

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>

HAYAL MÜHENDİSLİĞİ



Serge Kahilli King

Kuralları

HAYAL MÜHENDİSLİĞİ

Serge Kahili King

Türkçesi
Yonca Hancıoğlu

© PEGASUS AJANS

SERGE KAHILI KING
HAYAL MÜHENDİSLİĞİ

Imagineering For Health

Türkçesi: Yonca Hancıoğlu
Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Editör: Yonca Hancıoğlu

ISBN 975-275-022-2
2. Baskı, Aralık 2006, İstanbul
1. Baskı, Mart 2005, İstanbul

© Serge Kahili King, 2006
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz.

Yayın Koordinatörü: Gülşen Ülker
Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Mahmut Hakan Güngör

Kitap Matbaası'nda basılmıştır

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216. 449 98 05 phx Faks: 0216. 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatal Çeşme Sok.
No:30 Kat:2 Fırat Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 65 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

İçindekiler

Sunuş	5
Giriş	7
I. Bölüm Dünya, Siz Nasıl Görüyorsanız Öyledir	9
II. Bölüm İmgeleme Aracı	27
III. Bölüm Motivasyon Aracı	37
IV. Bölüm Konsantrasyon Aracı	51
V. Bölüm Olumlama Aracı	61
VI. Bölüm Zihinde Kısa Bir Gezinti	69
VII. Bölüm Bedenin Aynası	79
VIII. Bölüm Birinci Bölge: İletişim Merkezi	91
IX. Bölüm İkinci Bölge: Kimlik Algısı Merkezi	109
X. Bölüm Üçüncü Bölge: Güvenlik Merkezi	119
XI. Bölüm Dördüncü Bölge: İlerleme Merkezi	129
XII. Bölüm Fikir Terapisi	139
XIII. Bölüm Görsel Terapi	149
XIV. Bölüm Sözel Terapi	161
XV. Bölüm Duygu Motivasyonu Terapisi	171
XVI. Bölüm Tedavide İşbirliği	181

İnsan kurallara sığmaz!

Sunuş

Sevgili Arkadaşlar,

Yaşam size göre bir cehennemse “şeytanı” sizsiniz. Yaşam bir cennetse “meleği” sizsiniz. Yaşam bir büyüyse “büyücüsü” sizsiniz. Bu kitap sağlıklı ve mutlu bir yaşam “büyücülüğü” hakkında.

Yaşamın büyüsunü doğmadan önce de biliyorduk. Bu yüzden bunca kısıtlanmaya, acıya, sancıya rağmen dünyaya gelmeyi seçtik. Ve sonra büyüdükçe büyüyü unutmaya başladık.

“Büyü” sezgilerimizdi; yerini akla bıraktı. “Büyü” duygularımızdı; yerini mantığa bıraktı. “Büyüden” bahsedenleri ya şarlatanlıkla suçladık ya da onları olağanüstü, doğaüstü varlıklar olarak kabul edip kendimizi sıradanlaştırdık.

Doğal yöntemleri uygulamak yerine, ki bu bireysel sorumluluğu gerektiriyordu, sentetik yöntemleri baş tacı ettik. Sağlığı bile, parayla satın alabileceğimiz inancıyla bir meta haline getirdik.

İçimizde varolan “büyüyü” harekete geçirerek sağlıklı, mutlu, doyumlu bir yaşam sürmek yerine, “büyücülerini” dışımızda aradık. Günümüz “büyücülerini” olan doktorları âdeta tanrısalılaştırarak, kendimizi aciz bir kula dönüştürdük. Sağlığımızın sorumluluğunu üstlenmek yerine, doktorlardan ve ilaçlardan medet ummaya başladık.

Kendi gücümüzü harekete geçiremeyecek kadar kendimizi aciz hissettiğimiz zamanlarda doktor bize yardımcı olabilir. Acı-

larımızı ilaçlar yardımıyla hafifletmeyi sağlayabilir. Ama esas sağlığı yaratma gücü kendi içimizdedir. Hastalığı yaratan da biziz, sağlığı yaratan da; yeter ki yaşamımızın sorumluluğunu üstlenmesi gereken kişinin aynada gördüğümüz kişi olduğunun farkına varalım.

Yazar bu kitapta yalnızca bedeninizin, duygularınızın, düşüncelerinizin sağlık boyutuna ayna tutmakla kalmıyor, size kendi gücünüzün ürünü olan “ilaç” ve yöntemleri de gösteriyor.

Sıradan insan gördüğü şeye inanır.

“Büyücü” inandığı şeyi görür.

Büyü hiç de gizemli bir şey değil, sadece ruhsal yasaların farkındalığıdır. Ruhsal yasaların dünya yasalarıyla çelişmediğinin farkına varmaktır.

Evrenin “mimarı” yaratıcı hayal gücüyle yaşamımızı istediğimiz doğrultuda şekillendirme mühendisliğinin diplomasını da vermiş elimize. Hadi, bilincinizin tozlu raflarını karıştırarak, bir köşeye atmış olduğunuz diplomanızı bulun ve yaşamınızın baş köşesine asın.

Evet, bu kitap kendi “büyülü” gücünü yeniden hatırlamak isteyenler için. İnansak da inanmasak da her birimiz birer hayal mühendisiyiz. Doktorlar ve ilaçlar yardımıyla sağlığımıza kavuşmak, birisinin bize balık vererek bir öğün beslenmemizi sağlamasına benziyor. Bu kitap ise, kendimizi ömür boyu besleyebilmek için bize balık tutmayı öğretiyor.

Sevgi ve dostlukla.

Nil Gün

Giriş

Bu kitap, manevi kaynaklarını; zihinsel ve duygusal zenginliklerini kullanan bir insanın kendi sağlığını kendisinin yaratmasının nasıl mümkün olduğunu anlatır. Ben, bu süreci ifade etmek için “hayal mühendisliği” terimini kullanıyorum; çünkü bu uygulama esas olarak insan zihninin herhangi bir yapıyı hayal gücüyle inşa etme sürecidir. Bir insanın, “hayal mühendisliği” ile, yani imgeleme yoluyla zihinsel gücünü ortaya koyarak yapabileceklerinin hiçbir sınırı yoktur; bununla birlikte biz bu kitapta sadece sağlık konusuna yoğunlaşacağız.

Burada okuyacaklarınız, insanın zihinsel ve duygusal doğası üzerine otuz yıllık bir araştırmanın imbiğinden damıtılmış bilgidir. Ben, bir metafizikçi, bir parapsişik, amatör bir antropolog, sosyolog, idari danışman, çevre danışmanı ve bir psikolog olarak, insan düşüncesinin olumlu ve olumsuz etkilerini inceleme konusunda benzersiz fırsatlar yakalamış biriyim. Onca yıldan sonra, hayatta ne tecrübe ediyorsak hepsini bizim yarattığımıza; yalnızca kendi kendimizin kurbanı olduğumuza ve hangi konuda ne tür seçimler yapmış olursak olalım yaşamı tecrübe ediş biçimimizi yeniden oluşturma kudretine sahip olduğumuza tam anlamıyla ikna olmuş durumdayım.

Bu kudretin, varlığını en belirgin biçimde gösterdiği yer de sağlığımızdır. Afrika’da yedi yıl yaşadım. Bu süreç içinde sayısız “lokman hekim” ile tanıştım. Onlarla yatıp onlarla kalktım. Çoğumuzun, belki de neredeyse bütün Batılıların mucizevi tedavi

diyebileceği sayısız olaya tanıklık ettim. Batı'da bulunan manevi ve psişik şifacıların da aynı "mucize"leri gerçekleştirdiklerini gördüm. Ben de öğrendiklerimi kendi üstümde uygulayarak olağanüstü kazanımlar edindim. Dahası, psikoloji eğitimi gördüğüm zaman zarfında, iyileştirme hünerinin iyi eğitim almış bir avuç diplomalı uzmanın ya da "olağandışı" güçleri olan birkaç kişinin tekelinde bulunan özel bir yetenek olmadığını; aksine, bu yaratıcı ve doğal beceriye her insanın doğuştan sahip olduğunu git gide daha iyi kavradım. Hastalıkları biz yaratıyorduk, tıpkı sağlığı yarattığımız gibi ve son tahlilde hiç kimse bizi bizden daha iyi tedavi edemezdi. Bizi bunu gerçekleştirmekten alıko-yansa sadece hastalığın ve sağlığın ne olduğuna dair kanılarımız, görüşlerimizdi.

Gelelim bu kitapta neler anlatacağıma: Size önce görüşlerden ve inançlardan söz edeceğim; neye inandığımızın ne tecrübe ettiğimizi nasıl belirlediğini ortaya koyacağım. Daha sonra sizi, zihninizin muhtemelen henüz tam anlamıyla değerlendiremediğiniz bazı güçleriyle ve özellikleriyle tanıştıracam. Kitabın ikinci bölümünde hastalık yaratma yollarını ve üçüncü bölümünde de sağlık kazanma yöntemlerini göstereceğim.

Bu kitabın, egemen görüş karşı çıkan sıra dışı fikirlerle dolu olduğunu kesinlikle kabul ediyorum. Bu fikirlerin bir kısmı egemen tıp anlayışını uygulayan hekimleri muhtemelen çok öfkelendirecektir. Ne ki, bu dürüst bir kitaptır. Burada sözü edilen bütün fikirler şu ya da bu kişi tarafından başarıyla uygulanmıştır. Benim tek amacım, iyileştirme kudretini gerçek sahibine geri vermektir; yani SİZE! Bugün geçerli olan tıp anlayışını hiçbir anlamda külliye alaşağı etmek gibi bir niyetin savunuculuğuna soyunmuş değilim; modern tıbbın bazen son derece faydalı olduğu ve bundan sonra da olabileceği ortadadır. Buna rağmen birtakım olgulara yeniden gerçek boyutlarını kazandıracak küçük çaplı bir devrime de hiçbir şekilde itiraz etmiyorum. Bu kitap size yazıldı; sizin için ve sizin hakkınızda yazıldı. Okuyun. Uygulayın. Sağlığınıza kavuşun.

I. Bölüm

Dünya, Siz Nasıl Görüyorsanız Öyledir

Dünyaya fikirler hükmeder. Dünyaya hükmeden iki tür fikir vardır; gerçekler ve görüşler. Her ikisi de farklı etkiler yaratır.

Benim gerçek olarak tanımladığım şey; hangi ırktan, inançtan, kültürden ya da bölgeden olursa olsun yeryüzünde yaşayan her insanı etkileyen olgudur. Aslına bakılacak olursa nispeten sadece birkaç gerçek vardır. Yaşam bir gerçektir. Doğum da öyle, ölüm de; yerçekimi, elektromanyetik güç, üzerinde yaşadığımız gezegen, güneş, hava, sıcak, soğuk vs. hepsi de gerçeklerdir. Gerçek, neyse odur. Etkisi herkesin üstünde görülür ve ne olursa olsun değiştirilemez. Gerçekleri yok edebilirsiniz (tıpkı insan ırkının dodo kuşlarını yok ettiği gibi) ya da gerçeklere ustalıkla müdahale edebilirsiniz (buzdolabı yapmak ya da elektrik kullanmak gibi) ama gerçeğin kendisini değiştiremezsiniz.

Konuyu olabildiğince anlaşılır kılmak için şunu açıklamamda fayda var: Gerçek derken sadece maddi şeyleri değil fikirleri de kastediyorum. Şayet dodo kuşlarını, dinazorları ya da göçmen güvercinleri gerçek olarak kabul ediyorsanız o halde bu "gerçeklerin" artık varolmadığını da biliyorsunuz. İnsan, dodo kuşlarının ya da göçmen güvercinlerin bir zamanlar varolduğu gerçeğini değiştiremez; ne ki, bu hayvanların soylarını tüketerek

gerçeği ortadan kaldırabilir; gerçeğin, şu andaki gerçekliğin bir parçası olmasını engelleyebilir. şayet gerçek, neyse oysa; mevcut olansa, o halde dodo kuşu gerçek değildir çünkü mevcut değildir. Talihsiz dodo kuşunun durumunda, mevcut olan, bu kuşla ilgili kayıtlardır. Gerçek olan kuşa ait kayıtlardır, kuşun kendisi değil. İşte gerçeklerin yok edilebileceğini, gerçeklere müdahale edilebileceğini ama gerçeklerin değiştirilemeyeceğini söylememin sebebi de budur.

Hayatımızı etkileyen en geniş fikir kategorisi kanılar ya da görüşlerdir; ben bu kitapta görüşleri inançlarla bir tutuyorum. Görüşler, gerçekler hakkındaki fikirlerdir ve sadece bazı dönemlerde bazı insanları etkiler. Bununla birlikte görüşler son derece güçlüdür çünkü nasıl yaşayacağınızı, ne hissedeceğinizi, ne yapıp ne yapmayacağınızı, başkalarıyla nasıl ilişkiler kuracağınızı ve geri kalan her türlü kişisel deneyiminizi belirleyen, hayata dair görüşlerinizdir. Görüşleri gerçeklerden kesin çizgilerle ayıran şeyse görüşlerin değiştirilebilir olmasıdır. Görüşleriniz değiştikçe de gerçeklerle ilgili deneyimleriniz değişir.

Çoğu kez başımızı derde sokan, görüşleri gerçeklerle karıştırma eğilimimizdir. Başka bir deyişle, görüşlerimizi gerçekler hakkında sahip olduğuımız kanılar olarak algılamak yerine gerçeğin ta kendisi olarak kavramamızdır mesele. İşte size hemen hepimizin gerçek olarak algıladığımız görüşlerimize birkaç örnek:

“Hayat bir mücadelelerdir.”

“Başarı şansa bağlıdır.”

“Olup biten her şeyi belirleyen kaderdir.”

“Ben çevremdeki güçler karşısında çaresizim.”

“Ben yetersiz ve değerersizim.”

“Dünya harika ve heyecan verici bir yerdir.”

“Kafama koyduğuım her şeyi yapabilirim.”

“Hayatın akışı önceden tahmin edilebilir (ya da edilemez.)”

şimdi ne demek istediğimi netleştirmek için gerçeklerle görüşleri birbirinden ayıralım:

“Hayat.”

“Başarı.”

“Olup biten her şey.”

“Ben.”

“Dünya.”

“Yapabilirim.”

“Hayatın akışı.”

Bunlar gerçeklerdir. Bunlara eklediğiniz her şey de görüşlerdir. Fark ettiğiniz gibi, görüşler olumlu da olabilir olumsuz da. Her halükârda ne yaşadığınızı tayin eden görüşlerinizdir. Hayata dair herhangi bir görüş tıpkı bir tür filtreli özel gözlük işlevi görür; dünyaya bu gözlüğün camları ardından bakarsınız; o denli özel bir gözlüktür ki, size sadece belirli şeyleri belirli biçimlerde gösterir. Gözünüzde filtreli görüş gözlüğünüz olduğu sürece, gözlüğünüzün filtresinden geçmeyen, dışarıda kalan hiçbir şeyin farkında bile olmazsınız ve böylece hayat size önceden ayarlanmış görüşlerinize uygun olarak ilerliyormuş gibi görünür. Olana, özgür iradenizle tepki vermek yerine görüşünüzün size dikte ettirdiği şekilde tepki verirsiniz. Şayet gözlükleriniz sizden yanaysa; yaşadığınız şey sizi daha sağlıklı, daha mutlu, daha güçlü, daha başarılı kılıyorsa o zaman mesele yoktur. Ne ki, kendinizi ve çevrenizdeki insanları incelediğinizde, gözlüklerinizin, yani görüşlerinizin genellikle sizden yana işlemediğini fark edebilirsiniz. Umutsuzluğa kapılmayın. Görüşler, gerçekler değildir. Hangi görüşe sahip olacağınızı (bir düzeyde) siz seçersiniz ve daha fazla o görüşe tutunmak istemediğiniz zaman da vazgeçersiniz.

Görüşlerinizin Kaynağı

Şimdi belki de şunu merak ediyorsunuzdur: “Madem yaşama dair inançlarım sadece görüşlerden ibaret, o halde beni bu görüşleri sahiplenmeye iten nedir?” Pekâlâ, söyleyeyim.

Ana rahminden dışarı çıktığınız andan itibaren yaşamı bütün veçheleriyle tecrübe etmeye başlar ve etrafınızda ne olup bittiğini anlamaya çalışırsınız. Bebekken siz salt kıpırdanıp duran küçük bir et yığını değildiniz. Bebekler, çoğu kişinin sandığından çok daha fazla çevrelerinin farkındadırlar ve olup bitenlere tepki verirler. Geçenlerde okuduğum bir makalede, yeni doğan bebeklerin doğumdan sadece iki dakika sonra yetişkinlerin yüz ifadelerini taklit etmeye başladıkları yazıyordu. Siz de bebekliğinizde çevrenizde olup bitenlere tepki verirken bir yandan da yaşadıklarınızı yorumlamanın ilk teşebbüslerinde bulunuyordunuz. Büyüdükçe bu yeni dünya hakkında birtakım algılar edindiniz, böylece yaşadıklarınızın ne anlama geldiğine dair seçimler yaptınız ya da kararlar verdiniz. Bir çocuk (tabii bir yetişkin de) deneyimlerine dayanarak bir kez bir karar aldığı anda, otomatik olarak çevresine bakınır ve bunun anlamlı bir karar olduğunun; “doğru” bir karar olduğunun onayını aramaya başlar.

Bu noktada, upkî bütün diğer çocuklar gibi sizin de en büyük yardımcınız; onaylayıcınız ebeveyninizdi. Anne babanızın çeşitli olaylara verdikleri tepkileri gözlerdiniz; kullandıkları kelimeleri duydunuz, konuşulmayanları sezgisel olarak algıladınız ve bu verileri, aldığınız kararların onaylanmasında kullandınız. Yaptıkları, söyledikleri ve düşündükleri şeylerin bazılarını kabul ettiniz bazılarını da reddettiniz.

Bana kalırsa, “hasarsız” diye nitelendirilen çocukların güncel bir psikolojik araştırma konusu olarak ele alınması şarttır. Bu çocuklar kaotik bir ortamda büyümüş; şizofren, nevrotik ve/veya psikopat ana baba ya da akrabalar tarafından yetiştirilmiş; buna karşın ailelerinin fikirlerinden ve davranışlarından etkilenmemiş çocuklardır. Bu çocukların, çöküntüye uğrayan diğer çocuklardan genetik bir üstünlükleri yoktur. Onlar yalnızca yaşam-

ları ve kendileri hakkında farklı kararlar almışlardır. Görüyorsunuz değil mi? Siz, üzerine anne babanızın kendi görüşlerini diledikleri gibi kazıdıkları boş bir yazı tahtası değilsiniz; siz çaresiz değilsiniz. Ne yaşayacağınızı siz seçersiniz. Biraz daha büyüdükçe bu kez yakınlarınızı, oyun arkadaşlarınızı, otorite konumundaki yetişkinleri gözlemleyip dinlemeye başlarsınız ve kararlar almayı sürdürürsünüz. Aynı ailede büyüyen çocukların çok farklı kişiliklere sahip olmaları, kararların bireysel olarak alındığına dair basit bir gerçeğe işaret etmektedir.

Yaşadığınız bir şeyin doğru olduğunu nasıl yorumlayacağınız da dair belirli bir seçim yaptığınız anda bir görüş edinmiş olursunuz. O andan itibaren bütün benzer deneyimleri aynı görüşün süzgecinden geçirir; yaşadığınız şeyin yalnızca sizin kararınızı teyit eden kısmına dikkatinizi verir ve geri kalan her şeyi göz ardı edersiniz. Yaşama dair edinmiş olduğunuz pek çok büyük kararı aslında çocukluğunuzda vermişsinizdir ve bu kararlar yetişkinliğiniz boyunca size rehberlik eder; ta ki siz onları değiştirmeyecek.

Gelin şimdi, sokaktan eve toprak getirip salondaki yemek masasının üzerine yığan ve bir kova suyla çamurdan kurabiye yapan iki küçük çocuğa bir göz atalım. Anneleri salona girip de manzarayı görünce deliye döner. Bağırıp çağırmaya başlar; ne kadar yaramaz, ne kadar kötü çocuklar olduklarını söyler ve popolarına vurarak onları bir güzel pataklar. Bu, ham deneyimdir. Ancak çocuklardan biri kendisinin kötü olduğu fikrine odaklanır; annesini bir şekilde üzdüğü konusuna takılır ve yaptığı şeyin ne kadar yanlış olduğunu fark edemeyecek kadar aptal olduğunu düşünür. Bu, olacakların önceden kestirilemeyeceğine ve kendisinin de bu dünyayla baş edemeyecek kadar beceriksiz biri olduğuna dair erken dönem deneyimine dayalı kararını teyit eder. Diğer çocuksa, annesinin topraktan ve kirden hoşlanmadığı fikrine odaklanmayı seçer; şayet annesinin hoşlanmadığı bir şey yapacak olursa poposuna şamanı yiyeceğini ve çamurdan kurabiye yapabileceği başka yerler bulması gerektiğini düşünür. Bu, olacakların önceden kestirilemeyeceğine ama kendisinin bu dünyayla baş edebilecek kadar becerikli biri olduğuna dair erken

dönem deneyimine dayalı kararını teyit eder. Aynı ham deneyim, iki farklı filtreden geçerek birbirine taban tabana zıt iki farklı yol göstericiye dönüşmüştür.

Yaşadıklarınızın kaynağı sizsiniz çünkü düşüncelerinizi, hayallerinizi, duygularınızı ve eylemlerinizi biçimlendiren sizin yaşamla ilgili kararlarınızdır. Bütün bunlarsa, ilişkili olayları, koşulları, insanları size çeken ve sizi de onlara jten bir mıknatıs görevi görür.

Yaşamınız Görüşlerinizi Yansıtır

Yaşadıklarınızın kaynağının siz olduğunuzu aklınızla anlamanız başka bir şeydir, hayatınıza yakından bir göz atıp "Aman allahım, ben ne yapmışım!" demeniz bambaşka bir şeydir. Bu, kabullenmesi oldukça güç bir fikirdir; özellikle de başına gelenlerden hayatı sorumlu tutmaya alışkın bir toplumda yaşarken. Ama gerçekten başarılı insanlar başlarına gelenden hayatın değil kendilerinin sorumlu olduklarını kabul etme iradesine sahip kişilerdir.

Daha iyi görüşlere sahip olmaya başlamadan önce, mevcut görüşlerinizin işe yaramadığının farkına varmak zorundasınız. Bunun farkına varmanın bir yolu da mevcut yaşantınıza, şu anda deneyimlemekte olduğunuz şeye yakından bakıp durumunuzun hoşunuza giden ve gitmeyen niteliklerinin kendi düşüncenizin etkileri olduğunu kavramanızdır.

Yaşantınızın durumu inançlarınızı bütünüyle ortaya koyar. Ah bir bilseniz ne çok insan bu konuda benimle tartıştı! Yaşam hakkındaki inançlarının son derece masumane ve olumlu olduğunu ama nedense yine de süründüklerini ısrarla anlatıp dururlar. Kendi zihinlerinden geçenlere dürüstçe bakmaktan duydukları korkunun üstesinden gelmedikçe yaşamlarında herhangi bir ilerleme kaydetmeleri mümkün değildir. Bundan kaçınmanın bir yolu yoktur: Şayet yoksulluk içinde yaşıyorsanız sizi paradan mahrum bırakan görüşlere yapışmışsınızdır; şayet hastalıklardan kurtulamıyorsanız sizi sağlıklı olmaktan mah-

rum bırakan görüşleriniz var demektir; kimseyle geçinemiyor-
sanız, insanlarla geçinmenizi engelleyen görüşlere tutunuyor-
sunuz demektir. Hayatınızdaki her şey zihninizdekileri yansıtır.

Yaşamınız, hayata dair inançlarınızın aynasıdır ama yaşamı-
nıza bir göz attığınızda göreceğiniz ancak inançlarınızın yaşamı-
nızın hangi alanlarında işe yarayıp yaramadığı olacaktır. O ayna
size inançlarınızın neler olduğunu göstermez. İnsanın inançları-
nı görebilmesi için kendisini biraz daha dikkatlice incelemesi
gerekir. Bunu yapabilmemiz için bu bölümün sonunda size bir
alıştırma vereceğim. Şimdilik mevcut yaşantınızı ne tür inançla-
rın oluşturduğuna dair birtakım örnekler göstereyim.

Aşağıda, maddi durumu bir türlü düzelmek bilmeyen bir kadın
danışanının zihninde oluşturduğu inanç sisteminin kısmi bir çer-
çevesini bulacaksınız. Kendi kendini sorgulama yöntemiyle danı-
şanının para hakkında şu temel görüşe sahip olduğunu bulduk:

PARA ZAMANDIR

Tabii bu noktada danışanının zamanla ilgili temel görüşünü
de ortaya çıkarmamız gerekiyordu. O da şuydu:

ZAMAN SINIRLIDIR

Danışanının biyolojik bilgisayarında bu iki görüş şöyle bir
mantık dizgesi oluşturuyordu:

Zaman sınırlıdır.

Para zamandır.

() halde para sınırlıdır.

() halde ne kadar sıkı çalışırsam çalışayım,
ne kadar hak edersem edeyim hiçbir zaman
yeterince para kazanamayacağım.

Sadece yaşama dair temel görüşlerimiz uyarınca davranabi-
liriz; danışanım da yaşantısını para hakkındaki inancına uyacak
biçimde şekillendirerek alışık olduğu koşulları yaratıyordu.

Bu kez de farklı görüşlerin aynı etkiyi oluşturabileceğine da-
ir bir örnek vereyim. Bu vakada hayat hakkında üç temel görüşe
sahip bir erkek söz konusu:

DAİMA LAYIK OLDUĞUNU ALIRSIN
BEN İYİ BİR İNSANIM
PARA KÖTÜDÜR.

Bu temel görüşler danışanımı kaçınılmaz olarak şu mantık dizgesine yönlendiriyordu:

Ben iyi şeylere layığım,
o halde paraya layık değilim.

İnancı, bu adamın hayatını mahvediyor olmasıydı bunu komik bile bulabilirdik. Şunu da unutmayın ki şayet son iki inancı “Ben kötü bir insanım” ve “Para iyidir” olsaydı sonuç değişmeyecek, yine aynı etkiyle (parasızlıkla) karşılaşacaktı. İzin verin şimdi ben de yaşama dair başka bir popüler görüşü dile getireyim: “Ne ekersen onu biçersin!”

Bütün Sorunların Sebebi Fikir Çatışmalarıdır

Acı, ıstırap ve yoksunlukla ilgili zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel anlamda yaşanan her şeyin kökü görüş ya da fikir çatışmalarındadır. Pek çok çatışma türü vardır ama bunların arasında bizi en fazla sıkıntıya sokan, “olmalı” görüşleridir. Bununla kastedtiğim, bir şeyin olduğundan daha farklı “olması gerektiği” fikri. Diyelim ki siz bir annesiniz ve ev işlerinin çok ağır olduğuna dair yerleşik bir görüşünüz var. Bilerek ya da bilmeyerek bu görüşü çok çeşitli yollardan çocuklarınıza aktarırsınız; onlar da bunu büyük bir hevesle benimserler. Öte yandan çocuklarınızın odalarını derli toplu tutmaları gerektiğine (tutarlar değil, tutmaları gerekir) dair de bir görüşünüz var. Bu durumda muhtemelen olacak olan şudur: Çocuklarınızın odası çoğunlukla savaş meydanına dönmüş halde olur ve siz de söylenerek, dır dır ederek, boşa kürek sallamanın asabiyeti içinde; hatta belki de başınız ağrıyarak, mideniz düğümlenerek oda toplamaya girişirsiniz çünkü çocuklarınızın odası “olması gerektiği” gibi değildir. Çocukların derli toplu olmaları gerekir ama değiller, ama öyle olmalılar, ama değiller, ama öyle olmalılar, ama değiller... Tabii sonunda başınız tutar.

İşte bu “meli, malı” düşünceleri, sağlığımız ve verimliliğimiz üzerinde muhtemel bozucu etkileriyle hayatın herhangi bir alanında bir anda ortaya çıkabilir. En kötü tarafı da, ne yaparsanız yapın kendinizi hiçbir koşulda tutunamayan biri olarak tasavvur etmenize sebep olur. Bu önermelerin doğasında çatışma vardır. “Olmalı” kelimesinin bu anlamda kullanılması her şeyden önce, olanla olması gerekenin (“olanın” yalnızca sizin olana dair fikriniz olduğu gerçeği bir yana) denk düşmediğini kasteder. Böyle olunca da siz, yaşadıklarınızı yaşamanız “gerekenerle” kıyaslar ve sonunda kendinizle sürgit bir mücadeleye gidersiniz.

En sık karşılaşılan “olmalı” fikri, iki gözü iki çeşme “Haksızlık bu!” çılgılığıyla temsil edilir. Doğal olarak bu çılgınlıkla kastedilen o haksızlığın olmaması gerektiğidir. Bu cümleyi çok sık kullanan insanlar çok sık da mutsuzdurlar. Bunu destekleyen genç kanaat “Hayat adil olmalıdır” görüşüdür. Bu kanaatin temellerine inmek için “adil” derken ne kastettiğinizi ortaya çıkarmanız şarttır. Ortaya çıkaracağınız şeyin çevirisi, şayet yeterince derine indiyseniz, şöyle olacaktır: “Hayat, benim olmasını istediğim gibi olmalıdır.” Bunun ne anlama geldiğini fark ettiğiniz anda ya bu görüşü sürdürmek ya da değiştirmek gibi çok sarih bir seçime sahip olursunuz. Lütfen şu iki cümle arasındaki büyük farklılığa dikkat edin: “Hayat, benim olmasını istediğim gibi olmalıdır” ve “Hayat, benim olmasını istediğim gibi olabilir.” İlk cümle olumlu çabayı silah zoruyla dayatırken ikincisi olumlu çabayı teşvik eder. Bu yüzden yaşamınızdaki “olmalı”lara dikkat edin. Çok daha mutlu, çok daha etkiel biri olacaksınız; büyük bir güven duygusuna ve değerlilik hissine kavuşacaksınız, tabii şayet yakanızı “olmalı”lardan kurtarırsanız.

Bir başka çatışma türü de genellemelere ilişkin bir fikrin özel durumlara ilişkin bir fıkre darbe indirdiği noktada ortaya çıkar. Deniz Kuvvetleri’nden tanıdığım bir astsubay bir gün bana gelip kurtulmak istediği büyük bir sıkıntısı olduğunu söylemişti. Astsubay ırkçı bir ailede yetişmişti ve sorunu da, taburda her ırktan askerin bir arada tutuluyor olmasıydı. Kişisel olarak zencilerle arası gayet iyiydi çünkü hepsi de dost canlısı, sıkı çalışan

çocuklardı; ayrıca bütüne katkıda bulunuyor ve ekibe destek oluyorlardı. Onlara insan olarak bakıp öyle davrandığında astu-hayın hiçbir sorunu yoktu. Ama onları zenci olarak gördüğünde yetiştirilme tarzından ileri gelen bütün o eski duygular yüzeye çıkıyor ve zihninde bir hengâme kopuyordu. Çocukken öğrendiği önyargılı görüşler hâlâ geçerliliğini koruyordu ama belirli insanlarla ilişki halindeyken bu görüşlerin ikna ediciliği ortadan kalkıyordu. Bazı insanlardan duyduğumuz "En iyi dostlarımdan bazıları zencidir" ifadesine genellikle basmakalıp bir riyakârlık olarak bakılır ama belki de öyle değildir. Bu ifade aslında genelleştirilmiş samimi bir görüşle bazı özel insanlara dair görüşler arasındaki çatışmanın beceriksizce ortaya konması olabilir. Ne ki, bu tür çatışmalar hâlâ gereksiz korkulara, ayrımcılığa ve toplumsal kutuplaşmalara sebep olmaktadır. Siz de kendi içinde ırk, din, siyaset, kültür, eğitim, ün ve kader gibi konularda genellemeye giden görüşlerle özel durumlara dair görüşler arasında bu tür çatışmalar yaşadığınızı fark edebilirsiniz. Bu çatışmaları iyi tetkik edin. Şayet genellemeler sizi daha mutlu, daha sağlıklı, daha verimli ve daha sevecen kılıyorsa belki de bunlara saplanıp kalmaya değmiyordur.

İç çatışmalar ve beraberinde gelen dış etkiler de eski bir görüşün yenisiyle mücadeleye girdiği noktada ortaya çıkar. Dünyaya dair görüşlerimiz güvende olma duygunuzla derinden bağlantılıdır. Tuhaftır ama artık geçerliliğini yitirmiş eski görüşler; hatta başımıza her türlü derdi açan eski görüşler bile bize bir tür güven duygusu verir çünkü bunlara alışmışızdır. Kendi gerçekliğimizi yeniden yorumlamayı seçtiğimizde ya da "koşullar bizi buna zorladığında" hiç şaşmaz bir biçimde bir güvensizlik ortamına sürükleniriz; bu güvensizlik hissi yeni yorum biçimimiz bir alışkanlık haline gelene dek de sürer. Bazen kelimenin tam anlamıyla kendimizi kaygan zemin üzerinde hissederiz. Böyle bir durumda bu gerçekten de doğrudur; yaşananlar inancın peşi sıra geldiği için eski dünyamız yerle bir olmaktadır. Ancak koşulları başkalaştırma arzumuz acının o bilindik rahatlığına ağır basınadıkça yaşamımızda olumlu değişiklikler olmayacaktır.

Şimdiki Zaman Olduğu Yerdedir

Olan her şey şimdidir. Zaman odaklı bir dünyada yaşıyor olsak da yalnızca şimdiki zamanı yaşayabiliriz. Geçmiş dediğimiz sadece, hatırlanan ya da kaydedilen ve bilgisi şu anda yaşanan diğer şimdiki zaman tanelerinin salkımından ibarettir. Gelecekse henüz yaşanmamış olan ama içinde bulunduğumuz anda hakkında düşünebildiğimiz bir salkım şimdiki zaman tanesidir.

İnsanların büyük kısmı anda yaşadıkları zorlukların sebebinin geçmişte yattığını düşünür. Oysa tam olarak böyle değildir. Geçmişte, yaşama dair birtakım kararlar aldığınız doğrudur, şu anda yaşadıklarınız da bu kararların sonuçlarıdır ama bu sonuçları şu anda yaşıyor olmanızın sebebi düşünce biçiminizin hâlâ geçmişteki kararlarınıza göre işlemesidir. Yaşama dair kararlarınız, kendi potansiyelini içten gelen bir dürtüyle gerçekleştirecek olan tohumlara benzer. Elmalar elma tohumlarından ürer ama elmaların varlık sebebi elma tohumları değildir. Elmaların varlık sebebi süregelen bir kendini gerçekleştirme dürtüsüdür. Sonuçta ortaya çıkacak şeyin ne olduğunun bir önemi yoktur, kararların mutlu ya da mutsuz sonuçlar doğurmasının, elma ya da yabani ot üretmesinin meseleyle bir ilgisi yoktur. Kendini gerçekleştirme güdüsü daima oradadır ve sürgit sonuçlar üretecektir, ta ki siz büyümesini istemediğiniz bitkileri kökünden koparana dek.

Ayrıca insanların büyük kısmı şu anda yaşadıkları zorlukların sebebinin, benliğin bilinçsiz bir kısmında, derinlere gömülmüş olan geçmişteki kötü olayların hatıraları olduğuna inandırılmıştır. Geçmişte yaşanmış olabilecek travmatik bir olayı çözümlemek için aylarını ya da yıllarını harcamak zorunda olan psikiyatrist imajının hastanın davranış biçimini gizliden gizliye etkilediği gayet iyi bilinen bir olgudur. Benim yaklaşımım üç açıdan önemli bir farklılık göstermektedir.

Birincisi, hangi telmihiyle ele alırsak alalım geçmiş artık yoktur: sadece sizin hafızanız vardır. Ancak hafızanızın varolduğu zaman şimdiki zamandır ve sizin hafızanızda olanla, sizinle aynı şeyi tecrübe eden başka insanların hafızasında olan çoğu

kez birbirini tutmaz. Dostlarınızla ya da akrabalarınızla eski günleri yad ettiğiniz olmuştur mutlaka; peki hiç, belirli bir olaya dair onların hatırladıklarının sizin hatırladıklarınıza pek de benzemediğini fark ettiğiniz olmadı mı? Burada mesele kimin haklı kimin haksız olduğu değil, aynı tecrübeyi her birinizin nasıl yorumlamış olduğunuz ve kendi inançlarınıza uyacak şekilde olayı nasıl değişikliğe uğrattığınızdır. Ne yaptığınızı şu andaki görüşleriniz aracılığıyla hatırlarsınız. Görüşleriniz değiştikçe de hatıralarınız ve bu hatıralara verdiğiniz tepkiler değişir.

Yardıma başvurmuş bir kadın, çocukluğuna dair güzel tek bir anı bile hatırlamıyordu. Ona kalırsa çocukluğu tümüyle karanlık ve acı dolu bir dönemdi. Buna rağmen, görüşlerini değiştirmek üzere yaptığımız birkaç seanstan sonra, birdenbire çocukluğunda yaşadığı pek çok mutlu olayı hatırlamaya başladı. Bu hatıralar bir yerlerde gömülü falan değildi. Daima oldukları yerde duruyorlardı. Danışanımın yaptığıysa bunlara sırtını dönüp hiç bakmamak olmuştur. Ayrıca, bir süre sonra acı hatıralara da farklı bir bakış açısıyla yaklaşmaya başladı ve sonunda bunların hiç de o kadar berbat olaylar olmadıklarını fark etti. Oysa daha önce, geçmiş hatıralarının değişmez gerçekler olduğuna dair kutsal kitap üzerine yemin edebilirdi.

İkincisi, geçmişte yaşanan olaylar nispi olarak önemsizdir. Mevcut durumunuza bahane aramak istediğinizde geçmişi suçlamaz; geçmişe dalıp bir yığın anı ayıklarken yıllarınızı harcamanız kolay yoldur ama bu, ağır ilerleyen, sıkıntılı, lüzumsuz ve çoğu kez de sizi hiçbir sonuca götürmeyecek olan yoldur. Bu işin, koca bir duvarı yıkmak için teker teker her tuğlanın arasındaki harcı kazımdan bir farkı yoktur. Oysa duvar yıkmak isteyen birinin çok daha basit, çok daha hızlı ve sonuç veren bir yolu seçip temeli kökünden kazması gerekir. Yaşama dair çok temel bir görüşünüz değiştiğinde bununla ilişkili bütün olaylar da değişir. Olayların anısı kalır, ancak yorumlanışı, dolayısıyla da üzerinizdeki bütün etkileri tümüyle farklılaşır.

Bir başka danışanım, öğrenme zorluğu çekiyordu; bu durumundan, çocukluğunda kendisine devamlı kafasının çalışmadığının söylenmiş olmasını sorumlu tutuyordu. Düzenli olarak psikiyatri tedavisi görmüştü ama karşılığında tek elde ettiği han-

gi olayları suçlayabileceğini tespit etmek olmuştı. Benim yaptığım tek şey, ona, zor konuları öğrenemeyeceği görüşüne hâlâ sıkı sıkıya bağlı olduğunu göstermek oldu. Biraz teşvikle, kısa denebilecek bir süre içinde görüşünü değiştirmeyi başardı. Şu anda astronomi, fizik ve biyokimya dersleri alıyor; üstelik son derece başarılı bir öğrenci. Hazır yeri gelmişken, psikiyatristlerle karşı olmadığımı belirtiyim. Ben sadece bazı yöntemlerinin pek de işe yaramadığını söylüyorum.

Üçüncüsü, yaşama dair bütün görüşlerinizin apaçık ve her an gözünüzün önünde olduğunu iddia ediyorum. Görüşleriniz, idrakinizden kıskançlıkla gizlenmek üzere bilinçaltınızda bir zindanda kilitli tutulmamaktadır. İşin aslı, siz bilincinizde onların nerede olduklarını tam olarak bilirsiniz. Sadece bazen orada olduklarını unutursunuz ya da onlara bakmak istemezsiniz. Bilinçli zihninizde öyle müthiş miktarda malumat vardır ki, sadece kabullenmişsinizdir ve dikkatinizi bunlara yönelmezsiniz bile. Mesela, Afganistan diye bir yer vardır. Şu anda ben sizin Afganistan hakkında nasıl bir görüşünüz olduğunu bilmiyorum ama siz biliyorsunuz ve istediğiniz takdirde görüşünüzü ortaya koyabilirsiniz. Tabii ki ben Afganistan demeseydim, bu ülke muhtemelen aylarca aklınıza bile gelmeyecekti ama Afganistan konusundaki malumatınız orada hazır ve nazır var olmaya devam edecekti. Tıpkı bunun gibi bütün diğer görüşlerinizle ilgili malumat da elinizin altında durmaktadır. Bazı görüşlerinizi bir anda hatırlamakta zorluk çekiyor olabilirsiniz; asıl sebep, büyük olasılıkla bunların çok güçlü bir “öyle olmaması gerekir” görüşü tarafından engelleniyor olmalarıdır. Diyelim ki, sizi şu sonuca götüren bir görüşünüz var: “Benim annem alçağın tekidir.” Aynı zamanda bir başka görüşünüz de şunu söylüyor olabilir: “Annem hakkında böyle şeyler düşünmemem gerekir.” Şayet bu ikinci görüş daha ağır basıyorsa, ilk anda birinci görüşünüzü yok farz etmenizden nceden olabilir ve siz de annenizle bir türlü geçinememenizin sebebini katiyen bilmediğinizde bir güzel kendinizi ikna edersiniz. Burada asıl mesele şudur: Sizin birtakım görüşlerinizi yok farz etmek istemeniz o görüşlere sahip olduğunuzu bilmediğiniz anlamına gelmez. Dahası, çepeçevre bunların etkileriyle sarılmış durumdasınızdır.

Gelelim geleceğe; olacakları tespit etmek diye bir şey yoktur. Gelecek, şimdiki zamandaki düşüncelerinizden; hatta pek de o kadar dikkatinizi çekmeyen alışkanlıklarınızdan doğar. Geleceğinizin tohumlarını şu anda atarsınız. Bununla birlikte, düşüncelerinizi değiştirme gücüne sahip olduğunuz içindir ki, gelecek, değişmez bir kader değil, bir dizi olasılıklar silsilesidir. Hiçbir şekilde geçmişin kurbanı değildiniz; ne de şimdiki zamanın kurbanısınız. Düşünce ve davranışlarınızı etkileyen geçmiş alışkanlıklar siz izin vermedikçe geleceğinizi belirleyemez ve siz de buna izin vermeye mecbur değilsiniz. Ne demiştik: “Ne ekersen onu biçersin.” Düşünceleriniz tohumlardır; duygularınızsa gübresi. Şimdi ekin zamanı!

Sizi Kısıtlayan Tek Şey Kısıtlandığınızı Düşünmenizdir

Bir insan olarak sizi gerçekten kısıtlayan pek az şey vardır. Şurada oturmuş kafa patlatıyorum da, herhangi bir dönemde, herhangi bir yerde, herhangi biri tarafından üstesinden gelinmemiş tek bir kısıtlama bile gelmiyor aklıma. Ayrıca, insan ırkının mensupları olarak hepimiz aynı tohumdan geldiğimize göre, dünyada tek bir insan bile bir şeyi yapabiliyorsa bütün insanlar aynı şeyi yapabilme potansiyeline sahiptir.

Gençlik bir kısıtlama değildir. Hemen her alanda yeteneklerini konuşuran çocuk dahiler olduğunu biliyoruz. Dahası, yakın zamanda yapılan araştırmalar, görünüşte IQ seviyeleri düşük olan çocukların, bunu bilmeyen öğretmenlerin sınıflarına yerleştirildikten ve öğretmenlere de bu çocukların *çok akıllı* oldukları söylendikten sonra, zekâ düzeylerinde olağanüstü artış olduğunu ortaya koymuştur. Daha yirmili yaşlarına gelmeden son derece başarılı eserler veren yazarlar yok mu? Son yıllarda yirmi beş yaşın altında, hatta henüz ergenlik döneminde olup da iş alanında büyük başarılar kazanan girişimcilerle karşılaşmıyor muyuz? Bunların bir kısmı çoktan milyarder olmadı mı? Peki ya çocuk denecek yaşta olimpiyat yıldızı olan binlercesine ne demeli?

İhtiyarlık bir kısıtlama değildir. Seksenli yaşlarında yepyeni bir mesleğe atılıp da başarılı olan insanlar vardır. Bazı ihtiyar delikanlılar, yüzme, halter, koşu gibi müthiş dayanıklılık gerektiren sporları yapabilecek kadar fiziksel güce ve zindeliğe sahiptirler. Çeşitli toplumsal faaliyetlerde uzmanlıklarını ve bilgeliklerini paylaşıp hepimize yol gösteren yaşlı hanımlara, beylere az şey mi borçluyuz?

Sakatlık bir kısıtlama değildir. Kaybedilen bir organın yerine protez takılabilir. Ciddi anlamda fiziksel bir özrü olup da atletizm dünyasında yıldızlaşmış sporcular vardır. İş dünyasında, siyasette ya da eğitim alanında (benim lisedeki çok değerli Shakespear hocam kördü) zekâlarını kullanarak büyük başarıları imza atmış insanlar tanıyoruz. Sair zamanda son derece güçsüz kişilerin, baskı altında koca koca araçları yerinden oynatıp kazazedeleri kurtardıklarını biliyoruz.

Fakirlik bir kısıtlama değildir. Andrew Carnegie ilk gençliğinde meteliğe kurşun atıyordu; bireysel gelişim kitaplarında sıklıkla sözü edilen pek çok ünlü kişi de hayata tıpkı onun gibi beş parasız başlamıştır.

Etnik köken bir kısıtlama değildir. Her ne kadar fırsat eşitliği ve insan hakları konusunda hâlâ kat edilmesi gereken epey bir mesafe olsa da, aklınıza gelebilecek her alanda başarılı olmuş zenciler, Kızılderililer ve farklı etnik kökenlerden niceleri vardır.

Kadın olmak bir kısıtlama değildir. Evet, burada da kazanılması gereken haklar ve aşılması gereken önyargılar hâlâ mevcuttur ama kadınlar her şeye rağmen her alanda ne denli yetenekli olduklarını yine de gösterebiliyorlar.

Eski hükümlü olmak bir kısıtlama değildir. Toplumsal önyargılara rağmen, eski hükümlüler içinden başarılı avukatlar, yazarlar ve yöneticiler çıkmıştır.

Size bu örnekleri verdim çünkü altını çizmek istediğim bir şey var: Sizi kısıtladığımı düşündüğünüz ne varsa, siz, kısıtlandığınızı düşündüğünüz için sizi kısıtlıyor. Bunları, elinizi kolunuzu bağlayan engeller olarak düşünmeye devam ettiğiniz sürece hiç kuşkunuz olmasın clinizi kolunuzu bağlamaya; başarmak is-

tediklerinizin önünde durup size engel olmaya devam edeceklerdir. Bu tuzaktan kurtulmak istiyorsanız, bunları kısıtlama olarak değil, başarıya giden yolda hesaba katılması gereken koşullar ya da başa çıkılması gereken etkenler olarak görmeye başlayın. Bir şeyi başka biri yapabiliyorsa siz de yapabilirsiniz. Ola ki siz o şeyi yapmak konusunda bir başkası kadar hevesli değilsenizdir ama kendi ilginiz ölçüsünde yine de yapabilirsiniz. Başa çıkılacak koşullar olarak gördüğünüzde, kısıtlamalar, hayat yolunda önünüze dikilen engeller olmaktan çıkıp nasıl ilerlemeniz gerektiğini gösteren işaret levhalarına dönüşür. Bu yol taşlı, kaygan, dönemeçli ya da sarp olabilir; hayat yolunuzun durumu amacınıza varmanız için ne yapmanız gerektiğini belirler, sizi amacınızdan alıkoymaz. Bunu sadece siz yaparsınız; seçtiğiniz yolda ilerlemek yerine, oturduğunuz yerde somurtup yolun nasıl da engellerle dolu olduğundan şikâyet ederek amacınıza ulaşmanız mümkün değildir elbette. Şunu asla unutmayın: Hayat yolunda düze çıkmak sadece sizin elinizdedir ve siz bu beceriye doğuştan sahipsiniz.

Görüşlerinizi Değiştirin ve Neyi Tecrübe Edeceğinizi Siz Seçin

Kendi kaderinin efendisi olmak! İşte bu bölümün konusu. Neye inanıyorsanız onu yaşarsınız; tecrübe ettiğiniz şey inançlarınızın peşi sıra gelir. Sizi arzu ettiğiniz hayatı yaşamaktan alıkoyan her türlü inancınızı ya da görüşünüzü değiştirme kudretine sahipsiniz.

Anında sonuca ulaşacaksınız gibi bir vaatte bulunmuyorum. Bazen hakikaten de çok çabuk sonuç alındığı olur ama sadece bazen; genellikle bunu başarmak zaman alır. Bunun sebebini ben "tecrübeye dayalı devinirlik" olarak adlandırıyorum. Bu uydurma tanımın altında yatan olgu; kendi düşüncelerimizin ürünü olan tecrübelerimizin, düşünce biçimimiz değiştikten sonra bile, bir süre daha devam etme eğiliminde olmasıdır. Şöyle de açıklayabiliriz bunu: Belirli bir süre boyunca, geçmişte köklendirdiği-

miz görüş ağaçlarının meyvelerini tatmaya devam ederiz. Bu sürenin uzunluğu, o görüşlere ne kadar zamandır sahip olduğumuza; ne kadar duygu yüklediğimize; görüşlerimizi ne kadar kökten bir değişime uğrattığımıza ve bunların yerine geçen yeni görüşlerimizin ne kadar duygu ya da arzu dolu olduğuna bağlıdır. Bunu bilerseniz, başarıya ulaşmadan önce cesaretinizin kırılmasına mahal vermezsiniz. Görüşleriniz değiştikçe hiç kuşkunuz olmasın yaşayacaklarınız da değişecek, ama sonuca ulaşmak sabırlı ve ısrarlı olmayı gerektiriyor. İnanın bana, alacağınız sonuçlar buna değer. Başarılı bir hayat kurmak bir beceridir ve bütün becerilerde olduğu gibi bunda da uzmanlaşmak için bol bol alıştırma yapmak gerekir.

İnsan kurallara sığmaz!

II. Bölüm

İmgeleme Aracı

Hayal mühendisliği işinde kullanılan bütün zihinsel araçların içinde en önemlisi hayal etmenin -dilerseniz tasavvur etmek ya da imgelemek deyin- ta kendisidir. Elbette diğerleri de önemlidir. Ancak hayal etmenin bir numaralı araç olduğu hiç kuşku götürmez. Hayal etmek neden mi bu kadar önemli? Pek çok farklı düşünce, duygu ve davranışlarımız üzerinde tartışmasız bir biçimde hüküm sürer çünkü. Öğrendiğiniz ya da tecrübe ettiğiniz her şey, şu veya bu biçimde zihinde canlandırmanın bir sonucudur. Hatta bebekliğinizde bile, siz şu anda hatırlamasanız da, emeklemeyi, yürümeyi ve koşmayı önce tasavvur edip sonra eyleme geçerek öğrendiniz.

Kendiliğinden İmgeleme ve İrade Gücüyle İmgeleme

Hayat zihinsel faaliyetleri gerçek gibi kabul etme alışkanlığına sahiptir. Birkaç farklı imgeleme türü olduğunu öğrenmek çok yararlı olacaktır. Şimdi bu farklı imgeleme türlerinden ikisini ele alalım. Kendiliğinden imgeleme ve irade gücüyle imgeleme. İkisinin birbirinden farklı olmasının sebebi zihninizin fark-

lı bölümlerinden ya da farklı özelliklerinden kaynaklanıyor olmalarıdır. Bu konuyu başka bir bölümde ayrıntılarıyla ele alacağım, şimdilik zihnin bu iki farklı bölümünü sadece bilinç ve bilinçaltı olarak ayırt edelim.

