerim sahil di. Güneydeki sahillerin aksine, Kuzey California sahilleri genellikle soğuk ve rutubetli idi ve martıların sayısı insanları geç erdi. Yüzmeye cesaret eden birinin vücudunu tamamen saran bir kıyafet giymesi gerekirdi. Ben yün bir battaniyenin altında gazetem ya da kitabımla kuru ve sıcak

kalmayı tercih ediyordum. Hava karardıktan sonra arabamda oturur, sahilde yakılan ateşleri seyredirdim: ateşin başına üşüşen ve sosisli sandviçlerini yerken ellerini ısıtan genç ve her yaştan insan grupları. Eğer rüzgar doğru taraftan eserse konuşmalarından bölümler duyabiliyordum, konuşmalar sıklıkla fikir alışverişinden çok yeni bir teknolojik yeniliğin keşfi ya da evsizlik krizini çözmek üzerineydi. Bu şehirdeki herkes dünyayı değiştirmeye niyetlenmiş gibiydi.

Ekimin sonunda seçim süreci devam ederken, bir arkadaşım beni bağış toplanan bir organizasyona davet etti. Mikrofondan çocuksu yakışıklılıkta bir adam vardı ve petrol bağımlılığından kurtulmak gerektiğini anlatıyordu. Buğday renkli saçları karmakarışık ve kısıcık bir kot pantolonun üstüne biraz güneş gör yazılı bir T- shirt giymişti. ‘Çözüm güneş enerjisi’ diye sesini yükseltti.

Politikayla ilgilenmeyen biri olmama rağmen, öylece kalakalmıştım. Konuşmacının cesur düşünceleri ve konuşmadaki ustalığı beni renksizliğimden çekip meraka yönlendirdi. Arkamdaki kalabalık onun kim olduğunu biliyordu, onlara sordum. Adı David idi. San Francisco’da insan haklarına odaklanmış aktivist bir ailenin oğlu olarak doğmuş ve büyümüştü. Ailesi kitaplar yazmıştı ve akademisyendiler ve erkek kardeşi özel ilgiye muhtaç çocuklarla çalışmıştı. Çok yakınlarda David, belediye başkanının yardımcısı idi. Güneş enerjisi kullanımını artırmak için tüm şehir çapında uygulanacak bir politikayı anlatan bu kampanyada çalışabilmek için bırakmıştı ve güneş panellerinden haber alınmayınca geri dönmüştü. Güneş enerjisinin beklendiği gibi, şüphesiz dünyamızı kurtaracağını anlatıyordu.

Konuşmasının ardından ‘çevreci misin?’ diye sordu. Benim konuştuğum grubun yanına topluluğu selamlamak için geldi ve kendini bana tanıttı.

‘Ben bir doktorum’ dedim.

‘Muhteşem! Daima iyi doktorlara ihtiyacımız var’ dedi.

‘Bu kampanya... oldukça etkileyici. Oldukça büyük değişiklikler için uğraşıyorsunuz’

‘Katıldığın için teşekkür ederiz’ dedi. Yüzüne kulaklarına varan kocaman bir gülümseme yayıldı. Birkaç dakika daha konuştuk. Ve telefon numaramı istedi.

‘İmm, açıkçası..’ derken dışarıdan görünmeyen, yüzüğün takılı olduğu gümüş zincir ile oynuyordum. ‘Ben gerçekten arkadaşlık etmek niyetindeyim, flört etmek istemiyorum. Ne demek istediğini anlatabildim mi?’ dedim.

Hiç bozuntuya vermedi. ‘Tamam, sadece iyi vakit geçirmek diyelim o halde’ dedi.

Bir hafta sonra, onun Dolores Park’a bakan klasik Viktoryan apartmanın en üst katındaki dairesine gittim. Evinin manzarası kartpostallardaki gibi panoramik şehir manzarası idi, izlemek için bir süre durdum. Mission District kaldırımlarda yürüyen çiftleri, Latin müziğinin doldurduğu sokakları ve yapıları saran renkli duvarları ile benim oturduğum yakadan daha güneşli ve canlı idi. Bir araba köşede durdu, gülüşmeler duyuldu ve kıkırdayan kızlar arabadan indi.

David, saçları yine dağınık bir şekilde kapıyı açtı. Gülümsediğinde mavi gözleri parladı. Ona sarıldım ve köşede inen komşularına bakabilir miyiz diye sordum. Dolores Cafe Park’a gitmeyi önerdi. Dışarıda öylesine yürürken, fitilli kadife pantolonu her fitil boyunca hışırdadı. Benden epeyce uzundu, ona yetişebilmek için parmak ucuma kalktığımı fark ettim.

‘Bir zamanlar’ bir sarı köpek, bir oğlan ve bir kız varmış’ dedi, dirseği ile bana dokunarak.

‘Ah dedim, bir sonraki bölümün bana ait olduğunu hissetmişim. ‘Göl boyunca yürüdüler ve onları korkutan bir ses duydular’

‘Daha yakına gittiklerinde ses kahkahaya dönüştü’

‘Fakat oğlan uzaklaşmıştı ve ayrıldılar.’

Bitirmeden önce kafeye vardık. Verandada akşam yemeğimizi yerken ben tutkularımdan - Rus edebiyatı, Carl Jung, iyi filozofik tartışmalar- bahsettim. David ise kendilerinininkinden bahsetti - Yüksek Mahkeme, İkinci Dünya Savaşı ve San Francisco 49’lu lardan. Daha erken yaşlarda geçirdiğimiz zamanları birlikte gözden geçirdik, benim tıp fakültesinde geçirdiğim yedi yılda David ise bir yıl Bay Area’da rafting turlarında o yaşlar için tehlikeli olabilecek rehberlik işini yapmıştı, öteki bir yıl Nelson Mandela’nın başlattığı Güney Afrika kasabaları öğretim programında çalışmıştı; iki yıl Boston’da kamu politikaları alanında mastır yapmıştı; bir yaz Clinton’ın yanında Beyaz Saray’da staj yapmıştı ve iki yıl boyunca da San Francisco Belediye Başkanı Willie Brown’un yardımcılığını yapmıştı.

‘İnanılmaz bir hayatın olmuş’ dedim. ‘En çok aklında kalan tecrüben hangisi?’

‘Basketbol oynamak.’

Dirseğimle hafifçe hadi canım dercesine dokundum. ‘Ben ciddiym’ dedim.

‘Ben de’ dedi. ‘Dünyanın neresinde olursam olayım, mutlaka bir takım oyunu oynanabileceğini sezerim. İnan ya da inanma, daha önce kimsenin basketbol oynamadığı Güney Afrika’da basketbolu organize ettim. Ben iş birliği ve yaşamsal ilişkileri organize etmeye alışkınım. Sonucunda her gün basketbol oynamak da bana hediye oldu.’ Tabagındaki kırıntıları topladı. ‘Asıl ben seni merak ediyorum. Neden doktor olmak istedin?’

‘Cevap burada bir yerlerde’ dedim. Omuz çantamı karıştırdım ve Fransız Rönesans Profesörü Michel Montaigne’nin ‘Nasıl Yaşanır Cevaplamak için Yirmi Teşebbüs’ isimli kitabını çıkardım. Sesli okudum ‘Yaşamın hakkını ver, cesur ol ve çok oku...’

‘Ben insanlara yardım etmek istediğini söyleyeceğini düşünmüştüm.’

‘Tabii o da var’ dedim. Montaigne’ nin kurallarından bir tanesi de sevgi ve kayıplarınla yaşa. İkisini birden çok iyi yapamadığımı söylemeliyim. Ya da tam olarak yapamıyorum. Tıp Fakültesinin korkularım için en doğru adres olduğunu düşündüm, dedim ‘Bizi yönlendiren şeyler tutkularımızdan çok korkularımız değil midir?’ dedi.

‘Evet, haklısın’ dedim. Kıkırdayarak ‘umarım korkularımı biraz hafifletmiştir’ dedim.

‘Yapma lütfen’ dedi. ‘Ben senin hayatı derinden yaşamayı seviyorum.’

Kendimi rahat hissettim, evanjelik büyütülme tarzımın seçimlerimi nasıl etkilediğini anlattım. David’de kendi çocukluğunu anlattı. Anne ve babası akademisyendi. Annesi bir sosyolog ve babası ise bir tarihçiydi. Dini öğretilere en yakın öğrendiği bilgiler insan hakları idi. Herhangi bir dini dayatma olmaksızın dini konular hakkında konuşmayı istiyordu, ne soracağını bilmeksizin birilerine bir şeyler sormaya ihtiyacı vardı. Arabama doğru yürürken, Kurt sanki hiç ölmemiş gibi gülüyordum. Tutarlı davranan biriydi, David beni öpmeye çalışmadı. Ona sarıldım ve iyi akşamlar dedim.



İzleyen aylarda, David beni grup aktivitelerine davet etti. Eski başkan Bill Clinton’ın küreselleşme konulu bir konferansına katıldım. Bir diğeri aktör Warren Beatty ile tanıştım. Üçüncü konferans politik bir bağış etkinliği idi. Bir başka sefer

San Francisco'daki Exploratorium Müzesi'nde Tactile Dome ziyaretine gittik. David'in arkadaşlarından ve ailesinden oluşan topluluk beni daha iyi hissettiriyordu ve hayatım renklenmişti. Ailesi ona 'bay sosyal' takma adını vermişti, tüm arkadaşlarıyla irtibat halindeydi. Bağış kampanyalarından tanıdığı ve şehir kurulu için çalışan arkadaşlarının daha iyi bir dünya yaratma fikri ve kahvaltı tabağı getirdiği geç kahvaltı organizasyonunu kendi evinde yapıyordu (fikirler arasından benim favorilerim; bebekler için tüylü kumaştan yapılmış zıbın idi, böylece bebekler yerde kolayca emekleyebilirlerdi ve ikincisi ise insanların çamaşır makinesini çalıştırabilmek için bisiklet çevirdikleri çamaşırhane- spor salonu idi, isteyen daha fazla da bisiklet çevirebilirdi)

Baş başa da vakit geçirdik. Bir salı günü işten sonra beni aldı, arabasında uyku tulumu, ekipmanlar, yiyecek ve köpeği vardı. Point Reyes Ulusal Deniz kıyısına bir saatlik araba yolculuğundan sonra vardık ve yıldızların altında kamp yaptık. Bir sonraki sabah gün ağarmadan uyandık, kahvaltımızı yaptık ve klasik bir poliklinik günü için beni hastaneye bıraktı. Başka bir zaman, akşam saat onda arabasının tavanına sabitlenmiş bir çift kayakla geldi ve Sausalito'ya gittik, ay ışığında kaydık ve bir çift fok bize eşlik etti. Gözlerimiz birbirine kilitlendi. Birbirimize gülümsedik, duygularımızı yine kendimize sakladık ve kayağa devam ettik.

'Böyle nasıl yaşıyorsun?' diye sordum.

'Böyle derken?' dedi

'Hayatın her zaman güzel' dedim.

'Seninle böyle..' - söyleyebilecek benzer bir ifade aradım- '... bu bana üzerinde gülümseyen yüzler olan hayat güzeldir yazılı t shirtı hatırlattı . Hangisinden bahsettiğimi biliyorsun' dedim.

Evet anlamında başını salladı ama hâlâ şaşkın görünüyordu.

'İtiraz etmiyorum. Fakat bu mottoya hiçbir zaman tam anlamıyla güvenmedim. Bu çok basit. Bu Newton'un üçüncü kuralı gibi: Her reaksiyon için bir eş ve birde karşı reaksiyon vardır.'

'Ve senin düşüncen...?' dedi

Benim düşüncem .. Bir şeylerin iyi gittiğini düşünürsen arkasından zor bir şeyler onu takip eder.

Kaymaya devam ettik, David'in yüzü karanlıkta kayboldu. Yüz ifadesinden söylediğimin ona çok anlamlı gelmediğini fark ettim. 'Daha önce nişanlanmıştım. Adı Kurt idi. İki yıl önce bir trafik kazasında öldü' dedim.

David sessizdi. Yüzünü net göremiyordum ve sessizlik sevimsizdi. 'Özür dilerim' dedi.

'Ne için?' dedim. Üzgün olan benim. Hâlâ şoktayım. Ben hiç-

'Bunu sana daha önce söylemediğim için üzgünüm, seni üzdüm ve durumu karmaşıktırdım. Flört etmek değildi amacım-' dedim.

'Teknik olarak, flört etmiyoruz' dedi.

Gözlerim kocaman açılmıştı. 'Öpüşmediğimiz ya da sevişmediğimiz için mi?' Haklı, yaşananlar ancak böyle tanımlanabilir' diye düşünerek kafamı salladım. Fakat o anda David'in benim sıklıkla yapmaya çalıştığım şeyi yapıyor olduğunu fark ettim: hayattaki değişkenleri kontrol altında tutabilmek için onları olduklarından daha sade hale getir.

Evime geri geldik ve bütün bir akşam Kurt hakkında konuştuk. Ev arkadaşlarım geldi, merhaba dediler ve gittiler. David'le ben divanın üzerinde uyukladık ve uyandık. Gece yarısından hemen sonra, Kurt'un ayakkabı kutusuna koyduğum eşyalarını çıkardım. David'in kollarında yatarken, birkaç mektup seçtim ve yüksek sesle okumaya başladım. Kendimi hafiflemiş hissettim, David bu konuşma ile daha da yakınlaştığımızı hissetti. Ve sonra öpüştük. Günün ilk ışıklarına kadar öpüşmeye devam ettik.

İşe hazırlanmak için bir fincan kahve içtim, yüzümü yıkadım ve bluzumu ve eteğimi giydim. Banyonun aynasında boynumdaki zinciri çevirdim Kurt'un yüzüğünü çıkardım ve ayakkabı kutusuna koydum. Ruhu biraz hava alsın diye kutunun kapağını açık bıraktım. Kutuya 'Seni seviyorum' diye fısıldadım ve 'onu seviyorum' dedim.

David ve ben sonraki ilkbaharda evlendik.

Evlilik yüzüklerimizde *sevgi her şeyi çözer* yazıyordu.



Düğünden sonra işimi bıraktım. Daha önce hiç bu kadar keskin bir karar vermemiştim fakat David'de beni etkiledi. Yoğun çalıştığı bir kampanyanın bitmesiyle altı ay süresince izinli olabilecekti ve yurt dışına gidebilirdik. Şimdi

zamanı dedi. Çocuğumuz yoktu ve kariyerlerimize odaklanmak için önümüzde hayatımızın geri kalanı vardı... Neden olmasındı?

Kalbim hızla atmaya başladı. Neden olmasın? Gerçekten tek sorum buydu. David işi daha da ileri götürdü. 'Bir plan yapmadan seyahat edelim' dedi. Plansız mı? Bu yeni bir felsefe idi: daha fazla keyif al, dünyaya güven ve kendine odaklan, hayat ne getirecek izle. Buna hazırlıklı olmalıydım çünkü sadece on dakika önce onayımı almıştı ve bir kere onayladıysam planın tamamına uyacaktım. Dünyanın herhangi bir yerinde geçerli olan biletlerde aldık ve temel ihtiyaçlarımızdan oluşan sırt çantalarımızı hazırladık. Olabildiğince pratik davranarak Yüzüklerin Efendisi üçlemesini henüz yeni izlemiş olduğumdan Yeni Zelanda'nın ilk durak noktamız olmasını önerdim. Hiç hobbit görmedik, fakat oldukça fazla sayıda koyun gördük, bir buzula tırmandık ve biraz mağara yürüyüşü yaptık.

Oradan, gezgin iki Amerika' lıya ev sahipliği yapmak isteyebilecek uzaklardaki arkadaşlarımıza ve ailelere mailler attık ve umduğumuzdan daha fazla davet aldık. Yeni Zelanda'dan sonra, Avustralya'daki Kızıl Kaya'yı görmeye ve ardından Güney Pasifik adalarına, Güney Afrika'nın düzlüklerini ve Senegal sahillerini görmeye gittik. Altı ayın sonunda David, SanFrancisco' daki işine geri döndü. Fakat ben işimi bıraktım.

'Bir ay daha yalnız seyahat etmek istiyorum' dedim. Çin'e gitmek istediğimi söyledim. Ailem benim tıp eğitimim devam ederken Texas'tan Beijing'e taşınmıştı ve şimdi onları ziyaret etme zamanıydı. Ayrıca Sınır Tanımayan Doktorlar'ın orada HIV/AIDS taramaları yaptığını duymuştum ve onlara katılmak istiyordum.

Çin'deki tarım toplumu beni derinden etkilemişti. Aileler hastalıklı kan nakilleri yüzünden mağdur oluyorlar ve bir evde üç jenerasyon birden yaşıyor ve orta jenerasyon genellikle ya hasta oluyor ya da ölüyordu. Medikal ekip çiftlik taramaları yapıyor ve başka türlü tedavi alma şansı olmayan hastaları tedavi ediyorlardı. Aileler, biz tedavi seçenekleri hakkında kendi aramızda konuşurken bize kendi yetiştirdikleri ürünler ile yaptıkları yemekleri ikram ediyorlardı. Bizim verdiğimiz ilaçlara ek olarak aileler başka hiçbir şeyin iyileştirmedeği egzamaları ve seboresi için bitkisel tedaviler de kullanıyorlardı. Bazıları sözde bağışıklık sistemini desteklediği için tatlı su yılanbalığı pişiriyordu. David'e buradaki tıbbın ne kadar farklı olduğunu anlatan günlük mailler attım- daha

yavaş bir hayat, ekip çalışması ve hastalarla işbirliği, kendi kendine bakım- ve bunların hepsi oldukça sınırlı kaynaklarla oluyordu. Döndüğümde, marjinal gruplarla çalışmak istediğimi fark etmiştim.

San Francisco'ya yenilenmiş olarak döndüm. David akşam yemeği için beni bekliyordu. Chopin'in piyanosu eşliğinde yemeğimizi yedik, birbirimize yaşadıklarımızı anlattık, seviştik ve sonra daha fazla hikaye paylaştık. Ona San Francisco'da bir iş bakabileceğimi fakat uygun bir zamanda yine yurt birlikte dışına gezmeye gitmeyi umut ettiğimi söyledim.

'Bana hepsi uyar' dedi beni gıdıklayarak. 'Yeniliklere görüldüğünden daha açıksın' dedi.

Onu kollarından yakaladım ve gıdıkladım. Kaybettiğimiz zamanı telafi etmek için tekrar seviştik, Debussy çalışıyordu.

Hayatımın yağlı boya tablosu canlı kırmızı, turuncu ve yeşillerle renklenmişti. David hafifçe horlayarak uykuya daldığında, ben uzanmış hayatın güzel olduğunu düşünüyordum.

Düğünümüz ve seyahatlerimizden sonra David'in Mission District' teki evine taşındım. Evi San Francisco'nun bitişik evlerinden biriydi ve yeterli büyüklükte bir yatak odası, küçük bir banyosu, küçük bir salonu ve mutfacı vardı. San Francisco standartlarında bir çiftin yaşaması için yeterli bir evdi. Biz en üst kattaydık ve dairenin üzerinde Viktoryan dönemi binalarına özgü küçük bir bayılma odası vardı. Bu oda o dönem sıkı korseleri yüzünden bayılan kadınların iyileşmesi için kullanılıyormuş. Yerden tavana kadar olan pencereler ferahlık sağlıyordu. Aşağıdaki Dolores Park'ta sürekli bir hareketlilik vardı: politik toplantılar, pandomim gösterileri ya da Sürekli Hoşgörü Düzeni adlı oluşumun protesto yürüyüşleri.

David'in arkadaşı Juan Carlos bir kat altımızda yaşıyordu. Bir öğretmendi ve şimdilerde akupunktur öğreniyordu. Hiç onun kadar orijinal birini tanımamıştım. Hayat boyu vejeteryan idi ve sürdürülebilir ve şefkatli bir dünyaya inanıyordu. Atığın her türünden rahatsız oluyor, bisiklet kullanıyor ve kıyafetlerini de ikinci elden satın alıyordu. Çıkardığı çöple küçük bir torba bir ayda ancak doluyordu. Ben taşındığımda Juan, altı ay elektriksiz- ısınma ve buzdolabı da dahil- yaşama denemesinin ortalarındaydı.

Bu sosyal çevreye dahil olmaktan mutluydum ancak bu düzen benim için yeni bir düzen demekti. San Francisco benim için hâlâ yeniydi. David'in şehrinde David'in dairesine taşınmak, David'in alt katımızdaki en iyi arkadaşıyla yaşamak ve David'in yakınımızdaki ailesi ile kendime ait bir hayatım olduğunu hissetmeye çalışmak benim için zor olmuştu. Juan Carlos merdivenlerden yukarı çıkıp bizi parkta frizbi ya da futbol oynamaya zorladığında ya da David'in öteki arkadaşları her zamanki gibi ziyarete geldiğinde herkesle derinden iletişim kurmak konusunda kendimi zorluyordum. Hayat çok hızlı geçiyordu. David'in yüksek tempolu adımlarına ayak uydurmak için hızlı olmam gerektiğini hissediyordum.

Bazen dolmuşu biner, şehrin gri tarafına gider ve eski ev arkadaşlarımla buluşurdum. Bazen Ocean Beach ya da Golden Gate Park'a gider, battaniyenin altında kucağımda Dostoevsky'nin Karamazov Kardeşler'i ya da Vonnegut'un Kedi Beşiği ve elimde bir suşi ile bir ya da iki saat zaman geçirirdim. Günlük yalnız kalma ve doğada vakit geçirme isteğim giderek artıyordu.

Evimizden iki buçuk kilometre uzaklıktaki hastanede işe başladım. Eve yürüyebiliyordum, işim acil serviste idi, evin yakın olması acil aramaların ve gece nöbetlerinin olmayacağı anlamına geliyordu. Hepsinden ötesi randevular otuz dakikalık aralarla veriliyordu. Hastalarım arasında HIV/AIDS hastaları, mülteciler, evsiz aileler ve sigortasız çalışanlar vardı. Onların hikayelerini duydukça gerçekten acı çekmenin ne olduğunu bilmediğimi fark ettim. Bir hasta kronik boyun ağrısından şikayetçi idi. Yatağının nasıl olduğunu sorduğumda bir yatağının olmadığını söyledi. Arabasında uyuyordu ve yirmi yıldır böyle yaşıyordu ve iki çocuğunu da bu şekilde büyüttü. Başka bir hasta ise baş parmağındaki tırnak batığından şikayetçi idi ve bu onun canını çok yakıyordu. Ayağını muayene ettiğimde ayağının su toplamış, akıntılı ve hatta dokularının çürümüş olduğunu gördüm. Sokakta yaşıyordu ve ayağındaki bu kötü duruma alışmıştı. Bana sadece onu en çok rahatsız eden başparmağının tırnağını göstermeye gelmişti. Bazı günler eve ağlayarak dönüyordum.

David, şehirler ve eyaletler için yenilenebilir enerji politikalarını tüm ülkeye yaymak için kar amacı gütmeyen organizasyonlar yapmaya devam etti. İş ortağı ile birlikte David, kirlilik yaratan enerji santrallerinin kapatılması ve çevresel hassasiyet için mücadele etti ve kuruluşların dikkatini çekmeyi başarıp üçüncü bir kişiyi işe almak için yeterli kaynağı elde etmiş oldu.

Akşamları birbirimize günümüzün nasıl geçtiğini özetliyorduk. Kanepede birlikte uzanırken, David ayaklarıma masaj yapar ve parmak eklemelerimi tek tek çatırdatırdı. Bazen bu ritüelimizde çikolatalı dondurma ve bonbon şekerler yiyorduk. Ağız doluyken, David benim klinikte bu kadar çabuk başarılı olmamı kıskandığını söylerdi. Bende onun kampanyası için sergilediği etkileyciliğine özendiğimi söylerdim.

Baş başa geçirdiğimiz zamanları çok seviyordum. Fikir paylaşımı, birlikte gülmek ve sevişmek. Sevişmek günün temposunu yavaşlatma şeklimizdi ve sıklıkla güne de öyle başlıyorduk. Otuz üçüncü doğum günümünden hemen sonra David'in gol atmak olarak nitelediği bebek sahibi olma fikrine ikimizde olumlu

bakiyorduk ve doğum kontrol haplarımı bırakmaya karar verdik. Anne olmaya hazır mıydım bilmiyordum fakat ilerleyen yaşla artan komplikasyonları biliyordum ve ilerlemiş doğum yaşlarına sadece birkaç yılım kalmıştı. Gol atma fikriyle birlikte, aylık periyotlarım düzenli olarak devam etti ve biraz zayıfladım fakat en büyük değişiklik libidomda olmuştu. Korunmasız devam ediyor olmak korkuyu ortadan kaldırdığı için daha heyecanlı bir hale dönüştürmüştü. Sevişmenin keyfini eğer bir renk ile anlatmam gerekse turuncudan koyu kırmızıya çalan bir renk derdim.

Birkaç ay sonra periyodum geçti. Bir gebelik testine bir damla idrarımdan damlattım, ben ve David beş dakika bekledik. Bir pembe çizgi belirdi ve ardından ikincisi! Pozitif! İkimizde aynı heyecanla zıplamaya başladık, bebeğimiz olacaktı. Bu nasıl mümkün olabilirdi? David'in kromozomları ve protoplazması benimkilerle birleşmiş ve bir yıldan daha az bir süre içinde kollarımıza alacağımız küçük bir varlık oluşmuştu. Hamile olma hissim ilk jinekoloji muayenesinde doktor ultrason jelini karnıma sürüp karnımda ultrason probunu dolaştırana kadar soyuttu. Ve sonra onun benimkinden iki kat hızlı ilk kalp atışlarını- lub dub, lub dub- duydum. Sonra onu- ancak bir bon bon kadar büyük gölgesel görüntüsünü etrafında beyaz bir hare ile gördüm. Bu, gerçekten daha gerçekti.



Karnım büyüdü. Haftada iki kez hamile yogası yaptım. Her gün beş kilometre yürüyüş yaptım ve hastaneden eve yürüdüm. Hamileliğin sonlarına doğru ellerim ve tendonlarım ağrımaya başladı – sıvı retansiyonundan dolayı carpal tünel sendromu olmuşum- fakat dokuz ay hızla geçti. Bir sonraki yaz, Rosa ailemize katıldı.

Hastaneden eve gelir gelmez, kanepeye oturdum ve onu emzirmeye başladım ve bu tamamen yeni şeyle aramızda bir aşk ilişkisi başladı. Emmesini ve uyumasını saatlerce seyredebilirdim. Topukları kuzu derisi gibi yumuşacıktı, zarar vermektan korktum. Kalbimin uyuyan bölümü uyanmış gibiydi. Benlik duygum şimdi bu küçük varlığı da içine almıştı.

Birbirine bağlı yaşayan tek bir canlıya dönüşmüştük, zihnim onun her türlü ağlamasına uyum sağlamıştı, vücudum muhteşem oranlarda yağ asitleri, protein ve şekerden oluşan sütü üretiyor ve hormonlarım onun beslenme za-

manına uygun çalışıyordu. Ve bu süreç hiçbir tıbbi destek ya da özel bir ortam gerektirmiyordu. Kendimi süper kahraman gibi hissediyordum.

İlk üç ay, doğum iznine ayrıldım. David bir hafta izin aldı ve ardından yoğun mesaisine geri döndü. Evde yapılması gerekenleri işim gibi düşündüm ve üzerime aldım, beslenme işini de gece ve gündüz hallettim. Ev işlerinin çoğunu da hallettim. Bebeği besle. Bezini değiştir. Dünya kadar çamaşır yıka. Kurut. Ütüle. Tekrar besle. Tekrar bezini değiştir, temizle. Etrafı toparla. Bebek uyandı. Tekrar besle. Alışveriş yap. Yemek pişir. Bulaşıkları yıka. Sütünü sağ. Biriktir. Şişeleri yıka. Tekrar besle. Bebeği yıka. Bekle, yine mi çamaşır birikti? Bebekle olunca ve henüz iyileşmeye çalışan bir bedeniniz olunca evde yapılması gereken her iş iki kat daha fazla zaman alıyordu, çalıştığım zamanlardan daha fazla yorgundum. Çalışırken en azından çalışırken yirmi dört saat tetikte olmuordum.

İlk ayın karmaşasının ardından birçok şeyi boşlamıştım. Çamaşır sepeti dolup taşı. Tabaklar genellikle kirli kaldı. Fakat ben Rosa ile keyifli vakit geçirmek istiyordum. Onunla her sabah bir aktivitemiz vardı. Onu besledikten sonra, onu bebek arabasına koyuyordum ve sabah yürüyüşüne götürüyordum. Tartine Bakery'ye bademli kruvasan almaya ardından da Bi- Rite Market'e ev için gouda ya da feta peyniri almaya gidiyorduk ve arkasından da Dolores Park'a benim favori bankımda etrafta koşuşan köpekleri seyretmeye gidiyorduk. Rosa, ellerinin ve ayaklarının dışındaki dünyadan haberdar olacak kadar hızla büyümeye başlayınca parkta daha uzun kalmaya başladık. Gülümsemeye başladığı zamanlarda işe geri dönmeyi planladım.

Haftada üç gün işe geri döndüm fakat isteyken Rosa'yı özlüyordum. David'in ailesi bizden bir buçuk kilometre uzakta oturuyorlardı ve Rosa'ya onlar bakıyordu. Profesyonel yazarlardı, ajandalarını ayarlayabildik ve yeni düzenleme onları da heyecanlandırırdı. Aynı zamanda haftada iki sabah özellikle ev işleri için onlara yardım edebilecek Çin'li bir kadını işe aldık. Ona He Ayi yada kısaca Ayi (teyzecik) diyorduk. Altmışlı yaşlarında idi ve bir öküz gibi güçlüydü. Yaşlı ve Çin'li olduğu için, işleri yapma şekli konusunda endişeye düştüm. Bazen kendi kendime düşündüğümde işlerin de nasıl yolunda olduğunu gördüğümde, bırak bildiği gibi yapsın diyordum.

David, Ayi'nin stoik pragmatizmini benimsemekte zorlandı fakat ben o şekilde büyütülmüş olduğum için gayet rahattım. Birçok açıdan bana annemi

hatırlatıyordu. Ayi'yi evimize kabul etmemiz- ve onun beni kabullenmesi- büyük bir olaydı.

David'e bulaşık süngerini uzatırken 'ben artık işe geri dönüyorum' dedim, evde bir şeyler değişmek zorunda diye ekledim.

'Ayi'yi bunun için işe aldık öyle değil mi?' dedi David.

Evet, o bizim için çok büyük bir destek dedim. Fakat haftada sadece 6 saat burada. En nihayetinde burası bizim evimiz ve sen ve ben işleri yarı yarıya bölüşmek durumundayız.

'Tabii ki, kesinlikle' dedi David. Ben hallederim.

Fakat ebeveynlik ve işi organize etmeden önce hayat beni buradan oraya sürüklemişti.



Bir sabah Rosa'yı kucağımda bir taşıyıcının içinde taşıırken, Dolores Park'ta yokuş yukarı yürüyordum. Bir an nefessiz kaldım. Durdum ve derin derin nefes aldım, göğsümde bir çarpıntı hissettim. Bir kas seğirmesi mi? Merak ettim. Fakat devam etti ve dinlenmek için durmuş olmama rağmen çarpıntıyı hissettim. Çimenleri basarak eve geçtim ve en üst kattaki bayılma odasına çıkıp siyah döner koltukta Rosa'yı indirdim ve çarpıntının geçmesini bekledim. Dakikalar sonra, kendimi iyi hissettim ve işe gitmek için giyindim. O gün diğerleri gibi sıradan geçti.

O gece, üşütmüş gibi hissettim. Omuzlarım hafif soğuktu ve keyifsizdi.

Boğazım ağrıyordu ama ağrı dıştan geliyordu. Lenf nodlarımda herhangi bir yumru ya da şişlik olup olmadığını kontrol ettim. Hiçbir şey yoktu. Ve iki tablet İbuprofen aldım.

David yatakta New Yorker okuyordu. Gazetenin arka sayfasındaki bir karikatür yarışmasına bakmam için beni çağırdı ama ben ilgilenmedim. Şaşırmış bir şekilde yüzüme baktı, bu birlikte keyif aldığımız bir şeydi.

'Keyifli bir şeyler bulmama yardım et, sen bu konuda benden çok daha beceriklisin' dedi.

'Fakat bu kadının bu gece dinlenmeye ihtiyacı var' dedim. Rosa'ya döndüm. Bizim yatağıma bitişik beşiğinde sessizce yatıyordu. Onu beşiğinden aldım ve sallanan sandalyede onu emzirdim, o uyuyana kadar topuklarını ovdum. Bir süre daha onu göğsümde tuttuktan sonra tekrar beşiğine bıraktım.

Yatmak için soyunurken, David kalktı ve arkamdan bana kırk beş derecelik açı ile sarıldı. ‘Bak’ dedi benim vücut hatlarımı işaret ederek. Boy aynasında kaslarım zayıf görünüyordu ve konveks görünmeleri gerekirken sanki bir heykeltraş onları yontmuş gibi konkav görünüyorlardı. David ‘yeterince besleniyor musun?’ diye sordu.

‘Oldukça fazla’ dedim. Aynaya kendimi incelemeye devam ediyordum. Günde dört ya da beş öğün yiyordum, aralarda da atıştırma vardı ve dondurmaya da unutmamak gerek. Bu durumun emzirmenin etkisi olabileceğini düşündüm. Emziren anneler her gün beş yüz kalori daha fazlasına ihtiyaç duyarlar ve benim metabolizmam hızlı idi. Semptomlarımın doğum sonrası sendromdan da olabileceğini düşünerek kendime hindili sandviç hazırlamak için mutfağa gittim.

Yatak odasına geri döndüğümde David beni yatakta bekliyordu. Hastalarım ve bebek ve David arasında kendimi esnekliği giderek azalan aşınmış lastikler gibi hissediyordum. Gün içinde kendimle baş başa kalabilme zamanım gerek duyduğum minimum zamandan çok daha az oluyordu. Daha da fazlası sevişme isteğim azalmıştı. Süt üretilmesini sağlayan hormonların seks isteğini baskıladığını biliyordum fakat bu kadarını tahmin etmiyordum. David bana dokunduğunda sadece bölgesel keyif alıyordum ve düşüncelerim hemen Rosa’ya kayıyordu. Rosa, tensel olarak bitişik olmayı özlediğim tek insandı.

Bu bizim evliliğimiz için büyük bir değişimdi. Ve David o gece benim sırtımdan yaklaştığında ona hayır demedim. Ona onu hâlâ sevdiğimi göstermek istiyordum. CD çaları açtım ve müziği duymasını bekledim. Çalan Manu Chao- İspanyolca alternatif reggae müziği idi. Ve sevişirken kendimi kaybetmek istedim ama yapamadım.

İlerleyen haftalarda, karmaşık semptomlar ortaya çıkmaya başladı: alnımda sivilceler oluştu ve vücudumu ateş basmaya başladı, sanki ergenlik ve menopoz aynı anda bir aradaydı. Ajite olmuştum, uyuşuk, gergin, unutkan ve yorgun bir haldeydim ve geceleri uyuyamıyordum. Uykusuzluk en kötüsü idi. Geceler boyunca uyanık kaldım.

Benim uykusuzluğum arttıkça David’le aramızdaki mesafe açıldı. Onun derin nefeslerini izlerken ve ılık çalan burnunu dinlerken, kolayca uyuyabiliyor olmasına hem kıskanıyor hem de özeniyordum. Emziriyordum, bu nedenle emziren anneler için güvenli oldukları varsayılsa bile hiçbir uyku ilacını al-

mak istemiyordum. Sabahları, aynaya bakıyor ve karşımda dağınık saçları ve gözlerinin altında koyu siyah halkalar olan çirkin bir kadın görüyordum. Eğer uyuyamamanın etkisine odaklanmaya başlamışsam dikkatimi hemen bebeğime ve işime veriyordum. Hastanede kalbim çarpmaya ya da vücudum fırın gibi yanmaya başladığında hemen işi bırakıyor, kendimi toparlıyor ve bir sonraki hasta ile ilgileniyordum.

Evde normal hayatı devam ettirmek daha zor oluyordu. Eve geldiğimde genellikle çamaşır sepetinde kirli çamaşırlar ve mutfakta bulaşıklar oluyordu. Birkaç defadan sonra David'e bana neden ev işlerinde yardım etmiyorsun diye çıktım. Gece bebeği beslemek? Alışveriş? Yemek pişirmek? David gerçekten şaşırması olarak bana bakıyordu. Ben söylendikten sonra kanepeden kalktı ve bana yardım etti. Ve ben yüksek sesle söylenmeden önce elli kez kafamdan söyleniyordum.

Bir gün, David bu gerilimi hafifletmeye çalıştı. Arka masada sandviçlerimizi yiyorduk. Güneş parlıyordu. Rosa, kapıya astığımız bebek hamağında sallanıyordu.

David 'kendini daha iyi hissediyor musun?' diye sordu.

Omuz silktim, bu güzel günü mahvetmek istemiyordum.

'Kendimi yumurta kabuklarının üzerinde yürüyormuş gibi hissediyorum' dedim.

'Bak' dedim. Neden bahsettiğini anlıyordum. 'Senin hayatın büyük oranda aynı kalırken ben hayatımı annelik etrafında yeniden düzenledim. Doğum izninde iken her şey yolundaydı fakat şimdi tekrar çalışıyorum ve görünen o ki benim de yoğun olduğumun farkında değilsin. Ve hiç yardımcı olmuyorsun. Ben sesimi çıkarana kadar görünmezmişim gibi davranıyorsun' dedim.

Bir an durdu ve ardından 'yeterince uyuyamadığın için endişeleniyorum' dedi.

'Geceleri bebeği sen beslersen ben daha çok uyuyabilirim' dedim.

'Fakat sorun gece beslenmesi ya da değil' dedi kendinden emin bir şekilde 'uyuyamıyorsun, değil mi?'

Öfke ağzımdan çıkmaya hazır köpük gibi boğazımda kaynamaya başlamıştı. Tüm gücümle öfkemi dizginledim. 'Neden benim uykumu gündeme getiriyorsun? Ben senin yardım etmenden bahsediyorum. Konuyu değiştirmeyi bırak dedim.

'Ben sadece yeterince uyuyamadığımda nasıl hissettiğimi biliyorum. Belki bu seni daha gergin hale getiriyor' dedi.

İçimden beni gergin hale getiren sensin dedim. Yere düşmüş bir eriği ayağımla ezdim. Bir tane ezmek çok iyi geldiği için birkaç tane daha ezdim ve ahşap zemindeki çatlakların arasına sıkıştırdım.

Heyecanla 'Hey' dedi 'neden öyle yapıyorsun?'

'Ne fark eder?' 'Günün sonunda her şeyi temizleyen nasıl olsa benim' dedim.

Ayağa kalktı.

'Nereye gidiyorsun?' dedim.

'Basketbol oynamaya' dedi.

'Basketbol mu?' dedim.

'Kafamı çok fazla karıştırıyorsun' dedi.

İşin gerçeği, ben de benim kafamı karıştırıyordum. Bu, doğum sonrası hormonların yarattığı dalgalanma mıydı? Annelik mi? Sadece yorgunluk mu? Duygu durumumun kötü olması benim için yeni bir durumdu, uykusuz kaldığım ve çok çalıştığım uzmanlık dönemimde bile bunu yaşamamıştım. Ve bunu David'e kabul ettiremedim. Günlük sorumlulukların yerine getirilmesi için onun yardımına ihtiyaç duyuyordum, bu bir gerçektir ve başka bir konu idi. Kavrayamadığım şey iç sistemimde daha dağınık bir hale gelirken, etrafımda daha fazla düzen istemem, güya içimde ve dışımdaki dengenin istikrarsız bir biçimde birbirine zıt çalışması, beni akli başında tutmaya çalışıyordu.

David gittiğinde, bir eriği daha ezdim.



Bir sonraki hafta hastanede her şey sıradandı, cuma günü gelen son hastaya kadar. Kadın otuz yaşındaydı, üç çocuğu vardı ve iki işte çalışıyordu. Kadının nasıl dayanabildiğine şaşırmıştım. Temel şikayetinin yorgunluk olmasına hiç şaşırmadım. Her harcamanın karşılandığı uzun bir tatile ihtiyacı vardı. 'Son birkaç haftadır kendimi korkunç kötü hissediyorum' dedi ve ağlamaya başladı. 'Yapmam gereken çok şey var, çocukların bana ihtiyacı var, faturaların ödenmesi için çalışmalıyım.' Tam bir anemnez aldım: kalp çarpıntılarını, uykusuzluk, nefes darlığı. Fiziksel muayenede de bazı bulgular elde ettim: istirahat kalp atı-

şında düşüktü, reflekslerde azalma vardı ve normal kilosunun beş kilo altında idi.

‘Hipertroidizmin bütün bulguları sende var’ dedim. Tam kitaplarda anlatılan klasik bir hiperaktif tiroid vakası idi. Karnıma keskin bir kramp saplandı. Göğsümdeki çarpıntı, boynumdaki ağrı ve kaslarımdaki güçsüzlük, duygu durumum. Ben de tam kitaplık bir vaka idim.

BEŞ

2005

Hiç bir gün bir sağlık sorunum olabileceğini düşünmemiştim, hele tiroid hiç aklıma gelmemişti. Tiroid hastalıkları kroniktir, grip ya da diz burkulması gibi kendi kendilerine geçmezler ve ilerleme ya da tekrarlama eğilimindedirler. 34 yaşında hâlâ daha genç yaşlardaymışım gibi davranıyordum. Ama bundan daha fazlası vardı. Hâlâ doktorculuk oynuyordum- hastalıklar hakkında bilgi sahibi olmamın bende onlara karşı bağışıklık sağlayacağını hayal ediyordum. Hastalarım oradaydı (hastalık tarafında) ve ben buradaydım(sağlık tarafında). Ya da öyle olduğumu sanıyordum.

Gerçek durumun böyle olmadığını ilk fark ettiğimde, kendi iyiliğim için hastalığa neden olabilecek her şeyi kontrol etmek noktasında elimden gelenin en iyisini yaptım. Bir teşhis bulma noktasında obsesif davranıyordum. Doktor olmam bu anlamda bana büyük avantaj sağlıyordu. Muayene gününü ve ardından laboratuvar sonuçlarını beklemek ve sonra sonuçları görüşmek için bir ya da iki gün daha bekletilmek yerine, sadece konunun uzmanına muayene oluyor ve kendi testlerimi kendim istiyordum. Ve üç gün sonra test sonuçlarım geldi. Tiroid hormonlarımın seviyesi gökyüzüne yükselmişti.

Kızgındım. Bir neden bulduğum için de rahatlamıştım.

Tiroid, boğazımızın önünde bulunan, papyon şeklinde bir bezdir. Düzgün çalıştığında çok fazla fark edilmez. Hava trafik kontrolü gibi, önemi çalışmadığı zaman anlaşılır. Benim tiroid bezim metabolizmayı kontrol eden tiroid hormonu ya fazla üretiyor ya da fazla salgıyordu. Metabolizmadan kasıt sadece kilo almak ya da vermek değildi. Yiyecekleri enerjiye dönüştürmek vücudun temel işlevi idi ve bu vücudun her hücresinde gerçekleşiyordu. Tiroid hormonu hücrelerime enerjiyi çok hızlı üret, kullan ve dönüştür mesajı veriyordu. Bu da vücudumdaki diğer fonksiyonlarının yerine getirilmesi aşamasında kendimi yorgun hissetmemeye neden oluyordu. Tıp fakültesinde öğrendiğim kısaltma gündeme gelmişti. THYROIDISM: T (titreme), H(heart palpitations, kalp

çarpıntısı), Y(Yawnings, esneme), O (Oligomenorrhea- azalmış regl kanaması),I (intolerance to heat, sıcaklığı tolere edememe),

D (Diarrhea, ishal), I(irritability, kolay irrite olma), S(sweating, terleme), M (Muscle wasting, kas güçsüzlüğü) . Benim için istediğim sonuç değildi. Fakat bir tanı konmuş oldu ve bu daha güçlü olmak demekti.

Elimde tahlillerim ile tiroid hastalıklarında çok iyi olan bir endokrinoloğa gittim. Büyükbaba gibi bir tavrı vardı ve bana mentorum Dr. Eisenberg'i hatırlattı. Kar beyazı saçları bembeyaz önlüğü ile bütünleşmişti. Önlüğünün altında desenli bir gömlek giymişti, iki renkli bir papyonu ve tüvit bir yeleği vardı. Yünlü kazak satan bir dükkan ya da bir antika dükkanı gibi kokuyordu. Hangisi olduğunu hatırlayamadım ama kokuyu sevmiştim.

'Bir iç hastalıkları uzmanısın' dedi, her kelimeye vurgu yaparak.

'Evet' dedim gülümseyerek. Kendimi uzmanlık dönemimde bir doktorla toplantı yapıyor gibi hissettim.

Kapsamlı bir anemnez aldı.

Geçmiş medikal öykü? Yok

Ailede diyabet ya da hipertansiyon? Yok

Geçirilmiş ameliyat? Yok

Sosyal alışkanlık? İlaç ya da sigara ya da alkol kullanımı yok.

Sonrasında kulağıma bir termometre yerleştirerek fiziksel muayeneye başladı ve içim bir garip oldu. Meslektaşına olan güvenim benim incecik bir muayene elbisesinin altında çıplak oluşumla sade bir farkındalığa dönüştü. Ve ben muayene masasının bu tarafında olma noktasına nasıl geldiğimi merak ediyordum. Ahh dememi istedi, ah dedim. Tekrarlamamı istedi. Ahh. Sorun çıkarmayan bir hasta olabilmek için sakin olmaya çalışıyordum. Ateşim 37,2 derece idi. Hafif hipertermi (vücut sıcaklığının yüksek olması) . İstirahat kalp atışı 90'larda. Taşikardi (hızlı kalp atışı). Kan basıncı 110/70 (normal). Aşağı yukarı bakmamı istedi. Göz hareketlerinde herhangi bir bulgu yok. (Hipertiroidinin bir çeşidinde -Grave hastalığı- gözler şişer). Boğazımı eliyle kontrol etti, yutkunmamı söyledi ve steteskopu ile tiroid bezini dinledi. Guatr, bruit, nodül ya da lenf nodu yok (tiroid büyümemiş, yumru ve şişkinlik yok). Akciğerlerimi ve kalbimi dinledi. Normal ritim ve düzgün nefes sesleri, üfürüm ya da akciğerlerden gelen başka bir ses yok. Reflekslerimi kontrol etti, titremem(tremor) olup olmadığına baktı ve ayak bileklerimi muayene etti. Hiper reflektik, hafif

tremorlu ve ödem yok. (Refleksler çok canlı, parmaklar hafif titrek fakat ayaklarda ve bacaklarda şişme yok)

‘Bariz bir şekilde hipertroidisin’ dedi. ‘Muhtemelen doğum sonrası oluşan tiroidit, laboratuvar bulguların normalin biraz üstü. Hipertiroidizmin bu çeşidini çok önemsemeyiz’.

‘Ne önerirsiniz?’

‘Bir tiroid taraması. Oldukça basit. Bu durum hayatını çok etkiliyor olmaz. İç ve dış bakalım’.

‘Nükleer taramadan mı bahsediyorsunuz?’

‘Evet’.

Hastalarım için de aynı testi istiyordum. Fakat yine de adında nükleer olması, farklı hale getiriyordu. Spesifik olduğu için tehlikeyi çağırıyordu. Mesleğimde de yeni olduğum için hiç postpartum tiroid vakasına denk gelmemiştim, fakat o bu işin uzmanı idi. Onun kendinden emin oluşu bana umut verdi; şimdi kötü duygu durumum, uyku düzenizliği ve kafa karışıklığım için de umutlanmışım, kendime üzülecek bir şey olmadığını söyledim. Doktora teşekkür ettim ve istek kağıdını aldım.



Birkaç gün sonra taramam için hastaneye geri döndüm. Platin saçlı bir teknisyen beni kontrol etti. Beni götürdüğü arka odada bir tabağın içindeki kırmızı -sarı kapsülü gösterdi. Bu radyoaktif iyot idi, tiroid iyodu içine alıyordu ve bu radyoaktif bir işaretleyici idi. Düşük dozda radyasyon içeriyordu. Tanı için yararlı bir şeydi ama aynı zamanda zehir demekti.

Tabağı daha yakına getirdi. ‘Vitamin olduğunu varsay’ dedi.

Kendime bunun gerekli bir test olduğunu söyledim ve tableti bir bardak su ile yuttum.

‘Yarın aynı saatte tekrar gelin’ dedi. ‘Bazı ek çekimler yapacağım, sonra tamamlanmış olacak.’

Odada yürürken duvarlarda üzerinde – Dikkat, Radyoaktif Materyal- yazan birçok poster gördüm. Ve tabii o an birden farkına vardım, ben radyoaktif madde alıyordum! Bende radyasyonun başkalarını etkileyebileceğini düşünmemiştim. Bana kimse söylemedi- ne endokrinolog ne de teknisyen- .

Teknisyene olan kızgınlığımı saklamaya çalışarak ‘kafam karıştı’ dedim.

‘Benim bir bebeğim var. Onu kucağıma almam doğru mu?’ dedim

‘Himm, sen bilirsin, hastalarımıza sadece daha yüksek dozlarda radyasyon kullandığımız zaman kendilerini bir hafta karantinaya almalarını söylüyoruz’ dedi. Kafasını salladı ve ‘senin aldığın doz çok küçük. Problem olacağını sanmam’ dedi.

Mideme bir ağrı saplandı. Rosa’yı hiçbir şeye maruz bırakmak istemiyordum ve kararın bana kaldığını hissettim. Eve gittim, boğazımı sabunladım. Radyoaktif test bu kadar gelişi güzel nasıl yapılabilirdi? Toksisite konusunu sormak neden benim seçimime bırakılmıştı? Acaba endokrinoloğum benim bir doktor olmam sebebiyle bu konuyu tahmin edebileceğimi mi düşündü? Acaba bebeğime bakıyor olabileceğim hiç aklına geldi mi? Hastanede olduğum iki saat içerisinde göğüslerim sütle doldu. Sütüm! Düşündüm, o da radyoaktifti.

Arabayı kaldırıma yanaştırdım. Duygularımı da kontrol altına almaya çalışarak birkaç telefon görüşmesi yaptım. David, ailesi, Juan Carlos ve Ayi ile birlikte bebek için bir planlama yaptık. Günün sonunda, ben toksiktim ve çok kızgındım.

Evde bilgisayarımdan biraz araştırma yaptım. Radyoaktiviteyi araştırdığımda, CT ve PET taraması gibi testler ve tiroid taraması gibi radyasyon gerektiren testlerin riskleri karşıma çıkıyordu. Bu testler bir hastalığın teşhisi, aşamasının tespiti ve verilen tedavi sonuçlarının takip edilmesi için kesinlikle çok faydalı idi. Bir kişi ne kadar çok radyasyona maruz kalırsa, hayat boyunca kanser olma ihtimali de o kadar yüksek oluyordu. Ve başka komplikasyonlar vardı. Ve ironik olarak tiroid taramaları hipotiroidizm riskini artırıyordu. Bu etki bir ya da on yıl içerisinde hemen görülemediğinden, zararın boyutunu anlamak kolay olmuyordu. Araştırmalar bu testi talep eden doktorların sadece yarısından daha az bir kesimin bu testin risklerini bildiğini ortaya koyuyordu ki bu sonucu tahmin etmek hiç zor değildi.

Aldığım radyoaktif işaretleyici iyot-123’ün yarılanma ömrü 13.22 saat idi. Bu 13.22 saat sonra benim vücudumda hâlâ yarısı var demekti, geri kalan yarısı ise sonraki 13.22 saatte vücuttan atılacaktı. Eğer hesaplamalarımı doğru yaptıysam, üç hafta sonra, geriye kabaca $3,687723^{-11}$ kadar kalacaktı, rakam her neyse, milyarıncı kez azalmış olacaktı. Sıfıra yakın olduğunu düşündüm. Takip eden üç hafta boyunca, hastanede kurulmuş eğreti süt sağma istasyonunda sütümü sağdım ve attım. Gün içinde defalarca titreyerek yanan bir lambanın

altında oturdum, monoton ısıklı sesli bir alet, bir ısıklı benim göğüslerimi sağarken küf ve gaz kokularını soludum. İşin son bölümüne hiç alışmadım, sütümü önce büyük plastik bir kovada topluyor, oradan da lavaboya döküyordum. Alışmadım çünkü o süt benim anneliğimdi.



Taramadan bir hafta sonra sonuçları konuşmak için tekrar kliniğe gittim. Benim büyükbaba modundaki kendi doktorum orada değildi, başka bir doktor sonuçlarıma baktı. Normal tiroid beyaz bir ekranın üzerinde iki tane başparmak izi gibi görünür. Benim tiroidim radyoaktif madde ile tamamen kaplanmıştı ve görüntümde belli belirsiz noktalar vardı. Teşhisim; postpartum tiroidit idi.

‘Yapabileceğim bir şey var mı?’ diye sordum.

‘Çok fazla bir şey yok’ dedi. ‘Çoğunlukla, tiroidit vakalarında bu seyir görülür. Kalp çarpıntılarınız için bir ilaç alabilirsiniz. ‘Fakat iyi haber, birçok tiroidit vakası bir sene içerisinde kendi kendine düzelir’ dedi.

Eşyalarımı toplarlarken, kendimi çok iyi hissetmem gerektiğinin farkındaydım. Fakat ben yine de zamanı birkaç hafta öncesine geri döndürmek ve bunları hiç yaşamamış olmak istiyordum.

Doktor ‘sadece meraktan soruyorum’ dedi. Neden doktorunuz- endokrinolog- radyoaktif taramayı önerdi?

Kafamı eğdim ve ‘ben de anlamadım’ dedim.

‘Endokrinoloğun düşünce sistemini merak ediyorum. Çünkü özellikle doğum sonrası gelişen tiroidit için ben nükleer taramayı seçmezdim. Tarama size kesin bir sonuç sağlar fakat ultrason da radyasyon almadan tanı hakkında yardımcı fikir verir’ dedi.

İnanamadım. ‘Yani sadece ultrason çekirtmem yeterli olur muydu demek istiyorsunuz?’ dedim.

‘Ya da bütün görüntüleme yöntemlerini şimdilik geçip sadece durumun daha kötüye gidip gitmediğini izleyebildiniz’ dedi.

‘Bunu bilmek güzel, teşekkür ederim doktor’ dedim.

Eve otobüsle dönerken, arkada oturdum ve dışarıyı seyrederken ne hissettiğim konusunda kafam karışık bir şekilde kaldırımdakiler arasında suçlayacak birilerini – kulaklıkla yürüyen bir genç, kabarık bir köpek- aradım ama sonra kendime geldim. Daha fazla bilgim olmalıydı, kendimden öğrenmiştim.

Eve geri geldiğimde, bir köşeye şaşkınlık içinde çöktüm.

David dikkatimi çekmek için el salladı, 'evet, teşhis ne?' dedi.

'Postpartum tiroidit' dedim.

'Ve...?' dedi.

Konuyla ilgili bir tartışmayı o an tolere edemeyecektim. O kadar sütü dökmüş olmanın görüntüsünü yok edemiyordum. Başka bir şey düşünmeye çalışırken, gözüm lavabodaki tabaklara ve kırıntılara takıldı.' Lavaboyu göstererek 'neden sana sürekli yardım eder misin demek zorundayım?' dedim. 'Burası sadece benim temizlemem gereken evim değil, bizim evimiz.'

'Hey, bebeğim, sakın ol. Her şey her zaman mükemmel olmak zorunda değil. Ve ben daha sonra halledeceğim' dedi.

'Mükemmellik istemiyorum!' diye bağırdım ve kumaş bir topu köşeden alıp attım. 'Beklediğim sadece biraz denge ve eşitlik! Ve senin tarafından biraz daha destek' dedim.

'Bu öfke sen gibi durmuyor' dedi. Kelimelerin üzerinde yürüyor gibiydi. 'Konuşanın sen olduğunu düşünmüyorum. Hormonların konuşuyor' dedi.

Başka bir kumaş topu aldım ve topa vurmaya başladım. 'Ben kahrolasınca hormonlarımdan ibaretim' dedim. Ben sinirli bir şekilde geri çekilirken, hava açık, güneş parlak ve rüzgar hafifti.

David elinde taze yapılmış limonata tepsisiyle geldiğinde on beş dakika geçmiş olmalıydı. 'Konuşmayı tekrar deneyebilir miyiz? Ben bugün neler olduğunu merak ediyorum. Tiroiditin ne demek olduğunu anlamamda bana yardım eder misin?' dedi.

Bu barış jestini takdir ettim ve tekrar anlatmayı denemeye karar verdim. Durumumu bir ölçüye kadar tarafsız anlatmaya, hatta önceki çıkışmalarımı da toparlamaya çalışarak 'Durum ... Durum şu ki bağışıklık sistemim şu an ejderha gibi' dedim.

Ejderhanın (benim bağışıklık sistemim) krallığın (bedenim) işgalcileri tarafından bozguna uğratıldığı bir hikaye uydurdum. İşgalciler kötü yaratıklardı: virüsler, bakteriler ve parazitler. Fakat ejderha kafa karıştırıcı mesajlar (doğum sonrası hormonlarım) veriyordu ve krallığa ya da en azından bir bölümüne (benim tirodim) ateş püskürtmeye (inflamasyon-yangı) başlamıştı. Yangın beklediği gibi kendi kendine sönmemişti. Bu nedenle krallığın yanmış duvarları (tiroid hücrelerim) dökülmeye başladı ve üstlerindeki depolanmış her şey (tiro-

id hormonlarım) açığa çıkmıştı. Ve depolanmış her şeyin fazlaca açığa çıkması krallıkta daha fazla bölgenin (bedenimin diğer bölümleri) zarar görmesine neden olmuştu.

Hikayemin sonuna geldiğimde, yeterince sakinleşmiştim. Limonatadan biraz içtim ve David'e teşekkür ettim.

'Seni doğru anladığımdan emin olalım' dedi David. 'Vücudun kendisine mi saldırıyor?'

Kafamı evet anlamında salladım.

'Fakat peki bu sende neden oldu?'

'Kimse nedenini bilmiyor. Bağışıklık sisteminin neden ve ne zaman aktif olduğu oldukça karmaşık. Kadınlık hormonlarının kesinlikle bu durum üzerinde bir etkisi var. Bu hamilelikten sonra ya da menopoz döneminde çok yaygın olarak ortaya çıkıyor. Kadınların %5 - 7'sinde doğumdan sonra görülebiliyor. Tiroidit için en büyük risk faktörü ise aile öyküsü' dedim.

'Bunun senin ailede de olduğunu bilmiyordum' dedi David.

'Yok' dedim.

Ya da en azından benim bildiğim kadarı ile yoktu.



Hipertirodizm çılgınlığı iki ay sürdü. Ardından hormonlarım- ve ardından metabolizma hızım- çok fazla düştü (hipotiroidizm). Okulda öğrendiğim kısaltmalarda Hyp-O-tiroidizm. Overweight- fazla kilo, On a downer- sakinlik, On ice- soğukluk hissi demektir. Gazla ısınmanın dışında evin etrafında dolaşır odun toplamış, ateş yakıp ısınmışım ve yağlı, akneye eğilimli cildim kuru ve pul pul soyulur bir hal almıştı, kendimi losyonla kaplıyordum. Boğazımdaki hiddet baloncukları yerini tamamen sakin hislere bırakmıştı. Hayat kumaşındaki renkler grimsi yeşile dönmüştü ve bu benimle diğerleri arasında bir mesafe yaratıyordu. Bunu bir gece David beni yatakta üstümde eşofmanlarım, kulaklığında kulaklıkla kitap okuyorken bulduğunda David'e anlatmaya çalıştım.

'Kendimi herkesten kopmuş ve ayrılmış hissediyorum. Kendimi daha az yalnız hissettiren şey sadece romanlar. Gerçek olan hikayelerin dışındaki hiçbir gerçeklik ile ilişki kuramıyorum. Belki de bu nedenle yalnız hissediyorum' dedim.

'Ben kendini daha az yalnız hissetmen konusunda sana yardım edebilirim' dedi üzerimdeki örtüyü kaldırırken.

Örtüyü üzerime tekrar çekerken 'üşüyorum' dedim.

'Ben seni ısıtacağım'.

'Üzgünüm, bu gece olmaz'.

David iç çekti ve bir Rolling Stone dergisi aldı. Yatağa tırmanışını izliyordum. Yabancı biri gibiydi. Aramızdaki mesafenin kocaman olduğunu hissettim.

Hormonlarımı normal seviyeye getirebilmek için levotiroksin adı verilen sentetik bir ilaç içmeye başladım. Yüzümü sık sık soğuk suyla yıkamaya, kendimi çimdiklemeye ve işyerinde iken gerekli hareketi sağlamak için zıplama hareketleri yapmaya başladım. Klinikte sıklıkla hipotiroidizm tanısı olanları ya da şüphesi olanları tedavi ediyordum. İnkâr edilemez bir gerçek vardı, yirmi milyon Amerika'lıda bir tiroid hastalığı vardı. Bu hastalar normal tiroid hormon seviyelerine rağmen devam eden semptomlardan şikâyet ettiğinde önerebileceğim hiçbir şey yoktu. Reçetesi kendinizi çimdikleyin, zıplama hareketlerini yapın mı diyecektim? Hastalarımın hayatlarını iyi etmeye çalışırken temel ayrımı kaçıırıyordum. Hastanede kronik bir hastalığın akut semptomlarını ya da akut alevlenmelerini kontrol etmek ile kronik hastalığı uzun dönemde yaşam kalitesini korumak için yönetmek tamamiyle farklı stratejiler idi. Hasta randevuları arasında, doktor odasında oturup vücudumun yavaşlığının üstesinden gelmeye çalışıyordum, kendimi kutudan dışarı çıkamayan zavallı biri gibi hissediyordum. Hala, bana öğretilen tıbbâ inanıyordum. Testler objektif sonuçlar verirdi ve son sözü testler söylerdi.

Semptomlarım biraz iyileşti, haftada üç gün çalışma günü, evdeki sıradan işlerin yapılması ve David'in çok aktif hayatına uyum sağlamaya çalışıyordum. Göreceli olarak, durumumu daha iyi kontrol edebiliyorum ve bunun neden böyle olduğunu bilmiyordum. Belki benim vücudum tiroid tedavisine cevap vermişti. Belki de bağışıklık sisteminin yarattığı inflamasyon azalmıştı. Belki de hamilelik ve doğum açısından tamamen iyileşmiştim. Belki de beynim daha iyi stratejiler ürettiyordu. Ya da belki bütün bu faktörlerin kombinasyonu idi. Bu göreceli denge durumundayken annemi ve babamı, kız ve erkek kardeşlerimi aradım ve sağlığımla ilgili onlara en son bilgileri verdim. Ve onları uyardım.

'Ben haberci vakayım' dedim. 'Artık kalıtsal bir otoimmün tiroid hastalığı için ailesel bir öykümüzün olduğunu biliyoruz bu da sizin de artmış bir riskinizin olması demek'.

Ailem 'bu konuda ne yapabiliriz?' diye sordu.

'Hım...' dedim, düşünerek. Yapabilecekleri herhangi bir şey var mıydı? Riskleri azaltılabilir miydi? Acaba sadece onların hastalığa yakalanmayacaklarını umut ederek dikkatli bir şekilde izlemeyi gerektiren bir durum muydu? Bilememiştim ve bu durumu iyi bilmiyor olmayı yönetemedim.

Uzmanlığımı yeniden konuşturmaya çalışarak, 'sağlıklı kalın. İyi beslenin ve egzersiz yapın.' diye tekrarladım.

Birkaç ay sonra, Texas'ta yaşayan benden küçük kardeşim hipertiroidi ile uygun semptomlar yaşamaya başladı ve Graves hastalığı teşhisi kondu. Kızkardeşim, bir yıl sonra ve babam birkaç yıl sonra, her ikisi de Çin'de yaşıyordu, hipotiroidinin bir çeşidi olan Hashimoto'ya yakalandılar. Bunun genlerin ötesinde bir durum olduğunu anlamıyordum fakat daha sonra aile öyküsünün ortaya çıkmasını destekleyen başka çoklu faktörler olduğunu da öğrenecektim. Ve Rosa bir yaşına yaklaşp yasak alanlara doğru yavaşça ilerlemeye ve eşyalardan tutunup kendini yukarı çekerek iki ayağının üstünde durmaya başladığında, onda da otoimmün tiroid hastalığının gelişeceğinden endişe etmeye başladım. Annem ve babamın 'ne yapabiliriz?' sorusu, kafamda bir tohum olmuştı. Aile öyküm şimdi 'anamlı değil' sonucundan oldukça uzaktı.

Ayrıca bu zaman içerisinde, tiroid doktorum değerlerimin normale dönüp dönmediğini anlamak için ilacımı iyice azaltmamı istedi. Yaptım. İlacı almadan değerlerim normal seviyede idi.

'Yaşasın!' dedi David alkışlayarak.

'Peki hangisi daha kötü, hiper mi, hipo mu?'

'İkisi de 'dedim.

Sonuçlara rağmen, kendimde eksiklik hissediyordum. Uykularım hâlâ iyi değildi ve enerjim de düşüktü. Ama tam olarak her şeyi yapıyordum. Ve tiroiditis Rosa'nın doğumundan hemen sonra başladığı için durumumun hangi parçası yeni anne olmakla hangi parçası tiroiditis ile alakalı asla bilemedim. Normal'in ne demek olduğunu bilmeden, özünde iyileştigimi düşündüm.

2007

Bir sonraki ilkbaharda, bedenim kendini iyileştiriyor gibiydi. Enerjim biraz daha yükselmişti ve bazı hafta sonları Golden Gate Park'a gidip Rosa'yı arabasında iterken koşu yapıyor ya da paten kayabiliyordum. Artık Rosa'yı emzirmiyordum, bu da teoride seks hormonlarımin hamilelik öncesine geri döneceği anlamına geliyordu. Libidom tam anlamıyla geri gelmediği için, duygusal ve fiziksel yakınlık için daha özenli olmam gerekiyordu. David ile aramızda herhangi bir gerginlik olduğunda, sinirli çıkışlarımı kontrol etmek ve sevgi dolu cevaplar verebilmek için daha fazla özen gösteriyordum. Eğer ikimizin ortak ilgi duyduğu aktiviteler olursa hepsine katılıyordum. Yemekle ilgili aktiviteler ve hepsinden daha değerlisi macera seyahatleri idi. Seyahat etmek ilişkimize her zaman çok iyi geliyordu ve bir ortam değişikliğinin evliliğimizi yeniden canlandırabileceğini düşündüm. Ve bir gece David'e bir seyahate çıkmayı önerdim.

'Pekin'e gitme konusunda ne düşünürsün?' dedim. Ailemi ziyarete gitmek konusunda birkaç yıl gecikmiştim.

'Akrabalarını görmeyi çok isterim' dedi David. 'Fakat Pekin benim tatil için düşündüğüm bir yer değil. Çok pis ve aşırı kalabalık.'

'Biliyorum. Fakat ailem bize etrafı gezdirmek ve Rosa'yı da herkesle tanıştırmak için can atıyor' dedim.

'Rosa iki yaşında. Ne kadar hatırlayacak?' dedi.

'Bu bir jest' dedim David'i dürterek. 'Ayrıca, annemi görmek istiyorum. Artık bende bir anneyim, onunla ortak yaşadığımız deneyimler var. Belki birbirimizi daha iyi anlarız' dedim.

Sorgulayıcı bir ses tonu ile 'Hâlâ annenin onayına ihtiyaç duyuyorsun' dedi.

'Onayı değil' dedim saçımı karıştırarak. 'Sadece birbirimizi iki yetişkin olarak tanıyalım istiyorum.' Ve David'e bir sonraki seyahat yerimizi onun seçeceğine söz verdim.

Nisan ayının sonuna doğru, Pekin'e on günlük bir seyahat organize ettik.

Ailem günlerimizi çalışkan rehberler gibi organize etmişti. Yasaklı şehir... Tiananmen Meydanı...Açık halk pazarları...alışveriş merkezleri...tarihi sayılar...sonsuz tapınaklar...kuzenlerle yemekler...yetimhane ziyareti...ve kiliseye bir ziyaret. Çok fazla evde vakit geçirmediğimiz için, samimi ve duygusal konuşmalar yapmaya hiç vakit olmadı fakat ailem Rosa ile çok keyifli zaman geçirdi. Rosa onlarla keyifli bir iletişim kurdu bu da benim için oldukça memnun ediciydi.

Megatropolis'de bir hafta geçirdikten sonra, David ve ben şehir dışında bir yere gitmek istedik. Ailem bizi Çin Seddi'ne arabayla bir saat uzaklıkta bulunan ve Çin Seddi'nin ayrı bir parçası olan 'Vahşi Duvarlar'a götürdü. Bu Çin'in benim hiç görmediğim bölümü idi. Her tarafta yeşil örtü ile kaplı dağlar vardı. Hava nemli idi fakat gökyüzü açıktı ve şehrin üzerinde ise düz bir grilik oluşmuştu. Eski tuğlaları yan yana getirip basit ve rastgele bir yol oluşturmuşlardı. David ve ben elele tutuştuk, Rosa'da sırtımda taşıyıcısının içindeydi. Tiroidit teşhisinden sonra ilk kez tekrar eski canlılığımı hissettim. David ve ben gözetleme kulesini tırmanırken yeşil dağları bir süre izledim ve 'eski sağlıklı halime geri döndüm!' diye bağırdım.

Ailem 'bunu Jiaozi- Çin mantısı ile kutlamaya ne dersin?' dedi.

Uzun bir otobüs yolculuğundan sonra şehir merkezine vardık ve yüzden fazla çeşit mantısı olan bir mantı evine gittik. Arka plandaki porselen çay fincanlarının şingirtisini, klimanın patırtısını ve odayı dolduran konuşma seslerini dinlerken acıkmış beş kişi olarak yemeklerimizi bekledik. En sonunda, birbiri ardına gelen iştahlı jiaozi tabakları gözümüzün önüne dizildi: yarım ay şekilli olanlar, çiçek şekilliler, buruşuk kare şekilliler. Hepsinden biraz yedim. Domuz ve lahana, vegeteryan tarzı, yengeç ve deniz kestanesi, kuzu ve taze soğan.

Ve sonra her şeyi değiştirecek o an geldi.

O şey olduğunda yirmi mantarlı özel çeşitten yiyordum. Omurgamda kafamı da saran yoğun bir basınç hissettim, beynimi dışarı çıkmaya zorlayan büyük ve sert bir güç gibiydi. Saniyeler sonra, kalp ritmim birden hızlandı, göğsümün ortasında gök gürliyor gibiydi ve başımın aşırı derecede dönmesi beni kontrolsüz bıraktı. Panikledim ve yandaki boş sandalyelere uzandım.

'İyi misin?' dedi David.

'Duvar'da abartmış olmalıyım' dedim, sakın bir ses tonuyla konuşmaya çalışarak.

Kafam zonklamaya devam etti. Kalbim de gürlemeye. Bu durumdayken doktor gibi davranmaya çalışıp iki parmağımı karotid arterimi bulmak için boynumun yan tarafına götürdüm. Kalp atım hızımı tahmin etmeye çalıştım fakat çok hızlıydı. Yaygın şeyler yaygın görülür, kafamda tekrarlıyordum, nadir olanlar ise nadir. İhtimali daha yüksek olan dehidrasyon ve sıcak çarpması gibi teşhisleri dışarıda bıraktım. Çünkü su içmek bir işe yaramadı hatta durumu daha da kötüleştirmiş gibi görünüyordu. Bedenimde fırtınalar devam ederken, baş dönmem bir seviye daha azalmıştı ve kendi içimde boğuluyorum gibi bir hissim oluşmuştu. Kafamda olabilecek diğer alternatifler dönüp duruyordu- bir aritmi, toksik bir mantar, anafaksi, yırtılmış bir kan damarı- ve liste saniyeler içerisinde daha uğursuz bir hal alıyordu. David'in elini yakaladım ve fısıltı ile, 'aileme söyle bir ambulans çağırınsınlar, hemen' dedim. Hiperventile olmaya başlamıştım.

Etrafımdaki insanlar Çince ve İngilizce konuşuyorlardı ve Rosa ağlıyordu. Hiperventilasyonum devam ettiği için kafamdaki görüntüler hızlı bir film şeridi gibi gözümün önünde belirliyordu: favori ağacım olan sedir ağacının altında oynayan çocuk, kırmızı Toyota Corolla'da vites değiştirmeyi öğrenmek, erkek arkadaşım Charle' nin motosikletinde arkasına oturup gezinmek, Kurt ile Scrabble oynamak, David ile evlilik sözü vermek ve bir kum havuzunda Rosa ile oynamak. En son hatırladığım şey David'in anneme 'bu ciddi bir şey' dediği oldu, sonrasında hiçbir şey hatırlamıyorum. Gözlerimi kapadım ve etraftaki seslerin sessizlikte boğulduğu koca bir karanlığa daldım ve bunun bir son olduğunu düşündüm.



Pekin'de şehir merkezinde kalabalık bir hastanenin acil servisinde bir sedyede uyandım. Ambulans beni oraya götürmüştü, başımın üstünde 4 tane boş serum asılıydı. İnsan toplulukları cüruf tuğlalı duvarın önüne dizilmiş, doktor tarafından muayene edilmeyi bekliyorlardı. David'i, Rosa'yı ya da ailemi görmeye çalışarak her yüze tek tek baktım. Fakat görüşüm kaybolmuştu. Odayı yavaş hareket eden kaleyskopla tarıyormuşum gibi hissediyordum, oda

yamulmuştu. Kaslarım çok hantallaşmıştı ve zayıflamıştı. Cildim, sanki tüm vücuduma elektrik şok veriliyormuşçasına kötü bir şekilde acıyordu.

