

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>

HER ŞEY YOLUNDA

**Bedeninizi Tıp, Onaylamalar ve
Sezgi Yoluyla İyileştirin**



**LOUISE L. HAY &
MONA LISA SCHULZ**

“Her Şey Yolunda harika bir eser. Dr. Mona Lisa Schulz sağlık alanındaki uzmanlığını insan bilinci topluluğunun önde gelen simgelerinden biri olan Louise Hay’in iyileştirici bilgeliğiyle birleştirmiş. Bu kitap, olumlu düşünme için bir rol modeli olarak çalışması önce AIDS’li insanların, sonra da sayısız insanın iyileşmesine öncülük etmiş olan Louise’in sezgisel dehasına bir övgüdür.”

-Caroline Myss

Archetypes: Who Are You adlı kitabın yazarı

“Çok fazla bilgi ve çok az bilgelik içeren bugünün dünyasında, herhangi bir meselenin -özellikle sağlık konusunun- özüne inen çok az şey vardır. Ama **Her Şey Yolunda** -tıp bilimini ve sezgiyi birleştirerek- tam bunu yapmaktadır. Eski bir hemşire olarak, kendi sağlığımla ilgilenirken, tıbbi olarak kanıtlanmış en son tedaviyi bulmaya çalışırım. Ama ayrıca kendi öykümü, kişisel deneyimlerimi ve sezgimi de onurlandırır, onları günlük yaşamda iç huzuru, sağlık ve denge bulmak için kullanırım. Bu kitap da aynı yaklaşıma sahip, bu yüzden, onu okurken kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Eğer bu yıl sağlık konusunda tek bir kitap okuyacaksınız, o bu kitap olsun!”

-Naomi Judd

Naomi’s Breakthrough Guide adlı kitabın yazarı

“Her Şey Yolunda, kendi kendimizin spiritüel doktoru olmamız gereken gelecek zamanlar için mutlaka okunması gereken bir rehber. En iyi sağlık sigortası nasıl sağlıklı kalacağını öğrenmektir ve Louise Hay ve Dr. Mona Lisa Schulz harika öğretmenlerdir.”

-Doreen Virtue

The Healing Miracles of Archangel Raphael adlı kitabın yazarı

“Zihnin bedenin fizyolojisini etkilediğini biliyoruz. Hastalığın altında duygusal köklerin olduğunu ve çok az hastalığın sadece biyolojik olduğunu biliyoruz. Louise Hay’in onlarca yıldır öğrettiği onaylamaların yararlarını biliyoruz. Ancak daha önce bilimsel tıbbi veri, psikoloji ve spiritualite -Louise Hay ve Dr. Mona Lisa Schulz’un parlak perspektifleri gibi- birbiriyle bu kadar çabasızcıca birleşmemiştii. Siz ister hasta, ister doktor olun, isterse çok sağlıklı bir hayat yaşamının peşinde olun, bu harika kitabı okuyun ve onun size ilham vermesine izin verin. Bu kitaptaki yanıtlar sizin en iyi ilacınız olabilir.”

-Lissa Rankin, MD,

Mind Over Medicine adlı kitabın yazarı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://ranfey.org>

HER ŞEY YOLUNDA

**Bedeninizi Tıp, Onaylamalar ve
Sezgi Yoluyla İyileştirin**

Louise L. Hay
&
Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D.

Çeviren: *Semra Ayanbaşı*

AKAŞA®

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Kitabın Orijinal Adı: ALL IS WELL

Copyright © 2013 Louise L. Hay ve Mona Lisa Schulz
Orijinal İngilizce basım: 2013 Hay House Inc. USA

Hay House radyoyu şu adreste dinleyebilirsiniz:

www.hayhouseradio.com

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakları,
Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığı ile,
Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.'ne aittir.

Bu kitabın hiçbir bölümü, yayınevimizin yazılı izni alınmadan fotokopi, ses kaydı ya da herhangi bir bilgi depolama sistemi dahil olmak üzere, elektronik veya mekanik, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Basım: Avcı Ofset / Matbaa Sertifika No:45259

Davutpaşa Cad. İpek İş Merkezi No:2/13 Topkapı İstanbul

Kapak Basımı: Karadeniz Basım Ltd. Şti.

Cilt: Euren Ciltevi

Yayıncılık Sertifika No:44354

ISBN:978-975-6793-82-4

AKAŞA

Yayın Dağıtım Tanıtım Tur. Dış Tic. Ltd. Şti.

Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim - İstanbul

Tel: (0212) 235 99 73 Fax: 235 99 70

www.akasa.com.tr

Dördüncü Basım

İstanbul, 2019

Bu kitapta verilen bilgi tıbbi tavsiyenin yerine geçirilmemelidir; daima bir tıp doktoruna danışın. Bu kitaptaki bilginin herhangi bir şekilde kullanımı okurun kendi özgür kararıyla alacağı bir risktir. Bu kitaptaki bilginin kullanılmasından, yanlış kullanılmasından veya tıbbi tavsiye almamaktan kaynaklanacak herhangi bir kayıp ya da zarardan yazarlar ve yayıncı sorumlu tutulamaz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Her ne zaman bir sorun olsa, şu sözleri tekrar tekrar söyleyin:

Her şey yolunda.

Her şey benim için en hayırlı şekilde sonuçlanıyor.

Bu durumdan sadece iyilik gelecek.

Ben güvendeyim.

Bu yaklaşım yaşamınızda mucizeler yaratacaktır.

Mutluluk Dilekleriyle,
LOUISE HAY

İçindekiler

Louise'den Bir Merhaba / 7

Bölüm 1: İyileştirme Yöntemlerini Birleştirmek / 9

Bölüm 2: *Her Şey Yolunda* Kendini-Değerlendirme Testi / 19

Bölüm 3: Tıbbi Kullanmak Üzerine Bir Perspektif / 33

Bölüm 4: Biz Aileyiz – Birinci Duygusal Merkez: Kemikler, Eklemler, Kan, Bağışıklık Sistemi ve Cilt / 39

Bölüm 5: İki Kişi Gerekir – İkinci Duygusal Merkez: İdrar Kesesi, Üreme Organları, Bel ve Kalçalar / 69

Bölüm 6: Yeni Bir Tutum – Üçüncü Duygusal Merkez: Sindirim Sistemi, Kilo, Böbreküstü Bezleri, Pankreas ve Bağımlılık / 95

Bölüm 7: Tatlı Duygu – Dördüncü Duygusal Merkez: Kalp Akciğerler ve Memeler / 131

Bölüm 8: Hakkında Konuşulacak Bir Şey – Beşinci Duygusal Merkez: Ağız, Boyun ve Tiroit / 159

Bölüm 9: Birdenbire Görüyorum – Altıncı Duygusal Merkez: Beyin, Gözler ve Kulaklar / 185

Bölüm 10: Değişimler – Yedinci Duygusal Merkez: Kronik ve Dejeneratif Bozukluklar ve Yaşamı Tehdit Eden Hastalıklar / 211

Bölüm 11: *Her Şey Yolunda* Tablosu / 229

Louise'den Son Bir Söz / 297

Dipnotlar / 299

Kaynakça / 313

Teşekkür / 321

Yazarlar Hakkında / 325

Louise'den Bir Merhaba

Sevgili okur, ister benim çalışmamla yeni karşılaşılıyor ol, isterse onu uzun zamandır takip ediyor ol, bu kitabı sana sunmak bana büyük bir heyecan veriyor.

Her Şey Yolunda benim öğretilerime yeni ve heyecan verici bir açıdan bakıyor. Bu kitabı birlikte yazdığım, sevgi ve hayranlık duyduğum Mona Lisa Schulz, yıllardır öğrettiğim şeyi destekleyecek bilimsel kanıtları bir araya getireceğine dair bana söz vermişti. Benim, kişisel olarak, bu yöntemlerin işe yaradığını bilmek için kanıtı ihtiyacım yok, ben her şeyi değerlendirmek için “iç sesime” güvenirim, ama biliyorum ki birçok insan, sadece, eğer arkasında bilim varsa yeni bir fikri dikkate alacaktır. Böylece burada size bilimi sunuyoruz. Bu yeni bilgiyle, yeni bir kesim insan, bedenini iyileştirmek için sahip olduğu gücün farkına varacaktır.

Öyleyse bırakın bu kitap rehberiniz olsun. Bu kitapta Mona Lisa -duygusal iyilik ve sağlık ve verdiğimiz iyileştirici reçeteler arasındaki bağlantıları ana hatlarıyla belirterek hastalıktan iyiliğe nasıl geçebileceğinizi açıkça ve adım adım gösterecektir. Bu kitap tıbbi sağlığı, bütünsel sağlığı, besinsel sağlığı ve duygusal sağlığı herkes tarafından, her zaman ve her yerde uygulanabilecek güzel ve düzenli bir pakette birleştirmektedir.

İYİLEŞTİRME YÖNTEMLERİNİ BİRLEŞTİRMEK

Zihni ve bedeni onaylamalar, tıbbi yöntemler ve sezgi ile iyileştirmek son otuz yıldır gittikçe daha çok araştırılan ve keşfedilen bir alandır. Bu konuda yol gösteren birçok zeki ve yetenekli birey olsa da, bu alandaki ilk öncünün Louise Hay olduğunu çok az kişi tartışabilir. Aslında, bu hareket 1980'lerde, hepimiz onun *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Metaphysical Way to Overcome Them* (Bedenini İyileştir: Fiziksel Hastalıkların Zihinsel Nedenleri ve Onları Yenmenin Metafiziksel Yolu) adlı kitabını satın aldığımızda ve sağlık sorunlarımıza yol açan düşünce kalıplarını keşfettiğimizde kitlesel olarak başladı.

Bu küçük kitap yüzünden hayatımın nasıl değişeceğini bilemezdim, ama o gerçekten her şeyi değiştirdi. O benim kendi tıbbi uygulamamı şekillendirmeme yardımcı oldu ve onun teorisi hastalarım ve kendim için sağlığa giden yolda bana rehberlik etti. Bu yüzden, Hay House yayınevi bana Louise ile birlikte sezginin, onaylamaların ve tıbbın iyileştirici gücünü, yani geleneksel Batı tıbbını ve alternatif tedavileri bir araya getiren bir kitap yazmamı teklif ettiğinde çok heyecanlanmıştım. Bu en üst düzeyde bir iyileştirme sistemidir! Bu bilgiyle ve Louise'le birlikte çalışmayı asla reddedemezdim...

Tıp okuluna girerken, *Heal Your Body* adlı kitabı yanımda götürdüm ve daha sonra doktoramı almak için beyni araştırmaya harcadığım yıllarda, tıbbi ve bilimsel eğitimimin iniş

ve çıkışları sırasında ağlarken bu kitabı kullandım. Ağlamadığım zamanlarda, sinüzit ve geniz akıntısı rahatsızlığı çekerdim. Bu rahatsızlıkla ilişkili düşünce kalıbını öğrenmek için kitaba baktığımda şunu görmüştüm: “Geniz akıntısı, ayrıca ‘içsel ağlama’ olarak bilinir.” Okul taksitlerini ödemek için peş peşe öğrenci kredisi almak zorunda kalarak gerilime girdiğimde ise siyatik ve bel sorunları yaşamaya başladım. Bir kez daha o küçük kitaba başvurdum: Siyatik “para ve gelecek korkusu” ile ilişkiliydi.

Tekrar tekrar, kitapta söylenenler mantıklı geliyordu, ama Louise’in onaylama sistemini nereden aldığını bir türlü anlayamıyordum. Yaklaşık otuz beş yıl önce onu insan düşünceleri ve sağlık arasındaki ilişki üzerine “klinik gözlem incelemesi”ni başlatmaya ne sevk etmişti? Hiçbir bilimsel geçmişi ve tıbbi eğitimi olmayan biri nasıl olur da sadece danışanlarını gözlemleyerek belli düşünce kalıpları ve onlarla ilişkili sağlık sorunları arasında tutarlı bir bağıntıyı görebilir ve sonra sağlık sorunlarımızı çok doğru bir biçimde ele alan bir kitap yazabilirdi? Onun reçeteleri gerçekten işe yarıyordu, ama bunun neden ve nasıl olduğunu bilmiyordum. Bu durum beni adeta çıldırtıyordu.

Böylece, gereklilik -ya da kızgınlık- icadın anası olduğundan, ben Louise’in onaylama sisteminin ardındaki bilimi araştırmaya, beyindeki ve bedendeki hastalıkların duygusal veçhelerini ayrıntılı olarak göstermeye karar verdim. Sonuçta bulduğum bağıntılar, yirmi beş yıldır hem bir doktor ve bilimci olarak, hem de sezgisel muayenelerimde bana rehberlik eden bir tedavi sistemi yaratmama yardımcı oldu. Ama Louise ile birlikte bu kitabı yazma yoluna girene dek, kullandığım tedavi yöntemlerini Louise’in onaylamalarıyla birleştirmenin ne kadar güçlü bir etki yapabildiğini idrak etmemiştim.

Sezginin Önemi

1991’de, iki yıllık tıp okulu eğitimini ve üç yıllık doktora eğitimini bitirmiştım ve ihtisasımı yapmak için hastane ortamına geri dönmem gerekiyordu. Böylece, beyaz önlüğüm, stetoskobum ve bir sürü kitapçığımla Boston Kent Hastanesi’ne girdim.

İlk gün stajyer doktorum yanıma gelip ilk hastamın ismini ve yaşını bildirdi ve “Hadi onu iyileştir” dedi. Bu kadardı. Doğrusu çok korkmuştum. Hastamın isminden ve yaşından başka bir şey bilmezken, onun hastalığının ne olduğunu anlamam benden nasıl beklenebiliyordu?

Acil servise inen asansörde gergin bir biçimde kıpırdanıp durdum. Boynumdaki stetoskobu nasıl kullanacağımın dışında, bir hastanın nasıl tedavi edileceği konusunda sadece temel bilgileri biliyordum. Elimde yazı tahtasıyla asansörde duruyordum. Ve orada, bir anda, tanı koyacağım hastanın görüntüsünü zihnimde gördüm. Kadın biraz şişmandı, küf yeşili renkli dar bir pantolon giymişti, karnının sağ üst kısmını tutarak, “Doktor, doktor! Safrakesem sancıyor!” diye bağıırıyordu.

“Vay canına!” diye düşündüm, “Karşılaşmak üzere olduğum hastanın safrakesesi sorunu olması durumunda, o tıbbi sorunu nasıl değerlendirirdim?” Asansör katlar arasından geçerken, ceplerime tıktırdığım kitapçıklardan birinin sayfalarını çevirdim ve safrakesesi sorunu olan bir hastayı nasıl tedavi edeceğimi hızla araştırdım. Elimdeki yazı tahtasına safrakesesi sorununun klasik tanısını ve tedavisini kısaca yazdım: Karaciğerin bir ultrasonunu çektirip incele, karaciğer enzimlerini incele, hastanın gözlerinin beyazlarını gözlemler.

Asansörün kapısı açıldı, hemen acil servise koştum ve orada, tekerlekli sedyede yatan küf yeşili dar bir pantolon giy-

miş bir kadının bana, “Doktor, doktor! Safrakesem sancıyor!” diye bağırdığını şaşkınlıkla gördüm.

Bu bir tesadüf olmalıydı...

İkinci gün, bir kez daha, stajyer doktor hastamın ismini ve yaşını haykırarak hemen acil servise inmemi söyledi. Yine asansörle inerken hastanın bir görüntüsü zihnimde pat diye belirdi; bu kez sorun idrar kesesi enfeksiyonuydu. Böylece, hemen, idrar kesesi enfeksiyonu olan bir hastayı nasıl tedavi edeceğimi araştırdım. Sonuçta ne çıksa beğenirsiniz: İdrar kesesi enfeksiyonu. Üçüncü gün aynı süreç tekrarlandı ve yine izlenimlerim doğru çıktı. Üç gün sonra, beynimle ilgili özgün bir durumun var olduğunu, eğitilmiş tıbbi gözümün sonuçta hastane odasında göreceği şeyi zihin gözümün önceden görebildiğini fark ettim.

Sezginin hastalarımın durumunu değerlendirmekte ne kadar yararlı olduğunu görebilmiştim; ama çok geçmeden, sezginin başlangıçta düşündüğümünden daha da büyük bir rol oynadığını fark ettim.

Bedenin Sezgisi

İnsan bedeni şaşırtıcı ve hayranlık verici bir makinedir ve bir makine olarak mümkün olduğunca verimli bir biçimde çalışmak için düzenli bir bakımı ve özeni gerektirir. Bedeninizin hastalanabilmesinin çeşitli nedenleri vardır: Genetik, çevre, beslenme, vb. Ama, Louise’in çalışmasında keşfetmiş ve *Heal Your Body*’de yayınlamış olduğu gibi, her hastalık yaşamınızdaki duygusal etkenlerden etkilenir. Ve Louise’in elde ettiği sonuçları sunmasından onlarca yıl sonra, bilimsel topluluk onları destekleyen incelemeleri ortaya koymuştur.

Araştırmalar korkunun, öfkenin, üzüntünün, sevginin ve

sevincin bedende belirli etkiler yaptığını göstermiştir. Biz, öfkenin kasları kasarak ve kan damarlarını daraltarak yüksek tansiyona ve kan dolaşımında dirence yol açtığını biliyoruz. Kalp ile ilgili tıp bize, sevincin ve sevginin bunun zıddı bir etki yaptığını söyler. Eğer Louise'in küçük kitabına bakarsanız, kalp krizleri ve diğer kalp sorunları kalpteki “tüm sevinci yok etmek”ten, “kalbi katılaştırmak”tan ve “sevinçten yoksunluk”tan kaynaklanır. Peki, Louise'in bu sorunları ortadan kaldırmayı sağlayabilecek onaylaması nedir: “Sevinci kalbimin merkezine geri getiriyorum” ve “Geçmiş sevinçle bırakıyorum. Huzur içindeyim.”

Belirli düşünce kalıpları bedenimizi öngörülebilir biçimlerde etkiler; beden her bir duyguya karşılık olarak belirli kimyasal maddeleri salgılar. Korku uzun bir süre boyunca sizin hâkim duygu-durumunuz olduğunda, stres hormonlarının, özellikle kortizolün sürekli salgılanması kimyasal maddelerin bir domino etkisini tetikleyerek kalp rahatsızlığına, kilo almaya ve depresyona yol açar. Korku gibi, benzeri duygular ve düşünceler de tipik bir kalıbı takip ederek bedene hastalık olarak yansır. Kendi çalışmamda şunu da keşfettim ki, duygular bedenin her yanında gezinirken, yaşamınızda olan bitenlere bağlı olarak, organları farklı biçimde etkilerler. İşte sezgi burada devreye girer.

Çoğu kez, eğer kendimizin ya da sevdiğimiz birinin yaşamındaki duygusal bir durumun farkında değilsek, bu bilgi bize sezgi yoluyla gelir. Biz hislerimizi uyandırabilecek beş dünyaya-bağlı duyuya sahibiz: Görmek, işitmek, bedensel olarak hissetmek, koklamak ve tatmak. Ve buna koşut olarak, onlar vasıtasıyla ek bilgi alabileceğimiz beş “sezgisel duyu”ya sahibiz: Duru-görü (görmek), duru-işiti (işitmek), duru-sezi (hissetmek), duru-koklayış (koklamak) ve duru-tadı (tatmak). Örne-

ğın, birden, bir arkadaşınızın tehlikede olduğuyla ilgili sezgisel bir görüntü, bir duru-görü alarak endişelenebilirsiniz. Ya da telefon gerçekten çalmadan beş dakika önce onun kafanızın içinde çaldığını ve sevdiğiniz birinin ölüm haberini aldığınızı işiterek çok korkabilirsiniz. Tam birisi kötü bir iş anlaşmasını kabul etmenizi istemeden önce “ağzınızda kötü bir tat hissedebilir” veya “kötü bir koku alabilirsiniz.” Ya da ilişkinizde karşılaşacağınız bir sorun konusunda sizi uyaran bir “içgüdüsel his,” bir “kalp sızısı” gibi, bedeninizde kötü bir his deneyimleyebilirsiniz.

Tıp kariyerim boyunca bana yardım etmiş olan sezgi gibi, yetersiz bilgiye sahip olduğumuz konularda bize rehberlik eden ve genelde bilinen sezginin yanı sıra, bedenimiz de yaradılıştan kaynaklanan doğal bir sezgiye sahiptir. Yaşamımızda bir şey dengesizleştğinde, bilinçli zihnimiz bunu net bir biçimde fark edemese de, bedenimiz bunu hissedip ifade edebilir.

Eğer tam olarak iyileşmek istiyorsak, bedenimizin sezgisel olarak aktardığı mesajlara dikkat etmeliyiz. Ama yaşam tarzımızdaki hangi dengesizliklerin sağlığını olumsuz biçimde etkilediğini tam olarak anlamak için mantığa ve olgulara da ihtiyacımız vardır. Tıpkı bir bisikletin iki lastiğinin de şişirilmiş olmasının gerektiği gibi, duyguları ve sezgiyi mantık ve olguyla dengelememiz gerekir. Hem sezgisiz aşırı mantık, hem de mantıksız sezgi felakete neden olabilir. Sağlığı yaratmak için bu iki vasıtayı kullanmalıyız. Bunu nasıl yapacağımızı, bu kitap boyunca şu dört yaklaşım üzerinde odaklanarak anlatacağız:

1. Kendi duygularımızın ve hayatımızdaki diğer kişilerin duygularının farkında olarak, korku, öfke ve üzüntü ile gelen uyarılara dikkat etmek.

2. Başımızın çevresinde dönüp duran bu hislere hangi

düşüncelerin eşlik ettiğini anlamak.

3. Üzüntü ve sıkıntı belirtilerini tanımlamak ve onların bedeninde hissedildiğini belirlemek.

4. O belirtilerin altında yatan sezgisel/duygusal düşünce-kalıbı bilgisini çözmek ve her hastalığın kısmen, beslenmeden, çevreden, genetikten ve yaralanmadan da kaynaklandığını anlamak.

Sezgisel Acil Durum Kontrol-Paneli

Öyleyse onun bize vermeye çalıştığı mesajları okuyup yorumlamak için bedenimizin sezgisine nasıl bağlanabiliriz?

Bedeninizi bir otomobilin kontrol-paneli olarak düşünün, onun bir dizi acil uyarı ışığı vardır; bu ışıklar yaşamınızda bir şeye dikkat etmeniz gerektiğinde hastalık belirtisi olarak yanan bölgelerdir. Hepimiz, otomobil sürerken benzinimizin bitmek üzere olduğunu gösteren o tedirgin edici ışıkla karşılaşmışızdır; kontrol-panelinde daima uygunsuz bir zamanda yanan o uyarı ışığı, hazırlıklı davranmamış olduğunuz için, sizi sinirlendirir ve tedirgin eder. Benzer biçimde, eğer yaşamınızın bir alanı boşalmışsa ya da o alanda aşırıya kaçırıyorsanız bedeninizin bir bölümü size bunu işaret edecek, mırıldanacak, hatta sıkıntıyla çığlık atacaktır.

Sizin her biri bir organ grubundan oluşan yedi uyarı ışığınız vardır. Her bir gruptaki organların sağlığı belirli tipte düşünce kalıpları ve davranışlar ile ilişkilidir. Örneğin, kendini dünyada güvende hissetmeyle ilgili organlar kemikler, kan, bağışıklık sistemi ve cilttir. Eğer kendinizi güvende hissetmiyorsanız, bu organlarınızdan birinde bir hastalık ortaya çıkabilir. Biz bu organ grubunu bir *duygusal merkez* olarak adlandırıyoruz, çünkü onların sağlık durumu aynı duygusal sorun-

lara bağlıdır.

Bu kitaptaki her bir bölüm bir duygusal merkezin organlarının sağlığına adanmıştır. Örneğin, Dördüncü Bölüm birinci duygusal merkezin organlarını, yani kemikleri, kanı, bağışıklık sistemi organlarını ve cildi inceleyecek ve bu organların her birindeki hastalıkların ne anlama geldiğini yorumlamana yardımcı olacaktır. Yaşamınızdaki -organlarla ilişkili temel duyguyu kuşatan- dengeyi inceleyecektir. Böylece, özünde, eğer güvenlik duygunuz dengesini yitirmişse, büyük olasılıkla, birinci duygusal merkez organlarınızda bir hastalığın ortaya çıktığını görebilirsiniz.

Tıpkı sağlıklı olmak için dengeli bir biçimde beslenmemizin gerekmesi gibi, sağlıklı sevgi ve mutluluk kaynaklarına sahip olmamız da gerekir. Enerjimizi yaşamın -aile, para, iş, ilişkiler, iletişim, eğitim ve spiritualite gibi- çeşitli alanlarına yatırmak için çalışarak fiziksel ve duygusal sağlığı yaratabiliriz.

Bu Kitabı Nasıl Kullanmalı

Louise ve ben sizin için en yararlı kitabı nasıl yaratabileceğimizi tartıştıktan sonra, kitabı bedeninizin hasta bölümüyle ilgili bilgiyi bulup oradan çalışmaya başlayabileceğiniz şekilde düzenlemeye karar verdik. Ancak, insan sadece bir araya gelmiş bireysel organlar olmadığından, bedeninizin bir bölümündeki hastalık genellikle bir başka bölümün sağlığını etkileyecektir. Örneğin, ailenizde kendinizi güvende hissetmeyle ilgili duygularınız (birinci duygusal merkez), özsaygısıyla ilgili duygularınızı (üçüncü duygusal merkez) da etkileyecektir. Tam olarak iyileşmek için, yaşamınıza bir bütün olarak bakmalı ve size en çok sıkıntı veren organa ya da hastalığa dikkatinizi daha çok vermelisiniz. İsterseniz, doğrudan, kitabın sizin hasta-

lığınızdan söz eden bölümüne geçebilirsiniz, ama tüm kitabı okuyarak yaşamınızdaki diğer dengesizliklerle ilgili önemli bilgiler bulabileceğinizi de bilin. Güçlü ve zayıf yanlarınızın tam bir tablosunu görmeniz, tüm duygusal merkezlerinizde sağlıklı bir yaşam için uzun-vadeli bir plân yaratmanıza yardımcı olabilir.

Kitap ilerledikçe, bedeninizin her bir duygusal merkezdeki organları kuşatan sezgisine bağlanmanıza, böylece bedenin vermekte olduğu mesajları anlayabilmenize yardımcı olacağız. Ama bedeninizin size gerçekte ne söylediğine sadece sizin karar verebileceğinizi unutmayın. Bu kitap, genellikle görülene ve bilimin çoğunlukla desteklediği şeye uyan genel bir rehberdir.

Siz bedeninizin size ne söylediğini belirledikten sonra, Louise ve ben hastalanmamızın sayısız nedenine hitap eden tedavi yöntemlerini sunacağız. Bu kitapta belirli tıbbi tavsiyelerde bulunmayacağız, çünkü iyi tıbbi tavsiye her bir bireye özgü olmalıdır, ama tıbbi müdahalelerin temel tipleri konusunda size bir fikir verecek vaka incelemeleri sunacağız. Daha önemlisi, size, gün boyunca kendi kendinize defalarca tekrarlayabileceğiniz onaylamalar ve yaşamınıza hemen katabileceğiniz davranışsal öneriler sunacağız. Bunlar sizin düşüncelerinizi ve alışkanlıklarınızı değiştirerek sağlığı yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Vaka incelemeleri hakkında söylememiz gereken bir şey var. Bu incelemeler tek bir duygusal merkezde sorunları olan insanların aşırılıklarını vurgulamaktadır. Ancak, çoğu insanın sadece bir soruna sahip olmadığını hatırlamak önemlidir; bu ister kısırlık, ister artrit, isterse yorgunluk ya da sorunların bir başka bileşimi olsun, onların birçok sorunu olabilir. Vaka incelemelerimizde biz sadece her bir duygusal merkezle ilişkili

baskın soruna odaklandık. Her bir insanın yaşamındaki tüm dengesizlikleri ve sorunları anlatmak çok kalın bir ansiklopedik kitap yazmayı gerektirirdi ki o zaman bu, ulaşmayı amaçladığımız büyük çoğunluk için erişilmez bir kitap olurdu. Böylece, bu kitapta sunduğumuz vaka tanımlamalarının *birçoğunda* kendinizi bulursanız şaşırmayın.

Kitabı okurken, sezginiz çığlık atabilir ya da belki sadece sessiz bir işaret verebilir. Önemli olan, ortaya çıkan şeye kulak vermek ve onunla birlikte çalışmaktır.

Kariyerim boyunca bir çift çok önemli ve yol gösterici prensip öğrendim: Birincisi, her birimiz ne kadar özgün olursak olalım, kişilik tuhaflıklarımız ya da geçmiş duygusal ve fiziksel dertlerimiz her ne olursa olsun, hepimiz sağlık durumumuzu düzeltebiliriz. İkincisi, sağlığı ve mutluluğu yaratmak için mevcut her tedavi yöntemine açık olmalıyız. Bu ister vitaminler, besinsel takviyeler, şifalı bitkiler ve ilaçlar, ister ameliyat, isterse meditasyon, onaylamalar ve psikoterapi olsun, eğer onu güvendiğiniz bir uzmanın rehberliğiyle kullanıyorsanız, her şey yararlı olabilir. Bu kitap sizin için doğru olan yöntemlerin bileşimini bulmanıza yardımcı olacaktır.

HER ŞEY YOLUNDA **KENDİNİ-DEĞERLENDİRME TESTİ**

Louise ve ben bugüne dek binlerce insanla çalıştık ve bu çalışmanın en önemli bölümlerinden biri ilk giriştir, yani sizi tanıma sürecidir. Bu süreç bizim sizin sağlıksal ve duygusal olarak nerede bulunduğunuzu değerlendirmemizi sağlar ve size yardım etmenin en iyi yoluyla ilgili ipuçları verir.

Bu bölümdeki test kendiniz için aynı şeyi yapmanız için size yol gösterecektir. Bu testi bitirdiğinizde, iyileşmeye giden yola nereden başlayacağınız konusunda daha iyi bir fikre sahip olacaksınız.

Bu test yedi bölümden oluşmakta ve her bir bölüm hem fiziksel sağlık sorunları, hem de yaşam tarzı alışkanlıkları ile ilgili soruları içermektedir. Her bir soruyu evet ya da hayır diye yanıtlayın. Testin sonunda, mevcut duygusal ve fiziksel sağlığınıza değerlendirmenize yardımcı olacak bir notlandırma rehberi vardır. Sonra yakın bir arkadaşınızın testi sanki sizmiş gibi yanıtlamasını sağlayın ve sonunda notları kıyaslayın. Bu konuda kendinize başkalarının gözleriyle bakmanız yararlıdır, çünkü bazen kendi yaşamımızı berrak bir biçimde göremeyiz.

TEST

Birinci Kısım

Beden Sağlığı Soruları:

1. Artritiniz (eklem yangısı) var mı?
2. Omurga sorunlarınız, disk hastalığınız ya da skolyozunuz (omurga eğriliğiniz) var mı?
3. Osteoporozunuz (kemik erimeniz) var mı?
4. Kazalara, kas spazmlarına veya kronik ağrıya yatkın mısınız?
5. Aneminiz (kansızlığınız), kanama bozukluğunuz ya da virüslere ve yorgunluğa eğiliminiz var mı?
6. Sedef hastalığınız, egzamanız, akneniz (ergenlik sivilceniz) ya da diğer cilt bozukluklarınız var mı?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. Aldığınızdan daha fazla verme eğiliminde misiniz?
2. Size bağımlı olmayan bir kişi tarafından sevildiğinizi hissetmekte zorlanıyor musunuz?
3. Birini acı çekerken gördüğünüzde, onu kurtarmanız gerektiğini hissediyor musunuz?
4. Grup siyaseti konusunda iyi değil misiniz ya da sosyal beceriden yoksun musunuz?
5. Büyürken size zorbalık yapıldı mı?
6. Şimdiki yaşamınızda size zorbalık yapılıyor mu?
7. Mevsim değişimlerinde sağlık sorunları yaşıyor musunuz?
8. Değişim sizi sinirli ve gergin yapıyor mu?
9. Kendi duygu-durumlarınız ile başka birinin duygu-durumları arasındaki sınırı kolayca geçiyor musunuz?
10. Siz ailenin kara koyunu muydunuz ve hâlâ öyle misiniz?

11. Siz bir sorunu olan herkesin otomatik olarak başvurduğu kişi misiniz?
12. Tartışmalardan sonra ilişkilerde köprüleri yakma eğiliminde misiniz?

İkinci Kısım

Beden Sağlığı Soruları:

1. Dişi üreme organlarınız, örneğin, rahminiz ya da yumurtalıklarınızla ilişkili sağlık sorunlarınız var mı?
2. Vajinit'iniz (vajina yangısı) veya diğer vajina sorunlarınız var mı?
3. Erkek üreme organlarınız, yani prostatınız, testisleriniz ya da diğer organlarınız ile ilgili sorunlarınız var mı?
4. İktidarsızlık ya da cinsel isteksizlik yaşıyor musunuz?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. Birine uzun-vadeli borç para verdiğinizde, ondan faiz istemekte zorlanır mısınız?
2. Tatillerde genellikle borca mı girersiniz?
3. Rekabet size iyi gelir mi ya da insanlar size biraz fazla rekabetçi olduğunuzu söylerler mi?
4. Bir kariyer seçimi yüzünden bir ilişkiyi bitirdiğiniz oldu mu?
5. Yaşamınız boyunca, gereğinden fazla eğitim alma, ama eğitiminizin ve yeteneklerinizin altında iş bulma kalıbına mı sahıptiniz?

Üçüncü Kısım

Beden Sağlığı Soruları:

1. Mide ülseri gibi sindirim sorunlarınız var mı?
2. Bağımlılık sorunlarınız var mı?
3. Fazla kilolu musunuz?
4. Anoreksiyanız (aşırı iştahsızlığınız) ya da bulimianız (doyamaz iştahınız) var mı?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. Sizce cilt bakımı veya yüz masajı yaptırmak boşuna mıdır?
2. Bağımlılık sorunu olan insanları kendinize çekme eğiliminde misiniz?
3. Bel ve kalça bölgenizde ne kadar yağın bulunduğunu tam olarak biliyor musunuz?
4. Sinirlerinizi yatıştırmak için kullandığınız -örneğin, alışveriş yapmak veya yemek yemek gibi- zorlayıcı alışkanlıklarınız var mı?
5. Kişisel tarzınız -kılık kıyafetiniz, hareketleriniz, tavırlarınız, hatta konuşma biçiminiz- zamanın gerisinde mi?

Dördüncü Kısım

Beden Sağlığı Soruları:

1. Atardamarlarınız veya kan damarlarınızda bir sorun var mı?
2. Arteriyosklerozunuz (damar sertliğiniz) var mı?
3. Yüksek tansiyonunuz var mı?
4. Yüksek kolesterolünüz var mı?
5. Bir kalp krizi geçirdiniz mi?

6. Astımınız var mı?
7. Herhangi bir meme bozukluğunuz var mı?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. İnsanlar sık sık size kendinizi nasıl hissettiğinizi söylerler mi?
2. Size hiç aşırı duyarlı olduğunuz söylendi mi?
3. Duygu-durumlarınız hava ve mevsim değişimlerinden etkilir mi?
4. İşyerinde ağladınız mı?
5. Kolayca ağlar mısınız?
6. Sevdığınız birine kızmak sizin için zor mudur?
7. Çok çabuk kızar, kolayca sinirlenir misiniz?
8. Duyguya boğulduğunuzu hissettiğiniz için evinize kapanır veya insanlardan uzak durur musunuz?

Beşinci Kısım

Beden Sağlığı Soruları:

1. Çene sorunlarınız var mı?
2. Tiroit sorunlarınız var mı?
3. Boyun sorunlarınız var mı?
4. Boğazınız sık sık ağrır mı?
5. Başka boğaz sorunlarınız var mı?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. Çocukken talimatlara uymakta zorlanır mıydınız?
2. Şimdi talimatlara uymakta zorlanıyor musunuz?
3. Cep telefonu ya da hoparlörlü telefon konuşmalarına konsantre olmak sizin için zor mu?

4. E-posta yoluyla iletişim kurduğunuz arkadaşlarınız veya sevdiklerinizle uzun tartışmalar ya da yanlış anlamalar yaşamaya eğiliminde misiniz?
5. Sırf bir tartışmayı bitirmek için “Evet” der misiniz?
6. Disleksiniz (öğrenme güçlüğü) ya da kekeleme, dil öğrenme veya kalabalık önünde konuşma sorunlarınız var mı?
7. İnsanlardan çok hayvanlarla daha iyi iletişim kuruyor musunuz?
8. İnsanlar sık sık onlar adına mücadele etmeniz için size başvururlar mı?

Altıncı Kısım

Beden Sağlığı Soruları:

1. Uykusuzluk çekiyor musunuz?
2. Migren baş ağrılarınız var mı?
3. Yaşlanma veya yaşlı görünme konusunda endişeleniyor musunuz?
4. Alzheimer hastalığınız var mı?
5. Kataraktınız var mı?
6. Baş dönmesi yaşıyor musunuz?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. Kompozisyon sınavlarında sözcük sınırları içinde kalmakta zorlanıyor musunuz?
2. Çoklu-seçim testlerinde sorunlar yaşıyor musunuz?
3. Zihniniz daima bulanık mı?
4. Yeni teknolojiyi öğrenme konusunda ağırdan mı alırsınız?
5. Hiç ciddi bir travma ya da istismar yaşadınız mı?
6. Doğadayken “ruhu” hissedebilir misiniz?

Yedinci Kısım

Beden Sağlığı Sorunları:

1. Kronik bir hastalığınız var mı?
2. Tedavi edilemez bir hastalığınız var mı?
3. Kanseriniz var mı?
4. Sağlığınız ölümün eşiğinde olacağınız kadar kötü mü?

Yaşam Tarzı Soruları:

1. Boyun eğmez bir ruhunuz mu var?
2. Daima çalışıyor, hastalık nedeniyle hiç ücretli izin günü kullanmıyor musunuz?
3. Gerçek yaşam amacınızın ne olduğunu bulamıyor musunuz?
4. Peş peşe sağlık krizleri yaşama eğiliminde misiniz?
5. Arkadaşlarınızın ve aile üyelerinin çoğu sizden uzaklaşıyor veya sizi başka biçimlerde terk ediyor mu görünüyor?

NOTLANDIRMA

Testi notlandırmak için, lütfen her bölümdeki “evet” yanıtlarını sayın.

Birinci Kısım

Biz Aileyiz – İlk Duygusal Merkez: Kemikler, Eklemler, Kan, Bağışıklık Sistemi ve Cilt

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 6 ise: Dünyada kendinizi gerçekten rahat hissediyorsunuz ve sağlıklı kemikleriniz, eklemleriniz, kanınız ve bağışıklık sisteminiz bunu yansıtıyor. Sizin sağlık sorunlarınız büyük olasılıkla öbür alanlardadır.

7 ila 11 ise: Ara sıra ailevi sorunlar yaşıyorsunuz ve eklemlerinizin ağrması, cilt sorunlarının yarattığı sıkıntı ya da bağışıklık sistemi sorunlarının verdiği rahatsızlık size bunu bildirecektir. Bu işaretlere dikkat edin ve o sorunlar çok daha kötü bir şeye dönüşmeden onları kontrol altına almaya çalışın.

12 ila 18 ise: Kendinizi sağlamlaştırın! Ailenizin desteğini ya da diğer grup desteğini nasıl alacağınızı düşünmenizin ve bunu gerçekleştirmenizin zamanıdır. Daha güvenli bir yaşam yaratmaya çalışarak hemen birinci duygusal merkezin sağlığına odaklanmanız gerekiyor. Kemik, eklem, kan, bağışıklık sistemi ve cilt sorunlarından kurtulmak amacıyla hangi değişiklikleri yapabileceğinizi öğrenmek için lütfen Dördüncü Bölüm’e bakın.

İkinci Kısım

İki Kişi Gerekir – İkinci Duygusal Merkez: İdrar Kesesi, Üreme Organları, Bel ve Kalçalar

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 2 ise: Siz hayatta malî bakımdan ve romantik ilişkilerde başarılı olma kapasitenizle gerçekten bir güç merkezisiniz. Aşkı ve parayı dengeleme yeteneğiniz sayesinde bu bölgede sağlık sorunları yaşamazsınız. Sizin sağlık sorunlarınız büyük olasılıkla bedenin diğer bölgelerinden kaynaklanacaktır.

3 ila 5 ise: Aşk ve malî durumla ilgili olarak ortalama inişler ve çıkışlar yaşıyorsunuz. Ancak, ara sıra yaşadığınız o hormonal duygu-durum değişimleri ya da bel ağrıları istikrarsız bir ilişkinizin ya da malî sorununuzun bulunduğunu gösteriyor olabilir. Çabalarınızda uyanık ve tedbirli olmayı hatırlayın.

6 ila 9 ise: Sizin yaşamınız hem malî bağımsızlığı hem de aşk ilişkilerini sürdürme konusunda bir mücadele olagelmıştır. Bel ve kalça ağrılarınız ya da hormonal, üreme organı veya idrar kesesi sorunlarınız parayı ve aşkı dengelemek için daha iyi bir yol bulmanız gerektiği konusunda size sezgisel uyarılarda bulunmaktadır. Bu dengeyi nasıl yaratabileceğiniz konusunda içgörü edinmek için lütfen Beşinci Bölüm'e bakın.

Üçüncü Kısım

Yeni Bir Tutum – Üçüncü Duygusal Merkez: Sindirim Sistemi, Kilo, Böbreküstü Bezleri, Pankreas ve Bağımlılık

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 2 ise: Siz sevilebilir olduğunuz konusunda doğal bir hisse sahipsiniz ve kendi ihtiyaçlarınıza odaklanabiliyorsunuz, ancak bir işin üstesinden gelecek ve başkalarına karşı sorumluluklarınızı yerine getirecek kadar disipline ve sorumluluğa da sahipsiniz. Kutlarsınız, bu nadir bir durumdur. Kendi kimliğinizi dengeleme kapasiteniz sayesinde, bu bölgede sağlık sorunları yaşamazsınız. Sizin sağlık sorunlarınız büyük olasılıkla bedenin diğer bölgelerinden kaynaklanacaktır.

3 ila 5 ise: Sizin ara sıra çalışma ve özsaygısı konusunda yaşadığınız mücadeleler büyük olasılıkla sadece ara sıra sindirim sorunları, kabızlık, bağırsak düzensizliği ya da kilo sorunları olarak ortaya çıkacaktır. Bu yüzden bu alanlarda giderek büyüyen herhangi bir dengesizliğe dikkat edin.

6 ila 9 ise: Özsaygısı sorunlarınız olduğunu biliyorsunuz. Bir kariyer tarafından muktedir kılındığınızı hissetme ve aynı zamanda kendini sevmek konusunda yaşam boyu süren mücadeleleriniz büyük olasılıkla sindirim sisteminizde ve böbreklerinizde bir hastalıkla veya kilo ve bağımlılık sorunlarıyla sonuçlanmıştır. Altıncı Bölüm, bu duygusal merkezde sağlığa kavuşmak için düşüncelerinizi ve davranışınızı değiştirmenin önemli yollarını öğrenmenize yardımcı olabilir.

Dördüncü Kısım

Tatlı Duygu – Dördüncü Duygusal Merkez: Kalp, Akciğerler ve Memeler

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 4 ise: Siz hem bir çocuğa, yaşlı bir ebeveyne ya da başka birine bakabilip, hem de kendisiyle ilgili akıl sağlığını koruyabilen o nadir bireylerden birisiniz. Siz güçlü bir zihinsel ve duygusal yapıyla doğmuşsunuz. Çok iyi etmişsiniz.

5 ila 10 ise: Kalp, solunum ya da meme sorunlarınız bir çocuk ya da partner ile ilgili üzüntüyü, endişeyi ve düş kırıklığını işaret edebilir, ama tekrar yola girmeniz uzun sürmeyecektir. Siz esnekliğe sahipsiniz ve her nasılsa kendinizi çabuk toparlamayı biliyorsunuz!

11 ila 15 ise: Dikkat! İlişkilerinizde duygularınızı idare etmeyle ilgili yaşam boyu süren mücadeleniz yaşamı bir pembe dizi veya kötü bir realite şovu gibi gösterebilir. Bazen her şeyden kurtulmak için kaçıp gitmek ve bir manastırda yaşamak istiyor olabilirsiniz. Ama sağlığınız erişebileceğiniz bir yerdedir. Kendinizi iyileştirmek amacıyla ne yapabileceğinizi görmek için lütfen Yedinci Bölüm'e bakın.

Beşinci Kısım

Hakkında Konuşulacak Bir Şey – Beşinci Duygusal Merkez: Ağız, Boyun ve Tiroit

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 4 ise: Etkileyici iletişim becerilerinizden ötürü sizi kutlarız. Siz kendi ihtiyaçlarınızı nasıl ifade edeceğinizi biliyor ve çevrenizdekilerin görüşlerini dinliyorsunuz. Siz kendinizi tanıyor ve aynı zamanda güçlü ve empatik olmayı biliyorsunuz. Aferin size.

5 ila 8 ise: Siz arkadaşlarınız, çocuklarınız, ebeveynleriniz, eşiniz ya da iş arkadaşlarınız ile sadece ara sıra anlaşmazlığa düşüyorsunuz. Onlarla tartışmaya başlasanız da, anlaşmazlığınız uzun sürmüyor; aynı şekilde boyun, tiroit, çene ve ağızda ortaya çıkan sağlık sorunlarınız da uzun sürmüyor. Bir iletişim tarzı işe yaramadığında, siz geçici olarak boyun ya da çene gerginliği veya diş sorunları yaşayabilirsiniz ve bu işaretler sizin iletişim kurmanın daha iyi bir yolunu düşünüp bulmanıza yardımcı olacaktır.

9 ila 13 ise: Herhalde bunu bizden duymaya ihtiyacınız yoktur, ama siz başkaları tarafından işitildiğinizi ve anlaşıldığınızı hissetmek için yaşam boyunca mücadele verdiniz. Ayrıca çevrenizdekileri dinleme konusunda da sorunlar yaşadınız. Sizin bir durumun tüm taraflarının farkında olarak iletişim kurmayı öğrenmeniz; kendi düşüncenizi sakın bir biçimde ifade etmeniz, ama aynı zamanda karşı tarafı dinlemeniz önemlidir. Sekizinci Bölüm bu konuda size doğru yolu gösterebilir.

Altıncı Kısım

Birdenbire Görüyorum – Altıncı Duygusal Merkez: Beyin, Gözler ve Kulaklar

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 3 ise: Bunu nasıl yapıyorsunuz? Siz dengeli bir zihin yapısıyla doğmuş olan ve bilinmeyenle mücadele etme eğiliminde olmayan o özgün bireylerden birisiniz. Buna iman diyebilirsiniz. Ya da hayatta oto-pilotla yolculuk yapmak diyebilirsiniz. Fark etmez. Siz mücadele etmemeyi öğrenmişsiniz ve yaşamdaki değişikliklere zarafetle uyum sağlıyorsunuz. Sizin sağlık sorunlarınız büyük olasılıkla beyinde, gözlerde ve kulaklarda bulunmaz.

4 ila 8 ise: Siz gelecekle ilgili kötümserlik ve dar-kafalılık ile mücadele konusunda sadece ara sıra sorunlar yaşıyorsunuz. Ancak, iç sesiniz eninde sonunda size zihninizin sizin dostunuz olmadığını söyler. Ve siz kötümser bir korku içindeyken ortaya çıkan baş ağrısı, göz kuruluğu ya da baş dönmeleri çok geçmeden dikkatinizi çekecek ve sizi dünyanıza daha sağlıklı bir perspektifle bakmaya zorlayacaktır.

9 ila 12 ise: Derin bir nefes alın. Sorunlarınızın nedeni dünyayı berrak bir biçimde, gerçekte olduğu gibi görüp işitmek için yaşam boyunca verdiğiniz mücadeledir. Algı kapsamınızı genişletmeniz, zihin yapınızı daha uyum sağlayıcı ve esnek kılmanız gerekiyor. Yaşamın akışına açık olarak ve yaşamın nasıl olması gerektiğiyle ilgili beklentilerinizi bırakarak beyninizi, gözlerinizi ve kulaklarınızı daha sağlıklı kılabilirsiniz. Dokuzunca Bölüm'de bu konuda daha çok şey öğrenebilirsiniz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Yedinci Kısım

Değişiklikler – Yedinci Duygusal Merkez: Kronik ve Dejeneratif Bozukluklar ve Yaşamı Tehdit Eden Hastalıklar

Evet yanıtı verdiğiniz soruların sayısı:

0 ila 2 ise: Hayatta dengeli bir noktadasınız. Başka insanların ağır hastalıklara yakalandıklarını izlediniz ama siz sağlıklı kaldınız. Kutlarız. Bu durumu sürdürün.

3 ila 5 ise: Sadece ara sıra sağlık sorunları yaşıyorsunuz. Doktorunuzdan acı verici tıbbi sonuçlar aldığınız nadir zamanlarda imanınız sınanmış olabilir. Daha önce bu deneyimleri geçirmiş olduğunuzdan, o bu dramatik durumlarla tekrar başa çıkması gereken noktaya varmadan, bedeninizin size söylemeye çalışıyor olabileceği şeylere dikkat edin.

6 ila 9 ise: Endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Yardıma ihtiyacınızın olduğunu bir süredir biliyordunuz. Bu krizden çıkmak için meditasyon yapın, dua edin ve size tıbbi destek sağlayabilecek uzmanlardan yardım alın. Ancak, siz yıpranmış durumdasınız. Daha iyi bir yaşama sahip olmak için, nasıl değişeceğinizi ve Tanrısal ruh ile partnerliği nasıl geliştirebileceğinizi incelemelisiniz. Bu serüven için Onuncu Bölüm’de bize katılın.

Artık mevcut durumunuzu değerlendirmiş olduğunuza göre, gelin, sağlığı yaratmak için sonraki adımları birlikte atalım.

TIBBİ KULLANMAK ÜZERİNE BİR PERSPEKTİF

Bu kitaba çekilmiş olan bazı okurlar modern tıbbın sağladığı tedavi seçeneklerini seçmemeye karar vermiş olabilirler. Bunun nedeni onların tıbbi seçenekleri kullanmayı diğer seçeneklerin işe yaramayacağını kanıtı olarak görmeleri ya da modern sisteme bir düzeyde güvenmemeleri olabilir. Ama hem kendi sağlığımla, hem de hastalarımınla ilgili deneyimimde ben tıbbın denklemin aslı bir parçası olduğunu gördüm.

Son yıllarda tüm dünyada sağlık bakımı çarpıcı bir değişim geçirdi. Yüzlerce, belki binlerce yıldır, tedavi söz konusu olduğunda insanlar rüya yorumu ve sezgi gibi yöntemleri kullanan usta uygulayıcılara başvururlardı. Onlar, bugün bizim kullandığımız teknolojiye sahip olmadıklarından, hastalıklarının nedenini ve tedavi yolunu bulmak için bu mistik becerilere bel bağlardı. Örneğin, kadim Yunanistan'da, bir radyoloğa başvurarak bir Manyetik Rezonans Görüntüleme ya da Bilgisayarlı Tomografi alma olanağı olmadığından, kadim doktorlar değişik, rüyamsı bir hal içine girer ve hastalarının hastalıklarıyla ilgili bilgiye sezgisel olarak erişirlerdi. Tedavi, kişinin bütününe bakıp, onu dengeye ulaştırarak sağlığına kavuşturmayı içeriyordu.

Geçmiş yıllarda bilim sağlık konusunda bu bütün-kişî, denge-odaklı perspektifi değiştirdi. Tanısal testler, ilaçlar, uzmanlar ve birçok teknik gelişme dünyayı daha sağlıklı bir yer kıldı. Ortalama ömür beklentisi yükseldi. Çocuk doğumu sıra-

sındaki anne ölüm oranı hızla düştü. Bugün korkutucu hastalıkları kökünden kazıyabilecek ilaç tedavilerimiz var. On dördüncü yüzyılın ortalarında Avrupa’da meydana gelen veba salgınını düşünün. Bu Kara Ölüm tüm nüfusun yüzde otuz ila altmışını yok etmişti. Bunu hayal edebilir misiniz? Bugün veba hastalığı hâlâ var, ama etkisi antibiyotik tedavisi sayesinde asgariye inmiş durumda. Modern tıp gerçekten şaşırtıcı başarılar elde etmiş bulunuyor.

Bir doktor ve şifacı olarak, tıbbın insanları iyileştirmede oynadığı rolün önemini ne kadar vurgulasam azdır. Eğer hastaysanız, bir doktora başvurmanız gerekir. Bu uzmanlar teknolojiyi sizin yararınıza kullanacak bilgi ve beceriye sahiptirler. Onlar, sizdeki belirtiler ve hastalıklar bileşimine dayanan özgün uygulamalar ve ilaçlar sunabilirler.

Ama tıbbın kendi sınırları olduğunu hatırlamak da önemlidir. İşte bu yüzden biz bu kitabı yazıyoruz.

Tedavi alanı değiştiğinde, birçok insan mistik olan ile herhangi bir ilişkiden uzaklaşmıştır. Teknolojinin meydana getirdiği mucizevî tedaviler daha modern ve düzenli çözümler sunar görünüyor. Ama o teknolojinin hatalar da yaptığını hatırlayın. Kan testleri ve gebelik testleri sık sık hatalı sonuçlar veriyor. İlaç tedavilerinin yan etkileri var. Bazı şeyler aksıyor, istenen sonucu vermiyor.

Öyleyse benim söylemeye çalıştığım şey nedir? Sınırları olmayan teknoloji akılsızlıktır. Ve tek başına sezgi de aynı derecede akılsızlıktır. Biz gerçek sağlığa erişmek için hem tekniklerin hem de uzmanların bir bileşimini kullanmalıyız. Aslında, benim hayatım tıbbın, sezginin ve onaylamaların yaşamınızı nasıl iyileştirebileceğinin mükemmel bir kanıtıdır.

1972’de, ben on iki yaşındayken ailem bir sürü malî sıkıntı yaşıyor ve evde sık sık para konusu konuşuluyordu. Üç

ay içinde omurgam eğrilerek, ameliyat gerektiren ciddi bir skolyoz vakasına dönüştü. Omurgamın değişen yapısı yüzünden bende kalp büyümesi başladı ve akciğer kapasitem azaldı. Sonuçta önemli bir ameliyat geçirdim ve çomakların, vidaların kullanıldığı bu omurgayı-düzeltme ameliyatı hayatımı kurtardı.

Ameliyattan önce Boston'daki Longwood Caddesi'nden aşağı yürürken, yüksek tıp binalarına baktığımı ve kendi kendime, "Bir gün buraya geri dönecek, tıp ve bilim eğitimi alacağım" dediğimi hatırlıyorum. O ameliyat benim geleceğimi değiştirdi. Doktorlar tıbbi kullanarak hayatımı kurtardılar; sonuç olarak, ben bir doktor ve bilimci oldum, böylece ben de insanların hayatlarını kurtarabilecektim.

Ama hayatta her şey tam beklediğimiz gibi sonuçlanmaz. Tıp okulunun hazırlık sınıfında öğrenciyken bende narkolepsi (uyku hastalığı) ortaya çıktı ve bu hastalık bilincimin, aklımın düzgün çalışmamasına yol açtı. Derslerde uyanık kalamıyordum. Bir doktor ve bilimci olma hayalim gerçekleşmeyecek gibi görünüyordu. Bu hayalim gerçekleşmeyecekti, çünkü gözlerimi açık tutamazsam notlarımı da yüksek tutamazdım.

Böylece tekrar tıbbı başvurduğum. Ve yine doktorlar bana yardım ettiler; beni uyanık tutacak bir ilaç verdiler. Ama çok geçmeden, yaşamı tehdit eden bir yan etkisinden dolayı bu ilacı bırakmak zorunda kaldım. Ne yazık ki, güvenilir tıp dünyamın bana yardım etmek için yapabileceği başka bir şey yoktu.

Bu gelişim diğer tedavi yöntemlerine yönelmeme yol açtı. Peş peşe, alternatif, tamamlayıcı, bütünleştirici tedavi yöntemlerini denedim. Üç yıl boyunca Çin şifalı bitkilerini, akupunkturu, hatta makrobiyotik beslenmeyi denedim. Tüm bu yöntemler bana biraz yardımcı oldu, ama hiçbirisi uyanık kalma arayışında tam olarak işe yaramadı.

Bu araştırmanın ve keşfin sonucunda ortaya çıkan harika bir şey, sezgisel olarak tanı koyan bir doktordan yardım alırken, beynimin sezgi yeteneğini öğrenmemdi. Çaresizlikle, bir şamana da gittim ve o bana sezgime erişmeyi öğrendiğimde sağlık sorunlarımın düzeleceğini söyledi.

Ama tüm bu danışmanlar bana ancak belli bir mesafe kat ettirebilmişlerdi. Sağlığımın ele alınmamış bir unsuru vardı: Duygularım! Bir kalıbın gelişmekte olduğunu görmeye başlamıştım. Çok uzun bir süre boyunca bir şeye öfkeleniyorsam ya da rahatsız edici, öfkeli insanların çevresinde bulunuyorsam, uyku hastalığım harekete geçiyor ve ben -irademe aykırı olarak- yirmi dört ila kırk sekiz saat boyunca uyuyordum. Bunun zamanını tutmuştum; daima yirmi dört ila kırk sekiz saatti. Sonunda anladım ki, eğer bir şeye sinirlenmişsem ya da endişeli, gergin, asabi kişilerin çevresinde bulunuyorsam, en sonunda uyuklamaya başlıyordum. Işıklar sönüyordu! Aynı durum üzgün ya da bunalımlı kişilerin çevresindeyken de meydana geliyordu.

Bir gün bir kitapçıya girdim ve orada Louise'in *Heal your Body* adlı küçük kitabını buldum. Belirli düşünce kalıplarının hastalığımla ilişkili olduklarını görmüş olmama karşın, bu bilgiyi sağlığıma kavuşmak için nasıl kullanacağımı bilmiyor, sadece belli insanlardan ve durumlardan uzak duruyordum ki uzun vadede bu uygulanabilir bir şey değildi. Ama Louise'in kitabı bana sağlık sorunlarıma katkıda bulunduğunu bildiğim olumsuz düşünce kalıplarını etkisizleştirmek için ihtiyaç duyduğum gereçleri sunmuştu: Onaylamalar!

Bu kesinlikle denemeye değerdi. Geleneksel, alternatif ve tamamlayıcı tedavilerin hepsi tam olarak değil, biraz yardımcı olmuştu ve bir başkasının duygularından ya da kendi duygularımdan kaçınmaya çalışmak giderek daha yorucu ve tüketici

oluyordu. Böylece not defterimi çıkarıp, sağlık sorunlarımla ilişkili görünen onaylamaları değişik renkli kalemlemlerle yazmaya başladım:

“Ben hayatı sonsuz ve sevinç verici olarak görmeyi seçiyorum. Kendimi olduğum gibi seviyorum. Kendimi olduğum gibi seviyorum.”

“Ben, Mona Lisa, Tanrısal bilgeliğin ve rehberliğin beni her zaman koruyacağına güveniyorum. Ben emin ellerdeyim.”

“Ben, Mona Lisa, Tanrısal bilgeliğin ve rehberliğin beni her zaman koruyacağına güveniyorum. Ben emin ellerdeyim.”

Bunlar klasik Louise Hay onaylamalarıdır. Onları tekrar tekrar söyledim ve yavaş yavaş ve kesin bir biçimde uyku nöbetlerim azaldı. Tıp okuluna girdim ve sonuçta doktor oldum ve ayrıca doktoramı verdim. Onaylamalar olmasaydı bunu asla başaramazdım.

Yıllar içinde, hepimizin olduğu gibi, ben de sağlığımla ilgili inişler ve çıkışlar yaşadım. Bir iniş yaşadığım her seferinde, geleneksel ve bütünüleyici tıba başvurdum. Ayrıca Louise Hay’ın kitabını çıkarır, onaylamaları yapar ve hayatımdaki dengesizlikleri bulmak için tıbbi sezgiyi kullanırdım. Bu bileşim daima işe yaradı.

Ben böyle sağlıklı kalıyorum. Tıp, sezgi ve onaylamalar. Diğer insanlara da böyle yardım ediyorum.

Geçen yıl, on iki yaşındayken başlayan omurga sorunum şiddetlenmeye başladı. Pisa Kulesi gibi öne eğilmeye başladım, daima yere doğru yetmiş-derece açıyla duruyordum. Phoenix, Arizona’da başvurduğum cerrahlar bunun yaklaşık kırk yıl önce geçirdiğim kapsamlı skolyoz ameliyatının bir komplikasyonu olan düz sırt sendromu olduğunu söylediler. Uzun yürüyüşler yapamıyor ve kollarımı kaldıramıyordum. Sezgim bana hayatımdaki düzeni ve desteği yeniden değerlendirmemi söy-

ledi ve bunu yaptım. Spiritüel danışmanların ve dostlarımın yardımıyla amacıma baktım. Ayrıca Çinli bir akupunkturcu ve *gigong* ustasıyla çalıştım, ama tüm bu tedaviler bana ancak belli bir mesafe kat ettirebildi.

Ben hâlâ yürüyebilmek istiyordum. Cerrah, bir ameliyatın gerekli olduğunu, yoksa tekerlekli iskemleye oturmak zorunda kalacağımı söyledi. Böylece 13 Şubat 2012’de ameliyathaneye girdim ve ameliyat sırasında anormal bir damar patladığında neredeyse ölüyordum. Tıp yine hayatımı kurtardı. Cerrah kanamayı durdurdu, beni yaşama döndürdü ve omurgamı düzelterek boyumu yedi buçuk santimetre uzattı. Böylece hayatımı bana geri verdi.

Size hayatımı sadece -çok temiz, düzenli ve mantıklı olan- tıbbın kurtardığını söyleyebilmek isterdim. Dört hafta hastanede kaldım ve bunun iki haftasını yoğun bakım bölümünde geçirdim: Bunun zor bir iyileşme dönemi olduğunu söyleyebilirim. Ama şimdi her zamankinden daha iyiyim. Peki, beni hayata geri döndüren şey neydi? Elbette, hastanede tıbbı kullandım. Ve bedenimi nasıl güçlendireceğimi ve hayatımda nasıl denge yaratacağımı anlamak için sezgiyi kullandım. Düşüncelerimi değiştirmek için onaylamalara ağırlık verdim. Ve inanın bana, düşüncelerimin değişimleri gerekiyordu! Siz bütün kişiyi böyle iyileştirirsiniz. Kalıcı bir sağlığı böyle yaratırsınız. Tek başına tıp bunu yapamaz; sezgi ve onaylamalar da yapamaz. Sadece dengeli bir yaklaşım tam bir iyileşme vaadini içerebilir.

BİZ AİLEYİZ

Birinci Duygusal Merkez: Kemikler Eklemler, Kan, Bağışıklık Sistemi ve Cilt

Birinci duygusal merkezin sağlığı sizin kendinizi dünyada güvende hissetmenize bağlıdır. Gelişmek ve başarılı olmak için ailenizin ve arkadaşlarınızın gerekli desteğine sahip değilseniz, bu güvensizliğin kanınızda, bağışıklık sisteminizde, kemiklerinizde, eklemlerinizde ve cildinizde tezahür ettiğini göreceksiniz. Bu duygusal merkezde sağlıklı olmanın anahtarı, kendi ihtiyaçlarınız ile yaşamınızdaki anlamlı sosyal grupların ihtiyaçları arasında denge kurmaktır. Aile ve arkadaşlar, iş ya da kendinizi adadığınız bir örgüt, hepsi sizin zamanınızı ve enerjinizi alır. Ama onların da size dostluk ve güvenlik şeklinde karşılık vermeleri, size bir “ait olma duygusu” vermeleri gerekir. Bunlar insanların diğer insanları ve grupları aramalarının nedenleridir. Ancak, grubun ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarınızı, özellikle sağlığınıza gölgede bırakmasına asla izin vermemelisiniz.

Oldukça fazla zaman harcadığınız ilişkilerden ve faaliyetlerden ihtiyaç duyduğunuz şeyi alamıyorsanız, bedeniniz ve zihniniz size bunu söylemeye başlayacaktır. İlk başta işaretler yorgunluk, cilt kaşıntıları ya da eklem ağrısı kadar basit olabilir. Birinci duygusal merkezdeki hafif sorunlar bir erken-uyarı sistemi olarak hizmet edebilir, yoldan çıktığınızda bunu size bildirebilirler. Bedeninizin uyarılarını görmezden gelmek, hep-

si birinci duygusal merkezdeki bir dengesizlikten kaynaklanan daha büyük rahatsızlıklara yol açabilir: Kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji, osteoartrit, romatoid artrit, Epstein-Barr virüsü, hepatit A, B veya C, mononükleoz, Lyme hastalığı, alerjiler, cilt kaşıntıları, sedef hastalığı, eklem ağrısı ve lupus gibi otoimmün (doğuştan olan bağışıklıkla ilgili) bozukluklar.

Hastalığın tezahür ettiği beden bölgesi, güvensizlik hissi ne neyin neden olduğuna bağlıdır. Örneğin, kendi ihtiyaçlarınızı rafa kaldıracak kadar ailevi sorumluluklar altında ezildiğinizi hissediyorsanız, hissettiğiniz güvensizlik kemiklerinizde hastalık yaratacaktır. Kendinizi umutsuz ve çaresiz hissetmeniz kanınızda hastalık yaratacaktır. Kendinizi tamamen yalnız ve ailenizden dışlanmış hissetmeniz bağışıklık sisteminizi hasta edecektir. Ve çevrenizdekilerle sınırlar oluşturamamanız cilt hastalıkları olarak tezahür edecektir. Her bir organ sisteminin ele alırken bu konuda daha fazla ayrıntıya gireceğiz. Şimdilik, sadece şunu hatırlayın: Bedeninizin uyarılarına kulak vermeniz ve o uyarılar doğrultusunda harekete geçmeniz önemlidir. Kendinizi *neden* güvende hissetmediğinize odaklanarak, hastalığınızı artıran düşünce ve davranış kalıplarını değiştirebilirsiniz.

Birinci Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Öyleyse onaylamaların önemi nedir? Eğer destek ve güvenlik almaya muktedir ya da lâıyk olduğunuza gerçekten inanmıyorsanız, tek başına tıp sizin hastalığınızı tedavi edemez. Altta yatan ve ilk başta sizi hasta eden inançlarınıza hitap etmelisiniz. Eğer kanınızda, bağışıklık sisteminizde, ke-

miklerinizde, eklemlerinizde veya cildinizde bir hastalık varsa, büyük olasılıkla şu olumsuz düşüncelere de sahiptir:

- Ben kendimi bağımsız biçimde destekleyemem.
- Bana destek olacak kimsem yok.
- Kendimi mutsuz, umutsuz ve çaresiz hissediyorum.
- Ben sevilmiyorum ve yalnızım.

İşte onaylamalar burada devreye girer; onlar sizin o çekirdek inançları değiştirmenize yardım eder. Eğer olumsuz düşünce kalıplarına ve inançlara -kuşkulara ve korkulara- hitap etmek için onaylamaları kullanır ve mevcut tıp bilimini uygularsanız, sağlığınızda ve duygusal yaşamınızda muazzam değişimler görmeye başlayacaksınız.

Eğer birinci duygusal merkezin organlarındaki hastalıklara hitap eden onaylamalara bakarsanız, onların destek, temel, güvenlik, düzen, aile, hareket ve esneklik oluşturmakla ilgili olduğunu göreceksiniz. Kemiklerinizin sağlığı genellikle yaşamınızın yapısını ve başkalarının size sundukları desteği nasıl kullandığınızı yansıtır. Eğer kendinizi seviliyor ve destekleniyor hissediyorsanız, omurganız yapısal olarak güçlü ve esnek olacaktır. Öte yandan, eğer kendinizi hayatınızda destekten ve güvenlikden yoksun hissediyorsanız, osteoporoz ve kemik kırılmaları yaşayabilirsiniz.

Güvenlikten yoksunluk sadece çevrenizdeki ilişkilerden kaynaklanmaz. O kendinizle zayıf bir ilişkiden de kaynaklanabilir. Louise'in onaylamaları kendinizi dünyada bağımsız bir biçimde destekleyememenin zayıf düşmüş bir bağışıklık sistemiyle ve virüslere açık olmakla ilişkili olduğunu belirtir ki bu durum Epstein-Barr virüsü ve mononükleoz gibi hastalıklara yol açabilir. Louise bundan "içsel desteğinizi tüketmek" olarak söz eder. Eğer bunun biyolojik temeline bakarsanız, baskı-

lanmış bir bağışıklık sisteminin, çoğunlukla -yeni kan hücreleri üretmekten sorumlu olan ve bağışıklık sistemini destekleyen lenfatik sistemin bir kilit unsuru olan- kemik iliğindeki sorunlardan kaynaklandığını göreceksiniz.

Peki, zihin ve beden sağlığı ve onaylama sistemi arasındaki bağlantı hakkında bilim bize ne söyleyebilir?

Aile -ait olma duygusu- bedensel sağlığımız açısından temel bir öneme sahiptir.¹ Sosyal ilişki ve etkileşim bedensel sistemlerimizin günlük düzenlemesinde hayati bir rol oynar. Eğer siz kendinizi tecrit ederseniz, bir grupla ilişki ve etkileşimdeyken mevcut olan metabolik düzenleyicileri yok ederseniz ve ritimleriniz -görünüşte, yaşamınız- bozulur ki bu da birinci duygusal merkezinizin sağlığını etkiler.²

Araştırmalar göstermiştir ki birlikte yaşayan insanlar arasında bir aidiyet biyolojisi, gerçek bir biyolojik besin alışverişi vardır; bu fiziksel ve metabolik sonuçlar yaratan bir besindir.³ Uyumak, yemek yemek, rüya görmek, hormonlar, bağışıklık, kortizol düzeyleri, kalp ritmi ve endokrin sistemleri ile ilgili tüm beden ritimlerimiz bu metabolik düzenleyiciler tarafından yönetilir. Ve insanlar ortak bir durumda bir aradayken, biyolojik beden ritimleri senkronize olur ve düzenli hale gelir. Bir ailede olduğu gibi yakın ve sürekli biçimde birlikte olmak -birlikte yemek, uyumak, konuşmak, oynamak, çalışmak, dua etmek- biyolojik saatlerimizi senkronize etmemize neden olur. Örneğin, bir incelemede, B-52 bombardıman uçağı ekibinin üyelerinin birlikte çalışırken aynı stres hormonu düzeylerini sergiledikleri saptanmıştır.⁴

Siz bu aidiyet besinini yitirdiğinizde, tecrit olma ve anlamlı ilişkilerden yoksunluk hisleri bir umutsuzluk, savunmasızlık ve çaresizlik duygusuna yol açar. Ve bu duygular fiziksel sağlığınıza sorunlara neden olabilir. Gerçekten de, siz

depresyondayken bağışıklık sisteminiz yangılanır. Kronik depresyona dönüşen uzamış çaresizlik, kayıp ve yoksunluk, bağışıklık sisteminizin kortizol, İL-1, İL-6 ve TNF-alfa gibi yangısal maddeler pompalamasına neden olur. Bunlar, sanki gripmişsiniz gibi eklemlerinizin ağrıyıp sızlamasına, kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir ve osteoporoz da dahil olmak üzere, kemik, eklem, kan ve bağışıklık sistemi hastalıklarına yakalanma riskinizi artırabilir.⁵

Aidiyet hissini yitirmekten dolayı sağlığın bozulmasının bir başka örneği, ebeveynlerinden çok erken yaşta ayrılan ya da depresyondaki veya ilgisiz annelerle büyüyen kişilerde görülmüştü. Bu kişiler depresyona ve bağışık sistemi işlev-bozukluğuna eğilimliydiler. Bu erken ve acı verici ayrılık yüzünden, dünyada yalnızlık duygularını aşamıyorlardı.⁶ Onlar çoğunlukla ve istemeden, kendilerini başlangıçtaki terk edilme hissini duygusal, besinsel ve biyolojik olarak yeniden yaratan durumlarda buluyorlardı. Bir yoksunluk duygusuna yol açan kısıtlı, sınırlı ve yalnız hayatlar yaşıyorlardı. Yaşam boyunca deneyimledikleri umutsuzluk en sonunda onları kansere karşı daha savunmasız kılıyordu.⁷

Güvenlikten yoksunluk duygusu büyük bir şoktan sonra da ortaya çıkabilir: Ailenin sevilen bir üyesinin kaybedilmesi, ani ve acı verici bir taşınma ya da kökünden sökülmüş bir bitki gibi veya yuvasından travmatik bir biçimde koparılıp yabancı bir ülkeye gönderilmiş biri gibi- sizi yönünü şaşırmış bir halde bırakan herhangi bir şey. Ve bilim bize göstermiştir ki böyle anlarda biz ayrıca biyolojik “köklerimizi,” yani saçlarımızı da kaybedebiliriz. Aile üyeleri arasında kargaşa olduğunda, sedef hastalığının ve diğer cilt sorunlarının yanı sıra, gidecek artan bir saç kaybı (kellik) riski ortaya çıkar.⁸

Böylece, görebileceğiniz gibi, sağlam dış ilişkilere sahip
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

olmak sağlığını için temel bir öneme sahiptir. Bilim “sosyal bütünleşmenin,” yani geniş sosyal iletişim ağlarının ve sosyal desteğin daha güçlü bağışıklık sistemleri yarattığını göstererek bunu destekler. Aslında, incelemeler daha fazla ve daha iyi ilişkilerin daha fazla ve daha iyi akyuvarlar (beyaz kan hücreleri) anlamına geldiğini gösterir; akyuvarlar enfeksiyonlara direnmemize yardımcı olur ve bizi artrit, depresyon -ve tüberküloz gibi hastalıkların belirtilerinin kötüye gitmesi- gibi çeşitli sağlık risklerinden korur. Sosyal ilişki ve etkileşim ayrıca insanların ihtiyaç duydukları ilaç miktarını azaltır ve onların iyileşmelerini hızlandırır.⁹

Diğer incelemeler göstermiştir ki, üç ya da daha az kişiyle ilişkide olanlar, daha fazla ilişkileri olanlara kıyasla, daha fazla nezle oluyorlardı ve virüslere daha açıktılar. Altı ya da daha fazla kişiyle ilişkide olanlar en az nezle olanlardı ve nezle olduklarında hastalığı çok hafif atlatıyorlardı.¹⁰

Siz böyle bir şeyi beklemezsiniz, değil mi? Daha fazla arkadaşla sahip olmanın sizi daha fazla mikroba maruz bırakacağını, dolayısıyla daha fazla nezleye neden olacağını düşünürdünüz. Ama mikrop teorisi, belli ki, bizim neden nezle ve mikrop kaptığımızla ilgili tam yanıtı sahip değildir. Daha az arkadaş olan insanların mikropu daha açık olmalarının nedeni, onların çoğunlukla yalnız ve desteksiz olmaktan dolayı stres yaşamaları olabilir. O stres böbreküstü bezlerinin norepinefrin salgılamasına ve bağışıklık sistemini baskılamasına neden olur. Aslında, daha az arkadaşla sahip olanların sağlık sorunları yaşama konusunda sigara içenlere ve aşırı şişmanlara kıyasla daha büyük bir risk altında oldukları gösterilmiştir. Onlar ayrıca kendilerini kronik yorgunluğa, fibromiyaljiye, romatoid artrit, lupusa, HIV'e, sık sık nezle olmaya, enfeksiyonlara ve osteoporoza açık kılan daha yüksek düzeylerde kortikoste-

roide, yani bağışıklık-baskılayıcı hormonlara sahiptirler.¹¹

Depresif düşünce kalıpları da güçlü bir etki yapar. Depresyonun insanın osteoporoza yakalanma riskini artırma kapasitesi yeterli miktarda kalsiyum almamaya ya da sigara içmeye eşittir.¹² Böylece, bir dahaki sefere kemik kaybını önlemek için kalsiyum takviyesi almanız gerektiğini duyduğunuzda, düşünceleriniz sağlığını desteklemek için yaşam tarzınızı değiştirmeye ve onaylamalar yapmaya da yönelmelidir.

Eğer diğerleri tarafından sevilmediğinizi düşünüyorsanız, sosyal ilişkilerden korkuyorsanız ya da kendinizi eve kapatmanıza neden olan büyük bir üzüntünüz varsa, sizi kendi yarattığınız sürgünde tutan düşünce kalıplarını tüm gücünüzle değiştirmeye çalışmalısınız, yoksa çok geçmeden kemikleriniz, eklemleriniz, kanınız, cildiniz ve bağışıklık sisteminiz size yalnızlığınızın sağlıklı olduğunu bildirecektir. Ama tüm bu bilimsel, tıbbi konuşma artık yeter. Şimdi, kendimizi iyileştirmek için gerçekten ne yapmamız gerektiğine bakalım.

Kemik ve Eklem Sorunları

Artrit, kırılmalar, osteoporoz, sırt ağrısı, eklem ağrısı ya da disk kayması gibi kemik ve eklem sorunları olan insanlar, büyük olasılıkla, aileleri ve arkadaşlarıyla ilgilenmenin sorumlulukları altında ezildiklerini hisseden, daima kendilerinin değil, başka herkesin ihtiyaçlarına öncelik veren insanlardır. Onlar başkalarıyla ilgilenmeyi o kadar saplantı haline getirmişlerdir ki kendi haklarını savunamaz ve çıkarlarını koruyamazlar. Eğer siz de kemik ve eklem sorunları olan milyonlarca insandan biriyseniz, şuna dikkat edin: Aileniz ve arkadaşlarınız ile ilişkilerinizde kendinizi güvensiz (emniyetsiz) hissetmenize neden olan şeyi tanımlamanız kritik bir öneme sahip-

tir. Eğer tam olarak iyileşmek istiyorsanız, bu davranış kalıplarını ve inançları ele almalı, onları değiştirmelisiniz.

Birinci duygusal merkezde hastalığa sahip olan bireyler için umut vardır. Bedeninizin size vermekte olduğu sezgisel işaretlere hitap etmek için tıbbi ve onaylamaları kullanarak, güçlü, sağlıklı bir beden yaratabilirsiniz. Doktorunuz size tıbbi sorunuza nasıl hitap edeceğinizle ilgili belli talimatlar verebilir, ancak uzun-vadeli sağlık için hiçbir reçete hastalığa yol açan olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeden tamam olmaz. Kemik ve eklem sorunları için güzel bir genel onaylama şudur: “Geçmiş sevgiyle bırakıyorum. Onlar da özgür ben de özgürüm. Ben kendi kendimin otoritesiyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam güzel. Şimdi kalbimde her şey yolunda.”

Birinci duygusal merkezde sağlığa hitap eden onaylamaların genel teması ailenizde ve diğer sosyal gruplarda kendinizi güvende hissetmek olmakla birlikte, yapacağınız onaylama kemik ya da eklem sorununuzun bulunduğu beden bölgesine bağlı olarak değişir (bkz. 11. Bölüm’deki onaylamalar tablosu). Örneğin, eğer tüm omurganız size sorunlar yaşıyorsa, destek konusunda genel sorunlarınız vardır. Ancak, eğer omurganızın sadece bir bölümünde ağrı hissediyorsanız, yapacağınız onaylama daha belirli olmalıdır. Eğer kronik bel ağrısı çekiyorsanız, büyük olasılıkla malî korkularınız vardır; eğer sırt ağrısı çekiyorsanız, kendinizi çok yalnız hissediyorsunuzdur, yeterli duygusal desteğe sahip değilsinizdir.