Kendiliğinden hayaller bilinçaltının ürünüdür; hafıza ve telepatik verilerle oluşur. Başlıca özelliği kendiliğinden ortaya çıkıyor gibi görünmesidir; ya da en azından içeriğindeki ayrıntılar kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Siz bir hatıranızı bilinçli bir şekilde su yüzüne çıkarmaya karar verebilirsiniz ama o hatıranın içeriği bilinçaltınızın ürünü olacaktır. Hatta bilinçli bir şekilde telepatik bir veriyi de ayırt edebilirsiniz ancak bu veri size bilinçaltınız tarafından kendiliğinden verilir. Telepatik veri derken, sadece başka insanlarla kurduğunuz zihinsel iletişimden söz etmiyorum; aynı zamanda, sizin farklı yanlarınızla kurduğunuz zihinsel iletişimi de kast ediyorum, ki buna bedeniniz de dahildir. Her halükârda, kendiliğinden hayal gücünü yöneten, kendinize dair ve yaşama dair mevcut görüşleriniz ile düşüncenizin sonucu ortaya çıkan alışkanlıklarınızdır. Kendiliğinden hayal gücünüz yaratıcı olabilir; ama bu, zaten sizde mevcut olan unsurların bir araya getirildiği bir yaratıcılık türüdür. Yeni kombinasyonlar oluşturabilir ama yeni kavramlar yaratamaz.

İrade gücüyle hayal etmekse, adı üstünde, bilinçli bir biçimde, salt iradeyle tasavvur etmek demektir. Yalnız şunu gözden kaçırmayın; bu, bilinçli iradenizle bir hatırayı su yüzüne çıkarmanıza ya da bilinçli iradenizle telepatik bir veriyi ayırt etmenize benzemez. Burada söz konusu olan, kuracağınız hayalin içeriğini irade gücüyle belirlemenizdir; yani zihninizde ne tasavvur edeceğinize bilinçli bir şekilde karar vermenizdir. Bilinçli hayaller ile kendiliğinden hayaller arasındaki fark; hiç olmamış ya da olma olasılığı son derece düşük hoş bir yaşanmışlık hakkında gündüz düşü kurmak ile olmuş bir olayın hatırasını anımsamak arasındaki farka benzer. Yeni kavramlar oluşturmak ve yeni tecrübeleri kendimize çekmek için kullanmamız gereken araç, irade gücüyle incelemedir. Bizi hayvanlardan ayıran özelliklerimizden biri de olmayan bir şeyi hayal edebilme gücümüzdür. Elbette bunu omuzlarınızdaki bir yük olarak da görebilirsiniz, heyecan verici bir macera olarak da.

İrade gücüyle imgelemede çoğu kez, bir miktar kendiliğinden imgeleme de bulunur; buradaki kendiliğinden imgeleme, düşsel “ayrıntıları doldurmak” suretiyle iş görür. Böylece “saf” kendiliğinden hayal, irade gücüyle hayalin devreye girmesiyle, dönüştürülebilir ya da yönlendirilebilir hale gelir. Kitabın geri kalan bölümlerinde de göreceğiniz gibi, aslında bütün bunlar, niyetimize son derece kullanışlı bir biçimde hizmet edecek.

Şimdi, zihninizde küçük bir kasaba hayal edin. Kasabanın tek bir ana caddesi ve bu caddenin sonunda da diğer binalardan daha yüksek bir bina olsun. Şimdi hemen kitabı elinizden bırakın ve otuz saniye boyunca; iyice netleşene kadar, kafanızda bu sahneyi canlandırın.

Pekâlâ, gözünüzün önünde nasıl bir sahne canlandı? Kasabadaki binalar sazdan mı, kerpiçten mi, tahtadan mı yoksa başka bir malzemeden mi yapılmıştı? Ana cadde asfalt mıydı yoksa toprak mı? Etrafta hiç insan var mıydı? Caddenin sonundaki bina neye benziyordu? Bu kasaba Hindistan’da, Güney Amerika’da, Avrupa’da ya da başka bir yerde miydi? Daha önce gittiğiniz ya da resmini gördüğünüz bir kasaba mıydı yoksa tamamen yepyeni bir yer miydi? Bu alıştırmamanın maksadı, size, gerçek bir hatıranızdan yola çıkmış bile olsanız, hayal ettiğiniz imgenin içeriğine dair bütün ayrıntıları oluşturanın bilinçaltınızın kendiliğinden hayal gücü olduğunu göstermektir. Neye benziyor olursa olsun, bu kasaba sanki daima orada “hazır bekliyormuş” gibi bir anda zihninizde beliriverdi. Büyük bir olasılıkla, bu kasaba imgesine dair hiçbir ayrıntıyı bilinçli olarak oraya yerleştirmediniz; birdenbire ve kendiliğinden ortaya çıkışının kanıtı da budur. Şimdi sizden aynı sahneyi yeniden gözünüzde canlandırmanızı istiyorum ama bu kez bilinçli iradenizle birkaç ekleme yapacaksınız; sahneye kendinizi ve bir arkadaşınızı yerleştirin ve kasabanın caddesinde arkadaşınızla birlikte etrafa bakarak yürüdüğünüzü hayal edin. Şayet daha önce o arkadaşınızla böyle bir caddede yürüdüyseniz, bu kez beraberinizdeki kişiyi başka bir arkadaşınız olarak hayal edin ve değişik bir şey yapın. Birkaç dakika sürdürün bu imgeyi.

Az önce yapmış olduğunuz şey, kendiliğinden imgelemeyle oluşan bir sahneye irade gücüyle imgelemeyi sokmaktı. Gün içinde hayal kurarken buna benzer şeyleri pek çok kez yapmış olabilirsiniz ama bu kez ben sizden yaptığınız şeyin bir *teknik* olduğunu fark etmenizi istiyorum; böylece bilinçli düzeyde kendi gerçekliğinizi yaratırken clinizin altında hazır bir teknik olacak.

Resimli ya da Taklitli İmgeleme

Hayalinizde, küçük bir kutu canlandırın; kırmızı kurdeleyle bağlanmış bir hediye paketi olsun bu. Kendinizi bu paketi açarken hayal edin. İçinde, pamuklar üzerine yerleştirilmiş bir bilezik duruyor. (Erkekseniz, bunun bir künye olduğunu hayal edebilirsiniz.) Bileziği alıp kolunuza taktığınızı hayal edin. Tamam, durun. Şimdi o paketin gerçekten, fiziksel olarak dizlerinizin üzerinde durduğunu hayal edin; paketi üç boyutlu gerçeklik olarak görün. Gerçek dizlerinizin üzerinde duran paketi gerçek ellerinizle alıp açtığınızı ve içindeki bileziği gerçek bileğinize taktığınızı hayal edin. Şimdi durun. Aradaki farkı söyleyebilir misiniz?

Siz de herkes gibiyseniz, ilk imgeyi sinema perdesine yansıyan bir resim olarak görmüş olmalısınız; muhtemelen kendinizi de paketi açıp içinden bileziği çıkaran bir insan olarak dışarıdan gördünüz. Oysa ikinci imge muhtemelen çok daha gerçeğe benziyordu ve o hayali çok daha canlı yaşadınız. Bunun sebebi, hayal kurarken işin içine kendi fiziksel çevrenizi de dahil etmiş olmanızdır. Yaşadığınız tecrübenin niteliği açısından ikinci imgelemeniz, ilkinden tamamen farklıdır. Bu tür imgeleme fizyolojik olarak da üzerinizde büyük bir etki yaratır. İlk imgelemeniz sırasında size kutunun içinden çıkanın bir örümcek olduğunu söyleseydim muhtemelen çok büyük bir tepki göstermeden bu hayali de kuracaktınız. Oysa bu hayali ikinci tür imgelemeyle kurduğunuzda, çok büyük bir ihtimalle adrenal bezleriniz siz istemesiniz bile faaliyete geçip bir miktar sıvı salgılayacaktı.

Bütün mesele, iki farklı imgelemeye sahip olmanızdır; her ikisinin de kendisine özgü özellikleri ve kullanımları vardır. Bedeniniz ikinci tür imgelemeye daha büyük bir tepki verir. Karanlık bir sokakta yalnız başınıza yürürken birinin ya da “bir şeyin” sizi takip ettiğini ve sırtınıza çullanmak üzere olduğunu hayal ettiğinizde ikinci tür imgeleme devrededir. Bu hayal ediş biçimi, sahnede yapılan pantomim gösterilerinin etkisini andırdığı için (hani yüzü beyaz boyalı bir pantomimci hayali bir merdivenden aşağı inmeye başlar ve bunu öylesine iyi taklit eder ki siz gerçekten de orada bir merdiven olduğunu görür gibi olursunuz) ben buna “taklitli imgeleme” adını veriyorum. İlkine de “resimli imgeleme” diyorum.

Resimli imgeleme, anıların hatırlanmasında, yaratıcı oyunların kurgulanmasında (bazıları buna gündüz düşleri der) yeni fikirler geliştirmekte, proje tasarlamakta ve çeşitli meditasyon biçimlerinde çok işe yarar.

Taklitli imgelemeyse, mevcut kişilik yapısını ve kişisel becerileri geliştirmek için; sağlıklı ilişkiler kurup sağlıklı bir bedene sahip olmak için çok daha elverişli bir yöntemdir. Atletlerin çoğu, ileride girecekleri yarışlara zihinlerini hazırlayıp bedenlerine “ön idman” yaptırırken taklitli imgeleme yöntemini kullanır. İyi oyuncular, inandırıcı karakterler yaratmakta aynı yöntemden faydalanırlar. Başarılı iş adamları ve iş kadınları toplantılardan önce; bazı siyasetçiler de topluluk karşısında konuşmadan önce bu imgeleme türüyle kendilerini hazırlarlar. Bir keresinde buz pateni şampiyonasına katılacak iki gence, taklitli imgeleme yöntemini kullanarak kendilerini yarışa nasıl hazırlayacaklarını öğretmiştim. Taklitli imgelemenin, kusursuz bir şekilde kaymaları için zihinlerini hazırlayıp bedenlerine ön idman yaptırmaktan daha öte bir yardımı olmuştu; bu yöntem sayesinde ikisi de, geriye başka bir olasılık kalmayacak biçimde, tam anlamıyla kazanma sürecine girmişlerdi. Öğrendikleri yöntem onları kendi yollarında zirveye taşıyacak güveni ve olumlu beklentiyi vermişti.

Çok Duyulu İmgeleme

Hayal etmek denince genellikle aklımıza ilk gelen, görsel hayallerdir. Oysa hayal kurmak, dokunma, tatma, koklama ve işitme duyularıyla ilintili hayalleri de kapsayan bir süreçtir.

Hafifçe çiseleyen yağmurun ardından bir gül ağacına baktığınızı hayal edin. Dalının tam tepesinde bütün yapraklarını açmış kocaman bir gül var. Şimdi yavaşça gülün sapına doğru uzandığınızı hayal edin. Sapın üzerindeki küçük dikenlere dokunun. Gülü burnunuza doğru yaklaştırıp mis gibi kokusunu içini-ze çekin. Yapraklarının üzerinde minik su damlacıkları olduğunu hayal edin. Dilinizi bu damlacıklardan birine değdirin ve tap-taze tatlı suyun tadına bakın. Şimdi, hafifçe kendinize doğru yaklaştırmış olduğunuz gülü elinizden bırakın. Bir annin vızıl-dayarak gelip gülün üzerine konduğunu hayal edin. Arının çı-kardığı sesi işitin.

Yukarıdaki deney, sizin de fark ettiğiniz gibi, imgelediğiniz sahnede beş duyunuzu da kullanmanız için tasarlanmıştır. Çok duyulu imgeleme yöntemiyle hayal etmenin, düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız üzerinizde çok daha güçlü bir etkisi vardır. Çünkü aslında bilinçaltınız “gerçek” deneyimle hayal edilen deneyim arasındaki farkı bilmez. Bilinçaltınız, özellikle de işin içine birden fazla duyu girdiğinde, kas düzeyinde; salgı bezi, hücre ve hafıza düzeyinde gerçek deneyime verdiği tepkinin aynısını hayali deneyime de verir. İlk anda inanılması güç gibi geliyor değil mi? Bir sonraki deney ikna olmanızı sağlayabilir.

Dünya yörüngesinde dönen bir uzaygemisinde olduğunuzu hayal edin. Uzaygemisinin lomberinden aşağı bakıyorsunuz ve çeşitli biçimde bulut kümelerinin arasından, altınızda uzanan kı-taları, okyanusları görüyorsunuz. Yerkürenin üzerindeki kahve-rengi ve yeşil alanlara bakıyorsunuz; masmavi okyanusun biraz ötesinde halkalanarak dönüp duran bir bulut kümesi var; büyük bir hortumun habercisi gibi görünüyor. Şimdi uzaygemisinin lomberinin kalın camını fark ediyorsunuz ve parmağınızla hafif-

çe cama dokunuyorsunuz. Bu arada oturduğunuz koltuğun yumuşaklığını hissediyorsunuz; üzerinizdeki uzay giysisini ve kontrol panelinde dokunduğunuz metal düğmelerin soğukluğunu hissediyorsunuz. Uzaygemisinin içinde hafif bir ozon kokusu var. Etrafta tıkırdayarak çalışan aygıtların sesini duyabiliyorsunuz. Aynı zamanda yukarıda, Dünya'dan bu kadar uzakta yaşadığınız maceranın heyecanını da hissediyorsunuz. O heyecan duygusunu içinizde iyice hissedene dek bir süre bekleyin.

Tamam mı? Şimdi, yaşadığınız bu deneyimi zihninizden silin ve dikkatinizi bir iki dakika kadar, bu kitabı okurken bulunduğunuz çevrede ne varsa ona verin. Şimdi de geçen hafta yaşadığınız herhangi bir olayı hatırlayın. Yediğiniz bir yemek, yeni tanıştığınız biri ya da gittiğiniz bir yer olabilir. Şimdi bu anıyı da zihninizden silip uzaygemisine geri dönün. Hayalinize yeni bir biçim vermeye çalışmayın; tıpkı geçen hafta yaşadığınız olayı hatırladığınız gibi bunu da tekrar hatırlayın. Şimdi uzaygemisini unutun ve geçen haftaki olaya geri dönün. Şimdi bir kez daha uzaygemisine dönün. Bu noktada bir şey fark etmiş olmalısınız; bu iki olay arasında, hatırlamak bakımından, hiçbir fark yoktur. Biri zihninizde diğerine göre bir parça daha canlı bir hatıra olabilir ancak nitelik açısından her ikisi de eşdeğerdir. Şu an itibarıyla o uzaygemisi, hafıza bankanıza silinemez bir biçimde kaydolmuş durumdadır ve tıpkı yaşamış olduğunuz herhangi gerçek bir olay gibi bunu da istediğiniz zaman yeniden hatırlayabilirsiniz. Bilinçaltınıza göre siz bir uzaygemisinde yolculuk ettiniz ve başınıza gelen bütün diğer olaylar gibi, bu yolculuk da hayat deneyiminizin bir parçası haline geldi. Aslına bakacak olursanız, bu hayali kurarken dikkatinizi yoğunlaştırdığınız için muhtemelen bilinçaltınız bu tecrübeyi, yaşadığınız pek çok olaydan daha "gerçek" olarak algılayacaktır.

Alıştırmalar

Madem kendi gerçekliğinizi yaratırken kullanacağınız en önemli araç hayal gücünüz o halde bunu mümkün olduğunca ge-

liştirmenizde büyük yarar var. Herkesin hayal gücü vardır, tıpkı herkesin kasları olduğu gibi ve tıpkı kaslarımız gibi hayal gücümüz de egzersiz yaptıkça gelişir. İşte size denemeniz için birkaç alıştırma:

Alıştırma I: Tam karşınızda boş bir alanda, yerde ya da masanın üzerinde olabilir, yaklaşık bir metre boyunda kalınca bir ip imgesi oluşturun; ipin ortasına basit bir düğüm atılmış olsun. Bu ipi gerçekten karşınızda duruyormuş gibi üç boyutlu haliyle hayal edin. şimdi hayalinizde, elinizi ipe doğru uzatıp dokunduğunuzu canlandırın; ağırlığını ve dokusunu tam anlamıyla hissedin. şimdi hayalinizde, ellerinizle ipteki düğümü zn. Yaptığınız işlemi net bir şekilde görüp hissettiğinizden emin olun. şayet bunu kolayca yapabildiyseniz, zaten oldukça gelişmiş bir taklitli imgelemeniz var demektir; bu durumda daha karmaşık bir düğüm, mesela bir gemici düğümünü çözmeye girişebilirsiniz. şayet bu alıştırmayı yaparken zorlandıysanız sakın paniğe kapılmayın. Tam da bu nedenle yapıyorsunuz bu egzersizi. Sadece kolayca üstesinden gelebilene dek pratik yapın. Düğümü net bir şekilde görmekte fazlasıyla zorlanıyorsanız elinize gerçek bir ip alıp buna düğüm atın; neye benzediğini iyice gördükten sonra tekrar "taklit" ipinize dnn.

Alıştırma II: Bedeninizin, hayal gücünüze ne denli hızlı tepki verdiğini görmek için bu alıştırmayı sabah yataktan kalkar kalkmaz; henüz kaslarınız uykunun etkisiyle tam açılmamış haldeyken yapmayı deneyin. nce ayağa kalkın ve dizlerinizi bükmeden ayak parmaklarınıza değmeye çalışın. şayet bunu kolaylıkla yapabiliyorsanız, ellerinizi yere değdirmeye çalışın. Bunu da zorlanmadan yaptıysanız, avuç ilerini yere yaşıtırmayı deneyin. Sabah kalkar kalkmaz avuçlarını yere yaşıtırabiliyorsanız bir sonraki alıştırmaya geçebilirsiniz. Ama hâlâ benimle birlikteyseniz, size bir ipucu vereyim. nce hareketi kendinizi zorlamadan yapın; bacaklarınız ağrımadan ellerinizi hangi noktaya kadar uzatabildiğinizi aklınızda tutun. şimdi doğrulun ve hayalinizde, dizlerinizi bükmeden ellerinizle ayak parmaklarınızı tuttu-

ğunuzu (ya da yere değebildiğinizi) canlandırın; bu hareketi üç kez yaptığınız hayal edin. Şimdi de hareketi gerçekten yapın. Bu kez ellerinizi, ilk seferinde olduğundan daha uzağa götürebildiğinizi göreceksiniz. Ellerinizi şu anda yapabildiğinizden daha uzağa değdirmek istiyorsanız imgelemeyi tekrarlayın.

Alıştırma III: Evde, işyerinde ya da birkaç dakika boş vakit bulduğunuz herhangi bir yerde, çevrenize nesneler “ekleme” egzersizi yapın. Başka bir deyişle, taklitli hayal gücünüzü kullanarak, etrafınızda fiziksel olarak mevcut olmayan bir şeyler yaratın ve yaptığınız şeyin keyfini çıkarın. İşte size teşvik edici birkaç fikir:

Birinin kafasına boynuzlar takın.
Bir ağacın dalına bir ayı oturtun.
Havalandırma deliğinden çiçekler sarkıtın.
Arabalara kuyruk, yüzgeç, kukuleta takın.
İnsanlara değişik giysiler giydirin.

Alıştırma IV: Resimli imgelemenizi geliştirmeniz de önemlidir; şimdiki alıştırma size bu konuda yardımcı olacak. Bu alıştırmanın gözlerinizi kapayarak da yapabilirsiniz, isterseniz gözlerinizi açık, boş bir duvara bakarak da yapabilirsiniz. Bir çayırın ortasında yükselen bir ağaç hayal edin; ağacı bütün ayrıntılarıyla gözünüzün önünde canlandırın. Görüntü zihninizde iyice netleşince üzerinde çeşitli değişiklikler yapmaya başlayın. Ağacın bir dalını yerinden çıkarıp başka bir yere takın. Yaprakların rengini değiştirin. Yerdeki çimlerin boyunu uzatın, etrafa çiçekler yerleştirin; varsa çıkarın. Ağacın çevresinde hiç insan ya da hayvan yoksa ekleyin; varsa çıkarın. Hangi değişikliği yaparsanız yapın, kendi iradenizle değişiklik yapana kadar çalışın. Belki şayınacaksınız ama bu tür değişiklikler yapmayı çok zor bulan sayısız insan vardır. Bunun tek sebebi, zihinsel imgeleri bilinçli olarak denetlemeye alışkın olmamalarıdır. Bu alıştırma böyle kişiler için biçilmiş kaftandır.

Alıştırma V: Arada bir, imgelerle düşünemediklerini ve ne zihinlerinde ne de boş bir duvar üzerinde hiçbir şekilde resim oluşturamadıklarını söyleyen insanlarla karşılaşırım. Ama bütün bunların nasıl yapılacağını öğretilmediğim tek bir kişi bile olmadı. Bu yüzden, imgelemeyi herkesin kullanabileceğini iddia ediyorum. Ama bazı insanlar çeşitli sebeplerle bunu yapmamayı alışkanlık edinmişlerdir. Bu durumu değiştirmeyi isteyenlere, işe, rüyalarını hatırlamakla başlamalarını söylediğimde büyük ilkleme kaydederler. Bir sonraki adımda, gözler açık olarak boş bir duvar üzerinde sevimli, şirin görüntüler oluşturmayı öğrenirler; bu çalışmayı, önceki dört alıştırma yapabilecek beceriyi kazanana kadar sürdürürler. Siz de aynı durumdaysanız bu satırlarda anlatılanlara uygun olarak kendi programınızı hazırlayabilirsiniz.

III. Bölüm

Motivasyon Aracı

Duyguları bilinçli olarak yönlendirme becerisine ben duygu motivasyonu adını veriyorum. Dikkatinizi çekerim, duyguları kontrol altına almak ya da bastırmak demedim; başımızı asıl derde sokan da zaten bu iki davranıştır. Hoşunuza gitmeyen duygulardan hasar görmeden özgürleşmeyi başarıyor ve istediğiniz zaman istediğiniz duyguyu seçiyorsanız duygularınızı *yönlendiriyorsunuz* demektir. Bu bölümün sonunda size, bunu nasıl yapacağınızı gösterip bazı uygulamalı alıştırmalar vereceğim. Ama önce duyguların ne olduğuna dair yeni gelebilecek bazı fikirlerden söz edeyim size.

Hareketler ve Mesajlar

Duygular, bedeninizdeki enerji hareketleridir. Buna ister hayat enerjisi diyelim, ister biyolojik enerji; asıl mesele duyguların da tıpkı herhangi başka bir şey gibi enerji akışı olduğudur. Güçlü duygulara daima bir sıcaklık hissinin eşlik etmesi ve vücut ısısının yükselmesi bunun en iyi kanıtıdır. Aslında bütün olup biten, bir miktar duygu enerjisinin, en eski fizik yasalarına uyarak, ısı enerjisine dönüşmesidir. Duygu enerjisinin de kısmen elektrik enerjisine dönüştüğü bir vakıdır ama bunun şu andaki konu-

muzla ilgisi yok. Isı enerjisi mesclesine gelince; şimdilik, “kanı kaynamak” ya da “içi ısınmak” gibi deyimlerin basit birer metaforndan ibaret olmadığını bilmenizi istemekle yetineceğim.

Yine de duygularda, bir enerji hareketliliğinden daha fazlası vardır. Duygularımız aynı zamanda bize mesaj da iletir; hepimizin anbean yaşadığımız duygularımızı, salt enerji akışı olmaktan ayıran da budur. Aslında radyo ya da telefon hatlarındaki enerjiyle mesaj taşınmasına benzer. Duygulara verdiğimiz isimler -korku, öfke, kıskançlık, neşe ya da mutluluk- taşıdıkları mesajların içeriğinin tanımıdır. *Duygunun bizzatili kendisi salt heyecandır.* Bizse bu heyecanı, beraberinde getirdiği fikre göre tanımlayıp yaftalarız.

Peki ama bu mesajlar nereden gelir? Fikirler ve imgeler ya anı olarak hücrelerimizde depolanmıştır ya da dışarıdan gelen fikirlere ve imgelere tepki olarak bizim tarafımızdan üretilip açığa çıkarılmıştır. Peki, bunu tetikleyen nedir? Size ya da başkalarına ait fikirler, imajlar, duruşlar, hareketler, cylemler ya da duygular tetikler bu süreci.

Duygular ve Gerilim

Zihnimiz, hissettiklerimiz ve bedenimiz arasındaki bağlantı öylesine aşikârdır ki, duygularımızın kas gerilimiyle yakından ilişkili olduğunu söylediğimde, buna hiç şaşırmamanız gerekir. Başka bir deyişle, ne tür bir duygu hissediyor olursanız olun, kaslarınız daima bir şekilde işin içindedir. Genellikle, öfke ve korku gibi “olumsuz” diye bilinen duygularla birlikte kas gerilimi artarken, mutluluk ve neşe gibi “olumlu” duygularla birlikte kas gerilimi boşalır. Bunun, daha sonra bahsedeceğim birkaç istisnası vardır. Sonuç itibarıyla, duygular söz konusu olduğunda, zihindeki bir imge ya da bir fikir, sinir sisteminde kasların gerilmesine ya da gevşemesine sebep olan bir dürtü oluşturur. Kasların verdiği bu tepki hemen akabinde bedenin doğal enerji akışında, ki biz bunlara duygu diyoruz, dalga bozunumları yaratır; en azından aynı fikir ve imgeler ya da bunları çağrıştıran farklı fikir ve imgeler söz konusu olduğunda süreç böyle işler. Örneğin,

susamak fikrinin ardından bir bardak su almak üzere harekete geçtiğinizde kaslarınızda oluşan gerilimde genellikle duygular devrede değildir. Ne ki, susamak fikrinin ardından bir bardak su almak üzere harekete geçtiğinizde birisi bardağı elinizden almayla çalışıyorsa kaslarınızda oluşan gerilimde işin içine duygular da karışabilir. Şimdi, kas gerilimiyle duygular arasındaki bağlantıyı görmek için birkaç deney yapalım.

Bir sandalyeye rahatça oturun, gözlerinizi kapayın ve bedeninizdeki bütün kasları gerip on beş kadar sayın. Ardından hemen bütün kaslarınızı gevşetin, gözlerinizi kapalı tutun ve sadece bedeninizde ne duyumsadığınıza konsantre olun. Gerçekten bütün dikkatinizi buna verdiğinizde, hafifçe ateş bastığını; bir kırıncalanma olduğunu; uzuvlarınıza doğru bir hareketin yayıldığını ya da muhtemelen bunların hepsini duyumsamış olmanız gerekir. İşte kas gerilimi bedeninizdeki enerji akışını böyle etkiler. Bedeninizi, içinden su akan bir hortum gibi düşünürseniz, az önce yaptığınız bu hortumu sıkıştırıp sonra da serbest bırakmaktan farkı yoktur. Suyun akışı bir anlığına engellenmiş ve ardından, normal düzende akmaya başlamadan önce, hızla fışkırıp yoluna devam etmiştir. Bedeninize olan da aynen budur.

Rahat bir sandalyeye oturun ve bedeninizdeki bütün kasları bilinçli olarak mümkün olduğunca gevşetin. Abartılı bir hareket yapmanız gerekmiyor. Sadece kendinize bütün kaslarınızın gevşemesini istediğinizi söyleyip kaslarınızı rahat bırakmanız yeterlidir. Ardından, *hiçbir kasınızı germeden* istediğiniz türde güçlü bir duyguyu hissetmeye çalışın. İsterseniz gözünüzün önünde bir imge de canlandırabilirsiniz ama sakın hiçbir kasınızı germeyin. Öfkelenmeyi deneyin; korku ya da coşku hissetmeyi deneyin, ne isterseniz deneyin ama kaslarınızda gerilme olmasın. Buna ne dersiniz! Gerçekten kaslarınızı germemeyi becerdiğinizde, fiziksel olarak gevşemiş bir haldeyken güçlü bir duyguyu hissetmenin *imkânsız* olduğunu göreceksiniz. Kaslarınız tamamen gevşemiş bir durumdayken depresyona bile giremezsiniz! Bu bilgi tahmin edemeyeceğiniz kadar değerlidir çünkü size düşüncelerinizin ve duygularınızın efendisi olmanın anahtarını vermektedir.

Gerilim ve Boşalma

Hatırlarsanız size kas gerilimi ile bazı duygular arasındaki ilişkide birkaç istisna olduğunu söylemiştim. Şimdi bu konuya açıklık getirmek istiyorum. Her şeyden önce, kas geriliminin sizin için kötü bir şey olmadığını hiç aklınızdan çıkarmayın lütfen. O olmasa hiçbir fiziksel aktiviteyi yerine getiremezsiniz. Oturup kalkmayı ya da gülümsemeyi bile beceremezsiniz. Dahası, bir önceki deneyden de bildiğiniz gibi, keyif veren duyguların oluşmasında da belirli bir miktar gerilim devrededir. Gerilim keyifli duygular yaratabilir ama bu duyguları keyifli yapan gerilimin peşi sıra gelen boşalmadır. Keyif aldığımız bir duyguyu yaşarken bazı kaslarımız gerilir bazıları da gevşer; hemen ardından da gerilen kaslarımız gevşer ve gevşeyen kaslarımız gerilir; bu, kısa aralıklarla böylece sürüp gider. Örneğin, büyük bir coşku anında kaslarda müthiş bir gerilim devredeymiş gibi görünür ama aslında devrede olan müthiş miktarda eşzamanlı gerilim ve gevşemedir. Kısacası, keyif duygusu gerilimin boşalmasıyla bağlantılıdır.

Tatsız Duygular

Hoşumuza gitmeyen duygular, akut (aşırı) ya da kronik (sürekli) gerilimle bağlantılıdır. Gerilim belirli bir düzeye çıktığında acı bile duyabilirsiniz çünkü her türlü acının sebebi aşırı ya da hiç hafiflemeyen gerilimlerdir. Bununla birlikte, öfke gibi bir duygu yaşandığı sırada, duygu giderek yoğunlaşıp kaslar da gerginleşirken sıklıkla olan şey şudur: Kişi bunun kötü, tehlikeli ya da ne sebeple olursa olsun mutlaka engellenmesi gereken bir duygu olduğuna karar verebilir. Bir şekilde gerilimi boşaltmak yerine kişi, bütün kaslarını öfkesini bastırmak üzere düğümleyerek duyguyu durdurmaya çalışabilir. Sonra da, kasları düğümlemiş bir haldeyken, bu duyguyu unutmak için elinden geleni yapar. Ama beden asla unutmaz. Unutamaz. Çünkü duygunun mesajı hâlâ düğümlemiş kaslarda kilitlenmiş haldedir ve duy-

gusul mesajlar iletilmedikleri sürece hiçbir yere gitmez. Bir duygunun mesajı, siz onun farkında olduğunuzda ve kendiliğinden çıkıp gitmesine izin verdiğinizde iletilmiş olur. Mesajı bastırarak önünü keserseniz, duygu boşalana dek kaslarınızda kalmayı sürdürecektir. Şu sözünü ettiğim riyakâr kişiye geri dönelim: bir dahaki sefere herhangi bir şeye öfkelenildiğinde yine aynı şekilde davranacaktır, böylece kasları biraz daha gerilecek, mesaj bastırılacak ve daha fazla enerji kilitli kalacaktır. İşte kronik gerilim böyle başlar. Kronik gerilim bir anda boşaldığında, engellenmiş, bastırılmış bütün mesajlar ve enerji, sel gibi patlar; duyguları ortaya çıkaranın da bu boşalma olduğu zannedilir. Oysa bu sadece görünüşte böyledir ve etkisi de geçicidir çünkü boşalma sürececek olursa tatlı bir rahatlama hissi oluşacaktır. Kronik gerilimin uzun süre varlığını sürdürmesi, boşaltılmaması hem yıkıcı fiziksel hastalıklara hem de duygusal patlamalara yol açabilir.

Duygularda Dış Etkenler

Duyguları meydana getiren zihninizdeki fikirler ve imgelerdir; ayrıca kas gerilimindeki değişiklikleri tetikleyen de bunlardır. Ama sahip olduğunuz fikirler ve imgeler genellikle dış dünyadaki koşullardan ve olaylardan etkilenir. Bunların arasında en açık görülebileni başka insanların davranışlarının sebep olduğu etkidir. Birinin davranışı sizi üzüyorsa, bunun sebebi o davranışın zihninizdeki fikirleri ve imgeleri çağrıştırmasıdır, ki bunlar da duyguları tetiklemektedir. Birkaç dakika önce, tam da bu bölümü yazdığım sırada küçük oğlum bana sesleniyordu; ağabeyinin pencereden ona nanik yapmasına fena halde bozulmuştu. Aslında onu üzen, ağabeyinin ona nanik yapması değildi; daha önce belki yüzlerce kez ağabeyinin bu şakalarına kahkahalarla gülerken görmüştüm onu. Bu olayda küçük oğlumu kızdıran şey, ağabeyinin onunla dalga geçtiği *fikrine* sahip olmasıydı. O halde, duygusal tepkilerinizi bir başkasının davranışını suçlayarak haklı çıkaramazsınız. Öfkenizin, kızgınlığınızın, her türlü

duygusal tepkinizin asıl sebebi sizin zihninizdeki fikirler ve imgelerdir, başkalarının davranışları değil.

Davranışlarla ilgisi olmayan ve fark edilmesi daha zor olan diğer bir etki de başkalarının duygularının üzerimizde yarattığı etkidir. Bedenimizde akış halindeki enerjinin yanı sıra her birimiz “enerji alanı” diye tanımlayabileceğimiz bir alanla çevriliyizdir. Bu alanın çok çeşitli muhtevası vardır; buna, ısı, elektromanyetik radyasyon, hücrelerden ve nefesten yayılan kimyasal gazlarla birlikte bedenin içinde dolaşan aynı hayat enerjisi de dahildir. Bu alanın yapısı ve içeriği hem duygusal durumunuza bağlı olarak değişir hem de zihninizdeki fikirlerden ve imgelerden etkilenir. Ayrıca bu alan, başka insanların enerji alanlarından da; zihinlerindeki fikir ve imgelerden de etkilenir. Daha pratik olmak bakımından buna şimdilik “duygusal alan” diyebiliriz; ne de olsa imge ve fikirlerinizin içeriğini oluşturan mesajları taşımaktadır. Aslını isterseniz “duygusal atmosfer” daha da uygun bir tanım olurdu; zira bu alan içinde kopan fırtınalardan, güneş açtığınız anlara kadar tam manasıyla iç dünyanın iklimini yansıtır.

Bu “atmosfer tahakası” sayesinde başka insanların duygularını hissedebilir ya da sezebilirsiniz; nasıl davrandıklarının bir önemi yoktur, hatta yanınızda olmaları bile gerekmez. Elbette bazı insanlar bu duygusal alana başkalarından daha duyarlıdır; tıpkı bazılarınızın hava değişimlerine karşı daha duyarlı olduğumuz gibi. Ama hemen herkes çok güçlü duygularla dolu bir odadaki “elektrik yüklü” ortamı hissedebilir; üstelik odadaki kişilerin birbirlerine ne kadar nazik davrandıklarının da bir önemi yoktur. Hatta pek çok insan, ortamın bu denli elektriklenmesine sebep olan kişiler oradan ayrılmış bile olsa odadaki elektrik yüklü atmosferi sezebilir. Ayrıca, çok güçlü duygular yaşamakta olan birinin yakınında olduğunuzda, o kişinin hissettiği duygular sizin zihninizdeki bazı fikirleri ve imgeleri ayaklandıracaktır; bu çağrışımlar bir süre sonra sizin de benzer duyguları hissetmenize neden olur. Kimi zaman insan durup dururken hüznlenir, birdenbire içini bir endişenin kapladığını hissederek ortada hiçbir sebep yokken neden bunları hissettiğini anlamaya

çalışır çaresizce. Oysa bunu tetikleyen başka bir insanın ruh halidir. Bir gün büromda çalışırken aynısı benim de başıma gelmişti. Her şey yolunda gidiyordu ama bir anda, ortada hiçbir sebep yokken müthiş bir iç sıkıntısı hissetmeye başlamıştım. Sonradan, yan büroda çalışan bir kişinin o sırada büyük bir keder içinde olduğunu öğrendim. Bu gibi durumlarda mesafenin pek önemi yoktur. Küçük çocuğu olan pek çok anne teyit edecektir bunu. Sizden epeyce uzakta olan biriyle “duygusal empati” kurmanız mümkündür. Bu, yakın akrabalar arasında, özellikle de ikiz kardeşler ve çok yakın dostlar arasında sık yaşanan bir olaydır; hatta sıradan arkadaşlıklarda bile kişilerin birbirlerinden uzakta olmalarına rağmen aynı duyguları hissettikleri görülmüştür. Bir keresinde, yalnız başıma huzur içinde çalışırken birdenbire endişeye kapılarak gazetedeki iş ilanlarını taramaya başlamıştım. Gerçekten de aptalca bir şey yapıyordum ama öyle güçlü bir dürtüydü ki kendime engel olamamıştım. Derken, bir arkadaşım telefon etti ve o sabah işini kaybettiğini söyledi. Yeni bir iş bulması için ona yardım etmemi istiyordu. Farkında olmadan onun hissettiklerine tepki vermiştim; ama bu tepkiyi vermemin esas sebebi, o sıralarda benim de yeni bir işe başlamış olmam ve kendimi pek güvende hissetmememdi. Burada hatırlamanız gereken asıl nokta, kendi kafanızın içinde bir yerlerde aynı ya da benzer çağrışımlara karşılık gelen fikirler olmadığı sürece başka insanların duygularının sizi etkileyemeyeceğidir. Bu bölümün sonunda size, empati kurmayı istemediğiniz duygulardan kendinizi koruyabilmeniz için bir teknik göstereceğim.

Şunu da aklınızın bir köşesinde bulundurun: Duygularınızı etkileyen birkaç tane de fiziksel koşul vardır. Bazı vitamin ve minerallerin eksikliği, özellikle de B vitamini ve kalsiyum eksikliği duygusal çalkantılara yol açabilir. Bu tür gıda destekleyicilerinin size yararı olur. Bununla birlikte, burada sözünü ettiğimiz eksikliğin bizatihi kendisinin, stres yaratan düşünce biçimiyle ilk elden ilintili olması çok muhtemeldir. Durum buysa, gıda destekleyicileri kullanmanın yanı sıra düşünce biçiminizde de daha teşvik edici bir tarzı benimsemeniz gerekecektir. Atmosfere bağlı iyonlaşma ve Ay’ın ya da Güneş’in çekim gücüy-

le ilgili değişimler de duyguları etkileyen fiziksel koşullardır. Bu kitapta bu gibi etkenlere girmeyeceğim ama şunu bilin ki, bunlar da sizi, sadece kendinizle ve dñnyayla ilgili bilinç düzeyinde ya da bilinçaltında sahip olduğunuz fikirler doğrultusunda etkiler.

Duyguların Efendisi Olmak

Bu özet bilgidten sonra, artık duyguların yönlendirilmesi konusuna geri dñnebiliriz. Bu bölümün başında da belirtmiş olduğum gibi, *duygu motivasyonu*, *duyguları bilinçli olarak yönlendirme becerisidir*; yani duygularınız sizi değil, siz duygularınızı yönetirsiniz. şimdi size birtakım teknikler gösterip bunu nasıl yapacağınızı anlatacağım.

Derin nefes alıp vermek muhtemelen duyguları yönetmekte kullanılabilecek en temel tekniktir. Genellikle, kişi duygusal anlamda ne kadar uyarılmış durumdaysa nefes alıp verişi o oranda sık ve kesiktir. Bunun sebebi artan gerilimdir. Yavaş ve derin nefes alıp vermek gerilime ters etki yapar: hatta enerji akışını da düzenler ki bu da kişinin aşırı uyarılmış ruh halinden kolayca çıkmasını sağlar. Ancak bu tekniği uygularken yavaş nefes almanız çok önemlidir, aksi takdirde başınız dñnebilir. Derin nefes alıp sakinleştikten sonra verdiğiniz tepkiye dair daha net kararlar alabilirsiniz.

Süblimleştirme* de öteden beri kullanılan bir başka sakinleşme tekniğidir ve insan potansiyeli akımında hâlâ oldukça popülerdir.

Basitçe, hoşa gitmeyen ya da istenmeyen duyguların kabul edilebilir biçimlerde ifade edilmesi olarak açıklanabilir. Gazeteyi rulo haline getirip patronunuzun kafası yerine masaya vurmamız buna iyi bir örnektir. Arabanızda yalnızken çığlık atarak (çok rica ederim camlarınız da kapalı olsun!) duygularınızı ifa-

* Psikolojide, bilinçaltına itilmiş yasak güdüler toplumsal anlamda kabul edilebilir hale getirme. (Çn)

de etmeniz de çok işe yarar. Duygu ve düşünceleri en ufak ayrıntısına kadar kâğıda aktarmak da başka bir kusursuz seçenektir. Kim bilir, belki de çok satan bir kitabın yazarı olursunuz. Süblimleştirmede duygularınızı değiştirmeye çalışmazsınız. Bu teknikle yaptığınız şey, imge ve fikirleri kullanarak eylemlerinizi etkileyip ifade biçimini değiştirmektir.

Duygu yönlendirme ya da dönüştürme, imge ve fikirleri kullanarak bir duyguyu bir başka duyguya dönüştürmektir. Normalde bir imge ya da fikir belli bir duygusal akışı harekete geçirdiğinde söz konusu duygu, o fikri ya da imgeyi daha da güçlendirir; ardından söz konusu imge ya da fikir o duyguyu daha da uyarır ve bu böylece sürüp gider. Yeniden yönlendirme tekniğinde ise, duygunun akışını durdurmadan bunu harekete geçiren imge ya da fikri bilinçli olarak değiştirirsiniz ve bu şekilde sadece duygunun mesajının içeriğini değiştirmiş olursunuz.

Geçenlerde bir dostum, bu tekniği korku duygusunda nasıl kullandığını anlatmıştı bana. İşyerinde yeni bir sorumluk üstlenmişti ve bu durum onu çok korkutmuştu. Duyguların enerji olduğu kavramını iyi bildiği için olası bir başarısızlığa dair fikirlerini, bilinmeyene doğru yapılan bir yolculuk fikriyle değiştirmişti. Bu yeni fikri, korku duygusunu heyecana dönüştürmüştü. Bu teknik, uzun zamandır alışkanlık edinilmiş duygularda çok işe yarar.

Duygu aşılama tekniği, fikir ve imgeleri kullanarak görünüşte mevcut olmayan bir duyguyu ortaya çıkarmak için kullanılır. "Görünüşte" dedim çünkü hissizlik hali ya da can sıkıntısı, özde korku duygusunun tepkisidir; depresyonsa bastırılmış öfke biçimidir. Kayıtsızlık, erteleme, tembellik ve buna benzer hallerin hepsi bizi yapmak istemediğimiz şeyleri yapmaktan uzak tutan duygusal kaçışlardır. Duyguları uyaranın fikirler ve imgeler olduğunu söylemiştik. O halde duygu aşılama, güçlü bir şekilde etkin duygu tepkileri üretecek fikirleri ve imgeleri bilerek seçmekten; ardından da bunlarla ilintili eylemi yürürlüğe koymaktan geçer. Bizi en çok ayaklandıran duygulardan biri de öfkedir ve kimi zaman duygusal ataletin harika bir panze-

hiridir. Ne derler bilirsiniz, öfkeli bir insan mucizeler yaratabilir. Tabii bu söz, yanlış giden bir şeyleri düzeltmek adına dışa vurulan haklı bir öfkeye işaret etmektedir. Kullandığınız imge ve fikirler sizi harekete geçirmeye teşvik etmelidir; hastalıklı düşüncelerin tuzağına düşmeye değil. Eyleme geçildiği anda, salt bir hatayı düzeltmekle kalmayıp daha da iyiye ulaşmak adına öfkeyi, heyecana çevirmek üzere imge ve fikirler değişikliğe uğratılabilir. Duygu aşılama tekniğinde öfkenin bir alternatifi de tutkudur. Kişinin, kendisini başkalarının sorunlarını çözüp onlara yardım etmeye adanmış olduğunda depresyonunun ve iç sıkıntısının sihirli bir değnek değmişçesine birdenbire kayboluverdiği pek çok vaka gördüm. İnsanın kendi kendisine duygu aşılması kolay değildir. Gerçekli yeni fikir ve imgelere odaklanmanızı sağlayacak bir arkadaşınızdan yardım almanız genellikle çok daha etkili bir yoldur.

Duygu gözlemleme, uygulamalı alıştırma yapmayı gerektiren bir tekniktir çünkü burada, hiçbir şekilde bastırmadan ve olumsuz bir eyleme yönelmeden duygularınızı sadece akışa bırakmanız esastır. Her şey bir yana, aslında bu, duygularınızın gerçekten ne anlama geldiğinin farkında olmanız demektir; yani bir duygunun mesaj taşıyan enerji akışından başka bir şey olmadığını tam manasıyla kavranmış olmanız gerekir. Duygularınızı tanımlamaktan vazgeçip, bir tür "hadi görelim bakalım neler oluyor" tavrı takınmanız gerekir. Başlamak için en iyi yollardan biri duygularınızı ifade ederken kullandığınız cümle yapısını değiştirmektir. Doğrusu, "Ben öfkeliyim" demek alışkanlığından vazgeçip bunun yerine, "Kendimi öfkeli hissediyorum" demektir. Siz duygunun kendisi değilsiniz; sadece o duyguyu hissediyorsunuz. Bunu kavradığınızda dikkatinizi duygunun ilettiği mesaja verebilirsiniz. Bir duyguyu hissettiğiniz sırada zihninizde dolanıp duran düşünceleri gözlemleyerek bu duygunun altında ne tür imge ve fikirler yattığını keşfedebilirsiniz. Söz konusu duygu kendi akışında hız kazanarak ilerlerken siz de bu imge ve fikirleri değiştirmeye başlayabilirsiniz.

Uygulamalı alıştırma gerektiren bir başka teknik de bilinçli kas gevşetmedir. Bu da, dikkatinizi bedeninizde; özellikle de kas

geriliminin yoğun olduğu bölgelerde yoğunlaştırmayı öğrenmenizi gerektirir. Sürekli pratik yaparak, duygu ortaya çıkar çıkmaz kaslarda oluşan gerilimin farkına varmaya başlayabilirsiniz. Ardından, bilinçli olarak kaslarınızı gevşetip duygusal enerjinin dağılmasını sağlayabilirsiniz. Bu yolla, tepki göstermeksiniz duygunun mesajını alabilirsiniz; tam da bu sebeple, kas gevşetme tekniğı duygu gözlemleme tekniğıyle birlikte kullanıldığında çok işe yarar. Enerjinin öylece bir anda ortadan kaybolmadığını bilmenizde de fayda var. Yalnızca saf enerji olup bedeninize dağılmıştır ve yeniden yönlendirilmeye hazır halde beklemektedir.

Alıştırmalar

İşte size duygularınızı yönlendirmeye becerinizi geliştirebileceğiniz uygulamalı birkaç alıştırma:

Alıştırma I: Bu, pek çok öğrencimin olağanüstü etkili bulduğu derin nefes alıştırmasıdır. Bu alıştırmayı, birileriyle buluşmadan önce sakinleşmek istediğiniz zamanlarda; duygusal bir patlamanın ardından yaşadığınız şeyin tatsız etkilerini hâlâ hissetmekte olduğunuz zamanlarda ve kendinizi yalnız, sinirli ya da üzgün hissettiğiniz zamanlarda yaparsanız en büyük faydayı elde edersiniz.

Rahatça oturun ve ellerinizi kucığınıza koyun; ya avuçlarınız yukarı dönük olsun ya da iki eliniz parmak uçlarınız birbirine dokunacak şekilde birleşmiş olsun. Nefesinizi verin ve aşağıdakileri yapın:

Nefes alın ve şu sözcükleri tekrarlayın: “Gevşec, gevşec, gevşec, gevşec.”

Nefesinizi tutun ve içinizden şunları tekrarlayın: “Gevşec, gevşec, gevşec, gevşec.”

Nefesinizi bırakırken “Rahatla, rahatla, rahatla, rahatla” deyin.

Nefesinizi tutarken “Rahatla, rahatla, rahatla, rahatla” deyin.

Yukarıdaki sözleri her seferinde dört kez tekrarlayın ve bunu yavaş yapın. Sonuncuyu da yapınca normal nefes alın.

İsterseniz size bundan biraz daha farklı bir etki yaratacak alternatif sözcükler de verebilirim. Bu kez şu sözcükleri söyleyerek nefes alın: “Bir ringi dingi, iki ringi dingi, üç ringi dingi, dört ringi dingi.” Deneyin bakalım. Yaptınız mı? Şayet sinirlenmeniz çok bozuk değilse daha son kelimeyi söyleyemeden kendinizi bu zıvalığa kahkahalarla gülerken bulmuş olmalısınız; eh, kahkaha da en iyi kas gevşeticidir zaten.

Alıştırma II: Bu alıştırma size, duygularınızı etkilemekte imgelerin ne denli güçlü olduğunu gösterecek. Önce iki ayrı sütuna, olumlu ve olumsuz olarak nitelendirdiğiniz çeşitli duyguları yazın. Sonra, sıraladığınız her duygunun yanına o duyguya karşılık gelen hatırladığınız bir sahneyi ya da olayı kısaca yazın. Olumlu ve olumsuz duyguları iki ayrı sütuna yazarsanız alıştırmayı daha kolay yaparsınız. Şimdi sessiz bir köşeye çekilin; olumsuz duygulardan birini seçin ve resimli imgeleme gücünüzden yararlanarak o duyguyla ilişkili olay ya da sahneyi duyguyu tam anlamıyla hissedene dek tekrar tekrar yaşayın. Olumsuz duygunun içine girdiğiniz anda hemen olumlu bir duygu seçin ve bu olumlu duyguyu tam anlamıyla hissedene kadar bununla ilintili olay ya da sahneyi gözünüzde canlandırın. Listedeki bütün duyguları ve onlarla ilişkili olayları ya da sahneleri teker teker çalışın ama hissettiğiniz son duygunun olumlu bir duygu olmasına dikkat edin. Bütün süreç boyunca, duygularınızın, odaklandığınız imgelere göre nasıl değiştiği konusunda uyanık olun.

Bu tür doğrudan tecrübeler aracılığıyla duygularınızı nasıl yönlendireceğinizi ve bu işte zihninizi nasıl kullanacağınızı çok hızlı bir şekilde öğrenirsiniz. Sizde gerçekten olumlu duygular uyandıran; sizi çok mutlu eden birkaç sahneyi ya da olayı küçük kâğıtlara yazıp bu kâğıtları nereye giderseniz gidin yanınızda taşıyın; anında o olumlu duygunun içine girmeyi başarana kadar sık sık bu kâğıtlara bakın. Daha sonra, ne zaman içinizi olumsuz

bir duygu kaplamaya başlayacak olsa bu kâğıtlara yazmış olduğunuz güzel olayları ya da sahneleri hatırlayın ve ruh haliniz değişip de geri dönüp bir önceki olumsuz duygunun sebebiyle başa çıkabilecek hale gelene dek bu hatıranızı gözünüzde canlandırın. Bu tekniği, üstesinden gelmeniz gereken bir durumdan kaçış mekanizması olarak değil, enerji sisteminizi temizleme aracı olarak kullanın.