Bir doktor geldi. Çince aksanı ve garip bir lehçe ile kendini uzmanlık eğitime devam eden bir doktor olarak tanıttı. Sanki kendimi bu hale ben getirmişim gibi bana kızmaya başladı. Doktor olmamın ayrıcalığını vurgulamam gerektiğini hissettim ve 'Zai Meigu wo shi yi sheng. Ben Amerika'da doktorum' diyecek kadar dengemi sağladım. Doktorun ses tonu değişti ve durumumu birlikte gözden geçirmeyi teklif etti. Aslında, ona rehberlik etmemi bekledi.

EKG çok yoğundu fakat benim dengesiz durumum normal olarak beş dakikada hemen bakılmasını gerektirdi. Kalbim iyi görünüyordu, ritmi ambulansla gelirken ya da hemen sonra normale dönmüştü. Zihnim bulanıktı, bütün basamakları kontrol etmiş olmak için senkop (bilinç kaybı) kısaltmasını tekrarlamaya çalıştım. Bayılmak- PASSOUT: Pressure- düşük tansiyon, dehidrasyon-sıvı kaybı; Arrhythmias-Aritmi: anormal kalp ritmi; Seizures-Nöbetler; Sugar: çok düşük ya da çok yüksek kan şekeri seviyesi; output: kalbin çalışması, düşük kardiyak output, dokulara az oksijen gitmesi; Unusual cases- Beklenmeyen durumlar; Transient-geçici: geçici iskemik ataklar yada küçük inmeler. Beklenmeyen durumlar? Düşündüm. Ne anlamsız bir kısaltma idi.

Doktora standart acil protokolünde yer alan işlemleri istemesini rica ettim, benimle aynı fikirdeydi ve anemnezimle bağlantılı olarak bir tiroid görüntülemesini de ekledi. Sonuçlarımı beklerken, ailem, David ve Rosa yanıma geldiler. Ve bir süre sonra tüm testlerimin normal olduğu sonucunu aldık. Biri dışında. Kolunda akik bir bileklik olan hemşire bana küçük, plastik bir pipet gösterdi. Tedbir amaçlı hamilelik testi yapılacaktı. İlk çizgi koyu pembe idi (kontrol çizgisi) ve diğer çizgi ise oldukça soluktu ve gözden kaçırmıştım. Mümkün değil, dedim ve doğrulamak için kan testi konusunda ısrar ettim. Onun sonucu da pozitifti.

Öleceğimi düşündüğüm anlarda, ölmek yerine yeni bir canlıya hayat veriyordum.

Doktor beni şoktayken taburcu etti. David'de aynısını hissediyordu. Hiç birimiz ne olduğunu ya da sonuçlarını anlayamıyorduk. Yavaşça oturdum, akşamdan kalmaymış ve üstüne grip olmuş gibi hissediyordum ve yirmi adım öteye sendeleyerek gittim. David yardım etmeye çalıştı, fakat başka birinin bana dokunduğunda kendimi daha aciz hissediyordum. Bu hiç önceki hamilelik gibi

değildi. Tirodit gibi de değildi. Bir doktor olarak da gördüğüm hiçbir şey gibi değildi.

Cevaplar konusunda umutsuz bir şekilde, bir banka oturdum ve ailemin bir taksi getirmesini bekledim ve taburcu kağıtlarımı karıştırdım. Teşhis belirsiz idi ('dehidrasyon, baş dönmesi, hamilelik'). Laboratuar sonuçları önemsizdi ('belirtilen referans değerlerinin içinde idi'). Taburcu ederken verilen tavsiyeler ise çok geneldi ('Amerika'da acilen doktora görünün').

Beni rahatlatacak herhangi bir bilgiye ulaşamadığımdan, kendi içime döndüm. Yapabileceğim tek şey bunların hiçbirini olmamış gibi davranmaktı.

Ailem ve Rosa bir takside geldiler, David ve ben de bindik. Hava alacakaranlıktı ve gri hava artık kararmaya başlamıştı. Hepimiz yorgunduk, eve dönerken takside ilk on dakika herkes sessizdi. Sonra David konuştu.

'Taksiciye beni burada indirmesini söyler misiniz?' dedi, aileme telefonunda bir adres gösteriyordu.

'Nereye gidiyorsun?' diye sordum. Buranın dilini konuşamıyordu ve yolunu da bilmezdi.

'Buradaki ekspatlar tarafından organize edilen bir basketbol maçı var, başlamak üzere' dedi.

'Burada basketbol mu oynayacaksın, şimdi?' diye sordum.

'Buna çok ihtiyacım var' dedi.

Hiçbir şey söylemedim. Ne diyebilirdim ki? 'Ölmekten korkuyorum ve bunun yanında, hamileyim, lütfen beni bırakma mı?' Böyle bir şeyi sormak zorunda olmak, sevgi istemek, mümkün olsa da sessiz kaldım.

Taksi spor salonunun önüne yanaştığında 'eve dönüş yolunu bulurum' dedi David.

Ve indi.

Ailemin evinde, Rosa'yı gece uykusuna yatırdım ve su şişemi ve biraz da Tylenol aldım. Annem 'başka bir şeye ihtiyacın var mı?' diye sordu. Bu seyahatten beklentim annemle birbirimizi daha iyi anlamaktı ve kendi başıma her şeyin kontrolüm altında olduğunu ona göstermek ve onun gözünde bir yere gelmekti. Fakat şu anda iki ayağımın üzerinde bile duramıyordum ve kocam bir yerlerdeydi. En azından yük olmamaya çalışabilirdim. 'Hayır, teşekkür ederim' dedim. 'Biraz dinleneceğim'.

Semptomlarımı düşünebilecek kadar uzun süre görmezden geldim. Bütün verileri bir araya topladığımda durumumu, yürüyüşe bağlı dehidrasyon, yabancı yiyecek alerjisi, belki de mantarlardan olmuştur ve hamileliğe bağlı hormon değişiminin kombinasyonu olarak yorumladım. Yaşadığım zihinsel şokun etkisi ve yalnızlık hissimle, örtünün altında kıvrılmış yatarken bu kabusu arkamda bırakmayı umut ediyordum.

Hava koyu bir siyaha büründüğünde, öne kapı açıldı. Ailem salonda Çin pembe dizisi izliyorlardı ve David'in onlarla konuştuğunu duyabiliyordum. Odaya geldi, yüzü kızarmıştı ve t shirtü ter olmuştur. Sessizce, onun elbiselerini ve çoraplarını çıkarmasını ve köşeye atmasını izledim. Hemen duşa girmedim. İç çamaşırı ile yatağıma ayak ucuma oturdu ve bir şey söylemek için bekliyor gibiydi. Parmağındaki evlilik yüzüğümüzü döndürmeye başladığında, geçtiğimiz iki yılı düşündüm şimdi bana fedakarlık dağı gibi geliyordu- hayal kırıklıklarımı kontrol etmek, yumuşak başlı olmak, iç dünyamda hissettiklerime rağmen sevişmek – ve bu dağı bir kez daha aşmaya kendimi zorlayamayacaktım. Dört yıl önce evlilik yüzüğümüz için seçtiğimiz söz düşünüyordum. *Sevgi* her şeyi çözer mi? *Sevgi* her şeyi çözer mi? *Sevgi her şeyi çözer mi?* Bilmiyordum. Hiç biri doğru gelmiyordu.

En sonunda David sessizliği bozdu. 'Benim gerçekten-

'Biliyorum'

'Bir şeye ihtiyacın var mı?'

Başka bir yorgunluk dalgası beni kaplamıştı ve neye ihtiyacım olduğunu biliyordum.

'Beni yalnız bırakmana ihtiyacım var' dedim.



Planlanmış eve dönme zamanımız üç gün sonraydı. Henüz çok iyileşmemiştim ve on üç saatlik uçuş beni tedirgin ediyordu. Bir ya da iki dakikadan daha fazla oturduğumda kalbim dik bir yokuşu tırmanıyormuşum gibi atmaya başlıyordu ve bu beni bayılmanın eşğine getiriyordu. Havaalanında uçağa gitmek için bir tekerlekli sandalyeye gerek duydum. Rosa, bebeği ile battaniyesini tutarak kucağıma tırmandı. Bütün o kargaşayı geçmek için gözlerimi kapadım ancak yabancı biri tekerlekli sandalyeyi gerçekten ihtiyacı olan birine vermem konusunda bana kızmaya başlayınca gözlerimi açtım.

Benim ihtiyacım var diye açıkladım. Hasta görünmüyorsun dedi öfkeli baskarken. Arkasında öfkeli gözlerden oluşan bir duvar parlıyordu.

Fakat mucizevi bir şekilde, uçağa bindim ve hatta yatmak için bir oda bile vardı.

San Francisco'ya döndüğümüz ilk yirmi dört saat, uçumuzda kustuk ve diyare olduk. Muhtemelen bir virüsün neden olduğu gastroenterit olduğumuzu düşündüm ve muhtemelen uçakta kapmıştık çünkü ailemde herhangi bir sorun yoktu. L koltuğumuzda zencefilli gazoz içerek, tuzlu gevrekler yiyerek ve uyuyup uyanarak iki gün geçirdik. Bazen David ve ben haberlerden, bazen hava durumundan, bazen iş ve diğer konulardan konuştuk fakat seyahatten, olanlardan ve neler hissettiğimizden hiç konuşmadık.

Üçüncü gün, hastanenin medikal direktörünü gastroenterit konusunda bilgi vermek için aradım. Ayrıca sürpriz hamileliğimi de haber verecektim, bu iyileşmemi bir ya da iki gün geciktirecekti. 'Gelecek hafta klinikte olmayı umuyorum' dedim.

Fakat olmayacaktım.

Pekin'deki ani rahatsızlıktan sonra sağlığım bir daha asla eskisi gibi olmayacaktı. Henüz anlamamıştım, otonomik sinir sistemim- solunum, kan basıncı, kalp atım hızı, sindirim gibi temel yaşamsal faaliyetleri düzenleyen aynı zamanda hormonları ve bağışıklık sistemini etkileyen, sinir sisteminin istemsiz çalışan faaliyetleri yöneten bölümü – tamamen devre dışı kalmıştı ve bunun sonucu olarak bütün bedenim tehlikedeydi. Çabuk iyileşmeye odaklanarak ve hayatıma geri dönebileceğimi düşünerek birkaç günde bir medikal direktörümü arayıp 'kusura bakmayın, dinlenmek için birkaç gün daha' diyordum.

Hipotiroidi geçmiş olan ve hamile kalmış herhangi bir kadın hasta için uygulanan protokolü izleyerek daha önce aldığım, sentetik bir tiroid hormonu olan levotiroksini almaya başladım. Tedavi dozu almıyordum, daha çok almam gereken dozun bir fraksiyonu idi ve sadece gebeliğin yarattığı ihtiyaçları karşılaması amacıyla idi. Dinlenme, sıvı takviyesi ve zamanla gastroenterit geçti. Yaygın yorgunluğumun ve baş dönmemin de geçeceğini varsaymıştım. Fakat haftalarca yattım, kendimi daima grip geçiriyormuşum gibi hissediyordum ve aksesuar semptomlar olarak adlandırdığım başka bir takım semptomlar bütünü yaşıyordum.

Vertigo, zemin yamuluyor ve duvarlar hareket ediyor gibiydi.

Beyin sisi, artan ve azalan şiddette.

İç titremeleri, sırtta ve göğüste.

Kulaklarda çınlama

Bayılma hissi, otururken ve ayaktaiken daha kötü

Aralıklı 'dip akıntısı' hissi, beni bayılmanın eşigindeymişim gibi hissettiren

Kalp çarpıntıları. Aritmik atışlar, hızlı gürültülü ve düzensiz ritim.

Kas ağrıları, sanki maraton koşmuşum gibi

Daha sık idrara çıkma, özellikle geceleri

Nefessiz kalma, dinlenirken bile.

Parmak eklemlerimde sertlik

Bacaklarda uyuşma ve karıncalanma
 Ciltte çatlaklar, sivilceler ve kızarık alanlar
 Sürekli devam eden mide bulantısı.

Hareket etmeye çalıştığımda, bir kuklacının kocaman bir bebeği hareket ettirmek için çürümüş ipleri çektiğini hissediyordum fakat ipleri çekmek için neredeyse hiç enerji yoktu. Yataktan sadece banyoyu kullanmak ve biraz yemek almak için kalkıyordum. İyi olduğum bir gün, yeterince uzun oturmak için arkama bir destek yapıp üstümüzde uçan papağanları izledim. Bazen araç tutması için kullanılan Dramamin'i denedim ama beni çok sersem yaptı. Diğer ilaçlardan, ibuprofen'den bile – hamileliğim nedeniyle uzak durdum (midem bir şekilde hiçbirini tolere edemiyordu). Bazen bir kase et suyundan sonra kendimi daha iyi hissediyordum. Açıkçası, tuzlu su baş dönmesine iyi geliyordu.

David isteyken, özellikle Rosa ile birlikte durumu yönetmek zor oluyordu. Uygun olan herkesi aradım. David'in ailesi Rosa'yı daha fazla alabilmek için günlerini tekrar planladılar. Ayı'nın saatlerini artırdık. Juan Carlos ve diğer komşularımız da dahil oldular. David arkadaşlarını zaman zaman uğramaları için organize etti. Fakat kimsenin varlığını çekemiyordum. İçe dönüklülükten değildi, etrafımdaki her şeye olan dayanılmaz abartılı duyarlılığım geçmiştenkinden on kat daha fazla idi. Ziyaretçiler sessizce oturmak zorundaydı hatta nefesini güçlü alıp verenler kalan enerjimi soğuruyor gibi hissediyordum. Yatak odamız karanlık bir mağaraya dönüşmüştü.

Kısa bir çalışma gününde, David kafasını mağaradan içeri uzattı ve beklentili bir sesle 'bugün daha iyi misin?' dedi. Hayır demek istemiyordum. Bu onu mutsuz edecek gibi görünüyordu ve aramızdaki herhangi bir gerilim daha fazla enerjimi soğurabilirdi.

'Ben yiyecek getirdi mi?' diye sordu bir akşam

'Yiyemedim. Kusacak gibi hissettim. Gitmesini istedim. Sosyal enerjim yok.'

David'in omuzları çöktü. 'İstedğin nedir?'

Yalnız olmak istiyordum. Yalnız olmak istemiyordum.

Bazen semptomlar akut olarak kötüleşiyordu ve kalp ritmim Pekin'de olduğu gibi kalbim göğüs kafesimden fırlayacak kadar hızlanıyordu ve bed-

nimdeki zaten dayanılmaz olan hassasiyetler iyice alevleniyordu. Birçok kere, ‘buna daha fazla dayanamıyorum’ diye ağladım.

‘Ne istiyorsun?’ diye sordu David tekrar.

Ne istediğimi söyleyemedim çünkü semptomların ötesinde beni felç eden başka şeyler vardı: her kalp çarpıntısı ile birlikte gelen ölüm korkusu, her bir dip akıntısı ile çekilme hissi, sürekli baş dönmesi ile benimle alay etmesi. Aynı zamanda ölüm kadar kötü olan ölecek gibi hissetme aşaması- aşama aşama fonksiyonlarımın kaybolması süreci, ehh ifadesi ölüm (dead) kelimesinin başındaki ve sonundaki iki sert d arasındaki sestir. Bazen ikinci d ehh ifadesini sonlandırmak için bir lütuf gibi gelirdi, fakat bunu gerçekte nasıl bilebilirdim? Eğer bunu kabullenirsem, gözlerinde zaten korkuyu görebildim David’i ruh durumumla ilgili daha çok harekete geçme moduna sokabilirdi. Ya David bunu doktorlara söyler ve onlar da bana antidepresan ya da psikoterapi önerirlerse? Depresyonda değildim. Sadece çaresiz bir haldeydim.

Ölmek istiyordum. Ölmek istemiyordum.

‘Seni acile götürüyorum’ dedi David

‘Gitmek istemiyorum’

Beni bir şekilde götürdü ve acil servis doktorları kan ve idrar örneklerimi aldılar ve testleri yaptılar. Etrafımdaki adrenalin yüklü ortam bütün bedenimde elektrik şoku etkisi yarattı. En büyük lütuflardan birisi kan basıncımı geçici olarak düzenleyen ve baş dönmemi azaltan bir IV sıvı takviyesi olurdu. Fakat test sonuçları normal gelince, her zaman yaptıkları gibi akut bir sorun yok teşhisi ile taburcu ettiler ve ‘bu sadece zor bir gebelik’ şeklinde görüş bildirdiler.

‘Bundan daha fazlası var’ diye iddia edecektim. Elimde bunun tek gerekçesi vardı- içimde çalışan her sistemin tepetaklak olması konusundaki kişisel deneyimimdi. Normal hamilelik fizyolojisi ile patolojik bir durum arasındaki farkı anlamak için tıbbi bir uzmanlık gerekmiyordu. Fakat bir zamanlar yemin ettiğim disiplinin tarafsız rakamları beni yalanlıyordu. Bu akut rahatsızlıktan sonraki birinci ay bittiğinde, bayılacakmış gibi olma hissiyle beliren akut ataklar nedeniyle üç kere acil servise girip çıkmıştım.

Olabileceğim kadar yardıma muhtaç biri olarak, daha fazla cevaba ihtiyacım vardı. Kalp çarpıntılarım ve baş dönmem için bir kardiyoloğa gittim. Doktor benim vital bulgularımı kaydetti, monoton bir ses tonu ile, ‘bunu çok

görüyorum' dedi. Benim düzensiz kalp ritmime rağmen, endişelenecek bir şey olmadığını söyledi. Kadınların erkeklerden çok daha fazla semptomlarını abarttıkları ve bu nedenle daha az ciddiye alındıkları ön yargısının karanlık yüzünü benim de gördüğümü fark etmek içimde endişe duygusunun artmasına neden oldu. Ben abartmadığımı biliyordum.

Kardiyolog, listesindeki soruları o kadar hızlı sordu ki ben, bir iç hastalıkları uzmanı olarak, takip etmekte zorlandım. Sonraki haftalarda, bir dizi testten geçtim, sonucunda kalp ritminde biraz düzensizlik bulundu ama bu bendeki hiçbir semptomla bağlantılı değildi. Doktor aritmiyi kalp atım hızını düşürerek kontrol altına almak için ilaç tedavisi önerdi fakat baş dönmesi ve yorgunluk tedavinin yaygın yan etkileri idi. Nazikçe tedaviyi reddettim.

Bu hastane ziyaretleri ve testler semptomlarımı daha hissedilir hale getirdi. Güçsüzlüğüm ve karıncalanmalarım için bir nöroloğa gitmeden önce en az bir hafta dinlenmeye karar verdim. Nörologda aynı acil servisteki doktorlar gibi her şeyi hamileliğe bağladı. 'Eğer semptomlarınız doğumdan sonra da devam ederse, tekrar gelin ve bakalım' dedi.

Atlı karıncadaki bir sonraki durağım psikiyatrist idi. Bu benim gibi olan hastaların er ya da geç sonu idi. Bana henüz bir psikiyatrist önerilmemiş olmasına şaşırıyım. Belki bir doktor olmam sebebiyle önermemiş olabilirlerdi. Bunların hepsini duygularımın yarattığını ve sadece psikolojik olarak yaşadığımı keşfetme ihtimali beni korkutmuştu ama hâlâ cevaplara ihtiyacım vardı. Otuz dakikalık değerlendirme görüşmesi boyunca, bir koltuğa uzandım ve psikiyatrist sorularını sordu, bir deftere not aldı ve hata komedisinin içinden düz bir cümle söyledi: 'Bunların sizin hormonlarınız kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Endokrinoloğunuza görünmenizi tavsiye ederim'.

Görünmeli miydim ben? Endokrinoloğa mı? Beni lüzumsuz yere tiroid taraması ile üzen doktora mı? Başka endokrinologlara gidebilirdim fakat o benim durumumu başkalarından daha iyi biliyordu, sıfırdan başlamak için kendimi çok yorgun hissediyordum. Karışık hislerle, bir randevu aldım.



Son ziyaretimin üstünden iki yıl geçmişti. Doktorun kaşları daha gür görünüyordu ve sesi daha titreşimli idi. Kıyafeti aynı idi, tüm düğmeleri iliklenmiş

baskılı bir Oxford gömleği ve bir üzerine takılmış bir papyon. Muayene masasında cenin şeklini almış yan yatıyordum.

‘Merhaba Cynthia’ dedi, başıyla resmi bir selam vererek.

‘Umarım gerçekten siz bana yardım edebilirsiniz’ dedim, kayıtsız bir şekilde. ‘İkinci hamileliğimin ilk üç aylık dönemindeyim ve yaklaşık iki aydır yatağa bağımlı yaşıyorum. Çok nadiren oturabiliyorum. Bitkinim-ve bunun ne kadar derinden olduğunu anlatmak zor- ve sürekli kalp çarpıntılarım var. Tiroidim için yapılabilecek bir şey var mıdır sizce?’

‘Biraz sakinleş. Bir seferde bir semptomu’ dedi. Tabii ki diye düşündüm. Fakat benim tüm semptomlarım birbiri ile bağlantılı idi. Klavyeye işaret parmağı ile tek tek vurmaya başladı. ‘Bakalım... Tiroidinin iyileştiğini düşünüyorum’ dedi.

‘Düzeldi. Ve hamileliğim için düşük doz levotiroksin alıyorum’

‘İyi’. Bilgisayar ekranını bana çevirdi. ‘Laboratuvar sonuçların en son acil servise geldiğin zamandakilerden de daha iyi. Her şey referans değerler içinde’

Referans değerler, *n* ile ifade edilen bir örneklem topluluğunun yüzde doksan beşini ifade eden rakamlar bütünüdür ve çan eğrisine benzerler.

Daima bu testlerin kesinlikle teşhise yönelik olduğuna inandım. Fakat yattığım yerden referans değerlere baktığımda, referans aralığı gözüme çok geniş göründü. Çok geniş. Ve hormon testlerimden bir tanesinin sonucu çan eğrisinin uzak ucunda duruyordu.

‘Benim için ideal hormon seviyesi biraz daha farklı olabilir mi?’ *n* değerinin 1 olduğu durumu soruyordum, yüzlerce değil.

Şaşırmış baktı sonra her neyse rahatsız oldu.

Umutsuzdum, netleştirmeye çalışıyordum, standart tedavide olmadığını bildiğim sorular sormak durumundaydım. ‘Sizce levotiroksin dozumu yeniden ayarlayıp kendimi daha iyi hissediyor muyum diye bakabilir miyim?’

‘Tiroidin iyi durumda’.

Saate göz attı ve ben az vaktimizin kaldığını fark ettim. Fakat sormak istediğim son bir sorum daha vardı. ‘Bu zaman içerisinde doğum sonrasında oluşacak tiroit alevlenmesi ihtimalini azaltmak için ne yapabilirim?’

‘Tiroid genetikdir.’

Genetiği anladım dedim ve tek yumurta ikizleriyle yapılan bazı çalışmalardan bahsettim. İkiizlerden birinde tiroid problemi varsa, diğerinde de olma ihtimali yüzde elli ile yetmiş arasındadır. Genetik olan taraf yani genetik yatkınlıktır, genetik olarak öngörülme-yen ve kalan bölüm ise çevresel etkidir.

‘Tiroid genetik-tir’ diye onayladı.

Doktorun devam eden konuşmalarını dinlediğimde, kendimi tıp fakültesinde hasta laboratuvarında yatıyormuş ve prova cümlelerini dinliyor gibi hissediyordum. ‘Eğer herhangi bir tiroid problemi oluşursa, tekrar gelin ve bizi bulun. Doktorunuz geri kalan her şeyi halledecektir.’

Eve geri geldim ve yatağa yığıldım. Ağlamadım. Ağlamanın çok ötesinde, tamamen yenilmiştim. Bu nasıl olmuştu? Sadece birkaç ay önce, ben tiroiditis fatihi idim ve şimdi ben bir uzmandan diğerine gezip, ne çizginin bu tarafında ne o tarafında olamadan ve hiçbir şey elde edemeden sonuçsuz bir şekilde geziniyordum, bunun tek bir anlamı vardı:

Zor hasta olmuş-tum.



Hayatım duraklama dönemine girmişti. David ve ben, günlük işlere saplanıp kalmıştık – Rosa, ev işleri, faturalar. Juan Carlos bazen David’in dili ile Cynthia’nın dili arasında tercüman rolü oynuyordu. Fakat her şey benim sağlığım etrafında dönüyordu. Benim hastalığım bu, benim hastalığım o... Buna dayanamıyordum ve konuşabildiğimiz tek şey buydu.

Birkaç hafta, iyi gelip gelmediğini denemek için daha yüksek levotiroksin dozu almayı denedim. Sadece sinirlilik ve endişeli olma halimi artırdı. Başa çıkabilmek için dikkatimi bedenimden uzaklaştırıp anda kalmaya çalıştım. Eğer kafam bir yere odaklanırsa daha derine gidiyordu.

David’in stratejisi ise tamamen kendine odaklı, ileriye dönük, hiçbir şey olmamış gibi yaşamaktı, ne kadar hızlı yaşasa o kadar iyi idi – çünkü neşeli topluluklar ve yeni hobiler ve planlar onu zor geçmişten koparma gücüne sahipti. Arkadaşlarını politik tartışmaları izlemek, kitapları ya da sosyal değişimleri tartışmak ya da film izlemek için eve davet etmeye devam etti. Tüm bunlar olurken ben mağaramda idim.

Bir defa 2 aylık ücretsiz izin alarak olan bitene yardım etmeye çalıştı. Sili-kon Vadisi'nde güneş enerjisi endüstrisinde çalışması için gayet güzel bir teklif aldığı için David işler arasında bazen izin alabiliyordu. Maaşı iki katına çıkmıştı ve yan hakları da artacaktı. Bir önceki yıl, kendi alanında bir yükselen yıldız ol-muştu, çeşitli çevresel organizasyonların yönetim kurulunda bulunuyor, resmi kuruluşlarla görüş alış verişinde bulunuyor ve bölgesel politikacılara danışman-lık yapıyordu. Bu iş için ona bahşedilmiş bir zekası olduğunu ve iklim değişimi-ne karşı verdiği savaşı nasıl etkileyebildiğini biliyor olmak, onun hayatta kolay ilerleyebiliyor olması ve benim bana acı veren sabit duruşumla tam bir zıtlık oluşturunuyordu. Onun bu jestini hediye olarak alamadım.

İzninin ilk günü, kendini evin olağanüstü kocası olarak tanıttı. 'Düşün-düm, bugün alışverişi ben yaparım. İstedğin bir şey var mı?'

'Biraz sesini azaltabilir misin?' diye fısıldadım. Bağırıyormuş gibi geliyordu.

'Neden fısıltı ile konuşuyoruz?' dedi, mağaradan içeri giren Rosa'ya baka-rak. Omuzlarını silktiler, kıkırdayarak, fısıldıyormuş gibi yaptılar.

'Lütfen gürültü yapmayın' dedim.

İşaret parmağının dudaklarının üstüne koydu ve Rosa' ya sessiz olmasını işaret etti. Bana üzerinde yiyecek listesi olan bir kağıt uzattı ve ben de listeye epeyce madde ekledim.

'Ben alışverişi yapacağım' diye fısıldadı. 'Sen biraz dinlen'

Çok kolaylaştırarak söylemişti. Uykusuzluk iki yıldır aralıklı olarak musal-lat olmuştu, şimdi de tükenmişlik hissi sistemlerimi tersine çevirmiş görünüy- yordu – bu da otonomik sinir sistemi disfonksiyonunun benim henüz farkında olmadığım başka bir sonucu idi. Otonomik sinir sistemini strese sokan ve vücu-dun akut hayatta kalma stratejisi olan 'savaş ya da kaç' aşamasında idim: kas-larda artmış kan akımı, her an kaçmaya hazır olmak için artmış kalp atım hızı, hayatta kalabilmek için temel önemde olmayan bağışıklarda ve böbreklerde azalmış kan akımı ve baskılanmış bağışıklık sistemi. Sağlık fizyolojisinde, akut stress durumundan çıkıldığında, vücut 'dinlen ve beslen' durumuna geçer- kısa dönem hayatta kalma stratejisinin tersi olarak uzun dönem sağlık stratejisi. 'Dinlen ve beslen' durumunda, sindirim sistemi aktiftir, bağışıklık sistemi daha iyi çalışır ve genel sağlık durumu daha iyi olur. Fakat ben yaşadığım uzun süreli

‘savaş ya da kaç’ durumunda dinlenemiyor ve iyileşemiyordum. Çoğu sabahı evdeki bitkileri izleyerek ve gözümle bir sivrisineği takip ederek geçiriyordum.

Saatler geçti. Geri döndüklerinde David, mağaraya dolan öğleden sonra güneşi ile birlikte mağaraya girdi. ‘Günün nasıldı?’ diye sordu. ‘Ne yaptın?’ Sorular benim işe yaramazlığımı vurguluyor gibiydi. ‘Yataktan çıktın mı?’

‘Hayır.’

‘Peki başka bir şey ...?’

‘Hayır.’

Rosa koşarak geldiğinde, David bana kontrplaktan yapılma birkaç büyük kutu gösterdi. ‘Tahmin et bunlar ne’. Omuzlarımı silktim. David, çocuk müzesinde San Francisco Arıcılar Derneği’nin yaptığı bir sunumdan-bahsetti ve arıcılığın nasıl yapıldığını hep öğrenmek istediğini ve izninin öğrenmek için çok iyi bir zaman olacağını anlattı. Sonra bir arıcı kıyafeti ve şapkası çıkardı ve kovan setini monte etmeye başladı. Rosa ayaklarını kıyafetin içine soktu ve David ağdan yapılmış şapkayı kafasına koyduğunda Rosa kıkırdadı. ‘Bundan birkaç hafta sonra, İtalyan bal arıları alacağım ve yazın sonunda, ilk balımızı toplayabiliriz’ dedi.

Bal. Yazın sonu. Hepsi ne kadar coşkulu.

Onlar gittikten sonra, zihinsel olarak kaçmak istediğim için gözlerimi kapadım. Göz kapaklarımın içinde geniş Güney Afrika düzlükleri Technicolor’un bir filmi gibi geçiyordu. David’la birlikte gittiğimiz altı aylık seyahatimizde en çok aklımda kalan Umfolozi Nehri kenarında yaptığımız – doğaya iz bırakmadan tarzında-safari kampıydı. Kalın, kahverengi ve belime kadar yüksek çayırları gördüm. Sütü kahve rengindeki kaynak sularını gördüm. İki rehber tüfeklerini tutuyordu. Sivrisinekler vızılıyor, keneler zıplıyordu. Parlak güneş ufukta sallanıyordu. Hayvan sürüleri nehir boyunca, kayalık alanlarda ve geniş çayırlarda dolaşıyordu. Kurbağa vıraklamalarını ve aslan homurtularını duyabiliyordum. Kendimi gece uyku tulumunda yatarken, çıtırdayan kamp ateşinin yanında, duman karanlığı samanyolunun ışıltısıyla aydınlanan siyah gökyüzüne karışırken görüyordum. Bu hayatın başka zamanlarıydı.



Bir sonraki gün öğleden sonra, medikal direktörüm aradı. Ona haftalık güncelleme mailleri gönderiyordum ve bu aramanın tek bir anlamı olduğunu biliyordum: Hastaneye dönebilir miyim, ne zaman ve dönemeyeceksem işi bırakmalı mıydım? Benim pozisyonum yarı zamanlı idi ve ek haklarım yoktu, yani rapor almam demek işi bırakmam demekti. Teşhis ve prognoz olmadığından işimi bırakmaktan başka seçeneğim yoktu.

Kaybı bedenimin ortasında hissederek, yıkanmış ve katlanmış beyaz önlüğümü ve kıyafetimi kaldırdım. Çağrı cihazımı ve kimlik kartımı da bir kutuya koydum. Cep referans kitaplarım, stetoskopum ve refleks çekicim... hepsi kutuya gitti. Kendimi şehri terk ediyor gibi hissettim. Bir şekilde, terk etmiştim.

David akşam direktörümle konuşmamın iyi geçip geçmediğini sordu.

Yatağın kenarında oturmuştu ve patlamış mısır atıştırıyordu.

‘Yani...Hastalık nedeniyle izin almak durumunda kaldım.’ Ayrıldım kelimesini söyleyememiştim.

‘Dönmeye hazır olduğumda tekrar başvuracağım’

‘Bu ne zaman olacak?’

‘Bir fikrimin olduğunu mu düşünüyorsun?’ diye bağırdım.

Sesim yükselince David bana patlamış mısırı önerdi.

‘Benim maaşım da geçinebiliriz’ dedi David, önerilerde bulunmaya çalışarak. ‘İyi olacağız. Çok birikimimiz var. Ve hey, biz para için çok nadiren tartışırız. Çok fazla alış veriş yapmadığın için seni ne kadar takdir ettiğimi bilemezsin. Senin alışverişi sevmemene bayılıyorum. Tutumlu olmanı çok seviyorum. Bir de ...’

‘Asıl mesele bu değil,’ diye çıktım.

‘Sen birçok şeyi zaten başardın’

‘Asıl nokta bu da değil’.

David’in bu tartışmayı kazanma ihtimali yoktu. Başka her şeyin başında, ben geçmiş dönemlerimde yaşadığımı iniş çıkışlarımda dengemi bulduğum kimliğimi kaybediyordum. Mesleğim kontrol edebildiğim tek değişkenimdi-Kurt öldüğünde, toparlanıp ülkenin başka bir ucuna taşındığımda ya da evlendiğimde hatta ayrılıp yurt dışına seyahate gittiğimde bile ve sonra geri döndüğümde de var olan tek değişkenim. Bu ve güvenilir varlık bana özgürlük sağlıyordu. David ve ben tanıştığımızda, ben David’in iki katı maaş alıyordum.

Şimdi tamamen ona bağımlı idim. Bu bağımlılık hissi ile onun desteğini neza-
ket gibi algılamam mümkün değildi.

David'in işinin sayesinde sağlık sigortası kapsamında olmayı bir lütuf ola-
rak görmek ve yatağa bağımlılığı -bu nedenle daha fazla utanç verici duruma
düşerek- karşılayan sigortaya minnettar olmak, daha çok bürokratik işleme
katlanmak, yiyecek, barınma ve diğer giderlere karşı sağlık giderini düşünmek
zorunda olmak ve sigorta evraklarını doldursun diye bir doktor yakalamaya
çalışmak. Doktor gözüyle baktığımda bunların hepsinin işkence boyutunda zor
olduğunu biliyordum. Fakat o anda, benim hastalığımda tamamen tüketici bir
süreçti.

Başka bir vertigo atağı başladığında- ve daha kötüsü, beni içine çekecek-
miş gibi hissettiğim bir dip akıntısı gibiydi- David'in üzgün bir halde mağarayı
terk ettiğini gördüm. Kendimle baş başa idim, yatağın kenarlarını tutmuş, eğer
kendimi sabitlersem iç sistemimin de sabitleneceğini umuyordum. Kollarım ve
bacaklarım korkunç şekilde titremeye başladı – uyuşmuş gibi değil, eriyorlar-
mış gibiydi. Odanın tavanında siyah bir delik belirdi, bir girdap gibiydi ve ora-
nın başka bir krallık olup olmadığını merak ettim, korktum. O her ne idiye,
çekildiğimi, sürekli çekildiğimi hissettim.

En karanlık anda, bir pop-pop-pop hissettim, oradaydı. Kısa bir aradan
sonra, karanlık bir deliğin beni çektiğini hissettim. Daha sonra bedenimin
merkezinde derinde yine pop-pop-pop. Küçük mısır taneleri oraya buraya zıp-
lıyordu, içimde büyüyen bebeğin tekmeleri ve yumrukları – bebeğin ilk hare-
ketlenmeleri idi ve benim gizemli hastalığımın arkasına saklanmış ilk yaşam
emareleri idi. Her mısır 'ben buradayım' der gibi görünüyordu. Beni kendim-
den uzaklaştırmışlardı.

Diğer günler, benim tişört ya da ayak parmaklarımı çekiştiren Rosa vardı.
'Bak' derdi ve penguen gibi yürürdü.

'Bak' derdi ve balık gibi dans ederdi.

Diğer zamanlar, öfke nöbetleri yaşama dair ham dürtüleri idi. Onun yolu
ya da başka bir yol, onu kapsayacak herhangi birine cesaret ederdi.

Bir keresinde, benim odama girdi, en sevdiği kitapları bir çanta içine koy-
muş taşıyordu: İyi geceler ay. İyi geceler, Gorilla. İyi geceler, İyi şövalye. Kitap-
ları tek tek aldım, yere oturdum, hareketsiz kaldım.

'Ne yapıyorsun?' dedim.

'Şiiışt', dedi. (bunu benden öğrenmişti)

'Ne yapıyorsun?' diye tekrarladım, fısıldayarak.

'Ben bir kakayım' diye arkasından fısıldadı, ve sonra kafasını yere koydu.

Aylar içinde ilk defa güldüm. Birkaç dakika için, o yaşta bir çocuk için neredeyse imkansız yapıp- yerde yatıp- bir kaka parçasını taklit etti. Bundan sonra, kitaplardan birlikte okuduğumuz gibi, bornozumu güvenlik battaniyesi gibi taşıdı. İyi geceler kitabının sonuna geldiğimizde, uyumuştı. Kafasının altına bir yastık koydum ve elbisemi üzerine örttüm. 'Üzgünüm, seninle oynayamıyorum,' diye fısıldadım saçlarını karıştırırken 've seni yatağına koyamıyorum ya da seni parka götüremiyorum.' Topuklarını ovdum ve saçlarını kokladım. Ona bakarken ve içimdeki bebeği hissederken, düşündüm, *bu şey geçmek zorundaydı*. Bu iki küçük şey bana bağımlıydı.

Hamileliğin ikinci üç ayındaki hormonal dalgalanmalarım enerjimi bir seviye daha yükseltmişti. Bu ölüm hissimin ortadan kalkmasını ve yataktan hatta bazen evden bile çıkmamı sağladı. Basit ev işlerini halledebildim, Ayı'nın yarı zamanlı desteği ile Rosa'ya bakabildim ve bir ya da iki blok öteye dikkatli yürüyüşler yapabildim ve tüm bunları dengesi bozuk bir kuklanın sistematik hareket etmesi gibi yapıyordum. Eğer yatağa bağımlı yaşamamın fonksiyonellik skoru 0 ve tam sağlıklı olmanın 10 ise, tiroiditis zamanlarımda 8-9 ve şimdi ise 1-2 civarlarında idim. Fakat fonksiyonellik skoru, genel değişimleri ölçmekte çok yardımcıdır ve sınırları vardı; gerçekte ne hissettiğimi kapsamıyordu. Örneğin postpartum doğum sonrası tiroiditis yaşadığımda- David ve diğerlerinin ölçeğine göre- tam anlamıyla fonksiyoneldim, fakat iç dünyamda delirme sınırına yaklaşmıştım. Şimdi iyi bir günde, dışarıda market alışverişi yapmak ve diğer işleri halletmek için bir saat geçirmiştım. Fakat dengesizlik durumu sabitti ve eğer kendimi zorlarsam yorgunluk hissimin kötüleşeceğinden korkuyordum bu nedenle evden uzağa asla gitmedim.

Ayi sadece temizliğe yardım etmekle kalmıyordu, evdeki düzenle ilgili güvendiğim tek insan olmuştu. Beni hastayken gördü, bir süre sonra, beni darma- dağın görmesi ile ilgili kendimi rahat hissetmeye başladım. Ailemiz büyüdüğü için dairemizi yeniden organize etmek için bana yardım etti. Bebek bizim yanımızda bir beşikte uyuyacaktı ve bayılma odası, evin en büyük odası, Rosa'nın odası olacaktı. Ayi depodan bebek kıyafetlerini çıkarırken, özensiz bir şekilde doğrudan sordu;

'Senin problem nedir?'

'Bilmiyorum' diye cevap verdim.

'Fakat sen bir doktorsun'.

Bir süre sessizlik oldu, sonra konu yine tekrar evimize geri geldi.

David'in izni sonra erdi. Evden epeyce uzaktaki Silikon Vadisi'nde yeni işine başladı, erken gidip geç dönüyordu. Uzun çalışma günleri aramızdaki muhtemel tartışmaları iyice azaltmış oldu, fakat geceleri, sürtüşmelerimiz de-

vam etti. Hem geceleri daha iyi uyuyabilmek ve hem de seks baskısından kurtulmak için ayrı olmaya özeniyordum.

Otuz yedi yaşında enerjik bir adamla evlenmiştim. Rosa' ya ve bana bakan adamlarla. Sağlıkta ve hastalıkta bir arada olma yemini ettiğim ve onun beni sevdiğini hissetmesem bile seveceğim biri ile. Birbirimizle iletişimde olmadığımız zamanlarda seks onun iletişim kurmaya çalışma yöntemi idi. Benim için, seks onunla zaten iletişim halinde olduğumda istediğim bir şeydi, iletişim kurmak için istediğim bir şey değil. Bunun yanında, aklım bedenimde bile olamıyordu. Yine de olmaya çalıştığımı hissediyordum. İlişkimizin benim sağlık durumumdan etkilenmemesi için çaba sarf ediyordum. Bazı yollarla, sözcükler olmadan iletişim kurmaya çalışmak, konuşmaktan daha iyi hissettirirdi. Fakat seks, bir kere sınırsız seni seviyorum ve kendimi sende kaybetmek istiyorum demekti, benim uzayıp giden yapılacaklar listemde bir tane daha madde haline gelmişti ve genellikle yapılmamış olarak kalıyordu.

İkinci üç ayda, anemi ve gestasyonel-gebelik- diyabetin olmadığını kontrol eden standart hamilelik testlerini ve tiroid seviyemi kontrol eden testleri yaptırdım ve hepsi referans değerler içerisindeydi. Prenatal-doğum öncesi- ultrasonda, bebeğin koca kafalı ve gölge halindeki kolları ve bacaklarının görüntülerini gördük: siyah bir denizde yüzen on el parmağı ve on ayak parmağı. Bebeğin büyüme değerlerinin, kalp atım hızının ve hareketlerinin normal değerler içerisinde olması beni rahatlattı. Bebek başparmağını emmeye başladığında, annelik sevgim ayaklandı ve duygulandım. Hastalığıma çok odaklanmışım, bedenimin yaptığı bu çok önemli işin farkında olamamıştım. Testlerin sonucu çıktığında, teknisyen bana bebeğimin cinsiyetini bilmek isteyip istemediğimizi sordu. David ve ben birbirimize baktık. Kimdi bu doğanın gücü, meraklandım, benim hayatımın en mücadeleci zamanlarında hayatıma giren kimdi?

O bir kızdı.

David, beni iyileştirecek bir şeyler bulma konusunda devam eden kampanyası çerçevesinde akupunktur okulunda öğrendikleri konusunda önerileri olan Juan Carlos'u getirdi. Juan Carlos, 'Geleneksel Çin tıbbında...' diyerek vücutta çok fazla nem noktası olduğu konusunda bir şeyler açıklıyordu. Ya da qi (çi olarak telaffuz ediliyordu) duraklaması mıydı? Ya da yin fazlalığı mı? Konu benim için herhangi bir anlam taşımıyordu, çünkü Çin tıbbındaki organ

sistemleri Batı tıbbındaki sistemler ile örtüşmüyordu. Beden, 'meridyen' ağı ile uyumlanmış büyümlü qi (çi) yani enerji terimi ile ifade ediliyordu.

'Zu San Li' dedi Juan Carlos, Çin telaffuzu inleyen bir kukla gibi çıkıyordu. Genel iyilik durumu için bir akupunktur noktası öneriyordu.

Hımm, düşündüm ve hayır teşekkürler. Bu paradigma bilime dayanmıyordu. Hem de semender gözlerinden ve katran ağacı köklerinden bahsediyordu. Geleneksel tıp onda işe yarayabilirdi, fakat benim hassas durumumda, ben daha fazla kanıtı ihtiyaç duyuyordum.

Bunda da başarılı olamayınca, David kendi mantık defterinde ilerledi.

'Pia'yı aramaya ne dersin?'

'Pia?' dedim, sesim yükseliyordu. Pia, bir kaç yıl önce kocası Don ile birlikte tanıştığımız yetmişli yaşlarında bir arkadaşımızdı. Onların ve bizim ortak arkadaşımız bir trafik kazası geçirmişti ve arkadaşımızın omuzu zedelenmişti, birçok operasyon geçirmesi gerekmişti. Pia yardım etmişti. 'Onun bahşedilmiş yetenekleri var' diye açıkladı bir arkadaşımız. Pia 'bazı şeyleri' görebiliyordu ve arkadaşımızın omuzunda doktor tespit etmeden önce enfeksiyon olduğunu söyledi. David'e 'sen ciddi misin?' diye sordum. 'Pia ile konuşmam gerektiğini mi düşünüyorsun?' Özel bir insan fakat aslında psişik bir şeyler. Tıbbı dair bir şeylere ihtiyacım var.'

'Tamam, tamam' dedi David, geri adım atarak. 'Eğer çaresiz durumda olmasaydık bunu önermezdim. Yeshi' ye ne dersin?' Yeshi Neumann yakın zamanda arkadaşlarımızın bebeğini doğurtan emekli bir ebe idi.

'Bir ebe mi?' dedim. 'Sağlığımı ilgili bana yardımcı olabilecek birilerine ihtiyacım var, bebeğimi doğurtacak birine değil. Jinekologumuz zaten var.'

Fakat doğum sancısı ve doğum beni endişelendirdi. Doğum tarihine iki ay uzaktaydım ve bu bebeği doğurmak için gerekli enerjiyi nasıl toparlayacağımı bilmiyordum. Ve bunun endişesi ile geçen birkaç günden sonra, Yeshi' nin numarasını istedim.



Yeshi'nin geldiği gün, hava soğuk ve rutubetli idi. Yere kadar olan büyük bir pencerenin önünde oturmuş Yeshi'yi ve cam boyunca inen damlacıkları izliyordum. Kapımızın önünde bir Toyota Prius durdu ve gümüş renkli topuzu olan bir bayan indi. Turuncu renkli bir şalı vardı ve beyaz bir bluz ile mavi bir

kot pantolon giymişti. Koyu gözleri yukarı doğru dikkatle baktı ve ben yukarı gelmesi için ona işaret ettim. Daha kendini tanıstırmadan önce bile bana derin bir sahiplik hissi verdi. Yeshi'nin farklı ve garip bir şekilde tanıdık hissettiren bir enerjisi vardı. Onu tanımadan onu tanıyor gibiydim.

Ayakkabılarını çıkardı ve salonumuzda yere çapraz koydu. Bir fincan çay içerken, nasıl olduğumu sordu, bir klinik hemşire gibi değil, eski bir arkadaş gibiydi. Kendimi ona sağlığımı, hamileliğimi ve hatta David ile gerilimlerimizi anlatırken buldum. Ve benim anlatacaklarımın doğal olarak bittiği noktaya geldiğimizde, birlikte meditasyon yapmayı önerdi.

'Daha önce hiç meditasyon yapmadım' diye itirafta bulundum. Bu bilge kadının yanında kendimi cahil hissetmişim. 'Dua etmekten nasıl bir farkı var?'

'Bu daha çok zihnini boşaltmak ve hiçbir şeye odaklanmamak demek'

'Zihnimi temizlemek? Benim zihnim o zaman ne yapacak?'

Gülümsedi, bunu çok düşünmememi söyledi ve uzanmamı istedi. Zihnimi boşaltmak zor olduğu için, bir meditasyon eşliğinde bana rehberlik etmek istedi. Daha biz başlamadan bile, ben hafif hipnotize olduğumu ve onun yönlendirmelerine tamamen açık olduğumu hissettim. Gözlerim kapandı ve vücudum ağırlaştı.

'Bırak vücudun yatağa gömülsün' diye başladı. 'Vücudunun gömüldüğünü hisset... Bırak yatak sana yardım etsin... Yatağın altı zemin ve zeminin altında destek kirişler, onun da altında temel ve temelin altında ise toprak var. Bedeninin her şeyi tutabilen toprak tarafından desteklendiğini hisset ve bırak bedenin toprakla tamamen bütünleşsin'.

On dakika sonra, gözlerimi açtım, tamamen gevşemişim.

'Şimdi bu aşamada, Cynthia'dedi 'bedenini hissetmeni ve ona güvenmeni istiyorum. Bedenine bu bebeği doğurmak için hazırlanacağına dair güven'.

Bedenimi düşünür düşünmez, rahatlığım kaybolmuş ve yerini anksiyeteye bırakmıştı. 'Ya onu doğuracak enerjiyi bulamazsam?'

Benden Rosa'daki doğum sancılarımı anlatmamı istedi.

Doğum sancılarımın nasıl erkenden geldiğini, ateşimin yükseldiğini; sonra doktorun bana ciddi enfeksiyon riskini düşürmek için IV antibiyotik verdiğini, fakat antibiyotiğin benim midemi bulandırdığını ve kusmayı durduramadığımı, sonra hemşirelerin mide bulantımı durdurmak için bana IV tedavi verdiğini

fakat bu tedavinin beni sersemlettiğini, ve sonra epidural doğuma alındığımı fakat anestezinin sancımı durdurduğunu anlattım.

Semptomlarımı iyileştirme döngüsü ve ardından tedavilerin yan etkilerini iyileştirme döngüsü son aşamaya kadar devam etti ve beni tüketti. Rosa' nın gelişi tüm bu travmatik hatıraları bir şekilde sildi ve onları şimdi tekrar hatırlamak bir sonrakini nasıl tolere edeceğim konusunda beni endişelendirdi. Yes-hi'nin rolü ne olacaktı bilmiyordum fakat onu doğum odasında istediğimden hiç şüphem yoktu.

'Pes ettiğin zamanı hatırlıyor musun?' diye sordu Yeshi. 'Buna daha fazla dayanamam, bana epidural verin diye düşündüğün anı bulmaya çalışıyorum. '

'Himm, sanırım tuvalette otuyordum, kusuyordum ve tüm kasılmalar öylesine güçlüydü ve bir arada geliyordu ki hepsinden kurtulmak istiyordum.'

Aklımı karıştıran bir şey ile karşılık verdi. Ebeliğinin kırkuncu yılında idi ve bir kadın dayanamıyorum dediğinde bunun sadece ağrıdan olmadığını söyledi. Çok yoğun gelip sonra kaybolan kasılmalardan... Kasılmaların arasındaki zaman dilimi sıklıkla göz ardı edilirdi. Bu zamanlar birkaç dakika ya da otuz dakika olsalar da huzur zamanları idi. Eğer bu anlar doğru değerlendirilmezse- eğer son kasılmanın ızdırabı sürdürülürse ya da bir sonraki için endişelenilirse- ağrı hissi sürekli devam ederdi. Dolayısıyla kasılma on, yirmi, otuz saat sürüyor gibi hissedilir ve kimse bunu tolere edemezdi.

Birden, ne demek istediğini anladım. Okulda öğrendiğim Japon *ma* konseptini hatırlatmıştı. *Ma*, 'boşluk' ya da 'duraklamak' anlamına geliyordu ve binalardaki kapı altlarında ya da şöminelerin içindeki açıklıklar ya da odanın duvarlarındaki boşluklar gibi negatif boşlukları ifade ediyordu. Yani bir boşluk dağılmış olursa bunun nedeni fazlalıklardan değil, kendi başına, ma eksikliğinden olurdu. *Ma* 'gerçek' bir şey değildi. Zihinde yaratılırdı. Bu benim meditasyon sırasında hiçbir şey düşünmememi sağladı ve doğum sancısı sürecine uyarlamama yardımcı oldu. Tanrım, bu konsept, benim evliliğime ve sağlığımdaki durum değişikliğine de uyarlanabilirdi.

Vedalaşırken, beni her hafta ziyaret etmesi konusunda anlaşmıştık. Doğum tarihim yaklaştıkça ya da karnımda daha fazla hareketlenme hissettiğimde daha sık ziyaretime gelebilir ya da telefonla kontrol edebilirdi. Benim ev ödevim ise aralardaki boşluklara odaklanmaktı.

Ve böylece gözlerimi odadaki negatif boşlukları bulmaya odakladım. Ve Escher'in yaptığı optik illüzyonla iki perspektifin arasında öne ve arkaya doğru gidip gelerek oynadım. Ve parmaklarımın arasında oluşan şekilsiz boşluklara baktım. Ve zihin gözümle bende huzur ve barışı çağrıştıran yerleri görselleştirdim. Görememe rağmen, Yeshi bana hayatın kalın, siyah çizgilerinden uzaklaşıp renkli bir zeminden bakmam konusunda rehberlik ediyordu.

Karnım biraz daha büyüdü.

Sonbahar yağmurları başladı.

Ve sonra fırtınalar.

Fırtınanın elektrik hatlarını yokladığı ve palmiye yapraklarının cadde-lerde uçtuğu bir gecede kasılmalarım başladı. Uterusum müthiş bir güçle kasılıyordu ve bu kasılma ilkinden daha güçlüydü. Hastaneye vardığımızda, bacaklarımın arasındaki bu doğal gücün kocaman dünyaya gelmek konusundaki acelesini hissettim.

Yeshi hastaneye geldi. Yağmurluğunu üstünden atarak, David'in ellerini sırtımın alt bölgesine koydu ve ona baskı yapmasını söyledi.

'Ağrıdan korkma' dedi, 'it onu'. O ne dediyse yaptım ve şaşırdığım bir şekilde ağrı azaldı. Ve sonra yanıma geldi kulağıma eğildi ve fısıldadı 'Senden önceki tüm anneler enerjilerini sana gönderiyor'. İçimde bana insanüstü enerji veren bir ışık parıldadı.

Takip eden birkaç saat, gözümde canlandırmam için bana destek oldu. Her şey bir prova gibiydi, gerçek performans buydu. Basit hastane odası Güney Pasifik'te bir mercan adasına dönüşmüştü. Artan kasılmalar boyunca, onları okyanustaki büyük dalgaları geçen kaplumbağalar gibi geçiyordum. Yirmi dalga, Yeshi bana bir tepenin aşıldığı bilgisini veriyordu ve dalgalar azaldığında ise kıyıya doğru sörf yapıyordum. Boşluklar sırasında ya da aralarda kendimi sonsuz uzanan kumsalda ılık, altın sarısı kumlarda güneşlenen bir kaplumbağa gibi hissediyordum.

Nasıl yaptığımı bilmiyordum. Yapmış olmaktan bile mutlu değildim. Fakat ben şekilli ve şekilsiz boşlukların arasında gezinirken, o oradaydı- bebeğim, hâlâ ıslaktı ve göğsüme sokulmuştu.

2008

Ona Sonia adını verdik. Yanık tenli, espresso renkli saçlı ve gri gözlü idi. Onunla da Rosa'da olduğu gibi aramızda bir sevgi bağı oluşmuştu ve ilk birkaç hafta yanımdan hiç ayırmayacaktım. Enerjisi yumuşak ve çok yoğundu. Dakikalarca ağlamadan, kıpırdamadan gözlerini gözlerime sabitler ve öylece bakardı. Bende onun sessizliğine uyum sağlıyordum, sanki benim ihtiyacım olanın sessizlik olduğunu biliyormuş gibi o da bana uyum sağlıyordu. Kısmen hormonlarımın ve kısmen de doğum mucizesinin etkisiyle oldukça yüksek bir motivasyona sahiptim. *Bunu ben mi yaptım? Benim bedenim ağrı için herhangi bir müdahaleye gerek kalmadan bunu yaptı.* Aynı zamanda oldukça fazla miktarda süt üretebiliyordum. Bunların hepsi vücudumun ne kadar yorgun olduğu düşünüldüğünde, arkasında büyük bir gizem olduğunu hissettiriyordu.

Yeshi, doğum sonrasında Sonia ve beni kontrol etmek için birkaç kez ziyaretimize geldi. Bir keresinde, çocuklarla zorlandığım konusunda ağlanırken, bana aralardaki boşlukları hatırlamamı söylemişti. 'Şu anda evdesin. Bu bir hediye olarak düşün. Eğer sen burada duygusal olarak da onlarla birlikte olursan, onların hatırlayacağı şey bu olacaktır.' Söylediklerinden sonra bebeğimi emzirdim ve yanımdan ayırmadım.

Hamileliğim boyunca, doğum sonrasında iç sistemimdeki işleyişlerin tekrar düzeleceği umuduna sarılmıştım. Fakat semptomlarımın devam ettiği geçen her günden sonra umutlarım giderek azaldı. Aslında sağlığım bozuldu. Sinir sistemim, stres ya da heyecan yaratacak her şeyden uzak durmama rağmen kolayca tetiklenebilir hale geldi. Stres ya da heyecan benim yorgunluğumu ve baş dönmemi tetikliyordu, bunlar da benim anksiyetemi ve anksiyete ise yine yorgunluğumu ve baş dönmemi. Böylece kısa mesafeler dışında araba kullanmayı bıraktım, radyo dinlemeyi bıraktım, aksiyon filmleri izlemekten vazgeçtim ve yorucu kitaplar ya da haberlerden uzak durdum. Kendimi dünyadan soyutlamaya çalışmak yerine, sanki kendimi kendimden soyutlamaya çalışıyordum.

Zaten küçük olan dünyam iyice küçüldü.

Aileme bir Çin geleneği olan zuo yue zi (sitting the month-lohusalık), doğum sonrası otuz gün iyileşme sürecim için gelmelerini istedim. Zuo yue zi kuralları yeni annenin dişlerini fırçalaması ya da saçını yıkamasından soğuk yiyecek yemesi ya da televizyon seyretmesinin yasaklanmasına kadar çok farklı olabiliyordu. Genel olarak kabul edilen iki şey 1) yakın aile ve arkadaşların dışında ziyaretçi kabul edilmemesi ve 2) seks yapılmaması idi. Bunları evliliğin getirdiği baskılardan uzak durma izni olarak algılamıştım. Fakat bu kurallar David ve benim aramızdaki uzaklığı artırdı.

Tam olarak nedenini anlamasam da annemin söylediği her şeyi yaptım. Çince ve İngilizce karışık olarak 'Miden boşken muz yeme' ya da 'dizlerini üşütme' ya da 'baharatlı yiyecek yeme' diyebiliyordu. Onun varlığında, bana söylenen şeyleri olduğu gibi yaptım. Bir çocukken kaçırdığım her noktayı doğrulamaya çalışıyordum. Bu dönemin en iyi tarafı ise annemin her gün bir tane-sini yaptığı içinde öküz kuyruğu ya da balık kafası ya da tuzlu pirinç olan ev yapımı çorbalar ve lapalar idi. Lezzetsiz olmalarına rağmen, her şeyi bitiriyordum çünkü boş kase her zaman takdir görüyordu. Özel olarak, onun işini bitirip benimle birlikte oturmasını arzu ediyordum. Hiçbir şey söylemesi gerekmiyordu, oturması yeterdi.

Ne kadar kötü hissettiğimi ailemin bilmesine hiç izin vermedim. Nasıl olduğunu bilmiyorum. Çinliler için sıkıntılar asla bir başkasına anlatılmaz. Ailemin bize anlatmadıkları acıları ve benim asla bilemeyeceğim sıkıntıları olduğunu biliyorum. Postpartum-doğum sonrası- tiroiditis sorunumu bildikleri ve yaşadığım ani rahatsızlığımı da Pekin'de yaşadığım için şimdi bununla ilgili neler olduğunu bilmiyorlardı ve sormadılar. Onların kötüleşen durumu görebildiğini biliyordum ve gerçekten bilmek isterlerse soracaklarını varsaydım.

Yataktan çıkamadığım günlerden birinde, annem sağlığını kontrol ediyor gibi dolaylı olarak sordu.

'Dua ediyor musun?' dedi, bir öğleden sonra.

'Hayır', itiraf etmiştim. Lisede ailemin üyesi olduğu kiliseyi bıraktığım ve agnostik olduğumu ilan ettiğim yıllardan bu yana hiç dua etmemiştim.

'Daha çok dua etmelisin', dedi. 'Tanrı'dan seni iyileştirmesini iste'

Omuzlarım gerildi. Tanrı ile ilgili bir tartışma şu an istediğim en son şeydi.

Annemle ilişki kurma çabasıyla, konuştum. Gerçekten kaderin nasıl işlediğini anlamıyorum anne. Benim bu kadar acı çekmemeye izin veren bir oluşuma ya da ruha kendimi nasıl inandırırım?’

Odada masada duran mektuba göz gezdirerek ve üzerindeki pullara bakarak yürüdü. ‘Kader göremediğin şeye inanmaktır’ dedi, büyürken duyduğum hatta defterime not ettiğim bir düşünceyi referans göstererek. Tam anlamıyla anlamamıştım ve o anda o düşünce ile ne yapacağımı da bilmiyordum. Koleksiyonu için pulların bazılarını alıp alamayacağını sordu. Tabii ki dedim. Başını söylemek istediği her şeyi söyledim anlamında salladı.



Balık topları çorbası gününde, geldikleri günden otuz gün sonra, ailem Pekin’e geri döndü. Onların ziyareti bizim için gerçek bir hediye idi. Onlara teşekkür ettim. Bana benim için dua etmeye devam edeceklerini söylediler, yapacaklarını da biliyordum. Onlarla ön kapıya kadar yürüdüm, onları uğurladım ve sonra bir ay sonra evden dışarı ilk adımımı atmaya karar verdim. Her adımla dengesizlik ve katılık hissettim ve Sonia’nın arabasını bir walker olarak kullandım.

‘En sonunda’ diye coşkulu bir sesle bağırdı David ön basamaklardan.

Bir defada bir adım, diye düşündüm.

Birkaç ay sonra, dördüncü ayda, doğum sonrası tiroditisin ikinci raundu baş gösterdi. Raund iki, raund bir gibiydi – luanpark hız treni gibi önce hiper ardından hipo. Fakat bu sefer test sonuçlarım normal değildi. Teşhis kriterlerine göre, doğum sonrası tiroditis kronik hipotiroidizm ya da ‘Hashimoto’ya –bir isim değişikliğinden daha çok altında yatan patolojinin değiştiği bir duruma dönüşmüştü. Hashimoto’ nun tedavisi, daha sonra anladığım üzere, hayatımın geri kalanında tiroid hormonu desteği almak kadar kolaydı; büyük olasılıkla da doz ihtiyacım zaman içinde artacaktı. İlaç alıyor olmak değerlerimi referans aralıkta tutuyordu, fakat tüm semptomlarımı işin içine kattığımızda, beklendiği üzere, test sonuçlarım dışında ilaç tedavisi ile düzelen hiçbir şey yoktu.

Yeni normalim hipotiroidizm idi ve sonra diğerleri.

Sonra diğerleri, farklı türde sendromlar demekti. Sendromlar etkileri geniş ve nedenleri çok az anlaşılabilen bir semptomlar topluluğudur. Şu kadar ki, suçlu olarak belirlenmiş tek bir organ gösterilemez ve nedeni açıklamak için

akılda kalıcı herhangi bir belirteç yoktur. Mentorum Dr. Eisenberg'in sözleri aklıma geldi: 'İyi bir anemnez bilgisi sana neye ihtiyacın olduğunu yüzde doksan anlatır.' Ben kendi geçmiş öykümü ve fiziksel anemnezimi alıp neyim olduğunu bulmaya çalışabilir miydim? Sonra, bilgisayarda biraz araştırma yapmak için gerekli zihin enerjimi toplayabilir miydim?

Bir sabah, büyükçe bir sandviç yedikten ve bir bardak tuzlu su içtikten sonra, termometreyi ve diğer ölçüm aletlerini aldım ve çıplak bir şekilde banyoya gittim. Vücut sıcaklığım 36,2 C. Ortalamanın altında. İstirahat kalp hızı 82, hızlı. Kan basıncı 90/62, normal ama eğer sersemlemiş durumdaysam çok düşük olmalı. Geri kalan muayenelerimin hiçbirinden kayda değer bir sonuç çıkmadı. Fakat kendime baktığımda, sanki uzun süredir grip çekiyormuşum gibi – solgun beniz, matlaşmış bakışlar, kuru dudaklar, tam dik durmada zorluk görüyordum. Önceki test sonuçlarıma göre anemik olmadığını biliyordum, genel yorgunluk ve dehidrasyonun ötesinde, bu fiziksel sinyallerin ne anlama geldiğini bilmiyordum.

Yaklaşık beş dakika kadar sonra, kalp hızımın yükselmekte olduğunu hissettim. Tekrar kontrol ettiğimde, kalp hızımın 122 gibi ciddi bir rakama ulaştığını gördüm. Kan basıncım değişmemişti. Ayakta dururken kalp hızının bu kadar bariz yükselmesi otonomik fonksiyon bozukluğunu işaret ediyordu, ya da sinir sisteminin hayati fonksiyonları ve istemsiz gerçekleşen faaliyetleri kontrol eden bölümündeki, Pekin'deki ani rahatsızlık anında patlak veren iç işleyişin kontrolsüzlüğü demekti. Bu bulgular muhtemel teşhisimi bulabilmek için seçenekleri daraltmanın anahtarı idi.

Giyindim ve temel bulgularımı da yanıma alıp online olarak araştırdım. Değerlendirme sonucu iki isim üzerinde toplandı ve defterime kaydettim:

Kronik yorgunluk sendromu *Disotonomi*

Korkulacak bir teşhisin olmaması memnuniyet vericiydi. Kronik yorgunluk sendromu minimum ya da orta şiddetli bir yorgunluk sonucunda artan yorgunluğu, bağışıklık sisteminde ve nörolojik olarak fonksiyon bozukluğu yaşayan biri için kullanılan toplu bir terimdir. Disotonomi ise otonomik fonksiyon bozukluğunun süslü adıdır, belirtilerin çapraz olduğu ve kaç ya da savaşı stres

durumunun, istirahat et ve beslen durumuna göre daha baskın olduğu durumu ifade eder. Temel olarak, sendromlar benim semptomlarımı bana hiç bir şey söylemeksizin toparlamış oldu.

Tedavi süreci genellikle antidepresanlardan oluşan bir kokteyl, anti inflamatuvarlar, psikoterapi ve daha uzun süreli vakalarda immün sistemi baskılayıcı ilaçlar gerektiriyordu. Bu ilaçların potansiyel yan etkileri hiç ilgimi çekmiyordu. Ayrıca semptomlarımı baskılamayı da istemiyordum. Ben gerçekten her neyse gidişatı bilmek istiyordum ve nasıl iyileşeceğimi.

Disotonomi için çok fazla istatistiksel veri bulamamıştım, kronik yorgunluk sendromunda hastaların yarısından daha azında iyileşme görülüyordu ve sadece yüzde beşlik bölümde tam bir iyileşme gerçekleşiyordu. Bu istatistiksel verilere üzölmek iyileşmeyi psikolojik olarak engelleyebilirdi, araştırma amacı dışında bu sendromları tanımlamamaya karar verdim. İnsanlar problemimin ne olduğunu sorduklarında onlara basitçe ‘hipotiroidizm’ ya da ‘Hashimoto’ dedim.

Bunun bir çeşidini yaşayan hastalarımı hatırlamaya çalıştım. Bana ‘kronik mono’ ile ilgili soru soran hastam ve sürekli yorgun olmaktan ya da başlarının dönmesinden şikayetçi olan sayısız hastalarım gibi olanları. Onlara değişik uzmanlar tavsiye ettim, birçok test yapıldı ve genellikle herhangi bir sonuç çıkmadı. Bazen doktorlar daha geniş ağlar attılar fakat ne avlamaya çalıştıklarını bilmiyorlardı ve sonra ‘insidentalomas’ problemi ile yüzleştiler- akciğerde bir nokta ya da adrenal bezlerde bir kitle gibi. Sonra peki? Daha fazla test, daha fazla girişimsel prosedür, daha çok harcama, daha çok travma. Sürecin sonunda birçok hasta cevaptan çok soru sahibi oldu. Mantıksal olarak, ben hastalarımın durumunun gerçekten var olmadığını düşünmüştüm. Bana yakınmalar duygusal harabiyetle alakalı görünmüştü.

Kendi teşhisimle oturuyorken, böylesi bir süreci üstlenebilecek bir enerjinin ve denge durumumun olmadığını biliyordum. Yapmaya karar versem bile, diğer yoldan ilerlerdim. Hastaneler ve klinikler bir bütün olarak, benim evim olmuşlardı, beni tanımlayan bir mekan gibi, distopik-her şeyin kötü olduğu- bir roman kurgusu gibi hissediyordum. Odamda bir buçuk saat köşeye çekildim. Bu durumdaki tüm doktorların ve hastaların bakış açısını görmüştüm, kızgın değildim ama kaybolmuştum.

Rosa salınarak içeri girdiğinde, dalgın halimden çıktım ve kucağımda hâlâ açık duran raporuma bakıyordu.

‘Ne yapıyorsun’ anne?

‘Bilmiyorum’ dedim. ‘Artık hiçbir şey bilmiyorum’

Aklıma gelen bir sonraki düşünceyi not ettim:

Paradigma işe yarıyor. Yaramayıncaya kadar.

Hayatımın temelinin parçalandığını kabul etmek oldukça zordu. Durumumun daha uzun süreli olacağını kabul etmek daha da zordu. Sonia'nın bezini değiştirmek, Rosa'nın öfke krizlerini sakinleştirmek, bulaşıkları yıkamak ve diğer işleri halletmek beni hayatla ilgili tutuyordu yani faydalı. Fakat işlerimin arasında kanepeye kendimi atar atmaz, var olan gerçeğim beni yakalıyordu. David iyi durumdaki hayatına devam ediyordu ve her şeyin normal haline döneceği zamanın ne zaman geleceğine dair sonraki bölümleri bekliyordu.

'Dünyada neler olup bitiyor öğrenmek istemez misin?' diye sordu bir gün kahvaltıda New York Times'in arkasından.

'Benim merak ettiğim değil, benim dayanamadığım!' diye sızlandım.

'Senin semptomlarını daha kötü hale getirmeyen bir şey var mı?' dedi David.

Bunu 'bu kadar hassas olma' diye yorumlayarak tolere edebildiğim bir şeyle cevap vermek istedim. Ulusal Halk Radyosu? Hayır. James Bond filmleri? Hayır. Romantik komediler? Belki. Reese Withersoon? Evet.

David güldü.

'Belki Woody Allen?' Gülünç olduğumun farkındaydım, sadece iddialı değildim. Bağırarak istedim, hey, beni hatırla, beş gömlek, iki pantolon, bir etek ve beş parça iç çamaşırı ile altı aylığına dünya turuna çıkan, yöresel olarak ne bulursa yiyen ve sıtma ülkesinde bir delikli sinekliğin altında yatmak da dahil, yatak bulduğu herhangi bir yerde uyuyabilen kadını. O kadın hâlâ benim. Fakat David'in benim şu an yaşadıklarım – onun daha önce görmediği ve kendisinin de yaşamadığı – inanmasını beklemek güvenmek dediğimiz zor şeyi gerektiriyordu. Onun güvenine ihtiyacım vardı. Bana olan güvenine.

Bir gece, bir Woody Allen klasiği olan Annie Hall'u izlemeye çalışırken filmin yarısında vertigo nöbetim başladı. David'e baktığımda o telefonu ile internette sörf yapıyordu.

'Niye bunu izliyoruz ki?' dedim sinirli bir şekilde.

'Bilmiyorum' dedi ve benim çabamı pek umursamamış görünüyordu. 'Biraz daha hayata dair bir şeyler yapmaya ne dersin, ne demek istediğimi anladın mı?' Yatak odasına doğru yürüdü.

Onu takip ettim ve tüm sakinliğim ile orta yolu bulmaya çalışıyordum. 'Sarılıp yatmaya ne dersin? Kaşık şeklinde, biliyorsun, çıplak olarak, hani sevdiğimiz gibi.' Soyunmaya başladım.

'Anlamıyorsun...erkekler için, bu basitçe imkansız.' Üzerinde boxeri varken, yatak odasından dışarı çıktı.

'Eğer seks yapmayacaksak, oturma odasına mı taşınacaksın?'

'Eğer rahatlayamayacaksam senin yanında uyumak benim için çok zor.'

Orta yol yokmuş gibi görünüyordu.

Diğer büyük sorun David'in yüksek tempolu yaşamı idi ve daha da hızlanıyordu. Artık kendi alanında sadece bir yükselen yıldız değildi; kabul edilmiş bir şampiyondu. Ofiste olmadığında, yurt içine ve dışına seyahat ediyordu ve nereye giderse yenilenebilir enerji politikalarını yayıyordu. İki milyon dolarlık bağış buradan, büyük bir atılım politikası buradan. Onun iyi haberlerine yetiştirmiyordum- heves yorgunluğu diyordum buna. Bu tarz bir şeyin mümkün olabileceğini bilmiyordum ama olmuştu. Heves yorgunluğu evde bir arada olmamızı da engellediğinden aramızdaki sürtüşmeyi artırmadı. Sosyal toplantıların yanında, David halk hareketi bağışçıları ağırlıyordu ve daha yüksek mevkidekiler için de akşam partileri düzenliyordu. Sinir sistemimin kaldırabileceği her şeyi değerlendirmeye ve beni daha ileri taşıyacak şeylere evet demeye çalışıyordum. Fakat o sadece benim hayırlarımı görüyordu. Ne önerirsem önereyim yetmiyormuş gibi hissediyordum.