Louise ayrıca kemikler ve eklemler *arasında* meydana gelebilecek hastalıklara da bakar ve bunlara da farklı onaylamalarla hitap edilir. Artrit (eklem yangısı), destekleyici-olmayan ailelerde eleştirilere maruz kalmakla ilgilidir. Böyle zor ailelerdeki artrit hastalarının yapabilecekleri iyileştirici onaylama şöyledir: “Ben sevgiyim. Şimdi kendimi sevmeyi ve onay-

lamayı seçiyorum. Başkalarını sevgiyle görüyorum.”

Düşünüşünüzü daha sağlıklı bir zihin-yapısına doğru değiştirirken, dikkatinizi dışa doğru döndürmeli ve kendi ihtiyaçlarınız ile ailenizin veya sosyal grubunuzun ihtiyaçları arasındaki dengeye bakmalısınız. Bu insanların sizin zaafınızdan yararlanmalarına, sizi istismar etmelerine izin veriyor musunuz? Kendi haklarınızı ve çıkarlarınızı korumuyor musunuz? Ailenize ve arkadaşlarınıza, onlardan aldığınızdan daha çok veriyor gibi mi görünüyorsunuz? Hatırlayın, kendinizi güvende hissetmek için, diğer insanların güvenliğine katkıda bulunmanın yanı sıra, kendinizi nasıl koruyacağınızı ve destekleyeceğinizi de öğrenmeniz gerekir. Daima şunu hatırlayın ki, siz herkesin tek kaynağı değilsiniz, onlar yardım almak ve akıl danışmak için başkalarına da başvurabilirler. Eğer ara sıra kenara çekilmekte zorlanıyorsanız, yardım almak için katılabileceğiniz gruplar vardır. Kendi ihtiyaçlarınız ile başkalarının ihtiyaçları arasında denge kurmayı öğrenmenize yardımcı olabilecek, “karşılıklı-bağımlılık” sorununu ele alan gruplar vardır.

Öyleyse şunu hatırlayın: Ailenizi sevin, ama kendinizi de sevin. Arkadaşlarınızla ilgilenin, ama zaman ayırıp kendi yaşamınıza da bakın ve hayatınızda olumlu değişiklikler yapın. Kendinizi en yakın dostunuzu düşüneceğiniz şekilde düşünün ve bu ilişkiyi ihmal etmeyin. Hepimizin kendi ihtiyaçlarımızı gözden kaçırdığımız zamanlar vardır. Anahtar, daha ciddi sağlık sorunları oluşmadan bu davranışı fark edip düzeltmektir.

Klinik Dosyalarından:

Bağışıklık Sistemi Hastalığı Vaka İncelemesi

Şimdi on yedi yaşında olan Andrea, sekiz yaşından itibaren kendisinden küçük olan beş kardeşinin bakıcısı olmuştur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Ebeveynleri çocuklarla ilgilenebilecek durumda değillerdi, böylece Andrea daha stabil bir ev ortamı yaratmanın sorumluluğunu üstlendi. Ama kardeşlerinin rahatlığı Andrea'ya çok pahalıya mal oldu. O, tekrar tekrar kendi ihtiyaçlarını, hatta güvenliğini feda etti ve asla tasasız bir çocukluğun keyfini yaşamama ve bağımsız bir kimlik geliştirme şansına sahip olamadı.

Annelik rolünün üstesinden gelemeyecek kadar küçük olan Andrea'da küçük yaştan itibaren bir dizi rahatsızlık gelişti. Omurgası hafifçe eğrildi ve bir aletle düzeltilti. Aile stresi dayanılmaz olduğunda eklem ve sırt ağrıları çekmeye başladı. Ebeveynleri öldükten sonra, Andrea'nın omurga ve eklem ağrıları azap verici hale geldi ve yüzünde kelebek döküntüsü denen cilt hastalığı ortaya çıktı. Bu şikâyetlerle gittiği doktor en sonunda ona "lupus ya da sistemik lupus eritematozus" tanısı koydu. Andrea, yıllardır kemik ve eklem sorunları şeklinde uyarıcı işaretler alıyordu, ama kardeşlerinin çalkantılı yaşamlarını idare etmeye çalıştığından bu uyarılara aldırmamıştı.

Andrea bize geldiğinde onun için yaptığımız ilk şey gerçekten lupusu olduğunu doğrulayacak belirli bir test yaptırmaktı. Dahiliyecinin talimatıyla, hastada antinükleer antikor çift sarmalının bulunup bulunmadığını anlamak için bir test yapıldı. Lupus hastalığında beden hemen her organa "saldırabilecek" bu hücreleri üretir. Bu yüksek ateş; kemik, eklem, cilt ve tiroit hastalığı gibi hafif hastalıklara ya da akciğer, böbrek ve beyin hastalıkları gibi daha ağır vakalara yol açabilir. Test pozitif sonuçlandı, böylece Andrea'nın çektiği acının nedeninin lupus olduğunu anladık.

Çoğu otoimmün (doğuştan olan bağışıklıkla ilgili) hastalıklar gibi, lupus da inişler ve çıkışlar geçirir; acı verici eklem, cilt, solunum rahatsızlıklarının, yorgunluğun ve diğer belirtilerin görüldüğü dönemler ve belirtilerin hafifleyip kaybolduğu

dönemler olur. Biz Andrea'nın tedavisini onun bağışıklık sistemini remisyona sokacak şekilde yönlendirdik ki bu, dokuya-saldıran antikorları üreten hücreleri kontrol altına almayı gerektiriyordu. Tedavi plânımız onları “uyutmayı” ya da sakinleştirmeyi amaçlıyordu.

Andrea ve diğer uygulayıcılarla birlikte bir ekip olarak çalışarak, hastanın tüm seçeneklerini -güçlü ilaçları, besin takviyelerini, *gigong*'u (Çin'de şifa için nefesi, duruşları ve zihinsel odaklanmayı kullanan kadim bir uygulamayı)- içeren bir tedavi stratejisi yarattık. Andrea'nın lupusu had safhada olmadığından, o ilaç kullanmadan da iyileşmeye çalışabilirdi. Dahiliye uzmanı ile ilaç tedavisinin lehte ve aleyhte olan yanlarını tartıştıktan sonra, Andrea, otoimmün sistemindeki yanığı azaltmak için steroid prednison kullanmaya başladı. Prednison güçlü bir ilaçtır ve kemik yoğunluğu, kilo, kan basıncı, cilt, saç, kan şekeri, duygu-durumu, uyku, gözler ve sindirim sistemi üzerinde birçok yan etki yapabilir. Birlikte çalıştığımız noktada Andrea'nın durumu böyle saldırgan adımları gerektirmese de, eğer hastalığın belirtileri gelecekte daha ağırlaşır-sa, o yine yan etkileri olan methotrexate, Azathioprine ya da chlorambucil gibi bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar almak zorunda kalabilirdi.

Almakta olduğu ilaçların yan etkilerine karşı koymak için, Andrea'ya bir akupunkturcuya ve şifalı bitkiler uzmanına gitmesini önerdik. Ayrıca kalsiyum ve magnezyum takviyesi, D vitamini ve iyi bir multivitamin almasını tavsiye ettik. Buna ek olarak Andrea zarar görmüş beden hücrelerini onarmak için DHA ve ayrıca *Tripterygium wilfordii* (TW) adlı bir bitki aldı; bağışıklık sistemini yatıştırmak ve lupusun belirtilerini hafifletmek için her gün bu bitkinin köklerini ve yapraklarını kullandı. Her güçlü ilaç gibi, şifalı bitkilerin de yan

etkileri vardır. TW, hormon düzeylerinde eski haline dönebilir değişikliklere, âdet kesilmesine ve kısırlığa neden olabilir, bu yüzden onu sadece tıp ekibinizin gözetiminde kullanmalısınız.

Andrea'dan diyetinden birtakım besinleri çıkarmasını da istedik. Özellikle alfalfa (Şark yoncası) filizleri lupus belirtilerini daha da kötüleştirebilir. Ayrıca hastalığın belirtilerini artırır görünen diğer yiyecekleri tanımlamak için bir beslenme uzmanıyla çalışmasını da önerdik. Neyse ki, başka bir şey bulamadılar.

En sonunda, Andrea'nın, hastalığına katkıda bulunuyor olabilecek düşünce kalıplarını ve davranışlarını ele aldık. Ona her sorunuyla ilgili belirli onaylamalar verdik: Lupus için (Kendi adıma özgürce ve kolayca konuşuyorum. Kendi gücüne sahip çıkıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Ben özgürüm ve güvendeyim); kemik sağlığı için (Benim dünyamda tek otorite benim, çünkü zihnimde düşünen sadece benim. Ben iyi bir yapıya ve dengeye sahibim); omurga eğriliği (skolyoz) için (Tüm korkuları bırakıyorum. Artık yaşam sürecine güveniyorum, hayatın benim için var olduğunu biliyorum. Sevgiyle dimdik duruyorum); sırt ağrısı için (Hayatın beni daima desteklediğini biliyorum. Tüm ihtiyaçlarım daima karşılanır. Ben güvendeyim); eklem ağrısı için (Değişikliklerle birlikte kolayca akıyorum. Hayatım Tanrısal bir rehberlikle yönlendiriliyor ve ben daima en iyi yönde ilerliyorum); cilt için (Kendimi sevinç ve huzur düşünceleriyle sevgiyle koruyorum. Geçmiş bağışlandı ve unutuldu. Bu anda özgürüm. Kendim olmaktan ötürü güven duyuyorum).

Andrea, ayrıca, bu bölümün başında ana hatlarıyla belirtilen tavsiyeye uyarak kendi kişisel ihtiyaçları ile ailesinin ihtiyaçları arasında denge kurmayı öğrendi. "Karşılıklı Olarak Bağımlılar" grubunun toplantılarına gitmeye, duygularını keş-

fetmek için günlük tutmaya başladı. Ayrıca ihtiyaçlarını en yakınlarına ifade etmeye başladı. Aylar içinde Andrea duygusal ve fiziksel olarak kendini daha iyi hissetmeye başladı ve biz onun lupuslu biri olarak artık önünde uzanan zorlukların üstesinden gelebileceğini biliyorduk.

Kan Sorunları

Anemi, kanama, berelenme ya da diğer kan sorunları olan insanlar kendilerini dibe vurmuş -ailelerinin ve arkadaşlarının desteğinden yoksun ve tamamen yalnız kalmış- hissetme eğilimindedirler. Dengeleri o kadar bozulmuştur ki kimseye güvenmez ve görünüşte sonsuz bir kargaşayla dolu olan bir dünyada yaşarlar. Eğer siz de böyleyseniz, sağlığınız kendinizi bu umutsuzluk çukurundan çekip çıkarabilmenize ve hayatınızda bir düzen ve denge yaratabilmenize bağlıdır.

Kan bozuklukları anemiden akut lösemiye kadar uzanan geniş bir yelpazeyi kapsar. Bu bozuklukların bazıları iyi huyludur, yani tedaviyle tamamen iyileşir ya da belirtilere neden olmaz veya yaşamı tehdit edici değildir. Orak hücreli anemi, akut lösemi ya da belli lenfomalar daha ciddidir, yani kronik hastalıklara neden olurlar ya da yaşamı tehdit edicidirler.

Kan sorunlarının kökenini saptamak kolay olmayabilir, çünkü onların birçoğu ya birinci ya da dördüncü duygusal merkezdeki dengesizliklerle ilişkili olabilir. Duygusal ilgi ve beslenmeden yoksunluk bir dördüncü duygusal merkez sorunudur ve o -kalp, atardamarlar ve toplardamarlar gibi- kanı taşıyan organları etkiler; böylece, sorun kanın kendisinden çok, dördüncü duygusal merkezin organıyla ilgilidir. Yüksek kan basıncı ve tıkalı damarlar gibi kalp bozuklukları için Yedinci Bölüm'e bakın. Bu bölümdeki hedef, birinci duygusal

merkezin kan sorunlarıyla ilişkili olan olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışları değiştirmenize yardımcı olmaktadır.

Bu yolculuktaki ilk adım bedeninizin size hastalığınızın altında yatan duygular hakkında verdiği mesajları tanımlamak ve onaylamalar yaparak sağlığı yaratmaktır. Örneğin, anemi hem sevinçten yoksun olmaktan, hem de hayattan korkmaktan ve yeterince iyi, yeterli olmadığınız inancından kaynaklanır. Öyleyse bu sevinçsizliğe ve güvensizliğe hitap etmek için şu onaylamayı kullanın: “Hayatımın her alanında sevinç yaşamak benim için güvenli bir şeydir. Hayatı seviyorum.” Berelenme (çürüme, morarma), hayattaki küçük darbelele başa çıkmakta zorlanmak ve kendinizi bağışlamak yerine, cezalandırmak ile ilgilidir. Şu onaylamayla kendinize, bağışlanmaya ve sevgiye lâyık olduğunuzu hatırlatın: “Kendimi seviyor ve takdir ediyorum. Kendime karşı iyi ve nazık davranıyorum. Her şey yolunda.” Kanama sorunları, sevincin akıp tükenmesi olarak görülebilir ve öfke çoğu kez kanamayla ilişkilidir. Eğer siz de böyleyseniz, öfkenizi yatıştırmaya ve şu onaylamayla hayatta sevinci bulmaya çalışın: “Ben Yaşam sevinciyim, kusursuz bir ritimle ifade ediyor ve alıyorum.” Kan pıhtılaşması, yaşam sevincinin akışının engellenmesini içerir. Eğer duygusal olarak tıkanıldığınızı hissediyorsanız şu onaylamayı tekrar edin: “İçimde yeni bir yaşamı uyandırıyorum. Akıyorum.”

Kanla ilgili sağlık sorunları sadece sizin hislerinizin değil, çevrenizdeki kargaşanın da bir yansımasıdır ki bu kargaşaya acı verici bir aile yaşamı, kaotik bir ilişki ya da talepkâr bir patron neden olmuş olabilir. Sezgisel olarak bedeniniz, özellikle kanınız, daha fazla desteğe ihtiyacınızın olduğunu size bildirmektedir. Sağlam ve güvenilir kökler oluşturmak için elinizden gelen her şeyi yapmalısınız. Bu sizin için rahatsız

edici olsa bile, çevrenizdeki insanlardan daha fazla destek isteyin. Sırtınızı ailenize, arkadaşlarınıza ve topluluğunuza dayamak, birinci duygusal merkezde sağlığa kavuşmanızın hayati bir parçasıdır. Bu bir süreçtir. Küçük adımlarla başlayın. Biri-lerinden size büyük bir hizmet vermelerini istemek yerine, küçük işlerde yardım isteyin. Her bir isteğiniz karşılandığında, ilişkilerinizde biraz daha fazla güven kazanacaksınız. Ve eğer birisi yardım isteğinizi tekrar tekrar reddederse, o zaman hayatınızdaki sağlam ilişkileri daha iyi tanıyabileceksiniz. Sizin hedefiniz, sağlam insanları tanımlamak ve sonra kendi kendinize destek sağlamak ile başkalarından yardım kabul etmek arasında bir denge bulmaktır.

Klinik Dosyalarından: Kan Sorunları Vaka İncelemesi

Denise, çocukken, babasının kumar bağımlılığı yüzünden defalarca taşınmak zorunda kalmıştı. Ailesi, tekrar tekrar, babanın alacaklılarından kaçmak için, oturduğu yerden ve çevresinden ayrılmıştı. Karınlarını doyuracak parayı bile bulamıyorlardı ve Denise ve kardeşleri hemen her gün okula aç gidiyorlardı.

Denise yirmili yaşlarındayken erkek arkadaşı onu dövdü; genç kız aldığı yaraları ailesinden ve arkadaşlarından gizledi. Bir sabah uyandığında, güçlkle yürüyebildiğini fark etti. O kadar bitkindi ki yardım istemek için telefona zorlukla ulaşabildi. En sonunda, doktoru ona ağır anemi tanısı koydu.

Denise ile konuştuktan sonra, onun fiziksel ve duygusal olarak dibe vurmuş olduğunu gördük. Onun özlemini çektiği, ama sahip olmadığı şey aile desteği idi. Ve bu desteğe asla sahip olmamış olduğundan, onu başka bir yerden nasıl alacağını

bilmiyordu. Denise'e göre dünya tehlikeli ve yalnız bir yerdi ve o en yakın arkadaşlarına bile güvenemiyordu. O, arkadaşlarına ve ailesine karşı empatik ve anlayışlı bir insandı. İnsanların *kendi* sorunlarıyla geldiği biriydi. Ancak, başkalarının ihtiyaçlarına karşı o kadar duyarlıydı ki, çevresindekilerin duygusal ve fiziksel acılarını maskeleyme eğilimindeydi. Kendi korkuları için duygusal bir çıkış olmadan bunu yıllarca yapmış olduğundan, bedeni yaşadığı strese tepki göstermeye başlamıştı.

Denise duygusal ve fiziksel olarak anemikti, bu yüzden onun yaşamakta olduğu enerjisel ve hematolojik "sızıntıları" tanımlamak önemliydi. Bir tıbbi sezgisel okuma onun yaşam enerjisini aşırı derecede vermekte olduğu yeri saptamamıza yardımcı oldu: Erkek arkadaşı ve ailesi ile sağlıklı ilişkisi. Sonraki adım onun bedeninde fiziksel "sızıntı"nın nerede bulunduğunu anlamaktı. Onun anemik olacak kadar çok alyuvar (kırmızı kan hücresi) kaybetmesine neyin neden olduğunu saptamalıydık. Denise'e, doktoruna gidip, tam kan sayımı ya da CBC denen bir test yaptırmasını söyledim. Bu test onun kanının tüm farklı bileşenlerini analiz edecek ve neden anemik olduğunu bilmemize yardımcı olacaktı.

Birçok doktor hastalarına sadece demir vererek tüm anemi vakalarını tedavi etmeye çalışır. Ancak, bir insanın neden anemik olduğunun altında yatan nedene bakmamak daha ciddi bir soruna yol açabilir.

İnsanların anemik olmalarının üç nedeni vardır:

1. Alyuvarların kaybı: Bu bir travmanın sonucu olabilir (Denise erkek arkadaşı tarafından dövülmüştü), gastrik bir ülser, aşırı kan kaybedilen âdet dönemleri, idrarda kan ya da iç kanamalar.

2. Yetersiz alyuvar üretimi: Buna demir eksikliği neden

olabilir (bu yüzden doktorlar genellikle demir verirler); Cooley anemisi gibi, kalıtsal olarak aktarılan anemi; alkol de dahil olmak üzere, uyuşturucu kullanımı; hipotiroidizm (tiroid bezinin az çalışması), düşük böbreküstü bezi hormon üretimi, kronik hepatit ve (megaloblastik anemi denen) B12 ve folik asit eksikliği gibi kronik hastalıklar.

3. Alyuvar bozulması: Bu dalak büyümesinden, lupustan, penisilin ya da sülfonamid gibi ilaçların yan etkisinden, mononükleoz hastalığından veya diğer viral enfeksiyonlardan kaynaklanabilir.

Denise'in henüz menopoza giremeyecek kadar genç olduğuna bakarak, çoğu kişi onun anemisinin aşırı kanamalı âdet dönemlerinden kaynaklandığını varsayabilir. Eğer bu doğru olsaydı, demir tedavisi onun için çok yararlı olurdu. Ancak, onun tam kan sayımı testini incelediğimizde, (reticulocyte denen) tam gelişmemiş alyuvarların sayısının çok düşük bir düzeyde olduğunu gördük. Denise yeterli sayıda alyuvar üretmiyordu. Sorunu yaratan demir eksikliği, kan kaybı ve aşırı kanamalı âdet dönemleri *değildi*. Denise'in alyuvarlarının büyüklüğüne bakarak (bu kırmızı kan hücreleri normalden büyüktü), doktoru onun -diyetinde düşük düzeyde B12 bulunmasının ve uzun süreli stres ve asit-giderici ilaç kullanımı yüzünden düşük B12 emiliminin neden olduğu- makrositik anemi denen çok nadir bir duruma sahip olduğunu anladı. Ve bu tanıyı Denise'in B12 düzeyini ölçen bir kan testiyle doğruladı.

B12 düzeyleri normale dönene kadar, Denise'e düzenli olarak B12 iğnesi yapıldı. O, ayrıca, farmasötikal-sınıf multivitamin B kompleksi almaya başladı ve düzenli olarak, B12'yi masnetmekte olduğunu doğrulayan kan testleri yaptırdı.

B12 emilimi engelini kaldırmak için, Denise'den endişe-

sinden ve mide yanmasından kurtulmak için bir Çinli akupunkturcu ve şifalı bitkiler uzmanına gitmesini istedim. Genç kız, erkek arkadaşıyla strese neden olan şeyleri anlamak için bir ilişki danışmanına gitmesinin yanı sıra, rhizoma, Atractylodis, macrocephalae, Radix, Codonopsis pilosulae ve diğer bazı bitkilerden elde edilen bir karışımı içmeye başladı.

Denise ayrıca onaylama çalışmaları yapmaya da başladı. Genel kan sağlığı için (Ben Yaşam sevinciyim, kusursuz bir ritimle ifade ediyor ve alıyorum. Sevinç verici yeni fikirler içimde serbestçe dolaşıyor); anemi için (Hayatımın her alanında sevinç yaşamak benim için güvenli bir şey. Hayatı seviyorum); ve yorgunluk için (Yaşamak için hevesliyim, enerji ve coşku doluyum). Zihin-yapısını değiştirmek için çalışması Denise'in korkularını bırakmasına ve kendi değerini idrak etmeye başlamasına yardımcı oldu ve onun yaşamına sevinci geri getirdi. Altı ay içinde genç kız anemiden kurtulmuştu.

Bağışıklık Sistemi Bozuklukları

Yiyecek ve çevre alerjileri gibi bağışıklık sistemiyle ilgili sorunlara sahip olan, sık sık nezle ya da grip olan ve daha ciddi otoimmün bozuklukları olan insanlar çoğunlukla hiçbir yere uymadıklarını hisseder ve yalnız kalma eğilimi gösterirler. Bu insanlar kendilerini tecrit ederler, çünkü birçok durumda, ihtiyaçlarının çevrelerindeki insanların ihtiyaçlarına uymadığını hissederler, bu yüzden her tanışma ve konuşma onlara bunaltıcı gelir. Teke tek düzeyde bile, bu çok duyarlı insanlar ilişki kuramaz, bu yüzden onlara güvenlik hissi verecek ilişkileri yaratamaz ve sürdüremezler. Bu yabancılaşma onların dünyanın kendilerine karşı olduğunu hissetmelerine neden olur.

Eğer alerjileriniz ve bağışıklık sistemi bozukluklarınız

varsa cesaretlenin! Bu konuda tıbbi seçenekler vardır. Bağışıklık ve alerji sorunları çoğu kez bir dizi ilaç ve bitkisel takviye ile etkili bir biçimde tedavi edilebilirler. Ancak, o kusursuz bir bilim değildir. Biz insanları çoğunlukla bağışıklık sistemi bozukluklarının kökünde yatan stresi azaltmanın yollarını bulmaya da teşvik ederiz. Bunu yapmanın ilk adımı sağlık sorunlarınızın duygusal bileşenini tanımlamak ve tedavinize iyileştirici onaylamaları katmaktır. Bu, sağlığa kavuşmak ve onu sürdürmek açısından hayati bir öneme sahiptir. Bu tür bozukluklar için genel tema güven, güvenlik ve kendini sevmektir.

Tüm diğer alanlarda olduğu gibi, onaylamalarınız düşünceye ya da davranışa ve hastalığa bağlı olarak değişecektir. Örneğin, alerjiye yatkın olan insanlar kendi kendilerine her şeye ve herkese karşı alerjik olduklarını ya da yaşamları üzerinde hiçbir kontrole sahip olmadıklarını söylüyor olabilirler. Bu tür olumsuz düşüncelerin yerine şu onaylama geçirilebilir: “Dünya güvenli ve dostane bir yerdir. Ben güvendeyim. Hayatla barış içindeyim.”

Öte yandan, eğer siz Epstein-Barr virüsü gibi bir bozukluğa açıksanız, yeterince iyi, yeterli olmadığınızdan korkuyor olabilirsiniz. İçsel desteğinizin tükendiğini ya da çevrenizdeki-lerden sevgi ve takdir görmediğinizi hissediyor olabilirsiniz. Bu zihin-yapısını değiştirmek için, Louise şu iyileştirici onaylamayı yapmanızı tavsiye eder: “Ben gevşeyip rahatlıyor ve değerli olduğumu kabul ediyorum. Ben yeterince iyiyim, yeterliyim. Hayat kolay ve sevinç verici.”

Sık sık grip olan insanlar kitlesel olumsuzluğa karşılık verme eğilimindedirler. Onlar bu olumsuzluğu şu onaylamayla dağıtabilirler: “Ben grup inançlarının ya da takvimin ötesindeyim. Tüm tıkanıklıktan ve etkiden özgürüm.” Mononükleoz hastalığına sahip olanlar için, olumsuz düşünceler sevgi gör-

memeye duyulan öfkeyle ilişkilidir. Bunun için iyileştirici bir onaylama şudur: “Ben kendimi seviyor, takdir ediyor ve kendime iyi bakıyorum. Ben yeterliyim.”

Günlük yaşamınızdaki davranışınıza da bakmalısınız. Kendinizi diğer insanlara kapatıyor musunuz, kendinizi onlardan uzak tutuyor musunuz? Kimsenin sizi anlamadığını mı düşünüyorsunuz? Yapmanız gereken ilk şey, hangi olayların ya da insanların kendinizi reddedilmiş, yerilmiş ya da yargılanmış hissetmenize yol açtığını tanımlamaktır. İnsanlar bir şeyleri incelikten yoksun bir biçimde yapıyor ve ifade ediyor gibi görünebilirler, ama çoğu zaman onlar yerinde, meşru bir ihtiyacı ifade etmektedirler. Bu taleplerden duyguyu ayırmaya ve altta yatan ihtiyaca bakmaya çalışın. Bu vuku bulmuş ya da söylenmiş bir şeyi daha az nahoş kılabilir. Bu hem dış dünyanızda hem de iç dünyanızda hoşgörü yaratmaya yardımcı olacaktır. Akyuvarlarınızın yabancı nesneleri itip defetmesi veya onlara saldırması faaliyeti ile sizin hayatınızda bunu yapmanız aynı şeydir; bu yüzden, duygusal hoşgörü üzerinde çalışmak çoğu kez fiziksel toleransa dönüşerek daha güçlü bir bağıklık sistemi yaratır.

Diğer önemli davranış değişikliği, kendinizi insanlarla birlikte olmaya zorlamaktır. Daha önce de belirttiğim gibi, buna küçük adımlarla başlayın. Haftada bir kere, yalnız olmayaacağınız bir faaliyette yer almaya çalışın. İlişkilerde gevşeyip rahatlamanız her şeyin daha pürüzsüz bir biçimde gitmesine yardımcı olacaktır. Bunun için birtakım faaliyetleri, insanların bir araya geldiği kulüpleri, inanç merkezlerini, hatta aile toplantılarını deneyebilirsiniz; bunlar dünyanın sizin düşmanınız olmadığını görmenize yardımcı olacaktır.

Sağlığın bu iki veçhesine, fiziksel ve duygusal veçhelere hitap edin, o zaman dünyayı yeni gözlerle görmeye başlaya-

caksınız. Duygu-durumunuz daha dengeli olacak ve kendinizi daha hoşnut hissedeceksiniz. Kendi ihtiyaçlarınızın yanı sıra, grubun ihtiyaçlarını da dikkate almaya başlayacaksınız. Sürekli olarak ihanete ve saldırıya uğradığınızı varsaymak yerine, zorluklara sakın bir biçimde ve uygun duyguyla tepki vereceksiniz. Diğer insanlarda değeri ve güvenliği göreceksiniz. Ve en sonunda, kendinize, ailenize, arkadaşlarınıza ve iş arkadaşlarınıza karşı sorumluluklarınızda dengeyi bulacaksınız. Bu denge birinci duygusal merkezde sağlığın anahtarıdır.

Klinik Dosyalarından:

Bağışıklık Sistemi Bozuklukları Vaka İncelemesi

Şimdi otuz iki yaşında olan Larry, acı verici bir biçimde utangaç ve hantal biri olarak büyüdü ve zamanının çoğunu tek başına geçirdi. Erkek kardeşleri bile onu garip buluyorlardı ve Larry kendi ailesinde dışlandığını hissediyordu. Tek başınayken de durum onun için düzelmliyordu. İşyerinde de tek başına kalmayı sürdürdü ve çok geçmeden yanına yaklaşılmaz, arkadaşlık edilmesi zor biri olarak tanındı.

Larry tüm yaşamı boyunca alerjiler yaşasa bile, yıllar içinde onlar daha kötüye gitti ve daha karmaşık bağışıklık sistemi bozuklukları ortaya çıktı. Bir gün Larry yüksek ateşle yatağa düştü; kendini sürekli olarak çok yorgun hissediyor, her yanı ağrıyıp sızlıyordu. En sonunda ona mononükleoz hastalığı ve Epstein-Barr virüsü tanısı koyuldu.

Larry kendini dünyada güvende hissetmekte zorlanıyordu ve sosyal fobisi bedeninin savunma mekanizmasında, yani bağışıklık sisteminin akyuvarlarında simgelenmişti. Alerjiler isilik, burun akıntısı, göz kaşıntısı, spastik kolit vb. gibi birçok şekilde tezahür edebilir, ancak bunların hepsi bağışıklık siste-

mi işlev-bozukluğu kategorisine girer, çünkü belirtiler akyuvarlarınızın yabancı bir maddeye karşı tepkilerinden kaynaklanır. Temelde vuku bulan şudur: Beden yabancı bir maddeyi hisseder, onun bir tehdit olduğuna karar verir ve onu yok etmeleri için akyuvarları yollar. Bu beyaz kan hücreleri alerji uyandıran maddeye saldırmak için histaminler, lökotrienler ve prostaglandinler gibi kaşıntıdırıcı maddeler salgılar. Bu kimyasal maddeler seli yangı (enflamasyon) tepkisine neden olur ve bu da gözlerin yaşarmasına, burnun akmasına, göğsün hırıldamasına, hapsirmaya, kaşıntıya, seğirmeye ve sindirim bozukluğuna yol açar.

Sağlıklı bir bağışıklık sistemiyle, beden, alerji uyandıran nesnelere bu kadar yoğun bir saldırı yapmadan -yani daha az sayıda ve daha az yoğunlukta belirtilerle- dayanabilir.

Larry bu alerjilerden birçoğuna sahip olduğundan, onun birkaç standart tıbbi seçeneği vardı:

1. Kısıtlama: Bu yöntemin hedefi belirtiler meydana getiren alerjenlerden uzak durmaktır. Bu konuda söyleyebileceğim tüm şey iyi şans dilemektir. Bu çoğu kişi için çok geçici bir çözümdür. Bu kişilerin belirtileri bir, iki aylığına düzelebilir, ama çok geçmeden göğüs hırıltısı, hapsirme ve kaşıntı geri döner. Ayrıca bazı maddeleri sürekli olarak almamak bağışıklık sistemini daha da zayıf düşürerek, bedende daha fazla tahammülsüzlüğe yol açar. Bu yolda devam etmek yaşamın gittikçe daha çok sınırlı ve kontrollü hale gelmesine yol açar.

2. İlaç tedavisi: Piyasada alerjik tepkiye karşı koyan birçok ilaç vardır. Tıpkı kısıtlama seçeneğinde olduğu gibi, bu yöntem alerjilerin altta yatan nedenine hitap etmez; o sadece belirtileri tedavi eder. Daha hafif alerjiler için, Benadryl, Clarinex, Atarax ve Allegra gibi antihistaminler iyi bir seçenek

sunar. Bunlar akyuvarların salgıladığı histaminleri hedef alır. Antihistaminlerin sadece yetmiş yaştan altındaki kişilere tavsiye edildiğini aklınızda tutun, çünkü onlar yaşlı insanlarda bellek ve işeme sorunlarına yol açabilir. Antihistaminlere ek olarak, Singulair ve Accolate gibi, lökotrien üretimini hedef alan ilaçlar vardır. Ağız, cilt ve solunum yoluyla alınan steroidler en ağır alerji vakalarının başlıca desteğidir. Diğer ilaçlar histaminlerin ve lökotrienlerin üretimini önleyerek yangıya karşı koyarken, steroidler daha etkili hareket ederek, bedenin bu kimyasal maddeleri hem salgılamasını hem de kabul etmesini engeller. Steroidlerin güçlü etkileri yüzünden, siz onların -osteoporoz, ülserler ve bağışıklığın baskılanması gibi- ağır ve uzun vadeli yan etkilerini yaşamadan onları sonsuza dek kullanamazsınız. Larry'nin EBV ve mononükleoz hastalığına yakalanmasının nedeni büyük olasılıkla buydu; onun bağışıklık sistemi bozulmuştu.

3. Ümmünoterapi: Bu tedavide, alerji yaratan maddeye tahammül etmesi için akyuvarlarınızı eğitmek amacıyla, alerjik olduğunuz madde size çok küçük miktarlarda enjekte edilir. Aşılar birkaç ay boyunca haftada bir ya da iki kere koldan yapılır. Bu tedavi, ağır alerjileri olan veya her yıl üç ayı aşkın bir süre alerji belirtileri gösteren insanlara tavsiye edilir.

Larry yıllardır steroidler almakta olduğundan, yaptığımız ilk şey onun steroid kullanımını tedricen azaltmak oldu. Ayrıca onun bağışıklık sisteminin virüslerle savaşma ve aynı zamanda çevresine tahammül edecek kadar sakin kalma yeteneğini güçlendirmek için Larry'nin bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanı ile çalışmasını sağladık. Ona tavsiye edilen birçok bitki arasında bir tanesi Wu Cha Seng adlı bitkiydi ve onun özellikle uzun kemoterapi tedavisinden sonra

akyuvar işlevini düzelttiği söyleniyordu. Buna ek olarak, Larry koyu renkli, yapraklı sebzelerle iyi ve dengeli bir biçimde beslendiğinden emin olmak için bir beslenme uzmanıyla çalıştı. Ona ayrıca C vitamini, magnezyum, çinko ve B vitamini kompleksi içeren iyi bir farmasötik-sınıf vitamin takviyesi almasını tavsiye ettik. Larry ayrıca geven otu (astragalus), DHA, zerdeçal ve zencefil almaya da başladı, çünkü bu takviyelerin EBV'nin belirtilerini hafiflettiği biliniyordu.

Larry, tıbbi ekibinin düzenlediği tedavilerin yanı sıra, onaylamalar da yapmaya başladı: Yüksek ateş için (Ben huzur ve sevginin soğukkanlı ve sakin ifadesiyim); mononükleoz için (Ben kendimi seviyor, takdir ediyor ve kendime iyi bakıyorum. Ben yeterliyim); EBV için (Ben gevşeyip rahatlıyor ve kendi değerimi kabul ediyorum. Ben yeterince iyiyim. Hayat kolay ve sevinç verici) ve kas ağrıları için (Hayatı sevinç verici bir dans olarak deneyimliyorum). Bu onaylamalar Larry'nin onu hasta kılan olumsuz düşünceleri değiştirmesine yardımcı oldu. O ayrıca kendini diğer insanlarla ilişki kurmaya zorlandığı durumlara sokmak için elinden geleni yaptı. Sonuçta tıp, davranış değişiklikleri ve onaylamalardan oluşan bu tedavi paketi birlikte çalışarak Larry'nin sağlığını tekrar doğru yola soktu.

Cilt Sorunları

Sizin sedef hastalığı, egzama, ürtiker (kurdeşen) ya da akne gibi cilt sorunlarınız var mı? Eğer yanıtınız evet ise, “kendinizi dünyada güvende hissetme” kavramıyla ilişkiniz üzerinde odaklanmanız gerekebilir. Cilt sorunları olan insanlar, çoğunlukla, görünüşte bütünlük-içinde bir yaşama sahip olsalar da, bunu aşırı kontrole başarırlar. Bu insanlar çok sağlam ve güvenilirlerdir... hiçbir şey değişmediği sürece. On-

ların yaşamları sürekli olarak rutin üzerinde odaklanır, çünkü rutin güvenli ve aşına bir şeydir. Ama gerçek yaşam her zaman güvenli ve tahmin edilebilir değildir ve işte bu noktada bu insanlar sorunlarla karşılaşmaya başlarlar. Yaşamın doğal gelgiti onlarda büyük endişeye neden olur ve bu da cilt sorunları olarak tezahür eder. İlginç biçimde, hayatta esneklikten yoksunluk gibi cilt sorunlarıyla ilişkili duygular ve eğilimler birçok eklem sorununa da yol açar. Bu hastalıklardan birine eğilimli olan insanlar çoğunlukla diğerine de eğilimlidirler.

Öyleyse önce bedeninizin size vermekte olduğu mesajları tanımlamayı, sonra da temiz ve parlak bir cilt oluşturacak sağlıklı düşünce kalıpları geliştiren onaylamaları kullanmayı içeren sağlık reçetemize bakalım: Değişim korkusu ve endişesinden kaynaklanan cilt sorunları için iyi bir genel onaylama şudur: “Kendimi sevinç ve huzur düşünceleriyle, sevgiyle koruyorum. Geçmiş bağışlandı ve unutuldu. Bu anda özgürüm.”

Cilt bozuklukları birçok form alabilir; dolayısıyla onlara hitap etmenize yardımcı olacak onaylamalar da bir durumdan diğerine değişir. Örneğin, eğer akneniz varsa, olumsuz düşünce kalıpları kendinizi kabullenmemekle ilişkilidir, böylece yapmanız gereken onaylama şudur: “Ben hayatın Tanrısal bir ifadesiyim. Kendimi şu anda olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.” Egzama ise bastırılmış düşmanlığın ve diğer duyguların ortaya çıkışıyla ilişkilidir. Bu duyguların etkilerine karşı koymak için yapabileceğiniz onaylama şudur: “Uyum ve huzur, sevgi ve sevinç beni kuşatıyor ve içimi kaplıyor. Ben emin ellerde ve güvendedim.” Ürtiker küçük, gizli korkular ve küçük sorunları büyütme, pireyi deve yapma eğilimiyle ilişkilidir. Ürtiker için iyileştirici onaylama şudur: “Hayatımın her köşesine huzur ve barış taşıyorum.” İsilik, genelde, işlerin tam plânlandığı gibi sonuçlanmamasına sinirlenip öfkelenmekle iliş-

kilidir ve onun için yapılan onaylama kişiyi sabra yönlendirir: “Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam süreciyle barış içindeyim.” Eğer sedef hastalığınız varsa, incinmekten korkmaktasınızdır ve kendi hislerinizin sorumluluğunu almayı reddediyor olabilirsiniz. Bu durumda, yapılacak onaylama şudur: “Hayatın sevinçlerine karşı istekliyim. Hayatta benim için en iyi olanı hak ve kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.” Burada sunulan onaylamaları deneyebilir ya da kendi hastalığınız için bir onaylama bulmak üzere 11. Bölüm’de yer alan tabloya başvurabilirsiniz.

Cilt sorunlarını yaratan diğer duygusal sorunları halletmek için, değişimle başa çıkma yeteneğiniz üzerinde çalışmanız gereklidir. Denildiği gibi, değişim hayatta değişmeyen tek şeydir. Öyleyse ne yapabilirsiniz? Belki bu konu üzerinde çalışmanın en kolay yolu rutininizi sarsmaktır. Hayatınızda bir kendiliğindenlik, bir spontanlık plânlayın. Arada bir, yaşamın sizi istediği yere götürmesine izin vereceğiniz bir zaman ayırın. Örneğin, programınızda bir saat ayırıp sadece yürüyebilirsiniz. O yürüyüşte neyle karşılaştığınıza ve temas kurduğunuza bakın. Böylece yaşamınıza, ardı ardına plânlar yapmamanın ille de kötü bir şey olmadığını görmenize yardımcı olabilecek küçük bir çeşitlilik katmış olacaksınız. Ayrıca belli bir role adım atarak cesur bir girişimde de bulunabilirsiniz, *çünkü* kaos yeni bir durumun ayrılmaz bir parçasıdır. Kendinizi her şeyi kontrol etmenizin mümkün olmadığı bir duruma sokun, bir barınakta ya da anaokulunda gönüllü olarak çalışın. Orada neler olabileceğini kim bilebilir ki?

Ayrıca programınızı gözden geçirip, yaşamınızın kontrolü biraz bırakabileceğiniz belli alanlarının olup olmadığını belirleyebilirsiniz. Yönetim kurulu odasında kontrolü elden bırakmak istemeyebilirsiniz, ama belki çocuğunuzun oyun zamanı

daha özgürce olabilir. Tüm bu önerilerin hedefi esneklik geliştirmektir. Eğer siz daha esnekseniz, değişimle daha iyi başa çıkabilirsiniz. Bunun, dünyaya karşı değil de, onunla birlikte çalışma konusunda size vereceği güven, günbegün hissettiğiniz endişenin derecesini azaltacaktır.

Klinik Dosyalarından: Cilt Sorunları Vaka İncelemesi

Elli iki yaşındaki Carl bir aile erkeğiydi. Ayrıca, yerel hayır kurumlarında gönüllü olarak çalışan, hem kent hem de aile toplantılarına katılan başarılı bir işadamıydı. Ailesi ve arkadaşlarına göre, o ayakları yere sağlam basan ve güvenilir bir insandı, içinde yaşadığı toplumun sağlam direklerinden biriydi.

Ama içsel olarak, Carl saplantılı ve katı bir yaklaşıma sahipti ve değişimden nefret ediyordu. Her şey onun kontrolü altında olduğu ve kendini güvende hissettiği sürece, Carl şirketini yönetebilir ve ailesinin, arkadaşlarının, topluluğunun yanında yer alabilirdi.

Yıllarca tetikte bir halde kontrolü elinde tuttuktan sonra, Carl'de kaşıntılı isilik ve eklem yerlerindeki ciltte pullanma ortaya çıktı. Bunun üzerine başvurduğu cilt hastalıkları uzmanı Carl'a ileri derecede sedef hastalığı tanısı koydu.

Sedef hastalığı bir cilt hastalığı olmakla birlikte, çoğu kez bağışıklık sistemindeki -diyabet, kalp hastalığı, depresyon, yanlış bağırsak hastalığı, artrit, cilt kanseri ve lenfoma gibi ciddi hastalıklarla ilişkili olabilecek- bir sorunu işaret eder. Sedef hastalığıyla birlikte, biz çoğunlukla, tümör nekroz faktörü (TNF) denen ve hücrelerin çok hızlı büyümesine neden olan bir proteinin aşırı-üretimini de görürüz. Bunun nedenini kimse kesin olarak bilmiyor, ama biz Carl'ın onun kalbinin, sindi-

rim yolunun ve eklemlerinin durumunu sürekli olarak değerlendirecek bir dahiliyecinin kontrolüne girmesini istedik. Böylece, Carl'dan istediğim ilk şey, doktoruna gidip bu unsurların her birinin bir taban-hattı taramasını yaptırmasıydı.

Sonra, kaşıntıyı dindirmek ve önlemek için Carl'ın sürekli cilt tedavileri görmesi gerekiyordu. Mevcut altı tedavi tipi vardır: Yüzeysel merhemler; cildin düzenli biçimde morötesi ışına maruz bırakıldığı ve hastalıkla ilişkili cilt hücrelerinin büyümesini yavaşlatan ışık terapisi; cyclosporine methotrexate ve acitretin gibi ağızdan alınan sistemik ilaçlar; TNF üretimini önlemek için damar içine enjekte edilen ilaç; geleneksel Çin tıbbı; besinsel tedavi.

Carl, sedef hastalığı için reçetesiz satılan tüm ilaçları denemiş ama şifa bulamamıştı. Merhemlerin biraz faydası olmuştu, ama sonunda pullanma daha ağır bir biçimde geri dönmüştü. Böylece ona işinin ehli bir cildiyeciye ışık terapisi yaptırtmasını önerdik. Onu ayrıca bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbı uzmanına yönlendirdik ve bu uzman ona gypsum, Imperatae, scrophulariae, paenae, rehmannia, Flos japonica, Artemisia ve Forsythia adlı bitkilerden oluşan bir karışım verdi. Ve bir beslenme uzmanı Carl'ın hangi yiyeceklerin onun sedef hastalığını azdırdığını bulmasına yardımcı oldu; ne tuhaftı ki, bunu yapan domatesti. Carl ayrıca DHA almaya da başladı.

Carl ayrıca hayatına biraz kendiliğindenlik ve kontrollü kaos katmaya başladı. Ve düşüncelerini şu onaylamalarla değiştirmek için çalıştı: Genel cilt sağlığı için (Kendim olmaktan ötürü kendimi güvende hissediyorum); genel cilt sorunları için (Kendimi sevinç ve huzur düşünceleriyle, sevgiyle koruyorum. Geçmiş bağışlandı ve unutuldu. Bu anda özgürüm); isilik için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam süreciyle barış için-

deyim); sedef hastalığı için (Hayatın sevinçlerine karşı istekliyim. Hayatta benim için en iyi olanı hak ve kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum). Yaptığı tüm değişikliklerle birlikte, Carl'ın cildi giderek düzelip parlaklaştı; bu sonuç onu çok mutlu etti ve olumlu biçimde etkiledi.

Birinci Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

Siz tıbbi, sezgiyi ve onaylamaları kullanarak bağışıklık ve kas-iskelet sistemlerinizi kuvvetlendirecek ve cilt bozukluklarını iyileştirecek güce sahipsiniz. Fiziksel sorunlarınızın altında yatan olumsuz düşünceleri ve davranışları tanımayı ve bedeninizin size birinci duygusal merkez sağlık sorunları formunda gönderdiği mesajları önemsemeyi öğrendiğinizde, en sonunda gerçek iyileşmeye doğru ilerleyebilirsiniz.

Louise'in onaylamalarını kullanarak yeni düşünce kalıpları oluşturmanız, size, birinci duygusal merkezin hastalıklarına katkıda bulunan davranış kalıplarınızı değiştirecek temeli ve gücü verecektir. Böylece bireysel ihtiyaçlarınız ile ailenizin, arkadaşlarınızın ve topluluğunuzun ihtiyaçları arasında denge kurmayı öğreneceksiniz.

Dünya güvenli ve dostane bir yerdir. Her şey yolundadır.

İKİ KİŞİ GEREKİR

İkinci Duygusal Merkez: İdrar Kesesi, Üreme Organları, Bel ve Kalçalar

İkinci duygusal merkez tümüyle aşk ve para ile ilgilidir. Eğer siz bu iki yaşam alanı arasında denge kuramıyorsanız idrar kesesi, üreme organları, bel ya da kalça sorunlarına yatkın olursunuz. Böylece, bu duygusal merkezde sağlıklı olmanın anahtarı, aşk hayatınızı feda etmeden malî durumunuzu ya da malî durumunuzu feda etmeden aşk hayatınızı nasıl idare edeceğinizi öğrenmektir. Yeterince kolay bir şey, değil mi? Tabii ki değil. Bu konuda doğal olarak iyi olan çok az kişi vardır.

Tıpkı tüm diğer duygusal merkezlerde olduğu gibi, bedeninizin etkilenen bölümü, yaşamınızın bu alanında hangi tipte düşünce kalıbının ya da davranışın dengesizlik yarattığına bağlı olacaktır. İkinci duygusal merkez sorunları için, biz dört tip insan görürüz: Paradan çok aşka odaklananlar, aşktan çok paraya odaklananlar, para ve aşkta ilerlemek için dizginlenemez bir dürtüye sahip olanlar, ne aşkı ne de parayı sorumlu bir biçimde idare edebilenler. Beden bölümlerini ele alırken bu konuda ayrıntıya gireceğiz, ama her durumda bedeninize kulak vermeniz önemlidir. Hatırlayın, bedeniniz sezgisel bir makinedir ve o duygusal sağlığınızdaki sorunlar konusunda sizi uyararak için fiziksel olarak (hastalıklarla) bağıracaktır.

İkinci duygusal merkezle ilişkili olumsuz düşünce kalıpları hem cinsiyet kimliği ve cinsellik ile ilgili endişeyi, öfkeyi

ya da üzüntüyü, hem de ilişki mücadelelerini ve malî endişeleri kapsar. Bu elbette anlaşılır bir şeydir, çünkü biz ailemizin güvenliğini (birinci duygusal merkez) terk edip hayata atıldığımızda, kendi başımıza üstesinden gelmemiz gereken zorluklar aşk ve para, ilişkiler ve malî durum ile ilgilidir.

Öyleyse *sizin* daha iyi bir sağlık yaratmak için malî durumunuzda ve ilişkilerinizde kritik değişiklikler yapmanızı engelleyen şey nedir? Partnerinize duyduğunuz öfkeye tutunuyor musunuz? Daima paranızı diğer insanların idare etmelerine izin veriyor musunuz? Para konusunda sorumsuz mu davranıyorsunuz? Kendinizi boğuluyor gibi hissediyor musunuz?

Bunlar ikinci duygusal merkez sağlık sorunlarına yol açan duygu ve davranış tiplerinin sadece birkaçıdır. Eğer sağlık sorununuzun altında yatan düşünce kalıplarını tanımlayabilirseniz, idrar kesenizin, üreme organlarınızın, belinizin ve kalçalarınızın sağlığını düzeltmek için gerekli duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikleri yapmaya başlayabilirsiniz. Kök nedeni tanımlamak birinci adımdır. Sonraki adım ise bu olumsuz düşünceleri ve davranışları sağlığı yaratacak yeni düşünüş ve davranış biçimlerine dönüştürmektir.

İkinci Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Tüm diğer hastalıklarda olduğu gibi, Louise'in onaylama teorisi ikinci duygusal merkezdeki sağlık sorunlarının ardındaki duygusal nüansı (ince farkı) dikkate alır. Örneğin, bir bütün olarak âdet döngüsünün sağlığı ve bir kadının âdetten kesilme, sancılı âdet görme ya da lifli tümör gibi sorunlar yaşamaması onun dişiliğiyle ilgili sağlıklı bir duyguya sahip olmasına bağlıdır. Dişiliğin reddedilmesi genelde kadın sorunlarıyla ilişkili olan bir olumsuz düşünce kalıbıdır. Bir eşe karşı his-

sedilen cinsel suçluluk ve öfke vajinit (vajina yangısı) ve idrar kesesi enfeksiyonuyla ilişkilidir.

Öte yandan, prostat prensibin erkeksi yanını temsil eder. Hem cinsel baskı ve suçluluk duygusu, hem de kişinin yaşlanmayla ilgili tutumu prostat sorunlarıyla ilişkilidir.

İlişkilerdeki güç mücadeleleri cinsel olarak aktarılan hastalıklara zemin hazırlar. Bu ister belsoğukluğu, ister uçuk, isterse frengi olsun, cinsel organların “günahkâr” ya da “kirli” olduğu inancı, cinsel suçluluk ve cezalandırılmanız gerektiği hissi, hepsi zührevi hastalıklarla ilişkili olan düşünce kalıplarıdır. Cinsel ilişkinin kötü bir şey olduğu inancı ya da cinsel baskı deneyimi iktidarsızlıkla ilişkili düşünce kalıpları yaratır.

Onaylama teorisinin perspektifinden doğurganlığa baktığımızda, eğer gebe kalamıyorsanız, genelde bir ebeveyn olmanın zamanlaması ya da gerekliliğiyle ilgili kaygılarınızın olduğunu görürüz.

Ve nihayet, para konusunda kaygılandığında kim bir bel sorunu yaşamamıştır ki? Parasızlık ve gelecek korkusu bel ağrısı ve siyatikle ilişkili olan olumsuz düşünce kalıplarıdır.

Öyleyse ikinci duygusal merkezin organlarını etkileyen olumsuz düşüncelerin ve duyguların ardındaki zihin-beden bağlantısı hakkında bilim bize ne söylemektedir?

İncelemeler, bir anne olma konusunda iç çatışmalar yaşayan ve bedenlerindeki değişiklikler konusunda endişelenen kadınlarda kısırlık ve âdet döngüsü düzensizlikleri oranının daha yüksek olduğunu bulmuştur.¹ Bu kadınlar, onları çocuk sahibi olmaya zorlayan bir sosyal baskı hissetseler de, annelik onların uzun-vadeli hedeflerine uymayabilir. Bu konuyu kuşatan duygusal stres kortizolu artırır, progesteronu azaltır ve bu da başarılı bir döllenmeyi zorlaştırır. Bu stres ayrıca oksitosini azaltır, norepinefrini ve epinefrini artırır; tüm bunlar birlikte

çalışarak seks hormonlarını baskılar ve spermi rahme çeken mekanizmayı kapatır.²

Eğer bir erkek yoğun bir baskı altındaysa, yaşadığı endişe, bedeninin spermi “iktidarsız” kılan antikorlar üretmesine neden olur. Stres ve üzüntü ayrıca testislerin ve böbreküstü bezlerinin daha fazla kortizol ve daha az testosteron üretmesine neden olur ki bu durum sperm sayısını azaltır. Bu sorunların her ikisi de kısırlığa yol açabilir.³

İlişkilerin pelvik organların sağlığını nasıl etkilediğini gösteren birçok bilimsel kaynak vardır. İlişki travmasından kaynaklanan depresyonun ve anksiyetenin (kaygı, korku, gerilim ve sıkıntı halinin) böbreküstü bezlerinin çok fazla sayıda steroid üretmesine neden olarak dişi üreme sağlığını etkilediği gösterilmiştir. Bu, bedendeki kortizol, estradiol ve testosteron düzeylerini değiştirir. Bu üç hormonun arasındaki dengesizlikler asabiyete, ağrıya, lifli tümörlere, yumurtalık kistlerine ve ayrıca kilo almaya neden olabilir.⁴ Aslında, bir grup inceleme, kronik pelvik ağrı ile cinsel taciz arasındaki bağlantıyı göstermiştir. Özellikle çocukluktaki cinsel travmanın cinsel organlarda ve idrar yolunda ağrıya ve yeme bozukluğu, şişmanlık gibi üçüncü duygusal merkez sorunlarına zemin hazırladığı bilinmektedir.⁵

Rahim boynunda anormal doku ya da kanser oluşan kadınlar, büyük olasılıkla, erken bir yaşta daha fazla cinsel ilişki kurmuş, evlilik öncesi daha fazla sayıda cinsel deneyim yaşamış ya da birkaç evlilik ve boşanma geçirmiş olanlardır. Bu kadınların yarısından fazlası babanın genç yaşta öldüğü ya da aileyi terk ettiği evlerde büyümüştür.⁶ Esasen, bu kadınlar çocukken bir erkekten yeterli sevgi görmemişlerdir. Onların daha sonraki cinsel davranışı aslında sevgi için bir yakarış, yuvada bulamamış olduklarını bulma çabasıdır. Sevginin içsel bir

temsil-edilişi olmadan, onlar sürekli olarak içlerindeki boşluğu bir dengesiz ilişkiler bolluğuyla doldurmaya çalışırlar. Çoğu kez bu kadınlar yaşadıkları cinsel ilişkiden zevk alırlar, ancak özverili olma ve birlikte oldukları erkeği fiziksel ve duygusal olarak memnun edecek şeyleri yapma eğilimi gösterirler.⁷

Malî mücadelenin ve zayıf bir ekonominin etkisi bir ülkenin işçilerinin sırtlarında bir yük olarak görülebilir. Bir dizi inceleme göstermiştir ki, insanlar malî durumları konusunda bunalımda ya da mutsuz olduklarında, özellikle eğer işlerinden nefret ediyorlarsa, sırt ve bel ağrısı ve gittikçe artan kas gerilimi yaşamaktadırlar.⁸ Örneğin, bir inceleme iş tatminsizliğinin sırt ve bel ağrısı riskini yaklaşık yedi kat artırdığını bulmuştur.⁹ Bel ağrısı, ABD'de sadece mobilya taşıyıcıları ya da liman işçileri için değil, beyaz yakalı işçiler için de işyeri sakatlığının bir numaralı nedenidir. Ve bel ağrısının tekrarlanma oranı ergonomik olarak uygun koşullarda bile ille de azalmaz. Bununla şirketlerin omurgamızı korumak için tasarladıkları tüm o yastıkları ve aletleri kastediyorum. En son incelemelerden biri, ofis çalışanlarını ergonomi konusunda eğitmenin bel ağrısı ve sakatlık vakalarını önemli ölçüde azaltmadığını göstermiştir.¹⁰ Ancak, zevk aldığınız bir işi yapmanın yardımı olabilir, çünkü bu durumda beden aslında kronik ağrı dindiricisi olan uyuşturucu maddeler salgılar.

İlginç bir biçimde, bel ağrısı sorunlu ilişkilerle de ilişkilendirilmiştir. Örneğin, mevcut bir evlilikteki düzelme özellikle beldeki kronik ağrının dinmesine yardımcı olabilir. Bel ağrısı ve evliliğiyle ilgili sorunları olan biri eşiyle birlikte evlilik terapisi geçirdiğinde ve sonuçta ilişki düzeldiğinde, çoğu kez, bel ağrısı da bir ameliyata veya ilaç tedavisine gerek kalmadan geçer.¹¹

Artık Louise'in onaylama teorisini destekleyen bilimi öğ-

rendiğinize göre, bu hastalıkları gerçekte nasıl tedavi edebileceğinize bakalım.

İdrar Kesesi Sorunları

İdrar kesesi sorunları yaşıyan insanlar, aşk ilişkileri söz konusu olduğuunda, genelde duygusal olarak çok hassastırlar ve bu malî bağımsızlığı zorlaştıtır. Onlar aşk ilişkilerini sürdürmeye çok odaklandıklarından, bir iş anlaşması yapmak ya da parasal sonuca odaklanmak için gerekli beceriyi ille de geliştirmez ya da düzenli bir biçimde kullanmazlar. Bu insanlar, büyük olasılıkla, malî durumlarına dikkatlerini vermez veya tüm kontrolü bir partnere devrederler. Ancak, bu eylemler çoğu kez idrar kesesi hastalığına neden olur, çünkü onlar -ya başka birine tam bir bağımlılık oluşturduğundan ya da kişıyi malî bir sorumluluk üstlenmek zorunda bıraktığından- öfke ve içerleme yaratır.

Öyleyse şimdi aşk ve para yaşıamlarınıza biraz daha denge getirecek bir reçeteyi gözden geçirelim.  nce idrar kesesi sorunlarına neden olabilecek olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmenize yardımcı olabilecek onaylamalara bakacağız. İdrar yoluyla ilgili enfeksiyonlar -bu ister sistit, isterse daha ciddi bir böbrek enfeksiyonu olsun- çoğunlukla karşı cinse ya da bir partnere kızmakla ve başkalarını suçlamakla ilişkilidir. Böylece, bizim o öfkeden kurtulmamız gerekir. İdrar yolu enfeksiyonları için iyi bir onaylama şöyledir: “Bu durumu yaratan düşünce kalıbını bilincimden çıkarıp atıyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyor ve  onaylıyorum.” İdrarını tutamamak duyguları uzun bir süre boyunca kontrol altında tutmakla ilişkilidir ve bunun için yapılacak iyileştirici onaylama şudur: “Hissetmeye hazırım. Duygularımı ifade etmek benim için g -

venli. Kendimi seviyorum.” Onaylamalar hastalığa bağlı olarak değişecektir. Daha özel onaylamalar için 11. Bölüm’de yer alan tabloda kendi hastalığınıza bakabilirsiniz.

Parayla ilgili geçmiş ilişkilerinizi gözden geçirin. Kendinizi hiç, malî durumunuza dikkat etmeyecek kadar, birine tamamen adadınız mı? Bir ilişkiyi sürdürürken, paranızın tüm kontrolünü partnerinize devrettiniz mi? Para söz konusu olduğunda, kendinizi kontrolü yitirmiş hissedersiniz mi? Eğer bu sorulardan herhangi birine “evet” yanıtı verdiyseniz, idrar kesesi sorunları yaşama riski altındasınız demektir.

Eğer siz de böyleyseniz, ele alacağınız en önemli konu sizin paraya bakışınız ve onun hayatta oynadığı rolün önemidir. Bu kolay olmayacaktır. Aşk ile para arasında bu dengeyi oluşturmak için işe küçük adımlarla başlamalısınız.

Eğer halen malî bağımsızlığa sahip değilseniz, ona sahip olmanın bir yolunu bulun. Örneğin, eve ait faturaların bazılarını ödeme sorumluluğunu üstlenin. Eğer kendinizi gerçekten güçlü ve serüvenci hissediyorsanız, kişisel tutkularınızı gözden geçirin ve o ilgi alanlarıyla ilgili yarı-zamanlı bir iş bulup bulamayacağınıza bakın. Önemli olan, malî bir şeyin sorumluluğunu üstlenmektir. Sizin paranın dilini ve yararlı gücünü deneyim yoluyla bilmeniz, onunla aşinalık oluşturmanız gerekiyor. Bu sizin partnerinize olan bağımlılığınızı azaltır ve tümüyle kontrol edici bir ilişkide olmaktan ya da büyük bir malî rolü üstlenmeye zorlanmaktan kaynaklanabilecek içerlemeyi ve endişeyi önler. Hayatınızdaki birini ne kadar çok severseniz sevin ve ona ne kadar çok güvenirseniz güvenin, malî durumunuzun kontrolüne daima dahil olmalısınız.

Eğer malî konularla ilgilenmek size zor geliyorsa, bunun nedeni sizin parayı gayri-spiritüel bir şey olarak -hatta tüm kötülüklerin anası olarak- görmemiz ve parayı umursamanın

sizi sığ ya da materyalist biri yapacağını düşünmeniz olabilir. Bu konuda söyleyebileceğim tüm şey, kendinizi bu yanlış algıdan iradî bir çabayla kurtarmanızdır. Bugünkü toplumsal yapımızda para, tıpkı yiyecek ve su gibi, yaşam için gereklidir. Paraya ve güce sahip olanlar onu kötüye kullanabilirler (ve kullanmaktadırlar), ama bu kötü davranış onların varoluşlarının asli doğasına ait değildir. Malî olarak sorumlu olmanın sağlıklı bir bağımsızlığa sahip olmak anlamına geldiğini idrak etmelisiniz. O bundan ne daha fazla, ne de daha az bir şeydir.

Böylece, hedef parayı ve aşkı dengelemenin bir yolunu bulmaktır. Malî esenliğinizi önemli bir ilişkiye kurban etmeyin. Kendi malî durumunuzun kontrolünü ele aldığınızda, kendinize ve çevrenizdeki insanlara saygı gösteriyor olursunuz.

Klinik Dosyalarından: İdrar Kesesi Bozuklukları Vaka İncelemesi

Bugün elli beş yaşında olan Elise, yirmili yaşlarının ortasında kocasıyla karşılaşana dek gerçekten mutlu olmadığını anlatmıştı. O zamana dek tamamen kariyerine odaklanmıştı, ticaret okuluna devam ediyor ve muhasebeci olarak çalışıyordu, ama hayatında önemli bir şeyin eksik olduğunu da hissediyordu. Gerald ile karşılaşınca tüm bunlar değişmişti. Hemen birbirlerine aşık oldular ve evlendiler; Elise en sonunda kendini huzur içinde hissetmişti. Böylece iş dünyasındaki kariyerini bıraktı, malî durumun yönetimini kocasına devretti, işinden ayrıldı, bir ev kadını ve anne oldu.

Elise uzun bir süre boyunca kendini mutlu ve doyumlu hissetti, ta ki kocası uzun zamandır çalıştığı işten çıkarılana dek. Gerald bu beklenmedik erken emekliliğe çabuk alıştı, ama bu Elise için daha zor bir geçiş dönemi oldu. Neredeyse

yirmi yıl boyunca hiçbir malî yükümlülükle uğraşmadan ev kadını olarak yaşadıktan sonra, ailenin gelirine katkıda bulunmak için muhasebeciliğe geri dönmek zorunda kalmıştı.

İşe başladıktan kısa bir süre sonra, kocasıyla para konusunda tartışmaya başladılar. Elise kendini içerlemiş, bunalmış, ezilmiş hissediyor, zaman zaman da öfkeleniyordu. Çalışmak bir zamanlar ona doyum veriyordu, ama şimdi sadece kendisinin ne kadar değişmiş ve ne kadar çok şeyden vazgeçmiş olduğunu vurguluyordu. Böylece, sağlık sorunları yaşamaya başladı. İlk başta belirtiler menopoz-öncesini işaret eder görünüyordu; Elise'de idrar aciliyeti, düzensiz âdet döngüleri ve idrar kesesi enfeksiyonları ortaya çıkmıştı. O, aylarca idrar yolu enfeksiyonlarını antibiyotiklerle tedavi etmeye çalıştıktan ve epey sıkıntı çektikten sonra, en sonunda bizim kliniğimize geldi.

Elise'e idrar ve âdet döngüsü sorunları konusunda yardım etmeye başladığımızda, ilk adımımız bu gizemli pelvik bölgeyi açıklığa kavuşturmaktı. İnsanların bunu anlamalarının önemli olduğunu düşünüyorum, çünkü eğer donanımımızın ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilirsek, onu sağlıklı olarak daha iyi imgeleyebiliriz.

Elise'e, idrar sistemimizin iki böbrekten, iki idrar kanalından, bir idrar kesesinden ve bir idrar yolundan oluştuğunu açıkladım. Böbrekler kandaki toksinleri süzer, sodyum ve su düzeylerimizi dengeler ve sonra idrar üretir; bu idrar, idrar kanalları yoluyla idrar kesesine gider ve oradan idrar yolu kanalıyla bedenden atılır. İdrar yolu ağzı bakterilerin bulunduğu anüsün yakınında olduğundan, enfeksiyon kolayca yukarı çıkarak yaygın idrar yolu enfeksiyonu üretebilir. Eğer bağışıklık sisteminiz baskılanmışsa, diyabetliyseniz ya da size sonda veya hastalığa zemin hazırlayıcı başka bir faktör uygulanmışsa,

bakteriler idrar kesesinden idrar kanalları yoluyla yukarıya böbreklere tırmanarak tehlikeli bir böbrek enfeksiyonuna neden olabilir.

Onun idrar sisteminin nasıl çalıştığını açıklığa kavuşturduktan sonra, idrarının kontrol edilmesi ve gerçekten bir idrar kesesi enfeksiyonuna sahip olduğunun doğrulanması için Elise’i bir laboratuara gönderdik. Bir idrar kesesi enfeksiyonu mevcut olduğunda, idrarda çok büyük miktarda bakterinin yanı sıra akyuvarlar vardır. İdrar kesesinde belli sayıda bakterinin yaşaması normalken, bir enfeksiyon olduğunda bu sayı hızla artar. Elise’in durumunda, onun idrarında hiç akyuvar yoktu ve çok az sayıda bakteri vardı, yani aslında onun bir idrar kesesi enfeksiyonu yoktu. O halde ona acı veren şey neydi?

İdrar kesesi bir litre idrar içerebilen kaslı bir organdır. Böylece, her beş dakikada bir acilen işeme ihtiyacı duyuyor, ama çok az idrar çıkarıyorsanız, sizde idrar kesesi veya idrar yolu *tahrişi* vardır. Elise’in durumu buydu, ama bunun nede-nini anlamamız gerekiyordu. Dikkate alınabilecek üç temel neden vardı:

1. Rahmin ameliyatla alınmasından sonra ortaya çıkan etkiler: Bir rahim ameliyatından sonra “stresten ötürü idrarını tutamama” olabilir; bu, ameliyatın idrar çıkarmayı kontrol eden idrar kesesi sinirlerini “zedelemiş olduğu” anlamına gelir.

2. Rahim lifli tümörü: Eğer bir kadının rahminde iri lifli kistler varsa, bunlar yakındaki idrar kesesini sıkıştırarak, onun daha küçük miktarlarda idrarla dolmasına neden olabilir ki bu da sık idrara çıkmaya yol açar

3. Vajina kuruluşundan ve incelmesinden kaynaklanan tahriş: Menopoz öncesi dönemde östrojen düzeyleri düştüğünde, vajina ve idrar yolu dokusu incelir ve tahriş olur. Bu bir id-

rar kesesi enfeksiyonuyla aynı belirtileri yaratır, ama aslında bir enfeksiyon yoktur. Sadece sık idrara çıkma ve acılı işeme vardır.

Elise bir rahim ameliyatı geçirmemiş olduğundan, sorunun bundan kaynaklanmadığını biliyorduk, böylece bir sonraki durak kadın hastalıkları uzmanıydı. Elise'in âdetleri düzensiz ve aşırı kanamalıydı ve jinekologdan, biri idrar kesesinin üzerinde oturan iki büyük lifli tümöre sahip olduğunu öğrendi. Bu noktada, Elise'in lifli tümörlerle başa çıkmak için iki seçeneği vardı. Onları bir ameliyatla aldırabilirdi ya da, eğer ameliyat olmak istemiyorsa, beklemeyi seçebilirdi. Menopoz sonunda hormon düzeylerinin düşmesi genellikle lifli tümörlerin büzülüp küçülmesine yol açardı. Bu da idrar kesesi üzerindeki baskıyı hafifletirdi.

Elise'in doktoru onun yaşadığı sıkıntının üçüncü olası nedenine de baktı: Vajina kuruluğu ve incelmelerinden kaynaklanan tahriş. Elise'in âdetleri menopoz öncesi dönemin düzensiz özelliklerine sahipti ve cinsel ilişki sırasında vajina kuruluğu ve acı yaşamaya başlamıştı.

Elise, tümör ameliyatı olmamaya, onun yerine tahrişin tedavisi üzerinde odaklanarak, bunun idrar kesesi sorunlarını giderip gidermeyeceğini görmeye karar verdi. Vajina kuruluğunu gidermek için, değişik kayganlaştırıcı fitiller içinde kendisi için doğru olan bir tanesini buldu. Doktoru ona bu sorunu halledecek diğer ilaçları ve doğal yolları gösterdi. Elise tedaviye doğal yoldan başlamaya karar vererek, vajina mukozasını kalınlaştırmak ve o bölgenin hassasiyetini azaltmak için siyah cohosh (karayılan otu), vajinayı tekrar kaygan hale getirmek ve idrara çıkış sıklığını azaltmak için karahindiba yaprakları ve yulaf kullandı.

Ne yazık ki, bunlar onun istediği kadar yararlı olmadı; bunun üzerine doktoru ona estriol kremi ve testosteron içeren bir vajina kremi kullanmasını önerdi. Bunlar tahriş olmuş vajinayı ve idrar yolunu rahatlatabilirdi.

En sonunda, Elise'in hormonal temelli işeme sıklığını ve âdet döngüsü düzensizliklerini tedavi etmek için, ona usta bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbı uzmanına gitmesini önerdim. Bu uzman ona rehmannia (yüksük otu) ve Gui Ling Ji içeren ve Lui Wei Di Huang denen bir bileşim verdi.

Elise ayrıca sorununa katkıda bulunuyor olabilecek düşüncelerini ve davranış kalıplarını gözden geçirdi ve onaylama çalışması yapmaya başladı: İdrar kesesi sorunları için (Eskiye rahatça ve kolayca bırakıyorum ve yeniyi hayatıma buyur ediyorum. Ben güvendeyim); idrar yolu enfeksiyonları için (Bu durumu yaratan düşünce kalıbını bilincimden çıkarıp atıyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum). Elise ayrıca parayla olan ilişkisini de gözden geçirdi. Paranın anlamıyla ilgili algısını değiştirerek ve onda öfke yaratan düşünce kalıplarını değiştirerek, en sonunda gerçekten iyileşmeye başladı.

Üreme Organları

Üreme organlarında hastalık bulunan erkekler ve kadınlar, genellikle, sağlıklı bir biçimde yaratmayı bilmekte zorlanan; ilerleme kaydetmeye ve her ne pahasına olursa olsun yaratmaya odaklanan bir zihin-yapısına sahiptirler. Bu insanlar, tipik olarak, sürekli üretme dürtüsü duyarlar; bu ister işle, isterse aileyle ilgili olsun, özünde tümü iştir. Bir ilişkinin sevgisi onların -bu ister bir çocuk, bir kitap, bir oyun, isterse bir teknik kullanım kılavuzu ya da herhangi bir yaratım olsun- is-

tedikleri şeyi üretmek için ihtiyaç duydukları araçlarından biridir. Bu dizginlenemez dürtü ancak yaşamın tüm veçhelerini aşırı kontrol ve düzenleme ile idare ederek gerçekleştirilebilir. Bu odaklanma ve kontrol yeteneği acımasız para ve iş dünyasında daha aşikâr olsa da, bir sürü çocuk, proje ve evcil hayvan ile birlikte bir evi idare etmenin epey düzenleme ve kontrol gerektirdiğini herkes bilir. Onlar ister kıran kırana mücadele verilen finans dünyasında olsunlar, isterse bir evi idare ediyor olsunlar, bazen kadınların ve o özgün erkeklerin bir üretim programını sürdürmek için (hepimizin şu veya bu derecede sahip olduğumuz) o içsel dışı duyarlılığı kapatmaları gerekir. Eğer iş dünyasında ya da evde aşırı-üretken olma eğilimindeyseniz, bu üreme organları sorunları olarak dışa vurabilir.

Sağlıklı üreme organlarına sahip olmak için hem erkeklerin hem de kadınların önceliklerini yeniden değerlendirmeleri ve -sonunda lifli tümörlere, kısırlığa, prostat sorunlarına ya da diğer üreme organları hastalıklarına yol açan- inançlarını değiştirmeleri gerekir.

Dişilik sorunları genelde şu onaylamayla düzeltilebilir: “Dişiliğimden sevinç ve haz duyuyorum. Bir kadın olmayı seviyorum. Bedenimi seviyorum.” Rahim lifli tümörleri, partnerinizin size yaşatmış olduğu bir acıyı beslemekle ilgilidir ve bu durumu şu onaylamayla düzeltebilirsiniz: “Bana bu deneyimi çeken düşünce kalıbını bırakıyorum. Hayatımda sadece iyi ve güzel şeyler yaratıyorum.” Kadınlardaki cinsel sorunlar ve cinsel isteksizlik genelde cinsel baskı, suçluluk ya da önceki eşe duyulan kin ve hatta kendi babanızdan korkmakla ilişkilidir. Bu kadınlar, çoğunlukla, cinsel ilişki kurmanın ya da cinsel haz yaşamının yanlış olduğuna inanırlar.

Menopoz dönemindeki birçok kadın yaşlanma, arzu edilmeme ve yeterince iyi, yeterli olmama ile ilgili korkular yaşar.

Menopoz belirtileri şu onaylama ile düzeltilebilir: “Tüm yaş dönemi değişiklikleri sırasında dengeli ve huzurluyum ve bedenimi sevgiyle kutsuyorum.”

Erkekler için, sorunların ilk işaretleri ya da belirtileri geçici bir cinsel isteksizlik ya da hormon düzeylerinde hafif bir dengesizlik kadar süptil olabilir. Ancak, eğer bunlara dikkat verilmezse, uyarılar gittikçe güçlenir ve ciddi sağlık sorunları ortaya çıkar.

Prostat sorunlarıyla ilişkili olumsuz düşünce kalıpları hem erkekliğe ve yaşlanmaya dair korkular, hem de cinsel baskı ve suçluluk duygusu ile ilgilidir. Prostat sağlığını desteklemek için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Erkekliğimi kabul ediyorum ve erkekliğim bana sevinç ve haz veriyor. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendi gücümü kabul ediyorum. Ruhem ebediyen gencim.” Eğer sorun cinsel iktidarsızlık ise, olumsuz hisler çoğunlukla önceki bir partnere karşı duyulan öfke ya da kinle ilgilidir. Sorun anneye karşı duyulan korkuyla bile ilişkili olabilir. İktidarsızlığı gidermek için yapılabilecek onaylama şudur: “Şimdi cinsel prensibimin tüm gücünün kolayca ve sevinçle iş görmesine izin veriyorum.”

Her iki cinsiyet için de, kısırlık yaşam sürecinden korkmak, ona direnmek ve çocuk yetiştirme sürecine direnmekle ilgilidir. Bu durumda, iyileştirici onaylama şöyle olacaktır: “İçimdeki çocuğu seviyor ve ona çok değer veriyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Ben hayatımdaki en önemli kişiyim. Her şey yolunda ve ben güvendedim.”

Tüm diğer kısımlarda olduğu gibi, kullanacağınız onaylama hastalığın bulunduğu beden bölgesine bağlı olarak değişecektir. Kendi hastalığınızla ilgili onaylamayı bulmak için 11. Bölüm’de yer alan onaylamalar tablosuna bakınız.

Onaylamaların yanı sıra, üreme organlarıyla ilgili sorun-

lardan kurtulmak için davranışsal değişiklik de yapmalısınız. Sizin esas hedefiniz hayatınızdaki ilişkiler ile malî başarı arasında denge kurmayı öğrenmektir. Yaptığınız her şeyde, sürekli olarak, başarıya ulaşmak için çabalama dürtüsüne karşı koyun. Eğer, genellikle, ailenizin malî durumunu kontrol etme dürtüsü hissediyorsanız, bir süre faturalarla eşinizin başa çıkmasına izin verin. Bunu yapmak zor olabilir, özellikle eğer bu görevi siz daha iyi yapıyorsanız, ama dişlerinizi sıkıp dayanın. Ayrıca, onu sizin gibi yapamayacaklarını bilseniz bile, çocuklarınızın basit bir akşam yemeği hazırlamalarına izin verebilirsiniz. Yapabileceğiniz en önemli şey, her şeyi kontrol etme ihtiyacından kurtulmaya çalışmaktır.

Hedef, günlük deneyimlerinize tekrar sevgiyi ve sevinci getirmek ve dünyanın akışına ayak uydurmayı öğrenmektir. Sizin gevşeyip, kendinize zaman ayırıp, görevleri başkalarına devredip yine de başarılı olmanın mümkün olduğunu idrak etmeye ihtiyacınız vardır. Hayatta, her zaman tam gaz yaşamının heyecanından başka ödüller de vardır. Kendinizi daha rahat ve sakin bir yaşam sürdürmekten mutlu olan insanlarla kuşatmaya çalışın. Onlara bakın ve kendi kendinize onları başarılı olarak görüp görmediğinizi sorun. Belki başarı tanımınızı yeniden değerlendirmeniz gerekmektedir.

Öyleyse tekrar yaşama sevincine erişmeye çalışın. Yakın bir arkadaşınızla uzun uzun sohbet etmek için zaman ayırın. Ona hislerinizden ve hayallerinizden söz edin. Sadece yavaşlayabileceğiniz bir zaman ayırın. Yapılabilecek bir başka iyi şey, meditasyonu denemek ya da sadece sessizce oturmaktır. Bu, bundan sonra neyin vuku bulması gerektiğiyle ilgili sürekli düşünce akışını durdurarak, dikkatinizi yaşadığınız ana, şimdiye getirecektir. Hedef, tümüyle şimdiki anda yaşamak, çevrenizdeki şeyleri görüp takdir edebilmektir. “Durup gülleri

koklamak için zaman ayırın” özdeyişinde bilgelik vardır. Yaşamda mevcut olan güzelliği bulmaya çalışın. Çok geçmeden, kontrolün ve sürekli çabalamanın mutluluk için gerekli olmadığını keşfedeceksiniz. Siz de, yaşamı ileriye doğru itmenin o geçici adrenalin hücumunun yerine gerçek huzuru geçirmeyi öğrenebilir ve böylece daha sağlıklı olmanın tadını çıkarabilirsiniz.