Alıştırma III: Bu basit alıştırma, size, kas gevşetme suretiyle duygularınızı dolaylı olarak kontrol etmeyi öğretecek. Rahat bir pozisyona geçip bedeninizdeki her kası germe ve gevşetme çalışması yapacaksınız. Önce başınızdaki kaslarla başlayın; alın kaslarınızı, göz kaslarınızı, yanak kaslarınızı ve ağız kaslarınızı gerip gevşetin. Ardından bütün bedeniniz boyunca aynı çalışmayı yaparak yavaşça ve dikkatli bir şekilde ayak parmaklarınıza kadar inin. Kaslarınızı çok fazla germenize gerek yok; yalnızca gevşediğini anlayacak kadar gerip serbest bırakmanız yeterlidir. Bu alıştırmaı bütün dikkatinizi vererek yapın çünkü burada amacınız, kaslarınız gerginken ya da gevşemiş haldeyken ne hissettiğinizi; kaslarınızda yaptığınız değişikliklerden sonra ne hissettiğinizi öğrenmek. Bu teknik sayesinde günlük olağan işlerinizi sürdürürken kaslarınızın durumunun çok daha fazla farkında olacaksınız; özellikle de birileriyle bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda istenmeyen gerilimleri daha oluşmadan rahatlatmayı başaracaksınız. Ayrıca, kaslarınızın gerildiğini fark ettiğiniz anda, sizin ya da karşınızdaki kişinin ne söylemekte veya ne yapmakta olduğuna ya da durumun neyi gerektirdiğine dikkat kesilmenin de pek çok faydasını görürsünüz. Bu size, değiştirmeyi istiyor olabileceğiniz imge ve fikirlerle ilgili tepkilerinize dair çok güçlü bir ipucu verecektir.

Alıştırma IV: Duyguları yönlendirmekle ilgili bu son alıştırmaı ben “zihin kalkanı” olarak adlandırıyorum. Aslında burada yapacağınız, taklitli imgeleme gücünüzü kullanarak bütün bedeninizi çepeçevre saran bir ışık kalkanı yaratmaktan ibarettir. Bu kalkanı çok çeşitli biçimlerde hayal edebilirsiniz ama be-

nim tavsiyem, başınızın üzerinde bir hale gibi başlayarak bütün bedeninizi güneş ışınları gibi saran harika renklerle parlayan bir kalkan hayal etmenizdir. İstedığınız rengi kullanabilirsiniz. Yine de bu alıştırmayı öğrettiğim insanların çoğu en fazla pembe ya da altın renginin işe yaradığını söylemiştir. Egzersizi daha etkili kılmak için, ilk zamanlarda bu alıştırmaya başlamadan önce Alıştırma I'ı yapıp daha sonra buna geçin. Ardından, iyice gevşemiş bir konuma geldiğinizde ışık kalkanınızı hayal edip "Bu kalkan beni bütün olumsuz etkilerden koruyacak; yalnızca güzel şeyler bu kalkanın içinden geçip bana ulaşabilir" gibi bir cümle söyleyin. Daha sonra yapmanız gereken tek şey derin bir nefes alıp "Kalkan!" kelimesini söylemek ve orada olduğunu hayal etmektir.

Oluşturduğunuz bu zihinsel kalkanın amacı, acil durumlarda sizi başka insanların duygusal enerji alanlarından korumaktır. Madem ki fikirlerle imgeler duygularımızı ve davranışlarımızı etkiliyor, bu kalkan imgesi de duygusal ve fiziksel tepkilerimizi etkileyecektir. Böylece başkalarının duygularından çok daha az etkilenip çok daha az alınganlık göstereceksiniz. Birkaç kez alıştırma yaptıktan sonra, içinizi sebepsiz yere bir endişe hissi kapladığında ya da sıkıntı verici herhangi bir duyguya kapıldığınızda; hatta beklenmedik bir şekilde ve hiç neden yokken bir yeriniz ağrımaya başladığında ışık kalkanınızı kullanmanızı öneririm. Şayet bunlar başka birinin sorunlarından kaynaklanan etkilerse bir anda ortadan kalkacaklardır. Kalkanınız belirli bir süre boyunca denemiş olmanıza rağmen işe yaramadıysa bu durumda hissettiğiniz duygunun kaynağına bakmanız gerektiğini anlarsınız. Daha önce zihin kalkanıyla hiç tanışmadıysanız, sizi birtakım hoş sürprizlerin beklediğini söyleyebilirim; özellikle de sizi sinirlendirip üzmeyi alışkanlık haline getirmiş kimselerle baş ederken.

IV. Bölüm

Konsantrasyon Aracı

Konsantrasyon, dikkatin süresinin uzatılmasından başka bir şey değildir. Zihninizi bir şeyin üzerinde tutup diğer şeyleri dışlamaktan ibarettir. Bu sizin zaten tanımakta olduğunuz bir araçtır; sürükleyici bir kitap okuduğunuzda, güzel bir film ya da televizyon programı seyrederken veya üzerinde çalıştığınız projeye ya da severek yaptığınız bir şeye kaptırmış haldeyken, yani pek çok faaliyet sırasında bu aracı kullanırsınız. Konsantre olduğunuzda bütün dikkatiniz yaptığınız iştedir; etrafınızda olup bitenlerin farkında bile değilmış gibi görünürsünüz, hatta sizi yemeğe çağırdıklarını bile duymazsınız. Bir konuya ne kadar iyi konsantre olacağınızı o konuya olan ilginiz belirler. Konsantrasyon ve ilgi (dilerseniz motivasyon deyin) ayrılmaz bir ikilidir. O halde konsantrasyonla ilintili genel kural şudur: Bir şeyden ne kadar hoşlanır ya da bir şeye ne kadar ilgi duyarsanız konsantre olmanız o kadar kolaylaşır; tam aksine bir şeyden ne kadar az hoşlanır, ne kadar az ilgi duyarsanız konsantre olmanız da o kadar zorlaşır.

Çocuklarda müthiş bir konsantrasyon gücü vardır. Bundan şüphe ediyorsanız, kendini heyecanlı bir oyuna kaptırmış bir çocuğa seslenip odasını toplama zamanının geldiğini söylemeyi deneyin. Fiziksel güç kullanmadığınız ya da kulağının dibinde

çalışık atmadığınız sürece imkânı yok onun konsantrasyonunu bozamazsınız. Aslında çocuk sizin söylediklerinizi bilinçli olarak duymazlıktan geliyor değildir. Sadece, oyundan daha az ilgisini çeken her şeye kendisini kapatmış durumdadır. Çocuğumuzun konsantre olamadığından dert yandığımızda aslında bizim ondan yapmasını istediğimiz şeye konsantre *olmadığını* söylemekteyizdir. Ama çocuklar ilgilerini çeken bir şey söz konusu olduğunda müthiş bir konsantrasyon örneği sergilerler. Bir keresinde, sırf bilime bir katkı olsun diye, odasında oyun oynamakta olan en küçük oğlumun konsantrasyonunu bozmak için epeyce uğraşmıştım; başaramayınca balkona çıkıp karıma gayet normal bir sesle şöyle dedim: “Ne dersin, şu bir doları bizimkilerden hangisine versem?” Anında oyun odasından en küçük oğlanın sesi geldi: “Bana!”

Bu bize başka bir önerme daha sunuyor: Konsantre olma becerisi, kişinin en büyük ilgi alanı söz konusu olduğunda otomatik olarak devreye girme eğilimindedir.

Konsantrasyonu Zorlaştıran Sebepler

Öyle görünüyor ki, pek çok insana konsantrasyonun çok zor bir iş olduğu, çok çaba sarf etmeyi gerektirdiği düşüncesi aşılanmıştır. Sizden, son derece iyi konsantre olmuş birinin görünüşünü tarif etmenizi istesem muhtemelen bana, kaşlarını çatmış ve dudaklarını sımsıkı kapamış birini tarif edersiniz. Oysa bu ancak, hiç yapmak istemediği bir şeyi yapmak için büyük çaba sarf etmekte olan birinin görünüşü olabilir. Bana öyle geliyor ki, bu basmakalıp imge bize okul çağlarından yadigârdır; yapmayı bin kere tercih edeceğimiz her şeyi bir kenara bırakıp dersimize konsantre olmamız gerektiği söylenen zamanlardan. Ama, daha önce de belirttiğim gibi, dikkatinizi birkaç dakikadan daha uzun süre bir şeye yoğunlaştırdığınızda konsantre olmuşsunuz demektir. Salt dikkati, konsantrasyon olarak tanımladığım “süresi uzatılmış” dikkatten ayıran çizgiyi nerede çektiğimi merak ediyor olabilirsiniz. Gerçekten de bu çok ince bir çizgidir ama an-

cak bu sayede üzerinde çalışacağımız kavramı netleştirebiliriz. Ben konsantrasyonu kabaca herhangi bir şeye otuz saniyeden daha uzun süre yönlendirilmiş dikkat olarak tarif ediyorum. Fazla mı basit geldi? Hadi o zaman aşağıdaki deneyi yapın.

Bir dergiden bir resim seçin -duvarınızdaki bir resim de olabilir- ve bir dakika süreyle dikkatinizi bu resme yoğunlaştırın. Dakika tutması için birinden yardım istemenizde fayda olabilir ya da varsa mutfak saatini kurun; böylece zihninizi tam olarak yaptığınız şeye verebilirsiniz. Şimdi, resimdeki en küçük nesneyi bulup bütün dikkatinizi bir dakika süreyle buna verin; resimdeki başka hiçbir şeye bakmayın ve o nesnenin dışında başka hiçbir şey düşünmeyin. Bu deneyi yapınca, dikkatinizi resmin tamamına yöneltmenin çok daha kolay olduğunu, resimdeki tek bir nesneye yoğunlaşmanın çok daha zor olduğunu fark edeceksiniz. Bu da bize konsantrasyon hakkında yeni bir önerme verir: Odaklanma alanı büyüdükçe (yani, dikkatinizi yoğunlaştırdığınız şeylerin sayısı ne kadar fazlaysa) konsantre olmanız o kadar kolaylaşır; tersine, odaklanma alanı küçüldükçe (yani, dikkatinizi yoğunlaştırdığınız şeylerin sayısı ne kadar azsa) konsantre olmanız o kadar zorlaşır. Bir başka önerme daha çıkarabiliriz buradan: Konsantre olmanın ne kadar zor olduğunu düşünürseniz, konsantre olmanız o kadar zorlaşır.

O halde konsantrasyon bizim için çok değerli bir araçtır; öyle ilginç etkiler yaratır ki bunları uygulamada rahatlıkla kullanabiliriz. Şimdi konsantrasyonun üç temel etkisini görelim.

Değiştirilmiş Hal Etkisi

Beyin, çok çeşitli kaynaktan gelen muazzam miktarda bilgiyi işlemek üzere programlanmış, canlı, harikulade bir bilgisayardır. Dış dünyadan gelen alışlageldik bilgi kaynağı, birkaç dakikadan daha fazla süren dikkat (konsantrasyon) daraltılmasıyla sınırlandırıldığında beyin farklı bir işlevselliğe geçme eğilimi gösterir: Ya dikkatin yöneldiği belirli bir odak noktasından normal koşullarda olabileceğinden daha fazla bilgi çıkarır ya da

bilgiyi alışılmışın dışındaki kaynaklarda aramaya başlar. Biz bugün, bu farklı işleyiş biçimini “değiştirilmiş bilinçlilik hali” olarak tanımlıyoruz. Bu bilinç hali, hipnotik transı, çeşitli meditatif durumları ve hatta normal uykuyu da içermektedir. Hayal kurduğumuz sırada da değiştirilmiş bilinçlilik halindeyizdir ve bazı insanlar kitap okurken ya da televizyon seyredirken de bu bilinç halinde olurlar. Kitap okurken mutlaka sizin de başınıza gelmiştir; bir anda önceki birkaç paragrafta ne okuduğumuz konusunda en ufak bir fikrimizin bile olmadığını fark ederiz. O sırada, zihnimizin değiştirilmiş bilinçlilik halinde olduğunun göstergesidir bu.

Dünyanın dört bir yanında, farklı dönemlerde ve çok değişik kültürlerde, insanlar bilinçli olarak bu etkiden yararlanmışlardır; değiştirilmiş bilinçlilik halini çeşitli gerçeklerle -bunlara sağlık da dahildir- ve farklı biçimlerde tecrübe etmek için özel bir gayret sarf etmişlerdir. Kullanılan bütün yöntemler, deyim yerindeyse, beyin “vites” değiştirinceye kadar dikkat odağını daraltmak çerçevesinde merkezlenir. En sık başvuru yöntemlerse şunlardır: Tek bir fiziksel objeye (bir çiçek ya da kristal parçası gibi) ya da çizilmiş bir şekle (özellikle de geometrik bir dizgeye) odaklanmak; zihinde durağan ya da tekdüze bir imgeye odaklanmak; tekrarlanan kelimelere ya da müzik ritimlerine odaklanmak.

En etkili konsantrasyon, neye konsantre olduğunuzu hiçbir şekilde analiz etmediğinizde sadece üzerine yoğunlaştığınız şeyi “yaşadığınızda” sağlar. Uykunuz gelip de yatağa girdiğinizde yaptığınız şey tam olarak budur. Beyniniz vites değiştirip farklı bir bilinç durumuna geçene dek bilinç yelpazenizin odağını daraltırsınız. Öteden beri kullanılan, uykuya dalmak için koyun sayma yönteminin arkasında yatan da işte bu etkidir. Çitten atlayan koyunların tekdüze devamlılığı beyin vites değiştirmesine sebep olur. Çarpım tablosunu saymak da aynı etkiyi yaratabilir. Uykusuzluk çeken pek çok insanın temel sorunu, konudan konuya atlayıp birbirinden farklı pek çok şeyi düşünerek, analiz ederek, yargılayarak, değerlendirerek, planlayarak beyinlerini sürekli meşgul etmeleridir. Bunun en basit tedavisi zihnin tek bir

şeye odaklanmasını sağlamaktır; bu, duvardaki bir nokta ya da zihindeki bir imge veya Ravel'in *Bolero*'su gibi bir müzik parçası olabilir. Her ne kadar uykunun tedavi edici niteliği su götürmezse de, uyanırken oluşturulan değiştirilmiş bilinç hali türlerinden sağlık açısından büyük yararlar elde edilmektedir.

Bilgi Akışı Etkisi

İşte size bir önerme daha: Belirli bir fikir ya da imgeye konsantre olmak bununla ilintili fikirleri, imgeleri ya da iç görüleri harekete geçirir. Bu bağlamda iç görünün, size, daha önce düşünmemiş olduğunuz bir bilgiyi veren bir fikir ya da imge olduğunu söyleyelim.

Bu etkiyi elde edebilmeniz için konsantrasyonunuzun değiştirilmiş bilinç hali etkisine oranla bir parça daha az sınırlandırılmış olması gerekir. Yöntemi de şudur: Bir imge ya da fikri zihinde tutmak ve aynı anda bu imge ya da fikirle ilgili düşüncelerin bilincinde olmak. Yaratıcı bilim insanları, mucitler, yazarlar ve sanatçılar sürekli bu yöntemi kullanırlar. Bu yöntem "beyin fırtınası" ismiyle iş dünyasında da popülerlik kazanmıştır: Bir grup insan aynı mekânda bir araya gelip kendilerine verilen belirli bir konu ya da sorun üzerinde mümkün olduğu kadar hızla düşünüp, ne kadar aptalca ya da delice görünürse görünsün akıllarına gelen bütün çözümleri söylerler. Burada söz konusu olan, hiçbir kısıtlama olmaksızın ne kadar çok sayıda fikir akışa bırakılırsa bunların arasından, alışılmışın dışında bile olsa, uygulamada başarılı olacak bir fikrin çıkma olasılığının o kadar fazla olmasıdır.

Bilgi akışı etkisi, yaratıcı esinlenme ve problem çözümlerinde çok işe yarar ama bu kadarla da kalmaz; neye konsantre olursanız olun, o konuyu derinlemesine kavramanızı sağlar. Antik çağlarda doğanın bilimsel ve felsefi anlamda sorgulanmasında kullanılan temel yöntem olmuştur; doğal yaşamı incelemek için canlıları öldürmeyi gerektirmemesi de cabasıdır. Ne yazık ki, bugünün dünyasında bir "kayıp sanat"tır; herkesin kullanabile-

ceği bir teknik olmasına rağmen ancak bir avuç insan tarafından uygulanmaktadır. Modern çağlarda bilgi akışı etkisinin kullanımına dair hatırlayabildiğim en iyi örnek, yetiştirdiği bitkilerle ünlü "Bahçe Sihirbazı" Luther Burbank'tır. *Bitkilerin Gizemli Dünyası* adlı kitapta, Burbank'ın, yaptığı sanatın özde "gereksiz şeyleri hızla ayıklama ve tam bir konsantrasyon meselesi" olduğuna dair sözlerine yer verilir. Ürettiği bütün o harikulade eserlerin hiçbirisi laboratuvar ortamında ortaya çıkmamıştı.

Yeniden Üretme Etkisi

Bana kalırsa, yeniden üretme etkisi, hepsinin içinde en önemlisi olmakla da kalmayıp aynı zamanda en ilginç, en sık yaşanan ve ilk anda inanılması en zor olanıdır. Şu önermeye dayanır: Belirli bir fikre ya da imgeye konsantre olmak, gerçek hayatta bu imge ya da fikre denk gelen en yakın eşdeğerini üretir. Başka bir deyişle, hayatta ne tecrübe edeceğinizi büyük ölçüde düşünce biçiminiz belirler; ya da şöyle de anlatabilirim: İçinde bulunduğunuz koşullar ve yaşadığınız olaylar en kalıcı düşüncelerinizin yansımalarıdır. İnanın bu, bir tür gizemci simgecilik vakıası falan değildir; gözle görülür elle tutulur bir gerçektir. Daha da tuhafı, insanlığın en kadim öğretilerinden biri olmasına rağmen kimsenin bu etkiyi ciddiye almıyor olmasıdır. Zaten ciddiye alınsaydı, kimse içinde bulunduğu koşullar yüzünden anasını, babasını, toplumu, televizyonu, Tanrı'yı ya da herhangi bir şeyi suçlamazdı. Bu etkinin nasıl olup da işe yaradığı meselesi, telepatik çekimden bilinçsiz motivasyona kadar uzanan geniş bir teoriler yelpazesinde açıklanmaya çalışılmıştır ancak halen tam olarak cevaplanamamış ucu açık bir sorudur. Biz teorileri bir kenara bırakalım. Asıl mesele, bir şekilde işe yarıyor olmasıdır ve kanıtı da uygulamadır.

Bu tür bir konsantrasyon, zihninizde, hiçbir şekilde analiz etmeden güçlü ve sarıh bir imgeyi ya da fikri tutmanızı gerektirir; ancak bunu yaparken farklı bir bilinç durumuna da geçmemeniz kuraldır. Bu konsantrasyon çalışmasında benim en işe yarar bul-

duğum yöntem taklitli imgelemedir; sizi tamamen uyanık halde tutup imge ya da *fıkre* odaklanmanızı sağlar. Resimli imgeleme de kullanılabilir ancak bu durumda hem gerçek yaşamdaki sonuçların oluşturulması daha uzun sürecektir hem de farklı bilinç hallerine ya da bilgi akışına kayma olasılığı artacaktır. Yeniden üretme etkisinin, kişinin kendi kendini iyileştirmesi için spesifik kullanım yolları kitabın ilerleyen bölümlerinde verilmektedir; ben şimdilik, bu etkinin nelere kadir olduğunu göstermek üzere size kendi tecrübelerime dayanarak birkaç örnek vereceğim.

Büyük bir otelde bir konferansa davet edilmiştim ancak konferans bitip de eve dönünce çantamı otelde unutmuş olduğumu fark ettim; içinde de çok değerli belgeler vardı. Gerisin geri otele dönüp her tarafı aradım ama çantadan eser yoktu. Ben de otel yönetimine durumu anlatıp çantamı bulmalarını istedim ve eve geri döndüm. Ertesi gün oteli aradım, onlar da bana çantamı bulduklarını söylediler. Ama otele gittiğimde buldukları çantanın benimki olmadığını gördüm. Aramaya devam etmelerini istedim ama aradan iki gün geçtikten sonra çantanın bulunabileceğini hiç sanmıyorlardı. O noktada kendime bir güzel sövüp sayar sonra da pes edip vazgeçebilirdim ama o kadar kızmıştım ki çantanın kaybolduğu gerçeğini kabullenmeyi reddettim. Sonra ki iki gün boyunca sürekli, çantanın bende olduğuna dair çok canlı bir görüntü hayal ettim ve geri gelmeyeceğince dair bütün şüpheleri kafamdan silip attım. Sonra da oteli tekrar aradım. Bana çantayı bulduklarını söylediler. Hem benim hem de otel çalışanlarının defalarca kontrol ettiğimiz bir yerde, gözümüzün önünde duruyormuş. Benim çanta gökten zembille mi inmişti? Herhalde öyle olmuştur. Peki sadece bir tesadüf müydü? Eh, ne ben ne de birlikte çalıştığım pek çok öğrencim, bu etkinin once başarısını gördükten sonra, hiçbirimiz artık bunun tesadüf olduğuna inanmıyoruz.

Kısmen koşullara kısmen de niyetinize bağlı olarak, yeniden üretim etkisi genellikle, öncelikli imge ya da fikrinizin *en yakın eşdeğerini* gerçek hayatta tecrübe etmenize neden olmaktadır. Denk düşen tecrübe, sizin imgelediğinize benzeyen bir şey, bir görüntü ya da biriyle yaptığınız bir konuşma da olabilir; bir baş-

kasının sahip olduğu ya da yaşadığı bir şey de olabilir. Mesela ben bir keresinde elimde on bin dolar para tuttuğumu çok canlı bir şekilde hayal etmiştim; o kadar ki, paraları gerçekten de elimde hissedebilmiştim. Birkaç gün sonra, bankaya gidip çalıştığım demerin hesabından on bin dolar para çekmem istendi. Bankadaydım ve hakikaten de elimde on bin dolar tutuyordum ama para benim değildi. Bir keresinde de bu etki hakkında kafa yorarken, sırf neler olacağını görmek için alakasız bir şey -mavi bir karanfil- hayal etmiştim. Dört gün sonra karım bana, gözlerinin rengine çok yakıştığı için her doğum gününde karısına mavi karanfiller alan bir adamdan söz etti.

Bu etkinin, gerçek hayatta karşılığını vermesi için üç dört günlük bir süre makul bir kuluçka dönemidir. Bununla birlikte çoğu kez sonuç çok daha kısa bir sürede ortaya çıkar. Hayal ettiğiniz imgenin, bir başkasının değil de *sizin* yaşayacağınız ve/veya sahip olacağınız bir şey olarak kendisini gerçek hayatta göstermesi bu imgeyi hangi yoğunlukta kafanızda canlandırdığınıza, gerçekleşmesini ne kadar istediğinize ve ne kadar azimli olduğunuza bağlıdır. Konsantrasyonun kendini yeniden üretme etkisi, tedavi amaçlı zihinsel araçlar arasında ayrıcalıklı bir yere sahiptir.

Alıştırmalar

Aşağıdaki uygulamalı alıştırmalar çeşitli konsantrasyon biçimlerinde size yol gösterecektir.

Alıştırma I: Beyaz, temiz bir kâğıda dört beş santimetre çapında bir daire ya da bir spiral çizin. Çizdiğiniz şeklin düzgün olup olmamasına aldırmayın. Yalnız başınızayken rahat bir kumda oturup kâğıdı elinize alın ve beş dakika boyunca (saat tutmanız gerekmez) sadece çizdiğiniz şekle bakın. Gözlerinizi kırpmakta özgürsünüz; isterseniz göz kapaklarınızı da hafifçe aralık kalacak kadar kapatabilirsiniz. Ne kadar az şey düşünürseniz o kadar iyi olur ama düşüncelerinizi durdurmaya da çalış-

mayın. Dikkatinizi sakince şekle verip aklınıza gelen düşünceleri de kendi akışına bırakın. Aşağı yukarı beş dakika sonra gözlerinizi kapayın ve zihninizi kendi haline bırakıp ne duyumsadığınızı; görüntüleri, sesleri ve duyguları gözlemleyin. Canınız ne zaman isterse o zaman gözlerinizi açın.

Bu alıştırmanın amacı, birtakım ilginç tecrübeler yaşayabileceğiniz farklı bir bilinç haline hızla girmenizi sağlamaktır. Şekle bakarken, kıpırdadığını, yüzeyinde dalgalanmalar ya da kırılmalar gördüğünüzü sanabilirsiniz. Görüş alanınızda ani hareketlenmeler; bedeninizde karıncalanma, uyuşma ve/veya harika bir rahatlama hissi de duyumsayabilirsiniz. Tıslama ya da çınlama gibi sesler de duyabilirsiniz. Gözlerinizi kapattığınızda renkli ışıklar ve şekiller görebilirsiniz; hatta gözünüzün önünde rüyayı andıran sahneler belirebilir. Bunlar duyularınızın size oynadığı "oyunlar" değildir. Bütün olup biten, farklı bir bilinç düzeyine geçtiğiniz için, normalde göz ardı etmekte olduğunuz verileri algılamanızdan ibarettir. Elbette siz bu alıştırma sırasında yukarıda saydığımdan tamamen farklı deneyimler de yaşamış olabilirsiniz; hiçbir şey yaşamamış da olabilirsiniz, hatta belki de uyu-yakalmış bile olabilirsiniz. Hiçbir şey hissetmediyseniz biraz daha pratik yapmanız gerekiyor demektir. Uyuyakaldıysanız biraz dinlenmeniz gerekiyor demektir.

Alıştırma II: Bu alıştırma için kendinize "haşmetli" bir konu seçin; aşk, para, arkadaşlık, seks, eğlence, iktidar ya da sağlık gibi hem sizi ilgilendiren hem de başkalarını ilgilendirme potansiyeli taşıyan bir konu olsun bu. Rahat bir pozisyona geçin ve kendinize, "Nedir?" sorusunu sorun. Seçtiğiniz konu her ne ise, beş on dakika kadar düşünceleriniz bu konu etrafında dönsün. Yapmaya çalıştığınız şey, bir çeşit iç konuşma sürdürmektir; imgeler bu konuşmayı zenginleştirir ancak konuşmanın yerine geçmez. Sürdürdüğünüz iç konuşmanın bir noktada tıkanmaya başladığını fark ederseniz hemen kendinize başka sorular sorun: "Bundan başka nedir? Bu konu hakkında neden böyle düşünüyorum? Başkaları bu konu hakkında ne düşünüyorlar? Neden böyle düşünüyorlar?" gibi devam edebilirsiniz.

Bu alıştırma tam anlamıyla bir konsantrasyon testidir. Neden mi? Çünkü belirli bir süre boyunca berrak bir zihinle tek bir konu üzerine odaklanmaya alışkın olmadığınız müddetçe, zihniniz kolayca “yoldan çıkar” ve siz de, seçtiğiniz konudan başka her şey hakkında düşünürken buluverirsiniz kendinizi. Alıştırma sırasında böyle bir şey olursa, konudan uzaklaşmış olduğunuzu fark ettiğiniz anda sakın bir şekilde dikkatinizi tekrar asıl mesele üzerinde yoğunlaştırın. Sorguladığınız meseleye dair yeni bir iç görü kazandıysanız ya da o konuyla ilgili unutmuş olduğunuz olumlu ve önemli bir şeyi hatırladıysanız alıştırma başarılı olmuş demektir.

Alıştırma III: Şimdi vereceğim alıştırma konsantrasyonun *yeniden üretme etkisini*, uygulamada tanımak amacıyla kullanılır. Bütün yapacağınız, size elde etmesi imkânsız gelen bir nesneye konsantre olmaktır. Bir fikir versin diye birkaç örnek söyleyeyim: yüz dolarlık bir banknot, son model bir spor araba, bir ejderha, beyaz bir fil, mavi bir gül vs. Şimdi rahat bir pozisyona geçin ve taklitli hayal gücünüzü kullanarak seçtiğiniz nesneyi tam karşınızda net bir biçimde görün; beş dakika boyunca imgeyi bütün ayrıntılarıyla ve her duyunuzla iyice algılayın. Nesneyi ağır çekimde hareket ederken (yürüyen bir fil gibi örneğin) hayal edecek olursanız ya da nesneyi “nabız alışı” gibi (görüntüyü önce güçlü bir biçimde görüp sonra silmek ve bunu tekrar tekrar yaparak bir görünüp bir kaybolmasını sağlamak) hayal edecek olursanız seçtiğiniz imgenin gözünüzün önünde kalması çok daha kolaylaşacaktır. Şayet çok iyi konsantre olduysanız, söz konusu nesne *bir kılıkta* ortaya çıkacaktır. Bunun gerçekleşmesi için en az üç gün tanımanızı öneririm ama bundan daha uzun ya da daha kısa da sürebilir. Ortaya çıktığında da çok şaşırp müthiş keyifleneceksiniz. Bu belki de sizin için, zihin gücünün maddeye hükmedebileceğinin ilk ikna edici kanıtı olacaktır.

V. Bölüm

Olumlama Aracı

“Olumlama” demek, güvenilir ve olumlu bir cümle kurmak; güvenilir ve olumlu bir görüş bildirmek demektir. Olumlama cümlelerini zihinsel bir araç olarak görmemin sebebi hem bilinçli karar ve iradeyi gerektirmesi hem de duygularımızı, davranışlarımızı ve sağlığımızı etkileyen fikirleri temsil etmesidir. Olumlama cümleleri, başkaları hakkında ya da başkalarına da söylenebilir ancak benim burada sözünü ettiğim sizin kendinize ya da kendiniz hakkında söylediğiniz olumlama cümleleridir. Aslında bunu farkında olmadan her zaman yapıyorsunuz; benim istediğimse bunu yarı bilinçli bir alışkanlık olmaktan çıkarıp, tam bilinçli yapmanıza yardım etmek ve gerçekten kullanabileceğiniz zihinsel bir araç haline gelmesini sağlamak.

Olumlayıcı bir görüş bildirmek, cümle içinde kullanılan sözcükler açısından değerlendirilir genellikle ama bu cümleleri söylerken bedenimizin nasıl durduğu da en az kullandığımız sözcükler kadar önemli olabilir. Bundan sonra peş peşe gelen iki başlıkta olumlayıcı bir görüşü hem sözlerimizle hem de duruşumuzla nasıl belirttiğimizi anlatacağım.

Sözlerle Olumlamak

Kendimize ya da yaşama dair sahip olduğumuz fikirleri genellikle konuşma kalıbımızla ifade ederiz. “Konuşma kalıbı” derken; konuşma biçimimizi değil, kendimizi ve duygularımızı tarif ederken kullanma alışkanlığı edindiğimiz kalıplaşmış kelimelerimizi ya da cümlelerimizi kastediyorum. Bu kelimeleri kullanmayı öylesine alışkanlık haline getirmiştiz ki söylerken farkına bile varmayız. Ne denli olumlu bir bakış açısına sahip olduğuna beni ikna etmeye çalışıp da yaşamını tam bir keşme-keş içinde sürdüren sayısız insanla konuşmuşumdur. Sohbetin bir yerinde, olumlu buldukları bakış açılarıyla çelişen bir şeyleri mutlaka ağızlarından geçirirler ve düştükleri darboğazın sebebi de ortaya çıkarır. Bakış açılarıyla çelişen bir cümlelerini hatırlattığımda hep ne söylediklerini hiç hatırlamadıklarını söylerler. Oysa ağızdan çıkan bu “bilinçsiz” cümlelerin, dikkatli bir şekilde tasarlanarak söylenen cümlelerden çok daha büyük bir etkisi vardır hayatları üzerinde; tam da bu tür cümleler kurmayı alışkanlık haline getirdikleri için hayatları öyledir zaten. Bir şekilde söyledikleri cümleye dikkatlerini çekebildiğimde de aldığım cevap hiç şaşmaz: “Öyle demek istememiştim, lafın gelişi işte. Asıl düşüncem...” Kusura bakmayın ama laf ağızdan bir kez çıkar. Hepimiz, konuşmamızı denetleyebilmek gibi şaşırtıcı bir beceriye sahibizdir; sadece bize iyi ya da doğru görünen, inanmamız “gerektiğini” sandığımız şeyleri söyleriz. Ne ki, söylediğimiz her şey içten içe bizi yöneten mevcut fikirlerimize denk düşmeyebilir. İşte tam da bu sebeptir ki, ağızımızdan kendiliğinden çıkıveren cümleler aslında gerçek duygularımızı ve inançlarımızı ortaya koyan cümlelerdir. Bunların içten içe bizi yöneten alışkanlıklar olduklarının kanıtı da kendiliğinden ağızımızdan dökülövmeleridir.

Belki bazılarınız olumlama cümleleri kullanma fikrine aşina-sınızdır ama *etkili olumlama* cümlesiyle aklınıza estiği gibi söylediğiniz güzel ya da iyi sözler arasında fark vardır. En başta da tavsiyeler gelir; tavsiye anlamında söylenen olumlama cümlelerinin çoğu ya fazla uzun ya da fazla belirsizdir. Daldan dala ko-

nan uzun olumlama cümleleri, belki geçici olarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir ama davranışlarınız üzerinde gerçek bir etki yaratmaz. Zihnin, sağlık durumuyla doğrudan ilişkisi olan bilinçaltı bölümü, az ve öz cümlelere çok daha iyi tepki verir. İşte size iyi niyetli, upuzun soluklu bir olumlama cümlesine tipik bir örnek:

Sonsuz ve sınırsız olan Evrenin İyileştirici Gücü bedenimin her parçasına sızarak içimi ışıkla ve huzurla ve sağlıklı dolduruyor. Bunun höyle olduğunu biliyorum ve bana getirdiği büyük mutluluğu ve dirliği kabul edip sonuçta ortaya çıkan mükemmel sağlığın kutsayıcı cömertliği için ona minnettarlık duyuyorum.

Buna benzer olumlama cümlelerinin sayfalarca sürenlerini de gördüğüm oluyor. Oysa tam tersine, "Artık iyileşiyorum!" gibi basit bir cümleyi tekrar tekrar söylemenin, belki entelektüel anlamda tatmin edici bir yanı olmayabilir ama etkililik açısından çok daha iyi olacağı su götürmezdir.

Ayrıca, etkili bir olumlama cümlesinin sizin için açık ve net bir anlamının olması da şarttır. Cümlelerin anlamı belirsizse alınan sonuçlar da belirsiz olacaktır. Yıllar önce Emile Coue adlı bir adam kısa, hoş bir olumlama cümlesi yazmıştı: "Her geçen gün, her bakımdan, giderek daha da iyi oluyorum." Böyle bir olumlama cümlesi, ancak ve ancak "daha iyi olmak" ifadesinin sizin için ne anlama geldiğine dair çok net bir fikriniz varsa olumlu etki yaratır. Bu, temel olarak iyi bir cümledir ama siz yine de bu cümleyi kendi ihtiyaçlarınız doğrultusunda değiştirip "daha iyi olmak" ifadesinin yerine çok daha net bir ifadeyi koyabilirsiniz.

Olumlama cümleleri en çok, kendinizle ve genel olarak yaşamla ilgili fikirlerinizi değiştirmek için kullandığınızda işe yarar. Ne de olsa, sizi "bulduğunuz noktaya" getiren, sahip olduğunuz fikirlerdir. Bütün mesele, olumsuz etkiler üretebilecek bir cümle kurduğunuz anda kendinizi yakalayabilmeyi öğrenmenizdir. Diyelim ki kendinizi, şöyle bir şey söylerken yakaladınız: "Bu mevsimde hep hasta olurum." Hemen durup kendinize "Değiştir bunu!" deyin. Ardından da olumsuz cümlelerin yeri-

ne “Ben hep sağlıklıyım” gibi olumlu bir cümle koyun. Olumsuz cümleyi kendi kendinize bile söylemiş olsanız bunu mutlaka yapın.

Bu arada, birtakım kitaplarda olumlama cümlelerinin etkisine dair, “Asla ‘Ben *ne* hasta olurum *ne de* ağrı duyarım’ gibi yadsıma bağlaçları kullanmayın çünkü bilinçaltınız cümledeki yadsıma bağlacını işitmez; bilinçaltınız bu cümleyi ‘Ben hasta olurum ağrı duyarım’ diye işitecektir” türünden saçma sapan şeylerle de karşılaşıyorum. Benden söylemesi, bilinçaltı her şeyi işitir. Buna karşın, size daima saf olumlu cümleler kurmanızı öneririm çünkü “Ben hep sağlıklıyım” demek varken “Ben hiç hasta olmam” dediğinizde hastalık fikrini oluşturmanız da fazlasıyla kolaylaşır. Ayrıca bilinçaltınız sizin yarattığınız bütün imgeleri de görür.

Kısa, öz, net ve olumlu olmasının yanı sıra iyi bir olumlama cümlesinin en azından bir parça da olsa inandırıcı olması gerekir. Şayet bir olumlama cümlesi inançlarınıza doğrudan karşysa olumlu bir sonuç vermesi epey zaman alacaktır; o da sonuç verirse tabii. Mesela, çok ciddi bir hastalığınız varsa, etrafta “Sağlığım kusursuz” diyerek dolaşmanız pek işe yaramaz çünkü durumunuzda etkili bir değişiklik oluşturamayacak kadar mevcut gerçeğinizden uzakta bir söylemdir. Bilinçaltınız bu söylemi katiyen kabul etmeyecektir. Fakat cümlede küçük bir değişiklik yapıp “Sağlığım kusursuz olabilir” dediğinizde cümle çok daha inandırıcı hale gelecek, dolayısıyla da çok daha etkili olacaktır. Öte yandan, sağlığı zaten gayet yerinde olan birinin “Sağlığım kusursuz olabilir” demesinin de, şayet kusursuz sağlık derken çok spesifik bir şeyi kastetmiyorsa, hiçbir anlamı olmayacaktır. Böyle bir durumda söz konusu kişinin, “Şu anda olduğumdan da daha sağlıklı olabilirim” demesi çok daha anlamlıdır. Her halükârda, pek çok olumlama cümlesindeki sihirli kelime “olabilirim” ya da “yapabilirim” ifadesidir. İstedığınız şeyi olmanızın ya da yapmanızın *mümkün olduğuna* inandığınız sürece kurduğunuz cümle işe yarayacaktır; yeter ki bunu alışkanlık haline gelmiş bir düşünce kalıbı olarak benimseyin.

Alışkanlıklar tekrarlarla biçimlenir. Tekrarlar önce imgeler ve fikirlerle zihinde başlar, ardından da yerlerini alışkanlık haline gelen duygulara, konuşmalara ve davranışlara bırakır. İnsan doğasına dair bilmeniz gereken bir başka gerçek de, eski bir alışkanlıktan vazgeçmenin ancak yerine yenisini koyarak mümkün olduğudur. Sigarayı bırakırken bile yapılması gereken, sigara içme alışkanlığının yerine sigara içmeme alışkanlığını koymaktır. Kullanmayı alışkanlık haline getirdiğiniz kelimelerle cümleler de, düşüncenizi ve eyleminizi ya sınırlandıran ya da iyice abartılı hale getiren sadık pekiştiricilerdir. Olumlama cümlelerinin maksadı, kendi kendinize verdiğiniz bir tür pekiştirici alışkanlığı bilinçli olarak geliştirmenize yardım etmektir.

Alıştırmalar

Alıştırma I: Gün boyunca, çevrenizdeki insanların kendi haklarında kullandıkları kendilerini sınırlandırıcı kelimelere ve cümlelere dikkat edin. Özellikle de “Ben şunu yapamam... Ben asla... Ben hep...” diye başlayan cümlelere kulak kabartın. Çevrenizdeki insanların kendileri hakkında söyledikleri şeylerle yaşadıklarının birbirine paralel olup olmadığını gözlemleyin.

Alıştırma II: Bu biraz daha zor bir alıştırma olacak. Gün boyunca, sizi sınırlandıran kendi kelimelerinize ve cümlelerinize dikkat edeceksiniz. Özellikle de hayatınızın zorlandığınız, sıkıntılı olduğunuz alanlarından bahsederken neler söylediğinizi gözlemleyin. Bunları teker teker bir kâğıda yazın ve yaşamaktan hiç hoşlanmadığınız bazı şeyleri aslında nasıl da pekiştiriyor olabileceğinizi görün.

Alıştırma III: Özellikle kendinizi yorgun ya da hasta hissettiğinizde, bu hissinizi birilerine kaç kez söyleyip durumunuzu nasıl pekiştirdiğinize dikkat edin. Daha sonra, hiç kimseye kendinizi hasta ya da yorgun hissettiğinizi söylemeden bu duyguyu yaşayın ve ardından kendi kendinize, daha iyi olduğunuza ya da olacağınıza dair bir olumlama cümlesi söyleyin.

Alıştırma IV: Kendinize ya da hayatınıza dair söylemeyi alışkanlık haline getirdiğiniz en olumsuz cümlelerin hangisi olduğunu belirleyin; bunu inandırıcı bir olumlama cümlesiyle değiştirin; daha sonra, bir ay boyunca bu cümleyle birlikte imgeleme, duyguları yönlendirme ve konsantrasyon tekniklerini kullanıp sonuçta ne kadar ilcrleme kaydettiğinize bakın.

Tavırlarla Olumlamak

Beden dili terimini duymuş olmalısınız. Kendimizle ya da içinde yaşadığımız dünyayla ilgili sadece ne düşündüğümüzü değil, ne hissettiğimizi de farkına varmadan bedenimizle yansıtırız. İlerleyen bölümlerde bu konuyu daha da ayrıntılarıyla ele alacağım ama şimdilik bedenin duruş biçiminin bir davranış tarzı olduğunu söylemekle yetinelim. Fikirler, davranışları etkiler ve davranışlar da fikirleri etkileyip uyarabilir. Bedenin duruş biçimi derken, buna, el kol hareketlerini ve çok çeşitli şartlarda bedenimizi tutuş tarzımızı da dahil ediyorum. Bedeninizin duruşunu olumlayıcı pozisyonda değiştirerek olumlu fikirleri ve duyguları pekiştirebilirsiniz.

Güçlülük, arkadaşlık, canlılık ve özgüven fikirlerini pekiştirmek istediğinizde bedeninizi bu nitelikleri daha fazla hissedecek biçimde dikleştirmeyi deneyebilirsiniz. Olumlu düşünceler, hiç kuşkunuz olmasın, duruş biçiminizi otomatik olarak değiştirecektir. Geçenlerde, genç bir kızın kendisiyle ilgili olumlama cümleleri kurarken kelimenin tam anlamıyla bir “dönüşüme” uğradığına tanık olmuştum. Kendi halinde, gösterişsiz bir kızcağızdı ama kendisini olduğundan çok daha silik, çirkin biri olarak görüyordu. Ödevi, alışırmaları yaparken “Ben güzelim” cümlesini defalarca tekrarlamaktı. İlk söylediğinde, kuyruğunu kıstırmış bir köpek yavrusundan hiçbir farkı yoktu. Öyle ezik bir hali vardı ki, söylediğine inanmadığı beshelliydi. Bir süre sonra, cümleyi söylerken farkında olmadan başını kaldırıp omuzlarını dikleştirmeye başladı; sonunda neredeyse yanaklarından kan damlar hale gelmiş, ıslıl ıslıl bir kız olmuştu. Sanki sihirli bir değ-

neck değmiş gibi geliyor değil mi? Oysa sadece bedeni olumlama cümlesine tepki vermişti.

Yalnızca duruş biçimini değiştirmekle iş bitmiyor. Duruşunuzu değiştirmek harika bir pekiştirici olabilir ama sırf duruşunuzu değiştirmekle fikirlerinizi değiştiremezsiniz. Bu sizi olsa olsa iyi bir oyuncu yapar. Daha birkaç gün önce ünlü bir film oyuncusuyla yapılan bir söyleşi okumuştum; sırf görünüşü nedeniyle herkes onun son derece sakin, ağırbaşlı, müthiş serinkanlı ve daima kendine çok hakim biri olduğunu düşünürdü. Oysa söyleşide, her an sinir krizi geçirmeye hazır biri olduğunu ve bunu saklamak için de böyle “havalı” bir tavır takındığını itiraf ediyordu.

Olumlama cümlelerini söylerken, buna canı gönülden inandığımız noktada bedenimizin duruşu yeni fikir ve alışkanlıkları daha çabuk edinmemizi sağlayacaktır.

Alıştırmalar

Alıştırma I: Bir boy aynasında kendinize bakıp, yandan ve önden duruşunuzu inceleyin. Her zaman nasıl duruyorsanız yine öyle durun. Sizce duruşunuz özgüveni, canlılığı, sağlıklılığı yansıtan bir izlenim bırakıyor mu? Yoksa ezik, çökmüş, bitkin ve korkak biri gibi mi duruyorsunuz? Duruşunuzu değiştirip aynaya bir kahraman edasıyla bakın. Şimdi ne hissediyorsunuz? Bunun sebeplerini düşünün; kendinizle ilgili hiç yüzleşmediğiniz bazı fikirleriniz su yüzüne çıkabilir.

Alıştırma II: Bir dahaki sefere, dostlarınızla ya da yabancılarla bir araya geldiğinizde, otomatik olarak kollarınızı, ellerinizi ve bacaklarınızı nasıl bir pozisyonda tuttuğunuza dikkat edin. Ellerinizin, kollarınızın ve bacaklarınızın durumu savunmaya geçmiş biri izlenimi mi veriyor yoksa rahat, açık biri mi? Duruşunuzu değiştirin; örneğin kollarınızı kavuşturmuşsanız çözün. Bunu yapınca kendinizi nasıl hissettiniz? O şekilde durmanızın sebebini düşünün; belki de bu duruş size başka insanlarla ilgili duyularınız hakkında bir şeyler söylüyordur.

Alıştırma III: Kendinizde olmasını istediğiniz bir niteliği belirleyin. Başlangıç için özgüven gayet iyi bir seçimdir. Aynanın karşına geçip gerçekten de özgüveni tam biriymişsiniz gibi hareket edin. Bir ay boyunca, başka insanlarla bir aradayken bu duruşu çalışın. Ne yaptığınızı kimseye söylemeyin, fazla dramatize de etmeyin. Prima donna ya da başrol oyuncusu olmaya çalışmıyorsunuz. Siz sadece otururken, ayakta dururken ya da yürürken kendine güvenerek hareket etmenin nasıl bir şey olduğunu fark edin yeter. Bakalım başkaları bu yeni duruşunuza nasıl bir tepki verecekler ve siz kendinizi nasıl hissetmeye başlayacaksınız.

VI. Bölüm

Zihinde Kısa Bir Gezinti

Zihne göz atmanın bir yolunu göstermek istiyorum size. Son derece kullanışlı ve pek çok insana da büyük faydası olmuş bu yol kendinizi, düşüncelerinizi ve davranışınızı daha iyi anlamanızı sağlayacak. Bugüne dek size öğretilen şeylere uyup uymasına aldırmayın. Zihin öylesine çok boyutlu bir mucizedir ki, onu oluşturan ayrı ayrı bölümlerin hepsi de yalnızca zihnin işini kolaylaştırmaya hizmet eder. Aslında zihnimiz, birbirinden çok farklı işlevler gören sınırsız bir sistemler bütünüdür. Ama tam da bu farklı işlevler yüzünden, kimi zaman zihnimizi kategorilere ayırmamız onu daha iyi kullanmamızı sağlar.

Şimdi, zihnimizi daha iyi kullanabilmek adına onu işlevlerine göre üç kategoriye ayıracağız. Ben bu kategorileri *yaratıcı zihin*, *yönetici zihin* ve *faal zihin* olarak adlandırıyorum. Uygulama açısından bu üç zihin kategorisinin hayat tecrübenizde son derece kritik bir işbirliği içinde olduğunu söyleyebiliriz. Ne ki, kimi zaman bu işbirliği kötü yapılır. O anlarda hayat da size kötü görünür. Sorun da genellikle, bu üç farklı zihin kategorisinden birini asıl işlevinin dışında kullanmaya çalışmamızdır. Nihayetinde karaciğere kan pompalamaya çalışmak ya da kalbe yiyecekleri sindirmesini emretmek ne kadar başarılı bir girişimse, zihni, yapmak için tasarlanmadığı bir işlevi yerine getirmeye zorlamak da o kadar başarılı bir girişimdir. Bize düşen, zihnin

bu üç farklı işlevi konusunda sarıh bir fikre sahip olup aralarındaki işbirliğini etkili hale getirmektir.

Yaratıcı Zihin

Yaratıcı zihin olarak adlandırdığım zihnin bu bölümüne yüksek benlik, tanrı benliği, ruh, can ya da temel yapısına uygun herhangi bir isim verebiliriz. Zihnin bu bölümü mutlak varlık ya da yaratıcı anlamında Tanrı değildir ama Tanrı'yı veya "evrensel zihni" en dolaysız şekilde kavrayabileceğiniz parçanızdır ve sizdeki yaşam gücüne kanallık eder. En temel işlevi, size bilgi vermek; fiziksel varlığınıza beslemek; sizi "hayata bağlı" kılmak ve siz düşünce kalıplarınızı kullanarak bireysel tecrübelerinizi yaratırken Tanrı'ya aracılık etmektir.

Bu konularda ne düşünüyor olursanız olun aslında zihninizin bu yaratıcı bölümüne yabancı değilsiniz. Elde etmek için çabalamanız, uğraş vermeniz gereken bir şey değildir bu. Yaratıcı zihninizi yaşamak için kendinizi bir şeylerden "arındırmak" zorunda da değilsiniz. Bu, sizin günlük yaşamınızın doğal bir parçasıdır. Yaratıcı zihniniz daima sizinle birlikte dir ama siz bunun her an farkında olmayabilirsiniz. Hatta, varlığının farkında olduğunuz zamanlarda da tam olarak ne olduğunu anlayamayabilirsiniz. Aşağıda, yaratıcı zihninizin ne zaman iş başında olup hayat tecrübenize kılavuzluk ettiğine dair birkaç örnek bulacaksınız:

- Bir şeyi, mantıktan ve her türlü kuşkudan azade bir şekilde, huzurlu ve emin bir bilgiyle aniden "kavradığınız" zaman.
- Bir kişinin, bir nesnenin ya da bir olayın, iç konuşma yapmadan, yargılamadan ve analiz etmeden, "salt deneyim" olarak sessizce, huzur içinde bilincine vardığınız zaman.
- Kendinizden bir parçanın "ayrı bir yerde durduğunu" ve sessizce, huzur içinde sizin yaptıklarınızı izlediğini hissettiğiniz zaman.

- Doğayla “bir” olduğunuzun farkına vardığınız ve bu farkındalık sonucu içinizi huzurlu, sessiz bir mutluluk kapladığı zaman.

Peki, zihninizin bu bölümünden uygulamada nasıl faydalana bilirsiniz? İşte siz üç yol.

Bir: Kendinize, yaratıcı zihninizin model olarak sizin düşüncelerinizi kullanıp deneyimler yarattığını sürekli hatırlatın. Tabii her düşüncenizi kullanmayacaktır. Sadece sizin en çok üzerinden durduklarınızla ilgilenir ve bu işlemi tam anlamıyla otomatik olarak yapar. Sizin yapmanız gereken de bunu hatırlınızda tutmaktır, ortaya çıkan fırsatlardan yararlanıp düşüncelerinizi gerçekten yaşamak istediğiniz koşulların ya da hayat biçiminin üzerinde tutmaktan başka hiçbir şey yapmanız gerekmez.

İki: Zihninizin bu bölümüyle iletişim halinde olun; ondan, karşılaştığınız sorunlara çözümler önermesini talep edin ya da zihinsel olarak ekstra enerji, güç veya zindelik talep edin. Yaratıcı zihniniz bütün soruların cevaplarını bilir ve sınırsız bir hayat enerjisi verme gücü vardır; ancak sizin özgür iradenize asla bürnunu sokmamak gibi şaşırtıcı bir tutumu da vardır. Demek ki, yaratıcı zihninizin size doğal olarak verdiği koruma ve destekten ayrı olarak, size daha çok yardım etmesini istiyorsanız bunu ondan talep etmek zorundasınız.