Bu bizim kaç kere tekrar ettiğini hatırlayamadığım diyalogumuzdu;

'Sosyal hayatımı zaten oldukça sınırlandırmış durumdayım' diyordu.

'Anlamıyorsun' diyordum. 'Zar zor dayanabiliyorum.'

'Ben de zar zor dayanıyorum' dedi David arada.

'Neden bahsediyorsun?!'

'Buna gerçekten ihtiyacım var' demekten başka hiç birşey söylemedi.

O zaman göremedim ama David için, hızlı iş hayatı manasız değildi ya da sadece ona hizmet etmiyordu. Ailemizi ve kendini dağılmaktan kurtarmaya çalışıyordu. Ve insanları iyi bir amaç için bir araya toplamak, ona umut veren somut sonuçlar, onun ruhuna ışık veriyordu ve onu onurlandırıyor. Bu farklı bir duygu durumu ile dinamik kalmak demekti.

Bir akşam partisinden sonra, bana 'parti senin için nasıldı?' diye sordu.

'Yorgunum' dedim sadece şikayet eden bir papağan gibi. 'Bana lütfen daha fazla bir şey sorma!'

‘Sana daha önce söyledim,’ dedi, iletişimi azaltarak, ‘parmağını kıpırdatmak zorunda değilsin. Bütün gece yatakta dinlenebilirsin.’

‘Fakat bu bizim evimiz’ dedim sızlanarak ve iletişimi tekrar canlandırdım.

‘Onlar aynı zamanda benim de misafirlerim. Ve eğer onlar buradaysa, ben de bunun bir parçası olmak isterim. Evin temiz olmasını ve yiyeceklerin de iyi olmasını isterim. Ve benim de insanlara ihtiyacım var. Onlarla yapabildiğim kadar bir arada olmak istiyorum. Yani demek istediğim, tüm bir geceyi yatakta kim geçirmek ister?’

David bana bu ne saçmalık dercesine baktı, ve bende kendimle geliştigimi fark ettim. Hem insanları etrafımda istemiyordum, hem onları etrafımda istiyordum. Dinlenmek istiyordum, dinlenmek istemiyordum.

‘Fakat daha sonra seni yorduğum için beni suçluyorsun.’

‘Çünkü yoruyorsun!’ Bacaklarımda ve kollarımda yayılan inflamasyonu hissediyordum. Kendimi toparladığım birkaç dakikadan sonra, ‘aynı şeyleri tekrar tekrar yaşamak yerine, yeni bir çözüm istiyorum. Bence bir evlilik danışmanına ihtiyacımız var .’dedim.

Kafasını salladı. ‘Herhangi bir terapiye karşı alerjim var, hatırlamıyor musun?’ Ailesinin onu lisedeyken götürdüğü terapi onu referanstı. Oradan uzaklaşmak için yemin etmişti.

‘Kötü bir deneyiminin olduğunu biliyorum, fakat bu uzun zaman önceydi. Bunun yanında, bu bizim için uzun soluklu bir prosedür gibi olmayacak. Bir.. ya da bir başka’

‘Bir başka, ne?’ David çok net bir katılıkla sordu.

Devam etmeye cüret etmedim, belki söylediklerimden dolayı pişman olacaktım. Ve bir battaniye ile yastık kapıp, salonda uyudum.

Bir ay sonra tekrar aynı hikaye. Kovanlardan balların toplanmaya başlamasına dair yapılan bir açılış töreninden sonra garajı temizliyorduk. On beş civarında arkadaşımız, üç farklı kovan istasyonu ve ekipmanlar ve ballı limonata ile doldurulmuş bir bölüm. Arkadaşlarımızı görmekten ve balın nasıl toplandığını öğrenmiş olmaktan keyif almıştım. Fakat önümüzdeki birkaç gün kendimi daha kötü hissedeceğimi ve yorulmama neden olduğu için David’e yakınacağımı biliyordum.

‘Bu benim sağlığım için kötü,’ dedim. Evlilik kaynaklı stresin inflamasyon ve kronik hastalıkla bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar vardı. Stresli

evlilikler, uzun süre bir arada olan partnerlerin stresleri, stres hormonlarını yükseltir ve bağışıklık sisteminin baskılar, tıpkı David'e anlattığım gibi.

Bal peteklerini elinden yere atarak durdu. 'Bekle, senin sağlık problemlerine benim mi neden olduğumu söylüyorsun?'

'Tetikliyorsun' dedim, beni zorlamaya başlayan baş dönmemi umursamazdan gelerek.

'Bazen bilerek benim enerjimi düşürdüğünü düşünüyorum.'

'Vauv,' dedim, gücenmiş bir halde. Ben kendi stresimden bahsediyordum ama o bu durumu kendine çevirdi. 'Eğer her şey senin için bu kadar kötü ise... eğer senin için sosyal olarak ya da cinsel olarak yetemiyorsam ya da senin için hiç birşeye yetemiyorsam... yani eğer finansal olarak kendi yükümü taşıyamıyorsa...eğer tüm yaptığımız birimizin ötekini aşağıya çekmesinden ibaretse, eğer bir evlilik danışmanına gitmeyeceksen...eğer bu kadar kötüyse, neden bir aradayız?'

Oturdu. 'Ayrılmanızı gerektiğini mi düşünüyorsunuz?'

Birkaç dakika hiç bir şey söylemedim. Gerçekten onu bırakmak istiyor muydum? Yoksa onun benim acımı görmesini mi istiyordum? Ya da onu bazı şeyler için cezalandırmak mı istiyordum? Bilmiyordum ve bir sıralama yapamadım çünkü bütün eklemlerim ve kaslarım ağrıyordu ve tek hissedebildiğim hayatıma onun nasıl bir stres getirdiği idi. En sonunda, 'Evet. Senin ve benim birlikteliğimiz benim sağlığıma daha fazla acı getiriyor' dedim. Cümleler ağızdan çıkana kadar onlardan emindim. Eğer David gerçekten giderse, sonra ne olacaktı? Hayatı tek başıma nasıl yürüteceğimi, kızlarım ve kendim için gerekli desteği nasıl sağlayacağımı düşünmek- ya da daha kötüsü, kızlarımın sağlıklı babaları ile daha iyi bir yaşama sahip olacaklarını bilmek...

'Lütfen, en azından bana bak.' Sesi yumuşamıştı. 'Eğer gitmemi istersen, giderim.'

Uzun bir sessizlik oldu.

'Fakat seni üzmem istemiyorum.' Diye ekledi, sesi hâlâ yumuşaktı.

Yüzüne bakmak için döndüm. 'Hangi konuda?'

'Bak, bu ikimiz için de cehennem. Fakat en son endişe etmen gereken şey para. Seni tekrar çalışabileceğin zaman kadar destekleyeceğim.

Yorumu yüzüme çarpan soğuk su gibi yarattığı şok edici etki uzun süredir ağrı ve endişe yüzünden kapalı olan gözlerimi yeniden açtı ve birden onun

şefkatini, dürüstlüğünü ve sevgisini gördüm. Utanarak ve kendimi bencil hissederek ona doğru birkaç adım attım. Ve garaj camında, tozun ve örümcek ağlarının içinde yansıyan ürpertici görüntümü gördüm. Gorgon!

Ve diğer bir gerçek soğuk su gibi yüzüme çarptı: Ayrılmak isteyen bendim. O değildi- bendim. Ayrılmak istediğim benim hastalığımdı. Fakat benim hastalığım ve ben birleşmiştik.

David beni on dakika gibi hissettiğim bir süre tuttu. Ve sonra merdivenlerde çıkıp derin bir uykuya daldı.

Bütün gece sessizce ağladım.



Haftalar boyunca, bir gölge tarafından ziyaret edildiğimi hissettim. Bunun ne olduğunu zihnim yeterince algılayamıyordu fakat bu siyah enerji bana tanıdıktı, geçmiş bir yaşantıdan geliyor gibiydi. Beni günlük hayatımda takip ediyordu, özellikle grip benzeri kırılganlık hissi beni halsiz bıraktığında daha büyük oluyordu.

Bir gün, yatak odasında dinlenirken, David'in telefon konuşmasına kulak misafiri oldum. Yaklaşmakta olan eyalet meclisi seçimi için büyük bir oy kampanyasından bahsediyorlardı. Politikacıların dünyası bana her zaman yabancı olmuştu, onun stratejik düşünme tarzına imrenerek ve huşu içinde dinledim. Telefonu kapadıktan sonra, başka birini aradı, bir mod değişikliği ile bir arkadaş ile kamp tatili yapmak üzere plan yaptı. Bu görüşmesinde temiz bir göl kenarı bulmaktan bahsettiler, böylece Rosa' ya balık tutmayı da öğretebilecekti. Sonra yatak odasına girdi, basketbol kıyafetlerini giydi ve oynamak için dışarı çıktığını söyledi.

Soluyarak konuşabildim. 'İki numara'. Geçmiş yaşamdan gelen gölge tüm ışığı ile üzerime geliyordu.

'Ne dedin?' dedi basketbol ayakkabılarını kutudan alırken.

'Hiç birşey. Kendi kendime konuşuyordum.'

'İki numara mı dedin?'

İstmeden başımla onayladım. Bu hastalıkla mücadele etmek, kimliğimi ve sesimi kaybetmek... dünya üzerime geliyor gibiydi, beni boğuyordu, adım adım... ve David'in hayatının nasıl kolay aktığını görmek, dans ediyor gibi yaşıyordu. Bu küçük bir kızken hissettiklerim gibiydi- aşırı hassas, kırılgan ve

güçsüz. Bütün sağlık sorunlarım bu ek stresler ile daha da büyüyordu. Bu David'le yarışmak değildi, aslında; bu kim olduğumu kaybediyor olmaktı ve şu an mevcut olan Bir Numara beni engelliyordu.

Açıklamaya çalıştım, fakat o 'gülünç olma, ikinci kim?' diye atıldı.

İkinci Süpermen, diye düşündüm. Süper bir aileden gelen süper bir kahraman diye düşündüm, dünyayı kurtarmak için süper şeyler yapan süper kahramanların şehrinde bir kahraman- o oydu.

Daha sonra, eski fotoğrafların olduğu bir kutuyu taradım, ev dikimi ekose desenli elbisesiyle, uzun çeneli ve gözleri yukarı bakan ve eğer o başkalarını görmezse başkalarının da onu görmeyeceğini düşünen bir kız çocuğuna gözüm takıldı. Sonra o kız on bir ya da on iki yaşında, kakül kestirdi ve tek Izod tişörtünü giydi, içinden gelmese bile sert karakteri oynamaya, tüm dişlerini göstererek gülümsemeye, omuzlarını dik tutmaya çalıştı. O zamanlar zayıf olmaktan nefret ettiğime karar verdiğim zamanlardı ve bu dürtü ile hareket etmişim. Orkide çocuk kavramını henüz bilmiyordum ya da hassas olmanın sağlık açısından risklerini; bu hassasiyetin artmış stres cevaplarına neden olabileceğini ve bunun da otoimmün hastalıklar da dahil kronik sağlık problemlerine neden olabileceğini de. Tüm bildiğim basit bir seçim yapmalıydım- aynı bu şekilde daha fazla devam etmek ya da yeni bir yol bulmak- ve daha sonra zihnimde tek bir soruyu muhafaza ederek bir seçim yapmışım: Daha az hassas nasıl olabildim?

Ve şimdi burada ben, yirmi beş yıl sonra, başka bir kritik karar ile yüzleşmişim: aynı düzende daha fazlası ile devam etmek ve sevdiğimi kaybetme riskini almak ya da yeni bir yol bulmak. David'le ciddi bir kavgadan sonra, bu hayatı korumaya çalıştığımı anladım. Bu hastalık benden zaten çok şey almıştı. Sevdiğimi de almasına izin vermemeye karar verdim.

Neyi bilmediğimi bilmiyordum (evrensel bir bilgi sözü). Aynı zamanda bu yolculuğun olabildiğince uzun süre alacağını da bilmiyordum (on yıllık bir sürenin yarısından fazlası ve devamı). Böylece yeni bir yol bulmak için samimi ama acemice bir seçim yaptım.

O zaman için tek sorum: Kanepeden nasıl kalkarım?

Bölüm İki

Nereden başlayacağıma dair hiçbir ipucum yoktu. Gençlik yıllarımda yaptığım gibi kendimi daha dayanıklı duruma getirerek çıkış yolu bulamayacağım belliydi. Daha dayanıklı olabilmek için kalınlaştırmaya çalıştığım cildim zaman içinde daha da incelmşti. En büyük sınavım başlamak için ilk adımımın ne olması gerektiğini bulmaktı- sonrasında da devam etmek için gerekli motivasyonu bulmak. Aldığım her kararın uygulaması üç kat daha fazla zaman alıyordu çünkü yatmak, yapmak istediğim tek aktivite idi. Kanepe benim ödülüm olmuştu. Günlük ev işleri, çocuk bakımı ve herhangi bir uğraştan sonra kanepe-
nenin konforuna bağımlı hale gelmişim. Kendime bu keyfi yaşamak için üç ay gibi biraz uzun bir süre verdim, kanepe ile yaptığım sözleşmeyi iptal etme işini uzatmaya çalışıyordum.

En sonunda, kış tatili geldi ve ben kendimi yorgun hissediyordum, bu durumu da değiştirmek istiyordum. Zamanlama tamamen tesadüfi idi çünkü David, Rosa'yı uzun zamandır bekledikleri kamp turuna götürüyordu, ilk baba kız tatili gelmişti. Etrafımda Süpermen olmadan iyileşme sürecini düşünmek, kesinlikle daha kolay olacaktı. Ve üç buçuk yaşındaki Rosa'yı, dünyası son hızda genişliyordu, idare etmekte giderek zorlaşıyordu. Sonia, henüz emzirmeyi bırakmışım, tek başına ona bakmak daha kolay olabilecekti. David ve Rosa arabayı ekipmanlarla doldurup bana el salladıklarında, Ahh diye iç çektim. Şimdi kendi hızımı belirleyebilecektim; sadece olabileceğim kadarını.

İki gün boyunca, Sonia'nın etrafta yalpalayarak dolaşmasını izlemenin yanında çok az şey yaparak geçirdim. Kalan yemekleri ve dondurulmuş hazır yemekleri yedik. Kimse gelmedi. Günlük ev işlerini yapmayı bıraktım. Pazar sabahı geldiğinde, kamp turunun son günüydü-Sonia hâlâ etrafta geziniyordu-sanki hiç durmuyormuş gibi hissettim-ve ben onu kanepede otururken izledim, salonu keşfediyordu.

'Da!' diye mırıldandı, tuzlu su sürahisinin üzerindeki mavi balığı göstere-
rek.

'Balık' dedim.

Birkaç dakika sonra, 'Da!' Sonia' nın küçük parmağı oyuncak sepetini işaret ediyordu.

'Bebek'

'Da' kitaplığı hedef alarak.

'Savaş ve Barış. Lee -o Tol-stoy diyebilir misin? Lee-v Ne-ko-la-ye-viç Tol-stoy?

Sonia bana boş boş baktı, karşı tarafıma doğru uzaklaştı ve salonda zigzaglar çizmeye başladı. Haftalardır onu adım adım izliyordum, fakat şimdi farklı idi. Şimdi onu gerçekten görüyordum. Kendi hareket özgürlüğünün şaşkınlığı-nı, onu cezbeden dünyaya ulaşmaya çalışmasını, parıldayan gözleri, onu öfkelen-diren sorularını.

Bir zamanlar bende aynı şekilde öfkelenmiştim. Doktor olma yolcuğuma başlamıştım. Eğitimimde bir yerlerde, keşfetme duygum yerini daha çok günü kurtarma odaklılığına bırakmıştı - işin ehli olma duygusundan çok- sadece me-dikal eğitimin gerekliliklerini yerine getirmeye çalışıyordum- hastaları iyileşti-riyordum, ve iyileştiremediklerime de şikayetlerini kolaylaştırmak için ilaç ve-riyordum. Tedavi talimatlarını ve protokollerini bilirdim. Arkasından Kurt'un kaybı geldi, beni soluksuz bırakmıştı. Ve şimdi de evlilik ve çocuklarla birlikte hastalık. Neden keşfetme duygumu kaybettiğime dair upuzun bir liste hazırla-yabilirdim. Fakat bunlar nedenler idi, çözümler değil. Sonia'nın yönlendirme-sini takip etmeliydim. Öyle görünüyordu ki benim kızlara olan faydamdan çok, onların bana faydası vardı.

Kitaptan *Savaş ve Barış*'ı aldım, öğrenmeye hevesli olan kayıp kendimi arıyordum. Orada değildi.

Dosya dolabında liseden kalma kağıtların arasında öğrenen beni ararken Sonia'nın Da'sı arka planda çınladı. Öğrenen ben orada da yoktu.

Dr. Eisenberg için tıp fakültesinde yazdığım anemnezlere sıra geldiğin-de, kağıt tomarlarının kalınlığı karşısında şok olmuştum. Onun yaptığı gibi kağıtları elimle tarttım. El yazısı ile yazılmışlardı, satır satır okudum, şimdiki hastalığın geçmiş öyküsü tek başına önlü arkalı bir sayfayı alıyordu; Gazi has-tanesinde gördüğüm ve muayene ettiğim savaş gazilerinin hikayeleri, kelimeler ve anlatımı başkası tarafından yazılmış gibiydi. Bu öğrenen bendim. Bu benim ilaçlar ve ünlü tedaviler hakkında hiç birşey bilmediğim zamanlardı. Basitçe onları hikayelerini anlamaya çalışmıştım.

Şimdi, belki durumuma bir isim vererek ve ilaçların nasıl yardımcı olabileceğinin çerçevesini çizerek durumu daha da karışık hale getiriyordum.

Temel bilgilere geri dönmek durumundaydım.

Sonia'nın Da! bağrıışlarını dizginlemek için, mutfakta bir portakal aradım. Onun yerine, mutfakta ne varsa kaptım, bir limon, sonra dikiş setini buldum ve basit bir kesikli dikiş attım, hatırlayabildiğim tek dikiş tekniği idi. Sonra stetoskopumu bulmak için kutuyu didik didik aradım. Sonia bir saniye bile oturmak istemediği için, ben kendi kalbimi dinledim. *Lub.S1*, ilk kalp sesi, düşük şiddetli yumruk, kalbin vücuda kan pompaladığı an. *Dub. S2*, ikinci kalp sesi, daha yüksek şiddetli yumruk, kalp odacıklarının açılma sesi, kalbin gevşediği ve boş odacıklarını doldurduğu an. *Lub-dub, lub-dub*. Bende hâlâ hayat belirtisi vardı. Oldukça fazla.

Yorgunluk çarptığında, Sonia'nın bezini değiştirdim ve duş aldım. Bu biraz yardımcı oldu, kurulandım ve kitaplarımın arasında temel bilgiler içeren bir tanesini aradım. *Hastalıkların Patolojik Temeli*. Tabii ki ! Bu hastalıkların oluşumunun nedenlerini ve nasıllarını anlatan 1.300 sayfalık referans bir kitaptı. İlk aldıklarımdaydı, sayfalarının köşeleri kıvrılmış, altları çizilmişti ve hâlâ tıp fakültesi kütüphanesi gibi kokuyordu.

İlk birkaç bölümü altını çizdiğim yerlere ve notlarıma da bakarak dikkatle inceledim. Hücre yaralanması. Hücre adaptasyonu. İnflamasyon. Tamir. Bu ölümlerde, hastalıkların teşhis edilmeden önce, hemen dikkat çekmeyen işleyiş bozulmaları ya da yıllarca, bazen onlarca yıl, süren düşük şiddetli enflamasyonlar ile başladığını öğrendim- ya da yeniden öğrendim.- Buna göre '*burada* sen iyisin' '*orada* değilsin' modeli doğru değildi. Sağlık ile hastalık arasında biz çizgi yoktu. Sağlık durumu *burada orada*, fermuar süreç *burada* (hücreler tamir edildiğinde) ve *orada* (hücreler zarar gördüğünde) dinamik sürecine dönmüştü. Dolayısıyla hastalıkların ve kronik durumların referans kabul edilen sabit rakamlarla ya da pozitif test sonuçları ya da spesifik kriterleri karşılaması durumunda belirlenebileceğine ilişkin fikirden vazgeçmek durumundaydım.

İlk tiroditis durumumdan beri bedenim inflamasyonu yaşamıştı. Fakat *burada/orada* doktrini ile eğitim almış doktorlarıma göre, inflamasyon tedavi edilmeye değer bir hastalık değildi. Akut inflamasyon koruyucu bir cevap olduğuna göre, kronik inflamasyon daha zarar verici olabilirdi. Denge merkezlerimde meydana gelen inflamasyon baş dönmesine ne den oluyordu. Duyu sinirlerimde oluşan inflamasyon ise aşırı sensitiviteye neden oluyordu.

Kaslardaki inflamasyon ağrıya ve yorgunluğa neden oluyordu. Bu süreç hastalığın tersinin- sağlık- elde etmenin fermuarı tersine *burada* (tamire doğru) yönüne çevrilmesi ile olabilmesi demekti. Bu benim hızını takip edebileceğim bir süreçti. Bedenim bazılarını tolere edebiliyordu. Ve bazıları semptomatik iyileşmeye zıt bir şekilde iyileşmeye doğru giden süreçlerdi.

Bununla, onaylanmış bilimsel metodlara geri döndüm. *Bir soru sor. Geri plandaki araştırmanı yap. Bir hipotez oluştur. Bir deney kurgula. Datayı analiz et. Sonuçları tartış.*

Tamam, düşündüm. *Bir soru sor.*

Hazır bir sorum vardı: Kanepe bağımlılığından nasıl kurtulurum?

Sonra, *Geri plandaki araştırmanı yap.*

Bu en fazla bildiğim şeydi. Otoimmün hassasiyetim var, yaygın inflamasyonum ve sinir sistemimde fonksiyon bozukluğu.

Bir hipotez oluştur.

Eğer denge sorunumu ve inflamasyonu çözmeye odaklanırsam, gariplikleri de yok edebilirdim ve iyileşebilirdim.

Bir deney kurgula.

Ben kendimin doktoruyum, benim vakam kendim. *n* değeri 1. Hayat ise deney.

Bu paradigma değişimini uygulamaya karar verdiğimde, değişimin zorlu olacağını biliyordum: indirgeyici bilimin bakış açısıyla yapılmış, ihtiyaç duyulan siyah- beyaz bilgiyi sunan çalışmaların içinden bilgiyi ayıklamak ve bunu gri, gri ve grinin tonları olan insan tecrübesine bir şekilde uyarlamak. Ve bunların ötesinde, yavaşlamış, karışık bir beyinle bunu yapmak.

Dinamik ikili seyahatlerinden balık tutma hikayeleri ve göl kenarından topladıkları odunsu hazineleri ile döndüklerinde, geçmişte faydasını gördüğüm bir listeyi güncelleyerek, düşüncelerimi defterime kaydediyordum. Gerçi bu liste, küçük detayları hatırlamak için yardımcı bir araç değildi. Bunlar yaşamak için kurallardı. Bu deney bir parça bilim, bir parça sanat ve bir parça inanç demekti. Ve şimdi ben ilk adımdaydım.

Kanepeden Nasıl Kalkarım

1. Yeni sorular sor



David ve bende bir fermuar sürecine takılmıştık. Bir tarafta ilişki vardı diğer tarafta, otonomi; otonomi sağlıklı bir ilişki için ön koşul olduğundan, nereden başlayacağım konusu kafam karışıyordu. David'in işinin çok fazla enerji gerektirdiğini biliyordum. Ve evde, çocuklar ilk önce geldiği için, evliliğimize dair yeni sorular sormak için çok fazla enerjimiz kalmıyordu. Kendi kendime uzun vadeli iyileşme hedefleri yerine kısa dönemli uyum sağlama yetenekleri geliştirmem gerektiğini düşündüm ve bunun ilk aşaması öfke patlamalarımı azaltmaktı. Gerçekten denemek, bu tarafsızlık demek olsa da. Kızgınlığı serin bir nezaketle değiştirdim ve yeni öğrenen bir zihni, Sonia'nın Da! larını dizginlemeye çalıştım ve bunu David'e uyguladım. Teorik olarak bizi ileri taşıyacak şeylere yönelmeye ve bireysellikten uzaklaşmaya karar verdim.

Ve bir cumartesi, bu bilimsel yöntemi ve bir sonraki adımı nasıl atacağımı David'e anlattım. Onun bu yöntemi kafa karıştırıcı bulacağından endişe etmiştim fakat o bunu onayladı ve metodu sevdiğini söyledi ve kendi deneyine başlıyordu. 'Su standart musluktan dakikada iki galon akar' dedi 'fakat bu yeni musluklar dakikada yarım galon akış hızında'. Musluklarımızı değiştirmek üzere yeni musluk siparişi verdi ve ne kadar su tasarrufu yaptığımızı görmek için hevesleniyordu. Ve duş başlıklarına yöneldi. Sonra enerji tasarruflu ampullere. Söylenmeleri vah-vah-vah şekline dönüşmüştü, beni de rakamların içinde kaybetti. Önemli olan, önemsedığımız konularda keşfetme sanatının farkındalık noktasına gelmiştik. Ve bir sonuç olarak, daha az kavga ettik.

Aile hayatında, çok kolay iki numara zihin yapısından kurtulamadım. Aktif hareketli Rosa 'yı David çok daha fazla dışarı çıkarıyor, futbol maçlarına, politik bağış toplantılarına ve bazen kahvaltı toplantılarına götürüyordu. Ayrıca ona Mitchell 'in dondurması gibi kendisinin de sevdiği şeylerden alıyordu. Newton'un üçüncü kuralı her hareketin bir eşit bir de karşı reaksiyonu vardır düsturu ile, David'in eğlenceli ve tatlı uygulamalarını duyarlı alışkanlıklarım ile dengelemem gerektiğini hissettim. Benim çok pişirilmiş brokolim onun Rocky Road 'u ile karşılaştırılmazdı. Benim sessiz oyunum onun kabadayı 49'lu-ların fanları ile karşılaştırılmazdı. Korkarım kızların gözünde David'le yarışmam mümkün değildi.

Geceleri, ayakkabı kutuma doğru sürünüyordum- benim açımdan yatak böyle bir his yaratıyordu. Benim tarafımdan David'in tarafına uzanan uzun yastıklarımız vardı- gece kim isterse kullanması için-fakat şimdi ikimizi ayırıyordu. Benim tarafım havasız ve tüm erotik deneyimleri engelleyen taraftı. Bir ayakkabı kutusu tanımı uygun gibiydi çünkü tüm ölü şeyler oradaydı. Evliliğimizin iyiliği için, ayakkabı kutusundan sürünerek çıkmaya çalışıyordum ve gerçek hazzın nasıl olduğunu hatırlamaya çalışıyordum. Fakat görmekten, duymaktan, tatmaktan ve sinir sistemimi uyaracak herhangi bir şeye dokunmaktan kaçındığım için, ancak yarı içeride, yarı dışarıda olmayı ve dümdüz yatmayı başarabiliyordum.

'Gevsemeye çalış,' diyecekti David. Deneyecektim. Zor. Pozisyonumu çok hızlı değiştirsem, başım dönüyordu. Sonra çarpıntılardan endişe etmeye başladım, ve ardından gerçekten başladı- hadi hoppa, hadi hoppa ve aralarda nefes almak zorundaydım. Ardından David sorardı, 'Senin için nasıldı? Her zamanki başlangıç ve bitişlerdeki gibi yattığım için, eğer daha fazla yakınlık için çabalarsam kalp çarpıntılarından daha çok korkardım bu nedenle uzun gece benim ruh durumumu daha fazla ortaya çıkarabilirdi. Tutku kaybetme riskini getiriyordu. Ayakkabı kutusunda rahattım, çünkü havasızlığın ötesinde kesin bir güven vardı. Ölü şeyler tekrar ölemezdi. Bana orada kimse zarar veremezdi.

Kanepeden Nasıl Kalkarım deneyimin uyku kalitemi artırmayla başlaması gerektiğini biliyordum. Aksi takdirde daha ileri adımlar atmak için enerjim olmayacaktı. Sonia'yı emzirirken, uykusuzluğa teslim olmuştum; fakat onu artık emzirmiyordum. Uykularım sağlık problemlerimden ve annelikten önce de zayıftı. Uyku mahrumiyeti tıp fakültesi eğitimi esnasında övülmüştü. Uzmanlıkta ise ironik olarak hastalarımıza uykunun önemini öğretiyorduk. Monitörlerin biplerleri arasında, gece hemşirelerinin pansumanları ya da serum takmaları ve doktorlar sabah vizitte sonuçları görebilsin diye flebotomistlerin sabahın beşinde kan almaları nedeniyle hastalar bir iki saat bölünmemiş bir uyku uyuyabilecek kadar şanslılardı. Doktorlar ve hastalar düşük enerjili, huysuz ve dağınık zihinli olmaya yatkınlardı. Uykusuzluk, kardiyovasküler hastalıklar ve obezite açısından risk teşkil etmesinin yanında, otoimmün hastalıkların da başlangıç noktası idi.

Patoloji temel prensiplerini tekrar birleştirmiş olarak otoimmünitenin uyku bozukluğu ile neden ilişkili olduğunu online araştırırken kendimi koltuğa bıraktım. Beyinde 'glymphatics-olimpik- sistem' adı verilen yeni bir sistem keşfedilmişti. Bu kanallar ağı uykunun derin aşamalarında 4 kat daha fazla genişler. Bir araba yıkayıcısı gibi, beyini sıvı ile yıkar ve günlük aktivitelerin artıklarından temizler. Yıkayıcılara ek olarak, uyku sırasında tamirci personel gelir ve yaşlanma, enfeksiyon ve toksik kimyasallar nedeni ile zarar gören alanları tamir eder. Bulduğum kayıp uyku hesaplayıcısına göre, her gece dört saatlik uyku kaybı ile bir yılda seksen dört gün kaybediyordum. Bir hayat boyunca, bu uyku kaybı 762 basketbol maçı izlemeye yetecek kadar bir süre idi. Gece temizlenme ve tamir edilme seanslarım olmadığı için, hasar gittikçe büyüyordu. Orada, inflamasyon gelişebiliyordu.

Ve daha fazlası vardı. Kronik yorgunluk şikayeti olan hastalarda, inflamasyon sıklıkla beynin hayatsal iç güdüleri, duyguları ve hafızayı depolayan bölümü olan limbik sistemde olur. Limbik sistemin inflamasyonu artmış anksiyeteye ve travma sonrası stres bozukluğu tipi sonuçlara neden olur. Ve artmış

anksiyete beyinde daha fazla inflamasyon yaratır. Bu kısır döngüye sıkışmış hastalar genellikle dünyalarını gittikçe küçültürler.

Bingo. Bu bendim. Bedenim fiziksel ve duygusal stresi ayırt etmiyordu, hepsinin sonunda her iki yol da inflamasyon ateşi için kömür demekti. İnflamasyon beni sadece ağrılı ya da yaşlı hissettirmiyordu aynı zamanda endişeli ve uykusuz hale getiriyordu. Daha zayıf uyku, daha fazla inflamasyon, daha fazla inflamasyon, daha zayıf uyku. Yani bu semptomlar benim hayal dünyamda değildi.

‘Dünyadan Cynthia’ya’ David seslendi.

Sonia’nın onun omuzlarında oturduğunu gördüm. ‘Oh, üzgünüm, uyku fizyolojisi okuyordum.’

‘Kızları parka götürebilirim diye düşündüm. Gelir misin?’

‘Yapmam gereken çok araştırma var’

‘Hadii’ David ısrar etti. ‘Güneş ışığı döngülerini tekrar düzenli hale getirir’

Onlar oyun alanında boğuşurken, bebekliğinde Rosa’yı oturttuğum banka oturdum. Köpekler hâlâ tepenin etrafında koşuyorlardı, güneş hâlâ şehrin üzerinde parlıyordu ve dondurma arabası hâlâ zillerini çalıyordu. Dünya saat gibi tıkır tıkır işliyordu. David’in doğaçlama önerisi gerçekten parlak bir fikirdi- uykudan daha fazlası vardı. İç sistemimdeki bütün döngüleri yeniden düzenlemeliydim.



Düşündüğüm gibi uykusuzluğumun gerçek bir nedeni yoktu. Bazen uyku-ya dalamaz ve tüm gece uyanık kalırdım. Bazen uyur fakat üç ya da dört saat sonra uyanır ve tekrar uyuyamazdım. Bazen bütün gece uyur, fakat ertesi gün yine de uyku sersemi olurdum. Kötü olan; uyanık olmam gereken zamanda yorgun oluyor ve uyuyor olmam gereken saatte de uyuyor oluyordum. Sağlık problemimden önce sirkadiyen ritmim bozulmuştu. Uzmanlık yıllarımda ise, otuz altı saatlik çalışma süresinden sonra, kendimi yorgun hissediyordum ama sinir sistemim hâlâ aktif çalışıyordu.

Sirkadiyen ritim bir günü 24 saat olarak izleyen iç saatinizdir. Temel saat, beyninizin merkezinde uyku- uyanıklık döngüsünün ve tüm beden için saatlerin düzenlendiği temel hormon bezi bulunur. Her bir iç organın temel saat ile koordinasyon halinde çalışan bir kendi saati vardır ve böylece farklı fonksiyon-

lar günün farklı saatlerinde gerçekleşebilir. Temel saatin yanında çam kozalağı şekilli bez uykuyu indükleyen melatonin hormonunu salgılar. Çam kozalağı şeklindeki bez ve temel hormon bezi, iyi bir gece uykusu için rollerini tam yapmak üzere birbirleri ile iletişimlidir.

Düzgün işlemeyen sirkadiyen ritmin inflamasyona neden olduğunu öğrendikten sonra, gecelerimi ve gündüzlerimi düzenleme işini ciddiye aldım. Sirkadiyen ritim aydınlık- karanlık hassasiyetine sahip olduğu ve yapay ışıklar beyinde karışıklık yarattığı için, babamın bizi düzene sokabilmek için söylediği- güne erken başlayın, erken uyuyun- düsturunu hafta sonları ve tatil günlerinde bile yeniden uygulamaya başladım. Güneşle birlikte uyanma zamanı oluşturdum, öğleden sonra şekerlemelerinden kaçınarak ve akşamları ışıkları yarı aydınlık olacak şekilde kısarak. Kafeini uzun zamandan beri tüketmediğim (en sevdiğim yiyeceklerden biri olan çikolatalı dondurma da dahil) ve uyarıcı herhangi bir aktiviteden kaçındığım için, akşam yemeğinden sonra ekran karşısında olmamak ve daha fazla prensipli olmak bir önemli bir konuydu. Eğer sabahları kendimi yataktan kaldırıabilirsem, sonrası çok zor olmayacaktı.

Sonuçta yalnız yaşamıyordum. David bir akşam elinde bir yığın Reese Witherspoon DVD'leri ile eve geldiğinde, bu benimle herhangi bir şey izleme ümidi kalmamış demektir, Reese'in beklemek zorunda olduğunu söyledim. 'Geceleri bir şey izlemiyoruz, hatırladın mı? ' Bütün ışıkları alacakaranlık modunda kapadığımda ve mum yaktığımda, Rosa protesto etti, 'çok korkunç anne!' ve ışıkları eski modunda tekrar açtım. Bununla baş edebilmek için, mavi ışığı filtrelesin diye turuncu gözlük siparişi verdim, bununla beynimi gerçekten karanlık olduğu konusunda kandıracaktım. Gözlüklerle bir meyve sineği gibi görünüyordum. (Bu günde meyve sineğine dönüyorum) Yatak odamızdan dijital saati çıkardım, böylece kaç dakika uyanık kaldığımı hesaplayamıyordum- basketbol oyununun obsesif hesaplamalarını tetikleyebiliyordu- onu işe saatinde gidebilmesi için uyandırır diye David saati odada tutmak konusunda ısrar etti.

Kendi başıma doğal hayata geri dönmek ve diğerlerinin de hayatlarına devam etmelerine izin vermek kolay olabilirdi. Fakat bunu yapamadığım için, oturma odasındaki kanepeye taşındım. Sadece bir tane yatak odamız vardı, Rosa ise bayılma odasına tikiş tikiş yerleşmişti.

‘Senin kanepeden kalkmaya çalıştığını düşünmüştüm’, dedi David, bu düzeneğe ikna olmamıştı.

‘Komik’, dedim. ‘Geceleri kanepenin üzerinde olacağım’.

Minderlerin üzerine bir çarşaf serdim, sonra yorganımı rastgele koydum ve en üste de yastığımı. Eğreti yapılan yatak öyle böyle fena görünmüyordu. Fakat şafak vakti geldiğinde, oturma odası şehir ormanına dönüştü. Hassasiyetlerim etrafımdaki enerjiyi kendime çekmek için yüksek etkili güç vericilerine dönüştükleri için, etrafımdaki her ses ve ışık aniden yayınlanıyor gibiydi. Tavandaki cama yansıya şehrin parıltısı, tramvayın evimizin arkasında tepeye tırmanıyor-muş gibi cıyıklaması, güvercinlerin ötüşleri, arabaların Dolores Park etrafında dolaşmaları. Kendimi uyku maskesi ve bir çift kulaklık ile korumaya almıştım.

Deneyimin devam ettiği birkaç hafta, yatak odasında uyumaya geri döndüm ve ilaç tedavisini denedim. Benadryl ve Unisom gibi yan etkileri daha az olan daha hafif ilaçlar denedim. Onlar işe yaramadığında, Ambien ve Lunesta denedim. Hiç birşey benim insomnia şikayetimi çözmedi. Sirkadiyen saatim yeniden başlamaya direnç gösteriyordu.

Kolay irrite olabilen modum korumaya çalıştığım serinkanlılığıma bozdu ve küçük şeyler beni germeye başladı.

‘Melatonin denedin mi?’ David bir gün önerisinin durumu yatıştıracağını ümit ederek sordu.

‘O bir destek’ homurdandım, ‘bir ilaç değil’

‘Ne fark eder? Bir çok insan jet lag için alıyor.’

‘İlaçlar ilaçtır ve besin destekleri besin desteğidir. Destekler ‘alternatif’tir. Vurgulayabilmek için elimle tırnak işareti yaptım. ‘İlaçlar gibi denetlenmezler, dolayısıyla bu konuda temkinliyim- ne içtiğimi nasıl bilebilirim?’

Melatonin eksikliği olabileceği konusu bende hiç ışık yanmadı, eğer öyle idiyse, uyku düzensizliğimin nedenlerinden bir tanesini tedavi edebilirdim- benim adlandırmamla deneyimin hipotezi . Melatonin diğer ilaçlar gibi düşünüyordum- semptomlarımı kontrol eden diğer ilaçlar gibi. Melatoninin stres hormonları gibi hormonların, aynı zamanda tiroid hormonlarının salgılanmasını da etkileyebildiğini bilmiyordum. Ya da melatonin inflamasyonu azaltabilirdi ve aynı zamanda hücrelerin enerji merkezlerini etkileyip potansiyel olarak yorgunluğu iyileştirebilirdi.

Bir gece, şehir ormanı benim algılarımla oyun oynamaya başladığında, uzaklarda uluyan maymunları duyduğumu düşünerek banyoya gittim ve ilaç dolabını açıp denemek için başka bir eenie, meenie, miney-mo ilaç arıyordum. Benadryl'in yanında daha önce görmediğim küçük bir şişe vardı. Mavi cam şişedeydi ve ortaçağ eczanelerinden gelmiş gibiydi. Aldım ve etiketini inceledim. MELATONIN ELIXIR. Üzerinde Juan Carlos'un kokusu vardı. Geleneksel Çin bitkilerinin yanında Batı'nın besin desteklerini de öğreniyordu ve David ona önerisini sormuş olmalıydı. Sabaha karşı iki civarında, saçımı başımı yormaya hazır bir durumdayken, bunun kuş salyasından yapılmış tonik olup olmadığını umursayamazdım. İki paf aldım.

Uykuya dalamadığımda, gözlüklerimi taktım ve Çavdar Tarlasında Çocuklar'ı açtım. Bu kitabı üçüncü okuyuşumdu fakat turuncu renkte ilk defa okuyordum. Hikaye anlatıcısının yalanlarla dolu dünyası yapay bir dünyanın etkilerini düzelten sentetik eliksirlerde ve turuncu gözlüklerimdeki keskin yalanı görmemi sağladı. Böylece Afrika ovasındaki yaşamın doğallığına özlem duyarak, gözlerimi kapadım. Ne kadar zamanın geçtiğini bilmiyorum, çünkü uyumuşum! O gece kesintisiz beş saat uyudum. Ve böylesi bir sihirli tedavi olamaz- bu yolculuktaki hiçbir şey böyle olamaz- melatonin küçük küçük besin destekleri dünyasının kapısını araladı.

Kalite kontrol için, bazı firmaların kendi ürünlerini bağımsız kuruluşlara test ettirdiklerini öğrendim. Ürünlerin güvenilirliğini ve kalitesini kontrol eden Müşteri Geri Bildirimleri tarzında gruplar vardı. Ve vitaminler ve besin destekleri ile ilgili Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün geniş kapsamlı bilgi bankası ve benim de her türlü bilimsel konu için başvuru sitem olan PubMed'in de dahil olduğu birçok web sayfası vardı. Araştırmalar uzun süredir vardı, benim bir bilgim yoktu.

İlerleyen zamanda, gece reçeteme magnezyum ekledim. 'Temel' bir mineraldir- vücudun kendisi üretemez bu nedenle su, yiyecek ya da besin takviyesi ile alınmalıdır- ve vücuttaki yüzlerce temel kimyasal reaksiyon için gereklidir. İnflamasyonu azaltır ve uykuyu da düzenler. Amerika'lının yarısı beslenmayla yeterli magnezyum alamaz. Magnezyum eksikliği gidermek, semptomları baskılamak yerine nedenin kökenini tedavi etmenin bir diğer örneği idi.

İlerleyen haftalarda, papatya çayı, İngiliz tuzu banyosu ve lavanta sabit yağı ekledim. Bu dost tedaviler düşük riskli profilleri ve uzun zamandır kulla-

nılıyor olmalarının yanında bilim çevreleri tarafından anti inflamatuvar ve anti anksiyolitik özellikleri ile de destekleniyordu. Melatonin ve magnesium kombinasyonu ve gece-gündüz önlemleri bedenimin ritmini düzenlemeye ve inflamasyonu azaltmaya başlamıştı. Fiziksel iyileşmenin ötesinde, kendimi mental olarak da yenilenmiş hissediyordum: güçlenme.

Bir gece kokteyli alırken, David beni banyoda yakaladı.

‘Bu ne?’

‘Uyku reçetem - magnezyum ve melatonin.’

Gözlerini kocaman açtı, şaşırmıştı.

Bende kaşlarımı kaldırarak ‘şaşırmış gibisin’ dedim.

‘Evet, sen oldukça...’

‘İnatçı? Biliyorum.’

Şüpheli yaklaşımımın gerçek olmayan bilgiye karşı koruyucu kalkanım olduğunu uzun süredir düşünüyordum. Fakat şimdi fark ediyordum bu kalkan beni keşfetmediğim doğrulardan da alıkoyuyordu. Kolaylıkla kabullenemeye-bileceğim doğrulardan. Rosa ve Sonia’yı dünyayı keşfederken izlediğimde, onların zihinlerinin her türlü olasılığa açık olduğunu gördüm. Sorularını analitik zeka ile soruyorlar ve cevapları ise sistematik bir şekilde kendi çocuksulukları ile topluyorlardı, sık sık fiziksel hiçbir kanıt olmasa da ‘hayır, bu sıcak’ ya da ‘hayır, bu korkunç’ gibi tepkiler veriyorlardı. Onların deneyince bolca onay vardı. Bun benim ‘kanıtla bana’ ile başlayan ve ‘daha fazla kanıt göster’ ile sonuçlanan ‘mümkün değil’ tavrımın tam tersi idi. Fermuar tarzında ilerleyebilmek için, deneyime yeterince güvenmeyi öğrenmeliydim. Ve buna açık olmaya açık olmalıydım.

Bu arada, Kanepeden Nasıl Kalkarım anlaştığımın bir sonraki basamağını kaydetmiş olmaktan da memnuniyet duymuştum:

2. İç saatini yeniden başlat.

2009

Uykumdaki düzelmeler bir bozulup bir iyileşiyordu, fakat genel olarak, düzelme vardı. Duygu durumum daha düzgündü. Fakat tüm enerjimin yerine geldiğini söylemek zordu. Tiroiditis günlerimde fonksiyonellik skalasında 8-9 seviyesinde isem ve Pekin'deki ani rahatsızlığımda 1-2 seviyesinde idiyse, sirkadiyen ritim düzenlemeleri çabası beni yarım puan ilerletmiş ve 1,5-2,5 arasına taşımıştı. Bu haftada birkaç kez bir ya da iki saatliğine evden çıkabilmem ve semptomlarımın orta ileri şiddetli kalması anlamına geliyordu.

Hastalık ve sağlığın fermuar gibi bir süreç olduğunu öğrenmiştim, düz bir çizgi değildi, fakat zorlu bir yavaş tırmanıştan sonra ulaşılan *burada* (sağlık) ile dibe doğru hızlı bir kayış olan *orada*, zirve noktasında bir sarmal gibiydiler. Ne kadar zorladıysam, tetikleyici etkenleri bulamadım. Ve sürekli geri gidişler konusunda endişelendim. Çok fazla geri gidiş oldu, olmadığı zamanlarda da bu tehdit hep oradaydı, aslı bekliyordu.

Günlük işlerim konusunda yapabileceğimin en iyisini yaptım. Sirkadiyen saati bilimsel olarak anladığımda, en doğru yere odaklandığıma inandım. Rosa ve Sonia bir planlama ile daha iyi duruma geldiler, benim için neden aynıysa olmadı? Belki benim durumumdaki iyileşme aylar sonra bile olur diye düşündüm. Gerçi kuralları ihlal ettiğim zamanlar oldu- nerede uyuyabiliyorsam orada uyumak gibi (çocuklarla uyumak gibi, bu en radikal olandı) ve dışarıda işlenmiş gıda yemek gibi. Enerjimi düşürmeden korumak ve sinir sistemimi gerilimden uzak tutmak için zamanlamaya uygun yemek zorunda kaldım.

Çok yavaş işleyen mekanizmalar ile birlikte evliliğimizdeki soğukkanlı nezaket can sıkıcı olmaya başlamıştı. Sorunlarımızla yüzleşmek yerine, onların etrafından dolaşıyorduk. Rosa yakında okul öncesi eğitime başlayacaktı ve San Francisco'da oldukça karmaşık olan başvuru prosedüründe işbirliği yapmakta zorlandık. Okula yerleştirme, upuzun formların doldurulması, zorunlu mülakatlar ve Rosa'nın hedefleri ve bizim Rosa için hedeflerimizin konuşulması süreciydi. O daha üç buçuk yaşındaydı! Her şey yapıldıktan ve tamamlandıktan

sonra, sanki Harvard'a kabul edilmiş gibi hissettiren bir kabul mektubu aldık. Okul ücreti de aynı bu şekilde hissettirdi.

'Rosa'nın bu okula gidecek olması senin için uygun mu?' David'e sordum. 'Demek istediğim, sonuçta okul parasının tamamını sen ödüyorsun'

'Bu bizim paramız, Cynthia. Benim değil.'

'Aslında, değil' içimden söyledim.

Bu pasif agresifliğin aktif olduğunu biliyordum, fakat uzun süreli nezaketimle, gerçek düşüncelerimi söylemiyor olmaktan yorulmuştum. Eğer bir yanım onu provoke etmeye çalışırsa, hemen geri adım atıyordum.

'Bir fikrin var mı ..' dedi, kelimeleri gerilimliydi.

'Bir fikrim ne hakkında?

'Ne zaman işe geri dönebileceğinle ilgili?'

Ve oradaydı. Onun başında beri içinde olduğu ve benim hissettiğim durumu ona söyletmiştim: para kazanan tek kişi olmaktan yorulmuştu. Çıkarabildiğim tek mantıklı sonuç buydu çünkü bir gün içerisinde ancak bir iki saat dışarı çıkabilecek şansımın olduğunu biliyordu ve hala kenarda paramız olduğunu biliyordum. Başından beri kendimi ölü bir ağırlık gibi de hissetmiştim.

'Dönebileceğim en kısa zamanda döneceğim.'

Bir sonraki hafta, serin nezaket yerini buza bırakmıştı. David tuzu ve karaberi vermemi istediğinde, 'endişelenme, dönebileceğim en kısa sürede döneceğim.' dedim. Yeni duş başlıklarını taktığında ve onları nasıl bulduğumu sorduğunda- sipariş vereli aylar olmuştu ama acil olmayan işleri yapmak nasıl da zor oluyordu- 'endişelenme, dönebileceğim en kısa sürede döneceğim' diye tekrarlardım. Kavga etmiyorduk. Hatta kavgadan eser yoktu. Hiçbir duygu yoktu.

En sonunda, bir gece David benim ayakkabı kutumda hava almamı sağlıyormuş gibi aramızdaki uzun yastığı kaldırdı. 'Sadece bir çift '

'Bir çift, ne?'

'Danışmanla bir çift seans'



Birkaç hafta sonra, bir danışmanın Pacific Heights bölgesinde tarihi bir konağın içindeki ofisinde buluştuk. Dışarıda, büyük dünyanın içinde olmak iyi hissettirdi. Danışman kadının ofisi havadardı, tavanlar kubbeliydi ve süslü siva ile kaplanmıştı.

Yüzü uzun bir cama dönük olarak deri koltukta oturuyordu, bacak bacak üstüne atmıştı, dik duruyordu. Sesi resmi idi, fakat tavrında bir sıcaklık vardı. Danışmanın karşısında ve biraz ilerisinde iki tane koltuk vardı, David ve ben orada oturmuştuk. Yakın ama temassız şekilde.

‘Bana biraz neden burada olduğunuzu anlatır mısınız?’ diye başladı ‘ve bu seanslardan ne elde etmeyi beklediğinizi de?’

David ve ben birbirimize baktık, ikimizde yabancı birine karşı nasıl açık ve net olacaktık emin değildik. David’in terapiden nasıl hoşlanmadığını bildiğim için, ben ilk konuşan olmalıydım. Ve böylece ben çerçeveyi nasıl doğru çizebilirim, nasıl çok net değil net olabilirim, nasıl kısa özetlerim ama çok da kısa olmamalı diye düşünürken, David konuştu.

‘Biz buradayız çünkü birçok haftamız zor geçiyor. Geçtiğimiz hafta da farklı değildi’ David benim sağlık problemimi anlattı.

‘Lütfen sadece beni suçlama’. Konuya giriş şeklini sevmeyerek gözlerimi yuvarladım. Geçmişimizi anlatarak konuya başlamayı tercih ettim. ‘Yaşadığımız sorunlar *herhangi* bir çiftin yaşadığı sorunlar. Evet, benim sağlık problemim her şeyi daha kötü hale getiriyor. Çalışmıyorum, para kazanamıyorum, fakat çoğunlukla cinsellik ve sosyal enerji için tartışıyoruz. Arkadaşları ile biraz daha az dışarı çıktığında ya da daha az seks yaptığımızda bunların hepsi benim suçummuş gibi hissediliyor. Fakat bunların çoğu içinde bulunduğumuz hayatın basamakları, değil mi?’

Danışman kadın söylediklerimi onayladı, fakat , ‘Lütfen David’in devam etmesine izin verin’ dedi.

Geri çevrilmiş olarak, koltuğumda huzursuz oturdum ve sessizce dinlemeye çalıştım.

Küçük şeyler yüzünden beni üzüyor gibi bir cümle duydum.

Evde her şeyin mükemmel olmasını istiyor.

Ona yardım etmediğim için bana kızıyor.

Ne kadar çaba sarf ettiğimi görmüyor.

Bana acı çekirtmeyi istiyor gibi görünüyor çünkü kendisi de acı çekiyor. Sağlığı ile ilgili hiç birşey öngörülemiyor- duygu durumu, semptomları, enerjisi.

Midem düğümlenmiş gibiydi, şimdi sıra bendeydi.

Ben kızgın duruma gelene kadar beni duymuyor ve duyduğunda da ben sakince iletişim kurmayı zaten düzinelerce kez denemiş oluyorum.

Sadece kızgınlığın kendisini görüyor, kızgınlığın nedenini değil.

Daima *yapmadığım* şeyleri görüyor, *yaptıklarımı* hiç görmüyor ve bu tabii ki yüzde yüz hissettiğimden daha azı.

Hayat normalmiş gibi davranıyor ve belki onunki öyle, fakat benimki değil.

Danışman kadın düşüncelerini toparlayabilmek için biraz durdu. ‘Temelde duyduğum şey stresin iki temel alanı. David yüzleştiği gerilim yüzünden zor zamanlar geçiriyor. Ve Cynthia önemsenmiyormuş gibi hissediyor.’

Aynı anda kafamızı sallayarak onayladık.

Danışman bize çocukluğumuzdaki en erken hatıralarımızı kendi davranışlarımız açısından gözden geçirmemizi istedi- onun yüzleştiği gerilim ve benim önemsenmeme duygum.

‘Ben oldukça hassas bir çocuktum, bu nedenle önemsenmemeyi oldukça fazla hissettim,’ dedim. ‘Muhtemelen insanlar beni önemsememezlik yapmadıklarında bile.’ Yaşatmaya çalışırken ölen birçok böceğin olduğu tesbih böcekleri yuvasını hatırladım, nasıl suçlu ve aptal hissettiğimi, ailemin nasıl güldüğünü.

Danışman sakince dinledi, David’de öyle. Ansızın kendimin uzun süredir suçluluk duyduğum taraflarımın iyileştiğine ve bunun kendi kendine olduğuna tanıklık ediyor olduğumu hissettim. Bu sessiz farkındalık anından sonra, kadın David’e baktı.

‘Kötü bir karne aldığım da ortaokul zamanlarıydı’ dedi. Parmaklarını çıtlatmaya başladı, birini ve arkasından bir diğerini, ve bu sürecin onun için eziyetli olduğunu anladım. ‘Annem gerçekten kızmıştı. Kızgınlığı sözcüklerinden daha çok, yüzündeki ifadeden anlaşıyordu... ve muhtemelen yüz ifadesindekinden daha fazlası vardı. Annem ve babam- ikisi de kendi alanlarında oldukça başarılı idiler. Onlar her zaman oldukça iş odaklılardı ve dünyaya bir katkıda bulunmaya odaklanmışlardı. Sanırım üzgündüm. Annemi üzmüş olmaktan dolayı üzgündüm.’

David’i bir Süpermen gibi değil, normal bir ölümlü gibi görebiliyordum. Anne ve babasının yanında ve dünyaya bir katkıda bulunması konusundaki beklentiler karşısında ve iyi bir insan olmanın ötesinde- büyük işler yapan iyi bir insan olması beklentisi konusunda kendini iki numara gibi hissedip hissetmediğini merak ediyordum. Ona karşı kendimi daha şefkatli hissettim. Bir anda onun yanında oturup ona dokunmuyor olmak garip hissettirdi.

‘Şikayet ettiğiniz her konu’ dedi danışman kadın, ‘gerçek sorunlar, eski deneyimlerin ve duyguların tetiklediği konular. Bunlar kökendeki sorunlar. Çiftler arasında anlaşmazlıklar olur. Fakat öfke ise bir çoğu çocuklukta tohum olarak bilinçaltına atılmış, yüzeyde görünenden daha büyük çözilememiş problemlerin bir semptomudur.

Yani eğer sorunun kökenini tanımlayıp kaynağını bulursanız, tartışmalarınızdaki öfke- semptomlar- büyük ihtimalle azalacak ya da daha iyisi olacak ve hep birlikte kaybolacaktır.’

Köken sorunlar, cep defterime kaydettim. Öfke çoğunlukla sadece bir semptomdur.

Eve geri dönüş yolunda, arabanın camları açıldı. Yüzüme vuran temiz hava ile döndük.



Küçük dünyama geri döndüğümüzde, Ayi veda ederken Sonia kollarıma atladı. Enerjimi danışma bölümüne harcadığım için, Sonia’yı kucağımdan indirdim ve akşam yemeğini nasıl yapacağımı ve kızları nasıl yıkacağımı düşündüm. Bunların yerine doğrudan kanepeye gitmeye karar verdim. Fakat çok geçti. David çoktan bir lav canavarı rolüne bürünmüştü ve kızlar bir aşağı bir yukarı, yastıktan kanepeye kanepeden yastıklara zıplayarak ciyaklıyorlardı ve benim sığınma yerim lav denizi ile dolmuştu. Bayılma odasına gittim ve dağınık bir yığınak buldum. Yatak odasına döndüğümde, oturma odalarının duvarları bizim yatak odamıza bitişik olan solumuzdaki komşularımızın sesini duydum, Miley Cyrus’un müzik setinde bangır bangır çalan müziği geliyordu. Sonra Sonia ağlamaya başladı. Kalabalık evimizin duvarları kapanıyor gibiydi. Gidecek hiçbir yer yoktu.

David’in bir an için oynamayı durdurup, ben söylemeden Sonia’ya biraz süt teklif etmesini ya da gürültüye ara vermesini bekledim. Danışma bölümünde ona karşı hissettiğim şefkat ona daha derin kızmama neden oluyordu. Tamam, bunların gerçek konular olmadığına kendimi inandırarak onu gücendirmiş olabilirdim. Peki, bu tesbih böcekleri ile yine nasıl alakalı olabilirdi ki? O anda bağlantıyı göremedim. Bu gerilimler hep vardı ve geçkti.

Oturma odasına gidip duruma müdahale etmemi engelleyen şey anlayışlı olma çabasından çok yorgunluğumdu. Yorgunluk beni hiç birşey yapmama-

ya ve geçmesini beklemeye zorladı. On dakika kadar sonra, oturma odası sakinleşti ve bende rahatladım. Ve bana sürpriz bir şekilde, yan daireden gelen müzik sesi de sustu. Sessizlikte, gözlerimi kapadım ve danışma seansını tekrar hatırlamaya çalıştım. David'in kırılgan tarafını nasıl gördüğümü.

Birlikte daha derin deneyimlerimize nasıl gittiğimizi. En sonunda tespih böcekleri kazasında benim nasıl görüldüğümü ve görünmez hissetmeye çalışmanın ilk etkilerinin, David tarafından görülmüyor olmanın tepkisini nasıl ateşlediğini şimdi görmüştüm. Seanstaki cümleleri tekrarladım. Sorunların kökenini tanımla. Öfke sıklıkla sadece bir semptomdur.

Bu fikri daha geniş bir sağlık konseptine uyarlamaya çalışarak, *Hastalıkların Patolojik Temeli* isimli referans kitaba döndüm ve hastalıkların mekanizmasını tekrar inceledim. Eğer öfke sadece bir semptom ise ve öfke bir inflamasyon ise, ve eğer, henüz öğrenmişim, vücut fiziksel ve duygusal stres arasında bir ayırım yapmıyorsa, benim vücudumdaki inflamasyon tek başına suçlu değildi ve daha derinlerde tetikleyen temel nedenler ve deneyimler vardı. Düşündüğümde şimdi mantıklı geldi. Bu benim orijinal hipotezime yaklaşımın ve yeniden yapılandırmanın sofistike bir yoluydu.

Netleşmiş bir şekilde, yatak odasından çıktım ve mutfaktaki durumu kontrol etmeye gittim. Benim olmadığım kısa arada, Juan Carlos David'e yardım etmek için yukarı çıkmıştı ve ikisi birlikte geç akşam yemeği hazırlıyorlardı. Kızlar banyo yapmamışlardı fakat mutlu bir şekilde Kaşif Dora videosuna dalmışlardı. Yorgunluk beni hiç bir şey yapmamaya ve kontrolü bırakarak diğerlerinin ilerlemesine izin vermeye zorladı. Beni *evet* demeye zorladı, suçluluk duymadan söyleyebilirim ve *evet, diğerleri yapsalar da, yapıyorlarsa, yapıyorlarsa ben hiç bir şey yapmayabilirim.*

Tramvay evimizin arkasında raylar boyunca cıyıklarken saate baktım. Tren, tarifesinin beş dakika gerisindeydi fakat yine de gelmişti. 'Frittata fırında' dedi David. Teşekkür etmek için bir iki kelime etmeden önce, ekledi, 've kızları ben banyo yaptıracağım.'

3. Almak için kendine izin ver

Sonraki hafta, beş gün boyunca kanepede yattım. Neden olduğunu bilemedim. Bağışıklık sistemim böyleydi. İkinci danışma seansımızı ertelemek zorunda kaldık ve Rosa'nın okuldaki ilk gününü kaçırdım. David onu içinde herhangi bir gereklilik olması durumunda değiştirebilmesi için ekstra kıyafetleri ve bir sırt çantası ile okula bıraktı. Beni okuldaki ilk günü kaçırmanın çok büyük bir konu olmadığına ikna etti: öğretmenler ayrılma anksiyetesini kolaylaştırmak için okulun kaldırımından öğrencilerin bırakılmasına izin vermişlerdi. Tamam dedim kendime 3. Maddeyi hatırlatarak: Almak için kendine izin ver. David'in kızımızı okula götürme eylemini almaya çalışıyordum fakat bundan başka ne çıkarım yapmam gerektiğini anlayamadım. Onun götürmesine bırakmak hayatımda sahip olduğum küçük varlıklarımı da teslim ettiğimi hissettiriyordu.

Hayatıma yeniden sahip çıkmak için, şehir hayatının içindeki dairemin günlük gürültüsüne ve klostrofobik yapısına alışmak zorundaydım. Aşırı duyarlı kulaklarım için sürekli devam eden gürültü problem yaratıyordu. Fakat temel nedenleri araştırırken, *gürültü kirliliği* terimini öğrendiğim zamana kadar bir problem değildi. Gürültü kirliliği genel bir toplumsal sağlık konusu idi ve Dünya Sağlık Örgütü sağlığı tehdit eden riskler sıralamasında hava kirliliğinden sonra ikinci sıraya koymuştu. Gürültü kirliliği sinir sisteminde kaç ya da savaş durumunu tetikler. İnsanlardaki iyileşme süreci dinlen ve beslen durumunu gerektirdiği için, gürültü kirliliği iyileşmeyi engelleyebilir. Ve kaç ya da savaş durumuna sıkışmak, aslında, immün sistemin disfonksiyonuna ve inflamasyona neden olur. Farkında olmadan maruz kalınan gürültü bile, uykuda duyulan trafik gürültüsü ya da köpek havlaması gibi, stres cevaplarının yükselmesine ve bundan dolayı inflamasyonun artmasına neden olabilir.

Sessizliği sadece bir tercih gibi düşünmekten çok, ona öncelik vermeye karar verdim. Evimizin etrafında huzur ile bağdaştırılabilecek tarzda çok fazla yeşil ya da doğal alan bulunmadığı için, bir kilise aradım. Eski zamanlarımdaki pembe kilise, St. Anne, şimdi oldukça uzaktaydı. Fakat Mission Dolores kilisesi iki blok ötedeydi. Toplu ibadet ve günah çıkarma seansları arasında,

muhteşem şekilde boştu. Arka sırada oturur, çarmıha gerilmiş İsa heykeline kaçamak bakışlar atarken, kubbeli tavanı incelerdim. Acı çeken İsa'ya uzun uzun bakamazdım çünkü benim kırılğanlığım daha çok ortaya çıkıyordu bu da ibadethanenin amacına zarar veriyordu. Bun un yerine üstünde ve içinde boşluk alanlarına odaklandım-sıraların gölgesi, kemerlerin oyukları-ve huzuru orada buldum. Ara sıra, orta yaşlı bir adam gelirdi ve öne doğru otururdu, ezbere birkaç tane İspanyolca dua okur sonra da giderdi. Kurt'un enerjisi boş kiliselerde olduğunun aksine orada değildi. Eğer yanı başımda oturan birini zihnimde canlandırırsam o David oluyordu. Onun bazen işlerini arkada bırakıp sadece *benimle* olmasını arzu ediyordum.

Mission Dolores'e yaptığım birkaç ziyaretten sonra, omuzlarımin rahatladığını ve kalbimin yavaşladığını fark etmeye başladım. Bir gün, Timex bilek saatimi ve tansiyon ölçeri yanımda kiliseye götürdüm ve vücudumun dinlen ve beslen konumuna ulaşmasının yaklaşık kırk beş dakika sürdüğünü ölçtüm. Sinir sistemim sakinleşsin diye, üç çeyrek saat kilisede hiçbir şey yapmadan oturmak! Strese yeterli cevabı vermek için sinir sisteminde bu tarz kapasite yetersizliği yaşamak kronik yorgunluk hastaları arasında yaygın bir durumdu. Zaman içinde, vital bulgularımı karşılaştırıp sinir sisteminin iyileştirilebilir olduğu sonucunu buluyordum. Ne kadar sık kilisede oturursam, o kadar çabuk dinlen ve beslen konumuna ulaşıyordum. Üç ay sonra süre sadece yirmi iki dakikaya inmişti.

Evliliğimizde de dinlen ve beslen durumunun arayışı ile, David ve ben ikinci danışma seansına gittik. Bu defa, daha pratik taraflarla ilgilendik, danışmanın da rehberliği ile nasıl daha düzgün kavga edebileceğimizi çözmeyi umarak. Bize faydalı ipuçları verdi, konuşmadan önce dinlemek gibi, *ben* ifadesini *sen* ifadesinden çok kullanmak gibi ve daima ve asla ifadelerinden kaçınmak gibi. Hiçbiri devrim niteliğinde değildi, fakat tekrar güncellemek faydalı oluyordu. Bizim özellikle severek kabullendiğimiz bir öneri, bizim bir çift olarak ikimize de yeni olacak doğal yerler bulmamız oldu. İkimizin de gördüğü tabloda bir değişiklik yapmak, ikimize de farklı bir bakış açısı getirebilirdi ki bu, izlediğimiz sağlıklısız düşünce yollarının yok olmasına da yardım edebilirdi.

Seans bittikten sonra, David bu teknikleri pratiğe uyarlamayı önerdi. Fakat aynı zamanda bana önerdiği 'bir çift seansı' tamamladığını da hatırlattı. Devam etmek istememe rağmen, onun kararı benim için uygundu. Bu pratik

stratejileri uygulamak ve geçmişimin derinlerine inmek bana bir ömür boyu verilmiş ödev gibiydi.

Birkaç hafta sonra, cumartesi günü, David yeni bir gezi önerdi. Kuzeni John, Emeryville'de, körfezin karşısında, bir oyunda başrolü oynuyordu ve gitmek istersek diye bizim için yer ayırtmıştı. David ailesini Rosa ve Sonia'ya bakmaları için organize etti. *Başbaşa dışarı çıkmak?* Yorgunluğum ve baş dönmelerim o günlerde olabileceği kadar sakindi ve ben en son bizim için gerçekten dışarı çıkmayı düşünmeye cesaret etmiştim, hatırlayamıyordum.

David, Sonia'nın eşyalarını hazırlamaya başladı. 'Tüm yapman gereken orada oturmak, hem arabada hem de oyunda'

Zihin hesaplayıcım her zamanki olağan enerji tasarrufu ve enerji harcama hesaplamalarına gitti, nasıl bir bedeli olacağına ve yarın bunu ödeyip ödeme-yeceğime. Hem gitmek istedim, hem gitmek istemedim.

David sabırsızdı. 'Eğer gitmek istersek, trafik nedeniyle şimdi çıkmalıyız. Bak, arabayı ben kullanacağım ve seni kapının önünde indireceğim.'

Refleks olarak ağızımdan 'hayır' çıkmadan önce, iç sesim bana 3 numarayı hatırlattı: *Almak için kendine izin ver.* Her zaman güvende olmak için çalışan zihin hesaplayıcımı bir tarafa bırakarak, ağızımdan kaçırdım, 'tamam.'

Bir an durdu, ona gösterdiğim göreceli minimum seviyede direnç karşısında kalakalmış gibiydi, sonra çantayı hazırlamayı bitirdi. Yatak odasına giderken, kızları hazırlamasını söyledim. On ya da on beş dakikaya ihtiyacım vardı.

'Makyaj yapmaya ihtiyacın yok,' dedi. 'Muhteşem görünüyorsun.'

En azından saçım ya da makyajım için endişelenmiyordum. Sadece basitçe terli kıyafetlerimden kurtulmaya ihtiyacım vardı. Benimle birlikte yaşıyor olmasına ve sağlığımdaki mücadelelerimi yakından görmesine rağmen, David'in benim eskiden alışkın olduğum bu tarz anlık aktivitelerden nasıl da uzaklaştığım konusunda hala bir fikri yoktu. Aniden toparlan ve git benim artık yapabileceğim bir şey değildi. Soyunmak için hala bir kukla oyuncacısı gibi hareket etmek zorunda kaldım, sol ayak önce, sabit dur, pantolonun bacağına çek. Tamam, şimdi sağ ayak. David arabanın kornasına basmaya başlayana kadar hızlı hareket ettiğimi düşünüyordum ve hala iç çamaşırla duruyordum. Giyindikten sonra, baş dönmemin kötüleşmesini engellemesi için bir bardak tuzlu su içtim. Tembellik içinde, arabaya gittim.



Bay Bridge üzerinde, büyük dünya geçmiş zamanı ziyaret ediyormuşum gibiydi, gerçek değilmiş gibi görünüyordu. Önümüzde hızlı arabalar. Altımızdan geçen kargo gemileri. Camı aşağı indirdim ve gözlerimi kapayıp okyanusun esintisini yüzümde hissettim, saçlarımda hafif bir tuz kalıntısı oluştu. *Bu geçmiş değildi, kendime hatırlatmak zorundaydım. Bu şimdi idi, bendim.*

Trafik ışıkları yandı. Bir saat ekstra zaman öldürmek için, David benim için yeni olan bir yeri keşfetmeyi önerdi- Emeryville'den sonraki kasaba, Berkeley'de çocukluk mahallesi. Virginia Caddesinin kuzey tarafındaki çıkmaz sokakta uzun ve kahverengi ahşapla kaplanmış apartman. David beni kenara çekip, bir köşeyi işaret etti. Annesi o köşede tezine çalışmıştı ve şirketini bir bebek gibi orada büyüttü. Arabadan dışarı çıktık, eski bir ağaçtan birkaç tane yeni dünya kopardı ve sonra David mahallenin derinliklerine gitmemizi önerdi. Dar ve ilginç şokaklarda dolaştık, başıboş akan bir dereyi, küçük bir parkı ve bir şehir gülü parkını geçtik. Ce görünümlü sessiz bir caddede park ettik ve Golden Gate köprüsünün üzerinde güneşin batışını izledik. Plansız seyahat ettiğimiz günleri hatırlatan bir andı.

On beş dakika geçti. Bitişik evden bir adam çıktı. Orta yaşlı, uzun ve inceydi ve ekose desenli bir fanila giymişti. Saçları kızıl – kahve renkteydi ve tepesinde toplanmıştı.

'Muhteşem görüntü,' dedi David.

Hiçbir şey söylemeden, odun kıymıklarını kürekle topladığı ve bahçesinde bir çukur açtığı işinin başına gitti. Küreğini yere koydu ve kasvetli bakan gözlerini yerden kaldırdı. 'Elli yıldan daha fazladır burada yaşıyorum,' dedi. 'Bu evde büyüdüm ve her gün batımı birbirinden farklıdır.' Bizden çok kendi kendine konuşuyor gibiydi. Sonra garaja gitti, satılık tabelası çıkardı ve açtığı çukura dikti.

'Her gün gün batımını izlemek harika olsa gerek' dedim.

Cevap olarak hiçbir şey söylemedi. Yerine, bir anda, bizi evi görmemiz için davet etti. Ekonomi durağan bir görünümde idi ve biz daha sonra satışa çıkardığımız evimizin dört ay boyunca hiç teklif almadığını öğrendik, bu körfez bölgesi için işitilmiş bir durum değildi. Eve herhangi birinin bakacağı konusun-

da umutsuzdu hatta tesadüfen oradan geçen bizim bile. Ve bizde meraktan, ‘tabii ki’ dedik.

Ev yüz yaşında idi ve kahverengi ahşapla kaplıydı. Ahşap duvarlarla bölünmüştü ve salon eski bir orman gibi kokuyordu. Zemin düz değildi, bu da zeminin aşağı doğru eğimli olmasına neden oluyordu. Aynı zamanda eskiyi hatırlatan kiremit tuğlalı ocakları gibi aksamalar vardı, elle çevrilen yangın alarmı, süt teslimatı için sürgülü bir pencere ve duvarda birinci ve ikinci katları birbirine bağlayan ve dijital olmayan ‘intercom’- plastik bir tüp bulunuyordu.

Evde dolaşırken, David’in yüz ifadesinden ve vücut dilinden evin onu etkilediğini söyleyebilirim. Dairemize sığamıyorduk fakat hiçbir zaman taşınmak hakkında konuşmamıştık ve hele de şehir dışına, onun ailesinden, Juan Carlos’dan ve Ayi’den uzağa kesinlikle. Ve David’in benim ne zaman işe dönebileceğim konusunda sorduğu son sorusuyla birlikte, onun eve ilgisine şaşırmıştım. Bunun yanında, evle ilgili birçok şey vardı. Havada değil ama evin kendisinde bir yorgunluk hissi vardı. Hayatın yerçekimi evi yukarıda tutmayacak kadar ağırdı sanki. Depresif hissettiriyordu.