Klinik Dosyalarından: Üreme Organları Sorunları Vaka İncelemesi

Yirmi dokuz yaşındaki Geeta, çok küçük yaştan itibaren hayattan ne istediğini tam olarak biliyordu: Nerede yaşayacağını, yaşamını kazanmak için ne yapacağını, ne tipte bir adamla evleneceğini, hatta kaç çocuk doğuracağını biliyordu. Ve bunların hepsini elde etmek üzere yola çıktı. Lise eğitimi boyunca kendini akademik ve sosyal olarak zorladı. Ayrıca liderlik gruplarına katıldı, okul gazetesini ve yıllık yayına hazırladı ve her yıl sınıf başkanı seçildi.

Üniversitede de aynı şekilde hırshydı. Tüm akademik yüküne ek olarak, yarı-zamanlı bir işte çalışıyordu ve kendi işini kurmuştu. Üniversiteden mezun olduğunda, dört yıllık ön lisans eğitiminden sonra tıp okuluna gitmeye hazırlanan bir gençle nişanlandı ve bir İşletme Yönetimi Yüksek Lisans programına kabul edildi. Üstesinden gelemeyeceği hiçbir şey, yapamayacağı hiçbir şey yoktu. Sürekli -fikirler, para, ürün, vb.- üretmeyi saplantı haline getirmişti. Ve sonra listesindeki en son şeyi üretmek istedi: Bir bebek. Ama bedeni bu isteğe beklenmedik bir karşılık vererek onu şaşırttı. Geeta otuz yaşında hamile kalmayı plânlamıştı, ama aylarca denedikten sonra, sabırsızlandı ve doktoruna bazı testler yaptırdı. Testler onun en

kötü korkusunu doğruladı: Geeta yumurtlamayı durdurmuştu. Genç kadın adeta yıkılmıştı ve bedeninin kendine ihanet ettiğini düşünüyordu.

Hamile kalamaması, onun yaşamının birçok veçhesini ne kadar iyi dengelemekte olduğunu yeniden değerlendirmesi gerektiğinin bir işaretiydi.

Bizim Geeta'nın sorunlarına biraz farklı bir açıdan bakmamız gerekiyordu, çünkü özünde o yanlış bir şey yapmıyordu. Sağlıklı yiyeceklerle besleniyor, egzersiz yapıyor ve genelde esenliğini gözetiyordu. Ne yazık ki, hamile kalmak için gerekli koşullar, çoğu kez, sağlıklı bir gayri-hamilelik hayatı yaşamak için gerekli koşullardan farklıdır. Böylece, önce bizim Geeta'nın suçlama ve utanç hislerini yenmesine yardımcı olmamız gerekiyordu. Birçok kadın, kısırlık söz konusu olduğunda -özellikle, eğer arkadaşları hiçbir sorunla karşılaşmadan hamile kalıp çocuk sahibi oluyorsa- bu duyguları yaşar. Geeta, *yanlış* bir şey yapmakta olduğuna... kötü olduğuna inanarak, bu utanca tutunuyordu. Kendi değerini sorguluyordu ve bunun için kesinlikle hiçbir neden yoktu.

Sonraki adımımız, Geeta'nın çabalarını engelleyen herhangi bir fiziksel durumun olup olmadığına bakmaktı. Geeta'da dikkatimizi çeken şey onun çok ince olmasıydı. Aslında, boyuna kıyasla, normalde olması gerekenden daha zayıftı. Çoğu kez, çok düşük beden yağı olan kadınlar âdetten kesilir ve yumurtlamazlar. Onlar ister klasik uzun-mesafe koşucuları, isterse kariyerleri gereği aşırı-ince modeller olsunlar, bedenlerini hamileliğe yol açabilecek bir biçimde işlev yapar halde tutacak yeterli besine sahip değildirler. Böylece, bizim Geeta'nın beslenme biçimine bakmamız gerekiyordu.

Biz bunu konuşurken, Geeta kilo almak istemediğini itiraf etti. Formda kalmak için çok uğraşmıştı ve kendini sağlıklı

ve güçlü hissediyordu. Bu bizim Geeta'nın hamile kalma arayışında yüzleşmek zorunda kalacağımız bir başka sorunu ortaya çıkarmıştı. Hamilelik bir kadının bedeninin ölçüleri ve şekli üzerindeki kontrolünü bırakmasını gerektirir. Eğer bir kadının bu kavramla bir sorunu varsa, büyük olasılıkla, irileşen bedenini aynada gördüğünde sağlıklı biçimde tepki gösterecektir. Kendisinin bu görüntüsü bir sürü saplantılı düşünceyi ve dürtüyü tetikleyebilir ve çoğu kez, beslenmesini -karnında gelişmekte olan bebeğe zarar verebilecek bir biçimde- kısıtlamasına neden olabilir.

Bu düşünce kalıpları üzerinde çalışmak için, Geeta iki eylem yolu seçti. Bunlardan birincisi çeşitli sağlık sorunları için onaylamalar yapmaktı: Genel dişilik sorunları için (Dişiliğimden ötürü sevinç duyuyorum. Bir kadın olmayı seviyorum. Bedenimi seviyorum); yumurtalık sağlığı için (Yaratıcı akışımda dengeliyim); genel âdet sorunları için (Bir kadın olarak tüm gücümü kabul ediyor ve tüm bedensel süreçlerimi normal ve doğal olarak kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum); âdet görememe için (Kendimden hoşnutum. Ben hayatın güzel bir ifadesiyim, her zaman kusursuz bir biçimde akıyorum); kısırlık için (İçimdeki çocuğu seviyor ve ona değer veriyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayatımdaki en önemli kişi benim. Her şey yolunda ve ben güvendedim).

Geeta ayrıca endişeli düşüncelerini değerlendirmesine yardımcı olması için bir bilişsel davranış terapistine gitmeye başladı. İkisi birlikte, Geeta'nın kilosunu kontrol altında tutma saplantısından nasıl kurtulabileceğini inceledi. Sonuçta Geeta'nın tekrar yumurtlamaya başlayabilmesi için gerekli kilo alımına katlanmasını sağlayacak özgün bir strateji geliştirdiler.

Geeta ayrıca meditasyon ve farkındalık çalışması yapmaya başladı. Her gün biraz zaman ayırarak, yapılacak işler liste-

sine ya da gelecekteki diğer faaliyetlere değil, sadece çevresinde olup bitenlere odaklanmaya çalıştı. Ayrıca, üstlendiği görevlerin bazılarını hayatındaki diğer kişilere devretmeyi bir amaç edindi. Böylece, düşüncelerini ve davranışlarını -ve beslenme biçimini- değiştirdikten sonra, Geeta hamile kalabildi ve dokuz ay sonra güzel bir oğlu oldu.

Bel ve Kalça Ağrısı

Bel ve kalça sorunları yaşayan insanlar para ve aşk konusunda güvensiz olma eğilimindedirler. Genelde ailelerinin sarsılmaz desteğine sahip olsalar da, ne yaparlarsa yapsınlar, para ve aşk ilişkileri konusunda zorluklar yaşamaya yatkındırlar. Bu, kısmen, onların çevrelerindeki kişilerin yeterliğine ve ya niyetlerine güvenmemelerinden kaynaklanır. Bu insanlar başarısızlığa uğrayan bir şeyin parçası olduklarında, eylemlerinin bu sonuca nasıl katkıda bulunduğunu görmekte zorlanırlar, ama diğer katılımcıların hatalarını kolayca tanımlayabilirler. Peş peşe bozulan aşk ilişkilerinden ve malî krizlerden sonra, onlar kendilerini daha fazla kontrolde hissetmek için güce el koyarlar. Bu insanlar diğerlerinin görüşlerini ve fikirlerini dinlemeyi bıraktıklarında, ilişkilerde ve para işlerinde ortak karar verme fikri tamamen yok olur. Sürekli düş kırıklığına uğramaya tepki olarak, onlar sonunda kendilerini yalnız, sıkışmış ve ilerleyemez halde hissederler.

Eğer sizin de bel sorunlarınız varsa ve bu olumsuz düşünceleri ve davranışları kendinizde görüyorsanız, neye ihtiyacınızın olduğunu ve onu nasıl elde edebileceğinizi dikkate alın. Eğer ihtiyacınız olan şey sağlıklı olmak, ağrıdan kurtulmak, kendinizi güçlü ve destekleniyor hissetmekse, şu onaylamayı kullanarak olumsuz düşüncelerin etkilerini yok edebilir-

siniz: “Yaşam sürecine güveniyorum. Tüm ihtiyaçlarım daima karşılanıyor. Ben güvendeyim.”

Belirli onaylamalar iyileşmeyi bir sonraki düzeye çıkarmamıza yardımcı olur. Bel ve siyatik ağrısı para korkusuyla ilgilidir; kalça sorunları ise ilerleme korkusuyla ilgilidir. Eğer sizin de bel ya da kalça sorunlarınız varsa, sadece düşünce kalıplarınızı anlamanız değil, onaylamaları yapmanız da önemlidir. Örneğin, eğer büyük kararlar verme korkusuyla ilgili olan kalça sorunlarınız varsa, şu onaylamayı kullanın: “Ben kusursuz bir dengeye sahibim. Hayatımda her yaşta kolaylıkla ve sevinçle ilerliyorum.” Çok öz-eleştirel olmaktan ve gelecekte korkmaktan kaynaklanan siyatiğiniz varsa, onaylama şöyle olmalıdır: “Benim için daha hayırlı olana doğru ilerliyorum. Her yerde benim için hayırlı şeyler var. Ben güvendeyim.”

Bedenin her bölümünün sağlığı için olduğu gibi, burada da üzerinde odaklanılacak önemli şey dengedir. Eğer bel ya da kalça ağrısı çekiyorsanız, hem kendinizle hem de çevrenizdeki insanlarla ilişkinize bakmanızın zamanıdır. Yaşamınızı dürüstçe değerlendirin ve bazı değişiklikler yapın. Ailenizden, başka bir yerden almadığınız bir desteği alıyor musunuz? Nerede destek aldığınızı farkına varın, bunu açıkça kabul ve tasdik edin ve onun için şükran duyun. İşler ters gittiğinde daima başkalarını suçlama eğiliminde misiniz? Bütün tabloyu görmeye ve soruna katkıda bulunuyor olabilecek bir şey yapıp yapmadığınızı anlamaya çalışın. Malî durum söz konusu olduğunda kendinizi kontrolü yitirmiş hissediyor musunuz? Malî düşüslere yakından bakın ve işlerin nerede iyiden kötüye doğru değiştiğini belirlemeye çalışın.

Sizin hedefiniz dünyayla ilgili yeni bir görüş benimsemektir. Aşk ilişkilerinizde ve malî durumunuzda neyin ters gittiğini gerçekten anlamak için, her ikisinin realitesini büyük

tabloda görmelisiniz. Ve bunu yapmak için, duygularınızı anlamalı, tanımlamalı ve onlara hitap etmelisiniz.

Yaşamınızı yeniden dengelemek için yapabileceğiniz en güçlü uygulamalar meditasyon ve farkındalık çalışması yapmaktır. Üreme organlarında sorunlar yaşamaya yatkın olanların bu uygulamaları yavaşlamak ve dünyadaki güzelliği görmek için kullanmaları gerekirken, bel ve kalça sorunu olanların onları duygularını anlamak ve kontrol etmek için kullanmaları gerekir. Meditasyon size, duygularınızı hissederken onları yargılamadan gözlemlemeyi ve tanımlamayı öğretir. O zaman duyguların realite olmadıklarını bileceksiniz ki bu onların sizin üzerinizde çok fazla güce sahip olmayacakları anlamına gelir. En sonunda, meditasyon ve farkındalık uygulamaları yaptıktan sonra, duygularınızdan dünyayı ve hayatınızdaki insanları çok yönlü ve dengeli bir biçimde görmenize yardımcı olacak şekilde ayrılabilirsiniz. İnsanlarla daha saygılı ve üretken biçimlerde ilişki ve etkileşime girebileceksiniz ki bu da sonuçta daha sağlıklı bir malî duruma ve ilişkilere yol açacaktır.

Bel ve kalça ağrısını yok etmek için atmanız gereken bir başka önemli adım, ailenizin ve yakın arkadaş çevrenizin dışındaki insanlarla birlikte geçirmek için zaman ayırmaktır. Destek ağınıza genişletin. Her hafta birkaç saatliğine bile olsa, dışarı çıkın ve yaşamı farklı bir perspektiften deneyimleyin. Belki bir yardım kuruluşunda gönüllü olarak çalışabilirsiniz. Kendinizi o gruba hem bir lider hem de ekibin bir parçası olarak sunun. Bu sizin kendi kanılarınızı diğerlerinin fikirleriyle dengelemeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Onaylamalar, daha olumlu bir duygu-durumu ve bazı davranış değişiklikleri ile malî ve duygusal olarak ödüllendireci bir yaşam sürmeniz mümkündür.

Klinik Dosyalarından: Bel ve Kalça Ağrısı Vaka İncelemesi

Helen ellili yaşlarının başında ailesinin teşviki ile bize geldi. Avukat yardımcısı olarak çalışmasına ve çok sevdiği iki sağlıklı yetişkin çocuğu olmasına rağmen, her iki evliliği de kocaları daha genç kadınlara gitmek için onu terk ettiklerinde boşanmayla sonuçlanmıştı. Boşanmaların ardından, Helen kendini yalnız ve büyük parasal borç içinde bulmuştu.

Helen, aşk yaşamını tekrar yoluna sokmak için uğraşmıştı, ama hiçbir erkek onun yüksek standartlarına uygun görünmüyordu. Arkadaşlarının kendi ruh eşlerini buluşlarını izledikçe paniğe kapılmaya başladı. Onun nesi vardı? Bu çok temel düzeyde neden başarılı olamamıştı?

Helen depresyona girdi ve bir sabah şiddetli bir bel ve kalça ağrısıyla uyandı; bu onun oturmasını, hatta birkaç adımdan fazla yürümesini zorlaştırdı. Bir ortopedik cerrah ondan bir Manyetik Rezonans Görüntülemesi istedi; sonuçta Helen'in belinde çok hafif bir disk şişmesi olduğu ortaya çıktı ki bu böyle bir sakatlığa yol açabilecek bir şey değildi.

Ben onunla konuştuğumda Helen çok acı çekiyordu ve cerrahı bir diskini çıkararak ya da füzyon ameliyatı yaparak onu iyileştirmedeği için düş kırıklığına uğramıştı.

Bel ağrısına ne neden olur? Çoğunlukla bu, bel omurlarının arasındaki kasların, bağların ve eklemlerin aşırı kilonun, yanlış hareketin ya da yaralanmanın neden olduğu aşırı kullanımıdır. Tekrarlanan hareket omurlar arasındaki yumuşak yastığın, yani diskin fitık oluşturmaya ya da kaymasına neden olur. Daha fazla titreşimle ve bitişik bel kaslarının desteğinden yoksun olarak, omurlar arasındaki faset eklemlerde yangı meydana gelir. Yangı kemiksi artrit parçalarına dönüşe-

rek sinirleri sıkıştırır, bu da bel ve bacak kaslarının kasılmasına, zayıflamasına ve uyuşmasına neden olur.

Ne yazık ki, bel ağrısı birtakım başka sorunlar tarafından şiddetlendirilebilir. Depresyon, sinir sinyallerini taşıyan kimyasal maddelerde değişikliğe yol açarak ağrıyı daha da şiddetlendirebilir. Omurganın yana doğru eğrilmesine yol açan skolyoz ya da omurların öne doğru kaymasına yol açan spondiloz durumu da bunu yapar. Eğer menopoz öncesi dönemde östrojen ve progesteron düzeyleri düşüyorsa, bu hormonların azalması da ağrıyı ve kasılmaları artırabilir.

Bir kez Helen bel ağrısının ardındaki tüm etkenleri öğrendiğinde, sağlık sorunlarını çözmek için bir tedavi ekibiyle ortak bir çaba gösterebilirdi. O, her gün biraz daha fazla hareket etmenin bir yolunu buldu, Ofiste kullanmak için rahat bir koltuk satın aldı ve belini esnek tutmak için her saat defalarca kalkıp oturmayı öğrendi. Sonra depresyonunu aktif bir biçimde tedavi etti. Buna SAME kullanarak başladı; ancak bu takviye onun bel ağrısını ve depresyonunu biraz hafifletse de, yine de duygu-durumu ve beli hâlâ kötüydü. İlaç tedavisine biraz dirense de, Wellbutrin aldı ve sonuçta duygu-durumunun ve bel ağrısının epey düzeldiğini görünce çok mutlu oldu.

Şimdi daha fazla enerjiyle, Helen egzersiz yapmak için spor salonuna gidebiliyordu, ama bunu bir fiziksel terapistin gözetimi altında yapmasını sağladık. Helen'in hedefi omurga kaslarını iyileştirmektir. Zaman zaman, egzersiz rutinini sürdürebilmek üzere kuyruksokumu bölgesini uyuşturmak için Biofreeze adlı kremi kullandı. Akupunktur ve *gigong* da ağrı kontrolüne yardımcı oldu. En sonunda, "Yamuna body rolling" denen ve bel kaslarına bitişik tendonların kasılmasını durdurmaya yardımcı olan -kavun büyüklüğünde bir topun kullanıldığı- bir sinir-kas terapisini denedi.

Helen'in bel ağrısına katkıda bulunan diğer olasılıkları incelerken, onun ayakkabılarını bir sorun olarak tanımladık. Helen hiçbir tamponlaması veya desteği olmayan ucuz ayakkabılar giyiyordu; böylece ona -FitFlops, Nike Shox ve Asics Gel gibi- ayağı dolgu malzemesiyle destekleyen daha iyi ayakkabılar satın almasını tavsiye ettik.

Zamanla, egzersizlerin ve fizik tedavinin sayesinde, Helen dört, beş kilo vermenin bile belindeki baskıyı epey hafiflettiğini fark etti. Cerrahlar, aldığımız her dört-buçuk kiloyla eklemelerimize on sekiz kiloluk bir baskı yaptığımızı vurguluyorlar. Helen, tıp ekibinin önerilerine uyarak on bir kilo verdi ve ortaya çıkan farka inanmadı. Doktoru izin verdiğinde düzenli olarak yoga yapmaya başladı ve bu çalışma onun omurgasını esnek ve güçlü tuttu.

Özellikle hangi davranış ve düşünce değişikliklerinin ona yardımcı olabileceğini anlamak için Helen'le çalıştık, ondan bel ağrısını artıran tüm risk etkenlerinin bir listesini yapmasını ve ona uyan etkenleri işaretlemesini istedik. Genetik kalıtım ve yaş gibi etkenleri değiştiremezdik, ama Helen'in günlük faaliyetleri ve alışkanlıkları üzerinde odaklanabilirdik.

Helen'le sigarayı bırakmasının ve depresyonunu gözetim altında tutmasının önemini konuştuk. O, kendi kilisesinde -hem bir gençlik grubu lideri, hem de yoksullara çorba dağıtılan mutfakta bir yardımcı olarak- çalışmaya karar verdi. Ayrıca, yaşamındaki birtakım kaotik durumlara perspektif getirmek amacıyla günlük tutmaya başladı. Altta yatan ve onu hasta eden inançlara hitap etmek için, çeşitli bel ve kalça sorunlarıyla ilgili onaylamalar yapmaya başladı. Genel sırt sağlığı için (Hayatın beni daima desteklediğini biliyorum); bel sorunları için (Yaşam sürecine güveniyorum. Tüm ihtiyaçlarım daima karşılanıyor. Ben güvendedim); genel kalça sağlığı için (Yaşa-

sın, her gün sevinç var. Ben dengeli ve özgürüm); kalça sorunları için (Ben kusursuz bir dengeye sahibim. Hayatta her yaşta kolaylıkla ve sevinçle ilerliyorum) ve disk kayması için (Hayat tüm düşüncelerimi destekler; dolayısıyla ben kendimi seviyor ve onaylıyorum ve her şey yolunda).

Helen tüm bu yöntemleri kullandı ve sonuçta hayatını harika, esnek ve ağrısız bir yere eristirebildi.

İkinci Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

İnsanlar idrar kesesi sorunlarından, üreme organları sorunlarından, bel ve kalça ağrılarından ilaçlar alarak ya da ameliyat olarak kurtulmaya çalışırlar. Bazı akut vakalarda bu en akıllıca yol olabilir. Ama daha kronik hastalıklarda ve işlev bozukluklarında sizin diğer çareleri araştırmanız gerekebilir.

Bu bölümde, sizin tıbbın, bedensel sezginin ve onaylamaların bir bileşimini kullanarak ikinci duygusal merkezde sağlığı yaratmanızın yollarını araştırdık.

Bedeninizin size vermekte olduğu mesajları tanımlamayı ve incelemeyi öğrendiğinizde, gerçek iyileşmeye giden yolda olacaksınız. Paraya ve aşk ilişkilerine verdiğiniz dikkati dengeleyerek, bu sağlık bölgesini olumsuz biçimde etkileyen stres etkenlerinden kurtulabilirsiniz. Cinsel kimlik, malî yetenek, aşk ve ilişkilerle ilgili olumsuz düşünceleri ve davranışları tanıyın. Sonra, bu alanlardaki olumsuz düşüncelere karşı koymak için Louise'in onaylamalarını kullanın ve şu ibareler üzerinde meditasyon yaparak yeni düşünce ve davranış kalıpları oluşturun: “Yaşam sürecine güveniyorum,” “Hayatın beni daima desteklediğini ve koruduğunu biliyorum” ve “Ben sevebilirim ve sevilirim.”

Siz sevgiye lâyıksınız. Her şey yolundadır.

YENİ BİR TUTUM

Üçüncü Duygusal Merkez: Sindirim Sistemi, Kilo, Böbreküstü Bezleri, Pankreas ve Bağımlılık

Üçüncü duygusal merkezdeki sağlık tümüyle bir bireyin benlik duygusu ve başkalarına olan sorumluluklarını nasıl yerine getirdiği ile ilgilidir. Bu bölümde üçüncü duygusal merkezinizin birçok veçhesini inceleyeceğiz. Bu incelemenin bir bölümü sindirim sistemini oluşturan organlar, her ikisi de şekeri ve önemli hormonları düzene sokan böbreküstü bezleri ile pankreas ve beden kimyasını düzene sokan böbrekler üzerinde odaklanacaktır. Ayrıca, kilo sorunları ve bağımlılık ile ilgili olan daha geniş ve bağlantılı temaları da anlatacağız. Tıpkı diğer duygusal merkezlerde olduğu gibi, yaşadığınız hastalık onun altında yatan düşünce ve davranış kalıbına bağlı olacaktır.

Üçüncü duygusal merkezin sağlık sorunlarına sahip olan insanlar genelde dört kategoriye ayrılırlar: Tamamen başkalarının ihtiyaçlarına odaklanarak kendilerini tanımlayanlar, kariyerlerine ve maddi kazanımlarına bakarak benlik duygularını güçlendirenler, tüm benlik kavramından vazgeçip destek için daha yüksek bir güce başvuranlar ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan şeylerle oyalanarak kendilerini incelemekten kaçınanlar. Bu farklı insanlar, sindirim sisteminin sağlığı, kilo ve bağımlılık sorunları söz konusu olduğunda, farklı biçimlerde etkilenirler. Daha sonra, üçüncü duygusal merkezin beden bölümlerini ve hastalıklarını etraflıca ele aldı-

ğımızda, bu konu üzerinde daha ayrıntılı konuşacağız.

Yaşamınızın bu alanlarında sağlıklı olmak için, güçlü bir benlik duygusu geliştirmeniz gereklidir. Eğer özsaygınızı geliştirmez ve başkalarını hoşnut etmeye harcadığınız zaman ile kendinizi beslemeye harcadığınız zaman arasında bir denge kuramazsanız, mide bulantısı, mide ekşimesi, ülserler, kabızlık, ishal, kolit ve böbrek sorunları yaşayabilirsiniz. Ayrıca kilonuz, beden imajınız ya da bağımlılığınız ile mücadele edebilirsiniz. Bu sağlık sorunları bedeninizin size verdiği, yapmakta olduğunuz şeyin işe yaramadığını bildiren mesajlardır.

Üçüncü Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Louise'in onaylama teorisine göre, sindirim sisteminin, karaciğerin, safra kesesinin ve böbreklerin sağlığı korkuyla ilgili düşünce kalıplarıyla ilişkilidir: Özellikle kendinizi yetersiz ya da taşıyabileceğinizden fazla yük yüklenmiş hissettiğiniz durumlarda hissettiğiniz dayanılmaz endişe ve korkuyla. Örneğin, sindirim sistemi sorunları genelde yeni şeylerin ve deneyimlerin korkusuyla ilişkilidir. Spastik kolon hastaları özellikle güvensizlik sorunu yaşıyor olabilirler. Kolit (kolon yangısı) bırakma korkusuyla ilişkiliyken, kolon sorunları genelde geçmişe tutunmakla ilgilidir.

Kilo sorunlarıyla ilişkili olan olumsuz düşünce kalıpları korunma ihtiyacıyla ilgilidir. Bağımlılık, genelde, nasıl başa çıkacağınızı bilemediğiniz duyguları uyuşturmanın bir yoludur ki Louise bunu “kendinizden kaçmak” olarak tanımlar.

Son olarak da, kan şekeriyle ilgili metabolik sorunlar sorunluluk ve yaşamın yükleri ile ilişkilidir. Kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) hayatın yükleri altında ezilmekle, “Neye

yarar ki?" dedirten o çaresizlik hissiyle ilişkilidir.

Üçüncü duygusal merkezin sağlığı, güçlü bir özsaygısına sahip olmak, sorumlukların üstesinden gelebilmek ve bağımlılık yaratıcı maddeleri kullanarak kendinden kaçmamakla ilişkilidir. Mide-bağırsak sistemimizin sağlığı, kilomuz ve beden imajımız iş ve sorumluluk ile sağlıklı bir ilişkiye sahip olma kapasitemize bağlıdır.

Öyleyse bilimin üçüncü duygusal merkez bozukluklarını iyileştirmeye yönelik bu tür bir yaklaşımın geçerliliği hakkında ne dediğine bakalım.

Çok sayıda araştırma korku, üzüntü ya da öfke gibi olumsuz duyguların mide zarını tahriş edebileceğini, sevgi ve sevinç gibi olumlu duyguların ise mide zarını yatıştırabileceğini göstermektedir. Aslında, bu olumsuz duyguları daha çok hissettikçe, reflü, ülserler ve spastik kolon (IBS) gibi sindirim sorunları geliştirme olasılığımız artar.¹

Bir örnek olarak ülserle bakalım. Bilimciler ülserleri midede doğal olarak meydana gelen bir bakteri olan *Helicobacter pylori*'nin aşırı çoğalmasına bağlarlar.² Bu aşırı çoğalma yoğun endişe ve korku duyan insanlarda daha sık olarak görülür. Bu onların sindirim sistemindeki -mide ve bağırsak zarını bakterilere daha geçirgen kılan- abartılı bir bağışıklık sistemi tepkisinin sonucu olabilir.³ Stres ve endişe birkaç kaynaktan gelebilir, ama bu son derece rekabetçi iş ortamlarında özellikle yaygındır. İncelemeler her gün yoğun stresle başa çıkmak zorunda olan insanlarda ülserin görülüş oranının arttığını göstermiştir.⁴ Aynı şey hayvanlarda da görülebilir. İncelemelere göre, kemirgen hayvanlar eşleri ve yiyecek kaynakları için sürekli olarak birbirleriyle mücadele etmek zorunda kalacakları durumlara yerleştirildiklerinde, sindirim sorunları ve ülserler yaşamaktadır.⁵

Mükemmeliyetçilik de mide ve bağırsak sorunlarıyla yakından ilişkilidir.⁶ Bu kişilik özelliği sürekli yeterince iyi olmama hissine yol açar ve özgüveni azaltır. İncelemeler, öz-değeri duygumuza vurulan darbelerin -diğer bazı hormonların üretimini engelleyen bir hormon olan- somatostatinin kan düzeylerinde bir düşüşe neden olduğunu göstermiştir. Eğer hormonlar dengesizse, mide ve bağırsaklar doğru bir biçimde işlev görmez. Bu, ülserlere ve spastik kolona (IBS) yol açabilir. Bağırsakların kronik yangısal bir hastalığı olan ülseratif kolit de bazı insanlarda mükemmellik ihtiyacıyla ilişkilidir.⁷

Stresli durumlardan kaçma konusunda kendini umutsuz ve çaresiz hisseden insanların kanında daha yüksek düzeylerde stres hormonları vardır ve bu sindirim sorunlarına zemin hazırlar.⁸ Bunun bir örneği, fiziksel istismarın ya da sürekli çatışmanın olduğu bir evde büyümek ile yetişkinlikte ülser ya da yeme bozukluğu geliştirmek arasında bağıntı olduğunu saptayan incelemelerde görülebilir.⁹

Stres şişmanlık sorunlarına da yol açabilir. İncelemeler, stresli duyguların bir kişinin metabolizmasını ya da yiyeceği parçalama yeteneğini etkilediğini göstermektedir. Biz rekabetçi, görünüşte düşmanca koşullar altında mücadele ederken, daha az sıklıkta ve daha fazla yemek yeme eğilimi gösteririz ki bu çoğunlukla kilo almaya yol açan bir beslenme düzenidir.¹⁰ Stresli bir iş gününde kim kahvaltıyı ve öğle yemeğini atlayıp da, sonra ödül olarak büyük bir akşam yemeği yemez ki? Ne yazık ki bu görünüşte azaltılmış beslenme programı bel ölçünüzü küçültmez. Tam tersini yapar: Karın yağını artırır.

Ağır yaşam sorunları ve artan sorumluluk ile ilgili endişe gibi duygular da şekeri parçalama biçimimizi etkiler ve diyabetin başlamasına katkıda bulunabilir.¹¹ Duygusal stres kandaki kortizol düzeyini ve yangılanmayı artırır ki bu da insülini

artırarak, yediklerinizin daha fazlasını yağ olarak depolamanıza neden olur.¹² Ve araştırmacılar depresyonlu ve anksiyeteli insanların hem duygularını hem de sindirimlerini etkileyen bozulmuş nöropeptidlere sahip olduklarını gözlemlemişlerdir. Böylece, tutumunuzu düzeltmenize yardımcı olan onaylamaların belinizi inceltmeye de yardımcı olmaları akla uygun gelir.

Bağımlılık ile düşük özsaygısı, kendini değersiz görme hissi arasındaki bağlantı birçok incelemede açıkça görülmektedir. Tekrar tekrar araştırmalar göstermiştir ki insanlar endişe, depresyon, öfke ve yetersizlik hissini gizlemek ve başa çıkamadıkları sorumluluklardan kaçmak için fazla yemek yer, sigara içer, çok fazla içki içer ya da diğer kaçış yollarını kullanırlar.¹³ Bunlar tamamen dikkati başka yöne çekme taktikleridir ve insanların onları kullanmaları anlaşılır bir şeydir. Alkol, birçok insanın kendini uyuşturmak ve gerçek kimliğiyle yüzleşmekten kaçınmak için kullandığı bir endişe-giderici uyuşturucudur. Sağlıksız bir şey olmakla birlikte, nikotin de insanların öfke, sabırsızlık ve asabiyet ile başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Onun bize geçici olarak mutluluk ve rahatlama hissi verdiği incelemelerde gösterilmiştir. Aynı şey özellikle karbonhidratlar ve çikolata gibi yiyecekler için de geçerlidir.

Üçüncü duygusal merkezin odağı olan güçlü bir benlik duygusu, sözünü ettiğimiz sindirim, şişmanlık ve bağımlılık sorunlarına yola açan stres, umutsuzluk ve çaresizlik hislerinden aynı anda hem kaçınmamıza hem de onlarla başa çıkmamıza yardımcı olabilir.

Artık onaylama teorisini ve bilimi öğrendiğimize göre, üçüncü duygusal merkezde sağlığı gerçekten nasıl yaratabileceğimize bakalım.

Sindirim Sorunları

Sindirim sistemini oluşturan organlar ağız, yemek borusu, mide, ince bağırsaklar, kalın bağırsaklar (ya da kolon), rektum ve makattır.

Sindirim sistemi hastalıklarına yatkın olan insanlar genelde her şeyin daha fazlasını elde etmeye odaklanmışlardır. Aşırılık uyarıcıdır ve adrenalın bize iyi gelir, çünkü o bizim kendimizi aslında olduğumuzdan daha büyük hissetmemizi sağlar; böylece bu insanlar bu adrenalın patlamasını ararlar. Onlar çok fazla çalışır, çok fazla eğlenir ve bu onları neredeyse öldürene dek bunu yapmaya devam ederler. Ruhlarındaki bir boşluğu doldurma çabasıyla güç ve maddi servet edinirler. Böylece, bu insanlar her şeyi halletmiş gibi görünseler de, bu sürekli açlık bir değersizlik duygusundan kaynaklanır. Onlar henüz kendi varlıklarında hoşnutluk, doyum ve sevinci bulamamışlardır. Yaşamları tümüyle dış görünüşle ilgilidir ve onlar bunun kendilerini daha büyük ve daha iyi hissetmelerini sağlayacağına, özsaygılarını şişireceğine inanarak daha büyük, daha iyi otomobilleri ve evleri ararlar. Ama daha büyük ille de daha iyi değildir. Sadece dışınıza değil, içinize de dayanan sağlıklı bir özsaygısına sahip olmak önemlidir.

Mide ekşimesi, reflü, ülserler, karın büyümesi, karın şişkinliği, Crohn hastalığı ve spastik kolon gibi sindirim bozuklukları için birçok etkili tıbbi seçenek mevcuttur. Ama çoğu vakada, tıbbi tedavi sorunun kök nedeninden çok, belirtiyi ortadan kaldırmaya çalışır. Eğer siz kronik sindirim sistemi sorunları yaşıyorsanız, bu sorunların altında yatan düşünce ve davranış kalıplarını da ele almanız gerekir.

Tüm sindirim sorunları aynı temel duygudan kaynaklanır: Korku. Örneğin, genel mide sorunları olan insanlar yeni

olandan korkar ve yaşamın yollarına çıkardığı şeyle başa çıkabilecek kadar yeterli olmadıklarına inanırlar. Onlar sık sık korku, endişe ve kuşku tarafından yönetilirler. Eğer bu size aşına geliyorsa ve siz korkudan kurtulmak ve yeni deneyimlerle doğrudan karşılaşmak istiyorsanız, yapabileceğiniz iyileştirici onaylama şudur: “Yaşam benimle hemfikir. Her günün her anında yeniyi özömsüyorum. Her şey yolunda.” Eğer ölserden muzdaripseniz, olumsuz düşönceleriniz büyük olasılıkla “yeterince iyi, yeterli olamama” korkusuyla ilgilidir ve yapabileceğiniz onaylama şudur: “Ben kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Huzur içindeyim. Sakinim. Her şey yolunda.” Kolit (kolon yangısı) kökü-derinde güvensizlik ve kendinden kuşku ile ilişkilidir ve uygun onaylama şudur: “Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum, Elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Ben harikayım. Huzur içindeyim.” Belirli onaylamanın hastalığa bağılı olacağını hatırlayın. Belirli hastalıklarla ilgili onaylamalar için 11. Bölüm’de yer alan onaylamalar tablosuna bakınız.

Onaylamaların yanı sıra, yaşamınızı ve önceliklerinizi de değerlendirmelisiniz. Mevcut durumunuzu gözden geçirin. Daıma aşırı yoğun faaliyet içinde misiniz? Çok rekabetçi bir ortamda mı yaşıyor ve çalışıyorsunuz? Kendinizi bu dışsal uğraşların dışında tanımak için zaman ayırıyor musunuz? Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar yaşamınızda dengesizliklerin nerede bulunduğıyla ilgili ipuçları verecektir. Eğer hep çalışıyorsanız, oyun oynamak için zaman ayırmaya ihtiyacınız vardır. Eğer çok hızlı gidiyorsanız, yavaşlamaya ihtiyacınız vardır. İnsan bedeni tüm yaşamı boyunca tam gaz gitmeye dayanamaz. İyi bir mücadelenin telâşı, bir meydan okumayla karşılaştığınızda sisteminize akan adrenalin size iyi gelebilir, ama çok geçmeden bedeniniz daha fazla huzura ihtiyacınızın olduğunu

hissetmeye başlar. O, mide sorunlarıyla size ipucu verir, bu hızlı-tempolu yaşama artık dayanamayacağınızı hissettirir. Bedeniniz dinlenip rahatlamak için feryat etmektedir.

Sindirim sorunlarınıza katkıda bulunan düşünce kalıplarını ve davranışları değiştirmeye karar verdiğinizde, yapabileceğiniz en önemli değişiklik sizin yaratılıştan gelen, asli doğanıza ait bir iyiliğe sahip olduğunuzu, sermayenizden daha fazlası olduğunuzu idrak etmektir. İnsanları sürekli ilerleme kaydetmeye zorlayan düşük özsaygısı acı olarak tezahür edecektir. Benlik duygunuzu inşa etmek kolay değildir, ama bunu yapmak mümkündür.

Yaşamınıza dürüstçe bakın. Maddi kazanımlarınızın size gerçekten mutluluk mu getirdiğini, yoksa onların sizi dünyadan saklayan bir örtü, koruyucu bir kabuk mu olduğunu kendinize sorun. Sizin tüketici eğilimlerinizi kontrol altına almanız gerekiyor. Her hafta bir gün harcama tatili yapmaya, yani hiçbir şey satın almamaya çalışın. O gün kredi kartlarınızı kullanmayın, nakit para harcamayın. Ve günün sonunda, basit bir biçimde yaşamının verdiği hisleri değerlendirin. Eğer haftada bir gün bile paradan uzak durmakta zorlanıyorsanız, bu saplantıdan kurtulmanın bir yolunu bulmanıza yardımcı olması için bir psikoloğa başvurabilirsiniz.

Aynı şekilde, haftada bir gün kendinize çekidüzen vermeye çalışın. Makyaj yapmayın, saçınızı bir şekle sokmaya çalışmayın, giyinip kuşanmayın. Gün boyunca duygu-durumunuza dikkat edin. Eğer duygu-durumunuz hızla kötüye gidiyorsa, bu sizin -gerçek kimliğinizi gizleyen- dış görünüşe ne kadar önem verdiğinizi işaret ediyor olacaktır.

Yoğun programınız içinde zaman ayırarak bazı yeni faaliyetleri deneyin. Sizi daha zengin, zeki ya da çekici kılacağı için değil, sadece zevk aldığınız için yapacağınız bir şeyler bulun.

Hedef, gerçek kimliğinizi inşa etmek ve onun değere sahip olduğunu idrak etmektir. Bunun için haftada bir gün, hatta her gün biraz zaman ayırabilirsiniz. Önemli olan, dünyanın dikkatinizi başka yönlerle çekmesine izin vermeden, kendinizle biraz zaman geçirmektir. Kendi düşüncelerinizin farkına varın. Gerçekte kim olduğunuzu öğrenin ki bu sizi üçüncü duygusal merkezde daha büyük bir özsaygısına ve daha iyi bir sağlığa doğru yönlendirecektir.

Klinik Dosyalarından: Sindirim Sorunları Vaka İncelemesi

Ken ile karşılaştığımızda o yirmi yedi yaşındaydı; yakın bir zamana dek kovboy çizimleri imalatı işini başarıyla sürdürmüş ve sözcüğün her anlamıyla heyecanlı ve eğlenceli bir hayat yaşamıştı. Nashville’de bir evi ve kent dışında bir çiftliği vardı. Para harcamanın, yemek yemenin, içki içmenin, sigara içmenin, hızlı otomobil sürmenin ve kadınların peşinden koşmanın yarattığı adrenalin patlamasını seviyordu. Savurgan yaşam tarzını sürdürmek ve hayatındaki birçok kadının hayranlığını kazanmak için, bol bol kahve içerek yoğun bir biçimde çalışıyordu. Ken’in yaşam düsturu, “Ne kadar çok koyarsan, o kadar çok alırsın” idi.

Bu yaşam tarzı yıllar boyunca Ken’in işine yaradı, ama bize geldiğinde artık her şeyi bir arada tutmakta zorlanıyordu. Faturalarını ödemekte zorlanıyordu. Stres içindeydi ve her konuda endişeleniyordu ve görünüşe göre midesi de aynı derecede endişeleniyordu. Malî olarak ayakta kalmaya çalışmanın stresi her gün asit giderici tabletlerle tedavi etmeye çalıştığı mide ekşimesine ve yanmasına neden oluyordu. Ancak, masraflarını azaltmaya çalışmak yerine, Ken sahip olmadığı para-

yı harcayarak savurgan yaşam tarzını sürdürmeye çalışıyordu.

Ken en sonunda acil servisi boyladığında ona reflü, gastrit ve az kanamalı mide ülseri tanıları koyuldu.

Ken ile konuştuğumuzda, o, aldığı tüm o asit giderici ilaçların midesindeki yanma hissini neden geçirmediğini anlayamadığını söyledi. Sindirim sistemini sağlıklı kılmak ve asit giderici ilaçların neden kalıcı bir deva sağlamadığını anlamak için, Ken'in önce yemek borusu, midesi ve normal asit üretimi arasındaki ilişkiyi anlaması gerekiyordu.

Biz bir yiyeceği yuttuğumuzda, o yemek borusundan geçerek mideye iner ve orada mide enzimleri tarafından parçalanmaya başlar ki onlardan biri de asittir. Yemek borusu ile mide arasında tek-yönlü bir kapak vardır; bu sayede bu asit enzimleri yemek borunuza ve ağzınıza geri gitmez, böylece ekşimelere, yanmalara ve erozyonlara yol açmaz. Ama bu yatay kapak zayıflayabilir ve -refluyu önleyecek şekilde- tam olarak kapanmayabilir. Eğer bu sık sık vuku bulursa, koyulan tanı mide-yemek-borusu reflusu olur. Bu Ken'in birinci sorunuydu.

Ken'in bir diğer sorunu mide ülseriydi. Bir futbol takımı gibi, mide sorunları hücum (yiyeceği parçalayan unsurlar, asidin miktarı ve diğer mide enzimleri) ile savunma (iç mide duvarını koruyan unsurlar) arasındaki dengeyle ilgilidir. Mide ağrısı çeken hemen herkes asit düzeyini asit giderici ilaçlarla düşürmeyi düşünür, ama mide zarının mukozasını, bikarbonat düzeylerini, kan miktarını, prostaglandin yangısal mediyatörlerini ve uygun bakteriyel düzeyleri, yani hepsi sindirim sisteminizi ülserlere karşı savunan unsurları korumaya yardımcı olmayı düşünmez.

Ken'in sindirim sorunlarını azaltmak için, ona hayatında birtakım değişiklikler yapmasını tavsiye ettik. Onun öğünlerinin ölçüsünü azaltması, dokuz kilo vermesi ve karnına baskı

yapıp bağırsaklarını ve alt yemek borusu büzgen kasını sıkıştıran sıkı kot pantolonlar giymeyi bırakması gerekiyordu. Ayrıca sigarayı da bırakması gerekiyordu. Bunun dışında, onun beslenme biçimini mide asidini artıran yiyecekleri içermeyecek şekilde değiştirdik. Ona, en azından bir süre çikolata, domates, yağlı ve ekşi yiyecekler, soğan, nane yememesini, kafeinli içecekler ve alkollü içkiler içmemesini tavsiye ettik. Ülseri iyileştikten sonra, her gün bir kadeh alkollü içki içebilirdi. Ken'i bir beslenme programına soktuk. Yatmadan önce üç saat boyunca hiçbir şey yememesini öğütledik. Bu ona yiyecekleri sindirebileceği yeterli zaman verecek ve bu süreçte ayakta olmasını sağlayacaktı; çünkü yemekten sonra uzanmak mide asidinin boğaza doğru çıkmasını kolaylaştırır. Aynı nedenle, Ken'e yatarken yatağının başını -mide asidinin yemek borusunu etkilemesini önleyecek şekilde- yükseltmesini ya da bedenini yastıklarla desteklemesini tavsiye ettik.

Ken'e yapmasını tavsiye ettiğimiz kesin değişiklikler onun doğru yola girmesine yardımcı olacaktı, ama o ayrıca biraz daha etkili bir eylemde bulunmaya karar verdi. Midesindeki *Helikobakter pilori* denen aşındırıcı bakteri düzeylerini düşürmek için antibiyotikler almaya başladı. Sonra ondan üç tip ilaç tedavisinden birini seçmesini istedik: Mide asidini gideren anti-asitler (Maalox, Mylanta, Roloids ve Tums); asit üretimini düşürerek H₂ önleyicileri (Axid, Pepcid, Tagamet ve Zantac); ya da asit üretimini önleyerek ve yemek borusu duvarının iyileşmesine yardımcı olarak, proton pompası önleyicileri (Nexium, Prevacid, Prilosec ve Zegered). Tüm bu ilaçların yan etkileri vardır. Örneğin, elli yaşın üzerindeki kişilerin proton pompası önleyicilerini uzun süre kullanmaları kalça, el bileği ve omurga kırılmalarına yol açabilir.

Bedeninin dengeye kavuşmasına ve mümkün olduğunca

çok yan etkiden korunmasına yardımcı olmak için, Ken'e, tıbbi tedaviye ek olarak, bütünleyici bir tıbbi yaklaşımı benimsemesini tavsiye ettik. Ona, saygın bir geleneksel Çin tıbbi uzmanı ve akupunkturcuya başvurmasını ve sindirim sorunları için tavsiye edilen şu bitki karışımlarından hangisinin kendisine yardımcı olacağını bulmak için bu uzmanla çalışmasını önerdik: Shu Gan Wan, Aquilarie, Saussurea, Sai Mei An ya da Xiao Yao Wan.

Davranışsal değişiklikler için, Ken'e, bir zaman ayırarak yaşamına dürüstçe bakmasını tavsiye ettik. Bunu yapmak için, o belli zamanlarda para harcamamaya ve dış görünüşüne özen göstermemeye başladı ve bunun meydana getirdiği hisleri yazdı. Ken'in hedefi endişe düzeylerini düşürmek ve yaşam düsturunu işte, sigara ve içki içmekte ve yemek yemekte "aşırılığa kaçmadan başarılı olabilirim" şeklinde düzeltmekti. Onu, fazla enerjisini atması için her gün yarım saat yapacağı bir aerobik egzersiz programına ve kaslarını gevşetip stresini atmasına yardımcı olacak bir haftalık masaj, aromaterapi ve rehberli imgeleme programına soktuk. Bu gevşeme ve rahatlama en sonunda onun sindirim sistemine nüfuz edecekti.

Ken'in altta yatan düşüncelerini değiştirmek için onaylamalar yapması da gerekiyordu. Genel mide sağlığı için (Hayatı kolayca sindiriyorum); genel mide sorunları için (Hayat benimle hemfikir. Her günün her anında yeniyi özömsüyorum. Her şey yolunda); ülser için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Huzur içindeyim. Sakinim. Her şey yolunda) ve anksiyete için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Güvendediyim).

Ken'in hayatında gerçekleştirmesine yardımcı olduğumuz birçok değişiklik onu gerçekten iyileştirdi; sindirim sistemi ve yaşamı çok daha sağlıklı bir yola girdi.

Kilo Sorunları ve Beden İmajı

Kilo ve beden imajı sorunları olan insanlar vericiler ve yapıcılarıdır ve çoğunlukla aşırı derecede cömerttirler. Görünüşte, bunlar iyi niteliklerdir. Ancak, diğer üçüncü duygusal merkez sağlık sorunlarını çekenlerde olduğu gibi, kiloyla ilgili sağlık sorunları yaşayan insanlar genelde korku ve düşük özsaygısı tarafından yönetilirler. Onlar tüm enerjilerini diğer insanlara harcarlar ve kendilerine çok az enerji kalır. Onlar kimliklerini başkaları için ne kadar çok şey yaptıklarıyla tanımlarlar.

Kilo almak ve vermek tiroit veya hormon dengesizliği gibi altta yatan bir sağlık sorununun işaretleri olabilir, ama onlar kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarının *nedeni* de olabilir. Bu yüzden önce aşırı kilolu ya da zayıf olmanın veya anoreksiya ve bulimia gibi belli beden imajı bozukluklarının tetiklediği fiziksel sorunları ele alın. Bir kez bunların en ciddi olanını kontrol altına aldığınızda, kilo sorunlarınıza katkıda bulunan duygusal sorunlarla yüzleşmeniz zamanı gelir.

Bir kez daha bu tümüyle dengeyle ilgilidir. Size, iyi şeyler yapmayı ve başkalarına yardım etmeyi bırakmanızı ya da benmerkezci olmanızı önermiyoruz. Burada amaç, kendi ihtiyaçlarınızı karşılamadan, *neden* başkalarına yardım etmek için kendinizi adeta tükettiğinizi incelemenizdir. Bir kez bunu yaptığınızda, bedeninizin size söylediği şeye kulak vererek ve hayatınıza onaylamaları katarak, sağlık sorunlarınıza katkıda bulunan olumsuz düşünce ve davranışları değiştirmeye başlayabilirsiniz.

Louise Hay'ın onaylama teorisi, kilonun nasıl öz-imajımızın bir yansıması olduğunu göstermektedir. Örneğin, aşırı kilolu veya aşırı iştahlı olmak düşük özsaygısının ve duyguları-

nızdan kaçınmanızın bir sonucudur. Louise'e göre, genelde yağ aşırı duyarlı olan ve korunmaya ihtiyacı olduğunu hissedenden insanlar tarafından yaratılan koruyucu bir kabuktur. Bu kabuktan kurtulmaya ve kilo vermeyi teşvik etmeye başlamak için kullanabileceğiniz onaylama şudur: "Kendi duygularımla barış içindeyim. Bulunduğum yerde güvendeyim. Kendi güvenliğimi kendim yaratırım. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum."

Anoreksiya (bireyin kendi bedenini algılamasının bozulması, kendini kilolu algılaması ve bu yüzden beslenmeyi reddetmesi şeklindeki yeme bozukluğu), aşırı korku ve kendinden nefretle ilgilidir. Kendinize değer vermeye başlamak için yapabileceğiniz onaylama şudur: "Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Güvendeyim. Hayat güvenli ve sevinç vericidir." Bulimia (zevk için yıkıcı bir biçimde yemek yemeyi ve sonra kusmayı içeren bir yeme bozukluğu), kendinden nefretin, umutsuzluğun ve dehşetin neden olduğu bir doldurma ve boşaltmayla ilgilidir; onun için iyileştirici onaylama şudur: "Ben Hayatın kendisi tarafından sevilir, beslenir ve destekleniyorum. Yaşamak benim için güvenli bir şeydir."

Louise'in onaylamaları düşünce kalıbına ve hastalığı çeken beden bölümüne bağlı olarak değişecektir. Örneğin, karın bölgesindeki fazla kilolar yeterince bakılıp beslenmediği için duyulan öfkeyle ilişkilirken, uyluklardaki aşırı kilolar çocukluk dönemine ait, çoğunlukla babaya duyulan öfkeyle ilgilidir. (Louise'in tavsiye ettiği daha belirli onaylamalar için 11. Bölüm'de yer alan onaylamalar tablosuna bakınız.)

Eski, olumsuz düşünce kalıplarını kökünden söküp atmak kilo sorunları olan insanlar için özellikle önemli olan bir adımdır. Düşük özsaygısı kendini-yıkıcı düşüncelerin akınına yol açabilir. Bu düşünceleri şöyle olumlu, özsaygısını artıran

bir onaylamayla değiştirebilirsiniz: “Bilgelikle seviyorum. Kendimi besleyip desteklediğim kadar, başkalarını da besleyip destekliyorum.”

Yardımsever, iyi ve cömert bir dost olmanız harika bir şeydir, ama kendinize de aynı derecede bağlı olmayı hatırlayın. Kendi ihtiyaçlarınıza, görünüşünüze ve mutluluğunuza odaklanmanız bencillik değildir. Aslında, böyle yapmak gerçek bir dost, eş ya da ebeveyn olmanın tek yoludur. Eğer kendinizle ilgilenmez, kendinizi ihmal ederseniz, bir noktada verecek bir şeyiniz kalmayacaktır.

Öyleyse yapılacak ilk şey, kendi pahanıza başkaları için bir şeyler yapmaya neden devam ettiğinizi anlamanızdır. Sadece başkalarının size ihtiyaçları olduğunda değerli olduğunuzla mı inanıyorsunuz? Bu inancı oluşturmuş olan bir ilişki ya da durum yaşadınız mı? Bu konuda günlük tutmaya çalışın. Neden böyle hissettiğinizi anlamaya çalışın.

Bu yanlış inanca karşı çıkmalısınız ve bunu yapmanın en iyi yolu bir sorumluluk tatiline çıkmaktır. Ayda bir gün ya da haftada birkaç saat kimse için bir şey yapmayın. Böyle zamanlarda sadece kendi üzerinizde odaklanın. Zevk alacağınız bir kursa katılın ya da bir hobi bulun. Özsaygınızı besleyin. Yaratılıştan gelen bir değere sahip olduğunuzu ve kendinizi sadece başkaları için yaptıklarınızla yargılayamayacağınızı idrak edin. Eğer mevcut zihin-yapınızı değiştirmezseniz, bedeniniz yoksun bırakıldığını hissettiğini gösterecek ve kilo sorunları ortaya çıkacaktır.

Klinik Dosyalarından: Kilo Sorunları Vaka İncelemesi

Yirmi sekiz yaşındaki İsadora, işyerinde ya da değerli bir

amaç için zaman ayırma konusunda güvenilir, dakik ve hızlı biriydi. Kilo sorunları yaşayan birçok kişiye benzer bir biçimde, başkalarına yardım etmeye fazlasıyla gönüllüydü, buna adeta can atardı. O bize, bunun hayatına bir amaç ve yön verdiğini söylemişti. Ama yaptığı birçok iyi şeye karşın, İsadora'nın özsaygısı o kadar düşüktü ki aynada kendine bakmaya adeta dayanamıyordu.

İsadora'nın profesyonel şarkıcı olarak çalışan iki kız kardeşi vardı ve görünüşleri onlar için çok önemliydi. İsadora onların saçlarını ve makyajlarını yapıyordu. Onların sahnede çok güzel ve parlak görünmelerini sağladığı için büyük gurur duyuyor, tanınmamış kardeş olmayı umursamadığını, kız kardeşlerinin başarısının kendisi için yeterli olduğunu söylüyordu. Dış görünüşüne bakarak İsadora'nın bir saç ve makyaj ustası olduğunu asla tahmin edemezsiniz. O, moda uymaktan çok, rahatlığı tercih ediyor, dağınık saçlarını bir beysbol şapkasıyla gizliyor ve genellikle makyaj yapmıyordu. Onunla karşılaştığımızda normal kilosundan otuz altı kilo fazlaydı ve egzersiz yapmayı ve kendini düzeltmeye yönelik diğer çabaları bıraktığını itiraf etmişti.

Biz kilo sorunu olan biriyle çalışırken, kilo almanın her bir vakaya özgü olan ilaçsal, besinsel, çevresel ve hormonal nedenlerini saptamamız önemlidir. Sonra, o kişinin kilo vermesine yardımcı olmak için o nedenleri dönüştürmeye yönelik bir plân oluştururuz.

Kilo almak şu etkenlerden kaynaklanabilir:

1. İlaç: Bazı ilaçların yan etkilerinden biri kilo almaktır. Bunlar doğum kontrol hapları; steroitler; Elavil gibi daha eski antidepresanlar; Paxil, Zoloft ve Zyprexa gibi daha yeni antidepresanlar; duygu-durum dengeleyicisi Depakote; diyabet ila-

cı Diabinese; ve Nexium ve Prevacid gibi mide ekşimesi ilaçları. Bu ilaçların hepsi ille de kilo almaya neden olmasa da, böyle bilinmektedirler.

2. Beslenme: Şişmanlığın en yaygın nedenlerinden biri beslenme alışkanlıklarıdır. İnsanların ne zaman ve ne yedikleri aldıkları kilo miktarı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

3. Çevre: Bu, gün boyunca ne kadar sıklıkta hareket ettiğiniz ve kimlerle çevreli olduğunuz gibi konuları hesaba katar. Bu, kilo durumunuzda büyük bir rol oynayabilir.

4. Hormonlar: Eğer sürekli stres içindeyseniz, ne kadar egzersiz ve rejim yaparsanız yapın, kilo alırsınız. Üzüntü, depresyon ve endişe kilonuzun artmasına neden olur, ama öfke en çok kilo aldırان duygudur. Sürekli öfke ve düş kırıklığı içinde olmanız böbreküstü bezlerinizin kortizol üretmelerine neden olur; bu hormon da pankreasın insülin üretmesine yol açar.

Biz İsadora'nın özgün durumunu incelemeye başladığımızda, onun düzenli olarak, kilo aldırma yan etkisine sahip oldukları bilinen üç ilaç aldığını gördük. Doğum kontrol hapi kullanmasının yanı sıra, mide ve reflü rahatsızlığına yardımcı olması için sık sık Nexium ve Prevacid isimli ilaçları kullanıyordu. İsadora'nın düzensiz ve dengesiz bir beslenme alışkanlığına sahip olduğunu da gördük. Gün esnasında düzgün bir öğün yemiyor, sağlıksız şeyler atıştırıyordu. Akşam saat sekizde büyük ve dengesiz bir öğün yiyordu; bu öğün her bir yiyecek grubundan değil, ağırlıklı olarak karbonhidratlı yiyeceklerden oluşuyordu. Genç kadın, her öğünde aldığı karbonhidrat miktarını proteinle eşleştirmenin ne kadar önemli olduğunun farkında değildi; oysa bu eşleştirme kan şekerini dengeler ve açlığı kontrol altında tutar.

İsadora'yı etkileyen çevresel etkenler onun gün esnasın-

da çok az hareket etmesini ve destekleyici olmayan bir çalışma ortamını içeriyordu. İkinci katta çalıştığı halde İsadora merdivenleri hiç kullanmıyordu. Gün boyunca iş masasında oturuyordu; verdiği yegâne molalar banyoya gitmek veya bazen resepsiyon masasındaki şeker tabağına gitmek içindi. Çalışma yeri konferans salonunun yanında yer alıyordu ve çoğu gün orada çalışanların tıkinabilecekleri taze pastalar ve börekler oluyordu.

Kontrolsüz kilosu ile yoğun yaşamı arasında, İsadora bir hayli stres, düş kırıklığı ve endişe de yaşıyordu. Kendi bedeninden hoşlanmıyordu ve bu da utanç ve öfke hislerine yol açıyordu. Ne yazık ki, bu hisler ateşe daha fazla benzin döküyordu.

İsadora'nın kilosunu ve yaşamını kontrol altına almasına yardımcı olmak için yapacağımız ilk şey, ilaçların neden olduğu kilo alımıyla ilgilenmekti. İsadora'ya, doktoruna gidip, kilo almaya neden olmayan alternatif bir doğum kontrol yöntemi öğrenmesini söyledik. Bu süreçte o mide sorunlarının asit refluxundan çok, anksiyetenin sonucu olduğunu da öğrendi, böylece Nexium ve Prevacid kullanmayı tedricen azalttı. Bu ilaçların yerine geçirmesi ve anksiyete yüzünden yaşadığı ciddi mide bozukluğunu gidermesi için, doktoru ona limon otu (melisa) almasını tavsiye etti. İsadora, bunun mide sorununa neredeyse hemen yardımcı olduğunu bildirdi.

Sonra İsadora'yı etkileyen çevresel etkenleri ele aldık. O, işyerindeki resepsiyon görevlisinden şeker tabağını göze çarpmayan bir yere kaldırmasını istedi. Ayrıca, işyerindeki yiyecek tepsilerinden uzak durmasını kendisine hatırlatması için bileğine üzerinde iri siyah harflerle SAĞLIKLI KİLO yazan lastik bir bilezik taktı. O yiyeceklere uzanma dürtüsü hissettiğinde, lastik bileziği çekip bırakıyor, acıyan bileği onun tekrar bedene odaklanmasını ve kilo verme hedefini hatırlamasını sağlı-

yordu. Hareketi artırmak için de, sadece işyerine giderken merdivenleri kullanmakla kalmadı, ayrıca bir spor kulübüne kaydolarak haftada beş gün yarım saat aerobik yapmaya başladı.

İsadora ayrıca şişmanlığa yol açan düşünce kalıplarına hitap eden onaylamaları da kullandı. Örneğin, aşırı yemek yemeye karşı (Ben Tanrısal Sevgi tarafından korunuyorum. Daima emin ellerdeyim. Büyümeye ve hayatımın sorumluluğunu üstlenmeye hazırım. Diğerlerini bağışlıyorum ve şimdi hayatımı istediğim biçimde yaratıyorum. Güvendeyim); şişmanlık için (Duygularımla barış içindeyim. Bulduğum yerde güvendeyim. Kendi güvenliğimi kendim yaratıyorum. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum).

Son olarak da, İsadora'ya bir beslenme uzmanına başvurmasını tavsiye ettik; o uzman onun -birlikte oluşturacakları bir beslenme programına uyan- sağlıklı, lezzetli ve kolay yemekler yaratmasına yardımcı olabilirdi. Yeni beslenme rejimini daha eğlenceli kılmak için, İsadora kız kardeşlerini de bu rejimi öğrenip uygulamaya davet etti. Onlar bu yeni ve sağlıklı yaşam tarzında birbirlerini desteklediler. İsadora ile kız kardeşleri arasında -onların kardeşlerinden çok, çalışanları gibi davranırken eksik olan- yeni bir yakınlık duygusu gelişti. Bu yakınlık İsadora'nın özsaygısını güçlendirdi ve yeni beslenme rejimine bağlı kalmasını kolaylaştırdı.

Odağını başkalarından kendine kaydırması İsadora'nın kendi değerini fark etmesine yardımcı oldu. Kendine özen göstermek için giderek daha fazla şey yapmaya başladı. Hatta ona önerdiğimiz sorumluluk tatilini uygulamaya başladı. Yeni dünya görüşü ve çevresindeki insanlardan aldığı yardımla birlikte, İsadora bir hayli kilo vermeyi başardı ve bu yüzden kendini daha sağlıklı ve mutlu hissetti.

Böbreküstü Bezleri ve Pankreas

Böbreküstü bezi, pankreas ve kan şekeri sorunları olan insanlar sık sık kendi duygularına boğulurlar ve sürekli başkalarının hizmetinde olmaktan ötürü kendi kimliklerini yitirmişlerdir. Bu insanlar çoğunlukla kilo, görünüş ve iş gibi dışsal yaşamlarından çok, içsel spiritüel (ruhsal, manevi) yaşamları konusunda kendilerini daha iyi hissederler. Spiritualite onların öz-değeri ve öz-sevgisi geliştirmek için kullandıkları çıkış-yolu haline gelir. Bu gerçekten onların kendilerini tanımlayış biçimleridir. Bu eğilim yüzünden, bu insanlar çoğunlukla dış görünüşlerine boş verirler ve sindirim sistemleri bozulur; bu da kan şekeri sorunlarına ve yorgunluğa yol açar. Onlar için spiritualite evrendir; kariyerlerini geliştirmek ya da dış görünüşlerine ve sağlıklarına özen göstermek onların becerilerinin bir parçası değildir.

Eğer siz de böbreküstü bezi ve kan şekeri sorunları yaşayan milyonlarca insandan biriyseniz, bu konuda atmanız gereken ilk adım tıbbi yola başvurmaktır. Ama birçok duygu-merkezli bozuklukta olduğu gibi, tıp büyük olasılıkla akut sorunlarda etkili olacaktır; kronik sorunlar tedaviye daha süptil bir yaklaşımı gerektirir. Sizin öz-değeri duygunuzu geliştirmeniz, yani kendi değerinizi idrak etmeniz ve başkalarına karşı sorumluluğunuzu doğru yönetmeniz gerekir.

Eğer zihniniz size muktedir ya da değerli olmadığını söylüyor ve siz beklenen kadar başarılı olamıyor veya kendi kendinizi baltalıyorsanız, bu olumsuz düşünceler ve davranışlar kortizol üretiminde bir artışa neden olur ki bu da Cushing hastalığı gibi birçok böbreküstü bezi bozukluklarının bir habercisidir. Tam tersine, yeterli kortizol üretememekten kaynaklanan Addison hastalığı ise duygusal olarak çok yetersiz

beslenmekle ilişkilidir. Ancak, her ikisi de aynı olumsuz zihin yapısından kaynaklanır. Louise'in onaylama teorisine göre, genel böbreküstü bezi sorunlarıyla ilişkili düşünceleri ve davranışları değiştirebilecek onaylama şudur: "Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendime bakmak benim için güvenli bir şeydir."

Pankreas yangısı ve pankreas kanseri gibi pankreatik bozukluklar çoğunlukla üzüntü duygusundan kaynaklanır. Eğer diyabet gibi ağır kan şekeri sorunlarınız varsa, bu yaşam boyunca erişilmemiş hedeflerin yarattığı düş kırıklığından ya da "keşke öyle olsaydı" düşüncesinin yarattığı derin üzüntüden kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda şu onaylamayı kullanabilirsiniz: "Bu an sevinç dolu. Şimdi bugünün tatlılığını deneyimlemeyi seçiyorum."

Mesele ister böbreküstü bezinin işlev bozukluğundan kaynaklanan kortizol sorunları olsun, isterse pankreasın uygunsuz insülin düzeyleri üretmesinden kaynaklanan kan şekeri dengesizlikleri olsun, bedeninizin sezgisi, yapmakta olduğunuz şeyi yeniden değerlendirmeniz gerektiğini size bildirecektir. Eğer bu uyarıcı işaretlere aldırmazsanız, uzun-vadeli kortizol ve insülin sorunları yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, kalp hastalığı, kilo alma, kronik ağrı, diyabet, böbrek yetmezliği ve felç gibi durumlara neden olabilir.

Olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmek acı verici ve yıkıcı duygulardan kurtulmanın anahtarıdır. Ama yaşam boyu süren kalıpları değiştirmek bir süreçtir; zaman, kendini adama ve sabır gerektiren bir yolculuktur. Spiritüel ve fiziksel benlikleriniz arasında bir denge kurun. Başınızın bir kısmı spiritüel bulutlarda olabilir, ama aynı zamanda, dünya üzerindeki fiziksel görünümünüzle ilgilenmeye başlayın. İşe sizin kilonuz ve düşük özsaygınızla başlayalım. Büyük bir spiritüel

özsaygısına sahip olduğunuzu biliyoruz, ama kendinizi ve bedeninizi de sevmelisiniz. Ben-merkezci olmadan kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenmeniz kesinlikle mümkündür. Öyleyse kendinizi şımartmak için zaman ayırın. Manikür yaptırın, saçınızı yaptırın. Bir kitap okuyun. Alışverişe çıkın. Fiziksel benliğinize girmenize yardımcı olacak şeyler yapın. Egzersiz, dans ya da yoga yapmayı deneyin. Bu faaliyetler sizi dünyaya geri dönmeye zorlayacaktır.

Evet, başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmak önemlidir, ama -isteseniz bile- bunda aşırıya kaçmayın. İnsanlara yardım etmek kendinizi iyi hissetmenizi sağlar, ama sizi tüketir de, bu yüzden başkalarına yardım etmeye harcadığınız zamanı sınırlandırmaya çalışın. Eğer bazı yardım kuruluşlarında gönüllü olarak çalışıyorsanız, buna ayırdığınız zamanı azaltın; örneğin haftada sadece bir gün gönüllü olarak çalışın. Bu yine de size yardım etme zevkini verecektir, ama kendinizle ilgileneceğiniz bir zaman da bırakacaktır. Tüm bu eylemler kendinizle ilgili görüşünüzü düzeltecek ve sağlıklı bir spiritüel odağı kormanıza yardımcı olacaktır.

Siz dünyada ve semavi âlemde yaratılışınızdan gelen bir değere sahipsiniz. Siz sevebilirsiniz, değerlisiniz ve bunu her gün kendinize, onaylamalarla ve kendinizi fiziksel sağlığınıza adanarak hatırlatmalısınız. Bu konuda kullanabileceğiniz genel bir onaylama şudur: “Benim duygusal hoşnutluğum ve doyumum çevremdeki herkese yayılıyor.”

Klinik Dosyalarından: Böbreküstü Bezleri ve Pankreas Sorunları Vaka İncelemesi

Şimdi elli yedi yaşında olan Lorinda ergenlik çağında Doğu dinlerini keşfetmiş ve adeta büyülenmişti. Budizm, Zen,

Taoizm hakkında kitaplar okumuş ve Hristiyan mistiklerini araştırmıştı. Küçük yaştan itibaren “Tanrısal” olanı hissedebilmiş ve bu ona hem huzur hem de coşku vermişti.

Lorinda üniversiteye gitti ve Hristiyan mistisizmi ve biyoloji branşlarından mezun oldu. En sonunda ünlü bir fizikçiyle evlendi ve dört çocukları oldu.

Lorinda akıllı ve bilgili bir insandı ve onlarca yıl içinde kocası için değerli bir kaynak haline gelerek, onun birçok kitap yazmasına yardım etti. Evliliği ve çocuklarıyla birlikte aile yaşamı -bir noktaya kadar- mutlu ve doyum vericiydi. Ama Lorinda kendi tutkularını ve entelektüel yaşamını feda etmişti ve artık bireyselliğine aşina olmadığından, epey endişe ve korkuyla yaşıyordu. Bu sağlıklı bir durum değildi ve çok geçmeden bedeni ona değişme zamanının geldiğini bildirdi. Lorinda bedensel bir yorgunluk hissetmeye başladı. Yavaş yürümeye, yavaş konuşmaya, yavaş düşünmeye ve kendini ağır hissetmekten yorulmaya başladı. Bedenindeki kortizol ve insülin düzeyleri tamamen dengesiz hale gelmişti.

Böbreküstü bezleri ve pankreas, yani kortizol ve insülin üretimini kontrol eden organlar çoğu insan için birer gizemdir. Tüm insanların iki böbreküstü bezi vardır. Bunları portakallar olarak düşün. İçsel pompa epinefrin üretir; bu sizin kısa-vadeli enerji patlamalarına ihtiyacınız olduğunda salgılanan kafeinimsi bir uyarıcı maddedir. Böbreküstü bezinin dış tabakası, “kabuk,” uzun-vadeli enerji için beden yağınızdan bir dizi hormon üretir. Bunların içinde adı en kötüye çıkmış olan kortizoldür. Ancak, böbreküstü bezleri beden yağından progesteron, DHEA, testosteron ve östrojen gibi hormonları da üretir.

Eğer birden endişelenir, tehdit altında olduğunuzu hissederseniz ya da bir şeye öfkelenirseniz, beyniniz hipofiz beziniz vası-

tasıyla böbreküstü bezlerinize -bedeninizi yüksek alarma geçirmek için- epinefrin, kortizol ve diğer hormonları üretip pompalamasını söyler. Tehdit ortadan kalkıp, siz sakinleştiğinizde, böbreküstü bezleri hormonları artırmayı bırakır. Ancak, eğer zihniniz endişe ve tehdit edici olaylar hakkında “Durum umutsuz,” “Hayatım bir felaket,” “Her şey farklı olmalıydı!” ve “Bu haksızlık!” gibi düşünce kalıplarıyla düşünüp durursa, böbreküstü bezleriniz aşırı derecede kortizol ve östrojen üretmeye devam eder. Bu da pankreasın daha fazla insülin salgılamasına yol açar ve siz “böbreküstü bezi bitkinliği” olarak bilinen rahatsızlığın belirtilerini yaşarsınız.

Böbreküstü bezi bitkinliği aldatıcı bir durumdur, çünkü sizin çok mu az, yoksa çok mu fazla kortizola sahip olduğunuz her zaman belirgin değildir. Ancak sizin belirtileriniz ve kan ve idrar testleriniz böbreküstü bezi dengesizliğinizin yönünü gösterecektir. Bunu bilmek çok önemlidir, çünkü eğer yanlış durum için ilaç tedavisi uygularsanız, hiçbir iyileşme olmayacağı gibi, belirtiler daha da kötüleşebilir.

Böylece, onun hastalık belirtilerini incelemesi için Lorinda’yı bir endokrinoloğa gönderdik. Düşük kortizolun belirtileri belirsiz güçsüzlük, ağzın ve diğer salgılı zarların yakınındaki cilt renginde değişiklik, mide bulantısı ve kusma, ishal, düşük kan şekeri ve düşük kan basıncıdır. Bu belirtiler süptildir.

Fazla kortizol karnın ve yüzün şişmanlamasına, yüksek kan basıncına, değişken kan şekeri düzeylerine, garip kılılanmaya, akneye, depresyona ve asabiyete, kemik incelmesine, kas zayıflığına ve düzensiz âdetlere yol açar.

Lorinda, doktorunu ziyaret ettikten sonra bize tam bir raporla geldi. Doktoru tüm belirtileri incelemiş ve Lorinda’nın çok fazla kortizol ürettiğini saptamıştı. Lorinda 160 cm. boyunda, 81 kilo ağırlığındaydı ve kilosunun çoğu karnının çev-

resine yığılmıştı. Kafasının tepesindeki saçlar incelmışti ve üst dudağının üzerinde ve çenesinde biraz kıl büyümesi vardı. Kan basıncı 140/85, kan şekeri 130 idi, yani her ikisinin de düzeyi biraz yüksekti. Ayrıca omuzlarında, sırtında ve yüzünde akne vardı.

Lorinda'nın belirtilerinin fazla kortizolden kaynaklandığını belirledikten sonra, doktoru onun bir böbreküstü bezleri bozukluğu olan Cushing sendromuna sahip olmadığını doğrulamak için bir test yaptırdı. Neyse ki, kan testlerinin ve deksametazon baskılama testinin sonuçları normal çıktı.

Son olarak, Lorinda bir endokrinologa giderek, böbreküstü enzimi anormallikleri için daha ileri testler yaptırdı ve hepsinin sonuçları normal çıktı. Böylece onun sıradan bir böbreküstü bezi yorgunluğu yaşadığı kesinleşti.

Çözüm mü? Böbreküstü bezlerinin ondan -kan şekerini, kan basıncını yükselten ve kıl büyümesine neden olan- kortizolu ve diğer hormonları üreteceği daha az yapı taşına sahip olması için Lorinda'nın beden yağını azaltması gerekiyordu.

Lorinda, hayatında değişiklikler yapmak için çok ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlaması için, tavsiyemiz üzerine, kromium almaya başladı. Bu ona sadece enerji vermekle kalmayacak, kan şekerini de düzene sokacaktı. Lorinda, insanlara bir hayli enerji verdiği görülmüş olan yeşil çay ekstresi ve farmasötik sınıf folik asit, pantotenik asit, C vitamini, demir, magnezyum, potasyum ve çinko içeren bir multivitamin almaya başladı; çünkü herhangi bir vitamin eksikliği yorgunluğa yol açabilir.

Sonra Lorinda'nın anksiyetesini ele almamız gerekiyordu. O serotonin ilacı almadığından, ondan doktoruna takviye rejimine 5HTP ilave etmesinin uygun olup olmayacağını sormasını istedim. Bu doğal serotonin takviyesi çoğunlukla -kor-

tizol aşırı üretimine katkıda bulunan bir etken olabilen- anksiyeteyi yatıştırmak için kullanılır. Ancak, Lorinda'nın, anksiyetesinin kaynaklarıyla başa çıkmasına yardımcı olması için bir psikolojik danışmanla konuşması da gerekiyordu.

Lorinda'ya yaptığımız son bütünüleyici tıbbi tavsiye, bir akupunktur ve geleneksel Çin tıbbi uzmanını ziyaret etmesiydi. Böbreküstü bezi hormon üretimi dengesizliklerini düzeltmeye yardımcı olduğu söylenen -geven otu, meyankökü, Sibirya ginsengi, Kordiseps mantarı, Rhodiola (altın kök) ekstresi, banaba ekstresi, yaban yulafı ve manolya asması gibi- şifalı bitkiler vardır. Bu uzman onun kullanacağı en iyi karışımı hazırlayabilirdi.

Lorinda'nın kilo vermesi gerekmele birlikte, onun sorunu ille de kötü beslenme değildi. O zaman zaman yetersiz besleniyordu, ama bunun nedeni genelde ailesine ve arkadaşlarına karşı sorumluluklarını yerine getirmekle çok meşgul olmasıydı, yoksa onun içgüdüğü kötü beslenme değildi. Böylece, bir beslenme rejimine odaklanmak yerine, Lorinda'yı kilo bölümünde anlattığımız sorumluluk tatilinin bir varyasyonuna soktuk. Onun tüm gününü insanlara yardım etmeden geçirmesi gerekmiyordu, ama başkalarına yönelik çabalarını makul bir biçimde kısıtlaması gerekiyordu. O her zaman kocasının kariyerine öncelik vermişti, böylece Lorinda'nın kendi kariyerini geliştirmeye adanmış bir sistem oluşturduk. Kocasının çalışmalarına harcadığı her saate karşılık, kendi kariyerine bir saat harcayacaktı.

Lorinda ayrıca enerjisini -başka insanların projelerine akıtmak yerine- idare etmesine yardımcı olması için tai chi ve *gigong* öğrendi.

Son olarak da, hastalığına katkıda bulunan düşünce kalıplarını değiştirmek için onaylamalar yapmaya başladı. Böb-

reküstü bezi sorunları için (Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendimle ilgilenmek benim için güvenli bir şey); yorgunluk için (Yaşamaya istekliyim; enerji ve coşku doluyum) ve pankreas için (Hayatım hoş ve tatlıdır).

Lorinda'nın böbreküstü bezlerini iyileştirme çalışması ona özgüveni verdi. O artık sadece spiritualitede değil, dünyevi âlemde de teselli bulabiliyordu.

Bağımlılık

Bağımlılığa yatkın insanlar -hepimiz bir ölçüde yatkındır- çoğunlukla kendi öz-değeri duygularını beslemek için güçlü bir arzuya sahiptirler. Onlar kişisel ve yaratıcı doyum, huzur ve berraklık isterler, ama bir beslenme ve egzersiz programını, hatta bir iş programını uygulayacak disiplinden çoğunlukla yoksundurlar. Yemek, alkol, alışveriş gibi onlara zevk veren şeylere duydukları arzu tarafından öylesine yönetilirler ki, kendileriyle ve bazı durumlarda başkalarıyla ilgilenmek için gerekli zamanı ve isteği bulmakta zorlanırlar. Herkesin bağımlılık davranışı için kendi özgün yöntemi vardır. Öz-değeri ve doyum arayışı coşku verici olabilir, ama aynı zamanda yorucu ve düş kırıklığı yaratıcı da olabilir. Ve sağlıklı düzeylerde sorumluluktan kaçındığınızı bilmekten kaynaklanan stres ve endişe boğucu olabilir. Bu güçlü duygularla başa çıkmak için, çoğunlukla, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan şeylere başvururuz: Alkol, reçeteli ilaçlar, cinsel ilişki, kumar, yemek.

Öyleyse bağımlılığı yenmenin reçetesi nedir? Bağımlılık davranışını bırakabilmeniz ve sağlığını geriye döndürülemez bir zarardan kurtarabilmeniz, bağımlılıkla ilişkili düşünceleri ve davranışları değiştirmenize bağlıdır. Başlamak için iyi bir

yer, on iki basamaklı programlar ve diğer iyileşme grupları gibi, denenmiş ve doğru bağımlılık terapilerinden yararlanmaktadır. Sonraki adım, davranışınız ile sağlığınız arasındaki bağlantı hakkında bedeninizin size ne söylediğine iyice bakmaktır. Bir kez sorununuzun ne olduğunu ve hangi duyguların ona neden olduğunu tanımladığınızda, onaylamaları günlük yaşamınıza katmaya başlayabilirsiniz.