Üç: Basit alıştırmalar yaparak yaratıcı zihninizle verimli bir farkındalık ilişkisi kurun. İşte size bu amaçla kullanabileceğiniz iki alıştırma:

Alıştırma I: Bu alıştırmayı yapmak için doğanın yardımına başvuracaksınız. Bir süreliğine sakince oturabileceğiniz, güzel bir manzarası olan bir yer bulun. Orada ne kadar kalacağınız önemli değil; isterseniz birkaç dakika isterseniz birkaç saat olabilir. Deniz kenarına, göl kıyısına, ormana gidebilirsiniz; günbatımını ya da gündoğumunu izleyebilirsiniz, tercih sizin. Doğayla iç içe olmanız hiç mümkün değilse bir saksı bitkisi ya da vazodaki çiçekler de işe yarar; bunlar da yoksa o zaman son ça-

re olarak (merak etmeyin, bu da işe yarar) güzel bir doğa manzarası resmi kullanabilirsiniz. Zamanınızı, baktığınız sahnedeki yaşamın güzelliğinin ve mucizeciliğinin farkında olarak geçirin; aynı yaşamın sizin içinizde de olduğunu hissedin. Bırakın başka bütün düşünceler geçip gitsin ve zihninizden uzaklaşsın. İçinde bulunduğunuz ana odaklanın; yaşadığınız şeye odaklanın. Sonunda kendinizi zindeleşmiş, rahatlamış ve berraklaşmış hissedeceksiniz. Bir şey daha düşünün: Bu güzel tecrübeyi siz yarattınız.

Alıştırma II: Yaratıcı zihninizi, tam başınızın tepesinde duran ışıklı bir hale olarak hayal edin; hani çizgi filmlerdeki melekler gibi. Halenin yumuşak bir ışık saçarak parladığını görün; bilgi ve güç kaynağı olarak onun daima orada olacağını bilin. Başınızın üzerindeki bu halceye, daha önce yaptığınız duygu yönlendirme alıştırmalarından birinden zaten aşinasınız. Bir başka seçeneğiniz de, yaratıcı zihninizi bir dev olarak hayal etmenizdir: dünyanın kendisi kadar büyük, uzanıp yıldızları tutabilen, size çok değer veren, hatta sizi kucaklayıp saran, kollarının arasına alan bir dev. Yaratıcı zihninizi hangi biçimde hayal ederseniz edin sizin için en iyi olanı istediğini ve sizi desteklemek için orada daima hazır bulunduğunu hiç aklınızdan çıkarmayın. Bu alıştırmayı sabah yataktan kalkar kalkmaz ve gün içinde de aklınıza geldiği anda yapın. Bu alıştırmayı ne kadar çok yapıp zihninizin yaratıcı bir bölümü olduğu gerçeğine ne kadar çok dikkatinizi vererseniz yaratıcı zihniniz o kadar çok sizin lehinizde çalışacaktır.

Yönetici Zihin

Siz de genel anlamda herkes gibi biriyseniz muhtemelen zihninizin bu bölümüne çok daha fazla aşinasınızdır. Zihninizin bu bölümüne kimi zaman, bilinçli zihin, muhakemeci zihin veya akıl da denir ama bu terimlerin hiçbiri işlevini tam anlamıyla tarif etmemektedir. Onun “iş” algılarınızdan ve duygularınızdan

gelen ham bilgiyi anlamlandırmak; bu bilgiyi analiz edip düzenlemek; yaratıcı zihniniz için imgeler ve fikirler biçiminde yönergeler oluşturup faal zihninize emirler vermektir. Bu son iki işlev, yaşamda ne tecrübe ettiğinizle doğrudan en çok çakışan işlevlerdir, zira yaratıcı zihniniz olayları ve koşulları oluştururken faal zihniniz de sizin bu olaylarla koşullara vereceğiniz davranışsal tepkilerinizi belirler. Ancak her ikisi de bunları yönetici zihninizin “politikaları” (fikir, imge ve emirleri) doğrultusunda yapar.

Neden söz ettiğimin farkında mısınız? Yaşadığınız her şeyin kaynağı “sizsiniz” diyorum. Nasıl biri olduğunuz, nasıl bir işte çalıştığınız, nerede yaşadığınız, kimlerle ilişki kurduğunuz, ne tür ilişkiler kurduğunuz, mutlu mu mutsuz mu olduğunuz; bunların hepsinin kaynağı yönetici zihninizin fikirlerinde, imajlarında, kararlarında ve emirlerinde yatar. Soruları duyar gibi oluyorum “Peki ya çocukluğumuza ne demeli?” diyorsunuz. “Nerede doğduğumuz, hangi ırktan olduğumuz, küçükken içinde yaşadığımız çevre, anne babamızın kim olduğu; bunların kaynağı da zihnimiz değil ya?” Haklısınız değil. Doğum tarihinizin, doğum yerinizin, içinde büyüdüğünüz koşulların başka bir yüksek kaynağı vardır. Fakat ilk yorumunuzu, ilk analizinizi yaptığınız anda; bir olguyu ilk kez düzenlemeye tabi tuttuğunuz anda ya da doğduğunuz dünya hakkında ilk kararınızı verdiğiniz anda yönetici zihniniz işe koyulur. Şimdi de diyebilirsiniz ki “İyi ama annemiz, babamız, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız; bizim hayatımızı biçimlendirmekte onların büyük bir rolü olmadı mı?” Tabii ki oldu. Fakat onların rolü sizin hayat tecrübenizin bir parçası olmakla sınırlıydı ve hâlâ da öyle. Size bir şekilde etki etmiş olabilirler ama bu etkiyle ilgili yorumlar yapıp kararlar veren kişi sizsiniz ve hâlâ da öylesiniz. Yaşamınıza rehberlik eden de hem bu fikirleriniz hem de bunlarla ilişkili hayallerinizdir.

Genel olarak insanların yönetici zihinleriyle ilgili en büyük sorunları ya onu aşırı kullanmak ya yeterince kullanmamak ya da yanlış kullanmaktır.

Yönetici zihni aşırı kullandığınız zamanlar, geçmişte ya da şu anda yaşamakta olduğunuz olaylar nedeniyle ya değiştiremedi-

ğınız ya da üzerinde kontrolünüz olmadığı için endişelendiğiniz zamanlardır; sürekli yargıladığınız, analiz ettiğiniz, olaylara hak ettiğinden daha fazla anlamlar yüklediğiniz ve duygularınıza kapılarak kararlar aldığınız zamanlardır.

Yönetici zihni yeterince kullanmadığınız zamanlar, kendinizi âdeta kendi alışkanlıklarının insafına kalmış biri gibi hissedip davrandığınız zamanlardır; kendinizi, coşkudan, yaşama sevincinden yoksun, tekdüze, kasvetli bir hayata mahkûm ettiğiniz zamanlardır; o hayatı nasıl çok daha yaşanmaya değer kılabileceğinizi düşünmeyi reddettiğiniz zamanlardır.

Yönetici zihni yanlış kullandığınız zamanlar, içinde bulunduğunuz koşullar yüzünden başkalarını suçladığınız zamanlardır; yana yakıla ne kısmetsiz biri olduğunuzu anlatıp bin bir mazere-te sığındığınız ve neden talihinizi döndürecek bir şeyler yapamayacağınıza dair “mantıklı” sebepler ileri sürdüğünüz zamanlardır; faal zihninize çelişkili emirler verdiğiniz zamanlardır.

İşte size yönetici zihninizin nasıl çalıştığını iyice kavramanız için iki alıştırma:

Alıştırma I: Gün içinde, “içinizdeki laf ebesi”nin yönetici zihninizle yaptığı içsel konuşmaya kulak kabartın. Hem çevrenizde olup bitenleri hem de kendi davranışlarınızı nasıl yargıladığının, eleştirdiğinizin ve analiz ettiğinizin farkına varın. Olmuş bitmiş bir olayı ne sıklıkta aklınızdan geçirdiğinize; zihninizde tekrar tekrar eleştirerek, değerlendirek, yargılayarak temcit pilavı gibi ısıtıp durduğunuza dikkat edin. Bunun size ne kadar faydasının dokunduğunu düşünün.

Alıştırma II: Gün içinde, geleceğe dair kafanızda kaç kez resimler oluşturduğunuzun farkına varın. Bu resimlerin kaçının olumlu, kaçının olumsuz olayları gösterdiğine dikkat edin. Yönetici zihniniz tarafından yaratılan bu resimlerin kışkırttığı duygulara kapılarak, nasıl davranacağınıza dair ne sıklıkta karar aldığınızı düşünün. Sıklıkla ve tekrar tekrar hayal ettiğinizde geleceğe dair bu zihinsel resimlerin benzer dencyimleri çağıracağı gerçeğini bir düşünün.

Faal Zihin

Faal zihin, bu üçlünün asıl işi yürüten bölümüdür. Faal zihin, bütün beden fonksiyonlarından, sinir sisteminin çalışmasından, fiziksel hareketlerden, beş duyunun işleyişinden, mevcut enerjinin (duygular da dahil olmak üzere) dağıtılmasından, düşüncelerin iletilmesinden, alışkanlıkların yürütülmesinden ve hafızadan sorumludur. Genellikle “bilinçaltı” olarak -daha doğru tabiriyle alt bilinç olarak- anılır ama bu terim daima hoşla giimeyen bir şeyleri çağrıştırır; bu kelime pek çok insan için, kendileri aleyhine çalışıp onlardan bilgi saklayan benliklerinin denetlenemez bir parçası demektir. Nasıl işlediğini bilmediğimiz doğrudur ama neyi neden yaptığını anlayabiliriz; o zaman da onun düşmanımız değil, dostumuz olduğunu görürüz. Bilinçaltı ya da alt bilinç kelimesinden daha iyi bir terim arıyorsanız zihninizin bu bölümüne “bedenin zihni” diyebilirsiniz.

Benim buna faal zihin adını vermemin sebebi en temel işlevinin, bildiğimiz anlamda düşünmektense eyleme geçmek, tepki vermek ve emirleri iletmek olmasıdır. Tıpkı üstün bir bilgisayar gibi çalışır ve sırf görevini yerine getirdiği için sürekli suçlanır. Bir yandan hücrelerimizin genetik yaradılışında kodlanmış emirleri takip ederken bir yandan da yönetici zihnimizin verdiği emirleri takip etmeye çalışır. Aslında faal zihnimiz, azarlanmak bir yana, fazlasıyla merhamet görmeyi hak etmektedir çünkü kimi zaman yönetici zihnimizin verdiği emirler hücrelerimizin emirleriyle taban tabana zıttır. Mesela, yönetici zihin aşırı yemek yemenin sevgi eksikliğini gidermenin iyi bir yolu olacağına karar verdiğinde faal zihne yolladığı emirler bedenin ihtiyaçlarıyla çelişir. Bazen de yönetici zihin başka emirlerle; önceden verilmiş kendi emirleriyle çelişen emirler verebilir. Mesela, insanın ahlaken yanlış olduğunu zaten bildiği bir şeyi yapması böyledir. Her iki durumda da ortaya çıkan sonuç ani stres ve gerginliktir, ki ardından da hastalıklar ve/veya istenmeyen olaylar meydana gelebilir.

Alışkanlıklara bekçilik etme işlevi faal zihnin en çok suiistimal edilen yanıdır. Şu ana kadar anlatılanlardan artık şunu biliyor olmalısınız: Alışkanlıklar yönetici zihin tarafından alınan bilinçli kararlarla oluşturulur ve yine yönetici zihin tarafından tekrar tekrar hayal edilip ilginin sürekli tutulması yoluyla güçlendirilir; faal zihin bu emirlere otomatik olarak itaat edene dek süreç devam eder. Mesele şu ki, yönetici zihin alışkanlığı oluşturanın kendisi olduğunu “unutur” ve üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını düşündüğü kötü alışkanlık yüzünden kendisini değil faal zihni (isterseniz bilinçaltı deyin) suçlar. Gerçek de şu ki, düşünce ve davranış alışkanlıklarının kökeni yönetici zihindir ve şu ana kadar sözü edilen araçlar kullanılarak bu alışkanlıkların kökü kurutulabilir.

Şimdi faal zihni daha iyi tanımak için birkaç alıştırma yapacağız.

Alıştırma I: Max Long adında biri harika bir öncride bulunmuştu: İletişim kurmayı ve emir vermeyi kolaylaştırmak için faal zihne, kendisine ait kişisel bir isim vermek. Bu tavsiyeyi yerine getiren pek çok insan büyük yararını görmüştür. Bu aslında bilgisayarınıza isim takmanız gibi bir şeydir; tek farkı, bu durumda “bilgisayarın” böylesi bir ilgiye gerçekten de olumlu tepki vermesidir. O halde faal zihninize kendi seçtiğiniz bir isim takın; bedeninizden, hafızanızdan ve duygularınızdan daha yüksek bir performans beklediğinizde ya da yeni alışkanlıklar edinmek için burada öğrendiğiniz zihinsel araçları kullanırken ona bu isimle seslenin. Sizin istediğiniz gibi davrandığında bu ismi kullanarak faal zihninize teşekkür etmeyi de unutmayın. Vereceği tepkiye çok şaşıracaksınız. Faal zihninize, bulunduğunuz yörede çok kullanılan bir isim verebilirsiniz; kimi göbek adını verir kimi de tarihi bir karakterin ismini ya da bir roman kahramanının adını. Hangi isimle rahat ediyorsanız onu kullanın.

Alıştırma II: Faal zihnin en önemli işlevlerinden biri de hafıza deposu olmasıdır. Belki şaşıracaksınız ama bazı hatıraları diğerlerine tercih etmiş gibi bir hali vardır. Aktif zihninizin

tercih ettiği hatıralar ve bu hatıralarla ilintili olabilecek duygular size kendi inançlarınızın işleyişı hakkında hatırı sayılır bir bilgi verir. Bu hatıralara kapı açmanın yollarından biri de “define avcılığı”na çıkmaktır. Bunu yapmak için kendinize oturacak sakın bir köşe bulun, birkaç kez derin derin nefes alıp verin, kaslarınızı gevşetin, gözlerinizi kapatın ve adıyla hitap ederek faal zihninizden size en sevdiği hatıraları getirmesini isteyin. Sonra sadece oturup hatıraların belirmeye başlamasını bekleyin. Kendinize hakim olup ona *hangi* hatıraları getireceğini söylememeniz çok önemlidir. Şu anda yönetici zihninizin tercihleriyle ilgilenmiyorsunuz. Siz sadece faal zihninize kendi tercih ettiği hatıraları getirmesi için emir verip bekleyin. Muhtemelen bilinçli olarak unutmuş olduğunuz “defineler” ortaya çıktığında faal zihninizin işini yaptığını anlayacaksınız. Ortaya çıkan hatıralar kısa, canlı ve beş duyunuza hitap eden ayrıntılarla dolu olacaktır. Hiçbir şey belirmezse, gevşemek için duygu yönlendirme alıştırmalarından birini kullanarak, başka bir zaman bu alıştırmayı tekrar yapın. Başlarken de kendinize tam olarak ne istediğinizi dikkatle açıklayın. Sabırlı olun, başaracaksınız.

Tıpkı yaratıcı zihninizle olduğ gibi, faal zihninizle de ne kadar iyi “dostluk kurarsanız” o kadar çok sizin lehinize çalışmasını sağlarsınız.

İnsan kurallara sığmaz!

VII. Bölüm

Bedenin Aynası

"Beden harikulade bir makinedir!" Bunu ya da benzeri bir cümleyi, egemen üp anlayışını benimseyen, bedenin mucizevi işleyişinden etkilenmiş herhangi bir doktorun ağzından duymanız çok mümkün. Evet, harikuladecedir. Tamamen kendi başına havadan oksijenini alıp bir şekilde kan dolaşımına sokar ve bu işlem sırasında bir yandan da gereksiz gazları ayrıştırır. Besinleri sindirir, besleyici değeri olan özleri alıp, kullanılmaz olanları dışarı atar. Bütün hücreleri temizleyip beslemek için dolaşım sistemine muazzam miktarda kan pompalar ve ölen hücrelerin yerine yenilerini üretir. Enfeksiyonla başa çıkmak için özel hücre ve organlar üretilip gerekli kimyasalları salgılar. Hakikaten de harikuladecedir. Ama kesinlikle bir makine değildir.

Bedeni bir makine gibi görmek bize sanayi çağının mirasıdır; nitekim hâlâ da varlığını sürdüren bir görüştür. Bedenle makine arasında pek çok benzerlik olduğu doğrudur. İkisi de farklı işlevleri olan unsurlardan yapılmıştır; ikisi de çalışır, ikisinin de hareket eden parçaları vardır ve ikisi de yıpranıp bozulabilir. Makine çağı düşüncesinin etkilediği doktorlar bedeni bir makine gibi ele alır olmuşlardır. Bir şey yolunda gitmiyorsa bunun mutlaka mekanik bir sebebi olmalıdır. Belki de kısa devre (sinir sisteminde bir bozulma) yapmıştır; parçalarından biri arızalan-

miştir; dışarıdan giren bir madde (mikrop, bakteri, virüs, zehir) işlevi aksatıyordur ya da arıza, kullanıcı hatasından kaynaklanıyordur; kim bilir belki de kullanıcı, iyi işlemesi için gerekli desteği (vitamin, protein vs.) sağlamamıştır. Farklı “beden tamircileri” aynı şeyden söz ettiklerinden emin olabilsinler diye bütün bu parçalar ve bu parçalara ait çeşitli muhtemel arızalar tanımlanıp sınıflandırılmıştır.

Bugün, bedeni bir makine gibi ele alıp ilaç ve vitamin benzeri kimyasal maddeler vererek; cerrahi müdahalelerle organları düzelterek; bilmediniz, yenileriyle değiştirerek; istenmeyen ya da artık iş görmeyen parçaları kesip çıkararak insanların daha uzun, daha üretken bir ömür sürmelerinin sağlandığı doğrudur. Ama aynı muameleye tabi tutulan pek çok yaşamın yitirildiği ya da sakat bırakıldığı da doğrudur. Daha da kötüsü, bu yaklaşımın bir güvensizlik ortamı yaratmış olmasıdır. Bedenin bir makine gibi ele alınması, insanda, hem her an bozulup onu yarı yolda bırakabilecek kendi bednine karşı; hem de her an bir saldırıya maruz kalabileceği çevresine karşı büyük bir güvensizlik duygusu oluşturmuştur. Bundan da beteri, mekanik bakış açısının, zihni bir köşeye itip onu aciz, çaresiz bir gözlemci konumuna düşürmesidir. Bunun tek istisnası iç dünya hakkında bir şeyler bilen uzmanların bakış açısıdır.

Öyle ya da böyle, beden bir makine değildir. Her şey bir yana, beden, bazen “tamircilerin” yardımıyla bazen de onlara rağmen daima kendi kendisini tedavi eder. Bir doktor bedene yardım etmek için bir şey yaptığında onun nasıl bir tepki vereceğinden hiçbir zaman emin olamaz. İyileşebilir de iyileşmeyebilir de; doktorun yapabileceği tek şey tedavisinin iyi sonuç vermesini umut etmektir. Şayet çok sayıda *farklı parça* çalışmaz durumdaysa doktor pes edip vazgeçer ama o beden herkesi hayretler içinde bırakarak yine de iyileşebilir. Neden mi? Çünkü doktorlar hiçbir şeyi tedavi etmezler; edemezler ve en iyileri de bunu kabul ederler. Yeteneklerinin el verdiği ölçüde, en uygun iyileşme ortamını hazırlamaktan daha iyisini yapamazlar. Genellikle spesifik semptomları savuşturmakta iyidirler ama bu tedavi etmek demek değildir.

Eğri oturup doğru konuşalım; hasta bir beden de kendisini tedavi edemez. Burada fazladan devrede olması gereken bir etken vardır ki o da bedeni hasta olan kişinin zihnidir. İyileşmek -ya da hasta olmamak- neredeyse tümüyle zihinde neler olup bittiğine bağlıdır. Bu hiçbir anlamda yeni bir görüş de değil. Modern tıbbın babası Hipokrat da, başka pek çok meslektaşı da bu görüşü çok önceleri kayda geçirmiştir. Ne ki, makinelerin popülarite kazandığı bir çağda bu görüş unutulup gitmiştir. Daha doğrusu, unutulup gitmiş demeyelim de gözden düşmüştür diyelim. Bununla birlikte, zihni bütünüyle göz ardı etmeyen doktorlar da vardır. Egemen tıp anlayışının hüküm sürdüğü topraklarda baş gösteren bu “isyan” psikosomatik tıp olarak bilinir.

Psikosomatik Tıbbın Önündeki Engeller

“Psikosomatik” terimi, 1930’larda, Dr. Helen Flanders Dunbar’ın *Duygular ve Bedende Değişim* adlı kitabında bu kelimeyi kullanmasından sonra popüler olmuştur. O zamandan beri, zihinle sağlık arasındaki ilişkiyi gösteren sayısız önemli çalışma yapılmıştır. Sonuçlar, zihnin, hastalığı yaratmakta ve tedavi etmekte çok önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre hastalıkların dörtte üçünün psikosomatik kaynaklı olduğu savı ileri sürülür. Ayrıca bel rahatsızlıklarının yüzde doksanının da psikosomatik olduğu iddia edilir. Maalesef, psikosomatik tıp anlayışı çok ciddi engellerle karşı karşıyadır.

Engellerin en başında da, yapılan işi tanımlayan kelimenin kendisinin hatalı olması gelir. “Psikosomatik” kelimesi Yunanca iki sözcükten; “ruh” ya da “zihin” anlamına gelen *psyche* sözcüğü ile “beden” anlamına gelen *soma* sözcüğünden türetilmiştir. Kelimenin asıl işaret ettiği kavram, fikirler ile beden arasındaki ilişkidir. Buna karşın, Dr. Dunbar’ın kitabının başlığından da anlaşılacağı üzere, bu sahada çalışan uzmanların ilgi alanı, duygular ile beden arasındaki ilişkiyi kapsamaktadır. Bu elbette, duyguların görmezden gelinmesinden çok daha hayırlı bir yaklaşımdır ama yine de gerçek bir zihin/beden incelemesi değildir.

Bastırılmış enerjinin boşalması (duyguların enerji olduğunu hatırlayın) ağrının ya da acının büyük kısmını dindirebilir tabii ama bu şekilde sadece rahatsızlıkların belirtileri ortadan kaldırılmış olunur, duygusal tıkanıklığı oluşturan fikirler değiştirilmediği sürece gerçek bir iyileşme sağlanamaz. Bu da tedavinin hâlâ ihmal edilmekte olan kısmıdır.

Bu tıp anlayışının önündeki ikinci engel de, hem halk arasın-da hem de tıp çevrelerinde psikosomatik kelimesine yüklenen özel anlamlar, farklı çağrışımlardır. Psikosomatik dendi mi, hemen *hayali* bir hastalıktan söz ediliyormuş gibi davranılmaktadır: sanki kişi rahatsızlığını kafasından uyduruyordur ya da o kadar aklını kaçırmıştır ki ne olup bittiğini bilecek durumda değildir. Doktorlar ya da ilgili şahıslar, ortada belirli bir hastalığa yol açacak “organik” bir sebep (burada organik kelimesini bedenin bir yerlerinde gözle görülür elle tutulur bir kusur anlamında kullandım) bulamadıklarında genellikle yapılan yorum budur. Oysa her türlü organik bozukluk, duygu ve düşünce bozukluğunun bir sonucudur: hastalığın sebebi değildir.

Psikosomatik tıbbın önündeki üçüncü engel de, olaylara gereğinden fazla kafa yorulmasıdır. Hastalığa yol açan zihinsel/ruhsal hallerin başlıca sebebi olarak görülen birtakım olaylar didik didik edilip incelenir. Psikosomatik tıbbı göre, hastalıklardan, çocuklukta yaşanmış ya da yakın geçmişte olagelmiş veya kişinin içinde bulunduğu çevrede süreduran “stres yaratan olaylar” sorumludur. Çocukluk dönemi stresinden baskıcı ya da ihmalkâr anne babaların sorumlu tutulmaları mümkündür. Yakın zamanda yapılan araştırmalarda, evlilik, yakın birinin ölümü, taşınma, iş değiştirmec, boşanma ve ayrılık gibi travmatik olaylarla, bu olaylardan yaklaşık on iki ay sonra ortaya çıkan hastalıklar arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Ev ya da işyeri ortamından memnuniyetsizlik, trafik sıkışıklığı ve ekonomik durum gibi stresli koşullarla hastalıklar arasında da bir bağlantı olduğu çok açıktır. Bunların çoğunda, durumun stres yaratan yapısı vurgulanmaktadır. Her şeyce rağmen benim işaret etmek istediğim nokta, bunun son derece mekanik bir bakış açısı olduğudur. Mühendislikte, stres, bir nesneye dışarıdan uygula-

nan güçtür, nesnenin kırılıp kırılmayacağı uygulanan gücün miktarına ve nesnenin direnme kuvvetine bağlıdır. İnsan bedenindeyse, kas ya da hücre gerilimi devrede olduğunda veya mevcut fiziksel bir güç ya da nesne (yüksek ses ya da göz alıcı parlak ışık) bedene temas ettiğinde mekanik stres üretilir. Ama *olaylar stres üretmez*; ne kendi içlerinde ne de kendilerinden dolayı. Belirli olaylarla bağlantılı olarak ortaya çıkan stresin sebebi, *sizin o olaya verdiğiniz tepkidir*, olayın kendisi değil. Bu tepkiyi belirleyen de sizin o olaya dair ya da o olayla ilişkili olarak kendinize dair inançlarınızdır.

Hayatta Kalma Sistemi

Hayatta kalma dürtüsü adını verdiğimiz, genetik kodlarımızda yapılanmış olan bu harikulade sistem genellikle “içgüdü” olarak anılır. Hayvanlarla ortak bir niteliğimizdir ve faal zihin tarafından kontrol edilir. “Kaç ya da savaş” tepkisi olarak tanımlanan olgu da bu sistemin bir parçasıdır ve bazı araştırmacılar bu tepkiyle hastalıklar arasında bir bağlantı olduğuna dikkat çekmektedirler. Ben daha da ileri gidip, size, sağlıklı ya da hasta oluşunuzla doğrudan ilişkili dört tane hayatta kalma tepkisi olduğunu göstereceğim. Bu dört tepki şunlardır: savunma, geri çekilme, cılcıma ve hareketsiz kalma.

Savunma tepkisi: Bana kalırsa bu sözcük “savaş” kelimesinden daha uygun çünkü hücum eyleminin mutlaka şiddet içermesi gerekmez. Hoşnutsuzluğu ifade eden bir kaç çatma ya da buna sebep olan kişiyi uyarma kadar basit bir şey de olabilir. Temel işlevi, hayatta kalmak adına önemli olduğuna inandığınız bir şeyi (yiyeceğiniz, haklarınız, doğrularınız, kişiliğiniz vs.) ısrarla savunmanızı sağlamaktır. İşin içine şiddet karıştığında bunun sebebi sizin şiddetin gerekli olduğuna inanmanızdır; gerçekten gerekli olup olmadığının önemi yoktur.

Geri çekilme tepkisi: Bana kalırsa bu sözcük de “kaç” kelimesinden daha uygun çünkü ağzınızdan çıkan kelimelerin başınızı belaya sokmak üzere olduğunu anladığınız anda çeninizi

tutmanız kadar basit bir tepki olabilir. Gerçek anlamda kaçmak, ki yavaşça uzaklaşmaktan tabana kuvvet koşmaya kadar geniş bir yelpazeye yayılır, bu hayatta kalma tepkisinin sadece bir parçasıdır.

Eyleme geçme tepkisi: Bir hayatta kalma tepkisi olarak eyleme geçmek, savunmayı ya da geri çekilmeyi gerektirmeyen durumlarda; beslenme, cinsellik, egzersiz ve iletişim gibi temel ihtiyaçları gidermek üzere kullanılır.

Hareketsiz kalma tepkisi: Bu tepki en basit haliyle uyumak ve dinlenmek gibi temel bir ihtiyaca işaret eder.

Hayatta kalma sistemi sağlık durumunuzla çok yakından ilişkilidir. Yönetici zihninizle faal zihniniz uyum içinde çalışıp da içgüdüleriniz de bunların emirlerine harfiyen uyduğunda, içinde bulunduğunuz koşulları da iyice ölçüp biçebiliyorsanız, sağlığını son derece yerinde olacaktır. Ama hayatta kalma sisteminde bir aksama sağlığınızın bozulmasına yol açacaktır.

Bu tür aksamalar, yönetici zihniniz, bir hayatta kalma durumunda çelişkili emirler verdiği zaman ortaya çıkar. O durumda, basit bir "savun" ya da "geri çekil" emri geleceği yerde, mesela, "savun/savunma" ya da "geri çekil/çekilme" emri gelebilir. O noktada bedeniniz ağrı, hastalık ya da hırpalanma gibi mesajlar yollayarak sizi protesto etmeye başlar. Lütfen şunu aklınıza sokun: Bedendeki ağrı, hastalık ya da hırpalanma; bunların hiçbirisi size verilmiş bir ceza değildir, hayatta kalma içgüdünüzü tehdit eden çelişkili fikirler olduğuna dair mesajdır.

Hayatta kalma sistemine verilen çelişkili emirler, kaslarınızda ya da hücrelerinizde akut veya kronik gerilim yaratır; ta ki, çelişki çözümlenene dek. İlaç almak, yemek yemek, nefes egzersizleri yapmak, masaj yaptırmak ve benzeri her türlü yöntem mevcut gerilimi geçici olarak giderebilir ya da üstünü örtebilir ama fikir çatışması ortadan kalkmadığı sürece gerilim çabucak kendini yeniden belli edecektir. İşte bu yüzden inançlarınız sağlığını bu kadar çok etkilemektedir. Şimdi birkaç tipik çelişkili emir örneğine bakalım.

Savun/Savunma: Diyelim ki siz çocukluğunuzda, kendinizi ifade etmenin ya da öfkenizi göstermenin yanlış bir şey olduğu inancını kabul ettiniz. Bu kabullenme kendi başına herhangi bir fiziksel rahatsızlığa yol açmayabilir. Hayati bir mesele söz konusu olduğunda *geri çekilme* konumuna geçersiniz ve herhangi bir çatışma da ortaya çıkmaz. Ama aynı zamanda hayatta kalmanız için kendinizi ifade etmenizin gerekli olduğu inancını da kabul etmişseniz, savunma içgüdüsünü uyandıracak bir durumla ne zaman yüz yüze kalsanız, bu inancınız her seferinde ilk inancınızla otomatik olarak çelişecektir. Sonuçta ortaya çıkan gerilimin miktarını belirleyen de, bu çelişki tarafından baskılanan durumun açığa çıkarttığı duyguların ne kadar güçlü olduğudur.

Geri çekil/Geri çekilme: Bazı çocuklar, tehditkâr durumlarda en iyi hayatta kalma tepkisinin geri çekilmek olduğu inancıyla yetişirler. Bunun sonucunda belki ortaya çekingeni bir kişilik çıkabilir ama mutlaka bir hastalık çıkması gerekmez. Ancak, örneğin bir erkek çocuk tehditkâr bir durumda en iyi tepkinin geri çekilmek olduğuna inanmış ve bu inancın üzerine bir de erkeklerin daima kendilerini göstermeleri gerektiği inancını kabul etmişse tehditkâr bir durumla karşı karşıya kaldığında bu iki fikrin çatışması muhtemelen onun fiziksel olarak yaralanmasına ya da başının derde girmesine neden olacaktır. Ben, sahne korkusu diye bilinen şeyin bu çelişkinin bir ürünü olabileceğini düşünüyorum; kişinin, onca seyircinin gözünün kendi üstünde olmasını tehditkâr bir durum olarak görmesi mümkündür. Bir tiyatro oyuncusuyla yapılan söyleşide, aktör, ne zaman sahneye çıkacak olsa, oyundan önce mutlaka ölecek gibi hastalandığını ama sahneye çıktığı anda da iyileştiğini söylüyordu. Bunun sebebi muhtemelen bedeninin “geri çekil/geri çekilme” mesajını aynı anda almasıydı. Sahneye çıktığındaysa bu mesaj, çok daha uyumlu olan “eyleme geçmek iyidir” inancına dönüşüyordu. Olabilecek en kötü durumda “geri çekil/geri çekilme” çelişkisi felçle sonuçlanabilir.

Eyleme geç/Eyleme geçme: Bazı eylemlerin yanlış olduğu inancı, bu eylemlerde bulunmak için çok güçlü bir arzu duyulduğu durumlarda çok çeşitli fiziksel hastalıklara yol açabilir. Bu

tepkile ilgili olup da en açıkça görülebilen çelişki seks ile sevgi arasında yaşanan ikilemdir. Bununla birlikte, kişinin inançlarına bağlı olarak, dans etmek, içki içmek ya da belirli bir tür işi yapmak gibi eylemler de bedenin çelişkili mesajlar almasına neden olabilir. "Eyleme geç/eyleme geçme" emri, "eyleme geçmelisin/eyleme geçemezsin" şeklinde de tercüme edilebilir. Böyle bir çelişki kolayca umutsuzluk ve çaresizlik hissini doğurabilir. Çok ilginçtir ki, psikosomatik tıp araştırmacıları bu tür duygular ile kanser hastaları arasında yüksek oranda bir bağlantı olduğunu saptamışlardır. Hazır yeri gelmişken, şu çok sık kullanılan "kansere kurbanı" tanımlamasına karşı olduğumu da belirtiyim. Kanser kurbanı diye bir şey yoktur. Kanser, herhangi bir dış etkiye değil, inançlardaki çelişkiye verilen bir tepkidir.

Hareketsiz kal/Hareketsiz kalma: Bedenin her gün belirli bir süre dinlenmeye ihtiyacı vardır. Ola ki sizin sandığınız kadar uzun değildir bu süre ama yine de bedeninizin en azından bir parça dinlenmesi gerekir. Ne ki, bir parça dinlenmenin gerekli olduğu inancı dinlenmenin tehlikeli olduğu inancıyla çeliştiğinde ortaya mutlaka birtakım zorluklar çıkar. İyi ama bir insan nasıl olur da dinlenmenin tehlikeli olabileceğine inanır? Ölmekten korkan ve ölümle uyku arasında bağlantı kurmuş olan bir insan bu tür bir çelişkiyle karşı karşıya kalabilir. Hayat kısa, diye düşünüp de mütemadiyen bir şey elde etmeye çalışan ya da istediği şeye layık olduğunu kendisine kanıtlamaya çalışan biri de aynı çelişkiyi yaşayabilir. Sözümlü ettiğim bu inançlar o kadar yaygındır ki, bu tür inançları olan insanlara "A tipi" kişilik adı verilmiştir ve genellikle de ya yüksek tansiyondan ya yüksek kan basıncından ya da kalp hastalıklarından muzdariplerdir.

Diyeceğim o ki, bütün hastalıkların sebebi, kişinin hayatta kalma sistemini doğrudan etkileyen birbiriyle çelişen inançlardır. Hastalıkların sebebi olarak bastırılmış duygulardan söz etmek yeterli değildir; duygular zaten bir şekilde hep bastırılır. Öfke, kıskançlık, kin, endişe, suçluluk vs. bunların hepsi de inançlardan kaynaklanan duygulardır. Sebep değil, sonuçlardır. Hastalığı önlemek için de iyileştirmek için de çelişkinin altında yatan inançlarla baş etmek şarttır. Söz konusu çelişkiler arada

bir, biz farkına bile varmadan kendiliğinden çözümlenir. Bu olduğunda iyileşme de kendiliğinden geliverir. Ama o kadar nadiren olur ki, buna bel bağlayamayız. Allahtan, aynı şeyi bilinçli olarak yapmamızı sağlayacak yönetici zihnimiz var.

Somografya ve Hastalıklar

Yeni kelimeler türetmeye bayılıyorum. Bu bölümün başlığında da sadece bu kitapta geçecek bir kelime uydurdum: Somografya. Madem coğrafya (*geo* "yeryüzü") yeryüzü şekillerinin ve yeryüzünün bölgelere ayrılan çeşitli parçalarının incelenmesi demek, somografya da (*soma* "beden") beden ve bölgelere ayrılmış çeşitli parçalarının incelenmesi demektir.

Zihin beden ilişkisinde, inançların ve hastalıkların beden ve belirli bölgeleriyle ilintili olduğu düşüncesi hem eski çağların hem de modern dünyanın dikkatini çekmiş oldukça ilginç bir konudur. Daha da ilginç olanı, kas ya da iskelet yapısındaki farklılıklara bakılmaksızın bu bölgelerin hemen daima yatay düzlemde bölünmesidir. İşte ben de bundan daha uygun bir karşılığına hiç rastlamadığım için bu ilginç olgunun incelenmesine *somografya* adını taktım.

Benim haricimde somografik bölümleri tanımlayan başka yazarlar da vardır; örneğin ünlü düşünür Wilhelm Reich, *Karakter Yapısı* çalışmasında bunu yapmıştır ancak araştırmalarım beni bu yazarların vardığı birtakım sonuçlara katılmamaya yönlendiriyor. Bu yüzden doğal olarak şimdi size kendi sınıflandırma sistemimi anlatacağım. Bu sınıflandırmanın hastalıklarınızın ardındaki fikirleri belirlemenize yardımcı olacağını ümit ediyorum.

Birinci Bölge: Baş, boyun, omuzlar, kollar ve eller.

İkinci Bölge: Göğüs kafesi, göğüsler, akciğer, kalp ve sırtın üst kısmı.

Üçüncü Bölge: Karın boşluğu, genital-üriner sistem, bel ve kalçalar.

Dördüncü Bölge: Bacaklar ve ayaklar.

İzleyen bölümlerde bu bölgelerin hepsini teker teker ele alıp fikirlerle ve hastalıklarla olan ilişkilerini ortaya koyacağız.

Sağ/Sol Bölünmesi

Sağ/Sol bölünmesinin hastalıklarla ilişkisi hâlâ tartışmalı bir konudur. Burada söz konusu olan, bedenin sağ/sol ya da dikey olarak ikiye ayrılmasıdır. Görünüş açısından bunun anlamı, bedenin sağ tarafının sol tarafından genellikle farklı görünmesidir. Bazen kol ya da bacak kaslarının gelişiminde farklılıklar olabilir; bu farklılıklar gerilime bağlı olabilir de olmayabilir. Bazen de göğüslerden biri diğerinden daha büyük olabilir. Ama en belirgin farklılık yüzün sağ ve sol tarafında görülür. Bunun doğru olup olmadığını siz de sınayabilirsiniz. Elinize bir ayna alın ve aynanın dik kenarını cepheaden çekilmiş bir yüz fotoğrafının tam ortasına koyun. Aynanın konumunu öyle ayarlayın ki, aynaya yansıyan yarım yüz, yüzün tamamını oluştursun. Sonra aynayı çevirin ve aynı şeyi yüzün diğer yarısıyla da yapın. Aradaki fark sizi hayretler içinde bırakabilir çünkü apayrı iki yüzle karşılaşacaksınız. Gördüğünüz şey insan kişiliğinin iki veçhesinin yansımasıdır.

Ola ki bu farkın, bilim insanları tarafından ortaya konan beynin sağ yarıküresinin ve sol yarıküresinin işleyişiyle bir ilintisi vardır. Buna göre, beynin sol yarıküresinin analitik ve sözel becerilerle ilişkili olup bedenin sağ tarafını denetlediği; sağ yarıküresinin ise sanatsal ve sezgisel becerilerle ilişkili olup bedenin sol tarafını denetlediği bulgulanmıştır. Daha kısaca ifade edecek olursak, bedenin sağ yarısinin “eril yönelimli” sol yarısinin de “dişil yönelimli” olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu kelimeler cinsiyet farklılıklarına değil gencl niteliklere atıfta bulunmaktadır.

Bana kalırsa bu ayırım, kısmen beynimizin işleyişine bağlı olan kısmen de anne babamızdan gelen eril ve dişil eşit kromozom paylaşımımıza ilişkin doğal mirasın bir parçasıdır. Her hâlükârda, hastalıklarımızın “taraf tutma” eğiliminde olduğunu gösteren veriler söz konusudur.

Bu düşünceye göre, bir insanın bedeninin sağ tarafının fiziksel durumu ya da burada varolan hastalıklar, kişinin, babası da dahil olmak üzere, erkek akrabalarıyla; sol tarafındaki hastalıklar da, annesi de dahil olmak üzere, kadın akrabalarıyla ilintilendirilmektedir. Son derece ilginç bir düşünce olmakla birlikte halen tartışmalı bir konu olduğunu da vurgulamamızda fayda var. Yine de hastalıkların ardında yatan görüşlerimizin kaynağını ararken bu bakış açısını da hesaba katmakta fayda olduğunu düşünüyorum.

Aklınızda Bulunsun

Her ne kadar bundan sonraki birkaç bölümde bedenin spesifik bölgelerini teker teker ele alacak olsak da, yine de aynı anda birkaç farklı çelişkili fikre sahip olabileceğinizi aklınızdan çıkarmamızda fayda var; bu bölümden itibaren sözü edilen herhangi bir hastalık bedenin birden fazla bölgesini etkilemiş olabilir. Buna ek olarak, bazı inançların, bedenin farklı bölgeleriyle ilişkilendirilen fikirler arasında “köprü” vazifesi görebileceğini de söyleyelim; örneğin, kabızlığın baş ağrısına da yol açabilmesi bu yüzdendir. Birbirinden ayrı parçalardan oluşmuş bir birikinti değil, bir bütün olduğunuzu hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın.

İnsan kurallara sığmaz!

VIII. Bölüm

Birinci Bölge: İletişim Merkezi

Bedenin iletişim merkezi olarak adlandırdığım bölgesini, baş, boyun, omuzlar, kollar ve eller oluşturur. Duygu ve düşüncelerin iletilmesinde en çok devreye giren bölge burasıdır. Görme, duyma, tatma, koklama, konuşma ve sayısız yüz ifadesinden sorumludur; karşı gelmeyi ya da onay vermeyi belirten baş hareketini boyun yaptırır; sadece bir omuz silkişle çok çeşitli mesajlar iletebiliriz; kollar sarıp sarmalayarak ya da sağa sola hareket ederek pek çok şey söyler ve eller dokunmak için vardır; yazarak, resim yaparak, müzik aleti çalarak, daha yüzlerce iş yaparak insanın kendisini ifade etmesini sağlar. İletişimin yanı sıra, birinci bölge, elde etmekle, kavramakla ve yeterlilikle ilintilidir. Bütün bunların ışığı altında şimdi bu bölgede işlerin nasıl olup da yolunda gitmeyebildiğine bir bakalım.

Baş

Her şeyden önce baş, kendimize ve başka insanlara dair düşüncelerimizle doğrudan karşı karşıya kaldığımız yerdir. Çok yaygın olan baş ağrısının bu bölgede oluşmasının öncelikli se-

bebi de budur. Baş ağrılarının temel nedeni, irdelemekten korktuğumuz için bastırdığımız belirli türde düşüncelerdir. Kişi, düşüncelerini zararlı ya da “günahkârca” buluyor olabilir veya düşüncelerinin, kendisiyle ilgili bilmek istemediği bir şeyleri su yüzüne çıkaracağından korkuyor olabilir. Örneğin, migren genellikle bastırılmış öfkeyle ilişkilendirilir ama bu, öfkenin neden bastırıldığını açıklamaz. Sebep, kişinin öfke dolu düşünceleri aklından geçirdiğinde ortaya çıkabilecek sonuçlardan korkmasıdır ya da bu tür düşünceleri asla aklından bile geçirmemesi gerektiğine inanmasıdır. Ne ki düşünceleri hala oradadır, doğal bir şekilde ifade edilmeyi beklemektedir ve “düşün/düşünme” mesajının sonu da baş ağrısıdır.

Başının ya da yeterlilik duygunuzun masaya yatırılıp sorgulanacağı endişesiyle dinlemeye karşı koyduğunuzda eleştirilmek ve kendini eleştirmek de baş ağrısına yol açabilir. Başkalarını doğrudan eleştirdiğiniz zaman da ayni şey olabilir, özellikle de bunu, kullanmayı alışkanlık haline getirdiğiniz (o kadın/o adam/o şey) “Çok başını ağrıttı” gibi bir cümleyle güçlendiriyorsanız baş ağrısı kaçınılmaz olabilir. Bir şey yaparken herhangi bir anlamda “baskı” hissediyor ve yaptığınız şeye isyan ediyorsanız bu da baş ağrısına yol açabilir. Aslında baskı hissetmenin bizatihi kendisi isyan duygusundan ileri gelir; başınızı bir mengenceye sıkıştırmadığınız sürece baskının tek kaynağı sizin verdiğiniz tepkidir.

Daha sonraki bölümlerde size, kendi kendinizi nasıl tedavi edebileceğinize dair birtakım teknikler göstereceğim ama şu anda özellikle baş ağrısı için kullanabileceğiniz, hem benim hem de pek çok danışanımın ağrıyı dindirmekte çok faydasını gördüğümüz iki teknikten söz etmek istiyorum. İlk teknik, dikkatinizi ellerinize verip sanki sıcak suyun altına tutmuşsunuz gibi ellerinizin giderek ısındığını hayal etmektir. Bunu yaptığınızda, başınızda toplanan duygusal enerji ve kan basıncı yavaşça akararak baş bölgesinden uzaklaşır, oradaki gerilim azalır. İkinci teknik de, başınızın, sanki gevşeyip çözülüyormuşçasına hafif hafif genişlediğini hayal etmektir. İkisi de çok işe yarar yöntemler olmasına karşın sadece belirtileri ortadan kaldıracaktır. Baş ağrısının asıl se-

bebiysec hala oradadır ve çelişen düşüncelerde yatmaktadır. Tümör gibi organik bir bozukluğun söz konusu olduğu durumlarda da sebep çelişen düşüncelerdir. Bütün organik bozukluklarda, nihayet ortaya çıkan fiziksel gösterge uzun süreli yoğun gerilimin sonucudur. Fikir çatışmasını ortadan kaldırarak bedenın aslı görevini yerine getirip iyileşme sürecine girmesini sağlırsınız.

Kimi zaman baş ağrısına eşlik eden, kimi zaman etmeyen, bazen de baş bölgesinin arkasına doğru yayılan ateş yükselmesine de değinmek isterim. Ateş, duygusal enerjiyi kıstıran ancak bloke etmeyen düşük dereceli gerilimin sonucudur. Bir bakıma, tıpkı ıtüyü ya da ekmek kızartma makinesini ısıtan elektrik rezistansı gibidir. Birdenbire bir şeye “alevlendiğinizde” belirir. Ateşi düşürmenin yolu da zihinsel çelişkiyi ortadan kaldırmaktır.

Yüz

Bir şeylerle “yüzleşmekten” ya da birilerinin sizi “yüzsüz” bulmasından çekinir misiniz? O halde yüzünüz sizin için zorlayıcı bir bölge olabilir. Eleştiriye tahammülsüzlük, alınganlık, çok az onay görme ya da yeterlilikle ilgili kuşkular yüzde sivilce türü bozulmalara sebep olabilir. Ergenlik çağındaki gençlerin yüzünde bu tür sorunlara çok sık rastlanır ama bunun sebebi hormonal değışikliklerden ziyade, gencin yeterlilik sahibi bir yetişkin olarak saygı görmek istemeye başlamış olmasıdır. Bu istek, aile bireyleri ya da öğretmenler tarafından reddedilirse bastırılmış gücencilik kendisini açıkça gencin yüzünde gösterir; yüzdeki sorunun ciddiyeti de bastırılan duygunun yoğunluğuyla doğru orantılı olur. Kendi oğullarımda hep dikkatimi çekmiştir bu: Sivilce çıkardıkları dönemler, hemen her zaman öğretmenleriyle, anneleriyle, benimle ve kız arkadaşlarıyla ilişkilerinin yalpaladığı dönemlere denk gelir. Gereken saygıyı gördüklerini hissettiklerindeyse yüzleri pürüzsüzleşir. “Ergenlikte yüzde sivilce çıkması doğaldır” şeklinde ifade edilen toplumsal inancın bu soruna katkısını da göz ardı etmemek gerekir. Gencin bu inancı kabul etmesi, kişisel ilişkilerinde herhangi bir baskı yaşaması bile sivilce çıkarmasına neden olacaktır.

Gözler

Gözler, hayat “görüşümüzü” ve özellikle de kendimize “bakışımızı” doğrudan etkileyen en önemli duyu organlarıdır. Örneğin, gelecekte sizi bir yığın tehlikenin beklediğine inandığınız için geleceğe bakmak istemiyorsanız miyop olabilirsiniz. Bugünün çok daha tehditkar olduğuna inanıyorsanız hipermetrop olabilirsiniz. Bu gibi durumlarda numaralı gözlük takmayı alışkanlık haline getirmek bu inançları körükler; gözlük, size yardım edecek fiziksel bir güce bağımlı olmanıza aracı olup sizi başkalarından koruyan bir kalkan haline gelebilir. Miyop olan iki danışanım vardı; bir şeylerin bilincine varıp yeterlilik duygularını geliştirdikçe ve iyileşmek için duydukları güçlü arzu, aksatmadan uyguladıkları tedavi teknikleriyle birleşince ikisi de büyük ilerleme kaydetmişti.

Bazı göz bozuklukları anne babaya direnişle yakından ilişkilidir. Babalarına karşı hissettikleri kızgınlığı bastırmalarıyla ilgili olarak sağ gözlerinde (sağ/sol bölünmesini hatırlayın) astigmat oluşmuş iki kişi tanıyorum; bu iki kişiden birinin babası öldüğünde rahatsızlık kendiliğinden ortadan kaybolmuştu. Ama iyileşmeniz için babanızın ölmesini beklemenize gerek yok. Yapmanız gereken tek şey o zihinsel çelişkiyi ortadan kaldırmak.

Göz yanması, glokom (karasu), katarakt ve görüş kaybı gibi rahatsızlıkların tümü de gerilimden kaynaklanır. Son zamanlarda gazetelerde, bazı göz hastalıklarına çare olarak marihuana kullanımına dair bugüne kadar söylencilerle taban tabana zıt haberler çıkıyor. Bu bitkinin işe yaramasının sebebi oldukça dikkate değer bir kas gevşetici özelliği olmasıdır. Kimi zaman gerilim, ilişkilerde yaşanan çatışmaların ürünü değil, gözlerin nasıl kullanılacağına dair fikirlerin ürünüdür. Santral memuru olarak çalışan bir danışanım vardı. Minicik puntolarla yazılmış telefon numaralarını abonelere okurken giderek daha da çok zorlanıyordu. Bunun tek sebebi de, bulunduğu ortamın cılız ışığında numaraları daha iyi okuyabilmek için gözlerini iyice kısması gerektiğine inanmış olmasıydı. Üst üste birkaç kez derin nefes alıp

vermeyi ve imgeleme yoluyla gözlerini rahatlatmayı öğrendikten sonra görme yeteneğinde büyük bir gelişme tespit etti; artık gözlerini kısmasına gerek kalmadan numaraları rahatça görebiliyordu.

Ayrıca gözlerinizin durumunu aile bireylerinin gözlerinin durumu da çok etkiler. Anne babanız gözlük takıyorsa sizin de gözlük takma olasılığınız çok yüksektir. Burada belirleyici etken kalıtım değildir; sizin de bir gün tıpkı anne babanız gibi gözlük takmanız gerekeceği inancını kabullenmiş olmanızdır. Gözlük takmanın “aileden geçtiğine” (ki öyledir, baş aracılığıyla geçer) inanıyor olabilirsiniz; zayıf ışıkta okursanız gözlerinizin bozulacağına inanıyor olabilirsiniz (ki bu düşüncenin hiçbir bilimsel kanıtı yoktur; gözleri etkileyen zayıf ışık değil o ışıkta gözleri kısarak okumaktır) ya da belirli bir yaştan sonra gözlük takmanın kaçınılmaz olduğuna inanıyor olabilirsiniz.