Arka bahçeye adım attığımda çekincelerim azalmaya başladı. Cennetten bir bölüm gibiydi. Mükemmel değildi fakat doğaldı. Bahçenin alanı genişti. Eski bahçe aşırı büyümüş yabancı çimen, hint marulu ve vahşi soğanla kaplı zemin çakıl yollarla döşenmişti. Bahçede salınarak yürürken yabancı otlara ve sarkık bir ağlayan selvi ağacına denk geldim. Yokuş yukarı bir yeri görebilmek için tepesi budanmıştı. Gövdesinde parçalanmış bir hamak asılı idi. Hamağa uzandım, vücudumun ağırlığını taşıması için kendimi ona bırakmıştım, altında selviye bakıyordum. Kırk beş dakikadan daha kısa bir zamanda- oyuna gitmek için tekrar yolumuza dönmek için on beş dakikadan az zaman vardı- nefesimin rahatladığını ve kalp hızımın düştüğünü hissettim. Dinlen ve beslen seviyesine bu ağaçlardan ve yapraklardan oluşan mekanda daha çabuk ulaşmıştım. Kendimi, *arka bahçede yaşayabilirim* diye düşünürken buldum.

Oyunun perde arasında David ‘ne düşünüyorsun?’ diye sordu.

Biraz soda yudumladım. ‘Kuzenin bu rolde harika’

‘Evi kast ettim’

‘Bahçe büyüleyici idi. Fakat bizim sahip olduğumuz imkanlarla yaşamak zorunda olmaktan endişe ettiğini düşünürdüm.

Telefonunu aldı ve internette araştırmaya başladı. Berkeley’de yaşamak San Francisco’da yaşamaktan yüzde on daha ucuzdu ve okul öncesi eğitim ise

daha üstesinden gelinebilir durumdaydı. Mantıklı birkaç hesaplama son-
ra, ben sodamı ve çubuk krakerimi bitirmeden önce, ev için bir teklif vermek
konusunda hem fikir olmuştuk. Bu çılgıncaydı fakat bu bizi hayatın bir roman
olduğu zamanlara geri götürdü. Büyük bir memnuniyetle, David'in elini sıktım.
Kızları daha geniş bir ortamda, doğaya daha yakın ve San Francisco'da oldu-
ğundan daha yavaş bir hızda büyütebilirdik ve benim iyileşmek için daha çok
şansım olabilirdi ve yakında işe geri dönebilirdim.

Üç gün sonra teklifimiz kabul edilmişti.



Evin bir bakıma ve tadilata ihtiyacı vardı. Zemindeki problemi çözme-
si için David, Zac Bischoff adında yetenekli bir müteahhit ile anlaştı. Zac,
mimarlık ve mühendislik eğitimi almıştı ve işine sanat ve bilimin birikimini
yansıtıyordu. Bu onun David ve benle birlikte evde yaptığı incelemede açıkça
görülüyordu, lazerle problemli alanlarda ölçüm yaptı ve hangi bölümlerin kal-
dırılması gerektiğini ve ne kadarının buna ihtiyacının olduğunu belirlemek için
mavi bantla bantlamalar yaptı ve bunu acele ile değil, dikkatli bir şekilde yaptı.
Evin zeminin kaldırılma sürecinin yaklaşık bir hafta zaman alacağını söyledi.
Bir gün, onu zeminde çalışırken izledim, zemini milimetrik olarak kaldırıyor-
du, sanki araba kaldırıyormuş gibi idi.

'Nerede duracağını nasıl biliyorsun?' diye sordum.

'Sen bir doktorsun dolayısıyla kemikleri bilirsin' dedi, vurgulu konuşarak.

'Bu yaşlı evin kemikleri de yaşlı bir kadının kemikleri gibi.' Avucu ile ah-
şap kirişi okşadı. 'Eğer onu çok hızlı kaldırırsan ya da çok düz hale getirirsen,
kırılmaya meyilli olur. Yani burada temel yapılması gereken gıcırtiları dinle-
mek ve hissetmek. Ardından çatırtıyı duymadan hemen önce, durursun. Öl-
çüm çok iyi yapılmamışsa bile.

Zac eve n değeri 1 imiş gibi yaklaştı ve bireysel bir vaka gibi ele aldı.
İlerleyen aylarda, ne zaman eve David ile birlikte bakmaya gitsek, Zac'in
metodolojisine ciddi anlamda dikkat ettim. Yüzyıllık eski evimizin bozulmuş
bir zemin kaplaması ve bir düzene göre yapılmamış ahşap duvarları vardı; Zac
bunları düzenlemek için bir yol bulur ya da icat ederdi. Eğer bir duvarı açar ve
içinde hiçbir bağlantısı olmayan beklemediği borular ya da eski teknoloji ile
yapılmış ve niçin yapıldığı belli olmayan yapılara rastlarsa daima 'sorun değil,

etraflarında çalışırız' derdi. Onun nihai amacı çok net bir ölçüm elde edebilmekti.

Evden ayrılmadan önce, ağlayan selvi ağacının altında oturmaya zaman ayırır ya da arka bahçede gezinir, arı kovanları ile burada nasıl uğraşacağımızı, uyuyabileceğim yeri hatta belki yıldızların altında uyumayı merak ederdim. Birkaç ziyaretten sonra, bir tek şeyden emindim, vücudum inflamasyonu daha az hissediyordu ve inflamasyon daha az yükselmmişti.

Bir akşam, kendimi doğada neden daha iyi hissettiğimi bilimsel olarak anlamaya çalıştım. Birçok çalışma, yeşil alanların otonomik sinir sistemini savaşa ya da kaç durumundan dinlen ve beslen durumuna geçirdiğini göstermişti. Buna bağlı olarak, duygu durumu, kan basıncı, kalp atım hızı ve nefes alma alışkanlıkları iyileşiyor ve hormon seviyeleri düşüyordu. Doğa fotoğraflarını da içeren az dozda doğa performansı artırüyordu. Diğer çalışmalar paylaşımcılık ve sosyal iletişim hislerinin de arttığını gösteriyordu. Hastane odasında süs bitkilerinin bulunmasını ağrıyı azalttığı ve ameliyat sonrasında iyileşmeyi hızlandırıyordu. Fonksiyonel beyin taramaları empati ve sevgi ile ilgili bölgelerin doğa görüntüleri gösterildiğinde aktif olduğunu, fakat şehir görüntüleri ve ışıkları gösterildiğinde korku ve anksiyete bölgelerinin aktif olduğunu gösteriyordu.

Kanepeden nasıl kalkarım listeme bir sonraki maddeyi ekledim:

4. Günlük doğa dozunu al.

Bunu taşınana kadar geciktirmek istemediğim için, David'den eve yeni süs bitkileri almasını istedim. Her odada bir çift bitki olması için de her seferinde iki tane alana kadar da tekrarlardım. Arka tarafta giderek uzayan sürelerde erik ağacının altında oturdum ve güneşli günlerde kızlarla sabah kahvaltısı ve öğle yemeğini orada yedik. Bir keresinde, günlük doğa dozumu alırken, görüş alanımda bir gölge belirdi. Yeşil bir sinekkuşu. Koyu mavi kafası, yeşil gövdesi ve gövdesinde kırmızı bir lekesi vardı.

'Kızlar, bakın!' diye fısıldadım. Dikkatle baktılar. Kuşun uçuşunu izledik, bizimle erik ağacı arasında ileri geri, ileri geri, bir kol boyu uzunluğunda ve kömür siyahı gözleri bize sabitlenmiş olarak.

"Hafif, hafif diyor", diye fısıldadı Rosa.

‘Evet, kanatları sanki öyle diyormuş gibi.’

‘Hayır, anne, o konuşuyor. Duyamıyor musun?’

Kanatlarından rüzgarı hissedebildim ve sanki kuyruğundan kolayca bir tüy koparabilecekmişim gibi hissettim- fakat hayır, onu duyamıyordum ve hatta hiç duyamayacaktım, çünkü Rosa onun sesini hayal dünyasında uydurmuştu. Ben buna inanmıştım. Bununla birlikte, daha sonradan bu olayda neye inandığımdan emin olamadım. Çünkü benim sarmal yolculuğum yakın zamanda ani ve beklenmeyen bir şekilde dönüş yapabilirdi ve hayat benim bildiğimden daha garip bir hal alabilirdi ve nelerin mümkün olabileceğine dair dünyaya bakışım tamamen değişebilirdi.

Evde yenileme çalışmaları devam ediyordu. David, Rosa'yı bir arkadaşının düğünü için İngiltere'ye götürdü ve Sonia ile baş başa biraz zaman geçirdim. Günlük doğa dozumu alıyordum, İngiliz tuzu banyolarımı yaparak, turuncu gözlüklerimi takıyor, tiroid ilaçlarımı, melatonin ve magnezyum alıyor, sirkadiyen saat eğitimime devam ediyor ve sorunların gitmesine ve yenilikleri almaya izin vererek ve tuzlu suyum içiyordum. Bunları şimdi düşündüğümde, çok önemli görevler olmadıklarını görüyorum. Fakat kendini önemsememiş ve bir numaraya oturtmamış biri için bu işler tam zamanlı çalışılan bir iş gibi hissettiriyordu.

Buna rağmen enerji artışı hâlâ yavaştı, diğer semptomlar sessizce azalmaya başladı ve daha sonra etkisi büyük oranda daha sonra fark edildi. Saate bağlı kalarak yemek yemek gibi- şimdi, akşam yemeğinden sonra, küçük bir atıştırma beni sabaha kadar idare edebiliyordu. Ve idrar ihtiyacı- şimdi her saat başı yerine iki ya da üç saatte bir çıkmıştı, bu da daha uzun uyuyabilme yardımcı oluyordu.

David ve Rosa'nın gidişi ile birlikte, Sonia'yı nasıl oyalayabileceğimi düşünmeye çalıştım. Yaklaşık iki yaşında idi ve üç yaşındakilerin enerjisine sahip gibiydi. Parkta köpekleri izledik ve Sonia benim kucağımdan zıplayıp onları kovalardı, neyse ki bu onun oldukça fazla enerji harcamasını sağlıyordu. Kane-peden kalkamadığımda, yatağımızın üzerinde trambolindeymiş gibi zıplardı ve salonda yerde takla atardı. Tam enerjili yerken çocukluk dönemi, onun altın renginde keyfi saniyeler içerisinde kızıl öfkeye dönüşebilirdi. Köpeklerin yanında, onu sakinleştirdiği bilenen iki şey vardı: Backyardigans isimli animasyon dizi ve bir şeyler pişirmek. Her ikisini de sıkça kullandım.

İşler tuhaflaşmaya başladığında muzlu çörek deneyi günümüzdü. Telefon çaldı, hiç kimse ile konuşmak istemiyordum, telesekretere mesaj bırakılmadı. İkinci kez tekrar çaldı ve sonra üçüncü kez. Kafamda aileye dair acil senaryolar canlanmaya başladı ve sonunda telefona bakmaya karar verdim.

'Neşeli bir ses Cynthia?' diye sordu.

'Evet,' dedim, tanıyamamıştım.

'Ben, Pia. Çok uzun süre oldu. Her şeyin yolunda olduğundan emin olmak istedim. İyi misin?' Pia, David aracılığı ile tanıştığım ve zor geçen hamileliğim esnasında David'in önerdiği ve benim aradığım duru görüşü yüksek arkadaşımızdı (ki ben önce aramamıştım)

'Her şeyin yolunda olduğunu sanıyorum.' Aklım elleri kocaman bir hamurun içinde olan Sonia'da idi. 'Hım' dedim, odağımı Pia'ya çevirerek, 'oldukça çok şey oluyor. Berkeley'de bir ev aldık ve şimdi tadilatına devam ediyoruz ve Rosa'yı şehirde bir okula yazdırabilmek için verdiğimiz o kadar uğraşından sonra ona yeni bir okul bulmaya çalışıyoruz... Bakalım, sana daha başka ne söyleyebilirim?'

Düşündüğüm gibi, telefonun diğer ucunda uzun bir sessizlik olmuştu. Pia'nın beni kristal bir küre gibi okuyor olabileceğini fark ettim ve ürkütücü bir hisse kapıldım. Bu konuda yeteneğini sadece duymuş, doğrudan hiç deneyimlememiştim. Pia'yı sevdim ve onun şefkatli bir insan olduğunu düşündüm, çok mantıklı değilse bile. Fakat genç bir kız olarak kilisede iken, papazdan ve Pazar derslerinin öğretmenlerinden bu tarz insanlar için, cadı oldukları ve yaptıklarının da kötülük olduğunu duymuştum. Bunlardan ürkmüştüm. Şimdi neden arıyordu?

'Biraz stresli olduğunun sinyallerini veriyorsun,' dedi, hâlâ neşeli bir şekilde.

Ellerime baktım, unla kaplanmıştı ve neyi anlamaya çalıştığını merak ettim. Böyle bir cümleyi nasıl cevaplayacağıma dair düşüncem yoktu.

'Hâlâ orada mısın?' diye sordu Pia.

'Evet, hâlâ buradayım.' Ellerimi yıkadım ve muzlu çöreği fırına koydum.

Pia, günlerdir enerji yoluyla ona ulaştığımı, neler olduğunu görmek için meditasyon yaparken benim görüntüme denk geldiğini söyledi.

'Portakallar' dedi. 'Etrafta uçuşan tonlarca portakal!'

'Portakallar mı?' dedim.

'Bu sana bir şey ifade ediyor mu?'

'Vitamin C, belki? Biliyorsun, birçok sağlık problemi yaşadım.'

'Ah, dedi, 'stres sinyallerinin nedeni onlar.'

Aynı zamanda halılar gördüğünü de söyledi.

Hahılar? Mutfaktan ayağımın altındaki bej renkli haliya bakmakta olduğum yatak odasına henüz geçmiştim. Pencereleri, tavanı, kapıyı, tüm odayı onun ne gördüğünü merak ederek taramaya başladım.

Herhangi bir soruya cüret etmeden önce- onun neler bildiğinden çok, kaynağının ne olduğu konusunda endişeliydim- o, günlük konulara geçti: kendinin ve eşi Don'ın nasıl olduğundan, torunlarının nasıl büyüdüğünden, Don'ın kızının Bay Area'da yaşadığından ve onu bir daha ziyarete geldiklerinde bizi de görmeyi nasıl istediklerinden bahsetti.

Sesimdeki huzursuzluk (yada belki de yansıttığım enerji) ona rahatsız olduğumu söylemiş olmalı, çünkü vedalaşmadan önce, 'Bu enerji yığını ilk sefer için sarsıcı olabilir fakat ben sadece zaten *olan enerjide* bir ayarlama yapıyorum.

Halüsinasyon görüp görmediğini ya da geçmişte bir mental hastalık geçirip geçirmediğini merak ettim. Bu, benim için onun alternatif bir gerçekliği hissediyor olma ihtimalinden daha kabul edilebilir bir durumdu.

Teşekkürler dedim, biz de sizi görmeyi çok isteriz ve sonra telefonu kapattım. Bu konuşma beni tedirgin etmişti, İngiltere'de çok geç olmadan önce, David'i aradım.

Anlattıklarımı büyüleyici buldu.

'Bunun tuhaf olduğunu düşünmüyor musun?' diye sordum.

'Tuhaf, büyüleyicidir. Bunun yanında, daha iyi hissetmeni istiyorum. Eğer Pia, birilerinin kalçasındaki enfeksiyonu görebiliyorsa, belki senin sağlığına da yardımcı olabilecek bir şeyler görebilir.'

Ahizeyi kulağımdan çektim ve şaşkınlıkla ahizeye baktım. Belki de, bilgisinin nereden geldiği ile ilgilenmedi. Fakat büyük G harfi ile Gerçek benim için önemli idi. Ve Pia'nın yaptığı şey buna uymadı.

Bir sonraki hafta, David ve Rosa, bir İngiliz düşününü, Buckingham Sarayı ziyareti, Madam Tussaud bal mumu müzesi ziyaretinden oluşan hikayeleri ile döndüler. Jet-lag olduklarından geç yatmışlardı, Sonia ve kendim için kahvaltı hazırlarken, ansızın Pia'nın sözleri beynimde sanki onunla konuşuyormuşum gibi yankılandı. *Portakallar*. Ellerimi hareketin ortasında yakaladım: Bir portakal soyuyordum! Kafamı sessiz olmaya çalışarak salladım. Onun vizyonundan etkilenmeyecek kadar rasyonel olduğumu düşünmek istedim, fakat üzerimde bir etkisi vardı. Önce bir dilim yedim, sonra ikincisini. Portakalın simgelediği şeyin bu olması durumunda da oldukça fazla C vitamini almıştım. O gün daha

ileri saatlerde, Pia'nın sesi ben odadan odaya gezerken, halıdan haberdar olduğum beynimde yankılanmıştı. Haliya bastım ve bilgisayarıma gittim.

'Halılardaki kimyasallar' ı internette araştırdım. *Toksik* kelimesi içeren bloglar ve haberler sayfayı doldurmuştu. Şaşırmıştım. *Bu iyi huylu, pasif görünen halı mı?* *The New York Times* gazetesinde bir fikir lideri gazetecinin makalesine tıkladım. Bu gazeteci evimizde farkında olmadığımız kimyasallarla ilgili her gün yazı yazıyordu. Fakat iki kelime özellikle gözüme çarptı: *anne sütü*. Makaleye göre, teste dahil edilen Amerikan'ların çoğunda idrar, yağ, kan ve anne sütünde zararlı ev kimyasalları bulunmuştu. *Benim sütümde?* Merak ediyordum.

Okumaya devam ettim. Kanepede alevlenmeyi önleyici kumaş vardı. Cilt losyonlarındaki katkı maddeleri. Tencerelerdeki yapışmayı önleyici kaplama. Biberonlardaki plastikler. Çoğu infertilite, diyabet, obezite ve kanser... *ve tiroid hastalıkları* ile ilişkili idi. Bu kimyasallar 'endokrin bozguncusu' olarak adlandırılıyordu, bu hormonların ve fonksiyonlarının çapraşık işleyişleri ile etkileşime giriyorlar demekti.

Bu bilgiyle ne yapmak gerektiğini bilemeden, bilimsel başvuru yerim olan PubMed'e gittim ve 'endokrin bozguncuları' nı araştırdım. Binden fazla makale geldi. Özetlere göz atarken, yasal kimyasalların sıklıkla insanların hormonlarını bozarak her gün kaç insanı hasta ettiğini öğrendim. Bu kimyasallar benim sağlık problemime de neden olmuş muydu? Pia ayaklarımın altındaki halı konusunda haklı olabilir miydi?

Üniversitede iken kullandığım, derimden içeri sızan parfümleri düşündüm.

Tüm losyonlar, şampuanlar, deodorantlar ve makyaj malzemeleri.

Mikrodalga fırında kullandığım tüm plastikler.

Yiyeceklerimdeki bitki zehirleri ve böcek ilaçları- kelimesi kelimesine kahvaltı, öğlen yemeği ve akşam yemeğinde aldığımız kimyasallar.

Boyalar, ojeler ve soluduğum diğer solventler.

Oturduğumuz her kanepedeki solunur haldeki kimyasallar

Tıp fakültesinde kadavraların üzerindeki formaldehit.

Hastanelerdeki ağartıcılar.

Pekin'deki hava kirliliği.

Tiroid bezi kirleticilere duyarlılık anlamında en hassas organlardan biridir. Bitki zehirleri, böcek ilaçları, yapışmaz tencere ve paketlenmiş gıdalardaki ve

su şişelerindeki plastikler tiroid bezinin iletişimini bozabiliyordu. İçme suyuna karışan roket yakıtı, yapraklı sebzelerin yaprakları tarafından emiliyor ve bu da tiroidin hormon üretmesini engelleyebiliyordu. Alevlenmeyi geciktiriciler, kömürün bazı yan ürünleri, ve kayganlaştırmacılar içerisindeki katkı maddeleri tiroid karşıtı otoimmün reaksiyonları tetikleyebiliyordu (Hashimoto). Tiroid ilaçlarının yıllardır Ameirka'da en çok kullanılan ilaçlar olduğu konusunda kafam bir anda aydınlandı. Bu durum, kısmi olarak, bu kimyasalların kullanımı ile de açıklanabilir miydi?

Zavallı tiroidim diye düşündüm. Bu tarz kimyasalların kullanımını sınırlandırarak, sağlığında hemen iyileşme görmeyebilirdim ama sağlığımın kötüleşmesini engelleyebilirdim. Teorikte, bu aynı zamanda David'in ve kızların sağlığını da koruyacaktı. Kızlar! Onların görünmeyen kimyasallara maruz kaldıklarını düşündüğümde, içimde şiddetli bir his anne ayının yavrularını korumak istemesi gibi alevleniyordu. Doğruca mutfağa gittim, ocağın üzerinde yapışmaz bir tava vardı. Evi arındırma zamanıydı.

Yapışmaz tavayı çöpe attım. Çöp.

Sonra aşınmış bir plastik kepçeyi.

İki plastik su şişesi. Geri dönüşüm kutusuna.

David geldi. 'Hey, bu çok iyi durumdaki eşyaları neden atıyorsun?'

'Ailemizi koruyorum.'

'Neyden?'

'Eşyalarımızdaki gizli zehirlerden'

David benim paranoyak olduğumu düşünmüş olabilir, fakat benim yaptıklarım kült bilime dayalı idi. Pia'nın gördükleri aracılığı ile ulaştığımdan şiddetle emin olduğum bu bilgiler gibi akılcı düşünce de benim için her zamankinden daha önemliydi. Zararlı kimyasalları azaltmak evin toksinlerden arınmasını sağladığı gibi aynı zamanda vücudun da arınması da mümkündü. Bunu yıllar boyunca bilmiyordum, fakat detoksifikasyon – vücudun toksik bileşenleri uzaklaştırmak için kullandığı, doğuştan gelen gücü inflamasyon meydana getiriyor o da hastalık oluşumuna zemin hazırlıyordu- optimize edilebilir ve kişiye göre ayarlanabilir. O an için, evi toksik maddelerden arındırmak oldukça önemli bir adımdı ve tüm dolapların içini didik didik kontrol etmek öğleden sonranın hatırı sayılır bir bölümünü aldı. Sonunda, çöp kutusu tamamen doldu ve ben kanepeye geri döndüm.

Bunu daha önce nasıl bilmiyor olduğuma şaşırmıştım. Tıp fakültesinden mezun olduğumda, primer koruyucularımızın- cilt, solunum sistemi ve sindirim kanalı- tam bariyerler halinde olduğunu ve sadece seçtikleri ve istedikleri molekülleri geçirdiklerini biliyordum. Şimdi hiç emin değildim. Endokrin bozucuları açıkça vücudumuzdan içeri herhangi bir izin olmadan ve habersizce giriyordu. Gerçekten, havaya, suya ve toprağa karıştırdığımız herhangi bir şeyin sonlanım noktası biz oluyorduk ya da tam tersi. Aynı zamanda şu da çok açıktı ki evi arındırmak ailemin maruz kaldığı toksik maddeleri azaltabilirdi fakat bu sadece geçici bir tedbir idi. Benim çöpe ya da geri dönüşüme attığım eşyalar, başka bir yerde ya da başka birinde sonlanacaktı. Hastalık ve sağlık gibi, insan ve çevre arasında *burada/orada* kavramı yoktu.

Sağlıklı gezegen, sağlıklı insanlar.

Hasta gezegen, hasta insanlar.



Zararlı kimyasallar hakkındaki bilgi yeni değildi, benim için yeniydi. Günlük kullanılan kimyasalların daha sağlıklı alternatifleri hakkında politikalar ve destekleyen çalışmalardan oluşan kocaman bir alan vardı. Çevresel sağlık savunucuları, kimyasalların güvenilirliği konusunda yeterince kanıt oluşana kadar onlara karşı tedbirli olmayı teşvik eden Önleyici Tedbirler'i takdirle kabul ediyorlardı. Birçok kimyasal yeterince test edilmiyordu ve çevresel düzenlemeler de göz ardı ediliyordu. 'Zehir olup olmadığını dozu belirler' teorisine dayanan toksikoloji metodlarını temel alıyorlardı. Teori, zehir dozu yükseldikçe, sağlığa etkilerinin de daha kötü olması anlamına geliyordu. Fakat daha yeni hormon bozucu kimyasallarla ilgili problem, etkilerinin yüksek dozlarda ortaya çıkması idi *ve düşük dozlarda*. Bu farklı seviyelerin etkileri de farklılık gösterebiliyordu. Bu genel halk sağlığı krizi için diğerlerinin neler yaptığını görmek ve herhangi bir şey yapabilir miyim düşüncesi ile kanepede oturduğum yerden bile olsa, Sağlık ve Çevre Dayanışması adında bir topluluğa dahil oldum. Durumumdan bağımsız olarak ayarlayıp, takip edebildiğim ücretsiz podcastler yayınlıyorlardı.

İlk dahil olduğum canlı sunum, Harvard eğitilmiş halk sağlığı uzmanı Dr. Ted Schettler'in yönettiği 'Sağlığın Ekolojik Paradigması' idi. Ekosistemin nasıl sağlıklı ya da hasta olduğunu anlattı: bireysel faktörler genellikle küçük etkiler yaratıyordu, fakat birlikte hareket eden çoklu, dinamik faktörler di-

renç yaratabiliyor ya da zarara neden olabiliyorlardı. Örneğin, çayır bir alanın ortalama sıcaklıktan daha sıcak olması genel yapısı içerisinde sürdürülebilir olabiliyordu. Fakat eğer beklenenden daha yüksek olarak deneyimlenen sıcaklık, doğal olmayan bitkilerin istilası ve bol miktarda bitki ilaçları uygulaması bir arada olursa? Sunum, benim de bir soru sorduğum kısa bir soru cevap bölümü ile sonlandı. Dr. Schettler'a 'hangi faktörün neye neden olduğunu nasıl biliyorsunuz?' ve 'eğer birçok etkileşim bir anda oluyorsa, hangi etkileşimin etki etmekte olduğunu nasıl biliyorsunuz?' diye sordum.

'Gerçekten bir neden, bir etki şifrelemesini yapamazsınız,' dedi.

'Fakat tıpta' - *ve benim için*, düşündüm- 'belirli nedenleri ve belirli etkileri ölçümleyebilmek isterim.'

'Sistem düşüncesinde, olan şey farklı faktörler arasındaki etkileşimlerdir ve bu etkileşimler katkısız olmaktan çok sinerjik etki yaratırlar. Diğer önemli faktör ise zamanlamadır. İnsanlarda ve hayvanlarda, erken yaşam etkileri, hayatınızın sonraki zamanları için genler programlanıyormuşçasına önemli bir rol oynar. Böylece bütün bunlarla birlikte, her zaman bir belirsizlik faktörü olacaktır.'

Tıpta, daima doktorlara ve hastalara güven veren kesinlik için araştırma yaparız. Gerçi belki bir doktorun görevi, kesinliği açıklamak değildir fakat ne biliyorsak söylemek ve dürüstçe bilmiyoruz, bilemiyoruz ve bilebilmeyi isteriz diyebilmektir.

Vücudun çözülecek üç boyutlu bir yapboz olmadığını fark ettim. Yaşayan, beslenmesi gereken dinamik bir ekosistem. Sağlığın Ekolojik Paradigması'nı bu kadar temel kılan da bu gerçek. Bu kompleks, yaşayan sistemler için kullanılacak - gözlemlenebilir ve ölçümlenebilir- bir çerçeve. Güç, x 'in y 'ye mi neden olduğu ya da bir neden bir etki sorgulaması yapmak yerine, x ve y ve z -eğer q da ilave edilirse- belirlenmiş bir zaman diliminde ve özel bir sistemde etkileşirse ne olur gözlemini yapmaktır. Bu hayatın karmaşık değişkenlerini açıklayan somut paradigma, tam olarak belirsizlik faktörü nedeniyle, bir yağmur ormanına, bir çöle ya da insan bedenine uyarlanabilir.

Bunu tekrar *Hastalıkların Patolojik Temeline* ve benim hipotezime bağlarsak, kronik hastalıkların teşhis konmadan ya da semptomlar başlamadan yıllar önce oluşan dengesizlikten dolayı oluştuğunu öğrenmiştim ve bu dengesizlikler sıklıkla yaygın kronik inflamasyona, neden oluyordu. Şimdi, Sağlığın Ekolojik

Paradigması ile, kronik inflamasyonun birbiriyle etkileşim halindeki çoklu stres faktörüne bağlı olduğunu ve bu stres faktörlerinin etkilerinin sinerjik olabileceğini öğrendim. Çoklu stres faktörlerini ortadan kaldırarak, iyileşme sürecini de sinerjik hale getirebilmek mümkün olabilirdi.

İlerleyen aylarda, yeni öğrendiğim bilgiler zihnime çevreyi kirleten maddelerin toprağa geçişi gibi kök salmıştı- yavaşça ve uzun süre kalacak şekilde.

5. Evi toksik maddelerden arındır.

2010

Tadilat bitti, biz planlanan zamanda Berkeley'e taşındık. Eh, eşyalarımızda bir şekilde taşındı. David, kızlar ve ben planda olmayan bir şey yüzünden bir hafta geç taşındık – beni tekrar acile götüren bir geri dönüş. Taşınmadan önceki haftalarda, paketleme ve tasnifi kendi tempomda yapıyordum. Görünüşe göre bu yeterli değildi. Taşınmadan önceki gece, kaslarıma kramp girdi sonra kasılmaya başladı ve tüm vücudum posa gibi oldu. Bir saat sonra, iki yıldır yaşamadığım dip akıntısı hissi beni tekrar çekmeye başladı ve boğulmanın eşideymişim gibi hissettim.

Bu olay olduğunda David, Güney Kalifornia'dan dönüş uçağındaydı. Kızlarla evde yalnızdım ve panikle, Ayi'yi kızlara bakması için ve David'in anesini beni acile götürmesi için aradım ve ardından da 911'i. Biraz diazepam, damardan üç şişe serum ve standart acil testlerinin – hepsinin sonucu normaldi- ardından taburcu edildim. Disotonomi ve kronik yorgunluk sendromu için her şey ortalama değerde idi. Taburcu edilme teşhisim: dehidrasyon ve 'anormal istemsiz kasılmalar.' Acil servis doktorları bunu *bir şey* olarak adlandırmıştı.

Ertesi sabah, ben onun ailesinin evine yerleşirken, David 'nakliyecilerimizle' buluştu, arkadaşlarımız ve ailelerimizden oluşan karma ekiple. Eşyalar ve kutular taşındıktan sonra, David ekibe peynirli pizza ve ev yapımı limonata ikram etti. Bu hikayeyi David o akşam ailesinin evine döndüğünde bana anlattı. Onun eski odasında çocukken yattığı yatakta, onun dolabında asılı bulduğum mavi koton pijamaları giymiş yatıyordum. Oda karanlıktı ve David arkadan aydınlatmalı koridorda arkasında hale varmış gibi görünüyordu. Belki de ilk kez, onun azizliğini ve ruhunda taşıdıklarını gördüm

'Tüm yaptıkların için teşekkür ederim, tatlım' diye fısıldadım, konuşmaya gücüm yokken. 'Sana bugün yardım edemediğim için çok üzgünüm.'

David ağladı.

Onun çocukluk yatağında bir hafta arabaya binecek kadar güçlenene kadar iyileşmek için yattım. Benim için son kez olacak bu acil servis ziyareti, David ve benim için bir diğer dönüm noktası idi. Yeni dayanağımız olan danışmanlık seansları ve birlikte ev almaya karar vermek ve yeni bir ev yaratmak, yani oyuna dahil olmakla güçlenen evliliğimizi nazıkçe yeniden şekillendiriyorduk. Kurt öldüğünde kaybettiğim bir şey, geleceğe dair bir duygu oluşmuştu.

Acil servis ziyareti beni keyifsiz yorgunluk modundan, daha keyifli bir yaşama doğru sürükledi. Çelik bir zihinsel irade rolünden daha fazlasına, kalbe dayalı bir yaşama açıkça arzu duyuyordum- genel anlamda değil fakat zedelenmiş kaslar ve karışmış iç sistemler ve hepsi ile önümdeki hayatımı yaşamak için. Böylece dördümüz bir hafta sonra yeni eve taşındığımızda, okyanus esintisi benim için oldukça canlandırıcı olsa da trafik gürültüsüne tahammül edemedim, David'in elini tuttum ve korkuyu değil, bizi bağlayan aşkı hissettirdim. Bay Köprüsü'nü geçerken, kendimi sessizce dua ederken buldum. *Teşekkürler, oradaki her kimse.*

Yaşamak için arzu net olarak David ile birlikte olan hayatımla bütündü. Bölünmemiş aile sadece kaybetmek istemediğim bir şey değildi, aynı zamanda özenle korumak istediğim bir şeydi. Daha fazla pasiflik yoktu artık. Güvende olmak için varoluşsal ayakkabı kutularına doğru daha fazla sürüklenmek yoktu artık. İyileşmek proaktif bir zihniyetti.

David, bir iki hafta ben toparlanana kadar evden çalıştı. Gelecek aylar için ihtiyaç duyacağımız desteği nasıl sağlayabileceğimizi konuştuk. Arayabileceğimiz arkadaşlarımız da, David'in ailesi de şimdi limanın diğer tarafında idi ve Ayi o kadar uzun yol gelemezdi. Gerçekten düşündüğüm diğer insanlar benim ailemdi. 'Fakat onlar Pekin'de' dedi David. 'Bunun yanında, Çin'lilerde yetişkin çocuklar ailelerine bakarlar, tam tersi olmaz ve eğer ailelerine yardım edebiliyorlarsa onlara yük olmazlar.

'Sonunda ne istediğini söylemekte zorlandığını öğreniyorum' dedi David.

'Yani, neye ihtiyacın var?'

'Babama ve anneme ihtiyacım var' dedim, bir saniye bile düşünmeden.

‘O halde hadi onları arayalım.’

İki hafta sonra, ailem dört büyük bavul ile geldi ve bizimle üç ay kalmayı önerdiler. Babam, oturdukları yerdeki kilisedeki görevinin yanında, Pekin Üniversitesi’nde iş etiği dersi veriyordu. Annem Hristiyan Kadınlar grubunu ve özel bakıma muhtaç çocuklar için yetimhane yapılması gibi kilise destekli projelerini bırakmıştı.

Onlara koridorun sonunda içinde sadece yatak ve şifonyer olan odalarını gösterdim. Odayı süpürdüler ve tozunu aldılar, bavullarını açtılar, yere bir kilim serdiler, iki tane komodini monte ettiler ve annemin arka bahçeden topladığı doğal çiçekleri bir vazoya koydular. Bir gün içinde, pratik bir misafir odaları olmuştu. Ve hemen ardından evin diğer taraflarına döndüler ve aynısını yaptılar. David babama matkabı kullanmayı öğretti ve babam jaluzileri, perdeleri, banyo aksesuarlarını sabitledi. Annem manav alışverişini yaptı, yemek pişirmeye başladı ve her akşam iki Çin tabağı hazırladı, renkli ve çeşitli.

Yapabildiğim her zaman yardım ettim. Eğer ailem durumumla ilgili herhangi bir şekilde endişe ettiyse bile, bana söylemediler. Gerçi David üzgündü. Paketleme yaparken yaşadığımız sorun nedeniyle, David bana işi abartmamamı söyledi. Berkeley’in benim sağlığım için iyi olacağını söylemeye devam etti ve orada daha mutlu olacağımı umut ediyordu. Ben de onun daha mutlu olacağını umuyordum. İşe giderken beni öperek veda ederdi ve ‘bugün ne yapacaksın?’ gibi imalı soruları hiç sormazdı. En sonunda gevşemek için izin almıştım. Yakın zamanda, evdeki favori yerimi bulmuştum, ‘tüneğim’ olarak isimlendirmiştim ve kanepe değildi. Ağlayan serviye bakan cumba oturma alanı idi, kuşları ve güneş batımını ve dışarıdaki büyük dünyayı izlemek için yumuşak bir alandı.

Bu sevgi dolu destek ve mekan, sessizlik ve San Francisco’dan on beş derece daha fazla olan sıcaklık ile, sinir sistemim dinlen ve beslen konumunda kalmak için güç topluyor ve kendini toparlamak için daha güçlü görünüyordu. Birkaç haftalık bir zamanda, aylık değil, fonksiyonellik skalasında 2-2,5’a ulaşmıştım. Ölçekte benim iyileşme deneyimime güven konusunda kayda değer bir yükseliş yakalanmış değildi.



Sonia, yeni yerimizden mutlu olmamış gibi görünüyordu. Öğleden sonraki uykusunda, tekme ve çılgık atıyor ve bana sarılıyordu. Onun küçücük bedeni benimkinden daha güçlüydü, benim onu zapt edecek gücüm yoktu. Yavru köpek fotoğrafları da işe yaramadı; *Backyardigans* şarkılarını söylemek de.

‘Burası bizim yeni evimiz,’ dedim. ‘Güzel bir yer. Alışacaksın.’

Fakat öğleden sonra uykularını red etmeye devam etti. Daha kötüsü, gece iki ya da üç civarında korkunç bir ağlama ile uyanıyordu. Pediatri rotasyonumda gece terörünü öğrenmiştim. Bir geçiş aşaması olarak değerlendiriliyordu, genellikle endişelenecek bir durum olarak görülmüyordu. Fakat Sonia’nın gece terörleri benim için önemli bir durumdu. Uykum hâlâ oldukça hassastı ve kesin koruma kurallarına ihtiyacı vardı.

İki hafta her gece Sonia’nın uyku terörü ile geçti. Sonra okuldan bir bahçe çeşitliliğinde mikrobu eve taşıyan Rosa’dan kötü bir nezle kaptı. Ve mikroplar Sonia’da hırıltılı solunumu tetiklediler ve ardından ağzının etrafında tedaviye ya da kremlere oldukça dirençli kızarıklıklar oluştu.

Bütün bunların hepsi neden aynı anda oluyordu?

‘Bu bütün çocukların geçirdiği bir dönem’ dedi Sonia’yı muayene için götürdüğümüz pediatrist.

‘Gece terörünü biliyorum,’ dedim, ‘fakat yapabileceğimiz herhangi bir şey var mı?’

‘Onlardan kurtulmak durumunda’

‘Fakat bu teröre ne neden olur? Ve ne kadar sürecek?’

‘Kabus gibidirler. Süresi çocuktan çocuğa değişir.’

‘Peki ya döküntüleri?’ dedim, daha somut bir problemin daha somut bir çözümü olacağını umarak.

‘Perioral dermatit,’ dedi. ‘Tedavi etmesi zor bir döküntü. Topikal bir steroid deneyebilirsiniz fakat diğer döküntülerde olduğu kadar etkili olmaz gibi görünüyor.’

‘Peki astım?’

‘Korkarım ona bir sonraki ziyaretinizde bakacağız.’

Steroidler kızım için istediğim son şeydi ve semptomlarını bir şekilde ciddi anlamda baskılayacaktı. Nedeni bilmek ve nedeni tedavi etmek istiyordum. Pediatrist bilgisayarında sisteme kayıt yaparken, Sağlığın Ekolojik Paradigmasını düşündüm. Eğer Sonia'nın vücudu bir ekosistem ise, gece terörüne, düğümlere ve astıma hangi karmaşa yığını neden oluyordu? Hepsi yaklaşık aynı zamanlarda ortaya çıktığına göre, bir şekilde birbirleri ile bağlantılı olabilirler miydi? Hepsini bir araya nasıl getireceğimi anlamadım.

Pediatristin ofisinden tıbbi tedavinin sınırlarına karşı hareket etme hissi ve doktorun bu sınırlamaların daha ötesini araştırmaya zamanı olmayan biri olduğunu bilerek ayrıldık.

Gece, onu rahatlatmak için Sonia ile birlikte uyudum. Bu şekilde çok fazla uyumadım ve uyanık olduğum zamanlarda, Rosa ile ilgili gariplikleri not ettim: kıpırdanır, döner ve tekme atardı, yatağını karate hareketleri ile kıracaktı gibi bazen öldüresiye, zaman zaman da uyanırdı ve bacaklarındaki ağrıdan şikayet ederdi. Geçmişte, bu rastgele semptomlar için kişisel ya da önemli bir durum yok ifadesini yazardım. Fakat hastalıkların fark edilmeyen dengesizlikler olarak yıllar ya da on yıl gibi bir zaman önce başladığını bilerek, gözümün Rosa'nın üstünde olmasına da karar verdim.



Bir sonraki hafta, David ve ben komşularımızla tanışmak için herkesin kendi yemeğini getirdiği bir geç kahvaltı organize ettik. Komşularımızın kim olduğunu bilmek istedik, onların bundan haberi yoktu ama onlar David şehir dışında iken acil durumlarda yardım isteyebileceğim yedek tugay ekibim idi. Ayrıca bu köy için de memnuniyetimizi bildirmek istedik. Yaşayan insanların değişim oranının yüksek olduğu San Francisco'nun popüler tarafındaki yaşama karşın, burada insanlar büyüyüp aileleri ile birlikte yaşıyorlardı. Birkaç tane emekli komşumuzla, elli yıldır blokta yaşayan iki dul ile, bir opera sanatçısı ve onun opera yapımcısı kocasıyla, bir yazılım mühendisi ve onun sanatçı eşiyle ve birkaç genç çift ile tanıştık. Evimizin olduğu blok üç tavşan, iki köpek, bir hamstır, beş ördek ve birçok sayıda başıboş kediye ev sahipliği yapıyordu. Ailemde kahvaltıya katıldı ve şehirden arkadaşlar ve ailenin de- Juan Calos, Ayi,

David'in ailesi, erkek kardeşi ve yakın birkaç arkadaşımız katıldığı bir toplu organizasyon oldu.

Yeni komşularımıza kendimi tanıştırdıktan sonra, bir dilim kiş aldım ve Juan Carlos'un yanına oturdum, hayatında olup biteni yakalamaya meraklıydım. Geleneksel Çin tıbbı programından mezun olmuştu ve yüksek kabul görmüş bir akupunktur kliniğinde stajyerlik yapıyordu. Mentörü Robert (Bob) Levine idi ve kliniğin Berkeley'de bizden sadece birkaç kilometre uzakta olduğunu fark ettik. Bob'un tam olarak ne yaptığını sordum.

'Hastalığın geçmişine dair bilgi alıyor, hastalığa dair sinyalleri hissediyor ve ardından hastayı akupunktur ve bitkilerle tedavi ediyor.' Juan Carlos'un yüzü aydınlandı. 'Hastaların iyileşmesini izlemek muhteşem'

'Kolay bir tedavi mi?'

'Evet'

'Bana gelen hastalardan birkaç örnek verebilir misin?'

Juan Carlos, metastatik kanseri olan çok zayıf bir hastanın geldiğinde kemoterapi ya da bulantıyı tolere edemediğini fakat akupunktur ve bitkilerle tedaviye başladıktan sonra tedavisini tolere edebilir hale geldiğini, kilo aldığını ve daha enerjik olduğunu anlattı. Ve infertilite problemi olan ve her türlü hormon tedavisi almış ve tüp bebek tedavisi denemeleri yapmış ancak sonuç alamamış bir çiftin her ikisinin de akupunktur ve bitki tedavisi almasından sonra kadın doğal şekilde hamile kalmıştı.

Batı tıbbi modeli ile tedavi edilmesi zor bu iki vakadan – insanı mahveden kanser sendromları ve infertilite- haberdar olarak, kendimi başka bir zor hasta- yı düşünürken buldum: kendimi.

'Sence Bob benim yorgunluğuma ve uykusuzluğuma yardımcı olabilir mi?' diye sordum.

'Elbette, bunu gördüm de'

Akupunkturun yorgunluk, kronik ağrı sendromu, uykusuzluk ve duygu durumu üzerinde etkili olduğunu gösteren klinik çalışmalar vardı. Akupunktur, batı tıbbi anlayışıyla benim anlayabildiğim, diğer mekanizmalar arasında otonomik sinir sisteminin dinlen ve beslen fazını aktive ediyordu. Çin tıbbi

tamamen farklı bir dil kullandığı ve organlar farklı bir sistematikte değerlendirildiği için, imkansız değilse bile, fizyoloji bakış açısı ile nasıl çalıştıklarını açıklamak zordu.

Fakat şu an itibariyle, bilimsel verilerin ikna ediciliğine daha az ihtiyaç duyuyordum. Son acil ziyaretim, iyileşmek için daha farklı yollar deneyebileceğim konusunda zihnimi açtı, farklı yollar alışılmadık olarak değerlendirilse bile. Guetamala'lı arkadaşına Yahudi mentörü ve kendi köklerinden gelen iki yüz yıllık bir tıp anlayışını uygulamak ile ilgili sorular soran bir Bir Çinli-Amerikan doktor.

Bir şekilde bunların hepsi bir araya gelmişti.



Babam beni araba ile ilk akupunktur randevuma götürdü. Kısa mesafeler ve basit yollarda araba kullanabilirdim fakat araba kullanmak çok fazla zihin enerjisi gerektiriyordu- çoklu yetenek gerektiren bütün aktiviteler benim için bir bir kayboluyordu- bu nedenle onların müsait olduğu her zaman arabayı kullanmalarını nezaketle kabul ediyordum. Beni sertifikalı akupunkturist Bob Levine'in ofisinin önünde indirdi. Bu sertifika Bob'un akupunktur yapabileceği, bitkilerden ilaç yapabileceği ve geleneksel Çin tıbbının öğretisi ile diğer metodları da deneyebileceği anlamına geliyordu.

Klinik oldukça sade idi: beyaz duvarlar, bazı dergiler, köşede bir bitki, bir su sebili ve küçük bir masanın üzerinde bir kase mandalina. Arka planda çalan, Budist rahiplerin mantralarını dinleyerek hasta kabul formumu doldurdum. Sonra formu teslim ettim ve bir mandalina soydum. Portakallar!

Beyaz karmaşık saçlı bir adam onun takip etmem için işaret etti. Bu Bob'du. Kendimi tanıttım ve onun metodik ve yavaş yürüyüşünü takip ettim, her adımında tai chi pratiği yapıyor gibiydi. Ofisinde raflarının üzerinde duran kitaplar Çin tıbbi kitaplarından Tibet dilinde yazılmış Budist meditasyon kitaplarına kadar değişik kitaplar vardı. Rumi'nin Büyük Kırmızı kitabına denk geldiğimde onu zaten sevmiştim.

‘Bu sizin ilk porcu-punktur denemeniz mi?’ dedi yumuşak bir güşümdeme ile.

‘Evet öyle,’ dedim, gülerek. Bu kadar büyük bir uzmanın ciddi olacağını beklemiştim. ‘Juan Carlos referans oldu.’

Benim kabul formumu inceledi. ‘Peki, hangi alanda pratik deneyimin var?’

‘İç Hastalıkları. Küçük ve özel bir hastanede çalıştım,’ dedim. *Oldukça küçük ve özel bir hastanede, öyle ki kimse hastaneyi bilmiyor.*

‘Ah, iyi.’ Dedi göz kırparak. ‘Bir doktor hastaya sahip olmak her zaman olayları... nasıl söylesem...heyecanlı hale getirir.’

Sağ elimi aldı ve avuç içim yukarıda kalacak şekilde küçük bir bilek yastığına dayadı ve parmaklarını bileğime koydu. Bu benim normalde bir hastanın kalp atım hızını ölçtüğüm radyal nabzımdı. Fakat Bob parmaklarını milimetrik aralıklarla aşağı yukarı kaydırды sanki bir kemanın boyun bölgesinde geziniyor gibiydi. Bileğimi dinlemek için kulağını yaklaştırdı ve kaşlarını kaldırdı.

‘Annenle olan ilişkini dinliyorum,’ dedi diğer bileğime geçerken. ‘Bana bununla ilgili bir şey söylemek ister misin?’

Sorusu beni şaşırtmıştı. Annemle ilişkim mi? Nabzımda? ‘İlişkimiz iyidir-bilirsin, birçok anne ve kızın ilişkisi gibi. Ne bilmek istiyorsun?’

‘Çocukluk döneminde ilişkiniz nasıldı?’

Bu bana Pia ile beraberken hissettiklerim konusunda deja vu yaşadım- benim rızam olmaksızın nabzım Bob’a yakalaması için sinyaller gönderiyor gibiydi. Vücut parçalarım benim görünmek istemediğim gibi görünüyordu, kendimi savunmasız hissetmişim. Tiroidim için gittiğim doktorun odasında kendimi görünmez hissetmişim. Şimdi ise çok fazla görünür durumdaydım. Gerçekte tam olarak ne istiyordum?

Cevabımı genel tuttum. Annem ve ben tamamen farklıyız dedim ve biz farklı kültürlerden ve farklı zamanlardanız ve birbirimizi her zaman anlayamadığımız oldu fakat birbirimizi çok sevdik.

‘Bedeniniz deneyimleri bir ömür boyu depolar,’ dedi. Her organ sistemi kendi nabzına sahiptir ve midenin nabzı, sıklıkla beslenme ile ortaya çıkar- fi-

zikel ve duygusal nabzın en birinci formudur- ve anne ilk besin verici olduğu için, sıklıkla bir kişinin annesi ile ilgilidir.’

Kafamda bunları döndürmeye çalışırken, dilimi çıkarmamı istedi.

Ve ardından bir seri soru.

Genelde vücut ısın kaç derecedir?

Uyku düzenin?

Sabah ilk idrarının rengi ve yoğunluğu, kokusu, saydamlığı?

Dışkının kalibresi?

Daha önce karşılaştığım gibi tüm sistemlerin en detaylı gözden geçirmesi- ni yaptı ve iki kelime ile özetledi: tsa ka

Tsa ka ‘şok nabız’ olarak tercüme edilen bir Tibet tanımıdır. Bob bedenimin bir şok durumunda olduğunu, pek çok tramvayı taşıdığını ve bu travmaların bende qi ‘ye ya da yaşama enerjimin durgunlaşmasına yol açtığını anlattı. Qi düşük ya da tıkanmış olduğunda, hastalıklar gelişirdi. Bir yıl sonra, yeni haberlere tahammül etmek için yeterince güçlendiğimde, nabzımın olduğunu – gerçekte, temsil ettiği organ sistemleri- erken değerlendirme aşamasında çok düzensiz benden sakladığını söyledi ve nabzımın üç farklı insan gibi olduğuna yemin etti. Bu da sadece yaşam gücümün düşük olması demek değildi, aynı zamanda varoluşsal olarak da bölünmüştüm.

Açıklamaları çoklu faktörlerin sonucu pozitif ya da negatif olarak etkilediği Sağlığın Ekolojik Paradigması ile bağlantılı idi. Vücudun duygusal, zihinsel ya da fiziksel travmalar ya da stresler arasında ayırım yapmadığını biliyordum, fakat o bu karışıma varoluşsal stresleri de ekliyordu. Evangelist yaklaşımla büyütüldüğüm kederli çocukluk zamanlarımı ve baskıcı disiplin yöntemlerini ve aileme olan sevgimin ve onların bana olan sevgisinin nasıl engellendiğini düşündüm. Evet, duygusal bir tedirginlik vardı. Fakat Bob’un beden ve ruhun etkileşimine yakın bir şeyleri işaret ettiğini hissettim.

Bob beni tedavi için oldukça sade olan başka bir odaya götürdü. Odada bir masaj masası, farklı boyutlarla iğnelerle dolu bir raf, alkollü mendiller, pamuk topları, ampul şekilli cam kupalar ve çamura benzeyen bir macun vardı. Sırt üstü bir şekilde masaya uzandım. Bir elektrikli soba ayaklarımı ısıttı, bej renkli

bir perde ile yan tarafta horlayan hastadan ayrılmıştım. Bob her iki elimin avuç içlerini alkolle sildi. İğneleri batırmadan önce oldukça gergindim ve daha ılımlı olabildiğimi hissettim. Acıyabileceğini söylediğinde zaten iğneleri batırmıştı. Her biri bir avucumda, derimden çıkan kedi bıyığı kadar ince iki iğne.

‘Bu muydu?’ dedim. ‘Himm... daha fazla olacağını düşünüyordum.’

Elini omuzuma koydu. ‘Bana güven, bu çok. Biraz serbest bırakıyorum.’

‘Serbest bırakmak, neyi?’

‘Uterusunu.’ Ardından odadan çıktı ve kapıyı kapattı.

Hamileyken bir zayıflık anı yaşadığım için, uterusumun kasılmış mı yoksa inflamasyonlu mu olduğunu merak ettim. Bob neyi kast etmişti? Batı tıbbında böyle bir durum yoktu. Fakat Bob benim uterusumun durumunu nasıl bilmişti? Ben ona ne ikinci hamileliğim esnasında yaşadığım hastalık döneminden bahsetmiştim, ne de hasta kabul formunda bunun detaylarından. Uterusumu gözümün önüne getirdim: fundus, gövde, servikal os ve fallopi tüpleri. Fakat anatominin derinliklerine dalmadan önce, bir karıncalanma hissi avuç içlerime yayıldı, oradan ön kollarıma, sonra koltuk altlarıma ve daha ılık bir şekilde tüm bedenime. Dakikalar içerisinde, Budist rahiplerin mantraları beni derin bir uykuya sürükledi, asistan gelip beni uyandırdığında, nerede olduğumu bilemedim. Uykuma dair tüm düzenlemelerime, magnezyum ve melatonin takviyeme rağmen, yıllardır bu kadar derin uyumamıştım.

Asistan iğnelerimi çıkardı, o bölgeleri alkolle sildi ve beni dışarı çıkardı. Otuz dakikadır oradaydım fakat iki saat gibi hissetmiştim. Yavaşça otururken baş dönmesi yaşayacağımı bekledim. Olmadı. Göğsümde ve omuzlarımda ağrı ya da inflamasyon benzeri his de yoktu. Bedenime aynı ben olduğumu hissetmek için dokundum. Asistan bana tedavi aralarında almam için bir kese kahverengi, mermer şekilli toplar – Tibet bitkileri- getirdi. Etken maddeleri neydi, nasıl etki ediyorlardı ya da onlar neden alıyordum bilmiyordum fakat Bob’un tecrübesi konusunda ikna olmuştum ve o ne reçete ederse alacaktım.

Adımlarımda yumuşak bir bahar hafifliği ile dışarı çıktım. Biraz dengemi şaşırmış fakat düpedüz şaşkındım.



Evde, annem herkesi akşam yemeğine çağırıyordu. Hızlıca bitki kesesinin üzerindeki talimatları okudum: *İki günde bir beş top ez ve bir bardak ılık su ile iç.* Ardından beş top ezdim ve onları içtim. Kir gibi de tadıyordu- yine de yutamayacağım bir şey değildi. Yemek masasına geçtiğimde, David bana hayalet görmüş gibi bakıyordu. Bob hakkında, hiçbir doktoruma bir şey ifade etmeyen şeylerin nasıl daha derin seviyelere ulaştığı, ne dediği ve ne yaptığı ve belki de bedenimde tam bir bütünlük sağladığı konusunda hiç durmadan konuştum.

Babam bunun bir lütuf olduğunu söyledi ve iyileştiğim için de tanrıya özellikle teşekkür etti. Ardından annemin sığır etli noodle çorbasına daldık. Aromaların karışımı – sarımsak, soya sosu, zencefil, tane karabiber, taze soğan ve bir parça anason-ağızımdaki kir tadını yok etti. Kızlar da dahil herkes sessizdi. Birinci kaseyi bitirdim ve ikincisini aldım. İştahım da geri gelmişti.

‘Senin Puo Puo’nun en büyük abisi bilge ve güçlü bir adamdı,’ dedi annem. David etrafımızda olduğunda yapmaya çalıştığı gibi İngilizce konuşuyordu. ‘Puο Puο gençken, bir çok kadın okula gitmiyorken bile, abisi ona bir kadının iyi eğitim almasının önemli olduğunu söylemişti. Puο Puο okulda başarılı olduğunda , abisi ona Tıp fakültesine gitmesini ve batı tıbbını seçmesini söylemişti. Bu da çok yaygın değildi fakat abisi bunun tıbbın geleceği olduğunu söylemişti.’

‘Vizyoner bir adammış.’

Babam kafasını sallayarak onayladı.

‘Puο Puο’nun Çin tıbbı ile ilgili ne düşündüğünü merak ediyorum,’ diye ısrar ettim.

‘Şey gibi ... olduğunu düşünüyor’ Annem doğru kelimeleri bulmak için bir süre durakladı. ‘ Batıl inanç gibi

‘Saçma batıl inançlar gibi olduğunu mu yoksa düzgün sihirli batıl inançlarımı?’

‘Bilmiyorum. Senin Puo Puo’n bazı düşüncelerinde oldukça katıdır.’

Zorlu, gerçekçi bir soydan geldiğimi kabul ettim. Annemin kutsal kitabı kelimesi kelimesine yorumlamasında bile- Havva’nın Adem’in kaburga kemiğinden yaratıldığı ve İsa’nın beş bin kişilik kalabalığı beş somun ekmek ve iki balıkla beslemesi gibi- nasıl mantıksal davrandığını görebiliyordum. Annem artan yemekleri kaldırırken bende masayı sildim, Bob’un midemde hissettiğim

naabımın annemle bağlantılı olabileceğini söylediğini hatırladım. Ve şimdi anemim kim olduğunu tanımaya ve onun da beni anlamasına dair özlem duyduğumu anladım. Ailesinin, İncil'in dışında kültürel maske *bao minenzi* ya da 'hislerini yüzünden sakla' anlayışının altında, eş ve anne vazifesinin ötesinde ne düşündüğünü merak ediyordum.

Ve daha da ilerisi, ne hissediyordu?

Uyumaya giderken, Bob'un tedavisinin etkileri hâlâ benimle birlikteydi. Magnezyum ve melatonin aldım fakat duş almayı ve turuncu gözlükleri atladım. David ve ben bedenimin canlanmasını kutladık. Çıplak tenime dokunduğunda, uyuşuk durumda olan hislerim biraz canlandı. Tamamen organik olarak uyarıldığımı söyleyemem. Fakat bedenim daha güçlü hissettiği için, beni sevgiyi alabilmekten alıkoyan hayali ayakkabı kutuma sığınmak için herhangi bir aceleyle gerek duymadım ve ardından doğal bir şekilde seks için hazır hale geldim. Semptomlarım oldukça azalmıştı ve kendi kendime ne yapacağımı neredeyse bilmiyordum. Sonrasında, David'in derin uykuda iken ısıklık çalan burnunu fark etmedim çünkü bende uyumuştum.

Dinginlik halim sabaha karşı ikiden sonra aniden kesintiye uğradı. Deprem oluyor düşüncesi ile uyandım. Yatakta kendimi sabit tutmaya çalıştım. Fakat David uyuyordu ve duvarlar da sallanmıyordu. Hissettiğim titreşimin benim içimde olduğunu fark ettim. Titreme hissi yoğunlaştı, kalp atışım hızlandı ve soğuk soğuk terledim. Tökezleyerek banyoya gittim ve ilaç dolabını açtım. Kalp atım hızımı düşürmek için hipertiroidi günlerimden kalan propanolol ve son acil servis ziyaretimden de biraz ketamin vardı. Her ikisinden de birer doz aldım ve her anlamda maliyeti nedeni ile yeni bir acil servis ziyaretinden kurtulmak istiyordum.

İlaçlar kulaklarımda çırpınma sesi gibi garip bir ses meydana getirerek iç isyana neden oluyordu. Pırrrrr, her dakikayı duyuyordum. Yatağa uzandım, tere boğulmuş, başka bir deprem sarsıntısı bana çok yaşatana kadar ürkütücü titreşimleri dinliyordum: diğer odadan gelen acı bir çılgılık sesi.

Sonia yatağında oturmuş çılgılık atıyordu. Onunla birlikte sallanan sandalyesine oturdum ve 'Hisst küçük bebeğim, ağlama' diye şarkı söylemeye çalıştım, fakat o anki uyuşturulmuş halimle sözcükleri hatırlayamadım. Sandalyede sallandık, mırıldandık, sonra biraz daha sallandık. Hiç bir şey onu sakinleş-

tirmedi. Bir sonraki 'ağlama' ile bende ağlamaya başladım. Hem düzelmeye başlayan sağlığımdaki geriye gidişi ve Sonia'nın ısrarlı gece terörü konusunda üzgündüm. Acaba hastalığımın öngörülemezliğini böyle mi dışa vuruyordu? Bir saat sallandıktan sonra, sandalyede birlikte uyuyakaldık.

Sabah kuşları ötmeye başladığında, Sonia ve ben hâlâ sallanan sandalyede oturuyorduk. Kendimi akşamdan kalma hissediyordum, baş ağrım yoktu, duygusal olarak da uyuşuktum. David, daha kötüye doğru gitmiş bir şekilde beni görmekten tedirgin oldu ve bir daha akupunktur yaptırmamam konusunda ısrar etti.

'Kesinlikle' dedim David'e, 'iyi olup sonra tekrar kötü olmaktan korkuyorum. Fakat olduğum yerde kalmaktan daha çok korkuyorum. Bob'un bazı şeyleri ortaya çıkardığı kesin. Hiçbir şeyden daha iyi birşeyler oluyor.'

Ve bilinmeyen yöne doğru tam yol ileri yürüdüm.

İlk akupunktur seansından iki hafta sonra, ikincisi için gittim. Arada, bitkileri günde iki kez almaya devam ettim ve günlük tatları sevmeye başlamıştım. Aynı zamanda fazladan antioksidan almanın zarar vermeyeceğini düşünerek oldukça fazla miktarlarda C vitamini aldım. İkinci seferde Bob, iğnelerin sayısını dörde çıkardı ve onları ayaklarıma ve bacaklarıma batırdı. Bob, bu noktaların benim böbreklerimi destekleyeceğini söyledi, çünkü bende yin eksikti. Diğer bir deyimle vücudum sıvıları yeterince tutamadığı için, başım dönüyordu. Nihayet! Birileri susuz kalmamın ve baş dönmemin benim hatam olmadığını onaylamıştı- çünkü bir ton su içiyordum!

Aylar sonra, yin eksikliğinin hormon sistemindeki bir fonksiyon bozukluğu ile bağlantılı olduğunu ve bir kaçını saymak gerekirse uzamış kaç ya da savaş durumu, endokrin sisteme zarar veren kimyasallar, beslenme bozuklukları ve kronik inflamasyon gibi nedenlerin kombinasyonundan kaynaklandığını öğrenecektim. Böbreklerin üzerinde bulunan bezler çeşitli hormonlar salgılıyorlardı, bunlardan bazıları kan basıncını (dolayısıyla benim baş dönmemi) ve sıvı regülasyonunu (işeme sıklığımı) etkiliyordu. Tiroid de bu sistemin bir parçası idi ve sistemde bir parça zarar gördüğünde, diğer parçalar bunu telafi etmeye başlıyordu. Eğer bu sağlanmazsa, bütün sistem strese giriyor ve fonksiyonlar bozulabiliyordu.

Örneğin, benim tiroidimin durumu. Bob sadece tiroid bezini değil, tüm hormonal sistemi tedavi ediyordu. Ve sonra bu sistemin sindirim sistemi, bağışıklık sistemi ve nörolojik sistemleri nasıl etkilediğini değerlendirdi. Beden, sadece hedef organlar anlamında değil, sistemler anlamında değerlendirildiğinde vücudumun fonksiyonellik kapasitesi daha kapsamlı bir şekilde geri kazanılabiliyordu.

Ve bu oldu. Akupunktur ve bitki tedavisinin ikinci ayında fonksiyonellik skalasında 3-3,5 seviyesine çıktım ve görünen o ki orada sabitlenmişim. Bu benim eve bağımlılığımın resmi olarak son bulması demekti. Çoğu günler kısa süreler için evden çıkabilmeye başladım. Hâlâ sınırlı idi, skalada uzun süredir

1,5 ile 3.0 arasında gidip geliyordum ve bu bana zor başarılmış bir tırmanış gibi hissettiriyordu. Stabilit e demek güvenmek demekti, güvenmek ise daha az korkmak, daha az korkmak ise savaş ya da kaç durumunda daha az kalmak, yani iyileşme sürecinde daha çok zaman demekti. Bunun da pratikteki karşılığı daha fazla esneklik demekti. Böylece birkaç hafta içinde ailem Pekin'e dönmekten bahsettiğinde, onlar olmadan durumu y netebileceğimi hissettim. Aynı zamanda arada onları Los Angeles'da yaşayan kuzenlerini ziyaret etmek için bir seyahate çıkmaları konusunda da teşvik ettim. Ve bir çift olan arkadaşlarımız Bay Area'ya ani bir ziyaret yapacakları konusunda mail attıklarında, David ve ben onları bizde birkaç gün kalmaları için davet ettik.

Bu arkadaşlarımız Don ve Pia idi. Pia benim bir zamanlar evim olan Texas'tan idi fakat Don ile birlikte yakın zamanda Mexico Guadalajara'nın dışında g l kenarında bulunan bir köye yerleşmişlerdi. Tabii ki, onunla telefon görüşmesi yapmayı atlamamıştım ya da bende yaptığı keşifleri. Daha durağan bir sağlık durumuna kavuştuğum bir zamanda onları ağırlamak bir hediye gibiydi.

Kiralık bir araba ile gelmişlerdi. Don'un beyazlamış saçlarının peremi rüzgarda dağılmıştı ve Romalıların başlıklarını andırıyordu. Pia'nın gri kıvrıcık saçları renkli kaftanına rağmen parıldıyordu. Kızları kucakladılar ve ardından beni ve ardından David'i ve ben onları ailemle tanıştırdım. Ailem misafir odasında kaldığı için, Don ve Pia ve çekilip açılan yatakla ofise yerleştiler. Pia çantasını ve ceketini koyar koymaz öksürmeye başladı. Ona bir bardak su getirdim.  ks rmeye devam etti.

'Kusura bakma, muhtemelen burası tozlu,' dedim.

'Hayır değil.' Odada etrafa bakındı. 'Burada bir ağırlık var. Aslında evde. Hissedebiliyor musun?'

Hayır anlamında kafamı salladım.

Oturma odasındaki Don ve David'in yanına gittik, onlara da aynı soruyu sordu. Onlar da kafalarını salladı. Hiçbiri bir şey hissetmemişti.

Evde dolaşmak için izin istedi. Tabii ki dedim ve ona eşlik etmeye karar verdim, evi ilk kez gördüğümde beni nasıl depresif hissettirdiğini hatırladım. Kızların odasına gittiğimizde, enerjinin burada en çok ağırlaştığını söyledi. Bu bana Sonia'nın en son krizini düşündürdü. 'Bildin, buraya taşındığımızdan beri, Sonia gece terörü yaşıyor.'

Pia bir süre sessiz kaldı. 'Hayır... peki, evet. Demek istediğim şey, Sonia'nın stresi bu ağırlığı yaratmıyor, Sonia bu ağırlığı hissettiği için rahatsız oluyor.'

'Sonia hissediyor mu? Nasıl bu kadar emin olabilirsiniz?'

'Çocuklar bu tarz şeyleri büyüklerden daha kolayca saptayabilirler. Yetişkinler rasyonalist zihinlerine oldukça bağımlıdırlar ve hissi enerjilerini kaybederler.'

Eğer Pia bunu söylememiş olsaydı bunu yazmış olabilirdim, 'uzun boylu, kutuya benzeyen ayakkabıları olan ince bir adam görüyorum'. Elini kafasının üzerinde dairesel hareketle salladı. 'Saçları tepesinde azalmış, neredeyse kel. Sanırım saçları kızıl kahve, belki? Baskılı t shirtü ile renkleri uyuyor.'

'Evimizin eski sahibi! Gerçekten onu iki kez görmüştük, baskılı t shirtler giyiyordu. Titreme kollarımdan aşağı inmişti.

'Depresifmiş,' dedi 've enerjisi hâlâ burada.'

Bu noktada, tüm düşünce ve duygularım her yere dağılmıştı. Bir an meraklı oluyordum, ardından şüpheli ve ardından korkmuş. Fakat tek bir şey inkar edilemezdi: onun evin satıcısını gördüğü ve adamın enerjisinin varlığı. Benim temel önceliğim Sonia'nın stresini çözmekti, bu nedenle Pia ve ben salonda David ve Don'un yanına gittiğimizde, daha fazlasını keşfetmekle ilgiliniyordum. 'Gece terörü yaşayan bir çocuk için ne yapabiliriz?'

'Aslında basit,' dedi Pia. 'Yakınlarda bir organik market var mı?'

Caddeyi geçince olduğunu söyledim ve Don ile Pia hızlıca kiralık arabalarına gittiler.

David bana baktı. 'Siz neden bahsediyordunuz?'

Ona enerjiden bahsettim, Pia'nın satıcısı gördüğünden ve Sonia'nın gece terörü ile olan bağlantısından.

'Gerçekten çıldırmış olmalısın,' dedi.

'Çıldırdım. Ve ne kaybederiz? Tıpta daima riski düşük, potansiyel kazancı yüksek olan tedavileri ararız.'

Otuz dakika sonra, Don ve Pia ağzına kadar dolu bir kağıt çanta ile geldiler. Birkaç elma, bir somun ekmek, bir tüp losyon ve bir diş macunu. Paketten çıkardıkları son şey kurutulmuş bitki demeti idi. Kesin belirtmek gerekirse adaçayı.

‘Bu tütsü çubuğu’ diye açıkladı Pia. ‘Enerji temizliği için farklı ritüellerde uzun zamandır kullanılıyor. Gerçekte olan şey, ritüelin arkasındaki niyet- hilesi bu.’ Bir kibrit çöpü aldı. ‘Yapabilir miyim?’ Kafamı salladım ve kibriti çaktı, tutamın dibini duman ince ince dalgalar halinde yükselmeye başlayana kadar yaktı. Kollarını bir orkestra şefi gibi sallayarak odadan odaya dolaşmaya başladı ve enerjinin yükselmesi içinde dilekte bulundu. Zaman zaman adaçayı kokulu havada nefes alıp ardından ahhh diye bir iç çekişte bulundu. Ardından tütsü çubuğunu lavabonun içinde söndürdü.

O gece Sonia, kesintisiz on bir on iki saat uyudu. Bu duruma inanmadığım için, birkaç saatte bir onu kontrol ettim. Her zaman yatak örtüsünün altında saklanmış, yuvarlak yanakları yumuşak tavşanı ile bitişmiş bir halde, göğsü hafifçe kalkıp iniyordu, kalkıp iniyordu.

Ertesi sabah, Don ve Pia uyurken ailem, David ve ben erkenden kahvaltı yaptık. Sonia oldukça neşeli idi ve onun ne kadar iyi uyuduğunu anlattım. David aileme olup biten her şeyi anlattı.

David: ‘Bunun uzun süreli olup olmayacağını merak ediyorum.’

Babam: ‘Belki Sonia sonunda yeni evinize alışmıştır.’

Annem: ‘Pia hristiyan mı?’

Kafamı evet anlamında salladım.

‘Peki onun bir cadı olmadığını nerden biliyorsun?’

Annemin uyarısı çocukluk yıllarımda kilisede öğrendiklerimi hatırlattı: Benliğin işleri bellidir. Bunlar seksüel ahlaksızlık, pislik, çapkınlık, putperestlik, büyücülük. Galatyalılar 5:19-20. Bu anlamsız şeyler hayatımın büyük bir bölümünde konuşulduğu için, çaresizlik hissi beni bilimin dışında başka metodları da deneyimlemeye yönlendiriyordu. Tam inanmış değildim- belki Sonia’ya olanlar tamamen tesadüftü- tamamen şüpheli de yaklaşmıyordum. Zihnim alıştığı cevap olan ‘hayır, olamaz’ tepkisini vermeyi durdurmuştu ve gerçek her neyse ve hangi formatta olursa olsun almaya hazırdım. Bazen niçinlerin ve nasılların somut bir kanıt olmayabileceğini kabullenmiştim.

Sonia sonraki gecelerde de rahat uyudu.

Ve sonrakilerde.



Ziyaretlerinin sonuncu gününde, Don ile oturduk. Bir iklim bilimci ve fizikçi idi. Duru görünün nasıl çalıştığı ile ilgili ne düşündüğünü bilmek istiyordum.

'Fizikçiler bu konuyu henüz açıklayamıyorlar,' dedi, 'fakat zaten biliyoruz ki onlar mekaniğin klasik kuralları orada işlemiyor. Onlar kuantum teorisinin gerçekliğindeler. Kuantum teorisi onları partiküllere ve enerjiye indiriyor.'

Okulda aldığım fizik derslerini ve kuantum teorisinin mantığa meydan okuyan temel prensiplerinin rasyonalist zihnimi nasıl karıştırdığını tekrar düşündüm. Işığın görülür hale gelene kadar dalgalar halinde ardından da izlendiğini biliyormuşçasına partiküllerine dönüşüyor olması gibi. Don benim düşüncelerin arasında kaybolduğumu gördüğünde, ekledi, 'Bunu çok karışık hale getirmeye ihtiyacımız yok. Sezginin ne olduğunu biliyorsun, değil mi?'

'Tabii ki. Sağ beynin işlevine dayanan, şekiller, görüntüler ve hislerle ilgili bilgi alma ve ifade etme becerisi.'

'Yıllardır Pia'yı izleyerek öğrendiğim şey sezgi, görüntülerin ve hislerin ortaya çıktığı kolektif bilinçaltına basitçe dokunma eylemi.'