Louise Hay'in onaylama teorisi bağımlılığın nasıl korku ve düşük özsaygısından kaynaklandığını gösterir. Daha özellikle, bağımlı kişiler hayatlarını kendilerinden kaçarak, kendilerini sevmeyerek geçirirler. Genel olarak bağımlılıkla ilgili iyi bir onaylama şudur: "Ben şimdi ne kadar harika olduğumu keşfediyorum. Kendimi seviyor ve kendimden zevk almayı seçiyorum." Alkolizm özellikle suçluluk, yetersizlik ve kendini reddetme duygusuyla ilişkilidir. Bu olumsuz duygulara karşı koymak ve kendinden nefreti kendini sevmeye dönüştürmek için, Louise şu onaylamayı tavsiye eder: "Ben şimdide yaşıyorum. Her bir an yenidir. Kendi değerimi görmeyi seçiyorum. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum."

Şu ya da bu zamanda, çoğu insan öz-değeri duygusunu yapay olarak bağımlılıklarla beslemiş ya da başa çıkamadığı duyguları ilaçlarla bastırmaya çalışmıştır. Şunu öğrendik ki hayat çok kafa karıştırıcı hale geldiğinde, insanlar bağımlılığa kaçabilirler, çünkü realite *çok* acı vericidir. İnsanlar alkol, sigara, internet-alışverişi, Facebook, bilgisayar oyunları ya da seks gibi çok belirli şeylere bağımlılıklar geliştirebilirler. İster bir uyuşturucuya, bir yiyeceğe, ister kumar oynamak gibi bir davranışa olsun, tüm bağımlılıklar fiziksel ve duygusal acıyı uyandıran maddelere bağımlı olmaktır. Ancak, eninde sonunda o maddenin etkisi azalıp yok olur ya da bağımlılık davranışı artık bir kaçış sağlamaz ve acıyla birlikte realite geri döner.

Eğer bağımlılık sorunlarınız varsa, yapabileceğiniz en önemli şey bir sorununuzun olduğunu kabul etmektir. Bunun basit görüldüğünü biliyorum, ama bu kabul yapacağınız başka her şeye zemin hazırlar. Eğer bir sorununuzun olduğundan emin değilseniz, bunu yakın bir arkadaşınıza ya da aile üyesine sorun. Sonra, onların yardımıyla, kendinize şu soruları sorun: Ne kadar içki içtiğinizi, yemek yediğinizi, kumar oynadığınızı ya da seks yaptığınızı kontrol edemiyor musunuz? Davranışınızla ilgili suçluluk duyuyor musunuz? Ciddi sağlık sorunlarına rağmen kendinizi durduramıyor musunuz? Bu davranışlar işinizi ya da aile yaşamınızı etkiliyor mu? Bağımlılıkla mücadele etmiş olan aile üyeleriniz var mı? Kendinizi durdurmanız gerektiği size hiç söylendi mi? Mazeretler bulmaya ya da yaptığınız şeyi gizlemeye çalışıyor musunuz? Eğer bu soruların ikisine ya da daha fazlasına evet yanıtı vermişseniz, geriye çekilip bağımlılığınıza ciddi bir biçimde bakmanızın zamanı gelmiştir.

Ve bir bağımlılıkla savaşmanın zor olduğunu hatırlayın. Bu konuda sadece gücünüzle ve duygularınızla temasa geçmenize yardımcı olabilecek bir uzmandan değil, arkadaşlarınızdan ve ailenizden de yardım almalısınız. Şimdi yardım arayın. Hemen her bağımlılık için destek grupları vardır. Sorununuzla ilgili olan kişileri bulun. Onlar sizin cesaretinizi artırabilir ve düşünemeyebileceğiniz tavsiyelerde bulunabilirler. Profesyonel bir danışmanın, ailenizin, arkadaşlarınızın ve bulduğunuz diğer destek grubunun yardımıyla bağımlılığınızdan kurtulmanız mümkündür. İyileşmenizde bu insanlar önemlidirler, çünkü onlar bağımlılığın öbür ucundan güçlü bir benlik duygusuyla çıkabilmenizde asli bir rol oynayabilirler.

Ayrıca, bağımlılığınızın kaçınmanıza yardım etmeye çalıştığı umutsuzluk ve çaresizlik hissinden kurtulmak için ken-

di başınıza yapabileceğiniz bazı şeyler vardır. Düzenli olarak meditasyon yapmaya çalışın. Bir dakika kadar bile sessizce oturmanız düşüncelerinizi ve duygularınızı daha iyi kavramanıza yardımcı olacaktır. Düşünceleriniz gelir ve giderler. Onlar geçicidir ve değişebilirler. Bunlar sadece, beyninizde yer etmiş tutumlardır. Realite değildirler. Düşüncelerinize bakmanın yeni bir yolunu yaratarak, onları daha dayanılabilir kılabilir, hatta onaylamaları kullanarak onları daha sağlıklı tutumlara dönüştürebilirsiniz.

Ayrıca günlük tutmayı da düşünebilirsiniz. Bazen düşüncelerinizi basitçe söze dökmek onları yeni bir ışıktaki görmenize yardımcı olabilir.

Tüm bu eylemlerle ilgili önemli şey kendinizle ilgili olarak daha güvenli hale gelmektir. Yaratılıştan sahip olduğunuz güç konusunda bilgilenin. Hepimiz bu gezegende hayatta kalacak ve gelişecek şekilde yaratıldık. Siz herkes kadar bunu yapacak güce sahipsiniz, sadece bunu idrak etmeniz gerekiyor.

Klinik Dosyalarından: Bağımlılık Vakası İncelemesi

Şimdi kırk dokuz yaşında olan Jenny daima duyarlı ve sınırlı biriydi. O bir çocukken, babası bir iş adamıydı ve sık sık iş seyahatlerine çıkıyordu. Jenny çoğunlukla kendini yalnız hissediyordu. Yemeğe sığındı ve yemek onun sadık eşlikçisi haline geldi. Jenny'nin diğer tutkusu bir balerin olmaktı, ama bale okuluna başvurduğunda, ona balede ciddi bir kariyer için fazla kilolu olduğu söylendi. Dans etmeye devam etmesine rağmen, kilolarıyla mücadele etti ve sık sık yaralandı. Özellikle kötü bir diz yaralanmasından sonra, doktoru ağrı için Oxy-codone ve ilintili endişe için Xanax verdi. Ancak, yarası iyileş-

tikten sonra da endişe ve korkularıyla başa çıkmak için bu ilaçları ve diğer reçeteli ilaçları kullanmaya devam etti. En sonunda baleyı tamamen bıraktı.

Jenny en sonunda evlendi ve hayatı daha iyileşti; kendini daha mutlu hissetti ve ilaçları bırakabildi. Ama ikinci çocuğu doğduktan sonra, depresyonu ve anksiyetesi geri döndü ve bir kez daha stresiyle başa çıkabilmek için reçeteli ilaçlara sığındı. Çok geçmeden onda bazı hastalık belirtileri ortaya çıktı ve farklı doktorlar ona kronik yorgunluktan, spastik kolona ve dikkat eksikliği sendromuna kadar değişik hastalık tanıları koydular; tüm bunlar Jenny'yi bu yeni sorunları giderek yükselen dozajlarda ilaçlarla tedavi etmeye sevk etti. Bu noktada, ortada bir sorun olduğunu fark eden bir doktor ona reçeteler yazmayı reddetti ve bağımlılık sorunuyla başa çıkması gerektiğini söyledi.

Uyuşturuculara, yemeğe, sekse, kumara, başkalarını kurtarmaya ve Jenny'nin durumunda olduğu gibi, reçeteli ilaçlara bağımlılık üzüntü, endişe, öfke, kaybedilmiş sevgi, can sıkıntısı veya düşük özsaygısı gibi başa çıkamadığımız duyguları örtbas etmek için kullanılır. Bağımlılıklar ayrıca iştirmek istemediğimiz sezgisel mesajları engeller. Bağımlılık maddeleri ruhsal bir boşluğu, var olduğunu bile bilmediğimiz "isimsiz bir boşluğu" doldururlar.

Ama bağımlılık maddelerin basit kullanımı değildir. O iş, okul, ev ve diğer ilişkiler ile ilgili sorunlara yol açan baskın bir kullanımdır. Bağımlılık bizim, kendimiz de dahil olmak üzere, herkese karşı sorumluluklarımızı ihmal etmemize, işe geç kalmamıza, hiç gidemememize ya da işten atılmamıza neden olur. Bazen bağımlılık fiziksel olarak tehlikeli olacağı dereceye yükselebilir, kazalara ya da daha kötüsüne yol açabilir. Ama kötü sonuçlarına rağmen biz o zorlayıcı davranışı bırakamayız.

Jenny uyuyabilmek, endişeden kurtulmak, ayaklarındaki ve omurgasındaki -balede kalma yaralardan kaynaklanan kronik ağrıyla başa çıkabilmek için Oxycodone ve Xanax almaya devam etti. Böylece Jenny bize başvurduğunda yaptığımız ilk şey, onun “yeni hastalıklarının” (yorgunluğun, bağırsak şikâyetlerinin ve dikkat eksikliği sendromunun) herhangi birinin bu ilaç kullanımından kaynaklanıp kaynaklanmadığını saptamaya çalışmak oldu.

Oxycodone’un yan etkileri uyuşukluk, yorgunluk, dikkat ve bellek zayıflığı ve kabızlıktır. Xanax ve diğer “benzodiazepinler” de dikkat ve bellek sorunlarına neden olur. Jenny’ye uyku, endişe ve ağrı için aldığı ilaçların tüm bu yeni sağlık sorunlarına neden oluyor olabileceğini söylediğimde, o bana buna değdiğini söyledi. Oxycodone olmadan ağrıya dayanabileceğini hissetmiyordu ve bu konuda çok savunmacı davranarak bana bunu neden “anlamadığımı” sordu. Sakinleştikten sonra, bana hayatında bir kriz noktasında bulunduğunu söyledi. Dikkatsiz otomobil kullandığı için ehliyeti elinden alınmıştı ve ilaç kullanımı evlilik ve aile yaşamlarını çok etkilediği için kocası onu boşanmakla tehdit ediyordu.

Jenny’ye, uyuşturucu ilaç bağımlılığıyla ilgili sorunlar tüm dünyada tırmanışta olduğundan, bu konuda yalnız olmadığını ve bunda utanılacak bir şey olmadığını söyledim. Morfin, kodein, Dilaudid, Demerol, eroin ve Oxycodone. “uyuşturucu” reseptörünü; yani duygu-durum, özsaygısı, ruhsal doyum, ağrı ve uyku için aynı olan beyin/beden reseptörünü etkileyen uyuşturucu ilaçlardır. Onlar ister bir doktor tarafından verilsin, isterse “sokaktan” almış olun, eğer bu ilaçları kullanırsanız, hızla bir dayanıklılık geliştirirsiniz, yani arzu edilen etkiyi hissetmek için giderek o ilacın daha fazlasına ihtiyaç duyarsınız. Xanax, Ativan, Valium ve Klonopin farklı bir reseptörü,

GABA reseptörünü etkiler. Bu alkol tarafından etkilenen ile aynı reseptördür. Bu ilaçların gücü o kadar yoğundur ki siz onları aniden bırakamazsınız, çünkü bu nöbetlere ve ölüme neden olabilir.

Jenny'ye, Oxycodone ve Xanax'ı bırakmak için desteğe ihtiyacı olduğunu söyledim. Bedeninin ilaçlardan yavaş yavaş kurtulmasına yardımcı olmak için rehabilitasyona (klinik programına) girmeye ek olarak, anksiyete, uykusuzluk ve eski atletik yaralarla başa çıkmak için yeni beceriler öğrenmeliydi.

Bir sürü çekincesi olmasına rağmen, Jenny bir ay sonra bir uyuşturucu bağımlılığı iyileşme birimine gitti ve orada reçeteli uyuşturuculara olan bağımlılıkları tedavi edildi. Doktorlar onun almakta olduğu ilaçları yavaş yavaş kestiler ve sonra Jenny kalp çarpıntısını tedavi etmek için bağımlılık yapmayan bir ilaç klonidini aldı. Sonra, taburcu edildiğinde Oxycodon'a geri dönmesini önlemek için, Jenny'ye bir koruyucu bakım programı sunuldu.

Bir ağrı tedavisi ekibi Jenny'nin omurgasını ve ayaklarını değerlendirerek ona bale yıllarından kalma artrit tanısı koydu. Bunun tedavisi için Jenny yüksek dozlarda C vitamini, üzüm çekirdeği ekstresi ve glukozamin sülfat almaya başladı. Bu takviyelerin yanı sıra, haftalık yoga, akupunktur ve Yamuna body rolling tedavileri Jenny'nin kendi doğal şifa güçlerinden yararlanmasına yardımcı oldu. Eğer durum kötüye giderse o her zaman, tedavi ekibinin katı gözetimi altında methadon, levometadil, naltrekson ya da buprenorfin kullanabilirdi.

Rehabilitasyon biriminde Jenny diyalektik davranış terapisi (DBT) denen ve madde bağımlısı insanlar için oluşturulmuş olan bir terapi programına katıldı. Bir farkındalık eğitimi biçimi olan DBT, onun anksiyetesini kontrol etmeyi öğrenmesine yardımcı oldu. Jenny, farmasötik ilaçlar ile tamamlayıcı

ilaçları birleştirme biliminde ehil olan bir psikiyatr ile çalıştı. Böylece çarkıfelek, limon otu ve 5HTP ile birlikte, Zoloft ve Remeron adlı ilaçları kullanmaya başladı.

Son olarak, Jenny'nin bir mesleki danışman ile güçlü bir uzun-vadeli plân oluşturması gerekiyordu. Jenny, uyuşturucu ilaç kullanımının, ağrılarının, endişesinin ve uykusuzluğunun, büyük ölçüde, bale kariyeri kısa kesildikten sonra bir yön bulamamasından kaynaklandığını görmeye başladı. Mesleki danışmanı onun, çocuklar için bir dans okulu açmak da dahil olmak üzere, seveceği bir işi yapmasını sağlayacak bazı alternatifleri tanımlamasına yardım etti.

Jenny, kendini tanıma ve özgüvenini pekiştirme konusunda aldığı yardıma ek olarak, bağımlılığına katkıda bulunan duygulara hitap etmek için onaylamalar yaptı. Anksiyete için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Güvendeyim); depresyon için (Şimdi diğer insanların korkularını ve sınırlamalarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum); panik için (Ben muktedir ve güçlüyüm. Hayatımdaki tüm durumlarla başa çıkabilirim. Ne yapacağımı bilirim. Güvende ve özgürüm) ve bağımlılık için (Şimdi ne kadar harika olduğumu keşfediyorum. Kendimi sevmeyi ve kendimden zevk almayı seçiyorum).

Güçlü, bütünleştirilmiş bir plân oluşturmak için tüm bu tedavileri bir araya getirmek Jenny'nin kendini bulmasına yardımcı oldu. O, hayatındaki belirsizlik ve acı ile yüzleşebildi ve bağımlılığını yendi.

Üçüncü Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

Üçüncü duygusal merkez hafif ya da ciddi sindirim bozuklukları; kan şekeri, kilo ve bağımlılık sorunları gibi geniş

bir sağlık sorunları yelpazesini kapsar. Ama tüm bunların temelinde özsaygısından yoksunluk ve içsel ihtiyaçlar ile dışsal sorumluluklar arasında bir denge kuramamak yatar. Kendinizi iyi hissettiğinizde ve sağlıklı bir özsaygısına sahip olduğunuzda, üçüncü duygusal merkezde kalıcı bir sağlık yaratabilirsiniz. Duygusal ve fiziksel olarak ne kadar sağlıklı olduğunuz konusunda bedeninizin size verdiği mesajlara bakın. Dengesizliğinize katkıda bulunan stres etkenlerini tanımlayın. Eğer onun uyarılarını dinlerseniz, bedeniniz bu etkenleri size bildirir.

Bir kez yolunuzu kesen olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışları değiştirdiğinizde ve kendinizi aileyle, işle ya da başkaları için yaptıklarınızla değil, kim olduğunuzla tanımlamayayı öğrendiğinizde, sağlığınıza kavuşursunuz. Zayıf yanlarınızı bilin, ama onların üzerinde durmayın ya da onlardan kaçmayın. Öz-değerinizi besleyin ve yaratılıştan gelen bir iyiliğe sahip olduğunuzu idrak edin. Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelere şu bildirimle karşı koyun: “Ben yeterince iyiyim, yeterliyim. Değeri mi kanıtlamak için aşırı çalışmak zorunda değilim.”

Kendinizi sevin, o zaman her şey yolunda olur.

TATLI DUYGU

Dördüncü Duygusal Merkez: Kalp, Akciğerler ve Memeler

Dördüncü duygusal merkez, kendi ihtiyaçlarınız ile ilişki içinde olduğunuz kişinin ihtiyaçları arasında denge kurmakla ilgilidir. Eğer bunu yapamıyorsanız, bedeniniz yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, kalp krizi, kistler, mastit, kanser, zatlürree, astım, öksürük ya da nefes darlığı gibi, kalbiniz, memeleriniz veya akciğerlerinizle ilgili sağlık sorunları yaratarak size bunu bildirecektir. Dördüncü duygusal merkezde sağlıklı olmanın sırrı, başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını da dikkate alarak, kendi ihtiyaçlarınızı ve duygularınızı nasıl ifade edeceğinizi öğrenmektir. Bu bir verme ve alma meselesidir.

Tıpkı diğer merkezlerde olduğu gibi, bedeninizin hangi bölümünün etkilendiği, bir ilişkide duygularla başa çıkma konusundaki dengesizliğe hangi davranışın ya da olumsuz düşünce kalıbının neden olduğuna bağlı olacaktır. Duygularıyla temasta olmayanlar kalp sorunlarına yatkındırlar; duygularına boğulan insanlar çoğunlukla akciğer sorunları yaşarlar; ve duygularının sadece olumlu yanını ifade edenler meme sorunları geliştirirler. Bu konuda daha sonra her bir beden bölümünü ele aldığımızda daha ayrıntılara gireceğiz. Ancak, genel olarak konuşursak, dördüncü duygusal merkezin sağlığıyla ilişkili olumsuz düşünceler ve davranışlar çoğunlukla anksiyete, asabiyet, depresyon ve uzun-vadeli duygusal sorunlardan

kaynaklanırlar. Dördüncü duygusal merkez sağlık sorunları olan insanlar hayattan korkar ve iyi bir hayat yaşamaya lâıyk olmadıklarını hissederler; onlar aşıkâr bir biçimde sevinçten yoksundurlar. Ayrıca aşırı annelik yapma ve başkalarının duygularına öncelik verme eğilimindedirler.

Eğer siz kalp, meme ya da akciğer sorunlarına sahipseniz, bedeniniz size bir yandan bir ilişkinin duygusal sağlığını beslerken, kendi duygusal sağlığını nasıl koruduğunuzu incelemeniz gerektiğini söylemektedir. İşaretler bir kalp krizi ya da meme kanseri kadar ciddi olmayabilir; onlar meme hassasiyeti, hafifçe yükselmiş kan basıncı ya da akciğer gerginliği kadar süptil olabilir.

Sağlığınızdaki bu hafif değişikliklere dikkat etmek birinci adımdır. Daima olduğu gibi, her ciddi sağlık sorunu için tıbbi yardım arayın, ama ayrıca o sağlık sorunlarının duygusal veçhelerine bakmayı unutmayın. Sizin hedefiniz davranışlarınızı ve düşüncelerinizi -başkalarına yardım etmek için harcadığınız çaba ile kendinize harcadığınız enerji miktarı arasında rahat bir denge bulabilecek şekilde- dönüştürmektir.

Dördüncü Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Louise'in onaylama teorisi, dördüncü duygusal merkez organlarının sağlığının ardındaki süptil duygusal farklılıkları araştırır. Bu bölgelerdeki sağlık, sizin tüm duyguları tam olarak ifade edebilme yeteneğinize ve öfkeyi, düş kırıklığını, endişeyi, yani sözde olumsuz duyguları -onlara boğulmadan- deneyimleme kapasitenize bağlıdır. Ancak o zaman öfkeyi gerçekten aşmak ve bağışlamanın, sevmenin, sevinci tekrar deneyimlemenin bir yolunu bulmak mümkündür. O ister sevgi ve

sevinç, isterse korku ve öfke olsun, tüm duygularınızı bilmek, hissetmek ve ifade etmek sağlığınız için iyidir. Bu duygular sizi yaşam boyunca sürekli hareket halinde tutar ve Louise'in dediği gibi, bu kanınızın kalbinizden ve kan damarlarınızdan akar halde kalmasına yardımcı olur. Aslında, “duygu” (emotion) sözcüğünün kökeni Latince'ye dayanır ve “hareket etmek” anlamına gelir.

Nihai hedef, olumsuz düşünceleri ve davranışları olumlu yönde dönüştürmek ve -kan basıncını ve kolesterolü düşürmek, astım belirtilerini hafifletmek, meme kistleri ve diğer meme sorunları riskini artıran hormon düzeylerini dengelemek gibi- gerçek fiziksel değişimler sağlamak için onaylamaları kullanmaktır.

Kalp sevinç ve güvenlik merkezini temsil eder, böylece kalp sorunları ve yüksek kan basıncı uzun zamandır var olan duygusal sorunlar ve sevinçten yoksunluk ile ilişkilidir. Dolayısıyla, kalbin bir bütün olarak, özellikle de yüksek kan basıncı ve yüksek kolesterol açısından sağlığı, sizin hayatta sevinç bulma ve o sevinci duygularla ifade etme yeteneğinize bağlıdır. Direnmek ve önünüzde olanı görmeyi reddetmek, arteriyoskleroz ile, yani damarların daralıp sertleşmesiyle ilişkilidir. Para ya da mevki uğruna kalbindeki tüm sevinci yok etmek kalp krizleriyle ilişkilidir. Eğer solunum ya da akciğer sorunlarına Louise'in onaylama teorisiyle bakarsak, eğer soluk almakta zorlanıyorsanız, hayatı bütünüyle içinize almaktan korktuğunuzu veya bunu reddettiğinizi görürüz. Son olarak da, başkalarına aşırı annelik etme, partnerinizin duygularına öncelik verme eğilimi ve kendinizi besleyememeniz kistler, hassasiyet ve yumrular gibi meme sorunlarıyla bağlantılıdır.

Peki, olumsuz düşünceler, davranışlar ve dördüncü duygusal merkez arasındaki zihin-beden bağlantısı hakkında bi-

lim ne söylemekte? Tıp bilimi onaylamaların bu organların sağlığına yardımcı olabileceği görüşünü destekliyor mu?

Evet, destekliyor! Endişemizi, düş kırıklığımızı, depresyonumuzu ve kayıp aşkın acısını dönüştürerek, kalbimizi, akciğerlerimizi ve memelerimizi tekrar sağlığına kavuşturabiliriz.¹ Aslında, birçok inceleme duyguların nasıl ifade edildiği ile dördüncü duygusal merkezin organlarındaki hastalıklar arasındaki bağlantıyı göstermiştir.

Sadece kalp hastalıklarına bakarak bile, erkeklerin ve kadınların kalp krizlerini deneyimleme biçimlerinde bunun bir örneğini görebiliriz. Genelde, kadınlar kalp hastalıklarını erkeklerden farklı bir biçimde deneyimlerler. Bir kalp krizi geçirirken, erkekler daha belirgin bir belirtiler kalıbı sergilerler: Göğsün sol tarafında başlayıp çeneye ve sol koldan aşağı yayılan klasik ağrı. Kadınlarda bu böyle değildir; kadınlar kalp krizi geçirirken tekbiçimli bir belirtiler kalıbı sergilemezler. Onlar göğüs kafesinin altında ani bir sindirim sıkıntısı, ona eşlik eden endişe ve diğer birçok belirtiyi yaşayabilirler.²

Bilim beyin ile kalp arasında bir bağlantı bulunduğunu göstermiştir; yani kalp krizlerinin ifadesinde erkekler ile kadınlar arasındaki bu farklılık belki onların beyin donanımlarıyla ilişkilidir. Bunu akılda tutarak, kalp krizi tarzlarına bakabilir ve onların duyguların beyinde ele alınma biçimine aynalık ettiklerini görebiliriz. Kadınların beyinleri sürekli olarak hem olgudan hem de duygudan gelen bilgiyi kullanacak şekilde yapılandırılmışken, erkekler duyguyu bir kenara atıp, en çok beynin mantık bölgesini kullanma eğilimindedirler. Kadınlar, beyinleri daha bütünlenmiş olduğundan, duygularını sözcüklerle çok daha kolayca ifade edebilir ve bu yüzden zor sorunlar hakkında tartışmaya girmek isterler. Erkekler bunu yapmakta çok daha zorlanırlar ve sonuç olarak bu duygular fi-

ziksel ya da fizyolojik tepkilere dönüşebilir.³ Belki erkeklerin patlayıcı kalp krizleri geçirmelerinin nedeni duyguların en sonunda bir biçimde ortaya çıkmalarının gerekmesidir ve onlar aniden ve aleni bir biçimde ortaya çıkarlar. Bu sorunun yanıtı kesin olarak bilinmiyor. Ama kalp krizleri söz konusu olduğunda, öyle görünüyor ki kadınların kalpleri kısık ateşte pişerken, erkeklerin kalpleri fokur fokur kaynıyor; duygular ve kalp krizi belirtileri ilişkili görünüyor.

Kalp krizi ile duygular arasında bilim tarafından ortaya koyulmuş başka önemli bağlantılar vardır. Örneğin, sevdikleri birinin ölümü gibi büyük bir kayıpla başa çıkmakta zorlanan insanların bu kaybın ardından bir yıl içinde kalp krizinden veya kalp hastalığından ölmeleri daha büyük bir olasılıktır. Doğrudan bir emekliliği ya da bir kariyer kaybını izleyen kalp krizlerini de sık sık görüyoruz.⁴ Bu iki kayıpla birlikte gelen umutsuzluk ve başarısızlık hisleri çok güçlü olabilir ve kalp sağlığını etkileyebilir.⁵ Aslında, bu hislerin kalp hastalığına neden olma konusunda günde bir paket sigara içmekle aynı riski içerdiği bir inceleme tarafından gösterilmiştir!⁶

Diğer incelemeler kalp hastalığı ve kalp krizleri ile “A Tipi” denilen kişilerin kişilik özellikleri arasında bağlantı kurmuştur. Bu insanlar saldırgan ve aşırı rekabetçi olmaktan güç bulurlar. Bu varoluş halini sürdürmek için, bedenleri stres hormonlarının sürekli akışına ihtiyaç duyar; bu da kan basıncını yükseltir ve atardamarları tıkar.⁷ Ama biz düşüncelerimizi değiştirebilir ve kalp sağlığımızı olumlu biçimde etkileyebiliriz. Örneğin, bir inceleme hepsi A Tipi kişilik olan ve kalp krizi geçirmiş olan bir grup erkeği izlemiştir. Özellikle düşmanlıklarını ve öfkelerini ifade etme ve aşmayla bağlantılı, uzun zamandır var olan duygusal sorunlarıyla ilgili düşünce ve davranışlarını nasıl değiştirecekleri konusunda danışmanlık hiz-

meti alanların kalp sorunlarının tekrarlanma oranının, bu hizmeti almayanlardan çok daha düşük olduğu görülmüştür.⁸

Bilimciler, özellikle endişe, depresyon ve öfke gibi duyguların bastırılmasının -kan damarlarının sertleşmesi anlamına gelen- yüksek tansiyon yaratmakta rol oynadığını görmüşlerdir. Öyleyse bizi depresyondan yüksek tansiyona götüren domino etkisi nedir? Depresyon beynin norepinefrin salgılamasına neden olur ve o böbreküstü bezlerini gerilime sokar. Bu da böbreküstü bezlerinin çok fazla kortizol salgılamasına neden olur, bu da sitokinler gibi yangısal maddelerin bol miktarda akışını başlatır. Bu sitokinler oksijenin “serbest radikaller” haline gelmesine neden olur, bu da kandaki kolesterolün sertleşip atardamarlara yapışarak onları tıkamasına ve kan basıncının yüksek tansiyon düzeyine çıkmasına yol açar. İşte bizi depresyondan yüksek tansiyona götüren, duyguları beyinden kalbe götüren domino etkisi budur. Ve bu, duyguları engellemenin kan akışında engellere neden olabileceğini göstermektedir. Benzer bir yangısal tepki kronik düş kırıklığı yaşayan insanlarda görülmüştür.⁹

Bastırılmış duygu ile kan damarlarının sağlığı arasındaki bağlantı, “kırk kalp sendromu” olarak da bilinen stres kardiyomiyopatisi (kalp kasının akut veya kronik hastalığı) denen bir sendromu gözden geçiren sayısız incelemede de gösterilmiştir. Bu durum (örneğin, sevilen birinin ölümünün ardından çekilen) üzüntü, korku, aşırı öfke ve sürpriz gibi duygusal stres yaratıcı etkenleri takiben meydana gelebilir. İncelemeler göstermiştir ki, öfkelerini derine gömen, ifade etmeyen hastalar daha yüksek oranda bir kan damarı daralması yaşarlar ki bu da kan basıncını yükseltir ve kalbe kan akışını azaltır.¹⁰

Özellikle endişe, depresyon ve öfke gibi duyguların bastırılmasının kan basıncı sorunlarında bir rol oynadığı iddiasını

bilim genel olarak desteklemektedir.¹¹

Duyguları ifade etmek ile sağlık arasındaki aynı bağlantı akciğerlerimiz için de geçerlidir.¹² Bir incelemede, astım hastalarına “duygusal zekâ” veya farkındalık terapisi öğretilmiş ve bu onların solunum belirtilerini başarıyla düzeltmiştir. Bu çalışma onlara hissettikleri duyguyu isimlendirmeyi, ona hangi senaryonun neden olduğunu göstermeyi ve duyguyu yatıştırmak için sağlıklı, dengeli bir tepki seçmeyi öğretmiştir. Duygusal zekâyla davranışları onların bronşiyal astım nöbetlerine yatkınlıklarını azaltmış ve yaşam kalitelerini artırmıştır.¹³

Bilimsel araştırma duygusal sağlığın memelerin sağlığını etkilediğini de göstermiştir. Özellikle başkalarını yaşam boyu aşırı beslemek, öfkeyi ifade edememek ile meme kanseri riski arasında bir ilişki vardır.¹² Aslında, çocuk yetiştirmeye bir özsaygısı kaynağı ve bir dişi kimlik olarak bel bağlayan kadınlar meme kanseri konusunda daha büyük bir risk altındadırlar.¹⁴

Belki meme sorunları olan kadınlar duygularını ifade etmeyerek diğer insanlara karşı duyarlı ve özenli davrandıklarını düşünmektedirler. Ama gerçekte, kendini feda etmek kimseyi beslemez ve o memeleriniz için kötüdür. Öfkenin, depresyonun ve endişenin uzun-vadeli sağlıksız ifade edilişi stres hormonu kortizolün normal düzeylerini bozar; bu da bedenin kanseri önleyecek bağışıklık kapasitesini düşürebilir.¹⁵ Bir inceleme göstermiştir ki, meme kanseri olan kadınların yüzde yetmiş beşi kendini feda etme eğilimindedir ve kendilerinden daha çok başkalarını beslemektedir.¹⁶ Ve meme kanserinden kurtulmak için sevecen bir destek almanızın, başkalarına verdiğiniz sevgi ve destek kadar önemli olduğu görülmüştür.¹⁷

Artık dördüncü duygusal merkez onaylama teorisinin ardındaki bilimi anladığımıza göre, bu hastalıkları iyileştirmek için gerçekten ne yaptığımıza bakalım.

Kalp Sorunları

Bu ister göğüs ağrısı, kalp çarpıntısı, yüksek kan basıncı, bayılma nöbetleri, isterse tıkalı atardamarlar olsun, kalple ilgili sorunlar yaşayanlar duygularını ifade etmekte zorlanan insanlardır. Onlar patlak vermeyi bekleyen büyük bir bastırılmış duygu birikimine sahiptir ve bunu ara sıra ateşli ve tutku-lu öfke ve düş kırıklığı krizleri veya açıklanmayan ve beklen-medik ani geri çekilmelerle yaparlar. Duygusuzluk ile ateşli tutku arasındaki salınımları bu insanların çevrelerindeki in-sanlarla ilişki kurmalarını zorlaştırır ve onlar bazen, ilişkile-rin getirdiği endişeyle başa çıkmaktansa yalnız yaşamayı ter-cih ederler.

Kalple ilgili belirtiler, tehlikesiz görünenleri bile, ciddi olabilir; bu yüzden, kalbinizde bir sorun olduğunu gösteren herhangi bir belirti yaşarsanız, bir doktora görünün. Ama davranışlarınızı ve düşünce kalıplarınızı değiştirerek sağlığa daha uzun-vadeli bir yaklaşımda bulunmanız da önemlidir.

Bedeninizin size sağlık sorunlarınızın altında yatan duy-gular hakkında verdiği mesajları dinleyin ve sonra onaylama-lar yaparak zihin-yapınızı değiştirmeye çalışın. Örneğin, ge-nelde kalp sorunları uzun zamandır süren ve kalbi katılaştır-mış, sevinci engellemiş olan duygusal sorunlardan kaynakla-nır. Bu yüzden bizim kalbimizi açmamız ve sevincin içeri gir-mesine izin vermemiz gerekir. Olumsuz hislere karşı koymak için iyi bir genel onaylama şudur: “Sevinç. Sevinç. Sevinç. Se-vincin zihnimden, bedenimden ve deneyimimden akmasına sev-giyle izin veriyorum.” Atardamarların sertleşmesi ya da arter-yoskleroz direngen bir niyetten, katılaşmış dar-kafalılıktan ve hayatta iyiyi görmeyi reddetmekten kaynaklanır. Eğer siz bu sorunlara sahipseniz, kendinize şu onaylamayla yardımcı ola-

bilirsiniz: “Hayata, sevinç ve mutluluğa tamamen açığım. Her şeyi sevgiyle görmeyi seçiyorum.” Kolesterol sorunları mutluluğu kabul etmekten korkmak ya da kabul edememekle ilgilidir. Kolesterol yüzünden tıkanmış sevinç kanallarını açmak için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Hayatı sevmeyi seçiyorum. Sevinç ve mutluluk kanallarım sonuna kadar açık. Almak güvenli bir şeydir.” Yüksek kan basıncıyla ilişkili, çoktan beri süren, çözülmemiş duygusal sorunları azaltmak için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Geçmiş sevinçle bırakıyorum. Huzur içindeyim.” Bunlar en yaygın kalp sorunlarının bazılarıdır. Louise’in tavsiye ettiği daha belirli onaylamalar için, 11. Bölüm’de yer alan tabloda kendi hastalığınıza bakınız.

Kalp sağlığını korumak için yapmanız gereken önemli çalışma duygularınızla daha çok temasta olmak ve onları içlerinden geçmenize yardımcı olacak biçimlerde ifade etmeyi öğrenmektir. Duygularınıza dikkatinizi verin, ama onları yargılamayın. O duyguya neyin neden olduğunu belirlemeye çalışın. Analitik becerilerinizi sınavarak ve başlangıç noktasını ve karakterini belirlemek için duygularınızı dikkatle inceleyerek, sorun-çözücü sol beyniniz ile duygusal sağ beyniniz arasında bağlantı kurarsınız. Bu sizin o karmaşık duyguları -önce kendinize, sonra da çevrenizdeki insanlara- ifade etmeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır. Duygularınıza dikkat etmeniz kaydettiğiniz ilerlemeyi belirlemenize de yardımcı olacaktır. Eğer diğer insanların çevresindeyken duygularınızı yönetmekte hâlâ zorlanıyorsanız, belli durumlarda panik ya da asabiyet hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Bu durumlara -duygulara boğulmak ve içinize çekilmek zorunda kalmamak veya patlamamak için- yavaş yavaş derinlemesine girmeniz önemlidir.

Meditasyon ya da günlük tutmak gibi uygulamalarla da duygularınızla temas kurmaya çalışabilirsiniz. İnternette his-

leri tarif eden sözcüklerin listelerini veren kaynaklar vardır. Bu listeleri gözden geçirin ve onlara aşına olun. Çevrenizdeki insanların kullandıkları sözcükleri tanıyabilmek ve tanımlayabilmek bile duygusal sözcük dağarcığınızı artıracaktır.

Bir kez kendinizi ifade edebildiğinizde, ilişkiler geliştirmeniz daha kolay hale gelecektir. Bu önemlidir. Münzevi bir hayat yaşamamanızı önlemek için elinizden geleni yapmalısınız. Hafta boyunca sizi insanlarla ilişkiye girmeye zorlayacak değişik faaliyetler plânlamaya çalışın. Belki bu zamanın bir kısmını gönüllü bir çalışmayla gençlerle ilişkiye girmek için kullanabilirsiniz. Onlar da, tıpkı sizin gibi, ilişki becerilerini geliştirmeye çalışmaktadırlar. Onların bu konudaki başarılarını ve başarısızlıklarını gözlemleyerek çok şey öğrenebilirsiniz.

Eğer duygularınızı tanımlamayı ve sağlıklı, yapıcı biçimde ifade etmeyi öğrenebilerseniz, kalp sorunlarına yatkınlığınızı azaltabilirsiniz. Aksi takdirde, düş kırıklığınız, öfkeniz, üzüntünüz -hatta sevginiz- şiddetlenip yüksek kolesterole, yüksek kan basıncına ve kalp-damar hastalığına dönüşebilir.

Klinik Dosyalarından: Kalp Sorunları Vaka İncelemesi

Paul, kendini evinde, ailesiyle birlikteyken ve işyerindeki odasında çok rahat hisseden, kırk yedi yaşında bir bilgisayar mühendisiydi. Ama eğer ondan rahatlık kuşağının dışına çıkıp bir kokteyl partisine veya başka bir sosyal ortama katılmasını isterseniz, o huzursuz olur ve içine kapanırdı. Doğal yetenekleri onu çok az insanla ilişki ve etkileşime girmesini gerektiren bir yaşama yöneltmişti; o evinde, ailesiyle birlikteyken bile akşamlarının çoğunu bilgisayarın başında geçirirdi.

Paul'un çocukları büyüyüp evden ayrılana dek her şey iyi

gidiyordu. Çocukları gittikten sonra eşi onunla daha fazla duygusal bağ kurmak istedi. Ama Paul onu karşılık veremedi, daha tedirgin bir hale geldi ve her zamankinden daha fazla içine kapandı. Çok geçmeden kan basıncı yükseldi, kalp çarpıntıları ve göğüs ağrısı çekmeye başladı ve tıbbi kontroller sonucunda kalp damarlarından birinin tıkalı olduğu anlaşıldı.

Paul bize geldiğinde, onun -kalbini ve kan damarlarını iyileştirecek uzun vadeli bir plân yapmasına yardımcı olmak için- önce, sağlıklı bir dolaşım sisteminin nasıl görüldüğünü anlamasına yardım ettik.

Kalp, tüm atardamarlar yoluyla tüm beden dokularına oksijenlenmiş kan gönderen bir kastır. Eğer atardamarlar kolesterolle tıkanır ve arteryoskleroz denen bir hastalıkla sertleşirlerse, insanda yüksek tansiyon ortaya çıkar.

Bedenin geniş atardamar ağı içinde kalbin kendi atardamarları olan koroner damarlar vardır. Eğer bu damarlar yüksek kolesterol düzeyleri ve arteryoskleroz yüzünden tıkanırlarsa, kalp yeterli oksijen alamaz ve bu göğüs ağrısına ya da angina'ya neden olur. Eğer tıkalı koroner damarlar çoğalırsa, kalp kası bir kalp krizi ya da bir miyokard enfarktüsü (kalp kası tıkanıklığı) denen süreçte ölür.

Paul'un birinci sorunu arteryoskleroz idi, ama koroner kalp hastalığına da sahipti. Koroner damarlarından biri tıkalıydı ve yaşadığı göğüs ağrısı angina idi. Bir kalp krizi geçirmemiş olduğu için şanslıydı. Paul, koroner damardaki yüzde doksan tıkanıklıktan kurtulmak için acil bir kalp kateterizasyonu yaptırmayı seçti. Ancak, eğer yaşam tarzını değiştirmezse diğer koroner damarların da yakında tıkanacaklarını öğrendi. Neyse ki, arteryoskleroza yönelik çözümlerin birçoğu -kolesterol düzeylerini düşürmek ve damar duvarlarındaki sertliği gevşetmeye çalışmak- koroner kalp hastalığını da tedavi eder.

Paul'un kalp çarpıntılarına bir kalp ritim bozukluğu olan ventriküler taşikardi tanısı koyuldu. Kalbin sağ tarafının içinde sinoatriyal düğüm ve Purkinje lifleri denen ve kalp atış hızını ve ritmini kontrol eden karmaşık bir dizi sinir lifi vardır. Eğer yakındaki koroner damarlar tıkanırsa, normal kalp ritmi bozulur ve taşikardi veya fibrilasyon gibi bir aritmi ortaya çıkar. Burada, çözüm sadece damarları açmak değil, anormal bir ritim yaratmış olan bozuk sinir sistemini de onarmaktı.

Kalp çarpıntılarından kurtulmak için, Paul'un hem yaşam tarzını değiştirmesi hem de ilaç alması gerekiyordu. Kalp doktoru ona katı bir kısa-vadeli ilaç tedavisi verdi; bunlar (eğer göğüs ağrısı çekerse) dil-altı nitrogliserin hapi, bebek aspirini, verapamil adlı bir kalsiyum kanal blokörü, bir beta blokörü ve kolesterol düşürücü Lipitor idi. Paul, ayrıca, hızlı veya düzensiz kalp atışlarına yol açabileceği için Viagra gibi cinsel iktidarsızlık ilacı kullanmaması konusunda da uyarılmıştı.

Ama bu sadece ilaç tedavisiydi. Eğer hastalıktan, hatta koroner damar bypass ameliyatından kaçınmak istiyorsa, Paul'un sağlıklı yaşam tarzını değiştirmesi gerekiyordu. Böylece yaptığımız ilk şey onun anksiyetesini ele almak oldu. Paul, korkularından kurtulmasına ve onlarla başa çıkma yolunu -sigara içmeyi- bırakmasına yardımcı olması için bir danışmanla çalıştı; o, "sinirlerini" yatıştırması için sigarayı kullanıyordu. Danışmanı ile birlikte oluşturdıkları program onun anksiyetesini azaltıp kan basıncını düşürmek ve sigarayı bırakmasına yardımcı olmak için kısa-vadeli olarak Klonopin ilacını, uzun vadeli olarak da farkındalık alıştırma programını ve bilişsel davranış terapisini kullanmasını içeriyordu.

Paul'un kilo vermesi önemliydi. Bildiğiniz gibi, yağ ve kolesterol sorunları el ele gider. Böylece, Paul'le birlikte, onun sürdürebileceği bir egzersiz rutini bulduk. O, her gün yirmi-

otuz dakika sabit bir bisiklet kullanarak dokuz kilo verdi.

Paul ayrıca bir besin terapistine gitti; bu uzman onu folik asit, B6, B12, C vitamini, kalsiyum, kromium, bakır, çinko, selenyum ve alfa-tocetrienol içeren bir farmasötik sınıf multivitamin ve antioksidan kürüne başlattı. Bu takviye plânlarını oluştururken bir uzmanla çalışmak önemlidir, çünkü o aldığınız reçeteli ilaçlara göre tavsiyelerini değiştirebilir. Paul, kan basıncı için, doktorunun izniyle, stevia (şeker otu), Hawthorn, dandelion (karahindiba çiçeği) ve likopen kullandı.

Bunlara ek olarak verilen çok önemli bir takviye koenzim Q10 idi. Bu takviye kritik bir öneme sahipti, çünkü Paul statin Lipitor alıyordu. Statin ilaçları kalp hastalığı riskinizi düşürebilmekle birlikte, bedeninizin koenzim Q10 düzeylerini de düşürür. Beden tarafından doğal olarak üretilen bu madde tüm hücrelerin işlevini yerine getirmesi için gereklidir. O yüzden bu maddeyi tazelemek kritik bir öneme sahiptir.

Eğer Paul'ün kalp doktoru Lipitor'un ters etkilerinin çok fazla olduğuna karar verirse, Paul'ü daha doğal bir yola geçirebilirdi. Kızıl maya pirinci (kırmızı mayada fermente edilmiş pirinç) bazı büyük statinlerinkine benzer sonuçlar üreten alternatif bir besin takviyesidir. Aslında, bir başka reçeteli ilaç olan Lovastatin kızıl maya pirincinden sentezlenmiştir. Mikro-yosunda, somon balığında, alabalıkta ve karideste bulunan bir antioksidan olan Astaksantin karotenoid de kolesterol üzerinde statinimsi etkiler yapar.

Paul ayrıca atardamar zarlarını sağlamlaştırması ve duygu-durumunu dengelemesi için DHA almaya başladı. Ayrıca kalbini ve beynini korumak için asetil-L-karnitin aldı. Ve kalp sağlığına ve depresyondan kurtulmasına yardımcı olması için Sibiry Ginsengi almaya başladı. Doktorunun izniyle, bir akupunktur ve geleneksel Çin tıbbi uzmanına gitti; bu uzman ona

kolesterolünü ve kan basıncını düşük tutmak için bazı şifalı bitkiler verdi. Bunlar Eucommiae, ramulus (dalcık), scutellariae (takke otu) ve Prunella idi.

Paul ayrıca hiperbarik (yüksek basınçlı) oksijen tedavisi almayı da düşündü, çünkü uzun sürmüş stres ve yüksek tansiyonun kan damarlarına verdiği zarar bu tedaviyle düzeltilebilir.

Paul, sağlık durumunu olumsuz biçimde etkileyen davranışlarını ve inançlarını değiştirmek için onaylamaları da kullandı. Genel kalp sağlığı için (Kalbim sevgi ritminde atıyor); kalp sorunları için (Sevinç. Sevinç. Sevinç. Sevincin zihnimden, bedenimden ve deneyimimden akmasına sevgiyle izin veriyorum); damar sağlığı için (Sevinçle doluyum. Sevinç kalbimin her atışıyla içimden akıyor); endişe için (Kendimi seviyor, ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Emin ellerdeyim). Paul ayrıca duyguyu öğrenmek için de çalıştı. Hisleri tarif eden sözcüklerin listelerini inceledi ve yavaş yavaş ihtiyaçlarını kendisine yakın olan insanlara ifade etmeye başladı. Eğer duyguya boğulduğunu hissederse, artık kaçmak veya patlamak yerine, durup neler olup bittiğine bakabiliyordu.

Düşüncelerini ve eylemlerini değiştirerek, Paul diğer insanları da içeren sağlıklı ve mutlu bir gelecek yaratabildi. O, kendi duygularını ifade etmeyi ve çevresindeki insanların duygularını işitmeyi öğrendi.

Akciğer Bozuklukları

Bronşit, zatürree, burun akması, öksürük, astım ya da saman nezlesi gibi akciğer ya da solunumla-İlgili sorunları olan insanlar hayata tam olarak bağlanmakta zorlanırlar, çünkü onlar bir duygu bulutunun içinde soluk almaya çalışmaktadırlar. Onların duygusal geçirgenliği ve duyarlılığı o kadar bü-

yüktür ki, bir anda en yüksekten en düşüğe inebilirler ve duyguları çevrelerindeki her şeyden etkilenir. Kalp sorunları olanların tam tersine, akciğer sorunu olan insanlar duygularına *çok fazla* gömülebilir, duygularla çok fazla dolup taşabilirler. Bu onların toplumda ve ilişkilerde duygulara boğulmadan, rahatça işlev yapmalarını zorlaştırır.

Öyleyse siz burun akmalarını, öksürükleri ve göğüs hırıltılarını nasıl aşabilirsiniz? Önce, tüm akut fiziksel sorunlarda olduğu gibi, bir doktora başvurmalısınız. Ama her zaman olduğu gibi, bedeninizin size sağlık durumunuz hakkında verdiği süptil mesajlara da dikkat etmelisiniz.

Solunum sorunları sevdiğiniz ve önemsedığınız insanlarla günlük ilişkilerinizde duygularınızı idare etme kapasitenize bakmanız gerektiğini gösterir. Eğer diğer insanların -öfke, asabiyet, üzüntü gibi- duyguları karşısında aşırı geçirgenseniz, astım nöbetlerine, nezleye, gribe ve diğer solunum yolları sorunlarına yatkın olursunuz.

Akciğer sorunlarıyla ilgili zihin-beden tedavisini tamamlamak için, uzun zamandır eylemlerimizi yönetmiş olan olumsuz düşünce kalıplarını yenmeliyiz. Louise'in akciğer sorunları için onaylamaları, hayatla sıkı bağlar kurma ve hayatı dopdolu yaşama konusundaki korkulara hitap eder. Nezleyi ve gribi yenmek için iyi bir onaylama şudur: "Ben güvendeyim. Hayatımı seviyorum." Öksürük dünyaya şöyle bağırma arzusunu ifade eder: "*Beni görün! Beni dinleyin!*" Tekrarlanan öksürük için Louise şu iyileştirici onaylamayı yapmanızı tavsiye eder: "Ben en olumlu biçimlerde fark ediliyor ve takdir ediliyorum. Ben seviyorum."

Zatürree, anfizem ve kronik tıkalı akciğer hastalığı (COPD) gibi akciğer sorunları hayatı tam olarak, dopdolu yaşamamak ya da kendini yaşamaya lâıyk hissetmemek ile ilişki-

li depresyon, üzüntü ve korkudan kaynaklanır; buna karşı koymak için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Hayatı bütünüyle içime alacak kapasiteye sahibim. Hayatı sevgiyle dolu dolu yaşıyorum.” Akciğer hastalığı, nasıl başa çıkacaklarını bilemedikleri yoğun duygulara sahip olanlarımızın arasında çok yaygındır. Anfizeme gelince, bu insanlar sadece hayatı içlerine almaktan korkmakla kalmaz, hiç soluk almamayı tercih ederler. Onların şu onaylamayı yüksek sesle yapmaları gerekir: “Tam olarak ve özgürce yaşamak benim doğuştan kazandığım bir haktır. Hayatı seviyorum. Kendimi seviyorum. Hayat beni seviyor. Ben güvendeyim.” Zatürree, kendini umutsuz, hayattan yorulmuş hissetmek ve iyileşmesine izin verilmemiş duygusal yaralara sahip olmakla ilgilidir. Baştan başlamak ve eski yaraları iyileştirmek için şu onaylamayı tekrar edebilirsiniz: “Hayatın soluğu ve zekâsıyla dolu Tanrısal fikirleri rahatça içime alıyorum. Bu yeni bir andır.”

Astım, kendini boğulmuş ya da bastırılmış hissederek soluk alamamakla ilgilidir. Eğer astımınız varsa ve kendinizi boğulmuş hissediyorsanız, şu onaylama üzerinde meditasyon yapmaya çalışın: “Şimdi hayatımın sorumluluğunu üstlenmek benim için güvenli bir şeydir. Özgür olmayı seçiyorum.” 11. Bölüm’de yer alan tabloda kendi hastalığınızla ilgili onaylamaya bakabilirsiniz.

Siz bu yeni düşünüş biçimine alıştıkça ve onaylamaları kullandıkça, olumsuz düşünce ve davranışlarınız değişmeye başlayacaktır. Bu kritik bir zamandır, o yüzden bu uygulamayı sürdürmeye çalışın. Eski alışkanlıklarınızı geliştirmeniz yıllar almıştır ve onlardan kurtulmanız bir zaman alacaktır. Ama bunu yapabileceğinizden emin olabilirsiniz.

Akciğer sorunları olan insanların duygularını kontrol etmeyi, onlara boğulmamayı ve başkalarının duygularının onları

aşırı derecede etkilemesine izin vermemeyi öğrenmeleri gerekir. Beklentiye aykırı görünse de, bunu yapmanın bir yolu duygularınızla farklı bir ilişki yaratmak, onlara yeni bir biçimde uyumlanmaktır. Meditasyon gibi uygulamalar size zihninizi sakinleştirmeyi öğretebilir. Bu uygulamalar sizin duygularınızla daha istikrarlı bir ilişki yaratmanıza yardımcı olabilir. Onlar ayrıca beyninizi -duygularınızı kontrol edebileceğiniz ve onların mevcudiyetine aşırı tepki göstermeyeceğiniz biçimde- yeniden programlamanıza yardımcı olabilir.

Dramatik duygularınızın etkilerini düzeltmenize yardımcı olabilecek bir başka uygulama bir mola düzeni yaratmaktır. Geçmişteki duygusal patlamalarınıza bakın ve onların neden vuku bulduğunu belirlemeye çalışın. Onları ne tetikledi? Onlara yol açacak ne hissediyordunuz? Dönüşü olmayan nokta, uç nokta neydi? Eğer onları tetikleyen şeyleri ve bedeninizin onlara verdiği tepkiyi tanımlayabilerseniz, duygusal kontrol yitimi anında fark etmeyi ve ona izin vermemeyi öğrenebilirsiniz. Bu ilk başta doğal olarak gelmeyecektir, ama gelecektir. Bir kez bedeninizde meydana gelen duyguya-boğulma işaretlerini tanıdığınızda, daha yapıcı bir biçimde tepki gösterebileceksiniz. Bu ister hararetli bir durumu fiziksel olarak terk etmek, isterse duygularınızın yoğunluğunu azaltmak için bir durumdan zihinsel olarak geri çekilmek anlamına gelsin, siz bir mola verebileceksiniz. Farkındalığı (hissettiğiniz duyguyu isimlendirmeyi, ona neyin neden olduğunu görmeyi ve duyguyu yatıştırmak için sağlıklı, dengeli bir tepki seçmeyi) ve olumlu düşünce kalıplarını günlük rutininizin bir parçası kıldığınızda, duygularınızdan daha az sıklıkta geri çekilmek zorunda kaldığınızı göreceksiniz.

Bu eylemler ve onaylamalar sizin duygusal olarak daha dengeli bir hayata yönelmenize yardımcı olacaktır. Eğer sağ-

lıklı akciğerlere sahip olmak istiyorsanız, hislerinizi daha sakin, daha kontrollü bir biçimde ifade etmeyi öğrenmelisiniz. Aynı zamanda hem sakin, kontrollü, sorumlu, hem de heyecan verici ve duygusal olmak mümkündür. Duygularınız ile hayatınızdaki önemli partnerlerin ihtiyaçları arasında denge kurmayı öğrenin ve dördüncü duygusal merkezde sağlığınızın düzelmesini izleyin.

Klinik Dosyalarından: Akciğer Bozuklukları Vaka İncelemesi

Altmış yaşındaki danışanım Mary kendini “insan duygusunun bir kasırgası” olarak tarif eder. O her zaman eleştiriye karşı aşırı duyarlı biri olmuştur ve duygu-durumu ilişki durumuna, banka hesabında ne kadar paranın bulunduğuna, hatta hava durumuna bağlı olarak değişir. Mary, bir an gülerken bir an sonra ağlayabildiğini söyler.

En iyi haliyle tutkulu, en kötü haliyle duygusal olarak değişken olan Mary hiçbir şeyi yarım yamalak yapmaz ve bu onun her bir anı çok derin bir biçimde hissetmesini de içerir. Mary’nin duygu-durumu değişiklikleri onun davranışından ne bekleyeceklerini asla bilmeyen arkadaşları için çok yorucudur; Mary’nin hayatında her zaman yeni bir dram var gibi görür. O, duyguları üzerinde neden bu kadar az kontrole sahip olduğunu anlamak için terapiye başladı. Bir terapist ona bipolar II (bipolar bozukluğun daha az manik biçimi) tanısı koyarken, bir başka terapist sınırda kişilik bozukluğu tanısı koydu. Sonuçta, ne bu tanılar, ne de onların tedavileri Mary’nin ilişkilerini istikrarlı bir biçimde sürdürmesine ya da bir işte tutunmasına yardımcı olabildi.

Mary, ergenlik çağından beri astım hastasıydı ve solu-

num sıkıntısının en ağır bölümlerini tedavi etmek için steroidler almak zorunda kaldığında duygu-durumlarının kötüleştiğini fark etmişti. Yirmi yaşına doğru, bunun akciğerleri için kötü olduğunu bildiği halde, sigara içmeye başladı, çünkü bu duygu-durumu değişikliklerini yatıştırmaya yardımcı olan tek şey gibi görünüyordu. Zor bir ayrılığın ardından her zamankinden daha fazla sigara içmeye başladı. Bir akşam, öksürüğünü durduramadı ve bir hastanenin acil servisine gitti. Onu tedavi eden doktor sigarayı bırakmasını söyledi, çünkü Mary anfizemin ya da “kronik tıkalı akciğer hastalığı” denen bir hastalığın başlangıç aşamasında bulunuyordu.

Mary’nin iki tıbbi sorunu vardı: Duygu-durumu ve akciğerleri. Akciğerlerini iyileştirmek için onun önce karamsarlığını ve dengesizliğini düzeltmesi gerekiyordu. Böylece biz bu noktadan başladık.

Mary duygu-durumu sorununun adını bilmek istedi. O büyük depresyon muydu? Bipolar II miydi? Sınırdaki kişilik bozukluğu muydu? Modern psikiyatri duygusal ıstırapımızı hafifletmek için çok şey yapmıştır, ama diğer tıp dallarından farklı olarak, psikiyatri bir kişiye kesin bir tanı koymak için kan testlerinden, bilgisayarlı tomografiden, manyetik rezonans görüntülemekten ya da diğer nesnel testlerden yararlanamaz. Onun yerine, bir psikiyatr ya da psikolog danışanın hastalık belirtilerine bakacak ve bunları Psikiyatrik Tanılar Rehberi’nde listelenen bir durumla eşleştirmeye çalışacaktır. Yani bir tanıyı destekleyecek veya çürütecek hiçbir laboratuvar verisi yoktur.

Mary üç ayrı psikiyatrdan üç farklı tanı almış olduğundan, onun için önemli olan duygu-durumunun yeterli düzeyde tedavi edilmesi idi. En sonunda, bu yaklaşımı destekleyen ve onun tanısal etiketinin üzerinde durmayan bir psikiyatri eki-

binin tedavisine kendini teslim etti. Onları asıl ilgilendiren şey net tedavi hedeflerini içeren bir plân oluşturmaktı. Danışmanın yardımıyla, Mary kendi duygusal belirtilerinin bir listesini yaptı. Bulduğu belirtiler şunlardı:

-Her gün istikrarsız duygu-durumları yaşıyordu.

-Duygu-durumları çevresinde olup bitenlere, işlerin ters gidip gitmemesine, trafiğin sıkışık olup olmamasına, patronunun huysuz biri olup olmamasına bağlı olarak değişiyordu (buna duygusal değişkenlik deniyordu).

-Aşırı yeme, aşırı uyuma, yorgunluk, düşük özsaygısı, konsantrasyon ve umutsuzluk sorunları vardı (buna hafif depresyon ya da hafif kronik depresyon deniyordu).

-“Trafik canavarlığı” yapmak ve öfkeli olduğunda eşine yumruk atmak gibi düşüncesizce hareket ettiği anlar yaşamıştı.

-Çoğu antidepresan ilacın onun belirtileri üzerinde hiçbir etki yapmadığını görmüştü.

-Birisi onu aniden terk ettiğinde kendini öldürmeyi düşünmüş, ama bu kötü his çabuk geçmişti (geçici intihar düşünceleri).

Mary'nin tedavi ekibi onu hemen dialektik davranış terapisi denen bir duygusal beceriler eğitimine soktu. Tibet Budizmi'ne ve farkındalığa dayanan bu terapi Mary'nin duygudurumlarını dengeleyecek ve günlük faaliyetlerini düzene sokacak, böylece aşırı yemeye ve uyumaya daha az eğilimli olmasını sağlayacak yöntemler öğrenmesine yardımcı oldu. Mary ayrıca kriz zincirleme analizi yoluyla öfkesini dönüştürmeyi ve geçici intihar düşüncelerinin üstesinden gelmeyi öğrendi. Bu süreçte, o görünüşte boğucu bir krizi anlaşılır parçalara ayırarak, her bir bölümle ilişkili duyguları tanımlamayı ve her bir adımda kendini yatıştırmayı öğrendi.

Duygusal beceriler eğitimini desteklemesi için, bir psikiyatr ona duygu-durumlarını dengelemesine yardımcı olabilecek küçük miktarlarda ilaç yazdı. Mary, bir duygu-durum dengeleyicisi olan Topamax ve bir antidepresan olan Wellbutrin XL aldı ve bu onun yorgunluk ve konsantrasyon sorunlarına da yardımcı oldu.

Sonra Mary'nin akciğer sorunlarıyla ilgilendik. Astımda, soluk borusu ve bronşiyal bölgeler alerjiler, ilaçların yan etkileri, duygu-durumu, anksiyete ve sigara içmek gibi birtakım nedenlerden ötürü "kolay tahriş olabilir" hale gelir. Hırıltılı solunumu, nefes darlığı ve öksürüğü onu etkilemeye başladığında, Mary de (başka herkes gibi) uyarıcı Albuterol ya da Ventolin ilaçlarını içeren soluk aldırma aletini kullanmayı öğrendi. Bu geçici rahatlama uzun sürmediğinden, doktorlar ona hem uyarıcı ilaçlar, hem de astımsal tepkinin altında yatan alerjiyi/otoimmün ateşi söndüren bir steroid içeren bir sprey verdiler. Mary bu -Advair, Pulmicort ve Flovent gibi- yoğunlaştırılmış spreyleri denedi, ama bazen bunlar bile yeterli olmuyordu.

Mary'nin yatağının başucunda nebülizör denen ve ilacı soluk borusuna ve bronşiyal bölgelere erıştiren bir tür soluk aldırma aleti vardı. Özellikle zor zamanlarda, Mary bedenindeki alerjik ateşi söndürmek için ağızdan alınan steroidleri kullanıyordu, ama çok geçmeden öğrendiği gibi, bu ilaçların karamsarlık, asabiyet, osteoporoz ve kilo aldırma gibi yan etkileri vardı. Sonra Mary, Singular gibi -bağışıklık sisteminin bir başka bölümünü nakavt ederek astımına yardımcı olan- lökotrien inhibitörleri almaya başladı. Bu ilaçlar, yan etkileri olmasına karşın, Mary'nin hayatını kurtarmasına yardımcı oldular, çünkü o sırada Mary'nin başka hiçbir seçeneği yoktu.

Ancak, Mary ilaçların yanı sıra farkındalığı ve onaylama-

ları kullandığında, anksiyetesini yatıştırabilirdi ve sigarayı bırakabilirdi; bu onun astımını ve akciğer sorunlarını çok hafifletti.

Mary önce ayda bir, sonra yılda bir göğüs hastalıkları uzmanına sağlık kontrolü yaptırmayı sürdürdü. Ayrıca bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanını ziyaret etti; bu uzman respiryn ekstresi, Crocody Smooth Tea Pills, Andrographis ve Bronchial Care gibi çeşitli bitkisel karışımlarla onun solunumunu düzene sokmasına yardımcı oldu.

Mary, diyalektik davranış terapisi dersleri sona erdikten sonra da farkındalık uygulamasını sürdürdü. Ayrıca tam olarak iyileşmek için şu onaylamaları kullandı: Genel akciğer sağlığı için (Hayatı kusursuz bir dengeyle içime alıyorum); akciğer sorunları için (Hayatı bütünüyle içime alacak kapasiteye sahibim. Hayatı sevgiyle dolu dolu yaşıyorum); anfizem için (Tam olarak ve özgürce yaşamak doğuştan kazandığım bir haktır. Hayatı seviyorum Kendimi seviyorum); solunum hastalıkları için (Güvendeyim. Hayatımı seviyorum); Kronik Tıkayıcı Akciğer Hastalığı için ((Hayatı bütünüyle içime alma kapasitesine sahibim. Hayatı sevgiyle dolu dolu yaşıyorum); ve solunum sorunları için (Tam olarak ve özgürce yaşamak doğuştan kazandığım bir haktır. Ben yaşamaya lâyığım. Şimdi hayatı tam olarak yaşamayı seçiyorum).

Mary solunum sorunları içermeyen bir hayat yaratmak için yaşam tarzını değiştirdi, anksiyetesinin üstesinden geldi ve olumsuz inançlarıyla yüzleşti.

Meme Sorunları

Kistler, yumrular, ağrılar (meme yangısı-mastit), hatta kanser gibi meme sorunları olan kadınlar -ve erkekler- başkalarına -çoğunlukla hükmetme ve baskı yapma derecesinde- ba-

kıcılık ve annelik yaparlar. Bu insanlar kendi sorunlarını ele almaktan çok, başkalarının sorunlarını çözmekte ve acılarını hafifletmekte rahattırlar. Kendi duygularını saklarlar ki ne pahasına olursa olsun istikrarlı ilişkileri sürdürebilsinler. Uç vakalarda, onlar asla dırdır etmez, sızlanmaz, yakınmazlar. Onlar görünüşte her zaman mutludurlar.

Eğer siz besleyici yapıya sahip biriyseniz, yardıma muhtaç insanlarla ilgilenmemek sizin için zordur. Biz sizin böyle sevecen, yardımsever, ilgili bir insan olmaktan vazgeçmeniz gerektiğini söylemiyoruz. Ama neden başkalarını zorlayıcı bir biçimde besleyip de, kendinizi çok az düşündüğünüzü incelemeniz gerekiyor. Siz ayrıca insanları *nasıl* beslediğinizi inceleyebilir ve sevdiğiniz insanlarla ilgilenmenin daha az dayatmacı yollarını bulabilirsiniz. Öyleyse hayatınıza biraz daha denge getirmenin reçetesi nedir?

Her şeyden önce, eğer memenizde bir yumru ya da ağrı varsa, özellikle meme kanseri olmuş bir yakın akrabanız varsa, hemen bir doktora görünün. Ama ayrıca uzun-vadeli meme sağlığınız üzerinde de odaklanmalısınız ki bu bedeninize baskı yapan düşünce kalıplarını ve davranışları değiştirmek anlamına gelir.

Doğrudan Louise'in onaylama sistemine geçelim. Memeler annelik ve beslemek ile ilgilidirler. Ama besleme iki yönlü olmalıdır; siz hem beslenmeli hem de beslemelisiniz. Bu alanda dengeye kavuşmanız için iyi bir genel onaylama şudur: "Kusursuz bir denge içinde besleniyor ve besliyorum." Özellikle, meme sorunları, başka herkese öncelik tanıdığınız için kendinize annelik yapmayı reddetmekle ilgilidir. Besleme biçiminizdeki bu dengesizliğe karşı koymak için, şu onaylamayı tekrarlayabilirsiniz: "Ben önemliyim. Değerliyim. Artık kendimle ilgileniyor, kendimi sevgi ve sevinçle besliyorum. Başka-

larına kendileri olma özgürlüğünü tanıyorum. Hepimiz güven-
de ve özgürüz.”

Dördüncü duygusal merkezde dengeye kavuşmanın bir parçası, yüzeyin altında duran o düşünceleri dile getirmektir. Siz başka birinin duygusal inişleri ve çıkışlarıyla yüzleşmekte hiçbir sorun yaşamayabilirsiniz, ama korku, üzüntü, düş kırıklığı, depresyon, öfke ve umutsuzluk gibi kendi olumsuz duygularınızı ele alamazsınız. Öyleyse bu duyguları ifade etmeyi nasıl öğrenebilirsiniz? Bunun anahtarı, yavaş yavaş başlamaktır. İyi ya da kötü duygularınızı ifade etmenin hayat kurtarıcı olabileceğini artık bildiğinize göre, şu andan itibaren duygusal metanet duvarınızı yıkmaya başlayabilirsiniz. Bunu yapmanın en iyi yolu iki bölümlüdür: Hayatınızda yer alan ve zaman zaman mutsuz yanlarını gösteren kişilerle ilgili hissinizi değerlendirin ve kendinize duygusal bir ebe bulun.

Bu adımların ilki birçok insan için zor bir idraktır. Başkalarıyla ilgili hislerinizi değerlendirmeniz, ilişkilerin realitesini daha iyi kavramanıza yardımcı olacaktır. İnsanların sizden hoşlanmalarının nedeni sizin daima mutlu olmanız değildir. Onlar sizden siz olduğunuz için hoşlanırlar. Ve sizin insan olduğunuzu kabul ederler. Arkadaşlarınız düş kırıklığı yaşarken siz onlara yardım etmek istersiniz; büyük olasılıkla, onlar da sizin için aynı şeyi yapmak isterler. Onlar üzgün olduklarında, siz onlara hoşgörü gösterir, hatta birden bire patlamalarını anlarsınız. Siz öfke ya da düş kırıklığı gösterdiğinizde, onların size aynı şekilde (öfke ve düş kırıklığıyla) karşılık vereceklerini varsaymak gerçekten yanlıştır. Arkadaşlarınız sizi daima neşeli olmadığınız için dışlamayacaklardır. Aslında, kendinizi onlara açıp tüm duygularınızı ifade etmeniz ilişkilerinizi daha derin ve sağlam kılacaktır.

Duygusal ebeye gelince, bununla kastettiğimiz şey, siz

olumsuzluğu nasıl ifade edeceğinizi öğrenirken size güvenli bir sığınak sağlayacak bir dost, bir terapist bulmaktır. O kişinin bunun üzerinde çalıştığınız bir şey olduğunu bilmesini sağlayın ve ondan yardım isteyin. Onan sizi bu çalışmadan sorumlu tutmasını isteyin. Eğer bu ortamda kendi üzüntünüzden, öfkenizden ve düş kırıklığınızdan söz etmeyi öğrenebilirsiniz, dış dünyada bu dili çok daha rahatça kullanabilirsiniz.

Ve şunu hatırlayın: Olumsuz duyguları ifade etmek sizin olumsuz bir tutumu beslediğiniz anlamına gelmez. Eğer çevrenizdeki kişilerle meşru şikâyetlerinizi konuşursanız, mızımız bir müşkülpesente dönüşmeyeceksiniz.

Öyleyse şu sağlıklı onaylamayı hayatınıza katmaya çalışın: “Tüm duygularımı açıkça, isteyerek ve ustalıkla ifade ediyorum.” Duygularınızı ifade edin ve dördüncü duygusal merkezde daha iyi bir sağlıklı deneyimleyin.

Klinik Dosyalarından: Meme Sorunları Vaka İncelemesi

Nina, bir anneye ihtiyaç duyan herkese annelik yapan otuz üç yaşında bir kadındı. Onun beklenmedik ziyaretçilere bir çırpıda tam bir yemek hazırlayacağına ya da bir arkadaşı zor bir zaman geçirirken ona lezzetli bir tatlı pişireceğine daima güvenilebilirdi. O sadece yakınlarına annelik yapmıyor, gönüllü olarak yoksullara yardım ediyor, muhtaç çocuklara ve kadınlara danışmanlık yapıyor ve yeni gelen göçmenlere İngilizce öğretiyordu. Nina, acımasız ya da cesaret kırıcı durumları bile iyimser ve olumlu biçimde karşılıyordu.

Sosyal medya günlerinden çok önce, Nina hayatının her aşamasından arkadaşlarıyla temasta kalmayı başarmıştı. Ayrıca, evli ve dört çocuk annesiydi. İnsanlar onun görünüşte az

bir çabayla hayatının tüm veçhelerini sürdürebilmesine hayret ediyorlardı. Sonra rutin bir k ntrol sırasında, Nina'nın doktoru onun memesinde bir yumru buldu ve ona "iyi huylu fibrokistik meme hastalığı" tanısı koydu.

Fibrokistik meme hastalığı meme kanseri değildir. Bu durumda memedeki belli bölgeler daha yoğun bağ dokusuna sahiptir. Birçok kişi bunun asla bir hastalık olmadığını düşünür, ama Nina bunu bilmesine rağmen endişelenmişti. Annesi meme kanserinden ölmüştü ve o bizden daha sağlıklı memelere sahip olmasına yardım etmemizi istedi.

Yaptığımız ilk şey ona meslektaşımız Christiane Northrup'un *Women's Bodies, Women's Wisdom* (Kadınların Bedenleri, Kadınların Bilgeliği) adlı kitabını okumasını tavsiye etmek oldu, çünkü o kitap meme sağlığını yaratma konusunda tam bir bölüm içerir. Ancak, Nina'ya ayrıca ona özgü bir program da vermek istedik.

Onunla ele aldığımız ilk şey, onun çevresindeki herkese annelik yapma eğilimiydi. Memesindeki yumru onun hayatının dengesiz olduğunun bir işaretiydi. Sezgisel bedeni ona kendini herkese ve her şeye aşırı adamayı bırakmasının zamanının geldiğini söylüyordu. Nina'nın yaşam tarzı sık sık böbreküstü bezi stresine ve hormonlarda östrojenin baskın olmasını içeren bir dengesizliğe yol açıyordu. Bu hormonal hal-kanser hücreleri de dahil olmak üzere- hücrelerin aşırı çoğalmasını destekler.

Nina'nın, beslenme düzenini, mümkün olan en az düzeyde östrojen yaratacak şekilde oluşturması gerekiyordu. Yediği hayvani yağ miktarını asgari düzeye indirmeliydi, çünkü bu bedenin daha fazla östrojen üretmesine neden olabilirdi. Nina, bedeninin östrojeni bağırsak hareketleriyle sistemden atmasına yardımcı olmak için yüksek-lifli bir beslenme biçimine geç

ti. Indole-3-Carbinol vasıtasıyla bedenın östrojeni metabolize etme biçimini değiştiren brokoliyi, Brüksel lahanasını ve koyu yeşil yapraklı sebzeleri fazlasıyla yedi.

Nina'nın beslenme düzeninin ayrıca fazla yağlardan kurtulmaya odaklanması da gerekiyordu, böylece östrojen-odaklı yeme değişikliklerinin yanı sıra, ondan her öğünde (deniz ürünleri, tavuk ve düşük-yagli süt ürünleri gibi) sağlıklı protein yemesini istedik. Onun ayrıca büyük bir kahvaltıyı ve öğle yemeğini ve küçük, karbonhidratsız bir akşam yemeğini içeren bir beslenme düzeni oluşturması da gerekiyordu. Ve onun alkol alımını günde bir kadeh olarak sınırladık.

Daha fazla kilo vermesi için, Nina'nın haftada beş-altı kere ve günde yarım saat yapacağı aerobik tarzını bulmasına yardımcı olduk. O, spor salonunda (yürüme koşma ve tırmanma özellikleri olan) eliptik bisikleti veya sabit bisikleti kullanmasının yanı sıra, evinin yakınındaki gölün çevresinde yürüyüşler yapmaya karar verdi.

Nina'ya, ayrıca, meme kanserini önlemeye yardımcı olacak sağlıklı hücre işlevini desteklemesi için selenyum ve koenzim Q10 antioksidanlarını almasını da tavsiye ettik.

Nina'nın, depresyonunu tedavi etmesi ve olumsuz hislerini nasıl ifade edeceğini öğrenmesi de gerekiyordu. Bunun için günlük tutmaya ve kederini etraflıca ele almak için bir terapistten yardım almaya başladı. Ayrıca, en iyi arkadaşından kendisinin duygusal ebesi olmasını istedi.

Nina, kendini ve başkalarını besleyiş biçimindeki dengesizliği düzeltmek için şu onaylamaları kullandı: Meme sağlığı için (Kusursuz bir denge içinde besleniyor ve besliyorum); meme sorunları için (Ben önemliyim. Değerliyim. Artık kendimle ilgileniyor, kendimi sevgi ve sevinçle besliyorum. Başkalarına kendileri olma özgürlüğünü tanıyorum. Hepimiz güvende ve

Her Şey Yolunda

özgürüz); ve depresyon için (Şimdi diğer insanların korkularını ve sınırlamalarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum).

Yaşam tarzını ve düşüncelerini değiştirdikten sonra, Nina dokuz kilo verebildi ve artık sadece mutlu duyguları değil, tüm duygularını ifade ederek, kendisiyle ve başkalarıyla ilgileniyor.

Dördüncü Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

Daha sağlıklı kalp, memeler ve akciğerler oluşturmak söz konusu olduğunda, erkeklerin (ve kadınların) sadece ilaçlara, besinsel ve bitkisel takviyelere bel bağlayamayacaklarını kabul etmelisiniz. Elbette, akut sağlık sorunlarını tıbbi olarak ve bir doktorun gözetimi altında ele almanız önemlidir. Ama dördüncü duygusal merkez alanında daha uzun-vadeli sağlık için, dikkatinizi kendi ihtiyaçlarınız ile hayatınızdaki diğer kişilerin ihtiyaçları arasında iyi bir denge kurmaya yöneltmenizi tavsiye ederiz.

Siz duygusal olarak güçlüsünüz. Her şey yolundadır.

HAKKINDA KONUŞULACAK BİR ŞEY

Beşinci Duygusal Merkez: Ağız, Boyun ve Tiroit

Beşinci duygusal merkezin sağlık durumu hayatınızda ne kadar iyi iletişim kurduğunuzu gösterir. Sorun ister sizin başkalarını dinlememeniz olsun, isterse kendinizi etkili bir biçimde ifade edememeniz olsun, eğer iletişim kurmak için mücadele ediyorsanız, büyük olasılıkla ağız, boyun ve tiroit bölge-
rinde sağlık sorunları yaşıyorsunuzdur. Beşinci duygusal merkezde sağlığın anahtarı, günlük ilişkilerinizde kurduğunuz iletişimlerde bir denge kurmaktır. .

İletişimin iki-yönlü bir yol olduğunu hatırlayın. Sizin hem dinleyebilmeniz, hem de konuşabilmeniz gerekir. Etkili iletişim işitmek ve işitilmekle ilgilidir. Siz hem ne demek istediğinizi karşınızdakilere aktarabilmeli, hem de onların görüşlerini ve verdikleri bilgiyi anlayabilmelisiniz ki eylemlerinizi ona göre değiştirebilesiniz.

Bedeninizin zayıf iletişim becerilerinden etkilenen bölgesi, sorunu yaratan düşünce kalıplarına ve davranışlara bağlıdır. Bu duygusal merkezde çoğunlukla hastalığa yol açan üç iletişim sorunu vardır. Dişler, diş etleri ve çene dahil olmak üzere ağızdaki sorunlar, çoğunlukla, kişisel düş kırıklıklarını ifade etmekte ve onlarla başa çıkmakta zorlanan insanlarda bulunur. Boyun sorunları, çoğunlukla -kusursuz iletişim becerileri olsa bile- bir durumun sonucunu kontrol edemediklerin-

de esneklik gösteremeyen ve düş kırıklığı yaşayan insanlarda bulunur. Tiroit sorunları olan insanlar ise çoğunlukla çok sezgisel olan, ama gördükleri şeyi dile getiremeyen kişilerdir, çünkü onlar çok sık olarak, huzuru korumak ya da insanların onayını kazanmak için mücadele ederler. Bu bölümde daha sonra beden bölümlerini ele alırken her bir eğilimin ayrıntıları üzerinde duracağız. Sadece şunu aklınızda tutun: Eğer tiroit, çene, boyun, boğaz ve ağız sorunlarınız varsa, bedeniniz size iletişim becerilerinizi incelemenizi söylemektedir.