Bu son inanç, “yıldönümü sendromu” olarak bilinen psikosomatik rahatsızlıklara yol açar. Bu rahatsızlıklar bedeninin herhangi bir bölgesini etkileyebilir ama ben gözlerden söz ettiğimiz bu bölümde konuyu ele almak istedim. Yıldönümü sendromu iki biçimde yaşanabilir. İlkinde, aile bireylerinizden birinin belirli bir yaşta yaşadığı bir rahatsızlığı o yaşa geldiğinizde siz de yaşarsınız. Bunun sebebi, inanç sisteminizin bir yerlerinde, o rahatsızlığın o yaşa geldiğinizde sizde de görüleceğine dair katı bir fikrin kayıtlı olmasıdır. Böylece, yıllar geçip de siz o yaşa yaklaşmaya başladığınızda faal zihniniz inancınızın doğruluğunu teyit etmek üzere otomatik olarak o rahatsızlığın ortaya çıkması için gereken gerilimi üretir. İnsan zihninin dehası ve yaratıcılığı bunu hayatta kalmanın bir yolu olarak da kullanabilir. Birkaç gün önce karımı eski bir arkadaşı arayıp kalp krizi geçirdiğini ama atlattığını söylemişti. Altmış yaşlarında bir adamdı. Telefonda karıma babasının da kendisiyle aynı yaşta kalp krizi geçirdiğini ama atlattığını ve seksen yaşına kadar yaşadığını söylemişti. Karımın arkadaşının, o yaşta geçirdiği kalp krizinin daha uzun yaşamasının bir tür garantisi olduğuna ya da bunun, geçilmesi gereken bir “sınav” olduğuna inanmış olması çok mümkündür.

Yıldönümü sendromunun ikinci hali de, hayatınızın bir döneminde başınıza gelen travmatik bir olayın “doğum günü”nü kutlamanız (elbette doğru kelime bu değil) gibidir daha çok. Örneğin çocukken Aralık ayında çok tatsız bir olay yaşadıysanız, her Aralık ayında, hava durumuyla ya da o dönemde yapılan (Noel tatiline çıkmak, yılbaşı alışverişi yapmak vs.) bir şeyle ilişkilendirdiğiniz rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Böylece her sene, aynı dönemde, size o olayı hatırlatan koşullar gerçekleştiğinde başınıza gelen o olayın yeniden gözünüzde canlanmaması için mücadele ederken kendi kendinize görme problemleri yaratabilirsiniz. Ama bunu yapan insanlar genellikle fiziksel durumlarıyla yıldönümleri arasında bağlantı kurmazlar. Bu tür bir yıldönümü sendromunu siz de yaşıyorsanız şunu iyice anlamalısınız ki, siz ne anne babanızın fiziksel rahatsızlıklarının ayak izlerini takip etmek zorundasınız ne de her yıl aynı dönemde hastalık kutlaması yapmak zorundasınız.

Görme zayıflıkları, öz imgenin zayıflığıyla da ilintili olabilir; aşırı derecede alçakgönüllü bir tutum içinde olmakla ya da öfkeyi göstermenin sonuçlarından korkmakla ilişkili olabilir. Hayvanlar dünyasında bir hayvanın diğerinin gözüne doğrudan bakması saldırganlık sinyalidir. Kedi köpek besliyorsanız bunu siz de fark etmişsinizdir; genellikle dosdoğru gözünüzün içine bakmaktan çekinirler. Gözlerini kaçırmalarının sebebi insan olarak üstünlüğünüzü kabul etmeleri değildir. Bu şekilde davranarak, nazik bir şekilde sizinle mücadeleye girmeyeceklerini ifade ederler. İnsanların dünyasında doğruca birinin gözlerinin içine bakmak saldırganlığı, üste çıkmayı ya da yakınlaşma arzusunu gösterebilir. İşte bu yüzden birine gözünü dikip bakmak nezaketsizlik olarak kabul edilir. Yine bu yüzden bazı insanlarda görme zayıflıkları oluşur ve kalkan olarak kullanacakları numaralı gözlükler takarlar, böylece başka insanların kıskırtılmış korku duygularından kaçınmaya çalışırlar.

Kulaklar

Pek çok vakada kulak ağrısı ve işitme kaybı kişinin hem başkalarından hem de kendisinden duyacağı eleştirilere kulaklarını

tıkamak istemesiyle ilgilidir. Özellikle kulak ağrıları, basınç düşürme alıştırmalarına çok iyi cevap verir. Ağrı, basınca ek olarak kulakta enfeksiyon ve şişme yaratacak noktaya gelmişse gevşeme çalışmalarının yanı sıra muhakkak başka çareler de başvurmak gerekir. Şunu hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın, amacımız sadece iyileşmek; herhangi bir yöntemin üstünlüğünü kanıtlamak değil. Bu kitapta, önsözde de belirttiğim gibi, sağlık için hayal mühendisliğinin uygulanmasını vurguluyorum ancak kesinlikle diğer tedavi biçimlerinden, özellikle de sağduyudan uzak durulması gerektiğini savunmuyorum. Başıma böyle bir şey gelmişti. Ciddi bir kulak ağrısı şikâyeti olan bir kadına kendi yöntemlerimi öğretiyordum. Doktorların kendisinde bu ağrıya sebep olacak fiziksel hiçbir sorun bulamadıklarını söylemişti bana. Bunun üzerine ben de ona, fikir çatışmalarını ortadan kaldıracak yöntemlerle birlikte gevşeme tekniklerini öğretmeye başlamıştım. Ancak durumunda sadece geçici bir düzelme olmuştu. Bir yıl sonra bana tekrar geldiğinde başka bir doktora daha gittiğini ve sonunda ağrının sebebinin kulak kanalının iyice gerisine takılı kalan bir parça pamuk olduğunun anlaşıldığını söyledi. O günden sonra da kulak ağrısı çekmemişti. Ben şahsen o pamuk parçasının bulunmasının nihayet fikir çatışmasını çözen içsel bir karara denk geldiğine inanıyorum ama birisi o pamuğu oradan çıkarmalıydı tabii. Benzer durumlarda, özellikle de ağrıyla birlikte şişkinlik de söz konusuysa ilaç kullanmakta bir an bile tereddüt etmem; tabii imgeleme yöntemlerine ek olarak.

İşitme kaybı sıklıkla yaşlılıkla ilişkilendirilir. Tıpkı görme kaybında ve pek çok başka rahatsızlıkta olduğu gibi bu düşüncenin asıl kaynağı bu tür rahatsızlıkların yaşanmanın doğal belirtileri olduğuna dair yaygın toplumsal inançtır. Oysa bunların yaşlılıkla hiçbir ilgisi yoktur. Duyu organlarınızın işleyişine dair sağlıklı inançlara sahip olduğunuz sürece, kaç yaşında olursanız olun hiçbir duyu organınızın yeteneğini yitirmesi söz konusu değildir.

Baş dönmesi ya da denge kaybı iç kulak sorunlarıyla ilintili olabilir. Bu belirtiler aynı zamanda ciddi bir biçimde hayatınızın dengesinin bozulduğuna ya da olayların kontrolden çıktığına da

işaret eder; hayatınız başınızı döndürecek kadar kafa karıştırıcı bir hale gelmiştir. Bunlar, duyguları basturmaya çalışmanın fiziksel sonuçlarıdır.

Ağız

Ağız, sahip olduğumuz en önemli iletişim organıdır. Bebekliğimizde ağızımız dış dünyadan içeriye yiyecek aldığımız; ısırarak ya da yiyeceği dışarı iterek hoşnutsuzluğumuzu gösterdiğimiz; meme emmekten salya akıtmaya dek pek çok şeyi tecrübe ettiğimiz organımızdı. Büyüdükçe ağızımızı konuşma denen harikulade olgu için kullanmaya başlarız; tabii öpüşmek ve belki de biraz daha fazla ısırarak için kullanırız.

Ağızımızla, hissettiğimiz bütün duyguları ifade edebiliriz; dolayısıyla bu bölge her türlü bastırılışın merkezi olabilir. Doğuştan gelen kusurlar dışında bütün konuşma bozuklukları bu tür bastırılmalardan kaynaklanır. Kekemelik ya da “s” ve “z” gibi harfleri söyleyememek buna en iyi örneklerdir; bu iki konuşma bozukluğu da gevşeme terapisine ve özgüvenin yeniden inş edilmesi çalışmalarına çok iyi cevap verir.

Kişisel deneyimimden bildiğim kadarıyla, dudakta uçuk çıkarmak öfke dolu sözleri söyleyememekle ilgilidir. Birkaç yıl öncesine kadar hiç başıma böyle bir şey gelmemişti. Ama muhtemelen hastalıklarla ilgili çalışmalarımın bir sonucu olarak, beden zihnim bana, öfke dolu sözleri bastırmakta olduğumu göstermenin en iyi yolunun uçuk çıkarmak olduğuna karar vermişti; daha önce bana bunu anlatmak için başka yollar kullanıyordu. Hangi koşullarda uçuk çıkardığımı kavradıkça, birine sertçe karşılık verme isteğimi bastırmamın hemen akabinde uçuğun oluşmaya başladığını hissedebilecek noktaya gelmiştim. Uçukların iyileşmesi genellikle üç dört gün ya da biraz daha fazla sürer ama ben, kızgınlığımı boşaltıp o duygunun ortaya çıkmasına sebep olan düşüncemi değiştirdiğimde aynaya bakıp uçuğun bir saat içinde yok olduğunu gözlerimle görüyordum. Benim yaptığımı siz de yapabilirsiniz.

Şunu tekrar tekrar vurgulamak isterim ki, duyguların ifade edilmesinden kastettiğim duygularınızı özgürce *hissetme* fırsatını kendinize vermenizdir. Bundan kaçınmayın; hissettiğiniz her türlü duyguyu tam bir özgürlükle kendinize ifade edin. Duygularınızı sizi kızdıran kişiye ifade etmek zorunda değilsiniz. Burada asıl önemli olan duygunun serbestçe akışına izin vermektir. Bu demek değildir ki, gidip patronunuzun humuna bir yumruk çakmanızda, çşinizi tartaklamanızda ya da birinin kafasına bir tuğla yapıştırmanızda bir sorun yok; elbette bunların hiçbirini yapmayacaksınız ama bunları yaptığınızı *hissetmeniz*de hiçbir sorun yoktur. Şayet duygu çok ama çok güçlüyse mutlaka fiziksel ifadesini bulmak için çığlık çığlığa çırpınacaktır. Böyle bir durumda bir an bile tereddüt etmeden ya bir havluyu ağzınıza bastırıp haykırın ya bir yastığı yumruklayın ya da karton bir kutunun üzerinde bütün gücünüzle tepinip kutuyu ezin. Başınızı derde sokmayacak uygun bir ifade biçimi bulun ama ne olursa olsun mutlaka o duyguyu *hissedin*. Bu basit öğüdü yerine getirirseniz, rahatsızlık belirtilerinin hepsi olmasa bile büyük bir kısmı inanılmaz ölçüde ortadan kaybolacaktır. Bu öğüt, öfke, korku, kıskançlık gibi duyguların hepsi için geçerlidir.

Dişlerimizi yalnızca besinleri ısırmak için kullanmayız. Isırmak, bir iki doğal savunma biçiminden biridir aynı zamanda. Isırmanın çocuklara mahsus bir şey olduğunu düşünür, bu eylemi çocuklarda hiç garipsemeyiz ama yeterince güçlü ısırmanın can acıtan bir şey olduğunu anladığımızda bundan vazgeçmeye mecbur kalırız. Ama ne kadar bastırırsak basturalım yine de ısırma dürtüsü hâlâ doğanın bir parçasıdır. Yeterli kanıt olmadığı için şimdi söyleyeceğim şeyi bir varsayım olarak ortaya atıyorum: Diş çürümesi ve benzeri diş sorunları, zihinsel olarak algıladığımız ya da fiziksel olarak karşılaştığımız bir tehlike söz konusu olduğunda bizi ısırmaya teşvik eden duygularımızı bastırmamızdan kaynaklanan gerilimle ilgilidir. Gevşeme teknikleri diş ağrılarını dindirebildiğine göre meselenin gerilimle ilgili olması gerekir. Kronik gerilimin diş çürümelerine yol açtığı ya da en azından dişleri şeker gibi diş etkenlere karşı daha zayıf kıldığı düşüncesi bana çok mantıklı geliyor. Isırmakla ilişkili duygu-

ları rahatlatmaya yönelik bir tedavi yöntemi geliştirilmesi çok faydalı olabilir. Böyle bir tedavinin daha az çürükle sonuçlanabileceğini tahmin ediyorum. Isırma güdüsünün büyük oranda eleştiriyeye karşı gösterilen tepki olduğunu düşünüyorum. Bence benzer bir gerilim dişetlerini de etkileyebilir.

Burun

Koku alma organı olarak burnumuzun, belirli bazı kokularla ilişkilendirdiğimiz hatıralarımızın yol açtığı hastalık belirtilerini tetiklemek gibi bir rolü olabilir. Ayrıca burnumuzdaki sorunların, bir başkasının işine burnumuzu sokma korkumuzu bastırmamızdan kaynaklanıyor olması da mümkündür. Biraz aptalca göründüğünün farkındayım ama bu, faal zihnimizin sözlü ifadeleri fiziksel ifadelere tercüme ederken kullandığı çok tipik bir yoldur. Faal zihnimiz, kullanmayı alışkanlık haline getirdiğimiz sözlü ifadeleri, benzetmeler olarak görmez, bunları kelimesi kelimesiyle alma eğilimindedir; dolayısıyla her şeye “burnunu sokan” biri gibi değerlendirilme korkusu hastalık yaratacak bir gerilime sebebiyet verebilir.

Solunum sisteminin bir parçası olarak burnumuz soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklarda önemli bir etkidir. Yaygınca nezle olarak bildiğimiz bu rahatsızlık her ne kadar gözleri, kulakları, sinüsleri, burnu, boğazı ve göğsü ilgilendiriyor olsa da ben konuyu bu bölümde ele almak istiyorum.

Her şeyden önce, soğuk algınlığının virüslerle ya da bulaşıcı mikroplarla çok az ilgisi vardır. Aslına bakacak olursanız kimse kimseden soğuk algınlığı *kapmaz*; meğer ki kişi zihinsel ve duygusal olarak buna hazır olmasın. Buna hazır olmak, nezleli kişiyle benzeri bir duygusal durumda olmayı ya da nezleli biriyle temas etmenin hastalığı kapmaya neden olacağına inanmayı da kapsar. Cercyanda kalmanın, ayakları üşütmenin, soğuk havalarda ince giyinmenin ya da yağmurda ıslanmanın soğuk algınlığına yol açacağına inanmanız da hastalanmanıza sebep olabilir. Oysa bütün bunların yol açacağı tek şey rahatımızı bozmak-

tır. Şunu da söylemeye cüret edeceğim ki, soğuk algnılığı çoğu kez basit bir tepkiyi bastırmanın sonucudur: ağlamak.

Aralarındaki benzerliği bir düşünün: Burun akması ya da tıkanması, sinüslerin dolması, gözlerin yaşarması, yutkunmakta zorlanma, göğüste öksürme/hıçkırma. Ağlamak çoğu kez çaresizlik ve hayal kırıklığı hissedildiğinde verilen doğal bir tepkidir. Bu doğal tepki, “Erkekler ağlamaz” gibi ya da “Ağlamak zayıflık belirtisidir ve ben de zayıf olmayı reddediyorum” gibi düşünceler yüzünden bastırıldığında, soğuk algnılığının ağlamanın yerini alması için gereken ideal ortam hazırlanmış olur. Demek ki, şöyle iyice hıçkırma hıçkırma ağlayarak soğuk algnılığının belirtileri ortadan kaldırılabılır ama çaresizlik duygusunun ve hayal kırıklığının ardında yatan düşünceleri tespit edip değiştirmek daha da hızlı bir çözüm olacaktır. Bunu hakkıyla yerine getirdiğinizde hastalık belirtilerinin birkaç dakika içinde kaybolup gittiğini görebilirsiniz. Benim ailemde yıllardır hiç kimse soğuk algnılığına yakalanmıyor. Çünkü hepimiz, herhangi bir durumda daima atılacak daha olumlu bir adım olduğuna yürekten inanıyoruz. Bununla birlikte, bastırdığımız hayal kırıklıklarının ve bu hastalıkla ilgili inançlarımızın sonucu olarak ortaya çıkmanın ötesinde, soğuk algnılığının gayet pratik bir amaca hizmet ediyor olabileceğini de gözden kaçırmamamızda fayda var: Bir sürelğine bile olsa, insana işinden ya da bir ilişkisinden uzaklaşabilme fırsatını tanıyor olabilir. Böyle bir durumda, her ne kadar acısını çekmek gereksiz de olsa, yapılacak en iyi şey hastalığın gerektirdiği süreci doyasıya yaşamaktır.

Ağlama isteğinin bastırılmasıyla ilişkilendirilebilecek diğer rahatsızlıklar, sık sık hapşırma, geniz akıntıları (geriye doğru ağlama), sinüslerde kronik tıkanıklık ve sebepsiz yere bir anda başlayan burun kanamalarıdır.

Boğaz

Boğazın ağlamakla ilişkisine değinmiştik, ancak boğazımızı aynı zamanda yiyecekleri sistemimize kabul ettiğimiz kanaldır.

Sembolik olarak (yönetici zihnimiz kelimelerin sembolik anlamlarını kavrar ama faal zihnimiz her şeyi harfiyen söylediği gibi algılar) yiyecekleri fikirlerle ilişkilendirme eğilimindeyizdir. Şu tür ifadeleri örnek olarak verebiliriz: “Zor lokma” “Bunu yutacağımı mı sandın!” “Ne düşünüyorsa kustu!” “Boğazıma kadar getirdi!” “Lafımı boğazıma tıkadı” “Yenilir yutulur gibi değildi söyledikleri.” Sonunda, kabul edilemez düşünceleri sürekli yutup durduğumuz için, tepki olarak boğazımız şişip ağrıyabilir. Tepkiyi bastırmamızın sebebi bize söylenen sözlerin kabul edilemez olduğunu ifade etmekten korkmamız ya da ifade etmememiz gerektiğine inanmamızdır.

Konuyu tam tersi yönden ele alacak olursak, boğazla ilgili sorunlar, boğulan cevaplara cevaben de ortaya çıkabilir. Sözlerimiz, ihtiraslarımız, şikayetlerimiz ve acımız boğazımızdan geçip dışarı dökülür. Ancak “cyleme geçme!” emri vererek bunları boğazımıza tıkarsak boğazımız şişip ağrıyabilir. Genç bir danışanım vardı. Bu delikanlının boğaz bölgesinde öylesine ciddi bir ağrı söz konusuydu ki hastaneye yatırılıp müşahede altına alınması gerektiği söylenmişti. Bir hafta kadar önce bir tartışma sırasında bir arkadaşı çok öfkelenip delikanlının boğazına sarılmıştı ve çocuğun boğazını sıkırmıştı. Doktorlar ağrının, geçirdiği bu fiziksel travmaya bağlı olarak boğazının zedelenmesinden kaynaklandığı teşhisini koymuşlardı. Görüşmemiz sırasında delikanlının arkadaşına, azarlamak için bile olsa hiçbir tepki göstermediği ortaya çıktı; tamamen sessiz kalmıştı. Hastaneye yatırılmasına ramak kula bana gelmişti. Birkaç saat boyunca gevşeme tekniklerini uyguladık. Delikanlıyı olay hakkındaki duygularını ifade etmesi konusunda cesaretlendirdim ve bunu yapmanın “erkekçe” olmadığı düşüncesinin ne denli saçma olduğuna onu ikna ettim. Bu zaman zarfında o da duyguyu hissetmek için kendisini bıraktı ve içine attığı derin acısını hıçkırığa hıçkırığa ifade etti; bu arada ben de sürekli ona destek oluyordum. O gece sabaha kadar deliksiz bir uyku çekti. Sabah uyandığında tamamen iyileşmişti. Birlikte geçirdiğimiz o iki saatte durumunda bir değişiklik olmasaydı hiç kuşkusuz onu hastaneye ben teslim edecektim ama bu vakada allahtan böyle bir şey gerek kalmamıştı.

Bademciklerin iltihaplanması, lenf ve salgı bezlerinin şişmesi de benzer bir bastırmanın sonucu olabilir. İlk kez bademciklerim iltihaplandığında Deniz Kuvvetleri'ndeydim. Talim sırasında komutan beni haksız yere fena halde paylamış ben de kendimi savunamamışım (yeterliliğim sınanıyordu.) O zamanlar antibiyotik tedavisi uygulanmıştı ama daha sonra bademciklerim iltihaplandığında imgeleme yöntemlerini kullanarak iyileştirdim. Yine de boğaz enfeksiyonlarını ve bademcik iltihaplanmalarını tedavi etmekte antibiyotikler oldukça işe yarayabilir. O yüzden bu ilaçları hemen elinizin tersiyle bir kenara itmeyin. Daima ne işe yarayırsa onu kullanmakta fayda vardır. İmgeleme teknikleri uygulandığında ilaçların daha iyi iş gördüğünü fark edeceksiniz.

Boyun

Bu bölümde boyun ağrılarına ve boyun tutulmalarına dair birkaç şey söylemek istiyorum.

Ben çok "dik kafalı" bir çocuktum; yanlış olduğuna inandığım düşüncelere boyun eğmekten hiç haz etmez sürekli diklenirdim. Bu yüzden de sürekli boynum tutulurdu. Bununla ilgili hiç unutmadığım bir anım vardır. Kaliforniya'da bir okula kaydımı yaptırmışlardı. Annemin ısrarı yüzünden ilk gün okula takım elbise ve kravatta gitmiştim. Söylememe gerek yok herhalde, hiç kimse benim gibi giyinmemişti ve bunu da söylemem gerek yok herhalde, boynumun sol tarafı olduğu gibi tutuluvermişti. Bugün de daha az dik kafalı bir adam sayılmam ama artık inatçılığımı bastırmaya çalışmıyorum.

Boyundaki bir ağrı, sadece boyundaki bir ağrı olmayabilir; aynı zamanda bir kişi ya da duruma karşı duyulan tepkinin boyunda ağrı biçiminde ifade edilmesidir. Bu tür ağrılar gerilime bağlı olarak çeşitlilik gösterir; genellikle kişi ya da durum hakkında ne hissedildiğinin etkisine göre ortaya çıkan düşünceler boyun ağrısına ya sebebiyet verir ya da ağrıyı ağırlaştırır. Ne zaman otobanda araba kullanmak zorunda kalsa karımın boynu ağrırdı. Hiç kuşkusuz imgeleme yöntemini kullanarak kalabalık

otobanlara karşı tutumunu kolaylıkla değiştirebilirdi ama o, en az bunun kadar etkili bir başka yöntem seçmişti: Otobana ık-mamak.

Omuzlar

Omuzlarımız anatomimizin müthiş bir ifade gücüne sahip bölümlerinden biridir. Basit bir omuz silkişle “Kim bilir” “Bana ne!” “Ben ne yapabilirim ki!” anlamına gelen pek çok şey sy-leyebiliriz. Hafifçe omzumuzu dönerek o insanın gelişinden hiç de memnun kalmadığımız mesajını verebiliriz. Güzel bir kadının karşısında bir erkeğin omuzlarını öne doğru yuvarlaması ka-dına duyduğu abartılı ilginin ifadesi olabilir. Omuzlarımız aynı zamanda hayata dair inançlarımızın ve alışkanlık haline getirdi-ęimiz duygularımızın aynası da olabilir. “Kare” biçimli omuzlar kişinin her şeyle başa çıkabilecek kadar kendisine güvendiğini anlatır. Daima yukarıda ve dümdüz duran omuzlar kişinin kro-nik korku içinde olduğunu gösterir; her an arkasından biri gelip saldıracakmış gibi tetiktendir. Aşını derecede düşük omuzlar, ki-şinin, hayatı aşınamayacak kadar ağır bir yük olarak algıladığı izlenimini verir. İyice öne doğru çıkmış omuzlar kişinin tıpkı horoz dvşndeymiş gibi her an saldırmaya hazır bir halde ol-duğunu ifade eder. Bir akrabamın hem çok düşük hem de iyice öne doğru çıkmış omuzları vardı; onun hakiş açısından hayat tam bir mücadele demekti. Daima geriye doğru çekili duran omuzlar kişinin saldırmamak için hyk bir çaba harcadığını gösterir. Ne ilginçtir ki, bu insanların çeneleri de saldırganlığı ifade eder biçimde öne doğru çıkık olur; âdeta, geleceğin varsa göreceğin de var, ifadesiyle dolaşırlar.

Omuzlarını gerçekten serbestçe hareket ettiremeycn ne kadar çok kişi olduğunu bilseniz hayret edersiniz. Bir ara derslerimde Polinezya tarzı “hareketli meditasyon” tekniğini ğretiyordum. *Kalana* adı verilen bu tekniği uyguladığım sırada ğrencilerimin büyük çoğunluğunun kollarını bedenlerinden uzaklaştırıp rahatça hareket ettirmekte çok güçlük çektiklerini fark ettim. Kendi-

lerini korumak istercesine kollarını bedenlerinin yakınında kapalı tutuyorlardı; sanki buna ihtiyaçları varmış gibi hissediyorlardı. Gencl olarak bütün insanlarda böyle bir alışkanlık olduğunu görürsünüz. Etrafta çok fazla korkulacak insan olduğuna dair verilen apaçık bir mesajdır bu. Kolları özgürce hareket ettirememenin sebebi omuzlardaki kronik gerilimdir. Kendinize olan güveniniz ne kadar fazlaysa kollarınızı o kadar rahat hareket ettirir, bedeninizden kolaylıkla uzaklaştırırsınız.

Omuzlarımızdan itibaren kollarımızı insanlara ve nesnelere ulaşmak için hareket ettirir; sevgiyle kucaklaşmak için ve öfkeyle itmek için kullanırız. Bu itkilerin duygusal gücünün verdiği emir geçersiz kılındığında, ciddi bir hareket kısıtlaması, ağrı ve/veya omuz iltihaplanmaları ortaya çıkabilir. Gevşeme teknikleri mucizeler yaratabilir ama fikir çatışmalarının çözülmesi bir daha böyle bir şey yaşamamanın garantisidir.

Kollar

Kollarla ilgili sorunlar öncelikli olarak dirseklere bağlıdır. Bütün eklemlerde görülen bükülmeme, kırılmama ya da şişme gibi sorunlar düşüncelerin esnek olmamasından ileri geliyor olabilir. Dirsek bölgesindeki sorunlar yeterlilik duygusunun eksikliğiyle ya da başarı korkusuyla ilintiliymiş gibi görünmektedir. Ayrıca, birinin size “dirsek çevirmesinc” karşı gösterdiğiniz dirençle ya da birileriyle “dirsek teması” içinde olmanızın yarattığı çatışmayla ilişkili de olabilir. Çok çalışma gerektirdiğini bildiğiniz ama böyle bir çabayı göze alamadığınız bir işte “dirsek çürütmek” istememeniz de bu bölgede sorunlara yol açabilir.

Kollar genellikle isilik, kaşıntı, kabarma, çıban gibi birtakım cilt hastalıklarına maruz kalır. Bu tür rahatsızlıklarda kendinize, canınızı çok sıkan bir kişi ya da olay olup olmadığını sorun. Bir meseleye ya da kişiye “uyuz” olduğunuzu düşünmüş olabilirsiniz; fena halde “kaşındığını” düşünüp birine vurmak istiyor olabilirsiniz; elde etmeyi çok istediğiniz ama sonunda hayal kırıklığına uğradığınız bir şeyin önündeki engeli “çıban başı” olarak

görmüş olabilirsiniz. Bedenin neresinde oluşursa oluşsun cilt rahatsızlıkları yüzeye çıkan iç çatışmalardır. Özellikle kollarda görülen cilt rahatsızlıkları yeterlilik, saygınlık, onaylanma ve başarmayla ilintilidir.

Eller

Bu mucizevi uzuvlarımızı olağanüstü bir ifade gücü ve inanılmaz çeşitlilikte kullanım alanı vardır. Edebiyatla, müzikle, resimle, işaret diliyle ve jestlerle düşüncelerimizi konuşturur ellerimiz. Yıllar önce bir oyun seyretmiştim; sahnede bir adamla bir kadın vardı; tanıştılar, birbirlerine âşık oldular, çok trajik bir biçimde ayrıldılar ve sonra büyük bir coşkuyla tekrar bir araya geldiler. Oyunu ilginç kılan tek bir kelime ya da ses olmamasıydı. Başrolde yalnızca iki çift el vardı.

Eller bir şeyleri inşa etmek için de kullanılır bir şeyleri yıkmak için de; okşamaya da yarar vurmaya da; eller hem vermek hem koparıp almak içindir; eller hem tutar hem bırakır; hem keşfeder hem bir kenara iter. Ellerimizin biçimi, yaşımız, cinsiyetimiz, kişiliğimiz ve mesleğimiz hakkında önemli ipuçları verir. Kullanım alanı inanılmaz bir çeşitlilik gösteren ellerimiz, aynı oranda çeşitlilik gösteren zihinsel çatışmanın da nesnesidir; bu çatışmaların çoğu da iletişimle ve bir şeyler başarmakla ilgili olur.

Ellerin kronik biçimde soğuk olması sonucunu doğuran zayıf kan dolaşımının sebebi, insanlara dokunmak istemekle dokunmaya korkmak arasındaki çatışmadan kaynaklanıyor olabilir. Ellerin sürekli terli olması, hata yapmaktan ya da aptal görünmekten (yetersizlik duygusu) korkmakla ilgilidir. Ellere kramp girmesi gibi rahatsızlıklar birilerinin “elinden tutup” insanlara yardım etmeye direnmekle ilgili olabilir; ya da insanların yardımını, birilerinin “eline bakmak” olarak değerlendirip reddetmekle ilgili olabilir. “Elini taşın altına koymak” istememekle de ilgili olabilir ya da sorunları “ele alma” becerisiyle ilgili çatışmalar da buna yol açabilir. Bir kadın tanıdım; her şeyi elin-

den kaçırmasının sebebini merak etmeye başladığı anda iki elinin de baş parmağını fena halde incitmişti.

Yazarlar, müzisyenler, ressamalar gibi yaptıkları işte sürekli ellerini kullanmak zorunda olan insanlar, yetenekleri konusunda bir çatışma yaşadıklarında ellerinde şiddetli kasılmalardan yakılabirler. Kendisini her şeyden önce bir ressam olarak tanımlayan bir adamın, bir şeyler yazmaya kalkıştığında ellerine korkunç kramplar girdiğini okumuştum; yazarken, “doğal” ifade biçimi olan resmi kullanmadığı için ve annesiyle sözlü olarak iletişim kurmakta hiçbir zaman başarılı olamadığı için suçluluk duyuyordu.

Romatizma gibi eklem yerlerinde çok acı veren iltihaplanmalar ellerde yaygın olarak görülen bir rahatsızlıktır. Tipik romatizma vakalarının, son derece katı, mükemmeliyetçi ve kontrolcü insanlar oldukları bulgulanmıştır. Burada söz konusu olan, olaylar ya da insanlar karşısında hiç esneklik gösterememenin, aşırı derecede kendini eleştirmenin ve başkalarına yönelik eleştirel düşüncelerin sürekli bastırılmasının ellere yansmasıdır. Gevşeme teknikleri geçici olarak büyük fayda sağlayabilir ama asıl kurtuluş tavırların değiştirilmesindedir. Gevşeme tekniklerinin yanı sıra değçrlilik ve yeterlilik duygusunu yükseltecek olumlama cümleleri kullanmaya başlayan bir danışanımın ellerindeki deformasyonun olağanüstü biçimde hızla düzeldiğine tanıklık etmiştim.

Her şeyin ötesinde, ellerimizin iyileştirici enerji yayma potansiyeli inanılmazdır. Kitabın ilerleyen bölümlerinde bu konuyu ayrıntılı olarak ele alacağız.

İnsan kurallara sığmaz!

IX. Bölüm

İkinci Bölge: Kimlik Algısı Merkezi

Göğüs Kafesi

Diyafram ve enseyi de içeren göğüs kafesi bölgesi, kimliğimizin bilinçaltımızda algıladığımız bölümüdür. Biliyorum, çoğumuz “zihnimizin” baş bölgesinde yer aldığını sanırız ama spontane kimlik algımız biraz daha aşağılardadır. *Tarzan* filmlerinin eski versiyonlarını seyrettiyseniz kahramanın “Ben Tarzan” derken göğsünü yumrukladığını hatırlayacaksınız. Tarzan bunu, gorillerin arasında büyüdüğü için yapmaz. “Ben” şu düşünceyi ifade ediyorum ya da “Ben” belirli bir önem sahibi veya “Ben” şu anda kendimi çok mutlu hissediyorum gibi ifadeleri göğüs bölgesine dokunarak ya da göğüs bölgesini işaret ederek vurgulamak (genellikle de iki elle birden) yeryüzündeki bütün insanların doğasında var olan en ortak tavidir. Kimlik algınızla ilintili bu tür el kol hareketleri kültürlere göre farklılık göstermez. Böyle bir ifadeyi kullanırken rahatlıkla başımıza da dokunabilirdik ama bunu yapmayız. Yapmayız çünkü âdeta biyolojik düzeyde kimliğimiz göğüs kafesimizin içinde yer almaktadır. Aynı şey duygusal ve düşünsel düzeyde de geçerlidir.

Göğüs kafesi kimlik algımızın merkezi olduğu için öz değerimizle ilgili düşüncelerimiz; reddetmemeye ve merhamet etmeye (başkalarıyla özdeşleşme anlamında) ilgili düşüncelerimiz; kendimize güvenmekle, kendimizle gurur duymakla ya da kendimizi aşağılamakla ilgili düşüncelerimiz burada toplanır. Buna, en geniş anlamda bütünlük duygusunu; kişinin bütün bir varlık olarak kendini sürekli kılma duygusunu da ilave edebilirsiniz. Bu bölgeyle ilişkili en ortak duygular coşku (ki çoğu inan buna aşk der) ve korku (kaybetme korkusu ya da ölüm korkusu da dahil) duygulardır. Coşku hisseden kişi genellikle tam bir duygusal duyarlılık durumundadır, korku hisseden kişiye tam bir duyarsızlık durumunu yansıtır ya da en azından duyarsızlaşmaya çalışır. “Gerçek asker duruşu”nun göğsünü şişirip ileri çıkarmayı gerektirmesi bir tesadüf değildir; profesyonel askerler için duyarsızlık bir erdemdir.

Göğüsler

Şimdiye dek duyduğum en iğrenç laflardan birini birkaç yıl önce bir cerrahıtan duymuştum. Bu adam bütün kız bebeklerin doğar doğmaz mini bir göğüs alma ameliyatına tabi tutulmaları gerektiğini düşünüyordu. Böylece büyüdüklerinde meme kanserine yakalanma riski ortadan kalkacaktı. Beden bir makinedir mantığının insanı götürebileceği en uç nokta böyle bir yer olsa gerek. Beden bir makinedir o halde makinenin bir yerlerinde aksaklıklar ortaya çıkmadan önce gerekli düzeltmeler yapılmalıdır. Daha da korkutucu olanı, adamın bunları söylerken son derece ciddi olmasıydı.

Meme kanseri öncelikle kadınlarda görülür; değerlilik duygusuyla ilgili çatışmaların doğrudan sonucudur. Aşırı derecelere varmış reddedilme korkusuyla ilgili duyguların bastırılmasıyla yakından bağlantılıdır. Böyle kadınlar, çok tipik bir şekilde, duygularını ifade etmekte son derece zorlanırlar çünkü sadece duygularından değil, o duyguların ardındaki düşüncelerinden de korkmaktadırlar. Temel düşüncelerinden biri “Ben öylesine de-

ğersiz biriyim ki, gerçekten tanıyacak olsa hiç kimse beni kabul etmezdi” düşüncesidir. Ama bu kadınlar değersiz olduklarına tam anlamıyla, gönülden inanmış olsalar çok daha az sorun yaşarlardı. Mesele, toplumumuzdaki kadınların bir yandan yüceltilirken bir yandan aşağılanmalarıdır. Bunun bir sonucu da “Ben değerliyim/Ben değersizim” çelişkisidir. Bu düşüncenin olumlu olan kısmını destekleyen biyolojik ve manevi bilinç, sırf varolduğu için insanın değerli olduğunu bilir. Bu düşüncenin olumsuz yanını kadınlara sürgit dayatan yüzlerce şey vardır; ama herhalde hiçbirisi bir birey olarak kadının değerini hiçe sayan dini kavramlar kadar korkunç olmasa gerek. Kadın olmanın günahkârlıkla bir tutulması bir kadının kendi değerliliğine dair düşüncelerini elbette belirleyecektir. Yıllarca “Allahım ben senin değersiz kulunum, ben değersiz bir günahkârım” diye göğsüne vura vura Tanrı'ya yakaran bir kadının bedeninin bu düşünceye nasıl karşılık verdiğine kimsenin şaşmaması gerekir. Memecaneri olan her kadının dindar olması şart değildir; söz konusu edilen bu özgül koşulları yaşamamış bile olsa hastalığını tetikleyen inançlar aynı türden görüşlerdir.

Kanser, aşırı derecede kronik gerilim bozukluğudur ve uzun vadeli fikir çatışmalarının nihai sonucudur. Bir bakıma kişinin kendini reddetmesidir çünkü hemen her zaman işin içinde büyük bir suçluluk duygusu vardır. Suçluluk duygusuna bir de korkunç bir çaresizlik duygusu, derin hayal kırıklıkları ve kişinin kendi yaşının kontrolünü elinde tutamaması eklenir. Peki ama hayatta gerçekten neyi kontrol edemeyiz? Başka insanların davranışlarını (etkilenebiliriz ama kontrol edemeyiz) geçmişte yaşadığımız olayları ve gelecekte olacakları kontrol edemeyiz. Kanser hastaları çok tipik bir şekilde dünyanın, muhakkak kontrol altında tutulmasını gereken tehlikelerle dolu bir yer olduğuna ama kendilerinin bunu yapamayacaklarına inanırlar. Yine de dennerler çünkü hayatta kalmak için dünyayı kontrol etmenin şart olduğuna inanmaktadırlar. Böylece bedenleri “Kontrol etmeliyim ama kontrol edemem” çelişkili mesajını alıp durur. Buna, kişinin kendi duygularını kontrol altında tutması da dahildir zira, bu insana göre “kontrolden çıkmış” duygular sadece korku-

tucu olmakla kalmaz, incitilebilir ve zayıf biri gibi hissetmesine de sebep olur ki, bu denli tehlikeli bir dünyada bu onun için gerçek bir tehdittir. Kanseri tedavi edilir, ama bedenden parça alarak ya da bedene birtakım kimyasallar zerk ederek veya radyasyon vererek değil, kişinin, her şeyi kontrol etmesi gerektiği inancından tamamen vazgeçmesiyle ya da her şeyle başa çıkabileceğince ikna olmasıyla tedavi edilir. Tehdit edilme duygusu aşırı noktada değilse kanserin yerine iyi huylu tümörler oluşabilir.

Akciğer

Yaşamın belki de en evrensel sembolüdür nefes almak; ciğerler de yaşamı olabildiğince içimize çekme isteğinin, büyüyüp genişleme tutkusunun ve hayatı başkalarıyla paylaşma arzusunun merkezidir. Bu yüzden, bu konularla ilgili korkularımızın da merkezidir ciğerlerimiz.

Astım genel olarak yukarıda sözü edilenlerle ilgili pek çok korkudan nasibini almış bir hastalıktır. Kendi kişisel deneyimimden biliyorum böyle olduğunu; çocukken bronşitli astımım vardı ve bu rahatsızlığın “içimden çıkması” için aradan yıllar geçmesi gerekti. Bir zamanlar, bedende duygusal çatışmaların yaşandığı bölgelerle temas halinde olma konulu bir seminare katılmıştım; çalışma sırasında göğüs kafesimde inanılmaz bir boşalma yaşamıştım. Bir yandan hıçkırığa hıçkırığa ağlarken bir yandan da olağanüstü bir “Ben iyiyim” duygusu (değerlilik hissi) içindeydim; oradaki herkesi, bütün insanları derinden sevdiğimi hissediyordum, bunu ifade de ediyordum. O gün bütün olup biten, beni onca yıldır o duyguları ifade etmekten alıkoyan çatışmaların çözülmesiydi. O zamandan beri, deneysel düzeyde, çocukluktan kalma fikirlerimi yeniden hatırlayarak çocukluktan kalma hastalıklarımı kısmen çözümleyebilme becerisini elde etmiş bulunuyorum. Ben o fikirleri bulup değiştirdiğim anda hastalıklarım da yok oluveriyor.

Aşağıda astıma yol açabilecek birkaç tipik fikir çatışması örneği bulacaksınız:

- Bağımsız olma isteği ve birilerine bağımlı olma (anne babayla başlar) ihtiyacı.
- Çevreyle uyum içinde olmamak.
- Hakkını arama isteği ve hakkını aramaktan korkmak (başkalarının karşı çıkmasından ya da başkaları tarafından reddedilmekten korkmak)
- Başkalarının isteklerini ya da beklentilerini karşılayamama korkusu ve kullanılmışlık hissinin yarattığı gücensiklik.
- Beklentilerine göre yaşayamamaktan kaynaklanan suçluluk duygusu.
- Sevilen birinin kaybedilmesi ya da dışlanma, reddedilme korkusu.

Astım hastaları, yıldönümü sendromu yaşamaya da meyillil olurlar. Çok ciddi bir fikir çatışması yoksa rahatsızlık kendisini göğüs kafesinde hafif bir sıkışma olarak gösterebilir.

Sigara kesinlikle akciğeri kirletir ama ben bizatihi sigaranın kendisinin kanser yaptığına ikna olmuş değilim. Kanser, biraz önce söz ettiğimiz duygusal çatışmalara benzer çelişkili fikirlerin bir sonucudur. Kesik kesik nefes almak genellikle bir şeyden korktuğumuzda, yaşadığımız bu duyguya karşı kullandığımız bir savunmadır; bu yüzden ben, sigara içmenin daha derin nefes alma fırsatını yaratan, bilinçdışı bir tür telafi etme davranışı olduğunu düşünüyorum. Derin nefes almanın gevşemeyi sağladığını göz ardı etmeyelim; sigara içme alışkanlığından kurtulmak isteyen tiryakiler bu yüzden sinirli ve gergin olurlar, ne de olsa yeniden kesik kesik, yüzeysel nefes almak durumunda kalmaktadırlar. Korkuyla ilgili çatışma ortadan kalktığında alışkanlık haline gelmiş sigara içme ihtiyacı ya azalacaktır ya da tamamen ortadan kalkacaktır. Bazı insanların sigarayı bir gecede bırakabilmelerinin, bazılarının da, belki de bir tür kendini cezalandırma ve haklı çıkarma yolu olarak, sigarayı bırakmak için kıvranıp durmalarının sebebi de budur. Sigara içmenin elleri meşgul etme ihtiyacıyla ilişkili olduğunu da teslim etmek gerekir. Ayrıca ağız yoluyla keyif almakla; tanıdık bir ritüelin rahatlatıcı etkisini sürdürmekle veya baskı altında hissetmekle de ilintilidir.

Akciğer kanserine dair son bir değerlendirmem daha olacak. Çok yakın bir arkadaşım bu hastalık yüzünden ölmüştü. Arkadaşının ölümünden kısa bir süre sonra psikosomatik hastalıklarla ilgili bir kitap okumaya başlamıştım. Kitapta, akciğer kanserine yakalanan birinin tipik hikayesinin, on beş yaşından önce ebeveynini yitirmek, evliliğinde sorunlar yaşamak ve meslek hayatında hayal kırıklığına uğramak olduğu yazıyordu. Bu beni çok şaşırtmıştı. Ölen arkadaşımın hikâyesi de bu söylenenlerle tıpatıp örtüşüyordu ve ben de onu öldürenin kanser değil, umutsuzluk olduğunu biliyordum. Tabii ki bu koşulların otomatik olarak kansere yol açacağını söylemek mümkün değil ama umutsuzluk hissinin kök salması için çok elverişli bir ortam hazırladığı da bir gerçektir.

Kalp Damar Sistemi

Öteden beri şiirleri ve şarkıları besleyen kalp, aşkla, tutkuyla, merhametle, kederle, hasretle, kendini adamayla, korkuyla ve cesaretle ilişki!endirilir. İnsan birini severse ona “kalbini verir” (ya da kalbini bir kentte de bırakabilir) ve aşkına karşılık bulamayanlar ya “kalp acısı” çekerler ya da “kalpleri kırılır.” Merhametli birine “yufka yürekli” deriz, merhametsiz insanlara da “kalpsiz, taş kalpli, katı yürekli” deriz. Sevdiğimiz birinin başına kötü bir şey gelirse “yüreğimiz parçalanır.” Zor bir anımızda biri yardımımıza koşarsa, ona “bütün yüreğimizle minnettar kalırız.” Çok cesur birinden “mangal yürekli” diye bahsederiz. Korktuğumuz zaman “yüreğimiz ağzımıza gelir.” Bütün bu duyguların biyolojik yansımaları da vardır.

Kalp bir kastır, bu yüzden de kronik ve akut gerginlikten etkilenir. Kalp rahatsızlıkları olan kişiler merhamet duygularına ket vurmaya çalışan ya da reddedilme korkularını bastırmaya çabalayan insanlardır. Merhametli olmaktan kaçınmalarının sebebi bunun zayıflık belirtisi olarak yorumlanmasından korkmalarıdır; özellikle de dünyanın acımasız bir yer olduğuna inanan ve bir yerlere gelebilmek için katı olmak (merhametsiz) gerekti-

ğini düşünen insanlarda görülür bu eğilim. Kalp hastaları arasında muhtemelen çok daha yaygın olan eğilim, reddedilme korkusunu bastırmaktır. Bu insanlar kişisel başarıları aracılığıyla ya da paraları istif edip servet sahibi olarak çaresizce onaylanma ve sevgi satın alma peşindedirler. Bu gibi insanlar genellikle “A tipi” kişilik olarak tanımlanır; onları yönlendiren, kendi değerliliklerini maddi şeylerle kanıtlama ihtiyacıdır. aksi takdirde değersiz olduklarını, sevmeye layık olmadıklarını düşünürler. Bu insanlara gevşemelerini, daha sakin olmalarını, olayları akışına bırakmalarını söylemenin pek faydası yoktur; onlara bu tür tavsiyeler vermek, kendi değerliliklerini kanıtlamak için başkalarını memnun etmelerine gerek olmadığını anlamadıkları sürece boş kürek çekmekten başka bir şey değildir. Bu gibi insanlar kendi değerliliklerini kanıtlamak için maddi başarılar elde etmekle o kadar meşguldürler ki, sevdiklerini sürekli ihmal ederler ve sonunda da en yakınlarının sevgisini kaybederler; üstelik her şeyi onlar için yaptıklarını sanırken. Kimi zaman da ya çoktan bu dünyadan göçüp gitmiş olan ya da yapılan hiçbir şeyi yeterince iyi bulmayan anne babanın sevgisini satın almaya çalışıyorlardır. Kalp hastalarının çoğuna gereken, hayata yepyeni bir açıdan bakmak; reddedilme korkusunun köklerini koparıp gerçek özsaygının filizlenmesine izin vermektir.

Yüksek tansiyon, anemi, lösemi gibi hastalıklarla ilişkili olan kan ve damar sistemi de doğal olarak kalple bağlantılıdır. Saydığımız bu üç rahatsızlığın da ortak noktası, zayıflık, yetersizlik ve çaresizlik inançlarıyla ilişkili olmasıdır; bunlara ek olarak kişi başkalarının kendisince davranış biçimi yüzünden içinde büyük bir öfke biriktirmiş de olabilir ya da olayların gidişatını daha iyi kontrol edemediği için öfkeyi kendisine yönlendirmiş olabilir. Bu insanlar genellikle son derece manipülatif olurlar ve manipüle edilmeye karşı da müthiş tepki duyarlar. Lösemi genellikle, ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin birden yitirilmesinin hemen ardından veya mesleki konumun sarsılmasının ardından; bu konuda hiçbir şey yapamamanın getirdiği yoğun hayal kırıklığı duygusuyla birlikte ortaya çıkar. Bu tür rahatsızlıkları olan kişiler genellikle duygularını rahatça ifade edemeyen insanlardır. Yapabilselerdi, yaşadıkları gerilim önemli ölçüde azalardı.

Sırt

Göğüs kafesi başkaları tarafından reddedilme korkusunun etkilerini yaşadığımız bölgeyse sırt da başkalarını reddetme isteğinin etkilerini yaşadığımız bölgedir. Bu bölgedeki rahatsızlıklar, örneğin birine “sırtınızı döndüğünüz” zaman ortaya çıkabilir. Birinin saldırgan tutumu karşısında hiçbir tepki göstermeden “sırtüstü” oturmak sizde çelişkili duygulara yol açıyorsa; ya da birini desteklemek için sürekli ona “arka çıkmak” zorunda kalıyorsanız; ya da zor koşullarda etrafınızda “sırtınızı dayayabileceğiniz” kimseniz olmadığını düşünüyorsanız sırt rahatsızlıklarını yaşayabilirsiniz. Bu bölgede yaşanan rahatsızlıkların belki de en sık görüldüğü durum “sırtınıza yük olan” birinden ya da bir şeyden kurtulmak isteyip de bunu yapmakta zorlandığınız durumdur. Böyle duygular içinde olup da sırtı kırmızı lekelerle ve sivilcelerle kaplı bir delikanlı tanıdım; ailesinin yanından ayrılıp kendi evine çıktığında bu sorunlar da kendiliğinden geçmişti. Şunu sakın atlamayın, o delikanlının rahatsızlığının sebebi sırtında taşıdığı yük değil, o yükten bıkip usandığı duygusunu ifade etmekten kaçınmasıydı. Ve tabii ki sırtında bir yük olduğuna inanmasıydı.

Diyafram

Diyafram, göğüs kafesi boşluğunu karından ayıran, kas ve tendonlardan oluşmuş kısımdır. Normal işlevi nefes almaya yardımcı etmektir ama pek çok insan diyaframını nefesini tutmak ve korku duygusunu bastırmak için kullanır; korku benzeri bazı duygular daha aşağılarda sıkışıp kalmış ve yukarı doğru akışa geçmek istiyor olabilir. Engelleme sürecine girildiğinde diyafram tıpkı davul derisi gibi gerilip sıkışır; bazen öyle bir hale gelir ki, kişi nasıl derin nefes alıp vereceğini tümüyle unutabilir.

Rahatça ve derin nefes alma döngüsünde tam manasıyla doğal olan, midenin üst kısmının dışarı doğru hafifçe çıkıntı yapmasıdır. Bu sadece, diyafram gevşek bırakıldığında mümkün

olabilecek bir şeydir. Diyaframınız kronik olarak sıkışık durumdaysa tam kapasiteyle nefes alamazsınız. Bu da biyolojik olarak oksijen alımınızı azaltır, duygusal olarak, sizi rahatsız edici duyguları hissetmekten alıkoyar ve zihinsel olarak da kendinizi sürekli denetim altında tutmanıza neden olur. Danışanlarımla öğrencilerim, diyaframlarındaki gerginliği rahatlatacak biçimde bilinçli olarak derin nefes alma çalışmaları yaptıklarında, başlangıçta korkutucu bir “düşme” hissi yaşadıklarını ardından da sel gibi bir duygu ve hatıra akınına uğradıklarını söylerler. Bu duygu ve imge akınının durulmasının ardından, tıpkı sıkı bir ağlamadan sonra olduğu gibi, kendilerini “arınmış” hissettiklerini anlatırlar.