Carl Jung'u okuduğum önceki zamanlardan anladığım kadarıyla, kolektif bilinçaltı insan zihninde zamansız sembolleri ve doğrusal olmayan bilgiyi içeren bir boyuttu. İlginç bir konseptti- fakat sağduyunun hiçbir işlevinin olmadığı mental yapı, mistizim anlamında deneyimsel bir fenomen, metafiziksel ve paranormaldi. Daha sonra sağduyunun ve sezginin bir spektrumda olduğunu öğrenecektim- başka bir fermuar olgusu idi. Sezgi yeteneği oldukça gelişmiş olanlar süptil enerjiyi fark edebilir ve bu olduğunda enerjiyi algılayamayan diğer insanlar tarafından psişik olarak adlandırılır (ya da inanç sistemlerine göre deli diyebilirler)

Don ile konuştuğuktan sonra, internette araştırdım ve 'sezgi' nin farklı anlamlarını buldum. En beğendiklerimden bir tanesi HeartMath enstitüsünün bir bilimcisi tarafından uyarlanmıştı: 'Normalde kognitif prosesin spektrumunun dışında olan, vücudun ya da zihnin hissettiği ya da algıladığı kesin bir bilgi ya da hissin (pozitif ya da negatif) bütünsel olarak uzakta ya da gerçekleşmek üzere olduğunun anlaşılması işlemi.' Diğer bir deyişle, bilmenin deneyimsel ya da mekânsal formu- 'içgüdüsel ses' gibi, güçlü bir önsezi, ani bir görüntü ya da ses, bedensel bir cevap, bir rüya... ya da, şimdi düşündüğümde Japon kültüründeki *ma* gibi, Yeshi'nin içinde ve aralarda tanımı gibi bir şekilde tanımla-

nan şekilsiz formlar. HeartMath tarafından yürütülen deneylere göre kadınlar sezgiye erkeklere göre daha kolay ulaşıyorlardı. Ve muhtemelen kalp beyinden önce enerjiyi hissediyordu.

‘Sezgi ve bilim’ olarak araştırdığımda, tarihteki önemli insanlar çıktı, bir tanesini okulda öğrenmiştim: Dmitri Mendeleev, elementlerin periyodik cetvelini oluşturmuştu ve August Kekule, organik kimyayı şekillendiren benzen’in bir zincir olmadığını, bir halka olduğunu bulmuştu. Bu buluşların her ikisi de devrim niteliğindeki rüyalar kaynaklı idi. Pia’ya sorduğumda evrenin büyük bir enerji topu olduğunu söyledi. Ve evrendeki her şey etrafında enerji taşıyordu. Onun durduğu noktayı anlayabiliyordum. Kulaklar ve burun ve gözler ve deri ve bunların bütün duyuşsal sınırları- dış dünyadan gelen enerjiyi beynin yorumlayabileceği bilgiye dönüştüren enerji indirgeyicilerdir. İnsan vücudu, enerjiyi kolaylıkla enerjiyi iletebilen iyonlarla doludur. Muazzam mitokondrimiz, pek çok hücrel yapımdan bir tanesi, mikroskobik güç santralimizdir. Ve işte tam o an Bob’un bendeki durağan qi hakkında söylediği sözler beni vurdu: vücudum büyük bir sıkışmış enerji topu idi!

Pia’ya vücudumdaki ağırlığı evimizde yaptığı gibi dışarı çıkarıp çıkaramayacağını sordum.

Güldü. ‘Daha fazlasını yapabilirim. Kendi sezgilerini geliştirmeni sana öğretebilirim.’

Sessizlik. Bunun üzerinde çalışmayı ve yapmayı tercih ederim.

‘Bir kere sezginin nasıl geliştireceğini öğrenirsen,’ dedi ‘iyileşmene yardımcı olur.’

‘Anlamadım.’

Pia bir canlandırma yapmayı önerdi. Bacak bacak üstüne attım, sırtımı dayadım ve gözlerimi kapattım. Sonia’ nın etrafta koştuğunu arka planda duyabiliyordum.

Dikkatini nefesine ver, Pia başlamıştı.

Aklına gelen her düşünceyi bırak gitsin.

Nefes al, nefes ver.

Tropik bir adada olduğumu hayal etmemi söyledi. Ağaçların ve çalılıkların arasından yürüdüğümü, sonra açık bir alana ve ardından da sahile ulaştığımı. Sola, sağa bakmamı ve beliren herhangi bir görüntüyü fark etmemi söyledi.

Nefes al, nefes ver. Al, ver.

Pia'ya baktım. Gözleri hâlâ kapalı idi, dudakları ise gülümsüyordu.

'Bir şey gördün mü?' dedi, en sonunda gözlerini açarak.

Hayır. Ve bu alıştırmanın amacını anlamadım.

Bana ne gördüğünü anlattı. Sahilde belirmiştım. Görüntünün tam ortasından kumların üzerinde dolaşıyordum. Geçmiş simgeleyen sol tarafta ve oradan altın rengi saçlı bir adam belirmiştir. Ayaklarımın biri sola dönüktü, diğeri ise sağa. Eğer sağa doğru hareket edersem direğe tutunmam gerekirdi.

Altın sarısı saçlı o adamın Kurt olup olmadığını merak ettim. Eğer ben sıkışmışsam, onu da hâlâ benliğimde tutuyor olmalıydım. Eğer ilerleyeceksem direğe tutunmak durumunda idim. Fakat direk ne idi? Ve Kurt'u nasıl serbest bırakabilirdim? Onun gitmesi için onu üzebilecek her şeyi yaptığımı hissetmiştim.

Sezgi, sanat ya da zanaat gibidir: Her kişinin kendi kişisel yeteneğine göre gelişir. Bazıları doğal yetenekle doğar. Diğerlerinin yeteneği ise daha azdır. Fakat başlangıç noktası ne olursa olsun, herkes gelişebilir. Örneğin müzik gibi. Bazılarının müzik kulağı hiç yokken, bazılarına muhteşem bir ses bahşedilmiştir, fakat çoğu insan ortalarda bir yerlerdedir. Temel nokta pratik yapmak, pratik yapmak ve daha fazla pratik yapmaktır. Sezgi ve sebebi eşleştirmek – sağ ve sol beyni entegre etmek- bilme eylemini tıpkı daha geniş ve derin görüş sağlayan iki göze sahip olmak gibi derinleştirebilir ve genişletebilir.

O günün daha ileri saatlerinde, kendi kendime, kumsal canlandırmasını denedim. Akıl gözümde, Pia'nın yönlendirmelerini izledim ve kendimi sahile ulaşana kadar bir yeşillikten yürüyormuş gibi zihnimde canlandırımdım. Bir görüntü belirsin diye bekledim fakat hiçbir şey belirmedi.

Tekrar deneme

Hiç bir şey

Tekrar

Hiç bir şey

Üçüncü denemeden sonra, üzerimde belirgin bir basınç vardı ya da alnımda bir titreşim ve bütün bedenimi saran bir titreme.

Pia daha sonra bana bu hislerin uyumlanmayı işaret eden önemli sinyaller olduğunu ya da ben ve çevrem arasında bir ahenk oluşumu olduğunu söyledi. Daha derinden bir ahenk için beni bu semptomlarımın derinliklerine inmek anlamına gelse de bedenimin içine girmeye teşvik etti. Semptomlarım oldukça

rahatsız edici idi, onlarla başa çıkabilmek için bulduğum yolun onlardan uzak durmak olduğunu söyledim. Hiç kimse daima kaçtığı bir şeyi iyileştiremez dedi. Bunu o zaman hatırlayamadım, bu bana Yeshi'nin doğumum esnasında bana söylediği: 'Ağrıdan korkma, üstüne git' söylemi ile benzerdi ve gerçekten bunu yaptığımda ağrının yoğunluğu azalmıştı. Tüm hayatım boyunca hassasiyetlerimi baskılamaya çalışmışım, her şeyi derinden hissetmemeye uğraşmışım. Ve şimdi sağlığımdaki sorunlarla hassasiyetlerim artmıştı.

'Sezgisel doğallığın senin iyileşen doğandır, hassas doğan,' dedi Pia. 'Duyarlılığın bir hediye, Cynthia.'

Bunun bir hediye olabileceğine inanamadım. Bunun mantıksız olduğunu hissetti. Fakat sezgilerime dokunma fikri, hastalığıma neyin neden olduğu ve iyileşmeye nasıl devam edebileceğim konusunda beni etkiledi. Eğer benim hassasiyetim sağ beynimin dışı vurumu idiye ve sağ beynim beni bilinç altına ulaştırıyor idiye, bu en iyisi idi. Çocuk felci aşısının mucidi Jonas Salk'dan ödünç aldığım söylemi, kanepeden nasıl kalkarım listeme ekledim:

6. Sezgilerinizin düşüncelerinize bir adım sonrasında
nereye bakacağınızı söylemesine izin verin.

Don ve Pia, bana düşünecek daha fazla konu bırakarak ertesi sabah gittiler. Ben kendi deneyimin neresindeydim? Sonia geceleri mışıl mışıl uyumaya devam ediyordu, bu da benim günlerimi yapılandırmama ve ödev 2: iç saatini yeniden başlat maddesini uygulamama olanak tanıdı. 3,0-3,5 fonksiyonellik seviyesinde, sirkadiyen rutinlerime öğleden sonra gezinmelerimi de ekledim. Sokakta bir blok sekoyalar, meşe ağaçları ve çağlayan nehirle bir ormanlık alan vardı. Orada günde on, oniki ve ardından on beş dakika yürüyebiliyordum ve ormanın arka tarafında göz korkutucu merdivenlere vardığımda geri dönüyordum. Merdivenler – yüz basamağa yakın olmalıydı- sonsuza kadar uzanan çarpık basamaklar gibi görünüyordu fakat parkta yürüyen diğer insanlar bana merdivenlerin bir anayola çıktığını söyledi. Benim için bu yol Kuzey Kutbu'na ulaşıyor gibiydi. Yorgunluk benim uzaklık algımı zedelemişti.

Sirkadiyen rutinim kızlarla birlikte sabah saat altıda yataktan kalkmak, kahvaltıyı hazırlamak ve Rosa'yı okula hazırlamaktı. Sabah sekizde, David Rosa'yı okula götürdüğünde Sonia müzikli çocuk dizisini izlemeye başladığında ben de yerime oturup zihnimde görselleştirmek için dinleniyordum. Beyin bulanıklığı (ya da 'beyin tıkanması' demeye başlamıştım) günlerde, her şey daha uzun zaman alıyordu. Fakat, programımı yapabildiğim kadar uyguladım çünkü düzenli alışkanlıkların faydaları konusunda beni ikna eden bilimi asla unutmadım.

Sezgiyle ilgili olarak, Pia temel noktanın pratik yapmak, pratik yapmak ve pratik yapmak olduğunu söylemişti. Görselleştirme esnasında hiçbir görsel oluşmadığında, oturur ve zihin gözüme konsantre olurum. Sıkıldığımda ya da konsantrasyonum dağıldığında, yastıkların üzerine uzanır ve tavsiye edilen meditasyonları dinlerdim. Hâlâ Yeshi'den kalma kayıtlarım vardı. Ve YouTube 'da benim hayal edebileceğimden çok daha fazla meditasyon vardı- gevşemek, anksiyete, soğuk algınlığı ve ağrı, kromozomal onarım yaptığını iddia edecek kadar uç iddialarda olanlarda vardı, servet sahibi olmak ve hatta uzaylılarla

bağlantı kurmak için olanlarda. Böylece bazı eğlenceli görselleştirmelerim de olabiliirdi.

Görselleştirmeler, akupunktur ve bitkilerden bir arada faydalanmak beni rahatlatmış gibi görünüyordu. Aynı zamanda *bir şeylerden* daha fazlasını açığa çıkarmış gibiydiler ve eğer bu bir şeylere isim verecek olursam bu benim bilinçaltımdı. Rüyalar, hatıralar, yansımalar. O zamanın rüyalarından bazıları hayal gördüren türdendi: kaldırımdan aşağı yürüyen çilekler, arka bahçede çeşmede dans eden yarı erkek yarı keçi canlılar. Diğerleri çocukluk rüyalarımın geri dönüşü idi, en çok gördüğüm ikisi büyük kedilerin beni takip etmesi ya da çığlık atmak istediğim ama sesimin çıkmadığını fark ettiğimdi. Diğerleri bilincin akışı idi ya da Kurt'un ya da ölmüş akrabaların ya da ölmüş hastaların. Beni geçmişte yaptıkları gibi ürkütmediler- ben bilinçaltımın ölüm korkusunu serbest bırakmaya çalıştığını düşündüm. Fakat sonra, rüyalarımda ölü insanlar bana yaşayan sevdiklerine iletmem için mesajlar vermeye başladı. Don ve Pia'nın gittiği iki haftalık süre içinde bu iki kez oldu. Geçmişteki hiçbir rüyam böyle olmamıştı.

Aşırı heyecanlanmıştım, Pia'yı aradım.

Avutucu bir ses tonu ile bunların hepsinin normal olduğunu söyledi. Bilincim genişliyordu ve kendimi bedenimde ve etrafımdakilerde dengelemem önemliydi. Dikkatli ol ve rüyalarının ve yaşadıklarının notunu al ve hayatındaki olaylarla aralarındaki bağlantıları not et dedi. Şimdi dönüp geriye baktığımda, sadece ciddi tesadüfleri görmeye ve 'işaretleri' hissetmeye başlayabilirdim.

Sezgi, kurgulanmış, değişkenlerin en azından belli bir derecede kontrol edildiği bilimsel çalışmaların tersi gibi hissedirdi. Kendi kendine yönlendirme ile öğrenmenin yerine, sezgi bana kendi isteği ile gelen bilgi gibi görünüyordu. Önceleri karşılaştığım paradigma değişimleri- hastalıkların burada /orada şeklinde etiketlenmesi, Sağlığın Ekolojik Paradigması ve geleneksel Çin tıbbının sistemleri bütünlük olarak değerlendirme uygulaması- görebildiğim ve dokunabildiğim gerçeklikte hâlâ analitik düşünme boyutunda idi, sol beynimi geliştiren paradigmalardı. Diğer bir yandan sezgi, sol beynimi yoldan çekilmek, sessiz olmak ve sağ beynime fırsat vermesi için eğitiyordu.

Çoğunlukla yaşadığım mistik olayları David'in ailesinden ve kendi ailemden gizli tuttum. Onun ailesi akademik insanları ve psikoterapinin büyük savunucuları idi ve eğer öğrenirlerse korkarım hemen psikoanalize gitmemi

önerebilirlerdi. Benimkiler evanjelikti ve özel bir dua seansı ya da şeytan çıkarma töreni önerebilirlerdi. Bu arada, eğer bir rüya beni bildiklerimden ya da tanışık olduklarımdan çok uzaklaştırırsa, David'le paylaşıyor ve beni tutmasını istiyordum. Kendine ait çekinceleri olmuş olabilir fakat hiçbir zaman beni yargılamadı ve asla destek olma konusunda tereddüt etmedi. Aslında, Pia'nın söylediklerine bana 'bu bir hediye. Senin hediye. Hassasiyetlerin sana benim sahip olmadığım yetenekler kazandırıyor,' diyerek destek veriyordu. David, Pia'nın beni dengeleyen vizyonunun destekleyicisi idi.



Ailemin yanımızda kaldığı sürenin sonuna doğru gelirken, herkes biraz huzursuzlanmış gibiydi. Küçük rahatsızlıklar oluşmaya başladı, annemi tetikleyen küçük şeyler yaptım, tabağımdaki tüm yemeği bitirmemek gibi ya da annem beni tetikleyen şeyler yaptı, David ve benim taksimetre için pencerenin kenarına koyduğumuz bozuk paraları kendi koleksiyonu için almak gibi ya da bize sormadan bitkilerin yerlerini değiştirmek gibi.

Bir akşam, yemeğin ortasında, Rosa kalktı, banyoya gitti ve geri gelmedi. Salonda dans ederken ve takla atarken, tavuğu ve pilavı soğuyordu. Sonia'da tuvalet eğitimi için giydirdiğimiz iç çamaşırı ile kaçarak ona katılmaya karar verdi. Ben güldüm ve oyunlarını kesmek mi yoksa oynamalarına izin vermek mi kararını vermeye çalıştım, fakat annem, açıkça rahatsız olmuştu, kızları yemek masasına geri getirdi.

'Yemeğinizi bitirmelisiniz,' dedi onlara. 'Anneniz, kız kardeşleri ve erkek kardeşleri asla böyle davranmadılar.'

'Kesinlikle, öyleydik,' dedim, hâlâ kızlara gülümseyerek.

Sert bir şekilde, kafasını salladı. 'Siz terbiyeliydiniz.'

Ciddi bir ifadeyle, biraz pilav aldım. 'Ceza aldığımı hatırlıyorum. Çok fazla.'

'Sen iyi bir bebek ve iyi bir çocuktun,' dedi annem. Babam da başıyla onayladı. 'Sonra, lisede ve üniversitede, her şey değişti. Kiliseye gitmeyi bıraktın. Çılgın partilere gitmeye başladın. Seni daha fazla kontrol edemedim.'

'Küçükken o kadar 'iyi' değildim,' dedim, yarım bir gülüşle. 'Sessizdim ve söylenenleri yaptım fakat bu utangaç olduğum ve her şeyden korktuğum içindi.'

'Korkuyor muydun? Hayır... çok iradeli idin.'

Aileme kaçak bakışlarla bakarak ve ardından boşluğa bakarak yemeğimi yedim. Anı üstüne anı hava almak için yüzeye çıkan kaplumbağalar gibi yüzeye çıkıyordu. Kendimi yara bantları ile kaplamaya nasıl da alışmıştım yaralarım fiziksel değildi, fakat içten yaralanmıştım. Beden eğitimi dersinde takım sporlarından hoşlanmamamın nedeni Texas'ın on dokuz derece olması değil, hep en son seçilen olmamdı. Mezuniyet balosu da dahil olmak üzere okuldaki bütün dans partilerini kaçırmamın nedeni yapacak daha iyi bir şeyim olduğundan değil, benim gibi Çinli bir kız okuldaki beyaz çocuklar için hiç birşey ifade etmediği içindi.

Düşüncelerimden sıyrıldığımda, aileme tabakları temizliyordu. Süngeri aldım, masayı sildim ve odama gittim. Yatağımda, erken yaş stresinin etkilerini araştırdım ve çocuklukta kaç tane genin programlandığını ve şimdi omuzlarımdaki inflamasyon ya da baş dönmeme neden olduğunu merak ettim. Çocukluk dönemi stresinin etkileri çok net belirlenmişti. Erken yaş stresi kaç ya da savaş tepkisine öncülük ederek kronik inflamasyona neden anormal stres cevabı yaratabiliyordu.

Ek olarak epigenetik alanında yeni bir keşif yapılmıştı. Epi (üstünde) + genetik (genler) gen ekspresyonu-ifadesi- ya da genlerin nasıl aktif ve pasif olduğunun çalışmasıdır. Genetik mutasyonlar nadir ve büyük oranda bizim kontrolümüz dışında rastgele gerçekleşirken, genlerin günlük olarak aktif pasif oluşu bizim yediğimize, içtiğimize, aldığımız nefese ve düşüncelerimize bağlıdır. Dolayısıyla genlerimin bazılarının nasıl ifade edildiğine dair söyleyecek sözüm vardı.

Bir jenerasyonda travmaya karşı verilen koşullandırılmış cevabın epigenetik iz bıraktığı ve bununla bir hatta iki jenerasyona geçtiğini gösteren fare çalışmaları vardı. İnsanlarda, bir çalışmada anneleri kıtlık yaşamış çocuklarda daha yüksek sıklıkta duygu durum problemleri yaşandığı, bir diğer çalışmada ise ergenlikten önce sigara içen babaların oğullarının daha ağır doğduğu gösterilmiş. Bu çalışmaların ikisi de epigenetik kanıtlarla ilintili bulunmuştu. İddialı bir çalışmada ise soykırımdan kurtulanların çocuklarında epigenetik izlerin strese yatkınlıkla bağlantılı olduğunu gösterilmişti. Ailem ve onların anne babaları da, benim genlerimin ekspresyonuna da eklem yapmış olabilirlerdi.

Ailemin gidişinden bir gün önce, köşemde oturmuş onların paketleme yapmasını ve temizlik yapmalarını izliyordum. Stresleri ne idi? Merak ettim. Ve onların ailelerinin stresleri? Her bir jenerasyon hangi epigenetik izi oluşturmuştu ve nesiller onlardan nasıl miras aldı ve devamı nasıldı? Bu bilgiyi Sağlığın Ekolojik Paradigmasına ve Çin Tıp modeline uygulayınca onların stres yükleri benim toplam stres yüküme katkıda bulunuyor olabilir miydi merak ettim. Yorgunluk ve baş dönmesi benimle başlamamış bile olabilir miydi? Peki ya babamdaki, kız kardeşimdeki ve küçük erkek kardeşimdeki tiroid problemleri – onlar da daha erken jenerasyonlardan bunu almış olabilirler miydi?

Annemin soyundan gelen ilim daha tamdı, dolayısıyla gözlerimi kapadım ve köşemde sırt üstü yattım, zihnimde lisede ve üniversitede çok çalıştığı için yemek yemeye vakit bulamayan sıfır beden annemi canlandırdım; yirmi üç yaşında evlendiğinde 41 kilodan daha azdı. Ve onun annesi, benim Puo Puo'm, Çin'lilerin Japonya ile savaşı süresince şehirden şehire kaçmış, beş çocuğunun herbiri farklı bir şehirde doğmuş; ve onları büyütürken ve korurken aynı zamanda da doktorluğuna devam etmiş biriydi. Ve Puo Puo'nun annesi, büyük büyük annem, ailesi için yemek pişiren ve annesinin her istediğini yapan, saçlarını tarayan ve toplayan ve yatmadan önce ayaklarını yıkayan bir hizmetçi gibiydi. Ve annemin tarafında bilinen en eski ataya kadar gittiğimde, Tang Hanedanı'nda Luo Binwang adında, acımasız bir imparatoriçenin zulmüne karşı gelen devrimci bir şaire ulaşıyordum. Onların neslinden gelen biri olarak, hangi stres mirasını aldığımı asla bilemeyecektim. Tüm yapabileceğim, potansiyel olarak geçen stresleri düşünmekti- ve radyoaktif bir madde gibi yarılanma ömrü saatler ya da günler değildi, fakat birçok nesil söz konusuydu.

Bu sorularla ilgileniyordum, birilerini suçlamak için değil fakat anlamak için. Ailemle herkesin bireysel olarak yaşadığı duygusal, fiziksel ve zihinsel acılar hakkında karşılıklı şefkat alışverişinde bulunacağımız şekilde sohbet etmeyi hayal ettim. Eğer sezgi, evdeki ağırlığı temizleyebiliyorsa, aynı zamanda genlerimdeki ağırlığı da temizleyebilir mi diye merak etmiştim- epigenetik geçişlere birkaç klikle belki inflamasyona neden olan genler susturulabilirdi. Ve eğer bunu kendi kendime yapmayı öğrenirsem, aynısını kızlarıma da öğretebileceğimi umuyordum.

Geçmişe yönelik bir sorgulama risksiz olmazdı. Ailemizde yerleşik derin kurallar vardı ve geçmişe dair travmaları didikleme saygısızlık, nankörlük,

bencillik veya sadece acı verici olarak görülebilirdi. En son isteyeceğim şey ailemin üzülmesine neden olmaktı. Hiç tereddüt etmeden dünyanın yarısı kadar yolu uçarak gelmişlerdi ve sevgilerini yemek pişirerek, şoförlük yaparak, paketleri açarak ve tozları ortadan kaldırarak gösteriyorlardı. Bütün sabah ve öğleden sonra kalbim çarptı. David işten eve geldiğinde, ona ailemle sohbet etmek istediğimden bahsettim ve bunu istemekle bencillik ya da saygısızlık yapmış olup olmayacağımı sordum.

‘Hayır,’ dedi gözlerime bakarak.

‘Hayır?’ mı dedim.

‘Hayır,’ diye tekrarladı.

Ondan yüzlerce kez tekrarlamasını istemiş olmalıydım.



Akşam yemeğinden sonra, şimdi ya da hiçbir zaman olduğunu biliyordum. Ertesi gün Pekin’e uçacaklardı. Annem limana bakan camın köşesinde benim oturduğum yerin karşısında oturuyordu. Bitkilerin ölü yapraklarını ayıklamak bile olsa, hiçbir şeyle meşgul olmadan oturması alışılmış bir şey değildi. O da çok boş olduğunu hissetti ve benim bazı sinyalleri yaymam ve onun da bilinçli olmadan bunu üzerine çekme ihtimalini merak ettim. Bize iki fincan çay yaptım ve oturdum. Geçen Pazar ziyaret ettikleri kilise ve eve dönüş yolculuklarının detayları gibi sıradan konulardan konuşmaya başladık. Dolayısıyla birden bire ‘hala troidin mi?’ diye Çince ve İngilizce karışık sorması benim için sürpriz oldu.

‘Evet,’ dedim, bunun benim sağlığımla ilgili olduğunu bilerek. Başka ne diyebileceğimden emin değildim.

‘Neden sana doğru tedaviyi verebilecek bir doktor bulmuyorsun?’

‘Durum bundan daha karışık... basitçe nasıl anlatabilirim? Sinirlerim, hormonlarım ve bağışıklık sistemim doğru çalışmıyor ve dengem bozulmuş durumda. Şu anda, burada biz oturup konuşuyorken bile ben kendimi bir botta gibi hissediyorum... ve bazen kaslarımı ve eklemelerimi maraton koşmuşum gibi hissediyorum... ve şu an sanki üç yıldır grip geçiriyormuşum gibiyim.’

Yüzündeki ifade kederli bir hal almıştı. Çok fazla detay anlattığımı hissettim, fakat benim açımdan, ben neredeyse hiçbir şey söylememiştim.

‘Ben anlamadım,’ dedi annem.

‘Bende.’

Fincanımdan buharlar kıvrılarak yükseliyordu.

‘Yani, anne.’ Boğazımı temizledim. ‘Otoimmün hastalıkları araştırıyorum- benim hastalığım, vücudumun kendisine saldırması durumu... ve çocukluğumu düşünüyorum... buna benzer pek çok durum erken çocukluk dönemine kadar uzanabilir.’

Annem bana baktı, fakat gözlerime değil. Bir sonrasında ne diyebilirdim, nasıl ifade edebilirdim bilmiyordum, fakat annem konuşmayı ileriye doğru yönlendirdi. ‘Küçükken, sürekli korktuğunu söyledin. Buna inanmak zor.’

Kafamı nazikçe salladım.

‘Disneyland ve Ulusal Park’a yaptığımız seyahatler, tasarım kıyafetler almaya paramız yoktu fakat senin için bir şekilde almıştık- nasıl hatırladıkların sadece kötü anılar olur?’

‘İyi anları da hatırlıyorum. Fakat onlar zor zamanlar kadar geniş değiller. Çok fazla ceza aldığımı hatırlıyorum ve bana çok fazla *Gai si*, ölmelisin dendiğini ve kaybolmuş hissini. Benimle gurur duymanızı istedim. En parlak çocuğunuz olmadığımı biliyordum fakat size tıp fakültesine gitmeyi düşündüğümü söyledüğimde, sen ve babam gerekli yeterliliğe sahip olduğumu düşünmediniz.’

‘Özür dilerim. Seni suçlamıyorum. Sadece benim tecrübemi paylaşıyorum.’

Annemin dudakları titredi. ‘Ben annemin bir doktor olarak çok çalıştığını izleyerek büyüdüm. Onun hastaları daima önce gelirdi, ve kendi sağlığı bozuldu. Mide problemi vardı, çok kilo kaybetti. Emekli olduktan sonra bile, hayatın zevk almadı çünkü daima mikropları düşünüyordu. Aynısının bir doktor olarak sana olmasını istemedim. Baban ve ben dördünüze daha iyi bir yaşam verebilmek için geldik. Bizim asla sahip olmadığımız özgürlüğe sahipsiniz. Çok fazla özgürlüğe. Hatta benimle bu şekilde konuşma özgürlüğüne sahipsin, benim hiç sahip olmadığım.’

Arkama yaslandım, üzgündüm- hem benim tedavi arayışındaki tereddütünü bana güvenmemesi olarak yorumladığım için hem de söylediklerimin özünü kaçırdığı için.

‘Ben yanlış anladım,’ dedim. ‘Özür dilerim.’

Birkaç dakika sessiz kalıp çayımızdan yudumladık.

Neyse ki kalkıp gitmedi, odak noktamızı değiştirmeye çalıştım. ‘Bir bebek olarak ve yürümeye başladığımda nasıldım?’

Bir albüme bakıyor gibi, camdan dışarı bakıyordu. 'Sen doğduğunda , normal doğum zamanını iki hafta geçmişti. Doğman için uyarılmış olmanın dışında, yaklaşık dört kilo ağırlığında sağlıklı bir bebektin.' Ardından sesi titremeye başladı. 'Üç yaşında iken, iyileşmeyen bir soğuk algınlığına yakalandın. Doktorlar sana yedi gün boyunca antibiyotik verdiler ve daha iyi oldun. On dört gün boyunca antibiyotik aldın! İlk yılında, toplamda dört kez antibiyotik tedavisi almıştın.' Gözleri dolu dolu oldu ve burnunun ucu kızardı.

'Tamam, çok sık hasta oldum,' dedim, olanları hafifletmeye çalışarak. 'Rosa ve Sonia bütün zamanlarda hasta oluyorlar. Bu bebeklerde ve çocuklarda çok yaygın.'

'Eğer Nai Nai'nin hatırlarsan – babamın annesi- sigara içerdi. Günde bir paket içerdi, sonra sen üniversitede iken bıraktı. Sen doğduğunda kız kardeşin sadece onbeş aylıktı, Nai Nai yardım etmek için altı ay bizimle kaldı. Yemekleri sana vermeden önce püre haline getirebilmek için önce kendisi çiğniyordu. Çinliler böyle yapardı.'

Bunu bana neden söylediğinden emin değildim fakat ondaki artan huzursuzluğu hissedebiliyordum.

'Sen ikinci kez hastalandıktan sonra,' diye devam etti, 'onun sigara içiyor olmasına karşı hassas olduğunu ve bu nedenle hasta olduğunu düşündüm. Fakat ona karşı duramadım. Bunu yapabileceğimi hissedemedim. Kocamın annesiydi. Ve şimdi, sen hastasın. Çok acı çektin. Seni disipline ettiğimde bir çocuk olarak korktuğunu öğrenmek... Gai si- sadece 'kahretsin' gibi bir kelime idi, sana yönelik değildi... Kendini kötü hissettiğini hatırlamıyorum... Çok fazla hatırlamıyorum ama kendini kötü hissettirecek bir şey yaptıysam, özür dilerim.' Kendisini bıraktığında vücudu da titriyordu.

'Bu senin hatan değil, anne.' Ona sarılmak istedim, fakat tam olarak nasıl yapacağımı bilemedim. Çok fazla şey anlatmıştı, hepsi karmakarışık, şok olmuşum. İkimizin arasındaki bölünmüşlüğü iyileştirmeyi için çok uzun bir süredir istiyorken, hiçbir şekilde utanmadan birbirimize karşı açık olmak ve doğrudan paylaşabilmek için- ve şimdi en sonunda bir fırsat varken- onunla nasıl ilişki kuracağımı bilemedim. Muhtemelen yüzüm daha erken yıllardaki fotoğraflarımda olduğu şekilde tahta gibi görünüyordu. Muhtemelen daha derin bir bölünmüşlük de vardı, çok sonralara kadar anlayamadığım. Bölünmüş-

lük onunla benim aramda değildi fakat benim kendimle idi. Kendi hüznüme tam olarak ulaşamamıştım.

Annemin kelimelerden çok daha net bir şekilde duygularını dışa vurması-na- ailesine ve büyüklerine adanmış bir hayata – şahit olurken vücudunun titremesini izlemeye devam ettim. Birkaç dakika içinde onu annem olarak değil, hiç görülmediği şekilde bir kadın olarak görmeye çalıştım. Ondaki cesaretin farklı bir çeşidi idi.

Kendini toparlayıp mutfağı toplamaya gittiğinde, uzanıp elimi omuzuna koydum ve hücrelerimin derinliklerinde bazı sigortaların –klik, klik, klik attığına- yemin edebilirdim.

7. Düşüncelerini değiştir, genlerini değiştir.

Sonraki gün ailem Pekin'e döndü. Ayrılmadan önce, onlara olan minnettarlığımı saklamaya gerek duymadım. Defalarca kez, onlara teşekkür etmek için Xie Xie dedim, onlara sarıldım ve 'sizi seviyorum' dedim. Annem gözlerimin içine baktı ve her ikisi de bana uzun uzun ve sıkıca sarıldılar. 'Senin için dua etmeye devam edeceğiz' dedi babam, bunu onların en büyük sevgi jesti olduğunu artık anlamıştım.

Misafir odasını temizlerken, geçtiğimiz üç ayda olan her şeyi tekrar düşündüm, çoğu onların desteği olmadan yapılamayacak şeylerdi: yeni bir şehirde yeni bir eve yerleştik; akupunktura ve bitki tedavisine başladım ve vücudumu iyileştirmek için bütüncül bir bakış açısını öğrenmeye başladım; sezginin gücünü kabullenir olmuştum; epigenetiğin ve potansiyel gen ekspresyonunun ayrıntılarına inmiştım ve ailemle zor ama iyileştirici konuşmalar yapmaya cesaret etmişim. Bu kadar zor ve yüksek hızdaki öğrenme temposu tıp fakültesindekine bile rakip olabilirdi.

Ailemin gidişi ile birlikte, David'le birlikte çocukların yükünü ve ev işlerini tekrar bölüştük. Onun iş yükü tüm yoğunluğu ile devam ediyordu, hafta boyunca temel aile olmaya ek olarak, David'in evrenin sürdürülebilirliğine adanmış işinin devamlılığı için temel destek elemanı olarak diğer rolümü de görmüş oldum. David danışman, politik rehber ve konuşmacı olarak oldukça aranır olmuştu. Sıklıkla açılışlar ve sunumlar ve Daryl Hannah, Robert Redford ve Bonnie Raitt gibi ünlülerle işbirliği yapıyordu. Bir keresinde, elektrikli araçlarla ilgili Arnold Schwarzenegger (tesadüfen başka bir Terminatör filmi üzerinde çalışıyordu) ile bir yuvarlak masa toplantısı yapmıştı. Göz alıcı performansı sayesinde, David pek çok ödül almıştı.

Hafta sonları, David evde olduğunda, evde yapılması gereken işlerle ilgili dengesiz dağılım eriyip gitmese de biz birbirimizi daha çok sevmenin yollarını bulmuştuk. Bulaşıklar, çamaşır ve toz hâlâ gerilim yaratmıştı. Fakat bununla beraber fark ettim ki yarattığı gerilim en azından benim açımdan çok daha azdı. Eğer akşam yemeğinden sonra toparlamaya, tabakları makineye yerleştir-

meye ve masayı silmeye yardım etmesi için sesimi yükseltmek zorunda kalırsam da bu sadece bu işler için oluyordu. Ailemle yaşadığım eski kırılmaları belirlemek David'le olan gerilimi de azaltmış gibi görünüyordu- evlilik danışmanı böyle olabileceğini söylemişti. Bir gece, bunu ilk fark ettiğimde, David ile olan geriliminin ortasında, 'aman Allah'ım bu sadece tabaklarla ilgili!' dedim. O bunu anlamamış göründü, tekrar söyledim. 'Bu sadece tabaklarla ilgili !'

Bunu bir hak olarak görmedim. Aynı zamanda büyük evrende araba kullanma kabiliyetimle direkt bağlantılı olan, yavaşça ilerleyen özgürlüğümü de görmezden gelmedim. Hâlâ otoyollardan kaçınıyordum, fakat güvenli bir şekilde markete, Sonia'nın okuluna ve Bob'un kliniğine gidebiliyordum. Kronik yorgunluk hayatın kesin gerekliliklerinin yarattığı meşguliyet arasında kayboluyordu. Zihinsel olarak hazır olabildiğim sürece, sıradan yaşamın en küçük nimetleri bile mutlu ediyordu.

Bob'a ziyaretim ayda bir defaya düşmüştü. Hâlâ travmaları tedavi ediyor, hormonları ve sinir sistemini dengeliyor olsa da, benim qi mi artırmak temel odak noktası olmuştu; tıkanmanın yanında, yaşam gücüm hasar görmüştü. Qi iyi artırmak, tıkanıklığı ortadan kaldırmaktan daha uzun bir işlemdi. Tıpkı suyun tekrar akmasını sağlamak için hızlıca bir kapağı açıp ardından deponun boşa yakınken dolmasını beklemek kadar hızlı bir şekilde, qi nin tekrar dolması haftalar değil, aylar alıyordu. Bazen, yıllar.

'İyileşmenin kendi hızında gerçekleştiğini biliyorum,' dedim, 'fakat bunu hızlandırabileceğimiz bir yol var mı?'

'Çigong,' dedi Bob.

Vücudumun enerjisinin doğal olarak artırabilecek bir zihin- beden pratiğini öneriyordu. Ailemi Pekin'de ziyaret ettiğimde, halka açık meydanlarda bunu yapan insanlar görmüştüm. Ayrıca biz orada yaşarken Dolores Park'ta küçük bir grup vardı. Daha sonra, hareketli bir meditasyon olan Çi Gong'un Çin tıbbının temeli olduğunu, ahlaki karakteri geliştirmek için Konfüçyözizm'de uygulandığını ve dövüş sanatlarında figürleri ve stratejileri geliştirmek için kullanıldığını öğrenmiştim.

'Çi'ni artırmak için şimdi bir tedavi uygulayacağım,' dedi Bob, 'fakat çigong uzun vadede akupunkturu uzun vadede destekleyebilir.'

İkna olmaksızın, sırt üstü yattım. Artık on ya da on iki tane iğneye kadar batırabiliyordu çünkü iç sistemim daha fazlasını tolere edebiliyordu. Birkaç ta-

nesi kulağa, diğerleri kollara ve bacaklara ve bir tanesi kafamın ortasına, radyo anteni gibi saplanmıştı. Odayı terk etti, ben yine tamamen dinlenme moduna geri planda Budistlerin mantralarını dinleyerek sürüklendim.

Her tedavi geçici bir enerji dalgalanması ile sonuçlanıyordu, fakat tedavi aralarında bitkilerle bile etkiyi devam ettirmek oldukça zordu. Bob, genel iyilik hali ve otonom sinir sistemini desteklemek için bana kendime dört noktada akupunktur yapmayı öğretti. David beni şarj olabilir hibrit arabaya benzetmişti, Bob'un iğneleri aylık periyotlarla enerjimi şarj ediyordu. Fakat ihtiyacım olan daha fazla enerji verimliliği idi, gelen enerjiyi boşa harcamamak için depolamanın daha iyi bir yolunu da bulmam gerektiğini söyledi.

David'in benzetmesi ile bağlantılı olarak vücutta enerji üretimi ile ilgili olduğunu bildiğim mitokondri ve inflamasyonu araştırdım. Mitokondri hücrenin enerji merkezi idi, bir hücrede ortalama bin tane vardı. Vücutta enerji üretiminin düşmesinin iki nedeni vardır: 1) toplam mitokondri sayısında düşüş, 2) mevcut mitokondrilere yapısal bir bozukluk. Birinci neden için yaşlılık ve hareketsizlik iki temel nedendir. İkincisi için ise, benim keşfettiğim, toksisite, beslenme bozuklukları – ve inflamasyon! Egzersizin mitokondrinin sayısını ve fonksiyonunu artırabildiği ortaya çıktı- fakat bu benim sahip olmadığımı düşündüğüm gücü ve dayanıklılığı gerektiriyordu. Ve toksisite ile beslenme bozuklukları henüz açıklamaya hazır olmadığım kara delikler gibiydiler. İnflamasyon için, azaltabilmek için elimden gelenin en iyisini yapıyordum. Bu bilmeden nasıl çıkacaktım?



Cevap dolambaçlı bir yoldan geldi. Komşularımızdan birinin evinde kedi yavruları vardı. Rosa ve Sonia kedileri sadece birkaç kez görmüştü, çünkü David'in onların deri-tüy döküntülerine alerjisi vardı. Biraz daha fazla enerjimin olduğu bir gün kızları aldım ve komşumuzun kanepesine yerleşmiş gri iki tüy yumağının yanına götürdüm. Rosa birini, Sonia ise diğerini aldı. Yavru kediler mırladı. Kızlar kıkırdadı. Sonia elinden kırmızı bir iplik salladı ve yavru kedi tutmak için ileri geri zıpladı. Rosa onları kuru mama ile besledi. Yarım saatlik bir aşk festivalinden sonra, yavruların sahibine dönebilmesi için kızların kollarını açmak zorunda kaldım.

Eve döndüğümüzde, Sonia hapsirdi. Ve tekrar. Dakikalar içerisinde, gözleri kızardı, şişti ve kaşındı. Işık kaynağını ve stetoskopumu uzun süredir olduğu yerden çıkarıp, boğazını şişmiş mi ve ciğerlerinde hırıltı var mı kontrol ettim. Her ikisi de temizdi. Başına soğuk bir bez koyup ona Benadryl verdiğim sırada David geldi.

‘Yavru kedileri bir daha tutamazsın,’ dedi Rosa.

Sonia bundan hoşlanmadı. ‘Kedi,’ dedi defalarca.

‘Kedilere de alerjisi var,’ dedim, David’e bakarak.

‘Ahi zavallı kız,’ dedi. ‘Keşke parmağını şıklatıp alerjinin gitmesini sağlayabilseydin. Bana anlattığın hasta gibi.’

David psikiyatri rotasyonumda gözlemlediğim hastayı kast ediyordu. Otuzlu yaşlarda genç bir adam, çekingen tavırlı ve iç mekanda güneş gözlüğü ile, bir zamanlar çoklu kişilik bozukluğu olarak adlandırılan, disosiyatif kişilik bozukluğuna sahipti. Uzun zamandır onun psikoanalisti ile çalışıyordum, o bu adamın birbirine uzak beş ya da altı kişiliği olduğunu anlatmıştı ve her biri diğerlerinin ne deneyimlediğinden habersizdi.

Analist ilk kişilikle başlamıştı, ben Johnny adını verecektim. İçinde biraz kedi tüyü olan kilitli bir poşet çıkardı. Johnny’nin kedilere aşırı derecede alerjisi vardı. Bir dakika gibi bir süre içerisinde, ciğerleri hırıldamaya ve derisinde kızarıklıklar oluşmaya başladı ve panik oldu. Bir inhaler ya da antihistaminik vermek yerine, terapist Johnny’ye ‘Ondan bire doğru sayacağım, ve parmağının şıklaması ile, Martin’in gelmesini istiyorum. On,dokuz, sekiz...iki, bir’ parmak şıklaması.

Johnny, Martin’e dönüştü. Hırlamalar ve kızarıklıklar hasta yüksek dozda steroid almış gibi bir anda kesildi. Bunu açıklayamadım, ve Johnny’nin bazı duygusal semptomları somatize ettiğini ve fiziksel tepkiye dönüştürdüğüne karar verdim. Diğer bir deyişle, onu pek çok kişinin yaptığı gibi kronik yorgunluk semptomu ya da açıklayamadığımız başka semptomları olan insanları yargıladığı gibi yargılamıştım.

Şimdi, köşemde oturmuştum, gözlerim gizli bir bakış açısına bakmaya başladı. Düşünceyi değiştirmenin genleri de değiştirebileceğini anladım fakat bunun bir şekilde beyinde gerçekleştiğini düşünmüştüm. Bu değişim uzantılarının vücutta olabileceğini henüz tam anlamıyla fark etmemiştim. Eğer Johnny’nin alternatif kişilikleri vücudunun inflamasyon cevabını değiştirebiliyor idiyse,

dissosiyatif kişilik bozukluğu olmayan benim gibi kişiler de aynısını yapabilir miydi?

O haftanın sonuna doğru kızları halk kütüphanesine götürdüm. Doğadaki hayvanların resimli kitaplarını, George ve Martha'yı, Fransa için Jam'i seçtiler. Bir Kanada'lı psikiyatrist, Dr. Norman Doidge tarafından yazılan Kendini Değiştiren Beyin'i seçtim. Dr. Doidge planlanmış beyin egzersizleri ile ağır hastalıklardan kurtulmuş hastaların profillerini çıkarmıştı. Nöronların - bir kişide yüz milyar kadar olan örümcek ağı yerleşen ve organlar ve kaslara iletiyi gönderen sinir hücreleri – bağlantılarını yeniden oluşturabilme yeteneği nöroplastisite için yeni bir konseptti. Nöronların kendileri sabitken, bağlantılarını değiştirebilirler. Web sitesi benzeri bağlantılar oluşturabilirler, bazıları inflamasyonu aktive eder (Johnny'de olduğu gibi) , bazıları da inflamasyonu azaltır (Martin'de olduğu gibi).

Doidge'nin tanımına göre, nöroplastisite detoksifikasyon, çevre sağlığı ve epigenetiğe dair öğrendiklerime dayanıyordu. Detoksifikasyon organ seviyesindeki değişiklikleri tanımlar. Çevre sağlığı topluluk seviyesindeki değişiklikleri ve epigenetik ise gen seviyesindeki değişiklikleri tanımlar. Ve şimdi, nöroplastisite sistemler seviyesindeki değişiklikleri tanımlamakta idi.

Bob'un akupunktur tedavisi gibi, nöroplastisite, sinir sistemini bir bütün olarak ele alır ve sinir sistemi hormonlar ve bağışıklık sistemi gibi diğer sistemlerle bağlantılı olduğu için, etkisi geniş alanı kapsar, potansiyel olarak diğer iyileşme adımlarıyla sinerjik hareket eder. Ve Pia'nın söylediği gibi, daima kaçırdığımız şeyleri iyileştiremeyiz. Nöroplastisite de aynı şeyi söylüyordu, iyileşmek vücudumuzu eğitmeyi gerektiriyordu. Öyle görünüyordu ki beynimden vücuduma yayılacak pozitif değişiklikler için kısa yürüyüşlerden daha fazlasına ihtiyacım vardı; belki de uzun süredir altından kalkabilmek için vücudumdaki şikayetlerimden kaçma davranışım sol beynimi bedenimle tekrar iletişim kuramaz hale getirmişti.

İhtiyacım düşük teknoloji, düşük maliyetli, kolay ulaşılabilir bir imkana dönüşmüştü: zihin- vücut pratikleri. Örneğin, Bob'un daha önceden önerdiği çigong. Şimdi ise bilimsel olarak da desteklenmiş olduğundan, bu öneri benim zihnimde 'ilginç, bunu düşüneceğim' listesinden 'doğru, mutlaka yapılmalı' listesine geçmişti. Bölgesel çigong stüdyolarını araştırdım ve etrafımda birçok olduğunu öğrendim. Fakat çocuklara bakma işini organize etmek için kendimi

yeterince motive hissettiğim ve kendi kendime bakabilmeyi tam anlamında başardığım ve tek başıma araba kullanabildiğim zamana kadar bunu erteledim.

Altı ay geçti.

Sonra ebe Yeshi'den bir e posta aldım. Ondan birkaç yıldır haber almamıştım, fakat kış tatillerinde kızların fotoğrafları ile birlikte ona kart gönderiyorduk. E postasında ebelikten emekli olduğunu yazmıştı. Yeni girişimi anneler ve büyükanneler için çalışma grupları düzenlemektir ve benim gibi eski müşterilerine ulaşıyordu. Ondan haber aldığıma çok memnun olmuştum, işi hakkındaki bilgiyi yaymak konusunda onunla hem fikirdim ve ona ailecek Berkeley'e taşındığımız konusunda bir güncelleme yaptım. Torununa bakmak üzere düzenli olarak Berkeley'e geldiğini anlatan bir cevap yazdı. Bir öğlen yemeğinde buluşma organize ettik.

Bir kafede buluştuk. Yeshi saçlarını kestirmişti, gümüş renkli dalgaları artık topuz değildi ama yüzünde hafif ve canlı duruyordu. İstiridye kabuklarından bir kolye ve büyük halka küpeleri ile, net bir şekilde dinamik görünüyordu.

'Sende olan her neyse ondan istiyorum' dedim.

'Geçen son iki yıla dair sırrımı mı bilmek istiyorsun?' dedi.

'Çigong.'

Neredeyse çayım la boğuluyordum.

'Hocam Master Gu'nun eğiticinin eğitimi programına katıldım. Birkaç haftada bir gün boyu süren eğitimler düzenliyor. Eğer ilgini çekerse, bana katılman çok hoşuma gider.'

Hayat her zaman bu kadar tesadüflerle dolu muydu yoksa zamanlama bütünü tesadüf müydü? Emin değildim fakat bununla şimdi ilgileniyordum.



İki hafta sonra, David beni bir meditasyon merkezine bıraktı, kızlarla birlikte onun kuzenleri ile buluştular. Bitkilerimi almaya devam ettim ve ve çalışma grubuna katılma şansımı artırabilmek için sirkadiyen ritmime uygun davranmaya özellikle dikkat ettim. Konferans salonunda yüz elli ya da daha fazla insan vardı, Yeshi ön sırada ortada oturuyordu. Beni kısaca Master Gu ile tanıştırdı ve ardından bana yanında ayırdığı yeri gösterdi.

Master Gu'yu sessizce meditasyona hazırlık için otururken izledim. İnce yapılıydı ve kafası traşlanmıştı ve metal çerçeveli bir gözlük takıyordu ve sa-

ten, çin düğümlü düğmeler ile düğmelenmiş ve dik yakalı bir ceket giymişti. Eğitimden önce Master Gu'nun kişisel hikayesini online olarak okumuştum. Çin devriminde hayatta kalmaya çalışmaktan onu çigonga teşvik eden sağlık problemlerine varana kadar, normalden çok daha fazla zorluklarla doluydu. Fakat meditasyonunu bitirdiğinde eğitim için hazır bir şekilde önümüzde ayakta durduğunda, yaşadığı bu zorluklardan hiçbir iz yoktu. Yüzünde gerçek bir gülümseme vardı; kahkahaları odanın dışına bile yansıyordu.

Qi nin tüm yönlere giden enerji alanı olduğunu gözümüzde canlandırma-mıza yönlendirmek bizimle oturma meditasyonu ile başladı, ufkumuzu genişletmek için. Qi'nin sadece bizde var olmadığını söyledi, o her yerdedi, hava gibi içimize ve dışımıza doğru akan. Ardından aynı qi alanının ayaklarımızdan aktığını ve tüm bedenimizi geçerek kafamızın en üst noktasına kadar ve ardından da gökyüzüne ulaştığını bize resmetti. Beş dakika sonra, ayağa kalkmamızı söyledi. Qi çalışma zamanı idi. 'Dik durun,' dedi. Omurganızı dik tutun ve omuzlarınızı geri atın, çenenizi de hafifçe sıkın. Bu sağlığın duruşudur.' Başka insanların Çinli bir kadın nasıl görünmeli düşüncelerini doğrulamak için kendimi küçülterek kamburlukla geçirdiğim bütün yıllarımdan sonra, hiç olmadığı kadar dik duruyordum.

Bu pratik 'Qi yi yukarı çek, Q iyi aşağı dök,' olarak adlandırılıyordu ve hareketler aynen ismin önerdiği gibiydi. Avuç içleri ve kollar bir enerji topunu tutuyor ve yavaş, özenli, ileri geri hareketler topu ritmik hareketlerle yoğurmamızı sağlıyordu. Kollarımızı yukarı kaldırdık sonra aşağı indirdik ve parmak uçlarımızı akupunkturda da kullanılan değişik meridyenler boyunca dinlenme pozisyonuna getirdik. Tüm bu hareketler qi nin bütün vücudumuzda akması ve tıkanıklıkları kaldırmak için bir efor demekti.

Alıştırmanın yarısı boyunca, ne kadar uzun olduğunu bilmediğim bir süre kollarımı daire şeklinde başımın üzerinde tuttum. Kaslarım kollarımın ağırlığından dolayı ağrıdı ve ardından titremeye başladı.

'Yoğunluğu hisset,' dedi Master Gu.

Omuzlarımin kollarıma bağlandığı yerde keskin bir ağrı oluştu.

'Yoğunluğu nerede hissettiğini fark et,' diye devam etti Master Gu. İçten gülerek 'bu 'canlılık' dedi. 'Sen canlısın! Bırak iyi ve kötü tanımlamalarını bırak gitsin... Sadece gözlemler ve vücudunu saf enerji olarak hisset.'

En sonunda, Master Gu kollarımızı aşağı indirmemiz konusunda bizi yönlendirdi, yavaşça ... yavaşça...qi yi tutmak ve merkezimize kadar getirmek için. Ellerimi dantianımda ya da enerji merkezimde tuttuğumda, tüm bedenim kafamdan ayak başparmağıma kadar titremeye başladı. Ahhh.

Otuz dakikalık pratik eğitimin sonunda, yorgundum. Ayaklarım bir santimetre bile yerinden oynamamıştı, aynı yerinde duruyordu ve sadece bacaklarımızın ağırlığı ile çalışmıştık. Buna rasğmen dinlenmeye ihtiyacım vardı. Ve sadece ben değildim. Etrafımdaki diğer yeni başlayanların da ihtiyacı vardı. Sadece oturmaya değil, evde yatmaya ihtiyacım olduğuna karar verdim. Böylece bir sonraki arada, altı saatlik bir günün sadece bir saatinde, Yeshi ve Master Gu'ya ayrılmak üzere teşekkür ettim.

'Qi ni inşa etmenin anahtarı tekrarlamak,' dedi. 'Her gün pratik yap, mümkünse günde iki kez. Sadece beş dakika.' Tüm egzersiz, diğerlerinin arasında, onun web sayfasında vardı yani evde de yapabiliyordum.

'İdeal zaman ne?' diye sordum, sirkadiyen ritmimin içerisinde bunu yapılandırmak isteyerek.

'Qi akışını sabah elde etmek iyi olur.'

'Sabahları benim için enerji kaybı şeklinde yavaştır.'

'Öyleyse oturabilirsin ve iyileştirme pratiğini de görselleştirebilirsin.'

David'i aradım ve kızlarla birlikte kuzenleri ile takıldıkları bir zamanda beni almasını söyledim. Bekleme esnasında, hikayemdeki birbirine uymayan yap boz parçalarını biraya getirmeye başladım ve fark ettim ki aslında hiç de uyumsuz değiller.

Fizyolojik anlamda titreme dinlen ve beslen durumunun aktivasyonu demektir. Çigong gibi vücut- zihin pratikleri hepsini bir araya getiriyordu.

David beni aldı. Eve dönerken kızlar kendi araba koltuklarında uyumuşlardı. Koltuğumu yatırdım, kendimi hasta hissediyordum. Sanki grip nedeniyle tekrar kötü olacaktım gibi ağrılarım vardı ve başım dönüyordu. Bunu kötü olarak etiketlemek yerine, Master Gu'nun bizi bunu yapmayı red etmek konusunda cesaretlendirmişti, qi'nin akmaya çalıştığını ve kaslarımdaki mitokondrinin az önce yaptığım zihinsel uygulamalardan çoğaldığını hayal ettim. Fazla yaparak kendimi güçsüz bırakmak yerine, bunu görselleştirmekten ve buna katılmaktan memnundum. Çılgınca idi fakat tek bir basit değişiklik- 'kötü' etiketini kaldırmak- bazı tepkileri hafifletiyor gibiydi.

Evde, günlük programımla oturdum ve çigong seansını görselleştirmelerimle birlikte yapabileceğim kahvaltıdan sonra zamanına ve yatmadan önceye koydum. O gece başlamayı öngördüm. Böylece akşam yemek yedikten sonra, kızları yıkayıp yataklarına soktuktan sonra, turuncu gözlüklerimi takıp, magnezyum ve melatoninimi aldıktan sonra, Chi merkezinin web sayfasına girdim. Hâlâ günün yorgunluğu varken, pratik listesini taradım ‘Ses şifası’ seçeneğini tıkladım. Sadece beş dakika dedim kendi kendime.

Master Gu’nun videosu on beş farklı sese bir giriş gibiydi. Yüksek sesle tekrarlanan bu sesler beş farklı organ sistemi için özel titreşimlerdi ve bu sistemleri zihine bağlıyordu. Her organ bir fiziksel fonksiyona sahip olduğu kadar duygusal bir fonksiyona da sahipti. Örneğin, tembel bir kalp fesatlığı barındırırdı fakat harekete hareketli bir kalp ise neşeyi ve iletişimi barındırır. Tembel bir akciğer kederi tetikler fakat çalışan bir akciğer tutku yayar. Nöroplastisite biliminden çok önce, eski sistem zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlık arasındaki farkı sadece kavramsal olarak zaten algılamıştı.

Kayıtla birlikte tekrar ediyordum:

Xin... xian... xing...

Eh... eu... ying...

Gang... foo... zhong...

Tu... jiu... ling...

Sang... si... song...

David tu-tu-tu! Sesleri devam ederken yatak odasına girdi ve oldukça yüksek sesle güldü ki koridorun öteki ucunda uyuyan kızları uyandırabileceğini düşündüm.

‘Hoşlanmadığın birine tükürüyormuşsun gibi,’ dedi.

‘Bu ses öfkeye dönüşen karaciğerin sağlığı için.’

Kum torbasının yumrukluysa gibi derin bir rahatlık hissettim. Bu atalarının öfkelerini serbest bırakma şekilleri miydi? Yatağa uzanırken bunu düşünüyordum.

O gece hiç iyi uyuyamadım. Her zaman olduğu gibi, iki saat burada, iki saat orada uyudum. Fakat sabah olduğunda, fark ettim, bir dakika, gece boyunca bir kez bile tuvalete gitmemiştim! Ve çigongun daha ilk gününden sonra. Pratik yapmanın dinlen ve beslen durumunu zihnimden tüm bedenime taşıdığını

söyleyebilirdim. Vücudumun daha fazla stres hormonu salgılamaması sayesinde, belki de salgı bezlerim daha fazla sıvı dengeleyici hormonları salgılamaya geçmişti, bu da böbreklerimin tuzları ve suyu tutmakta daha iyi olduğunun işareti idi.

Buna inanamıyordum, inanmak durumundaydım.

Kanepeden nasıl kalkarım? Deneyimin devam eden başarısını vurgulamak için, bir akşam video dükkanına gidip David ve benim için birkaç film aldım.

‘Reese’mi? dedi.

Kafamı salladım.

‘Woody?’

Kafamı salladım ve orijinal Star Wars üçlemesini gösterdim.

David’in ağzı açık kaldı. ‘Buna dayanabilecek misin?’

Kafamla onayladım ve gülümsedim. ‘Tekrar izlemek istiyorum, şimdi gücün ne olduğunu en sonunda hissediyorum. Yoda bir çigong masteri idi!’

Güç benimle birlikte ve etrafımda idi. Kullanılmayı bekliyordu.

8. Bedenini eğit.

2010

Aylar geçti.

Her sabah, eğitimde öğrendiğim qi yukarı ve qi aşağı pratiğini tekrarladım ve hareketlerin sırasını ezberleme noktasına geldim. Bazen iyileşme seslerini de birleştirdim. Bunları yan bloktaki parkta yaparak madde 4'ü de yerine getiriyordum: günlük doğa dozunu al ve 8: bedeninin eğit. Vücudum daha esnek hale geldi. Artan titremeler beni daha kolay uyumlanmaya doğru yönlendirdi ve görselleştirmelerimin daha canlı olmasını sağladı. Yeşil sinek kuşu zihnimdaki sahilde sıklıkla göründü bu da benim için yaklaşmakta olan yeniliklerin olduğuna dair güvence demekti.

Her şey parlak değildi. Diğer zamanlar, görselleştirmelerimde etrafta dolaşan fareler vardı, etrafa yayılmış karkasları kemiriyorlardı. İlk önce korktum, sonra bu aydınlık ve karanlık görüntülerin Newton'un dengeli kuvvetler yasası ile nasıl uyumlu olduğunu fark ettim. Karanlıktan korktuğum kadar, aydınlık da ancak karanlık orada varsa var olabilirdi.

Sağlığım beklenmeyen bir şekilde değişti. Sık idrara çıkma, azalmaya ya da kaybolmaya başlayan ilk 'ek semptomlar'dandı. Göğsümde ve omuzlarımdaki sızlamalar ve ağrılar yakın zamanda azaldı, kalp çarpıntıları seyrekleşti ve göğsümdeki nefes tıkanması tamamen kayboldu. Gün içerisinde tuzlu su içme ihtiyacım bitti. Ve uykularım, hâlâ bir mücadele olsa da daha az rahatsızlık verici seviyede idi. Bu gelişmeler, altta yatan inflamasyonun azaldığını gösteriyordu ve azalan inflamasyonla, mitokondrilerden oluşan enerji merkezlerim daha fazla enerji üretebiliyordu. Birkaç saatlik basit ev işlerini yapabiliyor, her gün bilgisayarda çalışabiliyor ve günlük alışverişi yapabiliyor ve kısa zaman dilimleri için dışarı çıkabiliyordum. Yürüyüşlerim bir haftada üç dört gün ve yarımşar saat çıkmıştı. Kronik yorgunluğun iyileşmesindeki yavaş ilerlemeyi bildiğimden, üstesinden gelmek konusunda hevesliydim. Fonksiyonellik skalasında şimdi 4- 4,5 seviyesinde idim.

4- 4,5 seviyesi yeni bir nokta idi, fakat hâlâ çok fazla iniş çıkışlar oluyordu. Stabil bir seviye noktasının günden güne ya da haftadan haftaya değişmeyen bir seviye olması gerekmiyordu. Şu demekti, eğer bir düşüş varsa, kolayca o yeni seviyeye geri gidebilirdim. Bazen, sabit kaldığımı hissederdim, aynı hafta çok defa tekrarlardı. Bunun tersine yine de zaman hızla geçti. Sonia, ana okuluna başladı. Rosa ise yuvaya gitmeye başladı. David'in ailesi San Francisco'dan Berkeley'e taşındı. Ve haftanın birkaç günü öğleden sonraları bize yardımcı olması için genç ve yetenekli bir Tibet'li kadın olan Dolma'yı işe aldık.

Bir noktada, günlük işlerle boğulmuş ve iyileşme sarmalındaki yönümü kaybettiğimi hissederek, David'e biraz uzaklaşmak konusunda ne düşündüğünü sordum.

'Seyahate hazır mısınız?' sesinde artık unuttuğum bir heyecan vardı.

'Küçük bir seyahat'

'Benim Hawaii iş seyahatime gelmek ister misin?'

Hawaii ay kadar uzak bir mesafeydi. 'Ben daha çok Point Reyes gibi bir yer düşünüyordum.'

Ve böylece Kuzey California kıyılarına bir saat uzaklıktaki Point Reyes Ulusal Deniz kıyısında kırk yaşına bastım. Ne iyi, ah ne mutlu, bakın kim kırk olmuş mesajları içeren e postalar, aramalar ve telefon mesajları aldım. Fakat yeni bir on yıl bana çok büyük bir şey gibi gelmedi. Daha büyük olan şey gözlemin önündeki muhteşem kocaman dünya idi ve madde 4: günlük doğa dozunu al, uygulamak için daha iyi bir yer olamazdı.

O hafta sonu sahil boyunca güneşli ve ılıman bir hava vardı. Çimen kümeleri sonbahar güneşi ile sarıya dönüyordu ve meşe ağaçları yapraklarını döküyordu. Sonbahar benim favori mevsimimdi ve havanın karardığı zamanlarda gün içinde en sevdiğim zamanlardı. Havanın kararmasına yakın David ve ben kızları aldık ve düzinelerce kuş türü ve yer sincapları ve geyikleri gördüğümüz dar bir körfez boyunca otuz dakikalık bir yürüyüşe götürdük. Yolun çok daraldığı ve bin fit aşağıdaki denizin dalgalandığı yerlerde dengemi kaybetmeye başladım ve David'in -benim bastonum- koluna tutundum ve dikkatlice döndüm.

Bir anlığına bile olsa, dünyanın en dışındaki sınırda yürümekle en büyük ödülü almıştım, bunu yapmayı hiç sormamıştım çünkü bunun mümkün olabileceğini bilmiyordum: bir hasta olarak kimliğimi kaybetmiştim. Kolayca bu uğurumları şerefleştiren binlerce tırmanıcıdan biri n olmuştum.



Deniz kıyısı parlaklığı birkaç gün daha her nasılsa Berkeley'e kadar devam etti. Ardından yerini şehir ritmine bıraktı. David, East Coast'a bir iş seyahatine gitti. Kızlar okullarına döndü. Ve sonraki hafta, Rosa'nın bir diş randevusu vardı- bu onun için ilkti. O gün yuvaya gitti ve dinlendikten ve Dolma onu okuldan aldıktan sonra, onu randevusuna götürmek için enerji olarak hazırdım.

Rosa düzenli bir diş fırçalayıcısı idi, iyi besleniyordu, çok fazla şeker yemezdi. Teknisyen Rosa'nın dişlerini temizlerken, Good Housekeeping'e göz gezdirerek yakınında bekledim. Teknisyen bitirdiğinde, diş hekimi Rosa'nın dişlerini muayene etti ve beni çağırdı.

'Kızınızın birkaç çürüğü var,' dedi, bakmaya devam ederek.

'Birkaç?' dedim. 'Birden fazla mı demek istiyorsunuz?'

'Tam olarak söylemek gerekirse, altı.'

'Altı mı?!'

'Kendinizi suçlamayın, muhtemelen genetik.'

Bunu daha önce tiroidimle ilgili olarak duymuştum. Bir tarafım sadece genleri tebeşirle düzelterek çürükleri onarmayı ve böylece halledilmiş olmasını diledi. Fakat bana söylenen bilgiyi eğer tanımlayamaz ve altında yatan nedeni bulamazsak, Rosa'nın diğer sağlık problemlerinin ortaya çıkması ve ailemizde var olan otoimmün problemler için de riski artmış olabilirdi. Of, sağlık ve hastalık fermuar-tipli süreci ansızın sonsuz gibi hissetmiştim. Fermuarı burada tarafına doğru çekebilmek için her zaman yapabileceğimiz bir şey olmalıydı. Bir anne doktorun işi hiç yapılmaz mıydı?

Evde, meditasyon için oturduğumda, önce birkaç kez tu-tu-tu diyerek kızgınlığımı uzaklaştırdım. Daha rahatlamış bir halde, alnımda bir basınç hissettim ve omuzlarımdan aşağı inen bir titreme. Sezgisel bir sinyal miydi? Merak ettim. Meditasyona geri gittim ve zihin gözümde güzel, yeşillik bir alan ve horizona çıkan altın bir çıkış gördüm. Point Reyes'da geçtiğimiz yolları hatırlattı. Bu ne demekti- doğada daha fazla zaman mı? Bu kimin yapması içindi, Rosa mı ben mi? Ya da bu benim bilinçaltımın gelişi güzel bir görüntüsü müydü? Her iki olasılıkta da, birkaç dakika boyunca gördüğüm görüntü çok rahatlatıcı idi. Daha kesin cevaplar için bilgisayarımın başına geçtim.

İlk araştırmam günlük diş bakımı zayıf olan- yeterince fırçalamayan, gazlı içecekler içen ve kötü beslenen- çocuklardaki çürüklerle ilgili idi. Daha ileri araştırınca, Dr. Weston A.Price'ın çalışmaları ile karşılaştım. Dr. Price, 1900'lü yılların başından ortalarına kadar hastalarını muayene etmiş bir diş hekimi idi. Çocuklarda patlayan çürük oranlarını kaydetmişti. Bu endüstrileşme çağında, çürük sayısındaki artışın aniden artan işlenmiş gıda tüketimi ile ilgili olup olmayacağını merak ediyordu. Bu araştırmak için, dünya üzerinde sadece kendi kültürel yiyeceklerini tüketen ilkel kabileleri ziyaret etmek için seyahat etti. Bulduğu şey ise, hijyen koşullarının çok sınırlı olduğu kabilelerde bile çürüksüz ağızlar, güçlü ve simetrik yüz kemikleri oldu. Çeneleri geniş, yanakları ise yüksekti. Bu nedenle, çekim ya da ortodontiye hiç ihtiyaç yoktu.

Yiyecek sadece enerji demek değildi- moleküler bilgi demekti. Mitokondriyal enerji evlerine yakıt sağlamanın yanında, yiyecekler hücrelerimize ne yapacağını söyler ve hormonlar, beyim kimyasalları ve hücre membranları için yapı taşı görevi görürler. İnsan vücudu sürekli devinim halinde olduğundan – hücreler ölür ve yeni hücreler sürekli yapılır- vücudun bu dengesini problemsiz sağlayabilmek için düzenli olarak yapı taşlarına ihtiyaç duyarız. İşlenmiş besinler kötü bitkisel yağları, yüksek oranda şeker, diğer rafine nişastalar ve yapay tatlandırıcı ve renklendiriciler içerir. Kötü yağlar sinirlere ve kan damarlarına zarar verir. Yüksek früktoz içeren mısır şurubu kilo artışına neden olur, inflamasyonu ve aynı zamanda kanser riskini artırır. Yapay renk vericiler alerjiye, aynı zamanda hiperaktivite ve irritasyona neden olur. Bu modern, modifiye yiyecekler benim önceki dönemlerde araştırdığım toksik kimyasallar kadar zararlı idi.

Diğer taraftan, geleneksel yiyecekler, insan vücudunun milyonlarca yıldır alışık olduğu yiyeceklerdi. Beslenme tarzı çok et içerikli, fazla yağlı, vejeteryan ya da deniz canlıları olsa da temel bir ortak özelliği paylaşırlar: fermente yiyecekler, kemik suyu ve güveç (ve eğer et kullanıldıysa, organlarını da içeren bütün hayvan) , sebzelerin, meyvelerin, çekirdeklerin ve tohumların yoğun bir karışımı. Price'ın görüşüne göre, dişlerimiz sadece ısırma ve çiğneme için var olan basit araçlar değiller. Saçlar ve deri ile birlikte dişler genel sağlık için habercidirler ve sağlıklı dişler altta yatan bir inflamasyonun habercisidir. Yani ilaçlar ve kesin tedaviler dişleri ve dişetlerini tedavi ederken, doğal yiyecekler pişirmek ve yemek de iyileştirebilir ve dişleri koruyabilir.

Bunu neden tıp fakültesinde öğrenmemiştim? Standart müfredatta tüm dört yıl boyunca beslenmeye ilişkin birkaç günlük eğitim vardı. Ve benim beslenme dersim kesin hastaneye yatışlara neden olan, aşırı yetmezliklere ve fazlalıklara odaklanmıştı, beslenme yetersizliği olan ya da aşırı kilolu tipik Amerikan'lara değil. Aslında, yiyecek kelimesini işaret eden bir şey hatırlayamadım. Emzirme istasyonları Graham krakerleri ve çikolatalar ile doluydu. Öğlen arasındaki seminerlerde fast food, pizza ve fırsat olunca da subway sandviç servis edilirdi. Gece nöbetlerinde sıklıkla hastanenin birinci katında, ana asansörlerin yanında bulunan Mc Donalds'dan yedik. Kızarmış patates için sırada beklediğim her zaman, bir hasta hastane giysisi içinde elinde idrar torbası ile yandaki sırada beklerdi ve birkaç saat sonra 'hacimsel olarak aşırı artmış' olurdu ve vücudundaki fazla tuz ve sıvıyı atabilmek için damar içi bir tedaviye ihtiyaç duyardı- bu o zaman için çok normaldi, ironiyi görememişim.

Kayıp zamanı telafi etmek durumunda olduğumu ve düzgün beslenmeye yoğunlaşmış yemekler pişirmeyi öğrenmem gerektiğini fark ederek bilgisayarımla yüzleştim. Mutfakta hiçbir zaman annem kadar yetenekli olmamıştım, ailemi doyurmak için yemek pişirmiştım fakat onları beslemek için değil. Ve böylece web sayfalarını kolay tarifler için karıştırmaya başladım. Tariflerin çokluğu ve çeşitliliğinden gözlerimi alamadım. Bu karmaşa günlerinde, ördek besleyicisi bir komşumuz bize taze yumurta vermeyi durdurdu. Yumurtalar tavuk yumurtasından daha büyüktü, kabuğu mavimsi bir renkte ve daha kırılgandı. Ona Dr. Price ve yakın zamanda öğrendiklerimden bahsettim ve kısa konuşmamızın ardından o da Three Stone Heart'dan bahsetti. Burası evimizden bir mil uzaklıkta geleneksel yöntemlerle yemek hazırlayan bir mutfak kooperatifi idi, Dr. Price tarzında, kemik suyu ve fermentasyon dersleri veren bir yerdi.



Bir sonraki cumartesi David başka bir iş gezisine gitti, bende kızları nasıl kemik suyu yapılır kursuna götürdüm. Three Stone Heart ön tarafında küçük bir yiyecek büfesi olan bir depo alanıydı, orta alanda çeşitli çalışma alanları ve arka bölüm boyunca da ticari amaçlı büyük bir mutfak vardı. Raflar cam şişe sütler, dönüştürülebilir turşu kavanozları ve boş yumurta kartonları ile doluydu. Rosa ve Sonia, küçük bir ahır, atlı karınca ve çeşitli ahşap blokların olduğu küçük oyun alanına doğru yönlendirildiler.

Onlar oynarken, et suyu eğitimi başladı. Sayımız on civarında idi, kadın ve erkek karıştı, herkes önlüklerini giymiş ve kullan at eldivenlerini takmıştı. Eğitimci bir araba sığır kemiğini ve kahverengileşmiş eti getirdi ve kocaman büyüklükte et suyu kazanına attı, sonra arıtılmış su ve elma sirkesi ekledi. 'Kırk sekiz saat' dedi.

'Bekle, bu mu?' dedim. 'İki içerik, su ekle ve iki gün pişir?'

'Evet,' dedi.

Bunu ben bile yapabilirim. Bu kadar basit bir şey için ders aldığımı şaşırmış bir haldeyken, sonradan bunun bir sınıf olmadığını, 'kemik bar' olduğunu fark ettim, geleneksel yiyecekler için bir tür mutlu saatlerdi. Bir masanın etrafında elimizde ocaktan alınmış taze et suyu ile toplandığımızda, eğitimci fincanını kaldırdı ve şerefe dedi. 'Bağırsaklarımız için!'