Beşinci Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Louise'in onaylama teorisine göre, boyun, çene, tiroit ve ağız sağlığı sizin söz sahibi olmanıza bağlıdır. Özellikle, boğaz sorunları çekinmeden, açıkça konuşamamak ve yaratıcılığının bastırıldığını hissetmekle ilgiliyken, anjin (peritonsiller apse) kendi adınıza çekinmeden konuşamayacağınız veya ihtiyacınız olan şeyi isteyemeyeceğiniz inancıyla ilgilidir. “Boğazı düğümlemek” ise kendinizi ifade etmekten korkmakla ilişkilidir.

Boyun omurgasıyla ilgili sorunlar ise katı fikirli ve dar görüşlü olmakla ilgilidir. Başkalarının bakış açılarını görmeyi reddetmek boyun tutulmasına ve diğer boyun omurgası sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Onaylama teorisine göre, insanlar aşağılandıklarında ve yapmak istedikleri şeyi yapamadıklarında tiroit bozuklukları meydana gelebilir. İradenizi kullanamamak, isteğinizi beyan edememek sizi hipotiroidizme (tiroit bezinin az çalışmasına) yatkın kılabilir. Kendilerini “umutsuz biçimde bastırılmış” hissedilen insanlar bu hastalığa yakalanma konusunda daha yüksek bir risk altındadırlar.

Boyun, tiroit ve ağız sorunları gibi beşinci duygusal merkez bozukluklarının altında yatan zihin-beden bağlantısı konusunda tıp bilimi ne demektedir?

Bedenin en büyük salgıbezlerinden biri olan tiroit tüm hormonlarınıza karşı son derece tepkiseldir ve iletişim kurma yeteneğiniz tarafından hızlı ve şiddetli bir biçimde etkilenir.¹

Kadınlar -özellikle menopoza sonra- tiroit sorunları yaşamaya erkeklerden çok daha yatkındırlar.² Bunun nedenini anlamak için yapılan incelemeler çoğunlukla cinsiyetler arasındaki biyolojik farklılıkları işaret eder. Tiroit sorunları çoğunlukla önce ergenlik çağında, bedenlerimiz yeni düzeylerde testosteron, östrojen ve progesteron ile dolup taşıtıklarında ortaya çıktığından ve sonra menopoza döneminde kadınların bedenlerindeki hormonlar en düşük düzeylerde olduğunda tekrar ortaya çıktığından, bilimciler hormon düzeylerindeki farklılığın tiroit işleviyle bağlantılı olduğunu varsaymışlardır.³

Ancak, tiroit sorunlarının cinsiyetler arasındaki farklı oranları tam olarak hormonlarla açıklanamaz. Genel olarak konuşursak, erkekler daha yüksek düzeylerde testosterona sahiptirler ki belki bu onları -özellikle konuşma konusunda- biyolojik ve sosyal olarak daha yüksek düzeyde özgüvenli ve cesur kılar.⁴ Bu konuda aşırıya kaçmak ya da kendi adınıza çekinmeden konuşmamak sizin tiroit hastalıklarına yakalanma olasılığınızı artırır.⁵ Kadınlar menopoza girmeden önce yüksek düzeylerde östrojen ve progesterona sahiptirler. Ama başka etkenler de devrededir. Bu hormon düzeyleri, duyguyu dille daha sürekli olarak birleştiren bir beyin tarzıyla birlikte, iç-gözlem yapma, kendi düşünce ve hislerini inceleme eğilimine yol açar. Henüz menopoza dönemini geçirmemiş kadınlar doğal olarak iletişimlerinde daha az saldırgan ve fevridirler, yani onlar ilişkilerini ve aile bağlarını koruma çabasıyla gerçek dü-

şüncelerini söylememe eğilimindedirler. Bu iletişim tarzı çoğunlukla gergin bir durumu sakınleştirir, ama bu o kadınların kişisel ihtiyaçlarını halletmez ki bu da genç yaşta tiroit sorunlarına yol açabilir.⁶

Kadınların iletişim tarzları -ve tiroit sorunlarının görülüş oranı- menopoza sonra bir hayli değişir. Aslında, menopoza sonrası tiroit sorunları olan kadınların sayısı, erkeklerin ya da daha genç kadınların sayısından daha yüksektir. Kadınlar menopoza girdiklerinde, östrojen, progesteron testosteron oranları değişir; ilk iki hormonun düzeyleri düşerken, üçüncü hormonun düzeyi yükselir. Bu noktada, kadınlar daha düşünmeden konuşur ve daha az iç-gözlem yapar hale gelirler ve bu yeni iletişim tarzı çoğu kez onların ilişkilerinde ve ailelerinde yeni sorunlar yaratır. Sonra onların tiroit bozukluklarının görülüş oranı yükselir. Öyleyse kadınlar menopoza sonra daha fazla tepki göstererek, hareket ederek ve ifade ederek kendilerini göstermeye biyolojik olarak yatkın olurlar.⁷ Bu ister ihtiyaç duyduğunuz şeyi bildirmemek olsun, isterse arzularınızı etkisiz bir biçimde ifade etmek olsun, iyi iletişim kuramamak tiroit sorunlarına yol açar. Eğer kendinizi etkili bir biçimde gösteremiyor ve umutsuzca bastırıldığınızı hissediyor veya sürekli olarak tartışmalara giriyorsanız, tiroit sorunları yaşamak konusunda büyük bir risk altındasınızdır.

Diğer incelemeler bastırılmış bir kişiliği ve kendi adınıza çekinmeden konuşamamayı tiroit hastalığına bağlamıştır. Özellikle, bir travma geçmişi olan ve daha sonraki ilişkilerinde çoğunlukla güç dinamikleriyle mücadele edenler tiroit sorunları yaşamaya yatkındırlar. Geçmişteki deneyimleri onları boyun eğmeye, itaatkâr olmaya ve kendilerini göstermemeye koşullandırmıştır. Onların kendi yaşamlarında “söz hakları” yoktur, bağımsızlık ve kendine-yeterlilik dürtüsünden yoksundurlar.⁸

Boğaza indiğimizde de yine iletişim ile sağlık arasında bir karşılıklı ilişki görürüz. Ne diyeceğinizi bilemediğinizde boğazınızda bir düğüm, bir yumru hissetmeniz boyun kaslarındaki bir kasılmadan kaynaklanır. Aşırı hallerde, endişe ve korku boyundaki kayış kasların kasılmasına neden olur, bu da boğazınızı sıkıştırarak size bir yumru hissi verir. Bu içine kapanık, endişeli ya da iletişimini baskı altında tutan kişilerde daha sık olarak görülür.⁹

Ağzınızın ve çenenizin sağlığı da iletişim kurma ve ihtiyaçlarınızı savunma yeteneğinize bağlıdır. Bu yeteneğin -ve hayatın stresleriyle başa çıkmanın yollarını bulmanın- bir kişinin periodontal hastalık riskini düşürebildiği gösterilmiştir. Dişeti hastalığı olan insanlar, bedenlerindeki biyokimyasal stresin “parmak-izi” olan kortizol ve beta endorfin düzeylerinin düzenini bozmuşlardır.¹⁰

Öyleyse daha iyi iletişim kurmaya, yani daha iyi konuşmaya ve dinlemeye çalışın; o zaman, beşinci duygusal merkezde daha iyi bir sağlığa sahip olabilirsiniz.

Ağız Sorunları

Ağız bölgesinde diş çürümesi, dişeti kanaması gibi sağlık sorunlarına ya da çene ağrısına veya Temporomandibular Eklem (TME) Bozukluğuna yatkın olan insanların iletişimin birçok fasetasıyla sorunları vardır. Bu insanlar sorunlar yaşarlar, çünkü onlar duygusal düş kırıklıkları hakkında konuşmaz ve onları çözüme ulaştırmazlar. Kendilerini rahat hissettikleri yerlerde konuşacaklardır, ama yakın ilişkilerinde onları rahatsız eden şeyler hakkında konuşmayacaklardır. Böyle kendini gözler önüne seren konuşmalar onları utandırır ya da gururlarını incitir. Eğer rahatsız edici ya da bir tutku hissi vermeyen bir

durumun içindeyseler, soğuk davranabilir, sessizleşebilir ve çoğunlukla kendilerini tecrit ederler. Ağız sorunlarının hepsi kişisel ihtiyaçlarınızı ve düş kırıklıklarınızı etkili bir biçimde iletememekle ilişkilidir.

Eğer ağız ve çeneyle ilgili sorunlar yaşıyorsanız, bir doktora veya dişçiye görünmeniz önemlidir, ama ayrıca bu sorunlara yol açan düşünce süreçlerine ve davranışlara da dikkatinizi vermelisiniz. Bedeninizin verdiği sezgisel mesajlara kulak vermelisiniz, yoksa altta yatan hastalığınız geri gelecektir.

Ağız sağlığı iletişikle, yeni fikirleri içinize almakla ve beslenmekle ilgilidir. Eğer öfkeliyseniz, iletişimin önü kesilebilir. Eğer öfkeli ve içerlemiş haldeyseniz, başkalarının bakış açlarına pek açık olmayacağınız ve kararlar veremeyeceğiniz için, dişlerle ilgili sorunlar geliştirebilirsiniz. Bu kararsızlığı aşmak ve güçlü, sağlıklı dişlere sahip olmak için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Kararlarımı doğru prensiplere dayanarak veririm ve hayatımda yalnızca doğru eylemin gerçekleştiğini bilerek güvenle beklerim.” Çene sorunları, çene kasılması ve TME Bozukluğu kontrol etme arzusuyla ya da hislerini ifade etmeyi reddetmekle ilgilidir. Çene sorunlarının ve TME Bozukluğunun altında yatan öfke, içerleme ve acı için iyileştirici onaylama şudur: “Bu durumu yaratan düşünce kalıplarımı değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Güvendeyim.” Diş çürümesi yaşayan insanlar kolayca vazgeçme eğilimindedirler ve onların şu onaylamayı denemeleri iyi olur: “Kararlarımı sevgi ve şefkatle dolduruyorum. Yeni kararlarım beni destekliyor ve güçlendiriyor. Yeni fikirlerimi hayata geçiriyorum. Yeni kararlarım içinde güvendeyim.” Diş hastalığı veya çürümesi yüzünden kök kanalı tedavisi yaptırması gereken insanlar kökü derindeki inançlarının yıkıldığını hissederler. Onlar artık hiçbir şeye diş geçiremezler. Ha-

yat onlara güvenilmez gelir. Onların yeni düşünce modeli şöyle olmalıdır: “Kendim ve hayatım için sağlam temeller yaratıyorum. İnançlarımın beni sevinçle desteklemesini seçiyorum. Kendime güveniyorum. Her şey yolunda.”

Bir kez fiziksel bedeninizi ve duygusal zihninizi sağlığa giden yola soktuğunuzda, ilerlemek için hayatınıza davranışsal değişiklikleri katın. Sizin için çok önemli olan sorunlar hakkında konuşmayı öğrenmeniz önemlidir. Bu tartışmaları bir kenara itmeyin.

Bu, duygularınızı ifade edebileceğiniz güvenli bir yer yaratmak için bir danışman ya da bir duygusal ebe ile çalışmanızın iyi olacağı bir başka durumdur. Bu, ilk başta size garip ve uygunsuz gelecek olsa da, kendinizi sağlıklı bir iletişim tarzına alıştırmamız açısından iyi olacaktır.

İnsanların duygularını nasıl tanımlayacakları konusunda yardım almaları da yararlıdır. Gözlerinizi duygusal dilin küçük ayrıntılarına açmanız yardımcı olabilecek yazılı eserleri araştırın. Bu duygusal terimlerin ne anlama geldiğini tam olarak bilmeniz, onlardan söz ederken kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir.

Son olarak, kendinizi dünyadan ayırma dürtüsüne karşı koymanız önemlidir. Diğer insanlarla -tüm veçhelerinizi ifade etmenizi sağlayan- gerçek bağlantılar oluşturmayı hedef edinin. Eğer ilişkilerde iletişim becerilerinizi dengelemeyi öğrenirseniz, daha sağlıklı bir ağız ve çene yaratabilirsiniz.

Klinik Dosyalarından: Ağız Sorunları Vaka İncelemesi

Sierra bizi görmeye geldiğinde altmış bir yaşındaydı ve yanağına bastırıldığı bir buz torbasıyla epey acı içindeydi. Şiş-

miş bir çeneyle kiliseye gittiğinde, arkadaşları bir dişçiye görünmesi için ısrar etmişlerdi. Sierra birkaç aydır çektiği acıyı önemsemediğini itiraf etti. Dişçi osteomyelit tanısı koymuştu ki bu onun dişlerini ciddi biçimde ihmal etmesinden kaynaklanan bir kemik enfeksiyonuydu; Sierra'nın sekiz dişinde çürüme başlamış ve dört dişi de enfekte olmuştu.

Sierra bize, gerçekten harika bir çocukluk ve yaşam geçirmiş o nadir insanlardan biri olduğunu söyledi. Ebeveynleri, kardeşleri, kocası ve çocukları sevecen ve destekleyici insanlardı. Hayatta isteyebileceği her şeye sahip olmuştu -ta ki kocası ölene kadar. Çocukları ve torunları başka yerlere gitmişlerdi ve çok meşgul oldukları için onu nadiren arıyorlardı. Sierra onlara "yük olmak" istemiyordu, bu yüzden onları çok fazla ziyaret etmiyordu, çünkü "şimdi onların kendi hayatları vardı." Hayatında ilk kez kendini kaybolmuş ve yalnız hissediyordu. Kendini kilise faaliyetlerine verdi ve bu bir süre ona yardımcı oldu. Ama evde tek başına otururken kendini daha rahat hissediyordu.

Sierra'nın durumunda ipucu çocuklarının onu aramamaları veya ona mektup yazmamalarıydı. Kocası ve çocukları olmadan, Sierra hayatında bir iletişim çıkmazı yaşıyordu. Yeni dulluk durumundan rahatsızlık duyan Sierra, kendini çocuklarının ailelerine nasıl katacağını bilemiyordu. Ve kocasının olmadığı bir hayata nasıl uyum sağlayacağını da bilemiyordu. Kimse bir girişimde bulunmadığı için, Sierra önemsenmediğini ve istenmediğini hissediyordu. Eğer çocuklarını arayıp, onları ziyaret edip edemeyeceğini sorarsa saygınlığının, gururunun ve özsaygısının incineceğini hissediyordu. Böylece saygınlık, gurur, üzüntü, bir hayli içerleme, somurtkanlık ve düş kırıklığı onun ağzında enfeksiyon olarak bir araya gelmişti.

Sierra'yı sağlığına kavuşturmak ve diş sorunlarının ar-

dındaki gizemi ortaya çıkarmak için, işe onun sağlıklı bir ağzın nasıl görüldüğünü anlamasına yardımcı olarak başladık. Bizim otuz iki dişimiz vardır ve her bir dişin yüzde yetmişi kemiktir. Dişin sinir duyarlılığına sahip olan fildişi (dentin) tabakası bedenin en sert maddesi olan diş minesiyle kaplıdır. Fildişi tabakası diş köküyle birleşir ve kök çene kemiğine girer. Kök bölgesi sinirlerin ve kan damarlarının diş bedene bağlandığı yerdir.

Ağzın geriye kalanı dişetini (gingiva), dili ve tükürük bezlerini içerir. Bakteriler daima dişetini kaplar, ama bedenimizin bağışıklık sistemi onların aşırı çoğalmasını ve gingivit denen dişeti yangısını yaratmasını önler.

Gingivit, Sierra için ele almaya karar verdiğimiz ilk sorundu. Onun dişlerini ciddi biçimde ihmal etmesi bakterilerin kontrolsüz biçimde çoğalmasına, diş minesini aşındıran ve diş etinin yangılanıp çekilmesine yol açan bir asit olan plak üretmesine neden olmuştu. Bu onun diş köklerini açığa çıkarmış ve çenesini daha da fazla bakteriye maruz bırakmıştı. İşte Sierra'nın acı çekmesine, dişlerinin çürümesine, apse yapmasına ve kemik enfeksiyonuna yol açan şey bu bakteri çoğalmasıydı.

Dişlerini ihmal etmesinin dışında, Sierra'nın diş sorunları riskini artıran diğer alışkanlıklarını gözden geçirmesini de sağladık. O bize, gün boyunca çerez ve meyve atıştırdığını ve şekerli meşrubatlar içtiğini söyledi. Onun ayrıca reflusu vardı ve yirmili yaşlarında bir bulimia dönemi geçirmişti ve bu aşırı tıkinıp sonra kusma şeklindeki yeme bozukluğu onun dişlerini mide asidine maruz bırakmıştı.

Buna dayanarak, Sierra'ya yürüyüş komutlarını verdik. Önce, ağzını, çenesini ve dişlerini onarmak için uzun-vadeli bir plân önereceğine güvendiği saygın bir dişçiden bir randevu aldı. Vermesi gereken büyük bir karar implantlar mı yaptıra-

cağı, yoksa dişlerini çektirip takma diş mi takacağıydı.

Sierra implant yaptırmayı tercih etti ve ağzındaki bağışıklık sistemini güçlendirmek, böylece implantları daha iyi destekleyebilmek için bu konuda uzman bir dişçiyle çalışmaya başladı. Dişsel beslenme plânı koenzim Q10, lavanta yağı, ay-nısafa çiçeği, Oregon üzümü ve farmasötik sınıf bir antioksi-dan ile başladı. Ayrıca yangıyı, ağrıyı ve bakteri sayısını azalt-mak için dişetini Echinecea kremiyle ovmaya başladı. Diş so-runları ağız kokusuna da yol açtığından, doğal bir nefes taze-leyicisi olarak öğünlerine maydonoz katmaya ve ev yapımı bir antiseptik gargara kullanmaya başladı: Bir çay kaşığı kuru bi-beriyeye, bir çay kaşığı kuru nane ve bir çay kaşığı rezene tohu-munu iki buçuk fincan kaynamış suda on beş, yirmi dakika demlendirip sonra süzerek bu gargarayı hazırlıyordu.

Sierra'dan bir kemik yoğunluğu testi yaptırmasını da istedik. Kemik kaybı çenenin dişleri kaybetmesine ve en sonun-da kalan dişlerin gevşeyip bakterilere daha fazla maruz kal-malarına neden olur. Test sonucunda Sierra'nın aslında osteo-porozu olduğunu gördük ki bu son beş yıl içinde onun boyu-nun beş santimetre kısalmasının ve bir azıdişini kaybetmesi-nin nedenini açıklıyordu.

Kemiklerinin -dolayısıyla çene kemiğinin- güçlenmesine yardımcı olmak için, Sierra bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanına gitti; bu uzman onun dahiliye doktoruyla birlikte çalışarak bir kemik-sağlığı plânı oluşturdu. Böylece Si-erra kalsiyum, magnezyum, D vitamini, DHA ve kaliteli bir multivitamin takviyesi almaya başladı.

Sierra bulimia, reflü ve diş çürümesi arasında asla bir bağlantı kurmamıştı, ama gün boyunca meyve ve çerez atıştır-masının sorunun bir parçası olduğunu biliyordu. Kurutulmuş meyveler gibi sağlıklı şeyler atıştırmaya çalışsa da, bu onun

diş sağlığına yardımcı olmamıştı. Eğer sık sık atıştırıyorsanız, herhangi bir meyve ve çerez dişleriniz için kötü olabilir. Atıştırmaya ek olarak, Sierra nefes kokusunu bastırmak için kullandığı nane şekerlerine de bağımlı hale gelmişti.

Sierra bütünüleyici bir beslenme uzmanıyla çalıştı ve bu uzman onun duygusal ve fiziksel beslenme sorunlarıyla başa çıkmasına yardımcı olacak bir plân geliştirdi. Gün boyunca sürekli olarak atıştırmak yerine, beslenme uzmanı Sierra'ya üç saatte bir, bir şeyler yiyip, sonra ağzını suyla çalkalamak için bilinçli bir çaba göstermesini de söyledi. Bir bilişsel davranış terapistinden, Sierra, kocası öldüğünden beri hayatının geçirdiği değişime duyduğu içerlemeyi nasıl tanımlayacağını öğrendi. Terapistiyle çalıştıktan sonra, eğer ailesiyle ilişkide ilk adımı atarsa gururunun incineceğiyle ilgili hissi aştı. Çocuklarını aradı, onları ziyaret etti ve onunla kalmaları için onları aile evine davet etti. Eski arkadaşlarıyla görüşmeye başladı, hatta yeni insanlarla kahve buluşmaları ve geziler düzenledi.

Son olarak, ağız ve diş sorunlarına katkıda bulunuyor olabilecek düşünceleri değiştirmek için onaylamalar yapmaya başladı. Çene sorunları için (Bu durumu yaratmış olan düşünce kalıplarımı değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvendeyim); genel yangı için (Ben sükûnet içinde ve kendi merkezimde kalarak düşünürüm); yangı içeren tüm sağlık sorunları için (Tüm eleştiri kalıplarını değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum); genel kemik sağlığı için (Ben iyi bir yapıya sahibim ve dengeliyim); kemik deformasyonu için (Hayatı tam olarak içime çekiyorum. Gevşiyor ve hayatın akışına ve sürecine güveniyorum); diş çürükleri için (Kararlarımı sevgi ve şefkatle dolduruyorum. Yeni kararlarım beni destekliyor ve güçlendiriyor. Yeni fikirlerimi hayata geçiriyorum. Yeni kararlarım içinde güvendeyim) ve oste-

omyelit için (Yaşam süreciyle barış içindeyim ve ona güveniyorum. Emin ellerdeyim).

Sierra'nın yeni beslenme alışkanlıkları, ilaçlar, davranış değişiklikleri ve onaylamalar onun ağzını etkileyen ağrıyı ve yangıyı yenmesine yardımcı oldu ve bu arada o ayrıca sağlıklı ve kalıcı ilişkiler oluşturunuyordu.

Boyun Sorunları

Boyun ağrısı, artrit ve boyun tutulması çoğunlukla -hem konuşma hem de dinleme konusunda- şaşırtıcı iletişim becerileri olan insanların başlarına gelir. Hemen her öykünün her iki tarafını da görmeye çalışan bu insanlar, düşüncelerini açıklıkla iletme yetenekleri bekledikleri gibi işe yaramadığında çoğunlukla hasta olurlar. Bir tartışma konuşarak çözüme bağlanmadığında ya da hayatlarında bir şey yanlış gittiğinde ve onu kontrol edemediklerinde, çoğunlukla sinirlenir, inatçılışır, kendi görüşlerine yapışır ve diğer bakış açılarını dikkate almayı reddederler. İletişimin bozulmasına yol açan düş kırıklığı çoğunlukla boyunda hastalık yaratır.

Eğer siz de ağrı, tutulma, artrit, omurga incinmesi, disk kayması veya diğer boyun sorunlarından rahatsız milyonlarca insandan biriyseniz, büyük olasılıkla ameliyat, omurga masajıyla tedavi (kiropraktik), akupunktur, traksiyon, yoga ve ağrı ilaçları gibi her türlü tedaviyi denemişsinizdir. Bunların herhangi biri veya hepsi geçici bir rahatlama sağlayabilir, ama büyük olasılıkla kalıcı bir iyileşme sağlamayacaktır. Öyleyse daha iyi ve daha dengeli iletişimin ve acı verici boyun sorunlarından kalıcı biçimde kurtulmanın reçetesi nedir?

Tıbbi tedavinin ve davranış değişikliklerinin yanı sıra, sağlık sorunlarınızı tetikleyen olumsuz düşünceleri tanımla-

malı ve değiştirmelisiniz. Louise'in onaylama teorisinde, sağlıklı boyun ve boyun omurgası esnekliği ve bir konuşmanın her iki tarafını görebilmeyi temsil eder. Ama bu kavramı tamamen yanlış yönde kullanarak, esneklikten yoksun, inatçı bir zihin yapısı sergilediğinizde, boyun tutulması ve ağrısı ortaya çıkar. Boyun sorunları olan insanlar, genelde, iletişimin dinleme veçhesinde pek iyi değildirler, çünkü onlar kendi sabit görüşlerine sıkıca sarılırlar ve yeni fikirleri reddederler. Onlar inatçı ve katı olma eğilimindedirler ve diğer insanların bakış açılarını göremez ve anlayamazlar. Genel boyun sorunlarıyla ilişkili katılığa ve dar-kafalılığa karşı koymak için iyi bir onaylama şudur: “Yeni fikirleri ve yeni kavramları hoş karşılıyorum ve onları sindirilip özümsemeye hazırlıyorum. Hayatla barış içindeyim.” Genel tema iletişim olsa da, sizin onaylamanız ağrının kaynağına ve altta yatan duyguya bağlı olarak değişecektir. Örneğin, boyunda disk kayması yaşam tarafından desteklenmediğini hissetmekle, ayrıca kararsız olmakla ve düşüncelerinizi, ihtiyaçlarınızı açıkça iletememekle ilişkilidir. Öyleyse, iyileşmek için şu onaylama üzerinde meditasyon yapın: “Hayat tüm düşüncelerimi destekler; dolayısıyla, kendimi seviyor ve onaylıyorum ve her şey yolunda.”

Onaylamaları günlük yaşamınıza kattığınızda, düşünüş biçiminizde bir değişim görmeye başlayacaksınız.

Bir kez boynunuz daha sağlıklı olduğunda, ilerlerken dengeyi sürdürmek için bazı temel değişikliklerin meydana gelmesi gerekir. Bir konuşmanın ortasında duygusal sınırlılıklarınızı kabul etmeyi öğrenmek boyun sorunlarından kurtulmanın bir anahtarıdır. Siz sezgisel biçimde dinleme, anlama ve mantıklı savlarda bulunma konusunda şaşırtıcı bir beceriye sahipsiniz. Ancak, muhakeme etme ve iletişim kurma konusundaki akli gücünüzün nerede bittiğini kabullenmelisiniz.

Çözümüne ulaştıramadığınız çatışmalarla karşılaştığınızda, görüşünüzü inatla dayatarak durumun yarattığı düş kırıklığına katkıda bulunmayın. Onun yerine, her sorunun birden fazla çözümü olabileceğini kendinize hatırlatın. Sizin rolünüzün çözümün sadece bir parçası olduğunu idrak edin. Kontrol edebileceğiniz ve edemeyeceğiniz şeyler arasında bir denge bulmak ve bir çatışmadan ne zaman uzaklaşacağınızı bilmek beşinci duygusal merkezde daha iyi bir sağlığa yol açacaktır.

Boyun sorunları olanlar için önemli uygulamalar meditasyon ve farkındalıktır. Meditasyon duygularınızla daha fazla temasta olmanıza yardımcı olabilir, farkındalıkla yaşamak ise bu duyguların sizi o anda nasıl etkilediğini anlamana yardımcı olacaktır. Bir kez iletişim tarzınızda diplomattan diktatöre doğru bir değişimi gösteren duyuları ve duyguları tanımlayabildiğinizde, karşınızdaki kişiyi daha büyük bir dikkatle dinlemeyi bilinçli olarak seçebilirsiniz. Açık fikirliliği sürdürmek için daha çok çalışabilirsiniz. Böylece zor bir çatışma yaşadığınızda, ona yeni bir perspektifle ve huzur duygusuyla yaklaşabilirsiniz. İnsanların bir görüş üzerinde anlaşamaları da, yine de birbirleriyle uyum, barış ve sevgi içinde olabileceklerini idrak etmek önemlidir. Bu harika bir kavramdır.

Tutumlarımızla kendimiz için birçok sorun yaratabiliriz. İnatçılık, katılık ve kendi görüşlerini diğer insanlara -iradelerine aykırı olarak- kabul ettirmeye çalışmak gibi tutumlar boyun sorunlarına katkıda bulunabilir.

Klinik Dosyalarından: Boyun Sorunları Vaka İncelemesi

Elli iki yaşındaki Raelynn, ailesinde, anlaşmazlıkları -çoğunlukla tüm tarafları tatmin edecek biçimde- çözme yetene-

ğiyle ünlüydü. Her ne zaman haberlerde büyük bir hukuki anlaşmazlık yer alsa, ailesi Raelynn'in bu davayı mutlaka kazanabileceği konusunda espri yapardı. Bu ister bir aile tartışması, isterse işyerinde bir anlaşmazlık olsun, Raelynn tartışmanın her iki tarafını da görebilen usta bir arabulucu rolü oynardı. Ama o aynı zamanda inatçı ve direngen olabilir, bir tartışmada ne kendi görüşünden vazgeçer ne de karşı tarafı dinlerdi. Böyle durumlarda saldırgan ve öfkeli davranarak insanların içlerine çekilmelerine neden olurdu.

Raelynn, bir yandan hemşirelik yaparken bir yandan da iki çocuğunu tek başına büyüterek, tüm yaşamı boyunca çoğunlukla şevk verici bir örnek oluşturmuştu. Olumlu düşünenin gücüne inanıyordu ve hem çocuklarına hem de hastalarına, eğer kafalarına koyarlarsa her şeyi yapabileceklerini öğretiyordu. Ancak, çocukları başarılı olamadılar. Her ikisinin de küçük yaşta başları yasayla derde girdi ve Raelynn onlara yardım etmek için bıkip usanmadan çalıştı.

Çocukları yetişkinlik döneminde de mücadele etmeyi sürdürürlerken, Raelynn boynunda keskin, zonklayan bir ağrı ve bazı parmaklarında güçsüzlük, uyuşma ve karıncalanma hissetmeye başladı ve sonunda bizim kliniğimize geldi.

Raelynn'in boynunu daha sağlıklı kılmasına yardımcı olmak için, onun önce sağlıklı bir boynun nasıl görüldüğünü bilmesine ihtiyacımız vardı. Omurgamız birbiri üzerine yığılmış ve aralarında disk denen şişkin, şok-emici yastıklar bulunan bir dizi kemikten -omurdan- oluşur. Omurlar ve diskler kritik bir öneme sahiptir, çünkü onlar omuriliği ve -beyinden bedendeki her hareketli (eklemli) uzva uzanan- sinirleri korurlar.

Raelynn'in belirtilerinin aniden başlaması onu korkutmuştu, hatta doktorları bile epey endişelenmişlerdi. Raelynn'

in durumunda olduğu gibi, boyun sorunları hızla kötüleştiginde, nörologlar çoğunlukla bir diskin ya da daha ciddi bir şeyin sinirlere veya omuriliğe baskı yapıyor olabileceğinden kuşku lanırlar. Raelynn dışarı çıkıp koşarak acısını hafifletmek istese de, biz ona sinir hastalıkları uzmanının önerisine uyarak boynunda ne olduğunu daha iyi anlamak için bir Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) çekirtmesini tavsiye ettik.

Raelynn için iki olasılık vardı. Boynunda bir disk şişmesi olabilirdi; bu durumda şok-emici diskin şekli biraz bozulur, ama omuriliğin hareket etmesi için hâlâ yer olurdu. Bu daha az-ciddi incinme aspirin ya da Advil gibi reçetesiz satılan ağrı kesicilerle tedavi edilebilirdi. Raelynn ayrıca, belirtileri önlemek amacıyla, boyunun üzerindeki ve altındaki kasları güçlendirmek için akupunktur, *gigong* ve Yamuna body rolling uygulatabilirdi.

Diğer olasılık onun boynunda bir disk kayması olmasıydı ve sonunda Raelynn'in sorununun bu olduğu ortaya çıktı. MRG, boyunun C7 omurları arasındaki diskin kaydığını doğruladı. MRG ayrıca diskin omuriliğe baskı yaptığını ve onu omurların dışına doğru ittiğini de göstermişti. Doktorlar, bu nörolojik bir incinmeye doğru gidişattan endişelenmişlerdi.

Raelynn'in belirtilerinin hızlı ilerlemesini ve diskin omuriliğe baskı yapmasını göz önüne alan doktorlar ameliyatın en iyi seçenek olduğuna karar verdiler. Onu ameliyata hazırlamak için, Raelynn'e imgeleme çalışması yapmasını önerdik. İmgeleme çalışmasının ameliyat esnasında ve sonrasında hastaları sakinleştirdiği, gevşettiği ve doku iyileşmesini desteklediği görülmüştür. Raelynn'in cerrahın ameliyathanede boynuna yapacağı şeyi tam olarak imgelemesine yardım ettik, böylece narkoz altındayken bile kendi ameliyatına "yardım edebilecekti." Ameliyata-hazırlık masasına yatmadan önce, Raelynn

cerrahın boynunun ön tarafından içeri gireceğini, omur kemiğinin bir kısmını alarak sıkıştırmayı gidereceğini, diski alıp onun yerine boynunu daha sağlam kılacak metalden bir protez “kafes” koyacağını biliyordu.

Ameliyattan sonra, Raelynn ağrıdan yüzde yüz kurtulmasına şaşırmıştı. Ama boynunu sağlıklı tutmak istiyordu. Egzersiz iyileşme sürecinin çok önemli bir parçasıdır, ama o ameliyatın ardından birkaç ay egzersiz yapamayacaktı. Ona, en sonunda spor salonuna gidebildiğinde, koşmaktan vazgeçip onun yerine eliptik bir bisiklet kullanmasını önerdik. “Cybex arc trainer” özellikle boyun-incitici öne-doğru-eğilme pozisyonunu önlemek için tasarlanmıştır. Raelynn’e ayrıca büyük şok rezistanslı yüksek-kaliteli ayakkabılar satın almasını da tavsiye ettik. Nike Shox, Asics Gel-Kinsei ve benzer desteğe sahip diğer ayakkabılar onun ayaklarının, dolayısıyla omurgasının altına tampon sağlayacaktı.

Bir kişilik bozukluğuna sahip olmasa da, Raelynn, Mars-ha Linehan’ın *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder* (Sınırdaki Kişilik Bozukluğu Tedavisi İçin Beceri Eğitimi Rehberi) adlı kitabını satın aldı ve SEVGİLİ İNSAN adlı iletişim becerisi egzersizini öğrendi. Bu farkındalık-kendine-güvenlilik egzersizi size olumlu sonuçları azami düzeye çıkarmak için bir şeyi doğru ses gücünde, doğru sözcüklerle, doğru tonlamalarla söylemeyi öğretir. Bu yöntemle, Raelynn çocuklarına, hastalarına ve sevdiklerine bir şeyi ne zaman ve nasıl söyleyeceğini ve ne zaman her şeyi akışına bırakacağını öğrenecekti. O, ayrıca, hislerine daha fazla uyumlanmak için her gün meditasyon yapmaya çalıştı. Bu becerilerle o bir tartışmanın harareti içinde hissettiği düş kırıklığını tanımlayabilecek ve belki geri adım atacaktır ve o kadar inatçı davranmayacaktı. Son olarak da, stresini hafifletmek için *gigong*

denilen uygulamayı öğrenmeye çalıştı.

Raelynn ayrıca onaylamalar yapmaya başladı. Genel boyun sağlığı için (Hayatla barış içindeyim); boyun sorunları için (Bir meselenin her yönünü esneklik ve kolaylıkla görüyorum. Meseleleri görüp değerlendirmenin ve bir şeyler yapmanın sayısız yolu vardır. Ben güvendedim); dejeneratif diskler için (Kendimi sevmeyi öğrenmeye hazırım. Sevgimin beni desteklemesine izin veriyorum. Hayata güvenmeyi ve onun bolluğunu kabul etmeyi öğreniyorum. Güvenmek benim için güvenli bir şeydir); genel ağrı için (Geçmiş sevgiyle bırakıyorum. Onlar da özgür, ben de özgürüm. Şimdi kalbimde her şey yolunda) ve genel eklem sağlığı için (Değişimle birlikte kolayca akıyorum. Hayatım Tanrısal bir rehberlikle yönlendiriliyor ve ben daima en iyi yönde ilerliyorum).

Raelynn, olumlu bakış açısını korudu ve boyun sorunlarına yol açan düşünce kalıplarını ve davranışları yenmeye çalıştı. Çok geçmeden, hayata yönelik daha iyi bir perspektif ve iletişimle oyuna geri döndü.

Tiroit Sorunları

Tiroit sorunları olan insanlar çoğunlukla o kadar geçiren ve sezgiseldirler ki başka insanların hayatlarında onları daha iyi kılacak neyin vuku bulması gerektiğini görebilirler. Ne yazık ki, onların çözümleri çoğunlukla rağbet görmez ve bu insanlar, sık sık, bildikleri şeyi sosyal olarak kabul edilebilir bir biçimde nasıl dile getireceklerini bilmezler. Onlar, çoğunlukla, istedikleri şeyi ima ederek ya da çok tereddütlü konuşarak kendilerini dolaylı olarak ifade etmeye çalışır ve bunu çatışmadan kaçınma çabasıyla yaparlar. Ancak, eğer bir durum çok kötüleşirse ya da onların düş kırıklıkları çok yoğunla-

şırsa, birden patlarlar ve bu karşısındaki insanların içlerine çekilmelerine ve söyleneni işitememelerine neden olur. Her iki durumda da, tiroit hastalığına yatkın bir kişinin iletişim tarzı etkili değildir.

Tiroit sorunları -ister Graves hastalığında olduğu gibi tiroidin aşırı çalışması, isterse Hashimoto hastalığında olduğu gibi az çalışması olsun- çoğunlukla iki duygusal merkez tarafından yönetilir. Bu iletişim kalıbı güvenli olmayan aile ve arkadaş gruplarında çok tipik olduğundan, birinci ve beşinci duygusal merkezler çoğunlukla birlikte etkilenirler. Birinci duygusal merkezin de devrede olmasının nedeni, belli türde tiroit sorunlarında genelde bir bağışıklık unsurunun bulunmasıdır. Bu yüzden, tiroidinizi iyileştirmeye çalışırken bağışıklık sisteminizi incelemeniz yararlı olur. Ancak, bu bölümde biz sadece iletişim tarzınızın tiroit üzerindeki etkilerine odaklanacağız.

İncelediğimiz tüm sağlık sorunlarında olduğu gibi, anahatar, hastalığı tetikleyen düşünce ve davranış kalıplarını tanımlamak ve onları olumlu, iyileştirici kalıplara dönüştürmektir. Örneğin, genelde tiroit sorunları iletişimle ilgilidir, ama aynı zamanda aşağılanmayla -yapmak istediğiniz şeyi asla yapamadığınızı hissetmekle ya da hep sizin sıranızın ne zaman geleceğini merak etmekle- ilgilidir. Öyleyse, eğer ne kadar çok konuştuğunuz ile ne kadar çok dinlediğiniz arasında bir denge kurmakta zorlanıyorsanız, bir sohbette sırayla konuşmak için mücadele ediyorsanız ya da anlaşmazlıklar esnasında çok pasif kalıyorsanız, tiroit bozuklukları riskiniz artacaktır. Şu onaylamayı kullanarak iletişim biçiminizi değiştirebilirsiniz: “Eski sınırlamaları aşıyor ve artık kendimi özgür ve yaratıcı bir biçimde ifade etmeme izin veriyorum.” Kullandığınız onaylama tiroit sorununuzun altında yatan biraz farklı düşünce kalıplarına ve davranışlara bağlı olacaktır. Böylece, eğer hipertiroi-

dizminiz varsa (tiroidiniz aşırı çalışıyorsa), büyük olasılıkla bir sohbetin dışında bırakılmış olmaktan ötürü öfke duymaktasınızdır. Öfkenizi yatıştırmak ve kendinize sohbetin bir parçası olduğunuzu hatırlatmak için şu onaylamayı tekrarlayabilirsiniz: “Ben hayatın merkezindeyim ve kendimi ve gördüğüm her şeyi beğeniyor ve onaylıyorum.” Öte yandan, hipotiroidizm (tiroidin az çalışması) vazgeçmek ve kendini umutsuz bir biçimde bastırılmış hissetmekle ilgilidir. Eğer siz de böyleyseniz, iyileştirici onaylamanız şu olabilir: “Beni tümüyle destekleyen yeni kurallarla yeni bir hayat yaratıyorum.”

Hedef, hayatınızda, özellikle iletişim biçiminizde dengeyi aramaktır. Hayatta, arka plânda kalıp başkalarının yol göstermesine izin vermenizin mantıklı olduğu anlar vardır. Bazen görüşlerinizi kendinize saklamanız akıllıca olur. Ancak, zamanla bu kendini göstermeme tutumu sağlığınıza, ilişkilerinize ve malî güvenliğinize zarar verici olabilir. Akşam yemeği için nereye gideceğinizi konuşurken bile düşündüğünüz şeyi savunmayı ve uygun biçimde düşünmeyi öğrenmeniz gerekir. Ne zaman hiçbir şey söylemeyeceğinizi ve ne zaman her şeyi söyleyeceğinizi ya da orta yolu bulacağınızı öğrenmeniz gerekir. Bu ince bir iştir.

Kuşkusuz, bu yeni iletişim tarzına adım atmanız kolay olmayacaktır. Eğer yıllar boyunca sessiz kalmışsanız, görüşlerinizi küçük biçimlerde ve güvenli yerlerde ifade etmeye başlamanız en iyisidir. Örneğin, bir lokantada Kola istediğinizde ve garson “Pepsi olur mu?” diye sorduğunda “Hayır” demeniz kadar basit bir şey bile size insanlara ne düşündüğünüzü söylemenin tadını hissettirebilir. Bazı destekleyici arkadaşlardan yararlanmanız da iyi olur. Yakın arkadaşlarınızdan kararlar alınırken size de söz hakkı tanımalarını isteyin. Başlangıçta hangi seçimin yapıldığını umursamadığınızı söylediğinizde bi-

le size görüşünüzün *gerçekte* ne olduğunu sormalarını rica edin.

Siz sesinizi bulmaya çalışırken çevrenizdeki insanların sizi desteklemeleri gerekir. Çevrenizdekilerin söyleyeceklerinize nasıl tepki göstereceklerini imgelemeye daha az zaman, fikirleri tartışmaya ise daha fazla zaman harcayın. Ama öbür yonde aşırıya kaçmamaya dikkat edin, çünkü insanlar buna iyi karşılık vermeyeceklerdir. Çoğu şeyde olduğu gibi, iletişimde de denge anahtardır.

Klinik Dosyalarından: Tiroit Sorunları Vaka İncelemesi

Otuz sekiz yaşındaki Ralph, kayınpederi Sam tarafından aile şirketinin yönetimini devralmak üzere yetiştirilmişti. Sam, çalışmayı daha önce bırakmayı plânlamış olsa da, zayıf ekonomi yüzünden emekliliğini ertelemişti.

Ralph, yıllardır şirketi Sam ile birlikte yönetiyordu, ama eşit bir ortak değildi. Sam'in işle ilgili verdiği kararlara katılmasa bile, Ralph'in kayınpederine karşı çıkacak gücü yoktu, bunu denememişti bile.

Kendi görüşlerini bastırarak geçen onca yıldan sonra, Ralph'in sağlığı bozulmaya başladı. Kendini bitkin ve karamsar hissediyordu; kollarında ve bacaklarında uyuşmalar vardı, kilo almıştı ve kabızlık çekiyordu. Onunla karşılaştığımızda Ralph'e -hipotiroidizmin en yaygın nedeni olan- Hashimoto hastalığı tanısı koyulmuştu. Ralph, bu hastalıkla ilgili ilaç tedavisi görmesine rağmen kendini yeterince iyi hissetmediği için bize gelmişti.

Ralph'i tam bir iyileşmeye hazırlamak istedik, böylece yaptığımız ilk şey ona tiroidiyle ilgili her şeyi öğretmektir. Ti-

roit bezleri sizin temel metabolizma hızınızı ayarlayan tiroksin (T4) ve triiyodotironin (T3) hormonlarını üretir. Onlar ayrıca kollarınızda, bacaklarınızda, sindirim sisteminizin zarında ve kalbinizde yer alan kaslar dahil olmak üzere, tüm kaslarınızın hücresel işlevine yardımcı olur. Bunun yanı sıra, bu tiroit hormonları beyninizin, böbreklerinizin ve üreme sisteminizin işlevine yardım eder.

Böylece eğer tiroit hormonu, Hashimoto hipotiroidizminde olduğu gibi, düşükse metabolizma yavaştır ve kaslar zayıftır. Yorgunluk, uyuşukluk, kilo alma, üşüme, saç kuruluğu, cilt kuruluğu ve kadınlarda âdet düzensizlikleri çoğunlukla tiroit sorununun işaretleridir. Hipotiroidizmle birlikte kas zayıflığı kabızlık, bacaklarda kasılma ve kramp, ağır hareketler ve daha boğuk bir ses şeklinde gelir.

Hashimoto hipotiroidizmine bir otoimmün (doğuştan olan bağışıklıkla ilgili) hastalık neden olur, bu yüzden Ralph'e yaptırdığımız ilk şey, dahiliye uzmanına gidip hipotiroidizm ile birlikte tedavi edilmesi gerekecek başka bir otoimmün hastalığı olmadığını doğrulattırmak oldu. Bu diğer hastalıklar Sjögren sendromu (kronik kuru gözler), lupus, romatoid artrit, sarkoidoz, sklorederma (deri sertleşmesi), tip 1 diyabet idi. Şans eseri, Ralph'te bu diğer bozuklukların hiçbirisi yoktu; böylece biz sadece tiroit sorunları üzerinde odaklanabilirdik.

Sonra Ralph'in doktoru onun tiroit hormon düzeylerini düşürüyor olabilecek -lityum, tamoksifen, testosteron takviyesi, interferon alfa gibi ilaçlar veya büyük dozlarda steroidler ya da östrojen almak gibi- tüm olası fiziksel nedenleri inceledi. Buna ayrıca bir hipofiz veya hipotalamus bozukluğu da neden olabilirdi. Ralph bu ilaçların hiçbirini kullanmıyordu, hipofiz veya hipotalamus bozukluğu da yoktu, böylece doktoru bir ipucu bulmak için Ralph'in tiroit sorunları için aldığı ilaçları

inceledi. Ve sonunda aradığı ipucunu buldu.

Ralph sadece T4 hormonu takviyesi alıyordu. Bazı bireyler takviyenin bu versiyonuna yanıt vereceklerdir; ancak, bazıları her iki hormona da ihtiyaç duyarlar. T4'ten daha güçlü olan T3'ün beyin tarafından daha çabuk kullanıldığı söylenir. Böylece Ralph her iki hormon takviyesini de almaya başladı.

T3'ün beyin serotonin işlevini düzenlemesi zaman aldığından, Ralph'in doktoruna hastasının serotonin düzeylerini daha çok artırması için bazı takviyeler almasının uygun olup olmadığını sorduk. Böylece Ralph 5HTP almaya başladı. Eğer bu da onu yeterince rahatlatmazsa, onun yerine SAME'i dene-yebilirdi.

Sonra, Ralph'in ilk başta Hashimoto hastalığını başlatan otoimmün sorunlarını ele alması gerekti. Onun hipotiroidizmine neden olan şey, bedeninin bağışıklık sisteminin tiroit bezine karşı yangısal antikorlar yapmasıydı. Bu birtakım şeyler tarafından tetiklenebilirdi, ama en yaygın nedenler bir virüs ya da yiyecek alerjileridir. Ancak, Ralph bize hiçbir kısıtlayıcı beslenme düzeniyle uğraşmak istemediğini, bu yüzden de alerji testleri yaptırmayacağını bildirdi.

Hem bağışıklık sistemini hem de anormal tiroit bezini iyileştirmekte ek destek alması için Ralph'i bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbı uzmanına gönderdik. Ralph, hepsi onun kabızlığına, sıvı tutmasına, yorgunluğuna ve güçsüzlüğüne iyi gelen kelp (esmer su yosunu), radix polygoni multiflori (kurtpençesi kökü), Fructus jujubae (hünnap) ve pinelliae almaya başladı.

En sonunda, Ralph'i ona özellikle hararetli iş durumlarında kendini daha çok göstermeyi ve beceriyle ifade etmeyi öğretecek bir eğitmene yolladık. Ralph ayrıca en eski ve en yakın arkadaşından yardım rica etti; bu arkadaşı Ralph'i kendi

görüşünü ifade etmek zorunda kalacağı durumlara özellikle sokarak ona yardım etti.

Ralph onaylamalar yapmaya da başladı. Genel tiroit sağlığı için (Eski sınırlamaları aşıyor ve artık kendimi özgür ve yaratıcı bir biçimde ifade etmeme izin veriyorum); hipotiroidizm için (Beni tümüyle destekleyen yeni kurallarla yeni bir hayat yaratıyorum) ve depresyon için (Şimdi diğer insanların korkularını ve sınırlamalarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum). Ralph'ın ayrıca tiroit sorunlarının bir sonucu olarak hissettiği belirtilerin bazıları için onaylamalar kullanmasını da sağladık: Yorgunluk için (Hayat bana coşku veriyor; istek ve enerji doluyum); uyuşma için (Hislerimi ve sevgimi paylaşıyorum. Herkesteki sevgiye karşılık veriyorum) ve fazla kilolar için (Duygularımla barış içindeyim. Bulunduğum yerde güvenlik içindeyim. Kendi güvenliğimi kendim yaratıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum).

Biraz eğitimle ve sağlık ekibinin rehberliğiyle, Ralph ne zaman çekinmeden konuşacağını ve ne zaman kendini tutacağını öğrendi. Sağlığı ve yaşamı tekrar yola girdi, işyerinde kendi görüşlerini daha fazla savunmaya başladı ve bu kayınpederini artık emekli olmasının zamanının geldiğine ikna etti.

Beşinci Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

Siz tıbbi, sezgiyi ve onaylamaları kullanarak sağlıklı bir boyun, tiroit ve ağız yaratacak güce sahipsiniz. Eğer kendinizi gösterme konusunda sorunluysanız, yani bu konuda aşırı saldırgan ya da aşırı pasif davranıyorsanız, bu bölgelerde sağlık sorunları yaşıyor olabilirsiniz. Bedeninize kulak vererek ve sonra düşüncelerinizi, davranışlarınızı değiştirerek, iletişim becerilerinizi geliştirmeyi, bedeninizi iyileştirmeyi ve ilişkilere

yaklaşım biçiminizi değiştirmeyi öğrenebilirsiniz.

Aileniz, çocuklarınız, ebeveynleriniz ve patronunuz ile anlaşılmanızı sağlayacak biçimde nasıl konuşabileceğinizi düşünerek bulun. Eğer iletişim sorunlarınız varsa, onları tam olarak belirlemeniz önemlidir, böylece onları nasıl halledeceğinizi bulabilir ve beşinci duygusal merkezde sağlığa kavuşabilirsiniz.

Dünya dinlemektedir. Her şey yolundadır.

BİRDENBİRE GÖRÜYORUM

Altıncı Duygusal Merkez: Beyin, Gözler ve Kulaklar

Altıncı duygusal merkez beynin, gözlerin ve kulakların merkezidir. Bu merkezdeki sağlık hem dünyevi hem de mistik âlemlerden gelen bilgiyi iyi alabilmenize ve bu bilgiyi yaşamınızda kullanabilmenize bağlıdır. Bu da zihin-yapınızın esnek olmasına ve kendinizinkinden farklı perspektiflerden bir şeyler öğrenebilmenize bağlıdır. Altıncı duygusal merkezinizde sağlık yaratmak için, değişim rüzgârlarıyla birlikte eğilip bükülebilmemiz, bazı durumlarda inatçı bir biçimde direnmeyi, sonuna kadar dayanmayı bırakıp, daha keşifçi, özgür bir zihin yapısıyla davranabilmeniz gerekir. Bu denge sizin zamanla gelişmenize ve değişmenize, yeni yolları kabullenip kullanmanıza; geçmiş olan yollara umutsuzca sarılmak, zamanı geriye döndürebilmeyi istemek yerine, önünüzde olup bitene odaklanmanıza izin verir.

Altıncı duygusal merkezle ilişkili sağlık sorunları beyin, göz, kulak hastalıklarını ve daha geniş olan öğrenme zorlukları ve gelişimsel sorunlar temalarını kapsar. Diğer duygusal merkezlerde olduğu gibi, eğer bedenin bir bölümü söz konusuysa, hastalığa çoğunlukla belli düşünce ve davranış kalıpları neden olur. Ancak, daha geniş temalar söz konusu olduğunda, düşünceler ve davranışlar nedeni oluşturmazlar; onlar sadece DEHS (Dikkat Eksikliği Hiperaktiflik Sendromu) ve disleksi

(öğrenme güçlüğü) gibi belli yatkınlıkları artıran bir etkidir. Bu bölümde daha sonra beden bölümlerini ele aldığımızda daha fazla ayrıntıya gireceğiz.

Altıncı duygusal merkezde sağlık sorunları olan insanlar dünyayı nasıl gördükleri ve ondan nasıl öğrendikleri konusunda bir dengesizliğe sahiptirler. Bu insanların bazıları dünyevi âlemde köklenmiştir, daha büyük evrenle hiçbir bağları yoktur; bazıları ise tümüyle mistik âleme bağlıdırlar, ayakları hiç dünyevi kata basmaz. Hayatın inişleri ve çıkışlarıyla karşılaşmanızda bu iki âlemin girdisini dengelemenin bir yolunu bulmak altıncı duygusal merkeze sağlık getirecektir.

Altıncı Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Louise Hay'in onaylama teorisine göre, altıncı duygusal merkezin -beynin, gözlerin ve kulakların- sağlığı bilgiye açık olma kapasitesini ve durumlardan çıkış yolunu düşünüp muhakeme etme esnekliğini içerir.

Beyin bir bilgisayar gibidir; bilgiyi alır, işleminden geçirir ve sonra uygun işlevi yerine getirir. Bilgi bedenimizin her yanından beyne, beyinden de bedene gider; ancak, beyin korku, öfke ve katılık gibi duygusal unsurlar tarafından görevinden saptırılabilir. Örneğin, Parkinson hastası bir kişi korku ve herkesi, her şeyi kontrol altında tutma arzusu tarafından yönetiliyor olabilir.

Gözler ve kulaklar dış dünya hakkında bilgi aldığınız iletişim vasıtalarıdır ve onlarda ortaya çıkan sağlık sorunları aldığınız bilgiden hoşlanmamanızla ilgilidir. Örneğin, tüm göz sorunları içinde bulunduğunuz durumla ilgili korku ya da öfke ile ilişkilidir. Göz sorunları olan çocuklar belki ailelerinde olup

bitenlerden kaçınmaya çalışırken, katarakttan etkilenen daha yaşlı insanlar geleceğin getireceklerinden korkuyor olabilirler.

Öyleyse tıp biliminin altıncı duygusal merkezdeki hastalıkların altında yatan zihin-beden bağlantısı hakkında ne dediğine bakalım.

Kişilik tarzının belli insanları Meniere hastalığına (iç kulakta bulunan, dengeden sorumlu sıvılardaki basınç artışının neden olduğu hastalığa) ya da diğer kulak bozukluklarına yatkın kılabileceğini ileri süren birçok yazılı eser vardır. A Tipi bir kişiliğe sahip olmak insanın bu hastalığa yakalanma riskini artırır. A Tipi kişiliklerin bir ilişkide tartışırken kendilerine söylenenlerin sadece yüzde yirmisini işittikleri gösterilmiştir.¹ Sakin ve kontrollü bir dış görünüme sahip olmalarına rağmen, Meniere hastaları dış dünyayla yaşam boyu süren bir sorun yaşamaya yatkındırlar; onlar anksiyete, fobiler, depresyon ve kontrolü yitirme hisleri yaşama eğilimindedirler.² Özünde, bu hastalığa yakalanan insanlar, büyük olasılıkla, değişimin belirsizliğiyle başa çıkamayanlardır.

Arpacık (göz kapaklarının, özellikle kenar bölümlerinin yangısı), kuru gözler ve glokom gibi göz bozuklukları Geleneksel Çin Tıbbı tarafından binlerce yıldır duygusal düş kırıklığı, öfke ve asabiyet ile ilişkilendirilmiştir. Ne ilginçtir ki bilimsel incelemeler de şimdi göz bozuklarının psikolojik veçhelerini görmektedir. Bir incelemede, göz ağrısı olan insanlar, dayanamayacakları kadar acı verici olacağından korktukları hisleri “görmezden geldiklerini” söylemişlerdir.³

Parkinson hastalığına sahip olan insanlar yaşam boyunca depresyon, korku, endişe ve hem kendi duygularını hem de çevreyi kontrol etme eğilimi sergilemiş olabilirler. Bilimsel incelemeler, ilk neden olarak, bu hastaların onlara risklerden kaçınan ve değişimden ürken bir kişilik tarzı veren düşük bir

dopamin düzeyiyle doğmuş olabileceklerini ileri sürer. Parkinson hastası insanlar zevke ve acıya kayıtsız kalma ve yasalara uyma eğilimindedirler. Onlar güvenilir yurttaşlardır, çalışkandırılar ve bir sürü kuruluşun üyesidirler. Sorumlu ve yöneticidirler.⁴

Artık bu bölgedeki hastalıkların ardındaki bilimden haberdar olduğunuza göre, altıncı duygusal merkez hastalıklarını iyileştirmekte bir sonraki adımın ne olduğuna bakalım.

Beyin

Migrenler ya da diğer baş ağrısı tipleri, uykusuzluk, epilepsi krizleri, bellek sorunları, felç, multipl skleroz, Alzheimer ya da Parkinson hastalığı gibi beyinle-ilişkili sorunları olan insanlar ayakları yere sağlam basar bir biçimde yaşamaya çalışırlar. Onlar beyinlerinin hem yaratıcı sağ tarafını hem de yapılandırılmış sol tarafını kullanan faaliyetlerde iyi olmak isterler. Bu insanlar çoğunlukla geometriden tarihe, resim yapmaktan müzik yapmaya kadar hayatın birçok alanında becerikli olmayı hedeflerler. Uzun bir süre bu tarzda yaşamak çoğunlukla onları dünyayı yeni bir bakış açısından görmeye zorlayacak bir krize yol açar. Bir beyin bozukluğuyla, onlar artık daima kullanmış oldukları öğrenim yollarına bel bağlayamazlar; bu durumda onların başka zekâ ve iman kaynaklarına, daha yüksek bir güçten gelecek bilgiye doğru dönmeleri gerekir.

Eğer siz yukarıdaki beyin sorunlarından herhangi birine sahipseniz, önce bir doktora görünün, çünkü bu konuda etkili ilaçlar ve terapiler vardır. Ancak, modern tıbbın ve alternatif çarelerin bir sınırı vardır. Bir kez akut belirtileri kontrol altına aldığınızda, tedavinizde bir sonraki adımı atın. Sizin uzunvadeli sağlığınız beyninizin işleyiş biçimini etkileyen ve hasta-

lığa -bazı durumlarda çok ciddi bir hastalığa- neden olan olumsuz düşünceleri ve davranışları değiştirmenize bağlıdır.

Yeni zekâ formlarını öğrenmek ve dünyayı imanın gözle-riyle deneyimlemek hem beyin bozuklukları geliştirme olasılı-ğını hem de mevcut belirtileri azaltabilir. Bir beyin bozukluğu tanısı koyulmuş olan çoğu insan bir hayli korku ve endişe his-seder. Bu konudaki onaylamalar *çok* önemlidir, çünkü onlar beynin sinir-hücreleri-ağında kayıtlı olan ve hastalığınızı şiddet-lendiren o düşünce kalıplarını değiştirir, yeni düşünüş biçim-leri edinmenize ve evrene iman etmenize yardımcı olur. Onlar aslında tedavinizi bir sonraki düzeye çıkarır.

Beyninizin sinir-hücreleri-ağına yeni düşünüş biçimleri kay-detmek ve deneyimlerinizde iman bulmak hastalığınızı daha da kötüleştirebilecek düşünceleri kovabilir. Örneğin, onayla-ma teorisinde, epilepsi (sara hastalığı) ile ilişkili düşünce ka-lıpları hayatı reddetmek, sürekli mücadele ve bir zulüm duy-gusudur. Şu onaylamayla kendinizi hayata açabilir ve ondaki iyiyi-güzeli görebilirsiniz: “Hayatı sonsuz ve sevinçli olarak gör-meyi seçiyorum. Ben sonsuzum, sevinçliyim ve huzur içinde-yim.” Uykusuzluk korku ve suçluluk hissiyle ve yaşam süre-cine güvenmemekle ilişkilidir. Eğer sizin de anksiyeteye bağlı uykusuzluk sorununuz varsa, şu onaylamayla sinirlerinizi ya-tıştırabilir ve daha iyi uyuyabilirsiniz. “Günü sevgiyle geride bırakıyor ve yarının kendi başının çaresine bakacağını bilerek, dingin bir uykuya dalıyorum.” Migren de, benzer biçimde, ha-yata direnmekle ve ayrıca itelenme veya güdülme korkusuyla ilgilidir. Siz migrenden kendinizi akışa bırakarak ve şu onay-lamayı tekrarlayarak kurtulabilirsiniz: “Kendimi hayatın akı-şına bırakıyorum ve hayatın tüm ihtiyaçlarımı kolayca ve ra-hatça sağlamasına izin veriyorum. Hayat benim için var.”

Alzheimer ve diğer demans (bunama) formları dünyayla

olduğu gibi başa çıkmayı reddetmek, eski düşünüş biçimlerine saplanıp kalmak, yeni fikirlerden korkmak, çaresizlik ve öfke hissetmekle ilişkilidir. Eğer siz de böyleyseniz, şu onaylamayla kalbinizi ve zihninizi hayata yaklaşmanın yeni biçimlerine açabilirsiniz: “Hayatı deneyimleyebileceğim yeni ve daha iyi bir yol daima vardır. Geçmiş bağışlıyor ve geride bırakıyorum, Sevinç içine giriyorum.” Eğer yaşlanmaktan ve bellek kaybından korkuyor ve kendinizi bir tekdüzeliğin içindeymiş gibi hissediyorsanız, bu yargılayıcı zihin-yapısını şu onaylamayla bırakabilirsiniz: “Kendimi her yaşta seviyor ve kabulleniyorum. Hayatın her anı mükemmeldir.” Parkinson hastalığının altta yatan nedeni korku ve herkesi, her şeyi kontrol etme arzusudur. Şu onaylama üzerinde meditasyon yaparak bu kontrolden vazgeçebilirsiniz: “Güvende olduğumu bilerek gevşiyorum. Hayat benim için var ve ben yaşam sürecine güveniyorum.” Multipl skleroz (beyin ve omurilik dokularının sertleşmesi) esneklikten yoksunluk, zihinsel katılık ve demir bir irade ile ilişkilidir. Bu katı zihni şu onaylama ile yumuşatabiliriz: “Sevecen ve sevinçli düşünceler seçerek, sevecen ve mutlu bir dünya yaratıyorum. Güvende ve özgürüm.”

Bunlar beyinle-ilişkili en yaygın bozuklukların bazılarıdır. Louise’in beynin diğer bozuklukları için tavsiye ettiği onaylamaları 11. Bölüm’de yer alan tabloda bulabilirsiniz.

Altıncı duygusal merkez beyin sorunlarını iyileştirmek için gerekli sağlıklı zihin-yapısına erişmek için, hayatınıza diğer zekâ ve spiritualite formlarını getirmeye çalışmalısınız. Ve biz *spiritualite* derken bununla dini kastetmiyoruz. Biz kendinizden daha büyük bir şeyle bir bağlantıdan söz ediyoruz. Bu sorunlar inceleme ya da mantık tarafından çözülmeyecektir; onlar meditasyon ve dua ile çözülebilir. Siz de dahil, her şeyi birbirine bağlayan tanımlanamaz bir gücün, bir kudretin bu-

lunduğunu anlamanız gerçekten önemlidir.

Eğer iyileşmek istiyorsanız Tanrısal-olan ile bağ kurmaya çalışmalısınız. Bunu nasıl yapacağınız çok kişisel bir meseledir. Her sabah meditasyon yapmaya zaman ayırabilirsiniz. Ya da doğanın içinde -yargılamadan, düşünmeden ve hesaplama- yürümeye zaman ayırabilirsiniz. Sadece var olan güzelliği deneyimleyebilirsiniz.

Eğer Tanrısal-olanın ve yeni bir zekânın girdisini dünyevi âlemde dengeleyebilirsiniz, altıncı duygusal merkezde sağlıklı olarak yaşayabilirsiniz.

Klinik Dosyalarından: Beyin Sorunu Vaka İncelemesi

Yirmi yedi yaşında, serbest çalışan bir web tasarımcısı olan Vanessa şaşırtıcı bir belleğe ve sanattan kimyaya kadar her şeye karşı olağanüstü geniş bir ilgiye sahipti. Liseden sonra tam zamanlı olarak yüksek okula gidecek malî gücü olmadığı halde, bir eğitim almaya kararlı olduğu için yerel yüksek okulda gece derslerine katılıyordu. Parlak zekâsıyla tanınan ve her zaman zevkli sohbetler yapan Vanessa rağbet gören bir parti ve yemek konuğuydu ve kolayca arkadaş edinirdi.

Resmi yüksek eğitimden yoksun olmasına rağmen, Vanessa başarılı bir serbest kariyer geliştirdi. Para kazanıyordu ve yaratıcı bir biçimde zorlandığını hissediyordu. Ama işini kurduktan birkaç yıl sonra, kollarında ve ellerinde karıncalanan bir uyuşma hissetmeye başladı, sürekli olarak yorgundu ve zonklamalı baş ağrıları vardı. Bunun bilgisayar başında uzun saatler geçirmesinden kaynaklanan bir boyun rahatsızlığı olduğunu düşünen Vanessa yüzlerce dolar harcayarak ofisi için ergonomik gereçler aldı. Ama hiçbirinin yararı olmadı.

Sonra bir sabah uyandığında bulanık gördüğünü ve ayaklarının üzerinde dengede duramadığını fark etti. Gittiği doktor onu bir sinir hastalıkları uzmanına gönderdi. Doktor ona multipl skleroz (MS) olabileceğini söylediğinde inanmadı. Doktor bunu ona, “Beyindeki ve omurilikteki sinir lifi yollarının zarar gördüğü ilerleyici bir nörolojik bozukluk” olarak tarif etti. Doktor daha fazla test yapmak istiyordu, ama Vanessa onun muayenehanesine tekrar gidemeyecek kadar korkmuştu.

Vanessa bize geldiğinde, yaptığımız ilk şey bir MS tanısının dünyanın sonu olmadığını anlamasına yardım etmek oldu. Doğru tedaviyle, birçok insanda bu hastalık gerileyebilir ve onlar üretken, mutlu ve rahat hayatlar yaşayabilirler. Ama Dr. Phil’in dediği gibi, “Eğer onu tanımlayamazsan, tedavi de edemezsin;” böylece Vanessa’yı güvendiği bir sinir hastalıkları uzmanıyla çalışıp, merkezî sinir sisteminde, beyinde ve omuriliğinde neler olup bittiğini öğrenmeye teşvik ettik. Vanessa doktoruyla buluştu ve beyin veya omuriliğin gördüğü zararı saptamak için bir MRG çekirdi; oligoklonal bantlar denen proteinleri test etmek için bir lomber ponksiyon ve beyindeki elektriksel faaliyeti ölçmek için Görsel Uyarılmış Potansiyel testi yaptırdı. Vanessa’nın MRG’si ve lomber ponksiyonu onun MS’e sahip olduğu izlenimini uyandırıyor. Yapılan kan testleri onun belirtilerine Lyme hastalığı, felç ya da AIDS gibi başka bir bozukluğun neden olmadığını kesinleştirdi.

Vanessa, MS tedavisindeki sonraki adımlarını belirlemek için farklı tıp uzmanlarından oluşan bir ekip oluşturdu.

Vanessa’nın beyin sağlığı programını oluşturmak için, önce onun sağlıklı bir beyin ve sinir sisteminin nasıl görüldüğünü imgelemesine yardım ettik. Merkezî sinir sistemimiz, beynimiz ve omuriliğimiz bir sopanın üzerindeki bir portakala benzer. Bir portakala benzer biçimde, beyin içsel, daha açık

renkli bir sinir lifleri bölgesini kuşatan dışsal, sert, daha koyu renkli hücreler tabakasına sahiptir. MS, akyuvarların bu daha açık renkli iç bölgeye saldıran antikorlar ürettiği bir otoimmün hastalıdır. MS'te, beyindeki bu sinir lifleri ve ayrıca omurilikten aşağı inen sinir lifleri hastalığın oluşturduğu beyaz plaklar (sertleşmiş dokular) yüzünden beyin ile beden arasında sinyalleri normal biçimde iletemez. Bu bilgiyle, Vanessa hayalinde sinir liflerini sağlıklı ve plaksız olarak canlandırabilirdi. Onun, özellikle MS hastaları için hazırlanmış bir CD'nin yardımıyla bu imgelemeleri yapmasını sağladık. *A Meditation to Help You with Multiple Sclerosis* (MS Konusunda Size Yardım Edecek Bir Meditasyon) adlı CD, rehberli imgelemenin öncülerinden biri olan ve bu tip tedavinin yararlı etkilerini kanıtlamaya yardımcı olmuş Belleruth Naparstek tarafından yaratılmıştı.

Sonra Vanessa'yı ona MS'i tedavi etmek için kullanılan ilaçları göstermesi için sinir hastalıkları uzmanına gönderdik. Bu hastalık için doktorlar ilaçları üç nedenle kullanırlar: Belirtileri tedavi etmek için, tekrarlamayı önlemek için ve hastalığın uzun menzilli seyrini değiştirmek için.

Vanessa'nın belirtileri ellerde ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma ve titreklik idi (tıbbi olarak, buna spastisite ve ataksi denir). O ayrıca yorgunluk hissediyordu, görüşü bulanıktı ve zonklamalı baş ağrıları çekiyordu. Doktorları baklofen, dantrolen (kas gevşeticisi) ve el-ayak belirtileri için fizyoterapi önerirken, yorgunluk için de amantadin ve diğer uyarıcı ilaçları önerdiler. Aralıklı olarak ve aniden ortaya çıkan baş ağrıları ve görüş bulanıklığı için doktoru bir steroit tedavisi önerdi. Doktorlar ayrıca hastalığın uzun-vadeli etkilerini azaltmak için beta-interferon, glatiramer asetat ve diğer ilaçları tavsiye ettiler. Bu ilaçların belirtilerin tekrarlanma oranlarını

yüzde otuz ila altmış azalttığı söylenir, ama onların ciddi yan etkileri de olabilir. Epey düşündükten sonra, belirtileri hafif olduğu için, Vanessa kısa devreli bir steroit tedavisini seçti. Belirtilerinin düzeyini izlemesi için sinir hastalıkları uzmanıyla sürekli temasta kalacak olsa da, şimdilik diğer ilaçlardan kaçınmak istiyordu.

Sonra, Vanessa onun hastalığına belirtisel ve hastalığı-önleyici bir bakış açısından da yaklaşabilecek olan bir (sadece hastalığı değil, kişiyi de tedavi etmeyi amaçlayan) Bütünleyici Tıp doktoruna ve beslenme uzmanına gitti. Bu uzman Vanessa'nın, beynine ve omuriliğine "saldıran" kontrolsüz bağışıklık sistemini dengelemeye çalıştı. Vanessa DHA, kalsiyum, magnezyum, bakır, selenyum ve tiyamin, B6 ve B12 içeren farmasötik sınıf bir B vitamini kompleksi almaya başladı. Bunların MS hastalarını etkiledikleri bilindiğinden, kafeinli içecekleri, aspartam veya Mono Sodyum Glutamat içeren içecekleri ve yiyecekleri bıraktı. Vanessa ayrıca, buğday tahammülsüzlüğünün belirtilerini daha da kötüleştirdiğinden kuşkulandığından, buğdayı diyetinden çıkardı.

Onun sonraki durağı bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanıydı; bu uzman onun el-ayak titrekliliğini, baş ağrılarını ve yorgunluğunu azaltmak için akupunktur uyguladı ve şifalı bitkiler önerdi. Bunlar otoimmün sisteminin beyne saldırısını azaltabilecek olan *Boswellia serrata* (akgünlük) ve MS hastalarında beyindeki yangıyı azalttığı görülmüş olan *Ginkgo biloba* idi. Vanessa ayrıca hem anti-yangısal hem de ödem-giderici bir bitki olan *at-kestanesi*ni de kullandı. Bu uzman Vanessa'ya doğru yoldan sapmış bağışıklık sistemini yeniden düzeltmek için geçici olarak makrobiyotik bir diyetle beslenmesini bile önerdi.

Vanessa'nın sağlık ekibinin son üyesi bir geleneksel Ti-

bet tıbbi uzmanıydı; bu uzman onun bireysel ihtiyaçlarına uyan bir bitkisel bileşim bulmasına yardımcı oldu. Bu bileşimlerin kas gücünü artırdığı, hatta hastaların nörolojik testlerinin bazılarında düzeltilmeler gösterdikleri görülmüştü.

Bu fiziksel programların yanı sıra, Vanessa durumunu kötüleştirebilecek düşünce kalıplarını değiştirmek için onaylamalar yapmaya başladı: MS için (Sevecen ve sevinçli düşünceler seçerek, sevecen ve mutlu bir dünya yaratıyorum. Güvende ve özgürüm); MS'in neden olduğu uyuşma için (Hislerimi ve sevgimi paylaşıyorum. Herkesteki sevgiye karşılık veriyorum); yorgunluk için (Hayat bana coşku veriyor; istek ve enerji doluyum); baş ağrıları için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimi ve yaptıklarımı sevgi gözleriyle görüyorum. Güvendeyim) ve genel göz sağlığı için (Şimdi bakmaktan hoşlanacağım bir hayat yaratıyorum).

Vanessa'ya Tanrısal-olanla bir bağ yaratmasının önemini anlattık. İlk başta tereddüt etti, ama yine de bunu denemeye karar verdi. Her sabah yarım saat evinin yakınındaki ormanda oturup meditasyon yapmaya başladı.

Bu iyileşme çabalarıyla, Vanessa MS'in belirtilerini önleyebildi ve sağlıklı ve üretken bir hayat yaşamayı sürdürebildi. O hâlâ başarılı bir tasarımcı ve partilerin aranan konugu, ama şimdi bir şeye daha sahip: Evrene olan imana.

Öğrenme ve Gelişme Sorunları

Birçok kişi öğrenme ve gelişme sorunlarını beyin bozuklukları olarak sınıflandırırken, biz onlara farklı bir biçimde bakıyoruz. Tüm insanlar dünyaya beyinleri belli bir biçimde donatılmış olarak gelirler. Bazıları daha çok uzamsal, duygusal sağ beyinle işlev yapmaya yatkındır, bazıları da mantıksal,

yapılandırılmış sol beyinle işlev yaparlar. Öğrenme sorunları söz konusu olduğunda, biz bu insanların öğrenmelerini bozan çevrelerde yaşadıklarını, öğrendiklerini ve çalıştıklarını görürüz. Okulda ve işte tekrarlanan başarısızlıklardan sonra, onlar sağlıklı bir zihin-yapısı edinir, aptal, tembel ve başarısız olduklarına inanırlar. Onların yaşadıkları sorunların birçoğu zihnin bir aşırı ucuna -beynin sağ ya da sol tarafına- daha çok bağlı olmalarından kaynaklanır. Bu zihin-yapılarının her birinin avantajları ve dezavantajları vardır. Örneğin, daha çok sağ beyne bağlı olanlar çoğunlukla, bir durumla ilgili büyük tabloyu görebilirler ve belki onu tamamen yeni ve heyecan verici bir açıdan görürler, ama büyük çapta yapılandırılmış (organize bir yapıya sahip olan) toplumumuzun ayrıntılarıyla başa çıkmak onlar için zordur. Daha çok sol beyne bağlı olanlar çoğunlukla, matematik ve bilim gibi ayrıntılı şeylerde parlak bir zekâyâ sahiptirler, ama hayatın duygusal yanıyla başa çıkamazlar. Bu bozukluklar beynin bir tarafının diğerinden daha ağır basmasından değil, zekânın -öbür tarafın özelliklerinden yararlanma yeteneği olmadan- bir yöndeki aşırı dengesizliğinden kaynaklanır.

Öğrenme ve gelişme sorunlarının belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olabilecek terapiler ve ilaçlar vardır. Altıncı duygusal merkezde tam bir sağlık tablosu yaratmak için, sorunlarınızı ağırlaştıran davranışlar ve düşünce kalıpları üzerinde çalışmak gereklidir.

Gelişme ve öğrenme bozukluklarını incelerken, disleksi, DEHS, Asperger sendromu ve diğerlerinde aşırılıkları görebiliriz. Dile dayalı bir öğrenme gücü olan disleksili insanlar, tipik olarak sol beyinden daha güçlü bir sağ beyne sahiptirler; onlar dilin ayrıntıları üzerinde odaklanamazlar. Yayılmacı bir gelişim bozukluğu olan Asperger sendromlu insanlar, daha

güçlü sol beyinlere sahiptir, saplantılı ve ayrıntı yönelimli olmaya yatkındır ve üstün matematiksel becerilere sahiptirler. Herkesin beyni biraz farklı biçimde çalışır, kendi özgün güçlerine ve zayıflıklarına sahiptir. Ancak, DES (Dikkat Eksikliği Sendromu), DEHS (Dikkat Eksikliği Hiperaktivlik Sendromu), Asperger sendromu ve disleksisi olan insanlar beyinlerinin donanımıyla ilgili abartılı gelişim farklılıklarına sahiptirler. İşte bu yüzden Louise'in onaylama teorisi bu sorunlara gerçek bozukluklar olarak yaklaşmaz, çünkü çoğu durumda hepimizin içinde bu sorunların veçheleri vardır. Anahtar, beyninize mümkün olan en iyi, en etkili biçimde işlev yapmayı öğretebilmektir. Bunu yapmanın bir yolu tüm akli yeteneklerinizi elde etmenizi engelleyen olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamak ve değiştirmektir.

DEHS'nin altında yatan düşünce kalıplarına hitap etmek için, Louise şu onaylamayı önerir: "Hayat beni seviyor. Kendimi olduğum gibi seviyorum. Kendim için mutlu bir yaşam yaratmakta özgürüm. Benim dünyamda her şey yolunda." Ama o ayrıca bu bozukluğun bazı yaygın özelliklerine hitap eden diğer onaylamaları kullanmanızı da tavsiye eder. Örneğin, DEHS ile ilişkili hiperaktifliğe, çoğunlukla, kendini baskı altında ve çıldırmış hissetmeyi içeren düşünce kalıpları eşlik eder. Böylece, eğer siz de hiperaktif ya da odaklanamaz olma eğilimindeyseniz, huzursuzluk ve endişeden kurtulabilmek için sakinleştirici bir onaylamaya ihtiyaç duyabilirsiniz. İyi bir genel onaylama şudur: "Ben güvendeyim. Tüm baskı yok oluyor. BEN yeterince iyiyim (yeterliyim)." Disleksi ile ilişkilendirilebilecek bir davranış olan kekeleme güvensizlikten ve kendini ifade edememekten kaynaklanabilir. Eğer kekeliyorsanız, yavaşlayın ve ihtiyaçlarınızı açık seçik belirtecek güce ve güvene sahip olduğunuzu şu onaylamayla kendinize hatırlatın: "Kendi adıma

çekinmeden, açıkça konuşmakta özgürüm. Artık kendimi güvenle ifade edebilirim. Sadece sevgiyle iletişim kuruyorum.” Asperger sendromu çoğunlukla depresyonla ilişkilidir; eğer siz de bu hastalığı çekiyorsanız, şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Artık diğer insanların korkularını ve sınırlılıklarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum.”