Diyafram basıncını azaltmak için uygulanabilecek onlarca farklı teknik vardır ama benim bildiğim kadarıyla en iyisi kahkahalarla gülmektir. Şöyle okkalı bir kahkaha patlatmak sizi iyice bir sallayıp silkelerken birikmiş gerilimin çok büyük kısmını süpürüp temizler. “Gülmek en iyi ilaçtır” deyişi kesinlikle mesnetsiz değildir. Doya doya gülmenin verdiği arınma ve rahatlatma hissini hiçbir ilaç veremez insana; gerginlikten kurtulmak söz konusu olduğunda ağlamak bile gülmek kadar etkili değildir. Hayatta gülünecek çok şey var ama bunların arasında her zaman en komiği yine biziz. Kimi zaman kendimizi o kadar da ciddiye almamızda fayda yok mu?

İnsan kurallara sığmaz!

X. Bölüm

Üçüncü Bölge: Güvenlik Merkezi

Bedenin güvenlik merkezi olarak adlandırdığım bölgesine, karnı, kalça kemiğini ve beli dahil ediyorum. Burası öncelikli olarak doğamızın içgüdüsel yanılla; güvende olmakla, beslenmeyle ve fiziksel dünyamızı başkalarıyla paylaşmakla ilişkilidir. Bu bölge şefkatten ve şefkat eksikliğinden etkilenir, bir o kadar da mülkiyet duygusu ve desteklenmeyle ilişkilidir.

Mide

İçgüdüsel açlık dürtüsüyle ilgili olan başlıca alan midedir. Yiyecekleri alıp sindirdiğimiz yerdir, uzun süre boş kalacak olursa bu konuda bir şeyler yapmamız için “zil çalıp” bizi uyarır. Bu hayatta tecrübe ettiğimiz ilk hazlardan biri de midemizi doldurmaktır. Kamımız doyunca rahatlarız, gevşeriz ve kendimizi güvende hissederiz. Ne ki, daha önce de değindiğim gibi, yiyecekler beslenmenin ötesinde farklı bir anlama sahiptir.

Bebekken karnınızı doyurmak için başkalarına bağımlıydınız. İlk yiyecek tedarikiniz için başka birine muhtaç olmanızın

midenizdeki etkisi, yiyeceği, başkalarının sizi ne kadar sevip sizinle ne kadar ilgilendiğiyle ilişkilendirmek oldu. Bu anlamda gösterilen ilgi ve bakımın hayatta kalmakla ya da güvende hissetmekle özdeşleşen bir anlamı vardır çünkü yaşamak için yemek yemeye mecburuzdur. İşte tam da bu sebeple sevgiye “aç” olmak gerçekten mümkün hale gelir. Kendilerini doyuracak kadar sevilmediklerine ya da sevillemediklerine inanan insanlar sevgi ve şefkat açlığı çektiklerinde genellikle sevginin vereceği doyumun yerini tutacak iki yoldan birine başvururlar. Bu yollardan biri, sevginin yerine yiyecekleri koymaktır, ki aşırı şişmanlığın en yaygın sebeplerinden biridir. Kilolu insanlarda sıklıkla rastlanan tatlı gıdalara düşkün olmanın sebebi yiyeceklerin dilinde tatlının, başka her türlü gıdadan daha çok sevgiyle eşdeğer olmasıdır. Canı sürekli tatlı çeken birinin aslında gerçek özlemi sevgidir; işte bu kadar basit. Aşırı yemek yeme, gerçek duyguların bastırıldığıının göstergesidir; obezler genellikle hem kendilerine hem de başkalarına, gerçek isteklerinin ne olduğunu itiraf etmeyi reddederler. Yeterince alınmayan sevginin yerini tutması için başvuru olan ikinci yol da, kişinin daha az yiyeceğe/sevgiye ihtiyacı olacak şekilde midasını “bilincinde olmaksızın” büzüp sıkıştırmasıdır. Bunun sonucunda kişi aşırı derecede zayıflayabilir. Bu da kişinin gerçek ihtiyacını yadsıması girişimidir; böylece güven duygusu daha az tehdit altında olacaktır ama gerginlik de var olmaya devam edecektir.

Yiyecekler

Yiyecekler maddi güvenliği de temsil eder; meslek hayatındaki çatışmaların ve tatminsizliklerin sıklıkla mide rahatsızlıkları olarak ortaya çıkmasının sebebi de budur. “O iş karın doyurmaz” gibi ifadeleri bu yüzden kullanırız. Yaptığı iş ya da maddi açıdan kendini güvende hissetmemek birini “yiyip bitiriyorsa” mide zarını da yiyip bitirerek ülser olmasına yol açabilir. Mide rahatsızlıkları, malını mülkünü kaybetme korkusuyla da ilişkilidir. Ayrıca, hayatınızdaki birtakım insanların size ait olduklarını düşünün-

yorsanız, sizi terk edeceklerinc dair gerçek ya da hayali herhangi bir tehdit midenizde ağırlara yol açacaktır. Kıskançlık dediğimiz duygu aslında yaşanacak muhtemel kayıplarla ilgilidir; ayrıca reddedilme korkusuyla da çok yakından ilişkili olabilir. Bir başkasının sahip olduğu şeye asıl sizin sahip olmanız gerektiğine inanıyorsanız bu da midenizin ağırmasına neden olabilir.

Ayrıca yiyecekler birtakım fikirleri de temsil eder. “Bu düşünceyi midem kaldırmıyor” ya da “Bu iğrenç bir fikir” veya “Söylediklerini hazmedemiyorum” gibi ifadeleri bu nedenle kullanırız. Kendi kendimizi ne hale getirebileceğimizi görünce insanın midesi bulanıyor değil mi!?

Safrakesesi

Safrakesesinin işlevi, öd ya da safra adı verilen acı maddeyi karaciğerden alıp yediğimiz yiyeceklerdeki yağın parçalanmasına yardım etmesi için ince bağırsağa aktarmaktır. Bu organa verdiğimiz ismi de duygularımızla yakından ilişkili mecazi anlamda kullanırız. Bize tedirginlik veren, sıkıntı veren, kendisinden kurtulmak istediğimiz kişilerden “safra” diye söz ederiz; birlikte olmaktan zarar gördüğümüz bir kimseyi ya da bir şeyi kendimizden uzaklaştırmak istediğimizi belirtirken “safra atmak” ifadesini kullanırız. “Ödü kopmak” deyiimi de buradan gelmektedir; kelimenin, öteden beri kızgınlık ve korku duygularını çağrıştıran bir anlamı vardır. Bir insana duyulan yoğun kızgınlığın bastırılıp biriktirilmesi safrakesesi taşı oluşmasına yol açabilir, ki bu da, düşünce biçiminizi değiştirmeniz için bedeninizin en güçlü yollardan birini kullanarak size mesaj gönderdiği anlamına gelir.

Bağırsaklar

Bağırsaklar sindirim işleminin tamamlandığı ve atık ürünlerin dışarı yollanmaya hazırlandığı organlardır. Bağırsakların duygularımız bakımından taşıdığı anlam depo işlevi görmesin-

den ileri gelir. Küçük çocukların, annelerini üzmemek, hayal kırıklığına uğratmak için bağırsak hareketlerini engellediklerini duymuşsunuzdur. İşte yetişkinler de olaylar ya da insanlar üzerinde kontrol sahibi olmak için aynı yola başvururlar. Bunun sonucunda da ya kronik kabızlık ya bağırsak ülseri ya da bir başka bağırsak rahatsızlığı ortaya çıkar. Bu gibi rahatsızlıklardan şikâyet eden insanlar aslında maddi dünyada olup bitenleri kontrol altında tutamaktadırlar; bunun yerine kendi içlerindeki madde üzerinde kontrol sahibi olmaya çalışırlar. “Oluruna bırakmayı” öğrendiklerinde beden fonksiyonları yeniden normale dönecektir.

Bağırsaklar, şefkat görmek ve güvende olmakla ilişkili bir yiğın duygunun da deposudur. Aslında, gerçek açlıklarını ifade etmekte zorlanan insanlarda “şiş göbek” olarak gördüğümüz şey karındaki değil bağırsaklardaki genişlemedir. Benzer çelişkiler bağırsak fıtığına da yol açar.

Rektumda görülen tahrişler ve basur gibi rahatsızlıklar bir anda elimizden alınacakmış ya da kaçıp gidivercekmiş gibi görünen insanlara ve şeylere sınıksız yapışmaktan ileri gelir. İshal-se daha ziyade, hoşla gitmeyen bir şeyden umutsuzca kurtulma çabasının ya da sevimsiz bir durumdan kaçma isteğinin bir sonucudur, ki bence kamp kurmaya gidip de doğayla baş başa kaldığımızda çoğumuzun ishal olup “kaçırvermemiz” bu tür duygulardan kaynaklanmaktadır. Ayrıca memleketlerinden çok uzaklara, yabancı ülkelere giden turistlerin sıklıkla ishal olmalarının sebebinin de içinde bulundukları koşullardan aslında hiç hoşlanmamaları olduğuna dair ciddi kuşkularım var. Afrika savanlarında oradan oraya yolculuk ederek geçirdiğim yedi yıl boyunca bir kez bile ishal olmamıştım çünkü macera yaşamaya bayılıyordum. Ama ne zaman ki büyük kente geri dönüp bir ofise tıkıldım yıllar sonra ilk kez o zaman ishal oldum.

Apandisit, bağırsağın sonunda içi zehirle dolu parmak şeklinde bir uzantıdır. Çalışmalarım sırasında apandisit ameliyatı olmuş epeyce insanla karşılaştığım için, tıpkı safrakesesi taşlarındaki gibi, apandisit ile ilgili rahatsızlıkların kaynağının da birine ya da bir şeye duyulan acı dolu hislerin uzun zaman boyunca

bastırılması olduğunu düşünüyorum. Hatta, üzerinde çalıştığım vakaların birinde, apandisti patlayan bir kadın, geçirdiği bu krizle iki senedir bir adama duyduğu ancak sürekli bastırıldığı büyük öfke arasında bir ilişki olduğunu hissettiğini söylemişti.

Karaciğer

Karaciğerin işlevi şeker depolamak, safra salgılamak ve kanı birtakım zehirlerden arındırmaktır. Karaciğer aynı zamanda yeterince sevgi, şefkat görememeyle ilgili ve kendinden hoşnut olmamaya ilgili bastırılmış kızgınlıkların depolandığı yer de olabilir. “Ciğeri yananlar” yani hayal kırıklıklarını, kederlerini aşırı yemek ve alkolün ardına sığınarak unutmak isteyen kimseler genellikle karaciğer sorunları yaşarlar.

Aşırı alkol tüketiminin karaciğer üzerinde çok ciddi etkileri olduğu gibi karmaşık duygusal rahatsızlıklarda da önemli bir rolü vardır. İnsanlar alkolün kendisine bağımlılık geliştirdikleri için aşırı içki içmezler. Aşırı içki içmelerinin sebebi, hayata tutunabilmek için gerekli olduğuna inandıkları bir şeyi onlara veren alkol olmasıdır. Alkol, gevşetici etkisi nedeniyle hissedilmekte olan dayanılmaz gerginliği geçici olarak azaltır; kana karıştığı anda şekere dönüştüğü için sevgi ve şefkat ihtiyacının yerini tutacak madde sağlanmış olur; ayrıca verdiği uyuşukluk hissiyle kişiyi hissetmekten korktuğu duygularından korur. Karaciğer sadece aşırı miktarda yüklenen zehirli maddeyle baş edemediği için zarar görmez, alkole sığınarak rahatlatılmaya çalışılan duygusal gerginliğin ta kendisi de karaciğere zarar verir. Fiziksel bir bağımlılık türü olduğu düşünülerek alkolikliğin tek tedavisinin ömür boyu hiç içki içmemek olduğu inancı çok yaygındır. Oysa Kaliforniya’da bir doktor, alkolizm tedavisinde sorunun altında yatan duygusal çatışmaya neden olan inançları değiştirmenin kesin çözüm olduğunu iddia etmektedir. Bu yöntemle alkol tedavisi gören iki eski hastası artık içkiye hiç ihtiyaç duymadıklarını ancak arada sırada canları çekerse bir kadeh bir şeyler içtiklerini belirtmişlerdi. Çatışma bir kez çözümlenecek

olursa aşırı alkol alma ihtiyacı da ortadan kalkacaktır. Alkolizmin tedavi edilebilir bir rahatsızlık olmasının sebebi fiziksel değil, duygusal bir bağımlılık olmasından ileri gelir. İşin sırrı, bastırılmış kızgınlığa sebebiyet veren inançları değiştirme arzu ve iradesini göstermektedir.

Obeziteye yol açan aşırı yemek yeme ihtiyacı, sebepleri ve sonuçları bakımından tıpatıp alkolizme benzer. Aşırı yüklenme ve gerilimin merkezi olarak bu durumda da yine karaciğer zarar görür. Daha önce de değindiğim gibi yiyecekler teskin edici bir işlev görmektedir; yemek yemek geçici olarak gerginliği azaltır ve giderilemeyen şefkat ihtiyacının yerini alır. Bedende biriken yağlar pek çok amaca hizmet edebilir; her şeyin ötesinde, karşılanmamış maddi manevi ihtiyaçlar için bir tür “güvenlik battaniyesi” görevi görür. Ayrıca yağlar enerji de depolar; genellikle bastırılan yoğun kızgınlık ve gücenme duygularının enerjisi yağ olarak depolanır. Bu enerji, korku duygusu biçimini de alabilir; öyle ki, bazı durumlarda bedende biriken yağlar, başkalarıyla yakınlık kurmayı istese bile kişinin insanlarla arasında belirli bir mesafeyi koruyabileceği bir tür “tampon bölge” oluşturur. Bazı durumlarda da kişinin varlığının önemini artırmasının bir yoludur: “ağırlığını koymak” arzusunun ve iktidarın sembolü olarak iş görür.

Böbrekler/Mesane

Böbreküstü beziyle kaplı bu çift organ kanı temizleyip atık ürünü idrar torbasına yollar. Doğru tıbbında böbrekler ve böbreküstü bezleri doğrudan cinsel işlevlerle ilişkilendirilerek değerlendirilir. İdrarın cinsel organlar aracılığıyla boşaltılması ve beden bilincinin benzer fonksiyonları birbiriyle eşleştirmesi nedeniyle ben de böyle bir bağlantı olduğu fikrinden yanayım. Bu da demektir ki, böbrek sorunları cinsellikle ilgili duygusal çatışmalarla yakından ilişkilidir. Gerçi bu görüş henüz spekülasyondan öteye gümemeştir ama işin içinde üçüncü bölgeye özgü tipik bastırılmış duygular olduğundan emin olabilirsiniz. Pek çok

danışanımla yaptığım çalışmaların ışığında, böbreklerden aktarılan idrarın biriktirildiği sidik torbasının cinsellikle ilgili düşüncelerle bağlantılı olduğuna ve sidik torbası enfeksiyonlarının cinsel duyguların bastırılmasından ötürü oluşan gerginliğe bağlı olduğuna daha da fazla ikna olmuş bulunuyorum.

Pankreas/Dalak

Pankreas ve dalak kan bileşimini, özellikle de şeker/ensülin düzeyini değiştiren hormonlar sargılar. Sevgi görmemeye ve güvende hissetmemeye ya da sevginin ve güvenliğin yitirileceği tehdidine karşı duyulan yoğun öfke bu organlar üzerinde baskı yaratır. Örneğin şeker hastaları tipik olarak son derece kızgın insanlardır; duydukları kızgınlık hissi, çaresizlik ve uysallık maskesi altında gizlenmelerine sebep olacak kadar çok korkutur onları. Elbette boğazına düşkün insanlar olmaları da (yiyeceklerin sevginin yerini tuttuğunu artık gayet iyi biliyoruz) hiç şaşırtıcı değildir, genellikle de şiddetle ihtiyaç duydukları sevgi ve şefkati kendilerinden esirgeyen anne babalarına karşı derin bir kızgınlık duyarlar. Hipoglisemi de, ki şeker hastalığının tam zıddı olarak anılan bir rahatsızlıktır, farklı bir yoldan ifade edilen benzer baskı ve çatışmaların bir sonucudur. Dalak da öteden beri kızgınlık duygusuyla ilişkilendirilen bir organdır. Kısacası, insanın “hıncını çıkarması” hiç kuşkusuz içine atmasından daha iyidir.

Bel

Yaptıklarınızı takdir etmeyen birine yine de iyi davranmaya devam etmenin çaresizliğinin ya da başa çıkamadığınız hayat şartlarının zorluğunun “belinizi büktüğü” oldu mu hiç? Cevabınız evetse, bel ağrıları çekmiş ya da çekiyor olabilirsiniz. Bu bölgedeki ağrılar genellikle size destek olacağını düşünerek “bel bağladığınız” ancak güvenliğinizi tehdit eden birine ya da bir şeye karşı kızgınlığınızı tutmanızdan ileri gelir. Yapmak istemediğiniz bir şeyden bilincinde olmadan kurtulmaya çalıştığınız

nızda bel ağrıları çekebilirsiniz. Bir keresinde beni dört saat boyunca yatağa bağlı kalmaya zorlayan şiddetli bir bel ağrısı çekmiştim; o ara kamyonlara çimento torbası yüklemekten ibaret olan işimi “tesadüfen” kaybetmişim. Aslında o sırada bu bağlantıyı görememiştim ama o işte daha fazla çalışmak zorunda olmamak beni için için gerçekten de çok sevindirmişti. Bel ağrıları için ilaçtan çok daha yararlı yöntemler vardır; masaj yaptırmak, bele sıcak havlu koymak, gevşeme tekniklerini uygulamak ve özellikle de çatışmayı sona erdirmek ağrıyı dindirir.

Cinsel Organlar

Tahmin edebileceğiniz gibi cinsel organlarla ya da cinsel işlevlerle ilgili sorunlar cinselliğe ve cinsel ilişkiye bağlı korku, suçluluk duygusu ve güvensizlikle ilişkilidir. Bu bağlantı iktidarsızlık ve cinsel soğukluk gibi durumlarda açıkça ortadır ama ben prostat sorunlarının ve zührevi hastalıkların kaynağının da aynı duygular olduğunu iddia ediyorum. Bütün hastalıkların ardında yatan şey fikir çatışmalarıdır. Çatışma yoksa hastalık da yoktur. Cinsellikle ilgili fikirlerin Batı toplumunda geldiği noktaya bakınca zührevi hastalıkların daha da artmaması tam bir mucize gibi görünüyor. Bu tür hastalıklarda olması beklendiği kadar korkunç bir artış görülmemesi, cinsellikle ilgili sahip olduğumuz çelişkili fikirleri ifade ederken hepimizin kendimizce bir yol tuttunmuş olmamızdan kaynaklanıyor olsa gerek.

Bununla birlikte, cinsel organlarda ortaya çıkan sorunlar tek başına cinsel açlığa ilişkin çelişkili fikirlerden kaynaklanmaz. Cinsellik içgüdüsel bir açıktır ama sevgi açlığı, güvende olma açlığı, paylaşma, sahip olma ve iktidar açlığı da içgüdüselidir. Bizim toplumumuzda cinsellik bunlardan herhangi birini simgeliyor olabilir; dolayısıyla cinsellikle ilgili sorunlar da bu saydıklarımızla ilişkili baskılardan kaynaklanıyor olabilir. Bazı insanlar da o denli “yaratıcı” olurlar ki, cinsel hastalıkları bir başkası üzerinde güç sahibi olmak maksadıyla kullanabilirler.

Herhalde bunun en çarpıcı örneği, karısının hamile kalma

olasılığının olduğu ayın sadece belirli günlerinde kısırlaşan (bedeni canlı sperm üretimini durduran) kocadır. Bu adam, bunu kesinlikle bilinçli olarak yapmamaktadır. Onun bilinçli olarak yaptığı şey, karısına duyduğu derin kırgınlığı bastırmaktır; kadından hincını bu yolla çıkarmaktadır. Karısına duyduğu kırgınlığı ifade edememektedir ama o denli yoğun bir öfke duymaktadır ki, bedeni bildiği en iyi yolu kullanarak adamın duygularına itaat eder.

İktidarsızlık ve cinsel soğukluk, seks yapma korkusundan kaynaklanmadığında, bu tür güç oyunlarının en belirgin örneklerini oluşturur. Her ne olursa olsun, bu sorunların yaşanmasının temel sebebi duyguları bastırmak ve süregelen gerginliktir.

İkinci bölgeyi işlerken bedenimizin bu bölümündeki baskıların gidermenin en iyi yolunun kahkahalarla gülmek olduğunu söylemiştik; üçüncü bölgedeki baskıları gidermenin en iyi yolu da orgazm olmaktır. Ne yazık ki pek çok insan, korkudan kaynaklanan çeşitli saplantılı fikirleri yüzünden bu harikulade rahatlama hissini yaşayamamaktadır. Kadınların çoğu ömürleri boyunca ya hiç orgazm olmazlar ya da nadiren olurlar. Erkeklerse çoğunlukla sadece boşalırlar, gerçek orgazmı onlar da nadiren yaşarlar. Tam bir orgazm yaşamak yalnızca kendini iyi hissetmek değildir; tam bir orgazmda, gerginlik ve gevşeme sürecinin bir parçası olan istemsiz kas seğirmeleri de işin içindedir. Cinsel ilişkinin kötü bir şey olduğunu düşünmenin ve karşı cinse duyulan korkuların yanı sıra benim hem erkeklerde hem de kadınlarda karşılaştığımı en yaygın yetersiz orgazm olma ya da hiç olmama sebebi kişinin kendi üzerindeki kontrolünü kaybetme korkusudur. Bu korku, kendini güvende hissetmemekle ve başkalarına güven duymamakla ilgili fikirlerle bağlantılı olduğu gibi çok fazla haz duymanın ya da özdenetimin yitilmesinin sonunda insanı yıkıma götüreceği inancıyla da bağlantılıdır. Bunlar gerçeğe *dair* fikirlerdir; gerçeğin kendisi değil. İnsan bedeni, kahkahalarla gülmek ve orgazm olmak gibi doğal boşalma yolları aracılığıyla yoğun haz duymak üzere tasarlanmıştır. Hayat veren bu sağlıklı döngüden son damlasına kadar yararlanmanızı sağlayacak inançları edinebilirsiniz.

İnsan kurallara sığmaz!

XI. Bölüm

Dördüncü Bölge: İlerleme Merkezi

Bu bölgeyi oluşturan bacaklar ve ayaklar hayattaki duruşumuzla, konumumuzla, mevkiimizle: kendi kendine yetebilme duygumuzla; ilerlemeye, değişimç ya da belirsizliğe karşı gösterdiğimiz tepkiyle ilgili fikirlerimizi ve hislerimizi yansıtır.

Uyluklar

Bölüm başlığımız “uyluklar” olmakla birlikte, burada sunacağım önerilerin bazılarını genel anlamda bacaklara uygulanarak gerekecektir.

Birkaç yıl önce tekerlekli sandalyeye mahkûm kırk yaşlarında bir kadınla tanışmıştım; kullandığım tekniklerin kendisinin de işine yarayıp yaramayacağını merak ediyordu. On üç yaşındayken belden aşağısı tamamen felç olmuştu ve o günden beri de bacaklarında hiçbir his yoktu. Ancak doktorlar, fiziksel hiçbir sorun bulamamışlardı.

Ona birtakım imgeleme alıştırmaları yaptırmakla işe başladım. Üç hafta sonra bacaklarında ılık bir akım hissederek hay-

retler içinde kaldı. Alıştırmalara devam etmesini tembihleyip geçirdiği felcin ardında ne tür fikirler olabileceği konusunda çalışmaya başladım. Okulda, birtakım öğrenciler yüzünden yaşadığı duygusal bir travmanın hemen ardından, eve döndükten sonra bacakları tutmaz olmuştu ve o günden sonra da bir daha ayağa kalkamamıştı. Olayın ayrıntılarını anlatmaktan sürekli kaçınıyordu ancak yaşına göre çok uzun boylu bir çocuk olduğu ortaya çıkmıştı. Belli ki felç olması, kalabalıkta “sivrilmemek” için (on üç yaşında bir çocuk için son derece yıpratıcı bir şeydir) bulduğu çok kesin bir çözümdü; muhtemelen bu sayede yaştlarının zalimce alaylarından kurtulmuş oluyordu. Sonsuza dek tekerlekli sandalyeye mahkûm kalmak onu hem uzun boylu bir “ucube” olmaktan kurtarmış hem de herkesin ilgisini ve sevgisini kazanmasını sağlamıştı.

İnançlar ve enerji akışı konularında çalışmamızı sürdürdükçe her geçen gün bacaklarında biraz daha fazla his oluşmuş; yeniden ayağa kalkıp yürüebilme olasılığı açıkça belirmişti. İşte tam o noktada tedavisini yarıda bıraktı. Bir daha da onu hiç görmedim. Anlaşılan, yeniden uzun boylu biri olma olasılığı dayanabileceğinden çok fazla bir gelişmeydi. Tek korkusu bu da değildi; tekrar ayağa kalkması mevcut konumunu da sarsabilecek bir tehdit unsuruydu; engelliler için kurulmuş bir dernekte önemli bir mevkie getirilmişti ve orada kendisine pek çok arkadaş da edinmişti. Kendi hayatını idame ettirmek bakımından en iyi seçimi yapmıştı. Şayet hayatınızda bir değişiklik yapmak istiyorsanız değişimin sonuçlarına da katlanmak zorundasınızdır; değişimin getireceği sonuçları *o bildik acının rahatlığına* tercih etmiyorsanız ne kendinizi ne de hayatınızı değiştirebilirsiniz.

Kısmi felç vakası olarak bana başvuran başka bir kadın daha vardı. Kalçasından itibaren bir yanı tutmadığı için tek bacağını sürükleyerek yürüyordu. İlaç tedavisinin bir faydası olmamıştı; ameliyat olmasıysa tavsiye edilmiyordu. Bunun üzerine ben de ona enerji akışı alıştırmaları yaptırmaya başladım; bir yandan da durumuyla ilgili inançlarını ortaya çıkarmaya uğraşıyorduk. Enerji akışını sağlamak üzere kullandığım teknikler kısmen başarılı olmuştu. Yoğun bir akış uyararı uygulamasının ardından,

hiç zorlanmadan odanın bir ucundan diğerine yürümeyi başarmıştı ancak çok geçmeden tekrar eski haline dönüyordu. Bir keresinde, uzmanlık alanı enerji akışını yeniden düzenlemek olan çok güçlü bir şifacıya gitmişti; tedaviden sonra iki gün boyunca gayet rahat yürüyebilmişti ancak daha sonra yine eski haline dönmüştü. Rahatsızlığı belli ki yüksek düzeyde gerginlikle bağlantılıydı; öyle ki, bu durumun ardında yatan asıl fikre hiç değinilmediği için enerji akışı yalnızca geçici olarak düzeliyordu. O fikri ortaya çıkarmak pek de zor olmadı. Rahatsızlığı, kendi iradesi dışında evinden taşınmak zorunda kaldığında başlamıştı. Değişime gösterdiği bitmek bilmez direncin yansıması ayaklarının (onun durumunda tek ayağının) “geri geri gitmesi” şeklinde olmuştu. Maalesef, meslecinin farkına vardıktan sonra bile bu değişikliği kabullenemedi ve kısmi felç durumu devam etti. Durumu kabul etmiş olsaydı aslında tedaviye bile gerek kalmadan iyileşecekti.

“Korkudan donakalmak” deyimini duymuşsunuzdur. Korku duygusu kronik bir hale geldiğinde bunun bedendeki yansıması felçtir. Korkudan donakalmak temelde hayatta kalma dürtüsüdür. Ani fiziksel bir tehlike söz konusu olduğunda, geçici felç, kişiyi fark edilemez hale getirerek hayatını kurtarabilir. Vahşi hayvanlarla burun buruna gelen insanların bir anda donakalmaları hayatlarının kurtulmasını sağlamıştır. Aslında hemen hemen bütün canlılar bu hayatta kalma tepkisini verir. İnsanlar bu tepkiyi, istemedikleri ya da korktukları bir durumu geçiştirmek amacıyla da kullanabilirler; iki seçenek arasında bir seçim yapmak zorunda olup da bu seçimi yapmaktan korktuklarında ya da değişimin ta kendisine şiddetli bir direnç gösterdiklerinde hareketsiz kalabilirler.

Bazen yağların bedenin özellikle tek bölgesinde toplandığı görülür. Uyluklarda ve kalçalarda, bedenin diğer bölgelerine göre daha fazla yağ birikmiş olmasının sebebi cinsellikle ya da sevgi ve şefkatle ilgili duygularla bağlantılı olabilir ama yine de öncelikle kişinin ilerlemek, özellikle de mesleki alanda atılım yapmak konusunda yaşadığı hayal kırıklıkları ve bunlarla ilgili inançları araştırılmalıdır. Bu tür hayal kırıklıklarıyla, özellikle de kadınlarda çok karşılaşyorum.

Dizler

Liseye başladığım yıllarda iki dizkapağım da müthiş bir ağrıya neden olan şişmeler oluyordu. Kasaba doktoru kanser teşhisi koymuştu. Haftalarca düzenli olarak muayenehanesine gidip radyasyon tedavisi görmüştüm. Rahatsızlığımın en belirgin etkisi dizlerimi bükmekte büyük zorluk çekmemdi; sürekli dizlerimi bir yerlere çarpıyor ve acı içinde kıvranıyordum. En sonunda ailem beni büyük şehirde bir hastaneye götürdü; “tesadüfe” bakın ki oradaki uzman doktor da çocukluğunda aynı hastalığı geçirmişti ve bana anında doğru teşhisi koydu. Buna “Osgood Schlatter kemik hastalığı” deniyordu. Çok ender görülen bir hastalıktı; alışılmışın dışında hızlı büyümeye bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülüyordu ve tedavisi de bol bol süt içip, dizleri bandajla sarmak ve yatak istirahatıydı. İyileşmem ancak çok uzun bir zamana yayılarak mümkün oldu; bu hastalıktan tamamen kurtulmamsa şunun şurasında daha beş altı yıl öncesine dayanır.

O zamanlar, katlanmaktan başka çaremin olmadığı bir hastalıktı; ancak yıllar sonra rahatsızlığımın altında yatan inançlarımı keşfedebilmiştim. En basit açıklamasıyla hastalığım, babamın hükmedici bir yapısı olduğuna dair inancım yüzünden ona boyun eğmek istemeyişimin (benim durumumda diz bükmemekle simgeleniyordu) aşırı bir noktaya varmış sonucuydu. Bir yandan da babam hakkında böyle şeyler düşündüğüm için suçluluk duyuyordum; bu yüzden de her dakika bir yerlere çarparak canımı acıtıyor ve böylece kendimi cezalandırmış oluyordum. Bugün artık iki konudan eminim: Babam hiç de o kadar despot bir adam değildi ve ben o denli katı, inatçı, sabit fikirli bir delikanlı olmasaydım bu hastalığa kesinlikle yakalanmazdım.

Dizlerimizin durumu, yumuşak başlılık, otoriteye boyun eğmek, mevcut durum karşısında esneklik gösterip gösterememek gibi konularla ilgili duygularımızı yansıttığı gibi, muhtemel tehlikeler ve belirsizlikler karşısında “dimdik” durup duramayacağımıza ve mevcut konumumuzu koruyup koruyamayacağımıza dair korkularımızı da yansıtır. Deniz Kuvvetleri’ndeyken saat-

lerce ayakta nöbet tutmaya zorlanırdık. Çok iyi hatırlıyorum bazı askerler birdenbire yere devrili verirdi; hazır ol pozisyonunda dizlerini sımsıkı kilitleyip bacak kaslarını sürekli gergin tuttukları için beyne giden kan akışı engellenince bayılıyorlardı. Bayılanların, bir an için rahat konumuna geçecek olsalar başlarına gelebilecek şeylerden aşırı derecede korkan askerler olduklarını söylememe herhalde gerek yoktur. Bu tür korkuların kelimelerin tam anlamıyla insanın nasıl da dizlerinin bağını çözdüğünü hepimiz biliriz.

Baldırlar

Yürürken ya da koşarken en çok yüklendiğimiz yer herhalde bacaklarımızın alt kısmıdır. O halde baldırların, meslek hayatında ilerlemek, sosyal açıdan “zirveye tırmanmak” ya da hoşlanmadığımız durumlardan kaçmak gibi duygularla bağlantısı hiç de şaşırtıcı olmamalı. Bu tür konulara aşırı önem veren bazı insanların baldırları, sanki özellikle bunun için egzersiz yapıyor-muşçasına gelişebilir; oysa bütün yaptıkları masa başında ya da televizyon karşısında oturmaktan ibarettir. Baldır kaslarındaki bu gelişmenin asıl sebebi, farkında olmaksızın dinlenirken bile kaslarını gergin tutup “harekete hazır ol” mesajı yollamalarıdır.

Vücudun her yerinde oluşabilme olasılığı olmasına rağmen, özellikle bu bölgede belki de en yaygın karşılaşılan sorun varis-tir. Varisin belirtileri, uzun süre ayakta durmaya bağlı olarak bacaklarda ağrı, ya da şişme, kramp ve yorgunluk hissidir; çoğunlukla cildin hemen altında damarlar şişkinleşerek düğüm düğüm bir görüntü alır. Kalbe kan pompalanmasını sağlayan damarlar-da, yerçekimi dolayısıyla kanın aşağı doğru hücum etmesini engelleyen küçük valfler bulunur. Ancak bazı insanlarda, özellikle de hamile kadınlarda, aşırı kilolu insanlarda ve sürekli ayakta çalışmak zorunda olan kişilerde bu valflerin bir bölümü kendini bırakabilir. Bu da kanın doğrudan aşağı hücum edip damarların genişlemesine neden olur. Ne olursa olsun, çekilen ağrı da yaşanan işlev bozukluğu da gerilimle ilgilidir ve rahatsızlığın teme-

linde de bu gerilim vardır. Bu konuda daha çok araştırma yapılması gerekiyor ama bence varis dediğimiz rahatsızlık bir tür “kaçma” sendromudur. Kronik gerilime sebebiyet veren; bacaklarda şişkinlik, yorgunluk ve ağrıyla birlikte damarlarda deformasyonla sonuçlanan bu rahatsızlık, kişinin içinde bulunduğu belirli bir koşula ya da duruma direnç göstermesinden ileri gelmektedir. Teorik olarak, çatışmanın çözülmesinin ardından damarların kendisini yenilemesi gerekmektedir ama ben bugüne dek bunun gerçekleşip gerçekleşmediğine dair bir örneğe hiç rastlamadım.

Ayak Bilekleri

Kişinin kendine yetme duygusu, kendine destek olabilmeye becerisi genellikle ayak bileklerinin durumuna yansır. Dizlerin de önemli bir rolü olmakla birlikte, ayakta durduğumuzda bedenimizi asıl destekleyen uzvumuz ayak bileklerimizdir. Ayak bilekleri fazlasıyla zayıf olduğunda kişi sıklıkla düşebilir. Bu bölgede hatırı sayılır bir gerilim söz konusu olduğunda şişer ya da kalınlaşır ve çeşitli incinmelere maruz kalır. Ayak bileğinin burkulması, hatta kırılması istenmeyen bir durumdan kurtulmak için bedenin bulduğu bir çözüm yolu olabilir ya da kişinin, vücudunun sesini dinlemeden yaptığı bir şey yüzünden muhtemel bir kendini cezalandırma yolu olabilir.

Ayaklar

Yansımasını bu bölgede gösteren öylesine çok duygu ve inanç vardır ki tek kalemde hepsini sıralamak epeyce zor olacak.

Kişinin “kendi ayakları üzerinde durması” ile ilgili yaşadığı çatışmalar ayaklarda sorunlara yol açabilir. Düztabanlık ya da ayak kemeri de düzlüklük, kişinin bilinçaltında daha fazla “ayağı yere basan” biri olma arzusunu ve mevcut konumundan ya da mevkîinden emin olma ihtiyacını, yani “yere sağlam basma” isteğini yansıtıyor olabilir.

Ayak parmaklarını kronikleşmiş bir halde içe doğru çevirerek tutmak, hayata daha sıkı tutunma ihtiyacının göstergesi olabilir; ayak parmaklarını sürekli yukarı doğru kıvrılmış halde tutmaksa bir şeylerin üstüne çıkma ya da bir şeyleri aşma ihtiyacının belirtisi olabilir. Ayak parmaklarını birbirini üzerine bindirmekse bir tür korku tepkisi olarak kuvvetini toplayıp bir arada tutmak isteğine işaret ediyor olabilir.

Ayak refleksolojisi ya da *bölgesel terapi* olarak bilinen tedavi yöntemi, ayak tabanlarında bedenin diğer bölgelerine karşılık gelen “refleks noktaları” olduğu kavramına dayanır. Bedenin herhangi bir organında ya da uzvunda bir sorun olduğunda bu refleks noktalarına baskı uygulanacak olursa bu bölgelerin bazen çok keskin bazen de daha az keskin bir acıyla tepki vereceği ileri sürülmektedir. Ayak tabanındaki bazı noktaların bedendeki birtakım organlara denk gelmesi fizyolojik açıdan bakıldığında imkânsızdır. Bu noktalardan sadece bir tanesi -tam merkezde olanı- akupunktur sistemiyle ilişkilidir. Bununla birlikte, kendi tecrübeme dayanarak şunu söyleyebilirim ki, bu noktalara yapılan masaj kesinlikle bedenin diğer bölgelerini etkilemektedir. Saçma gibi görünüyor olabilir ama emin olun içe yarıyor. Bu yüzden bastırarak ovuşturma yöntemiyle yapılan iyi bir ayak masajı, hatta ayaklarınızı ılık suda dinlendirmeniz bile kendinizi çok daha rahatlamış hissetmenizi sağlayabilir. Kim bilir, belki de bedenin “ruhu” ayak tabanlarıdır.

Bedenin bölgelerini incelediğimiz bu bölüm burada bitiyor. Eksik kalan noktalar olmuş olabilir ancak asıl amacımız bedenin, tıpkı bir ayna gibi duygularımızı ve düşüncelerimizi yansıttığını kavramaktı. Bundan sonraki bölümlerde, size rahatsızlık veriyorsa, bu yansımaları nasıl değiştirebileceğinizi göreceksiniz.

İnsan kurallara sığmaz!

İYİLEŞME TEKNİKLERİ

İnsan kurallara sığmaz!

XII. Bölüm

Fikir Terapisi

Bu bölümde verilen tekniklerin asıl amacı kendi hakkınızda ne düşündüğünüzü doğrudan ortaya çıkarmaktır; artık sizin de iyi bildiğiniz gibi hayatınıza ve kendinize dair inançlarınız sağlık durumunuzla yakından ilgilidir. Doğal olarak burada verilen tekniklerin birbirleriyle örtüşen bazı yanları olacaktır; ince ayrıntılarla sakın canınızı sıkmayın. Benim yaptığım sınıflandırma oldukça keyfi olup size temel bir çalışma ve uygulama düzeneği sunmak üzere tasarlanmıştır. Sonunda muhtemelen birkaç farklı terapi tekniğini kombine etmeye başlayacaksınız ki aslında olması gereken de budur.

Çatışmanın Çözümlemesi

Artık hastalıkların temelinde içimizde bir yerlerde gizlenmiş bir fikir çatışması yatırdığını biliyoruz. Bu çatışma çözülür çözülmez beden kendisini iyileştirmeye başlayacaktır. Çatışan fikirleri çözümlemenin en dolaysız yolu bu fikirlerle yüzleşip bir tancesinin hesabını görmektir. Şayet fikirlerden biri “olmalı” düşüncesiye, o zaman işiniz çok kolaylaşır. Diyelim ki, başınızda berbat bir ağrı var çünkü yapmış olduğunuz bir şey hakkın-

da, “Bundan daha iyisini yapmam gerekiyordu” ya da “Daha farklı yapmalıydım” diye düşünüyorsunuz; işte hesabını görmeyeniz gereken fikir bu. Nasıl mı? Bazen sadece kendinize “Niye daha iyi ya da daha farklı yapmam gereksin?” diye sormanız bile çatışmanın çözülmesini sağlar. Diyelim ki, birisi, sizin “Bu işi şöyle yapması gerekiyor” diye düşündüğünüz bir şeyi öyle yapmıyor ve sizin de midenize ağrılar giriyor. Bu durumda kendinize “Neden öyle yapması gereksin ki?” sorusunu sorun ve kimsenin hiçbir şeyi illaki sizin istediğiniz biçimde yapması gerekmediği gerçeğini kabul edin. Bu tekniği herhangi bir fikir çatışmasına uygulayabilirsiniz ancak bu teknik, çatışan fikirlerin farkında olmayı gerektirir. Fikir çatışmasını açığa çıkarmak için başka teknikler kullanmaya ihtiyacınız olabilir. Söylemesi yapmasından kolay mı diyorsunuz? Tabii ki öyle. Bütün mesele iyileşmeyi ne kadar istediğinizle ilgilidir.

Yeniden Yorumlama

Kendi gerçekliğimizi yaratmanın bir yolu da olayları yorumlama biçimimizden geçer. Biri sizi cleştirdiğinde bunu kendi yetersizliğinizin bir göstergesi olarak da yorumlayabilirsiniz savunmaya geçmenizi gerektiren bir saldırı işareti olarak da; ya da bu cleştirmeyi karşınızdaki kişinin anlayışı kıt biri olduğuna dair bir delil olarak yorumlarsınız. Kesin olan şudur ki, neyi nasıl yorumladığınızın sağlığını üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Birkaç yıl önce oğlum saatini kaybetmişti ve bu olayın hemen ardından soğuk algınlığının bütün belirtilerini göstermeye başlamıştı. Saatini kaybetmesini ciddi bir kayıp olarak görüyordu; kendisini de bu konuda hiçbir şey yapamayacak kadar aciz ve çaresiz buluyordu. Dolayısıyla, kendisini uzlaşmaz bir gerilime mahkûm etmişti. Yeni bir saat almanın hiç de öyle atla deve bir şey olmadığını görmesini sağlayıp da kaybettiği saatine benzeyen daha yüzlerce saat olduğunu söyleyince olayı, bu konuda *bir şeyler yapabileceği* bir kayıp olarak yeniden yorumlayabilmiş ve soğuk algınlığı belirtileri de bir saat içinde yok olup gitmişti.

Yazarlık yapan bir danışanım vardı. Bir dergiye gönderdiği yazısı reddedilmişti. Bu olayı, yazdığı yazının değil *kendisinin* reddedilmesi şeklinde yorumluyordu; bunun sonucunda da sağlığı bozulmuştu. Ona bu olayı *reddedilme* olarak görmek yerince, derginin o ay böyle bir makaleyi yayınlamama tercihini kullandığını dolayısıyla bunun sadece derginin bir *seçimi* olarak yorumlanabileceğini gösterdiğimde sıkıntısı çabucak dindi. Kelimelerin olağanüstü bir gücü vardır; kelimeler yüzlerce farklı duygusal çağrışımı tetikleyebilir. Fiziksel bir rahatsızlığın kökünde belirli bir olayın yattığının farkında olduğunuzda, o olayı kafanızın içinde kendinizce tarif ederken kullandığınız kelimeleri titizlikle gözden geçirin ve sonra da o olayı tarif ederken kullanabileceğiniz; üzerinizde yarattığı duygusal etkiyi değiştirebilecek güçte başka sözcükler olup olmadığına bir bakın.

Niyette Azmetmek

Niyet etmek, kesin bir irade eylemidir ve olağanüstü güçlü bir iyileşme tekniğidir. Bütün yapmanız gereken iyileşmeyi aklınıza koyup buna azmetmektir.

Bir niyete azmettiğinizde, zihninizin, bedeninizin ve ruhunuzun bütün kaynakları oluk oluk hedefiniz doğrultusunda akmaya başlar; siz de, niyetinize yardım edecek olayları, koşulları ve insanları farkında bile olmaksızın kendinize çekmeye başlarsınız. Oysa pek çok insan, yolun bir bölümünde şüpheleri ve korkuları yüzünden tereddüt göstererek bu akışı engeller; “Belki de gerçekten hastayımdır” gibi anlık, anlamsız düşüncelerin tuzağına düşüp, çelişiklere kapılıp kafasını karıştırır, sonra da ya amacından sapar ya da kendisine farklı bir niyet edinmeye kalkışır.

Çok ciddi ya da amansız bir hastalığın söz konusu olduğu vakalarda, doktorlar sıklıkla en önemli etkenlerden birinin -bana kalırsa en önemlisinin- hastanın yaşama azmi olduğunu belirtirler. Kişinin her ne olursa olsun iyileşmeye niyet edip bu azmi ve iradeyi göstermesi her türlü hastalıkta son derece belirleyici bir rol oynamaktadır. Ben, ciddi biçimde sakatlanan bir sporcu için

de, hafif bir gribe yakalanan biri için de aynı şeyin geçerli olduğunu söylüyorum. İradenin bu yönde kullanılması mucizeler yaratabilir. Ne kendinizi kasmanız gerekir ne de büyük bir mücadele vermeniz; sarsılmaz bir iyileşme azmine sahip olmak yeterlidir. Dikkat edin, istemekten söz etmiyorum; *niyet etme iradesinden* bahsediyorum. “İyileşmek istiyorum” ya da “İyileşeceğimi umuyorum” değil; “Mutlaka iyileşeceğim” diyeceksiniz.

Affetmek

Affetmenin bir iyileşme tekniği olarak verilmesi sizi şaşırttı mı? Şaşırtmasın. Affetmek, bir bakıma fikirlerin yeniden düzenlenmesi demektir ki, emin olun bunu başarmak gerçek bir beceri gerektirir. Şaşılacak kadar çok insan affetmenin ne gerçek anlamını bilir ne de bunu nasıl yapacağını.

En büyük zorluktan biri de affetmekle unutmak arasındaki ikilemden kaynaklanır. “Affet ve unut” deyişi toplumların zihninde öylesine köklenmiştir ki, bu iki kelimenin yer değiştirmesi, olası felaketlere davetiye çıkarmaktadır. Danışanlarıma, kendilerini incitmiş olan birini affetmelerini önerdiğim zaman genellikle şu cevabı alırım: “Bütün o yaptıklarını unutmamı mı bekliyorsun benden?” Beklediğim, unutmaları değil, affetmeleridir. *Affetmenin unutmakla yakından uzaktan alakası yoktur!* Canımızı yakan, bize zarar veren birinin yaptıklarını unutmamız saçmadır, aptallıktır, hatta tehlikeli bile olabilir; aksi halde yaşadığımız kötü tecrübelerden ders çıkarıp gelecekte başımıza böyle bir şey gelmemesi için tedbir almamız mümkün olmazdı. Buna rağmen, affettiklerini sanan insanların çoğunlukla affetmekten anladıkları, duygusal acıyı bastırmak (ama beden asla unutmaz ve bastırılan duygusal acıyı fiziksel acıya çevirmenin bir yolunu bulur) ve o konu hakkında bir daha hiç düşünmemektir, ki bunun işe yaradığı pek görülmemiştir.

“Affetmek” kelimesinin derinlerinde “serbest bırakmak” anlamı yatar. Bizim kullandığımız haliyle kelimenin gerçek anlamı, bize zarar veren kişinin cezalandırılması gerektiği fikrini ser-

best bırakmak; bu düşünceden özgürleşmektir. Başka bir deyişle, ister tek başımıza, ister başkaları aracılığıyla yapmayı hayal ediyor olalım; ister kadere bırakıyor, ister Allah'a havale ediyor olalım, her koşulda intikam alma düşüncesinden vazgeçmek demektir affetmek. İntikam alma arzusundan vazgeçtiğinde, bu şiddetli duyguyla ilintili kronik gerginliği ortadan kalkan kişi hızla iyileşecektir. Tabii kimi zaman da herkesten çok kendimizi affetmemiz gerekir. Suçluluk duygusu (bir şekilde cezalandırılmamız gerektiği duygusu) en az kin duygusu (bir başkasının cezalandırılması gerektiği duygusu) kadar, hatta belki ondan da daha fazla, hastalıklara yol açan bir duygudur. Cezalandırma düşüncesinden özgürleşen kişi, duygusal baskıdan da, kas gerili minden de, bu düşünceyle bağlantılı hastalıklardan da özgürleşecektir.

İnsanların affetmekte zorlanmalarının bir başka önemli sebebi de, "Affettim gitti!" demekle meselenin hallolacağını sanmalarıdır. Oysa affetmek, cümle kurarak değil, cylemde bulunarak mümkündür ancak; gerçekten affetme cylemi, alışkanlık haline gelmiş düşünce biçiminden kurtulma eylemidir. Kendinizi ya da bir başkasını hakikaten affedip affetmediğinizi anlamak için kendinizi sınavabileceğiniz çok kesin bir test etme yolu vardır: Sizde suçluluk ya da kin duyguları yaratan bir olayı bütün ayrıntılarıyla hatırladığınızda artık suçluluk ya da kin duymuyorsanız affetmişsiniz demektir.

Pekâlâ, şimdi artık affetme tekniğini nasıl kullanacağınız konusuna değinelim biraz da. Bunun için iki yol vardır: dolaysız yöntem ve dolaylı yöntem.

Dolaysız yöntem, kişinin kendisinin ya da bir başkasının cezalandırılmayı hak ettiği düşüncesini değiştirmesidir. Aynı konuyu bu bölümün son tekniği olarak yine ele alacağız ama herhangi bir konu yüzünden suçluluk ya da intikam duygusu hissettiğinizde veya bununla ilişkili anınız bir anda aklınıza geliverdiğinde, son bölümde söz edeceğimiz tekniği şöyle bir cümleyle birleştirerek burada da kullanabilirsiniz: "Ben bundan kurtulmayı hak ediyorum" ya da "O kişi bundan kurtulmayı hak ediyor."

Ardından ilgili kişiye bir sevgi düşüncesi/duygusu ya da iyi bir dilek yöneltin. O anda neye inanıyor olursanız olun bunu yapın; inandığınız şeyin tam tersi de olmasına rağmen bunu yapın çünkü bu yaptığınız, sıkıntıdan kurtulmak için mevcut inancınızı değiştirme girişimidir. Bir kercisinde öğrencilerimden biri “Ama şu anda o insana sevgi falan göndermek istemiyorum” diyerek itiraz etmişti. Ona, ille de sevgiyle dolup taşması gerekmeyeceğini sadece affetme sürecini başlatacak kadarının yeterli olduğunu açıklamıştım. Biraz daha karşı çıktıktan sonra, en azından bir santimetre çapında bir “sevgi topunu” çabucak fırlatmak koşuluyla gönderbileceğini kabul etmişti. Bu o an için gerçekten de yeterliydi çünkü daha önce en ufak bir iyi dileği bile kesinlikle yollayamıyordu. Hayali sevgi topunun boyutlarını her seferinde biraz daha büyütecekti. Birkaç ay sonra devasa boyutta hayali bir sevgi topunu (hem de pembe ışık formunda) tam bir dakika boyunca göndermeyi başarabilecek hale gelmişti; sonunda gerçek bir iyileşmenin bütün huzuru içine doluyordu.

Dolaylı yöntemse birkaç biçimde uygulanabilen basit bir tekniktir. Cezalandırmanın gerekli olduğu inancını tatmin edecek denli ciddi bir cezalandırmayı yerine getirmekten ibarettir. Bu düzeyde bir cezalandırma noktasına gelindiğinde affetme süreci (cezalandırmanın gerekli olduğu düşüncesinden özgürleşme) otomatik olarak devreye girer. Ancak cezalandırmanın gerçek hayatta bir başkasına fiziksel kuvvet uygulanarak yerine getirilmesi bizi korkunç sonuçlara; kan davalarından tutun da cinayete, sakatlamaya, her türlü aşırı intikam planının sonunda oluşan büyük duygusal yıkımlara kadar götürür. Bu gibi eylemlerin sonunda elde edilen tek şey de sadece tatminsizliktir. Kişi, kendini cezalandırmak için de aynı yollara başvurabilir; bu da, fiziksel yaralanmalara, sakatlıklara, ciddi hastalıklara yol açabilir ve bu sonuçların da hiçbirisi kişinin tatmin olmasını sağlayamayacaktır. Bazı insanlar dı, “kefaret ödeme” denen bir tür kendini cezalandırma yoluna giderler. Vücudu yaralayacak dikenli tel den gömlekler giymekten, kendini sakatlamaya ya da kendini açlığa ve susuzluğa mahkûm edecek şekilde oruç tutup sürekli dua etmeye kadar varan çeşitli yollar bulurlar. Kefaretin içe ya-

ramasının tek koşulu, kişinin, suçunun cezasını yeterince çekmiş olduğuna inanmasıdır.