Altın iksiri yudumlarken, eğitimciye bağırsakların neden bu kadar büyük bir ilgi alanı olduğunu sordum. Mikrobiyadan ve sağlıklı olabilmek için nasıl temel olduğundan bahsetti. Mikrobiyaya ya da flora, bağırsaklarımızda, ağızımızda, hava yollarında, genital organlarda ve deride yaşayan bakteri, virüs, maya ve parazit topluluğu idi. Bağırsaklarda, yiyeceklerin sindirilmesine yardım ediyorlardı, bağırsak duvarının bütünlüğünü sağlıyorlardı ve diğer fonksiyonları arasında hormonları metabolize etmek vardı. Bir insanın bağırsak florası doğumundan önce annesinin florası tarafından oluşturulur ve beş yaşına kadar bir yetişkinin florasına doğru gelişmeye devam eder. Bu mikroorganizmalar barışın bekçileridir ve sayıca vücut hücrelerinin on katı kadardırlar. Diğer bir deyişle, ben insan olduğumdan çok E.coli ve Lactobacillus'dum.

Daha sonra kendimle ilgili bilgiyi araştırıyordum. Eğitimci bağırsakların sağlık için önemini anlatırken abartmıyordu. Bağırsak florası gerçekte bir ekosistem gibiydi. Şöyle ki, flora dış faktörlerin etkisiyle değişebilirdi, bu da ekosistemi esnek ya da zedelenabilir hale getirebilirdi. Zedelenebilirliği artıran faktörler, floranın çeşitliliğini azaltan faktörler (sık antibiyotik kullanımı ya da liften yoksun, rafine besinlerle tek tip beslenme) olarak ya da bağırsak florasının kompozisyonunu değiştiren (kronik savaş ya da kaç durumu, enfeksiyonlar ya da toksik kimyasallar) nedenler olarak sınıflandırılabilirdi. Esnekliği artıran faktörler ise tersi (lif yönünde zengin, dinlen –beslen durumunu destekleyen çeşitli besinler) idi. Belirgin bir stres durumunda bağırsaklar, inflamasyon yaratabilirdi; kontrolsüz inflamasyon bağırsak bütünlüğünü bozabilir ve infla-

masyonu tüm vücuda yayabilirdi. Bu da otoimmün hastalık ile sonuçlanabilirdi çünkü bağırsak florası bağışıklık sistemi için anahtar eğitici idi, bağışıklık sistemine hangi maddenin vücuda ait olmayan bir işgalci olduğunu ve hangisinin gerçekte vücudun bir parçası olduğunu öğretmekte yardımcı oluyordu. Ve şimdi anlamlı olmuştu, gizemli hastalığı ya da kronik yorgunluğu olan pek çok hasta dengesiz floraya sahipti.

Et suyu barı tamamlandığında, doktorumun aklına benim yiyecek geçmişimle ilgili bilgi almak geldi. Yaşamın ilk yılı: bebek formülü, defalarca kez antibiyotik ve püre. Çocukluk: evde pişmiş, geleneksel Çin yiyecekleri fakat bronşit için neredeyse yıl boyu daha fazla antibiyotik. Ergenlik: Mc Donalds ve Jack in the Box ile standart Amerikan beslenme sistemine geçiş, Lean Cuisines ile evde televizyon akşamları ve günlük olarak Hershey'in çikolataları ve Pepperidge Farm'ın dondurulmuş kekleri. Pratik oldukları için oldukça fazla paketlenmiş yiyecek tüketiyordum.

Pestisitler, herbisitler ve besinlerin paketlerindeki plastikler, tütün kalıntıları ve yiyecekleri tüketirken farkında olmadan sindirdiğim diğer kimyasalları düşündüğümde gerildim. Ancak hicivli bir savaş romanı olan Catch-22 bu tarz bir stres yaratabilirdi. Dolayısıyla, daha derine inmeden önce, iç sesim bana Kanepeden Nasıl Kalkarım anlaştırmamı hatırlattı ve *kendine almak için izin ver dedi. Yanlış olan bir şeye odaklanmak yerine şu an ki pozitif durumu almayı kabul et.* Ahırda tırmanmakta olan kızlara dönüp baktım ve onlara gülümse-dim. Etrafımdaki grup et suyu ile dolu kupalarını yudumlarken kentsel tarım hikayelerini karşılıklı anlatıyorlardı ve onlara katılmaya karar verdim. Oradan ayrılmadan önce, büfeye gittim ve biraz lahana turşusu, bir şişe elma sirkesi ve bir paket deniz tuzu aldım. Kızları oyunlarından aldım, arabayla eve döndüm ve kanepede bir saat uzandım. Sonra yavaş pişiricimle et suyu yapmak için ilk bıçağı ete ne zaman saplayacağımı tasarladım.



David ertesi gün her neredeyse oradan aradı- onun programını artık takip edemiyordum- öğrendiğim herşeyi onunla paylaştım, hem her doktorun bilmesi gereken temel bilgileri hem de doktorun Rosa'nın dişleri için yaptıklarını.

Diğer tarafta kısa bir sessizlik oldu.

'Orada mısın?' dedim.

'Yemek pişirme yöntemini değiştiriyorsun,' dedi, 'çigong ve meditasyonlar ve sirkadiyen ritim anlamsızlığı- ayak uyduramıyorum!'

David *bana mı* ayak uyduramıyordu .

Sonraki gün, meditasyonda oturduğumda, sarı alanlar tekrar belirdi. Sonsuz bir alandaki uzun otlar rüzgarla sallanıyordu. *Sezginin düşünen zihnine bir sonraki adımda nereye bakacağını söylemesine izin ver* diye kendi kendime hatırlattım. Uğraşıyordum fakat düşünen zihnim boştu. Görüntüler çok netti, yine de, Pia'ya bununla ilgili herhangi bir şey yapabilir mi diye bir e posta gönderdim.

Birkaç gün sonra aradı.

'Onlar buğday,' dedi. 'Sen sarı buğday alanlarını görüyorsun.'

'Gerçekten mi?'

'Tadabilirim !' dedi, gülerek.

'Neden buğdaylar geliyor' Başka bir şey olabilir mi?'

'Biliyorsun, glutensiz beslenmeye geçene kadar sağlığımla ilgili çok problem yaşadım. Belki de glutenle ilgili bir şeyler yapmakla ilgilidir?'

'Gluten? Tüm glutensiz besinlerin bir moda olduğunu düşünürdüm.'

Ona teşekkür ettim ve hemen internete girdim. Araştırmam bana glutenin buğdayda, arpada ve çavdarda bulunan bir protein olduğunu söyledi. Genetik olarak duyarlı olan kimselerde, gluten bağırsaklarda çölyak hastalığı adı verilen otoimmün hastalığı tetikleyebilir. Çölyak hastalığı tipik bir 'bağırsak problemi' olarak düşünülse de, daha net bir ifadeyle, bağırsakta kendini gösteren, aslında tüm vücuda yayılmış bir inflamasyondur.

Çölyakların birkaç nedenden dolayı dış yapılarının zayıf olabileceği ortaya çıktı. Bir, bağırsak inflamasyonu minerallerin absorbsiyonunu zayıflatma olasılığı, dişleri genellikle daha zayıf ve çürümeye yatkın hale getirir. Ve iki, genellikle çölyaklarda görülen mine problemleri dişleri çürük oluşturan bakterilere karşı daha zayıf hale getirir.

Çocuklarda, çölyak hastalığı büyümede aksama, anemi, diyare ve kabızlık gibi sindirim sistemi semptomları ya da deride karakteristik kızarıklıklar görülebilir. Rosa oldukça sağlıklı idi. Gelişiminde her aşamayı tamamlamıştı ve boyu ve ağırlığı kendi yaş grubunun ortalamasının üzerindeydi. Anemi, sindirim problemleri ya da deride kızarıklık ile ilgili herhangi bir şikayeti ya da

semptomu yoktu. Fakat çürüklerine ek olarak, çölyaklılarda yaygın olan başka bir semptomu vardı: sık sık pamukçuk yaraları.

Sonra kendimi merak etmeye başladım. Çinlilerde çölyak hastalığı insidansı Amerikan nüfusunun %1'i olan çölyak hastalarının içinde sadece küçük bir yüzde idi, glutenle ilgili araştırmalar tanıdık bir ismi işaret etmeye devam etti: Hashimoto tiroidi. Bu genlere sahip olan insanlarda, gluten doğum sonrası tiroiditle aynı olan Hashimoto tiroidini tetikleyebilirdi. Aradaki bağlantı uzmanların Hashimoto hastalarını düzenli olarak taramaları sonucunda çok net ortaya çıkarılmıştı. Peki neden tersi olmuyordu? Bir fikir lideri olan endokrionologum, bunu hiç açıklamamıştı, ona açıkça sonra oluşabilecek alevlenme riskini en aza indirgeyebilmek için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sormuştum. Doktorların nasıl eğitildiğini anladım- doktorum hastalığın en son noktada yarattığı etkileri ilaçla tedavi etmeye odaklanmıştı. Fakat ya bir tedavi şekli olarak potansiyel köken faktörleri belirlemek?

Çölyak hastalığına ilave olarak, 'non-çölyak gluten hassasiyeti,' ya da NCGH, olarak adlandırılan bir klinik durum daha vardı. Basit sindirim intoleransından vertigo, duygu durum değişimleri, migren ve nöbetlere neden olan sinir sisteminin otoimmün ataklarına kadar geniş bir spektrumu içeriyordu. Başka bir makale tartışmasına göre gluten beyinde inflamasyonu tetikliyordu, bu da artmış anksiyete ve hipersensitivite demekti. Eğer gluten benim başdönmesine ya da hipersensitiviteye ya da yorgunluğa neden oluyorsa, uzaklaştırmak işe yarar mıydı?

Atalarımızdan kalma glutenli buğday içeren diyetler- modern hibritlere karşı buğdayın atalarımızdan kalma hali tercih edilir ve rafine ya da beyazlatılmış buğday yerine suda bekletilmiş ya da fermente edilmiş olanı tercih sebebidir.

Böylece hangi besinlerin glütensiz olduğunu öğrendim. 'Glutensiz diyet' araştırması yaparken daha çok... daha çok ... araştırdım. Gluten içeren yiyeceklerin listesi sonsuz ufka doğru uzanan sarı buğday tarlaları kadar sonsuzdu.

Bilgisayarımı listeyi hiç görmemiş gibi kapattım ve dikkatimi daha basit şeylere verdim.

David'i bana mutfakta yardımcı olması için çağırdım. Onun sevdiği şekilde iki kilo çiğ tavuk ayağı ve boynu. Hepsini yıkadık ve bir elektrikli pişiriciye

koyduk, sonra üzerine iki kaşık elma sirkesi ekledik. Deniz tuzu, ağzına kadar filtre su doldurduk ve kapattık. Sonra iki gün bekleme süresi.

Elma sirkesinin dolaba geri koyarken, ekstra büyük bir şişedeki soya sosunu fark ettim. O da glutenliler listesindeydi, dolayısıyla onu dışarı çıkardım. Buzdolabını açtım ve barbekü ve hoisin soslarını ve birayı gördüm. Markette makarna, krakerler, kuskus, değişik un çeşitleri ve kahvaltılık gevrekler vardı. Gluten her yere gizlenmişti. Gluten labirentini araştırmak durumundaysam nasıl rahat yaşayabilirdim?

Sonuç bölümüne atlamadan önce, kanıtı ihtiyacım vardı. David ve Sonia'nın herhangi bir semptomu olmadığı testle kanıtlanmıştı, dolayısıyla Rosa ve ben de test yaptıracaktık. Bu arada, ekmek sepetinden bir dilim klasik ekmek aldım ve daha önce hiç olmadığı kadar lezzetliydi.

Lütfen, test sonuçları negatif olsun, diye düşündüm.



İki hafta sonra, sonuçlar e posta ile geldi. Rosa 'da ve bende çölyak geni yoktu. Derin bir nefes aldım. Sonra okumaya devam ettim. Başka bir gen serisi pozitif. Yorum notunu okudum: NCGH için artmış risk faktörleri ya da genel bir gluten hassasiyeti. Ve antikorlar için, Rosa ve ben iki şey için pozitif idik. 1) Glutene karşı olan antikorlar 2) kendi dokularımıza karşı olan antikorlar. Bu gluten yemenin kendi hücrelerimize karşı bağışıklık sistemini tetiklediği yani glütenin otoimmüniteyi tetiklediği anlamına geliyordu.

An itibarıyla, iç rahatlığı ve inanmamak üzerine paradoksal tepkilere alışmıştım. Fakat yeni olan bir hüznü hissettim. Rosa için üzgündüm. Benim için bütün bir besin sınıfını elemek külfetli ama gerekli birşeydi. Beş yaşındaki kızımın bunu yapmasının haksızlık olduğunu hissettim.

Bir sonraki hafta, bir sonraki set.

Sonrasında, Rosa, evde diş hekiminin oyuncak kutusundan aldığı Play-Doh topu ile oynuyordu. Onun yanına oturdum ve çürükleri konusunda nasıl cesur davrandığını anlattım ve onunla gluten ile ilgili detayları paylaşmaya karar verdim.

'Artık yiyemeyeceğin bazı yiyecekler var. Bunu yapmayı bir aile olarak deneyeceğiz. Şu anda, sadece babanın ve benim verdiğimiz yiyecekleri yemen önemli, tamam mı? Bu bir alerji gibi.'

‘Alerji mi?’ diye sordu bana bakarak ve ardından Play Doh oyun hamurunu yoğurmaya devam etti. Hamuru yuvarladı, düz hale getirdi ve parmaklarını içine batırdı.

‘Gluten adı verilen bir şey... ekmekte, krakerlerde ve makarnada çok var.. Sonia’nın kedilere alerjisi gibi ama sen kaşınmıyorsun ve hapsırmıyorsun. Dişlerin çürüyor ve ağzında küçük yaralar oluyor ve belki göremediğimiz başka şeyler.’

‘Gluut-in ,’ diye tekrarladı.

‘Ben de alerjiğim’ dedim. ‘Birlikte alerjiğiz, baba ve Sonia’nın kedilere birlikte alerjik olduğu gibi’

Rosa kikirdedi, gluut-in diye tekrarlayarak koşmaya başladı. Uzakta duran Play-Doh uzakta duruyorken farkettim, *bekle, gluten* içeriyor! An itibariyle listedediklerimin çoğunu hatırlıyordum. Hamuru çöpe attım, Rosa’nın normal bir çocukluk geçirmesini de çöpe atmıyor olduğumu umuyordum.

Bir sonraki ay için, bir aile deneyi başlattık. Gluteni çıkaracaktık evet fakat bundan daha da ileri gidecektik. Bağırsak iyileştirici diyetleri araştırdığımız içi, gluteni, sütü ve buğdayı otuz gün boyunca uzaklaştırmaya karar verdik, boşlukları besleyiciliği yüksek geleneksel yöntemlerle hazırlanmış yiyeceklerle doldurduk. Başarabilmek için, eğlenceli yanlarını görmeye çalıştık. David’e çikolatalı dondurmanın neden dışarıda kaldığını iki maddeyle anlattım- süt içeriyordu ve besin değeri düşüktü. O da bana aynı doğru hatırlatmayı Milk Dud için yaptı.

Ve diğer şakalarından biri ‘Glutensiz, sütsüz ve tatsız,’ idi.

‘Tatsız değil,’ diye düzelttim. Ailedeki temel aşçı hâlâ bendim ve bu diyet yeni tarifler bulmak adına tada odaklanırken zorlu oluyordu. Zaman geçtikçe, birbirlerinden farklı şeyler olmadıklarını fark ediyordum. Yoğun besleyicilik yoğun lezzete eşitti.

Aile deneyimizin ilk günü: Pişirmek ve yiyecekleri seçmek için zor, fakat diğer taraftan huzurlu bir gün.

İkinci gün. Aynısı.

Üçüncü gün. Benim dışımda herkes iyi. Bağırsaklarım isyandaydı.

Günde bir kez dışkılama günde beş kez diyareye dönüştü. Kabus krampolar. Ağrılı gaz sancıları. Bütün gece bölünmüş uyku düzeni ile tekrar bir gece. İlk akupunktur tedavimden sonra yoğun bir çekilme yaşadığımı hatırladım ve

sonradan elde ettiğim kazanç buna değmişti, dolayısıyla kendime sıkı dur ve madde 8: vücudunu eğit'i hatırlattım. Fakat zihnim uzaklaşmak ve bu çılgınca diyetten vazgeçmek istedi. Çaresiz, sindirim sistemimdeki karmaşıklığa odaklanarak Master Gu'nun iyileşme sesleri pratiklerini denedim. *Ganggg...ganggg...ganggg...! Fooo...fooo...fooo...!* Her gün, gün içinde çok defalar.

Vücudumun isyanı beş ya da altı ay kadar sürdü ve ardından sindirim sistemim sakinleşti. Takip eden aylarda, glutensiz ve besleyiciliği yüksek diyetle devam ettik fakat biraz tahlil ekledik. Tüm aile randomize, plasebo kontrollü çalışmanın hiç yapamayacağı kadar sağlığa geçişi deneyimledi. Yanıtlar çok bireyseldi ve semptomlar birbirinden çok farklı idi.

İlk olarak, fonksiyonellik skalasında 5,5-6,0 seviyesine yükselmiştim. Ortalamada, günde beş saat hafif işleri yapabiliyor, çoğu günler dışarı çıkabiliyordum buna rağmen hâlâ dinlenme periyotlarına ihtiyaç duyuyordum. Uyku hâlâ inişli çıkışlı idi, fakat uyuyabildiğimde, daha derin uyuyor ve daha dinlenmiş hissediyordum. Hastalık bir çentik azalmıştı, tahminen beynimdeki ve bağırsaklarımdaki inflamasyon azalmıştı. Sese ve ışığa hassasiyet azalmıştı ve daha sık radyo dinlemeye başladım. Bir sonuç olarak, çigong pratiklerimi çok katı bir şekilde yapmadım, akupuntura her ay gitmedim ve sirkadiyen ritmim çok daha hoşgörülü idi. Sıklıkla ne yapmam gerektiğini unuttum ve saat saat programı takip etme zorunluluğumun olmaması iç sistemimde özgürlüğün artmasını sağladı.

En dikkat çekici olan tiroidimdi. İki yıldır aldığım tam doz fazla gelmeye başladı ve dozu 100'den 25 mikrograma düşürdüm, en düşük idame dozuna. Tiroidimdeki inflamasyon muhtemelen azalmıştı ve bundan dolayı iyileşme sağlanıyordu ve iyileşme ile birlikte tiroidim tekrar kendi hormonunu üretmeye başlamıştı. Tıp fakültesinde otoimmünitenin geri döndürülemez olduğunu öğrenmiştim gerçekte, doğru değildi.

Rosa için, yeni çürükler oluşmadı. Diğer semptomlar, ciddi tuhaflıklar olarak not ettiklerimiz, çözüldü. Geceleri karate tekmeleri gibi; Rosa hareketli bir uyuyan olmaktan iyi bir uyuyan olma konumuna geçti. Ve dramatizasyona eğilimi: duygu durumu daha stabil olmaya başladı. Ve bizim yanlış bir şekilde 'artan ağrı' olarak adlandırdığımız bacaklarındaki ağrılar çözüldü ve ağzındaki minik yaraların sıklığı azalmaya başladı.

Sonia için, iki küçük ama kalıcı problemlerin ikisi de- hırıltılı soğuk algınlığı ve ağzının çevresinde kalıcı kızarıklıklar- birkaç ay içinde geçti.

David'de bile bazı değişiklikler oldu. Birkaç kilo verdi, özellikle bel çevresinde ve yemek sonrasındaki halsizlik kayboldu. Çoğu zaman, kendisini daha iyi hissetti. Zordu, fakat glütensiz ve geleneksel diyetle altıncı ayımızı bitirirken, David bir sabah, 'Vav, bugünlerde çok enerjğim! dedi.

'Daha fazla enerji' dişlerimi sıkarak gülümsedim.

9. Bağırsaklarını iyileştir.

Beslenme değişikliğinin ardından, vücudum daha güçlü ama aynı zamanda biraz yabancı hissetmeye başladı. Binalarda bir güç kesintisi süresince ansızın sessiz duruma geçen düşük şiddetli elektrik vızıltısı gibi, vücudum da arka plandaki inflamasyon olmaksızın sessizliğe büründü. Huzurlu hissediyor olmalıydı fakat bunun yerine huzursuz hissediyordum; vızıltı çok uzun süredir oradaydı ve o olmadan iç sistemim nasıl işleyeceğini bilmiyordu. Bir boşluk var gibiydi.

David, Berkeley'in sekiz mil kuzey doğusunda Sacramento merkezli California'nın primer enerji ajansına atanmıştı. Orada pazartesinden perşembeye kadar kalıyordu, cumaları ve hafta sonları ise evdeydi. Neyse ki, David'in ailesinden ve Dolma'dan ve giderek sayıları artan tanıdığımız ve güvendiğimiz komşularımızdan destek alıyordum. Enerjimin hangi seviyede olduğunu anlayınca ve bunu kullanabilmek için gerekli desteği de bulunca, bu düzenleme, çok ciddi bir düzenleme olsa da, David ve bana faydalı oldu. Evliliğimizi için doğal boş zamanlarımız oluştu ve bu da aramızdaki tempo ve enerji farkından doğan baskıyı ortadan kaldırmış oldu. Beklenmedik bir şekilde, David evde kaldığı zamanlarda daha fazla evde olmak istedi; benim artan yemek pişirme yeteneğim ve yeni evimizin daha geniş olması sayesinde ailem ve arkadaşlarımızla evde birlikte olmaktan keyif aldığımı fark ettim. Aynı zamanda onu özlediğimi fark ettim- hem duygusal olarak hem de fiziksel olarak varlığını- bu da benim öldüğünü düşündüğüm bir parçamı harekete geçirdi.

Bu farkındalık bana bir sabah görselleştirme yaparken geldi. Kızlar bir giyinme odasını meditasyon odama dönüştürmek için bana yardım etmişlerdi, kızlar, yıllar sonra 'Sessiz oda' olarak adlandıracaklardı ve dekorasyonla ve boyayla dönüştüreceklerdi. Küçük bir halının üstüne bir yere bir yer minderini attım, ve küçük bir kitaplık koydum. İçine de benimle ilgili birkaç şey koydum: David'le Adirondack dağlarına gittiğimizde topladığımız çam kozalakları, düğün günümüzden kalan birkaç deniz kabuğu parçası, kokusu için kuru lavanta,

Rosa ve Sonia'nın yaptığı bazı el işleri ve büyükbabamın bana verdiği tek bir mum ile kalaylı şamdanı. O sabah, mumu yaktım, tek bir alev halinde yandı ve birkaç dakika sonra, zihnimde bir şeyler görmeye başladım. Bu bendim, minderin üzerinde bağdaş kurmuş otuyordum. Merkezimde dairesel bir gölge vardı- etrafımda hissettiğim anlamsız boşluk. Ve o siyah boşlukla birlikte başka bir dairesel boşluk vardı, küçük bir noktadan çok az daha büyüktü. Turuncu renkte idi.İnce, yarı saydam güneş ışığı. Küçük güneş siyah boşluğu doldurmak istercesine titreyiyor gibiydi. Fakat sıkışmıştı, genişleyemedi.

Bu turuncu noktanın mutluluk ya da tutku yayabileceğini hissettim. Sarmal yolda bir yerlerde, keder ve ağrı gölgeleri keyif alma yeteneğime zarar vermişti. Kesinlikle, kızlarla birlikteyken ya da David'le şakalaşırken kahkaha atabiliyordum ya da meditasyon odamdaki kutsallığı hissedebiliyordum, fakat daha ve daha uzun süreli temel zevkleri kaçırmıştım. Ellerim göbek deliğimin üstündeyken, sorguladım, ne bekliyorum? Daha fazla erotik tutku? Alanlar arasında sağlıklı olmayı mı ? Sürekli değişimin olduğu dünyada daha fazla sabitliği mi? Belki de ben beni, doğal yoldan kendi vücudumla tekrar iletişim kurmayı bekliyordum. Özgürce.

David de bunu benim için istedi. Her şeyden daha fazla. Sacramento'da uzakta oluşu yaşadığım güçlükleri çok daha net görmesini sağlamıştı, ona yaşattığı güçlüklerden farklı olarak. Hafta sonları eğer ona bu gece yan yana yat-sak ve sevişmeden birbirimize sokulmanın keyfini çıkarsak? diye sorduğumda başka bir odaya geçmeden 'tabii ki' diyebiliyordu. Suçluluk duymadan sınırlarımı belirlemek konusunda kendimi cesur hissettim; o da kırgınlıklarını dile getirmede daha cesur hissediyordu. Bir gece yatakta, 'benim seni daima sevişmek için zorladığımı ve sevişmelerimizden keyif almadığımı düşündüğünü biliyorum' dedi. Boğuk, fısıldayan bir sesle söyledi. 'Biliyorsun, benim açımdan da zor bir durum, partnerimin beni istemediğini bilmek.'

İlk defa istenmediği için hissettiği yalnızlığı gördüm ve bu beni üzdü. 'Aslında, sorun sen değilsin. Seni seviyorum. Sadece hiç arzu duymuyorum.' Kolumu okşadım. 'Fakat gerçekten seni tekrar istemeyi istiyorum.'

Bana baktı. 'İster misin?'

'İsterim.'



Arzumu geri kazanma eylemini nasıl ele alacağımı bilmiyordum. Benim yeni öğrenmeye başlayan zihnimde bir şey yoktu, dolayısıyla Kanepeden Nasıl Kalkarım listeme bir işaret almak için baktım. 8. *Vücudunu eğit* oldukça açıktı. Fakat nasıl? Çigong, belki ? Arzuyu böylesine disiplinli bir pratikle bulma fikri zoraki ve garip geldi. Fakat eğer çigong tamamen serbest akan genel enerjinin akışını aktive edebiliyorsa, ve tutku da bir çeşit enerji ise, tamamen serbest akan tutkuyu da neden aktive edemesindi?

Keyif duygusuna dair bilimsel veriler belirlenmiş pratiklerin motivasyon ve keyif mekanizmasında rol oynayan dopamin düzeyini artırabildiğini göstermişti. Dopamin, yoğun egzersiz ya da seks esnasında yüksek keyif almamızı sağlar. Bu maddenin eksikliği, yorgunluğa, uyku bozukluklarına, zayıf duygu durumuna ve net düşünememeye neden olur. Doğal yollardan dopamin seviyesinin artırılmasına ilgi duyduğum için, tıp fakültesinde öğrendiğim bir konuya geri döndüm. Dopamin yolağı, hazırlık ya da şartlandırma cevapları ile çalışır, dolayısıyla dopaminin serbest bırakılması daha fazla dopaminin serbest bırakılmasını tetikler, dolayısıyla keyif veren küçük aktiviteler aynı zamanda dopamin üreten aktivitelerdir. Yeteri kadar tekrar edildiğinde, dopamini üreten mekanizmalar daha sağlıklı çalışmaya başlar- nöroplastisitenin temel prensibi- ve yeterince tekrar edildiğinde, keyif genleri de geriye dönmüş olur- epigenetiğin temel prensibi.

Bu benim için seksüalite ve genel canlılık için önerilen bir çigong egzersizi olan 'deer egzersizi' yapmaya adanmak için yeterliydi. Çıplak olarak bir aynanın önünde oturun diyordu web sayfası. Tam anlamıyla yalnız olduğumdan emin oldum, kapıyı kilitledim ve üzerimdekileri çıkardım. Yere bir minder attım ve dolabın kapağındaki yere kadar uzanan aynanın önünde oturdum. Kendime bir baktım, web sayfası, vücudunu fark et ve cinselliğini hisset diyordu. Denedim ve hiçbir şey hissetmedim, ince bir güneş ışığı bile. Aynı zamanda Pia'nın bana öğrettiği görselleştirmeyi denerken de birçok kereler hiçbir görüntünün olmadığını hatırladım. Görselleştirme gibi, çigong pratiği gibi bu da bir pratikti. Ve devam ettim.

Web sayfası bir mantra ve kendini sevmek ya da kendine sahip olmayı anlatan bir ifade seç diyordu. 'Ben güzelim', dedim, çıplak olarak kendime bakarken. Gorgon'un izleri oradaydı. Saçlarım bakımsızdı ve griler çıkmaya başlamışlardı. Alnımda ince çizgiler vardı ve göz kenarlarımdaki kaz ayakları de-

rinleşmişti. Göz altlarımda koyu halkalar vardı. Çok fazla moralimi bozmadan, karın rahatlarırken vajinal kasların kasıldığı sonraki basamağa geçtim.

Kasıldım, sonra gevşedim.

Kasıldım ve ardından gevşedim.

Yaklaşık yirmi kasılma ve gevşeme hareketi yaptım.

Bekledim.

Bir yirmi tane daha.

Her kasılma ile, kasık bölgemdeki mitokondri güç kaynaklarımın jeneratörlerini çalıştırdığını ve paslı makineleri tekrar çalıştırmak için kornaya bastığını hayal ettim. Eğer üreme organlarımın mırıldanmaya başlamasını sağlayabilirsem, organik olarak keyif almaya başlayabilir miydim merak ettim. Bir noktada, Rosa ve Sonia yatak odasının kapısına vurmaya başladılar ve içeri gelmeyi istediler. Vücuduma son kez bir baktım, 'ben güzelim' dedim ve kaybolan kadınsılığımıza bakan gözle vücudumu gözden geçirdim.

Aylar boyunca deer egzersizi yapmaya devam ettim, bazen geleneksel çigong egzersizleri yerine, bazen de ona ilave olarak. Gorgon görüntümün altındaki daha gerçek görüntüye dair sinyaller almaya başlamıştım. Çıkık elmacık kemiklerim anneme ve onun annesine benziyordu. Uzun gövdem ve bacaklarım saçımın dalgalı oluşu ve sağ yanağımdaki gamzenin de olduğu gibi, babamdandı. İki yüzden fazla çigong pratiği, bana dik durmayı ve vücudumu daha küçültmek için kambur durmamayı öğretti ve kral gibi bir duruş yaratmıştı. Birilerinin beni çekici bulabileceğini görebiliyordum. Pratik yaparken kendime karşı daha şefkatli olduğumu hissediyordum, Rosa ve Sonia'ya yaptığım gibi kollarımı okşayabiliyordum. Çok büyük olduğundan şikayet ettiğim ayaklarım, çok düz olan kalçalarım ve göğüslerim ve doğumdan sonra çok genişleyen kalçalarım- belki dopamin gerçekten devreye giriyordu, çünkü bu olumsuz düşünceleri dinlemekten çok yorulmuştum.

Bu düşünceleri kafamdan dağıtırken, vücudumun merkezinden bir sıcaklık yayıldı. Bu sıcaklık vücudumun benim için yaptıklarına derin bir minnettarlık işaretiydi. İşlenmiş yiyeceklerden ve fast food tüketimimden, defalarca kez antibiyotik kullanımımından ve ağrılarımı ve sızılarımı ne söylemeye çalıştıklarını dinlemeksizin bastırmaya çalıştığım için vücudum epey bir ihmale uğramıştı. Vücudum aynı zamanda beni tıp fakültesi eğitimi boyunca, iki hamilelik süresince da desteklemişti. İkincisi oldukça zordu ve etkileri hala devam ediyordu.

Uzunca bir süre vücudumu denizde yüzdürülmesi gereken bir gemi gibi görmüştüm ya da beni yaşamdan alıkoyan bir gemi gibi. Gerçekte ise, gemiye ilgi gösterilmeliydi, onurlandırılmalıydı ve onu dinlemek gerekirdi.

Deer egzersizi iyi hissettirmeye başladı, sanki kan ve duygu pelvis bölgeye geri dönmüş gibiydi ve bu yeni akışta, ince güneş ışığı büyümeye ve merkezimdeki karanlık alanı doldurmaya başlamış görünüyordu. Fonksiyonellik skalası gibi durgun bir durum değildi, artan ve azalan bir seyri vardı, uzun dönemli gidişi ise artma yönündeydi. Daha fazla pratik yaptıkça, daha kararlı hale geliyordu.

Ya Dopamin ya da kendinin farkında olmakla ilgiliydi, kendimi kırk bir yaşında net olarak beş ya da altı yaş daha genç hissediyordum. Madde 7 : Düşüncelerinizi değiştirin, genlerinizi değiştirin öğretisi ile birkaç adım daha ileri , David ve ben, benim doğal olarak şakalaşmak ya da seks için duyarlı olduğum zamanlarda çevremizi daha erken zamanlarda bir araya gelmek üzere değiştirmeye karar verdik. Bunun zevk yolağını ve genleri tekrar aktif hale getirmek için yardımcı olabileceğini düşündük. Yataktaki yerlerimizi değiştirdik, eski taraflarımıza geri döndük. Yataktaki yeni tarafımda aslı siyah beyaz şehir gökyüzü görüntülü posterini kaldırıp, okul günlerimden kalan gerçek mavi gökyüzünde uçuşan beyaz kelebeklerin olduğu renkli fotoğrafı astım. TV ve sesi daha fazla tolere edebildiğim için, The Breakfast Club, The Princess Bride, Splash gibi geriye doğru '80'ler ve '90'ları izledim. Yemek pişirirken, arka planda sıklıkla okul yıllarında favorim olan Duran Duran ya da Erasure 'ı dinledim. Bunu takiben, deer pratikleri esnasında, aynanın önünde kendimi yeniden yirmi yaşında hissederek When in Rome grubunun 'The Promise'i ile çıplak dans ediyordum.



David bana başka şekillerde katıldı. Sacramento'da bir hafta boyunca bekar bir erkek olarak yaşamak evin ve çocukların değerini bilmesini sağlamıştı, hafta sonları daha anlayışlı hale gelmişti. Yatak odasında aynanın üzerine sevildiğimi hissetmek için neye ihtiyacım olduğunu kendine hatırlatmak için üzerinde PİŞİR- TEMİZLE- YAVAŞLA yazan bir etiket yapıştırdı. Bir cumartesi bana elektrikli süpürgecin nerede olduğunu sordu.

Onu bir kez bile kullanmamış olmasına kızmak yerine memnuniyet duyarak gülümsedim. 'Hımm, yıllardır aynı dolabın içinde.'

'Nerede olduğunu söyle.'

'Sana bir ipucu vereceğim- o her gün açtığımız büyük dolabın içinde.'

O süpürgeyi buldu ve oturma odasını süpürdü.

Zaman içinde, yine de, aramızdaki farklar çok belirginleşti. David, birçok kirli çorabın etrafta olduğu bir odaya girebilir ve gerçekten hiç birini fark etmeyebilirdi. Kızlara banyo yaptırabilir ya da kendisi yıkanabilir ve gerçekten küvete yapışan sabun izlerini fark etmeyebilirdi. Tabakları temizlemekten çok, onları yıkamış olmak için yıkıyordu. Dolayısıyla ona minnettar olduğumu söylediğimde, iç sistemimde beklentilerimden vazgeçip onu hoşgördüm.

Aynı zamanda kendi davranış modelimi tekrar gözden geçirmeye başladım. David sıklıkla evle ilgili işlerin mükemmel olmasını istediğimi söylüyordu. Bu doğru muydu? Bir sabah, yatağı düzeltirken, yatağı düzeltmem neden bu kadar ölümcül önemli diye düşündüm. Mükemmeliyetçi olmayı bırakarak, kendi kendime sordum, gerçekten umurumda mı? Ve sürpriz bir şekilde, değildi. Babam asker olduğu zamanlarda öğrendiği bu alışkanlığı kardeşlerime ve bana aşılamıştı. Bu, güne iyi başlamak için bir alışkanlıktı. Ve yıllarca, onlarca yıl, bende işe yaramıştı. Fakat şimdi buna ihtiyacım var mıydı? Hayır. Ayrıca gençken de hep yatağımı düzeltirdim çünkü bu beni disiplinize edilmekten kurtardı. Bu şu anda geçerli miydi? Hayır. Evin düzgün olmasını tercih ettim çünkü dağınıklığı ve kaybolan eşyaları bulmak için vakit harcamayı sevmezdim. Peki bu yatak için geçerli miydi? Hayır. Eğlenerek, yatak çarşaflarını şöyle bir düzelttim ve yatak odasından çıktım.

Eğlenceli olmanın da ötesindeydi. Kendimi özgür bırakılmış hissettim! Yatakların tamamını düzeltmeyi durdurdum ve yatakları dağınık görmekten keyif aldım. Bu bütün bir üç hafta boyunca devam etti, çünkü bir cumartesi, ben günü bitirmiş odamıza doğru giderken ve dağınık yatağımıza tırmanmaya hazırlanırken ve yastığımı şişkin hale getirecekken yorganın düzeltildiğini ve yastıkların da şişkin yapıldığını gördüm.

'Kim- ?' dedim.

'Kim ne?' dedi David, kafası karışmıştı.

'Yatağı kim düzeltti?'

'Düzeltilmemişti, kahvaltıdan sonra düzelttim.'

Yatağa zıpladım ve kakhaha attım.

David dişlerini fırçaladıktan sonra ona soyunmasını söyledim ve ardından o kakhaha ile gülmeye başladı.

‘Kim-?’ dedi.

Onu şşş! diye susturdum ve komidinin çekmecesinden birkaç tane küçük kese çıkardım. Birkaç gün önce gittiğim Good Vibrations adlı erotik eşya dükkanından aldığım gizli şeylerdi.

‘İster misin?’ diye fısıldadım, onun çok mutlu olacağını düşünerek. Fakat o benim yanıma uzandı ve ne yapacağını bilemedi. ‘Zevk merkezlerimi aktif hale getirebilmek için, seks hayatımızı renklendirmeliyiz.’

‘Baş dönmen ve katılığın ne durumda?’

‘Vücuduma dikkat edeceğim.’

Hala yanımda herhangi bir harekette bulunmadan yatıyordu.

‘Bu kadar utangaç olma,’ diye şaka yaptım onu dürterek. Ona bilinçli baktığım ilk zamandı. ‘Çok hassas olma,’ dedim, rolleri tersine çevirerek.

Bazı yaratıcı oyuncakların yardımı ile seviştik.

Her şey konuşulduğunda ve bittiğinde, David, ‘bunun için kime teşekkür etmeliyim?’ dedi.

‘Sen, sana teşekkür et.’

Yatakta yaptıkları her nasılsa bana görünür olduğumu hissettirdi. Görünür olmak arzulandığımı hissettirdi, o zamana kadar arzulanıyordüğümü hissetmediğimi fark edecek durumda değildim. David’in sadece seksi değil, beni istediğini bilmek – bunu şimdi fark ediyordum çünkü şimdi çok daha kendine güvenen bir alanda idim ve arzulandığıma inandım- bilinen herhangi bir dopamin tetikleyici ilaçtan çok daha etkili idi.

Tavana bakarak yatarken, derin bir tatmin hissettim. Sekse dair zevke ulaşmak anlamında değil, çünkü o hemen olmadı. Fakat seks hakkında artık benim zihnimdeki yapılacaklar listesindeki bir madde gibi hissetmiyordum. Çok kolay uyum sağlıyordum çünkü ben istemiştim.

Kesintisiz bir uyku uyudum.

10. Artık sana faydası olmayan eski alışkanlıklardan vazgeç.

11. Keyif pratiği yap. Bu ciddi bir iş.

2012

Birleştirme ve bütünleştirme çalışmaları ile bir yıl daha geçti.

Bob'a akupunktur için sadece ihtiyaç duyduğum zamanlarda, iki ya da üç ayda bir gittim. Fonksiyonellik skalasında 5,5-6,0 seviyesinde kalmış olsam da, sirkadiyen ritimim konusunda çok daha esnek olabiliyordum. Destek tedavimi almaya, diyetime ve yürüyüşlerime devam ettim. Bu zaman içerisinde en dikkat çekici gelişme sezgimdeki artıştı. Rüyalarımın çoğu gökyüzüne ait motiflerle iç içeydi: havada takla atan altın balinalar, bir otelin teras katına yükselen asansörler; cennete uçan bir uzay gemisi. İnsanlıktan çok daha büyük, mükemmel yüzleri olan yuvarlak hatlı varlıkları rüyamda gördüm ve uyandığımda bunların melek olabileceğini düşündüm. Garip elektriksel olaylar olmaya başladı, meditasyonlarım esnasında ışık yoğunlukları arttı ya da biz hiçbir yeri aramıyor olduğumuz halde, bir yerler aranmış oluyordu. Bir keresinde, gece yarısında, iki polis bizim evden bir çağrı aldıkları için kapımıza geldiler.

Olanlar karşısında hem meraklandım hem de endişelendim, fakat David bunun bir mantığının olması gerektiğini hissetti. Bu bana başından beri olan şeyler hakkında artan bir farkındalıktan daha fazlasını hissettiriyordu. Mekanik bir açıklama bulamadığımızda, olanları kuantum fiziğine bağladım ya da Yoda'ya ya da Tanrı'ya bağladım ve olanları 'iyi' ya da 'kötü' olarak tanımlamaktan kaçınıp sadece 'ilginç' olarak yorumladım.

Fakat neden şimdi ve giderek artıyor? Bunların hepsi **çigong** ve sezgi pratiklerimle koordineli gibi görünüyordu. Ne yapacağımdan emin değildim. Pratiklerimi durdurmak istemedim, çünkü iyileşmem için bana yardım ediyorlardı. Bu konuda düşündüğümde sezgi konusunda birinin bana rehberlik etmesini istedim, fakat özellikle sağlıkla ilgili, benim ve diğerlerinin. Karakteristik yapıda, David bunu sürdürülebilirlik alanında çalışan bir arkadaşına anlattı. O da benim kendi arkadaşlarımdan biri olan Martine Bloquiaux ile iletişime geçmemi önerdi, benim anksiyetemi biraz sakinleştirebilir ve bana medikal sezgiyi öğretebilirdi.

Martine, doktorlardan ve hemşirelerden oluşan bir ailede Belçika'da büyümüştü. Genç yaşta, insanların vücudunda daha sonra hastalık olarak yorumlayacağı değişiklikleri görebiliyordu. Daha sonraki yıllarda, bir genel cerrah olan babasının desteği ile uluslararası hukuk okuduktan sonra bu sezgisel yeteneğini insanları iyileştirmek için kullanmaya karar vermiş. Çeşitli bütüncül tıp kursları almış ve insanlarda gördüklerini fizyolojik ve anatomik terimlerle nasıl ifade edeceğini öğrenmek için Asya ve Avrupa'da şifacılarla çalışmıştı.

Martine'e elimde taşıdığım, karışık duygularımla dolu bir çantayla ulaştım. İlk olarak, bu tarz durumların benim tarzımdaki tüm insanlar için alışılmış olduğuna beni ikna etti. İkincisi, bana David ve kızlar ve bedenimle alışageldiğimiz hayatı yaşamamı tavsiye etti. Üçüncüsü, bana yeni keşfettiğim enerjimi kontrol altına alabilmem için yeni bir şeyler tavsiye etti: meditasyon esnasında sağlığını ilgili bir düşüncen olursa evet- hayır sorularını sor.

Bu tavsiye ile oynamaya başladım. Anahtar hissettiğim herhangi bir hassasiyeti saptamak ve vücudumda bunun ayarını yapmaktı. Hemen ardından, alımda hissettiğim bir basıncı evet, bunu hissetmiyor olmamın hayır anlamına geleceği şekilde 'ayarlarım'ı yapmıştım. Başlangıç olarak, kendi sağlığımla ilgili sorular sordum, 'bu C vitamininin ideal dozu mu' ya da 'ben süt ürünlerine karşı hassas mıyım?' tarzında basit sorular. Sonra, bir arkadaşım mail ile kendi gut hastalığına ilişkin bir şey sorduğunda, soruyu hangi eklemen etkilendiğine dair sordum ('etkilenen dizi mi, evet ya da hayır?') ve hangi taraf etkilendi ('sağ taraf mı, evet ya da hayır?').

Annem aradığında, aile hekiminin inflamatuvar belirtilerinin seviyesini yüksek bulduğunu ve bunun annem için kalp krizi ya da inme riski yarattığını söylediğini ilettiğinde, bunun da nedenini deşifre etmeye çalıştım ('annemin vücudunda bir yerlerde enfeksiyon mu var, evet ya da hayır?' 'ağzında bir inflamasyon var mı, evet ya da hayır?'). Bunu neredeyse her gün yapmaya başladım, iyi bir anemnezle ve arkadaşlarımla elindeki laboratuvar sonuçlarını ya da diğer araştırma sonuçlarını gözden geçirerek ve hep düşük ihtimalli durumların peşinden giderek sezgisel cevaplarımı takip ettim. Şunu fark ettim, eğer rasyonel aklımı çok daha erkenden sınırlayabilirsem, çok daha hızlı ve daha doğru sonuçlara ulaşabiliyordum. Çok ilginçti! Doktorlarım bunu tam olarak açıklayamadığı için, ben bunu uyarlanmış bir bilimsel metod ile kurallastırarak rasyonalize etmişim: *Bir soru sor → Birkaç adımı atla → Bir deney kurgula*

Meditasyonlarımda ele aldığım büyük soru, tekrar hastalarımın bir arada olmaya hazır olup olmadığım. Cevap güçlü bir evet oldu. Bunu akılcı zihnimle de değerlendirdim. Enerjimi organize edebilmek için, daha az yoğun bir programla başlamak gerektiğini biliyordum, haftada on ya da on beş saat ve ardından yapabildiğim kadar uzatmak gibi. Ve aynı zamanda önceki tıp bakış açımı geri dönemeyeceğimi biliyordum. Kendi yolculuğum sırasında tıbbi bakış açısındaki sınırlamalar ve hatalar hakkında çok şey öğrenmiştim.

Yeni cesur bir yol bulmalıyım.

Birkaç ay, bütüncül tıp bakışı ile değişik alanlar keşfettim- bütüncül tıp terim, eski çağlara ilişkin beslenme ya da yaşam tarzını öneren eski model aile hekimlerinin her şey için kullandıkları bir genel terimdi, temel tedavilere destek olarak medikal akupunktur kullanan hekimler, yogayı, zihinsel stresi düşürmeye yönelik terapileri ve beslenme düzenlemeleri yapan klinikler, yaşlanma karşıtı hormon terapileri öneren ya da dolaşımı hızlandırmak için elektromanyetik makineler kullanan hekimler ve bu tarza uygun her şey için kullanılıyordu. Kendime uygun bir yer bulabilmek için az sayıda bölgesel hekimle iletişime geçtim ve onları takip ettim. Son durağım, San Francisco'da küçük bir grup çalışmasında tanıştığım bütüncül bir pediatrist olan Dr. Julia Getzelman idi. Ona bu konu ile ilgili olduğumu söylediğim zaman, bana fonksiyonel tıbbi inceleyip incelemediğimi sordu.

Daha önce hiç duymamıştım.

Dr. Getzelman'ın açıkladığı, *fonksiyonel*, beyin ve bedenin en ideal seviyede çalışma kapasitesini anlatıyordu. Fonksiyonel tıpta, bir kişideki fonksiyonel bozukluklar, kendi genleri ile kişinin çevresi arasında hayat boyu ortaya çıkan uyumsuzlukların bir sonucu olarak algılanıyordu. Eğer düzenlenmeden bırakılırsa, bu fonksiyon bozuklukları semptom ya da hastalık boyutuna ulaşabiliyordu. Fonksiyonel tıp, klinisyenlere bir kişideki fonksiyon bozukluklarının tanımlanmasına ve saptanmasına yardım ediyordu bu da sağlığın tekrar kazanılmasına. Fonksiyonel tıpta bilim keskin sınır olduğu için, fonksiyonel tıbbın felsefesi atalarımızdan kalan pratiklerin bir sentezi idi, çoğu da geleneksel Çin tıbbından ya da Ayurveda'dan geliyordu. Uygulama sistemlere dayanıyordu, vücudu daha büyük bir bütün içerisinde bir bütün olarak ele alıyordu. Benim hasta sayısı 1 olan yolculuğumda parçalar halinde çalıştıklarımın okunmaya hazır tam çerçevelenmiş hali gibiydi- fakat çok sayıda *n* için uygulanabilir durumdaydı.

Bekleyemedim.



Sonbaharda, California, Santa Monica'da bir otel odasında yatağımın kenarında oturuyordum. Fonksiyonel Tıp Enstitüsü'nün sponsor olduğu beş günlük fonksiyonel tıp kursuna katılmıştım. Yolculuğun nasıl üstesinden geleceğimi bilemediğimden, bir gün önce varmıştım ve bunu yaptığım için mutluydum. Sadece bir saatlik uçuş, baş dönmemi tetiklemişti. Bir gün öncesini tuzlu su içerek, dinlenerek ve yiyeceklerimi hazırlayarak, biraz daha dinlenerek ve ekstra çigong pratikleri yaparak geçirmiştim. Bir kez dünyayı gezdiğim, otobüs gibi uçaklarla uçtuğum, indi -bindi yaptığım ve yöresel yiyecekleri yediğim, dünyayı gezdiğim seyahat gibi kolay olması mümkün değildi. Yine de, kaygılanmamaya veya kendine acıma korkusu yaşamamaya karar vermiştim.

O sabah daha iyi bir durumda ve orada olduğum için şükür ederek uyan-dım. Erken sabah meditasyonumu bitirdim, giyindim ve konferans salonuna indim. Girişinde bir kahvaltı büfesi hazırlanmıştı. Yiyebileceğim bir şey bulabileceğimi hayal etmedim fakat yiyecekler özenle etiketlenmişti. Hindistan ce-vizi sütü ile yapılmış yoğurtlar, fındık ve çekirdek filizlerinden yapılmış tahılsız gronola, meyve çeşitleri, iyi pişirilmiş yumurta, organik kahveler ve bitkisel çaylar (diğer bir deyişle gluten ve süt ürünleri içermeyen ama lezzetli) vardı. Tabağımı besin değeri yüksek yiyeceklerle doldurdum ve en tepesine bir çilek koydum. Sabah sekizden önce, fonksiyonel tıbbı zaten oldukça sevmiştim.

Konferans salonundaki hava elektrikliydi. Yaklaşık 300 sağlıkçının bir-biriyle iletişim halinde olduğu ortamda arka planda pop müzik çalıyordu. Taradığım isimliklerden, yarısının doktor olduğunu tahmin ettim, diğer yarısı ise dünyanın her tarafında beslenme uzmanı, masör, psikolog, akupunktur uzmanları ve diğer sağlık uzmanlarından oluşuyordu. Sağ tarafa doğru bir yere oturdum ve yanımda oturan katılımcılara kendimi tanıttım, her ikisi de benim evim olan Austin, Texas'tan geliyorlardı ve sayısız fonksiyonel tıp konferansına katılmışlardı. Austin müzik gösterimleri ve köprü'nün altında yaşayan meşhur yarasalarla ilgili sohbet ettik. Sonra gözlerimi kapadım, nefesime odaklandım ve tüm uyaranların ortasında içimde çalışan tüm sistemlerimi sakin tutmaya çalıştım.

Işıklar kapatılıp müzik sustuğunda, uzun boylu ve zayıf, koyu renkli takım elbiseli birisi sahnede belirdi. Dr. Mark Hyman, kendi alanında kitapları çok satan birisi ve bir konuşmacı idi. Bir elinde bir slayt atlatıcı, diğer elinde ise bir

şişe su vardı ve bir mikrofon takılı idi. İlk slaytta üç büyük ekran açıldı, grafikleri düzgündü fakat abartılı değildi. Dr. Hyman'ın sunumuna başlamasıyla, kendimi medikal bir konferanstan çok bir TED konuşmasında hissettim. Bize hoş geldiniz dedi ve ardında 'Bu hafta oldukça fazla yeni bilgi duyacaksınız. Ayrıca eskiye dair birçok bilgiyi de farklı açılardan duyacaksınız. Dolayısıyla sizde inançsızlığı askıya almanızı ve yeni bilgiler için açık olmaya davet ediyorum.'

Askıya almaya dair iyi bilgilendirilmiş olarak, kendimi oldukça fazla defalar kafamla onaylarken yakaladım.

'Çoğunuz buradasınız çünkü öğrendiğimiz tıbbın tüm sorularımıza cevap veremediğini ya da hastalarımızın iyileşmediğini düşünüyorsunuz.' Küçük bir gülümseme ile Dr. Hyman sahnede yürümeye devam etti. 'Bizler süper uzmanlar olmak için eğitildik, fakat bugünün dünyasındaki komplike hastalıklar için, süper genel uzmanlar olmaya ihtiyacımız var. Ve süper genel uzman olabilmek için, içerideki ve dışarıdaki inflamasyonu anlamaya ihtiyacımız var.'

Notlarımı bilgisayarıma aldım, bilgi yığınlarını toparlayabilmek için tıp fakültesi liste günlerime geri dönerek sıkı sıkıya inanılmış listelerin üzerine yeni listeler ekledim. En önemli iki tanesi:

Hastalığın Beş Nedeni

1. Enfeksiyonlar
2. Allerjenler
3. Toksinler
4. Stres (Duygusal, fiziksel ya da zihinsel)
5. Kötü beslenme

İdeal Sağlığın Yedi Temel Bileşeni

1. Sağlıklı besin
2. Hormonal denge
3. Sağlıklı bir çevre (su, hava, ışık)
4. Rahatlama ve keyif
5. Yeterli uyku
6. Egzersiz ya da hareket
7. Sosyal çevre, aşk ve bir amaç-hedefin varlığı

Bu yaklaşım, Sağlığın Ekolojik Paradigması ile inanılmaz ölçüde bağdaşıyordu fakat bireye uyarlanmıştı ve kolay uygulanabilir bir formata indirgenmişti. Temelde olan herhangi bir ya da bütün nedenlerin varlığı, temel bileşenlerin eksikliği ve bu faktörlerin sinerjik olarak birbirleriyle etkileşebilme kapasitesi idi. Bireysel olarak olan da buydu, çünkü aynı faktörler farklı insanları farklı şekillerde etkileyebiliyordu. İki birey aynı tanıyı paylaşılabiliyordu (örneğin, obezite) fakat bir insandaki nedenler ve eksiklikler (mesela allerjenler ve egzersiz eksikliği diyelim) başka bir insanda farklılık gösterebiliyordu (mesela kirletici maddeler, duygusal travma ve yetersiz uyku). Alternatif olarak, aynı eksiklik (örneğin magnezyum) farklı insanlarda farklı semptomlara ya da farklı hastalıklara neden olabiliyordu (birinde yüksek kan basıncına, diğerinde migrene). Daha çok neden ve eksiklik, hücrelerde daha büyük hasarlar, daha ciddi hastalıkları ve ideal sağlığa ulaşmak için daha zorlu bir çaba demektir.

Basitleştirilmiş ifade ile, küçük şeyler büyük hastalıklara neden olan şeyleri kat kat artırabiliyordu.

Dr. Hyman devam etti, doktorların rolü, ele alınan hasta için bu faktörlerin hangilerinin söz konusu olduğunun tanımını yapmak ve tedavi etmekti, her şey bağırsak sağlığı ile başlıyordu. İyi çalışan bir sindirim sistemi olmaksızın, besinlerin içindeki besleyicileri sindiremediğimiz için onları daha az absorbe edip, daha az kullanabiliyorduk. Daha önce bağırsak florası ve metabolizma, hormonlar ve genel sağlık için önemi hakkında öğrendiklerimle ilgili oldukça fazla materyal verdi. Fakat bunlara basitçe diyeti değiştirmeye ek olarak, bağırsakları iyileştirmenin 5R protokolünü ekledi: Remove- streten, işlenmiş yiyeceklerden ya da bağırsak enfeksiyonundan uzak durun; Replace- yiyecekleri daha iyi sindirmek için kullandığınız bitkileri ya da enzimleri değiştirin; Re-inoculate- bağırsak floranızı faydalı bakterilerle yenileyin (fermente yiyecekler gibi); Repair- bağırsak çeperinizi temel aminoasitlerle (kemik suyu gibi!) ve antioksidanlarla (portakaldaki C vitamini gibi !) tamir edin; Rebalance . – uykunuzu, stresinizi ve egzersizlerinizi tekrar düzenleyin (sirkadiyen ritm gibi). 5R tanımlaması yapılarak, bağırsakları iyileştirme sürecinin bendeki kadar uzun sürmemesi sağlanmıştı.

Daha sonra supplement- takviyelerle ilgili konuştu. Kalitenin nasıl önemli olduğunu vurguladı. Firmaların yüksek standartlara sahip olduklarından emin olmak için bağımsız kuruluşlara testler yaptırdıklarından bahsetti. Yüksek po-

tansiyelli vitaminlerin, minerallerin, bitkilerin ve amino asitlerin iyileşme süreçlerini nasıl olumlu etkilediğini anlattı. Birçok insanın D vitaminlerini, magnezyumlarını ve B kompleks vitaminlerini tamamlamaktan nasıl kaçındığını fakat bunun özellikle kronik sağlık problemlerini tanımlayabilmek için önemli olduğunu vurguladı. Bu besleyicilerin bağışıklık sistemin fonksiyonlarının geri kazanılmasında, inflamasyonun azaltılmasında, beynin iyileştirilmesinde ve detoksifikasyon sürecinde vücudun desteklenmesinde ne kadar önemli olduğunu anlattı. Ve iyi bir diyetin uygulanabilecek en iyi yol olduğunu, fakat birçok insanın besinlerle alabileceğinden daha fazla besleyicilere ihtiyaç duyduğunu ve bazı insanların başlangıç olarak bir eliminasyon diyetini uygulayamadıklarını anlattı.

Ara vermeden hemen önce, detoksifikasyonu anlattı. Bu vücudun toksik maddeleri ya da hücrelere zarar veren maddeleri ya da hastalıkları uzaklaştırdığı doğal süreçtir. Toksik maddeler bizim kendi metabolizmamız sonucunda ortaya çıkan iç çöplerimiz, ilaçlardan gelen artık maddeler, kirleticiler, zararlı bakteriler ya da radyasyon olabilir. Temel detoksifiye edici organımız karaciğerdir fakat yardımcı organlar da vardır: sağlıklı bir bağırsak vücudumuzun çöpünü dışkı yoluyla atabilir; deri ter yoluyla; akciğerler mukus ve solunum yoluyla; böbrekler idrar yoluyla; ve bağışıklık sistemi ise lenfatik kanallardan.

O zamana kadar vücuttaki kirleticileri azaltmanın sadece temiz bir hayat yaşamak ve besleyiciliği yüksek bir diyet yapmakla mümkün olabileceğini biliyordum. Zararlı kimyasalları uzaklaştırmak için hâlâ önemli olsa da , benim için ve evren için, temel besinler ve destekler vücudumun metabolizasyonu daha iyi yapmasına ve zararlı maddeleri daha iyi uzaklaştırmasına yardım edebilirdi. Bu, kural 5: *Evinizi toksinlerden arındırın*'a ek olarak, kendimizi de toksinlerden arındırabiliriz demek.

Ara zamanı. İnsanlar ayakta durup esneme hareketleri yaptılar. Yazmaktan parmaklarım tutulmuştu, ve göğsümde grip benzeri bir hareketlenme hissediyordum, bu yüksek tempolu konuşma, parlak ışıklar ve yeni bir ortam tarafından tetiklenmiş gibiydi. Bende ayakta durdum ve esneme hareketleri yaptım, ardından asansörle odama çıktım. Yeni değişmiş yatağa kendimi attım ve biraz iyileşme çigong sesi için motive oluncaya kadar dinlendim. Xin... xin...xin... Bu pratiği defalarca kez yapmıştım, etkilerini hızlıca görebiliyordum ve semptomlarım ter damlacıkları gibi alnımdan kayıp gitmişti.

Rahatlamış olarak, evi aradım.

Rosa telefonu açtı, 'Sen neredesin, anne?'

Sonia arkadan bağırdı, 'Annee!'. İkisi de David'in iş seyahatlerine ya da tatile gitmesine alışkındı, benim değil. Rosa'ya sesimi megafona almasını söyledim.

'Nasıl daha iyi bir doktor olacağımı öğreniyorum,' dedim.

'Ama sen dünyadaki en iyi doktorsun,' dedi Sonia, dört yaşındaydı ve tam olarak konuşuyordu.

Güldüm. 'Bilmediğim birçok şey var ve asla öğrenemeyeceğim bir çok şey var.'

David araya girdi. 'Merhaba sevgilim. Konferans nasıl?'

'İnanılmaz. Çok fazla şey öğreniyorum, başım dönmeye başladı.'

'Bunu duyduğuma sevindim' dedi David, arka plandaki sesleri azaltmaya çalışarak. Kızların sesine bakılırsa diğer odaya gitmiş gibilerdi, bağırıp gürültü yapıyorlardı. David, megafonu kapatıp 'kızlar' diye bağırdı. Bir şey kırılıp yüz parçaya ayrılmış gibi bir ses geldi. 'Gitmem lazım!' dedi ve telefon kapandı.

Yatağa uzandım, gülümsedim. Hem bilmek istiyordum, hem de istemiyordum.

Saat on birden birkaç dakika sonra, uzun bir aranın ardından, konferans salonuna geri döndüm. Bir sonraki oturum iyi başlamıştı, ve konuşmacı yaygın hastalıkların sıklıkla gözden kaçırılan kök nedenleri hakkında konuşuyordu. 'Sıklıkla semptomları tedavi ederiz,' dedi, 'duruma neyin neden olduğuna daha ileri seviyede bakmaksızın. Bu lavabodaki tıkanıklığı gidermek yerine, taşan lavabo için zemini temizlemek gibi.' 'Tıkayıcılar' Dr. Hyman'ın sunumundaki hastalığa neden olan beş nedenden farklı şeyler değildi. Bu tıkayıcılardan birini ya da hepsini belirleyerek, lavabonun tekrar akmasını sağlayabiliriz. Geleneksel Çin tıbbında olduğu gibi, fonksiyonel tıpta da hastalık engelleyicileri ortadan kaldırarak iyileşiyordu.

Konuşmacı ardından enfeksiyonlara bir neden olarak odaklandı, pek çok 'gizli enfeksiyon' olduğunu, grip ya da pnömoni ya da gastroenterit gibi tanısı tipik akut bir enfeksiyon gibi konamayacak kadar düşük seviyede enfeksiyonlar olduklarından bahsetti. Bakteriler ve virüsler insan vücudunda yaşayabilir ve bağışıklık sistemini aktive ederek inflamasyona neden olabilirdi, fakat rutin

tarama testleri ile tanısı konabilecek kadar büyük bir enfeksiyon oluşturmaya-bilirlerdi.

Bu enfeksiyonlar hakkındaki yaygın düşüncelerin sorgulanmasına neden olabilecek radikal bir bakış açısı idi. Konuşmacı bu düşüncüyü destekleyen geçmiş ve günümüzdeki çalışmaları gösteren slaytları geçerken bunun ne anlama geldiği ile ilgili karar vermeye çalışıyordum: arkaik bakteriler ince bağırsakta fazla ürerlerse irritabl bağırsak semptomuna neden olabilirdi, Alzheimer hastalığında küfler neden olarak bulunmuştu, kronik yorgunluğa sebep olan virüsler otoimmün tiroide de neden olabiliyordu.

Ögle yemeği arası boyunca, yemeğimi aldım ve odama geri döndüm. Dinlenmek istedim, fakat daha fazlası, gizli enfeksiyonlar ve kronik yorgunlukla ilgili slaytları tekrar gözden geçirmek istedim. Epstein-Barr virüs ya da EBV, disotonomiye olduğu gibi kronik yorgunluğa da neden olabilirdi. Aynı zamanda Lime ve kene kaynaklı enfeksiyonlara da. Hayatımda hiç kene tarafından ısırıldığımı hatırlamasam da, ihtisasımın ikinci yılında EBV ile temasımın olduğunu biliyordum. O dönem kötü geçen birkaç aydı.

Bu on üç yıl önceydi, Kurt'un ölümünden kısa bir süre sonra. Acil servis nöbetim için şafaktan önce uyanmıştım. Vücudum bir fırın gibi sıcaktı, boğazım yara gibiydi ve boynumdaki lenf bezleri hassaslaşmıştı. Hastayım diye adlandırdım, tüm gün uyudum, bir sonraki günde ve bir sonrakinde. Ateş düştü, fakat bir sonraki ay, acil servis rotasyonum için yoğun bir şekilde çalışıyordum. 'Tanrım, Cynthia,' dedi bir ev arkadaşım, 'oldukça bitkin görünüyorsun, mono için bir test yaptırılmalısın.' Test pozitif çıktı. Teşhis hiçbir şeyi değiştirmede, çünkü o zaman geçmesini beklemenin ve dinlenmenin yapabileceğim tek şey olduğunu biliyordum. Üç ay sonra, iyileştim. Bunun sonsuza kadar süreceğini düşünmüştüm.

Gerçek şu ki, akut mono enfeksiyonu sonrasında, EBV beyaz kan hücrelerinde kış uykusuna geçer. Birçok insan için, kış uykusu sonsuza dek sürer. Fakat bağışıklık sistemi baskılandığında ya da fonksiyon bozukluğu yaşadığında (kronik stres, iş değişimleri, beslenme bozuklukları ya da bağırsak inflamasyonu), EBV gibi virüsler uyanabilir ve 'yeniden aktif olma' partisi verebilir. Reaktivasyon devam edebilir ve kronik yorgunluğa, beyinde algı karışıklığına, ağırlı kas ve eklemlere ve baş dönmesine neden olabilir. Stanford dahil, dünyada EBV ve kronik yorgunluk üzerine çalışan birçok merkez bulunuyordu.

Bu kliniklerde çalışan doktorların hastaları aylarca antiviral ilaçlarla hastaları tedavi ettiğini anlatan bazı çalışmalarını okudum; viral sonuçlarda azalma ve hastaların yaşam kalitelerinde artış rapor edilmişti.

Bilgisayarımı kapatırken, EBV ya da diğer potansiyel kök nedeninin benim durumuma neden olduğunu düşündüm. Eğer, fonksiyonel tıbbı yıllar öncesinden bilseydim ve hastalığa neden olan beş temel nedenden herhangi birini ortadan kaldırılabildiydim, ideal sağlığa kavuşmak için yedi temel gereksinimi geri kazanmış olsaydım ne olurdu diye merak ettim. Acaba iyileşme zamanımı aylara ya da yıllara sıkıştırabilir miydim? Pekin'deki ani rahatsızlığı ve sonrasında yaşadığım sıkıntıyı hep birlikte defetmiş olabilir miydim? Geriye bakmak ve pişman olmak yapmamaya çalıştığım şeylerdi. Fakat ansızın olabilecek bir hayat için nostaljik olmuştum.

12. Köklerdeki temel nedenleri keşfedin.



Kurs bittiğinde, çok şey öğrenmiştim. Sadece bilimsel veri açısından yoğun bir konferans değildi. Klinik pratik uygulamalara dair bilgiler de vardı. Hastanın temel şikayetlerinden niteliksel olarak farklı olan sağlık hedefleri nasıl belirlenir? Hastaların geçmişlerine dair bilgiler, ailesinin ve dedeleri ve büyükanneleleri de dahil (genetik ve epigenetik) hikayeleri bir zaman tablosu kullanarak nasıl alınır? Böylece hasta ve doktor, sağlık probleminin nasıl geliştiğini anlayabilirdi. Bir tablo halinde, değişik sistemlerde yaşanan dengesizlikler nasıl şematize edilebilirdi? Hangi testi ve hangi protokolü nasıl önceliklendirmek gerekiyordu? Hastayı tedavi planına nasıl etmek gerekirdi ki doktor- hasta ilişkisi bir paylaşıma dönüşsün. Ve ardından nasıl yapılmalı protokolleri anlatıldı: detoks, temel beslenme planları, eliminasyon diyetleri. Bir bölüm detaylı fiziksel muayene için ayrılmıştı ve ağız odaklıydı. Bir saat boyunca, dişleri, damağı, dili, bademcikleri ve beslenme bozuklukları için diş etlerini, inflamasyonu ve enfeksiyonları nasıl değerlendireceğimizi öğrendik. Bu basit anamnez alma sürecine tamamen yeni boyutlar getirdi.

Kapanış konuşmasında, Dr. Hyman haftanın önemli vurgularını özetledi. Bunun derin tıp olduğu benim için çok açıktı, hastalıkların kökenine inmişti. *Yavaş* tıp, hasta -doktor ilişkisinin önemini ve iyileşmedeki önemini kabul ediyordu. *Rasyonel* tıp, vücudu sistemlerin bir ağ şeklinde birbirine bağlandığı dinamik bir sistem olarak tanımlıyordu.

Genç bir hastasına ait bir video ile kapanışa geldi. Hastası yedi yaş civarında idi- Rosa'nın yaşında- çok ciddi kızarıklıkları ve diğer otoimmün şikayetleri için steroid alan bir kızdı. İşlenmiş gıda, süt ürünleri ve glütteni diyetinden çıkardıktan, vücudunu toksik maddelerden arındırdıktan ve steroidlerini ve diğer tedavilerini azalttıktan sonra nasıl iyi hissettiğini anlatıyordu. Dr. Hyman ve fonksiyonel tıbbın ona daha sağlıklı bir ergen olma şansı verdiğini vurguladı.

Söylediği herhangi bir özel kelimeyi ya da özel bir terapinin adını hatırlamıyorum. Bende kalan, kızın masumiyeti ve sağlıklı olma hakkı idi. Kız beni doktor zihnimin dışına çıkardı ve iyileştiricinin kalbine götürdü. Orada olma nedenimin bu olduğunu düşündüm. Elbette, yeni bilgiler ve bilimdeki yeni gelişmeleri almıştım. Fakat, kendi sarmal döngü yolculuğumdan şimdi acılarını anlayabildiğim bundan sessizce ve yüksek sesle acı çeken milyonlarca insan- benim doktor olabilmem için bana orijinal çağrıydı. Nedenini tespit etmek için yeterince donanımımın olmadığı çok fazla rahatsızlık vardı. Fakat burada doğru besinlerle diyet, kök neden paradigmasına kadim bakış açısı ve en iyi batı tıbbi uygulamalarını birleştirmek mümkündü. Ve bana yeni bir yol haritasını araştırmamda yardımcı olacak sezgiyi unutamazdım.

Göğsümde derinlerde, sürekli ve güçlü bir lub-dup, lub-dup hissettim. Temel çağrım hâlâ atıyordu.



Ön kapıya doğru yürüdüğümde, Rosa ve Sonia kollarıma atladı. Kavuşmamız için giyinmişlerdi, prenses pelerinleri, biri sarı, diğeri mavi, ve bunlarla uyumlu plastik topuklu ayakkabıları. David sobanın üzerinde kaynayan sebze çorbasını yapmıştı. Evde olmak güzeldi.

Sonraki günler, konferanstan inciler almak ve bunları uygulamaya geçirmek için vakit kaybetmedim. Kendim benim test vakamdım.

Aynanın karşısında bir ışık kaynağı ile detaylı bir ağız muayenesi yaptım: üst damaklar inflamasyonlu (ağız florası dengesizliği mi yoksa genel inflamasyon mu?), dilin orta çizgisinde bir çatlak (B vitamini eksikliği?)

Birçok temel besin desteği siparişi verdim: magnezyum, çinko, selenyum, D ve B kompleks vitaminleri, Co enzim Q ve diğerleri.

Aynı zamanda yeşil içecekler yapmaya başladım: kara lahana, kara hindi-ba yaprağı, ıspanak, limon suyu ve elma.

Bir sabah, EBV reaktivasyon sendromu için hangi testleri istemek gerektiğini tararken, alnımda bir basınç hissettim. Tanıdık bir basınç hissi. Daha fazla basınç hissi. Bu benim meditasyon ya da çigong seanslarım dışında bunu hissettiğim ilk zamandı. Sezğim benim bilinçsizce ulaşmaya çalıştığım şeyi bilmiş olabilir miydi ve sol ve sağ beynim birleşiyor olabilir miydi?

Yeterince emin olmuştum, laboratuvar sonuçlarım pozitif geldi. Fonksiyonel tıp konferansında tanıştığım, kronik enfeksiyonlarda uzman olan bir doktoru aradım, bana bir reçete yazdı. Ve tedavime antiviral ilaçları da ekledim.

Birkaç gün sonra, kuvvetli bir darbe. Başka bir çekilme reaksiyonu. Akupunktur sonrasındaki ve eliminasyon diyetinden sonraki gibi. Bir hafta süreyle yine kanepedeydim. Sonra iki hafta oldu. Bu zaman süresince, yeşil göle dalma hayallerimi tekrarlıyordum, dibe ulaşmaya çalışarak ve ardından sadece bir fosseptik çukuru olduğunu fark ederek. Kendimi yüzeye itmeye çalışıyordum, fakat sudaki pislik üzerimde bir ağı gibi. Ayılmıştım, hava almak için nefes nefese idim, bu bana metaforik ayakkabı kutuma sığındığım zamanlardaki havasızlığı hatırlattı. Vücudumdaki atıkları mı temizliyordum? Ya da geriye doğru giderek tedavimde iyi bir şeyler yerine kötü bir şeyler mi yapıyordum?

Bir gece sabahın üçünde, banyoya gittim, David'i uyandırmıştım.

'İyi misin?' diye fısıldadı.

'Bilmiyorum.' Banyoya gittim, kendimi toparladım ve tekrar yatağa döndüm. 'Kendime sürekli mücadeleden vazgeçme, bunların olması normal diyorum.' Yorganı kafama çektim ve homurdandım, 'çok hastayım ve bu pislik şeyden bıktım.'