Louise’in onaylamalarını hayatınıza katmaya başladığınızda, sizi bunaltan, aşağı çeken eski düşüncelerin ve davranışların değişmeye başladıklarını göreceksiniz. Kendinizi daha az endişeli ve gergin ve daha sakin ve odaklanmış hissedeceksiniz. Hâlâ, zaman zaman eski kalıplara geri düşmeniz doğaldır. Büyük olasılıkla hayatınızın büyük bölümünde böyleydiniz, bu yüzden hemen düzelmeyi beklemeyin. Başardığınız değişikliklerle gurur duyun ve hâlâ değiştirmeye çalışmanız gereken şeyleri fark edin.

Aşırı uçta bir beyin yapısıyla yaşayan biri olarak, sizi gerçekten ilgilendiren konuları takip etme özgürlüğüne ihtiyaç duyabilirsiniz. Beklenmedik değişiklik, kurallar, ödevler ve gereklilikler kendinizi kapatmanıza neden olabilir. Ama bir öğrenme gücü sizin daima mücadele edeceğiniz ve hayatta mutsuz olacağınız anlamına gelmez. Dikkat sorunları ve diğer öğrenme ve gelişme sorunları olan ve bu zihin-beden yenilenmesini uygulayan insanlar, dağınık ve düzensiz olarak ne kadar çok enerjiyi boşa harcadıklarına şaşıracaklardır. Sorumluluklarınızı yerine getirmek için birkaç yeni alışkanlık edinmeniz, şaşırtıcı yaratıcılığınızı geliştirmeniz için size zaman bırakacaktır. Hem büyük tabloyu görmeyi hem de ayrıntılara dikkat etmeyi sürdürmek mümkündür. Bu bir düşünüş ve davranış biçiminizi değiştirme meselesidir. Yaratıcı zihninizi geliştirmek ile gerçek dünyaya bağlı kalmak arasında bir denge kurmaya çalışın. Siz muktedir ve güçlü bir insansınız. Bunu

şu onaylamayla kendinize hatırlatmayı sürdürün: “Ben beynimin operatörüyüm. Kendimi olduğum gibi seviyorum. BEN yeterince iyiyim (yeterliyim). Her şey yolunda.”

Onaylamaların yanı sıra, gelişme ve öğrenme sorunları olan insanların beyinlerine denge getirecek birtakım davranış değişiklikleri vardır. Duygusal iyileşmenizi başlatmak için, beyninizin öbür tarafına doğru ilerlemeye çalışın. Örneğin, ayrıntı-yönelimli, organizasyon-seven sol-beyinli insanların hayatlarına daha fazla serbestçe-akan duygu ve yaratıcılık katmak için ellerinden gelen her şeyi yapmaları gerekir. Bu çok korkutucu olacaktır, bu yüzden bunu kendi başınıza yapmayın. Güvendiğiniz birisinden, onun önerdiği her şeye uyacağınız bir günü plânlamasını isteyin. O gün ne olacağını bilmeyeceksiniz, ama sizin üstün yararınızı düşünen birinin onu sizin için organize ettiğini bilerek bu yolculuğa çıkabileceksiniz. Bu tip bir kendiliğindenliğe uymak, öyle bir his vermese de, size güvenli bir yapı (organizasyon) sağlar. Profesyonel bir terapistten yardım almanız da sizin için önemlidir. Endişe ve korkuya yol açan düşünce kalıplarını tanımlamanıza ve onlardan kurtulmanıza yardımcı olması için bir bilişsel davranış terapistini ya da bir diyalektik davranış terapistini deneyebilirsiniz.

Eğer siz serbestçe-akan, yaratıcı, sağ-beyinli bir kişiyseniz, yukarıda önerdiklerimizin tam tersini yapmalısınız. Hayatınıza yavaş yavaş düzen ve organizasyon getirmeye çalışmalısınız. Bu işe birden girişmeyin, çünkü bu sizi bunaltacak ve çabalarınızı boşa çıkartacaktır. Bu konuda kullanabileceğiniz yararlı bir strateji İki-Adım Yöntemidir. Eğer bir karar verecek ya da bir sorunu çözecek kadar zihninizi yeterince odaklayamadığınızı görüyorsanız, her defasında iki adım atın. Bunu yapmak için, bir kalem ve kâğıt alın ve durum hakkında doğru olduğunu bildiğiniz iki şeyi yazın. Sonra ilgili iki olguyu

daha düşünüp bulun. Ve sonra iki olguyu daha... Eğer bu işlemi tekrarlarsanız, en sonunda tüm dikkatinizi sorunun özüne odakladığınızı göreceksiniz. Bu yöntem, beyniniz dağınık olsa bile, sizin odaklanabilmenize yardımcı olacaktır.

Ayrıca sizi organizasyona sokabilecek birisini arayabilirsiniz. Bir eğitici koç size daha organize bir hayat yaşamının temel ilkelerini sunabilir. O ayrıca -iş programı çizelgesi, kart fihristi ya da işleri düzene sokmanıza yardımcı olacak bir başka yöntem gibi- işinize yarayacak gereçler bulmanızı sağlayabilir. Eğer kendinizi gerçekten cesur hissediyorsanız, yaratıcı becerilerinizi kullanan, ama ayrıca ayrıntılara odaklanmanızı gerektiren yarı-zamanlı bir iş veya staj bulmaya çalışabilirsiniz.

Klinik Dosyalarından: Öğrenme Bozuklukları Vaka İncelemesi

Şimdi otuzlu yaşlarında olan Tara askeri bir birim gibi yönetilen bir evde büyümüştü; babası bir Bahriyeli idi ve disiplin, düzen ve odaklanma konusunda ısrarlıydı. Bazı çocuklar bu tip bir çocuk yetiştirmeye iyi karşılık verirler, ama Tara vermedi. Durumu daha da kötüleştirecek biçimde, devam ettiği okul askeri üsteydi ve ezberlemenin ve diğer geleneksel öğretim yöntemlerinin kullanıldığı benzer katılıklı bir felsefeye sahipti. Tara adeta kaybolmuştu. Derslere konsantre olamıyor ve ödevlerini zamanında bitirmekte zorlanıyordu. Onun akademik performansı konusunda endişelenen ebeveynleri Tara'yı bir psikiyatra götürdüler ve bu uzman ona DEHS tanısı koydu ve Ritalin ilacı verdi.

Tara'nın konsantrasyonu biraz arttı, ama Ritalin onun esas sorununu çözemedi, genç kız geleneksel bir eğitime karşılık vermiyordu. Yetişkinlik çağına gelir gelmez, New York'a

taşınmaya ve dikkate değer yaratıcılığını tasarım okuluna devam ederek ve moda dünyasında bir iş bularak odaklamaya karar verdi. Neredeyse hemen akademik gereklilikleri yerine getirmekte sorunlar yaşamaya başladı. Tasarım ona doğal olarak gelse de, projelerini düzenleyemediği ve plânlayamadığı için gerekli sınavları vermekte ve projelerini bitirmekte sorunlar yaşıyordu. Öğretmenleri onun tasarımlarını ve parlak, yaratıcı zihnini övseler de, Tara kendini akademik deneme-süresi içinde buldu. Odaklanamamak daha küçükken onu okulda raydan çıkarmıştı ve şimdi aynı şey tekrarlanıyordu.

Tara önce DEHS için verilmiş bir onaylamayı kullanarak düşüncelerini yeniden programlamaya çalıştı (Hayat beni seviyor. Kendimi olduğum gibi seviyorum. Kendim için mutlu bir yaşam yaratmakta özgürüm. Benim dünyamda her şey yolunda). Bize geldiğinde, ona ayrıca anksiyete için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Emin elerdeyim) onaylamasını ve hiperaktiflik için (Ben güvendeyim. Tüm baskı ortadan kalkıyor. BEN yeterince iyiyim) onaylamasını kullanmasını tavsiye ettik.

Tara doktoruna gitmiş ve tekrar Ritalin almayı düşünüyor olsa da, öğrenme güçlüğüne aşmasına yardımcı olabilecek tüm seçenekleri bilmek istiyordu. Böylece yaptığımız ilk şey ona odaklanma ve dikkatini verme yeteneğine sahip insanlarda beynin genelde nasıl işlev yaptığını öğretmek oldu: Sağ beyin öncelikle şekiller, renkler, duygu ve genel temalar üzerinde odaklanır; sol beyin daha çok ayrıntıları, sözcükleri ve mantığı kavramaya yönelir. Ayrıca, insanlar olarak bir şeye dikkatimizi vermemizin dört yolu vardır:

1. Odaklanmış dikkat: Dikkatimizi dağıtabilecek şeyleri görmezden gelebilir ve neye önce, sonra ve en son dikkatimizi

vereceğimizi belirleyebiliriz.

2. Bölünmüş dikkat: Bu bizim odağımızı çevremizdeki bir dizi şeye yaymamıza izin verir.

3. Sürdürülen dikkat: Bu hal uyanık ve tetikte olmayı ve zihinsel dayanıklılığı içerir.

4. Duygusal ve sezgisel dikkat: Bu tarz bizim dikkatimizi hayatımızdaki unsurlara, bizim ya da yakınımızdaki birisinin üzüntü içinde, aşık ya da duygusal olarak yüklü olduğu durumlara çeker.

Beyninizin donanım biçimi sizi bir dikkat tarzına daha yatkın kılacaktır, ama bu da yaş ilerledikçe değişir. Üç ila dört yaşındayken, duygusal ve sezgisel dikkat hayatımızı yönetir; böylece biz -bu ister bir şeker çubuğu, isterse kısa bir uyku olsun- istediğimiz şey üzerinde odaklanıriz. Büyüdükçe, dikkat ağımızın diğer üyeleri ortaya çıkarlar; odaklanmış, bölünmüş, sürdürülen ve duygusal dikkat kapasitemizi geliştirmeye başlarız. Örneğin, çoğumuz liseye gittiğimizde dikkatimizi öğretmenin dedikleri ile hoşlandığımız karşı cinsin o anda yaptıkları arasında bölmeyi öğrenmişizdir. Ev ödevimize odaklanırken müziğin dikkatimizi dağıtmasını önlemeyi de öğrenmişizdir. Bu yetenekleri hepimiz değil, çoğumuz geliştiririz. Ama bu onların hepimizin içinde bulunan bu dikkat tarzlarından yararlanmayı öğrenemeyecekleri anlamına gelmez. Her birimiz eğitimsel, farmasötik ve besinsel destekle hitap edilebilecek zayıflıklara ve kuvvetlere sahibizdir.

Tara dikkat, öğrenme ve bellek ile ilgili beyin tarzını belirlemek için tam bir nöropsikolojik değerlendirmeye girdi. Bir ressamdan beklenacağı gibi, o üç-boyutlu şekillere ve diğer sağ-beyin unsurlarına dikkatini iyi verebiliyor, ama iş sol-beyin ayrıntılarına gelince dikkati kolayca dağılıyordu. Yazılı veya

sözlü direktifler aldığında ne yapacağını bilemez hale geliyordu. Sonunda, onun sol-beyin gelişimsel dil eksikliğine ilk kez disleksi tanısı koyuldu.

Nöropsikoloğu ona gerçek beyin tarzını açıkladığında, Tara çok sevinmişti! Birden, okuma ödevlerini zamanında bitirmenin onun için neden o kadar zor olduğunu anladı. O aptal değildi. Ve sağ beyninin “görsel-uzamsal” (uzamsal ilişkileri görsel olarak algılamak) zekâ-katsayısı skorlarının üstün ya da “grafığı aşan yükseklikte” çıkması, beyninin bir sanatçının beyni olmak üzere doğduğunu gösteriyordu. Tara’nın sadece öğrenme tarzını -gerekli okumayı yapabilecek ve ödevlerini bitirebilmek için sınıfta ayrıntılara dikkat edecek şekilde- uyarlaması gerekiyordu.

Yeni bulduğu bir güvenle zırhlı olarak, Tara bir akıl hocası aradı; sonunda disleksi ve DES’i olduğu halde eğitim labirentinde ilerlemeyi başarmış bir profesör buldu. Onun katatları altında, şu telâfi edici yöntemleri kullanmayı öğrendi: (1) Onun bir programa uymasını sağlayacak renklerle-kodlanmış takvim sistemi kullanmak; (2) Bir ayrıntıya saplandığında, ödevi tamamlamak için devam etmesi gerektiğini ona hatırlatacak şekilde kurulmuş bir çalar saat kullanmak ve (3) Önceliklerini ve zamanlamasını doğru belirleyebilmek için diyagramlar ve iş akış şemaları çizmek.

Doktorunun rehberliği ve desteği altında, Tara en fazla baskı hissettiği dönemlerde Ritalin’e benzer bir uyarıcı ilaç olan Metadate aldığı, o kadar baskı altında olmadığı dönemlerde ise daha-az-güçlü bir uyarıcı olan Wellbutrin aldığı bir sistem oluşturdu. Doktorunun kontrolü altında, bazı tatil aylarını ilaç almadan geçirdi. Ancak biz ona, odaklanmasına yardımcı olması için her gün asetil-L-karnitin, DHA takviyeleri ve Gingko biloba almasını tavsiye ettik.

Beslenme konusunda, Tara'ya kafein alımını asgari düzeyde tutmasını söyledik, çünkü o da bir uyarıcıydı ve Tara'nın dikkat sorununu karmaşık hale getirebilirdi. Ve son olarak, ona içki veya marihuana içtikten sonra zihin halini dikkatle değerlendirmesini söyledik. Sonunda, onlar zihnini karıştırdığı için, Tara bu maddelerden uzak durması gerektiğine karar verdi.

Bu taktikleri kullanarak, Tara moda okulundan mezun oldu ve şimdi hayatını bir tasarımcı olarak kazanıyor. Hatta, ürünlerini büyük mağazalara satabiliyor.

Gözler ve Kulaklar

Göz ve kulak sorunları olan insanlar çoğunlukla mantık ile spiritüel tefekkür, dua ve mistisizm arasında bir denge kurmakta zorlanırlar. Aşırı uçlar -spiritüel eterik âlemde kaybolmak ya da tümüyle dünyevi meselelere gömülmek- iyi değildir. Ama siz zamanın çoğunda spiritüel eterde bulunduğunuzda, popüler kültür, politika gibi dünyevi meseleleri ya da çoğu insanın çevresinde birbiriyle bağlantı kurduğu diğer konuları deneyimleyecek kadar ayaklarınız yere basmaz. Sonuç olarak çoğunlukla içinize kapanır, kendinizi arkadaşlarınızdan, sevgilinizden ve meslektaşlarınızdan tecrit edersiniz.

Göz ve kulak bozukluklarına size gösterileni görebilmenizi ya da söyleneni işitebilmenizi engelleyen düşünce kalıpları ve davranışlar neden olur. Dolayısıyla, bu düşünceleri ve davranışları değiştirmek önemlidir. Louise, çoğunlukla göz ve kulak sorunlarıyla ilişkili korku ve endişeye hitap edecek birtakım onaylamalar tasarlamıştır. Örneğin, genelde göz sorunları hayatta gördüğünüz şeyden hoşlanmamanızla ilgilidir. Buna karşı koymak için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: "Sevgi ve

sevinçle görüyorum.” Miyopluk özellikle gelecek korkusuyla ve önünde olana güvenmemekle ilgilidir. Eğer siz sürekli olarak geleceğin ne getireceğinden endişeleniyorsanız, şu onaylama ile kendinize şimdiki anda kalmayı hatırlatın: “Yaşam sürecine güveniyorum. Emin ellerdeyim.” Öte yandan, hipermetropluk şimdiki andan korkmaktır. Eğer tam önünüzde olanı görmekte zorlanıyorsanız, gözlerinizi şu onaylama ile açın: “Şimdi ve burada güvendedim. Bunu berrak bir biçimde görüyorum.” Katarakt, yani göz merceklelerinin bulutlanması hayata güvenmemek ve geleceği karanlık ve kasvetli olarak görmekle ilişkilidir. Bunun için şu düşünce kalıbını deneyebilirsiniz: “Yaşam sonsuz ve sevinç dolu. Her yeni anı yaşamak istiyorum. Güvendedim. Hayat beni seviyor.” Göz sinirinin bir hastalığı olan glokom, uzun zamandır var olan güçlü bir incinmenin neden olduğu çarpıtılmış bir yaşam algısıyla ilişkilidir. Şu onaylamayla geçmiş incinmeden kurtulabilir ve iyileşme sürecini başlatabilirsiniz: “Sevgi ve şefkatle görüyorum.” Bunlar bazı büyük göz hastalıklarıdır, ama göz sorunlarıyla ilgili diğer onaylamaları bulmak için 11. Bölüm’de yer alan onaylamalar tablosuna başvurabilirsiniz.

Kulaklar bizim işitme kapasitemizi temsil ederler, böylece kulak sağlığının ya da işlevinin kaybedilmesi veya bozulması dış dünyayı işitememekle -ya da zihninizi ona tam olarak açmamakla- ilgilidir. Kulak sorunları ayrıca itimatsızlıkla ilişkilidir. Bunun için iyi bir genel onaylama şudur: “Şimdi Yüksek Benliğime güvenmeyi öğreniyorum. Sevgi sesine benzemeyen tüm fikirleri bırakıyorum. İç sesimi sevgiyle dinliyorum.” Sağırılık kendini tecrit etmekle, inatçılıkla ve bir şeyleri işitmek istememekle ilgilidir. Şu onaylamayla kendinizi yeni fikirlere açabilirsiniz: “Tanrısal olanı dinliyorum (her şey Onun sesidir) ve işittiğim her şey bana sevinç veriyor. Ben her şeyle bi-

rim.” Kulak ağrısı işitmek istememekle, öfkeyle ve tartışan ebeveynler gibi gürültü ve kargaşa anlarıyla ilgilidir. Şu onaylama ile zihninizdeki öfkeden ve kargaşadan kurtulabilirsiniz: “Uyum beni kuşatıyor. Hoş ve güzel olanı sevgiyle dinliyorum. Ben bir sevgi merkeziyim.” Denge sorunları ve baş dönmesi (vertigo) gibi orta kulak rahatsızlıklarına kararsız ya da dağınık düşünmek neden olur. Eğer siz de sık sık dikkatinizin dağınık olduğunu ya da zihninizin karıştığını hissediyorsanız, zihninizi şu onaylamayla odaklayabilirsiniz: “Hayatta tam anlamıyla merkezimde ve huzur içindeyim. Yaşamak ve mutlu olmak benim için güvenli bir şey.” Kulaklarda çınlama Meniere hastalığı gibi hastalıklarda meydana gelir; o inatçılıkla ve iç sesinizi dinlemeyi reddetmekle ilişkilidir. Şu onaylama ile içinizde tüm yanıtların bulunduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz: “Yüksek Benliğime güveniyorum. İç sesimi sevgiyle dinliyorum. Sevgi eylemine benzemeyen her şeyi bırakıyorum.”

Siz davranışınızda bu değişiklikleri dünyaya-bağlı bir yaşam biçimi ile spiritüel bir yaşam arasında bir denge kurmak için yapmaktasınız ve bu bilinçli çabayı gerektirecektir. Bunun için çevrenizdeki dünyadan -yemekten, doğadan, insanlardan- zevk almaya çalışmalısınız. Dayanıklı olun; bunu yapabilirsiniz. Mistik âlemi tamamen bırakmanızı söylemiyoruz, ama çevrenizdeki insanlarla bağlantı kurabileceğiniz şeyler de yapmalısınız. Biraz televizyon izleyin, çok satan bir kitabı okuyun, radyo ya da diğer yayınları dinleyin. Bugün dünyada olup bitenlere biraz daha aşina olun.

Kendinizi tecrit etmekten de kaçınmalısınız. Dünyayla ilgili yeni bilginizle zırhlanmış olarak, insanlarla konuşmaya çalışın. İşyerinizdeki yemekhanede bir-iki dakika ayırarak, izlediğiniz son televizyon programı, gösteri veya filmle ilgili düşüncelerinizi iş arkadaşlarınızla paylaşın. Herkesin sözünü et-

tiği bir şovu -onunla ilgili sohbetlere katılabilmek için- izleyin. Marketteki bir kasiyer ile hava durumu üzerine küçük konuşmalar yaparak bile ilişki kurma becerisini öğrenmeye başlayabilirsiniz.

Son olarak, fiziksel duyumu içeren bazı faaliyetlerde bulunmayı deneyin. Bir masaj yaptırın, spor salonuna devam edin ya da dans etmeye gidin. Her türlü fiziksel faaliyet sizi bedeninize bağlayacak ve ayaklarınızın Dünya'ya sağlam basmasını sağlayacaktır ve bu en sonunda sizi tekrar Tanrısallığa bağlayacaktır.

Klinik Dosyalarından: Göz ve Kulak Sorunları Vaka İncelemesi

Kırk dört yaşındaki Wanda karşılaştığımız en duyarlı ve en spiritüel insanlardan biriydi. Bize geldiğinde, on yılı aşkın bir süredir mistik vizyonlar görüyordu. Çok küçük bir yaştan itibaren gözlük takmak zorunda kalmıştı. Ergenlik çağı boyunca, kilo sorunları, anksiyete ve asabiyet ile mücadele etmiş, böylece içine kapanıp kendini kitap okumaya vermiş ve gittikçe yalnızlaşmıştı. Liseden mezun olduktan sonra bir muhasebeci olmuştu ki bu hayattan saklanan biri için mükemmel bir işti. Ama yıllarca aynı işi yaptıktan, rakamlarla uğraşıp durduktan sonra, görmekte zorlanmaya ve daha önce hiç yapmadığı hataları yapmaya başladı. Ayrıca, geceleri işten eve doğru otomobil sürerken gözlerini kamaştıran bir ışık distorsiyonu yaşamaya başladı. Gözlük takması gerektiğini varsayarak bir göz doktoruna gitti ve doktor onun gözlerini muayene eder etmez katarakt tanısı koydu.

Wanda'nın sağlıklı bir görüşe sahip olmasına yardım etmek için ilk adımımız, onun sağlıklı bir gözün nasıl göründü-

ğünü anlamasına yardımcı olmaktı. Gözyuvarı, arkada retina denen ışığa-duyarlı sinirlerin, önde de bir merceğin bulundu-ğu bir küredir. Merceğin önünü astarlayan ise kornea denen çok duyarlı, ince bir tabakadır.

Normal bir gözde, mercek iyi ve berraktır. Bir insan katarakt geliştirdiğinde, göz merceği -bazen görüşü engelleyecek derecede- bulutlanır. Wanda'nın başına gelen de buydu.

Katarakt oluşturma riski -göz travması, gözün bir otoimmün hastalığı olan üveit, diyabet, radyasyon ve steroid kullanımı gibi- birtakım nedenlerle artabilir. Mevcut sorununu azaltmak, diğer gözde katarakt oluşumunu önlemek için, Wanda'nın bu olası etkenlerden birine sahip olup olmadığını anlamamız gerekiyordu. Wanda'nın yirmi iki kilo fazlası vardı, ama yıllardır doktor kontrolünden kaçındığı için, diyabeti olup olmadığını bilmiyordu. Bizim ısrarımızla bir dahiliye uzmanına gitti, kan şekerini kontrol ettirdi ve tip 2 diyabeti olduğu ortaya çıktı. Bunun üzerine, kilo vermesi için doktoru Wanda'yı ağır bir karbonhidrat-kısıtlayıcı rejime soktu. Biz de onun her gün yarım saat yapabileceği bir aerobik egzersiz bulmasına yardım ettik. Wanda, kan şekerini, kalp sağlığını ve sonuçta görüşünü düzelteceği için bu egzersiz plânını hevesle uyguladı.

Wanda, ameliyatın görme sorununu ortadan kaldırayabileceğini gördü, ama göz cerrahı hastaların yüzde doksan beşinin bu işlemden sonra berrak bir biçimde gördüklerini söyleyerek onu ameliyata ikna etti. Bu bilgiyle Wanda katarakt ameliyatı olmaya karar verdi.

Ama orada durmadı. Öbür gözünde de katarakt oluşmasını nasıl önleyebileceğini bilmek istedi. Ona kilo vermeye devam etmesini tavsiye ettik, ama ayrıca onu bir akupunktur ve geleneksel Çin tıbbı uzmanına gönderdik. Bu uzman ona, bedenindeki -katarakt yaratma olasılığını artıran- yangıyı yok

etmek için coptidis, Bupleurean ve scutellaria (miğfer otu) içeren Huang Lian adlı bir karışımı önerdi.

Wanda'yı gönderdiğimiz beslenme uzmanı ise ona, özellikle göz sağlığı yaratması için bir besin takviyesi verdi. Bu takviye E vitamini, A vitamini, DHA, C vitamini, riboflavin, çinko, selenyum, bakır, turmerik, üzüm çekirdeği ekstresi, lutein ve glutatyon içeriyordu. Wanda ayrıca alfa lipoik asit, koenzim Q10, asetil-l-karnitin ve kuersetin gibi antioksidanlar aldı. Takviyelerin yanı sıra, beslenme uzmanı ona inek sütünün kataraktı artırabileceğini söylediğinden, Wanda süt ürünleri yemeyi bıraktı.

Wanda ayrıca hastalığına katkıda bulunuyor olabilecek davranışlarını ve düşüncelerini değiştirmeye de başladı. İnizvadan çıkmak ve popüler kültürü tatmak için her ay iki filme gitmeye karar verdi. Bu onun kendi başına yapabileceği ve ona diğer insanlarla hakkında konuşabileceği bir şey verecek olan bir eylemdi. O ayrıca gittiği her yerde insanlarla küçük sohbetler yapmaya başladı. Görme gücünü etkiliyor olabilecek düşünceleri değiştirmek için de onaylama çalışmaları yaptı: Genel göz sağlığı için (Sevgi ve sevinçle görüyorum); göz sorunları için (Şimdi bakmaktan hoşlandığım bir hayat yaratıyorum); katarakt için (Hayat sonsuz ve sevinç dolu. Her yeni anı yaşamak istiyorum. Güvendeyim. Hayat beni seviyor) ve anksiyete için (Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Emin ellerdeyim).

Bu değişiklikler onun üzerindeki dünyadan çok, çevresindeki dünyayla daha büyük bir bağ kurmasına yardımcı oldu. Wanda'nın görüşü düzeldi. On iki kilo verdi, kan şekeri normale döndü ve diğer gözünde katarakt oluşmadı.

Altıncı Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

İnsanlar beyin, görme ya da işitme sorunları oluşturdularında, bir kez daha dengeye kavuşmaya çalışmalıdırlar. Altıncı duygusal merkezde sağlık, tümüyle, hem çevrenizdeki dünyadan hem de Tanrısal âlemden bilgi alabilmekle ilgilidir. Bu farklı perspektifler hayatta kolayca ve rahatça ilerlemenize yardımcı olacak, size her duruma onunla yaklaşabileceğiniz çok-yönlü bir bilgi temeli verecektir.

Beyniniz ve sorunları görme ve çözme yetenekleriniz size özgüdür. Özel yeteneklerinizi yadsımayın, ama bilgi kazanmaya geniş, çok-fesatalı bir yaklaşım oluşturmaya çalışın. Güvenmeyi ve imana sahip olmayı öğrenin, meditasyon yapın, dua edin ve sessiz zamanlar geçirin, ama aynı zamanda mantığa, düzene ve dünyevi âlemin yaratıcılığına tutunun.

Hayatınıza daha düşünceli bir yaklaşımı kolaylaştırmak için Louise'in altıncı duygusal merkez onaylamasını deneyin: "Ben yaratıcılığımı, aklımı ve spiritualitemi disiplin ve esneklikle dengelediğimde, daima başarılı olurum."

Kalbiniz ve zihniniz açıktır. Her şey yolundadır.

DEĞİŞİMLER

Yedinci Duygusal Merkez: Kronik ve Dejeneratif Bozukluklar ve Yaşamı Tehdit Eden Hastalıklar

Yedinci duygusal merkez diğerlerinden biraz farklıdır, çünkü bu merkez çoğunlukla öbür duygusal merkezlerde başlayan ama had safhaya ilerleyen sorunlarla ilgilidir. Örneğin, meme sağlığı dördüncü duygusal merkezin bir meselesidir, ama yaşamı tehdit eden meme kanseri hem dördüncü hem de yedinci duygusal merkezin meselesidir. Bu aynı kalıp -kilo sorunlarından bağışıklık sistemi sağlığına kadar- kronik ya da yaşamı tehdit edici hale gelen her hastalık için geçerlidir.

Yedinci duygusal merkezde sağlığa doğru ilerlemek, yaşam boyu süren bir umutsuzluk ve çaresizlik duygusal kalıbını yenmeyi gerektirir. Bu aynı zamanda hem yaşamın amacını, hem de spiritüel bir bağlantıyı bulmakla ilgilidir. Eğer siz güçsüz olduğunuza inanıyorsanız ya da -bu ister Tanrı, isterse başka bir büyük kuvvet olsun- kendinizden daha büyük bir şeyle olan bağlantınızı yitirmişseniz, yedinci duygusal merkezin sorunlarını yaşadığınızı görebilirsiniz. Birden bire yaşamı tehdit eden ya da yavaş yavaş dejenere edici bir hastalık, bedeninizin size yaşam amacınızı yeniden değerlendirmeniz, taşıdığınız kin ve içerlemelerden kurtulmanız ve daha yüksek bir güce erişmeniz gerektiğini bildirmesi olabilir. Sağlıklı bir biçimde yaşamak için, hayatınızın hem Tanrısal inayet hem de

kişisel seçimle yönlendirildiğini idrak etmelisiniz.

Kronik ya da dejeneratif hastalıklar ve kanser ile ilişkili olumsuz düşünceler ve davranışlar korku, endişe, umutsuzluk ve yeterince iyi, yeterli olmadığınız hissini içerir. Sizi hasta ediyor olabilecek düşünce ve davranışları tanımlama süreci kendinizi suçlamakla ilgili değildir. Hastalığınıza siz sebep olmadınız. Her hastalık kısmen beslenme, çevre ve genetik gibi etkenlerden kaynaklanır. Ama her hastalık sizin duygularınız tarafından kötüleştirilebilir ya da iyileştirilebilir. Öyleyse hedef Louise'in onaylamalarını ve davranış değişikliklerini günlük yaşamınıza katarak düşünce ve davranışlarınızı iyileştirici düşünce ve davranışlara dönüştürmektir. Bunlar sizin dünyaya bağlı zihninizi daha yüksek gücünüzle uyum içine sokmanıza, böylece iyileşmenize yardımcı olabilir.

Yedinci Duygusal Merkez Onaylama Teorisi ve Bilim

Yedinci duygusal merkez söz konusu olduğunda, Louise'in onaylama teorisi kanser, amyotrofik lateral skleroz (ALS) ya da diğer dejeneratif bozukluklar gibi kronik, yaşamı tehdit eden hastalıkların ardındaki duyguları araştırır. Louise'e göre, bu hastalıklar -işteki, evlilikteki veya genel olarak hayattaki- durgunluğun bir işaretidir. Kanser ve kronik ya da dejeneratif bozukluklarla ilişkili yedinci duygusal merkez düşünce kalıpları çoğunlukla başarıyı yadsımak ve sonuçta yeterince iyi ya da değerli olduğunuza inanmak istememekle ilgilidir.

Yedinci duygusal merkezin yaşamı tehdit eden sağlık sorunlarının zihin-beden bağlantısı hakkında tıp bilimi ne söylemektedir?

Kronik sağlık sorunlarına ya da yaşamı tehdit eden has-

talıklara sahip olan insanlar için saptanmış net bir tarihi duygu kalıbı vardır.¹ Örneğin, incelemeler dejeneratif hastalıkları olan insanların çoğunlukla kendileri için çok önemli olan, hayatlarına amaç ve anlam veren birisini veya bir şeyi kaybetmekle ilişkili depresyon, umutsuzluk ve endişe ile başa çıkmaya çalıştıklarını göstermektedir. Bu duygular genelde kronik hastalık riskini artırabilirken, bir inceleme bu hislerin doğrudan multipl skleroz (MS) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ölüm veya sadakatsizlik yüzünden bir ilişkiyi yitirmenin, bir çocuğun ölümünü deneyimlemenin, hatta çocuk sahibi olamayacağını öğrenmenin multipl skleroza zemin hazırladığı gösterilmiştir.²

Sevilen birinin ölümü ya da başka bir önemli kayıp çoğunlukla insanları hayattaki amaçlarını değerlendirmeye yönlendirir. Ancak, bir başka inceleme hayatlarını bir amaç ve anlamla yeniden kuramayan -yeni ilişkiler yaratarak sevecen destek bulamayan ya da bir uğraş, bir tutku bulamayan- insanların multipl sklerozunun, tanı koyulduktan sonra daha kötü bir seyir izlediğini göstermiştir.³

İncelemeler ayrıca hastalığın ilerleme derecesinin, hatta ALS gibi nörodejeneratif hastalıkların gerilemesinin stresle başa çıkma tarzımız ve hayatın zorluklarında anlam ve amaç bulmamız tarafından etkilenebileceğini göstermiştir.⁴ Evelyn McDonald tarafından ALS üzerine yapılan ve dönüm noktası oluşturan bir incelemede, güçlü bir yaşam amacına, hayatlarını değiştirebilecekleri inancına ve yüksek düzeyde bir psikolojik sağlığa sahip olan insanların, bu olumlu zihin çerçevesine sahip olmayan ve tanı koyulduktan sonra sadece bir yıl yaşayanlara kıyasla, ortalama dört yıl yaşadıklarını göstermiştir.⁵ *Nöroloji Arşivleri*'nde yayınlanan bu inceleme tıp topluluğu üzerinde öyle bir etki yapmıştır ki ALS'nin teşhis edilme ve sı-

nıflandırılma biçimini değiştirmiştir. Bu incelemeden önce, bir ALS tanısı hastalığın seyriyle ilgili daima umutsuz bir hükmü içeriyordu. Bu incelemeyle birlikte ölümcül, dejeneratif hastalıklar karşısında bile bedeninizi iyileştirmenizin ve hayatınızı değiştirmenizin mümkün olduğu görülmüştür.

MS, ALS ve kanser gibi kronik ya da yaşamı tehdit eden hastalıklarla “yıkılan” insanlar, çoğunlukla, büyük bir depresyona sahiptirler ya da -bu ister çekişmeli bir boşanma, ister bir çocuğun ölümü ya da başka bir felaket olsun- iyileşmemiş bir geçmiş, çözülmemiş bir travmatik deneyim yüzünden kronik olarak endişeli ve öfkeli dirler.⁶ Ve biz kanser tedavisinin ortasında bile bu -endişe, üzüntü ve düş kırıklığı formunu alan- duygularla etkili biçimde başa çıkmanın, sonunda en uygun sonucu elde edebilmekte büyük bir fark yaratabileceğini görüyoruz. Prostat kanseri ameliyatından önce ve sonra erkekler üzerinde yapılan bir incelemede, sadece destekleyici tedaviyi kullanan kontrol grubu ile rehberli imgelemeyi ve diğer stres-azaltıcı yöntemleri kullanan grup arasında belirgin bir fark vardı. İkinci grup daha iyi bağışıklık sistemi parametrelerine sahipti ve ameliyat sonrası daha çabuk iyileşti.⁷ Bu, eğer biz stresi tanımlayabilir ve onu giderebilirsek, olumsuz düşünce kalıplarını onaylamalar, imgeleme ve diğer yöntemlerle değiştirebilirsek ve tüm mevcut tıbbi seçenekleri kullanabilirsek, bedenlerimizi iyileştirmenin ve amaçlı ve tutkulu yaşamının mümkün olduğunu gösteriyor.

Kronik ve Dejeneratif Bozukluklar

Fibromiyalji, Lyme hastalığı ya da ALS gibi kronik veya dejeneratif hastalıklara yatkın olan insanlar kaderlerini yönetmeye çalışırlar. Onların çoğunlukla -başarılı bir kariyer, çok

para sahibi olmak, ince olmak ya da kusursuz bir aile yaşamına sahip olmak gibi- tüm eylemlerini yönlendiren yaşam hedefleri listeleri vardır. Ancak, büyük olasılıkla, onlar bir tür Tanrısal müdahale olasılığını oluşturmamışlardır. Ne yazık ki, eğer siz hayatta -sapmaya hiç yer vermeden- sadece kendi plânlarınızı dikkate alarak yaşıyorsanız, evren karşınıza beklenmedik olaylar çıkarabilir. Çoğunlukla beklenmedik olaylara eşlik eden yoğun çaresizlik duygusunu yenmek için, dünyaya-bağlı, maddi amaç ile semavi müdahale arasında sağlıklı bir denge geliştirmek önemlidir.

Eğer siz de devasız olarak sınıflandırılmış ciddi, ilerleyici bir hastalık çeken milyonlarca insandan biriyseniz, büyük olasılıkla -geleneksel tıbbi tedavilerden alternatif terapilere kadar- her şeyi denemişsinizdir. Ama soruna ne kadar çok para ve kaynak akıtmış olursanız olun, hastalığınız daha kötüye gider gibi görünüyor mu? Belki yeni bir yolu denemeniz gerekiyordur. Bizim deneyimimizde tıbbi tedavi yararlıdır, ama tam çare değildir. Eğer davranış değişikliklerini yönlendirmek için tıbbi, onaylamaları ve sezgiyi birleştirebilirseniz, sağlığınızda ve hayatınızda değişimler görebilirsiniz. Hiçbir şey, bir sağlık krizi kadar, geçmişiniz, şimdiniz ve geleceğiniz ile ilgili bir durum değerlendirmesi yapmanıza ve önceliklerinizi yeniden değerlendirmenize yardımcı olamaz.

Louise, kişisel-olan ile spiritüel-olan arasındaki dengesizliğin özünde eski düşünüş biçimlerini değiştirmeyi temelli reddetmenin; eski incinmeleri, içerlemeleri, kalıpları ve inançları bırakamamanın ve insanın kendine inanmayı başaramayışının bulunduğuna inanmaktadır. Kronik hastalık genelde gelecekte korktuğunuz için değişmeyi reddetmenizle ilgilidir. Korkularınıza rağmen değişme yeteneğini geliştirmek için, şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Değişmeye ve gelişmeye hazırım. Şim-

di güvenli, yeni bir gelecek yaratıyorum.” Bazı dejeneratif hastalıklara baktığımızda, benzer bir korku kalıbı görürüz. ALS’li insanlar çoğunlukla son derece yetenekli insanlardır, ama içlerinin derinliklerinde sadece bir sahtekâr olduklarına inanırlar. “Eğer insanlar gerçekten bilselerdi...” diye düşünmekten kaynaklanan bir dehşetle yaşarlar. İçlerinin derinliklerinde, yeterince iyi olmadıklarını hisseder ve başarıya daha çok yaklaştıkça, kendilerine o kadar sert davranırlar. Şu onaylamayla kendinize güçlü ve yetenekli olduğunuzu hatırlatabilirsiniz: “Değerli olduğumu biliyorum. Başarılı olmak benim için güvenli bir şeydir. Hayat beni seviyor.” AIDS de benzeri savunmasızlık, umutsuzluk ve yalnızlık düşünce kalıplarıyla ilişkilidir. Bu hisleri yenmek için şu onaylamayı kullanabilirsiniz: “Ben Evrensel tasarımın bir parçasıyım. Önemliyim ve bizzat Hayat tarafından sevilirim. Güçlüyüm ve yetenekliyim. Kendimi tümüyle seviyor ve takdir ediyorum.” Eğer size hastalığınızın tedavi edilemez olduğu söylenmişse, şu onaylama üzerinde meditasyon yaparak kendinize umut verebilirsiniz: “Mucizeler her gün olur. Bu hastalığı yaratan düşünce kalıbını yok etmek için içime yöneliyor ve şimdi Tanrısal bir şifayı kabul ediyorum. Öyle olsun!”

Düşünce kalıplarını değiştirmek yedinci duygusal merkezde sağlığa erişmek için hayati bir öneme sahiptir. Siz olumsuz düşüncelerinizi ve davranışlarınızı daha sağlıklı düşüncelere ve davranışlara dönüştürmeye başladığınızda, mistik dünya ile ilişkinize de bakmanız ve yaşam amacınızın kendi başınıza karar verip gerçekleştirdiğiniz bir şey olmadığını idrak etmeniz de önemlidir. Bu yaşam-değiştirici durum (hastalık), eğer buna açıksanız, hayatınızın doğru amacının ne olduğunu bulmanıza yardımcı olabilir. Sadece kendi mantığınızdan daha fazlasını kullanarak rehberlik arayın. Çabalarınızı destekleyecek

daha yüksek bir gücün bulunduğunu kabul edin ve o bilgelik ile bağlantı kurun. Kendinizden daha büyük bir şeye inanmanız, hayatınızda kargaşa yaşarken gelen korku ve umutsuzluktan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Tanrısal-olan ile bağlantı kurmaya çalışan insanlara tavsiye ettiğimiz bir gereç Yaşam Bağışı Teklifi denen bir şeydir. Bu, araştırmacıların ve kâr amacı gütmeyen örgütlerin para kaynağı bulmak için yazdıkları bağış teklifleri gibidir. Ama bu evrene, Tanrı'ya ya da inandığınız bir yüksek güce yaptığınız ve kaç yıl daha yaşamak istediğinizi ve yaşamanıza izin verilen yıllarda ne yapmayı amaçladığınızı ana hatlarıyla belirttiğiniz bir tekliftir.

Bunu yapmak için, bir kâğıt alıp en üste adınızı ve günün tarihini yazın, onun altına da YAŞAM BAĞIŞI TEKLİFİ yazın. Bunun altına, içinde bulunduğunuz yılı ve hangi yıla kadar yaşamak istiyorsanız o yılı parantez içinde yazın; örneğin: (2013-2048 arası için). Bu başlığın altında, teklifinizi beş-yıllık aşamalara ayırın. Yukarıdaki örneğe göre, 1. Aşama 2013-2017, 2. Aşama 2018-2022, vb. olacaktır.

Her bir aşamanın altına, o zaman döneminde Tanrısal olarak yönlendirilen yaşam amacınızın ne olacağını düşünüyorsanız, onu yazın. Sonra teklif ettiğiniz plânları gerçekleştirmek için ihtiyaç duyacağınız donanımı yazın. Öteden beri sürdürdüğünüz şeyleri, örneğin yaptığınız gönüllü çalışmaları, hayır işlerini ya da doğayla haşır neşir olmayı yazmayın. Bu uygulamayla, siz eski amaçlarınızı yenilemiyor, bütünüyle yeni bir amaç hazırlıyorsunuz. Ayrıca, “dünya barışını yaratmak” ya da “torunlarımı sevmek” gibi belirsiz amaçlar yazmaktan kaçının. Siz zaten torunlarınızı seviyorsunuzdur ve dünya barışı yaratmak yeterince belirli bir amaç değildir; bu tür ibareler teklifinizi zayıflatır ve gerçekleşmesini güçleştirir.

İyi bir yaşam amacı şöyle bir şey olabilir: “Ben haftada yedi gün, günde on iki saat çalışırdım. Yeni hayatımın ilk aşamasında iş günümü haftada altı gün, sekiz saate indirmeyi amaçlıyorum. Zamanımın geriye kalanını torunlarımla sevecen ve eğlenceli faaliyetlerde bulunarak, onlarla doğada kamp yaparak, onların futbol takımına antrenörlük yaparak ve onlara balık tutmayı (ya da el işi yapmayı) öğreterek geçireceğim.”

Anlıyor musunuz? Ayrıntılı yazın, ama daha yüksek bir gücün bir girdide bulunmasına yer bırakmayacak kadar ayrıntılı olmasın. Bir Yaşam Bağışı Teklifi yazmak, yaşam tasarınızı yeniden değerlendirmenizi ve Tanrısal amacınızı alçakgönüllülük ve kararlılık ile harekete geçirmenizi sağlayan gerçekten önemli bir uygulamadır.

Siz bir hastalığın nasıl ilerleyeceğiyle ilgili birçok veçheyi kontrol edemezsiniz, ama kontrol edebileceğiniz birçok şey vardır. Endişeye boğulmanıza izin vermemeye çalışın. Çevrenizde destekleyici bir halka oluşturmak için arkadaşlarınız ve aileniz ile temasta kalın. İçgüdülerinizi ve sezgilerinizi dinlemeyi öğrenin, çünkü bunlar Tanrısal olarak yönlendirilen ve sizi doğru amacınıza götüren işaretlerdir. Kendinize inanmayı seçin, ama daha fazla bir şeye de inanın.

Klinik Dosyalarından: Dejeneratif Bozukluklar Vaka İncelemesi

Yvette bize ilk kez geldiğinde altmış iki yaşında ve mükemmel bir fiziksel yapıdaydı. Ailesindeki herkes atletti. Yvette sporların ritüellerini ve yapısını takdir ediyordu ve ergenlik çağında hırslı bir maraton koşucusu olmuştu.

Yvette, yetişkinlik çağında da koşmaya devam etti ve biz karşılaştığımızda hâlâ koşuyordu. Yaşamı boyunca, ara sıra

dizleri ve sırtı yaralansa da, olumlu tutumu ve iyileşeceğine olan inancı ona böyle zamanlarda yardımcı olmuştu. Çoğunlukla hayatından hoşnuttu. Büyük bir evi, yakışıklı bir kocası, bir sürü parası vardı ve sağlıklıydı.

Sonra Yvette'in hayatı kararmaya başladı. Bir gece bir yanında garip titremelerle uyandı. Bu titremeler günlerce devam etti. Yvette önce doktoruna, sonra bir nöroloğa ve sonra bir başka nöroloğa gitti. Belirli bir tanı koyulamadı, ama doktorlar onun ALS olabileceğini düşündüler. Bunu duyan Yvette adeta yıkıldı.

Yaptığımız ilk şey ona, bu tanıyı zihnen benimsemeden önce doktorunun söylediği şeyi hatırlamasını söylemekti: Doktoru onun ALS *olabileceğini* söylemişti, ortada kesin bir tanı yoktu. Ona, belirtilerinin sadece "gri bölge"de, yani tanı-öncesi aşamada yer almasının iyi bir haber olduğunu vurguladık. Bu çok rahatlatıcı görünmeyebilir, çünkü insanlar çoğunlukla, çektikleri hastalığın kesin olarak tanımlanmasını isterler. Bizim bakış açımızdan bu anahtardı, çünkü kesin bir tanı olmadan, belirtilerinizi tersine çevirmek ve geriletmek daha kolaydır. ALS bu tür bir hastalığın mükemmel bir örneğidir.

ALS, beyinde ve omurilikte yer alan ve hareketi yöneten sinir hücrelerinin ilerleyici bir dejenerasyonuna neden olur. Bir birey önce kol ve bacak güçsüzlüğü, daha ileriki aşamalarda ise konuşma ve yutkunma zorluğu çekebilir. Genelde, bu hastalığın ölümcül olduğu düşünülürdü, ama bu artık böyle değildir. Şu gösterilmiştir ki eğer ALS'li bir kişi yaşam amacını gerçekleştirmekle meşgulse, daha az fiziksel belirtilere sahip olacak ve daha uzun yaşayacaktır.

Sinir hastalıkları uzmanının ilk baştaki önerilerine direnmiş olsa da, Yvette'e, titremelerine başka bir hastalığın neden olup olmadığını anlamak için daha derinlemesine bir tanı

testine girmesini tavsiye ettik. Bu test sonucunda her şey normal çıktı. Boynunda, tiroidinde, paratiroidinde herhangi bir sorun yoktu ve hastalığının nedenini oluşturabilecek başka bir garip durum ortaya çıkmamıştı. Manyetik Rezonans Görüntülemesi ve Elektromiyogramı normal çıkmıştı. Böylece Yvette ALS'sini geriletmenin bir yolunu bulmaya odaklandı.

Yvette, zaman içinde onun belirtilerini takip edecek, ama ayrıca onun sinir sistemindeki dejenerasyonu durdurmaya yardımcı olacak besinsel takviyeler önerecek ve plastisite (sinir sisteminin yapısını ve işlevini değiştirecek şekilde yoğrulması) denen bir süreçle sinir sisteminin iyileşme sürecini destekleyecek, bütünleyici tıp uygulayan bir nöroloğa gitti. Bu sinir hastalıkları uzmanının önerdiği ilk tedavi bir dizi yüksek basınçlı oksijen tedavisiydi. Bu yöntemin multipl sklerozun sinir-sistemi-dejenerasyonu üzerinde bir etki yaptığı görüldüğünden, doktorlar onu ALS tedavisinde de kullanmaya başlamışlardır. Buna ek olarak, doktor ona glutatyon ve farmasötik-sınıf bir multivitamin ve DHA içeren bir dizi güçlü antioksidan almasını tavsiye etti.

Yvette için nihai fiziksel tedavi tai chi ve *gigong* idi; çünkü bu uygulamalar yüzlerce yıldır Çin'de -insanlar yaşlandıkça yaygın olarak görülen- karmaşık nörolojik bozukluklara karşı koymak için kullanılmıştır.

Yvette ayrıca onaylamalar yapmaya da başladı. ALS için (Değerli olduğumu biliyorum. Başarılı olmak benim için güvenli bir şeydir. Hayat beni seviyor); genel beyin sağlığı için (Ben zihnimin sevgi dolu operatörüyüm); tikler ve seğirmeler için (Ben tüm Hayat tarafından onaylanıyorum. Her şey yolunda. Ben güvendedim) onaylamalarını kullandı.

Tüm tedavileri ve onaylamalar tarafından güçlendirilen Yvette, hayatına ve hayatta neyi başarmak istediğine uzun

uzun ve iyice baktı. Onu kendi sezgisine kulak vermeye, tutku ve amaçla yaşamaya zorlaması için ALS gibi bir hastalık olasılığının yarattığı kriz gerekmişti. Ve doktoru onu her yıl bir ke-re incelediğinde, hastalığının ilerlemediğini gördü. Strese gir-diğinde zaman zaman bir kolu titriyordu, ama hastalığında başka herhangi bir ilerleme olmadı.

Yaşamı Tehdit Eden Hastalıklar

Bir insanın hayatında bir hastalığın o hayatı tehdit edecek kadar ilerlemesine neden olan şey nedir? Yaşamı tehdit eden hastalıklara yatkın olan insanlar çoğunlukla daha hastalanmadan önce çok uzun bir süre yaşamları konusunda kendilerini çaresiz hissetmişlerdir. Onlar yaşamlarındaki tüm olayların kaderin ellerinde olduğuna inanırlar. Yaşamlarını daha iyi kılma konusunda kendilerini güçsüz hisseder ve durumun bir biçimde düzeleceğini umarak bekler, bekler ve beklerler. Ama durum düzelmez.

Yaşamı tehdit eden hastalıkların tedavisi çeşitli ve her bir vakaya özgüdür; ancak, biz hepsinde hastalığa katkıda bulunabilecek benzer davranışları ve düşünce kalıplarını görebiliriz. Durumunuz için hangi tedavilerin doğru olduğunu anlamak amacıyla tıp ekibinizle çalıştıktan sonra, iyileşme plânınıza sezgisel düşünüşü ve onaylamaları katmanız önemlidir. Yaşamı tehdit eden hastalıklar diğer duygusal merkezlerle ilişkili sağlıksızlıktan kaynaklandığından, siz her iki merkezle ilişkili düşünceleri değiştirmelisiniz. Örneğin, meme kanserinde, hem başkalarına annelik etme, onları besleme eğilimi, hem de derin bir incinme ve uzun zamandır var olan içerleme vardır. Kendinizi bu düşüncelerden kurtarmak için, hem meme sorunları için olan onaylamayı (Ben önemliyim. Değerliyim. Ar-

tık kendimle ilgileniyor, kendimi sevgi ve sevinçle besliyorum. Başkalarına kendileri olma özgürlüğünü tanıyorum. Hepimiz güvenlik içinde ve özgürüz), hem de kanser için olan onaylamayı (Tüm geçmişi sevgiyle bağışlıyor ve bırakıyorum. Dünyamı sevinçle doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum) kullanmalısınız. Bu sadece bir örnektir. Kanserinizin bulunduğu organ ile o bölgeyle ilişkili düşünceler arasındaki bağlantıyı öğrenmek için 11. Bölüm’de yer alan onaylamalar tablosuna bakabilirsiniz.

Hastalığınızın hızlı ilerlemesine katkıda bulunuyor olabilecek davranışları ortadan kaldırmak için, hayatınızı sağlıklı bir biçimde kontrol altına almalısınız. Hayatınızı destekleyen Tanrısal bir mevcudiyet olmasına rağmen, onun her şeyden sorumlu olmadığını idrak etmelisiniz. Siz kişisel güce de sahipsiniz. Kendi dünyanızı birlikte-yaratabilirsiniz.

Bu bilgiyle, bu kitabın diğer bölümlerindeki tavsiyeleri kullanarak sağlık sorununuz üzerinde çalışabilirsiniz. Eğer löseminiz varsa, ailenizde ve arkadaşlıklarınızda güvenlik yaratmanıza yardımcı olması için, Dördüncü Bölüm’ün kan kısmındaki bilgiyle çalışın. Eğer meme kanserinizi varsa, Yedinci Bölüm’e bakın ve nasıl başkalarıyla ilgilendiğiniz kadar çok kendinizle ilgileneceğinizi öğrenin. Fazla kilolarınız yaşamınızı tehdit eder hale gelmişse, gücünüzü idrak edin ve üçüncü duygusal merkezde denge yaratmak için Altıncı Bölüm’e başvurun.

Yedinci duygusal merkezde sağlığa hitap ederken atılacak en önemli adım, Tanrısal-olanın gücü ile içinizdeki güç arasında denge kurmaktır. Eyleme geçin. Kendinizi özgürleştirin.

Klinik Dosyalarından: Kanser Vakası İncelemesi

Angelina elli yaşındaydı; malî, fiziksel ve duygusal olarak

bir insanın sınanabileceği her şekilde sınanmış, ama yine de ayakta kalmıştı. Hayatını çoğunlukla sağlıksızlık belirlemiş, belâlar peş peşe gelmişti. Çocukken apandisiti patlamış, ciddi bir kan enfeksiyonuna neden olarak hastaneye yatmasına yol açmıştı. Kronik baş ağrıları ve yirmili yaşlarında geçirdiği bir trafik kazasından kalan bel ağrıları vardı. Otuzlu yaşlarında kilo almasına yol açan tiroit sorunları vardı. Astımı vardı. Ve kırklı yaşlarının başlarında, ona meme kanseri tanısı koyulmuştu. Tümörün ameliyatla alınmasını ve sonra radyasyon tedavisi görmeyi seçerek, sol memesindeki kanserle savaşmış ve onu yenmişti. Fiziksel olarak Angelina belki de hayatında ilk kez sağlıklıydı. Ama duygusal olarak harap olmuştu, hep gergin bir biçimde bir sonraki tıbbi felaketi bekliyordu. Bu yüzden, süregelen bir öksürük geliştirdiğinde ve doktoru sağ memesinin filminde bir gölge gördüğünde, Angelina meme kanserinin geri döndüğünü düşünmüştü.

Biz Angelina'yla karşılaştığımızda, onun sağlık tarihi bu kitabın “İçindekiler” sayfası gibiydi. O her bir duygusal merkezle ilişkili büyük bir sağlık sorunu yaşamıştı: Kan enfeksiyonu (birinci), kronik bel ağrısı (ikinci), kilo almak (üçüncü), astım (dördüncü), hipotiroidizm (beşinci), kronik baş ağrıları (altıncı) ve kanser (yedinci). Geçmişte o görünüşte sınırsız bir enerjiye ve hiç değişmeyen olumlu bir tutuma sahipken, şimdi adeta tükenmişti ve ilk kez umutsuzluk hissediyordu.

Biz Angelina için bir sağlık plânı oluşturmaya başladığımızda, o bunaldığını hissetti; bu yüzden bu plânı kısa-vadeli ve uzun-vadeli olmak üzere iki bölüme ayırdık.

İşe kısa-vadeli sağlık hedefleriyle başladık. Bu hedeflerin hepsi onun yaşamına sevgi ve sevinç getirmekle ilgiliydi. Onun her gün her bir duygusal merkez üzerinde en az bir saat, toplam olarak en az yedi saat odaklanması gerekiyordu. Bunu

programlamasına yardımcı olması için, Angelina bir günlük takvim aldı ve cep telefonunu bu yeni sistemi uygulamasına yardımcı olacak şekilde programladı.

Hedefimiz Angelina'nın hayatını sevgi ve sevinçle doldurmaktır. Bu duygular yatıştırıcı ve rahatlatıcı hormonları salgılatır, hücre faaliyetini doğal olarak durdurur ve sağlık sorunlarını sürdüren yangısal mediyatörleri azaltır. Yeni plânımıza göre Angelina'nın tipik bir günü şöyle olacaktı:

1. Birinci duygusal merkez (kan): Bir arkadaşınla ya da aile üyesiyle buluşup keyifli bir zaman geçir; ailenin ve arkadaşlarının güzel zamanlarda çekilmiş fotoğraflarına bak.

2. İkinci duygusal merkez (bel): Birisiyle (bir arkadaşın da olabilir) bir yerlere gitmek için randevulaş. Özenle giyin ve dışarıda güzel bir akşam geçir. Küçük bir armağan alıp onu sevdiğin birine ver. Çocuk parkında oynayan çocukları izle.

3. Üçüncü duygusal merkez (fazla kilolar): Öğleden sonra saat üçten önce kendine yüz kalorilik bir yiyecek ikram et. Bir arkadaşından dolabını yeniden düzenlemene yardım etmesini iste, bir güzellik salonuna gidip saçını bir şekle soktur ve makyaj yaptır. Bir yandan neşeli bir müzik dinlerken, sabit bir bisiklette veya yürüyüş bandında aerobik egzersiz yap. Çılgın gibi dans et.

4. Dördüncü duygusal merkez (astım): Bir komedi filmine git ya da televizyonda komedi programlarını izle. Hedefin gülmektir. Suluboyalar, pastel boyalar ya da renkli kalem ve resim kâğıtları alıp içinden geldiği gibi resim yapmaya başla. Ya da boyama kitapları alıp onları renklendirmeye başla.

5. Beşinci duygusal merkez (düşük tiroit): Otomobil sür. Radyoyu açıp, çalan şarkıya bağıra bağıra eşlik et. O bir arkadaşına ait olsa bile, bir hayvanla oyun oyna.

6. Altıncı duygusal merkez (baş ağrıları): Hayatındaki sevecen insanların yaptıklarını hatırla ve şükran duy. Geçen haftadan bu yana nasıl geliştiğini düşün. Yeni bir dil öğrenmeye çalış. Dans dersleri al.

7. Yedinci duygusal merkez (olası kanser depresmesi): Her sabah uyandığında ilk düşüncen “Yaşadığım için çok mutluyum ve şükrediyorum” olsun. Bu ister radyoda yeni bir istasyon, ister hiç denemediğin bir yemeği yemek, ister yeni bir televizyon programını izlemek, isterse internette değişik bir siteyi ziyaret etmek olsun, yeni bir şeyi dene. Dışarı çıkıp gökyüzüne bak ve daha yüksek gücüne erişmeye çalış.

Gününün diğer saatlerinde ise Angelina’nın uzun-vadeli hedeflerine hitap ettik:

1. Birinci duygusal merkez (kan): Bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanına git; o senin kanını angelica (melkote), gecko, Fructus lycii (kurt üzümü), Paeoniae gibi bitkilerle besleyebilir. Folik asit, panototik asit, riboflavin, tiyamin, bakır, demir, çinko, DHA ve A, B6 ve E vitaminleri içeren farmasötik sınıf bir multivitamin al.

2. İkinci duygusal merkez (bel): Dahiliyecinin tarafından bel ağrını gidermek için verilmiş olan SAME ve Wellbutrin ve anemi için bir multivitamin al. Buna ek olarak, bel artritinin ağrısını hafifletmek için üzüm çekirdeği ekstresi ve glukozamin sülfat al. Ayrıca esnekliği artırmak ve omurgandaki, eklemlerindeki ağrıyı gidermek için Yamuna body rolling yap.

3. Üçüncü duygusal merkez (fazla kilolar): Büyük bir kahvaltı, daha büyük bir öğle yemeği ve küçük bir akşam yemeği yiyerek kilo ver. Akşam yemeği hariç her öğün büyük olmalı ve üçte bir oranında karbonhidrat, üçte bir oranında protein ve üçte bir oranında sebze içermelidir. Akşam yemeği ise kü-

çok bir parça protein ve bazı koyu renkli, yapraklı sebzelerden oluşmalıdır. Ayrıca sabah saat onda ve öğleden sonra üçte, bir şişe suyla yarım protein-bar yiyebilirsin. Saat üçten sonra karbonhidrat yememelisin. Bir makrobiyotik şifa diyetini gözden geçir; çünkü o bağışıklık sisteminin kanseri uzak tutma kapasitesini destekleyebilir.

4. Dördüncü duygusal merkez (astım): Göğüs hastalıkları uzmanından aldığın Advair aletini kullan ve bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanını ziyaret ederek, nefes darlığını azaltmak için Crocody Smooth Tea Pills, Andrographis ve resipryon al. Ayrıca bağışıklık sistemini desteklemek için koenzim Q10 besin takviyesi al.

5. Beşinci duygusal merkez (düşük tiroit): Bir bütünleyici tıp doktorunu ziyaret ederek, sadece Synthroid (T4) almayı bırakıp, onun yerine kısmen T4 ve kısmen T3 olan bir tiroit hormonu almanın yardımcı olup olmayacağını öğren.

6. Altıncı duygusal merkez (baş ağrıları): Nöroloğuna giderek, Imitrex ya da Topamax gibi bir migren ilacını almak isteyip istemeyeceğine karar ver. Eğer onları almayacaksan, haf-talık tedaviler görmek ve Tian Ma Huan bitkisini almak için bir akupunkturcu ve geleneksel Çin tıbbi uzmanını ziyaret et.

7. Yedinci duygusal merkez (olası kanser depresmesi): İlk meme filminin sonuçlarını doğrulamak için ikinci ve üçüncü bir tıbbi görüş al.

Bu talimatlarla, Angelina yeni rejimine başladı. Meme kanserinin tekrarlanmasından ve yaşamını tehdit etmesinden çok korktuğu için, yaptığı ilk şey ikinci ve üçüncü bir tıbbi görüş almak oldu. Neyse ki, bir biyopsi yapıldıktan sonra, her iki doktor da bunun ilk meme kanserinin tekrarlanması değil, sağ memede yeni bir kanser oluşumu olduğunu bildirdi. Tümör

ameliyatla alındı ve radyasyon terapisi uygulandı; ama bu kez, birinci oluşumdan farklı olarak, kanser lenf bezlerinden birine sıçramıştı. Angelina kemoterapi yaptırmamayı seçtikten sonra, onkoloğu endişelense de, onunla çalışmayı sürdürmeyi kabul etti. Kanser sadece bir beze sıçramış olduğundan, doktor, tipik tedaviler olmasa da, bilgisinin yardımcı olabileceğini düşünmüştü. Ama kanserin yayılması Angelina'ya bir şey yaptı: Onun *büyük* yaşam-kurtarıcı değişiklikler yapması gerektiğini idrak etmesini sağladı. Angelina'nın yaşam amacını anlaması gerekiyordu.

Angelina ayda iki kere bir meslek koçuyla çalışmaya başlayarak, kariyerinin belli aralıklarla -altı ay sonra, bir yıl sonra, iki yıl sonra ve beş yıl sonra- nasıl görünmesini istediğiyle ilgili uzun-menzilli bir harita üzerinde odaklandı. Onlarla "bitmemiş işinin" olduğu, içerlediği tüm insanların bir listesini çıkardı ve hemen onları arayıp randevulaşarak aradaki gerginliği gidermeye çalıştı.

Ardından, bir arkadaşının bir ormandaki kulübesinde bir hafta sonunu tek başına geçirerek, geleceğini ayrıntılı bir biçimde plânladı. Kendi daha yüksek gücüne bir Yaşam Bağışı Teklifi yazarak, yaşam hedeflerine erişmek için hangi insanlara ve malî desteğe ihtiyacı olduğunu ana hatlarıyla belirtti ve gerçekleşmesi için dua etti.

Sonra, iyileştirici onaylamalarını bedeninin kanseri uzak tutma kapasitesini artıracak şekilde ustaca kullanabilmek için bir yaşam koçuyla çalıştı. Onun sağlığını etkileyen düşünce kalıplarına hitap etmek için, bizim birçok onaylamayı birleştirmemiz gerekiyordu. Beden-bölümüne-özgü onaylamalara ek olarak (örneğin, memeler ve akciğerler), şu onaylamaları da dahil ettik: Kanser için (Tüm geçmişi sevgiyle bağışlıyor ve bırakıyorum. Kendi dünyamı sevinçle doldurmayı seçiyorum. Kendi-

mi seviyor ve onaylıyorum); depresyon için (Şimdi diğer insanların korkularını ve sınırlamalarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum); ölüm olasılığı için (Yeni deneyim düzeylerine doğru sevinçle ilerliyorum. Her şey yolunda) ve kronik hastalıklar için (Değişmeye ve gelişmeye hazırım. Şimdi kendime güvenli, yeni bir gelecek yaratıyorum).

Tüm bu yöntemleri kullanarak ve yaşamına sevinç ve sevgi getirmek için bıkıp usanmadan çalışarak, Angelina kanseri yenebildi ve hayatta ilerlemeye devam etti.

Yedinci Duygusal Merkezde Her Şey Yolunda

Bu bölümde yedinci duygusal merkezin -duygusal ve fiziksel olarak en yıkıcı sağlık sorunlarından bazıları olan- sağlık sorunlarını araştırdık. Eğer sizin de kronik, dejeneratif ya da yaşamı tehdit eden bir hastalığınız varsa, asla hayal etmemiş olabileceğiniz biçimlerde sınanabilirsiniz. Ölümlülüğünüz üzerinde tefekküre dalmaya ve kendi kendinize “Hayatımın anlamı nedir?” ya da “Daha yüksek bir güçle nasıl huzur bulabilirim?” diye sormaya zorlanabilirsiniz. Bu zor kavramları nasıl ele aldığınız ne kadar uzun yaşayacağınızı ve yaşarken ne kadar sağlıklı ve mutlu olacağınızı belirleyebilir.

Yedinci duygusal merkezde sağlığa erişmek ve korumak için, hayat amacınızı bulmaya çalışın, imanınızı güçlendirin, öğrenmeyi ve değişmeyi sürdürmeye çalışın. Eğer kronik ve dejeneratif hastalıklar ve kanserler için olumsuz düşünce kalıbı “Neden ben?” ise, yeni düşünce kalıbı şöyle olmalıdır: “Evrenle partnerlik içinde, duygusal çatışmalardan kurtularak huzurlu bir çözüme ulaşıyorum. Kendi sezgime kulak verirken, aynı zamanda daha yüksek bir gücün bilgeliğine uyumlanıyorum.”

Ben hayatta kaldım ve geliştim. Her şey yolunda.

11

Her Şey Yolunda Tablosu

Acı, Ağrı

Suçluluk duygusu. Suçluluk duygusu daima ceza peşinde koşar.

Geçmiş sevgiyle bırakıyorum. Onlar da, ben de özgürüz. Huzur içindeyim.

Acımlar
(Dokununca)

İfade edilmemiş öfke.

Duygularımı sevinçli ve olumlu biçimlerde ifade ediyorum.

Addison Hastalığı
Bkz. Böbreküstü Bezi Sorunları

Duygusal bakımdan çok kötü ya da yetersiz beslenmek. Kendine karşı öfke duymak.

Bedenime, zihnime ve duygularıma sevgiyle dikkat ve özen gösteriyorum.

Adenoidler

Aile içinde sürtüşme ve tartışmalar. Bu yüzden çocuğun istenmediğini hissetmesi (sanması).

Bu çocuk istendi, iyi karşılandı ve derin bir biçimde sevildi.

Âdetle İlgili Sorunlar
Bkz. Kadın Hastalıkları

Dişiliğini reddetmek. Suçluluk ve korku. Cinsel organların günahkâr ya da kirli olduğuna inanmak.

Bir kadın olarak tüm gücümü kabul ediyorum; tüm bedensel süreçlerimi normal ve doğal olarak kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

-Âdet Görememe	Bir kadın olmak istememek. Kendinden hoşlanmamak.	<i>Kendimden hoşnuttum. Ben hayatın güzel bir ifadesiyim, her zaman mükemmel bir biçimde akıyorum.</i>
-Âdet-öncesi Sendromu	Karışıklığın hâkim olmasına izin vermek. Gücünü dış etkilere teslim etmek. Dişilik süreçlerini reddetmek.	<i>Şimdi zihnimin ve hayatımın sorumluluğunu üstleniyorum. Ben güçlü, dinamik bir kadını! Bedenimin her parçası kusursuz çalışıyor. Kendimi seviyorum.</i>
-Ağrılı Âdet Görme	Kendine kızmak. Kendi bedeninden veya kadınlıktan nefret etmek.	<i>Bedenimi seviyorum. Kendimi seviyorum. Tüm döngülerimi seviyorum. Her şey yolunda.</i>
Ağız	Yeni fikirleri içine almayı ve beslenmeyi temsil eder.	<i>Kendimi sevgiyle besliyorum.</i>
-Kokusu Bkz. Pis Kokan Nefes	Öfke ve intikam düşünceleri. Deneyimlerin birikimi.	<i>Geçmiş sevgiyle bırakıyorum. Sadece sevgiyi ifade etmeyi seçiyorum.</i>
-Sorunları	Sabit görüşlülük. Dar kafalılık. Yeni fikirleri kabullenememek.	<i>Yeni fikirlerle ve kavramlara açığım; onları sindirip özümsemeye hazırım.</i>

-Ülseri (Aft)	Dudakların irinli sözcükleri zapt etmeleri. Suçlamak.	<i>Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç verici deneyimler yaratıyorum.</i>
Ağlama	Gözyaşları hayatın ırmaklarıdır. Üzüntü ve korkudan olduğu kadar, sevinçten de akarlar.	<i>Tüm duygularımla barış içindeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
AIDS	Kendini savunmasız ve umutsuz hissetmek. Kimsenin onu umursamadığını düşünmek. Yeterince iyi olmadığına kuvvetle inanmak. Kendini reddetmek. Cinsel suçluluk duygusu.	<i>Ben evrensel tasarımın bir parçasıyım. Ben önemliyim ve hayatın kendisi tarafından sevilirim. Güçlü ve muktedirim. Kendimi tümüyle seviyorum ve takdir ediyorum.</i>
Akciğer	Hayatı içine alma yeteneğini temsil eder.	<i>Hayatı kusursuz bir dengeyle içime alıyorum.</i>
-Sorunları Bkz. Zatürree	Depresyon. Keder. Hayatı içine almaktan korkmak. Hayatı tam olarak yaşamaya lâyık olmadığını hissetmek.	<i>Hayatı bütünüyle içime alacak kapasiteye sahibim. Hayatı sevgiyle dolu yaşıyorum.</i>
Akne	Kendini kabullenememek. Kendinden hoşlanmamak.	<i>Ben hayatın Tanrısal bir ifadesiyim. Kendimi şu anda olduğum gibi seviyorum ve kabul ediyorum.</i>

Alerjiler Bkz. Saman Nezlesi	Kime karşı alerjiniz var? Kendi gücünüzü yadsımanız.	<i>Dünya güvenli ve dostane bir yerdir. Ben güvendedim. Hayatla barış içindeyim.</i>
Alkolizm	“Ne yararı var ki?” Boşunalık hissi; suçluluk, yetersizlik hissetmek. Kendini reddetmek.	<i>Ben şimdide yaşıyorum. Her an yenidir. Kendi değerimi görmeyi seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Altını Islatma (Uyurken)	Ebeveynlerden, özellikle babadan korkmak.	<i>Bu çocuk sevgi, şefkat ve anlayışla görüldü. Her şey yolunda.</i>
Alzheimer Hastalığı Bkz. Demans, Bunama	Dünyayı olduğu gibi kabul etmeyi, onunla ilişki kurmayı reddetmek. Umutsuzluk ve çaresizlik. Öfke.	<i>Hayatı deneyimleyebileceğim yeni ve daha iyi bir yol daima vardır. Geçmiş bağışlıyor ve geride bırakıyorum. Sevinç içine giriyorum.</i>
Amyotropik Lateral Skleroz (ALS veya Lou Gehrig Hast.)	Kendi değerini kabul etmek istememek. Başarıyı yadsımak.	<i>Değerli olduğumu biliyorum. Başarılı olmak benim için güvenli bir şey. Hayat beni seviyor.</i>
Anemi	“Evet, ama” tutumu. Sevinçten yoksunluk. Hayattan korkmak. Kendini yeterince iyi bulmamak.	<i>Hayatımın her alanında sevinci deneyimlemem güvenlidir. Hayatı seviyorum.</i>

Anfizem	Hayatı içine almaktan korkmak. Kendini yaşamaya değer bulmak.	<i>Tam olarak ve özgürce yaşamak doğuştan kazandığım bir haktır. Hayatı seviyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Anjin (Peritonsiller Apse) Bkz. Boğaz Ağrısı, Bademcik Yangısı	Kendi adına çekinmeden konuşamayacağına ve ihtiyaçlarını talep edemeyeceğine dair güçlü inanç.	<i>İhtiyaçlarımın karşılanması benim doğuştan sahip olduğum bir haktır. Şimdi istediğim şeyi sevgiyle ve rahatça talep ediyorum.</i>
Anksiyete	Hayatın akışına, yaşam sürecine güvenmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşam sürecine güveniyorum. Ben güvendeyim.</i>
Anoreksiya Bkz. İştah Kaybı	Kendini yadsımak. Aşırı korku, kendinden nefret etmek ve kendini reddetmek.	<i>Ben olmak güvenli bir şey. Olduğum gibi harikayım. Yaşamayı seçiyorum. Mutluluğu ve kendimi kabullenmeyi seçiyorum.</i>
Anorektal Kanama (Hematokezi)	Öfke ve düş kırıklığı.	<i>Yaşam sürecine güveniyorum. Hayatımda sadece doğru ve güzel şeyler meydana geliyor.</i>
Apandisit	Korku. Hayattan korkmak. Akışın önünü kesmek.	<i>Güvendeyim. Gevşiyor ve hayatın sevinçle akmasına izin veriyorum.</i>

Apse	Düşünceleri incinmeler, küçüm- senmeler ve intikam üzerinde ma- yalandırmak.	<i>Düşüncelerimin özgürleşmesine izin veriyorum. Geçmiş son buldu. Huzur içindeyim.</i>
Arpacık Bkz. Göz Sorunları	Yaşama öfkeli gözlerle bakmak. Bi- risine kızgınlık duymak.	<i>Herkesi ve her şeyi sevinçle ve sevgiyle görmeyi seçiyorum.</i>
Arteriyoskleroz	Direnç, gerilim. Katılaşmış dar gö- rüşlülük. İyi ve güzeli görmeyi red- detmek.	<i>Hayata ve mutluluğa tamamen açı- ğım. Her şeyi sevgiyle görmeyi seçiyo- rum.</i>
Artrit Bkz. Eklemler	Sevilmediğini hissetmek. Başkala- rını eleştirmek, içermek.	<i>Ben sevgiyim. Şimdi kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum. Başkalarını sevgiyle görüyorum.</i>
Artritli Parmaklar	Cezalandırma arzusu. Suçlamak. Kendini mağdur edilmiş hissetmek.	<i>Sevgi ve anlayışla görüyorum. Tüm deneyimlerimi sevginin ışığına çıka- rıyorum.</i>
Astım	Boğucu sevgi. Bireyliğini, bağım- sızlığını hissedememek. Kendini bastırılmış, boğulmuş hissetmek. Bastırılmış ağlama.	<i>Şimdi kendi hayatımın sorumluluğu- nu üstlenmek benim için güvenli bir şeydir. Özgür olmayı seçiyorum.</i>

-Bebeklerde ve Çocuklarda	Hayattan korkmak. Burada olmak istememek.	<i>Bu çocuk güvende ve seviliyor. Bu çocuk iyi karşılandı ve sevgiyle kucaklandı.</i>
Aşırı Hızlı ve Derin Solunum (Hiperventilasyon) Bkz. Boğulma Krizleri, Solunum Sorunları	Korku. Değişikliğe direnmek. Yaşam sürecine güvenmemek.	<i>Evrenin her yerinde güvendeyim. Kendimi seviyor ve yaşam sürecine güveniyorum.</i>
Aşırı Kiloluluk (Normal Kilosunun Üstünde Olmak) Bkz. Şişmanlık	Korku, korunma ihtiyacı. Duygulardan kaçmak. Güvensizlik, kendini reddetmek. Doyum aramak.	<i>Duygularımınla barış içindeyim. Bulduğum yerde güvendeyim. Kendi güvenliğimi kendim yaratıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Atardamarlar	Yaşama sevincini taşırlar.	<i>Sevinç doluyum. Kalbimin her vuruşuyla içimden sevinç akıyor.</i>
Ateş	Yakıcı öfke.	<i>Ben huzur ve sevginin soğukkanlı ve sakin ifadesiyim.</i>
Ayak Bilekleri	Esneklikten yoksunluk ve suçluluk duygusu. Ayak bilekleri zevk alabilme yeteneğini temsil ederler.	<i>Hayattan zevk almayı hak ediyorum. Hayatın sunduğu tüm zevki ve hazzı kabul ediyorum.</i>

Ayaklar	Kendimiz, başkaları ve hayatla ilgili anlayışımızı temsil ederler.	<i>Anlayışım berrak ve ben zamanla (ge-reklere göre) değişmeye hazırım. Ben güvendedim.</i>
-Sorunları	Gelecekte ve hayatta ilerleyememekten korkmak.	<i>Hayatta sevinçle ve kolayca ilerliyorum.</i>
Ayak Mantarı	Kabul edilmemekten kaynaklanan düş kırıklığı. Kolaylıkla ilerleyememek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. İlerlemek için kendime izin veriyorum. İlerlemek güvenlidir.</i>
Ayak Parmakları	Geleceğin küçük ayrıntılarını temsil ederler.	<i>Tüm ayrıntılar kendiliğinden çözülür.</i>
Ayak Tabanı Sigili	Anlayışınızın temeline öfke duymanız. Gelecekle ilgili düş kırıklığı.	<i>Güvenle ve rahatça ilerliyorum. Yaşam sürecine güveniyorum ve kendimi onun akışına bırakıyorum.</i>
Ayak Tırnağının Batması	İlerlemeye hakkı olup olmadığı konusunda endişe ve suçluluk duymak.	<i>Hayatta gideceğim yönü seçmek ve o yönde ilerlemek benim Tanrısal hakkımdır. Güvendedim. Özgürüm.</i>
Bacaklar	Bizi hayatta ilerletirler.	<i>Hayat benim için var.</i>

-Sorunları (Alt Bacak)	Gelecekten korkmak. İlerlemek istememek.	<i>Geleceğimde her şeyin yolunda olduğunu bilerek güvenle ve sevinçle ilerliyorum.</i>
Bademcik Yangısı Bkz. Anjin, Boğaz Ağrısı	Korku. Bastırılmış duygular. Boğulmuş yaratıcılık, yapmak istediği şeyi yapamamak.	<i>Benim hayrıma olan şey şimdi özgürce akıyor. Tanrısal fikirler benim vasıtamla ifade buluyor. Huzur içindeyim.</i>
Bağımlılıklar	Kendinden kaçış. Korku. Kendini nasıl sevebileceğini bilememek.	<i>Ne kadar harika olduğumu şimdi keşfediyorum. Kendimi sevmeyi ve kendimden zevk almayı seçiyorum.</i>
Bağırsaklar Bkz. Kolon	Özümseme. Massetme. Kolayca boşaltma.	<i>Bilmem gereken her şeyi kolayca özümseyip ve massediyorum ve geçmişini sevinçle bırakıyorum.</i>
-Sorunları	Eskiye, artık ihtiyaç duyulmayı bırakmaktan korkmak.	<i>Eskiye rahatça ve kolayca bırakıyor ve yeniye sevinçle karşılıyorum.</i>
Basurlar Bkz. Makat	Son teslim tarihleri (yetiştireme) korkusu. Geçmişe duyulan öfke. Bırakmaktan korkmak. Kendini yük altında hissetmek.	<i>Sevgiye benzemeyen, ona ters düşen her şeyi bırakıyorum. Y yapmak istediğim her şey için yeterli zaman ve yer var.</i>

Baş Ağrıları Bkz. Migren	Kendini muteber görmemek. Kendini eleştirmek. Korku.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimi ve yaptıklarımı sevgi gözleriyle görüyorum. Güvendeyim.</i>
Baş Dönmesi (Vertigo)	Kararsız, dağınık düşünmek. Dikkatle bakıp görmeyi reddetmek.	<i>Tam anlamıyla merkezimdeyim ve huzur içindeyim. Yaşamak ve mutlu olmak benim için güvenli bir şey.</i>
Bayılma (Vagal Atak)	Korku. Başa çıkamayıp bırakmak. Geçici olarak bilincini yitirmek.	<i>Hayatımdaki her şeyle başa çıkabilecek güce ve bilgiye sahibim.</i>
Beden Kokusu	Korku. Kendinden hoşlanmamak. Başkalarından korkmak.	<i>Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Güvendeyim.</i>
Bedenin Sağ Tarafı	Dışarı vermeyi, bırakmayı, erkeksi enerjiyi, erkekleri, babayı temsil eder.	<i>Erkeksi enerjimi hiç çabasız, kolayca dengeliyorum.</i>
Bedenin Sol Tarafı	Alıp kabul ediciliği, içeri almayı, dişi enerjiyi, kadınları, anayı temsil eder.	<i>Dişi enerjim kusursuz bir dengeye sahip.</i>
Bellek Kaybı	Korku. Hayattan kaçış. Kendini savunamamak.	<i>Zekâ ve cesarete sahibim ve değerliyim. Yaşamak güvenli bir şey.</i>

Belsoğukluğu Bkz. Zührevi Hastalık	Kötü bir insan olduğunu düşündüğünden cezalandırılma ihtiyacı duymak.	<i>Bedenimi seviyorum. Cinselliğimi seviyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Bereler Bkz. Kesikler, Yaralar	Kendine öfkelenmek ve suçluluk duygusu.	<i>Kendimi bağışlıyor ve kendimi sevmeyi seçiyorum.</i>
Besin Zehirlenmesi	Başkalarının kontrolü ele almalarına izin vermek. Kendini savunmasız hissetmek.	<i>Yoluma her ne çıkarsa onu sindirecek güce ve beceriye sahibim.</i>
Beyaz Akıntı Bkz. Kadın Hastalıkları, Vajinit	Kadınların erkekler karşısında güçsüz olduklarına inanmak. Bir sevgiliye, eşe karşı öfke duymak.	<i>Tüm deneyimlerimi ben yaratırım. Ben gücün ta kendisiyim. Kadınlığımdan hoşnutum. Özgürüm.</i>
Beyaz Saç	Stres. Baskı altında olduğuna, fazla zorlandığına inanmak.	<i>Hayatımın her alanında huzur içinde ve rahatım. Güçlü ve muktedirim.</i>
Beyin	Bilgisayarı, anahtar tablosunu temsil eder.	<i>Ben zihnimin sevgi dolu operatörüyüm.</i>

-Tümörü	Bilgisayara yüklenmiş yanlış inançlar. İnatçılık. Eski düşünce kalıplarını değiştirmeyi reddetmek.	<i>Zihin bilgisayarımı yeniden programlamak benim için kolay. Hayatın tümü değişimdir ve zihnim daima kendini yeniler.</i>
Beyin-Omurilik Menenjit	Hastalıklı düşünme biçimi ve hayata karşı şiddetli öfke duymak.	<i>Tüm suçlamaları bırakıyor ve hayatın huzur ve sevincini kabul ediyorum.</i>
Boğaz	İfadenin yolu. Yaratıcılık kanalı.	<i>Kalbimi açıyor ve sevginin mutluluğunu ifade ediyorum.</i>
-Ağrısı Bkz. Anjin, Bademcik Yangısı	Öfkeli sözcükleri zaptetmek. Kendini ifade edemeyeceğini, bu konuda âciz olduğunu hissetmek.	<i>Tüm kısıtlamalardan kurtuluyorum ve kendim olmakta özgürüm.</i>
-Düğümlemesi	Korku. Yaşam sürecine güvenmemek.	<i>Güvendeyim. Hayatın benim için var olduğuna inanıyorum. Kendimi özgürce ve sevinçle ifade ediyorum.</i>
-Sorunları	İnsanın kendisi adına çekinmeden, açıkça konuşamaması. Öfkesini yutup göstermemesi. Yaratıcılığın bastırılmış olması. Değişmeyi reddetmek.	<i>Ses çıkarmak iyidir, uygundur. Kendimi özgürce ve sevinçle ifade ediyorum. Kendi adıma çekinmeden konuşuyorum. Yaratıcılığımı ifade ediyorum. Değişmeye hazırım.</i>

Boğulma Krizleri Bkz. Solunum Sorunları, Aşırı Hızlı ve Derin Solunum	Korku. Yaşam sürecine güvenme- mek. Çocukluk dönemine saplanıp kalmış olmak.	<i>Büyülemek güvenli bir şeydir. Dünya güvenli bir yer. Ben güvendedim.</i>
Bcayun (Boyun Omurgası)	Esnekliği temsil eder. Arkada ne olduğunu görme yeteneği.	<i>Hayatla barış içindeyim.</i>
-Sorunları	Bir meselenin diğer yönlerini gör- meyi reddetmek. İnatçılık, eğilmez- lik.	<i>Bir meselenin her yönünü esneklik ve kolaylıkla görüyorum. Meseleleri gör- menin ve bir şeyler yapmanın sayısız yolu vardır. Ben güvendedim.</i>
-Tutulması	Katı, tavizsiz bir inatçılık.	<i>Başka bakış açılarını da görmek ya- rarlı ve güvenli bir şeydir.</i>
Böbrek Sorunları	Eleştirme, düş kırıklığı, başarısız- lık. Utanç. Küçük bir çocuk gibi tepki göstermek.	<i>Hayatımda daima Tanrısal doğru ey- lem gerçekleşiyor. Her deneyimden yalnızca hayırlı şeyler elde ediyorum. Büyülemek güvenlidir.</i>
Böbrek Taşları	Halledilmemiş, çözülmemiş öfke yumruları.	<i>Tüm geçmiş sorunları kolaylıkla çö- züyor ve ortadan kaldırıyorum.</i>

Böbreküstü Bezi Sorunları Bkz. Addison ve Cushing Hast.	Bozguna uğramak. Artık kendine bakmamak, kendisiyle ilgilenmemek. Endişe, korku.	<i>Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendimle ilgilenmem güvenli bir şeydir.</i>
Bright Hastalığı Bkz. Nefrit	Kendini hiçbir şeyi doğru dürüst yapamayan ve yeterince iyi (yeterli) olmayan bir çocuk gibi hissetmek. Bir başarısızlık. Kayıp.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimi önemsiyorum. Her zaman tamamen yeterliyim.</i>
Bronşit Bkz. Solunum Sorunları	Huzursuz bir aile ortamı. Tartışmalar ve bağırışma. Bazen sessiz bir sürtüşme.	<i>İçimde ve çevremde barış ve uyum ilân ediyorum. Her şey yolunda.</i>
Bulimia	Umutsuz dehşet. Kendinden nefretin çılgın bir doldurma ve boşaltması.	<i>Ben Hayatın kendisi tarafından seviliyor, besleniyor ve destekleniyorum. Yaşamak benim için güvenlidir.</i>
Bunama Bkz. Alzheimer Hastalığı, Demans	Çocukluğun sözde güvenliğine geri dönüş. Bakım ve ilgi talep etmek. Çevresindeki kişileri bir yönetme biçimi. Hayatın yükünden kaçış.	<i>Tanrısal koruma. Güvenlik. Huzur. Evrenin zekâsı hayatın her düzeyinde iş görür.</i>

Bunyon (Ayak başparmağı eklemünde oluşan çıkıntı)	Yaşam deneyimlerini sevinçsiz bir biçimde karşılamak.	<i>Hayatın harika deneyimlerini karşılamak için sevinçle ileri atılıyorum.</i>
Burkulmalar	Öfke ve direnme. Hayatta belli bir yöne gitmek istememek.	<i>Yaşam sürecinin beni, benim için en hayırlı olana götüreceğine inanıyorum. Huzur içindeyim.</i>
Bursit	Bastırılmış öfke. Birine vurmak istemek.	<i>Sevgi kendisine benzemeyen her şeyi gevşetir (yumuşatıp çözer) ve bırakır.</i>
Burun	Kendini tanımayı, kabul etmeyi temsil eder.	<i>Kendi sezgisel yeteneğimi tanıyor ve kabul ediyorum.</i>
-Akması	Yardım istemek. İçsel ağlama.	<i>Beni hoşnut eden biçimlerde kendimi seviyor ve rahatlıyorum.</i>
-Kanaması	Tanınma, kabullenilme ihtiyacı duymak. Tanınmadığını ve fark edilmediğini hissetmek. Sevgi istemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendi gerçek değerimi kabul ve tasdik ediyorum. Ben harikayım.</i>
-Tıkalı	Kendi değerini görüp kabullenmemek.	<i>Kendimi seviyor ve takdir ediyorum.</i>

Candida

Bkz. Pamukçuk,
Vajinal Mantar
Enfeksiyonları

Kendini çok dağılmış hissetmek.
Bir hayli düş kırıklığı ve öfke. İlişkilerde çok şey talep etmek ve karşısındakine güvenmemek. Büyük alıcılar.