Affetme sürecini başlatacak olan dolaylı yöntemin tek makul kullanım yolu imgeleme tekniğidir. Cezalandırmanın gerekliliği inancının yaşadığı yer kişinin bilinçaltı ya da faal zihnidir; bilinçaltı “gerçek” ile “hayali” tecrübe arasındaki farkı anlayamadığı için cezanın yerine getirildiğini imgelemek büyük olasılıkla kişiyi huzura kavuşturacaktır. Bunun en iyi yanı da kişinin kendisine ya da bir başkasına zarar vermeden iyileşebilmesidir. Bu durumda yapmanız gereken, bütün duyu organlarınızı kullanarak hayalinizde her türlü ayrıntısıyla (rengi, kokusu, tadı, sesi, dokusu) bir sahneyi canlandırıp, kin güttüğünüz, büyük öfke duyduğunuz o kişinin hak ettiğini düşündüğünüz biçimde cezalandırıldığını hayal etmektir. Aynı şeyi, suçluluk duyduğunuz bir olay için cezalandırıldığınızı hayal ederek kendiniz için de yapabilirsiniz. Bu tecrübeyi yaptıktan sonra kendinize şunları söyleyin: “Artık bitti. Cezasını yeterince çekti (cezamı yeterince çektim) ve artık onu (kendimi) affediyorum.” Bu çalışmanın üzerinden biraz zaman geçtikten sonra hâlâ bir parça kin ya da suçluluk duygusu kırıntısı olduğuna hissediyorsanız bu sahneyi tekrar gözünüzde canlandırıp, suçun cezasız kalmadığını, bedelinin ödenmiş olduğunu kendinize hatırlatın.

Yukarıdaki yönteme yapılan en büyük itiraz, bu tür düşüncelerle başkalarına zarar vermekten korkan ya da böyle bir hayal kurarlarsa aynı şeyin kendi başlarına da gelebileceğinden endişelenen insanlardan gelmiştir; aslında o başka kişinin cezalandırılmayı hak ettiğine inanmaktadırlar ama kendilerini bunu yaparken hayal edememektedirler. Bu insanlara her şeyden önce tanrı rolüne bürünmenin anlamsızlığını anlatmam gerekmektedir; hayal kurarak bir başkasına zarar vermek mümkün değildir, aksi halde bu gezegende tek bir insan bile kalmazdı herhalde. Ayrıca, gerçek hayatta karşılığını bulan, fiziksel tecrübelerimizi etkileyen düşünceler, konsantrasyon gerektiren ve sürgit yinelenen düşüncelerdir; bir olayın bir kez hayal edilmesi değil. İyice yoğunlaşarak yapılan bir hayali cezalandırma seansı yeterli olacaktır. Bunu her gün yapmanızı tavsiye etmem. İhtiyacınız olan

tek şey, faal zihninizi, yaşanan tecrübenin “gerçek” olduğuna (kişinin hak ettiği cezayı çektiğine ve artık affedildiğine) ikna etmektir. Sağduyu sahibi olduğunuz sürece bu son derece zararsız bir yöntemdir ve pek çok da yararı vardır.

Bu yöntemin nasıl işe yaradığını gösteren bir örnek anlatabilirim size. Gençliğinde yaptığı ufak tefek hırsızlıklar nedeniyle suçluluk duyan ve bu duyguyla bağlantılı olarak çeşitli fiziksel rahatsızlıkları olan bir adam benden yardım istemişti. Dolaylı affetme yöntemi ilgisini çekiyordu. Bunun üzerine ondan bütün ayrıntılarıyla bir hayal kurmasını istedim. Hayalinde mahkemeyle çıkarılmıştı. Mahkeme görevlisi elinde tuttuğu uzun bir kâğıttan (necdendir bilinmez hayal ettiği mahkeme salonu on dokuzuncu yüzyıl İngiliz mahkemesiydi) işlediği suçların listesini okuyordu. Sonunda cezası açıklandı: Otuz kırbaç yemeye mahkûm edilmişti. Bir kütüğe bağlandı ve çıplak sırtına teker teker kırbaç darbeleri inmeye başladı. Kurduğu hayal öylesine canlıydı ki, sırtına inen her kırbaç darbesinde gerçekten de acı içinde inleyerek ırkiliyordu. Cezası bittiğinde mahkeme görevlisi bağlı olduğu kütüğe bir kâğıt astı. Kâğıtta, “Bu adam işlediği bütün suçlardan dolayı hak ettiği cezayı çekmiştir. Artık tamamen affedilmiştir ve şu andan itibaren gitmekte serbesttir.” Seans bittikten sonra bana, yıllardır yakasını bırakmayan suçluluk duygusundan tamamen kurtulduğunu ve artık kendisini bir kuş kadar özgür hissettiğini söylemişti. Son duyduğumda bütün fiziksel şikâyetlerinden kurtulmuştu.

Esinleyici Okuma

İlginizi çeken bir şey okuduğunuzda otomatik olarak meditasyona benzeyen farklı bir bilinç haline girersiniz. Bu bilinç durumunda faal zihninizi daha uysaldır; yeni önerilere daha açık bir haldedir; bir kitapta özellikle heyecan verici bulduğunuz kısımları okurken hissettikleriniz bunun kanıtıdır. İşte bu nedenle, kitap okumak sağlıklı yeni inançlara kavuşmanın bir yolu olarak kullanılabilir.

Son derece etkili bir yöntemdir ancak doğru biçimde uygulanması şarttır. Örneğin, okuduklarınız ne kadar etkileyici olursa olsun şayet okuduğunuz kitaptaki fikirler sizin alışmış olduğunuz fikirlerle taban tabana zıtlık gösteriyorsa alışlageldik inanç sisteminizi değişime uğratmaya yetmez. En iyi sonucu alabilmek için, inanmaktan *hoşlanacağınız* esinleyici fikirler içeren kitapları seçmenizde fayda vardır; ardından bu fikirlerin beden zihin sisteminize nüfuz etmesi için süreklilik gösteren bir şekilde benzer kitapları okumanız gerekir. Kitap seçiminize müdahale etmek gibi bir kabalıkta bulunmak istemem ama manen sizi daha yukarılara taşıyacak; kendinizi tanımanıza yardımcı olacak; içinizdeki iyileştirici gücü ortaya çıkaracak kitaplar okumanızı öneririm.

İnançlarınızın olumlu bir değişim geçirmesi bakımından okuduğunuz kitabın etkili olması için, okumaya başlamadan önce üçüncü bölümde verilen gevşeme alıştırmalarını yapmanızın büyük faydası olacaktır.

İnançların Dolaysızca Değiştirilmesi

Yeni bir inanç vücuda getirmenin (beden zihin sisteminin yeni inancı kabul edip o doğrultuda harekete geçmesi anlamında) en kestirme yolu, kısa, basit bir cümle ya da ifade oluşturup bilinçaltını bu cümleyle yeniden programlamaktır.

Kuracağınız cümle ne kadar temel bir inanç olursa etkisi de o kadar geniş çaplı olacaktır; bu nedenle yeni inancınızı özenle seçmeniz ve bir ömür bu inançla yaşamak istediğinizden emin olmanız şarttır. Mesela, sürekli hastalanan biriyseniz, “Sağlığım her zaman yerinde” gibi bir cümle seçebilirsiniz. Yalnız çok dikkat edin; bu, hastalanıp yatağa düşmenin muhtemel faydalarından vazgeçtiğiniz anlamına gelir. Hastalandığınız zaman iş ya da okula gitmek zorunda kalmazsınız; etrafınızdaki insanlar sizinle ilgilenirler, üzerinize titrer, sevgi gösterirler. Belki de bu durumda, bu denli kökten bir inanç değişimine girişmek yerine daha kolay, daha küçük bir adımla başlamanızda fayda vardır:

Örneğin, “Soğuk algınlığına karşı bağışıklık kazandım” diyebilirsiniz. Ben böyle yapmıştım; önce ufak tefek inançlarla başlamış, ardından mükemmel sonuçlar aldıkça daha temel, daha kemikleşmiş inançlarımı değiştirmeye yöneldim. Genellikle, yaşamınızdaki mevcut durumun tam zıddını söyleyen bir inancı seçmek isteyeceksinizdir. Bu tür bir inanç değişiminin önkoşulu, inançlarınızı değiştirerek yaşamınızı değiştirebileceğinize gerçekten inanmanızdır. Süreç şöyle işler:

Rahat bir konuma geçip gevşeyin.

Kendinize, hayatın gerçeklerinin aslında gerçeklik hakkındaki düşüncelerimizden başka bir şey olmadığını hatırlatın; görüşlerinizi değiştirerek şu andan itibaren yaşamınızı değiştirdiğinizi söyleyin.

Üstesinden gelmek istediğiniz meseleyle ilgili şu ana kadar inanmış olduğunuz her şeyi unuttuğunuzu farz edin; unutmuş gibi yapın.

Yeni inanç cümlelerinizi, beş dakikadan daha kısa ve on dakikadan daha uzun olmamak şartıyla, defalarca tekrar tekrar söylemeye başlayın.

Gerekiyorsa, yeni inancınızın ne gibi sonuçlar yaratabileceğine dair görüntüleri hayal ederek zihninizin o konuda kalmasını sağlayın.

Bilinçaltınızın programlanmasına güç katacak heyecan verici, coşku yaratan duyguları kullanın.

Seansı bitürün ve günlük, normal yaşantınıza dönün.

Bu çalışmayı günde en az bir kez yapmanız gerekir. Hayatınızda birtakım değişiklikler olduğuna tanık olmaya başlasanız bile, yeni inancınız “hayatın gerçeği” olana dek, bu çalışmayı kesintisiz sürdürün.

XIII. Bölüm

Görsel Terapi

Bu bölümde verilen teknik, temel olarak bir imgeleme aracıdır; sağlık sorunlarının kaynağını keşfetme anlamında rahatsızlıkların giderilmesinde ya da tutum ve inançların dolaylı olarak değiştirilmesinde kullanılır.

Doğrudan İmge İkâmesi

İkinci bölümdeki alıştırmaları harfiyen yaptıysanız ya da imgeleme gücünüz zaten iyi gelişmişse, bu teknik size çok kolay gelecektir. Temel olarak kişinin kendisini ya da kendine ait bir parçasını sağlıklı biçimde resmederek yeniden inşa etme tekniğidir. Bunu yapmanın da birden fazla yolu vardır.

En basit yol, hastayken kişinin sağlıklı olduğunu hayal etmesidir. Diyelim ki, ayak parmağınız yaralanmış olsun ya da iç organlarınızdan biri hastalanmış olsun. Yapmanız gereken tek şey yaralı ya da hasta uzvun iyileşmiş olduğunu hayal edip, şu andaki durumu ne olursa olsun bu uzvun iyileşmiş imgesini zihninizde tutmayı sağlamaktır. Bu imge bedenin hafızasına rehberlik ederek iyileşme sürecinin hızlanmasını sağlayacaktır. Hayal edilen imgeyle mevcut durum öylesine büyük bir zıtlık göstermektedir ki, maalesef pek çok kişi bu tekniği kullanmakta cpey zorlanır.

Genellikle bundan daha etkili olan başka bir yol da, benim “gör ve ol” adını verdiğim yöntemi kullanmaktır. Burada hem resimli hem de taklitli imgeleme bir arada kullanılır. Yapmanız gereken, zihninizde, tam anlamıyla sağlıklı olduğunda bedeninizin nasıl bir görüntüsü olacağını hayal etmektir; ardından tam karşınızda hasta bölgenin (iç organınızın ya da bir uzvunuzun, hatta dilerseniz bütün bedeninizin) üç boyutlu imgesini oluşturacaksınız; sonra da bu sağlıklı imgeyi hareket ettirip, *kendinize doğru yaklaştıracak* ve iyileşmesi gereken bölüme “birlikte var olması” için sağlıklı imgeyi bedeninizden içeri sokacaksınız. Bu işlemi beş on dakika boyunca tekrarlayarak sürdürün; bütün isteğinizi ve iradenizi kullanarak imgeyi bedeninize alın ve sağlıklı organı örnek alarak hücreleri yeniden yapılandırmaya başlayın. Tedavi olmak için başka yollara başvurduğunuza bakmadan, diğer bütün tedavi yöntemlerinin yanı sıra bu tekniği, iyileşene dek günde en az bir kez tekrarlayın.

Özellikle harici rahatsızlıklarda çok işe yarayan bir başka yol da şudur: Dikkatinizi bedeninizin sağlıklı bir bölümüne yoğunlaştırın, hemen ardından çabucak dikkatinizi bu kez sağlıklı olan bölüme verin; böylece bedeninizin hafızasına sağlıklı bölümü örnek almasında rehberlik edersiniz. Sağlıklı bölüme odaklandığınızda içiniz hazla, sevinçle ve bedeninizin o bölümü sağlıklı olduğu için şükran duygularıyla dolsun; dikkatinizi sağlıklı parçanıza verirken de bu duyguları içinizde tutun. Bu tekniği kullanırken, bedenün birbirine paralel duran bölümlerini referans almanız işinizi daha da kolaylaştıracaktır. Sağlıksız bölgenin üzerini bir şeyle örtmenizi de önerebilirim; dikkatinizi bu bölgede yoğunlaştırdığınızda tıpkı diğer bölge gibi sağlıklı olduğunu hayal etmeniz böylece daha kolaylaşacaktır. Dudaklarımda çıkan uçukları çok büyük bir başarıyla bu yöntemi kullanarak tedavi etmiştim. Aynaya bakıp dudağımın sadece sağlıklı kısmını görebileceğim şekilde uçuğun olduğu bölümü elimle kapatıyordum. Tabii en iyi sonucu bu tekniği hastalığın başlangıç aşamasında uyguladığınızda alırsınız. Dudak uçukları genellikle yaralayıcı etştiriler karşısında bastırılan misilleme duygularının sonucunda patlak verdiği için, yalnız kaldığımda da, ha-

yalimde ya da yüksek sesle beni eleştiren kişiye ağzıma geleni söyleyerek, oluşan gerilimi rahatlatıyordum. Kendinizi her seferinde tek bir tekniğe bağlı kalmak zorunda hissetmeyin; bir arada kullanmanın uygun olduğu teknikleri her zaman tek bir soruna uygulayabilirsiniz.

Sembolik Eylem

Bu son derece yaratıcı teknik, faal zihnin simgelere tepki verme doğal eğiliminden yararlanır. Yapmanız gereken, mevcut durumunuzun sizde yarattığı duyguların hayali bir resmini çizmektir; ardında da bu resmi temel alarak içinde bulunduğunuz durumda değişiklik yaratmaktır. Yardım ettiğim insanlar arasında bu teknikle olağanüstü başarılı sonuçlar alanlar olmuştur. Birkaç örnek verirsem konuyu daha iyi kavrayabilirsiniz.

Danışanlarımdan biri çalışırken göğsünde baskıya benzer müthiş bir ağrı duyduğundan şikâyet ediyordu. Ondan, hayalinde bu baskının neye benzediğini canlandırmasını istedim. Göğsünün üzerine bir yığın kitap kolisi konmuş gibi olduğunu söyledi. Bunun üzerine ona, “Pekâlâ, şimdi güçlü kuvvetli birkaç arkadaşının gelip bu kitap kolilerini teker teker kaldırdıklarını hayal et” dedim. “Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?” Büyük bir şaşkınlık içinde göğsündeki baskının yok olduğunu söyledi. Daha önce hiç bu kadar hızlı bir iyileşme yöntemiyle karşılaşmamıştı. Verdiği örnek son derece kullanışlıydı çünkü daha sonra kitap kolilerini hayalinde birer birer açıp içlerine baktığında kitap başlıklarından söz konusu baskının ilk kez nasıl başladığına ve gerçek sebebini ne olduğuna dair pek çok ipucu elde etmiştik.

Başka bir danışanım da, belirli birtakım duygusal çalkantıların ardından kaba etlerinde ciddi kızarıklıklar oluşmasından şikâyet eden bir kadındı. Tam da bu kızarıklıkların oluşmuş olduğu bir dönemde bana başvurduğu için ondan hemen bu durumun kendisine ne hissettirdiğinin hayali bir resmini çizmesini istemiştim. Ancak bana sadece çirkin tümsekler şeklinde bir ta-

rif verebilmişti. Bense, tam olarak ne olduğunu anlamadığım için nasıl bir imgelemeyle bunların yok edileceğini tahayyül edemiyordum. Ama daha sonra hobisinin heykeltıraşlık olduğunu öğrenince ondan, bedenini kilden bir model olarak hayal etmesini ve bütün tümsekleri düzeltilmesini istedim. Birkaç dakika içinde kızarıklıklar kaybolmuştu. Kendisi de dahil olmak üzere hiç kimseye güvenemeyeceğine dair inancı üzerinde bir süre çalışınca bütün şikâyetleri bir daha geri gelmemek üzere yok olmuştu.

Bir gece karım geç vakit işten dönmüş ve yorgunluktan ölmek üzere olduğunu söylemişti. Ben de ondan, tam başının üzerinde parlak bir enerji topu olduğunu hayal etmesini istedim. Enerji topuna bağlı kalınca bir elektrik kablosu olduğunu; kablunun ucundaki fişi sağ şakağındaki prize takmasını söyledim. Bir dakika geçmemişti ki, kendisini “şarj olmuş” gibi hissettiğini söyledi.

Yukarıdaki örnekler size çok kısa bir sürede sonuç alındığı izlenimi verebilir; genellikle de öyle olur ancak hazen imgeleyen eylemi, tam olarak rahatlatmaya kadar, uzun bir süre tekrarlamak gerekebilir. Bir keresinde kolumda, sanki bıçak saplanmış gibi keskin bir ağrı oluşmuştu. Ben de bıçağı tutup çıkarmıştım. Ama bunu yapmak beni anında rahatlatmamıştı; ağrı tamamen yok olana kadar defalarca bıçağı oradan tekrar tekrar çekip çıkarmam gerekmişti. Bıçağı her çıkarışında ağrının gidip gitmediğine bakıyordum, hâlâ oradaysa bıçağı tekrar çıkardığımı hayal ediyordum. Bir başka sefer de (yıllar önce) öylesine korkunç bir “gribe” yakalanmıştım ki yatak döşek yatmam gerekmişti; ama iki gün sonra turp gibi ayağa kalkmıştım çünkü ateşler içinde yatarken, gelecekte gelen bir grup doktorun başucumda durup iyileştirme makinesinden göğsüme sağlık ışınları verdiklerini hayal etmiştim. Bir daha da hiç gribe yakalanmadım zaten.

Buradan da anlaşılacağı üzere, çektiğiniz ağrıyı ya da hastalığınızı işbirliği içinde çalışabileceğiniz bir imge olarak kullanabilirsiniz ya da duruma uygun yeni bir imge yaratabilirsiniz.

Sembolik eylemin bir başka tipi de, kendinizin (ya da bir başkasının) minyatür bir kopyasını hayal edip bu minik yaratığın bedeninize girerek hasarlı bölgeyi onardığını imgelemektir. Yanlış hatırlamıyorsam, *Kan Damarlarına Yolculuk* adında eski bir film vardı. Bir grup doktor, hastanın kan damarlarında rahatça dolaşacak boyutlara kadar küçültülen bir denizaltının içindeyken, bir şırıngayla hastanın bedenine zerk ediliyordu. Amaç damarda oluşan bir kan pıhtısını lazer tabancasıyla açmaktı. Buna benzer bir imgeyi sembolik iyileşme çalışmanız sırasında siz de kullanabilirsiniz. Ancak amacınızın gerilimi azaltıp iyileşmeyi sağlamak olduğunu hiç aklınızdan çıkarmayın. Bir televizyon programında seyretmiştim; bir psikiyatrist yakalandığı amansız hastalığı tedavi etmek için ilaçlarla imgeleme yöntemini bir arada kullanıyordu. Hayalinde bir hücrelerini, hastalığı temsil eden Kızılderililerin saldırısı altında çepeçevre kuşatılmış bedenin bir tabur askeri olarak canlandırıyordu. Ardından ilacı temsil eden süvari alayı beden taburunu kurtarmaya gelip Kızılderilileri öldürüyordu. Üzülerek söyleyeyim, plan başarıya ulaşamadı. Bunun bir televizyon programı olması yeterince hatalıydı zaten ama bu bir yana, psikiyatrist imgelemenin doğasına aykırı hareket etmişti; onun canlandığı hayal iyileşmeye karşıydı. Bana kalsa, yukarıda anlatılan türden bir imgelemenin farklı bir temelle oturtulması gerektiğini söyledim; ilacın süvari alayı olarak değil, iki tarafı da ikna ederek savaşı durduran ve Kızılderililerle tabur arasında sonsuza dek sürecek bir antlaşmanın imzalanmasını sağlayan bilge bir barışsever olarak hayal edilmesi çok daha iyi olurdu. Hastalığa karşı savaş açma kavramının bizatihi kendisi başlı başına bir gerilim unsurudur ve daha da çok sorunun oluşmasına yol açar.

Rüya Değiştirme

Sembolik terapinin uzmanlaşmış türü sayılabilecek rüya değiştirme tekniği, hastalığın ardındaki fikrin değiştirilmesi maksadıyla kullanılır. Daha çok, herhangi bir hastalık sırasında ortaya çıkabilen, yoğun, çözümlenmemiş çelişkilere işaret eden rü-

yalar kullanılır. Bunlara kâbuslar da dahildir. Bu tür rüyalar zihinsel ve duygusal çatışmaları sembolik olarak tasvir eder.

Bu tekniği kullanabilmek için her şeyden önce, görülen rüyayı hatırlamak gerekir; ardından kişi gördüğü rüyayı bilinçli bir şekilde zihninde yeniden canlandırıp, bunu başarılı ve tatmin edici bir tecrübe haline getirene kadar rüya üzerinde gerekli bütün değişiklikleri yapar. Bu tekniğin en büyük avantajı, rüyanızdaki sembollerin neyi simgelediğini bilmek zorunda olmamanızdır; yine de tekniğin uygulanmasıyla birlikte sıklıkla sembolik anlamlar kendiliğinden ortaya çıkar. Sembollerin anlamını bilinçaltınızın bilmesi yeterlidir. Rüyayı bilinçli olarak yeniden canlandırmakla yaptığınız aslında, inançlarınızın ve duygularınızın mevcut durumunu kabul edip bunları değiştirmek için gerekli düzeltmelere girişmektir. Şayet inançlar fazlasıyla kemikleşmiş bir hale gelmişse bunu yapmak büyük ihtimalle söylendiği kadar kolay olmayacaktır.

Size genç bir kızı örnek vereyim. Gördüğü kâbusta kız, elleri ve ayakları bağlanmış bir halde, siyahlar giymiş iri yarı iki adam tarafından uzun, siyah bir limuzinin arka koltuğuna fırlatılıp kaçırılıyordu. Rüyayı gördüğü sırada müthiş bir korkuya kapılmış ve kendisini çok çaresiz hissetmişti. Ondan, ellerindeki bağları çözdüğünü; ön koltukta oturan iki adamın kafalarını birbirine çarparak onları arabadan fırlatıp attığını ve direksiyona kendisinin geçip arabayı kullandığını hayal etmesini istedim. Bunu yapmak apaçık bir şekilde yeterlilik ve değerlilik duygularını yaşamasını sağlamış; kendini güvende hissetmişti. Ancak bu kâbusun etkisinden tamamen kurtulması tam üç ayını aldı! Neden mi? Çünkü kurduğumuz hayaller bile inançlarımız tarafından sınırlandırılır. Rüyayı yeniden canlandırırken ne yapacağı konusunda sunduğum öneri, ona başka olasılıkların da olabileceğini göstermişti. Ana bu olasılıkları gereğince değerlendirebilmek için ciddi bir çaba sarf etmesi gerekmişti. Muhtemelen siz bu genç kız kadar zorlanmayacaksınız (oldukça ender rastlanan bir vakaydı) ama yine de önünüze engeller çıktığında bakış açınızı genişletmek için çaba harcamakta bir an bile tereddüt etmeyin.

İçimizdeki Bahçe

Bu teknik de bir bakıma rüya değiştirmeye çok benzer, tek farkı, içinde hareket edebileceğiniz bir imgeyi bilinçli olarak yaratmaktır. Burada ana tema dilediğiniz gibi bir bahçe yaratmaktır. Genellikle kişi bu bahçeyi kendi zihinsel durumunu temsil edecek nitelikte bir yer olarak hayal etmek ister ve bilinçaltı da kendiliğinden bu isteğe cevap verir. Dilerseniz bahçenizi yaratma işini bilinçaltınıza bırakmayıp bilinçli bir şekilde istediğiniz gibi bir bahçe inşa edebilirsiniz. Her iki durumda da kendiliğinden ortaya çıkan ve üzerinde çalışmanızı gerektirecek unsurlar olacaktır. Bahçenizde (mutlaka doğru bir şekilde sulanıyor olması gerekmektedir) değiştirmek üzere aramanız gereken şeyler muhtemelen şunlar olacaktır: toprağın durumu, suyun berekliliği, temizlenmesi gereken yabancı otlar, istenmeyen bitkiler, tamirci ihtiyacı duyabilecek duvar ya da çit gibi yapılar, bahçede zaten varolan ya da başıboş gezinen canlıların (insan ya da hayvan olabilir) davranış biçimleri ve hava durumu. İç bahçenizi "onararak" yaptığınız şey, hayatınızın herhangi bir alanında yaşadığınız duygusal ve zihinsel gerilimi sembolik olarak düzeltmektir. Daha sonra dilediğiniz zaman bahçenize tekrar girerek ortalığı kolaçan edebilirsiniz; ne de olsa o bahçe bilinçaltınızın olaylara ve sizi çevreleyen koşullara nasıl bir tepki verdiğini yansıtmaktadır.

Çift Çember

Son derece basit, bir o kadar da etkili bir yöntem olan bu teknik belirli bir sağlık sorununa (başka bir sorun da olabilir) ilişkin duygusal ya da zihinsel kaynağın gün ışığına çıkarılması için tasarlanmıştır. Hayalinizde bir çember canlandırın ve bu çemberin bir noktasına sizi endişelendiren mevcut bir konuyu (boğaz ağrısı, ülser vs) yerleştirin. Daha sonra bu çemberin sol tarafında başka bir çember daha yaratın ve kendi kendinize şu cümleyi tekrarlayın: "Bana bu durumun kaynağını göster." Bu çemberin içinde hastalığınızla doğrudan ilintili bir tür imge (bir ya da birden faz-

la kelime de olabilir) belircektir. Yine de, içinde bulunduğunuz durumla çemberde beliren imge arasındaki bağlantıyı kurmak sizin bilinçli benliğinize kalmıştır. Tamamen alakasız bir şey gibi görünüyorsa bunun tek sebebi sizin bağlantıyı görmeye hevesli olmamanızdır. Bazen beliren imge sembolik bir anlam taşıyabilir; siz de bu anlamı çözmeyebilirsiniz. Bu gibi bir durumda, "Bana bu durumun kaynağını başka şekilde göster" deyip farklı bir imgenin belirmesini bekleyin. Verilen bilgi daha sonra gerekirse başka tekniklere temel olarak kullanılabilir.

Günbatımı

Bu da, iyileştirici enerjiyi bedenın bütününe ya da belirli bir parçasına odaklamakta kullanılan sayısız benzer tekniğın bir çeşitlemesidir. Uygulamanın başında güneş, olağanüstü güçlü bir dinamik enerji topu olarak hayal edin; parlak ışınlarından yayılan sıcaklığını ve inanılmaz iyileştirici gücünü hissedin. Daha sonra hayal ettiğiniz bu güneş ya bütünüyle küçülterek ya da bir parçasını alıp otuz santimetre çapında bir küre haline getirerek tam başınızın üzerine yerleştirin. Ardından, yine gücünü ve iyileştirici doğasını hissederek, güneşin çok yavaş bir şekilde başınızdan içeri girdiğini ve bedeninizde süzıldüğünü hayal edin; bu iyileştirici güneş derseniz bütün bedeninizden geçirebilir ya da bedeninizin belirli bir bölümüne odaklayabilirsiniz. Bu işlemi beş ila yirmi dakika arasında sürdürebilirsiniz; tamamen sizin konsantrasyon gücünüze kalmıştır. Daha sonra hastalıklı bölgenin tedavi edildiğini hayal edin ve güneşinize teşekkür edip onu, yeniden ihtiyaç duyduğunuzda çağırmak üzere günbatımına doğru uğurlayın.

Hayali Renkler

Gerçek hayattaki renklere inceden inceye belirgin bir tepki veren zihnimiz, bedenimiz ve duygularımız hayali renklere bundan çok daha hızlı bir şekilde tepki verir. Ben bunun sebebinin

doğrudan doğruya hayali renklerin kullanım amacıyla ilişkili olduğunu tahmin ediyorum. Sebep ne olursa olsun renklerle imgeleme son derece kullanışlı ve etkili bir tekniktir.

Çeşitli renklerin iyileştirici gücüne dair pek çok şey yazılıp çizilmesine karşın tam bir fikir birliğine varılmış değildir. Ben burada size, bir yıl boyunca on ila on beş arasında konu üzerinde yapılmış sınamaların sonuçlarını vereceğim; etkileri bakımından tartışma götürmez olan örnekleri seçtim.

Kırmızı: Yüksek miktarda enerji verir; kimi zaman cinsel dürtüleri harekete geçirecek kadar etkili bir uyarandır.

Pembe: Yumuşak bir enerji verir; gevşetici ve rahatlatıcı bir özelliği vardır.

Turuncu: Özellikle de kaslar üzerinde son derece güçlü bir enerji verme özelliği vardır; fiziksel aktiviteyi başlatmaya meyillidir.

Sarı: Genellikle yayılmacı bir etkisi vardır; neşe ve sevinç duygularını tetikler.

Altın Sarısı: Genellikle dinçleştirici ve enerji verici bir etkisi vardır.

Yeşil: Genellikle rahatlatıcı ve gevşetici bir etkisi vardır.

Mavi: Son derece sakinleştiricidir; güçlü bir konsantrasyon ve odaklanma etkisi vardır.

Mor: Derin bir dinginleştiricidir; "tanımlanması güç" bir etkisi vardır.

Tedavi etme amaçlı kullanımı açısından, pembenin, altın sarısının ve mavinin en kolay kullanılacak renkler olduğu görülmektedir. Pembe, en çok korkuyla ilintili gerginliklerde ve yorgunluk şikâyetlerinde işe yarıyor gibi görünmektedir; ayrıca hormonal faaliyetlerin düzenlenmesinde de iyi bir rol oynar. Mavi renk, kızgınlıkla ilgili gerginliklerde, enfeksiyonlarda, şişliklerin indirilmesinde ve ateş düşürmekte işe yaramaktadır. Altın sarısı ise çok amaçlı kullanımı olan bir renktir; pembe rengin mi yoksa mavi rengin mi kullanılmasının daha uygun olacağı konusunda kararsız kalındığında altın sarısı kullanılabilir.

Peki ama renkleri nasıl kullanacağız? Bunun için en etkili yöntemlerden biri “renk solumak” adı verilen tekniktir. Renk soluma yöntemini kullanırken, kendinizi seçmiş olduğunuz bir renkle çpeçpevre sarmalanmış halde hayal edersiniz; daha sonra derin bir nefes alarak rengin ciğerlerinize dolduğunu, oradan da bütün bedeninize yayıldığını hayal edersiniz. bir gece karımla birlikte geç saatlere kadar bir proje üzerinde çalışmıştık; artık o kadar uykumuz gelmişti ki, daha fazla devam edemeyeceğimizi hissediyorduk. Karıma birlikte “pembe solumayı” önerdim. Birkaç dakika içinde ikimiz de yeniden canlanmış ve projeyi tamamlayacak kadar bir süre daha çalışmaya devam etmiştik. O gece geç vakit yatağa girdiğimizde ikimizi de uyku tutmamıştı; öylece yan yana uzanmış nc diye uyuyamıyoruz diye düşünürken bir anda nc yaptığımızı hatırladım ve bu kez karıma biraz da “mavi solumayı” önerdim. Daha ciğerlerimizin yarısı dolmadan uykuya dalmıştık bile.

Dilediğiniz rengi hayal edip bunu bedeninizin iyileştirmek istediğiniz bölgesine nüfuz ettirmek son derece kolaydır. Işığa da dilediğiniz biçimi verebilirsiniz; isterseniz top şeklinde hayal edin, isterseniz ışınlar saçtığını ya da buğulu bir bulut olduğunu hayal edin. İç organlarınız üzerinde çalışacaksanız bazen ışığı önce bedeninizin dışında oluşturup sonra içeri girip, ihtiyacı olan organa nüfuz etmesini sağlamak işinizi daha kolaylaştırabilir.

Şifacı Melekler

Ben melekler fıkrından hoşlanıyorum ama bazıları bu teknikten söz ederken “şifacı rehberler, sağlık danışmanları, hayali doktorlar” gibi tanımlar kullanmayı tercih ediyorlar. Hangi ismi vererseniz verin, bu teknik, ister kendiliğinden ister bilinçli olarak hayali bir varlık yaratmaya dayanır; bu varlık kişinin içindeki kendi iyileştirici gücünü, becerisini ve bilgisini temsil eder. Bu, bilinçli zihin tarafından sınırlandırılıp engellenme olasılığı olan sezgisel bilgi ve beceriyi gün ışığına çıkarmanın bir yoludur. Bu tekniği de uygulamanın pek çok yolu vardır. Ben

size iki kolay yöntem önereceğim; birinde resimli imgelemenizi kullanacaksınız diğerinde de taklitli imgelemenizi.

Resimli imgeleme yöntemini kullanırken, gözünüzün önünde son derece konforlu bir oda canlandırın; bir muayenehane, kütüphane ya da çalışma odası olabilir. Odayı istediğiniz gibi döşeyin. Odanın istediğiniz bir yerine bir düğme yerleştirin; düğmenin üzerinde "Sağlık Danışmanı" gibi bir unvan yazılı olsun. Düğmeye basın. Kapı açılsın. Bakın bakalım içeri kim giriyor. İçeri giren kişi herhangi biri olabilir -tanıdığınız biri de olabilir daha önce hiç görmediğiniz biri de- ama önemli olan nasıl bir sorununuz olduğunu ve bu konuda ne yapılması gerektiğini kesinlikle bildiğine tamamen güvenmenizdir. Ona durumunuzla ilgili sorular sorup verdiği cevapları can kulağıyla dinleyin; dilerseniz bu cevapları bir kâğıda da yazabilirsiniz. Düğmeye bastığınızda odaya giren kişi şu ya da bu sebeple uygun görmediğiniz biri olabilir. Böyle bir durumda onu "görevden azledebilir" ve tekrar düğmeye basıp başka birini çağırabilirsiniz. Çok ender görülür ama şayet kimse gelmeyecek olursa bu durumda bu kişiyi bilinçli olarak sizin yaratmanız gerekecektir; idealinizde böyle biri neye benziyorsa bu görüntüyü temel alıp sağlık danışmanınızı yaratabilirsiniz. Dilerseniz odada hayali bir muayene masası da yaratabilirsiniz; şifacınız sizi muayene masasına yatırarak iyice kontrol edebilir. Gerçek hayatta inanılmaz bir şekilde karşılığını bulabilen bir yöntemdir bu.

Taklitli imgeleme yöntemini kullanırken de aynı süreci izlersiniz; tek fark, şifacınızı, içinde bulunduğunuz gerçek fiziksel çevrede, gerçek bir koltukta oturmuş sizinle konuşurken, hatta bazen gerçekten oradaymış gibi sizi tedavi ederken hayal etmenizdir. Sıradan bir imgeleme egzersizinin çok ötesinde bir çalışmadır bu; ilerleme kaydettikçe ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız. Size verilen bilgi pratikte olağanüstü faydalı olabilir; yapılan hayali tedavinin de gerçek, fiziksel etkileri olacaktır. Bu tecrübeyi ne kadar canlı bir şekilde hayal edebilirseniz etkisi de o kadar güçlü olacaktır. Ne olursa olsun bütün bunları kendi kendinize yarattığınızı zihninizin bir köşesinde tutun; size verilen bilgi ve şifa bilinçaltınızla yaratıcı zihninizin işbirliğinin ürünüdür.

İnsan kurallara sığmaz!

XIV. Bölüm

Sözel Terapi

Sözel terapi, kelimelerin zihin, beden ve duygular üzerindeki etkisini vurgular. Hemen daima diğer terapilerle birlikte kullanılır ama (hatta terapist bunun farkında olmasa bile böyledir) asıl araç olarak benimsendiği pek çok teknik de vardır.

İnsanlığın en eski bilgilerinden biridir kelimelerin gücü olduğu bilgisi. En azından öyle görünmektedir. Çok eski çağlardan beri, belirli birtakım kelimelerin sadece söylenmesiyle, duyguların, düşüncelerin, davranışların, sağlığın ve olayların değiştirilebileceğine inanılır. Pek çok olayda bu durum kelimelerin kendi gizem dolu “sihirli” niteliklerine atfedilmiştir. Dolayısıyla da, bazı gizli sözcüklerin, kullanıcısına büyük bir güç sağladığına dair geleneksel öğretiler ortaya çıkmıştır; tabii bütün mesele bunların hangi kelimeler olduğunu bulmaktır. İnsanlar da bu uğurda deneyerek, arayarak, başkalarına öğreterek efsunlu, büyü, sihirli kelimelerden; kutsal ilahlara, dualara ve mantralara kadar uzanan geniş bir çeşitlilikte, “kelimelerin gücü”ne dair çok özel bir bilginin varolduğunu iddia etmişlerdir.

Bunların çoğu zırvalıktan ibaretmiş gibi görünmektedir ve hakikaten çoğu da zırvalıktır. Ne var ki, bu öğretilerle genellikle son derece etkili sonuçlar alınmasının sebebi bütün bu zırva-

lıkların ardında yatan çok önemli iki gerçeğe dayanır. Bunlardan ilki, kelimelerin yalnızca kavramları simgelemekten öte bir işlevi olmasıdır; kelimeler, niyetlerin de simgesidir. Önceki bölümlerden hatırlayacağınız gibi niyette azmetmek de çok büyük bir güçtür. Elbette kelimeler olmaksızın da niyet etmek mümkündür ama kelimeler hem niyetimizi pekiştirir hem de konsantrasyonumuzu artırarak niyetimizin etkisini daha da güçlü kılar. Bazı kelimelerin ya da kelime kombinasyonlarının, güçlü duygusal fikirlerle ilişkili çağrışımlara yol açtığı için, çok güçlü duygusal etkileri olduğunu mutlaka siz de fark etmişsinizdir. Bunun sebebi kelimenin bizzatı kendisinin sihirli bir etkiye sahip olması değildir; asıl iş kelimenin simgelediği kavramın gücündedir.

İkinci gerçek de, sesin aslında enerji olmasıdır; bazı ses kombinasyonları, ki sözcük biçiminde de olabilir, fiziksel ve duygusal yapımızda çok belirgin etkiler yaratabilir. Bu kısa girişten sonra artık sözel terapi tekniklerini incelemeye başlayabiliriz.

Doğrudan Emir Vermek

Hiç kendi kendinize konuştuğunuz için eleştirildiğiniz oldu mu? O halde eleştirmenlerinize gülmeyi öğrenin. Bu, çok eskiden beri bilinen bir tekniktir. Ufukta beliren bir mücadeleye karşı kendisini zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak hazırlamak isteyen insanlar yapar bunu. Kendi kendine konuşmanın bu tür kullanımına "havaya girme" adı verilir; genellikle sporcular, üst düzey yöneticiler, hatipler ve siyasetçiler tarafından odaklanma ile enerji uyararı olarak kullanılır. John F. Kennedy'nin, yaptığı işin gereği olan olağanüstü hıza ayak uydurabilmek için kendi kendisine "Hadi, hadi, hadi!" diye tekrarlayıp durduğu söylenir. Pek çok insanın, sükûnetini yitirmek üzere olduğunda kendi kendisine "Sakin ol!" dediği de bilinmektedir. Bunu hepimiz yaparız çünkü işe yaradığını görmüşüzdür. İşe yaramasının sebebi de beden zihin ikilisinin genellikle güçlü emirlere yoğun biçimde karşılık verme eğilimidir.

Konuyu daha da anlaşılır kılmak için *kendi kendine emir vermek* ile *kendi kendine öneride bulunmak* (telkin) arasında bir ayırım yaptığımı söyleyeyim. Doğrudan kendine emir vermek bir komuttur; bir önerme ya da bir telkin değildir. Birbirlerine benzerler ancak işleyiş biçimleri farklıdır.

Doğrudan emir verme yönteminde, kendinize, üstleneceğinizi düşündüğünüz görevle ilgili komutlar yöneltirsiniz. Daha da netleştirecek olursak, komutları bilinçaltınıza, bedeninize ya da bir uzvunuza vermektedirsiniz. Örneğin kendinize, “Artık biraz sakinleş!” diyebilirsiniz; ya da “Şu kaslarını biraz gevşet!” “Kendine gel!” “Rahatla!” “Strese girme!” “İyileş artık!” “Şu enfeksiyondan kurtul!” gibi, duruma uygun herhangi bir emir verebilirsiniz. Doğrudan kendinize ya da bütün bedeninize seslenebileceğiniz gibi ayak parmaklarınıza, midenize veya belirli bir kasınıza da seslenebilirsiniz. Ayak parmaklarınızın sizi gerçekten duyup duymayacağı türünden derin felsefi sorgulamalara kalkışmayın. Dikkatiniz enerjiniz üzerinde yoğunlaşınca bilinçaltınız (faal zihniniz) niyetinizi ayak parmaklarınızın anlayacağı dile tercüme edecektir.

Dediğim gibi, bu yöntemle son derece şaşırtıcı sonuçlar almak mümkündür ama ben bu tekniğin, hayatlarının bir döneminde emirlere itaat etmek hususunda eğitilmiş kişilerde ve özsaygıları fazlasıyla yüksek insanlarda daha çok işe yaradığını tahmin ediyorum. Otoriteye karşı gelen isyankâr yapıda insanlarda ve kendi emirlerinin dinlenmeye layık olduğuna inanamayacak kadar özsaygıları düşük kişilerde bu tekniğin işe yarama ihtimali epeyce yüksektir.

Kendi Kendine Telkin

Kendi kendine telkin ya da kendine öneride bulunmak, emir vermeye oranla daha yumuşak bir yaklaşımdır. Öneri, önerme ya da olumlama cümlesini kendi kendine tekrar tekrar söyleyerek beden zihin ikilisini bu doğrultuda eyleme geçirmekten ibarettir. Burada amaç, günlük hayatta çok sık karşılaşılabilen yay-

gın bir sürecin tam tersini; sizin ya da bir başkasının size hasta olduğunuzu telkin etmesinin yerini alabilecek bir süreci harekete geçirmektir. Örneğin, şayet kendinizi sürekli, hasta, yorgun, zayıf biri olarak tanımlıyor ve hastalıklara karşı fazlasıyla zayıf bir hünyeniz olduğunu söylüyorsanız, kullandığınız bu kelimelerle kendi kendini telkin yöntemini uygulayarak bedeninizin doğal iyileştirici gücünü zayıflatıp gerçekten de hasta olmanızı sağlıyorsunuz demektir. Öte yandan, *hiçbir içsel çatışma yaşamaksızın* başka insanların bu minvaldeki telkinlerine kulak vermek de aynı ölçüde kötü, hatta daha da berbat sonuçlara yol açar. Belki daha önce bir yerlerde okumuş olabilirsiniz ama size bu konuyla ilgili gerçek bir olayı aktarmak istiyorum. Psikoloji bölümünde okuyan bir grup öğrenci, telkinin etkisini araştırmak üzere sınıf arkadaşlarından biri üzerinde deney yapmaya karar verir. Ertesi sabah, aralarından biri, deney için seçtikleri kız öğrenciyle karşılaşınca ona pek iyi görünmediğini söyleyerek hasta olup olmadığını sorar. Oysa kız kendisini gayet iyi hissetmektedir. Ardından ikinci bir kişi gelip kıza iyi olup olmadığını sorar; güya hasta gibi görünmektedir. Kız da hasta olduğunu sanmadığını söyler. Gün içinde epeyce öğrenci daha kızın yanına gidip aynı soruları sorar. Sonunda kızcağız iyi görünmediğine, hasta olduğuna dair yapılan telkinleri kabullenir ve kendini pek iyi hissetmediğini söyleyerek izin alıp evine gider. Bu tür telkinlerden etkilenmemenin yolu, yapılan telkinin zihinden “silinmesi” ve kişinin, kendisini gayet sağlıklı hissettiğine dair yeni bir olumlama cümlesi kurmasıdır. Normal şartlar altında hiç kimse bu kadar yoğun bir olumsuz telkin bombardımanına maruz kalmaz ancak bu örnek kulağınıza küpe olsun; kendi kendinize sağlığınızın gayet iyi olduğu konusunda yapacağınız telkinler tıpkı olumsuz olanlar kadar işe yarayacaktır.

Şiir ve Şarkıyla Telkin

Eski Yunan’da şiir öylesine özel bir türdü ki, tanrı ve tanrıçaların elinden çıktığı düşünülürdü. Eski Yunan’da şiirin bu denli

özel bir konumunun olmasının bir sebebi de düz yazıya ya da olağan bir konuşmaya göre ruha (bilinçaltına) çok daha dolaysız ve çok daha hızlı bir şekilde işleyebilmesi olsa gerektir. Bilinmeyen bir sebeple şiir derin duygusal etkiler yaratabilmektedir ve hatırdı kalması da daha kolaydır. Pek çok kültürde şifacılar, tedavi sırasında kafiyeli kelimeleri şarkı biçiminde söylediklerinde son derece başarılı sonuçlar aldıklarını keşfetmişlerdir. Bazen bu şarkıların, ilahiler şeklinde doğrudan Tanrı'ya ya da ruhlara okunduğı da görülür ama her koşulda hasta kişinin bilinçaltına nüfuz ettiğı kesindir.

Özel bir şifa ilahisi bulmak için uzak diyarlara gitmeniz gerekmiyor. Burada asıl önemli olan şarkının içinde geçen kelimelerden çok kafiyeli ezgisidir. Bütün yapmanız gereken, üzerinizde iyileştirici etkisi olan kendi şifa şiirinizi yazma ve şiirin son kıtasında bilinçaltınızın derinliklerine nüfuz edecek telkin mısraları kullanmaktır. İşte size kendi yaratıcılığınızı tetikleyecek bir örnek:

Güröl güröl
Akan içimde
Yaşamın kudretidir
Ve canlandıran bedenimi
Kusursuz sıhhattir

Ve:

Güçlü niyetimle
Derinden hislerimle
Bedenim dolup taşıyor
Kusursuz sıhhatle

“Beden” kelimesi yerine, bedeninizde iyileşmesini istediğiniz bir uzvunuzun ismini de söyleyebilirsiniz elbette.

Sadece kafiyeler değil, bazı ezgiler ve melodiler de ruhumuza nüfuz eder. Pek çok şirket, ürünlerini pazarlamak için akılda

kalıcı küçücük bir cingıla çuval dolusu para öder; asıl mesele böyle bir melodiyi bulmaktır, sonra geriye sadece markayı vurgulayacak sözleri yazmak kalır. Bu ezgilerin bazıları doğrudan bilinçaltına ulaşacak biçimde o kadar iyi tasarlanmıştır ki, ilkokul çocukları derste öğretilen şiirlerden çok daha çabuk ezberlerler bu melodileri. Benim size önerim, bu gerçeği kendi lehinize kullanmanız yolunda olacak; bu tür cingılların ya da akılda kalıcı melodilerin üzerine içindeki iyileştirici gücü hareketle geçirecek kendi olumlama cümlelerinizi yazabilirsiniz. Sözlerin کافیeli olması da gerekmez, ezginin kendisi zaten ritmi yaratacaktır. Akılda kalıcı bir melodiyle “İşte artık iyileşiyorum” gibi basit bir cümleyi bile söyleyebilirsiniz. Bu basit cümleyi o melodi eşliğinde sürekli tekrarladığınızda sağlığınız üzerinde olağanüstü olumlu bir etkisi olduğunu göreceksiniz.

Yukarıda anlatılan yöntemle çok benzeyen ancak biraz daha farklı bir yol daha vardır. Bilinçaltınızın, dinlediğiniz her müziği doğrudan algılama eğilimini kendi lehinize kullanabilirsiniz. Nerede olursanız olun, radyoda, teypte kulağınıza bir müzik çalındığında o ezginin sözlerini hemen kendi iyileştirici sözlerinizle değiştirip mırıldanmaya başlayın. Araba kullanırken ya da herhangi bir görüşme öncesinde bekleme odasında olduğunuzda bu fırsatı değerlendirip çalan müziğe kendi güfmenizle eşlik edebilirsiniz.

Beş Dakika Odaklanması

Bu teknik daha önce bahsetmiş olduğumuz inanç değiştirme tekniğine benzer; tek farkı, burada, fiziksel koşullarda değişiklik yaratmak için konsantrasyonun “yeniden üretme etkisinin” bariz biçimde kullanılmasıdır. Yapmanız gereken, arzu ettiğiniz ortamı, durumu, fiziksel koşulları tarif eden ve arzu ettiğiniz şeyin gerçekleşmiş olduğunu vurgulayan bir cümle kurmaktır. Bu cümleyi beş dakika boyunca sürekli tekrarlayın. Şayet gerekirse cümlelerinizi, gözünüzün önüne getireceğiniz bir imgeyle; olumlu duygularla ve bu yeni durumdan pe denli memnun olduğunuzu

belirten yüz ifadeleriyle de pekiştirilirsiniz. Bu çalışmaya başlarken kendinize, hayatta neyi tecrübe edeceğinizi belirleyenin kendiniz olduğunu ve içinde bulunduğunuz andan başka bir zaman dilimi olmadığını hatırlatmayı ihmal etmeyin. Bu tekniği, inanç değiştirme seansıya bir arada yapmak daha mantıklı gibi görünse de ikisini ayrı ayrı uygulamak daha iyidir.

Ses Çıkarma

Kimileri bu tekniği şarkı söylemek olarak görebilir ama ben bir teknik olarak şarkı söylemeyi melodi eşliğinde sürekli tekrarlanan güfteyle bilinçaltını programlamakta kullanıyorum. “Ses çıkarma” terimini ise, anlamlı ya da anlamsız kelimelerden oluşan ancak tedavi edici etkisi olan seslerin sürgit tekrarlanması tekniğini ifade etmekte kullanıyorum.

Özellikle de meditasyon biçimleriyle ilgilenen hemen herkes “mantra” adı verilen seslerden haberdardır. Mantralar genellikle Hinduların ya da Yogilerin öğretileriyle ilişkilidir ama az da olsa başka dini ya da felsefi sistemlerde de kullanılan bir kavramdır. Bir mantranın ya da sesin biteviye tekdüze bir tonda tekrarlanmasının maksadı belirli bir meditatif duruma geçmek ya da bilinç halini değiştirmektir ki mantralar burada çok işe yarar. Bazı tıbbi araştırmalar, bu uygulamanın stresi ortadan kaldırdığını ve genel bir fiziksel rahatlama sağlayarak sağlık üzerinde belirgin yararlı bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgulara kendi tecrübelerime dayanarak şunu da ekleyebilirim ki, doğru sesler aynı zamanda biyolojik enerji akışını da uyartmaktadır, biyolojik enerji akışının rahatlaması da kişiyi daha sağlıklı kılmaktadır.