'Ne?'

Bana umudunu yitirme gibi bir şeyler söyleyeceğini düşündüm. 'Hiçbir şey yok, umursama.'

'Bu pislik hastalıktan bıktığını mı söyledin?'

‘Evet.’ Kafam hâlâ yorganın altına gömülüydü.

‘Bunu söylediğini duymak umut verici!’

Aradan kafamı çıkardım. ‘Öyle mi?’

‘Sen hep gayretli bir doktor oldun, Cynthia, ve aynı şekilde gayretli hasta. Fakat gerçek şu ki, bu gerçekten çok zor ve sen bunu çok nadir dışa vuruyorsun!’ Bana doğru yuvarlandı. ‘Hadi, beni yumrukla.’

‘Seni yumruklamayacağım.’

‘Hayır, gerçekten. Senin hastalığın olduğumu düşün. Vurabildiğin kadar sert vur.’

Kafamı hayır anlamında salladım.

‘İsrar ediyorum.’

Tamam öyleyse. Yorganı attım ve ona giriştim.

‘Evet, bebeğim. Tekrar!’

‘Yeovv,’ David yaralanmış bir kedi gibi miyavladı. ‘Bu yumrukların ardında oldukça fazla keder var!’

Onu öptüm ve tekrar uyuyacağımı söyledim. Tavana bakarken, merak ediyordum, acaba hâlâ içimde çok büyük bir keder var mıydı? David muhtemelen bunun gelip geçici olduğunu kast etti fakat rüyalarındaki fosseptik çukuru nu yeniden ziyaret etmeme neden oldu. Kederin sağlığa etkilerini biliyordum. Keder sadece derin bir kayıp değildir, fakat bir hayal kırıklığıdır, öfkedir, utanmaktır. Diğer tüm duygusal stresler gibi, vücuttaki ve bedendeki inflamasyonu artırır, fiziksel ağrıyı şiddetlendirir ve sindirim sistemini strese sokar.

Yoğun yaşanan kederden sonra oluşan enfeksiyonlar, kederin hormonlar ve bağışıklık fonksiyonları üzerindeki etkisine bağlanmıştır. Şimdi sürekli keder durumumun (Kurt öldükten sonraki derin hüznüm gibi), aynı zamanda vücudumda saklanmaya devam eden kederin (Bob’un uterusumdan uzaklaştırdığı travma gibi) varlığının farkına varmıştım. Fakat bu bilinçaltındaki keder e nasıl ulaşabilirdim? Ve bu keder genlerin formülünde + hayat boyu maruz kaldıklarımızın neresinde idi?

Sanırım değişik detox çeşitlerini değerlendiriyordum. Ruhun detoxunu.

Takip eden ilkbaharda, ruh detoksu için hazır olduğumu hissettim. Fiziksel detoksumu tamamlamıştım ve antiviral ilaçlarımı aylar boyunca almıştım. Fonksiyonellik skalasında 6,5-7,0 seviyesindeydim ve daha arınmış hissediyordum. Hormonlarım ve beyin kimyasallarım arasındaki haberleşme daha da yumuşamıştı ve bu beni ipte oynayan kukla konumundan uzaklaştırıp daha fazla insan olmamı sağlamıştı. Hala, toplam etki umduğumdan daha zayıftı ve düşük dereceli ısrarlı bir dengesizlik durumu devam ediyordu. Görünmeyen ve kaynağına ulaşamayan, bir şekilde yüzleşmek zorunda olduğum bir stres olduğuna ikna oldum.

David, bir cumartesi kızları hayvanat bahçesine götürmek için hazırlarken, bende tüm gün sürecektir bir keder ritüeli için hazırlanıyordum. Bu benim yapmaya meraklı olduğum bir şey değildi- bir grup yabancı ile ruhun kirli gerçekleriyle mücadele etmek. Çigong ve akupunktur seanslarında en azından, benim Çinli mirasım ile uzun bir geleneksel bağlantı vardı. En azından alışık olduğum, tanıdık bir şey. Kedere daha derinden bakmak sezgiye daha derinden bakmak ile aynı taahhütü ve aynı riskleri barındırıyordu- iyileşme sürecinde hangi tuhaflıklar su yüzüne çıkabilirdi? Ve benim vücudum buna nasıl cevap verebilirdi?

Ritüel, Point Reyes'da, benim kırkıncı yaş günümü kutladığım yere yakın bir yerde yapıldı. Hâlâ otobanda araba kullanamıyordum, organizatör benimle yaklaşık aynı yaşlarda bir şöförü benim için organize etti. O ve ben birlikte kahverengi çatılı, ev gibi bir binaya ve ardından da kırılmış saçlı otuz kişinin daire şeklinde oturduğu bir odaya girdik.

Güneş vitray camlı bir pencereden içeriye, zeminde kırmızı ve mavi mozaikler oluşturarak giriyordu. Dairenin ortasında bir anma sunağı duruyordu- sevilen kişilerin çerçeveli fotoğrafları, vazoda çiçekler ve bazı adaklar. Spesifik olarak neye hüznüleneceğimi bilemediğimden, şamdanda beyaz mumumu yanımda götürmüştüm, büyükbabamdan hediye idi ve giyinme odasından çevir-

diğim meditasyon odamdan bir parçaydı. O mum, hayatımda kutsal olan her şeyi temsil ediyordu.

Francis Weller, keder çalışması konusunda eğitim almış bir psikoterapistti ve dairenin kenarında oturmuş ve bir Afrika davulu çalıyordu. Herkes yerleştikten sonra, yaklaşık beş dakika daha davul çaldı ve ardından çalmayı bırakıp kendini tanıttı. Ruh merkezli psikoterapiler yapan bir terapistti, Kalahari çölünde yaşayan Kung klanı üyelerinden yerel Amerika'lılara kadar dünyadaki değişik kültürler üzerinde çalışmalar yapmıştı ve hepsindeki bilgelikleri keder çalışmalarında birleştirmişti. Haki bir pantolon ve merinos, kömür renkli bir kazak giymişti; beyazlamaya başlamış bir sakalı vardı. Beni onu incelerken yakaladı, sıcak bir gülümseme ile cevap verdi ve tekrar davulunu çalmaya başladı. Uzun kahverengi saçlı ve nazik yüzlü bir kadın dairede Francis'in karşısında oturuyordu.

'Bu yerlerin sakinleriyiz' dedi, kadını eş lider olarak tanıtırken. 'Bu yerleri tutacağız, böylece ruhlarınız dışarı çıkmak konusunda kendini daha özgür hissedecek.'

Ayaklarımı merak ve gerginlikle aşağı yukarı sallıyordum.

'Burada olmak yürekli olmayı gerektirir,' dedi Francis. Carl Jung'dan alıntı yaptığı, Rilke, Rumi ve sevdiğim diğer şairlerden şiirler okuduğu kısa bir konuşma yaptı. Bu yabancılik hissimi azalttı. Cebimden onun bilgelighinden incileri not edebilmek için dışarıdayken kullandığım not defterimi çıkardım.

Francis, keder çözülecek bir problem değildir, şahit olunacak bir deneyimdir dedi. Eğer acı çeken bir insan buna tanıklık etmemişse- eğer kendi kendine acı çekmişse- depresyona girebilirdi. Eğer yeterince hüzn yaşamadıysa, bas-kılama riskini almış olabilir. Bu iki ihtimalde batıda oldukça yaygındı. Temel konumuz amnezi ve anestezi idi- bunu unuttuk ve uyuşukluğa odaklandık. Kederi derinlemesine çalışmak için ruhu gün yüzüne çıkarmalıydık. *Utangaç* ruhu. Genellikle saklanmaya ihtiyaç duyardı.

Giriş bölümünü kendi listesiyle tamamladı.

Kederin 5 Çeşidi

- 1- Sevdiklerimiz ve kaybettiklerimiz.
- 2- Sevildiğinin farkında olmayan alanlarımız (gölgelerimiz).
- 3- Dünyada olan, üzüldüğümüz şeyler.
- 4- Umut edip ulaşamadıklarımız.
- 5- Atalarımızdan kalma kederlerimiz.

Kafamı bu düşünceler doğrultusunda toparlamaya çalıştım. O bunları söyler söylemez, inandırıcı geldi fakat bunlar benim evangelik büyütülme tarzıma, medikal bilgime ve benim dışı vuramadığım ve değişime neden olmuş, büyük bir kederin yaşandığı kültüre oldukça zıttı.

Francis daireye şöyle bir baktı ve 'bu grup uygun sayıda- çok büyük değil, çok küçük değil. Hadi gelin başlayalım ve kendimizi tanıtalım. Neden burada olduğunuza dair istediğiniz gibi olabildiğince az ya da olabildiğince çok şey anlatın.'

Kalbim çarptı. Ne diyeceğimi bilemedim. Tam olarak neden burada olduğumu bilemedim ve aynı zamanda yargılanmaktan korkuyordum. Kırk iki yaşındaki karısı vefat etmiş beyaz saçlı bir adam ilk olmaya gönüllüydü. Onun solunda oturan adam korkunç bir kaza geçirmişti ve kronik bir ağrısı vardı. Yetmişli yaşlarda gibi görünen bir kadın evini kaybetmişti. Her katılımcı, domino taşları gibi kendi bölümünü tamamladı. Kalbim daha hızlı atmaya başladı. İlaç bağımlılıkları, kanser, boşanma, iflas ve ayrımcılık. İnsan domino taşları dairenin yarısını açık, hüznü olarak tamamlamıştı.

Ve benim sıram gelmişti. Ellerimi ovuşturarak ve kalbim gözümde atarak dik oturdum. 'Ben buradayım çünkü, bir çok sağlık problemim var.' Kafamda başka bir şey yoktu. Ağzım otomatik bir pilot gibiydi. 'Şikayetlerim oldukça karmaşık.. anlamak zor... açıklamak zor.' Birkaç katılımcının gözlerine baktım. 'Bu problemler sadece fiziksel kriz değildi, aynı zamanda varlıkla da ilgiliydi. Çünkü, bildiğiniz gibi ben bir doktorum.' Birkaç katılımcı şaşırды, ben devam ettim. 'İlk olarak, yaşadıklarımın gerçek olduğuna inanamadım. Hatta vücudum pes ettiğinde bile zihnim bana hâlâ bunların hepsini kafamda yaşadığımı söylüyordu... Şimdi daha farklı düşünüyorum. Fakat hâlâ hepsinin temelinde ne olduğunu bulmaya çalışıyorum. Tanrım, şimdi daha iyi olmalıyım, yıllardır bununla uğraşıyorum... Eğer kendimi iyileştiremiyorsam, ben nasıl bir doktorum?'

Bu ana kadar kendimi iyileştirememin benim en büyük utancım olduğu hissi bende uyanmamıştı- yaşadıklarımın gerçek olmadığından şüphelenmiş ve bunları kendi kendime ürettiğimi düşünmüştüm ve kaynaklarım, zamanım ve desteğim varken öğrendiklerime rağmen hâlâ ailemi, sevdiklerimi ve tıbbın saygın adını da hayal kırıklığına uğratiyordum; ve güzel bir cumartesi gününde burada bir dairede oturmuş, başarısız olduğumu kabul ediyor ve bunu birlikte

yapabilir miyiz diye hissediyordum, ailemle birlikte hayvanat bahçesinde olmak yerine.

Tekrar baktığımda, insanlar beni nazikçe başları ile onaylıyorlardı. Bu nazik sessiz onaylamalar karşısında ve utancımı kabullenerek ağlamaya başladım. Ellerim titremeye başladı ve üst bedenim çok hızlı sallanmaya başladı ve altımdaki sandalye çok hızlı sallandı. Kendimi zapt etmek için konuşmaya çalıştığımda, kelimelerim de karışmaya başladı.

Francis 'evet' diyerek beni onayladı.

Tek söyleyebildiğim, 'üzgünüm' demek oldu.

'Lütfen özür dileme,' dedi. 'Kederli bir insan kadar gerçek hiçbir şey yoktur.'

'Fakat, bunun giriş olması planlanmıştı.'

'Üzüntü söz konusu olduğunda, sözde olan hiçbir şey yoktur. Üzüntülerimiz bize atalarımızın bildiği bir şeyleri hatırlatır, hayatlarımız birbirine karmaşık bir şekilde bağlıdır, bitkilere ve toprağa. Acı çekmek, sevmektir.'

Sabahın geri kalan bölümünde, hazırlık çalışmaları yaptık – şiirler ve şarkılar dinledik, defterlerimize uyandırdığı hisleri yazdık- öğlen yemeğinden sonraki bölüm: gerçek ritüel için.



Toplantı odası öğlen yemeği süresince tekrar organize edilmişti. Sandalyeler duvara karşı dizilmişti, fotoğraflar ve çiçekler odanın ön tarafına bir mihrap gibi dizilmişti. Mihrabın yanında, Francis'in ve eş liderin o sabah sahilden topladığı düz, siyah taşlar bir sepetin içindeydi. Ritüelin nasıl ilerleyeceğini açıkladı. Hepimiz odanın öteki tarafında bir grup olarak ayakta duracaktık ve birimiz ya da ikimiz ya da birçoğumuz mihrabın önünde kendi kederi ile yüzleşene kadar bekleyecektik. Diğerleri birkaç adım geriden takip edebilirdi, dolayısıyla kendimizi yalnız ya da izole edilmiş hissetmeyecektik. Mihrapta, elimizde iki tane taş tutacaktık, eğer ağlarsak gözyaşlarımızın o taşlara akmasına izin verecektik. 'Şimdi' dedi Francis, 'kederi uzaklaştırmanın zorlu çalışmasına sıra geldi.'

Birinci kişi kalkıp ilerleyene ve birilerinin onu birkaç adım geriden takip ettiği zamana kadar, on ya da on beş dakika kadar davul çalmış olmalı. Diğerlerine baktım gözlerini kapamış ve ritimle birlikte sallanmaya başlamışlardı, ken-

dimdeki direnci fark ettim. Vücudumu rahatlatmak zordu. Ruhumu açmak ürkütücü geliyordu. Bir nehir kenarındaymışım gibi hissettim, ruhumun benim istediğim yere değil, kendisinin istediği yere beni götürdüğünü hayal ettim. Ruhum beni çekiştirmeye devam etti. *Hadi gidelim.* Sonra bir gemi direği. *Hadi devam edelim.* Sonra bir şelale. *Hadi gidelim!*

Gözlerimi kapadım ve odada odaklanmamı engelleyecek her şeyi engellemeye çalıştım, davulun ses dalgalarının beni kaplamasına izin vererek, elektrik gibi olduğunu hayal ettim, sesle iyileşme seansındaki çi'ye benzer duygularla. Vücudum salınmaya başladı. Dakikalar sonra, zemin açılmaya ve çatı uzaklaşmaya başladı. Irmak bir kocaman bir denize dönüştü ve ben kendimi bir buz kütesinin tepesinde oturup dünyanın kenarına doğru yüzüyormuş gibi hissettim. Gözlerimi açtığımda, mihraba doğru yürüyordum.

Bir yer minderini yere koydum ve beyaz mumumun önüne oturdum. Sol tarafımda bir bayan inleyerek ağlıyordu. Yabancıların ve evcil hayvanların fotoğraflarını taradım ve vazodaki kesilmiş çiçekleri. Fotoğraflardaki ölmüş gözlerde ve yakında ölecek çiçeklerde de, kendi hüznümü gördüm. Bir elim tirodim olduğu seviyeden boğazımı sıvazlarken, diğer elim iki siyah taşı tutarken, keder nehrinde tamamen yıkandığımı hissettim. Ölen taraflarım için ağladım. Bana acı veren iyileşme sarmalım için. Kendi doktor camiam tarafından terk edilmiş olmama. Kaybettiğim yıllar için. Umut ettiğim fakat ulaşamadığım hayatım için. Çocuklarımin ve eşimin kayıpları için, umdukları fakat yaşayamadıkları hayat için. Zor hayat dersleri için, biri ve diğerleri. Sonu gelmeyecek gibi görünüyordu.

Ağlamam hıçkırıklara dönüştü.

Cehennem korkum, sonsuza kadar lanetlenme korkum için. Sevemediğim ve kabullenemediğim orkide çocukluğum için. Ailem için, çocukken kaçtıkları şiddet için, göçmen olarak yaşadıkları zorluklar için, asla ağlamalarına izin verilmeyen gözyaşları için. Annem için, hiçbir zaman sonu gelmeyen fedakarlıklarına rağmen, ona ihtiyacım olduğunda yanımda olduğu için. Kurt'un kötü bir şekilde ölümü için, yaşayamadığı hayat için. Dünyanın yaşadığı vahşet için, yozlaşma için, acı çeken milyonlar için, benim sahip olduklarıma sahip olamayanlar için – sağlıklı yiyecekler, kendinle ilgilenmek için zaman, akupunktur gibi tedaviler için para, bu tedavilere inanan doktorlar ya da aile- bunlara sahip olan ya da olmayanlar arasındaki eşitsizlik için.

Hastasıyla aynı kederi yaşayan ama bunu paylaşmasına izin verilmeyen, acı çeken doktorla içinde, hastasına yardım etmek isteyip bunun için yeterli ekipmanı olmayanlar için de, hastasında farkında olmadan kedere neden olduğunun farkında olmayanlar ve kendisindeki kederin farkında olmayanlar için de. Doğal dünya zarar gördüğü için de. Ve küçük şeyler için bir duraklama olmamasına da, güzel şeylere de, yavaş şeylere de, yok olan şeylere de ve bunlar gerçekten olan şeylerdi, gerçekten sevdiğim şeyler.

Bir noktada, gözyaşlarım durdu ve içimden bir şeylerin dışarıya doğru çözüldüğünü hissettim, belki de daha genç zamanlarımdan kalan taşlaşmış korku idi. Taşları ellerime aldım, ellerimde aşağı yukarı oynayarak, suyun içindeki diğer taşların üzerine koydum. Son kişi de bitirdiğinde, tekrar daire halinde toplandık, bu kez ayakta durduk. Başlangıçta domino taşları gibi oturan insanlar bu kez ayakta duruyorlardı, yüzleri kızarmış, ifadeleri değişmişti. Francis, taşların durduğu sepeti kaldırdı, onları tekrar sahile götüreceğini bize hatırlattı. Orada, deniz gözyaşlarımızı yıkayabilir ve kendi yoğun kütesine dahil edebilirdi.



O akşam çok yağmur yağdı. Kendi köşemde kristal yağmur damlalarını benimle birlikte takip etmek ve cama ciğerlerimizden gelen sıcak nefesimizle birşeyler çizmek isteyen Rosa'yı sonra da Sonia'yı da taşıyarak bir saat geçirdim. Var olmaya dair müthiş bir ışık hissettim ve yapmak durumunda olduğum başka şeylerin olduğunun farkına vardım.

Çamaşır dolabına gittim ve Kurt'un mektuplarının olduğu ayakkabı kutusunu çıkardım. El yazısı mektuplar düzgün bir şekilde istiflenmiş ve bir arada sicim ile bağlanmıştı. Onların yanında kimlik kartları, favori biralarının kapakları, Dallas rodeosunun, fuarların ve Texas Rangers basketbol maçlarının bilet koçanları vardı. Ayrı bir beyaz zarfta nişan yüzüğü. Yağmur ahmak ıslatan hale gelinceye kadar onu parmaklarımla okşadım.

Kutuyu arka bahçeye götürdüm ve David'i çağırdım.

'Bütün bunlar ne?' David ayakkabı kutusuna baktı, elimdeki kibritlere ve metal çöp kutusuna. 'Hayır, tatlım, bunu yapamazsın.'

'Bu uzaklaştırmaya ihtiyacım olan son şey.'

'Fakat yapamazsın. Bu ondan kalan, sahip olduğun herşey.'

‘Fakat iyileşmek savaşmak ya da onları tutmak değil. Hayatımı yaşamakla ilgili ve gitmesi gerekenin gitmesine izin vermekle ilgili.’

Yağmurun tamamen durmasını beklerken ellerim titredi. Kutuyu çöp kovasına yerleştirirken de titrediler. Kibriti çıktığımda da titrediler. David arkama geçti ve belimden tuttu. Mektupların etrafındaki sicimin yanmaya başlamasını izledik, lifler kahverengiden siyaha dönüşerek yanıyordu. Hafif bir esinti ile saniyeler içinde alev portakal rengine dönüştü, mektuplar tutuştu, kimlik kartları erimeye başladı ve bilet koçanları kıvrıldı ve soldu. Alev büyüdü, bir adım geri attım ve havadaki beyaz duman spiralini izledim. Her şey beyaz bir küle dönüşmüştü.

Aşağı baktığımda ellerim artık titremiyordu.



Ritüelden bir hafta sonra, değişmiş hissediyordum. Sarhoş gibiydim. Etkiler zihinsel olmanın ötesindeydi. İç organlarımla ilgiliydi.

Deneyimlerimi birleştirmeye ihtiyacım vardı. Dolayısıyla bir sığınak aradım. Komşularımızın etrafından dolaştım, bulduğum ilk boş kilisede, bu mekan iyi hissettirecek mi diye baktım. Hayır. Birkaç blok ötedeki başka bir kiliseyi denedim. Orası da doğru yer değildi. Birkaç blok ötede All Souls adında bir protestan kilisesi vardı. Kilisenin kapıları kilitli idi, fakat bir bekçi kilisenin açık olabileceğini söyledi. Kilisenin alt tarafında beton ve ahşap kemerli, ilginç ve çok sade bir oda vardı. Otuz kadar sandalye konmuştu, doğum sahnesi resmedilmiş bir vitray cam ve bir mihrap. Arkada bir sandalyeye oturdum ve kendimi uzak bir köşedeki haça bakarken buldum.

Daha önceki gibi haçta kırgınlıklarımı görmek yerine, sabretme sevgisini bedenine giydirmiş tanrı adamın gerilmiş kollarını gördüm. Sabır, şikayet etmeksizin. Sabır, *aşk herşeyi çözer* de olduğu gibi.

Sabır, kırk yıldan fazladır beni sevginin acı çekmenin tersi olmadığını, fakat acı çekmekle aynı yolda olduğunu ve acı çekmenin de sevmekle aynı yolda olduğunu görmem için bekliyordu. Sabır, öldüğüm ve yeniden doğduğum her zaman olduğu gibi. Sabreden aşk tüm canlılarda yaygındı, çi'nin tüm varlıklarda yaygın olduğu gibi, içeri ve dışarı salınıyordu, her yere. Ve bizde var olan mikro ekosistemlerde olduğu gibi, aslında küçük ya da büyük ölçekli tüm ekosistemler iç içe geçmiştir, bu da içimizde tüm evreni barındırdığımız anla-

mina gelir. Bu olan herşeyin toplamıdır, eğer kişiselleştirilirse, bir isim verilirse, Tanrı denebilir. Şimdi anlıyorum ki, Tanrı sabitlenmiş bir varlık değil, fakat yaşayan, dinamik bir güç ve herşeyin sürekli gelişen ve değişen hali. En çılgınca tarafı benim herşeyin ayrılmaz bir parçası olmamdı. Bu bir numara ya da iki numara olmakla ilgili olmayabilir miydi, fakat basitçe: Bir? Bağlı olduğumuz herkes ve herşey, tüm entegre n'ler?

Ellerimi çırpıtım, kafamı eğdim ve fısıldadım, 'Sevgili Tanrım.' Yabancı ve alışkanlık olarak söylüyormuşum gibi hissettirdi. Başka bir sözcük gelmedi. Gelmez zorunda da değildi. Bu gizemli içinde ve arasında zamanlarında, yorgunluk ya da ağrı hissetmedim. Işık, ses ya da koku, hiçbirisi yoktu. Kelimeler yada şekiller yok. Kapkara siyah vardı, katran gibi, kopkoyu bir siyah. Kendime anlattığım bütün hikayeler ortadan kaybolmuştu, zihnimle değil ama bedenimle sevginin iyileşmenin kökeninde yattığını anlamıştım. İyileşmek, savaşmaktan çok gitmesine izin vermek demekti. Bu yerde, korku hissetmedim. Korkularımın gitmesine izin verdim!

13. Sevmeyi ve kaybetmeyi yaşa.

2019

Şimdi, tavan arasında güneye bakan bir köşe masasından, yeni yerimden yazıyorken, sordum, şu an tam olarak neredeyim? Hâlâ hassas bedenime özen gösteriyorum. Hâlâ besleyiciliği yüksek, saf gıdalar ve glutensiz diyetlerime devam ediyorum. Hâlâ günde bir, bazen iki kez çigong seanslarıma devam ediyorum, fakat spesifik sağlık problemlerim daha az ve bu bana daha fazla yaşam sevinci veriyor. Hâlâ haftada beş ya da altı gün yürüyorum ve gerekirse de dinleniyorum. Vitaminlerimi hâlâ alıyorum ama sezgimin bana öncülük etmesine de izin veriyorum. Hâlâ sınırlarımı zorluyorum, özellikle de araba kullanmak ve seyahat etmek yönünde, fakat gelecek için kaygılanmaktan daha çok anı yaşıyorum. Hâlâ çok aktif bir eşe ayak uydurmaya çalışıyorum- en son olarak aktivitelerine bal likörü yapımı ve yaban domuzu avını ekledi. Mutfağımızda sıklıkla arkadaşlarla hatta çok arkadaşla yapılan fermentasyon ve kasaplık işlemlerine ayak uydurmaya çalışıyorum. Hâlâ ara sıra düzenlenen destekleyici terapilere gidiyorum ve kranial osteopati ve lenf drenaj masajı gibi yeni yöntemler deniyorum. Eğer bir kötüleşme ya da duraklama yaşarsam hâlâ kök nedenleri araştırıyorum ve tavsiyeler için arkadaşlarımla iletişime geçiyorum. Hâlâ daha esnek olabilmek için çalışıyorum fakat geriye gitmekten ya da başarılı ya da yeterli olamamaktan korkmuyorum. Ve hâlâ derin iç yolculuğuma devam ediyorum.

Bu durum, on yıl önce problemler yaşamaya başladığımda kesinlikle hayal etmediğim bir şeydi. Fakat teorim kanıtlanmış oldu:

Kanepeden kalktım. Artık ondan uzaktayım. Çok nadiren kanepedeyim.

İnsanlar nasıl olduğumu sorduklarında, fonksiyonellik skalasını artık kullanmıyorum. Skalanın yakalayamadığı çok değişiklik var. Skala neşe, umut ve sevgi gibi temel kavramları yakalayamıyor – yaşama dair zengin renkler ve dokular eski hallerine döndüler. Skala, benim hastalığımdan ibaret olmadığının farkında olarak hissettiğim iç özgürlüğümü yakalayamıyor. Hatta esneme hareketlerim esnasında ölçülebilir becerilerim aynı seviyede hatta daha düşük

bir seviyede olsa bile böyle hissediyordum. Sadece geçen sonbaharda, içimdeki inflamasyon tekrar alevlendi, belki hastalığa neden olan beş faktörün ve yedi temel nedenin yeni bir kombinasyonu sonucunda. Muhtemelen skalada 2-3 seviyesinde idim, sevdiklerim tarafından kuşatılmış bir şekildeydim ve iç enerjim sayesinde korkusuzluk boyutundaydım, bunların sayesinde kendimi 10 seviyesinde hissettim. Hayat *aynı anda* hem iyi hem de zor olabilirdi.

Otoimmünite değişebilir çünkü yaşam değişir. Rosa şimdi on üç yaşında ve Sonia ise 10, her ikisi de zeki, güzel ve duygusal olarak güçlü ve her gün farklılar. Ailem, Pekin’de yirmi yıl yaşadıktan sonra, şimdi bizden 5.900 mil ötede bir tepede yaşıyorlar. Pepper isimli çikolata renkli bir labrador ailemize katıldı.

Pia yakın zamanda çok hastalandı. Hastalığı süresince, pnömonisinin neden tedaviye cevap vermediği ve ağır kontrolünün yeterli olup olmadığını çözme noktasında medikal ve sezgisel yeteneklerimi kullanma şansım oldu. Yoğun bakımdaki altı yorucu haftadan sonra, Pia öldü. Kederli sürecim esnasında, hayat bana ki tane mentor kazandırdı: Michael Lerner, bütüncül tıp alanında çalışan bir gönüllü ve Rachel Remen, ruh odaklı tıp alanında bir lider. İkisi de bilgilerlerini ve arkadaşlıklarını benimle paylaşmaya devam ettiler. Üstün yetenekli Martine Bloquiaux, bana bir şeyler öğretmeye devam etti, aynı şekilde Bob Levine ve Yeshi Neumann’da. Bu sıra dışı ekip hep birlikte benim klinik pratiğime dönüşümü kolaylaştırdı.

İşe geri dönmeden önceki haftalarda, oldukça endişeli idim. Pratikten uzak geçirmek için beş yıl oldukça uzun bir zamandı ve fonksiyonel tıp ve sezgisel hasta bakımı benim için pratiğin yapmadığım bir alandı. Sağlığım için, sınırlarımı korumak zorunda olduğumu biliyordum. Böylece, hasta bakmaya küçük küçük başladım, bir defada bir hasta bakıyordum ve benimkilere benzeyen problemi olanlara odaklanıyordum. Tek odalı kliniğin eve kısa bir yürüyüş mesafesinde olması işimi kolaylaştırıyordu. David’in yüksek tempolu programını, kızları ve sağlığını dengeleyebilmek için saatlerimi esnek tutmuştum.

Yeniden ‘Dr.Li’ olarak görevlendirilmiş olmakla tekrar beyaz önlük giyip giymeme sorusu ile mücadele ettim. İnsanların ünvanı nasıl algıladıklarını ve önlüğün yakasının yanına şık bir şekilde işlettiklerine şahittim. Fakat benim için, bunların hiçbirisi artık bende saygı ya da otorite hissi uyandırmıyordu. Beni ironik olarak isabet almış olmalı- nüktedan bir şekilde aslında- yedi zorlu yıl tıp

eğitimi almıştım ve yaşamımda kırılma yaratan sağlık problemlerinden sonra, yeni baştan bıçak sırtı bir bilime daha irdeleyici bir gözle bakmak... sadece holistik düşünceye, sezgiye ve beden-zihin bütünleşmesine ve atalarımızdan kalma diyetlere, geçerli sayılmak için yeterince bilimsel olmayan ve faydalı olması için çok zaman harcanması gereken uygulamalara dönüş; daha iyi bir uyku, vücut farkındalığı, doğada geçirilen zaman, detoksifikasyon, beslenme, keyif ve keder çalışması için genel duyarlılıklara dair bir şey söylememek.

En sonunda, bazı günler beyaz önlüğümü giydim ve hastalarım bana ‘Dr. Li’ dediler. Diğer günler, beyaz önlüğümü giymediğimde, ilginç bir şekilde bana ‘Cynthia’ diye hitap ettiler.

Ben hem ikisi idim, hem de hiçbirini.

İlk hastam ‘Howard’ idi. Dosyasında onun irritabl bağırsak sendromu, kronik sinüzit, anksiyete problemi, depresif problemler, uyku bozukluğu, roza ve diyetle kontrol edilebilen diyabet tanıları ile bir çok sağlık problemine sahip olan ‘zor hastalar’ dan olduğunu gösteriyordu. Yirmiden fazla doktora muayene olmuş, kolonoskopi ve endoskopi yapılmış, kan testleri, dışkı testleri, idrar tahlili, uyku testi uygulanmıştı ve her gün altı ile sekiz tane arasında ilaç alıyordu. Diyetinde şeker miktarında dikkat etmeye çalışıyordu ancak bunda da zorlanıyordu.

Howard gelmeden yarım saat önce, onun formlarını incelerken, odak noktam bir tanı koymak (‘Problemin ne?’) değildi fakat derinlere inmekti (‘Neden iyi değilsin?’) ve hastalığa neden olan beş faktörü ya da ideal sağlık için yedi gereksinimdeki eksiklikleri araştırmak.

Muayeneden on dakika önce, meditasyon yaptım. Zihnimi temizledim, Howard ile ilgili bir şey görebilir miyim diye görselleştirme çalıştım. Resmi bir kliniğe sezgisel bir çalışmayı dahil etmek ilk başka garip geldi fakat uygulamaya devam ettikçe daha doğallaştı. Nefes al, nefes ver. Hiçbir görüntü gelmedi. Al, ver. Hiçbir şey. Anda kalmaya ve nefesime odaklanmaya devam ettim.

Tişört, kot pantolon giymiş, sol kulağında kulaklık olan orta boylarda genç bir adam geldi. Nazik bir tarzı vardı ancak gülümsemiyordu. Onu karşıladım, bir fincan çay ikram ettim ve başladık.

‘Sağlığınızdan temel beklentiniz nedir?’ dedim.

Bir, daha fazla enerji.

İki, korkmadan yemek yiyebilmek.

Üç, cildini düzeltebilmek.

Bunları onun tablosuna kaydettim, ve ardından onun zaman tablosunu ailesinin geçmişi, doğum hikayesi, çocukluk travmaları, diyet geçmişi, stres seviyeleri, yaşadığı ve çalıştığı çevre bilgisi ve ilişkileri gibi detaylarla oluşturdum. Zaman zaman parmağını kendi karanlık derinlerine soktu sanki bazı gerilimleri azaltmış gibiydi.

‘Bu senin geçmişin’ dedim, ona zaman çizelgesini göstererek. ‘Bu küçük ama çok küçük olmayan şeylerin birikimi, senin genetik eğilimlerinle birlikte şu anki durumunu ortaya çıkarıyor.’

‘Can sıkıcı’ dedi. Kafası ve omuzlar düştü.

‘Burada bir başka öykü var oysa ki. Küçük ama çok küçük olmayan müdahaleler ile, kendi iyileşme yolculuğuna başlayabilirsin.’

Başı ve omuzları hâlâ düşüktü. Onun söyleyebilecekleri için sessiz bir zaman bıraktım. Fakat o sessiz kalmaya devam etti.

‘Evet...’ dedim. Muayeneyi nereye yönlendireceğimden emin olmadan, yorgunlukla ilgili kendi deneyimimden devam ettim. ‘Gün içinde kendini daha yorgun hissettiğin zamanlar oluyor mu?’

Kafasını kaldırdı. ‘Kendimi sabah saatlerinde ve öğleden sonraları daha bitik hissediyorum.’

‘Zaman çizelgene baktığımda çocukken çok hasta olduğumu görüyorum, fakat sonrasında asla aynı olmadığın bir zaman var mıydı?’

‘Evet’ dedi. Dik oturdu, bana bir kahinmişim gibi bakıyordu. ‘Kolejdeyken Avrupa’ya bir seyahate gittim, orada zehirlenmeye ya da parazite ya da başka her şeye neden olabilecek yiyecekler yedim, ve enerjim, cildim, duygu durumum ... hiçbir şey sonrasında eskisi gibi olmadı.’

Muayene tablosunda ateşi 36,3 C idi. Kafamda ideale yakın diye not ettim. Hava ılık olmasına rağmen üzerine giydiği sweatshirt üşüdüğünü gösteriyordu. *Tiroid, adrenal bezler (hormonal aksis), mitokondriyal disfonksiyonu düşün.* Dinlenme anındaki nabızı 78. *Biraz yüksek, disotonomiye ya da kondisyon kaybını düşün.* Kan basıncı 124/80. *Normal.* Gözlerinin altında koyu renkli halkaları not ettim. *Yiyecek alerjisi, yetersiz uyku, toksisite.* Yüzü ince görünüyordu. *Kronik stres durumu, protein kaybı.* Alnında solmuş bir sivilce izi. *Alerjiler, bağırsak*

inflamasyonu, selenyum eksikliği ve rafine şeker. Boynunun arkasında daha koyu renkli bir pigmentasyon. *Kötü şeker metabolizması, insülin direnci.* Dili

çatlaaktı. *B vitaminlerinin eksikliği*. Karnı hafifçe gergindi, palpasyon hassasiyeti yoktu, karaciğer ve safra kesesi normal büyüklükte idi. *Gaza neden olan, dengsiz bağırsak florası, yetersiz beslenme ve sindirim*. Abdominal yağlanma. İnsülin direnci, genel inflamasyon. Tırnakları inceydi, bazılarında beyaz noktalar vardı. *Çinko eksikliği, temel yağ asitleri dengesizliği*. Saçları da kırılgan görünüyordu. *Tiroid, protein eksikliği, antioksidan eksikliği*. Kardiyovasküler, solunum ve nörolojik sistemlerinde bir belirti yoktu.

Masama tekrar döndük. Üç daireden oluşan basit Venn diyagramını çizdim: genler, çevre ve bağışıklık fonksiyonları /bağırsak sağlığı. Bağırsaklar ve bağışıklık sisteminin nasıl birbirine bağlı olduğunu ve genel sağlığı nasıl etkilediğini anlattım. En sonunda, kağıt karmaşık bir metro haritası gibi görünüyordu. Howard'ın gözleri hem umudu hem de korkuyu yansıtıyordu.

Ona basit, tek bir cevap verebilmiş olmayı isterdim. Gizemli bir romandaki dedektifin aha! 'tuvaletteki silahlı adam Mr. Jones'du' demesi gibi bir sapta-mada bulunmak isterdim. Yıllar içinde, birçok hasta gördükten sonra, tek bir şüphenin bile bir vaka olabileceğini öğrenecektim. Dikkat eksikliği / hiperaktivite problemi (ADHD), yorgunluk sorunu ve urtiker-kurdeşeni olan bir er-genin problemleri glutenin beslenmesinden çıkarılması ile tamamen çözüldü. Ya da migreni, premenstrüel krampları ve kilo alma problemi olan genç bir annenin sorunları östrojen seviyelerine odaklanarak iyileştirildi. Çoğu zaman çoklu faktörler ve çoklu nedenler vardı.

Howard'a, 'bunların çok fazla olduğunu biliyorum. Fakat eğer kök nedenleri tespit edebilirsek, birbirinden bağımsız görünen pek çok problemin bir uyum içinde iyileşebilir. Örneğin, magnezyum eksikliğinin olması olası. Bu diyabete, uykusuzluğa, duygu değişimlerine ve aynı zamanda sindirim problemlerine neden olabilir. Söylemeye çalıştığım şey, yapacak çok işimiz var.'

Sonuçları görmesinin ne kadar zaman alacağını merak etti. Yine, net bir cevap verebilmek istedim. En doğru cevap: 'değişir'. Onun stres seviyesine bağlıydı. Diyet değişikliğini ne kadar hızlı yapabileceğine, ne kadar destek alabileceğine, egzersiz programına ya da vücut- zihin pratiklerine ne kadar uya-cağına. Tanımlayabileceğimiz ve tedavi edebileceğimiz kök nedenlerin ya da eksikliklerin ne olduğuna.

'Bu geminin kaptanı sensin' dedim. Yolculuk dalgalı yada sakin olabilirdi, ben onun rehberi idim. O muhtemelen böyle bir hasta – doktor ilişkisine alışık değildi. Bende.

Tedavi planı yaptığımızda, özelleşmiş testleri yaptırmak ya da akupunktur ve masaj gibi alternatif terapiler için çok fazla parasının olmadığını biliyordum. Dolayısıyla ilk iyileşme aşaması için reçetesini olabildiğince basit ve düşük maliyetli hazırladım: otuz günlük bir anti inflamatuvar diyet (eğer tazesini çok pahalı ise dondurulmuş yiyecekler); probiotik gıdalar; sindirim enzimleri; temel vitaminler ve minerallerin dozlarının iyi ayarlandığı bir multivitamin ve ekstra magnezyum ve D vitamini. Giderken ona beslenme yetersizliği, çölyak hastalığı, değişik inflamasyon belirteçleri, şeker metabolizması ve gizli bağırsak enfeksiyonları için dışkı testini içeren bir laboratuvar talep kağıdı verdim. Ayrıca elle yazılmış bir reçete sayfasını da yırtıp verdim.

‘Bu senin diğer reçeten. Bunu yemekle beraber ya da yemekten bağımsız günde iki kez yapmaya çalış.’

Reçete şunları söylüyordu:

1. Doğada yürü, 15 dakika, haftada 5 kez, mümkünse çıplak ayakla.
2. Keyfi hisset. Eğer hiçbir şey sana keyif vermiyorsa, eğlenceli videolar izle ve kahkaha attığından emin ol. Gerçek ya da sahte, fark etmez.
3. Aynaya bak ve kendine ben bir bütünüm de. Bunu on kez tekrarla. Tercihen çıplak olarak.

Kağıdı okudu ve kahkaha attı.

‘Göründüklerinden daha zorlar’ dedim, gülümseyerek. ‘Çünkü, senin kendine dikkat etmeni gerektiriyorlar. İyileşmenin tek yolu.’

O gittikten sonra, doktor notlarımı yazdım. Ardından bilgisayarımı kapattım, biraz su içtim ve on dakika meditasyon yaptım, kendimi Howard’ın problemlerinden arındırdım ve bir sonraki hastaya hazırladım.

Gözlerimin önünde bir küçük bir salgı bezi belirdiğinde gözlerimi açmaya hazırdım. Apandisit? Hayır. Kör bağırsak? Hayır. Safra kesesi? Evet. Acaba bu kronik sindirim problemi ile ya da safra taşı ya da enfeksiyonla gelecek bir sonraki hasta için bir ip ucu muydu? Sezgilerime dokunmak, daha doğru bir

öngörüyle hedefi daraltmaya yardımcı olacak yoğun bir bilginin veri tabanına ulaşmak gibi hissettiriyordu. Hile yapıyormuşum gibi hissettiriyordu.

Tamamen yenilenmiş olarak, elektronik tabloyu açtım ve bir sonraki hastanın sorularını sayfa sayfa taradım, çok iyi vakit geçirmiştım.

14. Hedefinizi geri kazanın



Grand Round'daki batı tıbbi konulu 'topluluğun önüne çıkma' sunumumdan birkaç ay önce vereceğim mesajları nasıl daraltacağımı düşündüm. Tıp alanında yayınlanmış, saklamaya değer makalelerimin durduğu dosyayı aldım ve prestijli bir dergi olan New England Journal of Medicine'de 1980 yılında yayınlanmış, çok bilinen 'Arrogance' adlı bir denemeye takıldım. Klinik rotasyonlarıma yeni başladığım dönemde çok sevdiğim mentorum Dr. Eisenberg bunu bana vermişti.

Derginin önceki editörü, Franz Ingelfinger, bu denemeyi ölmek üzereyken yazmıştı. O dönemdeki hekimlerde empati eksikliğini vurguluyor ve tek bir soru soruyordu: Eğer tıp fakülteleri sadece kendisinde ciddi bir hastalığı deneyimlemiş öğrencileri kabul etseydi tıp nasıl değişirdi?

İçimde bir şey ler kıpırdandı. Elbette, doktorlar daha fazla empatik olabilirler ve elbette birçoğumuz kişisel tecrübelerimizden daha fazla şey öğreniriz. Fakat günümüz sağlık uygulamaları krizi farklı hissettiriyor. Tüm doktorların kalıtsal olarak kibirli ya da kaba olduklarına inanmıyorum. Doktorun hastasına yeterince zaman ayıramaması ve bölünmüş doktor- hasta ilişkileri geniş ölçüde çökmüş bir sağlık sisteminin tükenmişlik semptomlarıdır.

İstatistikler kötü bir şekilde büyümeye devam ediyor. Farklı uzmanlıklardan beş bin doktorun katıldığı bir araştırmada, çok net bir cevap genç bir insanın tıp fakültesine gitmemesi yönünde. Başka bir araştırmada, doktorların yarısı kendini kopuk ve yetersiz hissediyor. İntihar ve depresyon oranları diğer bütün meslek gruplarına göre doktorlarda daha yüksek. Giderek artan oranlarda doktorlar, hekimlik kariyerlerini bırakmak istiyorlar.

Belki hasta bakma süreleri hasta bakmaya imkan vermeyecek kadar kısa; ya da genel destek az; ya da kronik hastalıklar için tatmin edici tedavi opsiyonları yok; ya da e postaların, telefon aramalarının, sigorta şemalarının ve elektronik kayıt sistemlerinin çokluğu ... Çok muhtemel, sinerjik olarak birbiriyle etkileşen çoklu faktörler, Sağlığın Ekolojik Paradigması'nda olduğu gibi, sıkıştır, sıkıştır ve ardından doktorlar kendilerini sağlık sisteminin güçsüz iki numaraları gibi hissediyorlar.

Hasta olan benim gibi çoğu doktorun düşüncesi, bir değişimin olacağını beklemek, akıl almaz ve acımasız hissetmektir. Ayrıca şu anda acı çeken milyonlarca hasta var ve bunlar yardım almak için tıbbı başvuruyorlar. Sunumuma geri dönersem, tıbbın paradigmasının ötesinde bir şeyler önermek istediğimi biliyordum. Sistemle ilgili olarak, bir zerre umut sunmak istiyordum. Fakat eğer problemin büyüklüğü ile boğulduğumu hissediyorsam, nasıl umut yaratabilirdim ki?

O gece David, üzerini değiştirirken, biraz güneş al yazılı tişörtünü yere attı. İlk güneş enerjisi kampanyasından kalma on ya da onbeş tane aynı tişörtü vardı.

David ! ben düşündüm. O tam anlamıyla bir büyük resim düşünücüsüydü. Sistemik değişimler üzerine uzun süre çalışmıştı. O genel insanlık için başka türlerin yarattığı dış tehditleri belirliyordu.

Ona nasıl mücadele ettiğimi anlattım. 'Problemlerin çok büyük olduğunu hissediyorum, nereden başlayacağımı bilmiyorum,' dedim iç çekerek.

'Tamam, dolayısıyla medikal sistem hasta.'

'Evet! dedim, bakış açısını görerek.

'Hasta bir insana reçete olarak ne önerirsin?'

Ingelfinger'ın fikrini aklımda tutarken aklımda başka bir tek soru vardı: eğer uğraşılan konu ciddi hastalık olmasaydı yerine sağlığa odaklı olsaydı tıp ne kadar farklı olurdu? Kafamda ideal sağlığın yedi bileşenini tekrarladım ve benim yeni aklımdan bir liste oluştu:

Doktorlara daha fazla 'bilmiyorum' deme hakkı tanımak. Ya da, gerekli olduğunda, kendilerine set çekmek için 'hayır' deme hakkı.

Daha fazla uyumaları için doktorlara izin vermek.

Tıbbi yapılar içerisinde daha fazla bahçe, arboretrum ya da daha fazla canlı bitki bulundurmak.

Daha güvenli kimyasallar kullanmak.

Onların sezgilerini geliştirmek.

Hastanelerde ve bakım merkezleri için işlenmemiş gıdalar seçmek.

Oynamaları için.

Kederlerini yaşamaları için.

Bütün bunların üstünde, bu mottodan medikal kültürde kurtulma izni vermek, *seni öldürmeyen şey güçlendirir*. Çünkü bizi öldüren *bu*.

‘Çok idealist geldi’ dedim David’e. ‘Ve yeterince hizmet almamış beslenme yetersizliğine, kirliliğe ve sosyal sterse duyarlı gruba ne olacak?’ yatağa atladım. ‘Ben sadece *n* 1’im- azaltılmış *n*’

‘Değişim bir yerden başlamak zorunda, değil mi?’

David haklıydı. Ben *n* 1 olabiliyordum, fakat düşündüm ben ‘herşey’ in bütünleşik bir *n*’si idim. Dünyayı değiştirmek zorunda değildim. Sadece sonraki adıma geçmeye ihtiyacım vardı.



Birkaç hafta sonra, bizim evin salonunda yirmi doktor ve ben daire halinde oturuyorduk. Birkaç bütünleşik tıp hekimi, birkaç pediatrist ve aile hekimi, bir jinekolog, bir çift acil hekimi ve ‘bir sonraki’ işe bakınan birkaç emekli. Martine, benim sezgi mentorum da oradaydı. Bütüncül tıpla ve de sezgi ile ilgilenebilecek tüm hekimlere davet için e posta göndermiştim. Konular genişti. Bu toplanma ciddi anlamda başlıkları toparlamak içindi. Konuşmaya başlamak için.

Onların değişik kliniklerinde zaten kullanmakta oldukları sağlık programları hakkında konuştuk. Ve onları nasıl genişletebileceğimizi. Aynı zamanda uzmanlar ve intörnler için de yapım aşamasında olan programlar vardı. İlk

olarak, var olanlarla ilgili yüreklendim ve hâlâ ihtiyacımız olan nasıl büyütürüz konusunda da sabırsızlık hissettim.

İkinci yarıda, Martine sezgiye dair temel bazı prensiplerin üzerinden geçti ve sezginin işaretlerini bedeninde nasıl hissettiğine dair bir hikaye paylaştı. Diğerleri, bir belirsizlikle başlayan değişik hikayeler paylaştılar, ‘hastamla ilgili ters giden bir şeyler olduğunu seziyordum.’ Fakat çok geçmeden, daha derinlere indik. Ben sezgiyi tedavilere ve destekleyicilere odaklanırken nasıl kullandığımı anlattım. Ve ardından bir aile hekimi riskli bir doğumla doğan bir bebeğe enerji yoluyla nasıl bağlandığını anlattı ve ‘sadece biliyordum ki eğer bebekle iletişime geçmezsem o ölecekti.’

Bir sessizlik oldu. Birbirimizin tepkilerini kontrol ediyorduk. Kimse dalga geçmeyince, tüm hikayeler paylaşıldı. Birileri bir hastasında baş ağrısına neden olan, Amerika’da nadir görülen bir beyin parazitinin neden olduğu ‘Nörosistis-serkozis’ hastalığı ile nasıl mücadele ettiğini anlattı. ‘Hastaya baktığımda, beyindeki parazitin kafasının şeklini gördüm’ dedi. Bir kaşını kaldırdı, görünüşe göre buna hâlâ inanmıyordu. ‘Tamam’ diye kendi kendin mırıldandı, kendine söylüyormuş gibiydi, ‘bunu ilk kez yüksek sesle söylüyorum ve biraz garip hissettirdi.’

Bu çalışma grubu bütün bir Cumartesi devam etti ve Pazar sabahı da sonuçlandı. Bu kısmen keder ritüeli gibi hissettirdi- gizli hikayelerin itirafı ve taşıdığımız utancın serbest bırakılması – ve kısmi başlangıç- sessiz bir yıkıcı hareket töreni. Birbirimizi dost sohbetçiler olarak tanıyorduk, mesleğimizin dayandığı temelleri dikkatimizde tutarak ancak aramızdaki alanları genişleterek ve bizden önce gelen tüm şifacıların ayak izlerini takip ederek.

Gelecek hafta yapacağım Grand Round konuşmamda yalnız olmayacağımı biliyordum.

Herkes gittikten sonra, evi temizledim, sandalyeleri yerlerine koydum ve saatime baktım: bire çeyrek var. Televizyon dolabını yerine sürükleme zamanı. David ve kızlar ve Pepper çok dakik bir şekilde yüzme ve Strawberry Canyon’unda bisiklet sürmekten geldiler. Kızlara Pepper’ı temizlemelerini söyledim ve ardından duş almalarını ve havlularını kurumaları için asmalarını da. David mutfaktaydı, biraz mısır atıştırıyordu. 12:55 ‘de oturma odasına geldi. 49ers

oyunu başlamak üzereydi. Ben mutlu bir şekilde, köşeme oturdum, not defterimi açtım ve sezgi çemberinden bazı notları yazdım.

Herbiri kendi işine odaklanmış sevdiklerimle, kalem kağıtla devam ettim, ciddi mental notlar almaktan daha çok yazmak istedim.

Tüm zamanlardaki notlarımı- günden hikayeler, geçmişin yansımaları, şiirler, şarkılar. *Bir çarpıntı olarak başladı*, yazdım. Sonra, *göğüs kemiğimin altında bir civciv kanat çırpıyormuş gibi hissettim*. Ağlayan selviye baktım, daha karanlık zamanları hatırlayarak – dip akıntısı, vertigo, doğum kasılmaları- ve ardından pop-pop-pop.

İlk yarısına kadar yazdım. 49ers üçe doğru bitti, David alkışladı. Güneş Golden Gate'in üstündeydi.

Ve ben *buradaydım*.

15. Kendi gerçek hikayenizi bulun.

Kanepeden Nasıl Kalkarım? (Nasıl İyileşilir?)

1. Yeni sorular sorun.
2. İç saatinizi sıfırlayın.
3. Kendinize almak için izin verin.
4. Günlük doğa dozunuzu alın.
5. Evinizi toksinlerden arındırın (ve kendinizi).
6. Bırakın sezginiz düşünen beyninize bir sonraki adımda nereye bakacağını söylesin.
7. Düşüncelerinizi değiştirin, genlerinizi değiştirin.
8. Vücudunuzu eğitin.
9. Bağırsaklarınızı iyileştirin.
10. Size hizmet etmeyen eski alışkanlıklarınızdan vazgeçin.
11. Keyfin pratiğini yapın. Bu ciddi bir iştir.
12. Köklerdeki temel nedenleri keşfedin.
13. Aşk ve kayıyı yaşayın.
14. Hedefinizi geri kazanın.
15. Kendi gerçek hikayenizi bulun.

Bölüm Üç

Nasıl İyileşir?

İyileşmek, bir dizi aksiyon almaktan çok bir iyi olma durumudur. Düşünce sisteminde bir değişiklik gerektirir, beyin, vücut ve ruhun yeniden organize olma sürecidir. Takip edilecek yol haritasındaki adımlar eğer düzenli olarak yapılırsa, kendinizle ve çevrenizle olan ilişkilerinizin dönüşerek sizi yeni bir durum için daha açık hale getireceği söylenir.

İyileşme yolculuğu derindir. Kökteki temel nedenlere doğru iner ve hastalıkların mekanizmasını bulur.

Yavaştır. Doğanın temposuna uyum sağlar.

Eğer siz de benim gibiyse, siz de daha az derinden ve daha hızlı iyileşmeyi tercih edebilirsiniz. Fakat iyileşme insanlığın sarmal yolculuğudur. En derin noktadan en yüksek tepelere kadar yayılmıştır. Eğer, sizin yolculuğunuzda, eğer bir numaralı kareye geri geldiğinizi hissediyorsanız, spirali hatırlayın: başka bir seviye ile yüzleşiyor olabilirsiniz.

İlerleyen sayfalarda, hastalarım için bazı önerilerde bulundum. Bu önerileri kendim birebir uyguladım ya da kendime uyarladım. Bazıları düşük maliyetli ya da maliyetsiz olduklarından ulaşılabilmeleri oldukça kolay. Diğerleri, daha az ulaşılabilir. Hepsisi için en büyük gereksinim ise, dikkatiniz. Bunlar 'pratik' olması, faydalı olabilmeleri için zaman ve süreklilik gerekli. Modern hayatınızı durdurmanız ya da kolaylıklarınızdan vazgeçmenizi gerektirebilir. Hepsini tek seferde yapmak zorunda değilsiniz; aslında, ben hastalarımı bundan vazgeçiriyorum. Önemli olan vücudunuzun neye ihtiyaç duyduğunun ayarını yapmak ve pratikleri hayatınıza uyarlayabilmek için elinizden gelenin en iyisini yapmak.

Şu anda yapacaklarınız, gelecek yıllar içinde sağlığınıza etkileyecektir. Ve eğer çocuk doğurma yaşında ya da daha gençseniz, değişiklikleriniz gelecekteki çocuklarınızın sağlığını da olumlu etkileyecektir.

Bu yönergeler kendini geliştirmekten çok, size bu hayatta bir kez verilen bedeni korumak için kademeli olarak girişimde bulunmayı öğretir.

Dolayısıyla yavaş ve derinden ilerleyin.

1. Yeni sorular sorun

Bu kolay bir iş değildir. Özellikle doktorlar, bilim insanları ve akademisyenler ya da her ne kırmış olursa olsun biz tamir edebiliriz ya da talihsiz bir durumdan çıkış yolumuzu düşünenler için zorlayıcı bir durumdur. Semptomlar vücudu-

muzun bize bir şeylerin çalışmadığını söyleme şeklidir. Sıklıkla bu semptomlar bir süre devam eder, fakat biz gözden kaçırsanız ya da irademizle onların üstesinden geliriz.

Şimdi onlara dikkat etme ve onların varlığından şüphe etmeme zamanı. Rasyonel akıl keşiflerimizin farkında olmamızı sağlar, fakat bu bizim keşfi yöneten bilincimizdeki sığıraşlarımızdır.

2. İç saatinizi sıfırlayın

Sağlıklı olmak iç ve dış ritminizin senkronize olması demektir. Organlarınız yirmi dört saatlik zamanda farklı zamanlarda çalışan ve duran kendi sirkadiyen ritmine sahiptir ve günleriniz diğer tüm etkenler arasında gün ışığının ritmi ile yönetilir.

Beslenme: Ne kadar düzenli, o kadar iyi. Düzenli bir program sindirim sistemi organlarına ve sindirime, absorbsiyona ve enerji üretmek için yiyecekleri kullanan hormonlara optimum çalışma imkanı verir. Bir gece on iki ila on dört saatlik bir açlık penceresine sahip olmak en ideal olanıdır. Fakat eğer kronik yorgunluğunuz varsa, daha sık yemek yemeye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Önerilen Öğün Miktarları: kocaman bir kahvaltı, orta büyüklükte bir öğlen yemeği ve küçük bir akşam yemeği

Önerilen yeme aralıkları: sabah 08:00'den akşam 20:00'e kadar. Eğer yapabiliyorsanız, sabah 08:00 den akşam 18:00 'e kadar. (Eğer kronik yorgunluk ya da disotonomi semptomlarınız varsa, daha uzun yeme aralıkları daha iyi olabilir. Sabah 08:00'den akşam 21:00 ya da 22:00'e kadar)

Uyku: Düzenli uyku enerji ve zihinsel konsantrasyon için gerekli olduğu kadar, detoksifikasyon, doku gelişimi ve onarımı için de gereklidir. ABD Hastalık Kontrol Merkezleri'ne göre Amerika'lının %35'inden fazlası önerildiği şekilde gece 7 saatlik uykuyu tamamlamıyorlar.

Dinlendirici uyku gece yatmadan önceki ritüeller ile desteklenebilir, fakat çalışmalar uyku üzerinde günlük yaşamın önemini de göstermiştir. Uyanık ge-

çirilen zamanlardaki kronik stresin azaltılması uyku kalitesini ve uyku süresini artırır.

Kronik uyku problemi yaşayanlar, psikolojik dengesizliklerin düzeltilmesi için doğru rehberlik alabilmek adına bir hekimden destek almalıdırlar.

Öneriler

1. Sabahları belli bir düzene uyanın
 - Her gün yaklaşık aynı saatlerde uyanın (uyumaya yaklaşık aynı zamanlarda gidin)
 - Uyandıktan sonra en az 20 dakika parlak ışık alın.
2. Aktivitelerinizi ve dinlenmelerinizi düzenleyin.
 - Güne başlamak için en iyi yollar olan meditasyon ya da egzersizlerinizi yapın.
 - Eğer işiniz uzun oturma süreleri gerektiriyorsa, saati her saat başına ayarlayıp, yerinizden kalkın ve etrafta gezinin.
 - Gün boyunca basit stresten uzaklaştırıcı meditasyonlar yapın.(6. Bırakın sezginiz düşünen beyninize örnekler için bir sonrasında ne-reye bakacağını söyleyin bölümüne bakın)
3. Uykuya hazırlanın
 - Uyumadan en az 2-3 saat öncesinde yorucu egzersiz yapmaktan kaçının.
 - Özellikle akşamları, kafein ve şekerli yiyeceklerden kaçının.
 - İlaçların uykuya zararlı yan etkilerini kontrol edin ve doktorunuzla alternatif ilaçlarla ilgili konuşun.
 - Alkol alımını sınırlayın. Daha az, daha erken saatlerde ve yiyeceklerle birlikte alkol almak en iyisidir.
4. Güneşin ritmini takip edin.
 - Alacakaranlıkta ışıkları kapatın.
 - Mavi ışığı bilgisayarı ve cep telefonunu kapatarak ya da elektronik aletlerde mavi ışık filtresi programlarını indirerek /aktifte ederek azaltın.

- Gün karardıktan sonra vücudunuzu ve beyninizi uykuya hazırlamak için bir rahatlama ritüeli geliştirin: ılık bir banyo, günlük yazmak, iyi bir kitap, masaj ya da cinsel ilişki.
5. Uyku için uygun ortam hazırlayın
- Yatak odasını serin tutun (18 C ya da daha serin)
 - Saatleri görüş alanınızın dışında tutun (Saatler bizi uyanık olmaya iter)
 - Elektronik eşyaları uzaklaştırın (cep telefonları, tabletler, dizüstü bilgisayarlar)
 - Karanlıkta uyuyun. Işık geçirmeyen perde ya da göz bandı kullanın.
 - Yatağı sadece uyumak ve seks için kullanın.
 - Sadece uyumaya gitmeyin. Uyanıklılık halinizi de bırakmayı deneyin
6. Vücudunuzun ritmini ayarlayın
- Uykunuz geldiğinde yatağınıza gidin.
 - Eğer uyuyamazsanız, kalkın ve uyuyana kadar rahat ve konforlu bir yerde vakit geçirin
 - Aktive edici faaliyetlerden kaçının. Eğer zihninizi yapılacak işlerle doluysa, onları atın ve zihninize o anda bunları düşünmek zorunda olmadığınızı söyleyin.

Favori Uyku Yardımcılarım*

- Magnezyum şelat. Glisinat benim favorim. Eğer konstipasyona eğiliminiz varsa, sitrat doğru bir form. Yatmadan önce 400-600 mg alınmalı, eğer böbrek problemi ile ilgili bir durumunuz varsa kaçınmalısınız.
- 5 –HTTP: Vücudunuzun daha fazla melatonin üretimine yardımcı olan bir amino asittir. Yatmadan önce 100 mg başlama dozudur.

* Hamileyseniz, bebeğinizi emziriyorsanız ya da kronik böbrek yada karaciğer hastalığınız varsa, besin destekleri, vitaminler ve mineraller için mutlaka doktorunuza danışın.

- Melatonin, lipozomal ya da yavaş salınımlı formüllü. Başlama dozu 0,5 mg ve eğer gerekirse 1-2 mg'a kadar çıkılabilir. Eğer daha fazla doz gerekiyorsa, uykusuzluğun başka nedenlerinin araştırılması için bir doktora başvurun. Çok fazla melatonin almak vücudunuzun kendisinin bu hormonu üretmesini baskılayabilir.
- Valerian root- Kediotu kökü. 400-500 mg, yatmadan önce 1-2 kapsül.
- Ashwagandha-Kış kirazı kökü. 500 mg kapsül ya da %2,5-5 anolidle hazırlanmış tentür, yatmadan önce 1-2 kapsül.

Kaynaklar

- *The Circadian Code: Lose Weight, Supercharge Your Energy, and Transform Your Health from Morning to Midnight* by Satchin Panda, PhD
- *Go to Bed!* by Sarah Ballantyne, PhD (available at www.the-paleo-mom.com)
- *Say Good Night to Insomnia: The Six-Week, Drug-Free Program Developed at Harvard Medical School* by Gregg D. Jacobs, PhD
- Insight Timer, a free app that has more than ten thousand guided meditations. The body scans and abdominal breathing practices help bring awareness into your body.

3. Kendinize Almak İçin İzin Verin

İyileşme izolasyonla sağlanamaz. İnsanlar ve kendiniz için oluşturduğunuz çevre sizin bu yolculuğunuzu destekleyebilir. Fakat, ilk önce kendinize almak için izin vermelisiniz. Yapmalı, etmeli ya da yapmamalı, etmemeli kalıplarını bırakın gitsin. Ve almak için elinizi uzatın.

1. Güveneceğiniz bir hekim bulun. En nihayetinde güven, hekiminizin size önereceği herhangi bir ilaçtan ay da terapiden daha önemlidir.
 - a. Functional medicine practitioners: [http://www.functionalmmedicine.org](http://www.functionalmedicine.org).

- b. Functional medicine health coaches: <http://www.functionalmedicinecoaches.org>.
 - c. Cranial osteopaths: <http://www.cranialacademy.org>.
 - d. Acupuncturists: <http://www.nccaom.org>.
2. Eşinizle ya da yakın arkadaşınızla konuşun. Ve eşinizin de kendi arkadaşları ile konuştuğundan emin olun.
 3. If your energy is low or your brain is foggy, consider setting up a rotating meal service, where friends and family can sign up to drop off food. You can specify your dietary needs and preferences. <http://www.mealtrain.com>.
 4. Eğer arkadaşlarınız yardımcı olmak isterse, onlara pratik işleri öner: manav alışverişi, çamaşır, eczane alışverişi gibi size faydalı olan ne varsa.
 5. Kronik yorgunluğu olan insanlarla ve onlara bakan insanlarla telefon aracılığı ile ya da birebir iletişim kurun. AMMES'i deneyin. (Amerikan Miyaljik Ensefalomyelit ve Kronik Yorgunluk Sendromu Derneği): <http://www.ammes.org>

4. Günlük Doğa Dozunuzu Alın

Eğer dışarı çıkmak çok zorlayıcı geliyorsa, eve bitki ya da taze çiçek alın. Doğaya ait herhangi bir çeşit iyileşmenin dinlen ve beslen tarafını aktive edebilir.

Eğer vücudunuz bitkiler ve çiçekler konusunda hassas ise, sakinleştirici doğa manzaraları asmayı düşünün.

Eğer yatağa ya da evde kalmaya bağımlı iseniz, tüm gününüzü ıdıklı bir odada geçirmek için düzenleme yapın. Günün bir kısmını da yatağınızın dışında ya da bahçenizde geçirmeye çalışın.

5. Evinizi Toksinlerden Arındırın (ve kendinizi de)

Burada ev ortamınızı arındırmanın bazı yolları bulunmakta. Bu değışiklikleri bir anda yapmaktansa, yavaşça fakat emin olarak yapmayı düşünün, böylece kendinize ya da ailenize fazlaca yüklenmemiş olursunuz.

1. Mümkmn olan her zaman organik üretimi ve etleri tercih edin.
2. Eğer varsa bir çiftçiden alışveriş yapın.
3. Paslanmaz çelik ve /veya seramik bir tencere kullanın. Yapışmayan tava ve tencerelerden uzak durun.
4. Yiyecek saklamak için, Pyrex cam kaplar ya da geri dönüşümlü kavanozlar kullanın. Herhangi bir plastik kapta saklamaktan ya da yiyecekleri ısıtmaktan kaçının. Aynı zamanda mümkün olduğu her zaman cam şişedeki içecekleri, alüminyum kutudakilerden daha fazla tercih edin.
5. İçme suyunuzu klordan ve aynı zamanda diğer kimyasallar ve kirleticilerden arındırın. İyi kalite su filtreleri için www.multipure.com adresini inceleyebilirsiniz.
6. Ev ortamınızdaki ve ofisteki alerjenleri azaltabilmek için bir hava temizleyici kullanın.
7. Tozu HEPA filtreli bir süpürge ile uzaklaştırın ve sık sık vakum yapın. Tozu uzaklaştırmak için klasik temizleme yöntemlerinden kirletici maddeler taşıyan küf ve tozu solumanıza neden olacağı için kaçının.
8. Ellerinizi ılık su ve kastil sabunu ile yıkayın. Yapay kokulardan, antibakteriyel sabunlardan ve sert yüzey temizleyicilerinden uzak durun.
9. Temizlik ve dezenfeksiyon için biyolojik olarak çözülebilir temizleyiciler ya da seyreltik sirke ya da hidrojen peroksit kullanın.
- 10.Koku yayan plastikleri azaltın ya da yok edin. Vinil duş perdesi, sentetik halı ya da paspas gibi kimyasal kokan her şeyi uzaklaştırın.
11. İçerisinde uçucu organik bileşen bulunmayan ya da düşük seviyede bulunan boyalar ve çözücüler kullanın.
- 12.Sentetik kokulu kişisel bakım ürünlerinin yerine temel yağlardan üretilmiş olanları seçin.
- 13.Yanmayı önleyici sprey püskürtülmemiş kanepeleri tercih edin.

14. Etrafınızdaki elektronik kirliliği azaltın. Wi Fi modemin üzerinde bulunan otomatik bir zamanlayıcı gece boyunca modemin kapalı olmasını sağlayacaktır. Yatağa yakın olan elektrikli aletleri gece uzaklaştırın. Cep telefonunuzu asla üzerinizde taşımayın. Kullanmadığınızda uçak moduna alın.
15. Kendi evinizin ötesine geçin. Daha net alternatifleri destekleyen kurallar belirleyin. Daha sağlıklı bir çevre ancak sağlıklı seçimlere mümkün olabilir ve sağlıklı bireylerin varlığı ise çevrenin de sağlıklı olmasına bağlıdır.

Kaynaklar

- <http://www.ewg.org>. Wondering which foods to buy organic? Which personal health-care products are healthier? Which safer insect repellants actually work? Environmental Working Group is a nonprofit advocacy group with practical guidelines for everyday living.
- <http://www.becausehealth.org>. An at-a-glance compilation of science-based tips, guides, and expert advice to create a healthier future for you and your communities.
- <http://www.healthandenvironment.org>. Wondering how to get involved at the community level and beyond? Shifting the responsibility onto governmental agencies and industries reduces the responsibility from the individual or family. Collaborative on Health and the Environment is an international association of scientists, health professionals, activists, policy-makers, and community folks working together to review the latest science.
- <http://www.nrdc.org>. National Resources Defense Council is an environmental action group focused on a variety of environmental policies.
- <http://www.epa.org>. The US Environmental Protection Agency has a comprehensive pollutants database.
- For more resources, see: <http://www.cynthialimd.com/environmental-health-resources>.

Bu bölümde vücudunuzun iç ortamını temizleyebilmek için birkaç ip ucu bulunmakta. Çünkü insanlar yedikleri, içtikleri, nefes aldıkları ve dokundukları ve vazgeçemediklerinden ibarettir.

Detoks. ‘Detoks’ terimini kullandığımda, bütçenizi sarsabilecek ya da bedeninizi zarar verebilecek aşırı lüks spa ya da uç meyve sebze suları ile hazırlanan tarifleri kast etmiyorum. Detoksifikasyon, basitçe, vücudunuzdan uzaklaştırılmadığı takdirde kronik hastalıkların oluşmasına öncülük edebilecek, istenmeyen maddelerin filtre edilmesi ve uzaklaştırılması işlemidir. Karaciğer bu süreçteki temel organ olmakla birlikte, birçok organ (deri, bağırsaklar, bağışıklık sistemi, akciğerler ve böbrekler) bu işlemde bize yardım eder.

Derin Hikaye. Bireysel detoksifikasyon kapasiteniz birçok faktöre bağlıdır: 1) genlerinize, 2) çevredeki kirleticilere verdiğiniz toplam tepkiye 3) bağırsak sağlığınıza 4) Bağırsaklarınız ve böbreklerinizin düzenli eliminasyon hızına 5) karaciğeriniz için temel niteliğindeki besinlerin varlığına ve 6) yaşınıza.

Neyi uzaklaştırmalı (ya da azaltmalı)?

1. Daha bilinçli seçimler yaparak kişisel riskleri (yukarıda anlatıldığı gibi),
2. Üreticilere daha güvenli alternatifleri kullanmalarını önererek çevrenizdeki riskleri (ekte kaynaklar bulunmakta)

Neyi Canlandırmalıyız? Vücudun doğal detoks mekanizmasını.

10 adımda yapılacaklar listesi:

1. Limon suyu temizleyicisi yapın. Sabahları ilk iş, bir şey yemeden ve içmeden önce (herhangi bir ilaç ya da besin desteğinden önce, bir tane taze limonu sıkın, oda sıcaklığında tercihinize göre filtre edilmiş su ile sulandırın ve için. Başka bir şey yemek ya da içmek için 20 dakika bekleyin. Bunu 3-4 hafta süre ile her gün yapın.
2. Brokoli yiyin. Brassica familyası üyeleri -lahana, kara lahana, pancar, karnabahar- diğer besin maddelerini ve antioksidanları sağlarken, karaciğerinizin detoks enzimlerini besler. Onları buharda pişirin, haşlayın ya da onlardan bir smoothie hazırlayın. Madde 9: Bağırsaklarınızı iyileştirin bölümünde diyet detoks diyetindeki özel besinlere bakın.
3. Proteinlerinizi hatırlayın. Glisin gibi aminoasitler karaciğerinizin detoks enzimlerini besler ve sistein ise ağır metalleri detoksifiye eden proteinler için gerekli bir kofaktördür. Kemik iliği, fasulye ve yağlı balıklar iyi kaynaklardır.