Olabileceğim her şey olmak için kendime izin veriyorum ve hayatta en iyisine lâyığım. Kendimi ve diğerlerini seviyor ve takdir ediyorum.

Cilt (Deri)

Bireyselliğimizi korur. Bir duyu organı.

Ben olmak güvenli bir şey.

-Sorunları

Bkz. Ürtiker,
Sedef Hastalığı,
İsilik

Endişe, korku. Eski, gömülmüş karışıklık. “Ben tehdit altındayım” duygusu.

Kendimi sevinç ve huzur düşünceleriyle, sevgiyle koruyorum. Geçmiş bağışlandı ve unutuldu. Bu anda özgürüm.

**Ciltteki Beyaz
Başlı Küçük Yağ
Birikintileri**

Bkz. Sivileler

Çirkinliği gizlemek.

Kendimi güzel ve seilmeye değer olarak kabul ediyorum.

**Ciltteki Siyah
Başlı Küçük Yağ
Birikintileri**

Küçük öfke patlamaları.

Düşüncelerimi yatıştırıyorum. Sakinim, sükûnet içindeyim.

Cinsel Soğukluk
(Frijidite)

Korku. Zevk almayı reddetmek. Cinsel ilişkinin kötü bir şey olduğuna inanmak. Duyarsız partnerler. Babadan korkmak.

Kendi bedenimden zevk almak benim için güvenli bir şey. Bir kadın olduğum için seviyorum.

Cushing Hastalığı
Bkz. Böbreküstü Bezi Sorunları

Zihinsel dengesizlik. Ezici fikirleri aşırı üretmek. Kendini yenik düşmüş, güçsüz hissetmek.

Zihnimi ve bedenimi sevgiyle dengeleyorum. Artık kendimi iyi hissetmemi sağlayacak düşünceleri seçiyorum.

Cüzam

Yaşamla hiçbir biçimde başa çıkamamak. Yeterince iyi ya da temiz olmadığına dair köklü bir inanç.

Tüm sınırlamaların üstüne çıkıyorum. Bana Tanrısal bir biçimde yol gösteriliyor ve ilham veriliyor. Sevgi tüm hayatı iyileştirir.

Çene Kasılması
Bkz. Tetanos

Öfke. Kontrol etme arzusu. Hislerini ifade etmeyi reddetmek.

Yaşam sürecime güveniyorum. Arzu ettiğim şeyi kolayca istiyorum. Hayat beni destekliyor.

Çene Sorunları
(TME Sendromu)

Öfke. İçerleme. İntikam alma arzusu.

Bu durumu yaratan düşünce kalıplarımı değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvenedeyim.

**Çıbanlar (Kan
Çıbanları)**
Bkz. Şirpençe

Kişinin öfkesinin taşıp, galeyana gelmesi.

Sevgiyi ve sevinci ifade ediyorum ve huzur içindeyim.

Çocuk Felci

Felç edici kıskançlık. Birisini durdurma arzusu.

Herkese yetecek kadar var. Ben seven cen düşüncelerle, kendi hayrına olanı ve özgürlüğümü yaratıyorum.

Çocuk Hastalıkları

Takvimlere, toplumsal kavramlara ve yanlış kurallara inanmak. Çevredeki yetişkinlerin çocuksu davranışlar sergilemeleri.

Bu çocuk Tanrısal bir biçimde korunuyor ve sevgiyle kuşatılmış durumda. Zihinsel bağıışıklık talep ediyoruz.

Çürükler (Ezikler)

Yaşamdaki küçük darbeler. Kendini cezalandırmak.

Kendimi seviyor ve aziz tutuyorum. Kendime karşı iyi ve yumuşak davranıyorum. Her şey yolunda.

Dalak

Sabit fikirler, saplantılar. Bir şeyleri kafaya takmak, saplantı haline getirmek.

Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam sürecine güveniyorum. Emin ellerdeyim. Her şey yolunda.

Damar Sertliği

Bkz. Arteriyoskleroz

Dejeneratif Disk	Destekten yoksunluk. Hayattan korkmak. İtimat edememek.	<i>Kendimi sevmeyi öğrenmeye hazırım. Sevgimin beni desteklemesine izin veriyorum. Hayata güvenmeyi ve onun bolluğunu kabullenmeyi öğreniyorum. Güvenmek güvenli bir şeydir.</i>
Delilik, Cinnet (Psikiyatrik Hastalık)	Aileden kaçış. Gerçeklerden kaçış, geri çekilme. Hayattan şiddetle ayrılış.	<i>Bu zihin gerçek kimliğini biliyor. O, Tanrısal Kendini-İfadenin yaratıcı bir noktasıdır.</i>
Demans Bkz. Alzheimer Hast., Bunama	Dünyayı olduğu haliyle kabullenmeyi, onunla ilişki kurmayı reddetmek. Umutsuzluk ve öfke.	<i>Kendi kusursuz yerimdeyim ve her zaman güvendeyim.</i>
Denge Bozukluğu	Dağınık düşünüş. Merkezlenmemiş olmak.	<i>Kendimi güvenlikte merkezlendiriyorum ve hayatımın mükemmel olduğunu kabul ediyorum. Her şey yolunda.</i>
Deniz Tutması Bkz. Taşıt Tutması	Korku. Ölüm korkusu. Kontrolü yitirmek.	<i>Ben Evrende tamamen güvendeyim. Her yerde huzur içindeyim. Hayata güveniyorum.</i>
Depresyon (Çökkünlük)	Sahip olma hakkına sahip olmadığını hissetmekten kaynaklanan kızgınlık. Umutsuzluk.	<i>Şimdi diğer insanların korkularını ve sınırlamalarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum.</i>

Deri Sertleşmesi (Yaşlılarda) Skleroderma	Kendini hayattan korumak. Orada olma ve kendine iyi bakabilme konusunda kendine güvenmemek.	<i>Tamamen gevşiyorum, çünkü şimdi güvende olduğumu biliyorum. Hayata ve kendime güveniyorum.</i>
Devasız Hastalık	Bu aşamada dış vasıtalarla tedavi edilemez. İyileşmek için içe yönelmeliyiz. Bu hastalık hiçlikten geldi ve yine hiçliğe geri dönecek.	<i>Mucizeler her gün olur. Bu hastalığı yaratan düşünce kalıbını yok etmek için içime yöneliyor ve şimdi Tanrısal bir şifayı kabul ediyorum. Öyle olsun!</i>
Dikkat Eksikliği Hiperaktiflik Sendromu	Esneklikten yoksunluk. Dünyadan korkmak.	<i>Hayat beni seviyor. Kendimi olduğum gibi seviyorum. Kendim için mutlu bir yaşam yaratmakta özgürüm. Benim dünyamda her şey yolunda.</i>
Dil	Hayatın zevklerini sevinçle tatma yeteneğini temsil eder.	<i>Tüm hayatımın cömert vericiliğinden dolayı mutluyum.</i>
Dirsek Bkz. Eklemler	Yön değiştirmeyi ve yeni deneyimleri kabul etmeyi temsil eder.	<i>Yeni deneyimlere, yeni yönlere ve yeni değişikliklere kolayca uyum sağlıyor, onlarla birlikte akıyorum.</i>
Disk Kayması	Hayat tarafından hiç desteklenmediğini hissetmek. Kararsızlık.	<i>Hayat tüm düşüncelerimi destekliyor; bu yüzden kendimi seviyor ve onaylıyorum ve her şey yolunda.</i>

Dişeti Kanaması	Hayatında verdiği karardan sevinç duymamak.	<i>Hayatımda daima doğru eylemin vuku bulduğuna güveniyorum. Huzur içindeyim.</i>
Dişeti Sorunları	Verdiği kararları sürdürememek. Yaşamla ilgili kararsızlık.	<i>Ben kararlı bir insanım. Verdiğim kararları gerçekleştiriyor ve kendimi sevgiyle destekliyorum.</i>
Dişler	Kararları temsil ederler.	
-Diş Çürümesi	Kararlar verememek. Kolayca pes etme eğilimi.	<i>Kararlarımı sevgi ve şefkatle dolduruyorum. Yeni kararlarım beni destekliyor ve güçlendiriyor. Yeni fikirlerimi hayata geçiriyorum. Yeni kararlarım içinde güvendesim.</i>
-Diş Sorunları Bkz. Kök Kanalı	Uzun süren kararsızlık. Fikirleri analiz edip kararlar verme konusunda yetersizlik.	<i>Kararlarımı doğru prensiplere dayanarak veririm ve hayatımda yalnızca doğru eylemin gerçekleştiğini bilerek güvenle beklerim.</i>
Diyabet	“Keşke öyle olsaydı” düşüncesinden kaynaklanan özlem. Büyük bir kontrol ihtiyacı. Derin keder. “Geriye hiçbir tatlılık kalmadı.”	<i>Bu an sevinçle dolu. Şimdi bugünün tatlılığını deneyimlemeyi seçiyorum.</i>

Diz Bkz. Eklemler	Gurur, kibir ve egoyu temsil eder.	<i>Ben esnek ve akıcıyım.</i>
-Sorunları	İnatçı ego ve gurur. Eğilmezlik, esnek olamamak. Korku. Teslim olmamak.	<i>Bağışlama. Anlayış. Şefkat. Kolaylıkla eğiliyor ve akıyorum ve her şey yolunda.</i>
Dizanteri	Korku ve yoğun öfke.	<i>Zihnimde sükûnet yaratıyorum ve bedenim bunu yansıtıyor.</i>
-Amipli	Onların size saldırmak üzere dışarıda beklediklerine inanmak.	<i>Ben kendi dünyamdaki güç ve otoriteyim. Huzur içindeyim.</i>
-Basilli	Zulüm, baskı ve umutsuzluk.	<i>Ben hayat, enerji ve yaşama sevinciyle doluyum.</i>
Doğum	Yaşam filminin bu bölümüne girişi temsil eder.	<i>Bu bebek şimdi mutlu ve harika bir yeni hayata başlıyor. Her şey yolunda.</i>
Doğurganlık Sorunları	Korku. Yeterince iyi (yeterli) olmadığından endişelenmek. Yaşam sürecine direnmek.	<i>İçimdeki çocuğu seviyorum. Kendimi seviyor ve beğeniyorum. Ben hayatımdaki en önemli kişiyim. Her şey yolunda ve ben güvendesim.</i>

Doğuştan Sakatlıklar	Karmik. Dünyaya böyle gelmeyi siz seçtiniz. Ebeveynlerimizi ve çocuklarımızı biz seçeriz. Bitmemiş iş.	<i>Her deneyim, tekâmül sürecimiz için mükemmeldir. İçinde bulunduğum durumla barış içindeyim.</i>
Duyarlık Bozuklukları (Parestezi.Uyuşma, karıncalanma, yanma hissi)	Sevgi ve ilgiyi kısıtlamak, göstermemek. Zihnen cansızlaşmak.	<i>Duygularımı ve sevgimi paylaşıyorum. Herkesin içindeki sevgiye karşılık veriyorum.</i>
Düşük (Kürtaj, Kendiliğinden)	Korku. Gelecek korkusu. “Şimdi değil, sonra.” Uygun olmayan zamanlama.	<i>Hayatımda daima Tanrısal doğru eylem gerçekleşmekte. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Her şey yolunda.</i>
Egzama	Soluk kesici kin. Zihinsel patlamalar.	<i>Uyum ve huzur, sevgi ve sevinç beni kuşatıyor ve içimi kaplıyor. Ben emin ellerde ve güvendeyim.</i>
Eklemler Bkz. Artrit, Dirsek, Diz, Omuzlar	Hayattaki yön değişikliklerini ve bu hareketlerin kolaylığını temsil ederler.	<i>Değişikliklerle birlikte kolayca akıyorum. Hayatım Tanrısal bir rehberlikle yönlendiriliyor ve ben daima en iyi yönde ilerliyorum.</i>
El Bileği	Hareketi ve kolaylığı, rahatlığı temsil eder.	<i>Tüm deneyimlerimi bilgelik, sevgi ve rahatlıkla karşılıyorum.</i>

Eller	Tutma ve ele alma. Kavrama ve sıkı tutma. Tutup kavrama ve bırakma. Okşama. Sıkıştırıp acıtma. Deneyimlerle başa çıkmanın yolları.	<i>Tüm deneyimlerimi sevgi, sevinç ve kolaylıkla ele almayı seçiyorum.</i>
Endometriozis	Güvensizlik, düş kırıklığı. Özsevgisinin yerine şekeri geçirmek. Suçlayıcılar.	<i>Ben hem güçlüyüm hem de arzu edilebilirim. Bir kadın olmak harika bir şey. Kendimi seviyorum ve doyum içindeyim.</i>
Enfeksiyon Bkz. Viral Enfeksiyon	Sinirlenme, öfke, sıkıntı.	<i>Huzurlu ve uyumlu olmayı seçiyorum.</i>
Epilepsi	Zulüm duygusu. Hayatı reddetmek. Büyük bir mücadele verme duygusu. Kendine karşı şiddet.	<i>Hayatı sonsuz ve sevinçli olarak görmeyi seçiyorum. Ben sonsuzum, sevinçliyim ve huzur içindeyim.</i>
Epstein-Barr Virüsü	Kişinin kendi sınırlarını aşırı zorlaması. Yeterince iyi olamama korkusu. Tüm içsel desteğini tüketmek. Gerilim virüsü.	<i>Gevşeyip rahatlıyor ve kendi değerimi kabul ediyorum. Ben yeterince iyiyim, yeterliyim. Hayat kolay ve sevinç verici.</i>
Ezikler	Bkz. Çürükler	

Felç Bkz. Serebral Palsi, Parkinson Hast., Yüz Felci	Felç edici düşünceler. Saplanıp kal- mak.	<i>Özgürce düşünüyorum, kolaylık ve se- vinçle harika deneyimler yaşıyorum.</i>
Fıtık	Kopmuş ilişkiler. Zorlanma, haya- tın yükleri, yanlış yaratıcı ifade.	<i>Zihnim hafif ve uyumlu. Kendimi se- viyor ve onaylıyorum. Kendim olmak- ta özgürüm.</i>
Filebit	Öfke ve düş kırıklığı. Hayatındaki sınırlamalar ve mutsuzluk için baş- kalarını suçlamak.	<i>Sevinç şimdi içimde özgürce dolaşı- yor ve ben hayatla barış içindeyim.</i>
Fistül	Korku. Bırakma sürecinde bir tıka- nıklık.	<i>Güvendeyim. Yaşam sürecine tama- men güveniyorum. Hayat benim için var.</i>
Frengi Bkz. Zührevi Hastalık	Cinsel suçluluk duygusu. Gücünü- zü ve etkinliğinizi teslim etmeniz.	<i>Kendim olmaya karar verdim. Kendi- mi olduğum gibi beğeniyor ve onaylı- yorum.</i>
Gastrit Bkz. Mide Sorunları	Süregelen belirsizlik. Kötü beklen- tiler. Kaygılanmak.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Ben güvendeyim.</i>

Gaz Sancıları (Gazlı ya da Yelli Olma)	Sıkı tutmak. Korku. Sindirilmemiş fikirler.	<i>Gevşiyor ve hayatın içimden rahatça akmasına izin veriyorum.</i>
Geğirme	Korku. Hayatı çok hızlı bir biçimde içine tıktırmak.	<i>Yapmam gereken her şey için yeterli zamana ve yere sahibim. Huzur içindeyim.</i>
Geniz Akıntısı	İçsel ağlama. Çocuksu gözyaşları. Mağdurluk.	<i>Kendi dünyamda yaratıcı güç olduğumu kabul ve tasdik ediyorum. Şimdi hayatımdan zevk almayı seçiyorum.</i>
Gözler	Geçmişi, şimdiyi ve geleceği berrak bir biçimde görebilme yeteneğini temsil ederler.	<i>Sevgi ve sevinçle görüyorum.</i>
Göz Sorunları Bkz. Arpacık	Kendi hayatınızda gördüğünüz şeyden hoşlanmamanız.	<i>Şimdi bakmaktan hoşlanacağım bir hayat yaratıyorum.</i>
-Astigmatizm	“Ben” sorunu. Kendini gerçekten görmekten korkmak.	<i>Artık kendi güzelliğimi ve görkemimi görmeye istekliyim.</i>
-Çocuklarda Göz Sorunları	Ailede olup bitenleri görmek istememek.	<i>Uyum, sevinç, güzellik ve güvenlik şimdi bu çocuğu kuşatıyor.</i>

-Ekzotropi (Akıl Gözbebekli)	Şimdi ve burada olana dosdoğru bakmaya korkmak.	<i>Tanrısal rehberliği kabul ediyorum ve daima güvendeyim.</i>
-Glokom (Karasu Hast.)	Katı bir bağışlamazlık. Çoktan beri var olan incinmelerin baskısı. Onlara boğulmuş olmak.	<i>Sevgi ve şefkatle bakıyorum.</i>
-Hipermetropluk	Şimdi'den (yaşanan andan) korkmak.	<i>Şimdi ve burada güvendeyim. Bunu berrak bir biçimde görüyorum.</i>
-Katarakt (Aksu)	İleriye sevinç ve umutla bakamamak. Karanlık gelecek beklentisi.	<i>Hayat sonsuz ve sevinç dolu. Her yeni anı yaşamak istiyorum.</i>
-Keratit (Kornea Yangısı)	Aşırı öfke. Karşınızdaki kişilere ya da şeylere vurma arzusu.	<i>İçimden akan sevginin gördüğüm her şeyi iyileştirmesine izin veriyorum. Huzuru seçiyorum. Benim dünyamda her şey yolunda.</i>
-Miyopluk	Gelecekte korkmak. Önünde olana güvenmemek.	<i>Tanrısal rehberliği kabul ediyorum. Ben daima güvendeyim.</i>
-Şaşılık	Dışarıda olanları görmek istememek. Birbirine karşıt amaçlar.	<i>Görmek benim için güvenli bir şey. Huzur içindeyim.</i>

Grip Bkz. Solunum Yolları Hastalıkları	Kitle olumsuzluğuna ve inançları- na karşılık vermek. Korku. İstatistis- tiklere inanmak.	<i>Ben grup inançlarının ya da takvimin ötesindeyim. Tüm tikanıklıktan ve et- kiden özgürüm.</i>
Guatr Bkz. Tiroit	Acı çektirildiği, cezalandırıldığı için nefret duymak. Kendini kurban olarak görmek. Kendini hayatta engellenmiş hissetmek. Doyumsuz.	<i>Hayatımdaki güç ve otorite benim. Kendim olmakta özgürüm.</i>
Gut (Damla Hastalığı)	Hükmetme ihtiyacı duymak. Sabır- sızlık, öfke.	<i>Emin ellerde ve güvendedim Kendim- le ve başkalarıyla barış içindeyim.</i>
Güçsüzlük	Zihinsel dinlenme ihtiyacı.	<i>Zihnime keyifli bir tatil veriyorum.</i>
Güneş Sinirağı (Karın Boşluğu Sinir Ağı)	İçgüdüsel tepkiler. Sezgisel gücü- müzün merkezi.	<i>İç sesime güveniyorum. Ben güçlü ve akıllıyım.</i>
Hareket Tutması Bkz. Deniz ve Taşıt Tutması	Korku. Kontrolü elinde tutamama korkusu.	<i>Ben daima kendi düşüncelerimin kontrolüne sahibim. Güvendedim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Hazımsızlık	İçgüdüsel korku, endişe hissetmek. Sımsıkı tutmak ve homurdanmak.	<i>Tüm yeni deneyimleri sükûnetle ve se- vinçle sindiriyor ve özümşüyorum.</i>

Hepatit Bkz. Karaciğer Sorunları	Değişikliğe direnmek. Korku, öfke, nefret. Karaciğer öfke ve gazabın yeridir.	<i>Zihnim arınmış ve özgür. Geçmiş bırakıyor ve yeniye doğru ilerliyorum. Her şey yolunda.</i>
Hiperaktiflik	Korku. Kendini baskı altında ve çılgın hissetmek.	<i>Güvendeyim. Tüm baskı ortadan kalkıyor. BEN yeterince iyiyim.</i>
Hiperglisemi	Bkz. Diyabet	
Hipertiroidizm Bkz. Tiroit	Dışlandığı için şiddetli öfke, gazap.	<i>Ben hayatın merkezindeyim ve kendimi ve gördüğüm her şeyi beğeniyor ve onaylıyorum.</i>
Hipofiz Salgıbezi	Kontrol merkezini temsil eder.	<i>Zihnim ve bedenim kusursuz denge içinde. Düşüncelerimi kontrol ediyorum.</i>
Hipoglisemi	Hayatın yükleri altında ezilmek. “Ne yararı var ki?” yaklaşımı.	<i>Şimdi hayatımı hafif, kolay ve sevinçli kılmayı seçiyorum.</i>
Hipotiroidizm Bkz. Tiroit	Vazgeçmek. Kendini umutsuz bir biçimde bastırılmış hissetmek.	<i>Beni tümüyle destekleyen yeni kurallarla yeni bir hayat yaratıyorum.</i>

Hodgkin Hastalığı	“Yeterince iyi olamama” konusunda büyük korku ve kendini suçlama. İnsanın -kanın kendini besleyecek özü kalmayınca dek- çıl-gınca sürdürdüğü kendini kanıtla-ma ve kabullenilme yarışı içinde yaşama sevincini unutmaması.	<i>Kendim olmaktan çok mutluyum. Ol-duğum halimle yeterince iyiyim. Ken-dimi seviyor ve onaylıyorum. Sevinci ifade ediyor ve alıyorum.</i>
Horlama	Eski düşünce kalıplarını bırakmayı inatçı bir biçimde reddetmek.	<i>Zihnimden sevgi ve sevince benzeme-yen her şeyi atıyorum. Geçmişti bıra-karak yeni ve önemli olana yöneliyor-um.</i>
Huntington Hastalığı	Başkalarını değiştiremediği için içerlemek. Umutsuzluk.	<i>Tüm idareyi Evrene bırakıyorum. Kendimle ve hayatla barış içindeyim.</i>
Isırıklar	Korku. Her türlü küçümsenmeye açık olmak.	<i>Kendimi şimdi ve ebediyen bağıslıyor ve seviyorum.</i>
-Hayvan	İçe dönmüş öfke. Cezalandırılma ihtiyacı duymak.	<i>Ben özgürüm.</i>
-Böcek	Küçük şeylerle ilgili suçluluk duy-gusu.	<i>Beni sinirlendiren her şeyden kurtul-dum. Her şey yolunda.</i>

İdrar Kesesi Sorunları (Sistit)	Endişe. Eski fikirlere tutunmak. Bıramaktan korkmak. Kızgın olmak.	<i>Eskiye rahatça ve kolayca bırakıyor ve yeniyi hayatıma buyur ediyorum. Güvendeyim.</i>
İdrar Tutamama	Duygusal taşma. Duyguları yıllarca kontrol etmenin yarattığı birikim.	<i>Hissetmeye hazırım. Duygularımı ifade etmek benim için güvenli. Kendimi seviyorum.</i>
İdrar Yolu Enfeksiyonları (Sistit, Piyelonefrit)	Kızgınlık. Genellikle karşı cinsten birine ya da bir sevgiliye içlerlemek. Başkalarını suçlamak.	<i>Bu durumu yaratan düşünce kalıbını bilincimden atıyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
İdrar Yolu Yangısı (Üretrit)	Öfkeli duygular. Kızgın olmak. Suçlamak.	<i>Hayatımda sadece sevindirici deneyimler yaratıyorum.</i>
İktidarsızlık	Cinsel baskı, gerilim, suçluluk duygusu. Toplumsal inançları benimsemek. Eski bir eşe karşı kin duy-mak. Anneden korkmak.	<i>Artık cinsel prensibimin tüm gücünün kolaylıkla ve keyifle iş görmesine izin veriyorum.</i>
İncik Kemikleri	İdeallerin yıkılması. İncikler yaşam standartlarını temsil eder.	<i>Sevgi ve sevinçle en yüksek standartlarıma uygun biçimde yaşıyorum.</i>

İnme (Serebrovasküler Olay)	Vazgeçmek. Direnmek. Değişmek-tense ölmeyi yeğlemek. Hayatı reddetmek.	<i>Hayat değişimdir ve ben yeniye kolayca uyabilirim, Hayatı, geçmiş, şimdiyi ve geleceği kabul ediyorum.</i>
İntihar	Hayatı sadece siyah ve beyaz olarak görmek. Başka bir çıkış yolu görmeyi reddetmek.	<i>Ben olanaklar bütünlüğü içinde yaşıyorum. Her zaman başka bir yol vardır. Ben güvendeyim.</i>
İshal	Korku. Reddetme. Kaçış.	<i>Benim içime alışım, özümsemem ve dışarı çıkarışım kusursuz bir düzen içinde işler. Hayatla barış içindeyim.</i>
İsilik Bkz. Ürtiker	Gecikmelerden ötürü sinirlenmek. Dikkat çekmek için çocuksu bir yol.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam süreciyle barış içindeyim.</i>
İskelet Bkz. Kemikler	Yapının çöküşü. Kemikler hayatınızın yapısını temsil ederler.	<i>Ben güçlü ve sağlamım. Kusursuz bir yapıya sahibim.</i>
İştah -Aşırı	Korku. Korunma ihtiyacı duymak. Duyguları yargılamak.	<i>Güvendeyim. Hissetmek güvenli bir şeydir. Duygularım normal ve kabul edilebilirdir.</i>

-Kaybı Bkz. Anoreksiya	Korku. Kendini korumak. Hayata güvenmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvendeyim. Hayat güvenli ve keyifli.</i>
Kabarcıklar	Direnç. Duygusal korunmadan yoksunluk.	<i>Yaşamla ve her yeni deneyimle birlikte uyum içinde akıyorum. Her şey yolunda.</i>
Kabızlık	Eski fikirleri bırakmayı reddetmek. Geçmişe saplanıp kalmak. Bazen de cimrilik.	<i>Geçmişini bırakıyor, yeni ve gerekli olanı kabul ediyorum. Yaşamın içimden akmasına izin veriyorum.</i>
Kadın Sorunları Bkz. Âdetle İlgili Sorunlar, Beyaz Akıntı, Lifli Tümörler, Vajinit	Kendini yadsımak. Dişiliği reddetmek. Dişi prensibi reddetmek.	<i>Dişiliğimden sevinç ve haz duyuyorum. Kadın olmayı seviyorum. Bedenimi seviyorum.</i>
Kalçalar	Bedeni kusursuz bir denge içinde taşırlar. İleriye yönelmede başlıca itici güçtürler.	<i>Her gün her yerde mutluluk bulabiliyorum. Dengeli ve özgürüm.</i>
-Sorunları	Büyük kararlar alarak ileriye yönelmekten korkmak. İleride yönelecek bir şey bulamamak.	<i>Kusursuz bir dengeye sahibim. Hayatımda her yaşta kolaylıkla ve sevinçle ilerliyorum.</i>

Kalp Bkz. Kan	Sevgi ve güvenlik merkezini temsil eder.	<i>Kalbim sevgi ritminde atıyor.</i>
-Krizi	Para ya da mevki uğruna kalbindeki tüm sevinci yok etmek.	<i>Sevinci kalbimin merkezine geri getiriyorum. Herkese sevgi gösteriyorum.</i>
-Sorunları	Çoktan beri süren duygusal sorunlar. Sevinçten yoksunluk. Kalbin katılaşması. Aşırı gerilim ve stres altında olduğuna inanmak.	<i>Sevinç. Sevinç. Sevinç. Sevincin zihninden, bedenimden ve deneyimimden akmasına sevgiyle izin veriyorum.</i>
-Trombozu	Kendini yalnız hissetmek ve korkmak. “Ben yeterince iyi değilim. Yaptığım yeterli değil. Asla başarmayacağım” yaklaşımı.	<i>Tüm yaşamla birim. Evren beni bütünüyle destekliyor. Her şey yolunda.</i>
Kan	Bedende özgürce dolaşan sevinci temsil eder.	<i>Ben Yaşam sevinciyim, ifade ediyor ve alıyorum.</i>
-Dolaşımı	Duyguları olumlu biçimlerde hissetme ve ifade etme yeteneğini temsil eder.	<i>Dünyamın her yanında sevgiyi ve sevinci dolaştırmakta özgürüm. Hayatı seviyorum.</i>
Kanama	Sevincin dışarı akması. Öfke.	<i>Ben Yaşam sevinciyim, kusursuz bir ritimle ifade ediyor ve alıyorum.</i>

Kan Basıncı

-Yüksek
(Hipertansiyon)

Çoktan beri var olan, çözülmemiş duygusal sorun.

Geçmişini sevinçle bırakıyorum. Huzur içindeyim.

-Düşük

Çocukken sevgi görmemiş olmak. Bozguna uğramışlık. “Ne yararı var ki? Nasıl olsa işe yaramayacak” yaklaşımı.

Şimdi daima-sevinçli olan ŞİMDİ’de yaşamayı seçiyorum. Hayatım bir sevinç kaynağıdır.

Kangren

Zihinsel marazîlik. Zehirli düşüncelerle yaşama sevincini boğmak.

Artık uyumlu düşünceleri seçiyor ve sevincin içimde özgürce akmasına izin veriyorum.

Kanser

Derin incinme. Uzun zamandır süren içerleme. İnsanı yavaş yavaş yiyip bitiren derin bir sır ya da üzüntü. Nefretleri taşımak. “Ne yararı var ki?” yaklaşımı.

Tüm geçmişini sevgiyle bağışlıyor ve bırakıyorum. Dünyamı sevinçle doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Kan Sorunları Bkz. Lösemi

Sevinçten yoksunluk. Fikirlerin yeterince dolaşım halinde olmaması.

Sevinç verici yeni fikirler içimde özgürce dolaşıyor.

-Anemik

Bkz. Anemi

-Pıhtılaşma	Yaşama sevincinin akışını engellemek.	<i>İçimde yeni bir yaşamı uyandırıp canlandırıyorum. Akıyorum.</i>
Kansızlık	Bkz. Anemi	
Karaciğer	Öfkenin ve ilkel duyguların yeri.	<i>Benim bildiğim tek şey sevgi, huzur ve sevinçtir.</i>
-Sorunları Bkz. Hepatit, Sarılık	Sürekli yakınmak. Kendini kandırmak için her şeye kusur bulmak, bu eğilimini haklı görmek. Kendini kötü hissetmek.	<i>Kalbimdeki açık (kabule hazır, samimi) yerde yaşamayı seçiyorum. Sevgiyi arıyor ve onu her yerde buluyorum.</i>
Karın Krampıları	Korku. Süreci durdurmak (yaşamın akışıyla ilerlemeyi reddetmek).	<i>Yaşam sürecine güveniyorum. Güvendeyim.</i>
Karpal Tünel Sendromu Bkz.El Bileği	Hayatın görünüşteki adaletsizlikleri karşısında öfke ve düş kırıklığı.	<i>Şimdi sevinç ve bolluk içinde bir hayat yaratmayı seçiyorum. Rahatım.</i>
Kasık Kemiği	Cinsel organlarla ilgili korunmayı temsil eder.	<i>Cinselliğim güvendedir.</i>
Kasılma Nöbetleri	Aileden, kendinden ya da yaşamdan kaçış.	<i>Evrende kendi evimdeyim. Emin ellerde, güvendeyim ve anlaşıyorum.</i>

Kaslar	Yeni deneyimlere direnmek. Kaslar hayatta hareket etme yeteneğimizi temsil ederler.	<i>Hayatı sevinç verici bir dans olarak deneyimliyorum.</i>
Kasların Gelişmemesi	“Bu yaşam büyümeye değmez” yaklaşımı.	<i>Ebeveynlerimin sınırlamalarını aşıyorum. Olabileceğim en iyi ben olmakta özgürüm.</i>
Kaşıntı	İnsanın kendi doğasına zıt düşen arzular duyması. Doyumsuzluk. Vicdan azabı. Gitmek ya da kaçmak için kaşınmak.	<i>Bulunduğum yerde huzur içindeyim. Tüm ihtiyaçlarımın ve arzularımın yerine getirileceğini bilerek benim için hayırlı olanı kabul ediyorum.</i>
Kayıtsızlık	Hissetmeye karşı direnmek. Kendi kendini uyuşturmak. Korku.	<i>Hissetmek güvenli bir şeydir. Kendimi hayata açıyorum. Hayatı deneyimlemeye istekliyim.</i>
Kazalar	Kendi adına çekinmeden konuşmamak. Otoriteye karşı başkaldırı. Şiddete inanmak.	<i>Bu durumu yaratan düşünce kalıbını bırakıyorum. Huzur içindeyim. Ben değerliyim.</i>
Kekeleme	Güvensizlik. Kendini ifade edememek. Ağlamasına izin verilmemiş olması.	<i>Kendi adıma çekinmeden, açıkça konuşmakta özgürüm. Artık kendimi güvenle ifade edebilirim. Sadece sevgiyle iletişim kuruyorum.</i>

Kellik	Korku. Gerilim. Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışmak. Yaşam sürecine güvenmemek.	<i>Güvendeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayata güveniyorum.</i>
Kemik İliği	Kendinizle ilgili en derin inançlarınızı temsil eder. Kendinizi nasıl desteklediğinizi, kendinize nasıl baktığınızı gösterir.	<i>Hayatımın yapısı Tanrısal Özden oluşur. Güvendeyim, seviyorum ve tümüyle destekleniyorum.</i>
Kemikler Bkz. İskelet	Evrenin yapısını temsil ederler.	<i>Ben iyi bir yapıya sahibim ve dengeliyim.</i>
Kemik Sorunları		
-Kırılmalar Çatlamalar	Otoriteye karşı başkaldırı.	<i>Benim dünyamda tek otorite benim, çünkü zihnimde düşünen sadece benim.</i>
-Deformasyonu Bkz. Osteomiyelit Osteoporoz	Zihinsel baskılar ve gerginlik. Kaslar yeterince gerinemiyorlar. Zihinsel devingenlik kaybı.	<i>Hayatı tam olarak içime çekiyorum. Gevşiyor ve hayatın akışına ve sürecine güveniyorum.</i>
Kesikler Bkz. Yaralar, Bereler	Kendi kurallarınıza uymadığınız için kendinizi cezalandırmanız.	<i>Ödüllerle dolu bir hayat yaratıyorum.</i>

Kıç (Kaba Etler)	Gücü temsil eder. Gevşek kaba etler güç kaybını gösterir.	<i>Gücümü akıllıca kullanıyorum. Güçlüyüm, güvendeyim. Her şey yolunda.</i>
Kıllanma	Üstü örtülü öfke. Kullanılan örtü çoğunlukla korkudur. Suçlama arzusu. Çoğunlukla kendine bakıp besleme konusunda bir isteksizlik söz konusudur.	<i>Ben kendimin sevgi dolu ebeveyniyim. Sevgi ve onaylama ile kuşatılmış haldeyim. Kendimi olduğum gibi göstermem güvenli bir şeydir.</i>
Kısırlık	Korku ve yaşama sürecine direnme VEYA ebeveynlik deneyimine ihtiyacı olmama.	<i>Yaşam sürecine güveniyorum. Ben daima doğru yerde, doğru zamanda, doğru şeyleri yapıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Kıvrım Bağırsak Yangısı (Crohn Hast.)	Korku. Endişe. Kendini yeterince iyi, yeterli bulmamak.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Ben harikayım. Huzur içindeyim.</i>
Kistik Fibrosis	Hayatın yolunda gitmeyeceğine aşırı inanmak. "Zavallı ben."	<i>Hayat beni seviyor, ben hayatı seviyorum. Şimdi hayatı bütünüyle ve rahatça içime almayı seçiyorum.</i>
Kistler	Eski acı verici filmi oynatıp durmak. Yaraları beslemek. Yanlış bir gelişme.	<i>Zihnimden güzel filmler geçiyor, çünkü ben onları böyle kılmayı seçiyorum. Kendimi seviyorum.</i>

Kolelityazis	Bkz. Safrakesesi Taşları	
Kolesterol (Damarların Tıkanması)	Sevinç kanallarını tıkamak. Sevinci kabullenmekten korkmak.	<i>Hayatı sevmeyi seçiyorum. Sevinç kanallarım sonuna kadar açık. Almak güvenli bir şeydir.</i>
Kolik	Zihinsel öfke, sabırsızlık. Çevreden sıkılıp rahatsız olmak.	<i>Bu çocuk yalnızca sevgiye karşılık verir ve sevecen düşüncelere sahiptir. Her şey sükûnet içinde.</i>
Kolit Bkz. Kolon, Bağırsaklar, Kolon Mukozası,	Güvensizlik. Bitmiş olanı bırakma rahatlığını, kolaylığını temsil eder.	<i>Hayatın mükemmel ritminin ve akışının bir parçasıyım. Her şey Tanrısal doğru düzen içinde.</i>
-Spastik	Bırakmaktan korkmak. Güvensizlik.	<i>Yaşamak benim için güvenlidir. Hayat ihtiyaçlarımı daima karşılayacaktır. Her şey yolunda.</i>
Kollar	Yaşam deneyimlerini taşıma gücünü ve yeteneğini temsil ederler.	<i>Deneyimlerimi sevgiyle kucaklıyor ve onları rahatça ve sevinçle taşıyorum.</i>
Kolon	Bırakmaktan korkmak. Geçmişe tutunmak.	<i>Artık ihtiyaç duymadığım şeyi kolayca bırakıyorum. Geçmiş geçti ve ben özgürüm.</i>

Kolon Mukozası Bkz. Kolit, Kolon, Bağırsaklar, Spastik Kolit	Boşaltım kanalını tıkayan eski, karışık düşünce birikimleri. Geçmişin batağında yuvarlanmak.	<i>Geçmişini bırakıyorum. Berrak bir biçimde düşünüyorum. Şimdi huzur ve sevinç içinde yaşıyorum.</i>
Koma	Korku. Birisinden ya da bir şeyden kaçış.	<i>Seni güvenlik ve sevgiyle kuşatıyoruz. Sana iyileşebileceğin bir ortam yaratıyoruz. Sen seviliyorsun.</i>
Konjonktivit	Hayatta bakmakta olduğunuz şeyle ilgili öfke ve düş kırıklığı.	<i>Sevgi dolu gözlerle görüyorum. Uyumlu bir çözüm var ve ben şimdi onu kabul ediyorum.</i>
-Bulaşıcı	Öfke ve düş kırıklığı. Görmek istememek.	<i>Haklı olma ihtiyacından kurtuluyorum. Huzur içindeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Kök Kanalı Bkz. Dişler	Artık hiçbir şeyden destek alamamak. Yıkılan kök inançları.	<i>Kendim ve hayatım için sağlam temeller yaratıyorum. İnançlarımın beni sevinçle desteklemesini seçiyorum.</i>
Kramplar	Gerilim. Korku. Sıkı tutmak, durdurmak.	<i>Gevşiyor ve zihnimin dinginleşmesine izin veriyorum.</i>

Kronik Hastalıklar	Değişmeyi reddetmek. Gelecekte korkmak. Kendini güvende hissetmemek.	<i>Değişmeye ve gelişmeye hazırım. Şimdi kendime güvenli, yeni bir gelecek yaratıyorum.</i>
Krup Hastalığı	Bkz. Bronşit	
Kuduz	Öfke. Şiddetin, kaba gücün çözüm olduğu inancı.	<i>Çevremi ve içimi huzur kaplıyor.</i>
Kulak	İşitme kapasitesini temsil eder.	<i>Sevgiyle işitiyorum.</i>
-Ağrısı (Kulak Yangısı: Dış, Orta Kulak Kanalı, İç Kulak)	Öfke. İşitmek istememek. Çok fazla gürültü, karışıklık. Tartışan ebeveynler.	<i>Uyum beni kuşatıyor. Hoş ve güzel olanı sevgiyle dinliyorum. Ben bir sevgi merkeziyim.</i>
-Çınlaması	Dinlemeyi reddetmek. İç sesini işitemek. İnatçılık.	<i>Yüksek Benliğime güveniyorum. İç sesimi sevgiyle dinliyorum. Sevgi eylemine benzemeyen her şeyi bırakıyorum</i>
-Sorunları	Dış dünyayı işitememek ya da zihnini dış dünyaya tam olarak açamamak. İtimatsızlık.	<i>Şimdi Yüksek Benliğime güvenmeyi öğreniyorum. Sevgi sesine benzemeyen tüm fikirleri bırakıyorum.</i>

**Kuru Göz
Sendromu**

Öfkeli gözler. Sevgiyle görmeyi reddetmek. Bağışlamaktansa ölmeyi yeğlemek. Kinci olmak.

Seve seve bağışlıyorum. Görme gücümü canlandırıyor, şefkat ve anlayışla görüyorum.

Kusma

Fikirleri şiddetle reddetmek. Yeni olandan korkmak.

Hayatı güvenle ve sevinçle sindiriyorum. Bana yalnızca hayırlı şeyler gelir, ben de yalnızca hayırlı şeyler yaparım.

Larenjit

Konuşamayacak kadar çok kızmış olmak. Çekinmeden, açıkça söylemekten korkmak. Otoriteye içerlemek.

Arzu ettiğim şeyi istemekte özgürüm. Kendimi ifade etmem güvenli bir şey. Huzur içindeyim.

**Lenf
Sorunları**

Zihnin artık hayatın aslı öneme sahip yanları, yani sevgi ve mutluluk üzerinde odaklanması gerektiği uyarısı.

Şimdi yaşama sevgisi ve sevincine tamamen odaklanmış haldeyim. Hayatla birlikte akıyorum. İç huzuruna sahibim.

**Lifli Tümörler
ve Kistler
Bkz. Kadın
Sorunları**

Bir eşin ya da sevgilinin açtığı yarayı beslemek. Dişi egonun bir darbe yemesi.

Bana bu deneyimi çeken düşünce kalıbını bırakıyorum. Hayatımda sadece iyi ve güzel şeyler yaratıyorum.

Lou Gehrig Hastalığı	Bkz. Amyotripik Lateral Skleroz (ALS)	
Lösemi Bkz. Kan Sorunları	İlhamı vahşi bir biçimde yok etme. “Ne yararı var ki?” yaklaşımı.	<i>Eski sınırlamaları aşarak “şimdi”nin özgürlüğünü yaşıyorum. Ben olmak güvenli bir şey.</i>
Lupus (Eritematozus)	Vazgeçmek, pes etmek. Kendini savunmak, hakkını talep etmektense ölmeyi yeğlemek. Öfke ve cezalandırma.	<i>Kendi adıma özgürce ve kolayca konuşuyorum. Kendi gücüme sahip çıkıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Ben özgürüm ve güvendedim.</i>
Makat Bkz. Basurlar	Bırakma noktası. Boşaltma yeri.	<i>Artık ihtiyaç duymadığım şeyleri kolayca ve rahatça bırakıyorum.</i>
-Ağrısı	Suçluluk duygusu. Cezalandırılma arzusu duymak. Kendini yeterince iyi, yeterli bulmamak.	<i>Geçmiş geride kaldı. Şimdi kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.</i>
-Apsesi	Bırakmak istemediğiniz bir şeyle ilgili kızgınlık.	<i>Bırakmak güvenlidir. Sadece artık ihtiyaç duymadığım şeyler bedenimi ve hayatımı terk ediyor.</i>

-Fistül	Gereksiz, değersiz şeyleri tümüyle bırakamamış olmak. Geçmişin çerçöpüne hâlâ tutunmak.	<i>Geçmiş sevgiyle, tamamen bırakıyorum. Özgürüm. Ben sevgiyim.</i>
-Kanaması	Bkz. Anorektal Kanama	
-Kaşınması	Geçmişe ilişkin suçluluk duygusu. Vicdan azabı, pişmanlık.	<i>Kendimi sevgiyle bağışlıyorum. Özgürüm.</i>
Mantar Hastalığı	Durgunlaştırıcı inançlar. Geçmiş bırakmayı reddetmek. Geçmişin bugünü yönetmesine izin vermek.	<i>Sevinçle ve özgürce şimdiki anda yaşıyorum.</i>
Marazi Oluşumlar	Eski incinmeleri, yaraları beslemek. İçerlemeleri biriktirmek.	<i>Kolayca bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve şükür düşünceleriyle ödüllendiriyorum.</i>
Mastit	Bkz. Meme Sorunları	
Mastoidit	Öfke ve düş kırıklığı. Olan bitenleri duymak istememek. Genelde çocuklarda ortaya çıkar. Anlayışı bozan korku.	<i>Tanrısal huzur ve uyum beni kuşatıyor ve içimi kaplıyor. Ben bir huzur, sevgi ve mutluluk vahasıyım. Benim dünyamda her şey yolunda.</i>

Memeler	Annelik etmeyi ve beslemeyi temsil ederler.	<i>Kusursuz bir denge içinde besleniyor ve besliyorum.</i>
-Sorunları Kistleri, Şişleri, Ağrıları (Mastit)	Kendini beslemeyi reddetmek. Herkesi kendi önüne geçirmek. Aşırı annelik etmek. Aşırı korumak. Herkese hükmetme tutumu.	<i>Ben önemliyim. Değerliyim. Artık kendimle ilgileniyor, kendimi sevgi ve sevinçle besliyorum. Başkalarına kendileri olma özgürlüğünü tanıyorum. Hepimiz güvende ve özgürüz.</i>
Menopoz Sorunları	Artık arzu edilmeme korkusu. Yaşlanma korkusu. Kendini reddetmek. Kendini yeterince iyi, yeterli hissetmemek.	<i>Tüm yaş dönemi değişiklikleri sırasında dengeli ve huzurluyum ve bedeni sevgiyle kutsuyorum.</i>
Mide	Besinleri tutar. Yeni fikirleri ve deneyimleri sindirir.	<i>Hayatı rahatça sindiriyorum.</i>
-Bulantısı	Korku. Bir fikri ya da deneyimi reddetmek.	<i>Güvendeyim. Yaşam sürecinin bana sadece hayırlı olanı getireceğine inanıyorum.</i>
-Ekşimesi	Korku. Korku. Korku. Sıkıştırıcı korku.	<i>Rahatça ve derin nefesler alıyorum. Emin ellerdeyim. Yaşam sürecine güveniyorum.</i>

-Sorunları Bkz. Gastrit, Ülserler	Büyük korku, dehşet. Yeni olandan korkmak. Yeniyi özümseyememek.	<i>Hayat benimle hemfikir. Her gün, her an yeniyi özümsüyorum. Her şey yolunda.</i>
-Ülseri	Korku. Yeterince iyi (yeterli) olmadığına inanmak. Birilerini hoşnut etmeye can atmak.	<i>Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendimle barış içindeyim. Ben harikayım.</i>
Migren Bkz. Baş Ağrıları	Yönetilmekten hoşlanmamak. Yaşamın akışına direnmek. Cinsel korkular. (Ağrı çoğunlukla masturbasyonla giderilebilir.)	<i>Kendimi hayatın akışına bırakıyorum ve hayatın tüm ihtiyaçlarımı kolayca ve rahatça sağlamasına izin veriyorum. Hayat benim için var.</i>
Mononükleoz (Pfeiffer Hast.) Öpüşme Hast.)	Sevgi ve takdir göremediği için öfke duymak. Artık kendini umursamamak.	<i>Ben kendimi seviyor, takdir ediyor ve kendime iyi bakıyorum. Ben yeterliyim.</i>
Multipl Skleroz	Zihinsel katılık, katı yüreklilik, demir irade, eğilmezlik. Korku.	<i>Sevecen, sevinçli düşünceler seçerek sevecen, mutlu bir dünya yaratıyorum. Güvende ve özgürüm.</i>
Nasırlar	Geçmişin acısına inatçı bir biçimde tutunan katılaştırmış düşünceler.	<i>Geçmişten kurtularak ilerliyorum. Güvendedim, özgürüm.</i>

-Geniş Yüzeyli
Nasırlar

Katılaşmış kavramlar ve fikirler.
Katılaşmış korku.

Yeni fikirleri ve yeni yolları görmek ve deneyimlemek güvenli bir şeydir. Hayırlı olana açığım ve onu kabul etmeye hazırım.

Nefrit
Bkz. Bright
Hastalığı

Düş kırıklığına ve başarısızlığa aşırı tepki göstermek.

Hayatımda sadece doğru eylemler gerçekleşiyor. Eskiye bırakıyor ve yeniye iyi karşılıyorum. Her şey yolunda.

Nevralji

Bir suç için cezalandırmak. Bir iletişim nedeniyle çok büyük acı duymak.

Kendimi bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Sevgiyle iletişim kuruyorum.

Nezle
(Üst Solunum
Yolu Hastalığı)
Bkz. Solunum
Yolları
Hastalıkları

Aynı anda çok fazla şeyin olup bitmesi. Zihinsel karmaşa, düzensizlik. Küçük incinmeler. “Her kış üç kere nezle olurum” türü inanç.

Zihnimin gevşeyip rahatlamasına izin veriyorum. İçimde ve çevremde berraklık ve uyum var. Her şey yolunda.

Omurga

Hayatın esnek desteği.

Ben Hayat tarafından destekleniyorum.

Omurga Eğriliği

(Skolyoz, Kifoz)

Bkz. Omuzların

ve Sırtın

Yuvarlaklığı

Hayatın desteğiyle akma yeteneğinden yoksunluk. Korku ve eski fikirlere tutunmaya çalışmak. Hayata güvenmemek. Bütünlükten yoksunluk. Kesin kanılar edinme cesareti gösterememek.

Tüm korkulardan kurtuluyorum. Artık yaşam sürecine güveniyorum. Hayatın benim için var olduğunu biliyorum. Sevgiyle, kendinden emin ve dik duruyorum.

**Omurilik
Zarlarının
Yangısı**

Hayat hakkında öfkeli düşünüş ve hiddet.

Tüm suçlamayı bırakıyorum ve hayatın dinginliğini ve sevincini kabul ediyorum.

Omuzlar

Bkz. Eklemler,

Omuzların

Yuvarlaklığı

Yaşam deneyimlerimizi sevinçle sürdürme yeteneğimizi temsil ederler. Hayatı kendi tutumumuzla bir yük haline getiririz.

Tüm deneyimlerimin sevinçli ve sevgi dolu olmasına izin vermeyi seçiyorum.

**Omuzların ve
Sırtın
Yuvarlaklığı**

(Kamburun

Çıkması) Bkz.

Omurga Eğriliği

Hayatın yüklerini taşımak. Kendini çaresiz ve umutsuz hissetmek.

Sırtım dik ve özgürüm. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Hayatım her geçen gün daha da iyileşiyor.

Orak Hücreli Anemi	Yeterince iyi, yeterli olmadığı inancının yaşam sevincini yok etmesi.	<i>Bu çocuk yaşam sevincini yaşıyor, soluyor ve sevgi tarafından besleniyor. Tanrı her gün mucizeler yaratır.</i>
Osteomiyelit Bkz. Kemik Sorunları	Hayatın yapısından dolayı öfke ve düş kırıklığı. Kendini desteksiz hissetmek.	<i>Yaşam süreciyle barış içindeyim ve ona güveniyorum. Emin ellerde ve güvendeyim.</i>
Osteoporoz Bkz. Kemik Sorunları	Hayatta artık hiçbir desteğinin kalmadığına inanmak.	<i>Kendi kendimin desteğiyim ve Hayat beni beklenmedik, sevecen biçimlerde destekliyor.</i>
Ödem Bkz. Şişlik, Su Toplanması	Kimi ya da neyi bırakmak istemiyorsunuz?	<i>Geçmiş isteyerek bırakıyorum. Bırakmak benim için güvenli bir şeydir. Artık özgürüm.</i>
Öksürükler Bkz. Solunum Yolları Hastalıkları	Dünyaya bağırma arzusu: “Beni görün! Beni dinleyin!”	<i>Ben en olumlu biçimlerde önemseniyor ve takdir ediliyorum. Ben seviliyorum.</i>
Ölüm	Yaşam filmini terk etmeyi temsil eder.	<i>Yeni deneyim düzeylerine doğru sevinçle ilerliyorum. Her şey yolunda.</i>

Paget Hastalığı	Kendine destek olacak hiçbir dayanağın kalmadığını hissetmek. “Kimse beni umursamıyor” inancı.	<i>Hayatın beni olağanüstü ve görkemli bir biçimde desteklediğini biliyorum. Hayat beni seviyor ve önemsiyor.</i>
Pamukçuk Bkz. Candida, Ağız, Vajinal Mantar Hast.	Yanlış kararlar verdiği için kendine öfkelenmek.	<i>Değiştirmekte özgür olduğumu bile-rek, verdiğim kararları sevgiyle kabul ediyorum. Güvendeyim.</i>
Panik	Korku. Yaşam akışına uyamamak.	<i>Ben muktedir ve güçlüyüm. Hayatım-daki tüm durumlarla başa çıkabili-rim. Ne yapacağımı bilirim.</i>
Pankreas	Hayatın tatlılığını, hoşluğunu temsil eder.	<i>Hayatım hoş ve tatlıdır.</i>
-Yangısı (Pankreatit)	Reddetmek. Hayat tatlılığını yitirmiş görüldüğü için öfke ve düş kırıklığı hissetmek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve tek başıma hayatımda tatlılık ve sevinç yaratıyorum.</i>
Paralizi (Genel Felç) Bkz. Felç	Korku. Dehşet. Bir durumdan ya da bir kişiden kaçış. Direnmek.	<i>Tüm yaşamla birim. Her durum için tam anlamıyla yeterliyim.</i>

Parazitler	Gücünü başkalarına teslim etmek, onların idareyi ele geçirmelerine izin vermek.	<i>Gücümü sevgiyle geri alıyor ve tüm parazitlerden kurtuluyorum.</i>
Parkinson Hastalığı Bkz. Felç	Korku ve herkesi, her şeyi kontrol altında tutmak için yoğun bir arzu duymak.	<i>Güvende olduğumu bilerek gevşiyorum. Hayat bana güveniyor ve ben de yaşam sürecine güveniyorum.</i>
Parmaklar	Hayatın ayrıntılarını temsil ederler. Hangi parmakta bir sorun başgösterirse, o parmağın temsil ettiği konuda rahatlamamız iyi olur.	<i>Hayat ayrıntılarıyla barış içindeyim. (Hayatın ayrıntılarında rahat ve huzurluyum.)</i>
-Başparmak	Zekâyı ve endişeyi temsil eder.	<i>Zihnim sükûnet içinde.</i>
-İşaret Parmağı	Egoyu ve korkuyu temsil eder.	<i>Güvende ve emin ellerdeyim.</i>
-Orta Parmak	Öfkeyi ve cinselliği temsil eder.	<i>Cinselliğimde rahatım.</i>
-Yüzük Parmağı	Birleşmeleri ve kederi temsil eder.	<i>Sükûnet dolu bir sevecenliğe sahibim.</i>
-Küçük Parmak	Aileyi ve üstlenilen rolleri (kendini benzetmeleri) temsil eder.	<i>Hayat ailesinde ben kendimim, kendim olarak varım.</i>

Pis Kokan Nefes Bkz. Ağız Kokusu	Yoz tutumlar, pis dedikoduculuk, çirkin düşünmek.	<i>Nezaket ve sevgiyle konuşuyorum. Ağzımdan sadece güzel sözler çıkıyor.</i>
Piyelonefrit	Bkz. İdrar Yolları Enfeksiyonları	
Piyore (Periyodontit)	Kararlar verememek yüzünden öfke duymak. Karakter zayıflığı, kararlılıktan yoksunluk.	<i>Kendimi beğeniyor ve onaylıyorum, aldığım kararlar benim için daima kusursuzdur.</i>
Prostat	Erkeksi Prensibi temsil eder.	<i>Erkekliğimi kabul ediyorum, erkekliğimden hoşnutum.</i>
-Sorunları	Erkekliği zayıf düşüren zihinsel korkular. Vazgeçmek. Cinsel baskı ve suçluluk duygusu. Yaşlanmaya inanmak.	<i>Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendi gücümü kabul ediyorum. Ruhen ebediyen gencim.</i>
Psikiyatrik Hastalık	Bkz. Delilik	
Rahim	Yaratıcılığın yuvasını temsil eder.	<i>Ben bedenimde kendi yuvamdayım.</i>
Raşitizm	Duygusal olarak kötü ya da yetersiz beslenmek. Sevgiden ve güvenlikten yoksunluk.	<i>Güvendeyim ve bizzat Evrenin sevgisi tarafından besleniyorum.</i>

Rektum	Bkz. Makat	
Romatizma	Kendini mağdur edilmiş hissetmek. Sevgi yokluğu. Kronik acılık. İçerlemek.	<i>Kendi deneyimlerimi kendim yarattım. Kendimi ve başkalarını sevdikçe ve onayladıkça, deneyimlerim de daha iyi hale geliyor.</i>
Romatoid Artrit	Otoriteyi ağır bir biçimde eleştirmek. Kendini çok istismar edilmiş hissetmek.	<i>Ben kendi kendimin otoritesiyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayat güzel.</i>
Saçkıran	Başkalarının canınızı sıkmalarına, sizi sinirlendirmelerine izin vermeniz. Kendinizi yeterince iyi ya da temiz hissetmemeniz.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hiç kimse, hiçbir yer ya da hiçbir şey benim üzerimde bir güce sahip değil. Özgürüm.</i>
Safra Kesesi Taşları (Kolelityazis)	Acılık, keskinlik. Katı düşünceler. Suçlamak, mahkûm etmek. Kibir.	<i>Geçmişi sevinçle geride bırakıyorum. Hayat tatlı, ben de tatlıyım.</i>
Sağırılık	Reddetmek, inatçılık, kendini tecrit etmek. Duymak istemediğiniz nedir? “Beni rahatsız etmeyin.”	<i>Tanrısız olanı dinliyorum (her şey Onun sesidir) ve işittiğim her şey bana sevinç veriyor. Ben her şeyle birim.</i>

Salgı Bezleri	Tutma merkezlerini temsil ederler. Marşa basma faaliyeti.	<i>Ben kendi dünyamda yaratıcı bir gücüm.</i>
-Sorunları	Harekete geçirici, ileriye yöneltici fikirlerin zayıf dağılımı. Kendini tutmak, çekinmek.	<i>Gereksindiğim tüm Tanrısal fikirlere ve faaliyete sahibim. Hemen ileri doğru harekete geçiyorum.</i>
Saman Nezlesi Bkz. Alerjiler	Duygusal tıkanıklık. Takvimden korkmak. Kendini baskı altında hissetmek. Suçluluk duygusu.	<i>TÜM HAYAT ile birim. Her zaman güvendeyim.</i>
Sara	Bkz. Epilepsi	
Sarılık Bkz. Karaciğer Sorunları	İçsel ve dışsal önyargı. Dengesiz muhakeme.	<i>Kendim de dahil, tüm insanlar için hoşgörü, şefkat ve sevgi duyuyorum.</i>
Sarkık Yüz Hatları	Sarkık yüz hatları zihindeki çöker-tici düşüncelerden kaynaklanır. Hayata içerlemek.	<i>Yaşama sevincini ifade ediyor ve her günün her anından zevk almama izin veriyorum. Yeniden gençleşiyorum.</i>
Sedef Hastalığı (Psoriyazis) Bkz. Cilt Sorunları	İncitilmekten korkmak. Kendi duyularını uyuşturmak. Duygularının sorumluluğunu kabullenmeyi reddetmek.	<i>Hayatın sevinçlerine karşı istekliyim. Hayatta benim için en iyi olanı hak ve kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>

Selülit	Biriktirilmiş öfke ve kendini ceza landırmak.	<i>Başkalarını bağışlıyorum. Kendimi bağışlıyorum. Hayatı sevmekte ve ondan zevk almakta özgürüm.</i>
Serebral Palsi Bkz. Felç	Aileyi bir sevgi eylemi içinde birleştirme ihtiyacı.	<i>Birlik içinde, sevgi dolu ve huzurlu bir aile yaşamına katkıda bulunuyorum. Her şey yolunda.</i>
Serebrovasküler Olay	Bkz. İnme	
Sırt	Hayatın desteğini temsil eder.	<i>Hayatın beni her zaman desteklediğini biliyorum.</i>
Sırt Sorunları		
-Alt	Para konusunda korku. Malî destekten yoksunluk.	<i>Yaşam sürecine güveniyorum. Tüm ihtiyaçlarım daima karşılanıyor. Güvenedeyim.</i>
-Orta	Suçluluk duygusu. Geçmişteki şeylere saplanıp kalmak.	<i>Geçmişî bırakıyorum. Kalbimde sevgiyle ilerlemekte özgürüm.</i>
-Üst	Duygusal destekten yoksunluk. Sevilmediğini hissetmek. Bu yüzden kendi sevgisini esirgemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayat beni seviyor ve destekliyor.</i>

Sıtma	Doğayla ve hayatla olan dengeyi yitirmek.	<i>Tüm hayatımla birlik ve denge içindeyim. Güvendeyim.</i>
Sızılar	Sevgi ve destek bulma özlemi.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Sevecen ve sevilebilecek bir insanım.</i>
Siğiller	Nefretin küçük dışa vurumları. Çirkin olduğuna inanmak.	<i>Ben Hayatın sevgi ve güzelliğinin tam ifadesiyim.</i>
Sinir Bozukluğu	Ben-merkezcilik (hep kendini düşünmek). İletişim kanallarını kapatmak.	<i>Kalbimi açıyor ve sadece sevgi dolu iletişim yaratıyorum. Güvendeyim. İyiyim.</i>
Sinirler	İletişimi temsil ederler. Alıcı ve aktarıcılar.	<i>Rahatça ve sevinçle iletişim kuruyorum.</i>
Sinirlilik	Korku, endişe, mücadele, acele etme. Yaşam sürecine güvenmemek.	<i>Ben sonsuza dek süreceğim, ebedi bir yolculukta'yım ve yeterince bol zamana sahibim. Kalpten iletişim kuruyorum. Her şey yolunda.</i>
Sinüs Sorunları (Sinüzit)	Yakın bir kişiye sinirlenmek (sinirlendirici bir yakının varlığı).	<i>Huzur ve uyumun her zaman içimi kapladığını ve beni kuşattığını ilân ediyorum. Her şey yolunda.</i>

Sistit Bkz. İdrar Kesesi Sorunları

Sivilceler Küçük öfke patlamaları

Bkz. Ciltteki Siyah
ve Beyaz Başlı Yağ
Birikintileri

*Düşüncelerimi yatıştırıyorum ve ben
sakinim.*

Siyatik İkiyüzlü olmak. Para ve gelecekle
ilgili korku.

*Benim için daha hayırlı olana doğru
ilerliyorum. Her yerde benim için ha-
yırlı şeyler var ve ben güvendeyim.*

Soluk Alma Hayatı içine alma yeteneğini temsil
eder.

*Hayatı seviyorum. Yaşamak güvenli
bir şeydir.*

Solunum Sorunları Hayatı bütünüyle içine almaktan
korkmak veya bunu reddetmek.
Bkz. Boğulma Hayatta bir yer tutma, hatta var
Krizleri, Aşırı olma hakkını bile kendinde göre-
Hızlı ve Derin memek.
Solunum

*Tam olarak ve rahatça yaşamak be-
nim doğuştan kazandığım bir haktır.
Sevilmeye değerim. Şimdi hayatı tam
olarak yaşamayı seçiyorum.*

Solunum Yolları Hastalıkları Hayatı bütünüyle içine almaktan
korkmak.

Bkz. Bronşit, Grip,
Nezle, Öksürük

Güvendeyim. Hayatımı seviyorum.