En iyi etkiyi hangi seslerin yarattığı hususunda hatırı sayılır fikir ayrılıkları söz konusu olmuştur. Yukarıda sözü edilen araştırmalardan bir kısmını yürütmüş olan Dr. Herbert Benson, kullanılan kelimenin nispeten önemsiz olduğunu düşündüğünü; on beş yirmi dakika kadar sessiz bir yerde oturup derin nefes alarak sadece “An” kelimesinin tekrarlanmasının da çok iyi sonuçlar

verebileceğini belirtmiştir. Ancak bu şekilde aldığı olumlu sonuçlar salt sessizce oturup derin nefes alıp vermeye de bağlı olabilir. Aslına bakılacak olursa, fiziksel dinginliği ve derin nefes almayı ses çıkarma tekniğiyle kullanan bazı dini ya da yarı dini sistemlerin de kişiyi aynı sonuca götürdüğü rahatlıkla söylenebilir. Metafizikçi filozof Krişnamurti, böyle bir ortam sağlandıktan sonra “Coca-cola” kelimesinin bile herhangi başka bir sözcük kadar işe yarayabileceğini belirtmiştir. Bu anlamda kullanıldığında ses çıkarma tekniği, önceki bölümlerde sözünü ettiğimiz konsantrasyonun “değiştirilmiş hal etkisini” sağlamanın sade bir yoludur.

Elbette bunda yanlış bir şey yoktur ve son derece sağlıklı bir yol da olabilir ancak benim bu konuda bir parça farklı bir iddiam var. Bu hususta bugüne kadar edindiğim sayısız tecrübenin ışığında şunu keşfetmiş bulunuyorum: Belirli bazı sözcükler, ki bunlara meditasyonda kullanılan geleneksel kelimeler de dahildir, uzun süre sessizce oturup derin nefes alma çalışmaları yapmaya gerek kalmadan, tek başına kullanıldığında da iyileştirici bir etki yaratabilmektedir. Bu sesleri araba kullanırken, yürürken, birilerini beklerken, hatta en alakasız ya da sıkıcı işleri yaparken bile çıkarabilirsiniz. Bana kalırsa elde edilen olumlu sonuçlar aslen bu seslerin yarattığı fiziksel titreşimden ileri gelmektedir; bu titreşim, kas gevşemesini sağlayan bir tür mikro masaj işlevi görmektedir ve ayrıca biyocentrji akışını da uyarmaktadır. Mantraların *işleyişi* konusunda yanılıyor olabilirim tabii ama pek çok insanda bu denli olumlu sonuçlar verdiğine göre nasıl işlediği de zaten öncelikli bir mesele olmasa gerek.

Kendi tecrübelerime göre, bu amaç için kullanılabilecek en doğru seslerden birinin “AUM” hecesi olduğunu söyleyebilirim. Yüksek sesle okunduğunda “aaaaa-oooo-mmmmm” gibi çıkan bu sesin sonundaki “m” harfi diğer harflere göre daha fazla uzatılarak söylenir. Ne kadar uzun sürerse o kadar iyidir ama belirli bir süresi de yoktur. Üç kez ya da daha fazla tekrarlandığında etkili olur. Doğal olarak ne kadar çok tekrarlanırsa işe yarama olasılığı da o kadar artacaktır ama beş dakikadan daha uzun bir süre tekrarlandığında yararlılık açısından herhangi bir artış

tespit etmediğimi de belirteyim. Bu sesi mırıldanarak da çıkarmanız mümkündür ama yumuşak bir şekilde de olsa yüksek sesle tekrarlamak çok daha etkili olacaktır. Rahat bir konumda oturup, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde ellerinizi kucağınıza koyduğunuzda biyoenerji akışının etkisini açıkça hissetmeniz çok mümkündür. Ellerinizdeki hisse dikkat edip ardından “om” kelimesini yukarıda tarif edildiği gibi üç dört kez tekrar edin; sonra yine ellerinizde nasıl bir his oluştuğuna dikkat edin. Ellerinizin duyarlılığının arttığını ve karıncalanmaya benzer bir his oluştuğunu fark edebilirsiniz. Bir başka seçenek de, avuçları düz bir yüzeyin birkaç santimetre üzerinde tutarak yine bu sesi çıkarmaktır. Bunu yaptığınızda ellerinizde oluşan duyarlılık daha bile fazla olabilir. Karıncalanma hissi enerjinizin akış halinde olduğunu gösterir ki bu da sağlınız açısından çok olumlu bir durumdur.

İnsan kurallara sığmaz!

XV. Bölüm

Duygu Motivasyonu Terapisi

Bedenin enerji akışını en dolaysız yoldan harekete geçiren tedavi türü duygu motivasyonu terapisi. Dilerseniz bunu, gerilimi en dolaysız yoldan rahatlatan terapi türü olarak da değerlendirebilirsiniz. Ne var ki, her koşulda öncelikli işlevi rahatsızlıkların belirtilerini ortadan kaldırmaktır. Belirtileri ortadan kaldırmanın yanlış bir tarafı olduğunu kastetmiyorum elbette; hatta bazen rahatsızlık belirtilerinin ortadan kaldırılması elzemdir çünkü ancak bu sayede rahatsızlığın ardındaki fikir çatışmasını salim kafayla değerlendirip meseleyi kökünden çözme fırsatını bulabiliriz. Kimi zaman da bir hastalığın belirtilerinin ortadan kaldırılması iyileşme sürecini kendiliğinden başlatabilir. Yine de bunun her zaman böyle olmadığı konusunda uyanık olmanız gerekir; bir rahatsızlığın belirtilerinin ortadan kaldırılması, gerçek anlamda iyileşmeden tümüyle farklı bir meseledir ve bu söylediğim sadece geleneksel tıp anlayışı için değil, hayal mühendisliği çalışmaları için de geçerlidir. Hastalığın ardında yatan fikir değişmezse (ister kendiliğinden ister çalışmayla) rahatsızlık sadece geçici bir süreç için ortadan kalkacaktır.

Yine de hastalıktan kaynaklanan ağrıyı dindirmek iyi bir baş-

langıçtır. Her ne kadar bu kitapta son terapi türü olarak verilmiş-se de öğrencilerime öğrettiğim ilk tedavi yöntemi motivasyon terapisi; bunun temel sebebi de öğrenilmesi ve uygulanması en kolay terapi türü oluşudur. Çok geniş bir alana uyarlanabilen bu terapinin tek başına bugünkü tıbbi uygulamaları tümüyle değiştirecek son derece çarpıcı sonuçlar yaratacağına inancım tam.

Temasla Tedavi

Önceki bölümlerde değinilen biyoenerji alanları ve biyoenerji akımları hakkında edindiğiniz bilgiyi artık uygulamada nasıl kullanabileceğinizde bir bakalım.

Biyoenerji muhtemelen insanlığın en kadim tedavi araçlarından biridir ve genellikle insandan insana aktarılabilir. Çoğu kişinin zihninde biyoenerji, gizemli dinsel topluluklarla, elle dokunularak yaratılan mucizelerle, Yoga gibi ezoterik uygulamalarla ya da özel bir yetenekle dünyaya gelmiş “psişik” kişilerle ilişkili olarak yer etmiştir. Oysa *herkes* (buna siz de dahilsiniz!) kendi içinde gizlenmekte olan bu iyileştirici doğal enerjiyi kullanma hccrisine doğuştan sahiptir; üstelik ileri düzeyde ya da karmaşık bir eğitime de ihtiyaç yoktur. Tıpkı herhangi bir konuda olduğu gibi bu konuda da ne kadar çok pratik yaparsanız yeteneklerinizi o kadar artırabilirsiniz. Ancak öğrenilmesi gereken süreç öylesine basittir ki, karşınıza çıkacak en büyük güçlük bunu kabullenmek olacaktır. Kolay olduğunu biliyorum çünkü nasıl yapıldığını önce kendimde deneyip öğrendikten sonra başkalarına öğretmem sadece birkaç dakikamı aldı.

Neyse ki, hepimizin içinde doğuştan varolan bu iyileştirici güç hak ettiğı saygınlığı ve ünü kazanmış durumdadır. Örneğin, New York Üniversitesi Hemşirelik Bölümü’nde mastur programına dahil edilmiştir. Belki bir gün doktorların da özgeçmiş bilgilerinde yer alabilir ki bu gerçekten de çok büyük bir ilerleme olur. Mesleki özgeçmişlerde yerini alsa da almasa da kesinlikle işe yarayan bir terapi türü olduğunu bilmemiz şimdilik yeterli.

Bildiğim kadarıyla “temasla tedavi” ifadesi ilk kez, New

York Üniversitesi Hemşirelik Bölümü profesörü Dr. Dolores Krieger tarafından kullanılmıştır. Gerçekten de çok doğru bir tanımlamadır; süreci öyle ezoterik ya da gizemli bir öğreti olmaktan çıkarp ayakları yere basan bir bilgi haline getirmiştir. Bununla birlikte tanımda küçücük de olsa bir yanıltıcılık söz konusudur çünkü uygulamada tam bir başarı için gerçekten tene temas etmekten ziyade, elleri kişinin bedeninin birkaç santimetre üzerinde tutmak daha doğrudur. Bunun neden böyle olduğunu biraz münazara etmekte fayda var.

Sürecin nasıl işlediğine dair öne sürülen açıklamalar en basit önermelerden (en kuşkulu olanlardan) elektron transferi rezonansı gibi en karmaşık argümanlara (en bilimsel olanlara) kadar geniş bir yelpazede yer almaktadır. Benim ne düşündüğüme gelirse, ben gerçek hayatta karşılığı olan bir teoriyi (yanı yüzde yüz doğru bir açıklama olmasa bile uygulamada işe yaradığı su götürmez olan bir görüşü) benimsiyorum ki buna göre, sürece işlerliğini kazandıran, bilinçli odaklanmayla doğal biyoenerji alanına yoğunlaşmış olmaktır. İşlem, düşüncelerin ve duyguların yönlendirilmesi aracılığıyla uygulanır. Bunu hiç farkında olmadan yapabilen insanlar da vardır. Sizi durup dururken daha huzurlu, daha enerjik, daha iyi hissettiren insanlar bunlardır. Bilinçli olarak yapıldığındaysa etkisi çok daha güçlü olabilir. Tıpkı yürümek için kaslarınızın nasıl çalıştığını bilmenize gerek olmadığı gibi uygulamasından fayda elde etmek için temasla tedavinin nasıl işlediğini bilmenize de gerek yoktur.

Bu kitap her şeyden önce kişinin kendi kendisini tedavi etmesi amacıyla yazılmıştır; dolayısıyla size bu terapi yöntemini başka insanlar üzerinde nasıl kullanacağınızı açıklamayacağım. Bunun yerine, tekniği kendinize nasıl uygulayabileceğinizi göstermeyi tercih ediyorum ki, işin bu yönü temasla tedavi yöntemini kullananlar tarafından hep atlanır.

Şayet bu tekniğin ancak enerjisi yüksek insanlar tarafından düşük enerjili kişilere uygulanabileceğine dair bir düşünceye sahipseniz, kendisini hasta ya da çökmüş hissedene, enerjisi yerlerde sürünen bir insanın bu yolla kendisini tedavi etmesinin nasıl

olup da işe yaradığını merak ediyor olabilirsiniz. Bu düşünceniz doğru olsaydı, elbette yöntemi kendine uygulamak anlamsız bir girişim olurdu. Ama benim gerçek hayatta karşılığı olan teorime göre, hastalıklara yol açan, enerji azlığı değil, enerji akışını engelleyen bölgesel gerilimlerdir. Kişinin kendisine temasla tedavi yöntemi uyguladığında asıl yaptığı şeyin, mevcut akışı hızlandırıp gerilimi serbest bırakmak olduğuna inanıyorum. Tabii hemen ardından, tıkanıklık ortadan kalktığı için beden kendi doğal iyileşme sürecine girer. Açıklaması ne olursa olsun, asıl önemlisi bunu kendinizde kullanabileceğinizi ve bu görüşün sayısız tecrübeyle desteklendiğini bilmenizdir.

Temasla tedavide kullanacağınız en pratik araç ellerinizdir; özellikle de avuç içlerinizle parmak uçlarınızdır. Normal şartlarda bunlar biyoenerji alanının en yoğun hissedildiği bölgelerdir ve bu yoğunlaşmayı çok basit bir müdahaleyle artırmak mümkündür. Hawaii’de ve Afrika’da yerli şifacılar arasında yaptığım araştırmalarda dikkatimi çeken uygulamalardan biri de şifacının hastaya temas etmeden önce ellerini iyice ovalayarak avuç içlerini birbirine sürmesiydi. Bunu kendimde uyguladığımda, karıncalanma hissinin yanı sıra, görünmez bir akordeonu açıp kapar gibi ellerimi karşılıklı tutup otuz santimetre kadar birbirinden uzaklaştırıp birkaç santimetre mesafeye kadar yaklaştırdığımda avuç içlerimde tuhaf, hafif bir basınç oluştuğunu hissetmiştim. Daha sonraki denemelerimdeyse, ellerimden “daha fazla” enerji çıktığını hayal ederek, bu basınç hissini yoğunlaştırdığımı fark ettim. Ellerimi, tam olarak tenine temas ettirmeden bir insanın cildinin birkaç santimetre üzerinde tuttuğumda karşıdaki kişi, bir karıncalanma hissettiğini, hafif bir ılıklik duyduğunu ya da bir enerji akışı duyumsadığını söylüyordu. Ellerimi kendi tenimin üzerinde tuttuğumda yavaş yavaş ben de aynı şeyleri hissettiğimi keşfettim. Daha da etkileyici olanı, bu yöntemle pek çok rahatsızlığımın belirtilerini ortadan kaldırebiliyordum ve rahatsızlığın yüzeyde ya da içeride olması da hiç fark etmiyordu. Pek çok öğrencime de aktardığım bu tecrübelerime dayanarak şimdi size temasla tedavi yöntemini kendi kendinize nasıl uygulayacağınızı gösteren adımları vereceğim:

İki üç kez derin derin nefes alıp verin ve kaslarınızı gevşetin ya da daha önce anlatılan gevşeme egzersizlerinden birini yapın. Bu adımı uygulamanız şart değil ama faydası olacağı da muhakkak.

Yirmi beş otuz saniye kadar avuç içlerinizi iyice birbirine sürtün.

Avuç içlerinizi birbirine dönük olarak birkaç santimetre mesafede (otuz santimetreye kadar) tutup aralarında giderek daha da yoğunlaşan bir enerji alanı olduğunu hayal edin. Bunu sadece birkaç saniye yapmalısınız. Şu aşamada enerji alanını hissedip hissetmediğinize takılmayın. Kendiliğinden olacaktır.

Ellerinizi, bedeninizde iyileştirmek istediğiniz bölgenin hemen üzerinde tutun ve ellerinizden akan enerjinin bu bölgeye nüfuz edip rahatsızlığı geçirdiğini hayal edin. Bu enerjiyi belirli bir renkte hayal etmeniz işinizi kolaylaştıracaktır. Rahatsızlık iç organlarınızdan birindeyse iyileştirme görevini görmek üzere enerjinin bu organa nüfuz ettiğini hayal edin. Şahsen ben, parmaklarımı hafifçe büküp enerjiyi tam da gitmesi gereken noktaya odaklıyormuş gibi ellerimi belirli bir açıda yuvarlayarak tutmayı tercih ediyorum ama elbette herkes kendisi için hangisi uygunsa onu yapmalı. Bu arada olumlama cümlelerini de dilediğinizce kullanabilirsiniz. Enerjinin azaldığını hissedecek olursanız avuçlarınızı tekrar birbirine sürtüp uygulamaya devam edin. Uygulama süresini istediğiniz kadar uzun tutabilirsiniz ama benim tek seansta nadiren beş dakikayı geçtiğim olur; genellikle birkaç dakika yeterlidir. Evet, imgelemenin rolü büyüktür; evet, telkin de önemli bir etkidir ve yine evet, gerçekten de bir enerji akışı vardır.

Bedeninizde tedavi etmek istediğiniz yer ulaşamayacağınız bir bölgeyse ellerinizi olabilecek en rahat konumda, o bölgenin mümkün olduğunca yakınında tutup enerjinin buraya nüfuz etmekte olduğunu hayal edin; gerçekten de nüfuz edecektir.

İz Sürmek

Kısmen temasla tedavinin bir benzeri sayılabilecek iz sürme tekniği, uygulamalı kinesiyojji adı verilen çalışmanın bir par-

çası olarak çok sayıda uzman masajcı tarafından kullanılmaktadır. İz sürme, Çin akupunkturunda “meridyenler” olarak tanımlanan beden üzerindeki görünmez hatlar boyunca elleri ya da parmakları hareket ettirmekten ibaret bir tekniktir. Benim bu tekniğe getirdiğim yenilik (tabii bu konuda öncülük ettiğimde yanılmıyorsam) kişinin yöntemi kendi kendisine uygulayabilmesi alanında olmuştur. Bu tekniğin işleyişine dair ileri sürülen bütün fikirler teoride kaldığı için işleyiş konusuna değinmeyip, iz sürmenin muhtemelen biyocentrji akışını uyardığını söylemekle yetineceğim.

Bu tedaviyi bir başkasına değil de kendinize uygulayacağınız için bedende bulunduğu varsayılan meridyenlerden sadece üç tanesi üzerinde duracağız. Bunlardan birincisi, göğüs kafesinin ortasından başlayıp sol kolun altına ve oradan da sol elin serçe parmağına uzanan iz sürme hattıdır. Buna paralel olarak giden ikinci meridyen, göğüs kafesinden başlayıp sağ kolun altına uzanan ve sağ elin serçe parmağında nihayetlenen hattır. Üçüncüsü de bedeni tam ortadan boydan boya böldüğü tasavvur edilen hattır.

İz sürme işlemini uygularken avuçlarınızı ya da parmak uçlarınızı kullanabilirsiniz. Sol tarafın izini sürmek için, sağ elinizi, göğüs kafesinizin ortasından sol kolunuzun altına uzanan hat boyunca yumuşak bir biçimde kayarcasına hareket ettirin ve sol elinizin serçe parmağına kadar ilerleyin; bu işlemi en az üç kez tekrarlayın. Sağ tarafın izini sürmek için de aynısını yapacaksınız ama bu kez sol elinizi kullanacaksınız. Bedeni tam ortasından ikiye ayırdığı varsayılan hat boyunca iz sürme tekniğini uygularken istediğiniz elinizi kullanabilirsiniz; elinizi kasıklarınızın arasında kalan bölümden itibaren yukarı doğru hareket ettirerek alnınıza kadar uzanan hattı takip edin. Elinizi tarif edilen yönde hareket ettirerek korku, depresyon ve yorgunluğa bağlı gerginliklerle ağrıları dindirebilen güçlendirici ya da dinçleştirici bir etki yarattırabilirsiniz. Elinizi *tam tersi yönde* hareket ettirdiğinizdeyse, bedeninizde rahatlatıcı, sakinleştirici bir etki oluştursunuz. İşlemi uygulamak için özel bir hazırlık süreci gerekmemektedir. Bununla birlikte uygulamaya geçmeden önce el

kaslarınızı gevşetip avuçlarınızı birbirine sürterseniz daha iyi sonuç alabilirsiniz.

Acının İçinden Geçmek

Hasta olmanın en berbat yanlarından biri de acı çekmek, ağrı duymaktır. Eh, bu durumda “acının içinden geçmek” gibi bir tedavi yöntemi önerdiğime bakıp aklımı kaçırdığımı düşünüyör olabilirsiniz. Ağrı, içine dalınması gereken bir şey değil, dindirilmesi gereken bir şeydir, öyle değil mi? Eh öyle de, buna rağmen beni en şaşırtan etkilerden biri, dikkatinizi ağrıya ne kadar çok verirsiniz dinmesini sağlamanızın da o kadar kısa sürdüğüdür. Henüz benim de çözemediğim bir sebeple, dikkati ağrı üzerinde yoğunlaştırıp duyulan acının tam anlamıyla farkında olmak, o acının ortaya çıkardığı gerilimi ortadan kaldırmaktadır.

Mesela, bir uzvumuzu bir yere çarptığımızda hepimiz içgüdüsel bir şekilde hemen o anda çarptığımız nesneden uzaklaşıp sızlayan uzvumuzu elimizle kavrar ve ağrı dinene kadar elimizi orada tutarız. Buna karşın, başınıza yine böyle bir şey geldiğinde, çarptığınız nesneden uzaklaşmak yerine tam tersine, çarptığınız nesneye temas etmeden, anında çarpmaya sebep olan hareketi beş altı kez üst üste tekrarlamayı deneyin. Bunu yaparken sızının süratle dindiğini fark edeceksiniz. Bunun doğal eğilimlerinize aykırı olduğunu biliyorum ama siz yine de bir deneyin.

Diğer ağrı türlerinde de, ağrıdan kaçmak yerine tam olarak ağrının bilincinde olmayı deneyin. Yargılamadan, eleştirmeden ya da şikâyet etmeden, bırakın bedeniniz bunu tam anlamıyla saf bir tecrübe olarak hissetsin. Genellikle beş ila on dakika arasında değişen bir sürede ağrının dindiğini fark edeceksiniz. Ağrıyı kendi varlığınızın dışında bir şey olarak analiz etmek gibi bir seçeneği de deneyebilirsiniz. Kendinize ağrıyla ilgili sorular sorup bu sorulara, ne kadar tuhaf, anlamsız ya da alakasız görüldüğüne bakmadan, cevap verin. Aşağıda örnek verdiğim sorular bu konuda size kılavuzluk edebilir. Ne tür bir ağrı söz konusu olursa olsun şu soruları sorabilirsiniz:

Nasıl bir şekli var? (Yuvarlak mı, üçgen mi, kare mi, dikdörtgen mi? vs...)

Büyüklüğü ne kadar? (Uzunluğu, genişliği, derinliği kaç santimetre ya da milimetre?)

Ağırlığı ne kadar?

Ne renk?

Hızı ne kadar? (Saatte kaç kilometre ya da saniyede kaç devir?)

Kaç yaşında?

Kaç para eder? (Lira ya da kuruş olarak)

Analizi tamamladığınızda ağırlık tamamen ya da kayda değer şekilde dinmiş olabilir.

Duyguları Kışkırtmak

Bu yöntem, daha önce "Motivasyon Aracı" başlıklı konuda sözü edilen duygu aşılama tekniğinin bir uzantısıdır. Hatırlarsanız, hem öfkenin hem de tutkunun kişiyi harekete geçirmek bakımından son derece uyarıcı ve sağlıklı duygular olabileceğini söylemiştim. Sadece depresyonu ve kişinin üzerine sinmiş ataleti sarsıp silkeleme özelliği nedeniyle değil, belirli koşullarda gerçekten de hastalık belirtilerini ortadan kaldırabildiği için öfke ya da tutku tedavi sürecinde gerçekten de önemli bir rol oynayabilir. Tutku, aşkın bir türüdür. Huzurevinde danışman olarak çalışan karım, bana yaşlı, hasta bir kadından söz etmişti; kadıncağızın öylesine şiddetli ağırları ve sızıları vardı ki, kendi başına giyinip soyunamıyor, yemekhaneye bile inemiyordu. Durumunda bir değişiklik olacağı da benzemiyordu; ta ki huzurevinde kendi yaşlarında, çekici ve dinç bir erkeğin ondan hoşlanmaya başlamasına kadar. Yaşlı hanımcfendi çok kısa bir sürede kendi başına giyinip soyunmaya başlamıştı. Yemekhaneye rahatça iniyor ve yaşlı beycfendiyle baş başa yemek yiyordu. Ağırları, sızıları büyük ölçüde dinmişti.

Ancak öyle görünüyor ki, tutku ya da aşk duygusunun tetiklenmesi dışarıdan gelen bir uyararla çok daha kolay olmaktadır; bu uyarının elde edilebileceği koşullar söz konusu olmadığında öfke de aynı derecede etkili bir tahrik aracı olarak kullanılabilir. Elbette birilerine ya da bir şeylere öfke yağdırmanın savunuculuğuna soyunmuş değilim; burada sözünü ettiğim, hastalığın bizzat kendi sınırlandırıcılığına duyulan derin ve uyarıcı bir öfkenin işe yaradığıdır. Şayet bu tür bir öfke engelli insanları başarılı sporcular haline getirebiliyorsa, ne durumda olursanız olun sizi de sağlıklı ve zinde bir insan haline getirebilir. Hastalığın, elinizi kolunuzu bağlayan kısıtlayıcılığına karşı yeterince büyük bir öfke duyduğunuzda zincirlerinizi kırabilir ve aslında bu sayede hastalığa sebep olan fikirlerin yükünden ilk elden kurtulmuş olursunuz. Elbette kolay olmayabilir bunu yapmak; belki de sorununuzun temel sebeplerinden biri öfkenizi bastırıyor olmanızdır ama duygularınızın serbestçe akmasını sağlayacak bir yol bulamazsanız ağır ve emin adımlarla çöküşe sürükleneceğiniz de muhakkaktır. Duygularımız, en güçlü ve tam da bu sebeple içimizdeki en sağlıklı potansiyel enerji biçimidir.

İnsan kurallara sığmaz!

XVI. Bölüm

Tedavide İşbirliği

Bu kitabın öncelikli meselesi kişinin kendi kendisini tedavi edebilmesini ve kendini her daim sağlıklı kılmasını sağlamaktır. Bu bakış açısı, iyileşmek için başka birine ya da bir şeye neredeyse mutlak bağımlı olduğumuz düşüncesini dayatan yaygın mekanik bakış açısına karşı koymayı gerektirir. Özellikle de Batılı toplumlarda, doktorlar, psikiyatristler, psikologlar, lokman hekimler, şifacılar, medyumlar, hipnozcular hemen daima ilahlaştırılır; hastalıkları iyileştirmeleri, insanları sağlıklarına kavuşturmaları beklentisiyle neredeyse yarı tanrı konumuna oturtulur. Elbette sihirli değnek niteliği atfedilen ilaçlar, şifalı otlar, diyetler, egzersizler ya da masajlar da aynı görüşten nasibini almıştır. Bakış açımız değişmediği takdirde, tedavi, son derece pahalı ve ancak kısmen etkili bir süreç olmaya devam edecektir. İnsan, kendisini sağlığına kavuşturacak tek gerçek başvuru kaynağının yine kendisi olduğunu kavramadığı sürece, hak ettiğinden ve hatta sahip olduğundan daha büyük bir gücü başkalarına atfetmeye devam edecek gibi görünmektedir. “Tedavi eden kişi” ifadesinin mutlak bir gerçek değil sadece bir unvan olduğunu hiçbir zaman aklınızdan çıkarmamalısınız. Aslında böyle birini “tedaviye yardım eden kişi” olarak tanımlamak çok daha doğru olacaktır.

Yardım Edenlere İhtiyacımız Var

Kendi kendinizi tedavi edecek olmanız, birilerinden yardım almayı reddedeceğiniz ya da yardım taleplerini geri çevireceğiniz anlamına gelmez. Dahası, böyle bir yaklaşım pek çok durumda aptallıktan başka bir şey olmayacaktır. Onca yıl sonra hâlâ kendimi öğrencilerime bu gerçeği hatırlatmak zorunda kalırken buluyorum. Eski görüşlerimizden kurtulup yenilerini benimseyeceğiz derken kendimizi tutamayıp illa ki aşırıya kaçıyoruz işte. İnsan, kendi sağlığı konusunda başkalarına ne kadar bağımlı olduğunu öğrenmeye görsün, hemen "Pekâlâ, bundan böyle kimseyi iplemiyorum!" deyiverme eğilimindedir.

Oysa bir parçacık aklını işletecek olsa, değil sağlık, hayatta hiçbir konuda mutlak bağımsızlık diye bir şeyin söz konusu olmadığını apaçık kavrayacaktır. Her şey bir yana, yaşamak için zaten yeryüzüne bağımlıyız; havaya, suya, gıdaya ihtiyacımız var; başka insanlara bağımlıyız; refaha, hizmete, bilgiye, duygusal tatmine ihtiyacımız var. Bunların çoğu da tek taraflı bağımlılıklar değildir üstelik. Aksine, canlılar dünyasında ciddi anlamda karşılıklı bir bağımlılık söz konusudur; ister bilinçli ister bilinçsiz, ister iradi ister gayri iradi olsun, işbirliğine ciddi anlamda ihtiyaç duyarız. İşbirliğinin ne kadar işe yarayacağını belirleyen de bizim işbirliği yapmaya ne kadar hevesli olduğumuzdur.

Hele ki söz konusu olan iyileşmekse, yöntem ve beceri sahibi insanların yardımına ihtiyacımız vardır; bize enerjisini, bilgisini ve/veya sevgisini verecek insanlara ihtiyacımız vardır; sağlığımıza kavuşma ve sağlıklı kalma yolunda bizi destekleyecek ilaçlara, diyetlere, vitaminlere, egzersiz programlarına tabii ki ihtiyacımız vardır. Destek almak hiçbir şekilde zayıflık belirtisi değildir; aksine, sizi tedavi edenin insanlar ya da ilaçlar olmadığını; bunların yalnızca iyileşmenize yardım ettiğini bildikten sonra, dış desteklere başvurmak olsa olsa zekâ belirtisi olur. Lütfen şunu hiç aklınızdan çıkarmayın:

İyileştirmenin tek amacı iyileştirmektir; herhangi bir yöntemin üstünlüğünü kanıtlamak değil! Hangisi işe yarıyor ya o yöntemi kullanın!

Yiyecekle, İlaçla, Egzersizle İşbirliği Yapmak

Yiyecek, ilaç ya da egzersiz desteği konusunda uzun uzadıya açıklamalara girişecek değilim. Bu kitapta öğrenmiş olduğunuz zihinsel araçları kullanarak dilediğiniz etkiyi oluşturmak üzere bedeninize ihtiyaç duyduğu olumlamayı telkin edip o sonuçların gerçekleştiğini imgelemeniz her anlamda yolunuzu açacaktır. Size neyi ne zaman yapacağınızı; ne yiyip yemeyeceğinizi; hangi diyeti ne kadar süreyle uygulayıp hangi ilaçları alacağınızı ya da günde kaç saat egzersiz yapacağınızı ben söyleyemem. Bu yüzden başvurduğunuz uzmanların öğütlerini tutmanız ve sizin için doğru olduğuna inandığınız şeyi yapmanız gerekiyor. Hangi tavsiye size daha makul geliyorsa; hangi yöntemi uygularken kendinizi daha rahat hissediyorsanız; en etkilisinin hangisi olduğuna inanıyorsanız işinize en çok yarayacak olan odur. Size sadece şunu öğütleyebilirim: Sırf bir “otorite” tarafından dile getiriliyor diye hiçbir tavsiyeyi, sorgulamadan, araştırmadan kabullenmeyin ve karşı çıktığınız takdirde başınıza neler gelebileceği korkusuyla da hareket etmeyin. Önerilen ilacın, egzersizin ya da bu minvalde herhangi bir şeyin iyileşmenize yardım edip etmeyeceği kararını siz verin; tedavinize katkıda bulunacağına ikna olduysanız niyetiniz doğrultusunda uygulamaya girişin.

Doktorlarla İşbirliği Yapmak

Şimdi okuyacağınız yorumlar genel anlamda tıp mesleğinde yer alan sağlık görevlilerini kastetmektedir; dolayısıyla bu yorumların hiçbirisi birtakım doktorların münferit görüşleri ve geçmişleri hesaba katılarak yapılmamıştır.

Her şeyden önce, doktorlarla “işbirliği” yapmaktan söz ederken kesinlikle kör bir itaati ve sorgusuz sualsiz kabullenmeyi kastetmiyorum; nedense, işbirliği der demez ilk akla gelen genellikle bu oluyor. Ben kelimenin, “birlikte çalışmak ya da hareket etmek” anlamına gelen tam da sözlükteki karşılığını kastediyorum; bu da demektir ki, sizin yaptıklarınız en az doktorların yaptıkları kadar (aslında beden sizin bedeniniz olduğuna göre doktorların yaptıklarından daha da fazla) önemlidir. Doktor, tedavi eden değil, tedavinize yardım eden kişidir; tedavi eden sizsiniz. Bu noktada size başa çıkmanız gereken iki tür doktor olduğundan bahsedeceğim: beden doktorları (tıp hekimleri, cerrahlar, fizik tedavciler, homeopatlar, akupunkturcular vs.) ve zihin doktorları (psikiyatristler, psikologlar, hipnoterapistler vs.)

Beden doktorları, yüksek beceri sahibi, yoğun ve sıkı eğitim almış uzman teknisyenlerdir. Beden fonksiyonlarının bir mekanizma olarak nasıl işlediğini çok iyi bilirler; bununla birlikte bedenin işleyişine dair her gün bir yenisi keşfedilen bilmedikleri pek çok şey de vardır. Hastalıklarla ilgili sahip oldukları bilgiler büyük ölçüde teoriye dayanan bilgilerdir çünkü aldıkları eğitim, yaşayan insanlar üzerinde değil ölümler üzerinde inceleme yapmalarını zorunlu kılmaktadır. Kesin bir kural olarak, hastalığın zihinsel ya da duygusal veçheleri üzerine eğitilmezler ve meselenin bu yanını ya rahatsız edici bulurlar ya da topyckûn düşmanca bir bakış açısı geliştirirler. Ayrıca, belirli tek bir tedavi yöntemini, ki uzun süre eğitimini aldıkları; en çok emek, zaman ve para harcadıkları yöntemdir bu, *en iyi yöntem* olarak öne çıkarma, hatta dayatma eğilimleri vardır ve başka yöntemlerin de geçerli olabileceğini kabul etmeleri imkânsız denecek kadar zordur. Her şeye rağmen, bilgi ve becerilerinin olağanüstü yararlar sağladığı zamanlar da vardır. Usta bir beden teknisyeninin servisine ihtiyaç duyduğumu düşünürsem bir an bile tereddüt etmez işinin ehli bir uzmana başvururum. Ama o kişiyi bana yardım etmesi için tuttuğunun daima farkındayım ve ne kadar büyük bir yeteneği olursa olsun yapabileceği en iyi şeyin kendimi tedavi etmeme katkıda bulunmak olacağını da bilirim. Söz konusu olan bedeninizse, patron sizsiniz; doktorsa tuttuğunuz

uzman çalışanınızdır. İyi bir patron, çalışanın sözlerine kulak verir; anlamadığı ya da katılmadığı bir şey söylendiğinde bunu sorgular; çalışanın yöntemlerini kendi hayal mühendisliği çalışmalarıyla destekleyerek kullanır ve iyileşme programında çalışanıyla “işbirliği” yapar.

Zihin doktorları da genellikle büyük beceri sahibi, yoğun eğitime tabi tutulmuş kişilerdir; ama onlar beden doktorlarına göre çok daha soyut bir şeyle; fikirlerle ve duygularla uğraşmak durumundadırlar. Genellikle rahatsızlıkları teşhis edip sınıflandırmakta gayet başarılıdırlar ama sınıflandırmanın bir açıklama olmadığını unutmaya meyillidirler. Zihin doktorlarının çoğu belirli bir düşünce “ekolünü” (Freudcular, Jungcular, davranışçılar vs) izlerler; bu ekollerin hepsi de kendi yöntemlerinin diğerlerinden üstün olduğunu iddia etmekle kalmayıp ne tür bir tedavi gerekirse gereksin kişinin değil, yöntemin üzerinde durur; yönleme paye verir. Mesele şu ki, hiç kimse hiçbir yöntemle tedavi edilmemiştir ve edilemez; tıpkı hiç kimsenin hiçbir ilaçla tedavi edilemediği ve edilemeyeceği gibi. Yöntemler de, ilaçlar da bedenin kendi kendisini tedavi etmesine katkıda bulunmak bakımından çok yararlı olabilirler ama tek başına yapabilecekleri bir şey yoktur. Gerçekten iyi bir zihin doktoru, öz farkındalık tekniklerinde uzman biridir; zihnin ve duyguların işleyişine dair, özellikle de bu işleyişin bedenle etkileşimine dair genel anlamda derinlikli bir bilgiye sahiptir. Bir zihin doktorunun kendi alanında sahip olduğu bilgi bir beden doktorunun bilgisine göre çok daha genelleme bir bilgidir çünkü doğrudan gözlemlenmesi mümkün olan insan bedeni, doğrudan gözlemlenmesi mümkün olmayan insan zihnine göre çok daha fazla ortak noktaya sahiptir; dolayısıyla iki farklı insanın bedeni, zihinlerine oranla daha çok benzerlik gösterir. Bir zihin doktoru kendi kişisel inançlarını ve önyargılarını da hesaba kattığında etkili tavsiyelerde bulunabilir. Demek ki, size öz farkındalık yöntemlerini öğretmesi ve sizin duygularınızla düşüncelerinizi en iyi şekilde ortaya koyacak tavsiyeler vermesi için kendinize bir zihin doktoru tutabilirsiniz. Ama zihin doktorunun da sizin zihninizi ve duygularınızı bilmediğini unutmayın; o halde zihin doktorunuzu

seçerken yöntemler hakkında ne tür sözler söylediğine ve verdiği tavsiyelerin sizin için en iyisi olup olmadığına dikkat edin. Kesinlikle yanlış olduğunu hissetmediğiniz sürece herhangi bir yöntemi denemeye açık olun; ama yalnızca gerçekten işinize yaradığını sınıadığınız yöntemi uygulayın.

Alternatif Şifacılarla İşbirliği Yapmak

Belki siz de bir lokman hekime ya da psişik şifacıardan birine başvurmışsunuzdur ya da böyle biriyle hiç tanışmamışsınızdır ama bilin ki etrafta bu işi doğru dürüst yapan bir iki şifacı gerçekten de bulunmaktadır. İş "doğru dürüst" yapmak derken kastettiğim, içtenlikle insanlara yardım etmeye çalışan ve yaptıkları işte gerçekten de yetkin olan kimselerdir. Yaptıkları şey, zengin biyoenerji kaynaklarını bedecinizin kendini tedavi etme sürecine katkıda bulunacak şekilde sizinle paylaşmak ve bunun yanı sıra sağlığınıza dair size tavsiyelerde bulunmaktır. Böyle bir şifacının "doğru" kişi olup olmadığını tespit etmek için bildiğim tek yol, ya daha önce ona başvurmış olanların fikrini sormak ya da gidip nasıl bir yöntem izlediğini kendi gözlemlerimle görmektir. Tıpkı doktorlar gibi bir alternatif şifacı da kendi tedavi yönteminin (ya da daha doğrusu yöntemin kendisinin) sizi iyileştireceğine inanmış olabilir ama bu sizi durdurmasın; siz yine de şifacının aktarabileceği ekstra enerjiyi kullanmaktan geri durmayın. Bu şifacı da eninde sonunda kendi iyileşme sürecinize katkıda bulunması için tuttuğunuz bir uzmandır sadece. Şifacıyla aranızda ne kadar uyumlu bir ilişki kurulacak olursa alacağınız sonuçlar da o kadar olumlu olacaktır. Şüpheli biri bile olsanız yine de böyle bir şifacıyla bağlantı kurmayı dencyin derim; çok şaşırtıcı sonuçlarla karşılaşabilirsiniz. Korkuyorsanız, bu korkunuzu yenmediğiniz sürece bu tür bir tedavi yöntemine hiç başvurmadan önce önciririm; aksi takdirde muhtemel iyileşme sürecini de kesintiye uğratma olasılığınız vardır. Kişisel iyileşme uğraşınızın destekleyicisi olarak alternatif bir şifacıyı denemeye karar verecek olursanız, bu tür bir tedaviyi tıp doktor-

larının önerdiği tedavi yöntemleriyle birleştirerek ya da bunların yanı sıra kullanmakta özgür olduğunuzu aklınızdan çıkarmayın. Bu yöntemlerin ne biri ne diğeri münferit olarak kullanılmak zorundadır; en azından tedavi anlamında böyle bir zorunluluk yoktur. Bazen doktorlarla alternatif şifacılar pek de iyi anlaşamazlar ama elbette bu sizin değil onların sorunudur. Unutmayın ki sizin amacınız iyileşmek; o halde sizi tedavi edecek tek kişinin yine kendiniz olduğu gerçeğini hiç aklınızdan çıkartmadan, çevrenizdeki her türlü kaynağa dilediğinizce başvurmaktan sakın çekinmeyin.

Arkadaşlarla İşbirliği Yapmak

Hayal mühendisliği kişisel bir yol, bireysel bir süreçtir; ama kişinin bu süreci bir yakınıyla paylaşması her şeyi daha kolay bir hale getirebilir. Bu kişi, bir dostunuz, bir akrabanız ya da tanıdığınız biri olabilir; yeter ki her ikiniz de izlediğiniz yöntemin geçerli yöntem olduğu konusunda hemfikir olun. Çeşitli alıştırmaları beraberce yaparak birbirinize yardım edebilirsiniz. Kim bilir belki de egzersizler sırasında birbirinize sırayla rehberlik eder; duruma göre birbirinize uygun teknikleri ya da bedendeki bölgelerin anlamlarını hatırlatır ve birinizden birinin ihtiyacı olduğunda biyocenerjinizi paylaşırsınız. Hayal mühendisliği çalışmaları, bir arkadaşınızla birlikte yaptığınızda hem daha eğlenceli hem de daha etkili hale gelecektir.

Hayal Mühendisliği Terapi Grubu Oluşturmak

Hayal mühendisliğini uygulamanın gelmiş geçmiş en iyi yolu kendi kendini nasıl tedavi edeceğini öğrenmek isteyen ve bu uğurda başkalarına yardım etmeye de hevesli olan bir grup insanla bir araya gelerek çalışmaktır. İnsanlar yaratıcılıklarını, cenerjilerini, kaynaklarını, güçlerini, teşvik edici duygularını birbirleriyle paylaştıklarında imgeleme çalışmaları gruptaki her bi-

reyin sağlığına olağanüstü katkılarda bulunur. Bunun ne kadar doğru olduğunu biliyorum çünkü ben de ne zamandır oluşturduğum gruplarda bu tür sonuçları tecrübe ediyorum. En eski grubumuzu yaklaşık yedi sene önce oluşturmuştuk; bu grupta yaşları üç ila yirmi beş arasında değişen insanlar bulunuyor. Elbette grubun bütün üyelerinin sağlık durumunun her an kusursuz olduğunu söyleyeeck değilim; ama büyük çoğunluğu neredeyse hiç hastalanmaz ve geri kalanların da sağlıklı oldukları günler hasta oldukları günlerden epeyce fazladır. Aralarından biri kişi-sel sebeplerle hastalandığında grubun geri kalan üyeleri hemen yardımına koşup tedavi sürecinde onu destekler. Hemen hiçbir grup üyesi soğuk algınlığı, nezle ya da grip gibi ufak tefek hastalıklara hiç yakalanmaz; yakalanacak olursa da çok kısa bir sürede atlatır. Grup üyelerinin çoğu nadiren doktora gider çünkü buna nadiren ihtiyaçları olur; bazıları muayenehane denen mekânın neye benzediğini bile unutmuştur. Kaza geçirip de bir şekilde bir yerlerini inciten biri olursa beklenenden çok kısa bir sürede iyileşi. Gerçekten ciddi hastalığı olan birkaç kişiye de (gruba katılmadan uzun süre önce hastalanmışlardır) her türlü destek verilir. Tedavi amaçlı böyle bir topluluk oluşturmak için yapılması gerekenlerin bir yerlerde yazılı belirli bir kuralı yoktur, dolayısıyla size kendi tecrübelerimden yola çıkarak ancak birkaç öneride bulunabilirim. Bu işin esası, daha sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için kişilerin birbirlerine yardım etmeye hazır olmalarıdır.

Örgütlenme: Basit, sade bir grup oluşturun. Gerçekten ihtiyacınız olan tek şey, toplantıların ve faaliyetlerin düzenlenip ayarlanmasından sorumlu olacak; toplantılara rehberlik eedecek bir lider ya da bir haşkan bulmaktır. Komiteler oluşturup görevliler atamakla uğraşmanıza hiç gerek yok. Resmiyetten uzak durun; her türlü kararın oybirliğiyle alınmasına özen gösterin ve çalışmalarınızda öylesine bir karşılıklı destek ruhu yaratin ki, yapılması gereken herhangi bir şey olduğuanda herkesin gönüllü katkısını alabilin. Böyle bir ortamda (buna sevgi dolu bir ortam da diyebilirsiniz) iyileştirici işbirliği enerjisi özgürce akar.

Mümkünse, haftada bir kez düzenli olarak toplanın. Bu, hem grup üyelerinin dikkatini sağlık konusunda canlı tutar hem de haftada bir kez taze enerjiyle dolmalarını sağlar. Haftada bir toplanmak mümkün olmuyorsa on beş günde bir toplantı düzenleyin; bunu da yapamıyorsanız hiç değilse ayda bir toplanın ama bundan daha uzun aralıklarla toplanacak olursanız grubunuz etkinliğini yitirecektir.

Hayal mühendisliği grubundaki üye sayısını üç ila yedi kişi arasında tutmak ideal olanıdır. Üye sayısı yediden daha fazla olduğunda grubun güçlü bir lider ve yeni bir örgütlenme ihtiyacı ortaya çıkacaktır. Kalabalık toplulukları kendi içinde küçük gruplara ayırmak da bir çözüm olabilir; bütün grup ayda bir kez bir araya gelirken küçük gruplar haftada bir toplantı yapar. Büyük grupla haftada bir kez toplanıp bu grup içinden oluşturulan küçük gruplarla aylık toplantılar düzenlemek ya da belirli aralıklarla daha sık toplanmak da bir başka çözümdür. Grup ne kadar kalabalık olursa pasif dinleyici konumundaki kişilerin sayısı da o oranda artma eğilimi gösterir ve ancak birkaç kişi aktif olarak katılımcı konumunda kılır. Bu durum belki bilgi aktarımı anlamında yararlı olabilir ama grubun işbirliği ruhunu ortadan kaldıracaktır. Mevcut gruplarınızın ideal sayıda üyeden oluşmasına özen gösterin; daha fazla sayıda insan ilgi gösteriyorsa kendi aralarında toplanabilen küçük gruplar oluşturup bunların hepsinin bir araya geldiği toplantılar düzenleyin.

Yedi kişiden daha fazla sayıda insanın katıldığı bir grup oluşturduysanız ve hasbelkader üyelerden birinin yazıp çizme işlerine yetenekli olduğu ortaya çıktıysa kendi kendini tedavi etme konusunu gündeme getirecek; bu konudaki yöntem ve fikirleri inceleyen; çeşitli sağlık kitaplarından alınmış görüşleri aktaran bir iki sayfalık esinleyici bir bülten hazırlama işine de girişebilirsiniz.

Üye sayısı ideal sınırlarda olduğu sürece birtakım olası harcamalar konusunda kaygılanmaya gerek yoktur ancak sayı arttıkça harcamaların kapsamı da genişleyeceği için bir haber bülteni ya da küçük bir dergi çıkarmak bu tür giderleri karşılamak bakımından oldukça makul ve yararlı bir çözüm sunar.

Toplantı İçi Faaliyetler

Çalışma Zamanı: Bu zaman dilimi, kendi kendini tedavi etme konusunda düşüncelerin ve yöntemlerin tartışılıp paylaşıldığı; konuyla ilgili kişisel deneyimlerin aktarıldığı süredir. En kolay yolu da üyelere birinin, kendi kendini tedavi konusunda yazılmış bir kitaptan (Hayal Mühendisliği kitabı ya da bu minvalde başka bir kitap) pasajlar okumasının ardından konu hakkında çeşitli tartışmalar açıp, varsa kitapta önerilen egzersizleri uygulamaya koyulmaktır.

Tedavi Zamanı: Bu, doğrudan doğruya mevcut üyelerle çalışmalar yapılacak zaman dilimidir. Seçeneklerden biri, üyelere iyileşme konusunda öneri ve telkinlerde bulunacak birinin rehberliğinde grup meditasyonu yapmaktır. Piyasada mevcut meditasyon ya da hipnoterapi kasetleri de istek üzerine toplu halde dinlenebilir. Bu zaman diliminde yapılabilecek son derece etkili bir başka çalışma da, grup üyeleri arasında iyileştirici enerjiye ihtiyacı olan birinin ortada durması ve çevresine halka halinde dizilen diğer katılımcıların ellerini bu kişinin bedeninin birkaç santimetre üzerinde tutarak, sessizce ya da olumlu telkin cümleleriyle kendisine iyileştirici enerji yollamalarıdır. İsteğe göre, katılımcıların hepsi birer birer ortaya geçip iyileştirici enerji alabilir. Kim grubun ortasına geçerse, tabii ki o da kendi kendine, iyileştirici enerjisini açığa çıkaracak olumlu telkinler de bulunmalıdır.

Sosyalleşme Zamanı: Katılımcılar arasında iyi ilişkilerin kurulmasını sağlamak için üyelerin biraz gevezelik edip havadan sudan konuşabilecekleri bir ortamı oluşturup sosyalleşmeye vakit ayırmak şarttır. Öyle anlar olur ki, azımsanmayacak miktarda bir iyileşme çok şaşırtıcı bir biçimde bu süreç zarfında kendiliğinden ortaya çıkabilir. Yine de ben size, yapılacak başka şeyler olduğunda sosyalleşmeye ayıracağınız süreci toplantının sonuna bırakmanızı öneririm.

Toplantı Dışı Faaliyetler

“Acil Yardım Hattı” olarak adlandırdığım etkinlik bence hayal mühendisliği gruplarında yürütülen en önemli faaliyetlerden biridir. Toplantılar dışında, herhangi bir grup üyesi, bilgiye, teşvik edilmeye, olumlu telkinlere ya da cesaretlendirilmeye ihtiyacı olduğunda hiç düşünmeden bir başka katılımcıyı arayabilir. İhtiyacınız olduğunda ctrafta size yardım etmeye hazır birilerinin olduğunu bilmek çok rahatlatıcı bir duygudur. Aranana kişi tek başına üstesinden gelemeyeceği bir durumla karşı karşıya kaldığını hissediyorsa grubun diğer üyelerini arayarak acil bir toplantı düzenleyebilir. Ama çoğunlukla telefonun öbür ucunda yardım bekleyen kişinin tek ihtiyacı, cesaretlendirici birkaç söz duymak ya da farklı bir bakış açısı görmektir.

Bu son bölümü yazarken grup üyesi bir arkadaşımın telefon geldi. Tam da ailece tatile çıkmak üzere oldukları sırada kızı hastalanmıştı. Öğleden sonra çocuğu doktora götürmeyi düşünüyordu. Bu elbette iyi bir fikirdi ama acaba o sırada küçük kızı üzen bir şey olmuş muydu? Ağabeyiyle tartışmıştı ve çocuk onu biraz hırpalamıştı. Bunun üzerine annesine şunu önerdim: Küçük kızıdan, ağabeyini bir güzel “patakladığını” hayal etmesini isteyeckti. Sonra da beni durumdan haberdar edecekti. Aslında bu, yabancı olduğu bir yöntem değildi ama o andaki telaşla aklından çıkıvermişti. Çok geçmeden telefon tekrar çaldı. Hattın öbür ucunda yine arkadaşım vardı ve egzersizi büyük bir hevesle yerine getiren kızının ateşinin düştüğünü söylüyordu.

Böylece kitabın sonuna gelmiş bulunuyoruz. Sizlerle epeyce fikri, teoriyi, deneyimi ve yöntemi paylaştım; bunların arasında en azından bir iki tanesinin, daha sağlıklı ve mutlu biri haline gelmenizde size yardım edeceğini umuyorum. Ama ne kadar istersem isteyeyim, ne ben ne de bir başkası *sizin* için bir şey yapabilir. Yine de Lord Byron’ın şu dizeleri bu kitabın hedefini gayet güzel açıklıyor:

Kelime dediğin bir küçük mürekkep damlası

Niyete düşen çiğ tanesi

Düşünmeye kıskırtır binlercesini, belki de milyonlarcasını.