4. Diyetinizdeki lif oranını artırın. Düzenli bağırsak hareketinin günde 1-2 kez olması beklenir. Lif için iyi kaynaklar: Nişasta içermeyen sebzeler, fındık, çekirdekler, keten tohumlu yemekler, fasulye. Pisilyum ve pirinç kepeği prebiotik besin destekleri olarak alternatif seçeneklerdir. (günlük yaklaşık 30 g + biraz su) (prebiotikler, probiotiklerden farklı olarak bağırsak florasını besleyen liflerdir)
5. Terleyin. Egzersiz yapın ve saunaya gidin. Ter, fitalat ve PCBs (perfluorinli bileşenler) gibi günlük kimyasalları vücuttan dışarı taşıyabilir. Terledikten sonra, Dr. Bronner gibi bir marka kastil sabunu ile yıkanın, böylece kimyasallar vücudunuz tarafından absorbe edilmeyecektir.
6. Bağlayıcı özelliği olan yiyecekler yiyin. Bazı yiyecekler doğal olarak ağır metalleri kendine bağlar ve vücuttan uzaklaştırır. Bunlar kişniş, elma, armut, narenciye (özellikle salata soslarında kullanılan rendelenmiş kabuklar), havuç ve pancar. Soğan, pırasa, sarımsak, kuşkonmaz gibi sülfür içeren sebzeler kurşun, kadmiyum ve civa gibi ağır metallerin detoksifikasyonunu destekler.
7. Hindistan cevizi tüketin. Hindistan cevizi suyu IV (damardan sıvı verme işlemi) sıvılar gibi size sıvı desteği verir. **Elektrolitlerden zengin bu sıvıdan 1 litre**yi detoks periyodunuz süresince 6-8 fincan su ile sulandırıp içtiğinizde, böbreklerinizin vücudunuzdan çöpleri uzaklaştırmasına yardımcı olur.
8. Bir fincan çayı paylaşın. Yeşil çayın içinde bulunan bir bileşen (EGCG) karaciğer enzimlerini besler ve aynı zamanda antioksidan sağlar. Eğer kafeine hassasiyetiniz varsa ya da uyku problemleri yaşıyorsanız, sizin için ideal olan kafeinsiz yeşil çay olacaktır. Ya da kendiniz için bir zerdeçal çayı demleyin. Benim favorilerimden birisi sıcak su ile demlenmiş bir kaşık dolusu İsviçre iksiri (zerdeçal, süt köpüğü ve detoksiye edici bitkilerin kombinasyonu).
9. Magnezyum alın. Bu kuvvetli mineral vücutta önemli yüzlerce kimyasal reaksiyona katılır, bu reaksiyonların çoğu detoksifikasyon mekanizmasında yer alır. İyi emilen bir formdaki besin destekleri, glisinat ya da malat ya da sitrat gibi, günlük 400- 600 mg hedeflenmeli. (not: bu doz

herhangi bir böbrek hastalığı olanlar için değildir) İngiliz tuzları ile bir duş almak da küçük bir doz alınmasını sağlar.

10. Bolca gülün. Daha neşeli kahkahalar dolaşımı destekler, sindirim sisteminin hareket etmesini sağlar ve uyku kalitesini artırır. 1-9 arasındaki basamakları yerine getirirken gülün. (Eğer zorla gülüyorsanız, hissedene kadar yalandan gülmeye devam edin)

Detoks için yardımcı olacak favori besin desteklerim

- Detayları yukarıda anlatılan magnezyum
- Aktif folat **içeren iyi bir B** kompleks vitamini, günlük 400-800 mg ile başlanmalı, (5 – MTHF ya da 5- metilformat)
- Zerdeçal (zedecal ekstraktı, Meriva'nın absorbe edilebilir formu) Günde iki kez 500- 1.000 mg
- N- asetil sistein (NAC), 500 mg günlük
- C vitamini, günde bir ya da iki kez 1.000 mg
- Selenyum, bakır ve krom içeren bir multivitamin (içeriğinde demir olmamalı)

Öneri Detox Siteleri

- <http://www.drhyman.com> (10-day detox course)
- <http://www.detoxinista.com>
- <http://www.balancedbites.com> (21-day sugar detox)

6. Bırakın sezginiz düşünen beyninize bir sonraki adımda nereye bakacağını söylesin

Sezgi, bilimsel kanıta dayanmayan bir bilebilme şeklidir. Daha çok bir deneysel bir titreşim şeklinde, sezgi duygulara, görüntülere ve geriye dönük gözlemlere uyarlanabilir. Sezgiyi bir başka data seti gibi görüyorum, ikinci bir göz gibi, düşünen zihine bir sonraki adımda nereye bakacağını söyler – bu da bizim bilgiye daha derinden ve daha geniş bakmamızı sağlar.

Sezgilerinizi güçlendirmek için yapacağınız birkaç basit pratik:

1. Tasarlayın. İçinizdeki durgunluğu bulmak, sezgiyi geliştirmenin temelidir çünkü düşünen zihni inşa eder.

İki tane basit meditasyon:

- Basit Meditasyon 1:

Rahat bir sandalye bulun.

Bir tane battaniye alın, böylece üşümezsiniz.

Bir mum yakın.

Nefesinize odaklanırken aleve konsantre olun. Nefes alın, nefes verin.

Eğer düşünceleriniz dağılırsa, tekrar aleve ve nefesinize odaklanın.

Düşüncelerinizi bulut gibi kabul edin ve uçmalarına izin verin.

- Basit Meditasyon 2:

Rahat bir sandalye bulun.

Bir tane battaniye alın, böylece üşümezsiniz.

Sizi rahatlatan bir mantra seçin. (Örneğin: Ben tamamım, bugün yeterince iyi şey yaptım, şimdi dinlenme zamanı)

10-15 dakika için bir saat ayarlayın ya da kısa aralarla tekrar başlayın.

Gözlerinizi kapatın.

Kamunuzdan derin nefes alın ve mantrayı on kez tekrarlayın.

Zamanınız dolana kadar tekrar edin.

2. Görselleştirin. Arkadaşlarımla ve mentorum Pia'nın bana öğrettiği bir görselleştirme pratiği:

Rahat bir sandalye bulun ve dik oturun.

10 tane rahat nefes alın, omuzlarınızı rahat bırakın ve zihninizi boşaltın.

Bir ormanda yürüdüğünüzü görselleştirin ya da bir mısır tarlasında ya da yemyeşil bir bahçede.

Bir kumsala vardığınızı hayal edin. Bu görüntüyü zihninizde tutabildiğiniz kadar uzun süre tutun ve neyin belireceğine bakın. Sol taraftan beliren nesneler ya da insanlar geçmiş, sağ taraftan belirenler ise geleceği ifade eder.

Beliren imajları günlüğünüze kaydedin. Yazmak deneyimlerinizi bir araya toplamaya yardımcı olur.

3. Rasyonel zihninizi dinginleştirmek için belirlediğiniz zamanlarda düzenli olarak yazılar yazın. 13. Bölümdeki sevgiyi ve kaybetmeyi yaşayın bölümündeki yönlendirmelere bakın.
4. Bir günlüğe rüyalarınızı kaydedin. Kelimesi kelimesine yazmak yerine, görüntüleri, tekrarları, sembolleri, arketipleri not edin. Uyumadan önce, bilinçaltınızı rüyalarınız yolu ile görebilmek için davet edin.
5. Vücudunuzdan gelen sinyallere dikkat edin: örneğin sancılar, tüylerinizin diken diken olması ya da bulantı gibi. Fiziksel dengesizlikleri ya da hastalıkları işaret eden belirtiler uzun sürerken, sezgisel belirtilere ilişkin işaretler çabuk yok olmaya meyillidirler.
6. Geçmişin size bıraktığı hediyeleri listeleyin. Bu gerçekten olanlarla, görüntüleri ve belirtileri bağlantılandırmaya ve istek ya da korkulu düşüncelerle sezgi arasında deşifre oluşmasına yardımcı olur. Bu notları rüya günlüğünüze kaydedin, bu günlük tüm sezgi bağlantılı yansımalar için kullanılabilir.
7. Sabırlı olun. Sezgiyi geliştirmek yeni bir dil öğrenmek gibidir. Zaman alır, tekrar ve pratik gerektirir.
8. Mütevazı olun ve güvenin. Analitik düşünce gibi, sezgi %100 zamanının %100'ünde de doğru değildir.

Sezgiyi geliştirmek için favori kaynaklarım:

- *Second Sight: An Intuitive Psychiatrist Tells Her Extraordinary Story and Shows You How to Tap Your Own Inner Wisdom* by Judith Orloff, MD
- *The Intuitive Way: The Definitive Guide to Increasing Your Awareness*, a hands-on workbook by Penney Peirce
- *The ABCs of Energy: An Easy Guide to What You Feel But Can't See* by Martine Bloquiaux

7. Düşüncelerinizi değiştirin, genlerinizi değiştirin.

Düşünceleriniz bazı genlerinizi aktif hale getirirken, bazılarını inaktive edebilir ve nöronlarınızın arasındaki bağlantıları değiştirebilir. Bu bölümde, beyninizi zarar veren ve inflamasyona neden olabilen savaş ya da kaç durumundan kur-

taracak ve dinlen ve beslen durumuna yönlendirebilecek bazı düşünceler ve pratikler bulunmaktadır.

1. Her şeyi yeniden düzenleyin. Eşyalarınızı ve dekoru yeniden organize edin, daha önce yemediğiniz elinizle yemek yiyin, yatağın diğer tarafında uyuyun, farklı bir yoldan gitmeyi tercih edin.
2. Bir müzik enstrüman öğrenin ya da yeniden elinize alın. Bunun çok büyük bir girişim olması gerekmiyor
3. Geçmişinizden hayat dolu ve pozitif zamanlara ait müzikleri dinleyin. Eğer böyle bir zamanı hatırlayamıyorsanız, size hayat dolu hissettiren müzikleri dinleyin.
4. Negatif düşüncenin belirtilerini tanımlayın. Ortaya çıktıklarında, onları not edin, susmalarını söyleyin ve düşüncelerinizi pozitive doğru yönlendirin. Bazı zararlı belirtiler: sağlığınızla ilgili obsesyonlar-takıntı-, hangi durumda ne hissediyor olduğunu tahmin etmeye çalışmak, kendi kendinize negatif konuşmak, kendinizi suçlamak, bağımlı davranışlar ve negatif inançları beslemek.
5. Kendinizi negatif düşünce içerisindeyken yakalarsanız, zihninizi pozitif bir deneyimle buluşturun- bu görselleştirilmeli ve şekillendirilmeli. Annie Hoper'ın Dinamik Nöral Yeniden Eğitim Sistemi'nden uyarlanmış bir görselleştirme:

Olumlu bir hatıranızı düşünün. Sudaki deneyimler (yüzme, bir göle atlama) bu egzersiz için özellikle efektiftir.

Bu hatırayı şimdiki zaman kipi ile yüksek sesle anlatın ve tüm duyularınızla hayal edin. (Bu bana derimde ne hissettiriyor? Nasıl kokuyor? Neye benziyor? Nasıl bir ses duyuyorum?) Vücudunuzda hissettiğiniz duygulara yöneleceksiniz, tüylerinizin diken diken olması, titreme ya da vücudunuzda ılık bir his. Sadece vagus sinirini uyardığınızda bu olur.

Bu deneyimi olumlu bir mantra ile birleştirin (örneğin: Ben güçlüyüm!, Ben sağlıklıyım!, Ben hayatımı yaşıyorum!)

Bunu her gün tekrarlayın. Mümkünse günde iki kez. Beyninizi yeniden organize edebilmek için tekrar etmek temel aktivite.

Ve iç organlarınıza dair deneyimlerinizi ortaya çıkarmak vücudunuzun iyileşmesi için anahtardır.

Nöral Yeniden Eğitim için Favori Kaynaklarım

- The Dynamic Neural Retraining System by Annie Hopper. <http://www.retrainingthebrain.com>.
- *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries from the Frontiers of Neuroplasticity* by Norman Doidge, MD
- *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* by Rick Hanson, PhD
- *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves* by Sharon Begley

8. Vücudunuzu eğitin

Vücudunuzla iletişiminiz koptuktan yıllar ya da onlu yıllar sonra onu eğitmeye başladığınızda, semptomlar ilk önce çok yoğun hissedilebilir çünkü çok daha fazlasını fark edersiniz. Bu hassasiyetlerden korkmamaya çalışın-daha da iyisi, onların arkasından gidin. Semptomlar altta yatan eksiklikler ve dengesizlikleri vücudunuzun ciddi anlamda size gösterme yoludur.

Burada beyin ve vücudu tekrar birleştirmenin bazı yollarını bulacaksınız:

1. Vagusu uyarın. Bu sinir, sinir sisteminde inflamasyonu azaltan ve iyileşmeyi sağlayan dinlen ve beslen durumunun büyükbabasıdır. Diğer sinirler gibi, ne kadar çok aktive ederseniz, o kadar güçlü cevap alırsınız.
 - Boğazınızı kontrolünüz altına alın. Gün içinde birkaç kez gargara yapın. Bu aksiyon vagus sinirini uyaran arka boğaz kaslarınızı kullanmanızı gerektirir. **Özefagusunuzla** derinden gargara yaptığınızı düşünün.
 - Yüksek sesle şarkı söyleyin. Evde yalnızken, duştayken yapabildiğiniz kadar yüksek sesle şarkı söyleyin. Bu da arka boğaz kaslarınızı kullanmanızı sağlar.
 - Yiyeceklerinizi çiğneyin. Telefon, televizyon ya da bilgisayar gibi dikkat dağıtıcı ekranları uzaklaştırın ve sadece yemeğinize odaklanın. Yiyecekleriniz iyice lapa olana kadar çiğnediğiniz takdirde, sadece sindirim sistemini harekete geçirmiş olmakla kalmaz, aynı zamanda vagusu da stimüle etmiş olursunuz.

- Kendinizi öğürtün. Yuvarlak kenarlı bir kaşık alın, ya da tercih ederseniz eczaneden bir kutu abeslang alın. Boğazınızın arkasına bununla müdahale etmeyin. Bunun yerine, ağzınızı büyükçe açın ve dilinizin arka tarafını kaşıkla ya da abeslang ile bastırın, bu öğürmenizi tetikler. Bunu birkaç kez tekrar edin.
- Karnınızdan nefes alın. Sessizce oturun, omuzlarınızı rahat bırakın ve 20-30 derin ve diyaframınızdan nefes alın. Karnınızdan nefes alacaksınız, göğsünüzden değil, bunun için elinizi karnınızın üzerine koyarak başlayın. Her nefeste elinizin karnınız tarafından itildiğini hissedin. Her nefesten sonra, nefesinizi beş yedi saniye tutun, ve ardından karın kaslarınızı itebildiğiniz kadar iterek yavaşça nefes verin.
- Bir sonraki duşunuzu soğuk su ile bitirin. Soğuk su vagus sinirini uyarabilir. 10 ya da 20 saniye soğuk suyu deneyin. Titreme refleksi göstereceksiniz.

2. Güne bir çi seansı ile başlayın.

- 10 dakikalık **çigong** pratiği yapın. YouTube'da ücretsiz yönergeler bulunmakta.
- Organlarınıza dokunun: akciğerleriniz için göğsünüze, karaciğeriniz ve dalak için göğüs kafesinin altındaki boşluğa, üreme sisteminiz ve böbrekleriniz için sırtınızın alt bölümüne ve sindirim sisteminiz için karnınıza.
- Sesle iyileştirmek: İç organları güçlendirmek ve aktive ediyor görünen nakaratlar için aşağıdaki kaynaklara bakın.

3. Yüzmeye gidin. Suya batmak vücudu harekete geçiren bir duyuşal aktivitedir. Duyuşal deneyimi artırabilmek için 5-10 damla lavanta yağını suya ekleyin.

4. Dışarıda çıplak ayakla yürüyün. Ayak tabanları beyne sinyal gönderen yüzbinlerce sinir ucuna sahiptir. Daima ayakkabı giydiğimizde, beynimiz bu bağlantıları kaybeder. Sahilde deniz ve kumun farklı birleşimlerinde yürümek idealidir. Arka bahçenizde yürümek de. Daha fazla detay için madde 4.Günlük doğa dozunuzu alına bakın.

Vücudunuzu eğitin için favori bağlantılar:

- **www.chicenter.com** has subscriptions for videotaped and livestream qigong practices for all levels. There are also free demonstrations by Master Mingtong Gu on YouTube.
- Four-Minute Workout by Zach Bush, MD, via YouTube; do this at your own pace and capacity.
- Fightmaster Yoga via YouTube has free yoga practices for beginners.
- Jessica Smith TV via YouTube has easy twenty- and thirty- minute stretching practices.

9. Bağırsaklarınızı İyileştirin.

Doğal ortamda ne kadar çok bulunursanız, özellikle toprakla temasınız ne kadar çok olursa, bağırsak ekolojinize faydası olacak mikroorganizma çeşitliliği ile karşılaşma ihtimalinizi o kadar artırırsınız. Dolayısıyla **4. Günlük Doğa Dozu- nu Alın** pratiğini yaparken, çimenlerin ya da çamurun üzerinde vakit geçirin. Ya da bisiklet sürerken, bir meşe ya da eğrelti otunun yaprağını yanaklarınıza sürün.

Bağırsak florasını zenginleştirmenin en direkt yolu yiyeceklerinizdir. Bağırsak iyileştirici, enerji verici ya da anti inflamatuvar pek çok diyet çeşidi var. Genel özellikler 1) tüm yiyecekler 2) niteliği zengin ve renkli sebzeler 3) düşük işlenmiş içerikli ve düşük şekerli yiyecekler 4) sağlıklı yağlar ve proteinlerden zengin besinler 5) sağlıklı bağırsak florasını besleyen ve lif oranı zengin olan gıdalar ya da probiotikler. Kısa dönem ‘sıfırlama’ diyetleri uzun süreli idame diyetlerinden farklı tutulabilir, fakat ilki ikincisi için iyi bir temel oluşturur. Genel yanlış kanı, bir kere sizi rahatsız eden şeyi iyileştiren bir diyet bulduğunuzda onu sonsuza kadar yapmanız gerektiğidir. Vücudunuzun bir ekosistem olduğunu hatırlayın. Zamanla ve farklı durumlarda değişiklik gösterebilir. Farklı sağlık ve farklı hastalık durumlarında farklı besinler gerekebilir. Ve çok sınırlandırılmış bir diyetle çok uzun süre kalmak, bağırsak floranızın çeşitliliği düşürebilir.

Uyguladığım 30 günlük diyet.

30 Günlük Sıfırlama Diyetinin Temel Prensipleri

Bu 30 günlük diyet sindirimi iyileştirmek, bağırsak florasını tekrar dengelemek, inflamasyonu azaltmak ve besin hassasiyetlerini ve/veya alerjileri tanımlamak için oluşturulmuştur. Sonuç olarak, uygulayanların çoğu enerjilerinde artışı ve kilolarında bir dengelenmeyi (yani eğer kilolu iseniz kilo vermeyi, eğer normalden zayıf iseniz kilo almayı) deneyimlediler. Bu diyet fonksiyonel tıptaki iki temel soruya odaklanmıştır?

Neleri uzaklaştırmalı? Genellikle problem yaratan yiyecekleri (alerjenler, işlenmiş, rafine yiyecekler)

Neyi geri kazanmalı? Besleyiciliği yüksek olan yiyecekler, özellikle de taze sebzeler.

Bu değişiklikleri en az 30 gün boyunca düzenli yapmanız temel adımdır. Eğer sağlık problemlerinizi kronik ya da komplike ise, 45 ya da 60 günlük periyot daha uygundur. Buradaki bir kaçamak yeni reaksiyonları tetikleyebilir, dolayısıyla bir ay (ya da iki) boyunca olabildiğince uymaya çalışın.

Temel birkaç kural:

- Yemeklerinizi mutfak masasında herhangi bir dikkat dağıtıcı olmadan yiyin. (herhangi bir elektronik alet etrafınızda olmadan)
- Yiyeceklerinizi çiğnemedi yutmayın.
- Günde 3 düzenli öğün yiyin. Eğer diyabetikseniz ya da kronik yorgunluk sendromunuz varsa, kan şekerinizi daha stabil tutabilmek için 4 küçük öğün yemeniz daha doğru olacaktır.
- Ne kadar çok yiyeceğinizi kendiniz pişirirseniz, o kadar iyi olur. Ne kadar çok bahçeden gelirse o kadar iyi olur.
- Doğal beslenen hayvanların etlerini tüketin ve ne zaman müsait olursa da kendiniz üretin.
- Elektrikli bir yavaş pişirici kullanın, porsiyonlar halinde pişirin. Fazlasını dondurun.

Neyi geri kazanmalıyız?*

- Tüm sebzeleri. Bir günde 5-8 porsiyon her renkten sebze çeşidi yemeye çalışın.
- Her türlü meyve. 3-5 porsiyon tüketmeye çalışın. Çilek ya da şeftali gibi şeker oranı düşük olanları tercih edin.
- Tüm tohumlar.
- Tüm kuruyemişler.
- Tüm et çeşitleri. Taze (örn: haşlanmış tavuk) fazla işlenmiş (örn: soslu). Sakatat içeren.
- Tüm et suları
- Tüm yumurtalar.
- Tüm balıklar ve tüm kabuklular. Somon, orkinos ve sardalya gibi yağlı balıkları da tüketin.
- İşlenmemiş tüm yağlar. Zeytin yağı, avokado yağı, tereyağı (kazein ya da diğer süt proteinleri içermeyen saflaştırılmış yağ) Hindistan cevizi yağı, iç yağı, domuz yağı.
- Bütün çaylar. Özellikle yeşil, kırmızı(robus) ve bitki çayları. Orta sıklıkta siyah çay ve kahve.

Her gün ekle:

- Kemik iliği çorbası- kolaylıkla bulunabilecek yerler [http://www .cynthialimd.com/nutrient-dense-cooking-basics/](http://www.cynthialimd.com/nutrient-dense-cooking-basics/).
- Fermente yiyecekler- lahana turşusu, salatalık turşusu (sirke ile yapılmış olan değil, doğal olarak fermente edilmiş), kimchi, rus birası
- Filtre edilmiş musluk suyu, maden suyu ve Hindistan cevizi suyu

Neyi Uzaklaştırmalıyız?

- Süt ürünlerini. Koyun, keçi ve koyun (tereyağı da dahil)

** Bilinen besin alerjileri tabii ki dikkate alınmalıdır.

- Tahıllar. 30 günlük diyetin daha yoğun versiyonu için tüm tahılları uzaklaştırın. Bu sindirim sistemi rahatsızlığı ya da otoimmün hastalığı olanlar için önemlidir.
- Eğer bu tüm bir ay boyunca yapılamaz gibi hissettirirse, diyetinize beyaz pirinç ya da kinoa gibi glutensiz tahıllardan küçük porsiyonlar ekleyin.
- Eğer hâlâ yapılamaz gibi hissediyorsanız, sebzelerden zengin fakat gluten ve tahıllar içermeyen bir diyet planlayabilirsiniz.
- Kuru baklagiller. Her türlü fasulye (soya, siyah, kuru, pinto vb) mercimek ve nohut. Yeşil börülce ve bezelye de uygundur.
- Tatlandırıcılar, doğal ya da yapay. Şeker, yüksek früktoz içeren mısır şurubu, akçağaç şurubu, bal, sabır otu, Splenda, Equal, NutraSweet, Ksilitol, Stevia .
- İşlenmiş ya da rafine atıştırmalıklar
- Sodalar ve diet sodalar
- Herhangi bir formdaki alkol
- Beyaz patates
- Önceden yapılmış soslar ve aromalar

Genel Tuzaklardan Nasıl Korunulur?

- En başından iyi hazırlanın. Az seyahat edeceğiniz yada seyahat etmeyeceğiniz bir zaman dilimi seçin, tatil zamanını ya da özel organizasyonlarınızın olduğu zamanı seçmeyin.
- Diyetle izin verilen yiyeceklerin listesini çalışın ve bir alışveriş listesi hazırlayın.
- Diyetle izin verilmeyen yiyecekleri dolabınızdan ya da buzdolabınızdan uzaklaştırın, bu işinizi kolaylaştırır.
- Bütün bir ailenin hep birlikte diyet yapmasını deneyin ya da size katılacak bir arkadaş bulun. Başarı toplulukla gelir.

- Kendi gelişiminizi kaydetmek için bir ajanda oluşturun. 30 günlük ücretsiz bir ajandayı yazdırın, buzdolabının kapısına yapıştırın ve her gün işaretleyin.
- Atıştırmalıklarınızı yanınıza alın, öğle yemeğinizi yanınıza alın, menülerini kontrol etmek için restorantı arayarak gidin (ya da online kontrol edin)
- Yeterince sebze ve yağ tüketin
- Kendinizi çok gergin hissediyorsanız ya da çok fazla kilo verdiyseniz, karbohidrat miktarınızı artırın (yer elması, taro, tatlı patates gibi nişastalı sebzeler)
- Diyet işe yaramıyor gibi cayma semptomlarına kendinizi kaptırmayın. Bu semptomlar genelde bir hafta içinde çözülür.

Kişiselleştirin. Yukarıdaki temel yönergelerle başlayın ve:

- * Eğer otoimmün hastalığınız varsa, yumurtayı da listenizden çıkarın.
- * Eğer kilo almaya meyilli iseniz, daha az et ve ağır yiyecekleri (örn. yahni ve şili) listenizden çıkarın.
- * Eğer kilo vermeye meyilli iseniz ya da kilo almakla ilgili zorluk yaşıyorsanız daha fazla et yiyin ve ağır yiyecekleri (örn. yahni ve şili) ekleyin ve salata gibi çiğ yiyecekleri daha az tüketin.
- * Eğer genel olarak sağlıklı iseniz ve enerjinizi yükseltmek istiyorsanız, 12-16 saatlik kısa oruçları deneyin. Sindirim sisteminin sirkadiyen ritmine göre, akşam yemeğini pas geçmek en iyisidir. (kahvaltıyı pas geçmenin tam zıttı) Bunu 1-2 haftada bir deneyin. (Bu oruç aynı zamanda çay ve kahvenin dışında herhangi bir besin desteği almamak ya da içecek içmemek demektir.)

Hatırlayın: Bir ölçü herkese uymaz, tamamı diyet ürünlerinden oluşsa da. Bir bütüncül tıp ya da fonksiyonel tıp uzmanına danışın, beslenme danışmanına danışın, yiyecek alerjiniz ya da özel bir durumunuz varsa bir sağlık koçuna başvurun. 3. Madde kendinize almak için izin verin başlığı altındaki kaynakları kullanabilirsiniz.

Nasıl Yediğiniz, Ne Yediğiniz Kadar Önemlidir.

- Her öğünden önce derin ve yavaş nefesler alın. Bu dinlen ve beslen yönünde çalışan sinir sisteminizi aktive eder.
- Yiyeceklerinizi çiğneyin. Tüm yiyecekler içlerindeki besin maddelerinin açığa çıkabilmesi için iyi bir yıkıma uğramaya gereksinim duyar bu da iyi çiğneme ile başlar.
- Yiyeceklere, hayvanlara ve bitkilere beslenmeni sağladıkları için şükret. Bu bizi bir parçası olduğumuz daha büyük hayat döngüsüne bağlar.
- Yemek yediğinizde, sadece yemek yiyin. Mutfak masasında oturun. Bu alanda izleyebileceğiniz bir ekranınız olmasın. Aynı anda birçok iş yapmayın. Tek bir bonusunuz olsun. Yiyeceklerinizi görselleştirin ve basamaklara indirgenmiş olarak ağzınızdan midenize kadar onları izleyin (çiğnerken dişlerinizi hissedin, onları yutarken dilinizin yukarı kalktığını, yiyecekler ağzınızın gerisine doğru ilerlerken boğazınızın açıldığını ve yiyeceklerin özefagustan-yemek borusu- aşağıya doğru seyahat ettiğini hissedin). Bu zihin-vücut bağlantısının yeniden oluşmasına yardımcı olur.
- - Tam anlamıyla doduğunuzda, yemeyi bırakın. Bunu yapabilmek için, düşünerek yemek yemelisiniz, aksi takdirde vücudunuzdan gelen gizli sinyalleri kaçırabilirsiniz.

Gün 28...29...30. Bitiş çizgisine ulaştınız!

- Kendinizi ve size destek olanları tebrik edin. Vücudunuzu yavaş gıdalarla beslemek zor iştir.
- Yavaşça yiyeceklerle yeniden tanışın. İdeal olarak, bir seferde bir sınıf besinle, küçük porsiyonlarla ve üç güne yayarak. (örneğin: tekrar soya fasülyesi ile tanışırken soya sosu ile soslanmış bir öğüne karşılık bir kase tofu yediğinizi düşünün)
- Eski semptomlarınıza geriye dönüp bakın ya da alevlenmelere ve onları kaydedin. Eğer geriye gittiyseniz, bir sonraki ay için ya da sağlığınız belirgin bir şekilde iyileşene kadar o yiyecekleri ya da yi-

yecek gruplarını eleyin. Daha sonra herhangi bir zamanda tekrar deneyebilirsiniz.

- Otuz gün sıfırlama diyetini genel yeme temeliniz olarak ele alın. Bir çok bütüncül- fonksiyonel tıp uzmanı gibi , bende 80/20 kuralını destekliyorum. Bu zamanın %80 inde bu kurallara uyun ve geriye kalan %20 sinde ise belki sosyal organizasyonlarda ya da seyahatte ya da dışarıda yemekte olduğunuzda, kendinize özgürlük tanıyın.
- Kendinize özgü dengenizi bulun ve dogmalardan uzak durun. Yiyecek kuralları konusunda çok fazla obsesif olmak amaçladığınız iyileşmeden sizi alıkoyabilir. (Madde 7. Düşüncelerinizi değiştirin, genlerinizi değiştirin'e sağlıklı düşünce döngüsünü nasıl kırarız stratejisi ile bakın)

Favori yemek kitaplarım ve yiyecekler hakkında kitaplar:

- The Longevity Kitchen by Rebecca Katz (<http://www.rebecca.katz.com>)
- Practical Paleo by Diane San Filippo (<http://www.balanced.bites.com>)
- Against All Grain by Danielle Walker (<http://www.against.allgrain.com>)
- Food Rules by Michael Pollan
- What to Eat by Marion Nestle

Diğer Kaynaklar

- <http://www.westonapricefoundation.org>. Newsletters, events, and podcasts on ancestral diets and lifestyles.
- <http://www.chriskresser.com>. A leading nutrition and health blog with well-researched information on whys and hows, as well as personalized diet plans.
- <http://www.threestonehearth.com>. A Bay Area kitchen cooperative for those looking for slow food for various therapeutic diets or general ancestral diets, as well as a community of like-minded folk.

10. Size hizmet etmeyen eski alışkanlıklarınızdan vazgeçin

Alışkanlıklar sık sık hiç düşünmeden yaptığımız, bilimsel olarak otomatiklik olarak adlandırılan hareketlerdir. Kulağa oldukça zararsız gelirler, ta ki biz neyi tekrarladığımızın farkına varana kadar. Öyleyse kendimiz için en iyisi olanını yaptığımızdan emin olalım. Daha önce bizim için iyi olan, şu anda da iyisi olmayabilir.

1. Sağlığınız için iyi olmayan bazı alışkanlıklarınızı not edin. (örn: geceleri dondurma yemek, geceleri içmek ve sigara) Bu alışkanlıkların değiştirilebilir olup olmadığına karar verin.
2. Hazır olmadan önce alışkanlığınızı bırakmak için kendinizi zorlamayın, direnç olarak alışkanlık daha da güçlenebilir.
3. Keyif aldığınız başka bir alışkanlık edinin ve bunu eskisi ile değiştirin.
4. Yeni alışkanlığa 30 gün verin. Bunun için bir ajanda hazırlayın ve her gün işaretleyin.
5. Sizi kontrol edecek bir arkadaşınız olsun ya da sizinle birlikte yeni bir alışkanlığa başlayabilecek.
6. Bir kez 30 günlük diyeti bitirdiğinizde, kendinizi bir 30 gün daha yapıp yapamayacağınızı değerlendirin.
7. Çalışmalar yeni bir alışkanlığı kazanmak için ortalama 21 gün gerektiğini göstermiştir. Daha büyük değişiklikler daha fazla zaman gerektirir, 50 ya da 60 gün gibi, hatta daha fazla bile.
8. Eğer eski alışkanlığınıza geri döndüyseniz kendinizi suçlamayın. Nazikçe ve yavaşça seçtiğiniz daha sağlıklı yeni alışkanlığınıza kendinizi tekrar yönlendirin.

11. Keyfin pratiğini yapın. Bu ciddi bir iştir.

Oyun oynamak hastalarım için önerdiğim favori reçetemdir. Bu zihni savaş ve kaç durumundan dinlen ve beslen durumuna geçirebilir, endorfinlerin salınımını sağlar (vücudun doğal ağrı kesicisi), kan basıncını düşürür ve bağışıklık

fonksiyonlarını artırır. Bizim iş odaklı kültürümüzde bu en fazla görmezden gelinen aktivite olduğu ve korktuğumuzda ya da stres olduğumuzda keyif al ve oyna ilk bıraktığımız ilk aktivitelerdir. Eğer iyileşme konusunda ciddi iseniz, oyun oynamak öncelik olmalıdır- ilk zamanlar iş gibi hissettirse de.

1. Size keyif veren şeylerin listesini yapın. Listedenden 1 ya da 2 tanesini seçin ve bunları haftada minimum bir kez yapmayı kararlaştırın (örn. sevdiğiniz kitapları okumak, evcil hayvan beslemek, odanızda taze çiçekler bulundurmak gibi)
2. YouTube'a girin ve eğlenceli videoları araştırın. Birkaç tane izleyin ve kahkaha atın – kahkahalarınız yalan ya da gerçek olabilir, farketmez. Fakat yüzünüzde bir gülümseme ve karnınızda vücudunuz için bir kahkaha olmalıdır, bu endorfinlerin ve diğer anti inflamatuvar ajanların kan dolaşımınıza karışması için gereklidir.

3. Kendi kendinize kahkaha yogası pratiği yapın.

Düzenli bir ritim ile alkışlayın.

Alkışlarken, ho,ho,ha,ha deyin.

Bunu yaparken odada gezinin.

Derin nefesler alın ve karnınızdan kahkahalar atarak nefes verin.

Neşeli bir şeyler yapın – keyifli bir şarkı söyleyin, sevdiğiniz bir şarkıda çıplak dans edin- ve bittiğinde kendinize teşekkür edin.

12. Köklerdeki Temel Nedenleri Keşfedin

Diğer birçok Nasıl İyileşilir adımları kronik hastalıkların kökeninde yatan nedenlere işaret eder: yetersiz uyku, hareketsiz bir yaşam, yetersiz beslenme ya da yeterince sıvı tüketmemem, duygusal ya da ruhsal stres, sosyal izolasyon ve çevrede bulunan zararlı diğer maddeler. Dolayısıyla, ben büyük oranda gözden kaçırılan iki temel nedene odaklanacağım: 1) Gıda alerjenleri 2) gizli enfeksiyonlar.

Gıda Alerjenleri

Allerji ve duyarlılık yiyeceklerle verilen birbirinden farklı iki cevaptır. Allerji testleri çok daha güvenilirdir, kan ya da deri üzerinden yapılır. Alerjik olduğunuz yiyeceklerden uzak durabilirsiniz.

Bununla birlikte, duyarlılık testleri, herkesin bildiği gibi değişkendir. Farklı uzmanlar, duyarlılıkları tanımlamak için farklı testler önerirler fakat en sonunda sizin için en iyi yol en genel şüphelileri deneysel olarak dışarıda bırakmak, sonra onlarla tekrar tanışmak ve nasıl hissettiğinizi kontrol etmektir. Daha fazla detay için 9. Bağırsaklarınızı iyileştirin kuralına bakın. Gluten ve günlük gıda hassasiyetlerinizi tüm hayat boyunca taşımak durumunda değilsiniz; bazen bağırsaklarınızın iyileştiği süre boyunca ve bağışıklık sisteminiz sakinleşinceye kadar elimine etmeniz ve ardından 80/20 kuralını uygulamanız yeterli olur.

30 Günlük Sıfırlama Diyetini veya başka bir eliminasyon diyetini denediyseniz ve ne yiyeceğiniz konusunda kafanız karıştıysa veya yiyecekleri yeniden üretmekte sorun yaşıyorsanız, çoğu sanal olarak çalışan bir diyet uygulayıcısı arayın. Bkz. 3. **Kaynak almak için kendinize' izin verin.**

Birden fazla alerji veya duyarlılık açısından pozitif test ettiyseniz, bu daha kapsamlı bağırsak iyileşmesi ve bağışıklık desteğine duyulan ihtiyacın altını çizmektedir.

Gizli Enfeksiyonlar

Bunlar semptomlara neden olabilecek kadar inflamasyonu tetikleyebilen ya da kronik hastalıklara öncülük edebilen fakat standart laboratuvar testleri ile belirlenemeyecek kadar sayıları düşük virüsler, bakteriler, parazitler ve mayalardır. Eğer kendinizde de böyle bir durum olabileceğinden şüpheleniyorsanız, sizin için birkaç öneri:

1. Eğer uzun süreli bir yorgunluk probleminiz varsa, doktorunuzdan 'reaktivasyon sendromu' tanısı için size Epstein- Barr virüs (EBV) testi istemesini iletebilirsiniz. Bu akut mono ya da geçmiş enfeksiyondan farklıdır. Standart panelin yanında, 'EA' yani erken antijen testi de yapılmalıdır.
2. Eğer sadece Quest ya da Lab Grup gibi genel bir laboratuvara erişiminiz varsa, doktorunuza bağırsaklardaki parazitlere ya da hastalığa

neden olan bakteriler için test istemesini söyleyin. Bu bir üçlü örnek testidir. Üçüncü örnek için, lavman yapın. Toz haldeki magnezyum sitratı, Natural Calm'ı , online olarak ya da yakınınızdaki eczaneden alın. Örnek vereceğiniz sabahın bir gece öncesi, bu tozdan 8- 10 çay kaşığı için. Bu bağırsaklarınızın çalışmasını ve su kaybını artırıp örnekteki kültür miktarını artıracaktır. Su kaybını en aza indirmek için Hindistan cevizi suyu ve et suyu için.

3. Lyme ya da diğer kene kaynaklı hastalıklar, kronik virüsler ve toksik küf kaynaklı durumlarda daha fazla teste karar vermek için ciddi anlamda bir fonksiyonel tıp uzman ya da bir naturopat danışmanızı öneririm. Bu hastalıkların her biri tanı ve tedavi için ciddi uzmanlık gerektirirler, dolayısıyla doktorunuzun bu durumların tedavisi konusunda iyi bir eğitim alıp almadığını kontrol etmek iyi olacaktır. **5. Kendinizi toksinlerden arındırın ve 9. Bağırsaklarınızı iyileştirin** bölümleri kronik enfeksiyonları iyileştirmek için temel bilgilerdir, dolayısıyla iyi de birer başlangıç noktasıdır.

Favori Kaynaklarım

- *Why Do I Still Have Thyroid Symptoms? When My Lab Tests Are Normal: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Hashimoto's Disease and Hypothyroidism*, by Datis Kharrazian, PhD
- *Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause*, by Izabella Wentz, PhD
- Stanford Medicine ME/CFS Initiative, <http://www.med.stanford.edu/chronicfatiguesyndrome>
- Bay Area Lyme Foundation, <http://www.bayarealyme.org>
- Surviving Mold, <http://www.survivingmold.com>
- Phoenix Helix podcasts, <http://www.phoenixhelix.com>

13. Aşk ve Kaybı Yaşayın

Herkes keder ve kayıp yaşar. Hiç kimse bunun dışında kalamaz. Kederi gölgelerin içinden ortaya çıkararak, insan olduğunuzu hatırlarsınız, ruhunuzu temizlersiniz ve hayatınızda daha fazla sevgiye yer açarsınız.

Keder konusunda psikoterapi yapan psikolog Francis Weller'den öğrendiğim iki basit ama güçlü egzersizi paylaşmak istedim. Dünyadaki pek çok kültürde evren ile konuşma kültürü oldukça yaygındır.

1. Belirlediğiniz zamanlarda düzenli olarak yazın, bu size neleri yok saydığınızı hatırlamanız için yardımcı olacaktır.

Güvendiğiniz bir arkadaşınız ya da bir aile bireyi seçin, telefonda ya da yüz yüze. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir alan belirleyin.

Yazma egzersizinizin süre uzunluğuna karar verin. (önerilen:5, 8 ya da 10 dakika)

Temel kuralları belirleyin: paylaşılan her şeyin tamamen gizli kalması gibi.

Bir başlama kalıbı belirleyin, bu egzersizler için de rehber noktası olacak.

Bazı örnekler: Ben hatırlıyorum..., Gözyaşlarım..., Birilerininistirdim, Demek istediğim şeydu ki ...

Egzersizler bir kez başladığında, iki kişi de birbirine kesintisiz yazmalı.

Durmak yok, değiştirmek yok, silmek yok ya da yeniden okumak yok. Eğer hafızanızda bir şey yoksa, bunu tam olarak şöyle yazabilirsiniz: Hafızam bu konuda boş, bunu tekrarlayabilirsiniz ya da aklıma bir şey gelmiyor, aklıma bir şey gelmiyor...ta ki aklınıza gelene kadar.

Düşüncelerinize düzenleme kapasitenizi kullanmayarak, sorgulayan beyninizi susturmuş ve ruhunuzun ya da bilinçaltınızın gün yüzüne çıkmasına izin vermiş olursunuz.

Önceden belirlediğiniz zaman bittiğinde, durun. Cümlelerinizi tamamlamayın, hatta T 'nizi bile. Bazen durduğunuz noktanın önemini sonradan fark edebilirsiniz.

Birbirinize tekrar okumaları yapın. Dinleyici, 'nazik dinleme' pratiği yapmalı bu da tüm dikkatiyle kesmeden, soru sormadan ya da düşüncesini belirtmeden (eğer zihninizde bir cevabın oluştuğunu fark ederseniz bu düşüncelerin gitmesi için çabalayın; çünkü onaylamak bir yargılamanın bir şeklidir, çünkü bu da diğer insanın düşüncelerini şekillendirir). Okuyan kişi bitirdiğinde, dinleyicinin nazikçe 'paylaştığın için teşekkür ederim' demesi gerekir. Sonra roller değişir.

Şimdi kendi bölümünüzü bitirebilir ya da başka bir başlama kalıbı ile devam edebilirsiniz.

Bitirdikten sonra, bir anlaşma yapın: okunanlar her neyse paylaşmak yok, ve okuyan kişinin kendisi gündeme getirmediği sürece gelecekte bunları referans göstermek yok.

2. Evrene anlatmak bedeninizden kederin uzaklaşmasına yardımcı olabilir: Bunu kendi başınıza yapabilirsiniz ya da birilerini size katılması için davet edebilirsiniz.

Doğada kendinizi tamamen güvende hissedeceğiniz bir yer bulun: mabedinizi.

Bu sizin arka bahçenizde olabilir, parkta bir nokta da ya da doğada bir alan da. Eğer bir orman ya da sahil alanına erişiminiz varsa, bu alanları kullanın.

Toprağa ya da kuma içine doğru konuşmanıza yetecek kadar küçük bir delik açın.

Tüm ağırlığınızı desteklemeye izin veren altınızdaki evreni hissedin.

Hüzünüzü toprağa anlatın. Burada Francis'in The Wild Edge of Sorrow isimli kitabında verdiği bir örnek bulunmakta: 'Bu hüznü çok uzun süredir taşıyordum ve daha fazla taşıyamadım. Bu benim için çok büyük. Beni aşağı çekiyor ve herhangi bir eğlenceden alıkoyuyor. Biliyorum ki sen bu kederi taşıyabilirsin. Aslında, sen bunu bedeninde tuttuğun kökler için tatlı bir şeye de dönüştürebilirsin. Bunu hüznülerimi dışarı çıkarmak için yapıyorum böylece ben topluluklar için daha iyi bir katılımcı olabilirim. Benim ve hepimiz adına var olduğun için teşekkür ederim.'

Eğer yapmaya karar verdiyseniz, hüznünüzü toprağa konuşmak ya da ağlamak ya da çığlık atmak için uzanın.

Bitirdiğinizde, deliği tekrar doldurun, eski şekline geri getirin ve toprağa onu sizin yerinize taşıdığı için teşekkür edin.

Hüzün ve hüznü ortaya çıkarmakla ilgili favori okuma önerilerim:

- *The Wild Edge of Sorrow* by Francis Weller
- *Wild Mind: A Field Guide to the Human Psyche* by Bill Plotkin
- *Dark Nights of the Soul: A Guide to Finding Your Way Through Life's Ordeals* by Thomas Moore

14. Hedefinizi Geri Kazanın

Bir hedefinizin olması, daha kaliteli bir hayata öncülük edebilir. Fakat kronik bir hastalık, belirledikleriniz doğrultusunda gitmek konusunda size zorluk çıkarabilir.

Şimdi neyi sevdiğinize bakın. Küçük adımlarla, bir sonraki adımda ne varsa onunla başlayın: çocuklarınızla ilgilenmek ya da evde yapabileceğiniz küçük projeler ya da bir evcil hayvan beslemek.

Eğer sorun yaşıyorsanız, **6. Bırakın sezginiz düşünen beyninize bir sonraki adımda nereye bakacağını** söylesin ya da **7. Düşüncelerini değiştir, genlerini değiştir** öğretilerini deneyin.

Bazen ihtiyacımız olan şey daha fazla öğüt ya da fikir değil, sessizliktir.

15. Kendi gerçek hikayenizi bulun.

Danışman hocalarımdan Dr. Rachel Remen, bazen yaşamak için bir hikayeye, yiyeceklerden daha çok ihtiyacımız olduğunu söylemişti. Yiyecekler ve hikayeler bizi farklı açılardan besler. Bir hikaye bize ağır gelen, kaotik ya da karmaşık bir deneyimdeki bir metaforu keşfetmemiz ya da ona anlam vermemiz için izin verir.

Burada başlangıç yapmanız için Colombia Üniversitesi Anlatımsal Tıp programından alınmış yazılı bazı yönlendirmeler bulunmaktadır:

1. Anlatmak istediğiniz hastalığa dair kısa bir hikaye fikri ile gelin.
2. Anlatmak için yazmayı değişik formatlarda deneyin- düz yazı, şiir yada bir oyun.
3. Hastalık hikayesini ailesel, kültürel ya da etnik içerikle yazmaya çalışın.
4. Vücudunuzun başkaları, örneğin kendi doktorunuz tarafından nasıl algılandığını yazın.
5. Bedeninizin kendisiyle bütünleşmesi konusunu çözün.

6. Okuyucuya kendi hikayenizi sunun. Güvenlik ve destek için, bu çalışma için bir partner bulmak en iyisidir ve gizlilik, eleştiriler ve sorular konusunda da hemfikir olun. Hüzünleri gün ışığına çıkarma işlemi için, nazik bir dinleyici en fazla iyileşme sağlayan okuyucudur.

Burada, Wisconsin- Madison Tıp Fakültesi ve Halk Sağlığı Bütüncül Tıp Programı'ndan uyarlanmış bazı genel yazma yönergeleri bulunmakta. Bu yazma egzersizlerinin 5-10 dakika sürmesi amaçlanmıştır.

- 1- İsminizin kökeni konusunda yazın.
- 2- Sizde iz bırakan bir şey ile ilgili yazın.
- 3- Size birilerinin ilgi gösterdiği bir zamanla ilgili bir şeyler yazın.
- 4- Size başka birilerinin daha ilgi gösterdiği bir zamanla ilgili bir şeyler yazın.

Anlatımsal yazma ile ilgili favori kaynaklarım:

- *The Art of Memoir* by Mary Karr
- *Telling True Stories*, edited by Mark Kramer and Wendy Call
- *The Illness Narratives: Suffering, Healing, and the Human Condition* by Arthur Kleinman

Meraklısı için İlave Kaynaklar

1. Open Medicine Foundation, whose mission is to fund collaborative research of chronic complex diseases. See their “The End of ME/CFS Project” for more information. www.omf.ngo
2. Phoenix Rising, a nonprofit organization that provides information and new research to support health and well-being, and maintains one of the largest chronic fatigue syndrome forums in the world. www.phoenixrising.me

3. *Unrest*, a documentary film by Jennifer Brea that tells the back- story of patients with chronic fatigue syndrome, and calls for increased awa- reness and research.
4. Healing Circles, a global learning community committed to sharing resources for joining or facilitating support groups, cen- tered on the whole person—mind, body, and spirit—and creat- ing safe havens for exploration. **[www.healingcircles global.org](http://www.healingcirclesglobal.org)**

Teşekkür

Çünkü yalnız başımıza iyileşemeyiz.

— Carl Jung

İlk ve en büyük teşekkürlerim, ailem, Timothy ve Ann Li'ye; beni desteklemek adına dünyanın öbür ucundan geldikleri için; bu kitabın ilk taslağını gururla okudukları için; asla bilemeyeceğim tüm fedakarlıkları için. Kızkardeşim, Sharon Leong'a, eniştem Mark Leong'a uzaktayken yakın olan sevginiz için; bu kitaba parlak zekanız ve kocaman yüreklerinizle sağladığınız katkı için; olup bitenleri hatırlamama yardım ettiğiniz için. Kardeşlerim Patrick ve David Li ve onların eşleri, Camille ve Alice Li'ye sabırları ve saygıları için. Kız ve erkek yiyenlerime- Edie, Oscar, Boris ve Edison- hayatımıza neşe kattıkları için.

Adam ve Arlie Hochschild'e – en iyi ebeveynlerim, tanıımı bulamadım. Hayatımızda sizin yakın varlığınız karanlığın içindeki bir ışık gibiydi, ve Rosa ve Sonia'ya sadece bir düzen hissi sağlamakla kalmadı, bir şans olarak; siz iyi bir hikayenin nasıl anlatılacağını öğretmek için vazgeçilmez öğretmenlerdiniz. Gabriel Hochschild'e, ruh kardeşim, pragmatik bakış açınla beni ayakta tuttuğun için.

Değeri ölçülemez okuyucular olan arkadaşlarıma; Salahuddin Kazi, Sanda Balaban, Meena Palaniappan, Jason Hanasik, Kat Touns, Ted Schettler, Deirdre English, Christina Desser, and Vindi Singh. To Bill Kelly, Zahra Ghayour-Kelly, David Tjen, Lynna Tsou, Sean Boyle, Ben and BeckiLynn Morgenthau, Irene Lee, Catharine Meyers, Elisabeth Ross, Christine Wang, Sandra Tsai, Devra Nelson, Lhakpa Dolma, Chao Wo Yip, Danae Husary, Lydia Gilbert, Sophia Weltman, Wayne Standerwick, Cassia Holstein, Olivia Rodberg'e beni ve ailemi ilgin, duaların, ev yapımı yemeklerin, Thai yemekler, ortak araba kullanımı, oyunlar, kahkalar, gözyaşları için. Juan Carlos Collins ve Stefania Cargnello'ya bedenlenmiş ruhların onlarda nasıl görüldüğünü muhteşem arkadaşlıkları ile bana gösterdikleri için.

Judy ve geç Robert Wey'e, benim ruhi ailem oldukları için; büyük bir nezaket ve saygı ile hayatın zorluklarına karşı durdukları için. Bob, Kurt'un tüm hikayesini tüm başarıları ve karmaşıklığı ile okuduğu için çok mutluyum. Ve Kurt'un anısına.

Amcam Joseph Lee ve kuzenim Debbie Loh'a dedelerimizin söze tarihlerini paylaştıkları için.

Steve Heili ve bu kitabın çekirdeği olan kişisel denememi basan San Francisco Medikal Topluluğu'na. UC Berkeley Gazetecilik Okulu'nda Adam Hochschild tarafından öğretilen 'Nasıl kitap yazılır?' kursuna, kitabın ilk başlıklarını şekillendirdikleri için.

Catharine Meyers ve Matthew McKay'den başlayarak New Harbinger'deki bu kitaba öncülük den cesur vizyonlu olağanüstü ekibime. Her sayfaya çalışan ve tekrar titizlikle çalışan editörlerim, Vicraj Gill, Georgia Kolias ve Teja Watson'a. Bütün ekibin sadece bu kitabın değil, aynı zamanda benim köklerimi derinleştirdiğini hissettim. Bir basım prosedürünün asla bu kadar samimi ve keyif verici olabileceğini asla düşünmezdim.

Rachal Remen tarafından Tıp çemberinde Anlamı Bulma'ya nazikçe dinlediği için. Gizemli Çembere -Alexandra Johnson, Rupa Marya, Deborah Cohan'a - benim doktorum-annem-aktivistim-sezgisel yol arkadaşlarım oldukları için; asla söylenmeyecekler için. Bana karşı alçak gönüllü ve ilham verici olduğunuz için.

Mentorlarım- doktorlar, rahipler, sağlık uzmanları, terapistler, bu kitabın zaman çerçevesinde tanıştığım herkes- model şifacılar olarak yolu oluşturdıkları için Rachel Remen, Yeschi Neumann, Martine Bloquiaux, Robert Levine, Carmen Hering, the late Pia Aitken, the late Seymour Eisenberg, the late Daniel Foster, Salahuddin Kazi, Francis Weller, Ted Schettler, Annie Hopper, Sunjya Schweig, Jennifer Poehler, Mona Moy, Mingtong Gu, Phil Brochard, Liz Tichenor. And to Paul Farmer'a en sonunda büyüdüğümde olmak istediğim gibi bir doktor olduğu için.

Hiç tanışmadığım Richard Rohr'a günlük meditasyonları hayatıma müthiş bir açıklık getirdiği için.

Kat Touns ve Myrto Ashe tarafından modere edilen Bay Area Fonksiyonel Tıp grubuna, sürekli öğrenmemi sağladıkları için. Fonksiyonel Tıp Enstitüsünün gönüllülerine, özellikle de Mark Hyman, Jeffrey Bland, David Jones,

Datis Kharrazian, Robert Rountree, Patrick Hanaway, Mimi Guarneri, Michael Stone'a.

Salahuddin (Dino) Kazi'ye: UT Southwestern iç hastalıkları uzmanlık programında yaptığın değişiklikler oldukça parlak ve önemli. Arkadaşlığın hayatıma bir ışık oldu ve bilmenin tek teorisini tartışırken ve Buena Vista Social Club dinlerken başka bir bardak Ojai Syrah'ı paylaştığımız günü dört gözle bekliyordum.

Charles Ho'ya, 18 yaşındaki halimde beni sevdiği için, kabarık saçlar, kabarık ego ve hepsi için. 2017'deki beklenmeyen ziyaretin tam anlamıyla hayat kurtarıcı idi. Hayatımda olduğunu bilmek bana büyük bir teselli ve neşe sağladı.

Michael Lerner'a, bu kitabın draftını okuduğu için, bana çevresel sağlık ve bütüncül tıp konusunda mentorluk yaptığı için, hizmete adanmış bir hayatı örneklediğin için, fakat en çokta, varlığıyla örnek olduğun için. Yürüyüşlerimiz ve konuşmalarımız en çok sevdiğim hazinelerim arasında.

Son olarak, sana teşekkürler kocam, David Hochschild'e ve kızlarımız Rosa ve Sonia'ya. Bana rehberlik ettiğiniz için. Bana hayat verdiniz. Bunu anlatacak kelime yok, gerçekten. Fakat zihnimde, bir görüntü tutuyorum: bir yunus, uçan bir sincap, bir gökkuşağı kuşu, yaşama geri dönen bir sinek kuşu için dans ediyorlar.

Kaynaklar

- American Psychological Association. (2003). Marriage appears to be beneficial to women's health, but only when marital satisfaction is high, new research shows. Retrieved from <http://www.apa.org/releases/maritalbenefit.html>.
- Basseri R. J., Weitsman, S., Barlow, G. M., & Pimentel, M. (2011). Antibiotics for the treatment of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology and Hepatology*, 7, 455–493.
- Bell, D. S., & Bell, D. E. (2010). Definition of recovery in chronic fatigue syndrome. *Journal of LiMe*, 4, 23–27.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: Empirical explorations of an evolutionary-developmental theory. *Developmental Psychopathology*, 17, 303–328.
- Bratic A., & Larsson, N. (2013). The role of mitochondria in aging. *Journal of Clinical Investigation*, 123, 951–957.
- Burek C. L., & Talor, M. V. (2009). Environmental triggers of autoimmune thyroiditis. *Journal of Autoimmunity*, 33, 183–189.
- Cairns R., & Hotopf, M. (2005). A systematic review describing the prognosis of chronic fatigue syndrome. *Occupational Medicine*, 55, 20–31.
- Cao H., Pan, X., Hua, L., & Liu, J. (2009). Acupuncture for treatment of insomnia. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 1171–1186.
- Carding, S., Verbeke, K., Vipond, D. T., Corfe, B. M., & Owen, L. J. (2015). Dysbiosis of the gut microbiota in disease. *Microbial Ecology in Health and Disease*, 26.
- Ch'ng C. L., Jones, M. K., & Kingham, J. G. C. (2007). Celiac disease and autoimmune thyroid disease. *Clinical Medicine Research*, 5, 184–192.
- Cotran R., Kumar, V., & Robbins, S. L. (1994). *Pathologic basis of disease* (5th ed.). Philadelphia, PA: W. B. Saunders Company.
- Curley, J. P., Mashoodh, R., & Champagne, F. A. (2011). Epigenetics and the origins of paternal effects. *Hormones and Behavior*, 59, 306–314.
- Dantzer, R., O'Connor, J. C., Freund, G. G., Johnson, R. W., & Kelley, K. W. (2008). From inflammation to sickness and depression: When the immune system subjugates the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 46–56.
- Devine, A. S., Jackson, C. S., Lyons, L., & Mason, J. D. (2010). Frequency of incidental findings on computed tomography of trauma patients. *Western Journal of Emergency Medicine*, 11, 24–27.
- Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. New York: Penguin Books.
- Dube, S. R., Fairweather, D., Pearson, W. S., Felitti, V. J. Anda, R. F., & Croft, J. B. (2009). Cumulative childhood stress and autoimmune diseases in adults. *Psychosomatic Medicine*, 71, 243–250.

- Eckle, T. (2015). Health impact and management of a disrupted circadian rhythm and sleep in critical illnesses. *Current Pharmaceutical Design*, 21, 3428–3430.
- Enig, M. (2011). *Know your fats: The complete primer for understanding the nutrition of fats, oils, and cholesterol*. Silver Spring, MD: Bethesda Press.
- Franke, H. A. (2014). Toxic stress: Effects, prevention, and treatment. *Children*, 1, 390–402.
- Fredrick, J. F. (1977). Grief as a disease process. *Omega Journal of Death and Dying*, 7, 297–305.
- Freeman, R., & Komaroff, A. L. (1997). Does the chronic fatigue syndrome involve the autonomic nervous system? *American Journal of Medicine*, 102, 357–364.
- Fukuda, K., Straus, S. E., Hickie, I., Sharpe, M. C., Dobbins, J. G., & Komaroff, A. (1994). The chronic fatigue syndrome: A comprehensive approach to its definition and study. *Annals of Internal Medicine*, 121, 953–959.
- Fujii, N., Tabira, T., Shibasaki, H., Kuroiwa, Y., Ohnishi, A., & Nagaki, J. (1982). Acute autonomic and sensory neuropathy associated with elevated Epstein-Barr virus antibody titre. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 45, 656–658.
- Gilhooly, P. E., Ottenweller, J. E., Lange, G., Tiersky, L., & Natelson, B. H. (2001). Chronic fatigue and sexual dysfunction in female Gulf War veterans. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 27, 483–487.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Barton, J. L., Tarvainen, M. P., Kuoppa, P., Pretty, J., Suddaby, J. M., & Sandercock, G. R. (2012). The effects of views of nature on autonomic control. *European Journal of Applied Physiology*, 112, 3379–3386.
- Hadjivassiliou, M., Rao, D. G., Grinewald, R. A., Aeschlimann, D. P., Sarrianiannis, P. G., Hoggard, N. ... Sanders, D. S. (2016). Neurological dysfunction in coeliac disease and non-coeliac gluten sensitivity. *American Journal of Gastroenterology*, 111, 561–567.
- HeartMath Institute. (2010). New study further supports intuition. Retrieved from <https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/science-of-the-heart/new-study-further-supports-intuition/>.
- Heim, C., Nater, U. M., Maloney, E., Boneva, R., Jones, J. F., & Reeves, W. C. (2009). Childhood trauma and risk for chronic fatigue syndrome. *Archives of General Psychiatry*, 66, 72–80.
- Hoffmann, D. E., & Tarzian, A. J. (2001). The girl who cried pain: A bias against women in the treatment of pain. *Journal of Law, Medicine, and Ethics*, 29, 13–27.
- Holt-Lundstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 239–44.
- Holt-Lundstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Med*, 7.
- Hu, Y., Costenbader, K. H., Gao, X., Al-Daabil, M., Sparks, J. A., Solomon, D. H., ... Lu, B. (2014). Sugar-sweetened soda consumption and risk of developing rheumatoid arthritis in women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 100, 959–967.
- Ingelfinger, F. J. (1980). Arrogance. *New England Journal of Medicine*, 25, 1507–1511.

- Jackson, J. R., Eaton, W. W., Cascella, N. G., Fasano, A., & Kelly, D. L. (2012). Neurologic and psychiatric manifestations of celiac disease and gluten sensitivity. *Psychiatric Quarterly*, 83, 91–102.
- Janegova, A., Janega, P., Rychly, B., Kuracinova, K., & Babal, P. (2015). The role of Epstein-Barr virus infection in the development of autoimmune thyroid diseases. *Endokrynologia Polska*, 66, 132–136.
- Jessen, N. A., Munk, A. S., Lundgaard, I., & Nedergaard, M. (2015). The glymphatic system: A beginner's guide. *Neurochemical Research*, 40, 2583–2599.
- Johnson, M. L., Robinson, M. M., & Nair, K. S. (2013). Skeletal muscle aging and the mitochondrion. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 24, 247–256.
- Jones, D., Bland, J., & Quinn, S. (2010). What is functional medicine? In D. S. Jones & S. Quinn (Eds.), *Textbook of functional medicine* (5–14). Gig Harbor, WA: The Institute for Functional Medicine.
- Kajeepeta S., Gelaye, B., Jackson, C. L., & Williams, M. A. (2015). Adverse childhood experiences are associated with adult sleep disorders: A systematic review. *Sleep Medicine*, 16, 320–330.
- Keely, E., J. (2011). Postpartum thyroiditis: An autoimmune thyroid disorder which predicts future thyroid health. *Obstetrics Medicine*, 4, 7–11.
- Kellermann, N. P. (2013). Epigenetic transmission of Holocaust trauma: Can nightmares be inherited? *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50, 33–39.
- Kharrazian, D. (2013). Why isn't my brain working?: A revolutionary understanding of brain decline and effective strategies to recover your brain's health. Carlsbad, CA: Elephant Press.
- Kim, J. E., Seo, B. K., Choi, J. B., Kim, J. H., Kim, T. H., Lee, M. H. ... Choi, S. M. (2015). Acupuncture for chronic fatigue syndrome and idiopathic chronic fatigue: A multicenter, nonblinded, randomized controlled trial. *Trials*, 16, 314.
- Kim, T., Jeong, G. W., Baek, H. S., Kim, G. W., Sundaram, T., Kang, H. K., ... Song, J. K. (2010). Human brain activation in response to visual stimulation with rural and urban scenery pictures: A functional magnetic resonance imaging study. *Science of the Total Environment*, 408, 2600–2607.
- Kohlstadt, I. (Ed.). (2012). *Advancing Medicine with Food and Nutrients* (2nd ed.). Boca Raton, FL: CRC Press.
- Koulivand, P. H., Ghadiri, M. K., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
- Kumar, S. (2016). Burnout and doctors: Prevalence, prevention, and intervention. *Healthcare*, 4.
- Lieberman, D. (2014). *The story of the human body: Evolution, health, and disease*. New York: Vintage Books.
- Ma., T., Liaset, B., Hao, Q., Petersen, R. K., Fjære, E., Ngo, H. T., ... Madsen, L. (2011). Sucrose counteracts the anti-inflammatory effect of fish oil in adipose tissue and increases obesity development in mice. *PLoS One*, 6.

- Mancini, A., Di Segni, C., Raimondo, S., Olivieri, G., Silvestrini, A., Meucci, E., & Currò, D. (2016). Thyroid hormones, oxidative stress, and inflammation. *Mediators of Inflammation*, 2016.
- McDade, T. W., Rutherford, J., Adair, L., & Kuzawa, C. W. (2009). Early origins of inflammation: Microbial exposures in infancy predict lower levels of C-reactive protein in adulthood. *Proceedings of the Royal Society*, 277, 1129–1137.
- Montoya, J. G., Kogelnik, A. M., Bhangoo, M., Lunn, M. R., Flamand, L., Merrihew, L. E., ... Desai, M. (2013). Randomized clinical trial to evaluate the efficacy and safety of valganciclovir in a subset of patients with chronic fatigue syndrome. *Journal of Medical Virology*, 85, 2101–2109.
- Moslehi, N., Mohammadreza, V., Rahimi-Fouroushani, A., & Banafsheh, G. (2012). Effects of oral magnesium supplementation on inflammatory markers in middle- aged overweight women. *Journal of Research in Medical Sciences*, 17, 607–614.
- Mullington, J. M., Simpson, N. S., Meier-Ewert, H. K., & Haack, M. (2010). Sleep loss and inflammation. *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 24, 775–784.
- Nakatomi, Y., Mizuno, K., Ishii, A., Wada, Y., Tanaka, M., Tazawa, S., ... Watanabe, Y. (2014). Neuroinflammation in patients with chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis. *Journal of Nuclear Medicine*, 55, 945–950.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2007). Chronic fatigue syndrome/ myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy): diagnosis and management of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy) in adults and children. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/cg53/evidence/full-guideline-pdf-196524109>.
- Naschitz, J. E., Yeshurun, D., & Rosner, I. (2004). Dysautonomia in chronic fatigue syndrome: Facts, hypotheses, implications. *Medical Hypotheses*, 62, 203–206.
- Newman, T. (2016). Inflammation turns mitochondria into toxic factories. Retrieved from <http://www.medicalnewstoday.com/articles/313090.php>.
- O'Connor, M. F., Irwin, M. R., & Wellisch, D. K. (2009). When grief heats up: Pro-inflammatory cytokines predict regional brain activity. *Neuroimage*, 47, 891–896.
- O'Rourke, M. (2014). Doctors tell all—and it's bad. *The Atlantic*. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/11/doctors-tell-all-and-its-bad/380785>.
- Orloff, J. (2010). *Second sight: An intuitive psychiatrist tells her extraordinary story and shows you how to tap your own inner wisdom*. New York: Three Rivers Press.
- Palma, B. D., Gabriel, A., Colugnati, F. A., & Tufik, S. (2006). Effects of sleep deprivation on the development of autoimmune disease in an experimental model of systemic lupus erythematosus. *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative, and Comparative Physiology*, 291, R1527–R1532.
- Papadopoulos, A. S., & Cleare, A. J. (2011). Hypothalamic–pituitary–adrenal axis dysfunction in chronic fatigue syndrome. *Nature Review Endocrinology*, 27, 22–32.
- Park, S. H., & Mattson, R. H. (2009). Ornamental indoor plants in hospital rooms enhanced health outcomes of patients recovering from surgery. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 975–980.

- Pearce, E. N., & Braverman, L. E. (2009). Environmental pollutants and the thyroid. *Best Practices and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 23, 801–813.
- Pongratz, G., & Straub, R. H. (2014). The sympathetic nervous response in inflammation. *Arthritis Research and Therapy*, 16.
- Potera C. (2010). Diet and nutrition: The artificial food dye blues. *Environmental Health Perspectives*, 118.
- Price, W. A. (2009). *Nutrition and physical degeneration*. Lemon Grove, CA: Price Pottenger Nutrition Foundation.
- Rao, A. V., Bested, A. C., Beaulne, T. M., Katzman, M. A., Iorio, C., Berardi, J. M., & Logan, A. C. (2009). A randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of a probiotic in emotional symptoms of chronic fatigue syndrome. *Gut Pathogens*, 1.
- Rodríguez, J. M., Murphy, K., Stanton, C., Ross, R. P., Kober, O. I., Juge, N., ... Collado, M. C. (2015). The composition of the gut microbiota throughout life, with an emphasis on early life. *Microbial Ecology in Health and Disease*, 26.
- Rosanoff, A., Weaver, C. M., & Rude, R. K. (2012). Suboptimal magnesium status in the United States: Are the health consequences underestimated? *Nutrition Reviews*, 70, 153–164.
- Salim, S., Chugh, G., & Asghar, M. (2012). Inflammation in anxiety. *Advances in Protein Chemistry and Structural Biology*, 88, 1–25.
- Schultze-Florey, C. R., Martinez-Maza, O., Magpantay, L., Breen, E. C., Irwin, M. R., Gündel, H., & O'Connor, M. F. 2012. When grief makes you sick: Bereavement-induced systemic inflammation is a question of genotype. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26, 1066–1071.
- Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., ... Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of Internal Medicine*, 172, 1377–1385.
- Srivastava J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: An herbal medicine of the past with a bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3, 895–901.
- Stagnaro-Green, A. (2004). Postpartum thyroiditis. *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 18, 303–316.
- Steenland, K., Fletcher, T., & Savitz, D. A. (2010). Epidemiologic evidence on the health effects of perfluorooctanoic acid (PFOA). *Environmental Health Perspectives*, 118, 1100–1108.
- Stojanovich, L., & Marisavljevic, D. (2008). Stress as a trigger of autoimmune disease. *Autoimmunity Reviews*, 7, 209–213.
- The future of healthcare: A national survey of physicians. Accessed 12 Dec 2018. Retrieved from http://www.thedoctors.com/about-the-doctors-company/news_room/the-future-of-healthcare-survey/
- The surprising dangers of CT scans and x-rays. *Consumer Reports*. Published 27 Jan 2015. Retrieved from <http://www.consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/the-surprising-dangers-of-ct-scans-and-x-rays/index.htm>.
- Thorley-Lawson, D. A., Babcock, G. J. (1999). A model for persistent infection with Epstein-Barr virus: The stealth virus of human B cells. *Life Sciences*, 65, 1433–1453.

- Thyroid disease: understanding hypothyroidism and hyperthyroidism. Published 5 Aug 2015. *Harvard Health Publishing website*.
- University of California Riverside. Published 17 Aug 2017. Three factors could explain physician burnout in the US. <http://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180817125341.htm>.
- Van Heukelom, R. O., Prins, J. B., Smits, M. G., & Bleijenberg, G. (2006). Influence of melatonin on fatigue severity in patients with chronic fatigue syndrome and late melatonin secretion. *European Journal of Neurology*, 13, 55–60.
- Virgin, H. W., Wherry, J., & Ahmed, R. (2009). *Redefining chronic viral infection*. *Cell*, 138, 30–50.
- Weller, F. (2015). *The wild edge of sorrow: Rituals of renewal and the sacred work of grief*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Wentz, I. (2013). *Hashimoto's thyroiditis: Lifestyle interventions for finding and treating the root cause*. Niwot, CO: Wentz, LLC.
- Weyand, C. M., & Goronzy, J. J. (1992). Clinically silent infections in patients with oligoarthritis: Results of a prospective study. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 51, 253–258.
- WHO European Centre for Environment and Health. (2011). Burden of disease from environmental noise. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/136466/e94888.pdf.
- Williams, F. (2005, January 9). Toxic breast milk? *New York Times Magazine*. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2005/01/09/magazine/toxic-breast-milk.html>.
- Yehuda R., & Lerner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects. *World Psychiatry*, 17, 243–257.
- Youssef, N. A., Lockwood, L., Su, S., Hao, G., & Rutten, B. P. F. (2018). The effects of trauma, with or without PTSD, on the transgenerational DNA methylation alterations in human offsprings. *Brain Science*, 8.
- Yuan, J., Gao, J., Li, X., Liu, F., Wijmenga, C., Chen, H., & Gilissen, L. J. W. J. (2013). The tip of the “celiac iceberg” in China. *PLoS One*, 8.
- Zaletel, K., & Gabersček, S. (2011). Hashimoto's thyroiditis: From genes to the disease. *Current Genomics*, 12, 576–588.

cesur

yeni tıp

DR. CYNTHIA LI

İngilizce Aslından Çeviren: Sevda Bağlıbala

Tıbbi Editör: Dr. Muhittin Özçelik

Peki ya doktor hastalanırsa?

Dr. Cynthia Li her şeye sahipti: Tıp alanında başarılı bir kariyer, sevgi dolu bir evlilik ve çocuklar. Ve bir gün her şey çöktü. Otoimmün tiroid probleminin ortaya çıkışıyla garip semptomlar doktorumuzun vücudunu tüketmeye başladı. Buna rağmen tekrarlanan test sonuçlarının normal olması hem kendisini hem de doktorları şaşırtmaktaydı. Ve böylece Li, cevapları bulmak için kişisel yolculuğuna başladı.

Li, yazdığı bu yol gösterici biyografisinde okuyucu ile yaşamını sınırlayan otoimmün hastalığı hakkındaki gerçekleri, batı tıbbının çözümsüz kaldığı noktaları ve iyileşme savaşından kazanımlarını zihin, beden ve ruh özelinde paylaşıyor. Li, bu savaşında fonksiyonel tıbbın gösterdiği yolda hastalığının kökenine iniyor ve bedeninin hafıza kilidini nasıl açacağını öğreniyor. Kanıta dayalı bilimin öncülüğünde, geleneksel tedavi pratikleri ve sezginin gücü ile Li, benzer durumda olan hastalara ve doktorlara yeni bir bakış açısı sunuyor.

"Li'nin kitapta sunduğu, iyileşmeye giden 15 pratik adım ile isteyen herkes bedenin hafızasını ve ruhunu bulabilir ve kendi iyileşme yolculuğuna başlayabilir.

Li'nin gerçekçi ve samimi paylaşımları çok çarpıcı ve bir bıçak gibi keskin...

Bu kitap, tekrar okunması ve hatırlanılması gereken iyi bir yol gösterici."

-SIDDHARTHA MUKHERJEE, Tüm Hastalıkların Şahı kitabının Pulitzer Ödüllü Yazarı

"Hasta bir doktorun yazdığı harikulade ve etkileyici bu biyografide; Ye, Dua et, Sev ve Bir Hastalığın Anatomisi adlı kitaplar Deepak Chopra öğretisinde buluşuyor."

-Dr. LISSA RANKIN, Mind Over Medicine adlı kitabın bestseller New York Times yazarı