Spazmlar	Korkuyla düşüncelerimizi sıkıştır- mak.	<i>Serbest bırakıyorum, gevşeyip rahatlı- yorum. Hayatta güvendeyim.</i>
Su Toplanması Bkz. Ödem, Şişlik	Neyi kaybetmekten korkuyorsu- nuz?	<i>İsteyerek ve sevinçle bırakıyorum.</i>
Şirpençe Bkz. Çıbanlar	Kişisel olarak uğranılan haksızlık- larla ilgili zehirli öfke.	<i>Geçmişi bırakıyor ve zamanın hayatı- mın her alanını iyileştirmesine izin veriyorum.</i>
Şişlik Bkz. Ödem, Su Toplanması	Düşünüşünde saplanıp kalmak. Tı- kanmış, acı verici fikirler.	<i>Düşüncelerim özgürce ve kolayca akı- yor.</i>
Şişman(lık) Bkz. Aşırı Kiloluluk	Aşırı duyarlılık. Çoğunlukla korku- yu temsil eder ve kişinin korunma ihtiyacı duyduğunu gösterir. Korku gizli bir öfkeyi ve bağışlamaya gös- terilen direnci saklayan bir örtü de olabilir.	<i>Ben Tanrısal Sevgi tarafından koru- nuyorum. Daima güvende ve emin el- lerdeyim. Büyümeye ve hayatımın so- rumluluğunu üstlenmeye hazırım. Di- ğerlerini bağışlıyorum ve şimdi haya- tımı istediğim biçimde yaratıyorum.</i>
-Kalçalar	Ebeveynlere duyulan inatçı öfke bi- rikimleri.	<i>Geçmişi bağışlamaya hazırım. Ebe- veynlerimin sınırlamalarının ötesine geçmek benim için güvenli bir şey.</i>

-Karın	Yeterince bakılıp beslenmediği için öfke duymak.	<i>Kendimi ruhsal gıdayla besliyorum; doyum içinde ve özgürüm.</i>
-Kollar	Kendisinden sevgi esirgendiği için öfke duymak.	<i>İstediğim tüm sevgiyi yaratmak benim için güvenli bir şey.</i>
-Uyluklar	Çocukluk dönemine ait, bastırılmış yoğun öfke birikimi. Çoğunlukla babaya duyulan gazap.	<i>Babamı sevgiden yoksun bir çocuk olarak görüyor ve onu kolayca bağışlıyorum. Her ikimiz de özgürüz.</i>
Tansiyon	Bkz. Kan Basıncı	
Taşıt Tutması Bkz. Hareket Tutması	Korku. Tutsaklık. Kapana kısıldığını hissetmek.	<i>Her zaman ve her yerde kolaylıkla hareket ediyorum. Beni sadece sevgi kuşatıyor.</i>
Tenya	Bir kurban olduğuna veya kirli olduğuna güçlü bir biçimde inanmak. Başkalarının görünüşteki tutumları karşısında kendini çaresiz hissetmek.	<i>Başkaları sadece benim kendimle ilgili güzel duygularımı yansıtıyorlar. Kendimi olduğum gibi seviyor, beğeniyor ve onaylıyor.</i>
Testisler	Erkeksi prensipler. Erkeklik.	<i>Bir erkek olmak güvenli bir şey.</i>

Tetanos Bkz. Çene Kasılması	Öfkeli, irinli düşünceleri salıverme ihtiyacı.	<i>Sevginin kalbimden akararak içimi yıkamasına, bedenimin her parçasını ve duygularımı arındırıp iyileştirmesine izin veriyorum.</i>
Tırmalamalar (Tahriş Edici Kaşıma)	Hayatın sizi hırpaladığını, hayatın bir aldatmaca olduğunu ve aldatıldığınızı hissetmeniz.	<i>Hayatın bana gösterdiği cömertlik için minnettarım. Ben kutlu bir varlığım.</i>
Tırnaklar	Korunmayı temsil ederler.	<i>Elimi güvenle uzatıyorum.</i>
Tırnak Yeme	Düş kırıklığı. Kendini yiyip durmak. Genelde bir ebeveynin inadına yapılır.	<i>Büyümem güvenli bir şey. Artık kendi hayatımı sevinçle ve kolaylıkla yönetiyorum.</i>
Tikler, Seğirmeler	Korku. Başkaları tarafından gözetlendiği hissi.	<i>Tüm Hayat beni beğeniyor ve onaylıyor. Her şey yolunda. Güvendeyim.</i>
Timüs	Bağışıklık sistemini yöneten salgı bezi. Hayat tarafından saldırıya uğradığını hissetmek. “Onlar dışarıda bana saldırmak için bekliyorlar” duygusu.	<i>Sevgi dolu düşüncelerim bağışıklık sistemimi güçlü tutar. İçeride ve dışarıda güvendeyim. Kendimi sevgiyle dinliyorum.</i>

Tiroid Bkz. Guatr Hipertiroidizm, Hipotiroidizm	Aşağılanmak. “Yapmak istediklerimi asla yapamayacağım. Benim sıram ne zaman gelecek?”	<i>Eski sınırlamaları aşıyor ve artık kendini özgür ve yaratıcı bir biçimde ifade etmeme izin veriyorum.</i>
Tutulmalar (Sertleşmeler)	Katı, inatçı düşünüş.	<i>Esnek düşünebilecek kadar güvendesim.</i>
Tümörler	Eski yaraları ve şokları beslemek. Vicdan azabı, pişmanlık birikimi.	<i>Geçmiş sevgiyle bırakıyor ve dikkatini bu yeni güne çeviriyorum. Her şey yolunda.</i>
Uçuklar Bkz. Basit Uçuk	Öfkeli sözcükleri kafada kurup, onları ifade etmekten korkmak.	<i>Ben sadece huzur verici deneyimler yaratırım, çünkü kendimi seviyorum. Her şey yolunda.</i>
-Basit Uçuk (dudaklarda)	Şikâyet etmek için yanıp tutuşmak. Söylenmemiş acı ve sert sözler.	<i>Ben sadece sevgi sözcükleri düşünür ve söylerim. Hayatla barış içindeyim.</i>
-Üreme Organlarında Uçuk Bkz. Zührevi Hastalık	Cinsel suça dair toplumsal inancı benimsemek ve cezalandırılma ihtiyacı duymak. Toplumdan utanmak. Cezalandırıcı bir Tanrı'ya inanmak. Cinsel organı reddetmek.	<i>Benim Tanrı anlayışım beni destekliyor. Ben normal ve doğallım. Kendi cinselliğimden ve bedenimden hoşnutum. Ben harikayım.</i>

Uyku Hastalığı (Narkolepsi)	Başa çıkamamak. Aşırı korku. Kaçıp kurtulmak istemek. Burada olmak istememek.	<i>Tanrısal bilgeliğin ve rehberliğin beni her zaman koruduğuna güveniyorum. Emin ellerdeyim.</i>
Uykusuzluk	Korku. Yaşam sürecine güvenmemek. Suçluluk duygusu.	<i>Günü sevgiyle bırakıyor ve yarının kendi başının çaresine bakacağını bilerek dingin bir uykuya dalıyorum.</i>
Uyuz	Hastalıklı düşünme biçimi. Başkalarının canınızı sıkmalarına, sizi sinirlendirmelerine izin vermeniz.	<i>Ben hayatın canlı, sevecen, sevinçli ifadesiyim. Ben kendi kendimin efendisiyim.</i>
Ülserler Bkz. Mide Ülseri Mide Sorunları	Korku. Yeterince iyi, yeterli olmadığına güçlü bir biçimde inanmak. Sizi yiyip duran şey nedir?	<i>Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Huzur içindeyim. Sakinim. Her şey yolunda.</i>
Üreme Organları -Sorunları	Erkek ve dişi prensipleri temsil ederler.	<i>Kendim olmak güvenli bir şey.</i>
	Yeterince iyi, yeterli olamama endişesi.	<i>Hayatı ifade edişimden memnunum. Olduğum halimle mükemmelim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Üretrit	Bkz. İdrar Yolu Yangısı	

Ürtiker (Kurdeşen) Bkz. İsilik	Küçük, gizli korkular. Pireyi deve yapmak.	<i>Hayatımın her köşesine barış ve huzur taşıyorum.</i>
Üşüyüp Titreme	Zihinsel olarak içe çekilmek. Geri çekilme, bir kenara çekilme arzusu. “Beni yalnız bırakın.”	<i>Her zaman emin ellerde ve güvende-yim. Sevgi beni kuşatıyor ve koruyor. Her şey yolunda.</i>
Vajinal Mantar Enfeksiyonu Bkz. Candida, Pamukçuk	Kendi ihtiyaçlarınızı yadsımak. Kendinizi desteklememek.	<i>Şimdi kendimi sevecen ve sevinçli biçimlerde desteklemeyi seçiyorum.</i>
Vajinit (Vajina Yangısı) Bkz. Kadın Hastalıkları, Beyaz Akıntı	Sevgiliye ya da eşe öfke duymak. Cinsel suçluluk duygusu. Kendini cezalandırmak.	<i>Başkaları benim kendime duyduğum sevgi ve takdiri yansıtıyorlar. Cinsel-liğimden hoşnutum.</i>
Varisli Damarlar	Nefret ettiği bir durumda bulunmak. Cesaretinin kırılması. Gücünden fazla çalıştığını ve taşıyabileceğinden fazla yük yüklendiğini hissetmek.	<i>Gerçek içinde duruyor ve sevinçle yaşıyıp hareket ediyorum. Hayatı seviyorum ve özgürce dolaşıyorum.</i>

Verem	Bencilikten ağır ağır eriyip bitmek. Hükmedicilik. Acımasız düşünceler. İntikam almak.	<i>Kendimi sevip onaylarken, içinde yaşayacak mutlu ve huzurlu bir dünya da yaratıyorum.</i>
Vertigo	Bkz. Baş Dönmesi	
Viral Enfeksiyonlar Bkz. Enfeksiyon	Hayatında sevinçten yoksunluk. Acılık duygusu.	<i>Sevincin hayatımda özgürce akmasına sevgiyle izin veriyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Vitiligo	Kendini tümüyle her şeyin dışında hissetmek. Bir şeye, bir gruba ait olmama duygusu.	<i>Ben Hayatın tam merkezindeyim ve hayata Sevgiyle bağlıyım.</i>
Vulva	Savunmasızlığı temsil eder.	<i>Savunmasız olmak güvenli bir şeydir.</i>
Yangı (Enflamasyon)	Korku. Son derece öfkelenmek. Öfkeli düşünmek.	<i>Ben sükûnet içinde ve kendi merkezimde kalarak düşünürüm.</i>
Yangılı Hastalıklar	Hayatınızda gördüğünüz koşullar karşısında öfke ve düş kırıklığı hissetmeniz.	<i>Tüm eleştiri kalıplarını değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>

Yanmalar (Beden Isısının Yükselmesi)	Yakıcı öfke. Öfkeyle için için yanmak.	<i>Kendi içimde ve çevremde sadece huzur ve uyum yaratıyorum. Kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum.</i>
Yaralar Bkz. Kesikler, Bereler	Kendine kızmak. Suçluluk duymak.	<i>Kendimi bağışlıyor ve kendimi sevmeyi seçiyorum.</i>
Yaşlanma Sorunları	Toplumsal inançlar. Eski tarz düşünmek. İnsanın kendisi olmaktan korkması. Şimdi'nin reddedilmesi.	<i>Kendimi her yaşta seviyor ve kabulleniyorum. Hayatın her anı mükemmeldir.</i>
Yirmi Yaş Dışının Çene Kemigine Kaynaması	Sağlam bir temel yaratmak için kendinize zihinsel boşluk tanımanız.	<i>Bilincimi hayatın genişlemesine açıyorum. Büyümem ve değişmem için yeteri kadar yer var.</i>
Yorgunluk	Direnme, can sıkıntısı. İnsanın yaptığı işi sevmemesi.	<i>Hayat bana coşku veriyor; istek ve enerji doluyum.</i>
Yumrular (Nodüller)	Egonun kariyerle ilgili olarak içermesi, düş kırıklığına uğraması, incinmesi.	<i>Zihnimden, bu ertelemeye neden olan düşünce kalıbını atıyor ve artık başariya ulaşmama izin veriyorum.</i>

Yumurtalıklar	Yaratma noktasını temsil ederler. Yaratıcılık.	<i>Yaratıcı akışımda dengeliyim.</i>
Yüz	Dünyaya gösterdiğimiz şeyi temsil eder.	<i>Ben olmak güvenli bir şey. Kendimi olduğum gibi ifade ediyorum.</i>
Yüz Felci Bkz. Felç, Paralizi	Öfke üzerinde aşırı kontrol. Duygularını ifade etmek istememek.	<i>Duygularımı ifade etmek güvenli bir şeydir. Kendimi bağışlıyorum.</i>
Zatürree Bkz. Akciğer Sorunları	Umutsuzluk. Hayattan yorgun düşmüşlük. İyileşmesine izin verilmemiş olan duygusal yaralar.	<i>Hayatın soluğu ve zekâsıyla dolu Tanrısal fikirleri rahatça içime alıyorum. Bu yeni bir andır.</i>
Zehirli Sarmaşık Kaşıntısı ve Döküntüsü	Kendini savunmasız ve saldırıya açık hissetmek.	<i>Ben güçlüyüm, emin ellerde ve güven-deyim. Her şey yolunda.</i>
Zona (Suçiçeği)	Ayakkabının öteki tekinin de düşmesini beklemek. Korku ve gerilim. Aşırı duyarlılık.	<i>Gevşiyorum, huzur içindeyim, çünkü yaşam sürecine güveniyorum. Benim dünyamda her şey yolunda.</i>
Zührevi Hastalık Bkz. AIDS, Belsoğukluğu, Uçuklar, Frengi	Cinsel suçluluk duygusu. Cezalandırılma ihtiyacı duyma. Cinsel organın günahkâr veya pis olduğuna inanma. Birisini taciz etmiş olma.	<i>Cinselliğimi ve onun ifadesini sevgi ve sevinçle kabulleniyorum. Sadece beni destekleyen ve kendimi iyi hissettiren düşünceleri kabul ediyorum.</i>

Louise'den Son Bir Not

Sevgili okurlar, bu yolculuğa benimle birlikte çıktığınız için teşekkür ederim.

Mona Lisa ile birlikte bu kitabı yaratmak bana kendi çalışmam hakkında daha fazla şey öğrenme konusunda büyük bir fırsat verdi, Şimdi yıllardır öğretmekte olduğum şeyle ilgili olarak çok daha derin bir anlayışa sahibim. Hem sağlıktaki hem de hastalıktaki kalıpların derinliğini ve onların hayatlarımızı nasıl etkilediğini görüyorum. Ve düşüncelerimizin, duygularımızın ve sağlığımızın ne kadar birbirine bağlı olduğunu daha da canlı biçimde görüyorum,

Bu kitaptaki bilgiyi sağlıklı ve mutlu bir yaşam yaratmak için kullanacağınızı biliyorum. Bu, kişisel şifanın yeni bir dalgasıdır!

Birinci Duygusal Merkez

1. M.L. Laudenslager et al., "Suppression of Specific Antibody Production by Inescapable Shock," *Brain, Behavior, and Immunity* 2, no. 2 (June 1988): 92-101; M.L. Laudenslager et al., "Suppressed Immune Response In Infant Monkeys Associated with Maternal Separation," *Behavioral Neural Biology* 36, no. 1 (September 1982): 40-48; S. Cohen and T. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no.2 (September 1985): 310-357; J. Kiecolt-Glaser et al., "Psychosocial Modifiers of Immuno-competence in Medical Students," *Psychosomatic Medicine* 46, no. 1 (January 1984): 7-14; M. Seligmen et al., "Coping Behavior," *Behaviour Research and Therapy* 18, no. 5 (1980): 459-512.
2. M. Mussolino, "Depression and Hip Fractures Risk," *Public Health Reports* 120, no. 1 (January-February 2005): 71-75; J. Serovich et al., "The role of Family and Friend Social Support in Reducing Emotional Distress Among HIV-positive Women," *AIDS Care* 13, no. 3 (June 2001): 335-341; P. Solomon et al., eds., *Sensory Deprivation* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961); E. Lindemann, "The Symptomatology and Management of Acute Grief," *American Journal of Psychiatry* 101 (1944): 141-148.
3. G. Luce, *Biological Rhythms in Psychiatry and Medicine*, *Public Health Service Publication No. 288* (Washington, D.C.: National Institutes of Mental Health, 1970); J. Vernikos-Danellis and C.M. Wingest, "The Importance of Social Cues in the Regulation of Plasma Cortisol in Man," in A. Reinberg and F. Halbers, eds., *Chronopharmacology* (New York: Pergamon, 1979).
4. M. Moore-Ede et al., *The Clocks That Time Us* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961).
5. J. Chiang et al., "Negative and Competitive Social Interactions are Related to Heightened Proinflammatory Cytokine Activity," *Proceedings of National Academy of Sciences of the USA* 109, no. 6 (February 7, 2012): 1878-1882; S. Hayley, "Toward an Anti-inflammatory Strategy for Depression," *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 5 (April 2011): 19; F. Eskandari et al., "Low Bone Mass in Premenopausal Women With Depression," *Archives of Internal Medicine* 167, no. 21 (November 26, 2007): 2329-2336.
6. L. LeShan, "An Emotional Life-History Pattern Associated with Neoplastic Disease," *Annals of the New York Academy of Sciences* 125, no 3 (January 21, 1966): 780-793.
7. R. Schuster et al., "The Influence of Depression of the Progression of HIV: Direct and Indirect Effects," *Behavior Modification* 36, no. 2 (March 2012):

123-145; J.R. Walker et al., "Psychiatric Disorders in Patients with Immune-Mediated Inflammatory Diseases: Prevalence, Association with Disease Activity, and Overall Patient Well-Being," *Journal of Rheumatology Supplement* 88 (November 2011): 31-35; D. Umberson and J.K. Montez, "Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy," *Journal of Health and Social Behavior* 51 (2010): S54-S66; M. Hofer, "Relationships as Regulators," *Psychosomatic Medicine* 46, no. 3 (May 1984): 183-197; C.B. Thomas et al., "Family Attitudes Reported in Youth as Potential Predictors of Cancer," *Psychosomatic Medicine* 41 (June 1979): 287-302; C.B. Thomas and K.R. Duszynski, "Closeness to Parents and the Family Constellation in a Prospective Study of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Malignant Tumor, Hypertension and Coronary Heart Disease," *Johns Hopkins Medical Journal* 134, no. 5 (May 1974): 251-70; C.B. Thomas and R.L. Greenstreet, "Psychobiological Characteristics in Youth as Predictors of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Hypertension, Coronary Heart Disease and Tumor," *Johns Hopkins Medical Journal* 132, no. 1 (January 1973): 16-43; L.D. Egbert et al., "Reduction of Post-operative Pain by Encouragement and Instruction of Patients," *New England Journal of Medicine* 270 (April 16, 1964): 825-827.

8. F. Poot et al., "A Case-control Study on Family Dysfunction in Patients with Alopecia Areata, Psoriasis and Atopic Dermatitis," *Acta Dermato-Venereologica* 91, no. 4 (June 2011): 415-421.

9. S. Cohen et al., "Social Ties and Susceptibility to the Common Cold," *Journal of the American Medical Association* 277, no. 24 (June 25, 1997): 1940-1944; J. House et al., "Social Relationships and Health," *Science* 241, no. 4865 (July 29, 1988): 540-545; L.D. Egbert et al., "Reduction of Postoperative Pain by Encouragement and Instruction of Patients. A Study of Doctor-Patient Rapport," *New England Journal of Medicine* 16 (April 1964): 825-827.

10. R.P. Greenberg and P.J. Dattore, "The relationship Between Dependency and the Development of Cancer," *Psychosomatic Medicine* 43, no. 1 (February 1981): 35-43.

11. T.M. Vogt et al., "Social Networks as Predictors of Ischemic Heart Disease, Cancer, Stroke, and Hypertension: Incidence, Survival and Mortality," *Journal of Clinical Epidemiology* 45, no. 6 (June 1992): 659-666; L.F. Berkman and S.L. Syme, "Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine Year Follow-up Study of Alameda County Residents," *American Journal of Epidemiology* 109, no. 2 (February 1979): 186-204; S.B. Friedman et al., "Differential Susceptibility to a Viral Agent in Mice Housed Alone or in Groups," *Psychosomatic Medicine* 32, no. 3 (May-June 1970): 285-299.

12. U. Schweiger et al., "Low Lumbar Bone Mineral Density in Patients with Major Depression: Evidence of Increased Bone Loss at Follow-Up," *American Journal of Psychiatry* 157, no. 1 (January 2000): 118-120; U. Schweiger et al., "Low Lumbar Bone Mineral Density in Patients with Major Depression," *American Journal of Psychiatry* 151, no. 11 (November 1994): 1691-1693.

İkinci Duygusal Merkez

1. A. Ambresin et al., "Body Dissatisfaction on Top of Depressive Mood Among Adolescents with Severe Dysmenorrhea," *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* 25, no. 1 February 2012): 19-22.
2. P. Nepomnaschy et al., "Stress and Female Reproductive Function," *American Journal of Human Biology* 16, no. 5 (September-October 2004): 523-532; B. Meaning, "The Emotional Needs of Infertile Couples," *Fertility and Sterility* 34, no. 4 (October 1980): 313-319; B. Sandler, "Emotional Stress and Infertility," *Journal of Psychosomatic Research* 12, no. 1 (June 1968): 51-59; B. Eisner, "Some Psychological Differences between Fertile and Infertile Women," *Journal of Clinical Psychology* 19, no. 4 (October 1963): 391-395; J. Greenhill, "Emotional Factors in Female Infertility," *Obstetrics & Gynecology* 7, no. 6 (June 1956): 602-607.
3. F. Judd et al., "Psychiatric Morbidity in Gynecological Outpatients," *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* 38, no. 6 (June 2012): 905-911; D. Hellhammer et al., "Male Infertility," *Psychosomatic Medicine* 47, no. 1 (January-February 1985): 58-66; R.L. Urry, "Stress and Infertility," in: A.T.K. Cockett and R.L. Urry, eds., *Male Infertility* (New York: Grune & Stratton, 1977), 145-162.
4. Niravi Payne, *The Language of Fertility* (New York: Harmony Books, 1977); Christiane Northrup, *Women's Bodies, Women's Wisdom* (New York: Bantam, 1994), 353; A. Domar et al., "The Prevalence and Predictability of Depression in Infertile Women," *Fertility & Sterility* 58, no. 6 (December 1992): 1158-1163; P. Kemeter, "Studies on Psychosomatic Implications of Infertility on Effects of Emotional Stress on Fertilization and Implantation in In Vitro Fertilization," *Human Reproduction* 3, no. 3 (1988): 341-352; S. Segal et al., "Serotonin and 5-hydroxyindoleacetic Acid in Fertile and Subfertile Men," *Fertility & Sterility* 26, no. 4 (April 1975): 314-316; R. Vanden Burgh et al., "Emotional Illness in Habitual Aborters Following Suturing of Incompetent Os," *Psychosomatic Medicine* 28, no. 3 (1966): 257-263; B. Sandler, "Conception after Adoption," *Fertility & Sterility* 16 (May-June 1965): 313-333; T. Benedek et al., "Some Emotional Factors in Fertility," *Psychosomatic Medicine* 15, no. 5 (1953): 485-498.
5. H.B. Goldstein et al., "Depression, Abuse and Its Relationship to Internal Cystitis," *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction* 19, no. 12 (December 2008): 1683-1686; R. Fry, "Adult Physical Illness and Childhood Sexual Abuse," *Journal of Psychosomatic Research* 37, no. 2 (1993): 89-103; R. Reiter et al., "Correlation between Sexual Abuse and Somatization in Women with Somatic and Nonsomatic Pelvic Pain," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 165, no. 1 (July 1991): 104-109; G. Bachmann et al., "Childhood Sexual Abuse and the Consequences in Adult Women," *Obstetrics and Gynecology* 71, no. 4 (April 1988): 631-642.
6. S. Ehrström et al., "Perceived Stress in Women with Recurrent Vulvovagi-

nal Candidiasis," *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 28, no. 3 (September 2007): 169-176; C. Wira and C. Kauschic, "Mucosal Immunity in the Female Reproductive Tract," in H. Kiyono et al., eds., *Mucosal Vaccines* (New York: Academic Press, 1996); J.L. Herman, *Father-Daughter Incest* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981); R.J. Gross et al., "Borderline Syndrome and Incest in Chronic Pelvic Pain Patients," *International Journal of Psychiatry in Medicine* 10, no. 1 (1980-1981): 79-96; A. Pereya, "The Relationship of Sexual Activity to Cervical Cancer," *Obstetrics & Gynecology* 17, no. 2 (February 1961): 154-159; M. Tarlan and I. Smalheiser, "Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix," *Psychosomatic Medicine* 13, no. 2 (March-April 1951): 117-121.

7. K. Goodkin et al., "Stress and Hopelessness in the Promotion of Cervical Intraepithelial Neoplasia to Invasive Squamous Cell Carcinoma of the Cervix," *Journal of Psychosomatic Research* 30, no. 1 (1986): 67-76; A. Schmale and H. Iker, "Hopelessness as a Predictor of Cervical Cancer," *Social Science & Medicine* 5, no. 2 (April 1971): 95-100; M. Antoni and Goodkin, "Host Moderator Variables in the Promotion of Cervical Neoplasia-I," *Journal of Psychosomatic Research* 32, no. 3 (1988): 327-338; A. Schmale and H. Iker, "The Psychological Setting of Uterine and Cervical Cancer," *Annals of the New York Academy of Sciences* 125 (1966): 807-813; J. Wheeler and B. Caldwell, "Psychological Evaluation of Women with Cancer of the Breast and Cervix," *Psychosomatic Medicine* 17, no. 4 (1955): 256-268; J. Stephenson and W. Grace, "Life Stress and Cancer of the Cervix," *Psychosomatic Medicine* 16, no. 4 (1954): 287-294.

8. S. Currie and J. Wang, "Chronic Back Pain and Major Depression in the General Canadian Population," *Pain* 107, nos. 1 and 2 (January 2004): 54-60; B.B. Wolman, *Psychosomatic Disorders* (New York: Plenum Medical Books, 1988); S. Kasl et al., "The experience of Losing a Job," *Psychosomatic Medicine* 37, no. 2 (March 1975): 106-122; S. Cobb, "Physiological Changes in Men Whose Jobs Were Abolished," *Journal of Psychosomatic Research* 18, no. 4 (August 1974): 245-258; T.H. Holmes and H.G. Wolff, "Life Situations, Emotions, and Backache," *Psychosomatic Medicine* 14, no. 1 (January-February 1952): 18-32.

9. S.J. Linton and L.E. Warg, "Attributions (Beliefs) and Job Dissatisfaction Associated with Back Pain in an Industrial Setting," *Perceptual and Motor Skills* 76, no. 1 (February 1993): 51-62.

10. K. Matsudaira et al., "Potential Risk Factors for New Onset of Back Pain Disability in Japanese Workers: Findings from the Japan Epidemiological Research of Occupation-Related Back Pain Study," *Spine* 37, no. 15 (July 1, 2012): 1324-1333; M.T. Driessen et al., "The Effectiveness of Physical and Organisational Ergonomic Interventions on Low Back Pain and Neck Pain: A Systematic Review," *Occupational and Environmental Medicine* 67, no. 4 (April 2010): 227-285; N. Magnavita, "Perceived Job Strain, Anxiety, Depression and Musculo-Skeletal Disorders in Social Care Workers," *Giornale Italia-*

no di *Medicina del Lavoro ed Ergonomia* 31, no. 1, suppl. A (January-March 2009): A24-A29.

11. S. Saarijarvi et al., "Couple Therapy Improves Mental Well-being in Chronic Lower Back Pain Patients," *Journal of Psychosomatic Research* 36, no. 7 (October 1992): 651-656.

Üçüncü Duygusal Merkez

1. D. O'Malley et al., "Do Interactions Between Stress and Immune Responses Lead to Symptom Exacerbations in Irritable Bowel Syndrome?" *Brain, Behavior, and Immunity* 25, no. 7 (October 2011): 1333-1341; C. Jansson et al., "Stressful Psychosocial Factors and Symptoms of Gastroesophageal Reflux Disease: a Population-based Study in Norway," *Scandinavian Journal of Gastroenterology* 45, no. 1 (2010): 21-29; J. Sareen et al., "Disability and Poor Quality of Life Associated With Comorbid Anxiety Disorders and Physical Conditions," *Archives of Internal Medicine* 166, no. 19 (October 2006): 2109-2116; R.D. Goodwin and M.B. Stein, "Generalized Anxiety Disorder and Peptic Ulcer Disease Among Adults in the United States," *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 64, no. 6 (November-December 2002): 862-866; P.G. Henke, "Stomach Pathology and the Amygdala," in J.P. Aggleton, ed., *The Amygdala: Neurobiological Aspects of Emotion, Memory, and Mental Dysfunction* (New York: Wiley-Liss, 1992): 323-338.

2. L.K. Trejdosiewicz et al., "Gamma Delta T Cell Receptor-positive Cells of the Human Gastrointestinal Mucosa: Occurrence and V Region Expression in *Helicobacter Pylori*-Associated Gastritis, Celiac Disease, and Inflammatory Bowel Disease," *Clinical and Experimental Immunology* 84, no. 3 (June 1991): 440-444.

3. T.G. Digan and J.F. Cryan, "Regulation of the Stress Response by the Gut Microbiota: Implications for Psychoneuroendocrinology," *Psychoneuroendocrinology* 37, no. 9 (September 2012): 1369-1378; G.B. Glavin, "Restraint Ulcer: History, Current Research and Future Implications," *Brain Research Bulletin Supplement*, no. 5 (1980): 51-58.

4. J.M. Lackner et al., "Self Administered Cognitive Behavior Therapy for Moderate to Severe IBS: Clinical Efficacy, Tolerability, Feasibility," *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 6, no. 8 (August 2008): 899-906; F. Alexander, "Treatment of a Case of Peptic Ulcer and Personality Disorder," *Psychosomatic Medicine* 9, no. 5 (September 1947): 320-330; F. Alexander, "The Influence of Psychologic Factors upon Gastro-Intestinal Disturbances: A Symposium-1. General Principles, Objectives, and Preliminary Results," *Psychoanalytic Quarterly* 3 (1934): 501-539.

5. S.J. Melhorn et al., "Meal Patterns and Hypothalamic NPY Expression During Chronic Social Stress and Recovery," *American Journal of Physiology Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 299, no. 3 (July 2010): R813-R822; I.K. Barker et al., "Observations on Spontaneous Stress-Related

Mortality Among Males of the Dasyurid Marsupial *Antechinus Stuartii* Macleay," *Australian Journal of Zoology* 26, no. 3 (1978): 435-447; J.L. Barnett, "A Stress Response in *Som Antechinus Stuartii* (Macleay)," *Australian Journal of Zoology* 21, no. 4 (1973): 501-513; R. Ader, "Effects of Early Experience and Differential Housing on Susceptibility to Gastric Erosions in Lesion-Susceptible Rats," *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 32, no. 6 (November 1970): 569-580.

6. G.L. Flett et al., "Perfectionism, Psychosocial Impact and Coping with Irritable Bowel Disease: A study of Patients with Crohn's Disease and Ulcerative colitis," *Journal of Health Psychology* 16, no. 4 (May 2011): 561-571; P. Castelnovo-Tedesco, "Emotional Antecedents of Perforation of Ulcers of the Stomach and Duodenum," *Psychosomatic Medicine* 24, no. 4 (July 1962): 398-416.

7. R.K. Gundry et al., "Patterns of Gastric Acid Secretion in Patients with Duodenal Ulcer: Correlations with Clinical and Personality Features," *Gastroenterology* 52, no. 2 (February 1967): 176-184; A. Stenback, "Gastric Neurosis, Pre-ulcers Conflict, and Personality in Duodenal Ulcer," *Journal of Psychosomatic Research* 4 (July 1960): 282-296; W.B. Cannon, "The Influence of Emotional States on the Functions of the Alimentary Canal," *The American Journal of the Medical Sciences* 137, no. 4 (April 1909): 480-486.

8. E. Fuller-Thomson et al., "Is Childhood Physical Abuse Associated with Peptic Ulcer Disease? Findings From a Population-based Study," *Journal of Interpersonal Violence* 26, no. 16 (November 2011): 3225-3247; E.J. Pinter et al., "The Influence of Emotional Stress on Fat Mobilization: The Role of Endogenous Catecholamines and the Beta Adrenergic Receptors," *The American Journal of the Medical Sciences* 254, no. 5 (November 1967): 634-652.

9. S. Minuchin et al., "Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context," (Harvard University Press, 1978): 23-29; G.L. Engel, "Studies of Ulcerative Colitis: V. Psychological Aspects and Their Implications for Treatment," *The American Journal of Digestive Diseases and Nutrition* 3, no. 4 (April 1958): 315-337; J.J. Groen and J.M. Van der Valk, "Psychosomatic Aspects of Ulcerative Colitis," *Gastroenterologia* 86, no. 5 (1956): 591-608; G.L. Engel, "Studies of Ulcerative Colitis. III. The Nature of the Psychologic Process," *The American Journal of Medicine* 19, no. 2 (August 1955): 231-256.

10. S.J. Melhorn et al., "Meal Patterns and Hypothalamic NPY Expression During Chronic Social Stress and Recovery," *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 299, no. 3 (September 2010): R813-R822; P.V. Cardon, Jr., and P.S. Mueller, "A possible Mechanism: Psychogenic Fat Mobilization," *Annals of the New York Academy of Sciences* 125 (January 1966): 924-927; P.V. Cardin, Jr., and R.S. Gordon, "Rapid Increase of Plasma Unesterified Fatty Acids in Man during Fear," *Journal of Psychosomatic Research* 4 (August 1959): 5-9; M.D. Bogdonoff et al., "Acute Effect of Psychologic Stimuli upon Plasma Non-esterified Fatty Acid Level,"

11. R.N. Melmed et al., "The Influence of Emotional State on the Mobilization of Marginal Pool Leukocytes after Insulin-Induced Hypoglycemia. A Possible Role for Eicosanoids as Major Mediators of Psychosomatic Processes," *Annals of the New York Academy of Sciences* 496 (May 1987): 467-476; H. Rosen and T. Lidz, "Emotional Factors in the Precipitation of Recurrent Diabetic Acidosis," *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 11, no. 4 (July 1949): 211-215; A. Meyer et al., "Correlation between Emotions and Carbohydrate Metabolism in Two Cases of Diabetes Mellitus," *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 7, no. 6 (November 1945): 335-341.

12. S.O. Fetissov and P. Dechelotte, "The New Link between Gut-Brain Axis and Neuropsychiatric Disorders," *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 14, no. 5 (September 2011): 477-482; D. Giugliano et al., "The Effects of Diet on Inflammation: Emphasis on the Metabolic Syndrome," *Journal of the American College of Cardiology* 48, no. 4 (August 2006): 677-685; G. Seematter et al., "Stress and Metabolism," *Metabolic Syndrome and Related Disorders* 3, no. 1 (2005): 8-3; A.M. Jacobson and J.B. Leibold, "Psychological Issues in Diabetes Mellitus," *Psychosomatics: Journal of Consultation Liaison Psychiatry* 25, no. 1 (January 1984): 7-15; S.L. Werkman and E.S. Greenberg, "Personality and Interest Patterns in Obese Adolescent Girls," *Psychosomatic Medicine Journal of Biobehavioral Medicine* 29, no. 1 (January 1967): 72-80.

13. J.H. Fallon et al., "Hostility Differentiates the Brain Metabolic Effects of Nicotine," *Cognitive Brain Research* 18, no. 2 (January 2004): 142-148; R.N. Melmed et al., "The Influence of Emotional Stress on the Mobilization of Marginal Pool Leukocytes after Insulin-Induced Hypoglycemia. A Possible Role for Eicosanoids as Major Mediators of Psychosomatic Processes," *Annals of the New York Academy of Sciences* 496 (May 1987): 467-476; P.V. Cardon Jr. and P.S. Mueller, "A Possible Mechanism: Psychogenic Fat Mobilization," *Annals of the New York Academy of Sciences* 125 (January 1966): 924-927; M.D. Bogdonoff et al., "Acute Effect of Psychologic Stimuli upon Plasma Non-Esterified Fatty Acid Level," *Experimental Biology and Medicine* 100, no. 3 (March 1959): 503-504; P.V. Cardon, Jr., and R.S. Gordon, "Rapid Increase of Plasma Unesterified Fatty Acids in Man during Fear," *Journal of Psychosomatic Research* 4 (August 1959): 5-9; A. Meyer et al., "Correlation between Emotions and Carbohydrate Metabolism in Two Cases of Diabetes Mellitus," *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 7, no. 6 (November 1945): 335-341.

Dördüncü Duygusal Merkez

1. H.P. Kapfhammer, "The Relationship between Depression, Anxiety and Heart Disease – a Psychosomatic Challenge," *Psychiatr Danubina* 23, no. 4 (December 2011): 412-424; B.H. Brummett et al., "Characteristics of Socially Isolated Patients With Coronary Artery Disease Who Are at Elevated Risk for

Mortality," *Psychosomatic Medicine Journal of Biobehavioral Medicine* 63, no. 2 (March 2001): 267-272; W.B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (New York: D. Appleton & Co., 1929).

2. K.S. Whittaker et al., "Combining Psychosocial Data to Improve Prediction of Cardiovascular Disease Risk Factors and Events: The National Heart, Lung, and Blood Institute-Sponsored Women's Ischemia Syndrome Evaluation Study," *Psychosomatic Medicine Journal of Biobehavioral Medicine* 74, no. 3 (April 2012): 263-270; A. Prasad et al., "Apical Ballooning Syndrome (Tako-Tsubo or Stress Cardiomyopathy): A mimic of Acute Myocardial Infarction," *American Heart Journal* 155, no. 3 (March 2008): 408-417; Wittstein, I.S. et al. "Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress," *The New England Journal of Medicine* 352, no. 6 (February 2005): 539-548; M.A. Mittleman et al., "Triggering of Acute Myocardial Infarction Onset of Episodes of Anger," *Circulation* 92 (1995): 1720-1725; G. Ironson et al., "Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease," *American Journal of Cardiology* 70, no. 3 (August 1992): 281-285; R.D. Lane and G.E. Schwartz, "Induction of Lateralized Sympathetic Input to the Heart by the CNS during Emotional Arousal: A Possible Neurophysiologic Trigger of Sudden Cardiac Death," *Psychosomatic Medicine* 49, no. 3 (May-June 1987): 274-284; S.G. Haynes et al., "The Relationship of Psychosocial Factors to Coronary Heart Disease in the Framingham Study III. Eight-Year Incidence of Coronary Heart Disease," *American Journal of Epidemiology* 111, no. 1 (January 1980): 37-58.

3. T.W. Smith et al., "Hostility, Anger, Aggressiveness, and Coronary Heart Disease: An Interpersonal Perspective on Personality, Emotion, and Health." *Journal of Personality* 72, no. 6 (December 2004): 1217-1270; T.M. Dembroski et al., Components of Hostility as Predictors of Sudden Death and Myocardial Infarction in the Multiple Risk Factor Intervention Trial," *Psychosomatic Medicine* 51, no. 5 (September-October 1989): 514-522; K.A. Matthews et al., "Competitive Drive, Pattern A, and Coronary Heart Disease," *Journal of Chronic Diseases* 30, no. 8 (August 1977): 489-498; I. Pilowsky et al., "Hypertension and Personality," *Psychosomatic Medicine* 35, no. 1 (January-February 1973): 50-56.

4. M.D. Boltwood et al., "Anger Reports Predict Coronary Artery Vasomotor Response to Mental Stress in Atherosclerotic Segments," *American Journal of Cardiology* 72, no. 18 (December 15, 1993): 1361-1365; P.P. Vitaliano et al., "Plasma Lipids and Their Relationships with Psychosocial Factors in Older Adults," *Journal of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 50, no. 1 (January 1995): 18-24.

5. H.S. Versey and G.A. Kaplan, "Meditation and Moderation of the Association Between Cynical Hostility and Systolic Blood Pressure in Low-Income Women," *Health Education & Behavior* 39, no. 2 (April 2012): 219-228.

6. P.J. Mills and J.E. Dimsdale, "Anger Suppression: Its Relationship to Beta-

Adrenergic Receptor Sensitivity and Stress-Induced Changes in Blood Pressure," *Psychological Medicine* 23, no. 3 (August 1993): 673-678.

7. M.Y. Gulec et al., "Cloninger's Temperament and Character Dimension of Personality in Patients with Asthma," *International Journal of Psychiatry in Medicine* 40, no. 3 (2010): 273-287; P.M. Eng et al., "Anger Expression and Risk of Stroke and Coronary Heart Disease Among Male Health Professionals," *Psychosomatic Medicine* 65, no. 1 (January-February 2003): 100-110; L. Musante et al., "Potential for Hostility and Dimensions of Anger," *Health Psychology* 8, no. 3 (1989): 343-354; M.A. Mittleman et al., "Triggering of Acute Myocardial Infarction Onset of Episodes of Anger," *Circulation* 92 (1995): 1720-1725; M. Koskenvuo et al., "Hostility as a Risk Factor for Mortality and Ischemic Heart Disease in Men," *Psychosomatic Medicine* 50, no. 4 (July-August 1988): 330-340; J.E. Williams et al., "The Association Between Trait Anger and Incident Stroke Risk: The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study," *Stroke* 33, no. 1 (January 2002): 13-19; N. Lundberg et al., "Type A Behavior in Healthy Males and Females as Related to Physiological Reactivity and Blood Lipids," *Psychosomatic Medicine* 51, no. 2 (March-April 1989): 113-122; G. Weidner et al., "The Role of Type A Behavior and Hostility in an Elevation of Plasma Lipids in Adult Women and Men," *Psychosomatic Medicine* 49, no. 2 (March-April 1987): 136-145.

8. L.H. Powell et al., "Can the Type A Behavior Pattern Be Altered after Myocardial Infarction? A Second-Year Report from the Recurrent Coronary Prevention Project," *Psychosomatic Medicine* 46, no. 4 (July-August 1984): 293-313.

9. D. Giugliano et al., "The Effects of Diet on Inflammation: Emphasis on the Metabolic Syndrome," *Journal of the American College of Cardiology* 48, no. 4 (August 15, 2006): 677-685; C.M. Licht et al., "Depression Is Associated With Decreased Blood Pressure, but Antidepressant Use Increases the Risk for Hypertension," *Hypertension* 53, no. 4 (April 2009): 631-638; G. Seematter et al., "Stress and Metabolism," *Metabolic Syndrome and Related Disorders* 3, no. 1 (2005): 8-13; I. Pilowsky et al., "Hypertension and Personality," *Psychosomatic Medicine* 35, no. 1 (January-February 1973): 50-56; J.P. Henry and J.C. Cassel, "Psychosocial Factors in Essential Hypertension. Recent Epidemiologic and Animal Experimental Evidence," *American Journal of Epidemiology* 90, no. 3 (September 1969): 171-200.

10. P.J. Clayton, "Mortality and Morbidity in the First Year of Widowhood," *Archives of General Psychiatry* 30, no. 6 (June 1974): 747-750; C.M. Parkes and R.J. Brown, "Health After Bereavement: A Controlled Study of Young Boston Widows and Widowers," *Psychosomatic Medicine* 34, no. 5 (September-October 1972): 449-461; M. Young et al., "The Mortality of Widowers," *The Lancet* 282, no. 7305 (August 1963): 454-457.

11. W.T. Talman, "Cardiovascular Regulation and Lesions of the Central Nervous System," *Annals of Neurology* 18, no. 1 (July 1985): 1-13; P.D. Wall and G.D. Davis, "Three Cerebral Cortical Systems Affecting Autonomic Function,"

on," *Journal of Neurophysiology* 14, no. 6 (November 1951): 507-517; G.R. Elliot and C. Eisdorfer, *Stress and Human Health: Analysis and Implications of Research* (New York: Springer, 1982).

12. R.J. Tynan et al., "A Comparative Examination of the Anti-inflammatory Effects of SSRI and SNRI Antidepressants on LPS Stimulated Microglia," *Brain, Behavior and Immunity* 26, no. 3 (March 2012): 469-479; L. Mehl-Madrona, "Augmentation of Conventional Medical Management of Moderately Severe or Severe Asthma with Acupuncture and Guided Imagery Meditation," *The Permanente Journal* 12, no. 4 (Fall 2008): 9-14.

13. A.C. Ropoteanu, "The Level of Emotional Intelligence for Patients with Bronchial Asthma and a Group Psychotherapy Plan in 7 Steps," *Romanian Journal of Internal Medicine* 49, no. 1 (2011): 85-91.

14. C. Jasmin et al., "Evidence for a Link Between Certain Psychological Factors and the Risk of Breast Cancer in a Case-Control Study. Psycho-Oncologic Group (P.O.G.)," *Annals of Oncology* 1, no. 1 (1990): 22-29; M. Tarlau and I. Smalheiser, "Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix," *Psychosomatic Medicine* 13, no. 3 (March 1951): 117-121; L. LeShan, "Psychological States as Factors in the Development of Malignant Disease: A Critical Review," *Journal of the National Cancer Institute* 22, no. 1 (January 1959): 1-18; H. Becker, "Psychodynamic Aspects of Breast Cancer. Differences in Younger and Older Patients," *Psychotherapy and Psychosomatics* 32, nos. 1-4 (1979): 287-296; H. Snow, *The Proclivity of Women to Cancerous Diseases and to Certain Benign Tumors* (London: J.&A. Churchill, 1891); H. Snow, *Clinical Notes on Cancer* (London: J.&A. Churchill, 1883).

15. D. Razavi et al., "Psychosocial Correlates of Oestrogen and Progesterone Receptors in Breast Cancer," *The Lancet* 335, no. 3695 (April 21, 1990): 931-933; S.M. Levy et al., "Perceived Social Support and Tumor Estrogen/ Progesterone Receptor Status as Predictors of Natural Killer Cell Activity in Breast Cancer Patients," *Psychosomatic Medicine* 52, no. 1 (January-February 1990): 73-85; S. Levy et al., "Correlation of Stress Factors with Sustained Depression of Natural Killer Cell Activity and Predicted Prognosis in Patients with Breast Cancer," *Journal of Clinical Oncology* 5, no. 3 (March 1987): 348-353; A. Bremond et al., "Psychosomatic Factors in Breast Cancer Patients: Results of a Case Control Study," *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* 5, no. 2 (January 1986): 127-136; K.W. Pettingale et al., "Mental Attitudes to Cancer: An Additional Prognostic Factor," *The Lancet* 1, no. 8431 (March 1985): 750; M. Wirsching et al., "Psychological Identification of Breast Cancer Patients before Biopsy," *Journal of Psychosomatic Research* 26, no. 1 (1982): 1-10; K.W. Pettingale et al., "Serum IgA and Emotional Expression in Breast Cancer Patients," *Journal of Psychosomatic Research* 21, no. 5 (1977): 395-399.

16. M. Eskelinen and P. Ollonen, "Assessment of Cancer-prone Personality Characteristics in Healthy Study Subjects and in Patients with Breast Disease and Breast Cancer Using the Commitment Questionnaire: A Prospective Ca-

se-Control Study in Finland," *Anticancer Research* 31, no. 11 (November 2011): 4013-4017.

17. J. Giese-Davis et al., "Emotional Expression and Diurnal Cortisol Slope in Women with Metastatic Breast Cancer in Supportive-Expressive Group Therapy: A Preliminary Study," *Biological Psychology* 73, no. 2 (August 2006): 190-198; D. Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer," *The Lancet* 2, no. 8668 (October 14, 1989): 888-891; S.M. Levy et al., "Prognostic Risk Assessment in Primary Breast Cancer by Behavioral and Immunological Parameters," *Health Psychology* 4, no. 2 (1985): 99-113; S. Greer et al., "Psychological Response to Breast Cancer: Effect of Outcome," *The Lancet* 314, no. 8146 (October 13, 1979): 785-787.

Beşinci Duygusal Merkez

1. A.W. Bennett and C.G. Cambor, "Clinical Study of Hyperthyroidism: Comparison of Male and Female Characteristics," *Archives of General Psychiatry* 4, no. 2 (February 1961): 160-165.

2. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991); G. Johansson et al., "Examination Stress Affects Plasma Levels of TSH and Thyroid Hormones Differently in Females and Males," *Psychosomatic Medicine* 49, no. 4 (July-August 1987): 390-396; J.A. Sherman, *Sex Related Cognitive Differences: An Essay on Theory and Evidence*, (Springfield, III.: Charles C. Thomas, 1978).

3. K. Yoshiuchi et al., "Stressful Life Events and Smoking Were Associated With Graves' Disease in Women, but Not in Men," *Psychosomatic Medicine* 60, no. 2 (March-April 1998): 182-185; J.L. Griffith, *The Body Speaks: Therapeutic Dialogues for Mind-Body Problems* (New York: Basic Books, 1994); D. Kimura, "Sex Differences in Cerebral Organization for Speech and Praxic Functions," *Canadian Journal of Psychology* 37, no. 1 (March 1983): 19-35.

4. G. Johansson et al., "Examination Stress Affects Plasma Levels of TSH and Thyroid Hormones Differently in Females and Males," *Psychosomatic Medicine* 49, no. 4 (July-August 1987): 390-396.

5. S.K. Gupta et al., "Thyroid Gland Responses to Intermale Aggression in an Inherently Aggressive Wild Rat," *Endokrinologie* 80, no. 3 (November 1982): 350-352.

6. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991).

7. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991).

8. H. Glaesmer et al., "The Association of Traumatic Experiences and Post-traumatic Stress Disorder with Physical Morbidity in Old Age: A German Population-Based Study," *Psychosomatic Medicine* 73, no. 5 (June 2011): 401-406; T. Mizokami et al., "Stress and Thyroid Autoimmunity," *Thyroid* 14, no. 12 (December 2004): 1047-1055; V.R. Radosavljevix et al., "Stressful Life Events in the Pathogenesis of Graves' Disease," *European Journal of Endocrinology* 134, no. 6 (June 1996): 699-701; N. Sonino et al., "Life Events in the Pathogenesis of Graves' Disease: A Controlled Study," *Acta Endocrinologica* 128, no. 4 (April 1993): 293-296; T. Harris et al., "Stressful Life Events and Graves' Disease," *The British Journal of Psychiatry* 161 (October 1992): 535-541; B. Winsa et al., "Stressful Life Events and Graves' Disease," *The Lancet* 338, no. 8781 (December 14, 1991): 1475-1479; S.A. Weisman, "Incidence of Thyrotoxicosis among Refugees from Nazi Prison Camps," *Annals of Internal Medicine* 48, no. 4 (April 1958): 747-752.

9. I.J. Cook et al., "Upper Esophageal Sphincter Tone and Reactivity to Stress in Patients with a History of Globus Sensation," *Digestive Diseases and Sciences* 34, no. 5 (May 1989): 672-676; J.P. Glaser and G.L. Engel, "Psychodynamics, Psychophysiology and Gastrointestinal Symptomatology," *Clinics in Gastroenterology* 6, no. 3 (September 1977): 507-531.

10. B. Rai et al., "Salivary Stress Markers, Stress, and Periodontitis: A Pilot Study," *Journal of Periodontology* 82, no. 2 (February 2011): 287-292; A.T. Merchant et al., "A Prospective Study of Social Support, Anger Expression and Risk of Periodontitis in Men" *Journal of the American Dental Association* 134, no. 12 (December 2003): 1591-1596; R.J. Genco et al., "Relationship of Stress, Distress and Inadequate Coping Behaviors to Periodontal Disease," *Journal of Periodontology* 70, no. 7 (July 1999): 711-723.

Altıncı Duygusal Merkez

1. I. Pilowsky et al., "Hypertension and Personality," *Psychosomatic Medicine* 35, no. 1 (January-February 1973): 50-56; H.O. Barber, "Psychosomatic Disorders of Ear, Nose and Throat," *Postgraduate Medicine* 47, no. 5 (May 1970): 156-159.

2. K.Czubulski et al., "Psychological Stress and Personality in Meniere's Disease," *Journal of Psychosomatic Research* 20, no. 3 (1976): 187-191.

3. A. Brook and P. Fenton, "Psychological Aspects of Disorders of the Eye: A Pilot Research Project," *The Psychiatrist* 18 (1994): 135-137; J. Wiener, "Looking Out and Looking In: Some Reflections on 'Body Talk' in the Consulting Room," *The Journal of Analytic Psychology* 39, no. 3 (July 1994): 331-350; L. Yardley, "Prediction of Handicap and Emotional Distress in Patients with Recurrent Vertigo Symptoms, Coping Strategies, Control Beliefs and Reciprocal Causation," *Social Science and Medicine* 39, no. 4 (1994): 573-581; C. Martin et al., "Meniere's Disease: A Psychosomatic Disease?" *Revue de Laryngologie, Otologie, Rhinologie* 112, no. 2 (1991): 109-111; C. Martin et al., "Psychologic Factor in Meniere's Disease," *Annales d'Otolaryngologie et de*

Chirurgie Cervico Faciale 107, no. 8 (1990) 526-531; M. Rigatelli et al., "Psychosomatic Study of 60 Patients with Vertigo," *Psychotherapy and Psychosomatics* 41, no. 2 (1984): 91-99; F.E. Lucente, "Psychiatric Problems in Otolaryngology," *Annals of Otolaryngology, Rhinology, and Laryngology* 82, no. 3 (May-June 1973): 340-346.

4. V. Raso et al., "Immunological Parameters in Elderly Women: Correlations with Aerobic Power, Muscle Strength and Mood State," *Brain, Behavior, and Immunity* 26, no. 4 (May 2012): 597-606; O.M. Wolkowitz et al., "Of Sound Mind and Body: Depression, Disease, and Accelerated Aging," *Dialogues in Clinical Neuroscience* 13, no. 1 (2011): 25-39; M.F. Damholdt et al., "The Parkinsonian Personality and Concomitant Depression," *The Journal of Neuro psychiatry and Clinical Neurosciences* 23, no. 1 (Fall 2011): 48-55; V. Kaasinen et al., "Personality Traits and Brain Dopaminergic Function in Parkinson's Disease," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98, no. 23 (November 6, 2001): 13272-13277; M.A. Menza and M. Mark, "Parkinson's Disease and Depression: The Relationship to Disability and Personality," *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 6, no. 2 (Spring 1994): 165-169; G.W. Paulson and N. Dadmehr, "Is There a Premorbid Personality Typical for Parkinson's Disease?" *Neurology* 41, no. 5, sup. 2 (May 1991): 73-76; P. Mouren et al., "Personality of the Parkinsonian: Clinical and Psychometric Approach," *Annales Medica Psychologiques (Paris)* 141, no. 2 (February 1983): 153-167; R.C. Duvoisin et al., "Twin Study of Parkinson Disease," *Neurology* 31, no. 1 (January 1981): 77-80; C.R. Cloninger, "A Systematic Method for Clinical Description and Classification of Personality Variants," *Archives of General Psychiatry* 44, no. 6 (June 1987): 573-588.

Yedinci Duygusal Merkez

1. A.M. De Vries et al., "Alexithymia in Cancer Patients: Review of the Literature," *Psychotherapy and Psychosomatics* 81, no. 2 (2012): 79-86; S. Warren et al., "Emotional Stress and Coping in Multiple Sclerosis (MS) Exacerbations," *Journal of Psychosomatic Research* 35, no. 1 (1991): 37-47; V. Mei-Tal et al., "The Role of Psychological Process in a Somatic Disorder: Multiple Sclerosis. 1. The Emotional Setting of Illness Onset and Exacerbation," *Psychosomatic Medicine* 32, no. 1 (January-February 1970): 67-86; S. Warren et al., "Emotional Stress and the Development of Multiple Sclerosis: CaseControl Evidence of a Relationship," *Journal of Chronic Diseases* 35, no. 11 (1982): 821-831.

2. A. Stathopoulou et al., "Personality Characteristics and Disorders in Multiple Sclerosis Patients: Assessment and Treatment," *International Review of Psychiatry* 22, no. 1 (2010): 43-54; G.S. Philippopoulos et al., "The Etiologic Significance of Emotional Factors in Onset and Exacerbations of Multiple Sclerosis; a Preliminary Report," *Psychosomatic Medicine* 20, no. 6 (November-December 1958): 458-474; O.R. Langworthy et al., "Disturbances of Behavior in Patients with Disseminated Sclerosis," *American Journal of Psychiatry* 98, no. 2 (September 1941): 243-249.

3. X.J. Liu et al., "Relationship Between Psychosocial Factors and Onset of Multiple Sclerosis," *European Neurology* 62, no. 3 (2009): 130-136; O.R. Langworthy, "Relationship of Personality Problems to Onset and Progress of Multiple Sclerosis," *Archives of Neurology Psychiatry* 59, no. 1 (January 1948): 13-28.
4. C.M. Conti et al., "Relationship Between Cancer and Psychology: An Updated History," *Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents* 25, no. 3 (July-September 2011): 331-339; J.A. Fidler et al., "Disease Progression in a Mouse Model of Amyotrophic Lateral Sclerosis: The Influence of Chronic Stress and Corticosterone," *FASEB Journal* 25, no. 12 (December 2011): 4369-4377.
5. E.R. McDonald et al., "Survival in Amyotrophic Lateral Sclerosis. The Role of Psychological Factors," *Archives of Neurology* 51, no. 1 (January 1994): 17-23.
6. H. Glaesmer et al., "The Association of Traumatic Experiences and Posttraumatic Stress Disorder with Physical Morbidity in Old Age: A German Population-Based Study," *Psychosomatic Medicine* 73, no. 5 (June 2011): 401-406.
7. L. Cohen et al., "Presurgical Stress Management Improves Postoperative Immune Function in Men with Prostate Cancer Undergoing Radical Prostatectomy," *Psychosomatic Medicine* 73, no. 3 (April 2011): 218-225.

Birinci Duygusal Merkez

Bennette, G., "Psychic and Cellular Aspects of Isolation and Identity Impairment in Cancer. A Dialectic Alienation," *Annals of the New York Academy of Sciences* 164 (October 1969): 352-363.

Brown, G.W., et al., "Social Class and Psychiatric Disturbance Among Women in an Urban Population," *Sociology* 9, no. 2 (May 1975): 225-254.

Cobb, S., "Social Support as Moderator of Life Stress," *Psychosomatic Medicine* 38, no. 5 (September-October 1976): 300-314.

Cohen, S., "Social Supports and Physical Health," in E.M. Cummings et al., eds., *Life-Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1991): 213-234.

Goodkin, K., et al., "Active Coping Style is Associated with Natural Killer Cell Cytotoxicity in Asymptomatic HIV-1 Seropositive Homosexual Men," *Journal of Psychosomatic Research* 36, no. 7 (1992): 635-650.

Goodkin, K., et al., "Life Stresses and Coping Style are Associated with Immune Measures in HIV Infection-A Preliminary Report," *International Journal of Psychiatry in Medicine* 22, no. 2 (1992): 155-172.

Jackson, J.K., "The Problem of Alcoholic Tuberculous Patients," in P.J. Sparrer, *Personality Stress and Tuberculosis* (New York: International Universities Press, 1956).

Laudenslager, M.L., et al., "Coping and Immunosuppression: Inescapable but not Escapable Shock Suppresses Lymphocyte Proliferation," *Science* 221, no. 4610 (August 1983): 568-570.

Sarason, I.G., et al., "Life Events, Social Support, and Illness," *Psychosomatic Medicine* 47, no. 2 (March-April 1985): 156-163.

Schmale, A.H., "Giving up as a Final Common Pathway to Changes in Health," *Advances in Psychosomatic Medicine* 8 (1972): 20-40.

Spilken, A.Z., and M.A. Jacobs, "Prediction of Illness Behavior from Measures of Life Crisis, Manifest Distress and Maladaptive Coping," *Psychosomatic Medicine* 33, no. 3 (May 1, 1971): 251-264.

Temoshok, L., et al., "The Relationship of Psychosocial Factors to Prognostic Indicators in Cutaneous Malignant Melanoma," *Journal of Psychosomatic Research* 29, no. 2 (1985): 139-153.

Thomas, C.B., and K.R. Duszynski, "Closeness to Parents and Family Constellation in a Prospective Study of Five Disease States," *The Johns Hopkins*

Medical Journal 134 (1974): 251-270.

Weiss, J.M., et al., "Effects of Chronic Exposure to Stressors on Avoidance-Escape Behavior and on Brain Norepinephrine," *Psychosomatic Medicine* 37, no. 6 (November-December 1975): 522-534.

İkinci Duygusal Merkez

Hafez, E., "Sperm Transport," in S.J. Behrman and R.W. Kistner, eds., *Progress in Infertility*, 2d ed. (Boston: Little, Brown, 1975).

Havelock, E., *Studies in the Psychology of Sex* (Philadelphia: Davis, 1928).

Jeker, L., et al., "Wish for a Child and Infertility: Study on 116 Couples," *International Journal of Fertility* 33, no. 6 (November-December 1988): 411-420.

Knight, R.P., "Some Problems in Selecting and Rearing Adopted Children," *Bulletin of the Menninger Clinic* 5 (May 1941): 65-74.

Levy, D.M., "Maternal Overprotection," *Psychiatry* 2 (1939): 99-128.

Mason, J.M., "Psychological Stress and Endocrine Function," in E.J. Sacher, ed., *Topics in Psychoendocrinology* (New York: Grune & Stratton, 1975): 1-18.

Rapkin, A.J., "Adhesions and Pelvic Pain: A Retrospective Study," *Obstetrics and Gynecology* 68, no. 1 (July 1986): 13-15.

Reiter, R.C., "Occult Somatic Pathology in Women with Chronic Pelvic Pain," *Clinical Obstetrics and Gynecology* 33, no. 1 (March 1990): 154-160.

Reiter, R.C., and J.C. Gambore, "Demographic and Historic Variables in Women with Idiopathic Chronic Pelvic Pain," *Obstetric and Gynecology* 75, no. 3 (March 1990): 428-432.

Slade, P., "Sexual Attitudes and Social Role Orientations in Infertile Women," *Journal of Psychosomatic Research* 25, no. 3 (1981): 183-186.

Van de Velde, T.H., *Fertility and Sterility in Marriage* (New York: Covici Friede, 1931).

Van Keep, P.A., and H. Schmidt-Elmendorff, "Partnerschaft in der Sterilen Ehe," *Medizinische Monatsschrift* 28, no. 12 (1974): 523-527.

Weil, R.J., and C. Tupper, "Personality, Life Situation, and Communication: A Study of Habitual Abortion," *Psychosomatic Medicine* 22, no. 6 (November 1960): 448-455.

Üçüncü Duygusal Merkez

Alvarez, W.C., *Nervousness, Indigestion, and Pain* (New York: Hoeber, 1943).

Bradley, A.J., "Stress and Mortality in a Small Marsupial (*Antechinus stuartii*, Macleay)," *General and Comparative Endocrinology* 40, no. 2 (February 1980): 188-200.

Draper, G., and G.A. Touraine, "The Man-Environment Unit and Peptic Ulcers," *Archives of Internal Medicine* 49, no. 4 (April 1932): 616-662.

Dunbar, F., *Emotions and Bodily Changes*, 3d ed. (New York: Columbia University Press, 1947).

Henke, P.G., "The Amygdala and Restraint Ulcers in Rats," *Journal of Comparative Physiology and Psychology* 94, no. 2 (April 1980): 313-323.

Mahl, G.F., "Anxiety, HCI Secretion, and Peptic Ulcer Etiology," *Psychosomatic Medicine* 12, no. 3 (May-June 1950): 158-169.

Sen, R.N., and B.K. Anand, "Effect of Electrical Stimulation of the Hypothalamus on Gastric Secretory Activity and Ulceration," *Indian Journal of Medical Research* 45, no. 4 (October 1957): 507-513.

Shealy, C.N., and T.L. Peele, "Studies on Amygdaloid Nucleus of Cat," *Journal of Neurophysiology* 20 (March 1957): 125-139.

Weiner, H., et al., "I. Relation of Specific Psychological Characteristics to Rate of Gastric Secretion (Serum Pepsinogen)," *Psychosomatic Medicine* 19, no. 1 (January 1957): 1-10.

Zawoiski, E.J., "Gastric Secretory Response of the Unrestrained Cat Following Electrical Stimulation of the Hypothalamus, Amygdala, and Basal Ganglia," *Experimental Neurology* 17, no. 2 (February 1967): 128-139.

Dördüncü Duygusal Merkez

Alexander, F., *Psychosomatic Medicine* (London: George Allen & Unwin, Ltd., 1952)

Bacon, C.L., et al., "A Psychosomatic Survey of Cancer of the Breast," *Psychosomatic Medicine* 14, no. 6 (November 1952): 453-460.

Dembroski, T.M., ed., *Proceedings of the Forum on Coronary Prone Behavior* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1978).

Derogatis, L.R., et al., "Psychological Coping Mechanisms and Survival Time in Metastatic Breast Cancer," *Journal of the American Medical Association* 242, no. 14 (October 1979): 1504-1508.

Friedman, M., and R.H. Rosenman, "Association of Specific Overt Behavior Pattern with Blood and Cardiovascular Findings," *Journal of the American Medical Association* 169, no. 12 (March 1959): 1286-1296.

Helmers, K.F., et al., "Hostility and Myocardial Ischemia in Coronary Artery Disease Patients," *Psychosomatic Medicine* 55, no. 1 (January 1993): 29-36.

Henry, J.P., et al., "Force Breeding, Social Disorder and Mammary Tumor Formation in CBA/USC Mouse Colonies: A Pilot Study," *Psychosomatic Medicine* 37, no. 3 (May 1975): 277-283.

Jansen, MA., and L.R. Muenz, "A Retrospective Study of Personality Variables Associated with Fibrocystic Disease and Breast Cancer," *Journal of Psychosomatic Research* 28, no. 1 (1984): 35-42.

Kalis, B.L., et al., "Personality and Life History Factors in Persons Who Are

Potentially Hypertensive," *The Journal of Nervous and Mental Disease* 132 (June 1961): 457-458.

Kawachi, I., et al., "A Prospective Study of Anger and Coronary Heart Disease," *Circulation* 94 (1996): 2090-2095.

Krantz, D.S., and D.C. Glass, "Personality, Behavior Patterns, and Physical Illness," in W.D. Gentry, ed., *Handbook of Behavioral Medicine* (New York: Guilford, 1984).

Lawler, K.A., et al., "Gender and Cardiovascular Responses: What Is the Role of Hostility?" *Journal of Psychosomatic Research* 37, no. 6 (September 1993): 603-613.

Levy, S.M., et al., "Survival Hazards Analysis in First Recurrent Breast Cancer Patients: Seven-Year Follow-up," *Psychosomatic Medicine* 50, no. 5 (September-October 1988): 520-528.

Lorenz, K., *On Aggression* (London: Methuen & Co., 1966).

Manuck, S.B., et al., "An Animal Model of Coronary-Prone Behavior," in M.A. Chesney and R.H. Rosenman, eds., *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorders* (Washington, D.C.: Hemisphere Publishing Corp., 1985).

Marchant, J., "The Effects of Different Social Conditions on Breast Cancer Induction in Three Genetic Types of Mice by Dibenz[a,h]anthracene and a Comparison with Breast Carcinogenesis by 3-methylcholanthrene," *British Journal of Cancer* 21, no. 3 (September 1967): 576-585.

Muhlbock, O., "The Hormonal Genesis of Mammary Cancer," *Advances in Cancer Research* 4 (1956): 371-392.

Parkes, C.M., et al., "Broken Heart: A Statistical Study of Increased Mortality among Widowers," *British Medical Journal* 1, no. 5646 (March 1969): 740-743.

Rees, W.D., and S.G. Lutkins, "Mortality of Bereavement," *British Medical Journal* 4 (October 1967): 13-16.

Reznikoff, M., "Psychological Factors in Breast Cancer: A Preliminary Study of Some Personality Trends in Patients with Cancer of the Breast," *Psychosomatic Medicine* 17, no. 2 (March-April 1955): 96-108.

Seiler, C. et al., "Cardiac Arrhythmias in Infant Pigtail Monkeys Following Maternal Separation," *Psychophysiology* 16, no. 2 (March 1979): 130-135.

Shaywitz, B.A., et al., "Sex Differences in the Functional Organization of the Brain for Language," *Nature* 373, no. 6515 (February 16, 1995): 607-609.

Shekelle, R.B., et al., "Hostility, Risk of Coronary Heart Disease, and Mortality," *Psychosomatic Medicine* 45, no. 2 (1983): 109-114.

Smith, W.K., "The Functional Significance of the Rostral Cingular Cortex as Revealed by Its Responses to Electrical Excitation," *Journal of Neurophysiology* 8, no. 4 (July 1945): 241-255.

Tiger, L., and R. Fox, *The Imperial Animal* (New York: Holt, Rinehart &

Winston, 1971).

Van Egeron, L.F., "Social Interactions, Communications, and the Coronary-Prone Behavior Pattern: A Psychophysiological Study," *Psychosomatic Medicine* 41, no. 1 (February 1979): 2-18.

Beşinci Duygusal Merkez

Adams, F., *Genuine Works of Hippocrates* (London: Sydenham Society, 1849).

Brown, W.T., and E.F. Gildea, "Hyperthyroidism and Personality," *American Journal of Psychiatry* 94, no. 1 (July 1937): 59-76.

Morillo, E., and L.I. Gardner, "Activation of Latent Graves' Disease in Children: Review of Possible Psychosomatic Mechanisms," *Clinical Pediatrics* 19, no. 3 (March 1980): 160-163.

"Bereavement as an Antecedent Factor in Thyrotoxicosis of Childhood: Four Case Studies with Survey of Possible Metabolic Pathways" *Psychosomatic Medicine* 41, no. 7 (1979): 545-555.

Voth, H.M., et al., "Thyroid 'Hot Spots': Their Relationship to Life Stress," *Psychosomatic Medicine* 32, no. 6 (November 1970): 561-568.

Wallerstein, R.S., et al., "Thyroid 'Hot Spots': A Psychophysiological Study," *Psychosomatic Medicine* 27, no. 6 (November 1965): 508-523.

Altıncı Duygusal Merkez

Booth, G., "Psychodynamics in Parkinsonism," *Psychosomatic Medicine* 10, no. (January 1948): 1-14.

Camp, C.D., "Paralysis Agitans and Multiple Sclerosis and Their Treatment," in W.A. White and S.E. Jelliffe, eds., *Modern Treatment of Nervous and Mental Diseases*, Vol. II (Philadelphia: Lea & Febiger, 1913): 651-671.

Cloninger, C.R., "Brain Networks Underlying Personality Development," in B.J. Carroll and J.E. Barrett, eds., *Psychopathology and the Brain* (New York: Raven Press, 1991), 183-208.

Coker, N.J., et al., "Psychological Profile of Patients with Meniere's Disease," *Archives of Otolaryngology Head & Neck Surgery* 115, no. 11 (November 1989): 1355-1357.

Crary, W.G., and M. Wexler, "Meniere's Disease: A Psychosomatic Disorder?" *Psychological Reports* 41, no. 2 (October 1977): 603-645.

Eatough, V.M., et al., "Premorbid Personality and Idiopathic Parkinson's Disease," *Advances in Neurology* 53 (1990): 335-337.

Erlandsson, S.I., et al., "Psychological and Audiological Correlates of Perceived Tinnitus Severity," *Audiology* 31, no. 3 (1992): 168-179.

"Meniere's Disease: Trauma, Disease, and Adaptation Studied through Focus Interview Analyses," *Scandinavian Audiology*, Supplementum 43 (1996): 45-56.

- Groen, J.J., "Psychosomatic Aspects of Meniere's Disease," *Acta Otolaryngologica* 95, no. 5-6 (May-June 1983): 407-416.
- Hinchcliffe, R., "Emotion as a Precipitating Factor in Meniere's Disease," *The Journal of Laryngology & Otology* 81, no. 5 (May 1967): 471-475.
- Jelliffe, S.E., "The Parkinsonian Body Posture: Some Considerations on Unconscious Hostility," *Psychoanalytic Review* 27 (1940): 467-479.
- Martin, M.J., "Functional Disorders in Otorhinolaryngology," *Archives of Otolaryngology-Head & Neck Surgery* 91, no. 5 (May 1970): 457-459.
- Menza, M.A., et al., "Dopamine-Related Personality Traits in Parkinson's Disease," *Neurology* 43, no. 3, part 1 (March 1993): 505-508.
- Minnigerode, B., and M. Harbrecht, "Otorhinolaryngologic Manifestations of Masked Mono- or Oligosymptomatic Depressions," *HNO* 36, no. 9 (September 1988): 383-385.
- Mitscherlich, M., "The Psychic State of Patients Suffering from Parkinsonism," *Advances in Psychosomatic Medicine* 1 (1960): 317-324.
- Poewe, W., et al., "Premorbid Personality of Parkinson Patients" *Journal of Neural Transmission, Supplementum* 19 (1983): 215-224.
- "The Premorbid Personality of Patients with Parkinson's Disease: A Comparative Study with Healthy Controls and Patients with Essential Tremor," *Advances in Neurology* 53 (1990): 339-342.
- Robins, A.H., "Depression in Patients with Parkinsonism," *British Journal of Psychiatry*, 128 (February 1976): 141-145.
- Sands, I., "The Type of Personality Susceptible to Parkinson's Disease," *Journal of the Mount Sinai Hospital*, 9 (1942): 792-94.
- Siirala, U., and K. Gelhar, "Further Studies on the Relationship between Meniere, Psychosomatic Constitution and Stress," *Acta Otolaryngologica* 70, no. 2 (August 1970): 142-147.
- Stephens, S.D., "Personality Tests in Meniere's Disorder," *The Journal of Laryngology and Otology* 89, no. 5 (May 1975): 479-490.

Yedinci Duygusal Merkez

- Adams, D.K., et al., "Early Clinical Manifestations of Disseminated Sclerosis," *British Medical Journal* 2, no. 4676 (August 19, 1950): 431-436.
- Allbutt, T.C., and H.D. Rolleson, eds., *A System of Medicine* (London: Macmillan and Co, 1911).
- Charcot, J.M., *Lectures on the Diseases of the Nervous System*, George Sigeron (trans.), (London: The New Sydenham Society, 1881).
- Firth, D., "The Case of Augustus d'Este (1794-1848): The First Account of Disseminated Sclerosis" *Proceedings of the Royal Society of Medicine* 34, no. 7 (May 1941): 381-384.

McAlpine, D., and N.D. Compston, "Some Aspects of the Natural History of Disseminated Sclerosis," *The Quarterly Journal of Medicine* 21, no. 82 (April 1952): 135-167.

Moxon, W., "Eight Cases of Insular Sclerosis of the Brain and Spinal Cord," *Guy's Hospital Reports* 20 (1875): 437-478.

"Case of Insular Sclerosis of Brain and Spinal Cord," *The Lancet* 1, no. 2581 (February 1873): 236.

Teşekkür

Bir kitabı tamamlayıp bitirmek, Barbra Streisand'ın sözleriyle “Bir Araya Getirme” meselesidir. Bana bu süreçte yardımcı olan ve bu bilgiyi öğretmemi mümkün kılan birçok insan ve kuruluş var. Bazıları aşikâr olabilir ve bazıları sizi şaşırtabilir ama hepsi muazzam derecede yardımcı olmuştur.

Bu kitaba epey zaman harcadım ve onun üzerinde zihin-beden tıbbında büyük bir efsane olan Louise Hay ile birlikte çalıştım. Louise ile birlikte vaka incelemelerini gözden geçirmek için geçirdiğimiz zaman hayatımın en muazzam anlarının bazılarını oluşturdu. Ben hayatımın otuz beş yılını duygu, sevgi, beyin, beden ve sağlık arasındaki bağlantıyı parça parça bir araya getirmek için kendimi sınıflarda, hastanelerde, kütüphanelerde ve laboratuvarlarda eğiterek geçirdim. Louise ise yıllarca bir odada oturup danışanlarının öykülerini dinledi ve aynı bilgiyle ortaya çıktı. Artık siz düşünün. Ben bu dev kadınla birlikte çalıştığım için onur duyuyorum.

Danışmak için başvurduğum Hay House üst yöneticileri Reid Tracy ve Margarete Nielsen'e, bana bu şansı verdikleri için teşekkür ederim. Sol beynimin işleyişine yardımcı olan harika editörlerimi, yayıncılıkta büyük bir başarıyla ilerleyen Patty Gift'i ve bu kitaba, özellikle dipnotlara yaptığı katkılardan ötürü Laura Gray'i asla unutmayacağım. Siz bu kitabın yayına ha-

zırlanmasına büyük bir zekâ, sabır ve sükûnetle yardımcı oldunuz. Donna Abate, tanıtım ve üretim bölümündeki herkes, Nancy Levin ve tüm konferans ekibi, sizler, *New York Times*'ın dediği gibi, Hay House'ı yayıncılık alanında adeta bir efsane yaptınız.

Güney'deki ailem, Bayan Naomi, Bay Larry ve Peaceful Vadisi'sindeki herkes, siz hayatım boyunca ve sağlığıma kavuşma sürecinde benim için dua ettiniz. Biz birlikte güldük, ağladık ve bir sürü şey öğrendik. Ulusal ve doğal felaketler ve tüm güzel zamanlar esnasında her zaman oradaydınız ve her zaman bana "Seni seviyoruz!" diyordunuz. Ben de sizi seviyorum ve size teşekkür ediyorum. Ayrıca komik "Cheep Cheerios" tavuk grafikleriyle beni çok eğlendiren Helen Snow'a da teşekkür ederim.

Yazarlıkta olduğu gibi, çizgi film sanatında da doğuştan yetenekli olan ve beni çok seven ikiz kardeşim Caroline Myss'e de çok teşekkür ederim. Sefarad-kızkardeşim Laura Day, sen olmasan ben ne yapardım? Seninle kentteki hafta sonlarımızda yaşadığımız çılgın serüvenleri unutamam, seni çok seviyorum. Kendi alanında otantik bir deha olan Portekizli kuzenim Barbara Carrellas, sana her ihtiyaç duyduğumda yanımda oldun. Ve geçirdiğim son ameliyattan sonra odama müstehcen-şekilli çikolatalar getirerek hastanede skandal yaratan Avustralyalı teyzem Georgia'ya teşekkür ederim; o çikolatalardan tatmak isteyen hastalar odamın önünde uzun bir kuyruk oluşturmuşlardı. Sen birbirine uygun bir kalbe ve beyne sahip olan çok özgün bir insansın.

Vizyonumu sürdürmeme yardımcı olan Avis Smith nadir bir İbranice öğretmeni ve Torah âlimidir. Onu chavrusa'm olarak adlandırmaktan gurur duyuyorum. Ve ısmarladığım tüm o kitaplar yüzünden bir kısıtlama emri doldurmadığı için Art-

scroll'a teşekkür ederim.

Geçmişteki danışmanlarıma teşekkür ederim; bu insanlarla geçirdiğim her an bu kitaba büyük bir katkıda bulunmuştur: Dr. Margaret Naeser, Deepak Pandya, M.D., Edith Kaplan, Ph.D., Norman Geschwind, M.D., Chris Northup, M.D. ve Joan Borysenko, Ph.D.

Beni sağaltan tıp ekibim olmadan çalışmaya başlayamazdım. Nörolog Dr. David Perlmutter. Ortopedist Dr. Kumar Karla. Meme cerrahı Dr. Rosemary Duda. Akupunkturcu Dr. Fern Tsao, Dr. Dean Deng ve Colleen Tetzloff, hepinize teşekkürler.

Beni ölümden döndüren ve tekrar yürümeme yardım eden Phoenix, Arizona'daki doktorlarım Janie ve Gerald LeMole'e çok teşekkür ederim.

Malî ekibim George Howard, Paul Chabot ve muhasebecim Peter'e teşekkür ederim. İletişimimi sürdüren İnternet ekibime, Bay Jeffrey ve Wanda Bowring'e teşekkür ederim. Transkripsiyoncum Karen Kinne'e teşekkürler. Sensiz nasıl yaşadım, sen benim kafamdaki sesi bile daktilo edebilirsin. Ve uzmanca, dengeli yasal danışmanlığından ötürü Marshall Bellovin'e teşekkür ederim.

Eğer Hay Housa Radyo'daki becerikli insanlar olmasa, radyo şovum gerçekleşmezdi. Sevgili Diane Ray ve ekibine teşekkür ederim. Çevremde o garip elektriksel kazalar olurken bile siz soğukkanlılığınızı koruyordunuz.

Birçok sadık dostum olduğu için kendimi şanslı hissediyorum. Harika Omega ve Susie Arnett'e ve Kripalu'daki Martha'ya teşekkürler. Marlene'e ve Kundali Prodüksiyonları'ndaki TV ekibine de teşekkür ederim.

Günlük hayatımın düzgün gitmesini, böylece bu kitap gibi şeyler üzerinde çalışmamı mümkün kılan bahçıvanım ve dış

işlerdeki yardımcım Mike Brewer'e, ev işlerindeki yardımcım Holly Doughty'ye ve ulaşım işlerimi sürdüren Custom Coach'a teşekkür ederim.

Dış görünüş ekibime de teşekkür ederim: Giyim kuşam bakımından ucuz görünmemi önleyen Boston's Escada'dan Joseph Saucier'e, Acari salonunda saçımı yapan Darryl'e teşekkür ederim. Spanx giyim markasının yaratıcılarına da, kadınların karınlarının hamile gibi değil de normal görünmesine yardımcı oldukları için teşekkürler. Şikago O'Hare Havaalanı'ndaki Montblanc dükkânında beni tüm o mürekkep kalemlele donatan Cecilia Romanucci'ye de teşekkür ederim.

Harraseket Inn oteli organik gıdaları, güzel atmosferi ve hizmetiyle hayatta kalmama yardım etti; sahipleri Rodney ve Nancy Gray'e, barmen Ronda Real'e, şef Mary Ann McAllister'e, müdür Marsha'ya ve tüm garsonlara teşekkür ederim.

Her görüşmeyi uyumlu kılan üst düzey yöneticim Julie Tavares benim mantık sesimdir, o gerektiğinde sertçe uyaran sakinleştirici bir varlıktır. Sana ve Portekizli güzel ama sert operasyon müdürüm, sezgisel bir dahi olan Lizette Palva'ya teşekkür ederim.

Hayatıma mükemmel bir katkıda bulunan sevgili kedilerim Bayan Dolly, Loretta-Lynn, Conway Twitty, Jethro Bodine, Sigmund Feline ve Horatio'ya da teşekkürler.

Son olarak da, bu kitaba çekildiğiniz için size çok teşekkür ederim, sevgili okurlar.

YAZARLAR HAKKINDA

Louise L. Hay tüm dünyada kırk milyon adetten fazla satmış olan kitapların ve *You Can Heal Your Life*'ın yazarı, metafiziksel konuların konuşmacısı ve öğretmenidir. Otuz yılı aşkın bir süredir, Louise, dünyanın her yanındaki insanların kişisel gelişim ve kendini-iyileştirme konusundaki yaratıcı güçlerini keşfetmelerine ve uygulamalarına yardım etmiştir. Louise, gezegenin iyileşmesine katkıda bulunan kitaplar, CD'ler ve DVD'ler yayımlayan Hay House, Inc adlı yayınevinin kurucusu ve başkanıdır.

Mona Lisa Schulz, MD, PhD, bilim, tıp ve mistisizm sınırlarını geçebilen nadir insanlardan biridir. Bir nöropsikiyatr olarak çalışmakta, ayrıca Vermont Üniversitesi Tıp Okulu'nda psikiyatri dalında öğretim üyeliği yapmaktadır. Yirmi beş yıldır hastalıklara tanı koyarken sezgi yeteneğini kullanmaktadır. Dr. Mona Lisa, *The Intuitive Advisor*, *The New Feminine Brain* ve *Awakening Intuition* adlı üç kitap yayınlamıştır. Yarmouth, Maine ile Franklin Tennessee arasında, vahşi bir doğa içinde yaşamaktadır.



HER ŞEY YOLUNDA

"Nasıl iyileşebilirim?"

"Kendi şifa gücümü nasıl oluşturabilirim?"

Louise Hay, bu soruları otuz yıldır kendi-kendini-iyileştirme konusundaki olağanüstü yöntemleriyle yanıtlıyor. Milyonlarca insan onun onaylamalarını kullanarak şifa için kendi olumlu düşünme yöntemlerini geliştirdi, ama ancak şimdi biz bu yöntemlerin ardındaki bilimi anlayabiliyoruz. Bu kitapta, tıp doktoru ve sezgisel Mona Lisa Schulz şifayı bir sonraki düzeye çıkarmak için bilimsel yöntemleri kullanarak onaylamalar uygulamasını inceliyor. Bu kitapla siz...

- Bedensel sezginizin sesini duymayı öğrenebilirsiniz
- Yeni onaylamaları ve onların kendi sağlık sorunlarınıza nasıl hitap edebileceğini öğrenebilirsiniz
- Duygusal tıkanlıkların tam yerini saptayıp ortadan kaldırarak, onların bedeninizde hastalık olarak tezahür etmelerini önleyebilirsiniz
- Batı tıbbının en iyi tedavilerini alternatif tedavilerle nasıl birleştireceğinizi keşfedebilirsiniz
- Hastalıkları yenmiş insanların ilham verici öykülerini ve onların iyileşmelerine yardımcı olmuş duygusal ve fiziksel reçeteleri öğrenebilirsiniz.

Böylece onaylamaları, sezginizi ve en yeni tıp bilimini birleştirebilirsiniz ve bu size en iyi sağlığı, esenliği ve Louise'in daima dediği gibi, "her şeyin yolunda olduğu" bilisini sunacaktır.

ISBN 978-795-6793-82-4



9

789756 793824



AKAŞA®